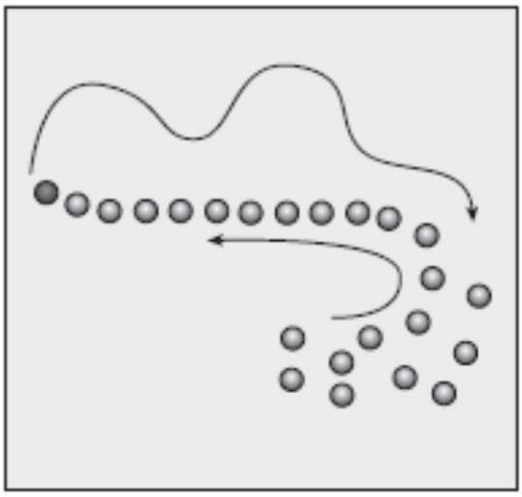
Polonaisen

Bei einer Polonaise werden Einzel-, Paar- und Gruppenformationen im Gehen oder Laufen ständig gewechselt.
Die Formationen (Elemente) werden entweder von außen (ÜL) oder von einem/einer „Leitenden“ vorab gehenden/laufenden TN angesagt.

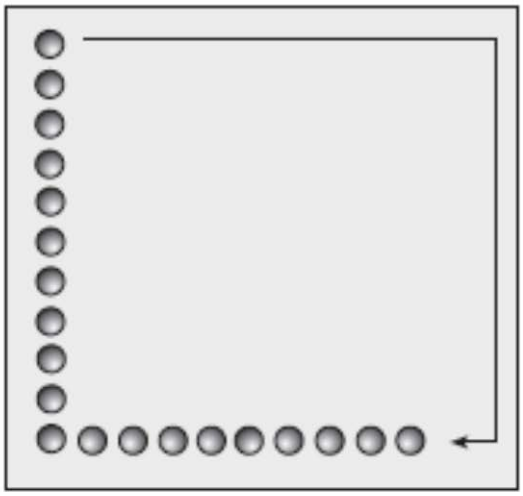
Folgende einfache Elemente können nach flotter Musik gegangen bzw. gelaufen werden:

- *Lange Schlangen*



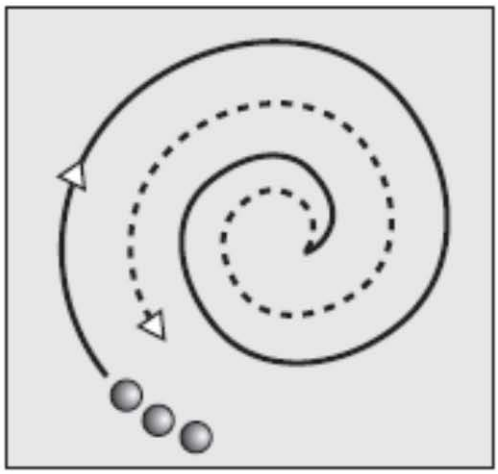
Aus dem kreuz und quer durch die Halle Laufen bildet sich an einer Stirnseite eine lange Schlange aller TN, d.h., die TN reihen sich hintereinander ein und gehen/laufen hintereinander her.

- *Umschreiten des gesamten Raumes*



In einer langen Schlange wird der gesamte „Polonaisen-Raum“ umlaufen.
Variationen:
- Schlangenlinien durch den Raum
- halber Raum

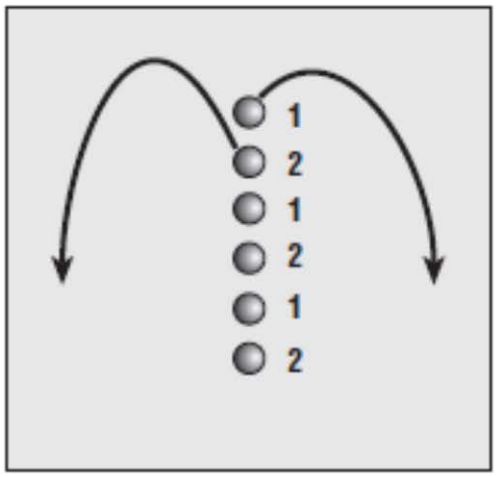
- *Schnecke*



Die Leitung an der Spitze der durchgefassten Reihe führt alle zügig im Uhrzeigersinn in die Schnecke hinein.

Innen wendet sie mit ½-Drehung und führt gegen den Uhrzeigersinn hinaus.

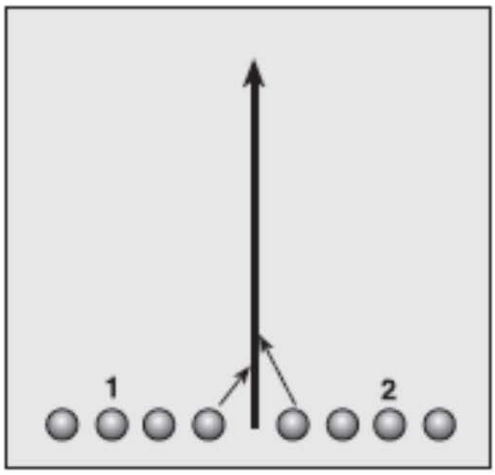
- *Teilung in 2 Gruppen aus der Reihe oder Linie*



Die Reihe oder die Linie zieht über die Längsachse und teilt sich oben abwechselnd zuerst nach links, dann nach rechts.

Die beiden ersten TN führen alle mit oder ohne Fassung zur neuen Figur.

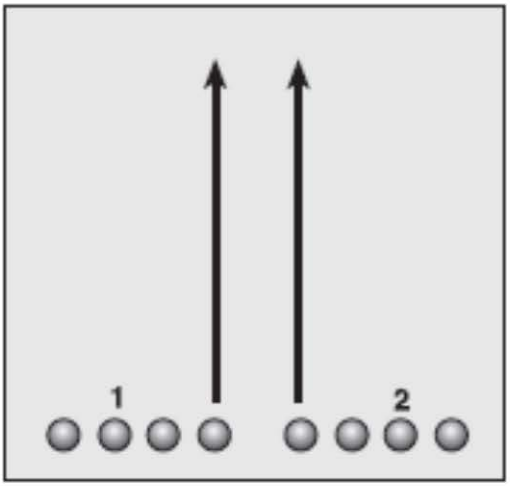
- *2 Gruppen zu 1 Reihe oder 1 Linie*



Gruppe 1 und Gruppe 2 treffen sich am Ausgangspunkt.

Sie gliedern sich abwechselnd zur Reihe oder Linie, die auf einem selbstgewählten Weg zur neuen Figur geführt wird.

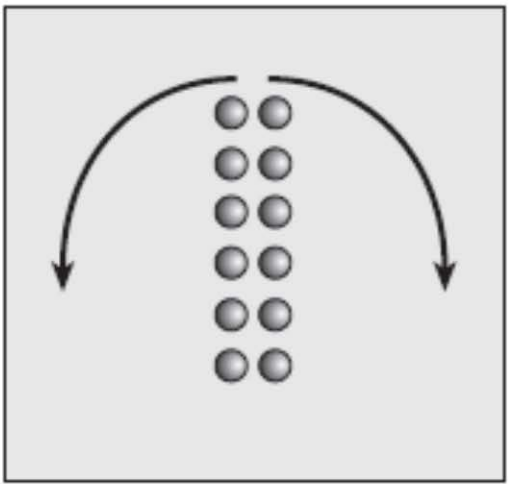
- *2 Gruppen zur paarweisen Aufstellung im langen Zug nach Trennung*



Gruppe 1 und Gruppe 2 treffen am Ausgangspunkt ihre früheren Partner/innen wieder und gehen hintereinander im langen Zug.

Paar 1 führt alle auf einem selbst gewählten Weg zur neuen Figur.

- *Teilung in 2 Gruppen aus der Paar-Aufstellung im langen Zug mit Trennung*

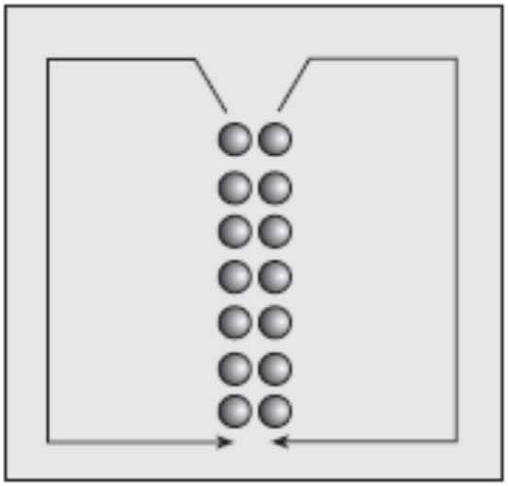


Paare werden über die Längsachse geführt.

Oben lösen sie die offene Fassung, trennen sich und gehen nach links bzw. rechts, jede/r auf seine/ihre Seite.

Die beiden ersten TN führen alle mit oder ohne Fassung zur neuen Figur.

- *Schmetterling*



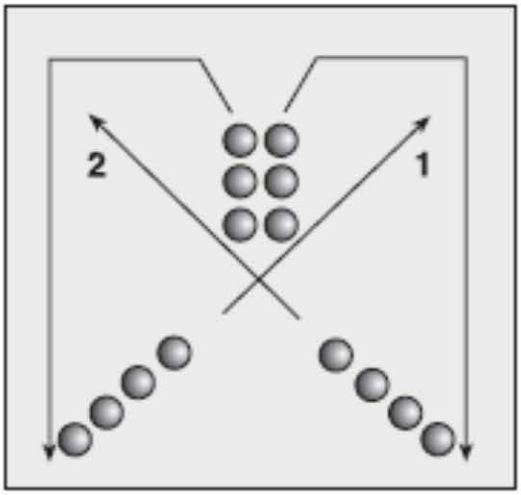
Die Paare werden über die Längsachse geführt.

Oben lösen sie die Fassung, trennen sich und gehen nach links bzw. rechts zu den eckigen Schmetterlingsflügeln.

Die beiden Ersten führen alle zum Ausgangsplatz zurück.

Variation: Auch ein Kreuzen bei der Trennung ist möglich.

- *Wegekreuz*

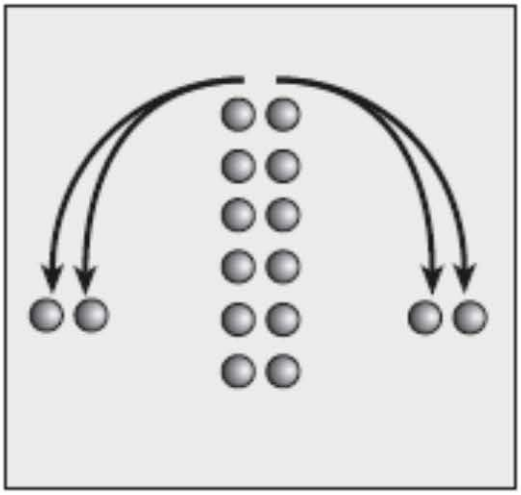


Gruppe 1 und Gruppe 2 biegen gleichzeitig in der Linie im spitzen Winkel auf die beiden Diagonalen.

Dann gehen alle auf ihrer Diagonalen weiter zu den Ecken.

Gruppe 1 biegt nach rechts, Gruppe 2 nach links ab.

