

Hop Ciup, Skok na Śląsk!

10 tańców ludowych dla najmłodszych



Krystian Olszowski
Cieszyn 2026



Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



Tekst, schematy układów ❖ Krystian Olszowski
Opracowanie graficzne, skład tekstu ❖ Anna Rusinek
Opracowanie muzyczne ❖ Anna Olszowska

Publikacja została wykonana podczas stypendium pn. "Hop Ciup, Skok na Śląsk! - edukacyjna strona internetowa z zabawami i tańcami ludowymi dla najmłodszych" oraz sfinansowana z budżetu Krajowego Planu Odbudowy w ramach programu wspierającego kulturę.

❖ Spis treści

Od Autora	4
Podstawowe kroki taneczne	5
10 tańców ludowych	
Mietlorz	7
Szewc	14
Kapusta	19
Hop, ciup, Hanula	24
Gołąbek	29
Kucznierz	34
Kowol	39
Kozierajka	44
Owczarek	49
Koza	55
Bibliografia	61

OD AUTORA ❖

Celem niniejszej publikacji *Hop Ciup Skok na Śląsk...* jest przybliżenie tradycyjnych zabaw i tańców Górnego Śląska nauczycielom, instruktorom, animatorom kultury, a także rodzicom i opiekunom dzieci. Zawarte w opracowaniu propozycje to wyraz bogatej kultury ludowej regionu, który przez pokolenia kształtował codzienność i tożsamość mieszkańców Śląska. Zabawy te przez lata bawiły, integrowały i rozwijały dzieci, stanowiąc istotny element dzieciństwa wielu Ślązaków.

Publikacja zawiera materiały nutowe, opisy zabaw, a także przykładowe rozwiązania choreograficzne, które mogą być bezpośrednio wykorzystane podczas zajęć z dziećmi, warsztatów, lekcji muzyki, wychowania fizycznego, a także przygotowań do występów i wydarzeń okolicznościowych. Starannie dobrane propozycje zostały sprawdzone w praktyce podczas mojej kilkuletniej pracy z dziećmi i młodzieżą.

Integralną częścią publikacji jest strona internetowa www.tanceludowe.pl. Strona zawiera pomocne w pracy filmy instruktażowe oraz pliki muzyczne.

Zawarty w zbiorze repertuar obejmuje 10 najbardziej lubianych i chętnie wykonywanych zabaw – takich, które nie tylko bawią, ale także uczą współpracy, rozwijają rytmikę, koordynację oraz poczucie wspólnoty. Mam nadzieję, że będą one inspiracją i pomocą dla wszystkich, którzy pragną w ciekawy i wartościowy sposób wprowadzać dzieci w świat śląskiej tradycji i folkloru.

Krzysztof Olszowski

❖ Podstawowe kroki taneczne

❖ **KROK CHODU** – należy wykonywać sprężysto, stawiając stopę od palców po piętę.

❖ **KROK POLKI** – wykonywany w rytmie dwie ósemki i ćwierćnuta, w różnych kierunkach np. przód, bok, tył. Krok polki w przód rozpoczyna się krokiem prawej nogi „na raz”, dosunięciem lewej nogi do prawej (z lekko uniesioną piętą) na „i”, krokiem prawej nogi w przód „na dwa”. W kolejnym takcie należy powtórzyć kroki, rozpoczynając drugą nogą tj. lewą.

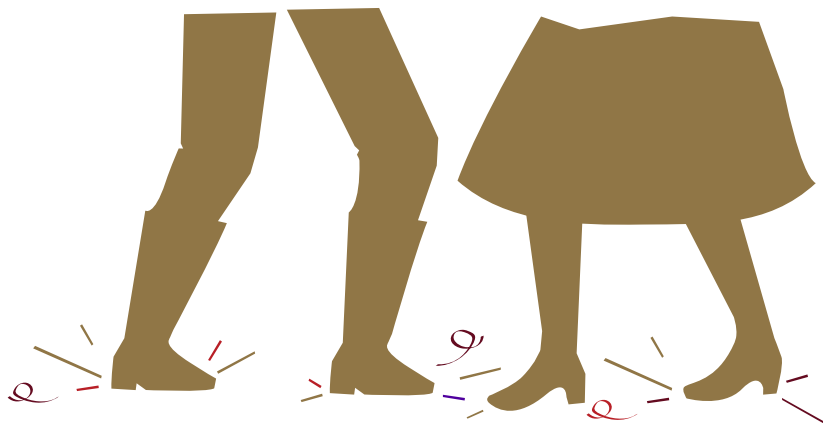
❖ **PODSKOKI** – „z nogi na nogę” – po pierwszym kroku do przodu podskakuje się na tej samej nodze z równoczesnym uniesieniem nogi przeciwnej, zgiętej w kolanie i skierowanej do przodu.

❖ **KROK DOŚUWANY** – dosuwanie jednej nogi do drugiej, podczas przemieszczania się w różnych kierunkach, tj. bok, skos, tył, przód. Przykładowo rozpoczynając krok od prawej nogi do boku „na raz”, dostawiamy lewą nogę do prawej „na dwa”.

❖ **SKOŹNY KROK DOŚUWANY** – połączenie kroku dosuwanego i podskoków.

❖ Podstawowe kroki taneczne

❖ **SZKROBOK** – krok wykonywany w rytmie półnut, ćwierćnut lub ósemek polegający na nożycowej zmianie nóg z równoczesnym szuraniem (drapaniem) podłogi przez stopy. Wyróżniamy dwa rodzaje kroku - z rozłożeniem ciężaru ciała na dwie nogi oraz z przeniesieniem ciężaru ciała na nogę oporną. Pierwszy wariant wykonuje się „na raz” krokiem od lewej nogi w przód z równoczesnym krokiem od prawej nogi w tył, „na dwa” od prawej w przód i lewej w tył, ciężar równo rozłożony między obie nogi. Drugi wariant wykonuje się „na raz” lekkim przeskokiem na prawą nogę z równoczesnym wystawieniem wyprostowanej lewej nogi do przodu, „na dwa” lekkim przeskokiem na lewą nogę z równoczesnym wystawieniem wyprostowanej prawej nogi do przodu.





Mietlorz



Mietlorz

Zabawa rozpowszechniona w wielu regionach Polski z różnymi wariantami melodycznymi i tekstowymi.❖

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

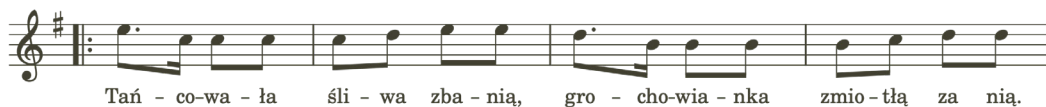
W zabawie/tańcu bierze udział nieparzysta liczba uczestników. Rekwizyt dla tytułowego „mietlorza” to miotła. Uczestnicy zabawy stoją w dwóch szeregach, pośrodku nich „mietlorz”. Podczas zabawy „mietlorz” zamiata pod nogami uczestników, ci zaś muszą podskakiwać nad miotłą. Gdy „mietlorz” rzuci na ziemię miotłę, porywa wybraną osobę do tańca w parze, pozostali muszą szybko dobrać się w pary. Przegrywa osoba, która zostaje bez pary i kolejno staje się „mietlorzem”.





