

# SIMMANIPOLKA

Eesti naisrühmatants

Tantsu on massiesinemiseks loonud ja kirjeldanud Nelli Uustalu 1978. aastal Tallinnas. Harry Otsa muusika.

Simmanipolka on lustakas tants ja nõuab head tantsulist vabadust.

## PÕHISAMMUD

Taktimõõt 2/4

**1. Rõhud jala ettetõstmisega.** Sooritatakse kahe takti vältel.

**Takt 1.** Takti vältel tehakse kolm rõhksammu: takti I osal parema, takti II osal vasaku ja takti III osal parema jalaga.

**Takt 2.** Takti I osal tehakse paremal jalal madal libisev hüpak ette. Põlveliigesest kõverdatud vasak jalg tõstetakse vabalt hoitud põiaga parema jala pahkluu kõrvale. Vasak põlv on suunatud ette. Takti III osal sooritatakse paremal jalal uuesti libisev hüpak ette ja vasak jalg viiakse põlveliigesest sirutatuna ette-vasakule umbes 45 kraadi kõrgusele. Vasak jalg on põialiigesest kõverdatud (varbad on suunatud üles).

**2. Kombinatsioon harkihüpetega.** Sooritatakse nelja takti vältel. Käed on puusal.

**Takt 1.** Takti I osal hüpatakse harki ja takti III osal tuuakse hüppega mõlemale jalale jalad kokku.

**Takt 2.** Korratakse 1. takti tegevust.

**Takt 3.** Takti I osal hüpatakse kääriseisu, vasak jalg ette, takti III osal tuuakse jalad hüppega kokku.

**Takt 4.** Kere painutatakse tugevasti paremale, vasak jalg kõverdatakse põlveliigesest ja parema jalaga sooritatakse takti I ning III osal kaks taldrõhkastakut paremal, vasakust jalast umbes tallapikkuse võrra eemale. Ka parem jalg on põlveliigesest kõverdatud. 4. takti tegevust sooritatakse ka teisele poole, s.o. taldrõhkastakud tehakse vasaku jalaga vasakule. Kere on siis painutatud vasakule.

**3. Pöörlemine taldrõhkastakuga.** Sooritatakse kahe takti vältel. Käed on puusal.

**Takt 1.** Kahe päkksammuga, takti I osal parema ja takti III osal vasaku jalaga, pööreldakse täispööre päripäeva ja liigutakse paremale.

**Takt 2.** Takti I osal astutakse parema jalaga samm paremale-küljele. Takti III osal kõverdatakse parem jalg põlveliigesest ja vasaku jalaga sooritatakse taldrõhkastak vasakule-küljele, paremast jalast umbes tallapikkuse võrra eemale. Ka parem jalg on põlveliigesest kõverdatud. Kere painutatakse tugevasti vasakule. Seda liikumist sooritatakse ka teisele poole, s.o. alustatakse vasaku jalaga, täispööre tehakse vastupäeva ja taldrõhkastak sooritatakse parema jalaga. Kere kallutatakse siis paremale.

**4. Polkasamm.** Takti eelosal tõstetakse põlveliigesest täisnurkselt kõverdatud parem jalg paremale-kõrvale. Jalg on ka põialiigesest kõverdatud. Kere painutatakse tugevasti paremale. Takti I osal tehakse parema jalaga taldrõhksamm paremale ja hakatakse sooritama poolpööret päripäeva. Takti II osal sirutatakse ja tehakse vasaku jalaga päkksamm parema kõrvale ning jätkatakse pööret päripäeva. Takti III osal

tehakse veel üks päkksamm parema jalaga. Takti IV osal sooritatakse paremal jalal hüpak ja põveliiigesest täisnurkselt kõverdatud vasak jalg tõstetakse vasakule kõrvale. Kere painutatakse tugevasti vasakule. Lõpetatakse poolpööre päripäeva. Järgmist sammu alustatakse vasaku jalaga, millega sooritatakse jälle poolpööre päripäeva. Polkasammuga pööreldakse ka vastupäeva. Polkasammuga liigutakse samuti otse, ilma pöörlemiseta.

**5. Jooks jalaheitena ette.** Sooritatakse kahe takti vältel.

**Takt 1.** Takti vältel tehakse kaks pikka jooksusammu ette, takti I osal parema ja takti III osal vasaku jalaga. Takti I osal liigub vasak käsi hoogsalt ette ja parem taha. Takti III osal liigub parem käsi ette ja vasak taha.

**Takt 2.** Takti I osal tehakse parema jalaga jooksusamm ette ja käed viiakse kõrvalt üles. Takti III osal tehakse paremal jalal hüpak, vasak jalg heidetakse ette umbes 60 kraadi kõrgusele. Jalg on põveliiigesest sirutatud ja hüppeliigesest kõverdatud. Samal ajal sooritatakse ülal pea kohal pikiplaks. Järgmist sammu alustatakse teise jalaga.

