

CZESŁAW KWIATKOWSKI

1x
Bula

S Z K O Ł A T A Ń C Ó W P O L S K I C H

Praktyczny samouczek dla pań i panów

Polonez, Mazur, Kujawiak, Oberek, Krakowiak.

Dodatek — Polka

Polka Mazurka. — Polka Galop.

Polka Francuska — Polka Szkocka.

1 9 3 7

„Perfectwatch“ — Warszawa



23335/A

mps

Druk. „Rekord“, W-wa, Zamenhofa 18, tel. 11.37-36.

D 2007/10
20.00 / 10

WSKAZÓWKI ELEMENTARNE

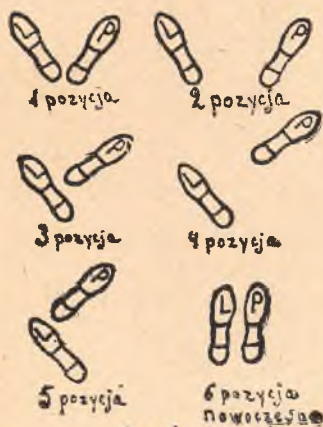
Każdy taniec rozpoczyna się od pewnej pozycji, zwanej zasadniczą. Pozycję taką każdy tancerz musi przyjąć przed rozpoczęciem tańca.

Najważniejszymi pozycjami w tańcu są: piękna, prosta, nieprzygarbiona postawa, głowa zwrócona prosto przed siebie, ręce ułożone odpowiednio do tego, jaki taniec będziemy tańczyć.

Nożki w kolanach proste (ale nie sztywne).
Stopy ułożone tak, jak przepisy tańca nakazują.

wszelki układ stóp wywodzi się od sześciu zasadniczych pozycji, ustalonych raz na zawsze. Dotychczas nie znalazł się nikt, ktoby pozycje te zmienił.

Niżej podaję rys. 1 który objaśnia pozycje nóg:



Rys. 1

Te sześć pozycji zawierają w sobie wszystkie kombinacje taneczne, w jakich tancerz może się znaleźć.

W dawnych tańcach, a szczególnie w polskich tańcach była stosowana III pozycja taneczna, którą uważano za zasadniczą pozycję wyjściową, przed rozpoczęciem każdego tańca.

Z tej też pozycji będą się rozpoczynały wszystkie tańce, podane w niniejszej książeczce.

Poza układem nóg, zarówno kawaler, jak dama powinni dbać o układ całej postaci i rąk.

Pomówimy jeszcze o tym oddzielnie przy każdym poszczególnym tańcu,

ROZDZIAŁ I

Polonez

Polonez jest staropolskim tańcem, którym rozpoczynano wszystkie poważniejsze, reprezentacyjne bale.

W dawnych czasach, aż do panowania króla Stanisława Augusta, nie było balu, a nawet większej zabawy, na których by nie rozbrzmiewała dźwięczna melodia poloneza.

Szlachta polska, przybrana w bogate stroje kontuszowe, gęsto przeplatane złotem i srebrem, z karabelami przy boku, z dumą i powagą kroczyła po lśniących posadzkach sal balowych w takt rozbrzmiewającego poloneza.

Jeżeli zabawa odbywała się na zamku królewskim, w obecności króla, wówczas pierwszą parę tańczącą tworzyli król z królową, lub z największą damą dworu.

Następne pary tworzyli różni magnaci: więc hetmani koronni, polni, litewscy, ruscy i t. p. dalej szli kanclerze, pisarze koronni i inne poważne osobistości, stale znajdujące się na dworze królewskim.

Wielki mistrz ceremonii prowadził cały korowód, rysując nim jakgdyby malownicze obrazy i figury na błyszczących taflach posadzek.

Tak rozpoczynały się bale w dawnych czasach

Po zakończeniu poloneza, następowała malarzka przerwa, w czasie której panowie z wielką dystynkcją i elegancją, trzymając lekko lewą dłoń damy w prawej swej dłoni, odprowadzali je na miejsce i dziękowali głębokim ukłonem.

Po kilku godzinach zabawy, podczas której wykonywano wiele różnych, odpowiednio do mody, tańców, marszałek dworu dawał znak, wtedy mistrz ceremonii rozkazywał orkiestrze zagrać poloneza i w takt melodii jego całe towarzystwo z królem na czele przechodziło do sali jadalnej, gdzie przy brzęku kryształów i srebra, zabawa przybierała swobodniejsze tony, trwając do późnego rana. a niejednokrotnie i dni kilka.

Obecnie poloneza prawie wcale się nie tańczy, a jeżeli gdzieś tańczą go jeszcze, to prócz melodii, mało w nim podobieństwa do dawnego poloneza.

A warto by było odnowić dawny, tradycyjny, uroczysty polonez.

Obecnie nie będzie on miał tej uroczystej postaci, jaką miał dawniej, ponieważ wiele świetności dodawały mu dawne stroje polskie, które obecnie poszły zupełnie w zapomnienie.

Obecny niemiecki krój ubiorów nie odpowiada charakterowi reprezentacyjnego tańca polskiego.

Poloneza powinno tańczyć co najmniej kilkanaście par, gdyż im większe towarzystwo bierze udział w tańcu, tym on lepiej i piękniej wygląda.

Przy tańczeniu poloneza konieczny jest wodzirej, który tańcem kieruje. Gdy wodzirej jest odpowiedni, taniec naprawdę pięknie wygląda.

Muzykę do poloneza stosuje się przeważnie Chopina Polonez A—dur, Opieńskiego Polonez uroczysty i wiele, wiele innych polonezów, których tutaj nie wymienimy.

12. The
13.
14.
15.

ROZDZIAŁ II

Nauka Poloneza

Każdy przystępujący do nauki poloneza, powinien studjować poszczególne kroki, ćwicząc się w nich wielokrotnie. Po indywidualnym opanowaniu *pas marcher*, można zbiorowo przerabiać te same ćwiczenia.

ĆWICZENIE I

Pas marcher poloneza

Kroki kawalera

Rozpoczynamy z nogi prawej. Pozycja zasadnicza — pięta prawej nogi znajduje się między zelówką a obcasem (z boku) lewej stopy. Rys. 2 (trzecia pozycja taneczna)



W takiej pozycji należy zawsze łączyć nogi przy tańczeniu poloneza.

Kawaler stawia dwa kroki naprzód, począwszy od prawej nogi, następnie przy trzecim kroku naprzód musi wykonać *pas plié*, czyli zgięcie kolana lewej nogi.

W ten sposób lewa noga jest zgięta w kolanie, prawa zaś wyciągnięta do przodu. Palcami obuwiu dotyka się posadzki, pięta uniesiona jest ku górze. Rys. 3

1) Prawa noga krok naprzód

2) Lewa „ „ „

3) Prawa „ „ „

Po wykonaniu tego kroku kawaler robi *pas plię* na lewej nodze (lekki przysiad na ugiętej lewej nodze). Krok taki jest formą ukłonu, stosowaną w polonezie.



Pozycja zasadnicza.

Kroki kawalera

Kroki damy

Dama, jak zwykle, rozpoczyna *pas marché* z lewej nogi i odwróconej III pozycji tanecznej, czyli jak widać na Rys. 4



Rys. 4

Pozycja zasadnicza damy.

Dama, tak samo jak kawaler, stawia dwa kroki naprzód, lecz zaczynając z nogi lewej, i po trzecim kroku, musi wykonać lekkie *pię* na prawej nodze, czyniąc lekki ukłon naprzód. Rys. 5.

1) Lewa noga krok naprzód

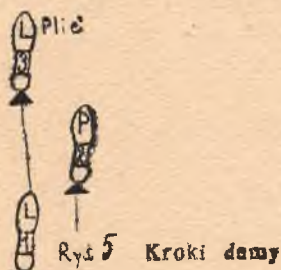
2) Prawa noga krok naprzód

3) Lewa " " "

Po wykonaniu tego kroku, dama lekko ugina prawą nogę w kolanie, wykonywując lekki ukłon.

Ugięcie nóg i ukłon ten odpowiada ukłonom pań na dworze królewskim, przed obliczem majestatu.

Ćwiczenie I-sze należy wykonywać w ten sposób, że po *plié* dalszy krok wykonać należy z lewej nogi.



Pozycja zasadnicza.

Kroki kawalera

Następnie idąc z prawej i znów z lewej, po którym to kroku robimy *pas plié* na prawą nogę Rys. 6.

1) Lewa noga krok naprzód

2) Prawa " " "

3) Lewa " " "

Po wykonaniu tego kroku, kawaler ugina lekko prawą nogę w kolanie, robiąc *plié*.



Kroki kawalera.

Dama tańczy dalej z nogi prawej i po trzecim kroku robi *plię* na lewą nogę. Rys. 7



Kroki damy

- 1) Prawa noga krok naprzód
- 2) Lewa " " "
- 3) Prawa " " "

Po wykonaniu kroku 3-go, dama robi *plię* na nogę lewą.

I tak na przemian, po każdym 3-im kroku, dama i kawaler składają ukłon, zwany *plię*, maszerując dalej w takt poloneza.

ĆWICZENIE II

Kawaler staje z lewej strony damy, podaje jej prawą dłoń, lewą rękę trzyma na biodrze.

W dawnych czasach, gdy szlachta polska nosiła karabele i szable, kawaler lewą ręką trzymał głowicę szabli.

Obecnie jest inaczej. Zwracam uwagę, że bardzo nieefektownie wygląda, jeżeli kawaler nie wie co ma robić z lewą ręką i albo trzyma ją opuszczoną ku ziemi, albo też ciągle nią wymachuje w powietrzu.

Dobry tancerz, wykonywując polski taniec, powinien wiedzieć, jak ułożyć ręce.

Kawaler idąc naprzód, cały czas trzyma prawą rękę opartą na biodrze.

Dama stojąc po prawej stronie kawalera, lewą dłoń składa w prawą kawalera, prawą zaś trzyma się za rąbek sukni, i tak tańczą cały czas.

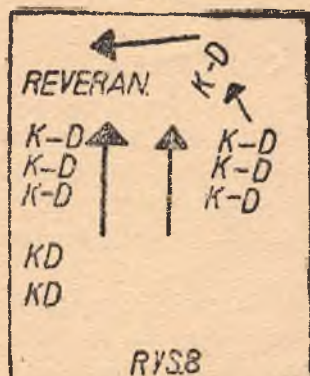
Tak kawaler jak i dama tańczą twarzami, zwróconymi do przodu.

ĆWICZENIE III

Pary tańczące poloneza, odpowiednio do taktu muzyki, wykonywują 12 taktów, potem na komendę wodzireja zatrzymują się na miejscu, składają sobie wzajemny ukłon, zwany „reveranches”, i zmieniając miejsca, tańczą dalej w kierunku powrotnym.

Rys. 8

Na rys. 8 widzimy, że pary idące naprzód w kolejności 1-14 po wykonaniu zmiany miejsc

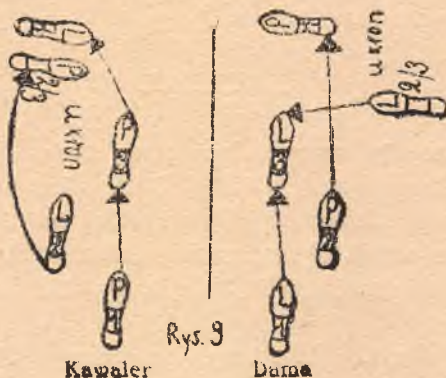


i ukłonu „reveranche”, zmieniają kolejność w ten sposób, że poprzednia ostatnia para, teraz jest pierwszą i odwrotnie.

ĆWICZENIE IV

Reveranche

Po marszu pary zatrzymują się, zwracając się twarzami do siebie i składają wzajemny ukłon, zwany „reveranche”.



Kroki kawalera

1) Prawa noga krok naprzód

2) Lewa " " "

3) Prawa " " "

Po wykonaniu 3-go kroku, kawaler lewą nogą robi ***plié***, następnie z lewej tańczy „reveranche“.

1) Lewa noga krok naprzód, ze zwrotem w lewo. Twarzą do damy.

2) Prawą dosunąć do lewej, wolno, wykonując jednocześnie głęboki ukłon tułowiem, tak, ażeby ukłon zakończył się z trzecim taktem.

