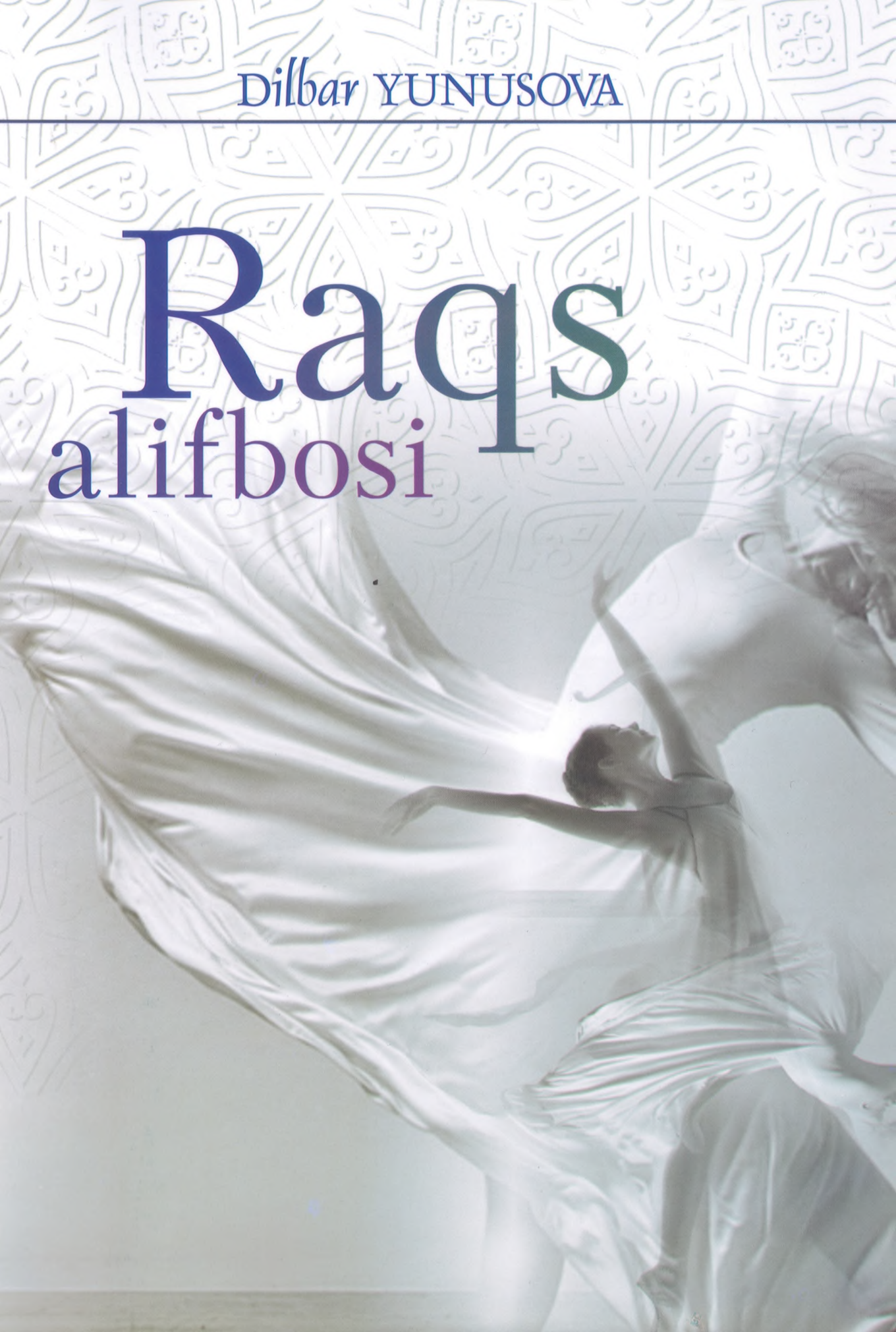


Dilbar YUNUSOVA

# Raqs alifbosi



Уважаемый Вал  
за благодарности во  
стей и детей.  
С уважением  
Д. Жуков -  
Ивановский до

# RAQS ALIFBOSI

## O'quv-metodik qo'llanma

TOSHKENT  
2022



**UO'K: 37:793.31(072)**

**KBK: 85.32(50')**

**Yu – 56**

**Yunosova, Dilbar**

*Raqs alifbosi: o'quv-metodik qo'llanma.* Dilbar Yunusova.  
–T.: Yangi asr avlodi, 2022. – 424 bet.

ISBN 978-9943-27-622-2

Bolalar musiqa va san'at maktablarining raqs va xoreografiya bo'yicha o'qituvchilari, shuningdek, oliy va o'rta maxsus o'quv yurtlari talaba-o'quvchilari hamda badiiy-havaskorlik jamoalari uchun mo'ljallangan.

**Tuzuvchi muallif:**

*D.M.YUNUSOVA,*

*O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan artist*

**Maslahatchilar:**

*G.N.MAVAYEVA,*

*O'zbekiston Respublikasi xalq artisti*

*N.F.NIGMATOVA,*

*O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan artist*

**Taqrizchilar:**

*K.S.SAGATOV,*

*O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan san'at arbobi,*

*Qoraqalpog'iston xalq artisti, Toshkent davlat milliy raqs va xoreografiya oliy maktabi badiiy rahbari*

*L.T.XASANOVA,*

*Dotsent, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan yoshlar*

*murabbiyi, Toshkent davlat milliy raqs va xoreografiya*

*oliy maktabi o'quv va ilmiy ishlar bo'yicha prorektor*

*Muallif Toshkent shahar Chilonzor tumani T.Jalilov nomidagi*

*6-sonli DSHMI direktori K.B.Rahmatov, E.M.Abdurahmonov,*

*N.A.Abdurahmonova, M.R.Ayupova, S.S.Kononchuk,*

*S.Salaxovaga mazkur kitobning tayyorlanishi hamda*

*nashr etilishidagi yordami va hamkorligi uchun*

*o'z minnatdorchiligini bildiradi.*

ISBN 978-9943-27-622-2

© Dilbar Yunusova, «Raqs alifbosi». «Yangi asr avlodi», 2022.



## MUALLIFDAN

Musiq va san'at maktablari oldida o'quvchilarga nafaqat boshlang'ich kasbiy ta'lim berish, balki o'quvchi shaxsini har tomonlama va uyg'un rivojlanishiga yordam berish, ijodiy faolligini uyg'otish, o'quvchining axloqiy va ma'naviy qiyofasini fuqarolik nuqtayi nazarini shakllantirish va umumiy madaniyatni singdirishdek mas'uliyatli vazifa turadi.

Yosh avlodga badiiy ta'lim berishning ko'pgina shakllari orasida xoreografiya alohida o'rin tutadi. Raqs san'ati o'quvchilarni to'laqonli estetik takomillashtirish, uyg'un, ma'naviy va jismoniy rivojlantirish uchun ulkan imkoniyatlarga ega.

Raqs bilan shug'ullanish inson tanasiga jismoniy malham beradi, qomatni chiroyli tik tutishni, ifodali harakatni, yaxshi muvofiqlikni tinglash va tushunishni rivojlantiradi.

Raqs bilan shug'ullanish chidam va intilishni talab qiladi. So'ngra u cheksiz qo'vonch olib keladi. Bu harakat qiyinchiliklarni yengib o'tish, musiqa bilan uyg'unlashib ketish va o'z tuyg'ularini xoreografiyaning go'zal tilidan foydalanib so'zsiz ifoda eta olish quvonchi bo'ladi.

Klassik raqs xoreografiyaning oliy shakli hisoblanadi. U turli-tuman raqslarni o'rganishda asos bo'lib xizmat qiladi. Klassik raqs asosini egal-



lab, raqs harakatlari qonuniyatlari va prinsiplarini anglash, makonda to'g'ri harakat qilish, boshqabal, yoki zamonaviy raqs uslublarni oson o'rganib olish mumkin.

Mustaqillik yillari respublikamizda xoreografik san'at keng va har tomonlama rivojlanish yo'liga o'tdi. Yutrboshimiz g'amxo'rli ostida barcha musiqa va san'at maktablarida xoreografiya bo'linmalari ochilayapti, ularda bolalar bilan amaliy mashg'ulot o'tkazilibgina qolmasdan, xoreografiya san'ati tarixi ham o'rganilmoqda. Bu xoreografiya san'atining yanada kengayishiga umid uyg'otadi.

## **I BO'LIM**

### **KLASSIK RAQS**

#### **KIRISH**

Raqs – bu inson tanasining uyg'un harakatlari bilan badiiy obraz yaratiladigan san'at turidir. Qadimgi davrlardayoq odamlar klassik harakatlar yordamida turli ichki hissiyotlarini ifodalaganlar. Mehnat jarayoni ritmning ahamiyatini belgilab berdi. Ritmga tushirilgan harakat raqsni vujudga keltirdi – bu inson madaniyati ko'rinishlaridan biri bo'lib qoldi. Raqs esa asta rivojlanib, estetik ko'rinish kasb etaverdi va baletdek teatr san'atining alohida turi yaratilishiga asos bo'lib xizmat qildi. Klassik raqs baletning asosiy ifodali vositasi hisoblanadi. Klassik raqs asoslari raqs darsi o'zagi bo'lgan ekzersis yordamida ishlab chiqiladi.

«Klassik raqs» terminidan butun balet olami foydalanadi, u bilan xoreografik plastikaning ma'lum turini belgilaydi. Klassik raqs zamonaviy baletning bosh ifodaviy vositalaridan biri sifatida tan olingan. U aniq ishlab chiqilgan harakatlar tizimidan iborat bo'ladi, unda hech qanday ortiqcha jihatlar bo'lmaydi.

Turli harakatlar guruhining uzviy tarzda ishlab chiqilganligiga asoslangan tizim X asrda Italiyada paydo bo'ldi va Fransiyada yanada ravnaq topdi. 1661-yili Parijda Qirollik raqs akademiyasi yaratildi, u klassik raqsning asosiy qoidalarini ishlab chiqdi.



Rossiyaga klassik raqs XVIII asr birinchi yarmida kirib keldi. Jan-Batist Landening faoliyati tufayli 1738-yili Peterburgda Rossiyadagi biringi raqs maktabi ochildi (keyinchalik bu A.Ya. Vaganova) nomidan rus balet akademiyasi bo'lib qoldi.

XIX asrda Rossiyada klassik raqs balet nihoyatda rivojlanib ketadi, unda yangidan-yangi elementlar paydo bo'ladi. «Panjalardagi holat» uning asosiy ko'rsatkichi bo'lib qoladi. Uni baletmeyster Sharl Lun Didlo (kulib chiqishi Fransuz Peterburgda ishlagan) kiritdi.

Panjalardagi holatning paydo bo'lishi raqqosa texnikasini boyitibgina qolmasdan, balki uni baletda yetakchi o'rin tutishini ta'minladi. X asrning so'nggi choragida rus baleti klassik raqsi «pas de deux», «pas de trois» va kordebalet ommaviy raqslar singari ayollar va erkaklar variantlarida takomillashdi.

M.I. Petipa, A.I. Gorskiy va M.M. Fokin singari uch san'atkor rus baleti taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shdilar.

Taniqli san'atkor Petipa o'zining asl nusxa baletlari asosida klassik raqsning ko'plab namunalari yaratdi. Petipa baletlari shartli ifodaviy vosita sifatidagi klassik raqsning shakllanishi bilan bog'liq uzoq jarayonni yakunladi. A.I. Gorskiy va M.M. Fokin nafaqat balet rivojining ma'lum bosqichini yakunladilar, balki uning yangi shakllarining rivojlanishiga ham ta'sir qildilar.

Rus balet teatrining yetuk arboblari xalq raqs an'analarini saqlab qolish uchun kurashib, jahonda tan olingan o'ziga xos xoreografik san'atini yaratdilar.

XX arsdagi klassik raqs O'zbekistonda ham rivojlandi. A. Navoiy nomidagi Akademik opera va balet teatri sahnasida «Don Kixot», «Oqqush ko'li», «Ji- zel», «Shelkunchik» singari eng yaxshi balet spektakllari namoyish etildi.

O'zbek kompozitorlari raqs balet spektakllariga musiqa yoza boshladilar.

G. Izmailova, G. Mavayeva, K. Yusupova, X. Kamilova, B. Kariyeva, I. Yusupov, K. Sagatov singari o'zbek milliy balet maktabining yorqin vakillari shakllandi.



## **O'QUV DASTURI**

### **TA'LIMNING BIRINCHI YILI**

Mashqlarni raqs tutqichidan ikki qo'lga ushlab va unga qarab o'rganish belgilanadi, so'ngra ana shu mashaqqatlarni tutqichga nisbatan yon bilan turib va uni bir qo'lga ushlab bajariladi, boshqa qo'l II holatga ochiladi.

#### **Raqs tutqichi yonida mashqlar**

1. Tutqich yonida qomatni tutish.
2. Oyoqlar holati.
3. Qo'llar holati.
4. Battement tendu I holatdan yonga, oldinga va orqaga.
5. Demi plie I holatda (I holatni o'zlashtirib II, III, V va IV) holatlarga o'tish.
6. Demi-rond de jambe par terre.
7. Passe par terre.
8. Battement tendu V holatdan yonga, oldinga va orqaga.
9. Oyoqlar holati cou-de-pied.
10. Rond de jambe par terre en dehors va en dedans.
11. Battement tendu jete I holatdan yonga, oldinga va orqaga.
12. Battement tendu pour le pied.
13. Battement fondu yonga, oldinga va orqaga.
14. Battement frappe yonga, oldinga va orqaga.
15. Yarim panjalarda releve.

## **Zal o'rtasida mashqlar**

1. Oyoq holatlari – I, II, III, V, IV.
2. Qo'llar holatlari – tayyorgarlik holati, I, II, III.

## **Sakrashlar (Allegro)**

1. Temps saute I, II, va V holatlarga.
2. Echappe.
3. Changement de pieds.

## **TA'LIMNING IKKINCHI YILI**

Ikkinchi sinfda birinchi sinfdagi mashqlar takrorlanadi va yangi harakatlar qo'shiladi (ular dastlab tutqichga qarab o'rnatiladi).

## **Tutqich yonida mashqlar**

1. Battement soutenu par terre yonga, oldinga va orqaga.
2. Petit battement.
3. Grand plie.
4. Temps releve par terre.
5. Battement releve lent 90°ga, yonga, oldinga va orqaga.
6. Grande battement jete.

## **Zal o'rtasida mashqlar**

1. Epaulement, Epaulement croise, Epaulement efface holatlari.
2. Port de bras: I, II, III.
3. Klassik raqs holatlari: croisee oldinga va orqaga, effacee oldinga va orqaga.



## **Sakrashlar (Allegro)**

1. Pas assemble.
2. Sissonne simple.

## **TA'LIMNING UCHINCHI YILI**

Uchinchi snifda o'qitilgan materiallar takrorlanadi va yangi harakatlar qo'shiladi. Badiiylik, ifodaviylik, musiqiylik ustida ishlash boshlanadi va ijodiy individuallik aniqlanadi.

## **Tutqich yonida mashqlar**

1. Battement soutenu 45° ga, yonga, oldinga va orqaga.
2. Rond de jambe en l'air (butun kaftda).
3. Battement developpe 90°ga, yonga, oldinga va orqaga.
4. Grand battement jete pique yonga, oldinga va orqaga.
5. Qomatni egish (tutqichga qarab).

## **Zal o'rtasida mashqlar**

1. Temps lie par terre.
2. Pas de bourree en dehors.
3. Pas de bourree en dedans.
4. Pas balance.

## **Sakrashlar (Allegro)**

1. Pas jete.
2. Temps lei saute.

## **TA'LIMNING TO'RTINCHI YILI**

Butun hafta muvozanatga erishgach, tutqich yonidagi ba'zi mashqlar yarim panjalarga o'tkaziladi.

### **Tutqich yonida mashqlar**

1. Battement frappe (yarim panjalarda).
2. Rond de jambe en l'air.
3. V holat yarim panjalarda yarim burilishi (tutqichga va tutqichdan).

### **Zal o'rtasida mashqlar**

1. 90° oldinga croisee holati.
2. 90° orqaga croisee holati.
3. 90° oldinga effacee holati.
4. 90° orqaga effacee holati.
5. 90° oldinga ecartee holati.
6. 90° orqaga ecartee holati.

### **Sakrashlar (Allegro)**

1. Petit changement de pieds.
2. Grand changement de pieds.
3. Pas glissade.

## **TA'LIMNING BESHINCHI YILI**

Murakkab harakatlarni o'zlashtirish, musiqiylik, ifodaviylik, artistizm va ijroiylilik, individuallikni yanada rivojlantirish.

### **Tutqich yonida mashqlar**

1. Rond de jambe par terre avec port de bras pliega.
2. Mashqlarning kichik holatlarini saqllovchilar: croisee, effacee, ecartee.



## **Zal o'rtasida mashqlar**

1. Arabesque 90°ga – I, II, III.
2. Attitude – croise.
3. Attitude – efface.
4. Temps lie oldinga (qomat bilan).
5. Temps lie orqaga (qomat bilan).
6. IV part de brass.
7. V port de brass.

## **Sakrashlar (Allegro)**

1. Pas shasse.
2. Pas de basque.
3. Sissonne ouverte (yonga).
4. Sissonne ferme.
5. Sissonne leve arabisquega.

## **TA'LIMNING BIRINCHI YILI**

Klassik trenajning eng sodda mashqlarida qomat, oyoqlar, qo'llar va boshni tutish, harakatlarni muvofiqlashtirishning eng sodda ko'nikmalarini rivojlantirish birinchi sinfning asosiy vazifasi hisoblanadi.

Mashqni ko'rsatishga kirishishdan avval tayanch va harakatdagi oyoq tushunchalarini aniqlab olish zarur. Tayanch oyoq harakatdagi qomatni tutib turadi, uning og'irligini o'ziga oladi. Harakatdagi oyoq qomatni ko'tarib turmaydi, u harakatni bajardi. Harakatdagi oyoqning vazifasi tayanch oyoqniki-ga qaraganda xilma-xil, shunga qaramay «harakatdagi oyoq» va «tayanch oyoq» tushunchalari ma'lum ma'noda shartli, mashqda tayanch oyoqning tarangligi raqsda muqimlik kafolati hisoblanadi.



Barcha mashqlar o'ng va chap oyoqdan navbatma-navbat ijro etiladi. Oyoqlar burilganligini to'g'ri o'zlashtirish uchun qator mashqlar dastlab yonga, keyinchalik oldinga va orqaga o'rganiladi.

Mashqlar tutqichga qarab, uni ikki qo'lda ushlab o'rganiladi. So'ngra tutqichni bir qo'lda ushlab, unga yoni bilan turib yuqoridagi mashqlarni bajarishda davom etiladi, bu paytda boshqa qo'l ikkinchi holatga ochiladi.

Mashqlar kaftni polga va  $25^{\circ}$ ,  $35^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$  burchakda havoda bajariladi. Burchakni tayanch va havoda harakatdagi oyoq hosil qiladi.

Ba'zi klassik ekzersis harakati maxsus tayyorgarlik holatlarini talab qiladi. Turli mashqlarga turli preparations lar muqaddima bo'ladi.

