

- 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 taktie tancerz kończy ją zwykle klękami 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.

MAZUR

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 głową tancerki oparta jest na jej plecach wewnętrzną lub grzbietową stroną dłoni.

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 taktcie,

d) zakończenie z przeskokiem na "1" i akcentem na "2" w taktcie,

e) "zakończenie ułańskie" - mogą stosować wyłącznie mężczyźni,

f) klęk tancerza - na "1" lub "2" w taktcie - 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 taktcie,

- 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:

- 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 zakrzęsaniem 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",

mazur str. 6

- 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) "Kóleczo" - 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,
- hotubcowym 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:

- ręce oparte na biodrach - dłonie zaciśnięte w pięści lub otwarte,
- ręce swobodnie opuszczone w dół,
- ręka wzniesiona w górę w skos,
- ręce podtrzymują spódnicę (położenie dla partnerki),
- 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 - 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 kólecza.

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: