

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
-----------------	---

CZEŚĆ I

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

CZEŚĆ 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
Kultura tradycyjna w edukacji	139
Wybrane tradycyjne gry i zabawy ludności nadbużańskiej	143
Zimowe gry i zabawy ludności nadbużańskiej	148