Systematyka kroków i figur PS CIOFF®

TAŃCE POLSKIE W FORMIE TOWARZYSKIEJ

KOMISJA DS. TAŃCÓW POLSKICH
POLSKIEJ SEKCJI CIOFF

Pierwsze wydanie: PUŁAWY 27 LUTEGO 2003 r.
Data opracowania: 02 GRUDNIA 2022 r.

Krakowiak – kategoria I

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,

b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),

c) ręce swobodnie opuszczone w dół.

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte,

b) **Ustawienie 2** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

c) **Ustawienie 3** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręki tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk zamknięte na krzyż. Prawa ręka tancerza połączona uchwytem dłoni z prawą ręką tancerki a lewa z lewą ręką tancerki,

e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości - objęcie otwarte tzw. podstawowe. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie, lewa ręka tancerki oparta dłonią na prawym ramieniu tancerza.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

f) **Ustawienie 6** - bokiem do siebie w bliskiej odległości i przodem do kierunku tańca - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę od tyłu w pasie, lewa ręka tancerki oparta na prawym barku tancerza.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

II. **Podstawowe elementy ruchu tanecznego:**
a) chód taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu i do tyłu przeplatany przytupnięciami,
b) kroki chodu dostawnego w bok - w prawo i w lewo bez akcentów i z akcentami,
c) bieg taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu i do tyłu przeplatany przytupnięciami.

III. **Kroki taneczne:**
a) **Cwały**:
1) cwał bezzmienny,
2) cwał bezzmienny z doskokiem na "2" w takcie,
3) cwał z akcentem (tupnięciem) nogą kierunkową na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz.
b) **Krzesany**:
1) krzesany z przytupnięciem trzykrotnym w rytmie: dwie ósemki - ćwierćnuta,
2) krzesany z przytupnięciem dwukrotnym w rytmie: dwie ćwierćnuty.
c) **Krok obrotowy - "Kulawy":** można go tańczyć do przodu, do tyłu oraz po liniach małego koła.

IV. **Przytupnięcia i zakończenia tematów:**
a) przytupnięcie miarowe w rytmie dwóch ćwierćnut wykonane w miejscu i do przodu,
b) przytupnięcie trzykrotne w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty wykonane w miejscu i do przodu,
c) tupnięcie pojedyncze na "1" lub na "2" w takcie,
d) doskok na "2" w takcie na obie nogi.

V. **Figury taneczne:**

a) Oparte na krokach cwału:

1) **"Po kole"** - cwał bez akcentów i z akcentami (przytupnięciami) w różnych ustawieniach tancerza i tancerki względem siebie w parze - z różnymi ujęciami, objęciami i położeniami rąk.

2) **"Drobna kaszka"** - (tradycyjna) tańczy się ją w miejscu ruchem obrotowym, poruszając się drobnymi krokami cwału w prawo i w lewo wokół wspólnej dla pary osi obrotu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamkniętych na krzyż (ustawienie 4).

b) Oparte na kroku krzesanym:

1) **"Krzesana zwykła"** - realizowana w ustawieniu naprzeciw siebie, nogami jednoimiennymi. Ręce oparte na biodrach. Partnerka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.

2) **"Krzesana zwykła"** - realizowana w ustawieniu 1.

Krakowiak – kategoria II

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
e) ręce swobodnie opuszczone w dół.

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.
b) **Ustawienie 2** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

c) **Ustawienie 3** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręki tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk zamknięte na krzyż. Prawa ręka tancerza połączona uchwytem dłoni z prawą ręką tancerki a lewa z lewą ręką tancerki.
e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości - objęcie otwarte tzw. podstawowe. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie, lewa ręka tancerki oparta dłonią na prawym ramieniu tancerza.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę
- swobodnie opuszczone w dół.

f) **Ustawienie 6** - bokiem do siebie w bliskiej odległości i przodem do kierunku tańca - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę od tyłu w pasie, lewa ręka tancerki oparta na prawym barku tancerza.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

g) **Ustawienie 7** - bokiem do siebie i przodem w przeciwnych kierunkach w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk jednoimiennych. W ustawieniu np. prawym bokiem do siebie prawe ręce są połączone a lewe mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- uniesione w górę w skos,
- wzniesione w bok,
- swobodnie opuszczone w dół.

h) **Ustawienie 8** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości z nieznacznym przesunięciem sylwetek tańczących w lewo - wzajemne objęcie się prawymi rękami od przodu w pasie. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- uniesione w górę w skos,
- swobodnie opuszczone w dół.

II. Podstawowe elementy ruchu tanecznego:

a) chód taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu i w obrocie przeplatany przytupnięciami,
b) kroki chodu dostawnego w bok - w prawo i w lewo bez akcentów i z akcentami,
c) bieg taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu oraz w obrotach przeplatany przytupnięciami,
d) płaski bieg taneczny w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta do przodu, do tyłu oraz w obrotach, przeplatany przytupnięciami.

III. Kroki taneczne:

a) **Cwały**:
   1) cwał bezzmienny,
   2) cwał z akcentem (tupnięciem) nogą kierunkową na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz,
   3) cwał bezzmienny np. w prawo z doskokiem na "2" w takcie - bez akcentu i z akcentami,
   4) cwał zmienny z półobrotami w prawo i w lewo (na przemian) w każdym parzystym takcie na "2" bez akcentu i z akcentami,
   5) cwał z przytupnięciami miarowymi - stosuje tancerz i tancerka,
   6) cwał z akcentem nogą odkierunkową - skrzyżnie przed sobą na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz.

b) **Krzesany**:
   1) krzesany z przytupnięciem trzykrotnym w rytmie: dwie ósemki - ćwierćnuta,
   2) krzesany z przytupnięciem dwukrotnym w rytmie: dwie ćwierćnuty,
   3) krzesany z przytupnięciem trzykrotnym i półobrotami w prawo i w lewo,
   4) krzesany z pełnym obrotem w prawo i w lewo w taktach parzystych - stosują tylko tancerki,
   5) krzesany z płaskim doskokiem na obie nogi i klaśnięciem w dłonie w taktach parzystych na "1" - stosują tylko tancerze.

c) **Krok obrotowy - "Kulawy"**: można go tańczyć do przodu, do tyłu oraz po liniach małego koła.

d) **Hołubce**:
   1) hołubce z ręką kierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,
   2) hołubce z ręką odkierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,
   3) hołubce z przytupnięciem miarowym jako motyw bezzmienny,
   4) hołubce z przebiegnięciem i półobrotami w prawo i w lewo.

IV. Przytupnięcia i zakończenia tematów:

a) przytupnięcie miarowe w rytmie dwóch ćwierćnut wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,

b) przytupnięcie trzykrotne w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,

c) tupnięcie pojedyncze na "1" lub na "2" w takcie,

d) doskok na "1" w takcie na obie nogi,

e) doskok na "2" w takcie na obie nogi.

V. **Figury taneczne:**

a) Oparte na krokach cwału:

1) **"Po kole"** - cwał bez akcentów i z akcentami (przytupnięciami) w różnych ustawieniach tancerza i tancerki względem siebie w parze - z różnymi ujęciami, objęciami i położeniami rąk.
2) **"Drobna kaszka"** - (tradycyjna) tańczy się ją w miejscu ruchem obrotowym, poruszając się drobnymi krokami cwału w prawo i w lewo wokół wspólnej dla pary osi obrotu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamkniętych na krzyż (ustawienie 4).
3) **"Drobna kaszka"** - (odmiana II) - realizowana jest jak wyżej - tylko tancerz wznosi rękę kierunkową w górę w skos.

b) Oparte na kroku krzesanym:

1) **"Krzesana zwykła"** - realizowana w ustawieniu naprzeciw siebie, nogami jednoimiennymi. Ręce oparte na biodrach. Partnerka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.
2) **"Krzesana zwykła"** - realizowana w ustawieniu 1.
3) **"Krzesana odwracana"** - krzesanie realizowane jest nogami jednoimiennym (zewnętrznymi) w ustawieniu 8. Przytupnięcia tancerz i tancerka wykonują z półobrotem w prawo lub w lewo (zawsze przodem do siebie) i ze zmianą objęcia się w pasie.
4) **"Krzesana z pełnymi obrotami partnerki"**. Obroty wykonywane są w prawo i w lewo w taktach parzystych tj. w czasie przytupnięć tancerza. Figurę wykonuje się w ustawieniu naprzeciw siebie.

c) Oparte na kroku obrotowym:

"Młynek" - figura obrotowa tańczona w miejscu (obroty w prawo lub w lewo) wokół wspólnej dla pary osi obrotu. Para wykonuje ją w ustawieniu 8. Tańczący rozpoczynają nogami jednoimiennymi (wewnętrznymi) i poruszają się zawsze do przodu.

d) Oparte na hołubcach:

1) **"Hołubce zwykłe"** - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze, z rękami kierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i przytupnięciem trzykrotnym. Tancerz i tancerka rozpoczynają nogami jednoimiennymi.
2) **"Hołubce w kwadracie"** - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze z rękami kierunkowymi bądź odkierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i trzykrotnym przytupnięciem w czasie, którego tańczący wykonują każdorazowo ćwierć zwrotu w prawo. Tancerz i tancerka rozpoczynają prawymi nogami.
3) **"Hołubce po liniach kwadratu"** - bez ćwierć zwrotów. Figura realizowana jest przez tancerza i tancerkę nogami jednoimiennymi. Hołubce (takt 1 i 3) wykonuje się w bok w prawo potem w lewo a trzy kroki chodu lub płaskiego biegu (zamiast przytupnięć) najpierw do przodu a potem do tyłu.

