

# słowniczek taneczny



dance  
dictionary

**WYDAWCA/PUBLISHER**

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu  
Pl. K. Jagiellończyka 1, 82-300 Elbląg  
tel.: +48 55 611 20 50 | fax: +48 55 611 20 60  
[www.swiatowid.elblag.pl](http://www.swiatowid.elblag.pl)  
e-mail: [info@swiatowid.elblag.pl](mailto:info@swiatowid.elblag.pl)

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+

Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej.

Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i Komisja Europejska

oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności

za jej zawartość merytoryczną

**PUBLIKACJA BEZPŁATNA**

Publication has been funded with support from the European Commission  
in the frame of Erasmus+ programme.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission  
and the National Agency of Programme cannot be held responsible  
for any use which may be made of the information contained therein.

**FREE PUBLICATION**



Co-funded by the  
Erasmus+ Sport Programme  
of the European Union

## **Słowo wstępu**

Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu wspólnie z Federacją Tańca Sportowego realizowało w okresie styczeń – grudzień 2015 r. projekt „Let's dance together!”, który uzyskał dofinansowanie ze środków programu Erasmus+ Priorytet Sport.

Projekt miał na celu wy promowanie sportu tanecznego jako dziedziny sportowej, którą mogą uprawiać wszyscy niezależnie od wieku i stopnia sprawności. Chcieliśmy jednocześnie pokazać, że sport taneczny może być nie tylko ciekawą formą spędzania wolnego czasu, ale również poprzez intensywny ruch i systematyczne treningi prowadzić do poprawy kondycji fizycznej i sprawności ruchowej.

Głów nym działaniem projektu była organizacja międzynarodowej imprezy sportowej – Międzynarodowego Festiwalu Tańca Baltic Cup, w którym udział wzięli tancerze uprawiający sport taneczny, pochodzący z klubów tańca z 12 krajów europejskich. Zawody zostały rozegrane w kilkunastu kategoriach wiekowych (od 7 do 60 lat) i obu stylach tanecznych (standardowym i latynoamerykańskim). W ramach turnieju odbyły się również zawody integracyjne dla par mieszanych, w których jeden z partnerów porusza się na wózku inwalidzkim.

Zawodom tanecznym towarzyszyły działania, których ogniwem łączącym był szeroko rozumiany sport taneczny.

Jednym z rezultatów projektu są powstałe publikacje – m.in. niniejszy słowniczek taneczny zwierający pojęcia w języku angielskim niezbędny podczas szkoleń z zakresu sportu tanecznego.

**Magdalena Czarnocka-Kaptur**  
**Koordynator projektu**

## Foreword

The Centre for European Meetings "Światowid" in Elbląg, together with the Federation of Sports Dance implemented the project "Let's dance together!" within the period of January - December 2015, which was funded by Erasmus + Priority Sports.

The project aimed to promote the sport of dance as a field of sport that everyone can do regardless of age and fitness level. At the same time we wanted to show that sports dance may not only be an interesting pastime, but also through an intensive movement and regular workouts it may lead to ones improved physical fitness and mobility.

The main activity of the project was to organize an international sporting event - The International Dance Festival Baltic Cup, which was attended by dancers doing sports dance and coming from dance clubs from 12 European countries. Competitions were held in a dozen of age categories (from 7 to 60 years old) and two dance styles (Standard and Latin American). Within the frame of the tournament there were also held competitions for the integration of mixed couples in which one partner moved in a wheelchair.

