

2. "Porębiańska" - figurę tańczy się w ustawieniu przodem do siebie bez ujęcia rąk, tancerz i tancerka tańczą oddzielnie. Całość figury mieści się w ośmiu taktach muzyki i składa się z dwóch czterotaktowych fragmentów.

· pierwsza (dwa takty)- to taneczny motyw z ukłonem wykonywany przez tancerza i tancerkę nogami jednoimiennymi (zaczynają np. prawymi). W ruchu tancerza ukłon połączony jest z niskim pochyleniem się skośnie do przodu (takt 1) i pełnym wyprostem sylwetki (takt 2) oraz z dość obszernymi wespółuchami jednej ręki - odkierunkowej (druga oparta na biodrze). Tancerka wykonuje ukłon dużo skromniej - z rękami opartymi na biodrach (bądź podtrzymującymi spódnicę) - i bez pochylenia się,

· takt 3 i 4 - to część goniona. Funkcję goniącego może tu spełniać zarówno tancerz jak i tancerka. Tancerka uciekając, bądź goniąc tancerza porusza się zawsze krokami płaskiego biegu w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta z charakterystycznym odrzucaniem podudzi do tyłu na "2" w takcie. Tancerz goniąc stosuje podobne elementy ozdobne i kroki jak w drugiej części figury "starokrakowskiej".

Drugi czterotaktowy fragment figury (takty 5 - 8) tańczący rozpoczynają lewymi nogami i tańczą go analogicznie wykonując ukłony tym razem w drugą stronę - w lewo. W zmodyfikowanej odmianie tej figury dwutaktowy motyw z ukłonem jest wykonywany przez tańczących w obie strony bezpośrednio po sobie - w prawo i w lewo. Część goniona jest tu również odpowiednio wydłużona (proporcjonalnie do części pierwszej) i trwa cztery takty

KRAKOWIAK

KRAKOWIAK - kategoria I

I. USTAWIENIA W PARZE, UJĘCIA, OBJĘCIA I POŁOŻENIA RĄK

A. PODSTAWOWE POŁOŻENIA RĄK:

- a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
- b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
- c) ręce swobodnie opuszczone w dół.

B. USTAWIENIA W PARZE - UJĘCIA I OBJĘCIA:

a) Ustawienie 1 - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte,

b) Ustawienie 2 - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

c) Ustawienie 3 - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

d) Ustawienie 4 - przodem do siebie, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk zamknięte na krzyż. Prawa ręka tancerza połączona uchwytem dłoni z prawą ręką tancerki a lewa z lewą ręką tancerki,

e) Ustawienie 5 - przodem do siebie w dość bliskiej odległości - objęcie otwarte tzw. podstawowe. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie, lewa ręka tancerki oparta dłonią na prawym ramieniu tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

f) Ustawienie 6 - bokiem do siebie w bliskiej odległości i przodem do kierunku tańca - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę od tyłu w pasie, lewa ręka tancerki oparta na prawym barku tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,

· swobodnie opuszczone w dół.

II. PODSTAWOWE ELEMENTY RUCHU TANECZNEGO:

- chód taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu i do tyłu przeplatany przytupnięciami,
- kroki chodu dostawnego w bok - w prawo i w lewo bez akcentów i z akcentami,
- bieg taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu i do tyłu przeplatany przytupnięciami.

III. KROKI TANECZNE

a) Cwały:

- cwał bezmienny,
- cwał bezmienny z doskokiem na "2" w taktcie,
- cwał z akcentem (tupnięciem) nogą kierunkową na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz.

b) Krzesany:

- krzesany z przytupnięciem trzykrotnym w rytmie: dwie ósemki - ćwierćnuta,
- krzesany z przytupnięciem dwukrotnym w rytmie: dwie ćwierćnuty.
- Krok obrotowy - "Kulawy": można go tańczyć do przodu, do tyłu oraz po liniach małego koła.