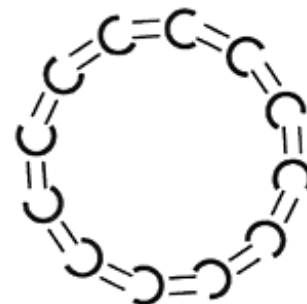
**6. Heitesammud küljele.** Takti I osal astutakse parema jalaga taldsamm diagonaalselt ette-paremale. Takti III osal sooritatakse paremal jalal hüpak ja vasak põveliiigesest sirutatud ning hüppeliigesest kõverdatud jalg heidetakse ette-vasakule umbes 60 kraadi kõrgusele või kõrgemal. Kere kallutatakse tugevasti paremale ja pea pööratakse vasakule. Järgmist sammu alustatakse vasaku jalaga.

## TANTSU KIRJELDUS

Taktimõõt 2/4

**OSAVÕTJAD:** Kaksteist tüdrukut

**LÄHTEASEND:** Tüdrukud on päripidises sõõris kääras, käed ühendatud all, pea langetatud. Eelmänguks on neli takti. Kahe esimese takti vältel püsitakse lähteasendis. Kolmandal taktil tõustakse püsti. Neljandal taktil vallandatakse käed, tehakse veerandpööre päripäeva ja pannakse käed eelmise tüdruku puusale (jn 1). Kere kallutatakse ette, pea langetatakse ette ja vaade suunatakse ette-alla. \*



jn 1

\* I Eesti Naiste Tantsupeol tantsitakse:

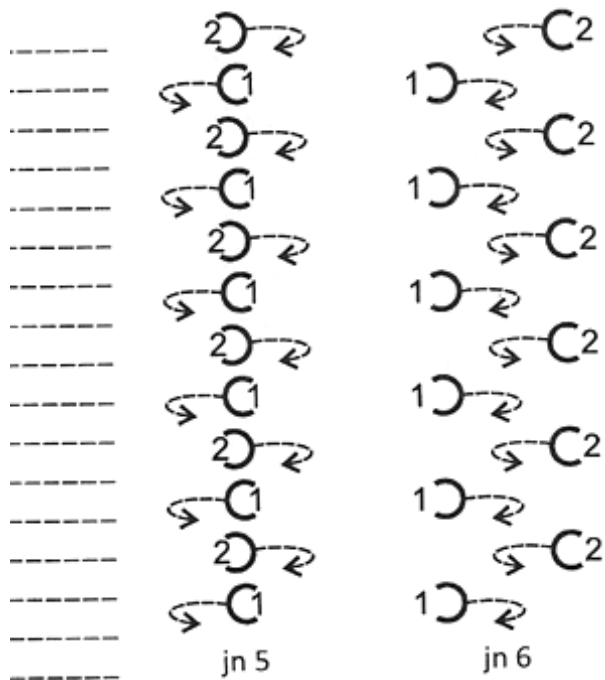
**Osavõtjad:** Kaksteist naist. **Lähteasend:** Tantsijad seisavad kolonnis eesmist vasakute külj-kardinate taga, parema küljega pealtvaatajate poole. Eelmänguks on neli takti. Esimesed kaks takti seistakse paigal. Kolmandal taktil viib juhtantsija käed puusale ja kõik järgnevad tantsijad panevad oma käed eesoleva tantsija puusale. Neljandal taktil langetatakse pea ja kere kallutatakse ette ning vaade suunatakse ette-alla.

## I TUUR (taktid 1-20)

Muusika nr 1 ja 2

**Taktid 1-16.** Alustatakse parema jalaga ja liigutakse põhisammuga nr 1 (rõhud all ettetõstmisega) hoogsalt vastupäeva edasi. Igal Paaristakti III osal, s.o jala ettetõst-





### III TUUR (taktid 41-60)

Muusika nr 5 ja 6

**Taktid 41-56.** Liigutakse põhisammuga nr 5 (jooks jalaheiteta ette).

**Taktid 41-42.** Tantsijad nr 1 alustavad parema ja tantsijad nr 2 vasaku jalaga. Liigutakse lava külgede suunas. 42. takti III osal tehakse poolpööre. Tantsijad nr 1 vastu- ja tantsijad nr 2 päripäeva (pööre sooritatakse pealtvaatajate poole) (jn 5).

**Taktid 43-44.** Korratakse taktide 41-42 tegevust, kuid alustatakse teise jalaga, nüüd liigutakse tagasi viirgu, kus 44. takti III osal tehakse poolpööre teisele poole (pealtvaatajate poole) (jn 6).

