

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 postQuarkXPressowo - 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.

OBEREK

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:

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".

V. ELEMENTY OZDOBNE STOSOWANE PRZEZ TANCERKĘ:

a) "Krok kołysany".

b) "Obroty tancerki" pod ręką tancerza w miejscu.

VI. PRYTUPNIĘCIA 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.

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) "Kzesany" - ruch kzesania 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 kzesania może być również łączony z hołubcem. W tym przypadku kzesanie 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 kołysany".

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) "Kzesanie" - wykonywane na "2" w takcie dużo delikatniej niż tancerz.

VI. PRYTUPNIĘCIA 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 równolegle do partnera, nogi lekko zgięte w kolanach).

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 pogiębione 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:

a) Chód oberkowy "gładki" - trzy wersje:

- "gładki" wolny (jeden krok w taktie),
- "gładki" zwykły (trzy kroki chodu w taktie),
- "gładki" akcentowany (z przytupnięciami).

b) Chód oberkowy "uginany" (trzy kroki chodu w taktie).

c) Bieg oberkowy (trzy kroki biegu tanecznego w taktie) - 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 taktie.

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.

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:

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) "Kzesany" - ruch kzesania 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 kzesania może być również łączony z hołubcem. W tym przypadku kzesanie 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 kłaśnięciami 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,

oberek str. 4

· obroty tancerki w miejscu z rękoma na biodrach.

c) "Obłoczek" - wykonywany tylko w pozycji wysokiej i dużo delikatniej niż partner.

d) "Kzesanie" - wykonywane na "2" w takcie dużo delikatniej niż tancerz.

VI. PRYTUPNIĘCIA 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.

oberek str. 5