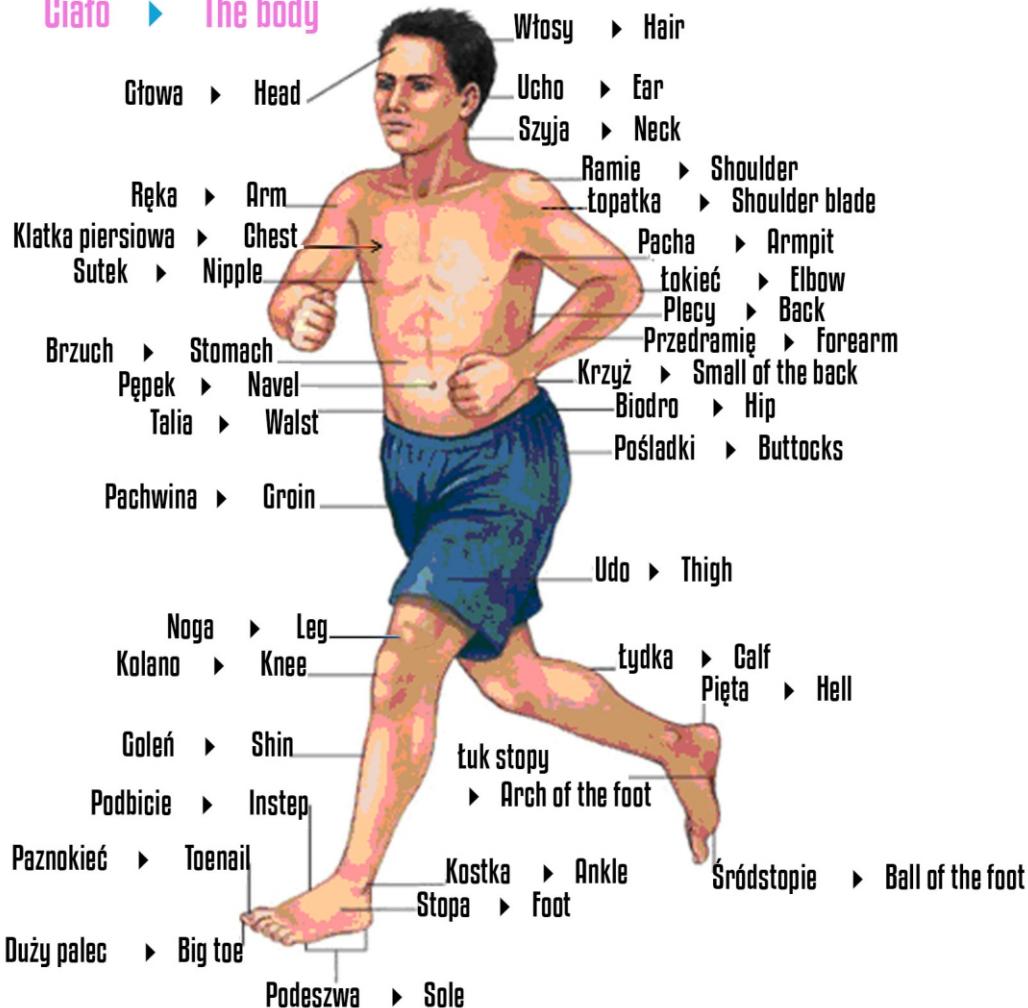
The competition of dance was accompanied by actions of which the sequential link was widely understood sports dance.

One of the result of the project are publications - e.g. dance dictionary - the glossary of English terms that are necessary during the education in dance sport.

Magdalena Czarnocka-Kaptur  
Project coordinator

## Części ciała ► Body Parts

### Ciało ► The body



## Czynności ► Activities

- |                            |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| <b>Move</b>                | ► Ruch                        |
| <b>Step (make a step)</b>  | ► Krok (zrobić/postawić Krok) |
| <b>Raise</b>               | ► Unieść/wznieść (Unoszenia)  |
| <b>Fall/lower</b>          | ► Opadadać/zniżać (Opadania)  |
| <b>Bend</b>                | ► Ugiąć                       |
| <b>Straighten/straight</b> | ► Prostować/prosto            |
| <b>Stand</b>               | ► Stać/Pozycja                |
| <b>Sit</b>                 | ► Siadanie                    |
| <b>Crouch</b>              | ► Kucanie                     |
| <b>Jump</b>                | ► Skakać                      |
| <b>Hold</b>                | ► Trzymać (np. Ramę taneczną) |
| <b>Stretch</b>             | ► Rozciągać                   |
| <b>Flex</b>                | ► Zgiąć                       |

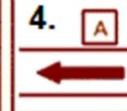
## Kierunki ► Directions

1. Skręć w lewo
2. Skręć w prawo
3. Idź Prosto
4. Idź obok...
5. Przejdź przez...

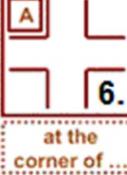
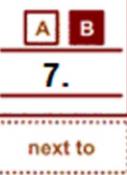
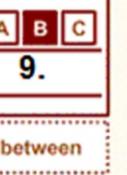
- 
6. Na rogu...
  7. Obok...
  8. Na przeciwko
  9. Pomiędzy

