



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ

*Projekt współfinansowany  
ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej*



**Polskie Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA**

# Folkowa zabawa

**Polskie tańce narodowe i regionalne  
w wersji integracyjnej**

**Lucyna Bzowska**

## 1. Kierunki tańca:

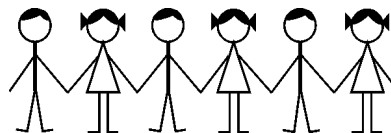
- I kierunek tańca (przeciwny do ruchu wskazówek zegara) – I KT.
- II kierunek tańca (zgodny z ruchem wskazówek zegara) – II KT.

## 2. Trzymania w tańcu:

### a) grupowe:

- **trzymanie „V”**

złączone ręce opuszczone swobodnie w dół



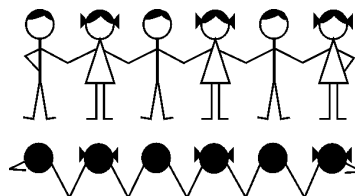
- **trzymanie „Y”**

złączone ręce (proste w łokciach) uniesione ukośnie do góry



- **trzymanie „M”**

złączone ręce wysunięte do przodu na wysokość pasa - proste w łokciach



### b) w parach :

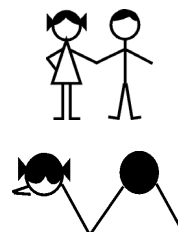
- **trzymanie „V”**

złączone wewnętrzne ręce opuszczone swobodnie w dół



- **trzymanie „M”**

wewnętrzne ręce złączone i wysunięte do przodu na wysokość pasa – lekko ugięte w łokciach, ręce zewnętrzne na biodrach lub swobodnie opuszczone w dół

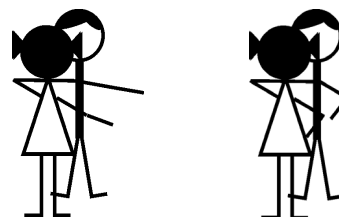


- **trzymanie zamknięte okrągłe**



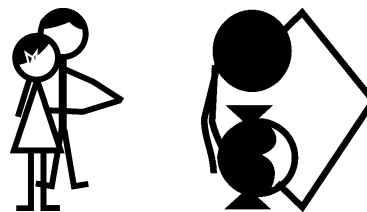
- **trzymanie otwarte**

ręce wewnętrzne złączone i uniesione na wysokość pasa, ręce zewnętrzne na biodrach lub uniesione do boku - tancerze stoją twarzami do siebie



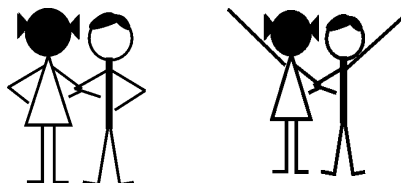
- **trzymanie zamknięte półokrągłe**

partner obejmuje prawą ręką partnerkę poniżej łopatki, partnerka lewą rękę wspiera na prawym ramieniu partnera, zewnętrzne ręce połączone, uniesione na wysokość pasa i wysunięte do przodu



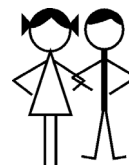
- **trzymanie „haczyki”**

prawe lub lewe ręce obojga partnerów ugięte w łokciach mocno zahaczają o siebie (wolne ręce położone na biodrach lub uniesione w górę po skosie)



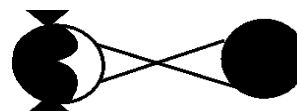
- **trzymanie pod łokcie**

partnerzy stoją obok siebie, ręce wewnętrzne ugięte w łokciach zahaczają o siebie



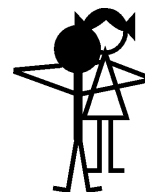
- **trzymanie skrzyżne**

partnerzy stoją twarzami do siebie, ręce proste w łokciach, połączone i skrzyżowane (prawa z prawą, lewa z lewą), uniesione na wysokość pasa



- **trzymanie zamknięte, szerokie**

partnerzy stoją twarzami do siebie, ręce połączone, proste w łokciach, uniesione do boku na wysokość klatki piersiowej



