

There are shortcuts to happiness, and dancing is one of them.

Vicki Baum

*Zatańcz każdy taniec tak, aby był jak najprzyjemniejszy dla
Twojego partnera/partnerki, a wszyscy będziemy szczęśliwsi.*

Marcin Skalski



SOCIAL DANCING COMPENDIUM

Taniec zawsze powinien być przyjemnością.

Compendium powstało oddolnie, by ułatwić nam wszystkim czerpanie przyjemności z uczestnictwa w imprezach socialowych. Grupa zmotywowanych osób opracowała zawarte w nim wskazówki na podstawie swoich doświadczeń, rozmów, przemyśleń, ale przede wszystkim odpowiedzi na anonimową ankietę, która została opublikowana w marcu 2025 wśród społeczności westowej. Więcej informacji na temat tego, jak powstało compendium, znajdziesz na ostatniej stronie tego dokumentu. *

* Dla klarowności stylistycznej stosujemy formy „followerka” i „lider”, ale należy je rozumieć: „followerka/follower” i „lider/liderka”. Użyte formy męskie należy rozumieć jako „Ty – człowieku”, a nie „Ty – mężczyzno”.



1.

WCS: TANIEC, KTÓRY ŁĄCZY

ASK, DANCE, MEET, REPEAT

- **Tańcz z różnymi osobami** – to pomoże Ci rozwijać umiejętności. Pamiętaj, że można się wiele nauczyć, tańcząc z różnymi partnerami:
 - **Z kimś, kto tańczy dłużej** – jest to jak najbardziej OK, żeby przed tańcem powiedzieć, że jest się osobą początkującą.
 - **Z osobami początkującymi** – nie potrzebujesz skomplikowanych patternów, aby być kreatywnym i muzykalnym.
 - **Z osobami spoza Twojego towarzystwa** – jeśli boisz się tańczyć z kimś nowym, spróbuj najpierw porozmawiać z tą osobą poza parkietem.
- **Proś do tańca – z szacunkiem i klasą!** Zobacz, czy ktoś szuka kontaktu wzrokowego – to znak, że chce zatańczyć. Zapytaj w sposób, który daje przestrzeń na odmowę: „Chcesz zatańczyć, czy odpoczywasz?”. Dziewczyny, Wy też możecie prosić Panów, nie krępujcie się!
 - **Protip:** Jeśli czekasz, aż ktoś Cię poprosi do tańca, nie patrz w telefon, nie chowaj się za znajomymi. Niektórzy też zbierają się na odwagę, żeby poprosić Cię do tańca, więc nie utrudniaj im tego!

CYTATY Z ANKIET:

Jesteśmy różni, mamy różne osobowości, nie każdy ma odwagę prosić każdą napotkaną osobę do tańca i to jest ok. Można metodą małych kroków – dzisiaj poproszę jedną nieznaną osobę do tańca. Z perspektywy osoby tańczącej dłużej – potrafię się szczerze świetnie bawić w tańcu z osobami z początkujących poziomów, nie jest ani trochę nudno i na socialu nie oceniam. Niejednokrotnie po tańcu z niższym poziomem można mieć większe wow, niż po wyższym ;)

Często bardzo fajne tańce są z nieoczekiwanymi osobami. Nie zawsze taniec z kimś bardzo zaawansowanym jest tym najlepszym. Lepiej tańczyć z kimś kto jest wolny niż tracić piosenki na polowanie.

Mile widziane jest tańczenie z różnymi poziomami zaawansowania a nie zamykanie się w zamkniętej grupie – tworzymy razem środowisko do którego chce się przychodzić na każdym poziomie.

Najfajniej tańczyć z różnymi osobami a nie zamykać się do jakiejś grupy.

Nie bój się prosić. Bardziej doświadczeni nie gryzą, ale znają już tyle osób na sali, że może niekoniecznie nastawiają się na szukanie nowych znajomości.

Ważne dla mnie jest to aby zwracać uwagę na stojące pod ścianą dziewczyny, które pewnie chciałyby zatańczyć ale wstydzą się poprosić do tańca kogoś, kogo nie znają.

Myszę, że ważnym elementem social dancigów jest różnorodność ludzi z którymi można zatańczyć. Także dobrze jest prosić do tańca jak największą liczbę osób do tańca.



2.

DOCENIAJ! NIE OCENIAJ.

