



Hejduk

*Hejduk¹, hejduka, zabaczyłam/zabaczyłam² kańczuka³ x 2
W sieni na skrzyni koło grzecznej dziewczyny*

*Hejduk, hejduka, zabaczyłam/zabaczyłam kańczuka x 2
Od pieca do ławy mam kożuszek dziurawy*

*Hejduk, hejduka, zabaczyłam/zabaczyłam kańczuka x 2
Mam igiełkę bez uszka nie załatam kożuszka*

PRZEBIEG ZABAWY

Uczestnicy dobierają się w pary. W pierwszej części tańca idą po kole w parach akcentując koniec frazy potrójnym przytupem. Po 4 taktach mogą zmienić kierunek tańca lub wciąż tańczyć w tym samym kierunku. W drugiej części piosenki wykonują: 2 takty — klaskanie, 2 takty — tupanie, kolejne 2 takty — zamiana miejscami w parze, trzymając się za dłonie x 2 [lub] w drugiej części piosenki akcentują tylko koniec frazy (po 4 taktach) — klaskaniem oraz tupaniem.

Warianty przebiegu

- Zabawa/taniec „Hejduk” może być także prowadzona w dwóch kołach — wewnętrznym i zewnętrznym. Każde koło liczy taką samą liczbę uczestników/uczestniczek. W pierwszej części koła poruszają się w rytm muzyki w przeciwnych kierunkach. W drugiej części uczestnicy z dwóch kół tworzą pary stając naprzeciwko siebie, powtarzają opisaną wyżej sekwencję ruchu: 2 takty — klaskanie, 2 takty — tupanie, kolejne 2 takty — zamiana miejscami x 2.
- Zabawa/taniec „Hejduk” może się odbywać ze zmianą partnerów/partnerek w parze w ten sposób, że uczestnicy po zakończeniu drugiej części tańca na sygnał prowadzącego zmieniają partnerów/partnerki np. partnerka przechodzi o jedną parę do przodu.

1 Hejduk → hajduk — wg słownika języka polskiego PWN <https://sjp.pwn.pl/sjp/>:

— w wojsku polskim żołnierz piechoty zorganizowanej na wzór węgierski,

— w XVI—XIX w.: patriota południowostowiański lub węgierski walczący w oddziałach partyzanckich przeciw Turkom,

— w dawnej Polsce: służący na dworze magnackim ubrany w strój węgierski,

— taniec pochodzenia węgierskiego, zbliżony do tańca zbójnickiego.

2 zabaczyłam/zabaczyłam — zapomniałam

3 kańczuk → kańczug — wg słownika języka polskiego PWN <https://sjp.pwn.pl/sjp/>:

bicz z plecionego rzemienia osadzonego na krótkim kijku; uderzenie tym biczem

- Zabawa/taniec „Hejduk” może być prowadzona w jednym kole. W pierwszej części uczestnicy/uczestniczki tworzą pary zwracając się do siebie, robią „haczyki” z ramion i kręcą się w prawo, następnie w lewo. Druga część pozostaje bez zmian: 2 takty — klaskanie, 2 takty — tupanie, kolejne 2 takty — zamiana miejscami w parze x 2.

źródło	<ul style="list-style-type: none">• Drabecka M., <i>Tańce i zabawy Warmii i Mazur</i>, Warszawa 1960• Krzyżaniak B., Pawlak A., Bielawski L. (red.), <i>Warmia i Mazury. Pieśni rodzinne i taneczne</i>, Warszawa 2002
region	Taniec zapisany podczas akcji zbierania folkloru prowadzonej przez Instytut Sztuki Państwowej Akademii Nauk w latach 50. na terenie Warmii i Mazur, w wielu wersjach nieznacznie różniących się tekstowo i melodycznie (Gietrzwałd, Orzysz, Ryn, Wiśniowo Etłkie). Taniec „Kajduk” lub „Hejduk” jest też znany na Mazowszu jako zabawa sprawnościowa oraz na Żywiecczyźnie jako taniec zbójnicki.
nagrania dostępne w internecie	<ul style="list-style-type: none">• Laboratorium Zabaw Tradycyjnych https://soundcloud.com/muzykatradycyjnapi/hejduk https://youtu.be/enfEnhf8ASE
kategoria	w parach, ze śpiewem, ruch po okręgu
grupa docelowa	grup7; dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, młodzież, rodziny, dorośli

