



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 przedtacie,
- 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) "Kłaśnięcie w dłonie" - może być wykonywane w każdej z trzech części taktu w różnych ujęciach kompozycyjnych np. w czasie obrotu tancerki bądź podczas przykłąków 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 "ćwierćwrotowym gładkim",
- wykonywana krokiem "ćwierćwrotowym z góry",
- wykonywana krokiem "ćwierćwrotowym 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 przedtackie,
 - 3) chodzony "uginany",
 - 4) chodzony "z oddechem" - z lekkim wspięciem na "2" i "3" w taktach,
 - 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 taktach - 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 taktach na "2" i na "3",
 - jeden hołubiec wykonany na "3" w taktach.Hołubce mogą być wykonywane w ruchu obrotowo - postępowym po linii obwodu koła (zawsze w półobrotach 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) **"Kłaśnięcie w dłoń"** - 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) przytupnięcia 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 "ćwierćwrotowym gładkim",
- 2) wykonywana krokiem "ćwierćwrotowym z góry",
- 3) wykonywana krokiem "ćwierćwrotowym uginanym",
- 4) wykonywana krokiem "ćwierćwrotowym z oddechem",
- 5) wykonywana krokiem "ćwierćwrotowym 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.