- **Powstrzymaj swoje uwagi i oceny** – wyraż swoją opinię jedynie na wyraźną prośbę. Udzielanie niechcianych porad, lekcji lub rzucanie krytycznych komentarzy innym tancerzom jest niegrzeczne. Przychodzimy na sociale głównie dla zabawy, więc nie pouczaj, chyba że zostaniesz poproszony o udzielenie wskazówek (wtedy niech feedback będzie konstruktywny).
 - **Jeśli tańczysz z mniej doświadczonym partnerem**, dopasuj się do jego poziomu. Nie próbuj popisywać się na siłę i nie tańcz elementów, które przekraczają możliwości drugiej osoby. Można zatańczyć na absolutnie światowym poziomie, używając tylko podstawowych kroków!
 - **Jeśli tańczysz z bardziej doświadczonym partnerem**, uwierz w siebie! Każdy kiedyś zaczynał, a skoro ta osoba z Tobą tańczy, oznacza to, że ma na ten taniec ochotę (albo Cię poprosiła, albo zgodziła się na Twoje zaproszenie). Z tym założeniem nie wypatruj oznak niezadowolenia na twarzy partnera (czasami druga osoba po prostu skupia się na tańcu), nie przepraszaj, uśmiechnij się i ciesz wspólnym tańcem.
- **Nie pytaj o poziom**, a na eventach nie patrz na kolor opaski na ręce. Przynależność do danej grupy zajęciowej ma wyłącznie znaczenie organizacyjne w ramach danej szkoły czy eventu – nie powinna być powodem do wyrażania sądów o sobie samym, a tym bardziej o innych. Najlepszym narzędziem do mierzenia postępów jest porównywanie dzisiejszego siebie z dawnym samym sobą.
- **Protip:** Ważne jest, aby czasem powiedzieć szczerze i proste zdanie w stylu „Super się z Tobą tańczyło”, które zostanie z drugą osobą na długo, dodać pewności siebie i sprawić, że taniec będzie jeszcze przyjemniejszy! Jesteśmy często wobec siebie zbyt krytyczni, dlatego dobrze czasem usłyszeć, że robimy coś dobrze.

CYTATY Z ANKIET:

Brak oceniania, poprawiania, chyba, że ktoś sam o to poprosi.

Dobrego partnera w WCS definiuje się po tym, że nie wpędza drugiej strony w kompleksy.

Najfajniej tańczyć z różnymi osobami a nie zamykać się do jakiejś grupy.

Tańcząc z niedoświadczoną partnerką warto bardziej zaawansowane figury przeplatać tymi bardzo basicowymi, dającymi poczucie bezpieczeństwa i dużo się uśmiechać ;-)

Tańczymy po to żeby dobrze się bawić, jest to nasza forma spędzania wolnego czasu. Więc nie ma się co stresować, tańczy się z drugą osobą a nie poziomem.

Nie powinno się na socialu poprawiać "błędów" partnera, dawać rad dotyczących tańca (o ile ktoś ewentualnie nie poprosi), pouczać itd.



3.

BHT

Bezpieczeństwo i Higiena w Tańcu

- **Higiena osobista**

- Przed imprezą zastanów się, czy nie powinieneś się odświeżyć (np. wziąć prysznic, umyć zęby).
- Jeśli potrzebujesz, zabierz ze sobą ubrania na zmianę, dezodorant, ręcznik, miętówki.

- **Bezpieczeństwo**

- Przed zejściem ze slotu czy jego wydłużeniem **upewnij się, że masz miejsce na manewr**. To samo dotyczy się wchodzenia na parkiet w trakcie piosenki! Followerko, jeśli widzisz, że za chwilę nastąpi kolizja, pomóż liderowi jej uniknąć.
- Jeśli niechcący nadepniesz na stopę, kopniesz lub uderzysz kogoś podczas tańca – po prostu przeproś od razu z dużym uśmiechem. Po mocniejszej kolizji z inną parą, dopytaj, czy na pewno wszystko jest OK. Jeśli na parkiecie jest zbyt wiele osób i nie masz szans zmieścić swojej pary, poczekaj do następnego utworu.
- Jeśli nie tańczysz, zwolnij parkiet.
- Alkohol nie pomaga w tańcu – bądź odpowiedzialny na parkiecie.

- **Ubiór**

- Zawsze miej **buty na zmianę** (takie, w których chodzisz na zewnątrz, mogą na parkiet nanieść brud i piasek, które sprawiają, że źle się tańczy – np. można się poślizgnąć).
- Ubierz się tak, żeby było wygodnie i nic nie przeszkadzało lub rozpraszało Cię w tańcu (np. fryzura za bardzo opadająca na oczy, albo ciężki długi warkocz niebezpieczny dla lidera przy obrotach, poprawiane ciągle spadające ramiączko, zegarek, w który wplątują się włosy followerki, lub szerokie rękawy, które utrudniają złapanie pozycji zamkniętej).
- Warto sprawdzić obowiązujący dress code (o ile organizator taki przewidział).
- **Protip** dla followerek – dziewczyny raczej tańczą w spodniach, natomiast nie jest to zasada. Przed imprezą sprawdź, czy sukienka / spódnica, w której chcesz się pojawić, przy obrocie oraz w szczególności przy dropie zachowuje się tak, jak zaplanowałaś.