WARIANTY ZABAWY

- *Klapok*
 - Taniec Tradycyjny PL, Górny Śląsk, wyk. Akademia Tańca Tradycyjnego
<https://www.youtube.com/watch?v=FkXcqWMJB-Q>
 - Mały Kolberg, Podlasie, wyk. Kapela Batareja
<https://www.youtube.com/watch?v=gHKilxkkZXs>
 - Mały Kolberg, Wielkopolska, wyk. Katarzyna Hełpa-Liszkowska
<https://www.youtube.com/watch?v=y4R-Xa1Ev-l>
 - Mały Kolberg, Dolny Śląsk, wyk. Joanna Skowrońska, Marta Derejczyk, Joanna Kasper
https://www.youtube.com/watch?v=4uHs6HO1_RM
 - Mały Kolberg, Wielkopolska, wyk. Karolina Ociepka, Joanna Szaflik, Dominika Oczepa
<https://www.youtube.com/watch?v=wd4ZKAVZhzA>
- *Idź ty sobie*
 - Mały Kolberg, Wielkopolska, wyk. Mozaika
<https://www.youtube.com/watch?v=PFij4ylPWpE>
 - Suwalszczyzna, wyk. Zespół Pogranicze z Szypliszk
<https://www.youtube.com/watch?v=j1DfsfDs1Vw>

opracowanie Marta Urban-Burdalska

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy pedagoga przedszkolnej pracującej metodą Montessori

Anna Meina

- Zabawa integracyjna;
- jest odpowiednia dla dzieci w wieku przedszkolnym: 5-letnich i 6-letnich. Starsze przedszkolaki i zerówkowicze opanowują ją bez większych problemów, a dzieci młodsze z pomocą starszych bawią się w nią równie sprawnie — przy grupie różnowiekowej warto zadbać, aby pary tworzyło dziecko starsze z młodszym;
- zabawę dobrze wprowadzić po wcześniejszych prostszych zabawach wymagających opanowania umiejętności poruszania się po kole;
- zabawa ma wielostronne oddziaływanie: angażuje w ruch, pobudza umysł i integrację sensoryczną;
- rozwija koordynację i sprawność ruchową;
- wykorzystywane są w ruchu duże partie mięśniowe;
- jest świetnym ćwiczeniem muzyczno-ruchowym, w którym ruch połączony jest z melodią i rytmem;
- aktywizuje i usprawnia czynności analizatorów: wzrokowego, słuchowego i kinestetyczno-ruchowego;
- rozwija umiejętności wokalne;
- rozwija umiejętność prawidłowej artykulacji;
- ćwiczy pamięć, w tym pamięć krótkotrwałą;
- wzmacnia i rozwija poczucie rytmu;
- wpływa na muzykalność dzieci;
- sprzyja koncentracji uwagi;
- wpływa na aktywność ruchową dziecka, kształci sekwencje ruchów i ich płynność;
- ma dobry wpływ na proces prawidłowej lateralizacji;
- rozładowuje napięcie mięśniowe;
- kształci orientację w przestrzeni i schemacie ciała;
- podnosi energię w grupie;
- wprowadza wesołą atmosferę;
- rozwija umiejętność współpracy zarówno w parze, jak i w grupie;
- pozwala dzieciom doświadczyć poczucia wspólnoty, tworzenia wspólnej całości;
- rozwija poczucie więzi grupowej;
- dzieci uczą się w zabawie wycucia drugiej osoby, nawiązania z nią kontaktu i interakcji;
- zabawa wspiera umiejętność nawiązywania kontaktów społecznych;
- stymuluje dziecko do ekspresji w tańcu i w śpiewie;
- kształtuje kulturę muzyczną;
- rozwija umiejętność słuchania słów piosenki i rytmu;
- kształci wyobraźnię dźwiękową;
- wpływa na kreatywność;
- wpływa na rozwój fizyczny;
- koordynuje czynności wzrokowo-słuchowo-ruchowe;
- usprawnia i harmonizuje funkcje psychomotoryczne;
- dzieci integrują ruch, muzykę i słowa jednocześnie, co ma wpływ na umiejętność nauki;