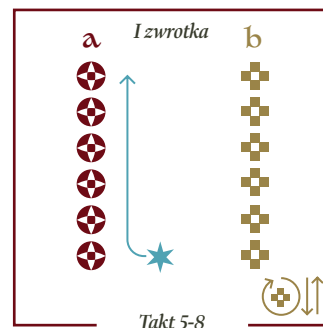
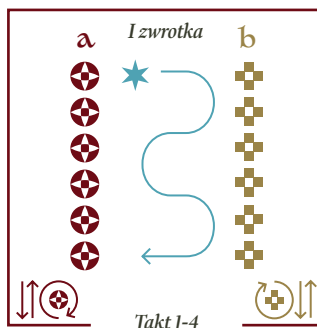
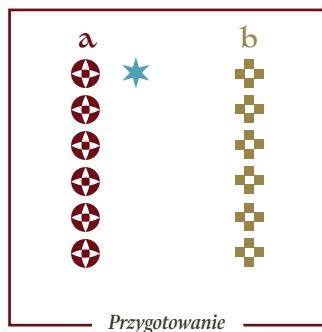
Mietlorz

Melodia ludowa z Górnego Śląska



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci ustawiamy w dwóch kolumnach A i B, stoją twarzą do siebie. Każda kolumna składa się z tej samej liczby dzieci, pomiędzy kolumnami ustawia się „mietlorz” trzymający miotłę w ręku.
I zwrotka	1-4	„Mietlorz” zamiata podłogę na środku sali, porusza się krokiem polki. Dzieci w kolumnach A i B wykonują: - na raz krok w bok od prawej nogi, - na dwa dostawienie nogi lewej z akcentem, - na raz krok w bok od lewej nogi, - na dwa dostawienie nogi prawej z akcentem, - czterema krokami jeden obrót za prawym ramieniem.
	5-8	„Mietlorz” zbliża się do kolumny A, a następnie za pomocą miotły podcina nogi dzieci stojące w tej kolumnie. Dzieci podskakują, aby nie zostać dotknięte przez miotłę. Dzieci w kolumnie B wykonują: - na raz krok w bok od prawej nogi, - na dwa dostawienie nogi lewej z akcentem,



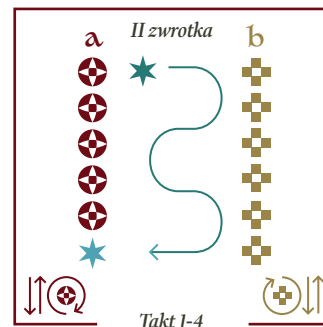
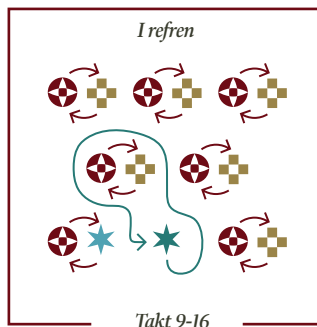
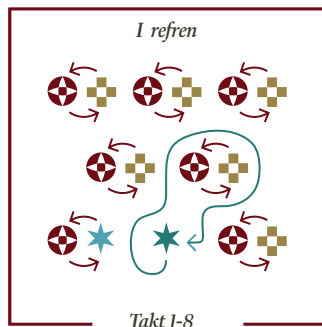
⊗ - dziewczynka

⊕ - chłopiec

★ ★ ★ - mietlorz 1|2|3

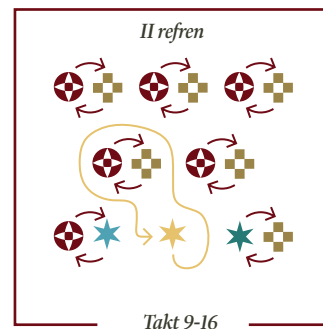
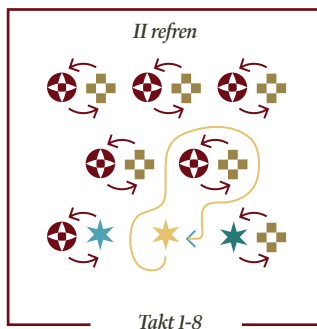
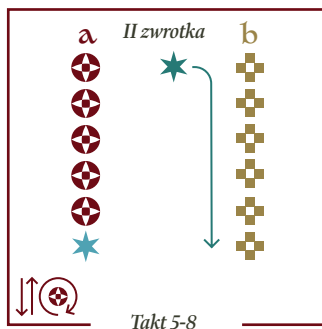
❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		- na raz krok w bok od lewej nogi, - na dwa dostawienie nogi prawej z akcentem, - czterema krokami jeden obrót za prawym ramieniem.
I refren	1-8	„Mietlorz” rzuca miotłę na podłogę, a następnie wybiera partnera do pary z kolumny A, pozostała część dzieci znajduje sobie partnera do pary z przeciwnej kolumny. Pary poruszają się krokiem podskoków w rytmie ćwierćnut w pierwszym kierunku tańca (za prawymi rękami), trzymając się za ręce, tworząc kółeczko. Nowy „mietlorz” (dziecko, które zostało bez pary) podnosi miotłę i tańczy z nią pomiędzy parami.
	9-16	Pary zmieniają kierunek tańca. Na koniec frazy muzycznej wracają na swoje miejsce. Stary „mietlorz” ustawia się do kolumny B.
II zwrotka	1-4	„Mietlorz” zamiata podłogę na środku sali, porusza się krokiem polki. Dzieci w kolumnach A i B wykonują: - na raz krok w bok od prawej nogi, - na dwa dostawienie nogi lewej z akcentem,



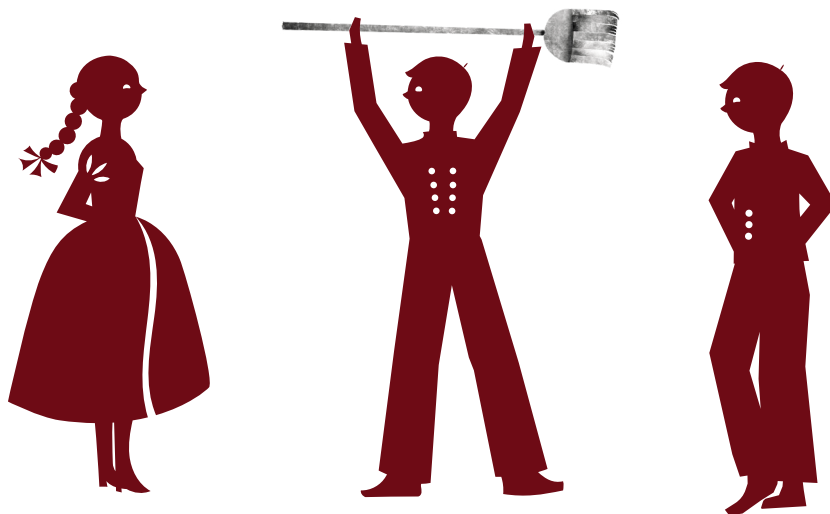
❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		- na raz krok w bok od lewej nogi, - na dwa dostawienie nogi prawej z akcentem, - czterema krokami jeden obrót za prawym ramieniem.
	5-8	„Mietlorz” zbliża się do kolumny B, a następnie za pomocą miotły podcina nogi dzieci stojące w tej kolumnie. Dzieci podskakują, aby nie zostać dotknięte przez miotłę. Dzieci w kolumnie A wykonują: - na raz krok w bok od prawej nogi, - na dwa dostawienie nogi lewej z akcentem, - na raz krok w bok od lewej nogi, - na dwa dostawienie nogi prawej z akcentem, - czterema krokami jeden obrót za prawym ramieniem.
II refren	1-8	„Mietlorz” rzuca miotłę na podłogę, a następnie wybiera partnera do pary z kolumny B, pozostała część dzieci znajduje sobie partnera do pary z przeciwnej kolumny. Pary poruszają się krokiem podskoków w rytmie ćwierćnut w pierwszym kierunku tańca (za prawymi rękami), trzymając



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		się za ręce, tworząc kółeczko. Nowy „mietlorz” (dziecko, które zostało bez pary) podnosi miotłę i tańczy z nią pomiędzy parami.
	9-16	Pary zmieniają kierunek tańca. Na koniec frazy muzycznej wracają na swoje miejsce. Stary „mietlorz” ustawia się do kolumny A.





