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:
- chodzony "gładki" - zwykły - trzy kroki chodu w takcie,
- chodzony "z góry" - z lekkim wspięciem w przedtakcie,
- chodzony "uginany",
- chodzony "akcentowany".

b) **Kroki ćwierćzwrotowe**:
- ćwierćzwrotowy "gładki",
- ćwierćzwrotowy "z góry",
- ćwierćzwrotowy "uginany".

c) **Kroki obrotowe**:
- obrotowy "gładki",
- obrotowy "z góry" - bez nachyleń oraz z lekkimi nachyleniami tułowia w prawo i w lewo.

III. **Elementy ozdobne stosowane przez tancerza:**

a) **"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.

b) **"Krzesany"** - ruch krzesania jako typowo męski element taneczny może być wykonywany w ruchu postępowym, obrotowo - postępowym i obrotach w miejscu:
- na "2" w takcie,
- na "2" w takcie, połączone z hołubcem na "3" w takcie.

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

d) **"Klaśnięcie w dłonie"** - może być wykonywane w każdej z trzech części taktu w różnych ujęciach kompozycyjnych np. w czasie obrotu tancerki bądź podczas przyklęków 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 takcie wykonany z niewielkim przesunięciem do przodu i ze zwrotem do siebie w parze.

VI. **Figury taneczne:**

a) **"Od się - do się"**:
- wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym gładkim",
- wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym z góry",
- wykonywana krokiem "ćwierćzwrotowym uginanym".

b) **"Obroty po kole"**:
- wykonywana krokiem obrotowym "gładkim",
- wykonywana krokiem obrotowym "z góry" - bez nachyleń i z lekkimi nachyleniami tułowia.

c) **"Kołysana - Kolebana"**:
- w objęciu zamkniętym okrągłym, równostronnie, np. w pierwszym takcie tancerz w lewo a tancerka w prawo a w drugim takcie odwrotnie,
- 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 - 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 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:

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) lewa ręka partnera wzniesiona w górę do przodu z zewnętrzną lub wewnętrzną stroną dłoni odwróconą na zewnątrz,
g) ręce wzniesione w bok (swobodnie wyprostowane), dłonie odwrócone wewnętrzną stroną ku górze,
h) 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:
2) chodzony "z góry" - z lekkim wspięciem w przedtakcie,
3) chodzony "uginany",
4) chodzony "z oddechem" - z lekkim wspięciem na "2" i "3" w takcie,
5) chodzony "akcentowany".

b) **Kroki ćwierćzwrotowe**:

1) ćwierćzwrotowy "gładki",
2) ćwierćzwrotowy " z góry",
3) ćwierćzwrotowy "uginany",
4) ćwierćzwrotowy "z oddechem",
5) ćwierćzwrotowy "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.
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) **"Klaśnięcie 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:

a) "Kołysany".
b) "Obroty tancerki pod ręką tancerza":
   - w miejscu,
   - w ruchu postępowym jako obroty osiowe.
c) "Obłoczek" - tancerka wykonuje go tylko w pozycji wysokiej i dużo delikatniej niż tancerz.

V. Przytupnięcia i zakończenia tematów:

1) przytupnięcie 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",
   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 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,
   3) w ustawieniu tyłem do siebie, nogami jednoimiennymi np. w pierwszym takcie tancerz prawą nogą w prawo a tancerka lewą nogą w lewo; w drugim takcie odwrotnie,
   4) w objęciu zamkniętym okrągłym z dwoma przytupnięciami na "2" i "3" w takcie.

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 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,
   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 takcie trzecim tańczącym 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.

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.