W czasie składania ukłonu, kawaler prawą dłoń kładzie sobie na piersiach, na znak szacunku.

Kroki damy

1) Lewa noga krok naprzód

2) Prawa " " "

3) Lewa " " "

Po wykonaniu tego kroku, — prawą ***plié*** dalej z prawej wykonać „reveranche“.

1) Prawa noga krok naprzód ze zwrotem w lewo, tak aby mieć zwróconą twarz do kawalera.

2) Lewa noga krok do tyłu, wolno, poważnie.

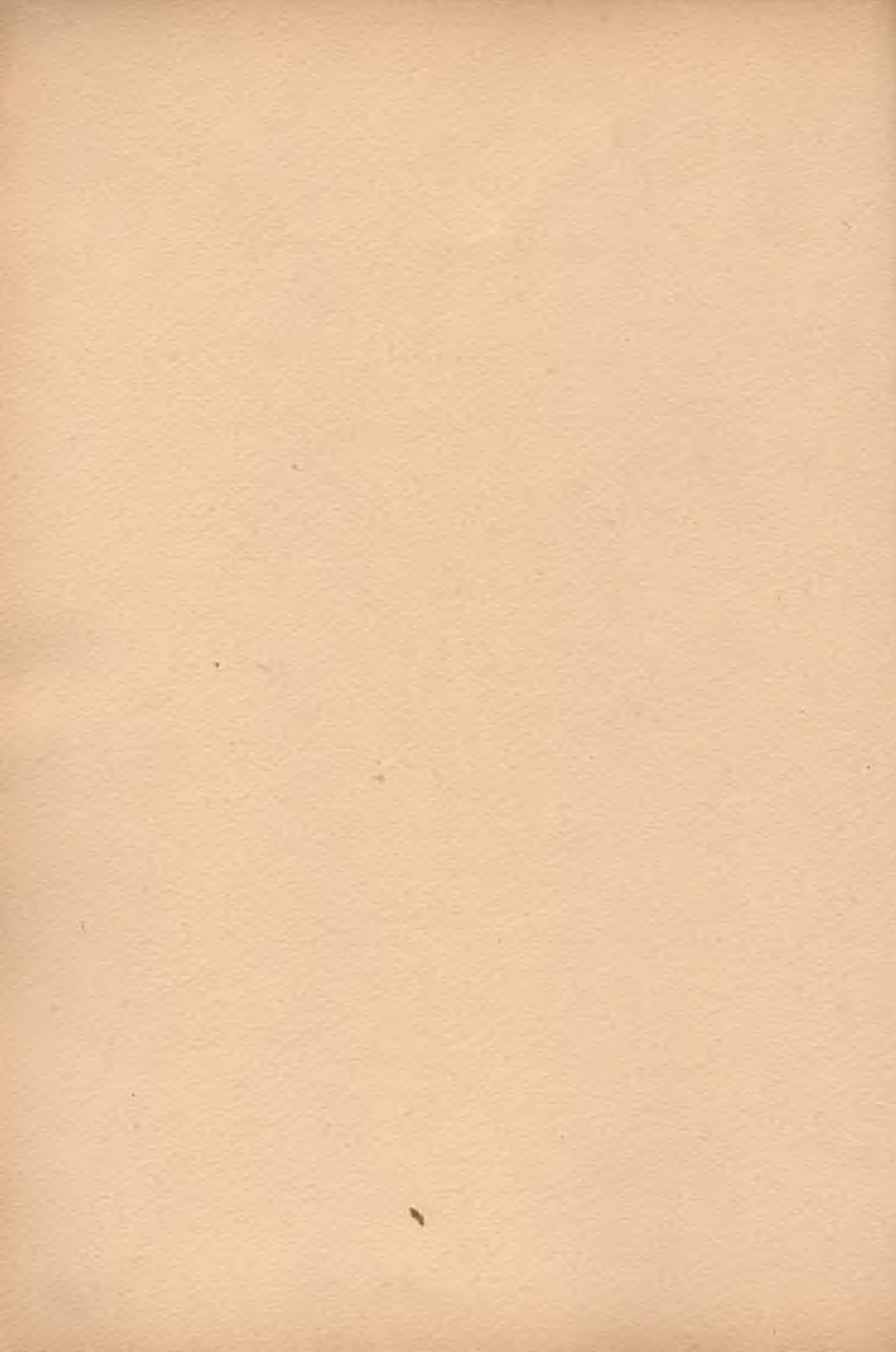
3) Wykonać z gracją głęboki, dworski ukłon w stronę kawalera.

Po ukłonie dama podaje lewą dłoń kawalerowi, następnie przechodzi na dotychczasowe miejsce kawalera, kawaler zaś na miejsce damy (Rys. 8), dalej rozpoczynają marsz w kierunku powrotnym.

Takie są zasadnicze ruchy poloneza.

Dalej objaśnię kilka efektownych figur salonowych.

ROZDZIAŁ III



Figury Poloneza

FIGURA I

„Reveranche”

Rozpoczynając poloneza, wodzirej, ewentualnie pierwsza para prowadzi towarzystwo wokół salonu, idąc w kierunku tańca (Rys 8) to znaczy że kawalerowie i damy są zwrócenii prawym ramieniem do ściany.

Po przejściu pewnej ilości kroków (12 taktów) wodzirej wydaje komendę: „Revernache”. Wówczas wszystkie pary zatrzymują się i po wymianie wzajemnych ukłonów, oraz miejsc, na komendę: „Retour”, wracają w kierunku przeciwnym, niż poprzednio tańczyli.

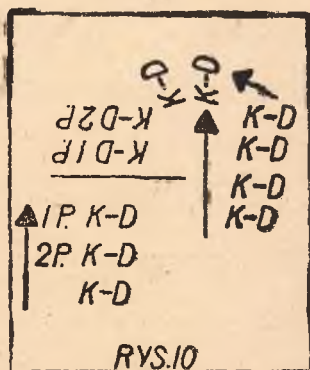
„Reveranche” można tańczyć kilkakrotnie, następnie przejść do innej figury.

FIGURA II

Wjazd triumfalny

Towarzystwo, posuwając się za pierwszą parą wokół salonu, kieruje się, zamiast jak poprzednio, pod ścianami, przez środek salonu (Rys. 10).

Po dojściu do środka salonu, pierwsza para zatrzymuje się i wznosi ręce do góry, ustawiając się tak, aby następne pary swobodnie mogły przejść przez tę bramę triumfalną.



Dalej przechodzi druga para i po przejściu ustawia się za pierwszą parą, trzymając ręce wzniesione ku górze.

Po niej idzie para trzecia, czwarta, piąta, szósta i t. d. aż do ostatniej i wszystkie ustawiają się, kolejno trzymając ręce do góry.

Wodzirej daje komendę: „Ręce opuścić“ „Pas marcher en avant“.

Wszystkie pary krocą naprzód poważnym, uroczystym krokiem poloneza, akcentując „plié“ przy każdym trzecim kroku.

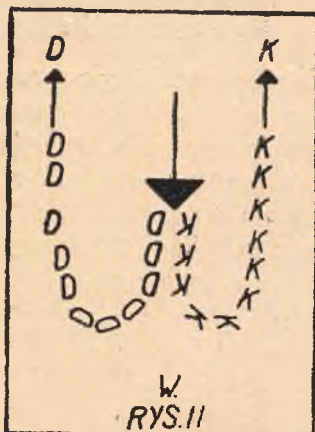
Następnie powtórzyć „reveranche“.

FIGURA III

Błędne koło

Po kilkakrotnym powtórzeniu poprzednich figur wodzirej prowadzi towarzystwo przez środek salonu. Po dojściu do końca sali, wydaje komendę: „Panie w prawo — panowie w lewo“, wówczas wszystkie pary rozdwarzają się, tańcząc dalej pojedynczo,

po jednej stronie same panie, po drugiej zaś sami panowie. Środek sali pusty. Rys 11.



Następną komendę daje wodzirej, gdy pary zajmą już miejsce vis-a-vis siebie pod dwiema ścianami salonu.

„Panie za ręce — koło!”

Damy tworzą koło, na środku sali.

„Panowie drugie koło na zewnątrz!”

Kawalerowie łączą się, tworząc koło.

„Panie w lewo, panowie w prawo!”

Towarzystwo tańczy krokiem poloneza, odpowiednio do wydanej komendy.

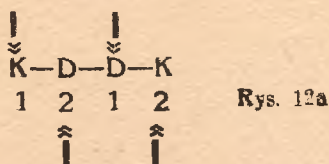
„Parami, pas marcher, en avant”.

Wszyscy ustawiają się parami, kolejno w tym samym porządku, w jakim rozpoczęli poloneza.

W polonezie nie wolno jednej parze wyprzedzić drugą, albowiem układ par w dawnych czasach ustanawiany był według dostojństwa osób tańczących.

„Reveranche”.

„Retour”



(1—1 oznacza parę ze stronę prawej.

2—2 oznacza parę ze stronę lewej.

$\hat{1} - \hat{1}$ oznacza kierunek marszu).

W ten sposób pary przechodzą wokół sali i powtórnie mijają się tak samo.

Gdy powstaje taka kombinacja, że wszystkie pary zeszły się razem, tworząc czwórki, wówczas wodzirej zatrzymuje taniec i wydaje komendę:

„Reveranche vis-à-vis, poczem kawaler, oznaczony na rys. 12a cyfrą 1-a zamienia ukłon z damą Nr. 2, a Nr. 2 z damą Nr. 1.

Dalej zmieniają pierwotny kierunek, w ten sposób, że kawalerowie idą z powrotem, odnośnie do poprzedniego kierunku, a damy dalej tańczą w tym samym kierunku.

Po 12 taktach, wodzirej zmienia kierunek tańca, idąc srodkiem sali, przez co ponownie tworzy czwórki, lecz już idące w jednym kierunku i wśród huczących dźwięków fanfar, zakończy poloneza, polecając odprowadzenie pań na miejsce.

Orkiestra gra tak długo, aż ostatnia dama siada na swym miejscu.

Pary wracając na miejsce, obowiązane są chodzić krokiem poloneza, akcentując co trzeci krok

Po dojściu do miejsca, gdzie dama ma pozostać, każda para musi wykonać „reveranche”

poczem kawaler dziękuje pani i odchodzi, ewentualnie pozostaje, odpowiednio do okoliczności.

Figury poloneza są w dużej mierze zależne od osoby wodzireja, może on je urozmaicać na różne sposoby.

ROZDZIAŁ IV

M a z u r

Idą do kościoła, gdzie nabożnie grają,
Nie z wielkim gustem damy się schadzają,
Ale na taniec są łatwego ducha
Urwałyby się i druga z łańcucha
(*Gloger Enc. Star.*)

Jan Kochanowski w swej „Pieśni sobótkowej”
tak wyraża temperament tańca polskiego, wygła-
szając go przez usta młodej dziewczyny:

To moja najświętsza wada,
Że tancuję zawsze rada,
Powiedzcież mi me sąsiady,
Jest tu która bez tej wady?
(*Gloger Enc. Star.*)

Tak to poeci wygłaszali swoje poglądy na
życie, werwę i temperament w tańcach polskich,
dowodząc w ten sposób, że taniec ma w sobie
dużo uroku i że każdy pragnie brać w nim udział.

Piosenka ludowa, z mazurskich stron po-
chodząca i przez mazurów śpiewana, również jest
świadcstwem żywotności tańców polskich, a szcze-
gólnie „mazura”:

Umarł Maciek, umarł,
Już leży na desce.
Gdyby mu zagrali,
Zatańczył by jeszcze!
Bo w mazurze taka dusza,
Chociaż umrze, to się rusza!
Oj dana, moja dana!
Oj to dana!...

Mazur, taniec pełen życia i werwy, powstał w drugiej połowie XIX stulecia i odrazu znalazł odpowiednie zastosowanie wśród salonów dworskich, komnat mieszczańskich, a nawet powędrował do izb chłopskich.

Z salonów i dworów został wyrugowany przez tańce nowoczesne, na wsi zaś jeszcze po dziś dzień w święta i na zabawach tańczy się mazura.

Taniec mazura jest tak piękny i oryginalny, że zagranicą nawet obecnie zachwycają się nim, jak również innymi tańcami polskimi.

Dowodem tego mogą być ostatnie występy sceniczne zespołu Parnella, który to zespół zbierał zasłużone wawrzyny na występach zagranicznych.

Wprawdzie z taką werwą i butą nikt mazura zatańczyć nie potrafi, prócz polaka z krwi i kości.

Szkoda tylko, że Polacy tak mało interesują się polskim tańcem.

ROZDZIAŁ V

Nauka mazura

ĆWICZENIE I

Pas marcher

O ile mazura uczy się jednocześnie kilka lub kilkanaście osób, wówczas należy ustawić się wokoło salonu, pojedynczo, ująć się za ręce i ćwiczyć.

Kroki kawalera

1) Prawą nogę lekko unieść ku górze (do przodu) palce stopy zwracają się więcej do ziemi.

2) Na lewej nodze lekki podskok i jednocześnie prawą nogą stajemy na posadzce, a lewą wyrzucamy do przodu i krok naprzód.

3) Prawa noga krok naprzód.

1) Lewą nogę lekko unieść ku górze (do przodu) palce ku ziemi. Na prawej podskok.

2) Prawa krok naprzód

3) Lewa krok naprzód i t. d. powtarzać aż do zupełnego opanowania.

Liczyć 1, 2, 3, 1, 2, 3, i t. d.

Kroki damy

1) Lewą nogę unieść lekko do przodu. Jednocześnie na prawej podskok.

2) Prawa krok naprzód.

3) Lewa krok naprzód.

1) Prawą nogę unieść do przodu. Na lewej podskok.

2) Lewa krok naprzód.

3) Prawa krok naprzód i t. d.

Nie rozpoczynać następnego ćwiczenia, aż nie opanujemy podanego wyżej.

Kroki kawalera, czy damy, objęte cyframi 1, 2, 3 powinny być wykonane z szybkością 3-ch temp melodli mazura.

ĆWICZENIE II

Hołupiec

W poprzednim ćwiczeniu podaliśmy kroki, zwane „pas marcher“.

Kolejność ich jest taka, że pierwsza rozpoczyna noga lewa, znów prawa, lewa i t. d.

Obecnie nauczymy się wybijania hołupców.

Stajemy twarzą do środka salonu i idąc w kierunku na prawo, z prawej nogi będziemy wybijać hołupce.

W początkach nauki nie należy się spieszyć, lecz ćwiczyć wolno, systematycznie, aż do zupełnego opanowania.

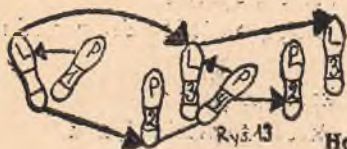
Stopniowo przechodzić do szybszego tempa.

Kroki kawalera

1) Stojąc na lewej nodze, unieść ją lekko na palcach, następnie prawą (obcasem o obcas) uderzając o lewą.

2) Prawą nogę odstawić na prawo w bok.

3) Lewa noga krzyżuje przed prawą na prawo w bok. Rys. 13



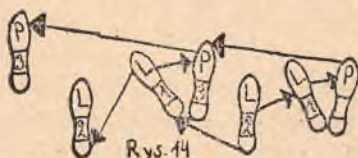
- 1) Prawa noga hołupiec do lewej.
- 2) Prawa noga krok na prawo w bok.
- 3) Lewa noga krzyżuje przed prawą.

Kroki damy

Dama w mazurze przeważnie tańczy *pas marcher* lecz nie szkodzi, jeżeli będzie знаła kroki hołupca.

Stojąc zwrócona twarzą do kawalera, tańczy:

- 1) Stojąc na prawej nodze, uniesionej lekko na palcach, lewą uderza o obcas prawej.
- 2) Lewa noga krok na prawo w bok.
- 3) Prawa noga krzyżuje przed lewą. Rys. 14



Hołupiec damy

Powtórzyć hołupiec cztery razy, następnie przejść do *pas marcher* i po kilkakrotnem *pas marcher* znów hołupce i t. d.

O ile dama nie tańczy hołupca, tylko „*pas marcher*“, kawaler musi wykonać parzystą ilość hołupców (4, 6, 8), gdyż w przeciwnym wypadku dama nie skończy *pas marcher* tak, aby móc dalej zgodnie tańczyć z kawalerem.

Kawaler powinien umieć wykonać hołupiec z lewej i z prawej nogi, dlatego należy nauczyć się hołupca, przepisanego dla damy.

ĆWICZENIE III

Połączenie pas marcher i hołupca

Posuwając się naprzód krokiem pas marcher, po kilkunastu taktach, kawaler zwraca się lekko w stronę prawą (twarzą do damy) i trzymając nadal damę za rękę, (dłoń damy spoczywa w dłoni kawalera) tańczy hołupiec z lewej nogi.

Po pewnym czasie zwraca się ponownie twarzą w kierunku tańca i dalej tańczy *pas marcher*.

Pamiętać należy, że pas marcher tańczy się stale po każdej zmianie figury.

ĆWICZENIE IV

Układ rąk

W mazurze bardzo ważną rzeczą jest odpowiedni układ rąk, zarówno kawalera, jak damy.

Kawaler tańcząc *pas marcher*, prawą ręką trzyma lewą dłoń damy, lewą natomiast ręką wykonywać musi gesty mazura, polegające na odchylaniu ręki w kierunku tańca i odwrotnie.

W dawnych czasach, gdy polskie tańce tańczono w rogatywkach, ruch lewej ręki kawalera polegał na zamaszystym zdejmowaniu czapki, oraz ponownym jej zakładaniu, odpowiednio do tempa muzyki.

Przy jednej trójce kawaler uchylał rogatywkę, robiąc nią półkole w tył za siebie, przy drugiej trójce, zawijając czapką do środka, kłaniał się w stronę damy.

Dama lewą rękę podaje kawalerowi, prawą

natomiast trzyma rąbek spódnicy, unosząc ją lekko do góry.

Przez cały czas trwania mazura, tak kawaler jak i dama obowiązani są patrzeć na siebie.

ĆWICZENIE V

V i v a t

Tańcząc pas marcher sześć razy, kawaler i dama wykonywują „vivat“.

„Vivat“ jest to akcent, kończący motyw muzyczny mazura.

Pary tańczą „pas marcher“, dochodząc do szóstego razu wykonania pas marcher, kawaler z prawej nogi, dama z lewej nogi robią hołupiec w miejscu (lecz nie wybijamy o obcas, a o podłogę) na liczbę raz, dwa, trzy; na trzy mocno przytupnąć.

Kroki kawalera

Po zakończeniu „pas marcher“ na prawą nogę, kawaler tańczy lewą.

- 1) Lewa krok w miejscu (raz)
- 2) Prawa krok w miejscu (dwa)
- 3) Lewa krok w miejscu (trzy) vivat.

Jednocześnie z trzecim krokiem, kawaler unosi lewą rękę ku górze szybkim wyrzutem.

Zaznaczam, że „vivat“ musi być wykonany szybko i w takt muzyki.

Ćwiczyć wolno, aż do opanowania.

Następnie coraz szybciej i trzymać tempo.

Kroki damy

Dama po skończeniu „pas marcher“ na lewą nogę, tańczy;

- 1) Prawa krok w miejscu (raz)
- 2) Lewa krok w miejscu (dwa)
- 3) Prawa krok w miejscu (trzy) vivat.

Na trzy dama wyrzuca do góry prawą rękę, trzymając w niej, za jeden róg, chusteczkę.

„Vivat“ powtarza się co pewien czas.

ROZDZIAŁ VI

Figury tańczone w mazurze

Mazur posiada wielką różnorodność figur, które odpowiednio do miejscowości i wodzirejów, są tańczone, lub nie.

Z braku miejsca, podam tylko kilka, najczęściej tańczonych kombinacji.

Orkiestra zaczyna grać mazura. Wodzirej oznajmia:

Mazur! Panowie proszą panie! „Promenade” Para za parą!

Wówczas pary kolejno, w miarę podchodzenia, łączą się za pierwszą parą, drugą, trzecią i t. d. tańcząc „pas marcher” wokoło salonu.

Trwa to tak długo, dopóki wodzirej zauważy, że jest dostateczna ilość tańczących, potrzebna do dalszych figur.

FIGURA I

Grand rond

Pary tańczą — para za parą, po pewnym czasie pada komenda:

„Holupiec w lewo”

Wszyscy panowie zwracają się w lewą stronę i tańczą holupiec.

„Pas marcher” „Para za parą” ewentualnie Mazurek. „Para za parą”.

Towarzystwo tańczy pas marcher.

„Same panie — koło!”

„Panowie na zewnątrz drugie!” Rys. 15.

Pary rozłączają się i tworzą dwa koła.

„Panowie w prawo! Panie w lewo!

Tańczą w takt mazura — jedno koło w prawo, drugie koło w lewo.

W czasie tańca wodzirej rozłącza koło panów i prowadząc pierwszego za rękę, kieruje ich pod prawą ścianę salonu.

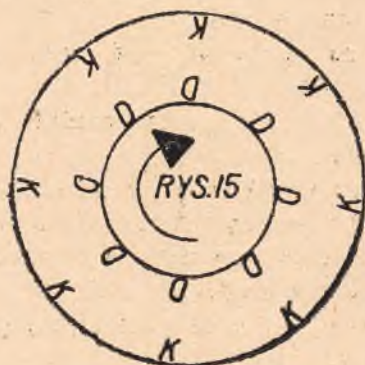


FIGURA II

En avant

Kawalerowie przechodzą krokiem mazurowym. Z kolei wodzirej przeprowadza panie pod drugą ścianę salonu.

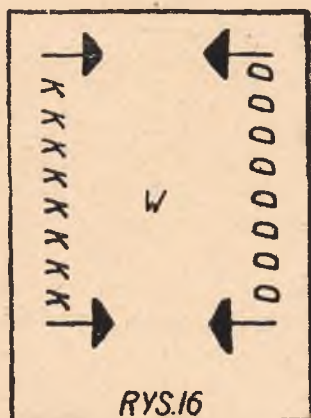
Tańczący stoją na przeciw siebie w dwóch szeregach. Rys. 16

Wodzirej komenderuje:

„Śmiało naprzód! En avant”.

Szeregi ruszają „pas marcher” do siebie.

Po dojściu do połowy salonu, wracają na poprzednie miejsca.



Powtórzyć dwukrotnie.

Po drugim dojściu, kawaler obejmuje prawą ręką damę w talii i tańczy holupce w obrotach. Po obrotach wracają na swe miejsca.

FIGURA III

K r a k o w s k a

Pary tańczą. Komenda: „Mazurek! Para za parą! Promenade“.

Pary łączą się i wokół salonu tańczą „pas marcher“.

„Same panie—koło!“

Panowie prawą ręką łączą z prawą ręką damy.

Tworzy się koło, gdzie kawalerowie idą obok dam, lecz nie w kole, a poza kołem.

„Mazurek w prawo! Mazurek w lewo“.

Po kilkunastu taktach, wodzirej przerywa koło i kieruje część tańczących (parami) pod jedną ścianę, drugą część vis-à-vis.

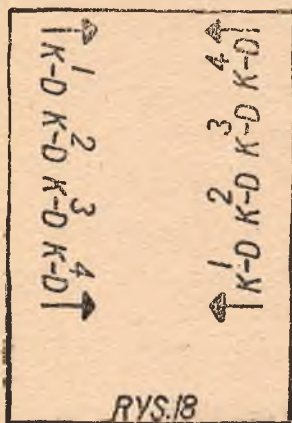


Ustawiają się twarzami do siebie.

„Dojście! En avant“

„Retour“

Następnie tańczący zatrzymują się na swoich miejscach.



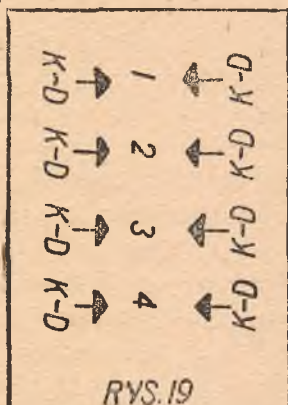
Wodzirej odlicza pary po obydwu stronach, tak że pierwsza para stoi vis-a-vis IV pary, II — III, (Rys. 18).

Następnie dwie I-sze pary rozpoczynają taniec mazura solo, dążąc do środka salonu, przy wymijaniu — holupiec — obrót dookoła siebie — „vivat“

i dalej tańczą aż do miejsca drugiej pary (zmiana miejsc) Rys. 18. Strzałki wskazują kierunek dojścia i przejścia.

Tak tańczą kolejno wszystkie pary.

Gdy już wszystkie pary zmieniają miejsca, wówczas wodzirej ponownie ustawia pary, lecz już w ten sposób, że pary I—I stoją naprzeciw siebie. Rys. 19.



Pary I—I tańczą do siebie „dojście“, po dojściu wybijają hołupiec i „vivat“.

Następnie tyłem wracają na swoje miejsca.

Z pary II—damy przechodzą do I—I tworząc w ten sposób kombinację złożoną z dwóch par i jednego kawalera po środku.

Tańczą do siebie:

1) Dojście — na miejscu hołupiec — vivat — powrót (retour) na swoje miejsce.

2) Sami panowie — dojście — na miejscu hołupiec — podają sobie prawe ręce i mazurek w obro-

cie w prawo — później w lewo. Hołupiec — powrót do damy pożyczonej od II pary.

3) Trójkami dojdzie — przejście obok siebie — zmiana miejsc (obecnie pary stoją naprzeciw siebie, lecz po przeciwnych stronach, niż to było poprzednio.

4) Sami panowie — dojdzie — hołupiec — vivat — mazurek w lewo — w prawo — przejście kawalera do damy vis-a-vis (właściwej, a nie pożyczonej) — z damą obrót w tempie mazura, trzymając ją w talii hołupiec — vivat i zatrzymać się pośrodku pań.

5) Trójkami dojdzie — przejście — zmiana miejsc.

6) Sami panowie — dojdzie — hołupiec — vivat Mazurek — przejście do damy stojącej z lewej strony partnera (pożyczona z II pary). Obrót — hołupiec — powrót na miejsce.

7) Sami panowie — dojdzie — hołupiec — vivat mazurek w koło — powrót do swoich dam — obrót ze swoją damą i zatrzymać się.

8) Trójkami — dojdzie — hołupiec — przejście — obrót z damą z lewej ręki i zatrzymać się.

9) Mazur przez środek salonu (I — I pary) i powrót na swoje miejsca.

Następnie tańczy para II — II, powtarzając wszystkie podane wyżej kombinacje od 1 do 9.

Podczas tańca poszczególnych par, wodzirej powinien starać się, aby wówczas gdy panowie tańczący solo, robiąc obroty na miejscu z damami, wszystkie inne pary wykonywały takie same obroty ze swoimi damami.

Po przetaczeniu „solówek” przez wszystkie pary, całość tańczy „Mazurek, para za parą i t. d. odpowiednio do woli wodzireja.

FIGURA IV

Młynek

Wodzirej ustawia pary w koło (rondo). Panowie przechodzą do środka, panie pozostają na zewnątrz.

Z pośród panów, wodzirej wybiera ośmiu silnych i ustawia ich w środku koła.

Pozostali panowie włączają się do wieńca pań.

Wybranych panów wodzirej ustawia w koło, oznaczając ich następującą numeracją :



RYS. 20

Czterech panów, stojących w kole, oznacza cyfrą 1-1-1-1, pozostałych czterech cyfrą 2-2-2-2.

Układ cyfr musi być przeplatany, czyli:

1-2-1-2-1-2-1-2 Rys. 20.

Po ustawieniu wszyscy tańczą mazura.

Panowie w środku koła w prawo. Reszta, będąca na zewnątrz w lewo.

„Holupiec!”

„Vivat!”

„Retour!”

„Zatrzymujemy się!”

Następnie wodzirej zaznacza, aby panowie oznaczeni Nr. 1, na jego komendę, „padnij”, obsunęli się do środka koła, łącząc stopy wszystkich czterech razem.

Pozostali czterej panowie obowiązani są silnie trzymać leżących za ręce, nie dopuszczając do upadku.

„Obrót w lewo!”

Panowie Nr. 2 idą w lewą stronę, obracając w ten sposób panami Nr. 1.

„W przeciwną!”

Po kilka krotnych obrotach, panowie leżący zrywają się i tańczą mazura w lewo — w prawo.

Następuje kolej na młynek z drugiej czwórki tancerzy, oznaczonych Nr. 2-gim.

I znów, jak poprzednio, na komendę „padnij” obsuwają się do środka, pozostali zaś panowie obracają ich wokół swej własnej osi.

Obrót w lewo — w prawo!

Powrót do swoich dam!

Mazurek! para za parą!

Ostatnie takty mazura!

Podziękowanie!

Odprowadzenie na miejsce!

Muzyka kończy się.

Odpoczynek.

W młynku należy bacznie uważać, aby który z mężczyzn nie wypuścił trzymanej ręki, gdyż to może być przyczyną kalectwa, a nawet śmierci.

Mazur, jak już poprzednio zaznaczyłem, posiada kilkanaście różnorodnych figur, którym należałoby poświęcić oddzielną rozprawę.

ROZDZIAŁ VII

Kujawiak

Pochodzenie tańca, jak sama nazwa wskazuje wywodzi się z Kujaw. Na tle pól i łąk kujawskich rozwinęły się sentyment i miłość, poczucie piękna i rytmu.

Pierwotny kujawiak bardzo się różni od tych, które tańczy się i gra obecnie. Rozmaici kompozytorzy i mistrzowie tańca, wolno, lecz stopniowo zmieniali go.

Układane przez różnych kompozytorów kujawiaki, są to po większej części oberki lub mazury, nieraz dziarskie i porywające, ale bez właściwego kujawiakom charakteru. Prawdziwego kujawiaka można zobaczyć tylko na Kujawach.

Tempo kujawiaka jest daleko powolniejsze, niż oberka, oraz tańczy go się na okrągło.

W ten sposób taniec prawie nigdy się nie kończy, lecz stale w kółko się powtarza.

Kujawiaka powinno się tańczyć lekko, gładko, z elegancją i gracją, właściwą kujawiakom.

W tańcu tym nie wolno przytupywać, ani kłaść specjalnie widocznego nacisku na pewne momenty, a tym bardziej zabronione są skoki, lub też inne rubaszne ruchy.

Nauka kujawiaka jest nadzwyczaj trudna, a szczególnie bez nauczyciela, albowiem uczący się muszą mieć bardzo wysubtelniony słuch, aby wyczuć każdą zmianę w melodii tańca.

Melodia kujawiaka jest bardzo zmienna, prze-

chodząc w różne rytmy, które, o ile kujawiak ma być właściwie tańczony, bez względnie należy ściśle obserwować i tak tańczyć, jak muzyka gra.

Kto nie jest pewny, że dobrze tańczy kujawiaka, ten zanim publicznie zacznie się popisywać, niech uprzednio przerobi dokładnie kilka ćwiczeń w kółku znajomych, ewentualnie niech skorzysta z nauki jakiego dobrego nauczyciela. Dopiero, gdy będzie pewny, że naprawdę dobrze tańczy, może śmiało (lecz bez pomocy kieliszka) udać się na bal publiczny, gdzie więcej można znaleźć krytyków, niż umiejących tańczyć kujawiaka.

Przy rozpoczęciu kujawiaka, tancerze wykonują go wolniutko, w kółko, uprzednio kręcą się w lewo, zmieniają kierunek w prawo i znów powracają w lewo. Tak tańczą przez pewien czas.

Taki sposób rozpoczęcia tańca nazywa się kujawiakiem „śpiącym“.

Dopiero gdy widzów nuży przypatrywanie się tak wolnym obrotom, wówczas para, trzymając się w pół, rozpoczyna szybsze płasy, zachowując wprawdzie spokój, właściwy kujawiakowi, unikając zamaszystości, jaka cechuje oberka lub mazura.

Grajkowie kujawscy zmieniają i mnożą takty kujawiaka do nieskończoności, ozdabiając je dodatkami i innymi własnymi improwizacjami.

ROZDZIAŁ VIII

Nauka kujawiaka

Kawaler stając z lewej strony damy, prawą ręką obejmuje ją w talii (powyżej pasa), lewą rękę zaś opiera sobie na biodrze.

Dama lewą rękę składa na prawym ramieniu kawalera, prawą natomiast unosi lekko rąbek spódnicy.

Kujawiaka rozpoczyna się tańczyć z pierwszej pozycji tanecznej, trzymając stopy rozwarłe, tylko pięty złączone. Rys. 21



Rys. 21

Pozycja zasadnicza kujawiaka.

W kujawiaku, jak we wszystkich zresztą tańcach, kawaler powinien trzymać się prosto, głowę trzymać do góry, to znaczy nie patrzeć w ziemię, ani też w sufit, lecz na damę, lub przed siebie.

W każdym tańcu kawaler obowiązany jest uważać na tańczące obok pary, gdyż on, prowadząc damę, odpowiedzialny jest za umiejętne wymijanie innych par, bez rozbijania siebie i damy, a także bez rozbijania innych tańczących, co niejednokrotnie przykro może się skończyć.

Od damy zaś wymaga się, aby była w tańcu lekka, powiewna, zręczna i aby umiała orjentować się w sposobie prowadzenia przez kawalera.

Jeszcze jedna prośba kawalerów do dam, aby

przed tańcem, w czasie tańca i po tańcu, te panie, które są skłonne do pocenia się, były łaskawe używać więcej perfum, lub wody kolońskiej, gdyż często taniec zamiast przyjemności, przynosi tylko pewne nieestetyczne wrażenie.

Nawet najpiękniejsza kobieta, która będzie najładniej tańczyła, jeżeli nie umie dbać o swą własną higienę ciała, mało ma powodzenia, dużo przykrości.

Proszę pań, to jest bardzo ważne!

Panowie zaś powinni nosić do tańca białe, lub kremowe rękawiczki, gdyż jeżeli poci się ręka, to łatwiej jest zniszczyć sukienkę damy, i wogóle nie jest to przyjemne dla pań.

ĆWICZENIE I

Obroty

Ponieważ kujawiaka tańczymy przeważnie w obrotach, dlatego też przede wszystkim musimy się nauczyć takich obrotów.

Kroki kawalera

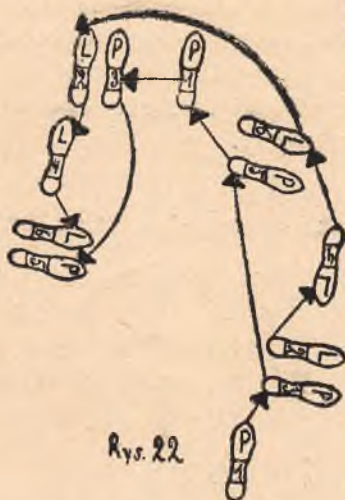
Rozpoczynając z nogi prawej, kawaler wykonywuje obroty w prawą stronę.

Tańczyć należy w bardzo wolnym tempie, aby dobrze opanować kolejność ruchów i wogóle przyzwyczajając się należy do wolnego tempa tańca.

1) Prawa noga krok naprzód

2) Lewa noga krok naprzód, jednocześnie zwrot w prawą stronę.

3) Prawą dostawić do lewej.



Rys. 22

4) Lewa noga krok w tył, ze zwrotem w prawo (pół obrót)

5) Prawa noga krok na prawo w bok i jednocześnie pół obrotu w prawo

6) Lewą nogę dostawić do prawej.

Zostal wykonany całkowity obrót pas kujawiaka.

Poprzednio kawaler stał twarzą w kierunku tańca, obecnie zaś stoi prawym ramieniem w tym kierunku.

Dalej tańczymy :

1) Prawa noga krok na prawo w bok (półobrotu w prawo)

2) Lewa noga krok na lewo w bok

3) Prawą nogę dosunąć do lewej

4) Lewa noga krok w tył

5) Prawa noga krok w tył z pół obrotem wprawo

6) Lewą dosunąć do prawej.

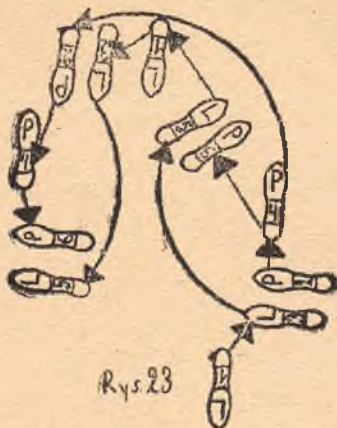
Tańczyć wolno, nie śpiesząc się.

