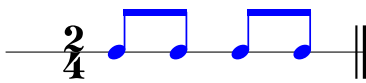
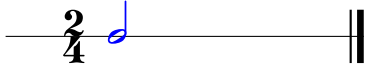


Rytmika Kl.1

zestaw ćwiczeń nr 7

METRUM DWUDZIELNE - na przykładzie taktu **dwie czwarte**.

1) Wyklaszcz wartości rytmiczne z liczeniem na głos (*raz i dwa i*).



2) Przygotowanie do ćwiczeń ruchowych z taktowaniem

a) na stojąco wykonaj taktowanie na dwa - tzw. dużym ruchem
(*raz* - ręce opuszczone w dół wzdłuż tułowia, *dwa* - ręce proste w łokciach w górę)

b) wykonaj krokami następujące wartości rytmiczne w takcie dwie czwarte.




3) Wykonaj ćwierćnuty krokami z jednoczesnym taktowaniem (duży ruch).

ręce: dół góra

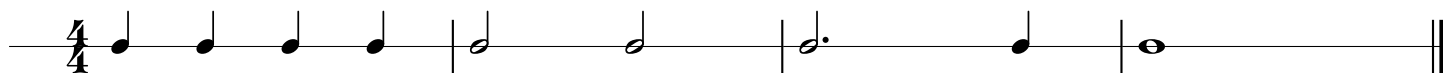


nogi: krok krok

4) Wykonaj ósemki z taktowaniem (duży ruch).

ręce: dół górę

nogi: lek- kim bie - giem

5) Ćwiczenie pisemne - uzupełnij temat rytmiczny ćwierćnutami (patrz - zestaw 6)



Taniec Polka



Polka to szybki, żywy, skoczny i radosny taniec ludowy w metrum 2/4. Jest tańcem wirowym, tańczonym w parze, po obwodzie koła. Polka pochodzi z Czech.

Oglądajcie taniec w wykonaniu Zespołu Pieśni i Tańca Malbork.

[Polka](#)