

**Tańce narodowe**

## Wyjaśnienie dla nauczyciela:

Polskie tańce narodowe to zbiór tańców powstałych na terenie Polski na przestrzeni historii narodu, a które wywarły największy wpływ na budowanie kultury i tradycji muzycznej. Za tańce wywodzące się z tańców ludowych z terenów całej Polski przyjmuje się pięć tańców o charakterze narodowym: krakowiak, polonez, mazur, oberek i kujawiak, które w trakcie rozwoju historycznego znacząco odbiegły od pierwowzorów wiejskich. Pierwsze próby klasyfikacji tańców narodowych podejmowano w XIX wieku

Taniec ludowy jako element kultury jest swego rodzaju nośnikiem historii i tradycji, zarówno regionu, jak i całego narodu. Łączy bowiem w sobie nie tylko charakterystyczne kroki czy ruchy, ale także unikalną muzykę i niejednokrotnie bardzo kolorowe stroje. Specyfika wykonywania danego tańca ludowego silnie związana jest z panującymi kiedyś zwyczajami. Stąd też nierzadko mówi się o tańcach ludowych jako o niematerialnym dziedzictwie. Odmienność kultur łatwo zaobserwować podziwiając tańce z różnych krajów. Wyróżniającym elementem polskich tańców ludowych i narodowych jest fakt, że tancerze tańczą w parach. Wspaniałe melodie oraz różnorodne tańce w polskiej kulturze ludowej świadczą o bogatej i interesującej historii Polski. Taniec ludowy wyrasta niejako z kultury wiejskiej, gdzie wykonywany był podczas obrzędów i zabaw. Pozwalał na integrację społeczności i wzmacniał więzi. Zdarzało się także, że taniec był elementem pewnego rodzaju kultu, odprawianego, aby odsunąć złe moce lub miał na celu zadbać o urodzaj na uprawianych polach. Tańce ludowe stanowiły też często element zabawy, w którym uczestniczyły przede wszystkim dzieci. Na Śląsku taką taneczną zabawą był np. „mietlorz”, którego nazwa pochodzi od wykorzystywanego rekwizytu - miotły. Zabawa polega na przeskakiwaniu przez miotłę przesuwaną po powierzchni przez jedną z osób (najczęściej chłopca) podczas wolnej muzyki. Kiedy muzyka się zmieni i zabrzmi polka, wszyscy szybko znajdują sobie parę i wspólnie tańczą. Osoba bez pary jest nowym „mietlorzem”. Zabawa ta często jest wykorzystywana w choreografiach śląskich zespołów dziecięcych.

Każdy region Polski posiada charakterystyczne melodie i tańce, wśród których można wymienić: rzeszowską „polkę dzwon”, śląskiego „trojaka”, wielkopolskiego „wiwata” czy kurpiowskiego „żurawia”. Niektóre z tańców regionalnych stały się popularne w całej Polsce, a także poza jej granicami i zyskały miano tańców narodowych. Są to: polonez, krakowiak, kujawiak, oberek i mazur. Chociaż są to tańce o różnej dynamice, posiadające odmienne kroki i technikę ich wykonania to tym, co je łączy jest niepowtarzalny, polski charakter. Warto nadmienić, że polonez niezwykle chętnie wykonywany był kiedyś na wielkich dworach królewskich. Natomiast mazur zyskał ogromną popularność i tańczony był na salonach w całej Europie. Niewątpliwie polskie tańce narodowe są niezwykle interesujące, a o historii ich powstania, znaczeniu poszczególnych kroków i sławie, jaką zyskały napisano już niejedną książkę. Jednak aby zrozumieć ich wartość i docenić ich piękno najlepiej nauczyć się wykonywać ich kroki. Wówczas przekonamy się, że są to piękne, ale nietatwe tańce.

Jak zatem współcześnie postrzegany jest taniec ludowy? Czy jesteśmy świadomi, jaką wartość posiadają wspaniałe polskie pieśni i tańce tradycyjne? Czy młodzi ludzie mają w ogóle szansę poznać kulturę swego regionu i kraju? Niestety można odnieść wrażenie, że tańce ludowe nie cieszą się

popularnością, a wiele osób nigdy nie słyszało pojęcia „polskie tańce narodowe”.