- jest okazją do wzbogacania słownictwa i nauki nowych pojęć, którymi mogą być dla dzieci: hajduk, kańczug, sień;
- postać hajduka pojawiająca się w tekście może być odnośnikiem do nauki o kulturze, przyjaźni i współpracy międzynarodowej Polski z Węgrami, wyglądzie flagi Węgier i położenia tego kraju na mapie Europy;
- zabawa nie musi kończyć się na tekście zaproponowanym przez nauczyciela, dzieci wykazują dużą kreatywność w tworzeniu nowych zwrotek;
- zabawa nie może trwać za długo, żeby nie zmęczyć i nie znużyć dzieci, szczególnie młodszych.

Hejduk

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy muzykoterapeutki pracującej w podejściu Nordoff-Robbins

Dominika Dopierała

Zabawa złożona w swojej budowie pod względem ruchowym okazała się aktywnością poddającą się wielu wariacjom, możliwą do zaadaptowania w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Dzielenie się na mniejsze podgrupy lub dwójki sprzyjało integracji osób grających. Improwizowane podejście do aranżacji pozwoliło odnaleźć równowagę pomiędzy strukturą ruchu przypisanego zabawie a swobodnym ruchem poszczególnych osób grających. Dzięki temu aranżacja stała się przystępna dla osób o odmiennych możliwościach ruchowych i intelektualnych.

Zastosowanie zabawy — analiza

Zabawa została wykorzystana podczas plenerowej sesji muzykoterapii z osobami dorosłymi z dziecięcym porażeniem mózgowym, ich opiekunami oraz terapeutkami. W grupie znalazły się osoby poruszające się na wózkach, osoby potrzebujące wsparcia w chodzeniu oraz osoby samodzielne ruchowo. Jednym z celów współpracy w grupie uczestniczek i uczestników z ograniczeniami ruchu, mowy i wyzwaniem poznawczymi było stworzenie przestrzeni, w której mogą rozwijać swoje poczucie sprawczości i samodzielności. Ze względu na różnorodne obszary sprawności poszczególnych osób, istotne było improwizacyjne podejście do wykonywania aktywności. Improwizacja takimi elementami muzyki jak tempo, melodia, głośność czy forma utworu pozwoliła dostosować aktywność do preferencji grających i rozwijać ją na podstawie pomysłów grupy.

Zabawa rozpoczęła się przedstawieniem i wyjaśnieniem słów piosenki. Z myślą o przystępności aktywności, chętne osoby zostały zaproszone do nauki słów i śpiewu jedynie pierwszej części piosenki „Hejduk, hejduka, zabaczulam kańczuka”. Drugą jej część terapeutka zaoferowała śpiewać samodzielnie, jednak w miarę upływu czasu i z kolejnymi powtórzeniami coraz więcej osób włączało się do śpiewu części drugiej.

Układ grających zaproponowała terapeutka, jednak jego ostateczny porządek ustalony został wspólnie z grupą. Osoby gotowe na bardziej dynamiczny ruch stworzyły mniejsze koło, a podgrupa wykonująca aktywność na siedząco stała się kołem zewnętrznym. Osoby w kole poruszającym się mogły w dowolnym momencie zmienić rolę i usiąść w kole zewnętrznym. Ze względu na ograniczenia ruchowe i poznawcze niektórych grających tworzących koło wewnętrzne, podjęto decyzję o poruszaniu się w jednym kierunku przez cały czas trwania aktywności.