- *Teilung in 2 Gruppen paarweise im langen Zug*

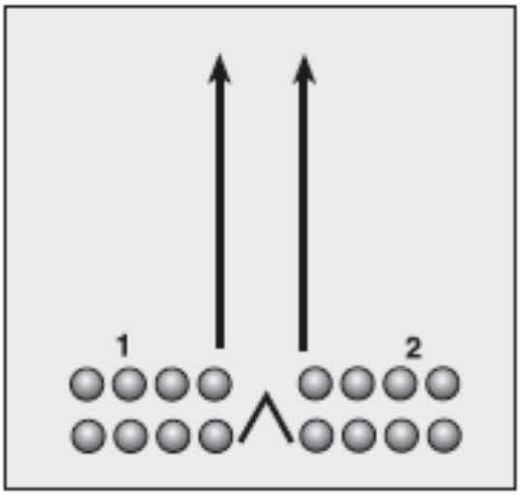


Die Paare werden über die Längsachse geführt.

Oben schwenken sie abwechselnd auf die linke bzw. rechte Bahn.

Die beiden ersten Paare führen alle auf ihrer Seite zur neuen Figur.

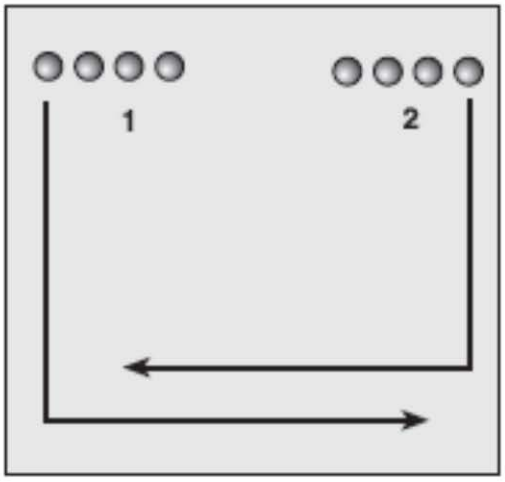
- *2 Gruppen zur paarweisen Aufstellung im langen Zug*



Gruppe 1 und Gruppe 2 treffen sich am Ausgangspunkt und gliedern sich abwechselnd hintereinander zum langen Zug.

Paar 1 führt alle auf einem selbst gewählten Weg zur neuen Figur.

- *„Sich Begegnen“*

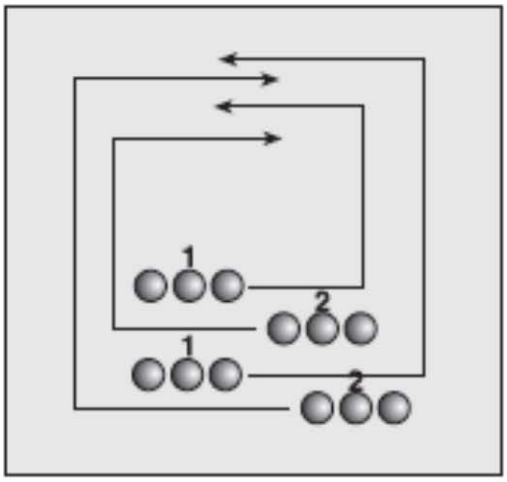


Gruppe 1 und Gruppe 2 kommen sich entgegen und gehen aneinander vorbei.

Variation mit Paaren:

- Spalier
- Arkade

- *Spalier*



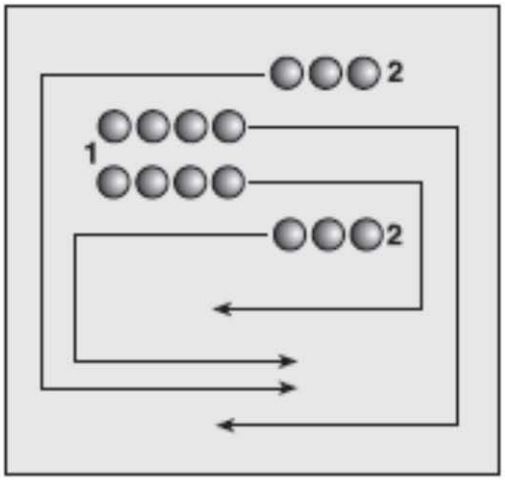
Ausgangspunkt ist die Trennung der Paare am Ende eines Ganges durch die Mitte der Halle.

Immer abwechselnd geht ein Paar an der rechten Seite bzw. an der linken Seite zurück.