## Giving Directions

**PART ONE:** Learn / revise some words and expressions related to directions.

VERBS				
1. 	2. 	3. 	4.  A	5. 
turn left	turn right	go straight ahead	go past ...	cross

**PREPOSITIONS OF PLACE** przyimki kierunkowe

6. 	7. 	8. 	9. 
at the corner of	next to	opposite	between

L.H. 2015



## Kierunki ► Directions

- Forward** ▶ Naprzód
- Backward/backwards** ▶ Wstecz, do tyłu
- Sideways** ▶ Bok
- To the side** ▶ Do boku
- To the left/right** ▶ W lewo/w prawo
- Angle (half turn, quater turn)** ▶ Kąt (np. Obrotu) (pół obrótu, ćwierć obrotu)
- Between** ▶ Pomiędzy
- Natural/reverse** ▶ Naturalny, odwrotny/przeciwny
- Diagonal** ▶ Ukośny
- Horizontal** ▶ Poziomy
- Vertical** ▶ Pionowy

## Podstawowe słownictwo taneczne ► Basic dance glossary

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Exercise</b>  | ► | <b>Ćwiczenie</b>                             |
| <b>Fast vs quick (speed-time)</b>  | ► | <b>Szybki kontra Prędkie (prędkość-czas)</b> |
| <b>Improve</b>   | ► | <b>Rozwój/polepszenie</b>                    |
| <br><b>Movement</b>  | ► | <b>RUCH, PORUSZENIE</b>                      |
| <br><b>Adv:</b> big (DUŻY) ► little(MAŁY) ► slight(NIEWIELKI) ► small(MAŁY)<br>► tiny(MALUTKI) ► quick(SZYBKI) ► swift(BŁYSKAWICZNE, PRĘDKI)<br>► gentle(DELIKATNY) ► slow(WOLNY) ► easy(ŁATWY) ► graceful(WDZIĘCZNY)<br>► smooth(GŁADKI) ► controlled (SKONTROLOWANY) ► free(WOLNY-SWOBODNY)<br>► random(PRZYPADKOWY) ► constant(STAŁY-NIEZMIENNY)<br>► continuous (CIĄGŁY) ► repetitive(POWTARZALNY) ► rhythmic(RYTMICZNY)<br>► backward(DO TYŁU) ► downward(W DÓŁ) ► forward(DO PRZODU)<br>► sideways(DO BOKU), upward(DO GÓRY) |   |  |
| <br><b>Verb+movement:</b> make(ZROBIĆ) ► produce(STWORZYĆ) ► allow(POZWOLIĆ)<br>► control(KONTROLOWAĆ) ► restrict(PRZESTRZEGAĆ) ► prevent(ZAPOBIEC)  |   |  |

## Step ► Krok

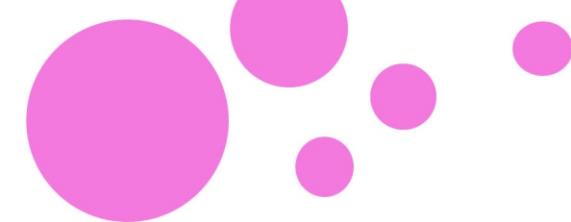
**Adv:** Adv: large(WIELKI) ► small(MAŁY) ► heavy(CIĘŻKI) ► light(LEKKI)  
► quick(SZYBKИ) ► slow(WOLNY) ► careful(OSTROŻNY)  
► unsteady(NIEPEWNY) ► dance(TANECZNY)

**Verb+step:** go(IŚĆ) ► take(PODJĄĆ) ► retrace(ODTWORZYĆ, PRZYPOMNIEĆ SOBIE) ► execute(ZREALIZOWAĆ) ► perform(WYKONAĆ) ► learn(NAUCZYĆ SIĘ)

## Dance ► Taniec

**Adv:** little(MAŁY) ► fast(SZYBKИ) ► lively(ŻYWIOŁOWY) ► slow(WOLNY)  
► stately(DOSTOJNY) ► traditional(TRADYCJONY) ► ritual(RYTUALNY)  
► ballroom(STANDARDOWY, BALOWY) ► folk(LUDOWY) ► square(KWADRATOWY)  
► rain(DESZCZOWY)