Raqs musiqa bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Klassik ekzersis mashqi ham musiqasiz tasavvur qilinmaydi. Birinchi yil boshi va oxirida musiqa jo'rliqi sur'ati va ritmi turlicha bo'ladi. Harakat tayyorgarlik mashqlari bosqichini o'tayotgan paytda ritm sodda bo'ladi, keyinchalik xilma-xil bo'lib boraveradi.

Dastlabki davrlardayoq o'quvchilarning musiqiy eshitish qobiliyatini o'stirishga e'tibor beriladi. Dastlab o'quvchilar shunchaki musiqani tinglab  $2/4$ ,  $3/4$  va  $4/4$  musiqa o'lchami bilan tanishadi, so'ngra qadamlar musiqa ritmiga moslanadi. O'quvchilar  $2/4$  sodda mashqni o'zlashtirgach, ularni turli musiqa o'lchamlariga o'rgatiladi, so'ngra musiqa jo'rliqi turlicha bo'ladi, ammo musiqaning butunligi saqlab qolinadi.

Darsdagi marsh raqs bo'yog'iga ega bo'ladi. Butun oyoq yengil qadam tashlaydi, kaftlar biroz

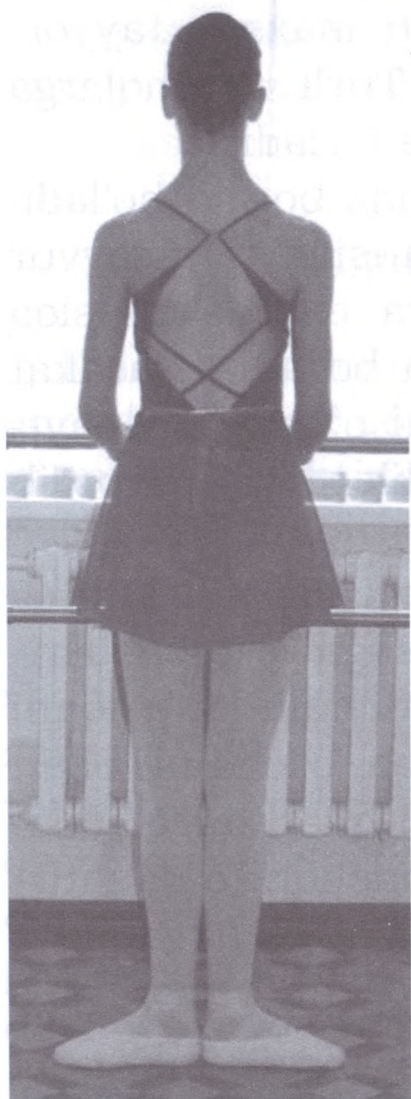


tashqariga buriladi. Qomat tik, yelkalar ochiq va erkin tushirilgan. Qizlar panjalari bilan libos etagini ushlab, qo'llarning doirasimon shaklini saqlaydi, o'g'il bolalar qo'li belda bo'ladi.

Ayni paytda zal o'rtasida musiqa jo'rligiga qo'llar holatini o'rganish boshlanadi. Shu bilan bir paytda tutqich yonida qomat holatlari ishlanadi.

## **TUTQICH YONIDA MASHQLAR**

### **QOMAT HOLATI**



*1-rasm. Qomat holati.*

Qomatning turli holatini ishlab chiqish boshlanar ekan, tutqichga qarab turish, unga biroz bukilgan va tirsaklari tushirilgan qo'llarni qo'yish lozim. Bunda qo'llar kafti qomat qarshisida tutqichga erkin qo'yib turiladi. Oyoqlar birinchi holatda tizzalar tarang turadi. Yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan Tos mushaklar yuqoriga shunchalik tortiladi-ki, bunda qomat to'g'ri, yengil va ko'rishimli bo'lib qoladi.

Qomat holati birinchi holatda o'rganiladi, so'ngra ikkinchi, uchinchi va beshinchi holatlarga o'tiladi. Musiqa o'lchami 4/4, 3/4 musiqa jo'rligi ohista, osoyishta. Holat oltidan sakkinchi taktgacha saqlanadi.



## OYOQLAR HOLATI

Klassik raqsdan oyoqlar holati beshta.

1. Oyoq tovonlari birlashib kaftlari bir tekis chiziq hosil qilib, tashqariga burib turiladi.

2. Birinchi holatning to'g'ri chizig'i saqlanadi, lekin burilgan oyoqlar tovonlari bir kaft uzunligida ajratib qo'yiladi.

3. Oyoqlarning burilgan holatida kaftlar yonma-yon turib, bir-birini yarim berkitib turadi.

4. Kaftlar yonma-yon qo'yilib, bir-birini to'la yopadi, bir oyoq tovonni boshqasining kaftiga tegib turadi.

5. Beshinchi holat berilganligi saqlanadi, ammo oyoqlar tegib turmaydi: bir oyoq ikkinchisiga bir kaft oralig'ida parallel turadi.

Musiqaning jo'rligi qomatni tutish holatidagidek.

Musiqaning hajmi 4/4, 3/4.



2-rasm. Oyoqlar holati.



## QO'LLAR HOLATI

Qo'llar holati birinchi darslardan boshlab zal o'rtasida o'rganiladi.

Dastlab qo'l panjalarining quyidagi holatlarini o'rganib olishimiz zarur: bosh barmoq ikkinchi barmoqning yoniga tekiziladi, boshqa panjalar erkin bukilgan holatda bo'ladi.

Klassik raqsdan qo'llarning uch xil holati qabul qilingan (3-rasm).

Qo'llar erkin tushirilgan, tirsak kaftlar biroz bukilgan va doira holatida qomat oldiga joylashgan. Panjalar guruhlashtirilgan, ular deyarli bir-biriga tegib turgan.

1. Qo'llar doira holatini saqlab, diafragma qadar ko'tarilgan. Harakat chog'ida ularni tirsak va pan-



*Tayyorlanish holati.*



*1-holat.*



*3-holat.*



*2-holat.*

*3-rasm. Qo'llar holati.*



jalar bir xil balandlikda ikkita tayanch nuqtasida tutib turish zarur.

Qiyinroq bo'lgan ikkinchi holatni o'rganishdan avval uchinchi holatni o'rganib olishimiz zarur. O'z tuzilishiga ko'ra u birinchi holatga o'xshaydi.

2. Qo'llar tayyorgarlik holatidan birinchi holatga ko'tariladi. Doirasimon shaklini saqlab, ular yuqoriga ko'tarilib, bosh ustida doirasimon ramka hosil qilingan qo'llar orqada qolishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

3. Qo'llar tayyorgarlik holatidan birinchi holatga ko'tariladi. Ular doirasimonlikni saqlagan holda panjalardan boshlab yon tomonlarga ochiladi. Bunda ular tirsak va panjalarda bir darajada ikki tayanch nuqtada ushlanadi.

Qo'llarning uch holatini o'zlashtirib, bir qo'l bilan tutqichdan ushlab, ekzersis vaqtidagi qo'llar holati o'rganiladi.

Tutqich yonida qo'llar bukilib osilib turgan tirsak masofasida turish zarur, kaftlar tutqichga erkin (changallamasdan) qo'yiladi. Tutqichga qo'yilmagan qo'l tayyorgarlik holatida bo'ladi, oyoqlar talab qilingan holatda bo'ladi, bosh tutqichdan ters buriladi.

Qo'l ikkinchi holatga ochilayotganda bosh yuqoriga ko'tarilib o'ngga buriladi, nigoh panjalarini kuzatadi. Qo'l tayyorgarlik holatiga tushirilganda bosh o'ngga burilgan holatda qoladi. Agar qo'l birinchi holatdan uchinchi holatga ko'tarilsa, bosh burilib biroz ko'tariladi, nigoh qo'l panjalarini kuzatadi. Agar qo'l ikkinchi holatga ochilsa, bosh o'ngga buriladi. Bosh harakati erkin, bo'yin tarang emas (4-rasm). Musiqa hajmi yuqoridagi mashqlardagidek.





4-rasm. Qo'llarning tayyorgarlik harakati.

## **TUTQICH YONIDA MASHQLAR**

### **BATTEMENT TENDU BIRINCHI HOLATDAN**

Battements – bantmanlar nomi klassik raqsning ko'plab mashqlarida qo'llanadi. U so'zma-so'z «dukillash», «urish» ma'nolarini bildiradi, bu yerda esa u harakatdagi oyoqning bir tekisdagi harakatini anglatadi. Odatda battement so'ziga mashq xususiyatini belgilovchi boshqa so'z mavjud bo'ladi.

*Battements tendus* – tarang harakatlar, butun oyoqning tizzasi, do'ngsasi va barmoqlarining ta-rangligini hosil qiladi, oyoqlar kuchini rivojlantiradi. Dastlab battement tendu tutqichga va yonga qarab o'rganiladi, negaki shu yo'nalishda burilgan-likni to'g'ri hosil qilish mumkin bo'ladi.

*Battement tendu yonga.* Dastlabki holat – birinchi holat. Qomat tik tizzalar tarang qo'llar tutqichga erkin qo'yilgan, tirsaklar tushirilgan.

Bir va ikki deganda harakatdagi tarang oyoq butun kafti bilan polda ikkinchi holatga tomon



sirpanib, tovon bilan poldan uziladi va yana sirpanishda davom etib, do'ngsa va barmoqlari bilan to'la taranglikka erishiladi, kaft polga tushadi, burilgan tovon ko'tariladi, bu bilan do'ngsa bukiladi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda harakatdagi oyoq butun kaftiga tushadi, sirpanish harakati bilan birinchi holatga qaytadi. Uch va to'rt deganda to'g'ri holatni egallash uchun holat saqlanadi (5-rasm).

Dastlabki holat yuqoridagidek bir va ikki deganda tarang oyoq tovondan burilganlikni saqlab, kafti bilan oldinga sirpanadi, tovon poldan uziladi va sirpanishda davom etib, do'ngsa va panjalari uzatiladi, to'la taranglikka erishiladi. Kaft polga tushadi, tovon yuqoriga ko'tariladi. Siltab ko'tarmaslik uchun kaft polga birinchi, barmoqlar ikkinchi bo'lib tushadi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda harakatdagi oyoq uchini orqaga tortib butun kaftga turadi, sirpanish harakati bilan birinchi holatga qaytadi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi (6-rasm).

Dastlabki holat yuqoridagidek bir va ikki deganda tarang harakatdagi oyoq uchi bilan orqaga yo'naltiriladi, kafti bilan polda sirpanadi, kaft poldan uziladi, orqaga cho'zishda davom etiladi. Bunda yelka va belning tekisligiga e'tibor berish zarur. So'ngra nuqtaga yetgach, harakatdagi oyoq o'ta taranglashadi va buriladi, do'ngsa va barmoqlar nihoyatda cho'ziladi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda harakatdagi oyoq tovonni burilganligi saqlanib, oyoq uchidan kaftga o'tiladi, sirpanish harakati bilan birinchi holatga qaytiladi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi (7-rasm).





5-rasm.

Battement  
tendu  
oldinga.



6-rasm.

Battement tendu  
oldinga.



7-rasm.

Battement tendu  
orqaga.

Tutqichga qarab battement tendu o'zlashtirilgach, uni tutqichni bir qo'lda ushlab bajariladi.

Dastlabki holat – birinchi holat, chap qo'l tutqichga qo'yiladi o'ng qo'l tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga buriladi. Ikkita kirish akkordi bir deganda o'ng qo'l birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkaga egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaraydi, ikki deganda o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. Battement tendu boshlanishi bilan bosh buriladi. Ikkita yakuniy akkord – o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga yopiladi, bosh o'ngga buriladi.

Musiqa o'lchami 4/4, 2/4.



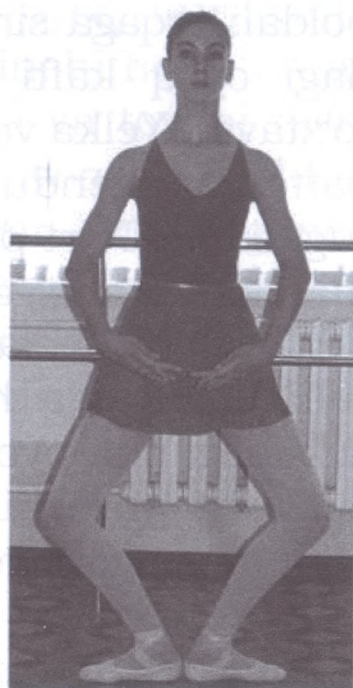
## DEMI PLIE

Plie – egish, taxlash ma'nolarini anglatadi, klassik raqs darsidagi mashqda nim o'tirishni bildiradi. Demi plie – nim o'tirish. Demi plie burilganlik va oyoqlar elastikligini rivojlantiradi. Dastlabki holat – birinchi holat.

Bir, ikki deganda oyoqlar burilganligini kuchaytirib, tizzalarini polda burilgan oyoq uchlariga yo'naltirib tizzalar asta bukiladi, kaftlar polda imkon qadar pastlashga harakat qilinadi. Uch va to'rt deganda oyoqlar burilganlik va mushaklar tarangligi saqlanib, asta dastlabki holatga qaytiladi, qomat o'ta taranglashadi (8-rasm).

Demi plieni birinchi holatda o'zlashtirib, uni birinchi, ikkinchi, uchinchi, beshinchi holatlar tartibida o'rnatishga kirishiladi. To'rtinchi holat qiyinchiligi uchun oxirida o'rganiladi.

Musiqa o'lchami 4/4. Musiqa xususiyati ohista, ohangdor. Demi plie bir taktda ijro etiladi.



8-rasm. Demi plie.

## DEMI ROND DE JAMBE PAR TERRE

*Demi rond de jambe par terre* – oyoq bilan yerga doira yasash.

Oyoqlar tarangligini o'zgartirib, tos-bel a'zolarini rivojlantiruvchi mashqlar o'rganiladi. Demi rond de jambe ulardan birinchisi hisoblanadi.



Dastlabki holat – birinchi holat, tutqichga qarab turiladi. Bir deganda harakatdagi oyoq battement tendu qoidalariga ko'ra oldinga cho'ziladi. Ikki deganda kaft polga sirpanib ikkinchi holatgacha yoy yasaydi, shunda harakatdagi oyoq kafti tayanch oyoq kafti ro'parasiga keladi. Uch deganda battement tendu qoidalariga ko'ra harakatdagi oyoq mashqni birinchi holatda tugatadi. To'rt deganda birinchi holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir deganda harakatdagi oyoq battement tendu qoidalariga ko'ra uchi polda ikkinchi holatga uzatiladi. Ikki deganda oyoq uchi poldan orqaga sirpanib yoy yasaydi, bunda harakatdagi oyoq kafti tayanch oyoq kaftiga yonma-yon to'xtaydi. Yelka va bellar tarang. Uch deganda mashq battement tendu qoidalariga ko'ra birinchi holatda tugatiladi. To'rt deganda holat saqlanadi. Xuddi shu mashq teskarisiga ham o'rganiladi.

Dastlabki holat – birinchi holat.

Bir deganda harakatdagi oyoq orqaga tortiladi. Ikki deganda oyoq uchi polga sirpanib ikkinchi holatgacha yoy chizadi, bunda harakatdagi oyoq to'voni tayanch oyoq to'voni qarshisiga kelib qoladi, bunda oyoqning burilganligi kuchayadi.

Uch deganda mashq birinchi holatda tugatiladi. To'rt deganda mashq birinchi holati saqlanadi. Ikkinchi taktda bir deganda harakatdagi oyoq uchi polga ikkinchi holatga tortiladi. Ikki deganda polga yoy chizib harakatdagi oyoq to'voni tayanch oyoq to'voniga qarshi qoladi. Uch deganda mashq birinchi holatda tugatiladi. To'rt deganda birinchi holat saqlanadi. Demi rond de jambe har bir yo'nalishi bo'yicha sakkiz martadan ijro etiladi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Musiqqa xususiyati ohista, uzviy. Mashq ikki taktda ijro etiladi.



## PASSE PAR TERRE

*Passe par terre* – bunda harakatdagi oyoq uchi polda sirpanib harakat qiladi.

*Passe par terre* – bir qator mashqlarda bog'lovchi eveno, shuningdek, beto'xtov ijro etiladigan rond de jambe par terre elementi hisoblanadi. Dastlab *passe par terre* mustaqil harakat sifatida o'rganiladi.

Dastlabki holat – tutqichga qarab birinchi holat. Ikki kirish akkordida harakatdagi oyoqning tovoniga to'g'ri kelib qoladigan qilib tortiladi.

Bir, ikki deganda harakatdagi oyoq burilganligi kuchayib, butun kafti bilan birinchi holat orqali sirpanish harakati bilan o'tkaziladi va tovon tovoniga to'g'ri keladigan qilib polga oyoq uchi oldiniga cho'ziladi. Navbatdagi taktda bir, ikki deganda harakatdagi oyoq uchi bilan sirpanish harakatini boshlab butun kafti bilan birinchi holat orqali o'tkaziladi. Mashq musiqaning oxirigacha takrorlanadi.

Musiq a o'lchami 4/4. Musiq a xususiyati ohista, uzviy. Har bir harakat bir taktda teng tekis bajariladi.

## BATTEMENT TENDU BESHINCHI HOLATDAN

Birinchi holatdan battement tendu ni o'zlashtirgandan keyin uni beshinchi holatdan o'rganish boshlanadi, dastlab tutqichga qarab, so'ngra unga bir qo'lni qo'yib o'rganiladi. Uning vazifasi ham oyoqlar kuchi tarangligi va oyoqlar burilganligini rivojlantirishdan iborat.

*Battement tendu yonga.* Dastlabki holat – beshinchi holat. O'ng oyoq oldinda, qomat tik, chap qo'l



tutqichga qo'yilgan, o'ng qo'l tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Ikki kirish akkordida o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi.

Bir deganda tarang harakatdagi oyoq beshinchi holatda burilganligini saqlab, ayni paytda bosh en facega burilib, butun pol bo'ylab ikkinchi holat tomonga sirpanib, asta kafti poldan uziladi va sirpanishda davom etib, do'ngsa va panjalardan cho'ziladi, to'la taranglikka erishiladi. Oyoq uchi polga tekiziladi, burilgan tovon maksimal ko'tariladi. Ikki deganda holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir deganda harakatdagi oyoq uchidan asta butun kaftga o'tadi, sirpanish harakati bilan beshinchi holat oldinga qaytadi, bunda holatning burilganligi ta'kidlanadi. Ikki deganda holat saqlanadi. So'ngra harakat takrorlanadi va beshinchi holat orqaga tugatiladi. Beshinchi holat oldinga va orqaga almashtirilib, mashq davom ettiriladi.

*Battement tendu oldinga.* Dastlabki holat – yuqoridagicha.

Bir deganda harakatdagi oyoq kaft burilganligini saqlab, butun pol bo'ylab oldinga sirpanadi, tovonni poldan uziladi va sirpanishda davom etib, do'ngsa va panjalar cho'ziladi, butun oyoqning tarangligiga erishiladi: oyoq uchi polda, tovon yuqori ko'tarilgan. Keskin ko'tarilishdan asrash uchun oyoq uchi birinchi va ikkinchi panjasi polga tegib turadi, tovon burilganligicha qoladi. Ikki deganda holat saqlanadi. Bir deganda ikkinchi taktda harakatdagi oyoq uchi orqaga yo'naltirilib, oyoq uchidan butun kaftga tushadi, sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi, bunda holatning



burilganligini ta'kidlaydi. Ikkinchi holat saqlanadi va h.k.