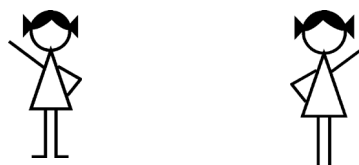
**c) indywidualne**

- **ręce na biodrach**



- **ręka uniesiona do góry**

(druga ręka położona na biodrze)



**d) Oznaczenia w parach :**

- „jedyńki” (dziewczynki – partnerki )

- „dwójki” (chłopcy – partnerzy )

Tańce integracyjne często wykonują grupy w których nie ma jednakowej liczby dziewcząt i chłopców, dlatego też nie zawsze „jedyńkami” mogą być dziewczęta, a „dwójkami” chłopcy. Niemniej jednak, jeżeli w poszczególnych tańcach zachodzić będzie potrzeba dokonania podziału na „jedyńki” i „dwójki”, to w miarę możliwości należy stosować przyporządkowanie o którym mowa wyżej.



*Strój rozbarski*

## **OWCZARECZEK** (z Górnego Śląska)

### **Charakterystyka tańca**

Taniec znany na terenie całego Górnego Śląska. Pierwsza część tańca polega na wzajemnym klaskaniu w ręce, druga zaś oparta jest na krokach polki. Odmiany lokalne różnią się niewiele, np.: odmiennym sposobem klaskania lub też włączeniem dodatkowego ruchu pomiędzy klaśnięciami.

**Metrum:** 2/4

**Części muzyczne:** wstęp – 4 takty, część A – 8 taktów, część B – 8 taktów

**Tempo:** żywe

**Liczba tańczących:** dowolna - parzysta

**Ustawienie początkowe:**

Partnerzy stoją na linii koła, bokiem do jego środka, twarzami do siebie.

**Trzymanie:**

**Trzymanie indywidualne** – ręce na biodrach.



**Trzymanie w parach** – „haczyki”.



## **Kroki i elementy taneczne:**

### **- Klaskanie w ręce (wyklepywanka):**

8 taktów:

- 1t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 2t. na „raz” -klaszczy się wzajemnie w swoje prawe ręce na wysokości klatki piersiowej  
(kolana wyprostowane),
- 3t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 4t. na „raz” -klaszczy się wzajemnie w swoje lewe ręce (kolana wyprostowane),
- 5t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 6t. na „raz” -klaszczy się wzajemnie w swoje prawe ręce (kolana wyprostowane),  
na „dwa” -klaszczy się wzajemnie w swoje lewe ręce,
- 7t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 8t. na „raz” -jednoczesne, wzajemne klaśnięcie w obydwie dłonie (kolana wyprostowane).

Akcentowanie zetknięcia dłoni odbywa się zawsze od dołu w górę. Dłonie partnerów, po zetknięciu się ze sobą, wspólnie kontynuują ruch w górę. Ruch ten jest jakby wykończeniem klaśnięcia.

### **- krok polki dosuwanej – zmiennej.**

## **Figury taneczne:**

### **- „haczyki” w parze.**

## **Opis tańca:**

Czas trwania: 2`19``

Wstęp: 4 takty

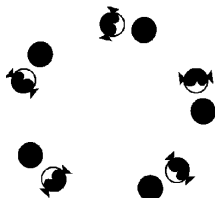
Część I – 8 taktów

Część II – 8 taktów

## **Część I**

- 1t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 2t. na „raz” -klaszczy się wzajemnie w swoje prawe ręce na wysokości klatki piersiowej  
(kolana wyprostowane),
- 3t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 4t. na „raz” -klaszczy się wzajemnie w swoje lewe ręce (kolana wyprostowane),

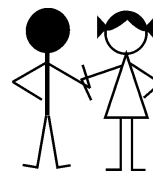
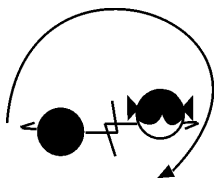
- 5t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 6t. na „raz” -klaszczyemy wzajemnie w swoje prawe ręce (kolana wyprostowane),  
na „dwa” -klaszczyemy wzajemnie w swoje lewe ręce,
- 7t. na „raz” -uderzenie dłońmi w uda połączone z jednoczesnym ugięciem kolan,  
na „dwa” -uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka,
- 8t. na „raz” -jednoczesne, wzajemne klaśnięcie w obydwie dłonie (kolana wyprostowane).