Krakowiak – kategoria III

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
e) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera),
f) ręce swobodnie opuszczone w dół.

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.
b) **Ustawienie 2** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

c) **Ustawienie 3** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręki tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk zamknięte na krzyż. Prawa ręka tancerza połączona uchwytem dłoni z prawą ręką tancerki a lewa z lewą ręką tancerki.

e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości - objęcie otwarte tzw. podstawowe. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie, lewa ręka tancerki oparta dłonią na prawym ramieniu tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
   - są oparte na biodrach,
   - lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
   - lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę
   - swobodnie opuszczone w dół.

f) **Ustawienie 6** - bokiem do siebie w bliskiej odległości i przodem do kierunku tańca - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę od tyłu w pasie, lewa ręka tancerki oparta na prawym barku tancerza.
   Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
   - są oparte na biodrach,
   - lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
   - lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę
   - swobodnie opuszczone w dół.

g) **Ustawienie 7** - bokiem do siebie i przodem w przeciwnych kierunkach w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk jednoimiennych. W ustawieniu np. prawym bokiem do siebie prawe ręce są połączone a lewe mogą mieć położenia różne:
   - są oparte na biodrach,
   - lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
   - uniesione w górę w skos,
   - wzniesione w bok,
   - swobodnie opuszczone w dół.

h) **Ustawienie 8** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości z nieznacznym prze- sunięciem sylwetek tańczących w lewo - wzajemne objęcie się prawymi rękami od przodu w pasie. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
   - są oparte na biodrach,
   - lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
   - uniesione w górę w skos,
   - swobodnie opuszczone w dół.

i) **Ustawienie 9** - np. lewym bokiem do kierunku ruchu, tancerz za tancerką nieco z jej lewej strony - objecie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie od jej prawego boku, a lewą rękę (kierunkową) składa na biodrze lub na plecach, wznosi w bok lub w górę w skos. Tancerka obie ręce ma oparte na biodrach bądź podtrzymuje spódnicę. Analogiczne ustawienie stosuje się przy zmianie kierunku ruchu. Tancerz przesuwa się za tancerką w prawo, lewą ręką tancerz obejmuje tancerkę w pasie od jej lewego boku.

j) **Ustawienie 10** - tancerz za tancerką, nieco z tyłu, z jej lewej strony - ujęcie okienkowe zamknięte. Lewe ręce tańczących połączone na dole (przed tancerzem). Prawe ręce tańczących połączone na górze (nad tancerką).
W takim ujęciu tańczący poruszają się w przeciwne strony. Odmianą tego ujęcia jest ujęcie okienkowe otwarte. Ręce jednoimienne np. prawe połączone są nad głową tancerki.

II. Podstawowe elementy ruchu tanecznego:

a) chód taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu i w obrocie, przeplatany przytupnięciami,
b) kroki chodu dostawnego w bok - w prawo i w lewo bez akcentów i z akcentami,
c) bieg taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu oraz w obrotach, przeplatany przytupnięciami,
d) płaski bieg taneczny w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta do przodu, do tyłu oraz w obrotach, przeplatany przytupnięciami,
e) płaski bieg taneczny w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta do przodu i do tyłu z odrzucaniem podudzia do tyłu na "2" w takcie - forma biegu zaczerpnięta z tradycji góralskiej (stosuje tylko tancerka).

III. Kroki taneczne:

a) **Cwały**:
1) cwał bezzmienny,
2) cwał z akcentem (tupnięciem) nogą kierunkową na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz,
3) cwał bezzmienny np. w prawo z doskokiem na "2" w takcie - bez akcentu i z akcentami,
4) cwał zmienny z półobrotami w prawo i w lewo (na przemian) w każdym parzystym takcie na "2" bez akcentu i z akcentami,
5) cwał z przytupnięciami miarowymi - stosuje tancerz i tancerka,
6) cwał z akcentem nogą odkierunkową - skrzyżnie przed sobą na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz,
7) cwał synkopowany - wykonuje tancerz i tancerka,

8) cwał w połączeniu z krokiem konikowym (stosuje tylko tancerz). Krok konikowy może być wykonywany w dwóch wariantach rytmicznych:
   - dwie ósemki - ćwierćnuta
   - ćwierćnuta - dwie ósemki.

b) **Krzesany**:
   1) krzesany z przytupnięciem trzykrotnym w rytmie: dwie ósemki - ćwierćnuta,
   2) krzesany z przytupnięciem dwukrotnym w rytmie: dwie ćwierćnuty,
   3) krzesany z przytupnięciem trzykrotnym i półobrotami w prawo i w lewo,
   4) krzesany z pełnym obrotem w prawo i w lewo w taktach parzystych - stosują tylko tancerki,
   5) krzesany z płaskim doskokiem na obie nogi i klaśnięciem w dłonie w taktach parzystych na "1" - stosują tylko tancerze.

c) **Krok obrotowy - "Kulawy"**: można go tańczyć do przodu, do tyłu oraz po liniach małego koła.

d) **Hołubce**:
   1) hołubce z ręką kierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,
   2) hołubce z ręką odkierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,
   3) hołubce z przytupnięciem miarowym jako motyw bezzmienny,
   4) hołubce z przebiegnięciem i półobrotami w prawo i w lewo,
   5) hołubce z przytupnięciem synkopowanym jako motyw bezzmienny.

IV. Przytupnięcia i zakończenia tematów:

a) przytupnięcie miarowe w rytmie dwóch ćwierćnut wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,

b) przytupnięcie trzykrotne w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,

c) tupnięcie pojedyncze na "1" lub na "2" w takcie,

d) doskok na "1" w takcie na obie nogi,

e) doskok na "2" w takcie na obie nogi,

f) klęk tancerza na "1" lub na "2" w takcie jako zakończenie tematu tanecznego.

V. **Figury taneczne:**

a) Oparte na krokach cwału:

1) **"Po kole"** - cwał bez akcentów i z akcentami (przytupnięciami) w różnych ustawieniach tancerza i tancerki względem siebie w parze - z różnymi ujęciami, objęciami i położeniami rąk.
2) **"Drobna kaszka"** - (tradycyjna) tańczy się ją w miejscu ruchem obrotowym, poruszając się drobnymi krokami cwału w prawo i w lewo wokół wspólnej dla pary osi obrotu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamkniętych na krzyż (ustawienie 4).
3) **"Drobna kaszka"** - (odmiana II) - realizowana jest jak wyżej - tylko tancerz wznosi rękę kierunkową w górę w skos.
4) **"Drobna kaszka"** - (odmiana III) - para tańcząc z rękami połączonymi na krzyż wykonuje w każdym 4 takcie, bez zatrzymywania się, trzykrotne przytupnięcie, z lekkim pochyleniem się do kierunku ruchu.

b) Oparte na kroku krzesanym:

1) **"Krzesana zwykła"** - realizowana w ustawieniu naprzeciw siebie, nogami jednoimiennymi. Ręce oparte na biodrach. Partnerka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.
2) **"Krzesana zwykła"** - realizowana w ustawieniu 1.
3) **"Krzesana odwracana"** - krzesanie realizowane jest nogami jednoimiennymi (zewnętrznymi) w ustawieniu 8. Przytupnięcia tancerz i tancerka wykonują z półobrotem w prawo lub w lewo (zawsze przodem do siebie) i ze zmianą objęcia się w pasie.
4) **"Krzesana z pełnymi obrotami partnerki"**. Obroty wykonywane są w prawo i w lewo w taktach parzystych tj. w czasie przytupnięć tancerza lub płaskiego akcentowanego doskoku tancerza na obie nogi na "1" w takcie połączonym z klaśnięciem w dłonie. Figurę wykonuje się w ustawieniu naprzeciw siebie.
5) **"Krzesana z rozejściem się partnerów"** i powrotem do ustawienia wyjściowego - pierwsze krzesanie para wykonuje lewymi nogami w ustawieniu 8. W drugim takcie, po zwolnieniu objęcia się, tancerz i tancerka oddalają się od siebie trzema krokami - kierując się po linii kółeczka w lewo. Drugie krzesanie, prawymi nogami (takt trzeci), tancerz i tancerka wykonują oddzielnie w ustawieniu lewymi bokami do siebie. W takcie czwartym, kierując się po linii kółeczka, tancerz i tancerka trzema krokami chodu lub płaskiego biegu powracają do siebie przyjmując ustawienie wyjściowe.

6) **"Krzesana przerzucana"**. Ruch krzesania wykonywany jest przez parę w ustawieniu 6. W taktach nieparzystych para wykonuje krok krzesany nogami wewnętrznymi bądź jednoimiennymi. We wszystkich parzystych taktach tancerka przebiega lub przeskakuje z pełnym obrotem w prawo lub w lewo z jednej strony tancerza na drugą:
   - w odmianie pierwszej w rytmie: dwie ósemki i ćwierćnuta,
   - w odmianie drugiej w rytmie: ćwierćnuta i dwie ósemki,
   - w odmianie trzeciej w rytmie: dwie ćwierćnuty.