IV. PRYTUPNIĘCIA I ZAKOŃCZENIA TEMATÓW:

- prytupnięcie miarowe w rytmie dwóch ćwierćnut wykonane w miejscu i do przodu,
- prytupnięcie trzykrotne w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty wykonane w miejscu i do przodu,
- tupnięcie pojedyncze na "1" lub na "2" w taktcie,
- doskok na "2" w taktcie na obie nogi.

V. FIGURY TANECZNE

a) Oparte na krokach cwału:

1. "Po kole" - cwał bez akcentów i z akcentami (prytupnięciami) w różnych ustawieniach tancerza i tancerki względem siebie w parze - z różnymi ujęciami, objęciami i położeniami rąk.

2. "Drobna kaszka" - (tradycyjna) tańczy się ją w miejscu ruchem obrotowym, poruszając się drobnymi krokami cwału w prawo i w lewo wokół wspólnej dla pary osi obrotu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamkniętych na krzyż (ustawienie 4).

b) Oparte na kroku krzesanym:

1. "Krzęsana zwykła" - realizowana w ustawieniu naprzeciw siebie, nogami jednoimiennymi. Ręce oparte na biodrach. Partnerka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.

2. "Krzęsana zwykła" - realizowana w ustawieniu 1.

3. "Hołubce po liniach kwadratu" - bez ćwierć zwrotów. Figura realizowana jest przez tancerza i tancerkę nogami jednoimiennymi. Hołubce (takt 1 i 3) wykonuje się w bok w prawo potem w lewo a trzy kroki chodu lub płaskiego biegu (zamiast przytupnięć) najpierw do przodu a potem do tyłu.

e) Figura "Przerzucana" - dwie odmiany:

Obie odmiany para rozpoczyna w ustawieniu 6.

1. W odmianie pierwszej we wszystkich taktach nieparzystych tancerka przeskakuje przed tancerzem z jego prawej strony na lewą i odwrotnie (z odpowiednim pełnym obrotem w lewo lub w prawo) w rytmie dwóch ćwierćnut - na "1" - odbicie, na "2" - lądowanie. We wszystkich taktach parzystych para wykonuje trzykrotne przytupnięcie w miejscu.

2. W odmianie drugiej przeskoki tancerki wykonywane są w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty a przytupnięcia w rytmie dwóch ćwierćnut.

W obu odmianach tancerka rozpoczyna przeskoki (odbicie) nogą kierunkową (bliższą tancerza), a tancerz w tym czasie stojąc w miejscu pomaga tancerce - "przerzucając" ją z jednej strony na drugą.

f) Figury o charakterze gonionym:

1. "Starokrakowska" - figurę tańczy się w ustawieniu przodem do siebie bez ujęcia rąk, tancerz i tancerka tańczą oddzielnie. Jest to figura czterotaktowa (z możliwością powtórzenia), w której osobą goniącą - "atakującą", jest zawsze tancerz. Pierwsze dwa takty tej figury (taneczny motyw "ataku tancerza" - mocno akcentowany krok prawą nogą do przodu połączony z zatoczeniem łuku lewą nogą w kierunku tańca i akcentowany krok lewą nogą z zatoczeniem łuku prawą nogą - ustawienie tułowia bokiem do kierunku tańca) są stałe, niezmiennie. Zmianie podlega jedynie forma wykonania dwóch następujących taktów.

Oto cztery przykłady różnych rozwiązań taktu trzeciego i czwartego:

· cztery kroki zdecydowanego chodu w rytmie ćwierćnut, z rękoma wzniesionymi w bok, za uciekającą tancerką. Tancerka cofa się krokami chodu lub płaskiego biegu w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta,

· energiczny, mocno akcentowany krok chodu prawą nogą do przodu na "1" z podwójnym klaśnięciem w dłoń na "1" i na "2" (takt 3) i podbiegnięcie trzema akcentowanymi krokami płaskiego biegu z rękoma wzniesionymi w bok (lub opartymi na biodrach) - za uciekającą tancerką (takt 4). Tancerka cofając się przed nacierającym tancerzem wykonuje w trzecim taktcie pełny obrót w prawo a w czwartym taktcie trzy kroki płaskiego biegu do tyłu,

· płaski, mocno akcentowany doskok na obie nogi do przodu i klaśnięcie na "1" (na "2" pauza) i podbiegnięcie trzema akcentowanymi krokami płaskiego biegu za uciekającą tancerką (podbiegnięcie może być zastąpione krokiem konikowym). Tancerka - jak wyżej.