Jedyny kontakt z nimi mogą mieć lub już mieli, podczas studniówki, kiedy to obowiązkowo prezentowany jest polonez. I chociaż jest to wspianała tradycja, to niestety sam taniec przygotowywany przed tą uroczystością na lekcjach „wf” przez wybranych nauczycieli polega na trzech krokach (z czego na trzy jest ugięcie) i mniej lub bardziej skomplikowanych przejściach choreograficznych. A przecież można wykorzystać tę okoliczność do pogłębienia wiedzy młodych ludzi dotyczącej polskiej tradycji. Dlatego też lekcje edukacyjne przybliżające folklor danego regionu lub tańce narodowe wydają się bardzo ciekawym i wartościowym pomysłem. Dzieci i młodzież mają okazję zobaczyć tańce, poznać szczegóły, z których składa się tradycyjny strój i posłuchać pięknej muzyki. Tego rodzaju informacje pogłębiają wiedzę, a przekazane w lekki i przyjemny sposób z pewnością pozostają na długo w głowach nawet najmłodszych uczestników lekcji edukacyjnej.

Będąc członkiem zespołu ludowego można odnieść wrażenie, że barwność i piękno polskiego folkloru doceniane jest przede wszystkim poza granicami Polski. Oczywiście i w naszym kraju znajdują się osoby zafascynowane m.in. regionalnymi tradycjami. Jednak to właśnie podczas zagranicznych wyjazdów członkowie zespołów prezentujących tańce ludowe mogą doświadczyć niesamowitych wzruszeń widząc ogromne zainteresowanie, które wśród publiczności potrafi wywołać ich śpiew i taniec. Na szczęście mimo globalizacji, której efekty widzimy na każdym kroku, coraz częściej możemy zaobserwować powrót do tradycji. Coraz większą popularnością cieszą się sklepy oferujące artykuły z folklorystycznymi elementami. Być może za niedługo wzrośnie zainteresowanie tańcami ludowymi i będą one chętniej wykonywane. Obecnie zespoły ludowe prezentują na scenie folklor w różnym wydaniu, od form tradycyjnych do tych bardziej stylizowanych. Warto wybrać się na koncert, festiwal folklorystyczny odbywający się w pobliżu lub na turniej tańców polskich w formie towarzyskiej, aby bliżej poznać naszą niezwykłą tradycję i kulturę.