Treffpunkt ist die gegenüberliegende Seite der Halle.

Dort gehen die Paare im Spalier aneinander vorbei.

- *Arkade*

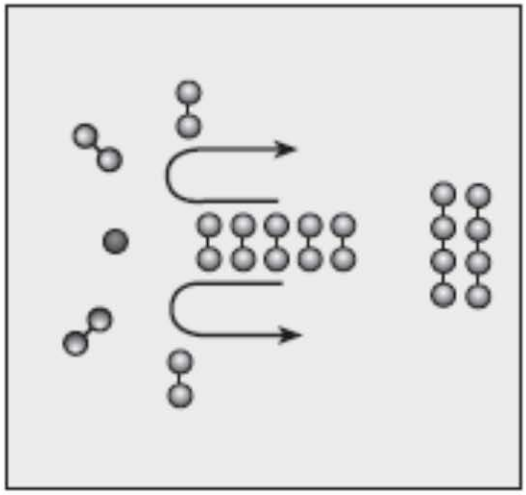


Nach Trennung der Paare am Ende eines Ganges durch die Mitte der Halle geht Gruppe 1 durch die Gruppe 2 am anderen Ende der Halle hindurch.

Dort müssen die TN der Gruppe 2 die Fassung lösen.

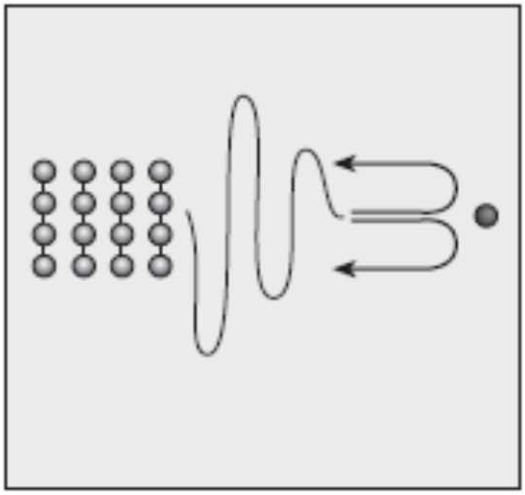
Auf der gegenüberliegenden Seite verhält es sich umgekehrt.

- *Viererreihen*



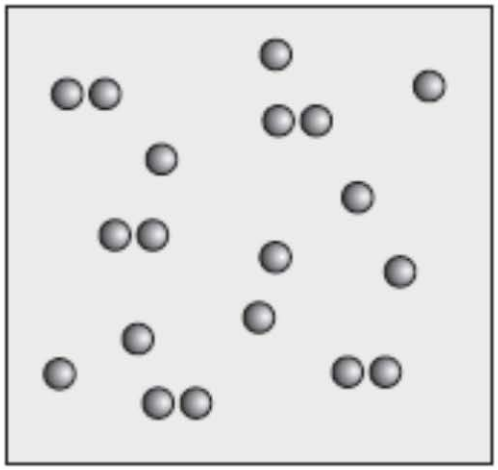
Kurz vor dem/der ÜL laufen die Paare im Wechsel rechts bzw. links zum Ausgangspunkt zurück und bilden Viererreihen.

- *Viererreihen – Variationen*



- Das Laufen in der Vierergruppe kann unter Anleitung des/der ÜL oder auch durch die Gruppe selbst sehr abwechslungsreich gestaltet werden (z.B. Kombinationen im rhythmischen Wechsel).
- Auch die Laufwege in Verbindung mit der Ausführung von Laufvarianten ergeben immer wieder einen Reiz des Neuen.

- *Jahrmarkt*



Bunt gemixt, mit oder ohne Partner/in, mit oder ohne Fassung,in der Reihe oder anders bewegen sich alle TN durch die Halle.

Die Leitung ordnet die TN auf dem Jahrmarkt an mit Ansagen wie:
durchgefasste Reihen, paarweise im langen Zug, zu Vierergruppen in gleicher Blickrichtung, ...