## Część II

Takty:

- 1 – 4 Tańczący czterema krokami polki dosuwanej wykonują pełny obrót wokół wspólnej osi ze swoim partnerem w trzymaniu pod prawe łokcie – „haczyki” - tak, aby wrócić na swoje miejsce.



- 5 - 6 Dwoma krokami polki dosuwanej przejście do nowego partnera. Idziemy do przodu po linii koła, mijając się ze swoim partnerem prawym ramieniem.



- 7 – 8 Czterema krokami tańczący wykonują obrót w miejscu (za prawą ręką) przed nowym partnerem.

## OWCZARECZEK – na siedząco

Zabawa rytmiczna. Siedzimy w kręgu na krzeselkach - równe odstępy, swobodnie dotykamy wyciągniętych rąk sąsiadów z prawej i lewej strony.

### Część I

8 taktów

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1t. na „raz”      | Uderzenie dłońmi w swoje uda.  |
| na „dwa”          | Uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka. |
| 2t. na „raz”      | Klaśnięcie w swoje ręce.   |
| 3t. na „raz”      | Uderzenie dłońmi w uda.  |
| na „dwa”          | Uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka. |
| 4t. na „dwa”      | Klaśnięcie w swoje ręce.   |
| 5t. na „raz”      | Uderzenie dłońmi w uda.  |
| na „dwa”          | Uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka. |
| 6t. na „raz i dwa | Dwa razy klaszczyemy w swoje ręce.                                     |
| 7t. na „raz”      | Uderzenie dłońmi w uda.  |
| na „dwa”          | Uderzenie dłońmi w górną część klatki piersiowej, w okolicy obojczyka. |
| 8t. na „raz”      | Klaśnięcie w swoje ręce.   |

## Część II

Takty:

- 1 - 4** Czterema krokami polki dosuwanej lub ośmioma krokami naturalnego chodu obchodzimy swoje krzesło – kierując się za swoją lewą ręką.
- 5- 8** Czterema krokami polki dosuwanej lub ośmioma krokami naturalnego chodu obchodzimy krzesło o jedno w lewo – kierując się za prawą ręką (robimy „ósemkę”).

*Tekst piosenki: **Owczareczek nasz  
wygnał owce wczas.  
A ja za nim ze śniadaniem,  
a on uciekł w las.***

### **Hej kolego mój! - piosenka i zabawa powitalna (owczareczek)**

*Wariant I:*

***Hej kolego mój!  
Koleżanko ma!  
Kłaśnij w dłonie, unieś ręce  
i zrób kroki dwa.***

Stoimy parami, twarzami zwrócenii do siebie – tworząc dwa koła współśrodkowe.

W pierwszej części zabawy ilustrujemy ruchem śpiewany tekst:

- w pierwszym wersie, podajemy sobie prawe ręce w geście przywitania,
- w drugim wersie, podajemy sobie lewe ręce w geście przywitania,
- w trzecim wersie, kładziemy w swoje dłonie i unosimy ręce do góry,
- w czwartym wersie, dwoma małymi krokami przesuwamy się po kole za prawą ręką (o jednego partnera).

Podczas refrenu można grupie zaproponować różne warianty:

a/ haczyki z partnerem ( za prawe i lewe łokcie)

b/ po złapaniu się za ręce, osoby z koła zewnętrznego krokiem cwału posuwają się w I KT, a osoby z koła wewnętrznego w II KT,

*Wariant II:*

***Prawą rękę daj!  
Lewą rękę daj!  
Kłaśnij w dłonie, unieś ręce  
Podskocz, raz i dwa!***

Stoimy parami w dowolnym miejscu w sali, twarzami zwrócenii do siebie.

W pierwszej części zabawy ilustrujemy ruchem śpiewany tekst:

- w pierwszym wersie, podajemy sobie prawe ręce w geście przywitania,
- w drugim wersie, podajemy sobie lewe ręce w geście przywitania,
- w trzecim wersie, kładziemy w swoje dłonie i unosimy ręce do góry.
- w czwartym wersie, wykonujemy dwa podskoki w miejscu.