**Dance + noun:** music(MUZYKA) ► rhythm(RYTM) ► routine(RUTYNA)  
► sequence(SEKWENCJA) ► step(KROK) ► class(KLASA) ► teacher(NAUCZYCIEL)  
► floor(PODŁOGA) ► hall(SALA) ► studio(STUDIO TANECZNE)



## Music ▶ Muzyka

- Adv:** beautiful(PIĘKNA) ▶ good(DOBRA) ▶ great(WSPANIAŁA)
- ▶ wonderful(CUDOWNA) ▶ loud(GŁOŚNA) ▶ quiet(CICHA) ▶ soft(ŁAGODNA)
  - ▶ heavy(CIĘŻKA) ▶ light(LEKKA) ▶ original(ORYGINALNA) ▶ live(NA ŻYWO)
  - ▶ recorded(NAGRYWANA) ▶ band(ZESPÓŁ) ▶ choral(CHÓR)
  - ▶ instrumental(INSTRUMENTALNA) ▶ orchestral(ORKIESTROWA)
  - ▶ symphonic(SYMFONICZNA) ▶ church(KOŚCIELNA) ▶ liturgical(LITURGICZNA)
  - ▶ religious(RELIGIJNA) ▶ sacred(SAKRALNA) ▶ ballet(BALETOWA)
  - ▶ film(FILMOWA) ▶ incidental(PRZYPADKOWA) ▶ theme(Z MOTYWEM)
  - ▶ computer(KOMPUTEROWA) ▶ electronic(ELEKTRONICZNA)
  - ▶ traditional(TRADYCJONA) ▶ classical(KLASYCZNA)
  - ▶ contemporary(WSPÓŁCZESNA) ▶ black(CZARNA) ▶ country(COUNTRY)
  - ▶ dance(TANECZNA) ▶ disco(DISCO) ▶ folk(LUDOWA)
  - ▶ gospel(GOSPEL) ▶ jazz(JAZZOWA) ▶ pop/popular(POPOWA)
  - ▶ rap(RAP) ▶ reggae(REGGAE) ▶ rock(ROCKOWA)
  - ▶ soul(SOUL)



**QUANT.** Piece (KAWAŁEK) ▶ bar (TAKT MUZYKI) ▶ line (LINIA MUZYKI)

**Verb+music:** listen to (SŁUCHAĆ) ▶ hear (SŁYSZEĆ) ▶ make (ROBIĆ)

- ▶ perform (WYKONAĆ) ▶ play (GRAĆ) ▶ play (WŁĄCZYĆ np. PŁYTE)
- ▶ put on (WŁĄCZYĆ) ▶ turn down/up (WŁĄCZYĆ np. RADIO)
- ▶ compose (KOMPONOWAĆ) ▶ write (PIŚAĆ) ▶ arrange (ZAARANŻOWAĆ)
- ▶ put/set sth to (WŁOŻYĆ/USTAWIĆ np. RYTM) ▶ create (TWORZYĆ)
- ▶ produce (PRODUKOWAĆ) ▶ provide (ZAPewnIAĆ) ▶ broadcast (NADAWAĆ)
- ▶ record (NAGRYWAĆ) ▶ be into (CIESZYĆ SIĘ)
- ▶ enjoy (ZNAJDOWAĆ PRZYJEMNOŚĆ) ▶ like (PODOBACZ/LUBIĆ) ▶ love (KOCHAĆ)
- ▶ get into ("WEJŚĆ W")

to dance to the music (TAŃCZYĆ DO MUZYKI)

- LF- left foot** ► lewa nogą -LN  
**RF- right foot** ► prawa nogą -PN

Kilka pojęć dotyczących stawiania kroków w odpowiednim kierunku:

- RF closes to LF** ► prawą nogę (PN) dostawić do lewej nogi (LN)  
**RF fwd (forward)** ► PN do przodu

W miejsca kropek wstawiamy potrzebną nogę RF(PN) lub LF ( LN):

- ... fwd and slightly to side ► ... do przodu i lekko do boku  
(pomiędzy “do przodu” a “ukośnie do przodu”)
- ... diag. (Diagonal) fwd ► ukośnie do przodu  
( pod kątem 45 stopni do przodu)
- ... to side ► ...do boku
- ... to side and slightly back ► ...do boku i lekko do tyłu  
(pomiędzy do “do boku” a “ukośnie do tyłu”)
- ... diag. Back ► ukośnie do tyłu ( pod kątem 45 stopni)
- ... back and slightly to side ► ... do tyłu i lekko do boku  
(pomiędzy “ukośnie do tyłu” a “do tyłu”)
- ... Back ► ... do tyłu