**Taktid 45-56.** Korratakse taktide 41-44 tegevust veel kolm korda.

**Taktid 57-60.** Käed pannakse puusale, pöördu- takse esipoolega pealtvaatajate poole (jn 3) ja sooritatakse põhisamm nr 2 (kombinatsioon harkihüpetega).

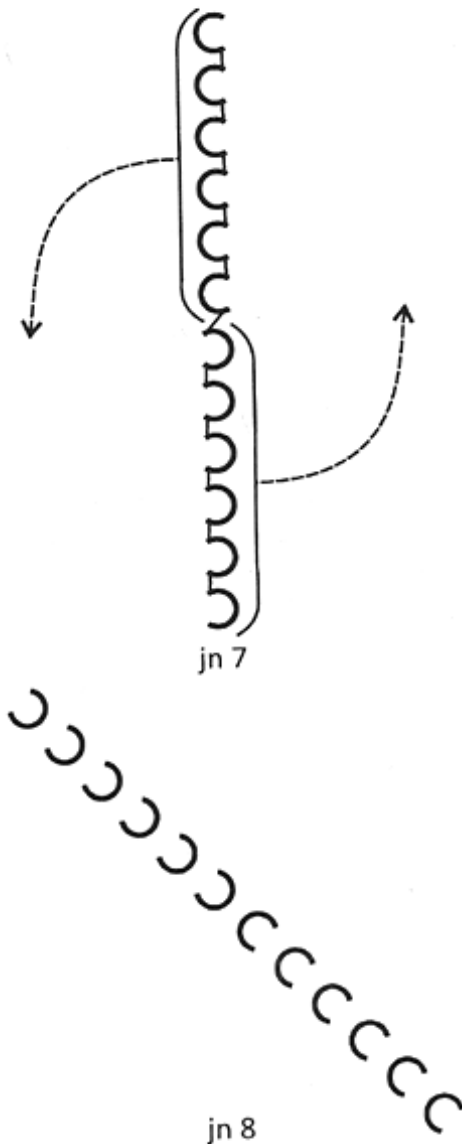
### IV TUUR (taktid 61-80)

Muusika nr 7 ja 8

**Taktid 61-68.** Kolonni kuus esimest tüdrukut teevad veerandpöörde vastupäeva, kuus tagumist tüdrukut päripäeva, ühendavad käed all pihkseongus ja parema jalaga alustades sooritavad neli korda põhisammu nr 1 (rõhud jala ettetõstmisega). Liigutakse tiivikuna pool ringi vastupäeva edasi (jn 7) kere kallutatakse tugevasti ette, vaade suunatakse alla. Iga paaristakti III osal (jala ettetõstmisel) sirutatakse, pea pööratakse tõstetud jala suunas ja ühendatud käed tõstetakse värvatena üles. Kahe keskmise tüdruku ühendatud käed jäävad alla.

**Taktid 69-76.** Käed jäävad värvatena üles, jätkatakse parema jalaga ja liigutakse kaheksa põhisammuga nr 4 (polkasamm) tiivikuna pool ja kaheksandik ringi vastupäeva edasi. Liikumine lõpetatakse diagonaalil, mis kulgeb eesmisest paremast nurgast tagumisse vasakusse nurka (jn 8).

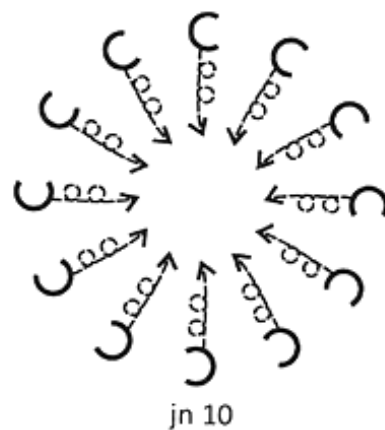
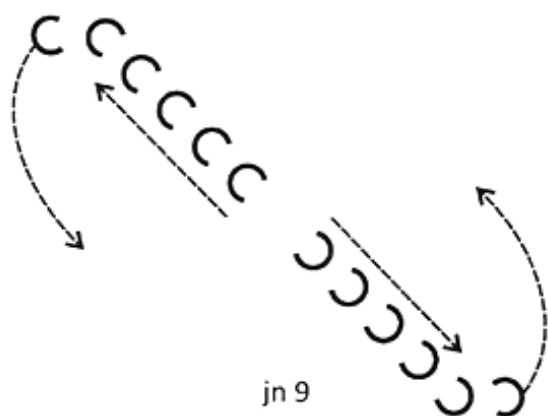
**Taktid 77-80.** Käed asetatakse puusale, pöördu- takse esipoolega keskme poole (jn 8) ja sooritatakse põhisamm nr 2 (kombinatsioon harkihüpetega).



## V TUUR (taktid 1-20)

Muusika nr 1 ja 2

**Taktid 1-8.** Alustatakse parema jalaga ja liigutakse põhisammuga nr 5 (jooks jalaveitega ette). Lava eesmisel paremas nurgas olev tantsija teeb pöörde päripäeva ja liigub hoogsalt vastupäeva suurele ringjoonele (jn 9). Lava paremal poolel olevad teised viis tüdrukut teevad poolpöörde päripäeva ja järgnevad üksteise järel oma juhtantsijale. Tagumises vasakus nurgas olev tüdruk teeb samuti pöörde päripäeva ja liigub hoogsalt vastupäeva suurele ringjoonele. Temale järgneb viis tüdrukut (poolpöörde päripäeva) (jn 9). Liikumine lõpetatakse ühtlaste vahedega suurel ringjoonel, esipoolega vastupäeva (jn 10).



**Taktid 9-12.** Käed viiakse puusale, alustatakse parema jalaga ja pööreldakse põhisammuga nr 4 (polkasamm) kaks täispöört päripäeva, ühtlasi liikudes mööda kodarjoont keskme suunas (jn 10).

**Taktid 13-15.** Alustatakse parema jalaga, sooritatakse kaks päkksammu taktis (takti I ja III osal) ja pööreldakse kolm täispöört päripäeva, liikudes mööda kodarjoont väljapoole (jn 11). Liikumine lõpetatakse suurel ringjoonel, esipoolega vastupäeva.

**Takt 16.** Kere painutatakse tugevasti paremale, vasak jalg kõverdatakse põlveliigesest ja parema jalaga sooritatakse kaks taldrõhkastakut (takti I ja III osal) vasakust jalast umbes tallapikkuse võrra eemale. Ka parema jalga on põlveliigesest kõverdatud.

**Taktid 17-20.** Sooritatakse põhisamm nr 2 (kombinatsioon harkihüpetega).

## VI TUUR (taktid 21-40 ja 81-88)

Muusika nr 3 ja 4 ning kooda

**Taktid 21-22.** Alustatakse parema jalaga ja liigutakse põhisammuga nr 4 (polkasamm) ringjoonel hoogsalt vastupäeva edasi.

-----  
 -----  
 -----  
 -----  
**Takt 23.** Kahe sääreheitejooksusammuga (takti I ja III osal) liigutakse hoogsalt edasi. Kere kallutatakse ette.

-----  
 -----  
 -----  
**Takt 24.** Takti I osal astutakse parema jalaga samm ette, takti III osal tehakse paremal jala hüpak ja vasak jalg heidetakse ette umbes 60 kraadi kõrgusele. Kere kallutatakse paremale ja pea pööratakse etteheidatud jala suunas.

-----  
**Taktid 25-28.** Korratakse taktide 21-24 tegevust, kuid alustatakse vasaku jalaga

-----  
**Taktid 29-36.** Korratakse taktide 21-28 tegevust.

-----  
**Taktid 37-40.** Pöörduetakse esipoolega keskme poole, ühendatakse käed all pihkseongus ja sooritatakse põhisamm nr 2 (kombinatsioon harkihüpetega).

-----  
 -----  
 -----  
**Märkus:** Taktid 37-40. Pöörduetakse esipoolega välja, äraspidises ringis ühendatakse käed all pihkseongus ja sooritatakse põhisamm nr 2 (kombinatsioon harkihüpetega).

-----  
 -----  
**LÕPETUS (taktid 81-88 ja 1-40)**

-----  
 -----  
 -----  
**Taktid 81-84.** (paus) Kohe pausi alates sirutatakse, tuuakse parem jalg vasaku kõrvalle ja samal ajal tõstetakse ühendatud käed väravatena üles ning seistakse nii pausi lõpuni.

-----  
 -----  
 -----  
**Taktid 85-88.** Takti I osal langetakse ühendatud käed eest läbi alla. 86. taktil seistakse tegevusetult. 87. takti I osal vallandatakse käed ja tehakse veerandpööre päripäeva, jäädes esipoolega ringjoonel vastupäeva.

-----  
 -----  
 -----  
**Märkus:** 87. takti I osal vallandatakse käed ja tehakse veerandpööre vastupäeva jäädes esipoolega ringjoonel vastupäeva. 88. takti I osal kallutatakse kere tugevasti ette ja haaratakse mõlema käega eesmise tüdruku seelikusabast kinni.

-----  
 -----  
 -----  
**Taktid 1-40.** Alustatakse parema jalaga ja liigutakse põhisammuga nr 6 (heitesammud) ringjoonel vastupäeva edasi.