Podczas refrenu wykonujemy z partnerem obroty podskokami w trzymaniu haczyki za prawe łokcie, a po czterech taktach zmieniamy partnera i z nim wykonujemy kolejne cztery takty obrotów podskokami w trzymaniu za lewe łokcie.



*Strój szlachecki*

## **POLONEZ** ( taniec narodowy)

### **Charakterystyka tańca**

Polonez jest polskim tańcem narodowym. Jego charakterystyczne cechy to dostojność postawy, rycerskość wobec partnerki, a także płynność ruchów oraz ich naturalna harmonia i swoboda. W polskiej tradycji narodowej polonezem rozpoczynało się zabawy i uroczystości weselne. Nosił on różne nazwy: pieszy, chodzony, równy, koło, wolny.

**Metrum:** 3/4

**Części muzyczne:** wstęp: 2 takty, część A: 16 taktów ( 2x8 t.) , część B: 8 taktów

**Tempo:** wolne

**Liczba tańczących:** dowolna - parzysta

**Ustawienie początkowe:**

Stoimy w zamkniętym kole zwróceniem twarzami w kierunku tańca, niezgodnym do ruchu wskazówek zegara. Wcześniej ustalamy „jedyńki” i „dwójki”.

**Trzymanie:**

Trzymanie grupowe V- ręce złączone opuszczone swobodnie w dół

Trzymanie grupowe M - ręce złączone i wysunięte do przodu i uniesione na wysokość pasa – lekko ugięte w łokciach,

**Kroki i elementy taneczne:**

**- Krok podstawowy poloneza (zawiera się w jednym takcie)**

w przedtaku - zgięcie lewej nogi, na której oparty jest ciężar ciała i jednocześnie wysunięcie prawej nogi w przód na odległość kroku. Nogę prowadzi się w stałym styku z podłogą.

na „raz” - stopniowe przeniesienie ciężaru na prawą nogę, przy czym lewa noga z tyłu

dotyka palcami podłogi,

na „dwa” -krok w przód lewą nogą, postawioną z palców na całą stopę,

na „trzy” -krok w przód prawą nogą, postawioną z palców na całą stopę.



W przypadku grupy mniej zaawansowanej tanecznie można zastosować krok

– **chodzonego** :

1 takt:

na „raz” -krok prawą nogą,

na „dwa” -krok lewą nogą,

na „trzy” -krok prawą nogą.

Nogi stawia się z palców na całe stopy

**Figury taneczne:**

- **łańcuszek**,

„Jedynki” idą w kierunku zgodnym do ruchu wskazówek zegara, a „dwójki” w przeciwnym. Na „raz” każdego taktu tańczący podają spotkanej osobie na zmianę to prawą, to lewą rękę, przemieszczając się po linii koła (łukami), mijają się z kolejnym napotkanym partnerem raz z prawej, raz z lewej strony.

- **kółeczka w parze**.

Dwoma krokami poloneza obrót ze swoim partnerem w trzymaniu zamkniętym w kierunku zgodnym do ruchu wskazówek zegara i dwoma krokami poloneza w kierunku przeciwnym.

**Opis tańca:**

Czas trwania: 2`23``

Wstęp: 4 takty

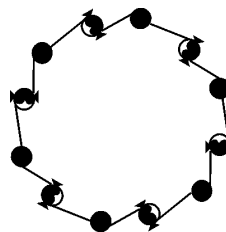
Część I: 16 taktów

Część II: 8 taktów

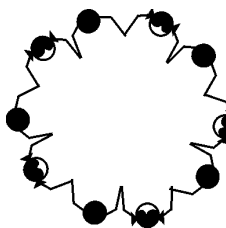
**Część I**

Takty:

**1 – 4** Cztery kroki podstawowe w kierunku niezgodnym do ruchu wskazówek zegara. Ręce złączone opuszczone swobodnie w dół.



**5 – 6** Dwa kroki podstawowe do środka koła. Ręce złączone i wysunięte do przodu i uniesione na wysokość pasa – lekko ugięte w łokciach,



**7 – 8** Dwa kroki podstawowe do tyłu. Ręce złączone i wysunięte do przodu i uniesione na wysokość pasa – lekko ugięte w łokciach,

**9 – 12** Cztery kroki podstawowe w kierunku zgodnym do ruchu wskazówek zegara. Ręce złączone opuszczone swobodnie w dół.