   We wszystkich odmianach krok krzesany i przeskoki (odbicie) tancerka rozpoczyna nogą kierunkową - bliższą tancerza. W czasie przeskoku tancerki tancerz stojąc w miejscu pomaga tancerce - "przerzucając ją" z jednej strony na drugą.

c) Oparte na kroku obrotowym:
   1) **"Młynek"** - figura obrotowa tańczona w miejscu (obroty w prawo lub w lewo) wokół wspólnej dla pary osi obrotu. Para wykonuje ją w ustawieniu 8. Tańczący rozpoczynają nogami jednoimiennymi (wewnętrznymi) i poruszają się zawsze do przodu.
   2) **"Obroty w miejscu w lewo"** - w ustawieniu 6 bokiem do siebie - objęcie otwarte. Para wykonuje obroty w miejscu w lewo wokół osi obrotu, którą stanowi tancerz. Tancerz tańczy krokiem kulawym w obrocie do tyłu a tancerka do przodu. Tańczący rozpoczynaj nogami wewnętrznymi.

d) Oparte na hołubcach:
   1) **"Hołubce zwykłe"** - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze, z rękami kierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i przytupnięciem trzykrotnym. Tancerz i tancerka rozpoczynają nogami jednoimiennymi.
   2) **"Hołubce w kwadracie"** - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze z rękami kierunkowymi bądź odkierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i trzykrotnym przytupnięciem w czasie, którego tańczący wykonują każdorazowo ćwierć zwrotu w prawo. Tancerz i tancerka rozpoczynają prawymi nogami.
   3) **"Hołubce po liniach kwadratu"** - bez ćwierć zwrotów. Figura realizowana jest przez tancerza i tancerkę nogami jednoimiennymi. Hołubce (takt 1 i 3) wykonuje się w bok w prawo potem w lewo a trzy kroki chodu lub płaskiego biegu (zamiast przytupnięć) najpierw do przodu a potem do tyłu.

e) **Figura "Przerzucana"** - dwie odmiany:
Obie odmiany para rozpoczyna w ustawieniu 6.
1) W odmianie pierwszej we wszystkich taktach nieparzystych tancerka przeskakuje przed tancerzem z jego prawej strony na lewą i odwrotnie (z odpowiednim pełnym obrotem w lewo lub w prawo) w rytmie dwóch ćwierćnut - na "1" - odbicie, na "2" - lądowanie. We wszystkich taktach parzystych para wykonuje trzykrotne przytupnięcie w miejscu.
2) W odmianie drugiej przeskoki tancerki wykonywane są w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty a przytupnięcia w rytmie dwóch ćwierćnut.

W obu odmianach tancerka rozpoczyna przeskoki (odbicie) nogą kierunkową (bliższą tancerza), a tancerz w tym czasie stojąc w miejscu pomaga tancerce - "przerzucając" ją z jednej strony na drugą.

f) **Figury o charakterze gonionym**:
1) **"Starokrakowska"** - figurę tańczy się w ustawieniu przodem do siebie bez ujęcia rąk, tancerz i tancerka tańczą oddzielnie. Jest to figura czterotaktowa (z możliwością powtórzenia), w której osobą goniącą - "atakującą", jest zawsze tancerz. Pierwsze dwa takty tej figury (taneczny motyw "ataku tancerza" - mocno akcentowany krok prawą nogą do przodu połączony z zatoczeniem łuku lewą nogą w kierunku tańca i akcentowany krok lewą nogą z zatoczeniem łuku prawą nogą - ustawienie tułowia bokiem do kierunku tańca) są stałe, niezmienne. Zmianie podlega jedynie forma wykonania dwóch następnych taktów.
Oto cztery przykłady różnych rozwiązań taktu trzeciego i czwartego:
   - cztery kroki zdecydowanego chodu w rytmie ćwierćnut, z rękoma wzniesionymi w bok, za uciekającą tancerką. Tancerka cofa się krokami chodu lub płaskiego biegu w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta,
   - energiczny, mocno akcentowany krok chodu prawą nogą do przodu na "1" z podwójnym klaśnięciem w dłonie na "1" i na "2" (takt 3) i podbiegnięcie trzema akcentowanymi krokami płaskiego biegu z rękoma wzniesionymi w bok (lub opartymi na biodrach) - za uciekającą tancerką (takt 4). Tancerka cofając się przed nacierającym tancerzem wykonuje w trzecim takcie pełny obrót w prawo a w czwartym takcie trzy kroki płaskiego biegu do tyłu,
   - płaski, mocno akcentowany doskok na obie nogi do przodu i klaśnięcie na "1" (na "2" pauza) i podbiegnięcie trzema akcentowanymi krokami płaskiego biegu za uciekającą tancerką (podbiegnięcie może być zastąpione krokiem konikowym). Tancerka - jak wyżej.
   - przyklęk na lewe kolano na "1" poprzedzony płaskim przeskokiem na prawą nogę do przodu - w kierunku tancerki (może być połączony z klaśnięciem w dłonie) i rozłożeniem rąk w bok (na "2" pauza).

W czwartym takcie podbiegnięcie za tancerką.

2) **"Porębiańska"** - figurę tańczy się w ustawieniu przodem do siebie bez ujęcia rąk, tancerz i tancerka tańczą oddzielnie. Całość figury mieści się w ośmiu taktach muzyki i składa się z dwóch czterotaktowych fragmentów.
   - pierwsza (dwa takty) - to taneczny motyw z ukłonem wykonywany przez tancerza i tancerkę nogami jednoimiennymi (zaczynają np. prawymi). W ruchu tancerza ukłon połączony jest z niskim pochyleniem się skośnie do przodu (takt 1) i pełnym wyprostem sylwetki (takt 2) oraz z dość obszernymi współruchami jednej ręki - odkierunkowej (druga oparta na biodrze). Tancerka wykonuje ukłon dużo skromniej - z rękami opartymi na biodrach (bądź podtrzymującymi spódnicę) - i bez pochylania się,
   - takt 3 i 4 - to część goniona. Funkcję goniącego może tu spełniać zarówno tancerz jak i tancerka. Tancerka uciekając bądź goniąc tancerza porusza się zawsze krokami płaskiego biegu w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta z charakterystycznym odrzucaniem podudzi do tyłu na "2" w takcie. Tancerz goniąc stosuje podobne elementy ozdobne i kroki jak w drugiej części figury "starokrakowskiej".

   Drugi czterotaktowy fragment figury (takty 5 - 8) tańczący rozpoczynają lewymi noga- mi i tańczą go analogicznie wykonując ukłony tym razem w drugą stronę - w lewo W zmodyfikowanej odmianie tej figury dwutaktowy motyw z ukłonem jest wykonywany przez tańczących w obie strony bezpośrednio po sobie - w prawo i w lewo. Część goniona jest tu również odpowiednio wydłużona (proporcjonalnie do części pierwszej) i trwa cztery takty.

Oberek – kategoria III

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
b) ręce swobodnie opuszczone w dół,
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
e) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
f) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą tancerki. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- opuszczone swobodnie w dół,
- oparte na biodrach,
- uniesione w bok.

b) **Ustawienie 2** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłonie tancerki).

c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie - objęcie rąk zamknięte okrągłe.

d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe. Tancerz lewą ręką podtrzymuje prawą dłoń tancerki.

e) **Ustawienie 5** - bokiem do siebie - objęcie rąk zamknięte półokrągłe. Tancerz lewą ręką podtrzymuje prawą dłoń tancerki.

f) **Ustawienie 6** - bokiem do siebie - objęcie otwarte. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- swobodnie opuszczone w dół,
- oparte na biodrach,
- wzniesione w bok.

g) **Ustawienie 7** - przodem do siebie - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- swobodnie opuszczone w dół,
- oparte na biodrach,
- wzniesione w bok,
- lewa ręka tancerza wzniesiona w górę w skos a prawa ręka tancerki podtrzymuje spódnicę.

II. **Podstawowe elementy ruchu tanecznego:**
   a) Bieg oberkowy (trzy kroki biegu tanecznego w takcie) - zwykły i z odrzucaniem podudzi do tyłu.

III. **Kroki taneczne:**
   a) Kroki podstawowe:
      1) krok podstawowy do przodu i do tyłu - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu,
      2) krok podstawowy w bok (w prawo i w lewo) - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu. Tańcząc tym krokiem można stosować dwa rodzaje bocznych nachyleń tułowia: do kierunku ruchu i od kierunku ruchu,
      3) krok podstawowy z ćwierćzwrotami (w prawo i w lewo) - bez przytupnięć i z przytupnięciami na "2" w takcie,
      4) krok podstawowy tańczony do przodu i do tyłu z jednoczesnym obrotem w miejscu w prawo i w lewo - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi.
   b) **Krok obrotowy** - składa się z dwóch półobrotów: z tzw. półobrotu do przodu i półobrotu do tyłu. Najczęściej jest stosowany w tańcu par po obwodzie koła. Można go tańczyć bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu.

IV. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerza:**
   a) **"Hołubiec"** - wykonywany jest tylko w trzeciej części taktu (na "3"), zawsze w półobrotach tańczonych do przodu np. w ruchu postępowo obrotowym, w obrotach i krążeniu pary w miejscu oraz w figurze "od się - do się".

V. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerkę:**
   a) **"Krok kołysany"**.
   b) **"Obroty tancerki"** pod ręką tancerza w miejscu.

VI. **Przytupnięcia i zakończenia tematów:**
   a) przytupnięcie trzykrotne,
   b) przytupnięcie dwukrotne,
   c) tupnięcie pojedyncze, które może być stosowane na każdą z trzech części taktu,
   d) płaski, akcentowany doskok na obie nogi na "1" w takcie.

VII. **Figury taneczne**
   a) **"Obroty po kole”**.
   b) **"Zapraszana"** - wykonywana jest w dwóch lub w czterech taktach,
   c) **"Na talarku"** - wykonywana krokiem gładkim oś obrotu wypada pomiędzy tańczącymi.