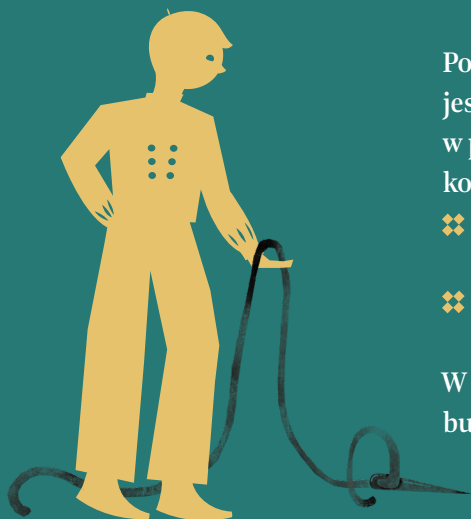
Szewc



Szewc

Taniec naśladowujący pracę szewca znany w wielu regionach Polski w różnych schematach ruchowych, z różnymi melodiami i tekstami. ❖

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



Podana melodia pochodzi z Górnego Śląska. Taniec wykonywany jest w parach. Rekwizytem każdego uczestnika jest but trzymany w prawej ręce. W zgodzie z muzyką uczestnicy za zadanie mają wykonać ruchy naśladowujące pracę szewca:

- ❖ Nawijanie dratwy – szybki młynek rękoma i rozłożenie rąk na zakończenie motywu (dwukrotnie).
- ❖ Wbijanie kołka – uderzenie obcasem o obcas w rytm ćwierćnut.

W drugiej części piosenki partnerzy łapią się wzajemnie za swoje buty i wykonują krok szkroboka.

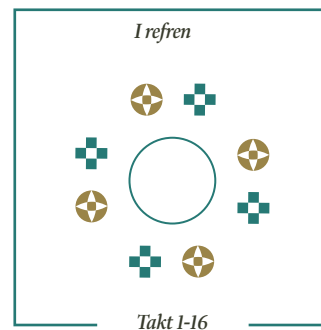
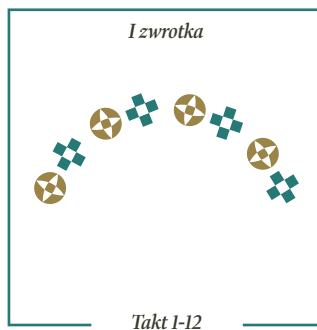
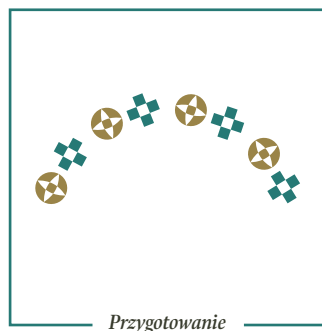


Melodia ludowa z Górnego Śląska



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci grupujemy w pary (chłopiec i dziewczynka, jeżeli jest taka możliwość), które tworzą półkole. Każde dziecko trzyma buta z obcasem w prawej ręce.
I zwrotka	1-2	W pierwszym takcie dzieci w parach stojąc naprzeciwko siebie wykonują młynek – bardzo szybki ruch dłoni, jakby jedna ręka nawijała dratwę na drugą rękę, w trakcie drugiego taktu dzieci rozciągają szeroko ręce do boku.
	3-4	Powtórzenie pierwszego dwutaktu.
	5-6	Dzieci uderzają trzykrotnie obcasem buta o obcas buta partnera w rytmie ćwierćnut.
	7-12	Powtórzenie taktów 1-6.
I refren	1-8	Dzieci chwytają się za buciki (lewa ręka zabiera bucika partnera) tworząc w ten sposób małe kółeczko. Następuje wykonanie kroku szkroboka od prawej nogi w przód, jednocześnie dzieci wykonują analogiczny ruch rąk ➤

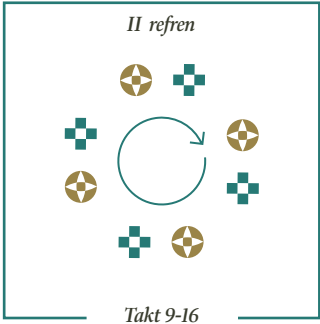
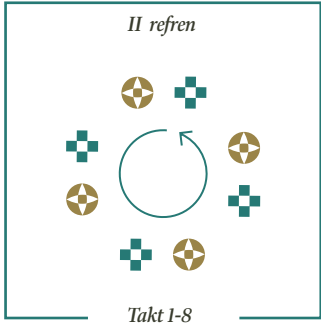


⊗ - dziewczynka

⊕ - chłopiec

❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		do nóg, ręka prawa na raz każdego taktu porusza się w kierunku partnera, na dwa następuje zamiana rąk. Ruch przypomina naprzemienne, przeciągnięcie butów na swoją stronę. Na dwa ósmego taktu dzieci wykonują zeskok na obie nogi.
	9-16	Powtórzenie taktów 1-16.
II zwrotka	1-12	Powtórzenie schematu I zwrotki.
II refren	1-8	Dzieci powtarzają schemat I refrenu z dodatkowym ruchem na kole w pierwszym kierunku tańca. Dziewczynki przesuwiają się krokiem szkroboka zwrócone plecami do kierunku ruchu, chłopcy przesuwiają się krokiem szkroboka zwrócieni twarzą do kierunku ruchu. Na dwa ósmego taktu dzieci wykonują zeskok na obie nogi.
	9-16	Dzieci powtarzają ruchy ośmiu taktów, jednak poruszają się w drugim kierunku tańca.





Kapusta (Wyka)



Kapusta (wyka)

Tanec popularny w Beskidzie Śląskim, składający się z dwóch części, tańczony w parach. ❖

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

W pierwszej części partnerzy ujmują się wzajemnie za ramiona lub w przypadku dzieci mogą złapać się za ręce. Śpiewając, poruszają się w rytmie ćwierćnut w prawą stronę zwykłym krokiem lub podskokiem z jednej nogi na drugą. Kończąc frazę, na otatnią ćwierćnutę, wykonują przysiad lub zeskok na dwie nogi. Kolejny czterotakt powtarzają, poruszając się w przeciwnym kierunku. W części drugiej – klaskanej, zatrzymują się i ustawiają twarzą do siebie i wykonują kolejno:

- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie prawych dłoni,
- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie lewych dłoni,
- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie prawych dłoni + wzajemne uderzenie lewych dłoni,
- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni jednocześnie.





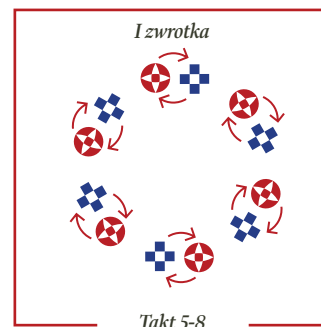
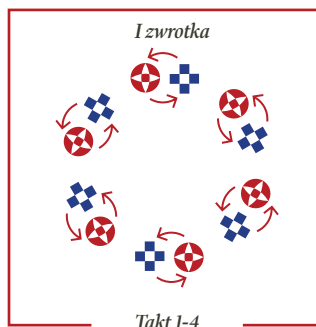
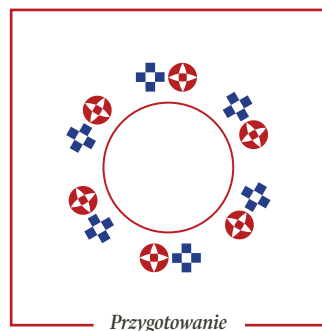
Kapusta (Wyka)

Melodia ludowa z Beskidu Śląskiego



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci grupujemy w pary (chłopiec i dziewczynka, jeżeli jest taka możliwość), które stają na linii koła tworząc okrąg.
I zwrotka	1-4	Pary poruszają się krokiem w rytmie ćwierćnut w pierwszym kierunku tańca (za prawymi rękami), trzymając się za ręce i tworzą kółeczko. Wykonują siedem kroków od prawej nogi, ósmy krok to dostawienie lewej nogi do prawej.
	5-8	Analogiczny ruch w drugim kierunku od lewej nogi.
I refren	1-8	Dzieci stojąc naprzeciwko siebie, wykonują kolejno: 1 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 2 takt – wzajemne uderzenie prawych dłoni, pauza w ruchu, 3 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 4 takt – wzajemne uderzenie lewych dłoni, pauza w ruchu, 5 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 6 takt – wzajemne uderzenie prawych dłoni, następnie lewych dłoni, 7 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 8 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych

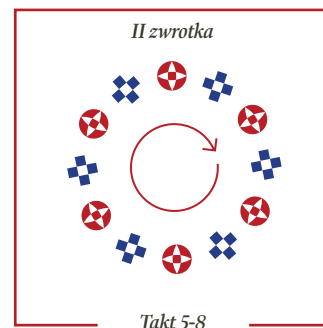
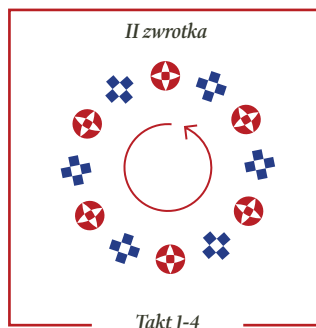
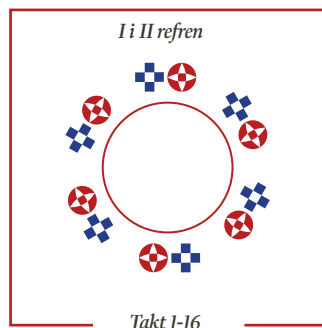


❖ - dziewczynka

❖ - chłopiec

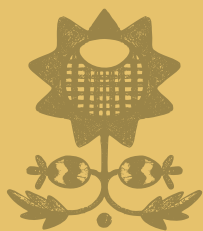
❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		dłoni równocześnie (prawa dłoń uderza lewą partnera).
	9-16	Powtórzenie poprzednich ośmiu taktów.
II zwrotka	1-4	Dzieci tworzą wspólne duże koło, trzymając się za ręce. Pary podskakują w rytmie ćwierćnut w pierwszym kierunku tańca. Wykonują sześć podskoków od prawej nogi, następnie na 4 takt zeskakują na dwie nogi do niskiego przysiadu i skokiem wracają do pozycji stojącej.
	5-8	Analogiczny ruch w drugim kierunku od lewej nogi.
II refren	1-16	Dzieci ustawiają się naprzeciwko swojej pary oraz wykonują ruchy analogiczne do I refrenu.





Hop, ciup, Hanula



Hop, ciup Hanula

Zabawa ta znana jest na Górnym Śląsku. Do jej wykonania potrzebny jest mały rekwizyt, który można przekładać z ręki do ręki, np. krótki patyk. ❖



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

Zabawa polega na rytmicznym przekładaniu rekwizytu na przemian pod kolanami, wykonując przy tym krok szkroboka. Na słowa „Hanula” i „cebula” uczestnicy zabawy podnoszą rekwizyt w górę. Zabawę można powtarzać kilkakrotnie, przyspieszając tempo. Zadaniem uczestnika jest się nie pomylić.



Hop, ciup, Hanula

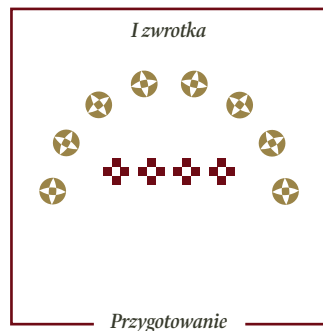
Melodia ludowa z Górnego Śląska



Hop, ciup, Ha-nu-la, czo - snek, ce-bu-la. Że-byś ty sie nie wsty-dzi - ła,
ko-szu - le se u - su - szy - ła. Hop, ciup, Ha-nu-la, czo - snek, ce-bu-la.

❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dziewczynki ustawione są na półkolu, ręce opierają na biodrach, chłopcy wchodzą do środka powstałego półkola, trzymając w prawej ręce patyk.
I zwrotka	1	Wszyscy, śpiewając tekst piosenki, na raz wykonują krok szkroboka od lewej nogi w przód, na dwa od prawej w przód i lewej w tył. Chłopcy lekko pochyleni w przód dodatkowo przekładają patyk na raz pod lewym kolaniem do lewej ręki, na dwa pod prawym kolaniem do prawej ręki.
	2	Wszyscy wykonują zeskok na obie nogi, chłopcy unoszą wysoko patyk w prawej ręce.
	3-4	Powtórzenie schematu 1-2 taktów.
	5-8	Czterokrotne powtórzenie schematu 1 taktu.
	9-12	Powtórzenie schematu 1-4 taktów.
II zwrotka	1-12	Zabawę rozpoczyna się od nowa, analogicznie do schematu I zwrotki. Osoby, którym upadł na podłogę patyk, lub uniosły patyk w nieodpo- ➤



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		wiednim momencie, odpadają z zabawy i dołączają do dziewczynek na półkolu. Tempo śpiewu przyśpiesza.
III zwrotka i kolejne	9-16	Zabawa kończy się kiedy jeden chłopiec zostanie sam w środku półkola.





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 powtórce 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).





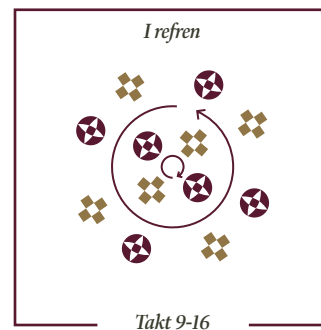
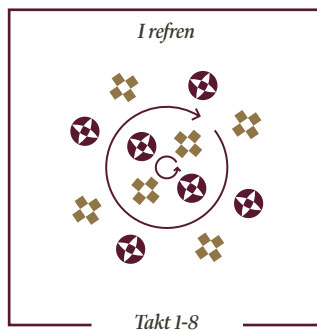
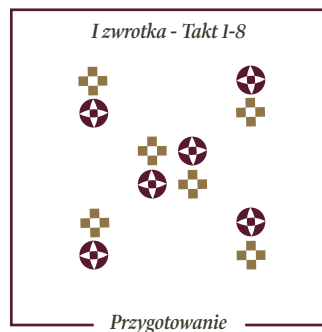
Gołąbek

Melodia ludowa z Górnego Śląska



❖ 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 ➤

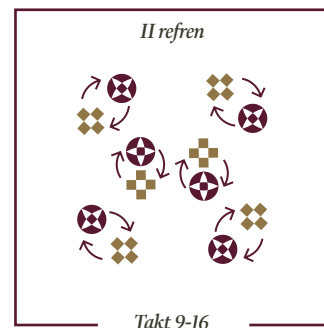
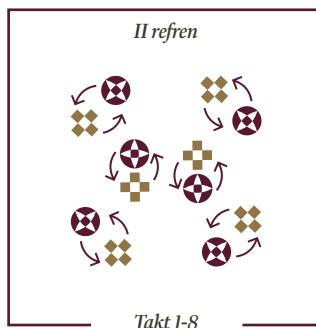
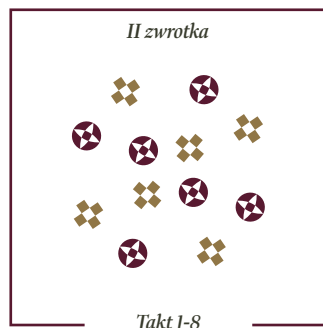


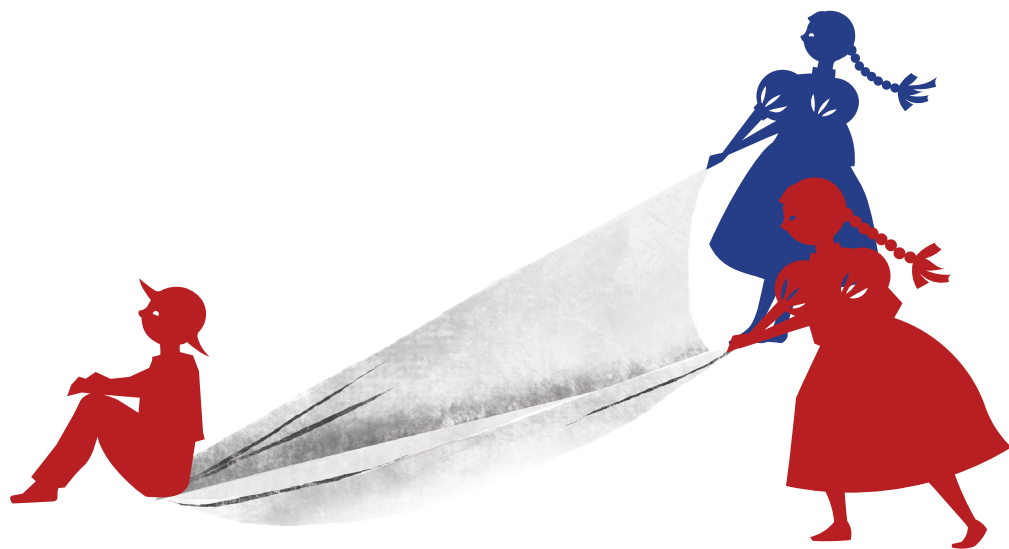
⊗ - dziewczynka

⊕ - chłopiec

❖ 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.





