



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 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.
 - 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) **Kzesany:**
 - 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 położeńiami 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 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.
- 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 położeńiami 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 jednoimiennymi (zewnątrznymi) w ustawieniu 8. Przytupnięcia tancerz i tancerka wykonują z półobrotom 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 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.
- 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 - objęcie 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 przeciwnie 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 (zewnątrznymi) w ustawieniu 8. Przytupnięcia tancerz i tancerka wykonują z półobrotom 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 dłoń. 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 rozpoczynają 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, niezmiennie. Zmianie podlega jedynie forma wykonania dwóch następujących 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 dłoń 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 dłoń) 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 nogami 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.