O ile ktoś pomyli się, to przerwać naukę i rozpocząć od cyfry 1.

Nie ćwiczyć dalej, aż nie opanujemy dobrze pierwszego ćwiczenia.

Kroki damy

Panie tańczą lekko, elastycznie, na paluszkach.



1) Lewa noga krok w tył

2) Prawa noga krok w tył z pół obrotem w prawo.

3) Lewą nogę dosunąć do prawej.

4) Prawa krok naprzód z pół obrotem w prawo.

5) Lewa noga krok na lewo w bok.

6) Prawą nogę dosunąć do lewej.

Obecnie dama jest zwróconą lewym ramieniem w kierunku tańca.

Dalej:

1) Lewa noga krok w tył z pół obrotem w lewo.

2) Prawa noga na prawo w bok.

3) Lewa noga krok do prawej.

4) Prawa noga krok naprzód i jednocześnie obrót do tyłu.

5) Lewa noga krok na lewo w bok z pół obrotem.

6) Prawą dosunąć do lewej.

I znów dama znajduje się w pozycji — lewym ramieniem do ściany, od której rozpoczęła taniec.

Figurę tę należy powtarzać kilkakrotnie, potem przejść do następnej.

ĆWICZENIE II

Obroty w lewo

Poprzednio uczniowie poznali sposób wykonania obrotów w prawo, inaczej mówiąc, nauczyli się tańczyć kujawiaka „na okrągło” w prawo.

Z kolei przystąpimy do opanowania trudniejszych obrotów, jakimi są obroty w lewo.

Trudność w obrotach w lewo polega na tym, że w czasie kołowania siła odśrodkowa, wywołana wirowaniem, odpycha kawalera w kierunku ścian salonu, tak że trzeba wielkiej umiejętności i wprawy, aby utrzymać się na odpowiednim polu na sali, nie rozbijając sobą ścian.

Uczyć się wolno, bez zbytniego pośpiechu, gdyż tylko ten będzie pięknie tańczył, kto systematycznie i zrównoważenie będzie się uczył tańczyć.

Kroki kawalera

Stojąc w pozycji zasadniczej kujawiaka, kawaler tańczy z lewej nogi, robiąc pół obrotu w lewo, później znów pół obrotu w lewo i t. d. Rozpoczyna tańczyć do tyłu.

1) Lewa noga krok w tył.

2) Prawą dosunąć do lewej.

3) Lewa noga krok w tył, z pół obrotem w lewo.

4) Prawą dosunąć do lewej.

Kawaler jest zwrócony lewym ramieniem w kierunku tańca.

5) Lewa noga krok naprzód.

6) Prawa noga krok na lewo w bok i cały obrót w lewą stronę.

Kawaler stoi prawym ramieniem w kierunku tańca (Rys 24)

1) Lewą dosunąć do prawej.

2) Prawa krok na prawo w bok.

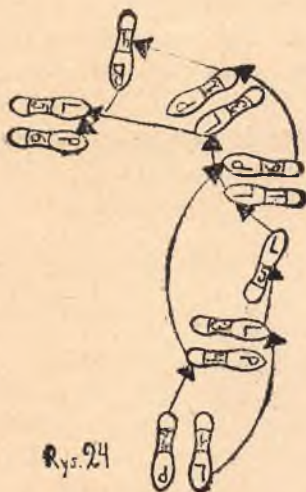
3) Lewą dosunąć do prawej.

4) Prawa krok na prawo w bok, z pół obrotem w lewo.

5) Lewa krok na prawo w bok i pół obrotu w lewo, krążąc przed prawą.

6) Prawą dostawić do lewej i dalej powtórzyć od początku, tańcząc kujawiaka „w kółko na okrągło“ w lewą stronę.

Ćwiczyć aż do opanowania.



Kroki damy

Dama tańczy z prawej nogi naprzód, dążąc wytrwale za kawalerem. Rys. 25

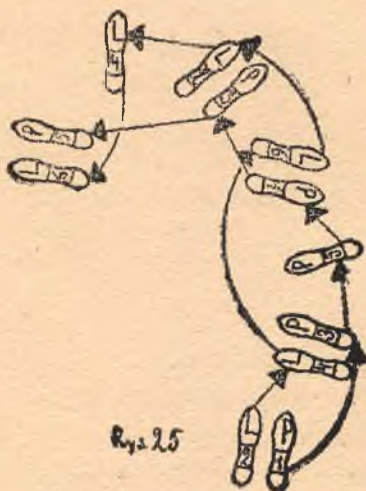
- 1) Prawa noga krok naprzód.
- 2) Lewą dosunąć do prawej.
- 3) Prawa noga krok naprzód, z pół obrotem w lewo.

- 4) Lewą dosunąć do prawej.
- 5) Prawa krok w tył, z ćwierć obrotem w lewo.
- 6) Lewa krok w tył z pół obrotem w lewo.

Dama jest zwrócona lewym ramieniem w kierunku tańca.

- 1) Prawą dosunąć do lewej.
- 2) Lewa krok na lewo w bok.
- 3) Prawą dosunąć do lewej.

- 4) Lewa krok na lewo w bok.
- 5) Prawa krok na lewo w bok krzyżuje przed lewą.
- 6) Lewą dostawić do prawej i dalej tańczyć tak, jak kawaler poprowadzi.



ĆWICZENIE III

Kogucik

Kogucik jest to odmiana holupca. Różnica polega na tym, że nie wybijamy o obcasy, jak przy holupcu, lecz tupiemy na posadźce.

Tańczy go się w ten sposób, że po sześciu obrotach kawaler, trzymając damę w talii prawą ręką, lewą z fantazją podnosi ku górze, i idąc dalej w obrotach, przechodzi przed damą krokiem nie okrągłym, a prostym na tempo raz—dwa—trzy.

Tańcząc „kogucika“, stopy należy unosić więcej ku górze, szczególnie palce u nóg, stawać zaś tylko na piętach.

Sposób wykonania „kogucika“ ma bardzo wielkie znaczenie w kujawiaku, tak że trzeba pilnie zwracać uwagę na to, aby kroki stawiać tak, jak wyżej podałem!

Kto tańczy „kogucika“ na całej stopie, tańczy nieprawidłowo.

„Kogucika“ tańczy się raz w lewo, raz w prawo.

Zmieniając kierunek tańca, kawaler musi dobrze uważać, aby nie rozbijać tańczących obok par.

Długie ćwiczenia, dobry słuch i dobre chęci mogą uczynić każdego pierwszorzędnym tancerzem lub tancerką.



ROZDZIAŁ IX

Oberek — Obertas

Oberek, w dawnych czasach zwany Obertasem, jest to ludowy taniec polski, tańczony prawie od XVII wieku przez wszystkie warstwy ludności polskiej.

Nazwa „Oberek“ pochodzi od szybkiego obracania się w takt zawrotnych dźwięków muzyki.

Z pośród wszystkich polskich tańców, oberek był i jest najwięcej rozpowszechniony i prawie że najbardziej lubiany, czego dowodem to, że gdy inne polskie tańce poszły w zapomnienie, (bo tylko w nielicznych miejscach tańczą jeszcze poloneza, kujawiaka) oberki tańczą jeszcze wszędzie.

W niektórych wypadkach nawet oberek jest nadużywany, gdyż niektórzy, tańcząc walca wirowego, przytupują w takt oberka.

Dzisiejszy oberek w porównaniu z obertasem z lat dawnych, bardzo się od niego różni, a prawdę mówiąc, nie jest nawet do niego podobny.

W dawnych czasach, obertasa zaczynała para, zwana przodującą, czyli rej wodzącą, dzisiaj taką parę zastępuje wodzirej, który przodując w tańcu, prowadzi za sobą wszystkie pary.

Otóż taka para, rej wodząca, hasała po sali pierwsza, a za nią gromadnie sunęły pary następne.

Przodujący, obszedłszy izbę, puszcza się młynkiem na lewo, a za nim cała drużyna.

Czasami przodujący zatrzymuje się i śpiewa, często śpiewa też wśród tańca.

Młynkując po sali w lewo, zwraca się nagle w prawą stronę, a cała gromada uderzona tym zwrotem, czas jakiś miesza się i staje, tłoczy, lub wywraca, lecz po chwili szybko za nim podąża na prawo.

Po chwili obrót taki następuje w przeciwną stronę.

W oberku, który najczęściej wykonywa się kolisto, raz kobietą obraca się koło mężczyzny, to znowu mężczyzna koło kobiety.

Raz on jest osiá, drugi raz ona.

Cechy te wskazują na dużą różnorodność ober-tasa i bardzo znacznie różnią go od niemieckiego walca.

Lecz nie tylko w sposobie tańczenia, ale również w rytmie widać wielką różnicę pomiędzy oberkiem a walcem wirowym.

Pomimo tego, że oba tańce liczy się na 3 takty, to jednak walc kładzie nacisk na pierwszej tylko nucie, zwanej mocną, czyniąc dwie następne słabymi, obertas zaś akcentuje wszystkie trzy nuty taktu z równą siłą, lub akcent ten przenosi na którąkolwiek nutę taktu. Czasami przenosi na dwie nuty.

Obertas jest to zdrobniały polonez pod względem muzycznym, a określenie „drobny, jak nazywają w niektórych okolicach żwawego obertasa, zdaje się to potwierdzać.

Polskie tańce, w dawnych latach były ozdobą salonu. Nie było zabawy, lub bału, którego by nie rozpoczęto polonezem. Po pewnym czasie orkiestra rozbrzmiała dźwiękami mazura, później podawano

kujawiaka, a oberek zaś był jak gdyby przekąską po każdym kielichu, gdyż grano go bardzo często.

W dzisiejszych czasach, oberek jest jak gdyby wyspą na oceanie, wśród nowoczesnych tańców, których monotonność niejednemu już się sprzykrzyła.

Dlatego też coraz więcej i coraz chętniej młode pokolenie uczy się tańców polskich z oberekiem na czele.

ROZDZIAŁ X



Nauka oberka

Oberok składa się ze wstępu, przygrywki, wirowania, hołupców i przyklękania.

Od osobistych zdolności kawalera zależy, czy umie pięknie i zręcznie wykonać wszystkie podane wyżej kombinacje oberka.

Wstęp oberka jest to zręczne łączenie nóg przez 12 taktów muzycznych, liczone raz do prawej, raz do lewej i tak aż do 4-ch razy.

Taki wstęp nazywa się przygrywką.

Wirowanie jest to zwykle walcowanie, lecz w przyspieszonym tempie i z większą werwą tańczone.

Hołupce, podobne do mazurowych, ale nie oberkowe, wybijane w podskoku ku górze.

Przyklękanie to wygląda tak, jak by kawaler prosił damę o rękę.

Przyklękać trzeba uważnie, gdyż mała nieuwaga może być przykra w skutkach.

A teraz do nauki.

ĆWICZENIE I

Przygrywka

Orkiestra zaczęła grać zadzierzystego oberka. Kawalerowie podnoszą się z miejsc i spieszą prosić panie.

Staje para na sali, kawaler prawą ręką obej-

muje kibić damy, lewą zaś ujmuje się butnie pod bok.

Dama lewą rękę opiera na prawym ramieniu kawalera, prawą trzyma rąbek spódnicy.

Rozpoczynają taniec.

Tańczą wstęp, przygrywkę.

Kawaler balansuje, raz w prawo, to znów w lewo, i znów w prawo, jakgdyby chciał omanić patrzących i swą partnerkę, w którą stronę będzie tańczył.

Przygrywkę kawaler rozpoczyna z prawej nogi.

Kroki kawalera Rys. 26.

1) Prawa noga krok na prawo w bok.

2) 3) Lewą nogę dosunąć do prawej, lecz nie stawać na niej (na 3 pauza)

4) Lewa noga krok na lewo w bok.

5, 6) Prawą nogę dołączyć do lewej, nie stając na niej. (Na 6 pauza)

1) Prawa noga krok na prawo w bok.

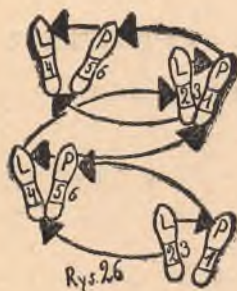
2, 3) Lewą nogę dołączyć do prawej, lecz nie stawać na niej. (Na 3 pauza)

4) Lewa noga krok na lewo w bok.