*Battement tendu orqaga.* Dastlabki holat – beshinchi holat.

O'ng oyoq orqaga, butun kafti bilan polda sirpanadi, tovonni poldan uziladi, sirpanishda davom etib, orqaga uzatiladi. Bunda yelka va belning tekisligiga e'tibor berish kerak, do'ngsa va panjalar cho'ziladi. Ikki deganda holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir deganda harakatdagi oyoq kaftlar burilganligini saqlab, asta uchidan butun kaftga o'tadi, sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi, bunda holatning burilganligi ta'kidlanadi. Ikki deganda holat saqlanadi va h.k.

Ikki yakuniy akkordda qo'l ikkinchi holatdan tayyorgarlik holatiga yopiladi, bosh o'ngga buriladi.

*Eslatma:* battement tenduda harakatdagi oyoqning tos-bel, tizza va boldir qismlarida o'ta tarang va holatga kirish va qaytishda tizza nihoyatda tarang tortiladi. Harakatdagi oyoq barcha yo'nalishlarda to'g'riga harakat qiladi, kafti tayanch oyoq tovoniga kelib taqaladi. Tayanch oyoq tarang va buriluvchan. Qomat tik va osoyishta, yelka va bel tekisligi saqlanadi, ayniqsa bu battement tendu oldinga va orqaga ijro etilganda zarur.

Qo'llarning to'g'ri holatdagi harakatlari o'zlashtirilganligidan keyin ularga badiiy bo'yoq beriladi: buning uchun qo'l tayyorgarlik holatidan takt ortidan ochiladi tayyorgarlik holati orqali yopilib va birinchi holatdan ikkinchi holatga ochiladi.

Musiqqa o'lchami 2/4. Musiqqa xususiyati aniq, jo'shqin. Dastlab battement tendu ko'rsatilganidek ikki taktda ijro etiladi; o'zlashtirilgach – bir taktda; keyinchalik harakatni takt ortidan boshlab, beshinchi holat choragida tugatiladi.



## OYOQLAR HOLATI COU-DE-PIEDDA

*Cou-de-pied* – harakatdagi oyoqning tayanch oyoq to'pig'i oldi yoki orqasidagi holati. Oyoqlarning cou-de-pieddagi holati klassik raqs darsidagi bir qator mashqlarda qo'llaniladi.

*Cou-de-pied oldinda:* harakatdagi oyoq kafti kuchli tarang ko'tarilishda tayanch oyoqning to'pig'ini o'rab oladi, bunda tovon oldinda bo'ladi, kuchli cho'zilgan barmoqlar orqaga o'tkaziladi.

*Cou-de-pied orqaga:* harakatdagi oyoq kafti tayanch oyoq to'pig'iga kafti bilan orqadan o'raladi, do'ngsa va barmoqlar havoda kuchli tarangligicha qoladi.

Bu cou-de-piedning asosiy holatlari, ammo cou-de-pied oldinda bir qator mashqlarda o'zgaradi: kaft oldinga olib o'tiladi, bunda faqat tayanch oyoqni faqat kuchli taranglashgan panjalar to'piqqa oldindan tegib turadi. Cou-de-pied oldinga bunday holatni shartli cou-de-pied deb nomlanadi. Cou-de-pied orqaga o'zgarmaydi (9-rasm).



9-rasm. *Cou-de-piedda oyoqlar holati.*

Cou-de-pied holatlari bir qator mashqlar bilan o'rganiladi.



*1-misol.* Dastlabki holat: tutqichga qarab turiladi, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda o'ng oyoq uchi bilan battement tendu qoidalariga ko'ra ikkinchi holatga uzatiladi. Ikki deganda oyoq bukilib cou-de-pied oldinga qo'yiladi, bunda butun oyoq burilganligi kuchayadi. Ikki deganda butun oyoq burilganligi kuchayadi. Uch-deganda oyoq uchi polda ikkinchi holatga ochiladi. To'rt deganda mashq battement tendu qoidalariga ko'ra beshinchi holat orqaga tugatiladi. Bu yerdan harakatdagi oyoq uchi polda ikkinchi holatga cho'ziladi va bukilib cou-de-pied orqaga qo'yiladi, faqat kafti bilan to'piqqa tegib turadi. So'ngra oyoq uchi bilan ikkinchi holatga uzatiladi va mashq beshinchi holat oldinga tugatiladi. Cou-de-piedni oldinga va orqaga bajarib mashq takrorlanadi.

*2-misol.* Dastlabki holat: tutqichga qarab turiladi – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda harakatdagi oyoq bukilib, shartli cou-de-pied ga ko'tariladi, bunda butun oyoq burilganligi kuchayadi. Ikki deganda shartli cou-de-pied saqlanadi. Uch deganda harakatdagi oyoq beshinchi holatga tushiriladi. To'rt deganda beshinchi holat saqlanadi. Keyingi taktda bir deganda chap oyoq cou-de-pied orqaga ko'tariladi. Ikkinchi deganda cou-de-pied orqaga holati saqlanadi va h.k.

Musiqqa o'lchami 4/4. Dastlab mashq ikki taktda ijro etiladi, o'zlashtirilgach – bir taktda. Musiqqa jo'rliги ohista osoyishta.



## **RONDE DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORS VA EN DEDANS**

*Rond de jambe par terre en dehors va en dedans* – harakatdagi oyoq bilan polda tashqari va ichkari-dan chizilayotgan doiralar.

Rond de jambe par terre ni o'rganishdan avval en dehors va en dedans tushuntiriladi.

*Rond de jambe par terre en dehors.* Dastlabki holat – beshinchi holat.

Bir deganda harakatdagi oyoq battement tendu qoidalariga ko'ra oldinga uzatiladi. Ikki, uch deganda oyoq uchi bilan ikkinchi holat orqaga yoy chiziladi: bunda butun oyoq burilganligi kuchayadi, yelka va bellar tekisligicha qoladi. To'rt deganda oyoq to'xtamasdan birinchi holat (passe) orqali sirpanish harakati bilan o'tadi va keyingi taktda bir deganda oldinga uzatiladi.

*Rond de jambe par terre en dedans.* Dastlabki holat – birinchi holat.

Bir deganda harakatdagi oyoq battement tendu qoidalariga ko'ra orqaga uzatiladi. Ikki, uch deganda ikkinchi holat oldinga orqali oyoq uchi bilan yoy chizadi; bunda butun oyoq burilganligi kuchayadi, yelka va bellar tekislanadi. To'rt deganda oyoq to'xtamasdan birinchi holat (passe) orqali sirpanish harakati bilan o'tkaziladi va keyingi taktda bir deganda orqaga uzatiladi. Harakat talab qilingan miqdorda takrorlanadi, u birinchi holatda tugatiladi.

Musika jo'rliqi, xususiyati ohista, uzviy. Dastlabki musika holati 4/4, mashq bir taktda ijro etiladi. Keyinchalik bir taktda musika o'lchami 2/4. Musika o'lchamidan qat'i nazar harakat tekis ijro etiladi.



## BATTEMENT TENDU JETE

*Battement tendu jete* – siltash bilan cho‘zilgan harakatlar.

*Battement tendu jete yonga.* Dastlabki holat – beshinchi holat, o‘ng oyoq oldinda, chap qo‘l tutqichga qo‘yilgan, ikkita kirish akkordida o‘ng oyoq ikkinchi holatga ochiladi. Birinchidan harakatdagi oyoq bir paytda bosh en facega burilgan holatda, sirpanish, siltanish bilan  $25^{\circ}$  balandlikda ikkinchi holat yonga ochiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq sirpanish, siltanish bilan beshinchi holat oldinga yopiladi: cho‘zilgan ko‘tarilish oyoq cho‘zilgan barmoqlari bilan polga tegib, dastlabki holatga qaytgach, beshinchi holatda burilganlikni ta‘minlaganidan keyin qaytadi. Beshinchi holat oldinga va orqaga almashtirilib, harakat takrorlanadi.

*Battement tendu jete oldinga.* Dastlabki holat – yuqoridagidek. Birinchi deganda harakatdagi oyoq belning tekisligi saqlangan holda sirpanish, siltanish bilan  $25^{\circ}$  balandlikda oldinga ochiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq sirpanish, siltanish bilan dastlabki holatga yopiladi, oyoq uchi panjalari bilan polga tegib, beshinchi holatga qaytganligini ta‘kidlaydi.

*Battement tendu jete orqaga.* Dastlabki holat – beshinchi holat, o‘ng oyoq orqada. Bir deganda harakatdagi oyoq sirpanish, siltanish bilan orqaga  $25^{\circ}$  ochiladi. Ikki deganda u sirpanish, siltanish bilan dastlabki holatga yopiladi. Oyoq uchi uzatilgan panjalari bilan polga tegib va kaftlarni beshinchi holatda burilganligi ta‘kidlangandan keyingina cho‘zilgan ko‘tarilish qisqaradi.

Musiqqa o‘lchami 2/4. Musiqqa jo‘rligi, xususiyati aniq, jo‘shqin.

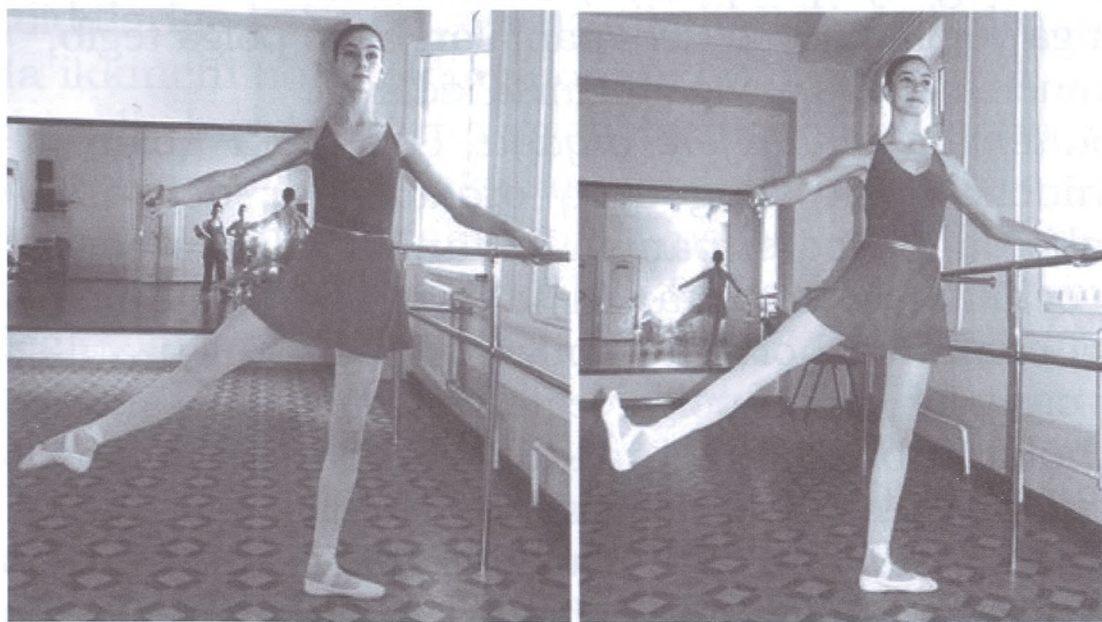
Battement tendu jete ham battement tendu jadallashda ijro etiladi.



## BATTEMENT TENDU POUR LE PIED

Bu mashq ko'tarilish kuchi va elastikligini rivojlantiradi. Dastlab uni tutqichga qarab birinchi va beshinchi holatda o'rganiladi. Ikki holdagi mashqlar mavjud, bular tovonni polga tushirib va havo-ga ko'tarilgan harakatdagi oyoq do'ngsasini bukib bajariladi. Battement tendu jeteni o'zlashtirmay, ikkinchi turi o'rganilmaydi.

1. Dastlabki holat – birinchi holat. Bir deganda harakatdagi oyoq battement tendu qoidalariga ko'ra uchi polda ikkinchi holat yonga uzatiladi, bunda kaft tayanch oyoq tovonni qarshisida bo'ladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq kuchli, lekin keskin bo'lmagan harakat bilan tushiriladi. Uch deganda tovon keskin harakat bilan poldan uziladi, do'ngsani egib, imkon qadar balandga ko'tariladi. To'rt deganda battement tendu qoidalariga ko'ra harakat to'xtatiladi. Musiqa o'lchami va musiqa jo'rliqi, xususiyati battement tendu dagi kabi.



10-rasm. Battement tendu pour le pied.



2. Dastlabki holat – beshinchi holat. Bir deganda harakatdagi oyoq sirpanish, siltanish bilan  $25^{\circ}$  yuqoriga ikkinchi holat yonga ochiladi, bu battement tendu jete qoidalariga ko'ra bajariladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq uchi ko'tarishni qisqartirib imkon qadar yuqoriga ko'tariladi; tizzadan taranglashgan oyoq avvalgi holatini saqlaydi. Uch deganda oyoq uchi kuchli harakat bilan pastga tushiriladi, do'ngsa egiladi; bunda oyoqlar holati o'zgarmaydi. To'rt deganda harakat battement tendu qoidalariga ko'ra beshinchi holat orqaga tugatiladi. Beshinchi holat oldinga va orqagani almashtirib mashq davom ettiriladi. Musiqa o'lchami va musiqa jo'rliqi, xususiyati battement tendu dagi kabi.

## BATTEMENT FONDU

*Battements fondus* – eruvchi, oquvchi batmanlar.

Battement fondu ni dastlab oyoq uchi polda o'rganiladi, o'zlashtirilgach oyoqni  $45^{\circ}$  balandlikka ochib bajariladi.

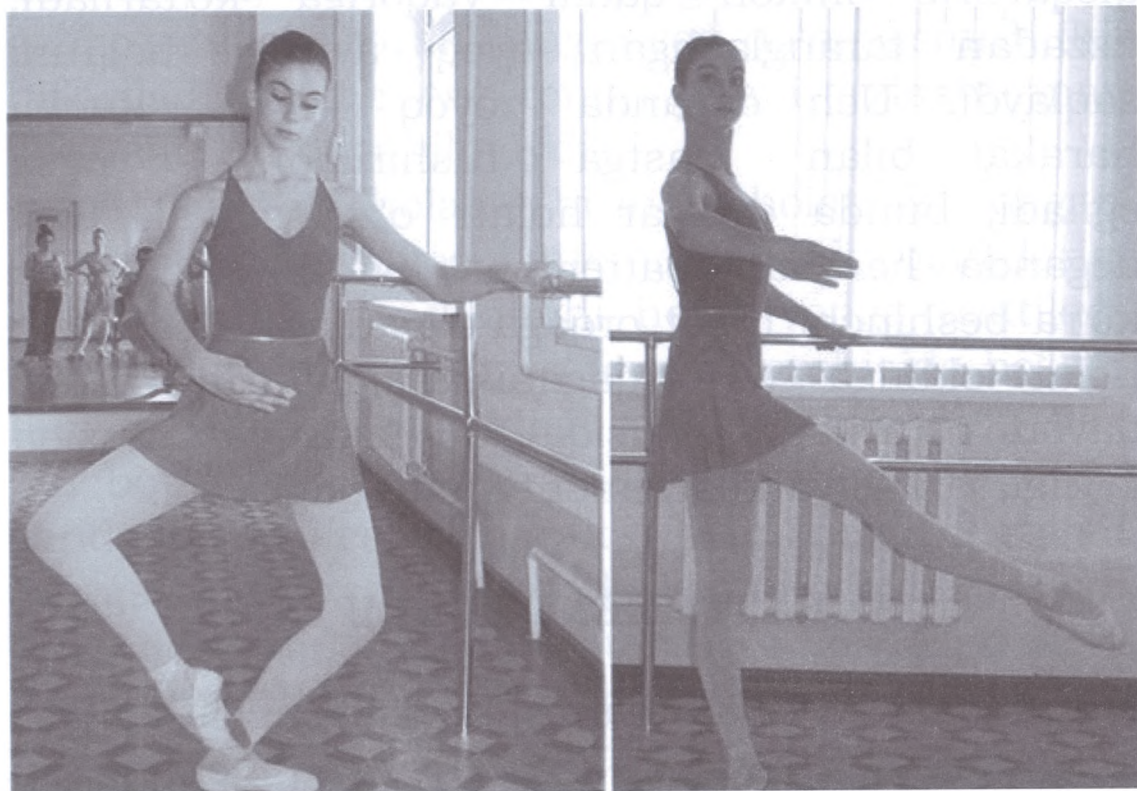
*Battement fondu oldinga.* Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, chap qo'l tutqichga qo'yilgan, o'ng qo'l tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Ikki kirish akkordida preparation. O'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, o'ng oyoq uchi bilan polda ikkinchi holatga uzatiladi.

Bir deganda har ikkala oyoq burilganligini kuchaytirib asta bukiladi: harakatdagisi shartli cou-de-pied yo'nalishida, tayanch oyoq demi plie-dan boshlaydi. Ikki deganda harakatdagi oyoq shartli cou-de-pied holatini qabul qiladi, tayanch



oyoq demi plieda oyoqning o'ta bukilganligiga erishiladi; qomat tik va tarangligicha qoladi. Uch, to'rt deganda har ikkala oyoq to'xtamasdan asta uzatiladi, burilganligini saqlaydi, bunda harakatdagi oyoq oldinga  $45^\circ$  balandlikka ochiladi (11-rasm).



11-rasm. *Battement fondu.*

*Battement fondu yonga.* Bir deganda har ikkala oyoq bukiladi, burilganligi kuchayadi: harakatdagisi shartli cou-de-pied yo'nalishida, tayanch oyoq demi pliedan boshlab harakat qiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq shartli cou-de-pied holatiga o'tadi, tayanch oyoq demi plieda oyoqning o'ta bukilganligiga erishiladi. Uch, to'rt deganda har ikkala oyoq burilganligi saqlanib asta uzatiladi, bunda harakatdagi oyoq ikkinchi holatda  $45^\circ$  ga ochiladi. Battement fondu takrorlanadi, ammo endi harakatdagi oyoq cou-de-pied orqaga yo'nali-



shida, tayanch oyoq demi pliedan boshlaydi. Ikki deganda harakatdagi oyoq shartli cou-de-pied holatiga o'tadi, tayanch oyoq demi plieda oxirigacha bukilishga erishiladi. Uch, to'rt deganda har ikkala oyoq asta uzatiladi, bunda harakatdagi oyoq balandligining burilganligini kuchaytirib, belning tekisligini saqlab orqaga  $45^{\circ}$  ga ochiladi.

Ikki yakuniy akkordda battement fondu beshinchi holat orqaga tugaydi, o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga yopiladi, bosh o'ngga buriladi.

### **BATTEMENT FRAPPE**

*Battement frappe* – zarb beruvchi harakat.

Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda. Preparation – ikkita kirish akkordi. Bir deganda o'ng qo'l takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkaga egiladi, nigoh panjaga qaratilgan. Bir deganda holat saqlanadi. Ikki deganda harakatdagi oyoq uchi bilan battement tendu qoidalari bo'yicha ikkinchi holatga uzatiladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. Uch deganda holat saqlanadi.