**13 – 14** Dwa kroki podstawowe do środka koła.

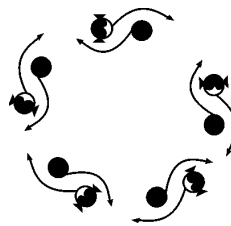
Ręce złączone i wysunięte do przodu i uniesione na wysokość pasa – lekko ugięte w łokciach,

**15 – 16** Dwa kroki podstawowe do tyłu. Ręce złączone i wysunięte do przodu i uniesione na wysokość pasa – lekko ugięte w łokciach,

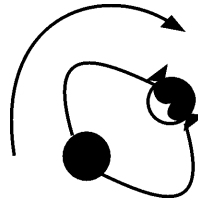
## Część II

Takty:

1 – 4 Czterema krokami podstawowymi pary wykonują „łańcuszek” zaczynając krok prawą nogą i podając sobie prawe ręce.



5 – 6 Dwoma krokami podstawowymi obrót w trzymaniu zamkniętym z piątym z kolei partnerem w kierunku zgodnym do ruchu wskazówek zegara.



7 – 8 Dwoma krokami podstawowymi obrót w kierunku niezgodnym do ruchu wskazówek zegara i zawiązanie koła.

*Tekst piosenki:*

*Oto idzie pierwsza para, żwawy Maciej i Barbara*

*i Walenty i Teresa też tańczą poloneza.*

*A za nimi idą w ślady, każda para sobie miła,*

*bez przymusu, bez przesady, jak natura utworzyła.*



*Strój kujawski*



*Strój łowicki*

## **KUJAWIAK** (taniec narodowy)

### **Charakterystyka tańca**

Przyjmuje się, że nazwę tańca określa środowisko etniczne – Kujawy. W narodowej formie kujawiaka można odnaleźć wiele cech mazura, oberka i chodzonego. Jest to taniec powolny, spokojny i płynny. Największą popularnością cieszył się na przełomie XIX i XX wieku.

**Metrum:** 3/4

**Części muzyczne:** wstęp: 4 takty, część A: 8 taktów, część B: 8 taktów

**Tempo:** wolne

**Liczba tańczących:** dowolna - parzysta

**Ustawienie początkowe:**

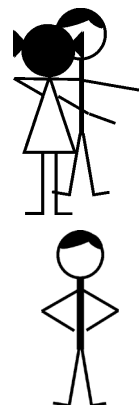
Stoimy parami po kole w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara.

**Trzymanie:**

### ***Trzymanie otwarte w parach***

Ręce wewnętrzne złączone i uniesione na wysokość pasa, ręce zewnętrzne na biodrach lub uniesione do boku (na wysokości pasa) - tancerze stoją twarzami do siebie.

***Trzymanie indywidualne*** – ręce na biodrach.



## **Kroki i elementy taneczne:**

### **- Krok podstawowy kujawiaka:**

1 takt:

- na „raz” -krok w przód prawą nogą (lewą), noga lekko zgięta w kolanie, postawiona na całą stopę,
- na „dwa” -krok lewą nogą (prawą), wykonany w ten sam sposób jak na „raz”, ale nieco krótszy,
- na „trzy” -krok w przód prawą nogą (lewą), wykonany w ten sam sposób jak na „raz”, ale nieco – krótszy.

### **- Krok akcentowany :**

1 takt

- na „raz” -krok akcentowany prawą nogą (lewą) – miękkie, bezgłośnie tupnięcie,
- na „dwa” -taki sam krok drugą nogą,
- na „trzy” -wytrzymanie bez ruchu – pauza.

## **Figury taneczne:**

### **- kółeczko w parze**

Dwoma krokami kujawiaka obrót ze swoim partnerem w trzymaniu zamkniętym w kierunku tańca zgodnym do ruchu wskazówek zegara..

### **- figura „od się do się” połączona z obrotem**

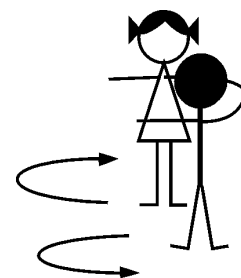
Tancerz i tancerka stoją twarzami do siebie trzymając się wewnętrznymi dla pary rękami.