Oberek – kategoria IV

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
b) ręce swobodnie opuszczone w dół,
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
e) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
f) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą tancerki. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- opuszczone swobodnie w dół,
- oparte na biodrach,
- uniesione w bok.

b) **Ustawienie 2** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłonie tancerki).

c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie - objęcie rąk zamknięte okrągłe.

d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe. Dwa sposoby ujęcia rąk:
- tancerz lewą ręką podtrzymuje prawą dłoń tancerki,
- z chwytem za nadgarstki.

e) **Ustawienie 5** - bokiem do siebie - objęcie rąk zamknięte półokrągłe. Dwa sposoby ujęcia rąk (jak w punkcie d).

f) **Ustawienie 6** - bokiem do siebie - objęcie otwarte. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- swobodnie opuszczone w dół,
- oparte na biodrach,
- wzniesione w bok.

g) **Ustawienie 7** - przodem do siebie - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- swobodnie opuszczone w dół,
- oparte na biodrach,
- wzniesione w bok,
- lewa ręka tancerza wzniesiona w górę w skos a prawa ręka tancerki podtrzymuje spódnicę.

II. **Podstawowe elementy ruchu tanecznego:**

a) Bieg oberkowy (trzy kroki biegu tanecznego w takcie) - zwykły i z odrzucaniem podudzi do tyłu.

III. **Kroki taneczne:**

a) **Kroki podstawowe**:

1) krok podstawowy do przodu i do tyłu - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu,
2) krok podstawowy w bok (w prawo i w lewo) - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu. Tańcząc tym krokiem można stosować dwa rodzaje bocznych nachyleń tułowia: do kierunku ruchu i od kierunku ruchu,
3) krok podstawowy z ćwierćzwrotami (w prawo i w lewo) - bez przytupnięć i z przytupnięciami na "2" w takcie,
4) krok podstawowy tańczony do przodu i do tyłu z jednoczesnym obrotem w miejscu w prawo i w lewo - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi,

b) **Krok obrotowy** - składa się z dwóch półobrotów: z tzw. półobrotu do przodu i półobrotu do tyłu. Najczęściej jest stosowany w tańcu par po obwodzie koła. Można go tańczyć bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu.

IV. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerza:**

a) **"Hołubiec"** - wykonywany jest tylko w trzeciej części taktu (na "3"), zawsze w półobrotach tańczonych do przodu np. w ruchu postępowo obrotowym, w obrotach i krążeniu pary w miejscu oraz w figurze "od się - do się".

b) **"Krzesany"** - ruch krzesania wykonywany jest w oberku przede wszystkim przez mężczyzn, ale mogą go stosować również kobiety - oczywiście w bardziej stonowanej formie. Wykonuje się go wyłącznie w drugiej części taktu (na "2") zawsze tańcząc do przodu np. w ruchu postępowym do przodu po linii prostej, w ruchu postępowo - obrotowym, w obrotach i krążeniu pary w miejscu, w miejscu z ćwierćzwrotami w prawo i w lewo. Ruch krzesania może być również łączony z hołubcem. W tym przypadku krzesanie wykonywane jest na "2" w takcie a hołubiec na "3" tego samego taktu.

c) **"Obłoczek"** - stosowany jest głównie w kroku obrotowym w "Po kole" oraz w obrotach i krążeniu pary w miejscu.
d) **"Przyklęki"** - wykonywane są zawsze na "1" w takcie i mogą mieć różne formy. Są zwarte, skupione a ciężar ciała tancerza jest równomiernie rozłożony na obie nogi:
   - przyklęk pojedynczy wykonywany w miejscu,
   - przyklęk zwielokrotniony w miejscu z ćwierćzwrotami w prawo i w lewo i klaśnięciami w dłonie,
   - przyklęki tzw. kolanka w ruchu obrotowym pary w miejscu.

V. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerkę:**
a) **"Krok kołysany"**.
b) **"Obroty tancerki"**:
   - pod ręką tancerza w miejscu,
   - pod ręką tancerza w ruchu postępowo - obrotowym,
   - obroty tancerki w miejscu z rękoma na biodrach.
c) **"Obłoczek"** - wykonywany tylko w pozycji wysokiej i dużo delikatniej niż partner.
d) **"Krzesanie"** - wykonywane na "2" w takcie dużo delikatniej niż tancerz.

VI. **Przytupnięcia i zakończenia tematów:**
a) przytupnięcie trzykrotne,
b) przytupnięcie dwukrotne,
c) tupnięcie pojedyncze, które może być stosowane na każdą z trzech części taktu,
d) płaski, akcentowany doskok na obie nogi na "1" w takcie,
e) różnego rodzaju przyklęki.

VII. **Figury taneczne:**
a) **"Obroty po kole"**.
b) **"Od się - do się"** - dwie odmiany: spokojna i dynamiczna.
Obie mogą być wykonywane w miejscu bądź w ruchu postępowym.
c) **"Przechwyty"** - wykonywane w ruchu postępowym ze zwrotami zawsze do siebie oraz w ruchu postępowo - obrotowym.
d) **"Zapraszana"** - wykonywana jest w dwóch lub w czterech taktach.
e) **"Na talarku"** - wykonywana krokiem gładkim oś obrotu wypada pomiędzy tańczącymi.

Oberek – kategoria V

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
b) ręce swobodnie opuszczone w dół,
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
e) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
f) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte.
Prawa ręka tancerza połączona z lewą tancerki. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- opuszczone swobodnie w dół,
- oparte na biodrach,
- uniesione w bok.

b) **Ustawienie 2** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.
Prawa ręka tancerza połączona z lewą tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).

c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie - objęcie rąk zamknięte okrągłe.

d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe.
Trzy sposoby ujęcia rąk:
- tancerz lewą ręką podtrzymuje prawą dłoń tancerki,
- z chwytem za nadgarstki,
- ujęcie półokrągłe pogłębione z chwytem za łokcie lub jeszcze głębiej.

e) **Ustawienie 5** - bokiem do siebie - objęcie rąk zamknięte półokrągłe.
Trzy sposoby ujęcia rąk (jak w punkcie d)

f) **Ustawienie 6** - bokiem do siebie - objęcie otwarte.
Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
- swobodnie opuszczone w dół,
- oparte na biodrach,
- wzniesione w bok.

g) **Ustawienie 7** - przodem do siebie - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę. Ręce wolne mogą mieć położenie różne:
   - swobodnie opuszczone w dół,
   - oparte na biodrach,
   - wzniesione w bok,
   - lewa ręka tancerza wzniesiona w górę w skos a prawa ręka tancerki podtrzymuje spódnicę.

II. **Podstawowe elementy ruchu tanecznego:**

a) **Chód oberkowy "gładki"** - trzy wersje:
   - "gładki" wolny (jeden krok w takcie),
   - "gładki" zwykły (trzy kroki chodu w takcie),
   - "gładki" akcentowany (z przytupnięciami).

b) **Chód oberkowy "uginany"** (trzy kroki chodu w takcie).

c) **Bieg oberkowy** (trzy kroki biegu tanecznego w takcie) - zwykły i z odrzucaniem podudzi do tyłu.

III. **Kroki taneczne:**

a) **Kroki podstawowe**:
   1) krok podstawowy do przodu i do tyłu - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu.
   2) krok podstawowy w bok (w prawo i w lewo) - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu. Tańcząc tym krokiem można stosować dwa rodzaje bocznych nachyleń tułowia: do kierunku ruchu i od kierunku ruchu.
   3) krok podstawowy z ćwierćzwrotami (w prawo i w lewo) - bez przytupnięć i z przy- tupnięciami na "2" w takcie.
   4) krok podstawowy tańczony do przodu i do tyłu z jednoczesnym obrotem w miejscu w prawo i w lewo - bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi.

b) **Krok obrotowy** - składa się z dwóch półobrotów: z tzw. półobrotu do przodu i półobrotu do tyłu. Najczęściej jest stosowany w tańcu par po obwodzie koła. Można go tańczyć bez odrzucania i z odrzucaniem podudzi do tyłu.

IV. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerza:**

a) **"Hołubiec"** - wykonywany jest wyłącznie przez mężczyzn i tylko w trzeciej części taktu (na "3"), zawsze w półobrotach tańczonych do przodu np. w ruchu postępowo - obrotowym, w obrotach i krążeniu pary w miejscu oraz w figurze "od się - do się".

b) **"Krzesany"** - ruch krzesania wykonywany jest w oberku przede wszystkim przez mężczyzn, ale mogą go stosować również kobiety - oczywiście w bardziej stonowanej formie. Wykonuje się go wyłącznie w drugiej części taktu (na "2") zawsze tańcząc do przodu np. w ruchu postępowym do przodu po linii prostej, w ruchu postępowo - obrotowym, w obrotach i krążeniu pary w miejscu, w miejscu z ćwierćzwrotami w prawo i w lewo. Ruch krzesania może być również łączony z hołubcem. W tym przypadku krzesanie wykonywane jest na "2" w takcie a hołubiec na "3" tego samego taktu.

c) **"Uderzenie dłonią o kolano"** - wykonywane jest zawsze na "3" w takcie. Jest stosowane w połączeniu z innymi krokami w ruchu postępowym do przodu, w ruchu postępowo - obrotowym oraz w obrotach i krążeniu pary w miejscu.

d) **"Obłoczek"** - stosowany jest głównie w kroku obrotowym w "Po kole" oraz w obrotach i krążeniu pary w miejscu.

e) **"Przyklęki"** - wykonywane są zawsze na "1" w takcie i mogą mieć różne formy. Są zwarte, skupione a ciężar ciała tancerza jest równomiernie rozłożony na obie nogi.

V. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerkę:**

a) **"Krok kołysany"**.

b) **"Obroty tancerki"**:
- pod ręką tancerza w miejscu
- pod ręką tancerza w ruchu postępowo - obrotowym
- obroty tancerki w miejscu: z rękoma na biodrach bądź z płaskim doskokiem na obie nogi na "1" w takcie (z otwarciem rąk do boku).

c) **"Obłoczek"** - wykonywany tylko w pozycji wysokiej i dużo delikatniej niż partner.

d) **"Krzesanie"** - wykonywane na "2" w takcie dużo delikatniej niż tancerz.

VI. **Przytupnięcia i zakończenia tematów:**

a) przytupnięcie trzykrotne,

b) przytupnięcie dwukrotne,

c) tupnięcie pojedyncze, które może być stosowane na każdą z 3 części taktu,

d) płaski, akcentowany doskok na obie nogi na "1" w takcie,

e) różnego rodzaju przyklęki.

VII. **Unoszenia i przenoszenia tancerki:**

Zaleca się stosować najprostsze unoszenia, w których sylwetka tancerki utrzymana jest w pozycji pionowej:

a) uniesienie tancerki w górę w miejscu bez obrotu,
b) uniesienie tancerki w górę w miejscu z półobrotem w prawo,
c) po obrotach pary w prawo po kole w objęciu zamkniętym w dwóch taktach (bez zmiany objęcia) przeniesienie tancerki z pełnym obrotem w prawo (tułów tancerki pionowo, biodra równolegle do partnera, nogi lekko zgięte w kolanach).

VIII. **Figury taneczne:**

a) **"Obroty po kole"**.
b) **"Od się - do się"** - dwie odmiany: spokojna i dynamiczna.
Obie mogą być wykonywane w miejscu bądź w ruchu postępowym.
c) **"Nakrywany"** - np. w połączeniu z figurą "Od się - do się".
d) **"Odwirek"** - wykonywana w obrotach w prawo w miejscu.
e) **"Przechwyty"** - wykonywane w ruchu postępowym ze zwrotami zawsze do siebie.
f) **"Zapraszana"** - wykonywana jest w dwóch lub w czterech taktach oraz w ruchu postępowo - obrotowym.
g) **"Na talarku"** - wykonywana krokiem gładkim oś obrotu wypada pomiędzy tańczącymi.

IX. **UWAGA**

W tej kategorii dopuszcza się modyfikowanie, dowolne łączenie kroków i figur oraz wprowadzanie innych elementów ruchowych. Wszelkie dowolne elementy i fragmenty tańca muszą być zgodne z kanonem i zasadami oberka jako tańca towarzyskiego oraz z jego stylem i charakterem.

Kujawiak – kategoria IV

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie otwarte,
b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
c) ręce swobodnie opuszczone w dół,
d) prawa ręka wzniesiona w górę w skos,
e) lewa ręka wzniesiona w górę w skos,
f) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
g) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do kierunku ruchu, obok siebie np. tancerka po prawej stronie tancerza. Wewnętrzne ręce są opuszczone swobodnie w dół i połączone ujęciem dłoni - ujęcie rąk otwarte.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
b) **Ustawienie 2** - przodem do kierunku ruchu, obok siebie - ujęcie pod rękę tzw. "spacerowe". Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki. Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłonie tancerki).
e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie - objęcie zamknięte okrągłe.
f) **Ustawienie 6** - przodem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe.
Tancerz swoją lewą dłonią ujmuje prawą dłoń tancerki od góry lub ją podtrzymuje.
g) **Ustawienie 7** - bokiem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe. Tancerz swoją lewą dłonią ujmuje prawą dłoń tancerki od góry lub ją podtrzymuje.
h) **Ustawienie 8** - bokiem do siebie - objęcie otwarte.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
i) **Ustawienie 9** - przodem do siebie - objęcie otwarte.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.

II. **Kroki taneczne:**

a) **Kroki chodzone** tańczone do przodu i do tyłu:
- chodzony "gładki" - zwykły - trzy kroki chodu w takcie,
- chodzony "z góry" - z lekkim wspięciem w przedtakcie,
- chodzony "uginany",
- chodzony "akcentowany".

b) **Kroki ćwierćzwrotowe**:
- ćwierćzwrotowy "gładki",
- ćwierćzwrotowy "z góry",
- ćwierćzwrotowy "uginany".

c) **Kroki obrotowe**:
- obrotowy "gładki",
- obrotowy "z góry" - bez nachyleń oraz z lekkimi nachyleniami tułowia w prawo i w lewo.

III. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerza:**

a) **"Hołubce"** - dwie odmiany:
- dwa hołubce wykonane w jednym takcie na "2" i na "3",
- jeden hołubiec wykonany na "3" w takcie.

Hołubce mogą być wykonywane w ruchu obrotowo - postępowym po linii obwodu koła (zawsze w półobrocie do przodu dla tancerza - nigdy do tyłu!) bądź w obrotach pary wykonywanych w miejscu w połączeniu z innymi krokami tanecznymi np. chodzonym "gładkim", chodzonym "akcentowanym" lub krzesanym.

b) **"Krzesany"** - ruch krzesania jako typowo męski element taneczny może być wykonywany w ruchu postępowym, obrotowo - postępowym i obrotach w miejscu:
- na "2" w takcie,
- na "2" w takcie, połączone z hołubcem na "3" w takcie.

c) **"Uderzenie dłonią o kolano"** podwójne na "2" i na "3" w takcie - może być wykonywane w ruchu postępowym, postępowo - obrotowym, w obrotach w miejscu lub w innych ujęciach kompozycyjnych.

d) **"Klaśnięcie w dłonie"** - może być wykonywane w każdej z trzech części taktu w różnych ujęciach kompozycyjnych np. w czasie obrotu tancerki bądź podczas przyklęków tancerza.

IV. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerkę:**

1) "Kołysany".
2) "Obroty tancerki pod ręką tancerza" w miejscu.

V. **Przytupnięcia i zakończenia tematów:**
1) przytupnięcie jedno, dwu i trzykrotne,
2) płaski doskok na obie nogi na "2" w takcie wykonany z niewielkim przesunięciem do przodu i ze zwrotem do siebie w parze.

VI. **Figury taneczne:**
a) **"Od się - do się"**:
- wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym gładkim",
- wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym z góry",
- wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym uginanym".

b) **"Obroty po kole"**:
- wykonywana krokiem obrotowym "gładkim",
- wykonywana krokiem obrotowym "z góry" - bez nachyleń i z lekkimi nachyleniami tułowia.

c) **"Kołysana - Kolebana"**:
- w objęciu zamkniętym okrągłym, równostronnie, np. w pierwszym takcie tancerz w lewo a tancerka w prawo a w drugim takcie odwrotnie,
- w objęciu zamkniętym okrągłym (bardziej swobodnym) nogami jednoimiennymi np. w pierwszym takcie tancerz i tancerka prawymi nogami w prawo a w drugim takcie odwrotnie.

d) **"Zalotna - tradycyjna"** - z ustawienia przodem do kierunku ruchu, tancerz za tancerką nieco po jej lewej stronie, prawe ręce połączone uchwytem dłoni i uniesione na wysokość głowy tancerki. W pierwszym takcie trzy kroki chodu skośnie do przodu (tancerz rozpoczyna prawą nogą, tancerka rozpoczyna lewą nogą) zmieniając miejsce w parze (tancerz przechodzi za plecami partnerki).
W drugim takcie odwrotnie - powrót na pozycje wyjściowe.

e) **"Zapraszana"** - tancerka obchodzi tancerza zwykłym krokiem chodzonym lub "ósemkowym".

f) **"Na talarku"** - dwa sposoby wykonania:
- krokiem chodzonym "gładkim" - oś obrotu wypada pomiędzy prawymi stopami tańczących,
- krokiem chodzonym "gładkim" - oś obrotu wypada pomiędzy tańczącymi.

g) **"Ogibana"** - mieści się w czterech taktach muzyki i może być powtarzana. Pierwsze dwa takty para wykonuje w objęciu zamkniętym okrągłym (kołysanie w jedną i drugą stronę z charakterystycznym uniesieniem nogi odkierunkowej w górę na "3" - przy nodze obciążonej) w takcie trzecim tańczący w parze zwalniając objęcie oddalają się od siebie (trzema krokami chodu w tył) po czym w czwartym takcie powracają do siebie (trzy kroki chodu do przodu) i ponownie przyjmują objęcie okrągłe zamknięte.

h) **"Przechwyty"** - mogą być wykonane w ruchu postępowym ze zwrotami zawsze do siebie w parze bądź też w ruchu postępowo - obrotowym.

Kujawiak – kategoria V

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie otwarte,
b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
c) ręce swobodnie opuszczone w dół,
d) prawa ręka wzniesiona w górę w skos,
e) lewa ręka wzniesiona w górę w skos,
f) lewa ręka partnera wzniesiona w górę do przodu z zewnętrzną lub wewnętrzną stroną dłoni odwróconą na zewnątrz,
g) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
h) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - przodem do kierunku ruchu, obok siebie np. tancerka po prawej stronie tancerza. Wewnętrzne ręce są opuszczone swobodnie w dół i połączone ujęciem dłoni - ujęcie rąk otwarte. Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
b) **Ustawienie 2** - przodem do kierunku ruchu, obok siebie - ujęcie pod rękę tzw. "spacerowe". Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki. Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.
d) **Ustawienie 4** - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłonie tancerki).
e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie - objęcie zamknięte okrągłe.
f) **Ustawienie 6** - przodem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe. Cztery sposoby ujęcia rąk:
   - tancerz swoją lewą dłonią ujmuje prawą dłoń tancerki od góry,
   - tancerz swoją lewą dłonią podtrzymuje prawą dłoń tancerki,
   - z uchwytem za nadgarstki,
   - z uchwytem za łokcie lub jeszcze głębiej.
g) **Ustawienie 7** - bokiem do siebie - objęcie zamknięte półokrągłe. Cztery sposoby ujęcia rąk:
   - tancerz swoją lewą dłonią ujmuje prawą dłoń tancerki od góry,
   - tancerz swoją lewą dłonią podtrzymuje prawą dłoń tancerki,
   - z uchwytem za nadgarstki,
   - z uchwytem za łokcie lub jeszcze głębiej.

h) **Ustawienie 8** - bokiem do siebie - objęcie otwarte. Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.

i) **Ustawienie 9** - przodem do siebie - objęcie otwarte. Ręce wolne mogą mieć położenia różne - j.w.