· przyklęk na lewe kolano na "1" poprzedzony płaskim przeskokiem na prawą nogę do przodu - w kierunku tancerki (może być połączony z klaśnięciem w dłoń) i rozłożeniem rąk w bok (na "2" pauza).

W czwartym taktcie podbiegnięcie za tancerką.

1. "Kzesana zwykła" - realizowana w ustawieniu naprzeciw siebie, nogami jednoimiennymi. Ręce oparte na biodrach. Partnerka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.

2. "Kzesana zwykła" - realizowana w ustawieniu 1.

3. "Kzesana odwracana" - krzesanie realizowane jest nogami jednoimiennymi (zewnątrznymi) w ustawieniu 8. Przytupnięcia tancerz i tancerka wykonują z półobrotom w prawo lub w lewo (zawsze przodem do siebie) i ze zmianą objęcia się w pasie.

4. "Kzesana z pełnymi obrotami partnerki". Obroty wykonywane są w prawo i w lewo w taktach parzystych tj. w czasie przytupień tancerza lub płaskiego akcentowanego doskoku tancerza na obie nogi na "1" w taktie połączonym z klaśnięciem w dłonie. Figurę wykonuje się w ustawieniu naprzeciw siebie.

5. "Kzesana z rozejściem się partnerów" i powrotem do ustawienia wyjściowego - pierwsze krzesanie para wykonuje lewymi nogami w ustawieniu 8. W drugim taktie, po zwolnieniu objęcia się, tancerz i tancerka oddalają się od siebie trzema krokami - kierując się po linii kółeczka w lewo. Drugie krzesanie, prawymi nogami (takt trzeci), tancerz i tancerka wykonują oddzielnie w ustawieniu lewymi bokami do siebie. W takcie czwartym, kierując się po linii kółeczka, tancerz i tancerka trzema krokami chodu lub płaskiego biegu powracają do siebie przyjmując ustawienie wyjściowe.

6. "Kzesana przerucana". Ruch krzesania wykonywany jest przez parę w ustawieniu 6. W taktach nieparzystych para wykonuje krok krzesany nogami wewnętrznymi bądź jednoimiennymi. We wszystkich parzystych taktach tancerka przebiega lub przeskakuje z pełnym obrotem w prawo lub w lewo z jednej strony tancerza na drugą:

- w odmianie pierwszej w rytmie: dwie ósemki i ćwierćnuta,
- w odmianie drugiej w rytmie: ćwierćnuta i dwie ósemki,
- w odmianie trzeciej w rytmie: dwie ćwierćnuty.

We wszystkich odmianach krok krzesany i przeskoki (odbicie) tancerka rozpoczyna nogą kierunkową - bliższą tancerza. W czasie przeskoku tancerki tancerz stojąc w miejscu pomaga tancerce - "przerucając ją" z jednej strony na drugą.

c) Oparte na kroku obrotowym:

1. "Mlynek" - figura obrotowa tańczona w miejscu (obroty w prawo lub w lewo) wokół wspólnej dla pary osi obrotu. Para wykonuje ją w ustawieniu 8. Tańczący rozpoczynają nogami jednoimiennymi (wewnętrznymi) i poruszają się zawsze do przodu.

2. "Obroty w miejscu w lewo" - w ustawieniu 6 bokiem do siebie - objęcie otwarte. Para wykonuje obroty w miejscu w lewo wokół osi obrotu, którą stanowi tancerz. Tancerz tańczy krokiem kulawym w obrocie do tyłu a tancerka do przodu. Tańczący rozpoczynają nogami wewnętrznymi.

d) Oparte na hołubcach:

1. "Hołubce zwykłe" - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze, z rękami kierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i przytupnięciem trzykrotnym. Tancerz i tancerka rozpoczynają nogami jednoimiennymi.