Wolne ręce lekko zaokrąglone uniesione w bok na linii bioder.

Figurę wykonujemy w ciągu dwóch taktów.

Takty:

- 1 na „raz” -krok w przód nogą lekko ugiętą w kolanie w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara.– tancerz lewą, tancerka prawą nogą,  
  
na „dwa” -tancerz w lewo, tancerka w prawo ćwierć obrotem odwracają się od siebie,  
  
na „trzy” -krok – dostawienie, tancerz lewą, tancerka prawą nogą,
- 2 na „raz” -krok w przód – tancerz prawą, tancerka lewą nogą w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara.,  
  
na „dwa” -ćwierćobrotem – tancerz w prawo, tancerka w lewo, -odwracają się do siebie,  
  
na „trzy” -krok – dostawienie, tancerz prawą, tancerka lewą,
- 3 -trzema krokami obrót partnera za swoją lewą ręką, a partnerki za prawą ręką po linii koła w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara.,
- 4 - krok akcentowany (na „raz”, na „dwa”, na „trzy” – pauza).



**- „kolebany”**

na „raz” -krok prawą nogą w bok z jednoczesnym lekkim ugięciem kolan,

na „dwa” -przeniesienie ciężaru ciała na prawą nogę, lewa noga wyprostowana oparta na palcach, tułów lekko odchylony w prawo,

na „trzy” -wstrzymanie ruchu.

Następnie to samo w lewą stronę.

**Opis tańca:**

Czas trwania: 2`30``

Wstęp: 4 takty

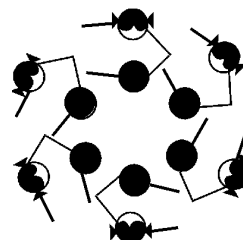
Część I: 8 taktów

Część II: 8 taktów

**Część I**

Takty:

1 – 4 Pary wykonują figurę „od się do się” połączoną z obrotem i krokiem akcentowanym po linii koła w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara..



5 – 8 To samo co w takcie 1 – 4.

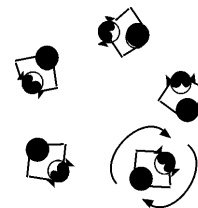
**Część II - nie ma trzymania, ręce na biodrach**

Takty:

1 Kolebany w prawo – każdy wykonuje figurę w swoją prawą stronę.

2 Kolebany w lewo.

3 – 4 Kółeczko w parze w kierunku tańca zgodnym do ruchu wskazówek zegara.

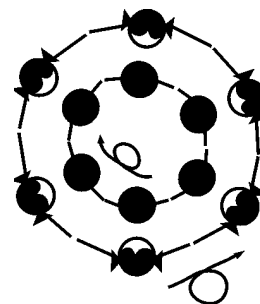


5 Kolebany w swoją prawą stronę.

6 Kolebany w swoją lewą stronę.

7 Obrót za swoją prawą ręką po linii koła – zmiana partnera

8 Krok akcentowany.



## *Tekst piosenki:*

### ***I. Czerwone jabłuszko po ziemi się toczy, takie dziewczę kocham, co ma czarne oczy.***

*Ref. Gęsi za wodą , kaczkę za wodą,  
trzeba je rozpędzić bo się pobodą.  
Ja ci buzi dam, ty mi buzi dasz,  
ja cię nie wydam i ty mnie nie wydasz.*

### ***II. Czerwone jabłuszko przekrajane na krzyż, czemu ty dziewczyno, krzywo na mnie patrzysz.***

*Ref. Gęsi za wodą , kaczkę za wodą,  
trzeba je rozpędzić bo się pobodą.  
Ja ci buzi dam, ty mi buzi dasz,  
ja cię nie wydam i ty mnie nie wydasz.*



*Strój rozbarski*

## **TROJAK** (z Górnego Śląska)

### **Charakterystyka tańca**

Trojak to jeden z najpopularniejszych i najbardziej znanych tańców pochodzących z Górnego Śląska. Występuje również pod nazwą „zagrodnik”. Tańczony jest trójkami, a w każdej z nich stojący w środku tancerz trzyma za ręce dwie partnerki ustawione po bokach. Taniec składa się z dwóch części. W pierwszej – wolnej, dostojnej, trójki przesuwają się w przód, po linii prostej lub po linii koła. W drugiej - tancerki („jedyńki”) obiegają tancerza („dwójkę”) szybkim krokiem biegu lub tancerz krąży raz z jedną, raz z drugą partnerką. Zarówno pierwsza, jak i druga część znana jest w kilku odmianach. Jednak zawsze utrzymywana jest charakterystyka pierwszej części – wolnej i dostojnie wykonywanej i drugiej części - żywej, wesołej i urozmaiconej.