*Battement frappe oldinga.* Bir deganda harakatdagi oyoq, boshni en face ga burish bilan birga burilganligini kuchaytirib va yengil tortish bilan to'pichni o'raydi (cou-de-pied oldinga). Ikki deganda holat saqlanadi. Uch deganda harakatdagi oyoq yuqori qismi burilganligini saqlab  $45^{\circ}$  balandlikda oldinga kuchli uzatiladi. To'rt deganda holat saqlanadi va battement frappe oldinga takrorlanadi.



*Battement frappe yonga.* Bir deganda harakatdagi oyoq burilganligi kuchaytirilib bukiladi va yengil tortib to'pichni o'rab oladi (cou-de-pied oldinga). Ikki deganda holat saqlanadi. Uch deganda o'ng oyoq yuqori qismi burilganligi saqlanib, yonga 45° balandlikda yonga kuchli uzatiladi. To'rt deganda holat saqlanadi. Ikkinchi taktida bir harakatdagi oyoq bukiladi va yengil zarb bilan cou-de-pied orqaga qo'yiladi. Ikki deganda holat saqlanadi. Uch deganda harakatdagi oyoq 45° balandlikda kuchli cho'ziladi. To'rt deganda holat saqlanadi. Cou-de-pied oldinga va orqaga almashtirilib mashq takrorlanadi.

*Battement frappe orqaga.* Bir deganda harakatdagi oyoq bukiladi va yengil zarb bilan cou-de-pied orqaga qo'yiladi. Ikki deganda holat saqlanadi. Uch deganda harakatdagi oyoq yuqori qismini burilganligi kuchaytirilib, 45° balandlikda orqaga kuchli cho'ziladi, bunda yelkalar va bel tekisligini saqlaydi. To'rt deganda holat saqlanadi va battement frappe orqaga takrorlanadi.

Dastlab musiqa o'lchami 4/4 bo'ladi. Ko'rsatilgandek mashq bir taktida ijro etiladi.

Keyinchalik musiqa o'lchami 2/4. Battement frappe takt ortidan boshlab mashq bir takt ijro etiladi.

## **RELEVE YARIM PANJALARDA**

Dastlabki holat – birinchi holat. Qo'llar tutqichga erkin qo'yilgan. Qomat tik tizzalar kuchli taranglatilgan. Bir, ikki deganda oyoqlar burilganlik va taranglilikni saqlab, kafti poldan asta uziladi, qo'tarilib bukiladi. Imkon qadar yuqori ko'tari-



lish lozim, bunda qomat tarangligi kuchaytiriladi. Uch, to'rt deganda yarim panjalarda birinchi holat saqlanadi. Navbatdagi taktda bir, ikki deganda tovonlar asta tushiriladi, oyoqlar tarangligi va burilganligi saqlanadi va releve birinchi holatda tugatiladi. Uch, to'rt deganda birinchi holat saqlanadi.

Ikkinchi holat yarim panjalarda releve qomatning og'irlik markazi ikki oyoqqa teng taqsimlanadi.

Beshinchi holatda yarim panjalarda releveda oyoqlar o'ta burilgan va bir-biriga jips turadi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Harakat ikki taktda ijro etiladi. Keyinchalik yarim panjalarga asta ko'tarilish bilan tez almashtiriladi: yarim panjalarga ikki chorak ko'tariladi, dastlabki holatga ikki chorak barobar tushiriladi. Yarim panjalarda releveni o'zlashtirib, u ba'zan demi plie bilan bir mashqda birlashtiriladi.

## **SAKRASHLAR (ALLEGRO)**

Sakrashlar – klassik raqs darsining anchayin qiyin bo'limidir. Birinchi sinfda sakrashlar demi pliega oyoqlarning kuchi, elastikligi va burilganligi ishlab chiqilganidan keyin, shuningdek, qomat to'g'ri qo'yilganidan so'ng o'rganiladi.

## **TEMPS LEVE SAUTE**

*Temps leve saute* – o'rnida sakrash.

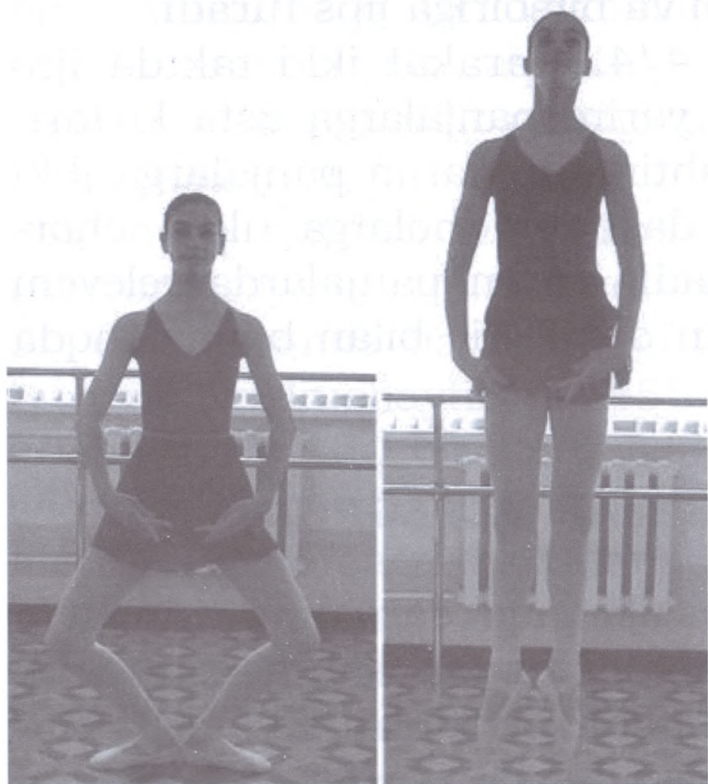
Dastlabki holat – birinchi holat, qomat tik, tiz-zalar kuchli taranglashgan, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh en faceda.

Bir va ikki deganda oyoqlar burilganlikni kuchaytirib, demi plieda tizza-boldir a'zolari mak-



simal bukilishiga erishiladi, kaftlar polga yopishib turiladi, qomat tik.

I deganda oyoqlar poldan kuchli itariladi, shu payitda sakrab tizzalar, do'ngsalar va panjalar cho'ziladi, havoda birinchi holat ifodalanadi. Uch deganda sakrash demi plieda tugatiladi; oyoqlar uchidan kaftiga o'tadi. To'rt deganda tizzalar burilganlikni saqlab asta uzaladi va oyoqlar dastlabki holatga qaytadi (12-rasm).



12-rasm.

Temps leve saute birinchi, ikkinchi va beshinchi holatlarda o'rganiladi.

*Eslatma:* demi plieda sakrashdan avval kaftlar, oyoqlar burilganligini to'la saqlagan holda polga jips yopishgan bo'lishi kerak. Bu ikkilama pliedan asraydi va sakrash chog'ida oyoqlarga kuch beriladi. Sakragan-

da oyoqlar havoda o'ta tarang holatda bo'lishi kerak. Poldan sakrash paytida qomat tik va osoyishta bo'ladi. Qo'llar to'g'ri tayyorgarlik holatini erkin saqlaydi.

Holatlarda temps leve saute qoidalarini to'g'ri bajarish klassik raqsdagi barcha sakrashlarning asosi hisoblanadi.

Dastlab temps leve sauteni tutqichga qarab birinchi holatda o'rganiladi. Ammo sakrashni baja-



rayotganda qo'llar bilan tutqichga tiranib olmaslik kerak. Havoda oyoq tarangligi va sakrash oxirida demi plie elastikligini o'zlashtirib, mashq zal o'rtasiga o'tkaziladi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Musiqada ikki temp uyg'unlashadi: osoyishta demi plieni kuzatadi, jo'shqin sakrashni ta'kidlaydi.

Dastlab temps leve saute bir taktda ijro etiladi. Keyinchalik bir taktga ikki sakrash to'g'ri keladi: bir deganda demi plie, I deganda sakrash, ikki deganda demi plie, I deganda sakrash, uch deganda demi plie, to'rt deganda – dastlabki holatga turish.

### **CHANGEMENT DE PIEDS**

Temp leve saute holatlarda o'zlashtirilgach, changement de piedsni o'rganishga o'tiladi, ya'ni havoda oyoqlar almashtirilib, beshinchi holatda sakrash bajariladi.

Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga buriladi.

Bir deganda demi plie. I deganda oyoqlar poldan kuchli itariladi va darhol sakrashda tizza, do'ngsa va panjalar uzatiladi. Bosh en facega buriladi. Tarang oyoqlar tushayotib va burilganlikni kuchaytirib almashadi. Ikki deganda changement de pieds demi plie beshinchi holatda tugatiladi, chap oyoq oldinda, bosh chapga buriladi. Uch deganda oyoqlar to'g'rilanadi, dastlabki holatga qaytiladi. To'rt deganda dastlabki holat saqlanadi va changement de pieds chap oyoqda takrorlanadi.

Dastlab changement de pieds tutqichga qarab o'rganiladi.



Oyoqlarni havoda almashtirish va sakrash oxirida demi plie elastikligi o'zlashtirilgach, harakat zal o'rtasiga o'tkaziladi.

Changement de pieds dan oldin demi plieda kaftlar polga yopishib turadi, sakraganda qomat va qo'llar osoyishta.

Musiqqa o'lchami 4/4. Changement de pied xuddi temps leve saute singari ijro etiladi: dastlab taktda bir sakrash, so'ngra – bir taktda ikki marta sakrash.

### **PAS ECHAPPE IKKINCHI HOLATDA**

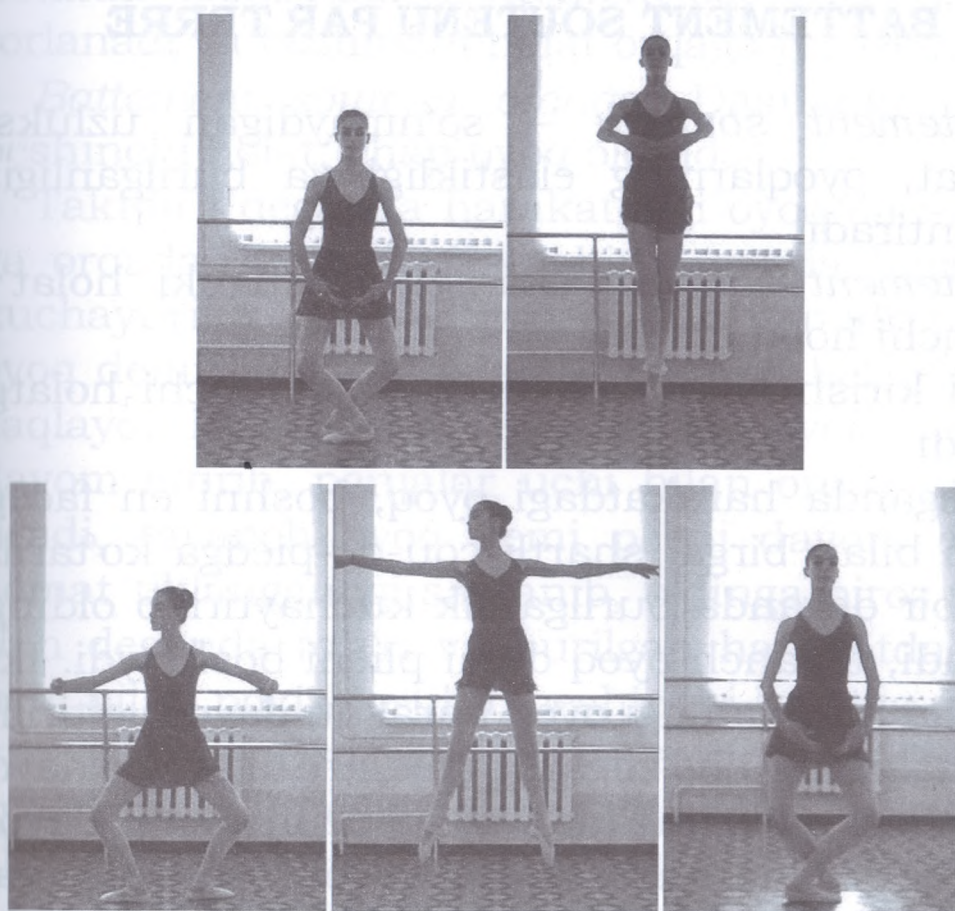
Temps leve saute ikkinchi va beshinchi holatlarda o'zlashtirilgach, echappe sakrash o'rganiladi. Daslabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga buriladi.

Bir deganda demi plie, bosh en facega buriladi, baland sakrab havoda beshinchi holatni ifodalaydi. Ikki deganda polga tushayotib oyoqlar burilganligi kuchaytiriladi, ikkinchi holat demi pliega tushayotib ochiladi. I deganda mushaklarni bo'shashtirilmay oyoqlar poldan kuchli uziladi, baland sakrashda havoda ikkinchi holatni ifodalaydi. Uch deganda oyoqlar polga tushayotib burilganlikni kuchaytiradi, sakrashni yakunlab, beshinchi holat demi plieda birlashadi – chap oyoq oldinda, bosh chapga buriladi. To'rt deganda to'g'rilanadi va echappe chap oyoqdan ijro etiladi (13-rasm).

*Eslatma:* beshinchi va ayniqsa ikkinchi holatdagi demi plie elastik va uzviy bo'lishi kerak, kaftlar polga jips yopishib turadi, oyoqlar to'la burilgan. Bu sakrashdan oldin ikkilama pliening oldini oladi va sakrash uchun oyoqlar kuchini saqlaydi. Qomat tik va osoyishta, bu ayniqsa ikkinchi holat-



dan beshinchiga sakraganda bilinadi. Qo'llar osoyishta tayyorgarlik holatini saqlaydi.



*13-rasm. Pas echappe.*

Dastlab echappe tutqichga qarab o'rnatiladi. Sakrash paytida holatdan holatga o'tishning to'g'riligi va aniqligini o'zlashtirib, harakat zal o'rtasiga ko'chiriladi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Avvalgi sakrashlardagi kabi musiqada osoyishta va aniq temp uyg'unlashadi. Echappe bir taktda ijro etiladi, ammo demi plie takt ortidan boshlanadi. Takt 2/8. Birinchi sakkizda demi plie. Ikkinchi sakkizda – beshinchi holatdan sakrash. Bir deganda ikkinchi holatda demi plie, i deganda beshinchi holatda demi plie. Uch deganda tizzalar tiklanadi. To'rt deganda keyingi echappe boshlanishiga takt.



## TA'LIMNING IKKINCHI YILI

### BATTEMENT SOUTENU PAR TERRE

*Battement soutenu* – soʻnmaydigan uzluksiz harakat, oyoqlarning elastikligi va burilganligini rivojlantiradi.

*Battement soutenu oldinga.* Dastlabki holat – beshinchi holat.

Ikki kirish akkordida oʻng qoʻl ikkinchi holatga ochiladi.

I deganda harakatdagi oyoq, boshni en facega burish bilan birga, shartli cou-de-piedga koʻtariladi va bir deganda burilganlik kuchaytirilib oldinga uzatiladi, tayanch oyoq demi plieni boshlaydi. Ikki deganda harakatdagi oyoq harakati davom ettirilib, oyoq uchining choʻzilgan panjalari bilan polda oldinga sirpanadi, tayanch oyoq demi plieni davom ettiradi. Uch deganda tarang va burilgan harakatdagi oyoq uchi polga surilib beshinchi holatga qaytadi va toʻrt deganda ikkala oyoq siqiq beshinchi holatga turadi.

*Battement soutenu yonga.* Dastlabki holat – beshinchi holat.

Ikki kirish akkordda oʻng qoʻl ikkinchi holatga ochiladi.

Taktda I deganda harakatdagi oyoq shartli cou-de-piedga koʻtariladi va bir deganda burilganlik kuchaytirilib, yonga ikkinchi holatga uzatiladi, tayanch oyoq demi plieni boshlaydi; ikki deganda harakatdagi oyoq harakatni davom ettirib, oyoq uchi panjalari bilan yonga sirpanadi, tayanch oyoq demi plieni davom ettiradi. Uch deganda tarang va burilgan harakatdagi oyoq uchi bilan polga torti-



lib, beshinchi holat oldinga qaytadi, tayanch oyoq to'g'rilanadi va to'rt deganda ikkala oyoq beshinchi holatda jipslashadi. Battement soutenu yana takrorlanadi va beshinchi holat orqaga tugatiladi.

*Battement soutenu orqaga.* Dastlabki holat – beshinchi holat, chap oyoq oldinda.

Taktda I deganda harakatdagi oyoq cou-de-pied ga orqadan ko'tariladi va bir deganda burilganlik kuchaytirilib, orqaga cho'zilib boshlanadi; tayanch oyoq demi plieni boshlaydi yelka va bel tekisligini saqlaydi. Ikki deganda harakatdagi oyoq harakatni davom ettirib, panjalar uchi bilan orqaga sirpan-tiradi, tayanch oyoq demi plieni davom ettiradi, qomat tiklanganligi saqlanib, oldinga biroz egiladi. Uch deganda to'g'ri va burilgan harakatdagi oyoq uchi bilan polda tortilib, beshinchi holatga qaytadi, tayanch oyoq to'g'rilanadi va to'rt deganda ikkala oyoq jips beshinchi holatga uzatiladi. Ikki yakuniy akkordda o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh o'ngga buriladi.

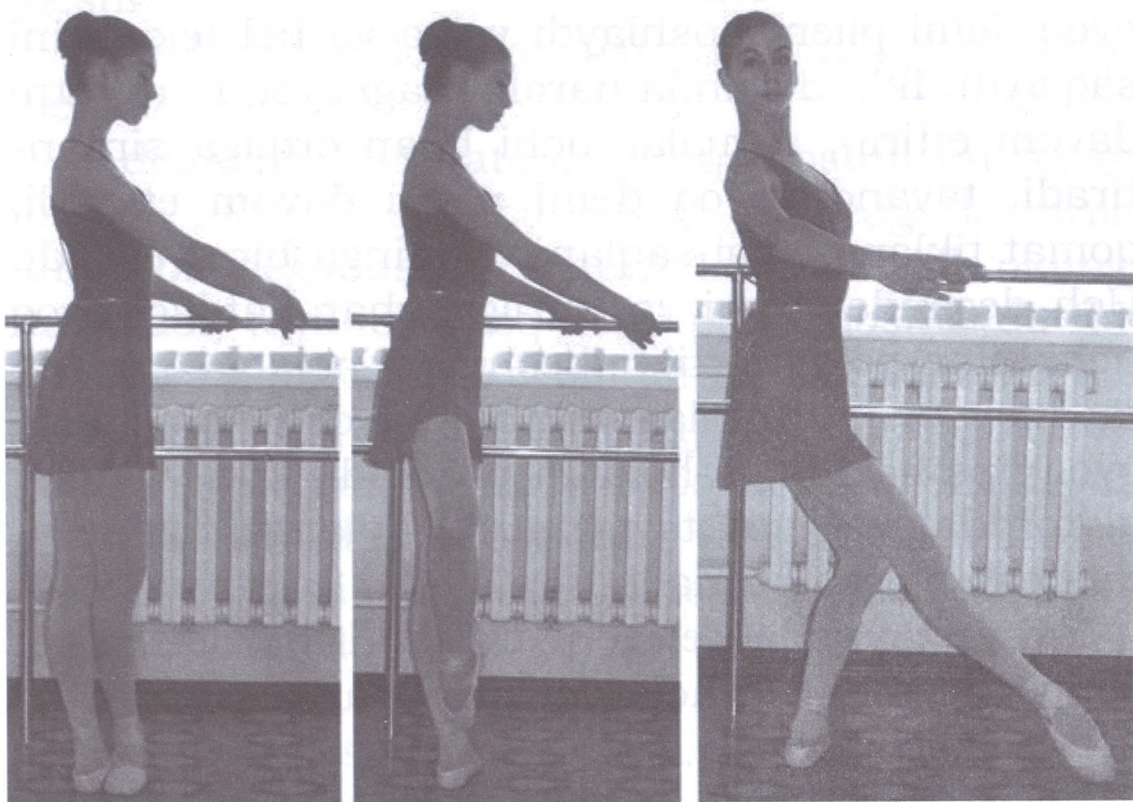
Yarim panjada releveni o'zlashtirib, Battement soutenu beshinchi holatda yarim panjaga ko'tarilib ijro etiladi.

Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda. Sakkizdan uch taktida. Birinchi sakkizda qo'l biroz ochiladi. Ikkinchi sakkizda tayyorgarlik holatiga yopiladi, oyoqlar yarim panjada beshinchi holatga ko'tariladi. Uchinchi sakkizda qo'l birinchi holatga ko'tariladi, bosh chap yelkaga egiladi, harakatdagi oyoq shartli cou-de-piedga ko'tariladi.

Bir deganda tayanch oyoq to'voni bilan polga tushib demi plieni boshlaydi, harakatdagi oyoq u polga asta oldinga uzatiladi, qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. Ikki deganda



harakatdagi oyoq harakatni davom ettirib, uchi bilan polda oldinga sirpanadi, tayanch oyoq demi plieni davom ettiradi. Uch deganda harakatdagi oyoq tortiladi, beshinchi holatga qaytadi, tayanch oyoq to'g'rilanadi va ikkala oyoq yarim panjalarda beshinchi holatga bir paytda tortiladi. To'rt deganda holat saqlanadi va keyingi Battement soutenu ga takt hisoblanadi (14-rasm).



14-rasm. Battement soutenu oldinga.

Mashq so'ngida qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, oyoqlar beshinchi holatga qaytadi. Barcha yo'nalishlarda Battement soutenu yuqoridagi qoidalarga ko'ra ijro etiladi.

Tayanch oyoq yarim panjalardan tushib albatta taranglikni saqlab qoladi, tovon polga tegishi bilanlangina demi plie boshlanadi.

*Eslatma:* battement soutenu harakatning uzviyligi, uzluksizligi muhimdir: u tekis, to'xtamasdan.



Qomat doim tik, tutqichga qo'yilgan va ikkinchi holatga ochilgan qo'llar to'g'ri holatini saqlaydi.

Dastlab Battement soutenu har bir yo'nalishda alohida to'rt martadan ijro etiladi, so'ngra ikki martadan ortiq emas: oldinga, yonga, orqaga va yonga. Keyinchalik Battement soutenu oldinga va orqaga boshni ikkinchi holatga burib ijro etiladi, Battement soutenu yongada bosh en face holatida qoladi.

Mashqlarda Battement soutenu battement fondu, battement frappe va battement double frappe kabilar bilan uyg'unlashadi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Musiqqa jo'rliги xususiyati ohista, uyg'un. Harakat bir taktda ijro etiladi.

### **PETIT BATTEMENT**

*Petits battements* – kichik batmanlar.

Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Preparation, bir deganda o'ng qo'l takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ochiladi, bosh chap yelkaga biroz egiladi, nigoh qo'l panjasiga qaraydi. I deganda qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, harakatdagi oyoq battement tendu qoidalariga ko'ra uchi polda sirpanib, ikkinchi holatga uzatiladi. Ikki deganda o'ng oyoq burilganligi kuchaytirilib, cou-de-pied oldinga egiladi, o'ng qo'l ikkinchi holatni saqlaydi.

I deganda harakatdagi oyoq, boshni en facega burish bilan bir paytda, ikkinchi holat yo'nalishida biroz egiladi. Bir deganda oyoq egilib, cou-de-pied oldinga qaytadi. I deganda ikkinchi holat yo'nali-shida yana to'g'rilanadi va ikki deganda cou-de-



pied orqaga bukiladi. Petit battement bir tekisda ijro etiladi, 2/4 sakkiz taktdan kam bo'lmagan musiqa oxirigacha cou-de-pied oldinga va orqaga almashib turadi.

Mashq oxirida birinchi yakuniy akkordda harakatdagi oyoq uchi polda ikkinchi holatga ochiladi, ikkinchi akkordda beshinchi holat orqaga yopiladi, qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh o'ngga buriladi.

Musiqiy o'lcham 2/4.

## GRAND PLIE

*Grand plie* – chuqur o'tirish.

Dastlab grand plie tutqichga qarab o'rganiladi, birinchi holatda. Birinchi taktda oyoqlar demi plie qoidalariga amal qilib, tizza-boldirdan oxirigacha bukiladi, tovonni polda ushlab turishga imkon beradi, so'ngra ular tovonni bilan poldan asta uziladi: chuqur o'tirish davom etiladi, ikkala oyoqning kuchli burilganligida qomat to'g'ri va tik tutiladi. Ikkinchi taktda to'xtamasdan, burilganlikni kuchaytirib oyoqlar asta uzatiladi, mushaklar bo'shashtirilmaydi; bunda qomat tarangligi kuchaytiriladi. Tovuqlar ertaroq polga tushiriladi va grand plie demi plie orqali dastlabki holatda tugatiladi.

Grand plie tutqichga qarab o'rganilgach, u tutqichni bir qo'lda ushlab ijro etiladi.

Dastlabki holat – birinchi holat, chap qo'l tutqichda, o'ng qo'l tayyorgarlik holatida. Ikki kirish akkordida o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi. Grand plie boshlanishi bilan o'ng qo'l va bosh tushiriladi, nigoh qo'l panjasini kuzatadi. Oyoqlar



bukilib o'tirish o'ta cho'qqillashganda qo'l tayyorgarlik holatida bo'ladi. Oyoq demi pliega qaytishi bilan qo'l birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga egiladi, nigoh qo'l panjasiga qaragan. Grand plie oxirida qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh qo'l panjasini kuzatadi.

Grand plie da holatlar almashinishi battement tendu orqali bajariladi, dastlab ikki akkordda, keyin navbatdagi o'tirishning taktida.

Musiqqa o'lchami 4/4.

### **TEMPS RELEVÉ PAR TERRE**

*Temps releve par terre* – harakatdagi oyoq uchi bilan polda chiziladigan yarim doiralarni tayanch oyoq bilan ko'tarilishga uyg'unlashtiradigan mashq. Dastlab temps releve par terre preparation sifatida rond de jambe par terre en dehores va en dedans oldindan ijro etiladi.

*Temps releve par terre en dehors.* Dastlabki holat – birinchi holat.

Bir deganda demi plie birinchi holatda, o'ng qo'l takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holatida yopiladi. I deganda harakatdagi oyoq to'xtamasdan sirpanish harakati bilan oldinga uzatiladi, o'ng qo'l birinchi holatga ko'tariladi, bosh chap yelkaga biroz egiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq burilganligini saqlab, tarang oyoq uchi bilan sirpanib ikkinchi holat yonga yarim doira chizadi, chap oyoq uzatildi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. I deganda holat saqlanadi. So'ngra temps releve par terre en dehores takrorlanadi (15-rasm).

*Temps releve par terre en dedans.* Dastlabki holat – birinchi holat.

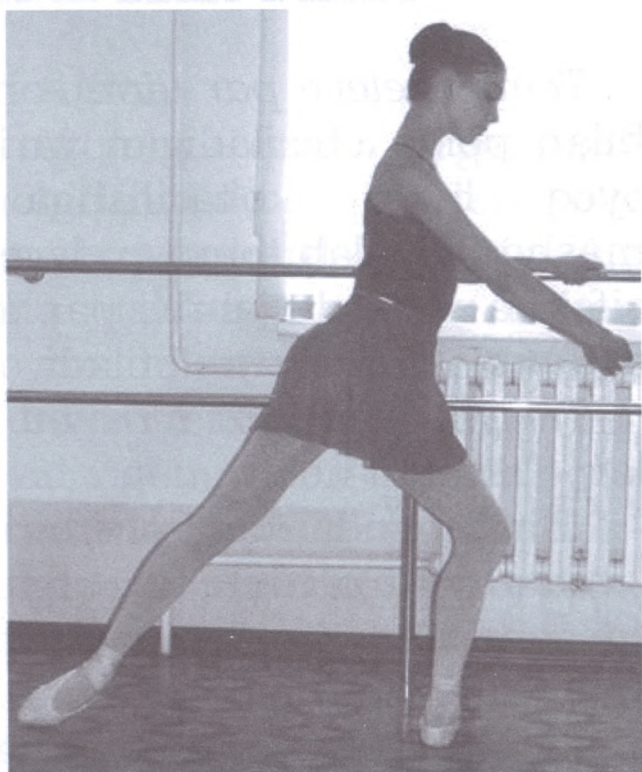


Bir deganda demi plie birinchi holatda, o'ng qo'l takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holatida yopiladi. I deganda harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan orqaga uzatiladi, o'ng qo'l birinchi holatga ko'tariladi bosh chap yelkaga biroz egiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq burilganligini kuchaytirib, tarang oyoq uchi bilan sirpanib ikkinchi holat tomonga yarim doira chizadi, tarang oyoq uzatiladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. I deganda holat saqlanadi. So'ngra temps releve par terre en dedans takrorlanadi (16-rasm).



15-rasm.

*Temps releve par terre  
en dehors.*



16-rasm.

*Temps releve par terre en  
dedans.*

Keyinchalik temps releve par terre dagi yakuniy I rond de jambe par terre boshlanishiga takt bo'lib qoladi. Bu holatda harakatdagi oyoq rond de jambe par terre en dehoesni boshlab uchi bilan polda



ikkinchi holat orqaga sirpanadi. Harakatdagi oyoq rond de jambe par terre en dedansni boshlab uchi bilan polda ikkinchi holat oldinga sirpanadi.

Yil oxirida temps releve par terre mashq boshi va o'rtasida rond de jambe par terre bilan ijro etiladi.

Musiqqa o'lchami 2/4. Musiqqa jo'rligi xususiyati rond de jambe par terre dagi kabi.

## **BATTEMENT DOUBLE FRAPPE**

*Battement double frappe* – ikki zarb bilan harakatda petit battement battement frappe bilan uyg'unlashadi. U bu mashqlar qoidalariga ko'ra ijro etiladi. Bu mashq ham oyoqlarning chaqqonligi va harakatchanligini tarbiyalaydi.

Dastlabki holat – beshinchi holat; preparation battement frappe dagi kabi.

Bir deganda harakatdagi oyoq bukilib to'pichni o'rab oladi (cou-de-pied oldinda). I ikki deganda u petit battement qoidalariga ko'ra cou-de-pied orqaga o'tkaziladi. I uch deganda battement frappe qoidalariga ko'ra uchi polda ikkinchi holatga uzatiladi. I to'rt deganda holat saqlanadi. I bir deganda oyoq bukilib cou-de-pied orqaga qo'yiladi. I ikki deganda cou-de-pied oldinga o'tkaziladi. I uch deganda oyoq uchi polda ikkinchi holatga o'tkaziladi. I to'rt deganda holat saqlanadi va h. k.

Battement double frappe ikkinchi holatni o'zlashtirib, barcha yo'nalishlarda battement double frappenini o'rganishga kirishadi.

Oyoq ikkinchi holatda bukilib cou-de-pied oldinga o'tkaziladi va oldinga uzatiladi. Bukib cou-de-pied oldinga qo'yiladi, orqaga o'tkaziladi, yonga uzatiladi. Yana cou-de-pied oldinga qo'yiladi, orqa-



ga o'tkaziladi va uzatiladi. Orqaga bukiladi, cou-de-pied oldinga o'tkaziladi va yonga tortiladi va h. k.

Battement double frappe har qanday yo'nalishlarda va variantlarda ijro etiladi.

*Eslatma:* battement double frappe ijro etishda, ayniqsa barcha yo'nalishlarda, qomat osoyishtalikni saqlaydi, tayanch oyoq tarang va burilgan harakatdagi oyoq yuqorisi burilgan va muqim.

Oyoq uchi polda battement double frappe-ni o'zlashtirib, battement double frappega o'tiladi, unda oyoq  $45^\circ$  balandlikda ochiladi. Qoidalar yuqoridagidek.

Musiqaning dastlabki o'lchami  $2/4$ . Musiqa jo'rligi xususiyati aniq, uzuq-yuluq. Battement double frappe ikki taktda ijro etiladi, so'ngra bir taktda. Bu holatda harakat sakkizlik, sakkizdan to'rtta ijro etiladi, to'xtaladi, keyinchalik harakat sakkizdan ikki taktda boshlanadi.

## **BATTEMENT RELEVÉ LENT $90^\circ$ DA**

*Battement relevé lent* – oyoqni asta  $90^\circ$  ga ko'tarish. Bu raqs qadamida oyoqning kuchi va yengilligini rivojlantiradi.

*Battement relevé lent  $90^\circ$  ga oldinga.* Dastlabki holat – beshinchi holat.

Ikkita boshlang'ich akkordda o'ng qo'l takt ortidan ochilib, ikkinchi holatga ochiladi.

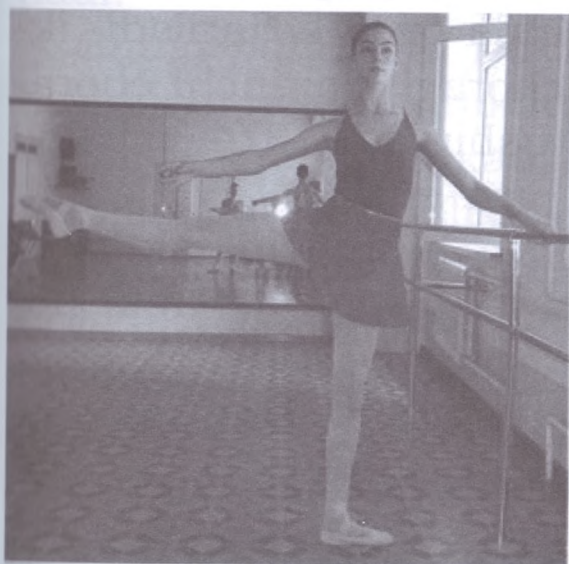
Harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan oldinga uzatiladi va polda to'xtamasdan burilgan va tarang holatda  $90^\circ$  yuqoriga asta ko'tariladi, qomat tik, tayanch oyoq tarang va burilgan. Tarang oyoq yuqorida to'xtaydi, so'ngra asta tushiriladi, tarang panjalar bilan polga tikkach, sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi.



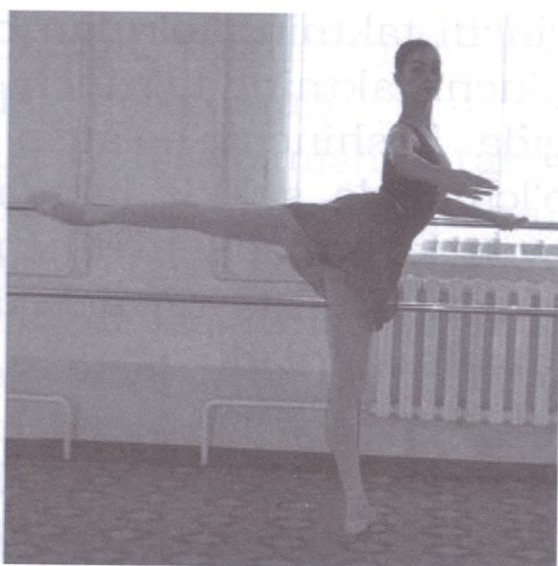
*Battement releve lent 90° yonga.* Harakatdagi oyoq uchi polda sirpanish harakati bilan ikkinchi holatga uzatiladi va to'xtamasdan burilgan va tarang holatda ikkinchi holatdagi aniq yo'nalishni saqlab, asta 90° balandlikka ko'tariladi. Tarang oyoq balandlikda to'xtaydi, so'ngra asta tushiriladi va cho'zilgan panjalari bilan polga tegib sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi. Battement releve lent yonga beshinchi holatga oldinga va orqaga almashtirilib takrorlanadi (17-rasm).

*Battement releve lent 90° orqaga.* Harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan orqaga uzatiladi va polda to'xtamasdan burilgan va tarang holatda 90° yuqoriga ko'tariladi, yelka va bel tekisligi saqlanadi, biroz oldinga egiladi. Harakatdagi oyoq yuqoriga ko'tarilgach, asta tushiriladi. Releve beshinchi holatda tugagach, dastlabki holatga qaytiladi, qomat tiklanadi (18-rasm).

Ikki yakuniy akkordda o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi va bosh o'ngga buriladi.



17-rasm. Battement releve lent 90° yonga.



18-rasm. Battement releve lent 90° orqaga.



*Eslatma:* battement releve lent tutqichga qarab, so'ngra orqaga o'rganish boshlanadi. Battement releve lent oldinga bir qo'lda tutqichdan ushlab oxirida o'rganiladi. Dastlab battement releve lent alohida har bir yo'nalishda to'rt shartdan ijro etiladi; keyinchalik oldinga, yonga, orqaga qatorasiga ikki martadan bajariladi.

Ikkinchi holatga ochilgan va tutqichga qo'yilgan qo'llar to'g'ri holatda bo'lishiga e'tibor beriladi, negaki ular ayniqsa battement releve lent orqaga siljib ketishi mumkin. Tayanch oyoq taranglik va burilganlikni saqlaydi. Battement releve lent orqaga egilishda ayniqsa qomat tik bo'lishiga e'tibor beriladi. Dastlab bosh en face holatini saqlaydi, so'ngra boshni burib ijro etiladigan battement releve lent oldinga va orqaga ijro etiladi. Battement releve lent yonga idrosida bosh en face qoladi.

Agar ijroning jismoniy imkoniyati bo'lsa, harakatdagi oyoq  $90^{\circ}$  dan baland ham ko'tarish mumkin.

Musiq a o'lchami 4/4. Musiq jo'rlixi xususiyati ohista, uyg'un. Mashq ikki taktda ijro etiladi; birinchi taktning to'rtidan birida oyoq ko'tariladi, ikkinchi taktning to'rtinchi choragi – birinchi chora-gida beshinchi holatga tushiriladi. 3/4 musiq a o'lchamida sakkiz taktda ijro etiladi. Uch taktda oyoq ko'tariladi, to'rtinchi va beshinchi taktlarda yuqorida to'xtaydi, uch taktda oyoq dastlabki holatga tushiriladi.

## **GRAND BATTEMENT JETE**

Grand battement jete katta siltashli harakat, battement releve lent  $90^{\circ}$  dagi kabi oyoqlarning raqs qadamidagi kuchi va yengilligini rivojlantiradi.