5, 6) Prawo nogę dołączyć do lewej, lecz nie stawać na niej. (Na 6 pauza)

U w a g a ! W przygrywce tej podane zostało w nawiasach (na 3 pauza) (na 6 pauza), oznacza to, iż pomimo tego, że orkiestra gra bez przerwy, pary tańczące nie powinny tańczyć, lecz przez jeden takt zatrzymać się, dopiero po nim tańczyć dalej.

Pauza ta powinna tak być zaakcentowana, jakgdyby kawaler mocno się wahał, czy iść dalej na lewo, czy też powrócić na prawo.



Uczyć się wolno, bez pośpiechu, dopiero gdy dobrze opanujemy naukę, przyspieszyć tempo.

Kroki damy (Rys. 27)

Tańczyć lekko, z gracją, na paluszkach.

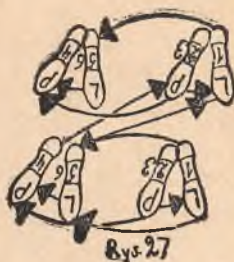
- 1) Lewa noga krok na lewo w bok.
- 2, 3) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie sta-
wać na niej (na 3 pauza)
- 4) Prawa noga krok na prawo w bok.
- 5, 6) Lewą dosunąć do prawej, lecz nie sta-
wać na niej (na 6 pauza)

- 1) Lewa noga krok na lewo w bok.
- 2, 3) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawiać
na niej (na 3 pauza)

- 4) Prawa noga krok na
prawo w bok.

- 5, 6) Lewą dosunąć do
prawej, lecz nie stawiać na niej
(na 6 pauza)

Dalej tańczyć wirowanie.



ĆWICZENIE II

Wirowanie w prawo

Wirowanie są to szybkie obroty kawalera, z damą, w których raz kawaler jest osią obrotową to znów dama stanowi oś, w okół której kawaler się obraca.

Wirowanie tańczyć należy gładko, spokojnie, lecz szybko, nie podrygując, nie podskakując jak fryga.

Kroki stawiać pewnie i zdecydowanie, uważając jednak, aby nie deptać damy.

Kroki kawalera, (Rys 28/

1) Prawa noga krok na prawo w bok z jednoczesnym obrotem w prawo.

2) Lewa noga krok na lewo w bok, na równej linii z prawą.

3) Prawą dosunąć do lewej. Kawaler jest zwrócony twarzą do bocznej ściany.

4) Lewa noga krok w tył ze zwrotem w prawo.

5) Prawa noga krok na prawo w bok, ze zwrotem w prawo.



6) Lewą dołączyć do prawej.

Obecnie kawaler jest zwrócony twarzą w tym samym kierunku, w jakim rozpoczynał taniec.

Wykonać cały obrót w prawo.

Z takich obrotów składa się wirowanie.

Kroki damy. (Rys. 29)

1) Lewa noga krok w tył z ćwierć obrotem w prawo.

2) Prawa noga krok na prawo w bok, na równej linii z lewą.

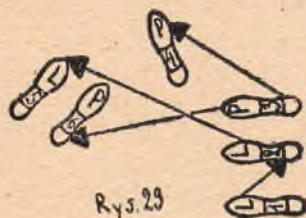
3) Lewą nogę dosunąć do prawej.

4) Prawa noga krok naprzód, ze zwrotem w prawo.

5) Lewa noga krok na lewo w bok, ze zwrotem w prawo.

6) Prawą dosunąć do lewej.

Wirować w prawo często i długo.



Rys. 29

ĆWICZENIE III

Korepetycja wirowania w prawo
z przygrywką

Kroki kawalera. (Rys. 30)

Powtarzamy całość wirowego oberka, w połączeniu z przygrywką.

1) Prawa noga krok na prawo w bok.

2, 3) Lewą nogę dołączyć do prawej, lecz nie stając na niej (Na 3 pauza)

4) Lewa noga krok na lewo w bok.

5, 6) Prawą dosunąć do lewej, nie stając na niej. (Na 6 pauza)

1) Prawa noga krok na prawo w bok.

2, 3) Lewą nogę dołączyć do prawej, lecz nie stając na niej. (Na 3 pauza)

4) Lewa noga krok na lewo w bok.

5, 6) Prawą dosunąć do lewej, nie stając na niej (Na 6 pauza) dalej tańczyć.

1) Prawa noga krok na prawo w bok z ćwierć obrotem w prawo.

2) Lewa noga krok na lewo w bok, na równej linii z prawą.

3) Prawą dosunąć do lewej.

4) Prawa noga krok w tył z pół obrotem w prawo.

5) Prawa noga krok na prawo w bok, — ze zwrotem w prawo.

6) Lewą dołączyć do prawej.

1) Prawa noga krok naprzód.

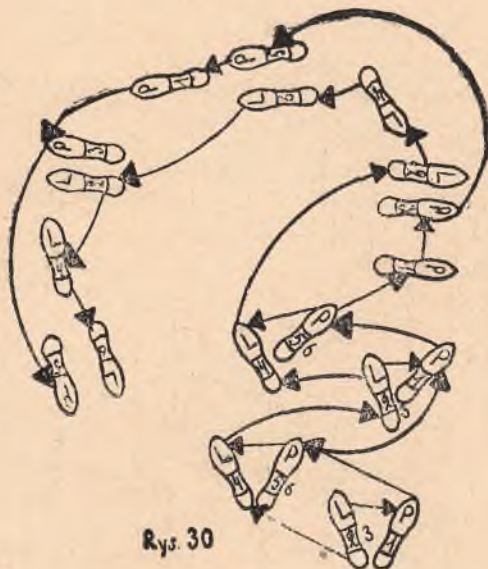
2) Lewa noga krok naprzód z obrotem w prawo.

3) Prawą dołączyć do lewej.

4) Lewa noga krok w tył z pół obrotem w prawo.

5) Prawa noga krok w tył z pół obrotem w prawo.

6) Lewą dosunąć do prawej.



Kroki damy

- 1) Lewa noga krok na lewo w bok.
- 2, 3) Prawą dosunąć do lewej, nie stając na niej. (Na 3 pauza)
- 4) Prawa noga krok na prawo w bok.
- 5, 6) Lewą dosunąć do prawej, lecz nie stawać na niej. (Na 6 pauza)
- 1) Lewa noga krok na lewo w bok.
- 2, 3) Prawą dosunąć do lewej, nie stawać na niej. (Na 3 pauza)
- 4) Prawa noga krok na prawo w bok.
- 5, 6) Lewą dosunąć do prawej, nie stając na niej. (Na 6 pauza)

1) Lewa noga krok w tył, z ćwierć obrotem w prawo.

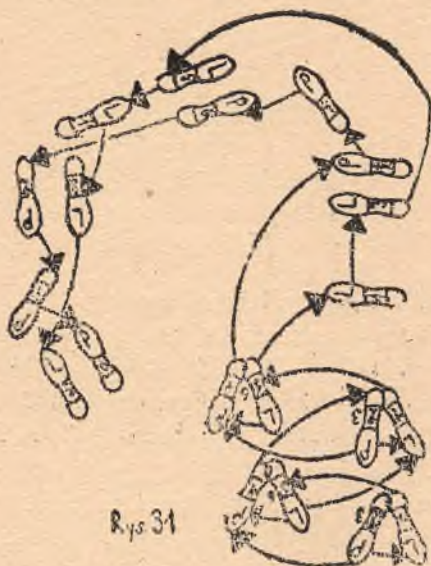
2) Prawa noga krok na prawo w bok, na równej linii z lewą.

3) Lewą dosunąć do prawej.

4) Prawa noga krok naprzód ze zwrotem w prawo.

5) Lewa noga krok na lewo w bok ze zwrotem w prawo.

6) Prawą dosunąć do lewej.



Rys 31

1) Lewa noga krok w tył.

2) Prawa noga krok w tył z pół obrotem w prawo.

3) Lewą nogę dołączyć do prawej.

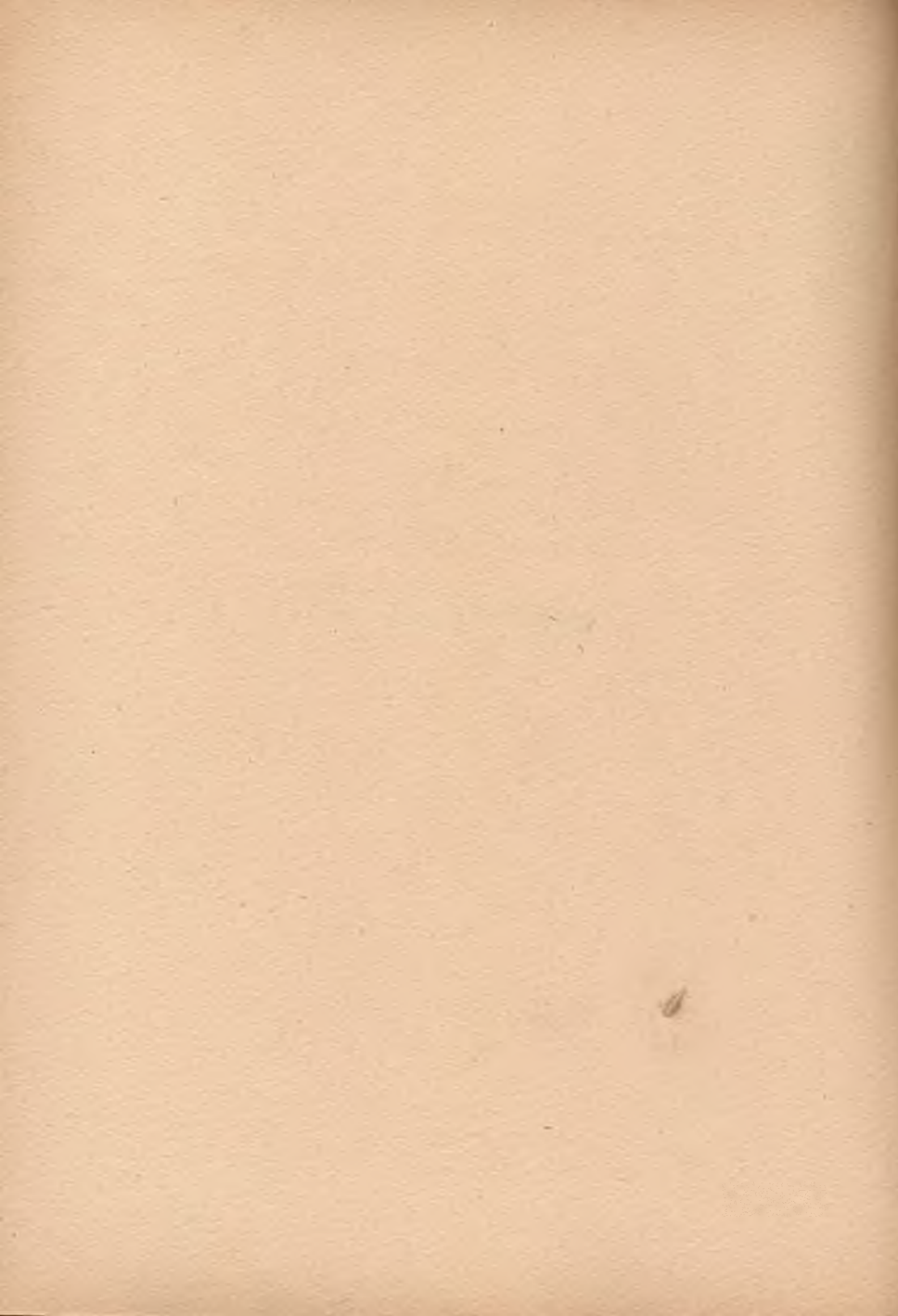
4) Prawa noga krok naprzód z ćwierć obrotem w prawo.

5) Lewa noga krok w tył z ćwierć obrotem w prawo.

6) Prawą dołączyć do lewej.

Ćwiczyć aż do zupełnej wprawy.

ROZDZIAŁ XI



Krakowiak

Krakowiak jest to taniec ludowy, małopolski, znany szczególnie w Krakowie. Od niego też nazwa jego pochodzi.