CYTATY Z ANKIET:

Rozglądać się uważniej podczas schodzenia/wchodzenia na parkiet

Uważaj na parkiecie na inne pary / Uważaj przechodząc przez parkiet-osoby tańczące mają pierwszeństwo, więc niech Twoje przejście nie zaburza nikomu tańca / Nie stój na parkiecie, tocząc rozmowy

Myślę, że higiena to podstawa - prysznic przed, dezodorant, jeśli wiem, że mocniej się pocę to koszulki na przebranie. Strój ma być wygodny i dla mnie i dla partnera

Sprawdzenie przed imprezą czy sukienka w której chce się pójść nie odsłania za dużo przy obrocie. i czy ubranie pozwoli na swobodny taniec!

Higiena osobista jest ważna, warto zabrać ze sobą ręcznik i koszulkę na zmianę. Bardzo się przydaje też wachlarz.

Osoba prowadząca powinna wiedzieć dokąd wysła followera (w sensie, że jest tam wolna przestrzeń, a nie posyłanie na kolizję), oraz ogólnie obie strony powinny starać się nie wpadać na inne osoby :)



4.

NIE MA BŁĘDÓW, SĄ WARIACJE

Na social dancingu **nadrzędną zasadą niech będzie dobra zabawa**; eksperymenty są jej częścią i musimy być otwarci na to, że nie zawsze wszystko pójdzie zgodnie z planem. Nie przepraszaj za to, że coś nie wyszło, zamiast tego uśmiechnij się i tańcz dalej.

CYTATY Z ANKIET:

Błędy na imprezie to sól tańczenia, nie warto się nimi spinać, zazwyczaj z nich wychodzi co najmniej uśmiech a czasem super figurki.

dla wielu z nas, wyjście na imprezę, to taki czas najbardziej dla nas, kiedy można zapomnieć o wszystkich „muszę” i „powinam”

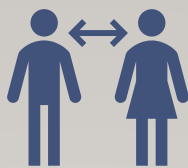
Impreza to nie competition, czyli: pozwólmy sobie na błędy w tańcu. Jeśli nie trafimy w każdą jedynekę albo nie wyczujemy się na każdej kotwicy, to nie jest koniec świata, naprawdę. Za to możliwość wyluzowania się, zabawa, improwizacja i wspólne tworzenie są bezcenne!

nie przepraszać za złe kroczki

Warto wkręcić się w imprezę a nie oczekiwać że od razu będzie super, dobrze jest zatańczyć z kimś kogo się zna na początku imprezy.

Social to nie pokaz tańca, przychodzimy się dobrze bawić ;)

Impreza to zabawa, więc po prostu baw się tańcem i nie myśl o technice i błędach, zwłaszcza cudzych ;)



5. INTERAKCJE

- Warto się **przedstawić** na początku tańca!
- Na imprezach **rzadko odmawiamy tańców**. Jeśli jednak jesteś zmęczony lub masz jakiś inny ważny powód, dla którego zdecydujesz się to zrobić, zrób to z klasą i uśmiechem. Postaraj się odnaleźć tą osobę w późniejszym czasie i poprosić ją do tańca.
- W West Coast Swingu nie ma jednej normy co do liczby tańców z tą samą osobą pod rząd. Jest jak najbardziej w porządku zatańczyć ze sobą tylko raz, natomiast można również poprosić o drugi lub trzeci taniec.
- **Utrzymuj naturalny kontakt wzrokowy**. Wizualne connection w tańcu jest bardzo ważne, ale nie oznacza to ciągłego patrzenia w oczy, co dla niektórych mogłoby być trudne. Pamiętaj więc, aby obserwować drugą osobę, raz na jakiś czas poszukać jej wzroku (np. na kotwicy) i staraj się nie patrzeć w dół.
- **Podziękuj za skończony taniec**. Można spotkać różne formy pożegnania na parkiecie, czasem szybki przytulas, czasem przybicie piątki. Nie ma jednej formy i czasem wynikają z tego powodu śmieszne sytuacje, ale z tym na pewno sobie poradzisz.
- **I pamiętaj: UŚMIECH!** Przed, podczas i po tańcu, zawsze pomaga.