*Grand battement jete oldinga.* Dastlabki holat – beshinchi holat, qomat tik va osoyishta, oyoqlar tarang va burilgan, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochilgan.

Bir deganda harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan oldinga yengil tashlanadi, to'g'riga  $90^{\circ}$  ga ko'tariladi. I deganda tarang va burilgan oyoq mushaklar kuchini saqlab, oyoq uchi bilan polga tushadi. Ikki deganda oyoq sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi. I deganda dastlabki holat saqlanadi.

*Grand battement jete yonga.* Dastlabki holat yuqorigacha. Bir deganda harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan yonga yengil tashlanadi,  $90^{\circ}$  ga ko'tariladi. I deganda tarang va burilgan oyoq mushaklar kuchini saqlab oyoq uchi bilan polga tushadi. Ikki deganda u sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi. I deganda dastlabki holat saqlanadi. *Grand battement jete yonga* beshinchi holat oldinga va orqagani almashtirib takrorlanadi.

*Grand battement jete orqaga.* Dastlabki holat – beshinchi holat, harakatdagi oyoq orqaga.

Bir deganda harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan  $90^{\circ}$  balandlikka orqaga yengil tashlanadi. Qomat taranglikni kuchaytirib biroz oldinga yo'naltiriladi, yelka va bel to'g'riligini saqlaydi. I deganda tarang va burilgan harakatdagi oyoq mushaklar kuchini saqlab oyoq uchi bilan polga tushiriladi. Ikki deganda u sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi, qomat tiklanadi, dastlabki holatga qaytadi. I deganda dastlabki holat saqlanadi.

Ikki yakuniy akkordda o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh o'ngga buriladi.



*Eslatma:* grand battement jete tutqichga, so'ngra orqaga qarab o'rganish boshlanadi; grand battement jete oldinga bir qo'l bilan tutqichdan ushlab o'rganiladi.

Dastlab grand battement jete alohida o'rganiladi, har bir yo'nalish sakkiz martadan, oldinga, yonga va orqaga to'rt martadan bajariladi.

Ikkinchi holatga ochilgan va tutqichga qo'llarni to'g'ri holatini saqlashini kuzatish zarur, negaki ular ayniqsa grand battement jetega siljib ketishi mumkin. Tayanch oyoq har doim, ayniqsa harakatdagi oyoqni tashlash paytida tarangligi va burilganligini saqlaydi. Qomat tik va osoyishta. Orqaga tashlashda qomatni egilishdan saqlash kerak, oyoq dastlabki holatga qaytishi bilan to'g'rilanadi. Kuchli tashlash yelka va bel tekisligini buzmasligi zarur. Bosh holati grand battement jete ga ham battement releve lentni bajarilgandagi kabi bo'ladi.

Musika o'lchami 2/4. Musika jo'rliги xususiyati jadal, ko'tarinki. Dastlab grand battement jete ikki taktda ijro etiladi: birinchi takt – tashlash, ikkinchisi to'xtash; so'ngra bir taktda, nihoyat, har bir chorakda, yani I deganda takt ortidan boshlab.

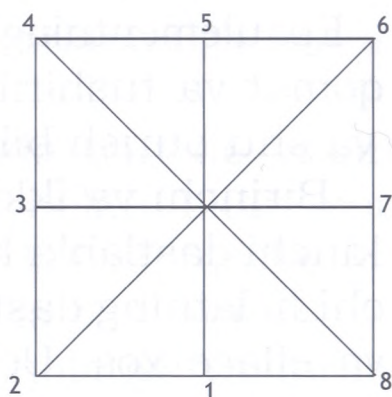
## **ZAL O'RTASIDA MASHQLAR**

### **EPAULEMENT**

Klassik raqsda tarang keng (en face) holati kamdan-kam saqlanadi. Ko'pincha unda epaulement, ya'ni yelka burilishi bilan belgilanadigan tana holati uchraydi. Epaulement zarurati birinchi sinfda port de bras va klassik raqs holatlari o'rganilayotgan paytdayoq vujudga keladi.



Klassik raqsdan epaulement croise va epaulement efface singari epaulementning ikki turi mavjud. Dastlab epaulement croise o'rganiladi. Negaki birinchi sinf dasturi bo'yicha u zal o'rtasidagi mashqlar uchun asos bo'lib qoladi. Epaulement efface faqat efface va ecarte holatlari o'rganilayotganda dastlabki holat bo'la oladi.



Epaulement holatini o'quvchilarga tushuntirayotib A.Ya. Vaganova «Klassik raqs asoslari» kitobida taklif etilgan sinf rejasidan foydalanish lozim.

*Epaulement croise.* Tanani epaulement croise holatiga o'tkazish uchun qomat va oyoqlarni en face holatidan o'ng oyoq bilan beshinchi holatga sinf rejasining 8 rejasi nuqtasiga yo'naltirish lozim, bosh o'ngga buriladi. O'ng yelka va oyoq oldinga uzatiladi va tanani tomoshabindan yarim berkitadi, shunda boshning o'ngga burilishi yo'nalishi tutashadi.

Chap oyoqdan epaulement croiseda qomat va oyoqlarni sinfning rejasidagi 2-nuqtaga yo'naltiradi, bosh chapga buriladi. Qo'llar tayyorgarlik holati shaklini saqlaydi.

*Epaulement efface.* Tanani epaulement efface holatiga o'tkazish uchun qomat va oyoqlarni beshinchi holat sinf rejasining 2-nuqtasiga yo'naltirishi lozim, bosh chapga buriladi. Bunday holatda tana go'yo ochiladi va tomoshabindan nari ketadi, shunda boshning chapga burilishi 2-holatni go'yo yumshatadi. Epaulement effaceda chap oyoqdan qomat va oyoqlar sinf rejasining 8-nuqtasiga yo'naltirilib o'ngga buriladi. Qo'llar tayyorgarlik holatini saqlaydi.



Epaulementning badiiy bo'yog'i ko'tarilgan qomat va tushirilgan yelka, boshni yonga burishi va shu burish bilan bog'liq nigohga bog'liq bo'ladi.

Birinchi va ikkinchi holatlarning birinchi va ikkinchi dastlabki holati frontal hisoblanadi. To'rtinchi holatning dastlabki holatiga epaulement croise va efface xos. Uchinchi va to'rtinchi holatlarning dastlabki holati odatda epaulement croiseda ijro etiladi. O'tkinchi harakatlarda, ya'ni raqs paytida barcha holatlar har ikkala turdagi epaulementni qabul qilishi mumkin.

Epaulement ni o'zlashtirish uchun o'quvchilar uni sakkiz yoki o'n olti taktlar davomida beshinchi holatda saqlashi lozim. Musiqa jo'rliqi ohista. Musiqa o'lchami 4/4 yoki 3/4.

## **PORT DE BRAS**

Qo'llar holati va epaulement ni o'zlashtirib, port de brasga o'tish lozim, u qo'llarni harakatda tarbiyalaydi, raqs muvofiqligini hosil qiladi.

*Tayyorgarlik port de bras.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda. Bir ikki deganda qo'llar takt ortidan ochiladi, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh chap yelkaga biroz egiladi, nigoh qo'l panjalariga qaraydi. Uch va to'rt deganda yelkalar ochiq va tushirilgan bo'ladi, ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh qo'l panjalarini kuzatadi. Bir va ikki deganda ikkinchi taktda holat saqlanadi. Uch va to'rt deganda qo'l barmoqlari ikkinchi holat darajasini saqlab, ochilib kaftlari pastga buriladi, tirsaklar biroz yumshaydi va qo'llar 1-tayyorgarlik holatiga tushiriladi. Port de



bras kamida ikki-to'rt marta takrorlanadi, so'ngra boshqa oyoqda port de bras bajariladi.

Qo'llarning tayyorgarlik holatida port de brasni o'zlashtirib, qo'llarning ikkinchi holati bilan port de bras ga o'tiladi. Ikki kirish akkordda qo'llar birinchi holat orqali ikkinchi holatga ochiladi. Bir va ikki deganda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, uch va to'rt deganda birinchi holatga ko'tariladi; bir va ikki deganda ikkinchi taktda harakat to'xtatiladi, ikkinchi holatga ochiladi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi.

*Birinchi port de bras.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir va ikki deganda qo'llar takt ortidan ochiladi, tayyorgarlik holatidan birinchi holatga ko'tariladi, bosh chap yelkaga egiladi, nigoh qo'l panjalariga yo'naltirilgan. Uch va to'rt deganda qo'llar uchinchi holatga ko'tariladi, bosh o'ngga burilib biroz ko'tariladi, nigoh o'ng qo'l panjalariga qaraydi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda qo'llar doirasi-monlikni saqlab va panjalardan harakatni boshlab, ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh o'ng qo'l panjalarini kuzatadi. Uch va to'rt deganda qo'l panjalari ikkinchi holat darajasini ko'tarmay, ochilib kaftlari bilan pastga buriladi, tirsaklar biroz yumshatiladi va qo'llar asta-sekin tayyorgarlik holatiga tushadi. Harakat ikki-to'rt marta takrorlanadi, shundan so'ng port de bras epaulement croise, chap oyoq oldinda.

*Ikkinchi port de bras.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Ikkita kirish akkordi. Bir deganda qo'llar takt ortidan ochiladi, tayyorgarlik holatidan birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkaga egiladi.



Ikki deganda chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, o'ng qo'l uchinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh o'ng qo'l panjalarini kuzatadi. Birinchi taktda bir va ikki chap qo'l harakatini panjalaridan boshlaydi, ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi, nigoh chap qo'l panjasini kuzatadi. Uch va to'rt deganda o'ng qo'l ko'tarilib, uchinchi holatga yopiladi, chap qo'l kaftini pastga burib, balandlatilgan tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh biroz egiladi, o'ngga buriladi, nigoh o'ng qo'l tirsagi yoniga qaraydi. Bir va ikki deganda ikkinchi taktda o'ng qo'l tushirilib, chap qo'l esa ko'tariladi, ular birinchi holatda birlashadi, bosh chap yelkaga egiladi, nigoh qo'l panjalariga qaratilgan. Uch va to'rt deganda chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi va harakat ikkinchi port de bras holati tugatiladi. Bu yerda u ikki-to'rt marta takrorlanadi, shundan so'ng ikki yakuniy akkordda chap qo'l birinchi deganda ikkinchi holatga ochiladi. Ikkinchi deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi (19-rasm).



19-rasm. Ikkinchi port de bras.



*Eslatma:* port de brasda qo'llar erkin va mustaqil harakat qiladi, bunda qomat tik va ochiq, yelkalar tushirilgan bo'ladi. Bosh harakati va nigoh port de bras badiiy bo'yog'ini boyitadi.

Musiqaj o'rligi xususiyati ohista, uyg'un. 2/4 musiqaj o'lchamida port de bras ikki taktda ijro etiladi.

4/4 musiqaj o'lchamida port de bras to'rt taktda ijro etiladi.

*Uchinchi port de bras.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir va ikki deganda qomat tarangligini kuchaytirib (ayniqsa belda) asta oyoq va bel tarangligiga putur yetmaydigan darajada egiladi, har ikkala qo'l tushirilib tayyorgarlik holatida birlashadi, bosh qomatni bukish bilan tushiriladi, nigoh o'ng qo'l panjasini kuzatadi. Uch va to'rt deganda qomat asta dastlabki holatga qaytadi, qo'llar birinchi holat orqali uchinchi holatga ko'tariladi, bosh o'ngga buriladi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda qomat tarangligini (ayniqsa belda) kuchaytirib, oyoq va bel tarangligiga putur yetmaydigan darajada bukiladi, qo'llar uchinchi holatni saqlaydi, bosh o'ngga buriladi. Uch va to'rt deganda qomat oxirigacha egilib, dastlabki holatga qaytadi, qo'llar ikkinchi holatga ochiladi, asta dastlabki holatga qaytadi, qo'llar ikkinchi holatga ochiladi, uchinchi port de bras yakunlanadi (20-rasm).



20-rasm. Uchinchi port de bras.



Harakat talab qilingan miqdorda ijro etiladi. Ikki yakuniy akkordda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi.

*Qomatni yonga bukish.* Dastlabki holat – beshinchi holat, bosh en face holatda.

Ikkita kirish akkordda qo'llar ikkinchi holatga ochiladi.

Bir, ikki deganda qomat taranglikni kuchaytirib, beldan chapga asta bukiladi, bel va oyoq taranglikka putur yetkazmaydi, bukilganda o'ng qo'l egilib ikkinchidan uchinchi holatga yopiladi, bosh chapga buriladi, chap qo'l ikkinchi holatni saqlaydi. Uch, to'rt deganda qomat asta tiklanadi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh en facega buriladi. Keyingi taktda o'ngga bukilish ijro etiladi va h. k.

*Eslatma:* barcha port de brasga oyoqlar o'ta tarang, bel va qomat tik, yelkalar tushirilgan va ochiq, qo'llar va bosh to'g'ri holatni saqlab, taranglikdan qochadi. Uchinchi port de bras ga orqaga egilishda ayniqsa bu qoidalarni yodda saqlash lozim. Musiqa jo'rliги ohista, davomli. Musiqa o'lchami 4/4. Dastlab port de bras ikki taktda, so'ngra bir taktda ijro etiladi, keyinchalik – to'rt taktda.

## **KLASSIK RAQS HOLATLARI**

Qomat, oyoqlar va qo'llarni to'g'ri qo'yishini, harakatlarni muvofiqlashtirishning sodda ko'nikmalarini shakllantiribgina klassik raqs holatlarini o'rganishga kirishiladi.

Birinchi sinfda croisee, effacee va ecartee oldinga va orqaga polga oyoq kafti uzatilib o'rganiladi. Shuning uchun ularda 90° ga ijro etiladigan klassik raqs ifodaviyligi bo'lmaydi.

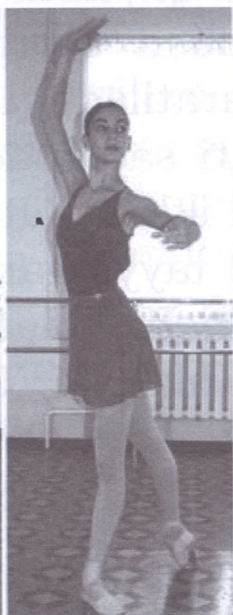


Klassik raqs holatlari odatda dastlabki holat epaulement croise dan ijro etiladi. Birinchi sinfda murakkab efface va ecarte holatlari dastlab dastlabki holat -epaulement effacedan o'rganiladi.

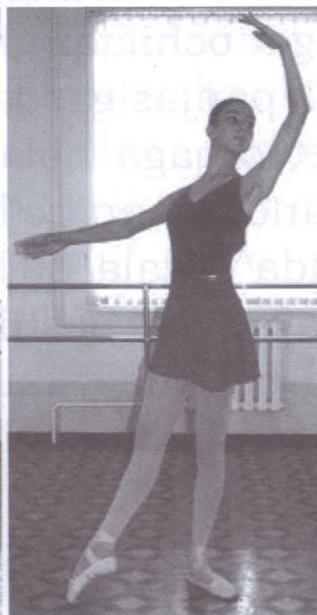
*Croisee oldinga holati.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.



21-rasm.  
*Croisee  
oldinga.*



22-rasm.  
*Croisee  
orqaga.*



23-rasm.  
*Effacee  
oldinga.*



24-rasm.  
*Effacee  
orqaga.*

Bir deganda qo'llar takt ortida ochilib, tayyorgarlik holatidan birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkaga egiladi, nigoh qo'l panjalariga qaraydi. Ikki deganda o'ng oyoq sinf rejasining 8-nuqtasi yo'nalishi ga uzatiladi, chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, bosh buriladi, nigoh o'ng qo'l panjasini kuzatadi. Uch va to'rt deganda croisee oldinga holati saqlanadi. Bir deganda ikkinchi taktda chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi va ikki deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushadi, o'ng oyoq esa battement tendu qoidasiga ko'ra beshinchi holatga qaytadi.



Uch va to'rt deganda dastlabki holat saqlanadi *Croisse orqaga holati*. Bir deganda qo'llar takt ortida ochilib, birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkada egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi. Ikki deganda chap oyoq orqaga sinf rejasidagi 4-nuqtaga uzatiladi.

Chap qo'l uchinchi holatga qaytariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. Uch va to'rt deganda croise, orqaga holati saqlanadi. Ikkinchi taktda bir deganda chap qo'l ikki holatga ochiladi, ikkinchi deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, chap oyoq beshinchi holatga qaytadi, holat dastlabki holatda yakunlanadi. Uch va to'rt deganda dastlabki holat saqlanadi (22-rasm).

*Effacee oldinga holati*. Dastlabki holat – epaulement efface, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda qo'llar takt ortida ochilib, tayyorgarlik holati orqa birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz o'ng yelkaga egiladi, nigoh qo'l panjalariga qaratiladi. Ikki deganda o'ng oyoq sinf rejasining ikkinchi nuqtasi yo'nalishida oldinga uzatiladi, chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi, nigoh bosh burilishga mos; qomat va bel tarangligini kuchaytirib, to'g'riligini saqlab biroz orqaga egiladi. Uch va to'rt deganda effacee holat saqlanadi. Ikkinchi taktda birinchi deganda chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, ikki deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, qomat tekislanadi, o'ng oyoq beshinchi holatga qaytadi, dastlabki holatda harakatni yakunlaydi. Uch va to'rt deganda dastlabki holat saqlanadi (23-rasm).



*Efface orqaga holati.* Dastlabki holat – epaulement efface, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda qo'llar takt ortida ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz o'ng yelkaga egiladi, nigoh qo'l panjalariga qaratiladi. Ikki deganda o'ng oyoq sinf rejasining 6-nuqtasi yo'nalishiga cho'ziladi, chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, chapga buriladi, biroz ko'tariladi, nigoh chap qo'l panjasini kuzatadi, qomat taranglikni kuchaytirib, tekisligini saqlab, yelkalar ochilib va tushirilib oldinga yo'naltiriladi, go'yo uchayotgandek bo'ladi. Uch va to'rt deganda efface, holat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir deganda qomat tekislanadi, bosh chapga buriladi, nigoh qo'l panjasini kuzatadi. Ikki deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, chap oyoq beshinchi holatga qaytadi va harakat dastlabki holatda yakunlanadi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi (24-rasm).

*Ecarte orqaga holati.* Ecarte orqaga holati bu terminning cho'zilgan, yonga qaragan ma'nolarini anglatadi. Shuning uchun uni bu yo'nalishda dastlab o'rganish tavsiya etiladi.

Bir deganda qo'llar takt bilan ochiladi, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz o'ng yelkaga egiladi, nigoh qo'l panjalariga qaratiladi. Ikki deganda o'ng oyoq burilganlikni kuchaytirib, sinf rejasini 4-nuqtasi yo'nalishiga uzatiladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi, nigoh chap qo'l panjasini kuzatadi, qomat tarangligi kuchaytirilib, yelkalar ochiladi va tushirilganligi tekisligini saqlab biroz chapga egiladi. Uch va to'rt deganda ecarte orqaga holat saqlanadi, har ikkala holat tarang va buril-



gan. Ikki deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, qomat tekislanadi, o'ng oyoq beshinchi holat oldinga qaytadi va bu holat dastlabki holatda yakunlanadi. Uch va to'rt deganda dastlabki holat saqlanadi.

