

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.

# KUJAWIAK

## 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:

1. chodzony "gładki" - zwykły - trzy kroki chodu w takcie,
2. chodzony "z góry" - z lekkim wspięciem w przedtacie,
3. chodzony "uginany",
4. chodzony "akcentowany".

### b) Kroki ćwierćzwrotowe:

1. ćwierćzwrotowy "gładki",
2. ćwierćzwrotowy "z góry",
3. ćwierćzwrotowy "uginany".

### c) Kroki obrotowe:

1. obrotowy "gładki",
2. obrotowy "z góry" - bez nachyleń oraz z lekkimi nachyleniami tułowia w prawo i w lewo.

## III. ELEMENTY OZDOBNE STOSOWANE PRZEZ TANCERZA:

### 1. "Hołubce" - dwie odmiany:

- dwa hołubce wykonane w jednym taktie na "2" i na "3",
- jeden hołubiec wykonany na "3" w taktie.

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 ruchu postępowym, obrotowo - postępowym i obrotach w miejscu:

- na "2" w taktie,
- na "2" w taktie, połączone z hołubcem na "3" w taktie.

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

**4. "Kłaśnięcie w dłonie"** - może być wykonywane w każdej z trzech części taktu w różnych ujęciach kompozycyjnych np. w czasie obrotu tancerki bądź podczas przykleków 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 taktie wykonany z niewielkim przesunięciem do przodu i ze zwrotem do siebie w parze.

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 taktie tancerz w lewo a tancerka w prawo a w drugim taktie odwrotnie,

2. w objęciu zamkniętym okrągłym (bardziej swobodnym) nogami jednoimiennymi np. w pierwszym taktie tancerz i tancerka prawymi nogami w prawo a w drugim taktie odwrotnie,

3. w ustawieniu tyłem do siebie, nogami jednoimiennymi np. w pierwszym taktie tancerz prawą nogą w prawo a tancerka lewą nogą w lewo; w drugim taktie odwrotnie,

4. w objęciu zamkniętym okrągłym z dwoma przytupnięciami na "2" i "3" w taktie.

### 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 taktie 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 taktie 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 taktie trzecim tańczącym w parze zwalniając objęcie oddalają się od siebie (trzema krokami chodu w tył) po czym w czwartym

**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 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:**

**1. "Kołysany".**

**2. "Obroty tancerki pod ręką tancerza":**

- w miejscu,
- w ruchu postępowym jako obroty osiowe.

**3. "Obłoczek"** - tancerka wykonuje go tylko w pozycji wysokiej i dużo delikatniej niż tancerz.

#### **V. PRZYTUPNIĘCIA I ZAKOŃCZENIA TEMATÓW:**

1. przytupnienie 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",

#### **VI. FIGURY TANECZNE**

**a) "Od się - do się":**

1. wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym gładkim",
2. wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym z góry",
3. wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym uginanym".

**b) "Obroty po kole":**

1. wykonywana krokiem obrotowym "gładkim",
- 2., wykonywana krokiem obrotowym "z góry" - bez nachyleń i z lekkimi nachyleniami tułowia.

**c) "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,

**d) "Zalotna":**

"zalotna - tradycyjna" - z ustawienia przodem do kierunku ruchu, tancerz za tancerką nieco po jej lewej stronie, prawe ręce połączone uchwycem 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:

- ręce oparte na biodrach - dłonie otwarte,
- ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
- ręce swobodnie opuszczone w dół,
- prawa ręka wzniesiona w górę w skos,
- lewa ręka wzniesiona w górę w skos,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę do przodu z zewnętrzną lub wewnętrzną stroną dłoni odwróconą na zewnątrz,
- ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
- 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:
  - wolny - jeden krok zwykłego chodu na "raz" w takcie,
  - zwykły - trzy kroki chodu w takcie,
2. chodzony "z góry" - z lekkim wspięciem w przedtackie,
3. chodzony "uginany",
4. chodzony "z oddechem" - z lekkim wspięciem na "2" i "3" w takcie,
5. chodzony "akcentowany".

#### b) Kroki ćwierćzrotowe:

1. ćwierćzrotowy "gładki",
2. ćwierćzrotowy "z góry",
3. ćwierćzrotowy "uginany",
4. ćwierćzrotowy "z oddechem",
5. ćwierćzrotowy "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.