CYTATY Z ANKIET:

Warto powiedzieć komuś chociaż "najs" kiedy naprawdę nam się podoba taniec albo druga osoba zrobiła akurat coś, co nam się podobało :)

Nie jest niczym dziwny spotkać tańczące pary tej samej płci lub w odwrotnych niż zwyczajowe rolach. Również można być poproszonym do tańca przez osobę tej samej płci. Wiele osób po prostu lubi tańczyć w obu rolach.

Jeśli jednak zdecydujesz się odmówić (co też jest ważną umiejętnością, #asertywność), to proszę zrób to z klasą pamiętając o tym, że po drugiej stronie też stoi człowiek - człowiek który ma uczucia.

pamiętanie o obiecanych tańcach, każdorazowe podziękowania za taniec, nawet jeśli nie należał on do najwspanialszych tańców twojego życia, uśmiechanie się

Warto zabrać ze sobą chociaż ciut pozytywnej energii ;) wychodząc na social, wychodzimy do ludzi, więc uśmiech na pewno się przyda.



BONUS TIPS & TRICKS

- Przydatne:
 - Wielorazowa butelka na wodę
 - Wachlarz
 - Miętówki / gumy do żucia
 - Zatyczki do uszu (dla osób o wrażliwym słuchu)
- Nie bój się bluesa. Traktuj to jak każdą inną piosenkę.
- Uważaj ze zbyt częstymi obrotami followerek!
- Jeśli boisz się pójść sam na pierwszą imprezę, zapytaj kogoś ze swoich zajęć, czy się nie wybiera.
- Nie pokazuj tańczących ludzi palcami.
- Nie przychodź będąc chorym.
- Zanim wysypiesz talk na parkiet, spytaj organizatora danego wydarzenia, czy można.

JAK POWSTAŁO COMPENDIUM?

Na początku 2025 r. zgodaliśmy się, że brakuje nam trochę zbioru wspólnych ustaleń i wskazówek dotyczących tego, jak się zachować na imprezach tanecznych. Po burzy mózgów, wymianie wspólnych doświadczeń, pytań i odpowiedzi o różne kwestie imprez socialowych, obgadaniu tematu z Kasią i Marcinem, poprosiliśmy naszą społeczność o wypowiedzenie się w anonimowej ankiecie na temat tych aspektów tańca socialowego, które są dla nich najważniejsze. Potem nastąpił maraton analityczny – przegrzebaliśmy odpowiedzi, posklejaliśmy je w spójną całość i po niezliczonych poprawkach (ktoś liczył do kilkunastu, ale w końcu przestał) wyczarowaliśmy pierwszy szkic compendium, który wspólnie z Kasią i Marcinem doprowadziliśmy do ostatecznej formy. Masz pytania, sugestie albo po prostu chcesz pogadać? Łap nas na parkiecie lub poza nim! ☺

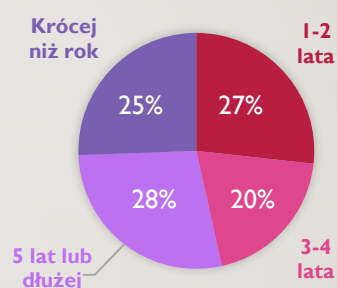
Zuza i Michał

Dziękujemy Agacie za redakcję i Margot za twórcze pomysły, oraz wszystkim uczestnikom burzy mózgów!
Dziękujemy również każdej i każdemu z Was, którzy wypowiedzieli się w ankiecie.

Metodologia:

- Na ankietę odpowiedziało 87 osób.
- Analizę odpowiedzi na dwa pytania zamknięte znajdziecie na tej stronie.
- **Odpowiedzi na pytania otwarte zostały szczegółowo przeanalizowane i wpłynęły na kolejność oraz sformułowanie zasad, które znajdziecie w tym compendium (najwięcej komentarzy odnosiło się do zasady nr 1, następnie do zasady nr 2, itd.).**
- Odpowiedzi, które odnoszą się bardziej do przydatnych pomysłów niż zasad, znajdziecie w sekcji Tips & Tricks na końcu tego compendium.
- Odpowiedzi, których nie dało się zawrzeć w dwóch punktach powyżej (np. konkretne sugestie do organizatorów, dodatkowe aspekty społeczne w tańcu, lub po prostu piękne, empatyczne, szczerze wypowiedzi, za które bardzo dziękujemy) – trafiły wszystkie do Kasi i Marcina. Żaden głos nie został pominięty.

JAK DŁUGO TAŃCZYSZ SOCIALOWO?



JAK CZĘSTO CHODZISZ NA SOCIAL DANCING?