II. Kroki taneczne:

a) **Kroki chodzone** tańczone do przodu i do tyłu:

1) chodzony "gładki" dwie odmiany:
2) chodzony "z góry" - z lekkim wspięciem w przedtakcie,
3) chodzony "uginany",
4) chodzony "z oddechem" - z lekkim wspięciem na "2" i "3" w takcie,
5) chodzony "akcentowany".

b) **Kroki ćwierćzwrotowe**:

1) ćwierćzwrotowy "gładki",
2) ćwierćzwrotowy " z góry",
3) ćwierćzwrotowy "uginany",
4) ćwierćzwrotowy "z oddechem",
5) ćwierćzwrotowy "z obłoczkiem".

c) **Kroki obrotowe**:

1) obrotowy "z Kujaw" - na każde "3" w takcie - zależnie od wykonywanego półobrotu, skrzyżny krok chodu albo do przodu, albo do tyłu (nie ma łączenia stóp),
2) obrotowy " gładki",
3) obrotowy "z góry" - bez nachyleń oraz z lekkimi nachyleniami tułowia w prawo i w lewo,
4) obrotowy "z obłoczkiem".

III. Elementy ozdobne stosowane przez tancerza:

1) **"Hołubce"** - dwie odmiany:
   - dwa hołubce wykonane w jednym takcie na "2" i na "3",
   - jeden hołubiec wykonany na "3" w takcie.

   Hołubce mogą być wykonywane w ruchu obrotowo - postępowym po linii obwodu koła (zawsze w półobrocie do przodu dla tancerza - nigdy do tyłu) bądź w obrotach pary wykonywanych w miejscu w połączeniu z innymi krokami tanecznymi np. chodzonym "gładkim", chodzonym "akcentowanym" lub krzesanym.

2) **"Krzesany"** - ruch krzesania jako typowo męski element taneczny może być wykonywany w zasadzie w każdej z trzech części taktu, w ruchu postępowym, obrotowo - postępowym i obrotach w miejscu:
   - na "1" w takcie - połączone z szybkim, bardzo płaskim i prawie jednoczesnym z ruchem krzesania przeskokiem na drugą nogę,
   - na "2" w takcie,
   - na "3" w takcie - ma podobną formę jak krzesanie na "1" w takcie, też jest łączone z krótkim przeskokiem na drugą nogę,
   - na "2" w takcie, połączone z hołubcem na "3" w takcie.
3) **"Uderzenie dłonią o kolano"** - może być wykonywane w ruchu postępowym, postępowo - obrotowym, w obrotach w miejscu lub w innych ujęciach kompozycyjnych:
   - uderzenie pojedyncze na "3" w takcie,
   - uderzenie podwójne na "2" i na "3" w takcie.
4) **"Obłoczek"** - jest to ruch zatoczenia dość obszernego łuku stopą nogi nieobciążonej prowadzonej tuż nad podłogą bądź z jej stycznością. Tancerz może go wykonać w pozycji wysokiej lub niskiej.
   Stosuje się go:
   - w kroku obrotowym zarówno w półobrocie do przodu jak i do tyłu,
   - w obrotach pary w miejscu,
   - w figurze "od się - do się".
5) **"Klaśnięcie w dłonie"** - może być wykonywane w każdej z trzech części taktu w różnych ujęciach kompozycyjnych np. w czasie obrotu tancerki bądź podczas przyklęków tancerza.
6) **"Przyklęki"** - wykonywane są zawsze na "1" w takcie. Mogą być pojedyncze lub zwielokrotnione.

IV. Elementy ozdobne stosowane przez tancerkę:

a) "Kołysany".
b) "Obroty tancerki pod ręką tancerza":
   - w miejscu,
   - w ruchu postępowym jako obroty osiowe.
c) "Obłoczek" - tancerka wykonuje go tylko w pozycji wysokiej i dużo delikatniej niż tancerz.

V. Przytupnięcia i zakończenia tematów:

1) przytupnięcie jedno, dwu i trzykrotne,
2) płaski doskok na obie nogi na "2" w takcie wykonany z niewielkim przesunięciem do przodu i ze zwrotem do siebie w parze.

VI. Figury taneczne:

a) **"Niesiona"**:
   1) wykonywana krokiem "chodzonym z oddechem",
   2) wykonywana krokiem "chodzonym uginanym".

b) **"Od się - do się"**:
   1) wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym gładkim",
   2) wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym z góry",
   3) wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym uginanym",
   4) wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym z oddechem",
   5) wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym z obłoczkiem".

c) **"Obroty po kole"**:
   1) wykonywana krokiem obrotowym "z Kujaw",
   2) wykonywana krokiem obrotowym "gładkim",
   3) wykonywana krokiem obrotowym "z góry" - bez nachyleń i z lekkimi nachyleniami tułowia,
   4) wykonywana krokiem obrotowym "z obłoczkiem".

d) **"Kołysana - Kolebana"**:
   1) w objęciu zamkniętym okrągłym, równostronnie np. w pierwszym takcie tancerz w lewo a tancerka w prawo a w drugim takcie odwrotnie,
   2) w objęciu zamkniętym okrągłym (bardziej swobodnym) nogami jednoimiennymi np. w pierwszym takcie tancerz i tancerka prawymi nogami w prawo a w drugim takcie odwrotnie,
   3) w ustawieniu tyłem do siebie, nogami jednoimiennymi np. w pierwszym takcie tancerz prawą nogą w prawo a tancerka lewą nogą w lewo; w drugim takcie odwrotnie,
   4) w objęciu zamkniętym okrągłym z dwoma przytupnięciami na "2" i "3" w takcie.

e) **"Zalotna"** - trzy odmiany:
   1) **"zalotna - tradycyjna"** - z ustawienia przodem do kierunku ruchu, tancerz za tancerką nieco po jej lewej stronie, prawe ręce połączone uchwytem dłoni i uniesione na wysokość głowy tancerki. W pierwszym takcie trzy kroki chodu skośnie do przodu (tancerz rozpoczyna prawą nogą, tancerka rozpoczyna lewą nogą) zmieniając miejsce w parze (tancerz przechodzi za plecami partnerki). W drugim takcie odwrotnie - powrót na pozycje wyjściowe,
   2) **"zalotna - okrążana zwykła"** - w dwóch pierwszych taktach tancerka obchodzi stojącego w miejscu tancerza sześcioma krokami zwykłego chodu,
   3) **"zalotna okrążana stylizowana"** - w dwóch pierwszych taktach tancerka obchodzi tancerza obrotami osiowymi, jak gdyby go obtańczając.

   W obu odmianach figury "okrążanej" trzeci i czwarty takt są identyczne tj. tancerz i tancerka wykonują kroki chodzone w przyjętym kierunku ruchu np. w lewo.

f) **"Śpiąca"** - do przodu i w obrocie w miejscu:
   - krokiem chodzony "gładkim wolnym",
   - krokiem chodzonym "gładkim zwykłym",
   - krokiem "uginanym",
   - krokiem "z oddechem".

g) **"Zapraszana"** - tancerka obchodzi tancerza zwykłym krokiem chodzonym “gładkim” lub "ósemkowym".

h) **"Na talarku"** - dwa sposoby wykonania:
   - krokiem chodzonym "gładkim" - oś obrotu wypada pomiędzy prawymi stopami tańczących,
   - krokiem chodzonym "gładkim" - oś obrotu wypada pomiędzy tańczącymi.

i) **"Ogibana"** - mieści się w czterech taktach muzyki i może być powtarzana. Pierwsze dwa takty para wykonuje w objęciu zamkniętym okrągłym (kołysanie w jedną i drugą stronę z charakterystycznym uniesieniem nogi odkierunkowej w górę na "3" - przy nodze obciążonej; w takcie trzecim tańczącym w parze zwalniając objęcie oddalają się od siebie (trzema krokami chodu w tył) po czym w czwartym takcie powracają do siebie (trzy kroki chodu do przodu) i ponownie przyjmują objęcie okrągłe zamknięte.

j) **"Przechwyty"** - mogą być wykonane w ruchu postępowym ze zwrotami zawsze do siebie w parze bądź też w ruchu postępowo - obrotowym.

VII. UWAGA

W tej kategorii dopuszcza się modyfikowanie, dowolne łączenie kroków i figur oraz wprowadzanie innych elementów ruchowych. Wszelkie dowolne elementy i fragmenty tańca muszą być zgodne z kanonem i zasadami kujawiaka jako tańca towarzyskiego oraz z jego stylem i charakterem.