Kucznierz



Kucznierz

Tanec pochodzący z Beskidu Śląskiego, w którym wykorzystuje się jako rekwizyt chustkę, z którą można wykonywać różne warianty ruchowe. ❖

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

Podczas ostatniego taktu zwrotki i refrenu dzieci wykonują gest grożenia, wykorzystując do tego chustkę. Zabawa składa się z różnych wariantów przekładania chustki przed tułowiem, za plecami, pod nogami i wykonywanie kroków akcentowanych oraz wyżej wspomnianego gestu grożenia.





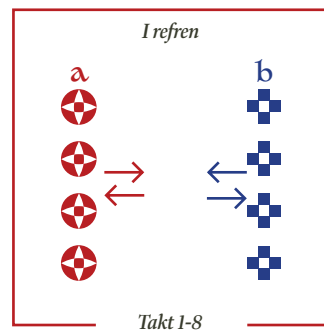
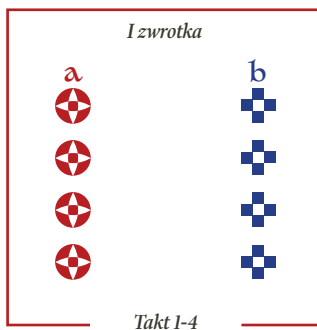
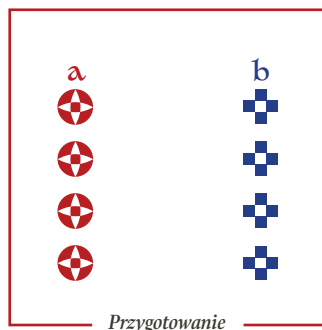
Melodia ludowa z Beskidu Śląskiego

A musical score for the song 'Kucznierz'. It consists of two staves. The first staff is in 2/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The melody is written on a five-line staff with a treble clef. The lyrics are written below the notes: 'Kaj ja mosz? Tu, tu, tu. Co się ptosz? Ty Klu - ku.' The second staff continues the melody with a repeat sign at the beginning and a double bar line at the end.

Kaj ja mosz? Tu, tu, tu. Co się ptosz? Ty Klu - ku.

❖ Przykładowa choreografia

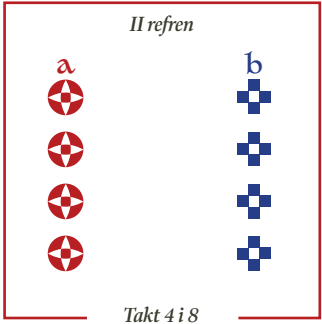
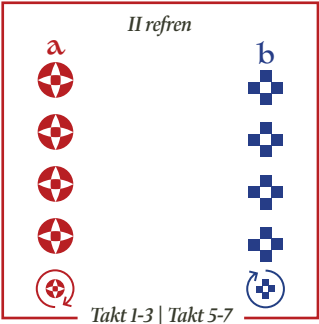
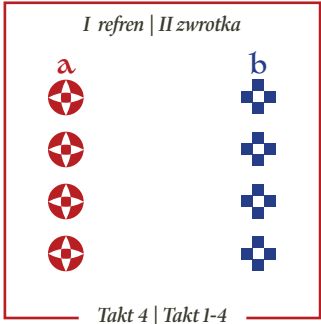
Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci ustawione są w dwóch grupach A i B, twarzą do siebie. Grupa A składa się z dziewczynek, grupa B z chłopców. Wszystkie dzieci trzymają w prawej ręce chustkę.
I zwrotka	1	Chłopcy przekładają chustkę do lewej ręki pod uniesioną lewą nogą, ugiętą w kolanie, wykonując krok z lekkim podskokiem na prawej nodze. Powtórzenie ruchów w sposób symetryczny, tj. z lewej ręki do prawej, rozpoczynając z lewej nogi. Dziewczynki wykonują krok szkroboka, wysuwając nogę prawą w przód, lewą w tył, przekładając chustkę z ręki prawej do lewej przed tułowiem. Następnie przekładają chustkę z lewej ręki do prawej za plecami, wykonując krok szkroboka – wysuwając nogę lewą w przód, prawą w tył.
	2	Chłopcy i dziewczynki podnoszą wysoko chustki w prawej ręce, wykonują gest grożenia w rytm melodii, trzema ruchami. Równocześnie wykonują trzy przytupy od prawej nogi.
	3-4	Powtórzenie schematu 1-2 taktu.
I refren	1-3	Chłopcy i dziewczynki chowają chustkę za plecami i zbliżają się do siebie biegiem w rytm ósemek, dwunastoma krokami.



- dziewczynka - chłopiec

❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
	4	Chłopcy i dziewczynki podnoszą wysoko chustki w prawej ręce, wykonują gest grożenia w rytm melodii, trzema ruchami. Równocześnie wykonują trzy przystupy od prawej nogi.
	5-7	Chłopcy i dziewczynki chowają chustkę za plecami i oddalają się od siebie biegiem w rytm ósemek, dwunastoma krokami.
	8	Chłopcy i dziewczynki podnoszą wysoko chustki w prawej ręce, wykonują gest grożenia w rytm melodii, trzema ruchami. Równocześnie wykonują trzy przystupy od prawej nogi.
II zwrotka	1-4	Powtórzenie schematu I zwrotki.
II refren	1-3	Chłopcy i dziewczynki chowają chustkę za plecami i wykonują dwa kółeczka za prawym ramieniem wokół własnej osi biegiem w rytm ósemek, dwunastoma krokami.
	4	Chłopcy i dziewczynki podnoszą wysoko chustki w prawej ręce, wykonują gest grożenia w rytm melodii, trzema ruchami. Równocześnie wykonują trzy przystupy od prawej nogi.
	5-8	Powtórzenie schematu 1-4 taktu.





Kowol



Kowol

Taniec znany na całym Górnym Śląsku, naśladujący pracę kowala. ❖



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

Taniec wykonywany jest w parach. W pierwszej części chłopiec klęczy na jednym kolanie, a o drugie uderza rytmicznie ręką, zamaszystym ruchem, niby kowal młotem w kowadło. Dziewczyna, w zgodzie z muzyką wachluje go fartuszkami, co symbolizuje miech kowala. W drugiej części partnerzy tańczą w parze polkę. Z dziećmi w drugiej części można wykonać krok polki po obwodzie koła albo, w małych, parowych kółkach podskoki.