W dawnych czasach na każdym weselu, każdej zabawie, czy to w domu, czy na łące, nawet w pałacach tańczono zadzierzystego krakowiaka. Był on symbolem jak gdyby wojackiej buty, dziańskiej krwi, sentymentalizmu, miłości do ojczyzny i najmilszej dziewczyny.

Krakowiak przypomina trochę mazura, lecz nie ma tyle życia, co mazur, który, jak mówi przysłowie, umarłego potrafi poruszyć.

Obecnie krakowiaka tańczą mało, a widzieć go można jedynie w popisach baletowych, lub na scenie.

Tańce nowoczesne nie mają w sobie tyle wdzięku i uroku, co dawny krakowiak, kujawiak, mazur.

Jest nadzieja, że stopniowo obca moda sprzyrzy się polakom, wówczas powrócą do polskich tańców narodowych.

Nauka krakowiaka

Krakowiak, tak samo jak mazur, jest rozmaicie tańczony, zależnie od miejscowości.

W Małopolsce tańczą takie lub inne figury, gdzie indziej zaś znów inne.

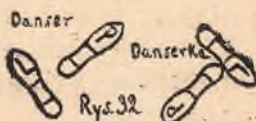
Na opisanie wszystkich figur krakowiaka, jedna książka nie starczyłaby.

Zasadnicze kroki krakowiaka zawsze i wszędzie są jednakowe.

ĆWICZENIE I

Zasadnicze kroki tańca

Jak wszystkie polskie tańce, tak samo krakowiaka rozpoczynamy z trzeciej pozycji tanecznej. (Rys. 32)



Para tancerzy rozpoczyna taniec, stojąc obok siebie tak, że prawe ramię kawalera znajduje się obok lewego ramienia damy.

Twarzami zwrócenii są oboje w jednym kierunku.

Układ stóp jest u obojga jednakowy, to znaczy, że kawaler i dama stoją w trzeciej pozycji. Rys. 33



Dama jednak stoi w odwróconej III pozycji, to znaczy, że na przodzie znajduje się zamiast prawej nogi, lewa.

Kawaler zaczyna tańczyć z nogi prawej, dama zaś z lewej.

Kroki kawalera (Rys. 34)

1) Prawa krok naprzód. (Iść krokiem gładkim, posuwistym po posadźce, nie unosząc prawie stopy.

2) Lewą dosunąć do prawej (jak wyżej) i prawie równocześnie.

3) Prawą krok naprzód (gładko, posuwisto)

Trzy kroki wyżej wyliczone muszą być wykonane szybko i zgrabnie. To samo dotyczy i kroków następnych.

1) Lewa noga krok naprzód (gładko)

2) Prawą dosunąć do lewej, równocześnie.

3) Lewa krok naprzód.

1) Prawa noga krok naprzód.

2) Lewą dosunąć do prawej.

3) Prawa noga krok naprzód.

1) Lewa noga krok naprzód.

2) Prawą dosunąć do lewej.

3) Lewa noga krok naprzód.

Powtarzać aż do zupełnego opanowania. Ćwiczyć przy muzyce.

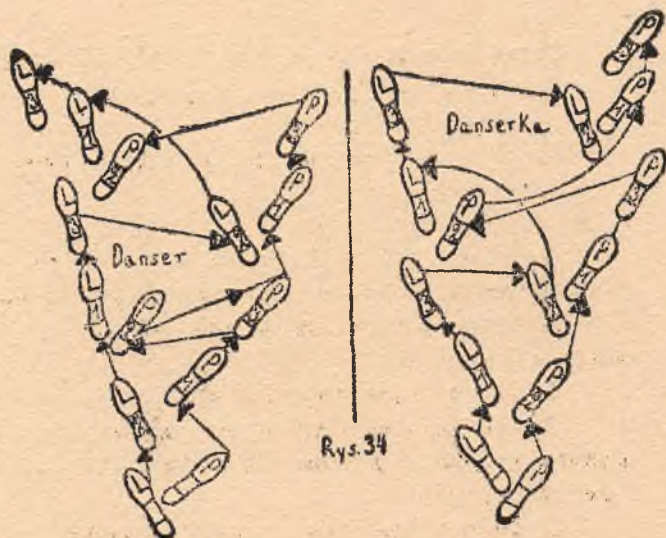
Kroki damy (Rys. 34)

1) Lewa noga krok naprzód. (tańczyć gładko, posuwisto)

2) Prawą nogę dosunąć do lewej, równocześnie prawie.

3) Lewa noga krok naprzód.

1) Prawa noga krok naprzód.



- 2) Lewą dosunąć do prawej.
 - 3) Prawa noga krok naprzód.
 - 1) Lewą nogą krok naprzód.
 - 2) Prawą dosunąć do lewej.
 - 3) Lewą nogą krok naprzód.
 - 1) Prawa noga krok naprzód.
 - 2) Lewą dosunąć do prawej.
 - 3) Prawa noga krok naprzód.
- Dalej powtarzać od początku.

ĆWICZENIE II

Hołupce

W krakowiaku, co kilka taktów, kawaler wybija hołupce, podobne do hołupców mazurowych. Zwracam uwagę na to, aby nie stosować nad-

miaru hołupców, gdyż taniec jest tylko wówczas piękny, gdy nie jest monotony.

Kroki kawalera (Rys. 35).

Kawaler zwraca się twarzą do damy i z lewej nogi wybija hołupce.

1) Lewą nogę lekko unieść i uderzywszy obcasem lewej o prawą

2) odstawić na lewo w bok.

3) Prawa krzyżuje przed lewą.

1) Lewą uderzyć o prawą.

2) Lewa krok na lewo w bok

3) Prawa krzyżuje przed lewą.

1) Lewą hołupiec o prawą.

2) Lewa krok na lewo w bok.

3) Prawa krzyżuje przed lewą.

1) Lewą hołupiec o prawą.

2) Lewa krok na lewo w bok.

3) Prawa krzyżuje przed lewą.



Kroki damy

W tym czasie, gdy kawaler wybija hołupce, dama wykonuje zasadnicze kroki krakowiaka, podane wyżej.

ROZDZIAŁ XII

Figury tańczone w krakowiaku

Krakowiakiem jako tańcem zbiorowym, musi kierować wodzirej.

Od niego też zależy w dużej mierze, jakie figury będą tańczone.

W tym miejscu podam parę figur, które między innymi są tańczone.

FIGURA I

K r a k o w i a c z e k

Jest to rodzaj „promenade“, tańczone krokiem krakowiaka wokół salonu i przez środek.

Kawaler, stojąc obok damy w trzeciej pozycji, prawą ręką obejmuje damę w talii, lewą zaś opartą ma na biodrze.

Kawaler z prawej nogi, dama z lewej tańczą naprzód.

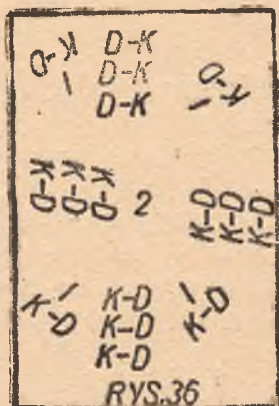
Po kilkunastu taktach, kawaler zwraca się twarzą w kierunku damy, lewą rękę unosi ku górze (ruch zdejmowania rogatywki) i rozpoczyna wybijanie hołupców.

FIGURA II

K r z y ż ó w k a

Wodzirej rozdziela tańczących na cztery części i ustawia ich w czterech rogach salonu. Rys. 36.

Po rozstawieniu par, wodzirej wydaje komendę, wtedy cztery pary narożne, pierwsze w rzędzie, tańczą krakowiaka do środka salonu.



Po dojściu do środka, kawalerowie tańczą holupce na miejscu i wirują wokół damy, obracając ją jednocześnie, jak w oberku.

Po przetańczeniu, pary rozdzielają się tak, że kawalerowie po dwóch przechodzą na dwie przeciwne strony salonu, damy zaś po dwie zajmują miejsca w dwóch stronach salonu.

Tak przejść powinny kolejno wszystkie pary.

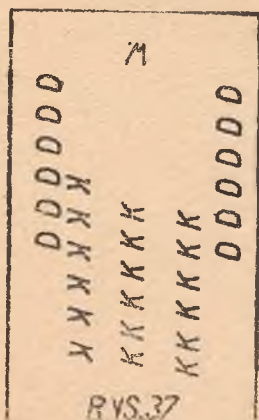
Następnie tańczą krakowiaka same panie, później panowie, pary się łączą i następuje krakowiaczek.

FIGURA III

Zwodnicza nadzieja

Same panie rozdzielają się na dwa rzędy i stają twarzami do siebie vis-a-vis, pod ścianami salonu. Rys. 37

Panowie zaś w drugiej części salonu, ustawiają się w trzy rzędy.



Panów musi być więcej, niż pań.

Dwa skrajne rzędy panów zwracają się twarzami do dam.

Środkowy rząd kryje jeden za drugim, twarzami do środka salonu.

Na znak wodzireja, panowie posuwają się naprzód krokiem krakowiaka.

Środkowy rząd z miejsca tańczy hołupce.

Po dojściu do pań, wodzirej komenderuje:

„Panowie prosić panie“.

Wówczas skrajni kawalerowie szybciej proszą damy, środkowi zaś pozostają samotni i wówczas powinni tańczyć jeden z drugim.

Od zręczności wodzireja zależy, aby nikt nie domyślił się zawczasu, że nie starczy dla wszystkich pań.

ROZDZIAŁ XIII

Polka

Polka, pomimo nazwy swej, jest pochodzenia czeskiego.

W podręczniku niniejszym podaję ten taniec tylko z tych względów, że większość Polaków przekonana jest o jej polskim pochodzeniu, podobnie jak mazur, polonez lub t. p. więc mocno byłby zdziwieni, gdyby się okazało, że w „szkole tańców polskich” nie uczą polki.

Nazwa „polka” pochodzi od czeskiego wyrazu *půlka*, oznaczającego połowę, ponieważ pas polki właściwie jest pół krokiem.

W „Staropolskiej Encyklopedii” Glogera, znajdujemy takie określenie polki:

„Na zapytanie moje, kiedy się ten taniec rozpowszechnił na polskich dworach, matka moja odpowiedziała, że na jej weselu w 1837 r. tańczono polkę jako taniec, który od paru lat był nowością.

Z tego więc wnosić możemy, że czeska polka powstała około 1830 roku.

Po ukazaniu się żwawej polki, wielu mistrzów tańca, szczególnie z zagranicy zaczęło z tych samych motywów, tworzyć inne podobne tańce.

Zawsze jednak tańczono je nieco odmiennie. Tak powstała:

Polka mazurka

którą tańczy się na 3 tempa (kroki).

Odpowiednio do rytmu muzycznego, tańcząc polkę mazurkę lekko odbijają się od posadzki, tworząc piękne kombinacje, połączone ze zręcznością.

Celem lepszego uwydatnienia zalet polki-mazurki, tancerz w tańcu musi wykazać wielką gibkość i wykonywać stosowne ruchy.

Kto jest sztywny lub ociężały, ten polki-mazurki nigdy nie zatańczy.

Swoboda, pewność siebie w ruchach, oraz gibkość, to są główne zalety, wymagane w tańcu polki-mazurki.

Tak kawaler jak i dama polkę-mazurkę stale tańczą na palcach.

Później powstała:

Polka francuska

która tem się różni od poprzedniej, że tańczy się ją nie na trzy pas, a na pięć.

Dwa pierwsze kroki posuwa się gładko, trzy następne podskakując. Tak tańczy się na zmianę, raz gładko drugi podskakując.

Tempo polki francuskiej jest dosyć trudne do uchwycenia, tak że często kawaler z damą nie mogą się w tańcu pogodzić i uzgodnić rytmu.

W takim wypadku, jeżeli kawaler widzi, że dama nie może uchwycić dobrego tempa, a nie chce jej zbyt długo męczyć, wówczas powinien wirować lub balansować, aż nie uchwyci dobrego tempa.

W polce francuskiej należy bardzo pilnie uważać na muzykę, gdyż w przeciwnym razie, kawaler nigdy taktu utrzymać nie potrafi.

Po za podanymi wyżej dwiema polkami, istnieje jeszcze parę innych odmian polek, które postaram się krótko opisać.