**Metrum:** część A – 3/4, część B – 2/4

**Części muzyczne:** wstęp – 4 takty, część A – 16 taktów, część B - 16 taktów

**Tempo:** w części A - wolne, w części B – żywe,

**Liczba tańczących:** dowolna liczba trójek

**Ustawienie początkowe:**

Trójkami po linii koła w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara.

**Trzymanie:**

W trójkach trzymanie M- ręce złożone wysunięte do przodu, uniesione na wysokość pasa - proste w łokciach

**Kroki i elementy taneczne:**

**- Krok podstawowy (temat taneczny wykonuje się w 4 taktach):**

Takty:

1 takt

na „raz” -odstawienie prawej nogi do boku z jednoczesnym lekkim ugięciem kolan,

na „dwa” -uniesienie wyprostowanej lewej nogi skosem przed prawą z jednoczesnym lekkim wspięciem na palce,

na „trzy” -opadnięcie na całą stopę prawej nogi przy czym lewa pozostaje w dalszym ciągu uniesiona,

2 takt –

na „raz” -odstawienie lewej nogi do boku z jednoczesnym lekkim ugięciem kolan,

na „dwa” -uniesienie wyprostowanej prawej nogi skosem przed lewą z jednoczesnym lekkim wspięciem na palce,

na „trzy” -opadnięcie na całą stopę lewej nogi przy czym prawa pozostaje w dalszym ciągu uniesiona,

3 takt -

na „raz” -od prawej nogi wykonujemy krok do przodu (od palców),

na „dwa” -krok do przodu lewą nogą,

na „trzy” -krok do przodu prawą nogą,

4 takt -trzy kroki do przodu zaczynając od lewej nogi.

**Figury taneczne:**

**- Obroty partnerki pod uniesionymi rękami partnera**

**- Obroty par w trzymaniu „haczyki”**

**- Przebieganie partnerek pod bramkami**

## Opis tańca:

Czas trwania: 3`02``

Wstęp: 4 takty

Część I: 16 taktów

Część II: 16 taktów

### Część I (wolna)

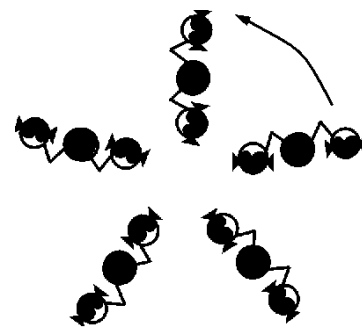
Takty:

**1 – 4** Tańczący w trójkach wykonują krok podstawowy po linii koła w kierunku tańca niezgodnym do ruchu wskazówek zegara.

**5 – 8** To samo co w taktach 1 – 4.

**9 – 12** To samo co w taktach 1 – 4.

**13 – 16** To samo co w taktach 1 – 4



### Część II (szybka) wariant A

**Obroty pod rękami partnera** – całość 8 taktów.

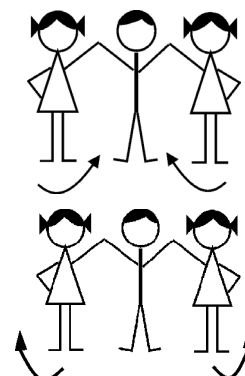
Takty:

**1 – 3** Osoby zewnętrzne wykonują obroty (w kierunku osoby środkowej) w rytmie ćwierćnut pod uniesionymi rękami tancerza środkowego.

