

# SPIS TREŚCI

|                 |   |
|-----------------|---|
| Przedmowa ..... | 7 |
|-----------------|---|

## CZĘŚĆ I

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Tereny nadbużańskie .....                                 | 11 |
| Podlasie jako mozaika kultur narodów i religii .....      | 17 |
| Stroje codzienne i odświętne włościan nadbużańskich ..... | 31 |
| Wybrane obyczaje i obrzędy .....                          | 39 |

## CZĘŚĆ II

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Obyczaj taneczny ludności nadbużańskiej .....   | 61  |
| Tańce południowego Podlasia .....               | 64  |
| Układy rąk stosowane w tańcach podlaskich ..... | 64  |
| Tańce wirowe lub z motywem wirowania .....      | 73  |
| Polka .....                                     | 74  |
| Polka przysiadana („przysiaducha”) .....        | 77  |
| Polka drobna (drobniutka) .....                 | 80  |
| Polka trzęsionka .....                          | 82  |
| Polka galopka .....                             | 84  |
| Korobeczka .....                                | 88  |
| Tupacz .....                                    | 92  |
| Mazurek .....                                   | 94  |
| Oberek .....                                    | 98  |
| Walczyk podlaski .....                          | 104 |
| Krakowiak .....                                 | 109 |
| Rekonstrukcja czterech tańców regionu .....     | 113 |
| Chodzony .....                                  | 113 |
| Polka wiatr .....                               | 120 |
| Śpióch .....                                    | 122 |
| Zawierucha .....                                | 125 |

## SPIS TREŚCI

---

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| Korowody i zabawy .....                                      | 128        |
| Hreczka .....                                                | 128        |
| Krzywy .....                                                 | 130        |
| Zielemon .....                                               | 134        |
| Inne tańce – zabawy .....                                    | 136        |
| Kółeczko .....                                               | 136        |
| Ptaszek .....                                                | 137        |
| Polka z kijem i polka ze stołkiem .....                      | 137        |
| <b>Kultura tradycyjna w edukacji .....</b>                   | <b>139</b> |
| Wybrane tradycyjne gry i zabawy ludności nadbużańskiej ..... | 143        |
| Zimowe gry i zabawy ludności nadbużańskiej .....             | 148        |