Aby uprościć i nadać symetrii formie zabawy, ograniczono słowa piosenki do jednej zwrotki i wykonywano obie jej połówki dwukrotnie: „hejduk, hejduka, zabaczułam...” — „hejduk, hejduka, zabaczułam...” — „w sieni...” — „w sieni...”. Podczas śpiewania słów piosenki osoby w kole wewnętrznym poruszały się w prawo, trzymając się za ręce, stojąc tyłem do wnętrza swojego koła i patrząc na osoby siedzące w kole zewnętrznym. W drugiej części aktywności grupa została zaproszona do śpiewania melodii piosenki bez słów — na „la la” lub „aaa”. Ułatwiło to osobom niewerbalnym włączenie się do wspólnego śpiewu i podkreślało inny charakter ruchu w tej części aktywności. Śpiewając bez słów melodię zaczerpniętą z pierwszej części piosenki, koło wewnętrzne stawalo i łączyło się w podgrupy z kołem zewnętrznym, chwytając się za ręce. Tworzone w ten sposób mniejsze koła miały nierówną liczbę osób. Łączyły się w podgrupy spontanicznie, co zapobiegało pozostawieniu kogokolwiek bez pary.

Podczas tańca w podgrupach ruch był swobodny. Tańczący wykonywali ruchy wymyślone przez siebie, na miarę własnych możliwości. Przed rozpoczęciem zabawy terapeutka zachęcała do wyczuwania napięcia ciała innych osób w momencie trzymania się za ręce, tak, aby umożliwić osobom z ograniczeniami ruchowymi prowadzenie ruchu w sposób, który jest dla nich możliwy. Taniec swobodny i uważność grających na sobie nawzajem dawały osobom z ograniczeniami ruchu przestrzeń na ich własne inicjatywy ruchowe. Ze względu na małą mobilność koła zewnętrznego, podczas aktywności zrezygnowano z obrotów po uderzeniu rękoma o ręce i tupaniu nogami.

Przy kolejnych powtórzeniach piosenki terapeutka starała się kończyć śpiew w momentach, w których osoby w kole wewnętrznym zatrzymywały się w nowych dla siebie miejscach. Dzięki temu tworzone w drugiej części piosenki podgrupy miały za każdym razem inny skład. Sprzyjało to integracji osób uczestniczących.

Zastosowanie zabawy — wnioski

Pomimo, że zabawa „Hejduk” jest złożona w swojej budowie, można było ją dostosować do różnorodnych sposobów gry osób uczestniczących. W powyższym przykładzie druga część aktywności opierała się na tańcu swobodnym, jednak alternatywą może być uderzanie o swoje ręce (jeśli możliwy jest samodzielny ruch rąk) oraz tupanie nogami przez osoby, które mają taką możliwość. W przypadku osób z ograniczeniami ruchu pomocne może być odejście od uderzania rękoma i tupania nogami w tempie piosenki na rzecz gry bez pulsu — w czasie wyznaczonym przez możliwości ruchowe osób tańczących. Dawanie czasu na inicjatywę osób z ograniczeniami ruchu może pozytywnie wpłynąć na ich poczucie sprawczości. Jeśli ruch uderzania rąk jest znacznie wolniejszy niż tempo śpiewanej piosenki, można pominąć tupanie nogami, żeby wejść ponownie w ruch koła wewnętrznego w momencie, w którym grupa zaczyna śpiewać: „Hejduk...”.

Ciekawą obserwacją było uczenie się słów niejako od nowa — w języku staropolskim. Podczas zabawy zarówno osoby werbalne, jak i niewerbalne posługiwały się językiem niecodziennym. Uwagę zwracało nie tyle znaczenie słów, co ich brzmienie — wypowiedanie ich synchronicznie w podobnej linii melodycznej zarówno przez osoby posługujące się słowem, jak i osoby śpiewające części słów czy wokalizujące niewerbalnie. Wykorzystanie języka staropolskiego zwracało uwagę na komunikatywność, która tkwi nie tylko w treści słów, ale też w jakości śpiewu: natężeniu dźwięku, jego barwie, rytmiczności, tempie muzyki czy kierunku wspólnie śpiewanej melodii. Słowo śpiewane stało się wyzwaniem dla całej grupy, niezależnie od możliwości werbalnych poszczególnych osób. Wspólny wysiłek w wykonywaniu piosenki mógł wspierać budowanie poczucia gry zespołowej pośród osób o różnorodnych możliwościach wokalnych.