*Ecarte oldinga holati.* Dastlabki holat – epaulement efface, beshinchi holat, chap oyoq oldinda.

Bir deganda qo'llar takt bilan ochiladi, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkaga egiladi. Ikki deganda o'ng oyoq sinfining ikkinchi nuqtasi yo'nalishga uzatiladi, o'ng qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh biroz o'ngga buriladi, biroz ko'tariladi qomat tikligi, bel va yelkalar tekisligini saqlab, biroz chapga egiladi, ecarte holatiga viqor bag'ishlaydi. Uch va to'rt deganda ecarte oldinga holati saqlaydi (ikkala oyoq o'ta tarang va burilgan). Ikkinchi taktda bir deganda o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, qomat tekislanadi. Ikki deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, oyoq beshinchi holat orqaga qaytadi va holat dastlabki holatda tugatiladi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi.

*Eslatma:* harakatdagi oyoq holatga cho'ziladi va battement tendu qoidalariga ko'ra beshinchi holatga qaytadi.

Klassik raqsning asosiy holatlaridan tashqari klassik ekzersisning qator holatlariga mos keluvchi kichik holatlari ham mavjud bo'ladi. Bunday vaziyatlarda asosiy vaziyatlar xususiyatlari aks etadi.

*Misol.* Croise oldinga kichik vaziyatida qo'llar takt ortidan ochiladi, bosh o'ngga buriladi, chap qo'l birinchi vaziyat holatini saqlaydi, o'ng oyoq



oldinga uzatiladi. Uch va to'rt deganda croisee vaziyati saqlanadi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi (chap qo'l bevosita birinchi holatdan), o'ng oyoq beshinchi holatga qaytadi. Uch va to'rt deganda dastlabki holat saqlanadi.

Croise orqaga va efface oldinga va orqaga kichik vaziyatlari yuqoridagi qoidalarga asosan, lekin har bir vaziyat xususiyatini hisobga olib ijro etiladi.

*Misol.* Ecarte orqaga kichik vaziyatida qo'llar takt ortidan ochilib, bir deganda baland tayyorgarlik holatiga yopiladi. Ikki deganda ikkala qo'l yonga ochiladi, bosh chapga buriladi, o'ng oyoq sinf rejasi 4-nuqtasiga uzatiladi, qomat tikligini kuchaytirib, biroz chapga egiladi. Uch va to'rt deganda vaziyat saqlanadi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda ikkala qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, qomat tekislanadi, o'ng oyoq beshinchi holatga qaytadi. Uch va to'rt deganda dastlabki holat saqlanadi. Ecarte oldinga kichik vaziyati yuqoridagi qoidalarga ko'ra vaziyat xususiyatini hisobga olib ijro etiladi.

*Estatma:* klassik raqs vaziyatlari har bir oyoqda ikki yoki to'rt marta o'rganiladi.

Musiqi jo'rliqi xususiyati ohista va uyg'un 4/4 musiqi o'lchamida harakat ikki taktda ijro etiladi. 3/4 musiqi o'lchamida – to'rt taktda.



## SAKRASHLAR (ALLEGRO)

### PAS ASSEMBLE

*Pas assemble* – ixcham sakrash, bu anchayin oldingilardan murakkab sakrash hisoblanadi. Shuning uchun havoda uzatilgan oyoqlar holatini o'zlashtiribgina unga o'tiladi.

Dastlabki holat – beshinchi vaziyat, o'ng oyoq orqada, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh en facega buriladi. Bir deganda-demi plie beshinchi holatda. I deganda o'ng oyoq siltanib ikkinchi holat yonga ochiladi, shu payt chap oyoq poldan uziladi, Ikkinchi har ikkala oyoq to'shayotib burilganlikni kuchaytiradi, havoda beshinchi holatda birlashadi, o'ng oyoq oldinda. Assemble demi plie beshinchi holatda tugatiladi, bosh o'ngga buriladi. Uch deganda tizzalar asta to'g'rilanadi va oyoqlar dastlabki holatga qaytadi. To'rt deganda holat saqlanadi, keyin assemble boshqa oyoqdan ijro etiladi.

Pas assemble teskari yo'nalishda beshinchi holatdan ijro etiladi, oldinda turgan oyoq harakat boshlaydi va uni beshinchi holat yakunlaydi.

*Eslatma:* Sakraganda har ikkala oyoq havoda beshinchi holatda bo'ladi, negaki assemble ikki oyoqda sakrash degani. Oyoq ikkinchi holatda to'g'ri sirpanishi kerak. Sakrash joyida bajariladi. Kaftlar sakrash oldidan, keyin ham polga yopishib turadi. Qomat tik va osoyishta, qo'llar tayyorgarlik holatini saqlaydi.

Pas assemble tutqichni ushlab o'rganiladi, so'ngra zal o'rtasiga o'tadi. Tutqichda uzoq bajarilsa, assemble mustaqillikni yo'qotadi.

Musika jo'rliги ilgarigi singari kabi. Musika o'lchami 4/4. Assemble bir taktda ijro etiladi, ke-



yin 2/4 taktda. Bir deganda demi plie, I deganda sakrash, ikki deganda demi plie, I deganda to'g'ri-lanadi.

### **SISSONNE SIMPLE**

*Sissonne simple* – ikki oyoqdan biriga sakrash.

Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldin-da, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga buriladi.

Bir deganda demi plie, I deganda temps leve saute qoidalariga ko'ra baland sakraladi, bosh en facega buriladi, o'ta tarang oyoqlar havoda beshin-chi holatda bo'ladi. Ikki deganda chap oyoq demi pliega tushadi, o'ng oyoq shartli cou-de-pied hola-tini qabul qiladi. Uch deganda chap oyoq uzatiladi, o'ng oyoq ikkinchi holatga ochiladi va to'rt deganda battement tendu qoidalariga ko'ra beshinchi orqa-ga holatiga yopiladi, bosh chapga buriladi. So'ngra sissonne simple chap oyoqdan ijro etiladi (25-rasm). Sissonne simple sakrash oxirida oyoqlarning cou-de-pied orqaga holatida ijro etiladi.



25-rasm. *Sissonne simple*.



Dastlab sissonne simple tutqichga qarab o'rganiladi, u keyin zal o'rtasiga o'tkaziladi, bunggacha o'quvchilar demi plie elastikligi va oyoqlar burilganligini o'rganib olgan bo'lishi kerak. Boshqa sakrashlardagi kabi qomat va qo'llar osoyishta.

Keyinchalik sissonne simple assemble sakrash bilan ijro etiladi, bu dastlab tutqich yonida, so'ngra zal o'rtasida bajariladi. Sissonne simple dan keyin cou-de-piedda bo'lgan oyoq demi plie beshinchi holatga tushadi, sakraganda assemble orqaga uzatiladi. Teskari yo'nalishidagi sissonne simple dan keyin assemble oldinga bajariladi. Musiqa o'lchami 4/4. Musiqa jo'rlihi ohista va aniq. Sissonne simple bir taktda ijro etiladi.

Sissonne simple assemble bilan birga bir taktda ijro etiladi. Bir demi plie, I – sakrash, ikki demi plie, I uch – assemble, I to'rt – tortish.

## **TA'LIMNING UCHINCHI YILI**

### **BATTEMENT SOUTENU 45° DA**

Dastlabki holat – beshinchi vaziyat.

Sakkizdan uch taktda. Sakkizdan birda qo'l asta ochiladi. Sakkizdan ikkida beshinchi vaziyatda yarim panjaga ko'tarilishi bilan tayyorgarlik holatiga tushadi. Sakkizdan uchda birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga egiladi, harakatdagi oyoq shartli cou-de-pied ko'tariladi.

Bir deganda tayanch oyoq to'voni bilan polga tushib demi plien boshlaydi, harakatdagi oyoq burilganligini saqlab 45° oldinga uzatiladi, qo'l ikkinchi vaziyatga ochiladi bosh o'ngga buriladi. I deganda tayanch oyoq demi plien davom ettiradi,



ikki deganda qaytib tortiladi, beshinchi holatga qaytadi, ayni paytda tayanch oyoq ham tortiladi va ikkala oyoq bir paytda yarim panjalarda beshinchi holatga tortiladi. I keyingi battement soutenu uchun takt hisoblanadi.

Battement soutenu barcha yo'nalishlarda yuqoridagi qoidalar asosida ijro etiladi.

Mashq oxirida qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, oyoqlar beshinchi holatga qaytadi.

Yarim panjalarda battement soutenu faqat boshi va oxirida qo'llar va bosh harakati bilan birga bajariladi. Agar battement soutenu bir yo'nalishda takrorlansa, qo'llar ikkinchi holatni saqlaydi, boshqa yo'nalishga o'tganda qo'l ikkinchi holat tayyorgarlik vaziyatiga tushiriladi, oyoqlar yarim panjada beshinchi holatga qaytadi va birinchi holatga cou-de-piedga ko'tariladi.

45° dagi battement soutenu oldingi va orqaga boshni tayanch oyoqqa tomon burib ijro etiladi. Battement soutenu yondagi bosh en facega buriladi.

Tutqich yonida battement soutenu o'rganib, yuqoridagi tartibda zal o'rtasiga o'tkaziladi. Dastlab battement soutenu faqat en faceda, so'ngra croisee va effacee vaziyatlarida ijro etiladi. Qo'llar battement soutenuda birinchi vaziyat orqali kichik vaziyatlarga ochiladi.

*Eslatma:* tayanch oyoq yarim panjalardan tushib tarangligini saqlaydi, kafti polga tushib demi plie-da bo'ladi. Beshinchi holatlardagi yarim panjadagi oyoqlar ham o'ta tarang va burilgan bo'ladi. Tik qomat markazi tayanch oyoqda bo'ladi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Dastlab battement soutenu har bir taktda bir, keyin ikki taktda bir marta ijro etiladi.



## RONDE DE JAMBE EN L'AIR

*Ronds de jambe en l'air* – havoda oyoq bilan doira, oyoqni tizzadan panjalargacha harakatchanligi va chaqqonligini ta'minlaydi. Bu mashqlar ronds de jambe par terre dagi kabi en dehors va en dedansda ijro etiladi. Rond de jambe en l'air ga tayyorgarlik mashqi. Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, qomat tik, qo'llar tutqichga erkin qo'yilgan. Birinchi kirish akkordida holat saqlanadi, ikkinchisida harakatdagi oyoq uchi polda yonga uzatiladi.

Bir deganda harakatdagi oyoq  $45^{\circ}$  ga ko'tariladi.

Ikki deganda burilganlik kuchaytirilib u bukiladi, uchi bilan tayanch oyoq boldiri o'rtasiga uchi bilan qo'yiladi. Uch deganda harakatdagi oyoq tarang holatda  $45^{\circ}$  da ikkinchi holatga uzatiladi va to'rt deganda uchi bilan polga tushadi. Mashq 4/8 marta takrorlanadi, beshinchi holat orqaga ikki yakuniy akkordda tamomlanadi. Rond de jambe en l'air dastlab tutqichga qarab o'rganiladi, so'ng tutqichni bir qo'lda ushlab bajariladi.

*Rond de jambe en l'air en dehors*. Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda. Ikkita kirish akkordi. Bir deganda o'ng qo'l takt ortidan ochilib, birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chap yelkaga egiladi, nigoh panjaga qaraydi. I deganda harakatdagi oyoq uchi polda ikkinchi holatda uzatiladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq ikkinchi holat  $45^{\circ}$  ga ko'tariladi, bosh en facega buriladi.

Bir deganda harakatdagi oyoq tizzadan bukiladi kaftlarning burilganligi saqlanadi, Rond de jambe par terre en dehors yo'nalishida yoy chizadi, biroz



orqaga, so'ngra kaft boldirning o'rtasiga qo'yiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq kaft tarangligini kuchaytirib uzatiladi, oldinroqqa yoy chizadi, harakat ikkinchi holat  $45^\circ$  yuqorida tugatiladi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi (26-rasm).



26-rasm. *Rond de jambe en l'air en dehors.*

*Rond de jambe en l'air en dedans.* Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda. Ikkita kirish akkordida o'ng oyoq  $45^\circ$ ga ko'tariladi, bosh en facega buriladi.

Bir deganda harakatdagi oyoq tizzadan bukiladi va kaftlar burilganligi kuchaytiriladi, shu yo'nalishda yoy chizadi, rond de jambe par terre en dedansdagi kabi biroz oldinga uzatiladi, cho'zilgan kaft boldir o'rtasiga yo'naltiriladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq uzatiladi, orqaroqda yoy chizadi, harakatni oyoq tarangligida  $45^\circ$  balandlikda tugatadi. Uch va to'rt deganda holat saqlanadi.

*Eslatma:* rond de jambe en l'air da og'irlik markazi tayanch oyoqda joylashadi. Harakatdagi oyoqning burilganligi va muqimligi tizzaning aylanish qobiliyatini rivojlantiradi, tizzadan panjagacha oyoqning chaqqonligi va harakatchanligini ta'minlaydi. Tayanch oyoq tarang va o'ta burilgan. Ikkinchi



holatga ochilgan va tutqichdagi qo'l to'g'ri holatini saqlaydi (27-rasm).



27-rasm. *Rond de jambe en l'air en dedans.*

Musiqqa o'lchami 4/4. Musiqqa jo'rliqi xususiyati ohista va aniq. Dastlab rond de jambe en l'air bir taktda o'rganiladi. So'ngra bir taktda 2/4, takt ortidan boshlab, masalan: I deganda takt ortidan doira yasab, uni bir I deganda tugatadi va ikki deganda oyoq 45° uzatilgan holatini saqlaydi; I deganda navbatdagi doira, musiqqa oxirigacha harakat davom ettiriladi.

### **BATTEMENT DEVELOPPE**

*Battement developpe* – buriluvchan harakatlar – oyoq kuchi va tos-bo'ksa qismining burilganligini rivojlantiradi, raqs qadam uchun zarur, klassik raqs nozikligini ta'minlaydi.

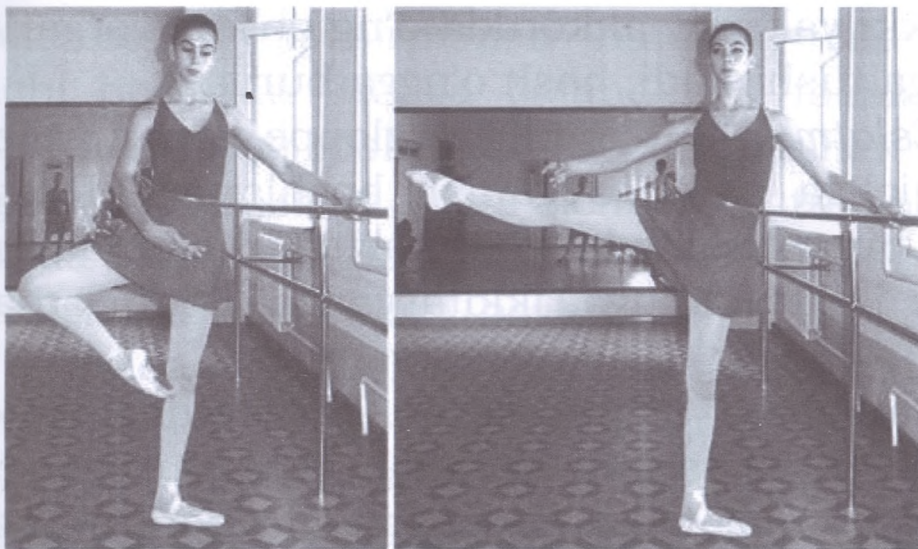
*Battement developpe oldinga.* Dastlabki holat – beshinchi holat.

Ikkita kirish akkordida o'ng qo'l takt ortidan ikkinchi holatga ochiladi.

Bir deganda harakatdagi oyoq do'ngsa va panjani cho'zib, shartli cou-de-piedga ko'tariladi.



Ikki deganda u sirpanib, yuqori qismi burilganligi kuchaytiriladi va tayanch oyoq tizzasi o'rtasigacha ko'tariladi. Uch va to'rt deganda harakatdagi oyoq yuqori qismi darajasi ko'tarilib yonga asta  $90^{\circ}$  ga ko'tariladi. Ikkinchi holat yo'nalish saqlanadi. Ikki va uch deganda battement releve lent qoidalariga ko'ra tushiriladi. To'rt deganda harakat beshinchi holat oldinga tugatiladi.



28-rasm. *Battement developpe yonga.*

*Battement developpe yonga* takrorlanadi, beshinchi holat orqaga tugatiladi, cou-de-pied orqaga davom ettiriladi. Harakatdagi oyoq do'ngsa va panjalarini cho'zib, cou-de-pied orqaga ko'tariladi, tayanch oyoqqa tomon sirpanadi, tizzagacha ko'tariladi va yonga uzatiladi. Balandlikdan tushayotib harakatdagi oyoq beshinchi holat oldinga tushiriladi.(28-rasm).

*Battement developpe orqaga.* Dastlabki holat – beshinchi vaziyat, o'ng oyoq orqada.

Bir deganda harakatdagi oyoq do'ngsa va panjani uzatib, cou-de-pied orqaga ko'tariladi.

Ikki deganda tayanch oyoq tomonga sirpanadi va burilganligi kuchaytirilib, tayanch oyoq tizzasi-



gacha ko'tariladi. Uch va to'rt deganda harakatdagi oyoq orqaga siltanadi, uning yuqori qismi balandroq ko'tariladi va  $90^\circ$  da orqaga uzatiladi. Qomat taranglikni saqlab, biroz oldinga egiladi. Yelkalar va bel tekisligini saqlaydi. Navbatdagi taktda bir deganda harakatdagi oyoq baland ko'tariladi. Ikki va uch deganda harakatdagi oyoq battement releve lent qoidalariga ko'ra tushiriladi, oyoq beshinchi holatga qaytib, qomat dastlabki holatga tiklanadi.

Ikki yakuniy akkordda o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh o'ngga buriladi.

*Eslatma:* battement developpe yonga va orqaga tutqichga qarab o'rganish boshlanadi. Dastlab u har bir yo'nalishda to'rt martadan alohida ijro etiladi: ikkita oldinga, ikkita yonga, ikkita orqaga va ikkita yonga.

Battement developpe da harakatdagi oyoq o'ta burilgan va tarang, tayanch oyoq burilgan va tarang. Qomat tik, ayniqsa bu mashqni orqaga ijro etayotganda. Ikkinchi holatga ochilgan va tutqichga qo'yilgan qo'llar to'g'ri holatni saqlaydi, aks holda ular siljib ketishi mumkin. Mashqni o'rganish boshlanganda bosh en faceda bo'ladi. Keyinchalik battement developpe oldinga va orqaga boshni ikkinchi ochilgan qo'lga tomon qarab bajariladi; battement developpe yonga bosh en faceda bo'ladi.

Battement developpe ni o'rganish boshlanganda qo'l ikki kirish akkordida ikkinchi holatga ochiladi; oyoq ikkinchi holatdan tizzagacha ko'tarilguncha takt ortidan ochilib, u birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh qo'l panjasiga qaraydi; oyoq uzatilganda qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. Mashq oxirida qo'l oyoq bilan birga dastlabki holatga tushiriladi.