**CBMP - contrary body movement position**

► pozycja jednej nogi na linii drugiej nogi

**PP - promenade position**

**... fwd and CBMP**

► ... do przodu w pozycji CBMP,  
ta nogą znajduje się na linii drugiej nogi

**... fwd and across in PP and CBMP**

► ... do przodu krzyżując przed drugą nogą,  
linia ciała w pozycji promenady

**... Back and CBMP**

► do tyłu w pozycji CBMP, ta nogą znajduje się  
na linii drugiej nogi

**L side leading**

► lewa strona ciała prowadzi

**R side leading**

► prawa strona ciała prowadzi

**OP**

► opposite

**RF back R side leading**

► PN do tyłu, P strona ciała prowadzi

**LF fwd preparing to step OP, L side leading**

► LN do przodu przygotowując się do  
postawienia kroku obok linii tańca  
(na linii tańca naszego partnera)

Ustawienie stóp partnera i partnerki z zapisu:

**Tancerz: RF fwd in CBMP, OP**

► PN do przodu na linii LN, obok partnera

**Tancerka: LF back in CBMP**

► lewa nogą z tyłu na linii PN

**Obroty**

**LF to side and across LOD**

► krok LN do boku ze zwrotem w prawo,  
w poprzek linii tańca ( 2 krok obrotu w prawo)

## Zatańczmy

**RF crosses in front of LF**

**RF crosses behind LF**

**LF fwd curving**

**RF back curving**

**RF diag fwd having brushed to LF**

**LF to side and RF brushes towards LF**

**RF back having brushed to LF**

**LF starts to close to RF**

**(lub LF closes towards RF)**

**LF closes to RF,**

**slighty fwd without weight (H.pivot)**

**RF almost closes to LF (H.Pull)**

- ▶ PN krzyżuje przed LN
- ▶ PN krzyżuje za LN
- ▶ LN do przodu po krzywej
- ▶ Pn do tyłu po krzywej
- ▶ zanim PN ukośnie do przodu, trzeba dotączyć ją do LN bez przenoszenia na nią ciężaru ciała, a następnie krok ukośnie do przodu  
krok LN do boku, następnie ściągać (brushes) PN w kierunku lewej w kontakcie z parkietem.  
ściągając PN do LN, wykonać następnie krok PN do tyłu rozpoczęć dotaczanie LN do PN
- ▶ LN dotączyć do PN lekko z przodu bez przenoszenia na nią ciężaru ciała (obrót typu Heel Pivot)
- ▶ PN prawie dotączyć do LN wykonując obrót typu heel pull

**Obrót typu heel turn** ► obrót rozpoczynający na podeszwie nogi idącej, kontynuowany dalej na pięcie tej samej nogi, zaś stropa drugiej nogi łączącej jest utrzymywana cały czas równolegle, aż do momentu osiągnięcia wymaganego obrotu. Następnie stopy są połączone, ciężar ciała przenoszony na nogę zamkającą.

**Jest to kontracja obrotów typu otwartego** ► typowe dla foxtrota

**Heel pull** ► rozpoczynamy na podeszwie nogi idącej, kontynuowany dalej na pięcie nogi obciążonej-lewej, a poruszająca się PN jest ściągana do tyłu z piętą w kontakcie z parkietem, następnie ustawniona w małej odległości obok nogi obciążonej (lewej) - najpierw na wewnętrzną Część stopy, dalej z przeniesieniem ciężaru ciała na całą stopę prawą

**Jest to kontrakcja otwartego obrotu w prawo**

**Heel Pivot** ► obrót na pięcie jednej nogi, bez przenoszenia ciężaru ciała na nogę łączącą

Po wykonaniu kroku do tyłu z PN obracamy ciało w lewo, zamkając LN do PN w tym samym czasie obracamy się na pięcie PN . Dalej Lewą stopę ściągamy do tyłu najpierw z piętą w kontakcie z parkietem, a następnie z podeszwą. Kiedy stopy są połączone to podeszwa lewej stopy naciska na parkiet zaś pięta minimalnie jest uniesiona nad nim. Stopy utrzymywane równolegle przez cały czas obrotu z LS nieco wyżej.