Bibliografia

- Nordoff-Robbins: <https://nordoff-robbins.pl/jak-dzialamuzyka/> [dostęp: 15.10.2023 r.].
- Nordoff P., Robbins C., *Terapia muzyką w pracy z dziećmi niepełnosprawnymi. Historia, metoda, praktyka*, Kraków 2008.
- Dopierała D., *Świat udomowiony – rozważania na temat kreatywności w ujęciu muzykoterapii Nordoff Robbins*, w: Janicka-Olejnik E., Strzelecki W. (red.), *Kreatywność w Arteterapii*, Łódź 2019.

Hejduk

Korzyści z zastosowania zabawy z perspektywy metodyczki oraz nauczycielki rytmiki i kształcenia słuchu

Joanna Tomkowska

Polska muzyka tradycyjna ma bardzo wysoką wartość artystyczną. Nasze tańce regionalne odznaczają się zróżnicowanym charakterem, rysunkiem przestrzennym i rodzajem ruchu. Występują tu korowody, tańce w parach, w trójkach, czwórkach, tańce w kręgu. Są równie atrakcyjne dla dzieci, jak tańce z innych rejonów świata. Nie zapominajmy więc o nich — stanowią część naszej historii, o którą powinniśmy dbać, żeby zachować własną tożsamość.

Poniżej opisuję taniec „Hejduk”, w osobnym pliku taniec „Gołąbek”. W swoim charakterze i rysunku przestrzennym są one zupełnie inne. Posiadają jednak kilka wspólnych cech, które postanowiłam przedstawić.

„Hejduk” to taniec w metrum parzystym, o budowie dwuczęściowej, w swojej muzycznej strukturze podobny do tańca „Gołąbek”. Pod względem rytmicznym obydwie tańce składają się z ćwierćnut i ósemek. Melodia też jest zbliżona — obie piosenki rozpoczynają się interwałem kwarty czystej, choć w „Gołąbku” idzie ona w dół a w „Hejduku” do góry. Harmonicznie zarówno „Gołąbek” jak i „Hejduk” oparte są na funkcjach harmonicznym: tonika i dominanta. Obydwie tańce mogą być też wykorzystane w formie estradowej oraz integracyjnej.

Z powyższych powodów zaproponowane tańce-zabawy są zbieżne lub zbliżone, dopasowane jednak do piosenki.



C F C C F C F C C F

Hej - duk, Hej - du - ka, za - ba - czy - łam kań - czu - ka.

5 C F C C F C F C C F

W sie - ni, na skrzy - ni ko - ło grze - cznej dziew - czy - ny.
Od pie - ca do ła - wy mam ko - żu - szek dziu - ra - wy.
Mam i - gielkę bez usz - ka, nie za - ła - tam ko - żusz - ka.

Zabawy Inhibicja-incytacja, Integracja i Orkiestra rytmiczna, można wykorzystać już w przedszkolu. Pozostałe zadania przeznaczone są dla uczniów szkoły muzycznej.

Zabawy

● Inhibicja-incytacja¹

Uczestnicy poruszają się swobodnie po całej sali przy akompaniamencie muzyki. Na określone hasła wykonują ćwiczenia sprawnościowe, zaproponowane wcześniej wspólnie przez uczestników:

- hej – propozycja nr 1;
- hop – propozycja nr 2;
- hip – propozycja nr 3.

● Integracja – wersja uproszczona

W pierwszej części tańca wszyscy poruszają się w rytmie tańca po całej sali, szukając pary;

II część tańca (takty 9–16) tańczą w parach, w ustawieniu naprzeciw siebie:

- takt 9 – dwa klaśnięcia
- takt 10 – trzy tupnięcia
- takty 11–12 – obrót w parze
- takty 13–16=9–12

● Integracja – wersja trudniejsza

Tańczą w parach I część tańca po obwodzie koła, jak w oryginale. Na ostatnie słowa „zabaczulam kańczuka” osoba tańcząca po stronie wewnętrznej zatrzymuje się, a osoba po zewnętrznej przechodzi do następnego partnera (nie zatrzymuje się).

Zadania rytmiczne

● Orkiestra rytmiczna

Uczestnicy podzieleni na trzy grupy, otrzymują trzy rodzaje instrumentów perkusyjnych:

- I grupa – tamburyna,
- II grupa – bębny,
- III grupa – marakasy.

● Grają zgodnie z rytmem:

- część I: takty nieparzyste – tamburyna, takty parzyste – bębny,
- część II: marakasy.