Mazur – kategoria IV

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści lub otwarte,
b) ręce swobodnie opuszczone w dół,
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
e) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
f) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca - podstawowe ujęcie rąk tzw. "trzymanie 1". Ręce połączone swobodnie wyprostowane w łokciach są uniesione do przodu (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- prawa ręka tancerki może być odsunięta nieznacznie w bok od tułowia - czyli skośnie w dół, lub uniesiona w bok z wewnętrzną stroną dłoni odwróconą ku górze,
- lewa ręka tancerza może być opuszczona swobodnie w dół, odsunięta lekko od tułowia - czyli skośnie w dół, lub uniesiona skośnie w górę.

b) **Ustawienie 2** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, lewe ręce połączone tzw. "trzymanie 2". Połączone ręce są wysunięte do przodu (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Prawa ręka tancerki jest odsunięta nieznacznie w bok od tułowia - czyli skośnie w dół. Prawa ręka tancerza zaokrąglona w łokciu jest uniesiona za plecami tancerki na wysokość jej głowy - ochrania głowę tancerki, bądź jest opuszczona za tancerką na wysokość jej bioder.

c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości z nieznacznym przesunięciem sylwetek w lewo - wzajemne objęcie się prawymi rękami od przodu w pasie. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- są wzniesione w górę w skos,
- swobodnie opuszczone w dół,
- wolna ręka podtrzymuje spódnicę (położenie dla partnerki).

Analogiczne ustawienie - z nieznacznym przesunięciem sylwetek w prawo względem siebie i objęcie się lewymi rękoma od przodu w pasie.

d) **Ustawienie 4** - bokiem do siebie i przodem w przeciwnych kierunkach w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk jednoimiennych. W ustawieniu prawym bokiem do siebie prawe ręce są połączone.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- wzniesione w bok,
- oparte na biodrach,
- wolna ręka podtrzymuje spódnicę (położenie dla partnerki).

e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Np. prawa ręka tancerza połączona jest z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- wzniesione w bok,
- podtrzymuje spódnicę (dla partnerki),
- swobodnie opuszczone w dół,
- w górę w skos (dla partnera),
- na plecach (dla partnera).

f) **Ustawienie 6** - przodem do siebie ujęcie rąk zamknięte. Prawa ręka tancerza połączona jest z lewą ręką tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłonie tancerki). Połączone ręce w zależności od wykonywanego kroku czy figury tanecznej mogą być bądź to swobodnie wyprostowane w łokciach bądź też lekko zaokrąglone tworząc obwód zamkniętego kółeczka.

g) **Ustawienie 7** - tancerz ustawiony jest lewym bokiem do kierunku tańca a tancerka przodem do kierunku tańca - ujęcie rąk otwarte. W tym ustawieniu tancerz jest bardziej wysunięty w kierunku tańca od tancerki.
Wolna ręka tancerza może być:
- oparta na biodrze,
- swobodnie opuszczona w dół,
- uniesiona w górę w skos,
- wzniesiona w bok, a wolna ręka tancerki może być:
- uniesiona skośnie w dół,
- podtrzymywać spódnicę.

h) **Ustawienie 8** - przodem do siebie - ujęcie rąk jednoimiennych. Tańczący w parze ustawieni są przodem do siebie (tancerz nieco po lewej stronie tancerki) w odległości swobodnie wyprostowanych rąk. Tancerz jest zwrócony tyłem do kierunku tańca a tancerka przodem. Lewe ręce obojga są połączone (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- prawa ręka tancerki może być:
  - uniesiona nieznacznie w bok
  - podtrzymuje spódnicę,
- prawa ręka tancerza może być:
  - oparta na biodrze
  - uniesiona w bok
  - uniesiona skośnie w górę.

i) **Ustawienie 9** - dwie odmiany:
- **Odmiana 1** - tańczący ustawieni obok siebie przodem w przeciwnych kierunkach. Prawa ręka tancerza połączona jest z lewą ręką tancerki przed tancerzem na wysokości jego pasa. Lewa ręka tancerza przeniesiona łukiem górnym nad głową tancerki oparta jest na jej plecach wewnętrzną lub grzbietową stroną dłoni.
- **Odmiana 2** - lewa ręka tancerza po przeniesieniu łukiem dolnym pod połączonymi rękami za tancerkę oparta jest również na jej plecach. Prawa ręka tancerki w obu odmianach uniesiona jest w bok bądź skośnie w dół.

II. **Kroki taneczne:**

a) **Krok podstawowy - różne odmiany**:
1) krok podstawowy,
2) krok podstawowy z akcentem (tupnięciem) na "2" w takcie,
3) krok podstawowy z akcentem (tupnięciem) na "3",
4) krok podstawowy z akcentem (tupnięciem) na "2" i "3".

b) **Krok posuwisty - różne odmiany**:
1) krok posuwisty do przodu,
2) krok posuwisty z akcentem (tupnięciem) na "3".

c) **Krok hołubcowy - różne odmiany**:
1) krok hołubcowy zwykły - z dosunięciem na "3" nogi odkierunkowej do kierunkowej,
2) krok hołubcowy skrzyżny - na "3" krok nogą odkierunkową skrzyżnie przed kierunkową,
3) krok hołubcowy z akcentem na "2",
4) krok hołubcowy z akcentem na "3",
5) krok hołubcowy z akcentem na "2" i "3".

d) **Krok bezzmienny - jako krok łącznikowy**:
   1) krok bezzmienny do przodu,
   2) krok bezzmienny do przodu z akcentem na "2",
   3) krok bezzmienny do przodu z akcentem na "2" i "3",
   4) krok bezzmienny do tyłu,
   5) krok bezzmienny do tyłu z ukłonem na "2".

III. **Przytupnięcia i zakończenia tematów:**

a) przytupnięcie trzykrotne,
b) przytupnięcie dwukrotne,
c) tupnięcie pojedyncze na "1" w takcie,
d) zakończenie z przeskokiem na "1" i akcentem na "2" w takcie,
e) zakończenie ułańskie - mogą stosować wyłącznie mężczyźni,
f) klęk tancerza - na "1" lub "2" w takcie - może być poprzedzony wyskokiem bądź też przeskokiem bez obrotu bądź z półobrotem w prawo lub w lewo. Klękom tym towarzyszą zawsze odpowiednie, dość obszerne i dynamiczne współruchy rąk, np. prawa ręka wzniesiona w górę w skos a lewa oparta na biodrze,
g) ukłony:
   - **typ I** - ukłony składane sobie przez tancerzy w ruchu postępowym przeważnie na "1" i "2" w takcie,
   - **typ II** - ukłony wykonywane w miejscu a stosowane na zakończenie tematów, figur a przede wszystkim na zakończenie tańca - jako podziękowanie za taniec.

IV. **Figury taneczne:**

a) **"Po kole"** - może być realizowana różnymi krokami tanecznymi w trzymaniu "1", "2", "prowadzeniu bokiem", "prowadzeniu tyłem".
b) **"Kółeczko"** - taniec pary wokół wspólnej osi obrotu w I i II kierunku ruchu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.
c) **"Młynek"** - to figura tańczona w miejscu w obrocie w prawo lub w lewo. Jest realizowana w ustawieniu tańczących przodem do siebie z nieznacznym przesunięciem sylwetek w prawo lub w lewo.
   Może być tańczona krokami:
   - podstawowym do przodu,
   - hołubcowym skrzyżnym,
   - bezzmiennym do przodu bez akcentów,
   - bezzmiennym do przodu z akcentami na "2".
d) **"Błyskawiczka"** - realizowana w czterech taktach muzyki - jako obroty pary w miejscu i charakterystycznym ustawieniu.

e) **"Tancerz na kolano"** - tancerz klęcząc na prawym lub lewym kolanie oprowadza wokół siebie tancerkę poruszającą się krokiem podstawowym lub bezzmiennym do przodu. Figura ta może być tańczona w czterech lub w ośmiu taktach muzyki (ze zmianą kierunku ruchu tancerki i przechwytem).

f) **"Wachlarz"** - tancerz stojąc w miejscu lub klęcząc przeprowadza tancerkę ze swej prawej strony na lewą i po dokonaniu przechwytu ze swej lewej strony na prawą. Przeprowadzenie tancerki z jednej strony tancerza na drugą może być wykonane w dwóch lub czterech taktach muzyki. Tancerka tańcząc przed tancerzem może się poruszać krokiem podstawowym bądź krokiem bezzmiennym.

Mazur – kategoria V

I. **Ustawienia w parze, ujęcia, objęcia i położenia rąk:**

A. Podstawowe położenia rąk:

a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści lub otwarte,
b) ręce swobodnie opuszczone w dół,
c) ręka wzniesiona w górę w skos,
d) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
e) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
f) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera).

B. Ustawienia w parze - ujęcia i objęcia:

a) **Ustawienie 1** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca - podstawowe ujęcie rąk tzw. "trzymanie 1". Ręce połączone swobodnie wyprostowane w łokciach są uniesione do przodu (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- prawa ręka tancerki może być odsunięta nieznacznie w bok od tułowia – czyli skośnie w dół, może być uniesiona w bok z wewnętrzną stroną dłoni odwróconą ku górze.
- lewa ręka tancerza może być opuszczona swobodnie w dół, odsunięta lekko od tułowia - czyli skośnie w dół lub uniesiona skośnie w górę.

b) **Ustawienie 2** - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, lewe ręce połączone tzw. "trzymanie 2". Połączone ręce są wysunięte do przodu (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Prawa ręka tancerki jest odsunięta nieznacznie w bok od tułowia - czyli skośnie w dół. Prawa ręka tancerza zaokrąglona w łokciu jest uniesiona za plecami tancerki na wysokość jej głowy - ochrania głowę tancerki, bądź jest opuszczona za tancerką na wysokość jej bioder.
W przypadku tańczenia przez parę figury "obrotowej" tancerz dodatkowo swoją wolną prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie od tyłu - od jej prawego boku. Jest to tzw. "objęcie obrotowe".

c) **Ustawienie 3** - przodem do siebie w dość bliskiej odległości z nieznacznym prze- sunięciem sylwetek w lewo - wzajemne objęcie się prawymi rękami od przodu w pasie.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- są oparte na biodrach,
- są wzniesione w górę w skos,
- swobodnie opuszczone w dół,
- wolna ręka podtrzymuje spódnicę (położenie dla partnerki).