Paulina Kopyto  
niekrzesani.pl

## Pytania do rozmowy z uczniem po wykonaniu ćwiczenia:

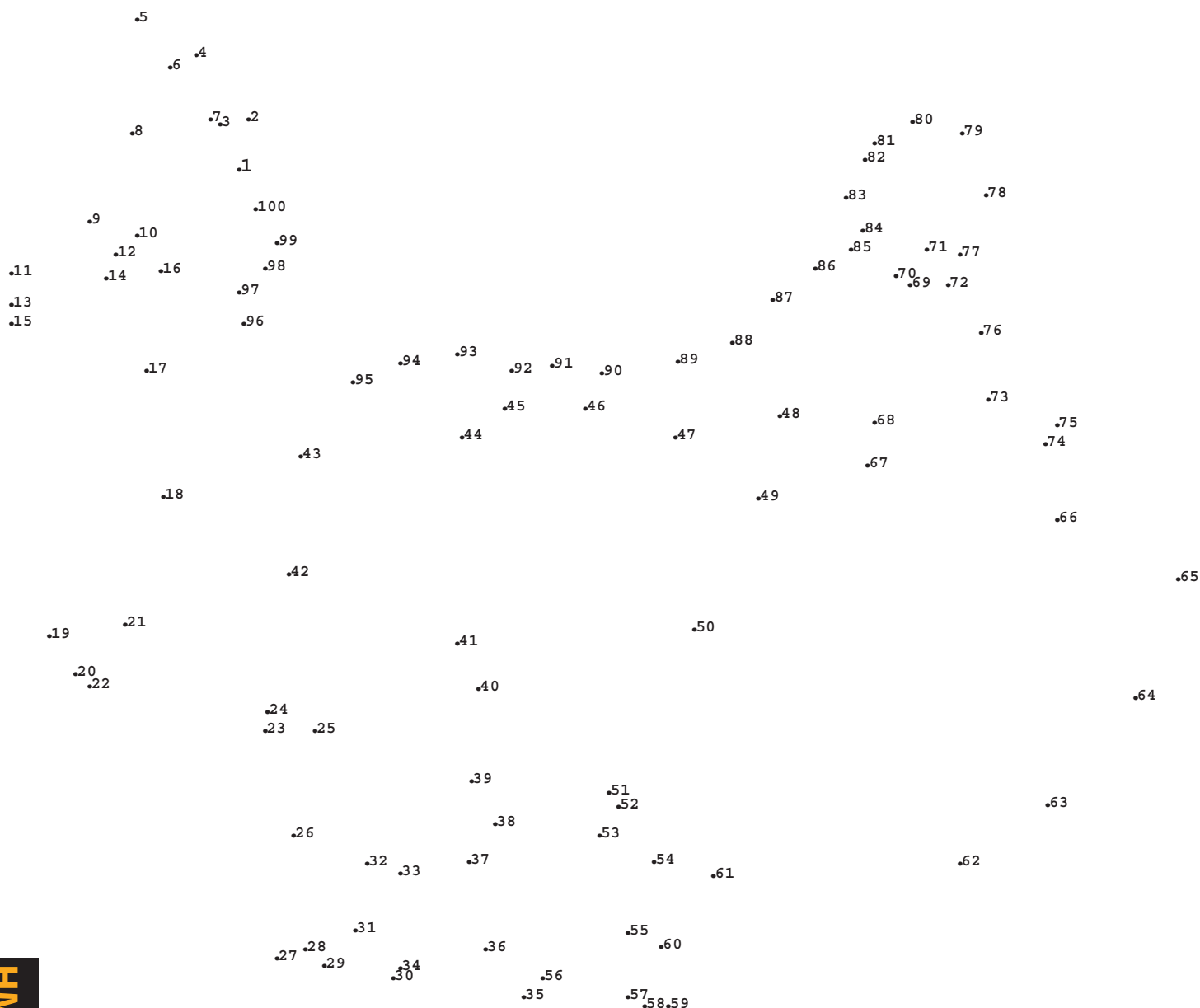
- Czym różni się każdy z poznanych tańców narodowych?
- Skąd pochodzą nazwy tańców?
- Czy obecnie tańczy się w taki sposób?
- Każdemu z tańców towarzyszy strój, z jakich regionów mogą pochodzić?

## Propozycja wykonania aktywności:

Założcie klasowy zespół pieśni i tańca, poznajcie kilka pieśni ludowych oraz najbardziej znane polskie tańce.

## Materiał dla ucznia:

Połącz ze sobą kropki we właściwej kolejności następnie odpowiedz, dla jakiego tańca narodowego jest to charakterystyczna pozycja. Po połączeniu kropek możesz pokolorować obrazek i dorobić pozostałe elementy stroju.





## Polonez



## Mazur




## Krakowiak




## Kujawiak




## Oberek




jest to bardzo uroczysty taniec w metrum 3/4. Inną nazwą tego tańca to chodzony. Tańcem tym rozpoczynane ważne bale na dworach królewskich. Polonez pełnił ważne role: rozpoczynał bal, był okazją do przywitania się, wszyscy goście mogli zaprezentować swoje stroje. Polonez był również znany na zachodzie Europy o czym może świadczyć fakt, że nazwa pochodzi z języka francuskiego polonaise.




to taniec wywodzący się z okolic Krakowa. Jest żywy i wesoły utrzymany w metrum 2/4. Tancerze występują w strojach krakowskich.



taniec wywodzący się regionu kujawskiego. Powolny taniec w metrum 3/4. Ma charakter nastrojowy i liryczny. Można nazwać go również kolebanym lub śpiącym.



to taniec który wywodzi się z regionu mazowieckiego. Jest w metrum 3/4. Jest tańcem bardzo żywiołowym i wesołym. Tańczony był na dworach szlacheckich, również za granicą. We Francji przyjął się pod nazwą mazurka.



to taniec szybki w metrum 3/4. Charakteryzuje go (jak sama nazwa wskazuje) duża ilość figur w których tancerze obracają się. Początków tego tańca należy doszukiwać się w centralnych regionach polski. Oberek, inaczej zwany obertasem to taniec w którym tancerze często przytupują, pokrzykują, czy podśpiewują.