



Gołabek

Gołąbek

Taniec znany na całym Górnym Śląsku, oryginalnie tańczony w parach, w grupach dziecięcych można wykonywać pojedynczo.

1... 2... 3...

Tancerze zakładają ręce na biodra i w pierwszej części tańca wykonują rytmicznie przeskoki z jednej nogi na drugą (odmiana kroku szkroboka) oraz podskoki obunóż w miejscu, powiększając rozkrok na słowie „go-łą-bek” i znów przeskok z nogi na nogę oraz skoki obunóż, tym razem zmniejszając rozkrok na słowie „żo-łą-dek”, w powtórcie melodycznej powtarza się również sytuacja taneczna (zmieniają się tylko słowa). Zamiast skoków w rozkroku można wykonywać warianty podskoków obunóż w obrocie lub ze zwrotem; ważne, by zachować charakterystyczną rytmikę i podział na sekwencję. W drugiej części tańca pary tańczą poleczkę po kole prosto lub w obrocie, lub podskoki z nogi na nogę. Można również zastosować połączenie kroków polki, podskoków, podskoków w obrotach (również pod ręką partnera).





Gołębek

Melodia ludowa z Górnego Śląska

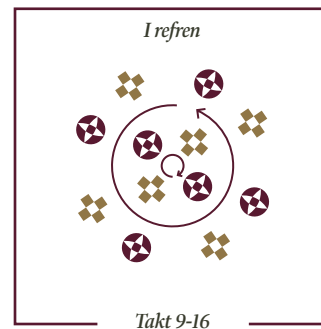
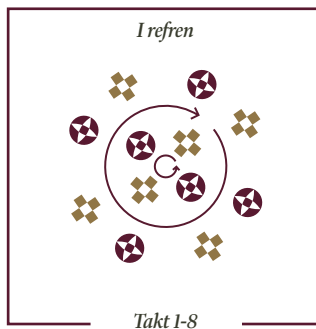
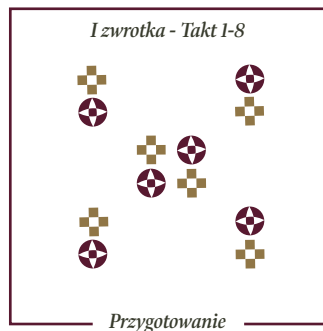


Spod zpie - ca go - łą - bek, roz - trząs se żo - łą - dek
Spod zpie - ca nie gru - choł, zjad ka - sze nie dmu - choł.



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci ustawione są twarzą do siebie w kilku liniach zgodnie z rysunkiem. Ręce opierają na biodrach.
I zwrotka	1	Dzieci wykonują odmianę kroku szkroboka. Na raz wysuwają nogę lewą do przodu, prawą do tyłu (przenosząc ciężar ciała na tylną nogę), na dwa zamiana nóg, prawa w przód lewa w tył.
	2	W rytmie dwie ósemka i ćwierćnuta dzieci wykonują trzy skoki obunóż, pierwszy - nogi złączone, drugi - lekko rozchylone nogi do boku, na szerokość miednicy, trzeci - nogi rozchylone do boku nieznacznie szerzej niż szerokość miednicy.
	3-4	Dzieci powtarzają schemat 1-2 taktów, z tą różnicą, iż w czwartym takcie 3 skoki rozpoczynają od szeroko rozstawionych nóg, do ich złączenia.
	5-8	Powtórzenie taktów 1-4.
I refren	1-8	Dzieci trzymając się za ręce tworzą dwa koła - duże i małe. Pary dużego koła poruszają się krokiem polki w drugim kierunku tańca. Wykonują



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		siedem kroków polki od prawej nogi, na 8 takt wykonują trzy akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ósemki, ćwierćnuta. Pary małego koła wykonują ten sam schemat, rozpoczynając od lewych nóg.
	9-16	Następuje zmiana kierunków i nóg rozpoczynających krok polki.
II zwrotka	1-8	Powtórzenie schematu I zwrotki, dzieci ustawione są twarzą do środka koła, ręce oparte na biodrach.
II refren	1-8	Dzieci podają ręce partnerowi, tworząc kółeczko. Wykonują siedem kroków polki od prawej nogi, w pierwszym kierunku tańca, na 8 takt wykonują trzy akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ósemki, ćwierćnuta.
	9-16	Analogiczny ruch w przeciwnym kierunku od lewej nogi.