**4** Trzykrotny przytup w miejscu całej trójki.

**5 – 7** Osoby zewnętrzne wykonują obroty - w drugą stronę pod uniesionymi rękami osoby środkowej.

**8** Trzykrotny przytup w miejscu całej trójki.



**Obroty w trzymaniu „haczyki”** – całość 8 taktów.

Takty:

**9 – 11** Środkowa osoba wykonuje z osobą po swojej prawej ręce „haczyki” (za prawe łokcie)- robią dwa okrążenia wokół wspólnej osi krokiem biegu w rytmie ćwierćnut.

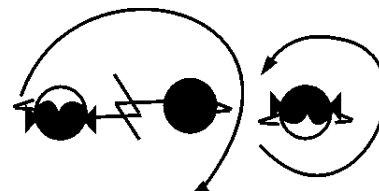
Osoby po lewej ręce wykonują w miejscu obroty za swoją lewą ręką.

**12** Trzykrotny przytup w miejscu całej trójki.

**13 – 15** Środkowa osoba wykonuje z osobą po swojej lewej ręce „haczyki” (za lewe łokcie).

Osoba po prawej ręce wykonuje w miejscu obroty za swoją prawą ręką.

**16** Trzykrotny przytup w miejscu wykonują osoby zewnętrzne, a osoba środkowa wykonuje trzy kroki do przodu – zmieniając trójkę.



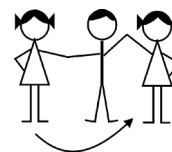


## Część II (szybka) wariant B

### - *Przebieganie partnerek pod bramkami*

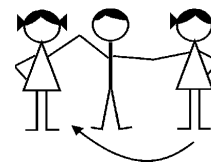
Takty:

**1 – 3** Osoba zewnętrzna z prawej strony przebiega w rytmie ćwierćnut pod złączonymi i uniesionymi rękami współpartnerów „ciągnąc za sobą” środkowego w wyniku czego wykonuje on obrót pod złączonymi rękami.



**4** Trzykrotny przytup całej trójki.

**5 – 7** Osoba zewnętrzna z lewej strony przebiega w rytmie ćwierćnut pod złączonymi i uniesionymi rękami współpartnerów „ciągnąc za sobą” środkowego w wyniku czego wykonuje on obrót pod złączonymi rękami.



**8** Trzykrotny przytup całej trójki.

Całość powtarza się jeszcze raz, przy czym za drugim razem na koniec refrenu partner zamiast wykonywać przytupy, trzema krokami przebiega do następnej trójki (zmiana partnera).

### **Tekst piosenki:**

*Zasiali górale owies, owies  
od końca do końca, tak jest, tak jest.*

*Zasiali górale żyto, żyto,  
od końca do końca wszystko, wszystko.*

*Ref. W polu stoją trzy mendele,  
w domu dwa, w domu dwa.  
U sąsiada szwarne dziolchy,  
gromada, gromada.*

*Zgrabili, skludzili owies, owies,  
od końca do końca, tak jest, tak jest.  
Zgrabili, skludzili żyto, żyto,  
od końca, do końca wszystko, wszystko.*

*Ref. W polu stoją trzy mendele,  
w domu dwa, w domu dwa.  
Nie podoba mi się żadna,  
ino ta, ino ta.*

### **Piosenka powitalna i pożegnalna (do melodii trojaka)**

*Zegary już biją bim bam bom, bim bam bom,  
I wszyscy już w grupie chyba są, chyba są  
Przywitać się z wami teraz chcę, teraz chcę.  
Zaśpiewam wesołą piosenkę, piosenkę.*

*Ref. Każdy w miejscu podskakuje 1,2,3, 1,2,3  
Przyjaciela poszukuje 1,2,3, 1,2,3  
Prawe haki wykonuje 1,2,3, 1,2,3  
Teraz pięknie mu dziękuje 1,2,3, 1,2,3*

*Zegary już biją bim bam bom, bim bam bom,  
Zajęcia skończone dzisiaj są, dzisiaj są  
Pożegnać się z wami teraz chcę, teraz chcę  
zaśpiewam ostatnią piosenkę, piosenkę.*

*Ref. Każdy w miejscu podskakuje 1,2,3, 1,2,3  
Przyjaciela poszukuje 1,2,3, 1,2,3  
Prawe haki wykonuje 1,2,3, 1,2,3  
Teraz pięknie mu dziękuje 1,2,3, 1,2,3.*