



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 przytupień i z przytupieniami 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 kołyszany"**.
- 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 kołyszany"**.
- 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 równoległe 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.