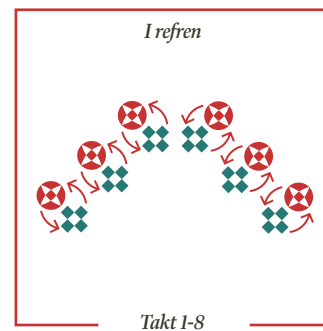
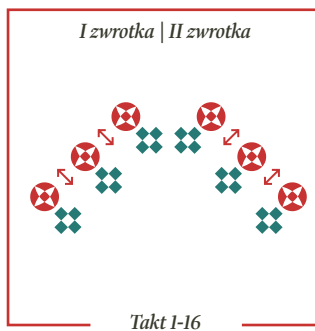
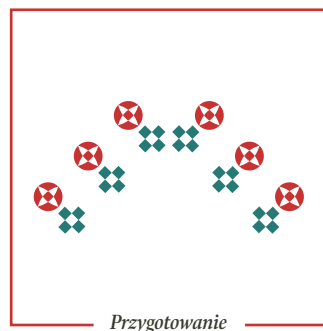


Melodia ludowa z Górnego Śląska



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci ustawiają się na dwóch przekątnych twarzą do swojego partnera. Dziewczynki stoją na zewnątrz, trzymając w rękach fartuszek ze spódnicy. Chłopcy klęczą na prawym kolanie, na lewym opierają lewą dłoń zaciśniętą w pięść. Prawa ręka chłopców opuszczona swobodnie również zaciśnięta w pięść.
I zwrotka	1-2	Dziewczynka w 1 takcie na raz wykonuje krok prawą nogą w przód, na dwa lewą nogą dostawienie. W 2 takcie na raz wykonuje krok prawą nogą w tył, na dwa lewą nogą dostawienie. Chłopiec na początek każdego taktu wykonuje zamaszysty ruch prawą ręką z uderzeniem w lewą rękę, na raz 1 taktu jedno uderzenie, na raz 2 taktu drugie uderzenie.
	3-4	Dziewczynka powtarza schemat 1-2 taktu. Chłopiec wykonuje ruchy takie jak w poprzednim dwutakcie, z tą różnicą, iż w 3 takcie wykonuje dwa uderzenia – na raz jedno, na dwa drugie, a w 4 takcie wykonuje jedno uderzenie na raz.
	5-16	Trzykrotne powtórzenie czterotaktu.

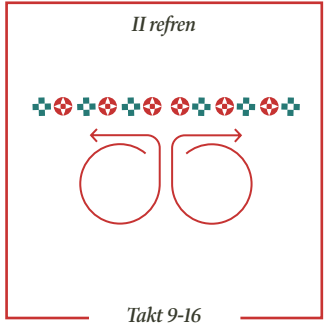
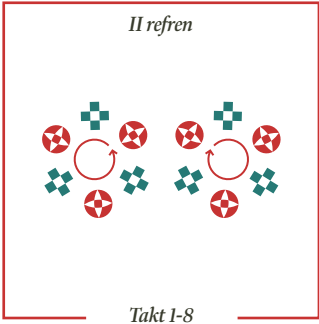
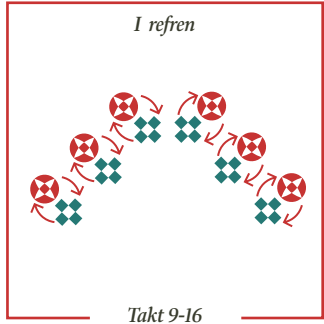


⊗ - dziewczynka

⊕ - chłopiec

❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
I refren	1-8	Dzieci podają ręce partnerowi, tworząc kółeczko. Wykonują czternaście podskoków 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.
II zwrotka	1-16	Powtórzenie schematu I zwrotki.
II refren	1-8	Dzieci podają sobie ręce, tworząc dwa koła. Dzieci tworzące koło po prawej stronie wykonują czternaście podskoków od prawej nogi, w pierwszym kierunku tańca, na 8 takt wykonują dwa akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ćwierćnuty. Dzieci tworzące koło po lewej stronie wykonują czternaście podskoków od lewej nogi, w drugim kierunku tańca, na 8 takt wykonują dwa akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ćwierćnuty.
	9-16	Kontynuacja ruchu i kroków rozpoczynając od tych samych nóg, dzieci wyprowadzają dwa koła do jednej linii, na 8 takt wykonują trzy akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ósemki, ćwierćnuta.





Kozierajka



Kozierajka

Tanec trzyczęściowy występujący głównie na Pogórzu Cieszyńskim i w Beskidzie Śląskim, znany w całym Górnym Śląsku pod inną nazwą „Druciorz”. ❖

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

Oryginalnie wykonywany przez dwie kobiety i jednego mężczyznę. Z dziećmi można wykonywać na obwodzie koła modyfikując trzecią część tańca – wykorzystując np. podskoki z nogi na nogę. W pierwszej części troje tancerzy tworzy koło, trzymając się za ręce, i porusza się w prawą stronę krokami w tempie ćwierćnutek lub podskokami. Czterotakt kończy się zatrzymaniem i akcentowaniem trzema przytupami. Kolejny czterotakt wykonuje się analogicznie w przeciwnym kierunku. W części środkowej tancerze zwróceniem twarzą do środka koła wykonują krok szkroboka zgodnie z rytmem melodii. W części trzeciej partner porywa w „haczyk” na przemian partnerki, wolna ręka uniesiona jest w górę. Zmiana tancerki następuje co dwa takty. Tancerka, która nie wykonuje haczyka, zatacza małe koło czterema krokami.





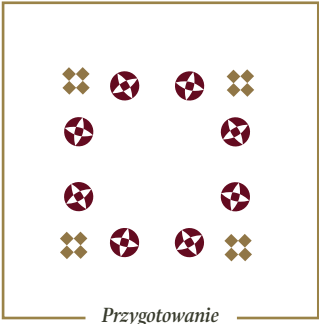
Kozierajka

Melodia ze Śląska Cieszyńskiego

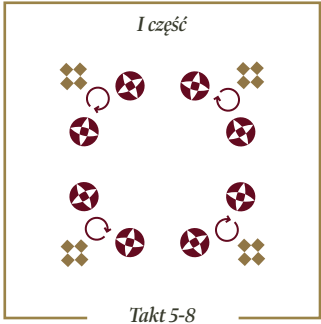
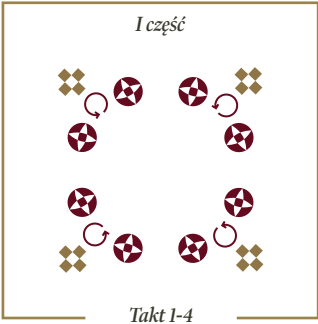


❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci grupujemy w trójki (chłopiec i dwie dziewczynki, jeżeli jest taka możliwość), które stają na linii koła – chłopiec twarzą do środka koła, dziewczynki twarzą do chłopca.
I część	1-4	Dzieci trzymając się za ręce, wykonują sześć podskoków od prawej nogi, w pierwszym kierunku tańca, na 4 takt wykonują trzy akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ósemki, ćwierćnuta.
	5-8	Analogiczny ruch w przeciwnym kierunku od lewej nogi.
	9-16	Powtórzenie schematu 1-8 taktów.
II część	1-4	Dzieci opierają ręce na biodrach, skierowane twarzą do siebie rozpoczynają wykonywanie kroku szkróboka. Na raz 1 taktu wysuwają prawą nogę w przód, lewą nogę w tył, na dwa wysuwają lewą nogę w przód i prawą nogę w tył, w 3 i 4 takcie dokonują kolejnych zmian w rytmie trzy ósemki, (do przodu kolejno wysunięcie nóg: prawa, lewa, prawa, zeskok na obie nogi).