2. "Hołubce w kwadracie" - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze z rękami kierunkowymi bądź odkierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i trzykrotnym przytupnięciem w czasie, którego tańczący wykonują każdorazowo ćwierć zwrotu w prawo. Tancerz i tancerka rozpoczynają prawymi nogami.

KRAKOWIAK - kategoria II

I. USTAWIENIA W PARZE, UJĘCIA, OBJĘCIA I POŁOŻENIA RĄK

A. PODSTAWOWE POŁOŻENIA RĄK:

- a) ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści,
- b) ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
- c) ręka wzniesiona w górę w skos,
- d) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
- e) ręce swobodnie opuszczone w dół.

B. USTAWIENIA W PARZE - UJĘCIA I OBJĘCIA:

a) Ustawienie 1 - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.

b) Ustawienie 2 - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

c) Ustawienie 3 - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

d) Ustawienie 4 - przodem do siebie, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk zamknięte na krzyż. Prawa ręka tancerza połączona uchwytem dłoni z prawą ręką tancerki a lewa z lewą ręką tancerki.

e) Ustawienie 5 - przodem do siebie w dość bliskiej odległości - objęcie otwarte tzw. podstawowe. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie, lewa ręka tancerki oparta dłonią na prawym ramieniu tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę
- swobodnie opuszczone w dół.

f) Ustawienie 6 - bokiem do siebie w bliskiej odległości i przodem do kierunku tańca - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę od tyłu w pasie, lewa ręka tancerki oparta na prawym barku tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,

- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

g) Ustawienie 7 - bokiem do siebie i przodem w przeciwnych kierunkach w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk jednoimiennych. W ustawieniu np. prawym bokiem do siebie prawe ręce są połączone a lewe mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- uniesione w górę w skos,
- wzniesione w bok,
- swobodnie opuszczone w dół.

h) Ustawienie 8 - przodem do siebie w dość bliskiej odległości z nieznacznym przesunięciem sylwetek tańczących w lewo - wzajemne objęcie się prawymi rękami od przodu w pasie. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- uniesione w górę w skos,
- swobodnie opuszczone w dół.

II. PODSTAWOWE ELEMENTY RUCHU TANECZNEGO:

- a) chód taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu i w obrocie przeplatany przytupnięciami,
- b) kroki chodu dostawnego w bok - w prawo i w lewo bez akcentów i z akcentami,
- c) bieg taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu oraz w obrotach przeplatany przytupnięciami,
- d) płaski bieg taneczny w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta do przodu, do tyłu oraz w obrotach, przeplatany przytupnięciami.

III. KROKI TANECZNE:

a) Cwały

1. cwał bezzmienny,
2. cwał z akcentem (tupnięciem) nogą kierunkową na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz,
3. cwał bezzmienny np. w prawo z doskokiem na "2" w taktach - bez akcentu i z akcentami,
4. cwał zmienny z półobrotami w prawo i w lewo (na przemian) w każdym parzystym taktach na "2" bez akcentu i z akcentami,
5. cwał z przytupnięciami miarowymi - stosuje tancerz i tancerka,
6. cwał z akcentem nogą odkierunkową - skrzyżnie przed sobą na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz.

b) Krzesany:

1. krzesany z przytupnięciem trzykrotnym w rytmie: dwie ósemki - ćwierćnuta,
2. krzesany z przytupnięciem dwukrotnym w rytmie: dwie ćwierćnuty,

krakowiak str. 4

b) Krzesany:

1. krzesany z przytupnięciem trzykrotnym w rytmie: dwie ósemki - ćwierćnuta,
2. krzesany z przytupnięciem dwukrotnym w rytmie: dwie ćwierćnuty,
3. krzesany z przytupnięciem trzykrotnym i półobrotami w prawo i w lewo,
4. krzesany z pełnym obrotem w prawo i w lewo w taktach parzystych - stosują tylko tancerki,
5. krzesany z płaskim doskokiem na obie nogi i klaśnięciem w dłonie w taktach parzystych na "1" - stosują tylko tancerze.

c) Krok obrotowy - "Kulawy": można go tańczyć do przodu, do tyłu oraz po liniach małego koła.

d) Hołubce:

1. hołubce z ręką kierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,
2. hołubce z ręką odkierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,
3. hołubce z przytupnięciem miarowym jako motyw bezzmienny,
4. hołubce z przebiegnięciem i półobrotami w prawo i w lewo,
5. hołubce z przytupnięciem synkopowanym jako motyw bezzmienny.

IV. PRYTUPNIĘCIA I ZAKOŃCZENIA TEMATÓW:

- a) przytupnięcie miarowe w rytmie dwóch ćwierćnut wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,
- b) przytupnięcie trzykrotne w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,
- c) tupnięcie pojedyncze na "1" lub na "2" w taktach,
- d) doskok na "1" w taktach na obie nogi,
- e) doskok na "2" w taktach na obie nogi,
- f) klęk tancerza na "1" lub na "2" w taktach jako zakończenie tematu tanecznego.

V. FIGURY TANECZNE:

a) Oparte na krokach cwału:

1. "Po kole" - cwał bez akcentów i z akcentami (przytupnięciami) w różnych ustawieniach tancerza i tancerki względem siebie w parze - z różnymi ujęciami, objęciami i położeniami rąk.

2. "Drobna kaszka" - (tradycyjna) tańczy się ją w miejscu ruchem obrotowym, poruszając się drobnymi krokami cwału w prawo i w lewo wokół wspólnej dla pary osi obrotu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamkniętych na krzyż (ustawienie 4).

3. "Drobna kaszka" - (odmiana II) - realizowana jest jak wyżej - tylko tancerz wznosi rękę kierunkową w górę w skos.

4. "Drobna kaszka" - (odmiana III) - para tańcząc z rękami połączonymi na krzyż wykonuje w każdym 4 taktach, bez zatrzymywania się, trzykrotne przytupnięcie, z lekkim pochyleniem się do kierunku ruchu.

b) Oparte na kroku krzesanym:

i) Ustawienie 9 - np. lewym bokiem do kierunku ruchu, tancerz za tancerką nieco z jej lewej strony - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie od jej prawego boku, a lewą ręką (kierunkową) składa na biodrze lub na plecach, wznosi w bok lub w górę w skos. Tancerka obie ręce ma oparte na biodrach, bądź podtrzymuje spódnicę. Analogiczne ustawienie stosuje się przy zmianie kierunku ruchu. Tancerz przesuwa się za tancerką w prawo, lewą ręką tancerz obejmuje tancerkę w pasie od jej lewego boku.

j) Ustawienie 10 - tancerz za tancerką, nieco z tyłu, z jej lewej strony - ujęcie okienkowe zamknięte. Lewe ręce tańczących połączone na dole (przed tancerzem). Prawe ręce tańczących połączone na górze (nad tancerką).

W takim ujęciu tańczący poruszają się w przeciwnie strony. Odmianą tego ujęcia jest ujęcie okienkowe otwarte. Ręce jednoimienne np. prawe połączone są nad głową tancerki.

II. PODSTAWOWE ELEMENTY RUCHU TANECZNEGO

a) chód taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu i w obrocie, przeplatany przytupnięciami,

b) kroki chodu dostawnego w bok - w prawo i w lewo bez akcentów i z akcentami,

c) bieg taneczny w rytmie ćwierćnut - do przodu, do tyłu oraz w obrotach, przeplatany przytupnięciami,

d) płaski bieg taneczny w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta do przodu, do tyłu oraz w obrotach, przeplatany przytupnięciami,

e) płaski bieg taneczny w rytmie dwie ósemki - ćwierćnuta do przodu i do tyłu z odrzucaniem podudzia do tyłu na "2" w taktach - forma biegu zaczerpnięta z tradycji góralskiej (stosuje tylko tancerka).

