



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 głowę 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 przechwyty 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 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 głowę 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 klękem 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 przechwyty 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.