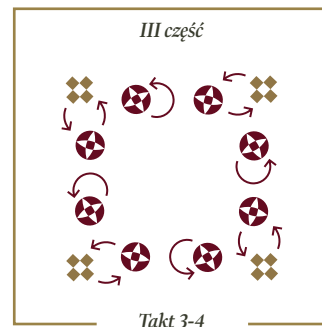
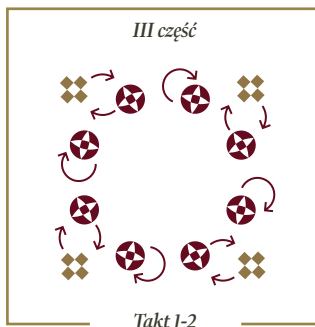
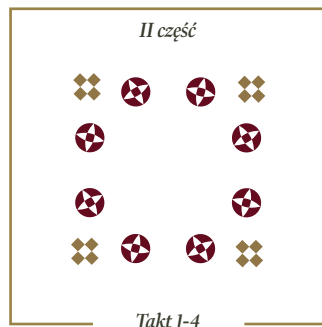


 - dziewczynka
  - chłopiec



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
III część	1-2	Chłopiec na raz wykonuje akcent w dłonie poprzez klaśnięcie i porywa partnerkę po swojej lewej stronie w haczyk pod prawe łokcie. Powstała para wiruje poruszając się w rytmie ćwierćnut w drugim kierunku tańca – wykonują cztery kroki od prawej nogi, partnerka po prawej stronie opiera ręce na biodrach i analogicznym krokiem do powstałej pary wykonuje obejście.
	3-4	Chłopiec uwalnia ujęcie z pierwszą partnerką i porywa drugą partnerkę w haczyk pod lewe łokcie. Powstała para wiruje poruszając się w rytmie ćwierćnut w pierwszym kierunku tańca – wykonują cztery kroki od prawej nogi, partnerka bez partnera opiera ręce na biodrach i analogicznym krokiem do powstałej pary wykonuje obejście.
	5-32	Siedmiokrotne powtórzenie schematu 1-4 taktów.





Owczarek



Owczarek

Tanec znany w całej Polsce z drobnymi różnicami melodyczno-słownymi i wariantami ruchowymi, w tym na całym Górnym Śląsku.

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

Wszędzie pierwsza część polega na wzajemnym klaskaniu w dłonie, druga zaś to wirowanie par po kole polką lub walczykiem. Z dziećmi część drugą można uprościć do podskoków po kole, w parze lub partnerki wokół partnera, lub też w haczykach.

Część klaskana – kolejność:

- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie prawych dłoni,
- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie lewych dłoni,
- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie prawych dłoni + wzajemne uderzenie lewych dłoni,
- ❖ uderzenie dłońmi w uda + klaśnięcie + wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni jednocześnie.

Część klaskaną można również urozmaicić klaskaniem w inne części ciała niż dłonie czy uda, wykorzystując np. ramiona, klatkę piersiową lub głowę. Ważne, aby zachować charakterystyczny rytm klaskania.





Owczarek

Melodia ludowa z Górnego Śląska



Wariant parzysty

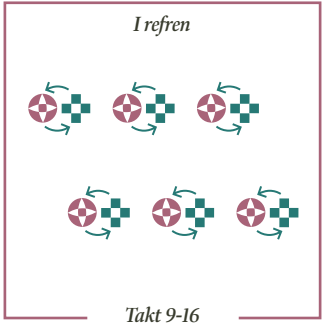
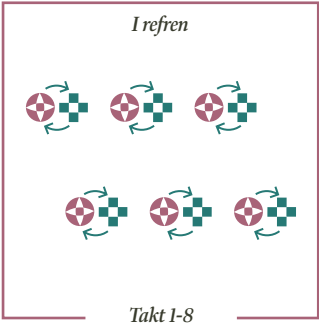
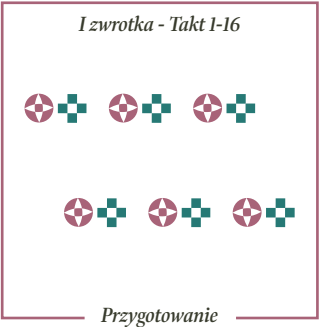


Wariant nieparzysty



❖ Przykładowa choreografia

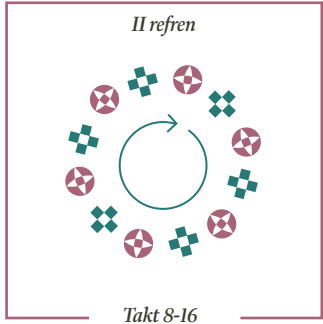
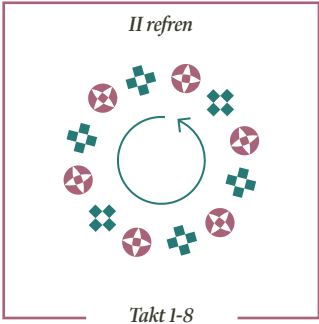
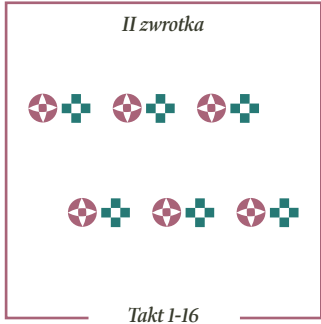
Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci grupujemy w pary (chłopiec i dziewczynka, jeżeli jest taka możliwość), które tworzą linię. W zależności od liczby par, tworzymy kolejne linie, ustawiając je w szachownicy.
I zwrotka	1-8	Dzieci w parach stojąc naprzeciwko siebie, wykonują kolejno: 1 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 2 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni równocześnie (prawa dłoń uderza lewą dłoń partnera), pauza w ruchu, 3 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 4 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni równocześnie, pauza w ruchu, 5 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 6 takt – wzajemne uderzenie prawych dłoni, następnie lewych dłoni, 7 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie we własne dłonie, 8 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni równocześnie, pauza w ruchu.
	9-16	Powtórzenie poprzednich ośmiu taktów.
I refren	1-8	Dzieci ustawiają się w haczyk pod prawe łokcie i wirują, podskakując



 - dziewczynka  - chłopiec

❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		w rytmie ćwierćnut w drugim kierunku tańca. Wykonują czternaście podskoków od prawej nogi, na 8 takt wykonują trzy akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ósemki, ćwierćnuta.
	9-16	Analogiczny ruch w przeciwnym kierunku od lewej nogi, w haczyku pod lewe łokcie.
II zwrotka	1-8	Dzieci w parach stojąc naprzeciwko siebie, wykonują kolejno: 1 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie obu dłoni we własną klatkę piersiową, 2 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni równocześnie (prawa dłoń uderza lewą dłoń partnera), pauza w ruchu, 3 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie obu dłoni we własną klatkę piersiową, 4 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni równocześnie, pauza w ruchu, 5 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie obu dłoni we własną klatkę piersiową, 6 takt – wzajemne uderzenie prawych dłoni, następnie lewych dłoni, 7 takt – uderzenie obu dłoni we własne uda, klaśnięcie obu dłoni we własną klatkę piersiową, 8 takt – wzajemne uderzenie prawych i lewych dłoni równocześnie, pauza w ruchu. ❖



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
	9-16	Powtórzenie poprzednich ośmiu taktów.
II refren	1-8	Dzieci tworzą wspólne duże koło, trzymając się za ręce. Pary podskakują w rytmie ćwierćnut w pierwszym kierunku tańca. Wykonują czternaście podskoków od prawej nogi, na 8 takt wykonują trzy akcenty przytupami nóg w rytmie dwie ósemki, ćwierćnuta.
	9-16	Analogiczny ruch w drugim kierunku od lewej nogi.



Koza



Koza

Trzyczęściowy taniec pochodzący z Beskidu Śląskiego o charakterze pantomimicznym, w którym chłopiec naśladuje Kozę. ❖



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

W pierwszej części partnerzy stojący obok siebie w trzymaniu charakterystycznym poruszają się razem najpierw w przód, następnie analogicznie w tył. W części drugiej dziewczyna zatrzymuje się, a chłopiec obchodzi ją raz z jednej, raz z drugiej strony i straszy „beczeniem kozła” w odpowiednim momencie muzycznym. W trzeciej części tańca partnerzy zwróceni do siebie twarzami podają sobie ręce (chłopiec prawą, dziewczyna lewą) i poruszają się skocznym krokiem dosuwanym w bok, kończąc frazę wspólnym obrotem pod rękoma, następnie analogiczny ruch wykonują w drugi bok.