III. KROKI TANECZNE:

a) Cwały:

1. cwał bezmienny,

2. cwał z akcentem (tupnięciem) nogą kierunkową na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz,

3. cwał bezmienny np. w prawo z doskokiem na "2" w taktach - bez akcentu i z akcentami,

4. cwał zmienny z półobrotami w prawo i w lewo (na przemian) w każdym parzystym taktach na "2" bez akcentu i z akcentami,

5. cwał z przytupnięciami miarowymi - stosuje tancerz i tancerka,

6. cwał z akcentem nogą odkierunkową - skrzyżnie przed sobą na "1" w taktach nieparzystych - stosuje tylko tancerz,

7. cwał synkopowany - wykonuje tancerz i tancerka,

8. cwał w połączeniu z krokiem konikowym (stosuje tylko tancerz). Krok konikowy może być wykonywany w dwóch wariantach rytmicznych:

- dwie ósemki - ćwierćnuta
- ćwierćnuta - dwie ósemki.

3. krzesany z przytupnięciem trzykrotnym i półobrotami w prawo i w lewo,

4. krzesany z pełnym obrotem w prawo i w lewo w taktach parzystych - stosują tylko tancerki,

5. krzesany z płaskim doskokiem na obie nogi i klaśnięciem w dłonie w taktach parzystych na "1" - stosują tylko tancerze.

c) Krok obrotowy - "Kulawy": można go tańczyć do przodu, do tyłu oraz po liniach małego koła.

d) Hołubce:

1. hołubce z ręką kierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,

2. hołubce z ręką odkierunkową wzniesioną w górę w skos i z przytupnięciem trzykrotnym,

3. hołubce z przytupnięciem miarowym jako motyw bezmienny,

4. hołubce z przebiegnięciem i półobrotami w prawo i w lewo.

IV. PRYTUPNIĘCIA I ZAKOŃCZENIA TEMATÓW:

a) przytupnięcie miarowe w rytmie dwóch ćwierćnut wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,

b) przytupnięcie trzykrotne w rytmie dwóch ósemek i ćwierćnuty wykonane w miejscu, do przodu i w obrocie,

c) tupnięcie pojedyncze na "1" lub na "2" w taktach,

d) doskok na "1" w taktach na obie nogi,

e) doskok na "2" w taktach na obie nogi.

V. FIGURY TANECZNE:

a) Oparte na krokach cwału:

1. "Po kole" - cwał bez akcentów i z akcentami (przytupnięciami) w różnych ustawieniach tancerza i tancerki względem siebie w parze - z różnymi ujęciami, objęciami i położeniami rąk.

2. "Drobna kaszka" - (tradycyjna) tańczy się ją w miejscu ruchem obrotowym, poruszając się drobnymi krokami cwału w prawo i w lewo wokół wspólnej dla pary osi obrotu w ustawieniu przodem do siebie - ujęcie rąk zamkniętych na krzyż (ustawienie 4).

3. "Drobna kaszka" - (odmiana II) - realizowana jest jak wyżej - tylko tancerz wznosi rękę kierunkową w górę w skos.

b) Oparte na kroku krzesanym:

1. "Krzęsana zwykła" - realizowana w ustawieniu naprzeciw siebie, nogami jednoimiennymi. Ręce oparte na biodrach. Partnerka może dłońmi podtrzymywać spódnicę.

2. "Krzęsana zwykła" - realizowana w ustawieniu 1.

3. "Krzęsana odwracana" - krzesanie realizowane jest nogami jednoimiennymi (zewnątrznymi) w ustawieniu 8. Przytupnięcia tancerz i tancerka wykonują z półobrotem w prawo lub w lewo (zawsze przodem do siebie) i ze zmianą objęcia się w pasie.