Polka galopka

Takt jej liczy się na dwa kroki.

Sposób wykonania: gładki, posuwisty, tak jak w walcu, lecz tempo jest o wiele szybsze.

Z powodu bardzo szybkiego tempa polki galopki, istnieje możliwość nazbyt częstych zderzeń par, dlatego dobry tancerz powinien dbać o to, aby chronić damę od uderzenia innych par.

Polka węgierka

Znów inny sposób tańczenia:

Pary krocą jedna za drugą, jak w mazurze.

Kawaler trzyma damę w pozycji otwartej, czyli tak jak w mazurze, lub w krakowiaku.

Sposób tańczenia jest następujący:

Cztery kroki naprzód, jak w krakowiaku.

Po tych krokach, pary się rozłączają, stają twarzami do siebie.

Tak kawaler jak i dama opierają ręce na biodrach.

Na komendę wodzireja, tańczą kilka kroków krokiem zwykłej polki (3 pas).

Następnie priuety, dalej tańczą posuwisto naprzód.

Dama odchodzi cztery kroki na prawo w bok,
kawaler zaś na miejscu krzyżuje.

Kolejno dama krzyżuje.

Całość tańca skończona.

Dalszy ciąg od początku.

Polka szkocka

Polkę szkocką należy tańczyć gładko, spokojnie, bez podskoków.

Pary tańczą cztery kroki naprzód (na 3 pas),
4 kroki w tył, następnie ogólne koło i 8 kroków
polki w kole.

W lewo — w prawo.

Dalej pary się rozłączają i tańczą od początku
4 — naprzód, 4 — w tył, 8 — w koło, w lewo, w pra-
wo i t. d.

Ponieważ wyżej podane polki nie są u nas
tańczone, przeto poprzestanę tylko na wzmiance
o nich, przechodząc do opisaniania nauki tańca
polki zwykłej.

ROZDZIAŁ XIV

Nauka polki

Tempo polki jest bardzo szybkie, lecz przy początkowej nauce nie należy się spieszyć, a dokładnie przerabiać podane ćwiczenia.

Krok polki jest drobny, szybki, tak jakby urywany.

Takt polki oblicza się na 4 (raz, dwa, trzy, cztery).

ĆWICZENIE I

Kroki kawalera z prawej nogi. Rys. 38.

Szybkie, dosuwane kroki, tak jak w walcu, lecz o jeden takt szybciej.

Rozpoczyna prawa.

- 1) Prawa noga krok na ukos, na prawo.
- 2) Lewą dosunąć do połowy obuwia (poz. 3)
- 3) Prawa noga krótki krok na prawo, na ukos.
- 4) Lewą dosunąć do prawej (pozycja taneczna III) lecz nie stawiać na niej.



Uczyć się wolno, powtarzając kilkanaście razy od początku.

Kroki damy (Rys. 39).

- 1) Lewą nogą krok w tył, na ukos, w prawo.
- 2) Prawą dosunąć do lewej, III poz. taneczna

- 3) Lewa noga krok w tył, na ukos, w prawo.
- 4) Prawą dosunąć do lewej (III pozycja)



ĆWICZENIE II

Kroki kawalera z nogi lewej. (Rys. 40)

Każdy kawaler, jak i dama, powinni umieć tancyć tak z lewej nogi, jak i z prawej.

Dlatego należy dobrze przerobić niniejsze ćwiczenie.

Kroki kawalera

- 1) Lewa noga krok na lewo, na ukos.
- 2) Prawą dosunąć gładko do lewej. (III poz. taneczna).
- 3) Lewa noga krok na lewo, na ukos.



- 4) Prawą dosunąć gładko do lewej, lecz nie stawać na niej.

Poprzednio ćwiczyliśmy kroki w prawo, obecnie w lewo.

Ćwiczyć aż do zupełnego opanowania.

Kroki damy (Rys. 41).

- 1) Prawa noga krok w tył, na prawo w ukos.
- 2) Lewą dosunąć do prawej (III pozycja)
- 3) Prawa noga krok w tył, na prawo w skos.
- 4) Lewą dosunąć do prawej (III pozycja), lecz nie stawać na niej.



U w a g a. Pamiętać należy o tym, że po wykonaniu kroku nogą lewą, lub prawą, ciężar ciała trzeba momentalnie przenieść na tę nogę, czyniąc drugą swobodną, ażeby mogła łatwiej wykonać następny krok.

ĆWICZENIE III

Pas polki zwykłej w lewo i w prawo

Obecnie nauczymy się wykonywać kroki polki na całe 8 taktów. Ponieważ komplet kroków w polce równa się $2/4$, czyli 8 kroków całość.

Do tego ćwiczenia można przystąpić dopiero wówczas, gdy dobrze opanujemy poprzednie.

Kroki kawalera (Rys. 42)

- 1) Prawa noga krok na prawo w skos.
- 2) Lewą dosunąć do prawej (III pozycja).
- 3) Prawa noga krok na prawo w skos.
- 4) Lewą dosunąć do prawej (III pozycja) tane-
czna, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć
z lewej.

- 1) Lewa krok na lewo w skos.
- 2) Prawą dosunąć do lewej.
- 3) Lewa krok na lewo w skos.
- 4) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawać
na niej, a dalej tańczyć od pierwszego kroku pra-
wą nogą.

Ćwiczyć aż do opanowania.



Kroki damy (Rys. 43)

Rozpocząć z lewej nogi do tyłu.

- 1) Lewa noga krok w tył na ukos, w lewo.
- 2) Prawą dosunąć do lewej (III pozycja).
- 3) Lewa noga krok w tył na ukos, w lewo

4) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z prawej.

1) Prawa noga krok w tył na ukos w prawo.

2) Lewą dosunąć do prawej III pozycja.

3) Prawa noga krok w tył, na ukos w prawo.

4) Lewą dosunąć do prawej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć od pierwszego kroku z lewej nogi.

Powtarzać aż do takiego opanowania, aby móc tańczyć w normalnym tempie polki.



ĆWICZENIE IV

Pas polki w obrotach

Gdy już dobrze opanowaliśmy polkę w wykonaniu prostym, bez obrotów, z kolei przystąpimy do nauki tychże samych kroków w tańcu wirowym,

Tak jak wszystkie ćwiczenia, początkowo i to należy wykonywać wolno, systematycznie, poznawszy uprzednio dobrze poszczególne kroki, dopiero gdy jesteśmy pewni, że całość figury uda się, wówczas można przyspieszyć tempa, a stopniowo dojść do właściwego tempa.

Tańcząc, pamiętać należy o odpowiednim trzymaniu korpusu, t. zn. należy tańczyć prosto, nie krzywiąc tułowia, lecz nie należy być sztywnym.

Dobry tancerz tańczy prosto i swobodnie.

Głowa podniesiona do góry, wyraz twarzy uśmiechnięty, (nie martwy, lub smutny), ręce ładnie ułożone.

Kroki kawalera (Rys. 44)

1) Prawa noga krok naprzód z lekkim zwrotem w prawo.

2) Lewą dosunąć do prawej.

3) Prawa noga krok naprzód ze zwrotem w prawo.

4) Lewą dosunąć do prawej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z lewej.

1) Lewa noga krok na lewo w bok.

2) Prawą dosunąć do lewej.

3) Lewa noga krok w tył ze zwrotem w prawo.

4) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z prawej.

1) Prawa noga krok naprzód ze zwrotem w prawo.

2) Lewą nogę dosunąć do prawej.

3) Prawa noga krok naprzód ze zwrotem w prawo.

4) Lewą nogę dosunąć do prawej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z lewej.

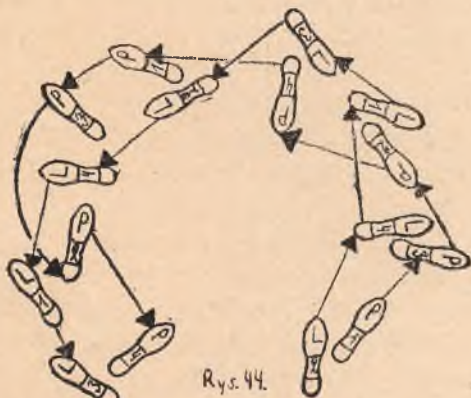
1) Lewa noga krok w tył, ze zwrotem w prawo.

2) Prawą dosunąć do lewej.

3) Lewa noga krok w tył, ze zwrotem w prawo.

4) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z prawej, od 1-go taktu.

Wykonaliśmy dwa pełne obroty polki w prawą stronę.



Kroki damy Rys. 45.

1) Lewa noga krok w tył ze zwrotem w prawo.

2) Prawą nogę dosunąć do lewej.

3) Lewa noga krok w tył ze zwrotem w prawo.

4) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawać na niej, a tańczyć dalej z prawej.

1) Prawa noga krok naprzód, ze zwrotem w prawo.

2) Lewą dosunąć do prawej.

3) Prawa noga krok naprzód.

4) Lewą dosunąć do prawej, ze zwrotem, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z lewej.

1) Lewą nogą krok w tył, ze zwrotem w prawo

2) Prawą nogę dosunąć do lewej.

3) Lewą nogą krok w tył, ze zwrotem w prawo

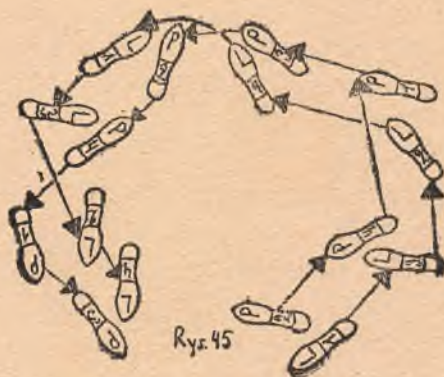
4) Prawą dosunąć do lewej, lecz nie stawać na niej, a tańczyć dalej.

1) Prawa noga krok naprzód, ze zwrotem w prawo.

2) Lewą nogę dosunąć do prawej, lecz nie stawać na niej, a dalej tańczyć z lewej, o 1-go taktu.

Ćwiczyć aż do pełnej wprawy.

Jedynie wytrwałe i cierpliwe ćwiczenia pozwolą opanować taniec bez pomocy osób trzecich.



SPIS TREŚCI

	Str.		Str.
Wskazówki elementarne	5	Ćwiczenie I Obroty	62
Rozdział pierwszy:		„ II Obroty w lewo	65
Polonez	9	„ III Kogucik	68
Rozdział drugi		Rozdział dziewiąty	
Nauka Poloneza	15	Oberek—Obertas	73
Ćwiczenie I		Rozdział dziesiąty	
Pas marcher poloneza	15	Nauka oberka	75
Ćwiczenie II, III	19	Ćwiczenie I Przygrywka	79
Ćwiczenie IV Reveranche	20	„ II Wirowanie w prawo	82
Rozdział trzeci		Korepetycja wirowania	
Figury Poloneza	25	w prawo z przygrywką	83
Figura I „Reveranche“	25	Rozdział jedenasty	
Figura II Wjazd triumfalny	25	Krakowiak	91
Figura III Błędne koło	26	Nauka krakowiaka	92
Figura IV Promenade	28	Ćwiczenie I	
Rozdział czwarty		Zasadnicze kroki tańca	92
Mazur	33	Ćwiczenie II. Hołupca	94
Rozdział piąty. Nauka mazura		Rozdział dwunasty	
Ćwiczenie I Pas marcher	37	Fig. tańczone w krakowiaku	99
„ II Hołupiec	38	Figura I Krakowiaczek	99
„ III Połączenie pas		Figura II Krzyżówka	99
marcher i hołupca	40	„ III Zwodnicza nadzieja	100
„ IV Układ rąk	40	Rozdział trzynasty	
„ V Vivat	41	Polka	105
Rozdział szósty		Polka mazurka	106
Figury tańczone w mazurze	45	Polka francuska	106
Figura I Grand rond	45	Polka galopka	107
Figura II En avant	46	Polka węgierka	107
Figura III Krakowska	47	Polka szkocka	108
Figura IV Młynek	51	Rozdział czternasty	
Rozdział siódmy		Nauka polki	111
Kujawiak	57	Pas polki zwykłej w lewo	
Rozdział ósmy		i w prawo	113
Nauka kujawiaka	61	Pas polki w obrotaach	113