Analogiczne ustawienie - z nieznacznym przesunięciem sylwetek w prawo względem siebie i objęcie się lewymi rękoma od przodu w pasie.

d) **Ustawienie 4** - bokiem do siebie i przodem w przeciwnych kierunkach w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk jednoimiennych. W ustawieniu prawym bokiem do siebie prawe ręce są połączone.
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- wzniesione w bok,
- oparte na biodrach,
- wolna ręka podtrzymuje spódnicę (położenie dla partnerki).

e) **Ustawienie 5** - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Np. prawa ręka tancerza połączona jest z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki).
Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- wzniesione w bok,
- podtrzymuje spódnicę (dla partnerki),
- swobodnie opuszczone w dół,
- w górę w skos (dla partnera),
- na plecach (dla partnera).

f) **Ustawienie 6** - przodem do siebie ujęcie rąk zamknięte. Prawa ręka tancerza połączona jest z lewą ręką tancerki a lewa tancerza z prawą tancerki (tancerz podtrzymuje dłonie tancerki). Połączone ręce w zależności od wykonywanego kroku czy figury tanecznej mogą być bądź to swobodnie wyprostowane w łokciach bądź też lekko zaokrąglone tworząc obwód zamkniętego kółeczka.

g) **Ustawienie 7** - tancerz ustawiony jest lewym bokiem do kierunku tańca a tancerka przodem do kierunku tańca - ujęcie rąk otwarte. W tym ustawieniu tancerz jest bardziej wysunięty w kierunku tańca od tancerki.
Wolna ręka tancerza może być:
- oparta na biodrze,
- swobodnie opuszczona w dół,
- uniesiona w górę w skos,
- wzniesiona w bok,

a wolna ręka tancerki może być:
- uniesiona skośnie w dół,
- podtrzymywać spódnicę.

h) **Ustawienie 8** - przodem do siebie - ujęcie rąk jednoimiennych. Tańczący w parze ustawieni są przodem do siebie (tancerz nieco po lewej stronie tancerki) w odległości swobodnie wyprostowanych rąk. Tancerz jest zwrócony tyłem do kierunku tańca a tancerka przodem. Lewe ręce obojga są połączone (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:
- prawa ręka tancerki może być:
  - uniesiona nieznacznie w bok,
  - podtrzymuje spódnicę,

- prawa ręka tancerza może być:
  - oparta na biodrze,
  - uniesiona w bok,
  - uniesiona skośnie w górę.

i) **Ustawienie 9** - dwie odmiany:
- **Odmiana 1** - tańczący ustawieni obok siebie przodem w przeciwnych kierunkach. Prawa ręka tancerza połączona jest z lewą ręką tancerki przed tancerzem na wysokości jego pasa. Lewa ręka tancerza przeniesiona łukiem górnym nad głową tancerki oparta jest na jej plecach wewnętrzną lub grzbietową stroną dłoni.
- **Odmiana 2** - lewa ręka tancerza po przeniesieniu łukiem dolnym pod połączonymi rękami za tancerkę oparta jest również na jej plecach. Prawa ręka tancerki w obu odmianach uniesiona jest w bok bądź skośnie w dół.

II. **Kroki taneczne:**

a) **Krok podstawowy** - różne odmiany:
   1) krok podstawowy,
   2) krok podstawowy z akcentem (tupnięciem) na "2" w takcie,
   3) krok podstawowy z akcentem (tupnięciem) na "3",
   4) krok podstawowy z akcentem (tupnięciem) na "2" i "3".

b) **Krok posuwisty** - różne odmiany:
   1) krok posuwisty do przodu,
   2) krok posuwisty skrzyżny,
   3) krok posuwisty z akcentem (tupnięciem) na "3",
   4) krok posuwisty z zakrzesaniem na "3",
   5) krok posuwisty w obrocie - w prawo i w lewo.

c) **Krok hołubcowy** - różne odmiany:
   1) krok hołubcowy zwykły - z dosunięciem na "3" nogi odkierunkowej do kierunkowej,
   2) krok hołubcowy skrzyżny - na "3" krok nogą odkierunkową skrzyżnie przed kierunkową,
   3) krok hołubcowy z akcentem na "2",
   4) krok hołubcowy z akcentem na "3",
   5) krok hołubcowy z akcentem na "2" i "3",
   6) krok hołubcowy z zakrzesaniem na "3" - łączony przeważnie z krokiem posuwistym lub podstawowym (zalecany do stosowania tylko przez mężczyzn).

d) **Krok bezzmienny** - jako krok łącznikowy:
   1) krok bezzmienny do przodu,
   2) krok bezzmienny do przodu z akcentem na "2",
   3) krok bezzmienny do przodu z akcentem na "2" i "3",
   4) krok bezzmienny do tyłu,
   5) krok bezzmienny do tyłu z ukłonem na "2",
   6) krok bezzmienny w obrocie w lewo.

e) **Krok wybijany** - mogą stosować wyłącznie mężczyźni.

f) **Krok wahadłowy** - mogą stosować wyłącznie tancerze. Krokiem tym można tańczyć w miejscu bądź poruszając się bokiem w kierunku ruchu np. w tzw. "prowadzeniu bokiem".

III. Przytupnięcia i zakończenia tematów:

a) przytupnięcie trzykrotne,
b) przytupnięcie dwukrotne,
c) tupnięcie pojedyncze na "1" w takcie,
d) zakończenie z przeskokiem na "1" i akcentem na "2" w takcie,
e) "zakończenie ułańskie" - mogą stosować wyłącznie mężczyźni,
f) klęk tancerza - na "1" lub "2" w takcie - może być poprzedzony wyskokiem bądź też przeskokiem bez obrotu bądź z półobrotem w prawo lub w lewo. Klękom tym towarzyszą zawsze odpowiednie, dość obszerne i dynamiczne współruchy rąk, np. prawa ręka wzniesiona w górę w skos a lewa oparta na biodrze,
g) ukłony:
   - **typ I** - ukłony składane sobie przez tancerzy w ruchu postępowym przeważnie na "1" i "2" w takcie,
   - **typ II** - ukłony wykonywane w miejscu stosowane na zakończenie tematów, figur, a przede wszystkim na zakończenie tańca - jako podziękowanie za taniec.

IV. Figury taneczne:

a) **"Po kole"** - może być realizowana różnymi krokami tanecznymi w trzymaniu "1", "2", "prowadzeniu bokiem", "prowadzeniu tyłem".
b) **"Kółeczko"** - taniec pary wokół wspólnej osi obrotu w I i II kierunku ruchu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.
c) **"Młynek"** - to figura tańczona w miejscu w obrocie w prawo lub w lewo.
   Jest realizowana w ustawieniu tańczących przodem do siebie z nieznacznym przesunięciem sylwetek w prawo lub w lewo.
   Może być tańczona krokami:
   - podstawowym do przodu,
   - hołubcowym skrzyżnym,
   - bezzmiennym do przodu bez akcentów,
   - bezzmiennym do przodu z akcentami na "2".
d) **"Błyskawiczka"** - może być realizowana w dwóch lub czterech taktach muzyki:
   - dwutaktowa - to figura pozwalająca parze tanecznej na dokonanie błyskawicznej zmiany toru tańca (przy uwzględnieniu zakazu tańca w II kierunku),
   - czterotaktowa - to figura obrotowa - obroty pary w miejscu.
e) **"Carré"** - to figura czterotaktowa w której tańczący w parze obtańczają się wzajemnie poruszając się po liniach zbliżonych do czworoboku. Przy powtórzeniu figury w ósmym takcie tancerz kończy ją zwykle klękiem na prawe kolano, poprzedzonym dość dynamicznym przeskokiem.

f) **"Tancerz na kolano"** - tancerz klęcząc na prawym lub lewym kolanie oprowadza wokół siebie tancerkę poruszającą się krokiem podstawowym lub bezzmiennym do przodu. Figura ta może być tańczona w czterech lub w ośmiu taktach muzyki (ze zmianą kierunku ruchu tancerki i przechwytem).

g) **"Wachlarz"** - tancerz stojąc w miejscu lub klęcząc przeprowadza tancerkę ze swej prawej strony na lewą i po dokonaniu przechwytu ze swej lewej strony na prawą. Przeprowadzenie tancerki z jednej strony tancerza na drugą może być wykonane w dwóch lub czterech taktach muzyki. Tancerka tańcząc przed tancerzem może się poruszać krokiem podstawowym bądź krokiem bezzmiennym.

h) **"Obrotowa"** - to obroty pary w miejscu w lewo w tzw. "objęciu obrotowym". Może być wykonywana krokiem podstawowym bądź krokiem bezzmiennym. Charakterystycznym szczegółem figury "obrotowej" jest to, że tancerz porusza się w niej zawsze do tyłu a tancerka do przodu.

V. UWAGA

W tej kategorii dopuszcza się modyfikowanie, dowolne łączenie kroków i figur oraz wprowadzanie innych elementów ruchowych. Wszelkie dowolne elementy i fragmenty tańca muszą być zgodne z kanonem i zasadami mazura jako tańca towarzyskiego oraz z jego stylem i charakterem.