4. "Kzesana z pełnymi obrotami partnerki". Obroty wykonywane są w prawo i w lewo w taktach parzystych tj. w czasie przytupnięć tancerza. Figurę wykonuje się w ustawieniu naprzeciw siebie.

c) Oparte na kroku obrotowym:

"Młynek" - figura obrotowa tańczona w miejscu (obroty w prawo lub w lewo) wokół wspólnej dla pary osi obrotu. Para wykonuje ją w ustawieniu 8. Tańczący rozpoczynają nogami jednoimiennymi (wewnętrzny) i poruszają się zawsze do przodu.

d) Oparte na hołubcach:

1. "Hołubce zwykłe" - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze, z rękami kierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i przytupnięciem trzykrotnym. Tancerz i tancerka rozpoczynają nogami jednoimiennymi.

2. "Hołubce w kwadracie" - w ustawieniu naprzeciw siebie w parze z rękami kierunkowymi bądź odkierunkowymi wznoszonymi w górę w skos i trzykrotnym przytupnięciem w czasie, którego tańczący wykonują każdorazowo ćwierć zwrotu w prawo. Tancerz i tancerka rozpoczynają prawymi nogami.

3. "Hołubce po liniach kwadratu" - bez ćwierć zwrotów. Figura realizowana jest przez tancerza i tancerkę nogami jednoimiennymi. Hołubce (takt 1 i 3) wykonuje się w bok w prawo potem w lewo a trzy kroki chodu lub płaskiego biegu (zamiast przytupnięć) najpierw do przodu a potem do tyłu.

KRAKOWIAK - 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 podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
- c) ręka wzniesiona w górę w skos,
- d) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
- e) prawa bądź lewa ręka zgięta w łokciu położona na plecach na wysokości pasa (położenie dla partnera),
- f) ręce swobodnie opuszczone w dół.

B. USTAWIENIA W PARZE - UJĘCIA I OBJĘCIA:

a) Ustawienie 1 - przodem do siebie - ujęcie rąk zamknięte.

b) Ustawienie 2 - przodem do siebie - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

c) Ustawienie 3 - bokiem do siebie i przodem do kierunku tańca, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk otwarte. Prawa ręka tancerza połączona z lewą ręką tancerki (tancerz podtrzymuje dłoń tancerki). Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- swobodnie opuszczone w dół.

d) Ustawienie 4 - przodem do siebie, w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk zamknięte na krzyż. Prawa ręka tancerza połączona uchwycem dłoni z prawą ręką tancerki a lewa z lewą ręką tancerki.

e) Ustawienie 5 - przodem do siebie w dość bliskiej odległości - objęcie otwarte tzw. podstawowe. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę w pasie, lewa ręka tancerki oparta dłonią na prawym ramieniu tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę
- swobodnie opuszczone w dół.

f) Ustawienie 6 - bokiem do siebie w bliskiej odległości i przodem do kierunku tańca - objęcie otwarte. Tancerz prawą ręką obejmuje tancerkę od tyłu w pasie, lewa ręka tancerki oparta na prawym barku tancerza. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- lewa ręka partnera wzniesiona w górę w skos a prawa ręka partnerki oparta na biodrze bądź podtrzymuje spódnicę
- swobodnie opuszczone w dół.

g) Ustawienie 7 - bokiem do siebie i przodem w przeciwnych kierunkach w odległości swobodnie wyprostowanych rąk - ujęcie rąk jednoimiennych. W ustawieniu np. prawym bokiem do siebie prawe ręce są połączone a lewe mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- uniesione w górę w skos,
- wzniesione w bok,
- swobodnie opuszczone w dół.

h) Ustawienie 8 - przodem do siebie w dość bliskiej odległości z nieznacznym przesunięciem sylwetek tańczących w lewo - wzajemne objęcie się prawymi rękami od przodu w pasie. Ręce wolne mogą mieć położenia różne:

- są oparte na biodrach,
- lewa ręka partnera oparta na biodrze a prawa partnerki podtrzymuje spódnicę,
- uniesione w górę w skos,
- swobodnie opuszczone w dół.