The image shows a musical score for three instruments: tamburyna, bębny, and marakasy. The time signature is 2/4. The score is divided into two parts. Part I consists of four measures: the first measure has a quarter note on the tamburyna staff; the second measure has a quarter note on the bębny staff; the third measure has a quarter note on the tamburyna staff; the fourth measure has a quarter note on the bębny staff. Part II consists of four measures, each with a quarter note on the marakasy staff. The score is enclosed in a double bar line with repeat dots at both ends.

● Wartości rytmiczne

Uczestnicy podzieleni na dwie grupy, ustawione po dwóch stronach sali, otrzymują dwa rodzaje instrumentów:

- I grupa – gra ćwierćnuty,
- II grupa – gra ósemki.

¹ Inhibicja-incytacja to ćwiczenie szybkiego hamowania i pobudzania ruchu.

- a) Grupy realizują rytm piosenki „Hejduk”, grając swoje wartości w odpowiednim czasie przebiegu rytmicznego;
- b) Wybrana osoba jest dyrygentem — dyrygent pokazuje, która grupa ma grać, według własnego upodobania.

● Polirytmia²

Dwie grupy grają równocześnie swoje wartości rytmiczne: I grupa — ćwierćnuty, II grupa — ósemki. Na sygnał prowadzącego: „hop!” — natychmiast zamieniają się rolami: I grupa gra ósemki, a II grupa — ćwierćnuty. Sygnały następują kilka razy, ze zmienną częstotliwością.

Każda osoba realizuje polirytmie indywidualnie: krokami wykonuje ćwierćnuty, a gra ósemki. Na sygnał prowadzącego: „hop!” — zamienia czynności.

● Bum bum rurkowa orkiestra harmoniczna

Uczestnicy podzieleni na dwie grupy:

- I grupa otrzymuje Bum Bum Rurki: f—a—c, czyli dźwięki akordu F dur (funkcja toniki w tonacji F dur)
- II grupa otrzymuje Bum Bum Rurki: c—e—g, czyli dźwięki akordu C dur (funkcja dominanty w tonacji F dur)

Grają na zmianę, w rytmie:

C F C C F C F C C F

Hej - duk, Hej - du - ka, za - ba - czy - łam kań - czu - ka.

5 C F C C F C F C C F

W sie - ni, na skrzy - ni ko - ło grze - cznej dziew - czy - ny.
 Od pie - ca do ła - wy mam ko - żu - szek dziu - ra - wy.
 Mam i - giełkę bez usz - ka, nie za - ła - tam ko - żusz - ka.

Ćwiczenie solfeżowe

Uczestnicy analizują melodię piosenki „Hejduk”, a następnie śpiewają ją solmizacją lub literami z jednoczesnym taktowaniem.

2 Polirytmia to jednoczesne występowanie różnych struktur rytmicznych w różnych głosach.



Laboratorium Zabaw Tradycyjnych

Niniejsza karta zabawy i opisy eksperckie są efektem prac Laboratorium Zabaw Tradycyjnych – projektu o charakterze badawczym i edukacyjnym, którego celem jest analiza tradycyjnych zabaw dziecięcych pod kątem możliwości ich wykorzystania wśród dzieci z różnymi potrzebami oraz zbadanie ich właściwości – wpływu na dzieci na polu rozwojowym, terapeutycznym, społecznym i psychologicznym. Tym samym celem projektu jest również promowanie aktywnego korzystania z kultury tradycyjnej w pracy z dziećmi.

Koncepcja i realizacja projektu:

Karolina Ociepka, Marta Urban-Burdalska, Marta Domachowska, Katarzyna Rosik

Opracowanie graficzne i skład:

Katarzyna Rosik

Organizator:

Forum Muzyki Tradycyjnej



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego



NARODOWE
CENTRUM
KULTURY

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego
w ramach programu Narodowego Centrum Kultury: EtnoPolska. Edycja 2023

Partnerzy:



mozaika



Muzeum Etnograficzne
im. Marii Znamierowskiej-Prüfferowej
w Toruniu

Fundacja
Muzyka jest
nieskończona



Patron medialny



muzyka
tradycyjna.pl