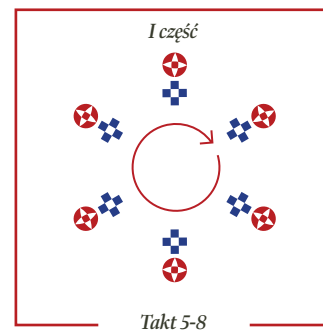
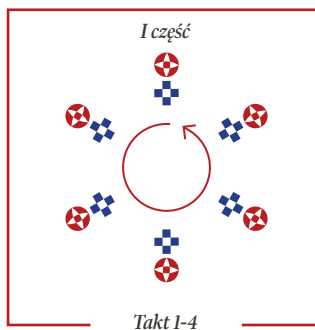
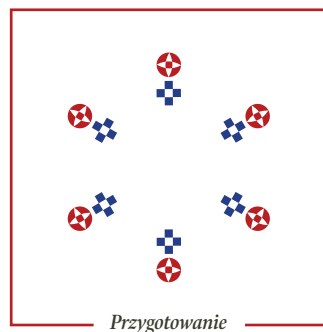
Koza

Melodia ludowa z Beskidu Śląskiego



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
Przygotowanie		Dzieci stoją ustawione lewymi ramionami do środka koła w parach. Chłopiec prawą ręką chwyta w pasie dziewczynkę, dziewczynka kładzie lewą rękę na prawym ramieniu chłopca. Zewnętrzne ręce zakładają za plecy.
I część	1-4	Dzieci wykonują na „raz” 1 taktu krok w przód prawą nogą z uniesieniem nogi lewej, na „dwa” następuje lekki podskok na prawej nodze, na raz 2 taktu następuje ten sam krok od lewej nogi, następnie powtarzamy ruchy w 3 i 4 takcie. Dzieci poruszają się w przód w pierwszym kierunku tańca.
	5-8	Dzieci wykonują analogiczny schemat taktów 1-4 z tą różnicą, że kroki wykonywane są do tyłu w drugim kierunku tańca.
	9-16	Powtórzenie schematu 1-8 taktu.
II część	1-4	Dziewczynka stoi w miejscu, a chłopiec, skradając się obchodzi dziewczynkę ośmioma krokami ćwierćnut wracając na swoje miejsce.
	5	Chłopiec „straszy” dziewczynkę niby koza, krzycząc „Bee!” i skacząc ➤

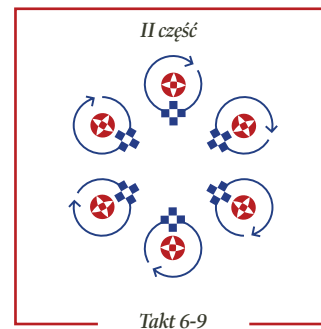
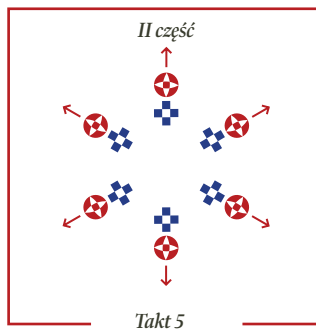
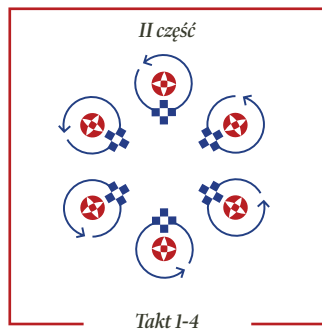


❖ - dziewczynka

❖ - chłopiec

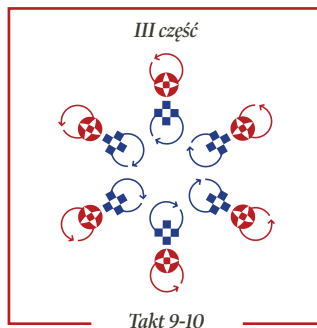
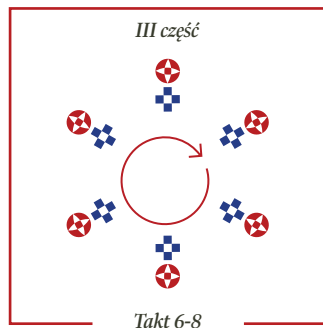
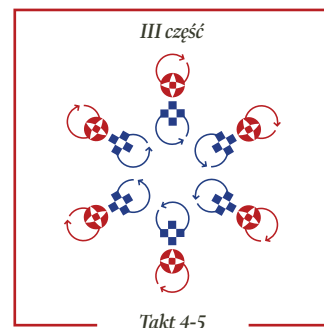
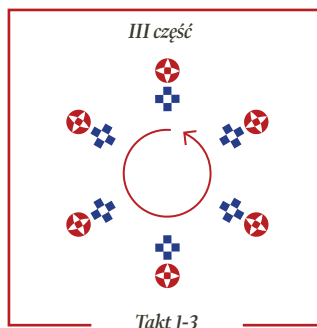
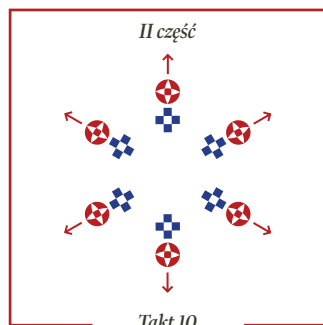
❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
		w jej kierunku, dziewczynka wystraszona lekko odskakuje od partnera na zewnątrz koła.
	6-9	Dzieci wykonują analogiczny schemat taktów 1-4 z tą różnicą, że chłopiec obchodzi dziewczynkę w drugim kierunku tańca.
	10	Chłopiec ponownie straszy dziewczynkę, a ta odskakuje.
	11-20	Powtórzenie schematu 1-10 taktu.
III część	1-3	Dzieci ustawiają się twarzą do siebie, podają sobie ręce - chłopiec prawą, a dziewczynka lewą. Wolne ręce zakładają za plecy. Wykonują 6 skocznych kroków dosuwanych w pierwszym kierunku tańca, chłopiec zaczyna lewą, a dziewczynka prawą nogą.
	4-5	Następuje obrót dwoma krokami pod uniesionymi, złączonymi rękoma, chłopczyk wykonuje obrót za lewym ramieniem, dziewczynka za prawym. W 5 takcie następuje zatrzymanie ruchu.



❖ Przykładowa choreografia

Część utworu	Takt	Opis
	6-8	Dzieci wykonują analogiczny schemat taktów 1-3, z tą różnicą, że chłopiec rozpoczyna kroki od prawej, a dziewczynka od lewej nogi oraz poruszają się w drugim kierunku tańca.
	9-10	Następuje obrót dwoma krokami pod uniesionymi, złączonymi rękoma, chłopczyk wykonuje obrót za prawym ramieniem, dziewczynka za lewym. W 10 takcie następuje zatrzymanie ruchu.
	11-20	Powtórzenie schematu 1-10 taktu.



1. Bożena Bednarzowa, Maria Młodzikowska, *Tańce, Rytm, Ruch*, Muzyka, Wydawnictwo Sport i Turystyka, Warszawa 1983.
2. Piotr Kulka, *Tradycyjne gry i zabawy w Wielkopolsce*, Wydawnictwo Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej i Centrum Animacji Kultury. w Poznaniu, Poznań 2015.
3. Janina Marcinkowa, *Folklor taneczny Beskidu Śląskiego*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1971.
4. Janina Marcinkowa, *Tańce Beskidu i Pogórza Cieszyńskiego*, Centrum Animacji Kultury, Warszawa 1996.
5. Janina Marcinkowa, Krystyna Sobczyńska, *Pieśni, taniec i obrzędy Górnego Śląska*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1973.
6. Janina Marcinkowa, Krystyna Sobczyńska, Władysław Byszewski, *Folklor Zagłębia Dąbrowskiego*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1983.
7. Jan Tacina, *Śląskie tańce ludowe, t. I, Śląsk Cieszyński*, Beskidzkie Towarzystwo Społeczno-Kulturalne, Bielsko-Biała 1981.
8. Jan Tacina, *Śląskie tańce ludowe, t. III*, Wojewódzki Ośrodek Kultury, Katowice 1987.
9. Maria Wieman, *Tańce i zabawy ze śpiewem*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych, Warszawa 1961.