Musiq a o' lchami 4/4. Musiq a jo' rlig i xususiyati ohista va uyg' un.

## **GRAND BATTEMENT JETE PIQUE**

*Grand battement jete pique* – baland sanchish bilan tashlash harakati grand battement jete qoidalariga ko' ra ijro etiladi.

Dastlabki holat – beshinchi holat. Tarang harakatdagi oyoq sirpanish harakati bilan beshinchi holatdan 90° ga balandlikka tashlanadi. Bir deganda oyoq tushiriladi, butun mushaklar tarangligini saqlaydi va polga uchi bilan tushirilib, I deganda tashlash takrorlanadi; ikki deganda oyoq sirpanish harakati bilan beshinchi holatga qaytadi. I deganda oyoq tashlash uchun takt bo' ladi.

*Eslatma:* barcha yo' nalishlarda grand battement jete pique – harakatdagi oyoq kafti tayanch qarshisidagi nuqtaga polga qo' yiladi. Tayanch oyoq doim, ayniqsa tashlaganda tarang va burilgan. Qomat tik osoyishta. Oyoqni orqaga tashlashda qomat egilishdan asrash kerak, oyoq polga tushishi bilan to' g' rilanadi. Oyoqni ko' chli tashlashda yelka va bel tekisligi saqlanish kerak. Tutqichga qo' yilgan va ikkinchi holatga ochilgan qo' llar tashlash paytida to' g' ri holatini saqlaydi. Dastlab grand battement jete pique grand battement jete bilan almashtirib turiladi, so' ngra bir yo' nalishda bir necha marta qatorasiga ijro etiladi.

Musiq a o' lchami 2/4 va 4/4. Musiq a jo' rlig i xususiyati grand battement jete dagi kabi.



Qomatni orqaga va yonga bukish tutqichga qarab birinchi holat ekzersis oxirida o'rganiladi. Bukish paytida oyoq tarangligi va bel to'g'riligi buzilmasligiga e'tibor berish lozim. Uchinchi port de bras ham dastlab birinchi holatda tutqich yonida bajariladi, biror ekzersis mashqi bilan uyg'unlashtiriladi. Uchinchi port de brasni ijro etishda tutqichga qo'yilgan qo'l to'g'ri holatini saqlaydi.

### ZAL O'RTASIDA MASHQLAR

#### TEMPS LIE

Temps lie – o'zaro bog'liq mashq – raqsboqlikni rivojlantirishga yordam berib, harakatni muvofiqlashtirishga yordam beradi.

*Temps lie oldinga.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda qo'llar takt ortidan ochiladi, demi plie bilan birga birinchi holatga tayyorgarlik holatiga yopiladi. Ikki deganda chap oyoq demi plieni saqlaydi, o'ng oyoq sinor rejasi sakkiz nuqtaga sirpanish harakati bilan oldinga uzatiladi, qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga egiladi, nigoh panjalarga qaraydi. Uch deganda uzatilgan kaft qadamni uzaytirib oldinga sirpanishda davom etadi va oyoqlar asta croise orqaga vaziyatiga o'tadi. To'rt deganda chap oyoq beshinchi holatga yopiladi, qo'llar va bosh croise vaziyati holatini saqlaydi. Ikkinchi taktda bir deganda demi plie holatini saqlaydi, chap qo'l birinchi holatga tushiriladi, bosh en facega tenglashadi, nigoh chap panjalariga qa-



raydi. Ikki deganda chap oyoq demi plieni saqlaydi, o'ng oyoq sirpanish harakati bilan yonga uzatiladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi. Uch deganda uzatilgan kaft qadamni kattalashtirib yonga sirpanishda davom etadi va o'ng oyoq asta polga tegadi, chap oyoq uzatiladi uchi polda bo'ladi. Qomat og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, qo'llar holati va bosh burilishi saqlanadi. To'rt deganda chap oyoq beshinchi holat oldinga uzatiladi, qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi va temps lie chap oyoqdan epaulement croiseda tugatiladi, harakat boshqa oyoqdan boshlanadi.

*Temps lie orqaga.* Dastlabki holat yuqoridagidek. Bir deganda qo'llar takt ortidan ochilib, beshinchi holat demi plieda tayyorgarlik holatiga yo-piladi. Ikki deganda o'ng oyoq demi plieni saqlaydi, chap oyoq sinf rejasidagi 4-nuqtaga sirpanish harakati bilan uzatiladi, qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh panjalarga qaraydi. Uch deganda uzatilgan kaft qadamni kattalashtirib, orqaga sirpanishda davom etadi va oyoqlar asta croise oldinga vaziyatga o'tadi. To'rt deganda o'ng beshinchi holatga yopiladi. Ikkinchi taktda bir deganda demi plie beshinchi vaziyatda, bosh en face ga buriladi, o'ng qo'l ikkinchi holatni saqlaydi, chap qo'l panjasiga yo'naltirilgan. Ikki deganda o'ng oyoq demi plieni saqlaydi, chap oyoq sirpanish harakati bilan yonga uzatiladi, chap qo'l ikkinchi vaziyatda ochiladi Uch deganda uzatilgan kaft qadamni uzaytirib yonga sirpanishda davom etadi va chap oyoq asta polga tushadi, o'ng oyoq uchi polga uzatiladi. Qomat og'irligi markazi chap oyoqqa o'tadi, qo'llar holati va bosh burilishi saqlanadi.



To'rt deganda, o'ng oyoq beshinchi holatga uzatiladi, qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi va temps lie chap oyoqdan epaulement croise da tugatiladi, harakat boshqa oyoqdan boshlanadi.

*Eslatma:* temps lie boshidan zal o'rtasida o'rganiladi. Temps lie nomining o'zi harakatning to'la uyg'unligi zaruratini anglatadi. Tananing vaziyat va holatlarda ifodaviyligiga erishib, qomatni tik tutish, yelkalar ochiq va tushirilgan, oyoqlar burilgan, qo'llar holati to'g'ri bo'lishi lozim.

Ohang tasviri temps lie talablariga mos kelib, ohista, bo'yoqdor bo'lishi lozim.

4/4 musiqa o'lchamida temps lie ikki taktda ijro etiladi. Keyinchalik 3/4 musiqa o'lchamidan ham foydalanish mumkin. Temps lie sakkiz taktda ijro etiladi.

## **PAS DE BOURREE**

*Pas de bourree* – qadimgi fransuz xalq raqsi burrening asosiy harakati. Klassik raqsdan u bu raqs qoidalariga ko'ra o'zgaradi.

*Pas de bourree* tutqichga qarab o'rganib boshlanadi. Uning aniqligi ta'minlanib, zal o'rtasiga o'tkaziladi. Dastlab harakatlar qo'llarni ikkinchi vaziyat yo'nalishida, so'ng kichik vaziyatlarda tugatiladi.

*Pas de bourree en dehors.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Ikki kirish akkordida preparation. Bir deganda qo'llar takt ortidan ochilib, balandlatilgan tayyorgarlik holatida tugatiladi, bosh chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi. Ikki deganda o'ng oyoq demi pliega tushadi, chap oyoq cou-de-pied orqaga ko'tariladi, qo'llar doirasimonligini saqlab,



ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi, bosh o'ngga buriladi. Bir deganda en face ga buriladi, chap oyoq baland yarim panjalarga turadi, o'ng oyoqni almashtiradi, u shartli cou-de-pied ko'tariladi, qo'llar tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi. Ikki deganda o'ng oyoq ikkinchi vaziyatning deyarli yarmida baland yarim panjalarga o'tadi, chap oyoq shartli cou-de-pied orqaga ko'tariladi, qo'llar va bosh holati o'zgarmaydi. Uch deganda qomat epaulement croisega buriladi, chap oyoq demi pliega tushiriladi, o'ng oyoq almashtiriladi, u cou-de-pied orqaga ko'tariladi, o'ng qo'l doirasimonligini saqlab, ikkinchi vaziyat yo'nalishida ochiladi, chap oyoq birinchi vaziyatda qoladi, bosh chapga buriladi. To'rt deganda holat saqlanadi va pas de bourree boshqa oyoqdan davom ettiriladi.

*Pas de bourree en dedans.* Dastlabki holat avvalgidek.

Ikki kirish akkordida preparation. Bir deganda qo'llar takt ortidan ochilib, baland tayyorgarlik holatida yopiladi, bosh chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi. Ikki deganda chap oyoq demi pliega tushadi, o'ng qo'l shartli cou-de-piedga ko'tariladi, qo'llar doirasimonligi saqlanib, ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi, bosh o'ngga buriladi.

Bir deganda en face ga buriladi, o'ng oyoq yuqori yarim panjalarga turadi, cou-de-pied orqaga ko'tarilgan chap oyoqni almashtiradi, qo'llar tayyorgarlik holati orqali birinchi vaziyatga ochiladi. Ikki deganda chap oyoq yuqori yarim masofasida ko'tariladi, o'ng oyoq cou-de-pied orqaga ko'tariladi, qo'llar va bosh holati o'zgarmaydi. Uch deganda qomat epaulement croiseda, o'ng oyoq demi plie-



ga tushadi, shu bilan chap oyoqni almashtiradi, u shartli cou-de-pied ga ko'tariladi, chap qo'l doirasimonligini saqlab, ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi, o'ng oyoq birinchi holatda qoladi, bosh chapga buriladi. To'rt deganda holat saqlanadi va pas de bourree boshqa oyoqdan davom ettiriladi.

*Eslatma:* pas de bourree da qomat tik, oyoqlar yarim panjalarda tarang va burilgan, do'ngsa va panjalar butun oyoq burilganligida cou-de-piedga uzatiladi.

Musiqqa jo'rliги xususiyati aniq. Dastlab musiqqa o'lchami 4/4, keyinchalik – 3/4

### **PAS BALANCE**

*Pas balance* – tebranuvchan harakat: butun tana erkinligi va mustaqilligini ta'minlaydi.

Dastlabki holat – beshinchi vaziyat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga buriladi.

Takt ortidan uch deganda beshinchi holatda demi plie. I deganda chap oyoq kafti bilan polda sirpanib, ikkinchi vaziyat yonga ochiladi, bunda o'ng oyoq uzatiladi, qo'llar biroz ko'tarilib, ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi. Bir deda chap oyoq harakati uzaytirilib demi pliega o'tadi, o'ng oyoq cou-de-pied orqaga ko'tariladi, qomat yelkalar va bel tiksligi saqlanib chapga egiladi, o'ng qo'l birinchi vaziyatga yopiladi, bosh chapga burilganligini saqlaydi. Ikki deganda o'ng oyoq chapini almashtirib yarim panjaga o'tadi, chap oyoq asta poldan uziladi, qo'llar, qomat va bosh holati saqlanadi. Uch deganda chap oyoq demi plie. I deganda o'ng oyoq cou-de-pied orqaga orqali polda sirpanib, yonga



ochiladi, chap oyoq uzatiladi o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi va pas balance boshqa oyoqdan bajariladi.

Pas balance ning asosiy qoidalarini o'zlashtirib, u uchinchi vaziyatda qo'l bilan bajariladi, Takt ortidan chap oyoq ikkinchi holat yonga ochiladi, qo'llar ikkinchi vaziyatga ochiladi. Bir deganda chap oyoqda demi plie, o'ng qo'l uchinchi holatga yopiladi. Chap qo'l ikkinchi vaziyatda qoladi, bosh chapga burilganligini saqlaydi. Ikki deganda o'ng oyoq ikkinchi holatga tortilgan paytda o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi. Uch deganda o'ng oyoqda demi plie, chap qo'l ikkinchi holatdan uchinchiga yopiladi, o'ng qo'l ikkinchi vaziyatda qoladi, bosh o'ngga burilganligini saqlaydi va h.k.

*Eslatma:* pas balance ohista ijro etishni talab qiladi, oyoqlar burilgan, qo'llar to'g'ri holatda va bosh aniq burilgan bo'ladi.

Pas balance darhol zal o'rtasida o'rganiladi, ammo dastlab qizlar panjasi bilan ko'ylagi etagini ushlab turadi, qo'llar doira shaklini saqlab, o'g'il bolalar belini ushlab turadi.

Musiqqa o'lchami 3/4. Musiqqa jo'rliги xususiyati valsga o'xshaydi. Pas balance bir taktda ijro etiladi.

## **SAKRASHLAR (ALLEGRO)**

### **PAS JETE**

Dastlabki holat – beshinchi vaziyat, o'ng oyoq orqadagi, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh chapga burilgan.

Bir deganda beshinchi holatda demi plie, bosh en facega buriladi. I deganda o'ng oyoq kafti bi-



lan polda sirpanib, tashash bilan ikkinchi holat yonga ochiladi, shu paytda chap oyoq poldan uziladi, bunda kuchli sakrab tizza tortildi, do'ngsa va panjalar ham tortiladi, havoda har ikkala oyoqning tarangligi va burilganlagini namoyon qiladi. Ikki i deganda o'ng oyoq chap oyoq o'rniga demi pliega tushadi, u cou-de-pied orqaga bukiladi o'ngga buriladi. Uch deganda o'ng oyoq uzatiladi, chapi u bilan birlashib, beshinchi holat orqaga tushiriladi. To'rt deganda holat saqlanadi, keyin pas jete teskari yo'nalishda oldinda turgan oyoq bilan boshlanadi, boshqa oyoq shartli cou-de-pied bukiladi.

*Eslatma:* pas jeteda oyoq to'g'ri ikkinchi holat tomonga sirpanadi (battement tendu jete prinsipi) sakrash oldinga yoki orqaga siljib ketmay bajariladi.

Kaftlar demi plieda, ham sakrashdan avval, ham undan keyin polga jips yopishib turadi. Oyoqlar sakraganda, ayniqsa u tugagandan keyin buralgan, qomat tarang va osoyishta, qo'llar osoyishta tayyorgarlik holatni saqlaydi.

Jete dastlab tutqichga qarab o'rganiladi, so'ngra zal o'rtasiga o'tkaziladi, bunda o'quvchilar demi plie elastikligi va sakrash oxirida oyoqning burilganligini o'rganib oladi.

Musiqa o'lchami 4/4. Pas jete bir taktda ijro etiladi. Jo'rlik plie ning ohistaligini va sakrab tashlashning uzuq-yuluqligini ta'kidlaydi.

### **TEMPS LIE SAUTE**

Temps lie saute turli yo'nalishdagi sissonnes tombeedan iborat bo'ladi. Ayni paytda sakrash temps lie xususiyatini saqlaydi, u ohista va uyg'un ijroni talab qiladi. Shuning uchun sakraganda tushuvchi emas, balki harakatning sirpanish xususiyatini anglatadi.



*Temps lie saute oldinga.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Takt sakkizdan uch. Sakkizdan ikkida beshinchi holat demi plie, qo'llar tayyorgarlik holatiga qaytadi, bosh biroz chapga egiladi. Sakkizdan uchda oyoqlar poldan kuchli uzilib, sakrab beshinchi holatni namoyon qiladi, qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, bosh to'g'ri qaraydi, nigoh oldinga qaraydi.

Bir deganda chap oyoq tushayotib demi pliega tushadi, o'ng oyoq croise oldingada shartli cou-de-pied orqali o'tkinchi harakat bilan ochiladi, polda uchi bilan sirpanadi, harakatni uzaytiradi, demi pliega o'tadi, chap oyoq croise orqaga uzatiladi, cho'zilgan panjalari bilan polga tegib turadi. Qomat tarangligi saqlanib, oldinga yo'naladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, chap qo'l birinchi holatda qoladi, panjalar oldinga ochiladi, bosh o'z holatida, nigoh chap qo'l panjasiga qaraydi.

I deganda o'ng oyoqdan biroz oldinga siljib sakrash, chap oyoq havoda beshinchi holatga o'ngga tortiladi.

Ikki deganda oyoqlar epaulement croise, beshinchi holat, demi pliega sakrashni tamomlaydi, qo'llar tayyorgarlik holatiga asta tushiriladi, bosh o'ngga buriladi.

I deganda en face burilish bilan bir paytda oyoqlar baland sakrab, beshinchi holatni ifodalaydi, qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, bosh to'g'riga qaraydi.

Uch deganda chap oyoq tushayotib demi plieda bo'ladi, o'ng oyoq shartli cou-de-piedga ochiladi, polda uchi bilan sirpanib harakatni uzaytirib, demi pliega o'tadi, chap oyoq ikkinchi holatga uzatiladi, cho'zilgan panjalari bilan polga tegadi. Qomat tikligi va tekisligi saqlanib o'ngga egiladi, qo'llar ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi.



I deganda o'ng oyoq yuqoriga, o'ngga ozroq siljib yuqoriga sakraydi, chap oyoq havoda beshinchi holatda unga birlashadi.

To'rt deganda oyoqlar epaulement croise, beshinchi holat, demi plieda sakrashni tamomlaydi, chap oyoq oldinda, qo'llar ohista tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh chapga buriladi.

I deganda chap oyoq bilan oldinga temps lie sautega takt bo'ladi.

*Temps lie saute orqaga.* Sakkizdan birida qo'llar ochiladi. Sakkizdan ikkida beshinchi holatda demi plie qo'llar tayyorgarlik holatiga qaytadi. Sakkizdan uchda oyoqlar poldan keskin uzilib, havoda beshinchi holatni ifodalaydi, qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, bosh to'g'riga qaraydi.

Bir deganda chap oyoq demi pliega tushadi, o'ng oyoq o'tish harakati bilan cou-de-pied orqaga ochiladi va polda croise orqaga polda sirpanib demi pliega o'tadi; chap oyoq croise oldinga uzatiladi, cho'zilgan panjalari polga tegib turadi. Qomat tarangligini saqlab, biroz orqaga egiladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, o'ng qo'l birinchi holatda qoladi, bosh chapga buriladi.

I deganda o'ng oyoq biroz orqaga siljib yuqoriga sakraydi, chap oyoq darhol havoda beshinchi holatda u bilan birlashadi.

Ikki deganda epaulement croise, beshinchi holat, demi plieda sakrash tugatiladi, qo'llar asta tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh chapga buriladi.

I deganda en facega burilish bilan birga yuqoriga baland sakrab, beshinchi holat ifodalalanadi, qo'llar ikkinchi holatga ko'tariladi, bosh to'g'riga qaraydi.

Uch deganda chap oyoq demi pliega tushiriladi, o'ng oyoq cou-de-pieddan o'tadigan harakat orqali



yonga ochiladi, uchi bilan polda sirpanib, harakatni uzaytirib demi pliega o'tadi, chap oyoq ikkinchi holatga uzatiladi, cho'zilgan panjalari bilan polga tushadi. Qomat bel tikligi va tekisligini saqlaydi, o'ngga egiladi, bosh o'ngga buriladi.

I deganda o'ng oyoqda biroz o'ngga siljish bilan yuqoriga sakraladi, chap oyoq havoda beshinchi holatda u bilan birlashadi.

To'rt deganda oyoqlar epaulement croise, beshinchi holat, demi plieda sakrashni yakunlaydi: o'ng oyoq oldinda, qo'llar asta tayyorgarlik holatiga tushadi, bosh o'ngga burilganligini saqlaydi.

I taktda chap oyoq bilan temps lie orqaga.

*Eslatma:* temps lie sauteda barcha holatlarda oyoqlar o'ta burilgan va sakraganda o'ta tarang. Demi plie elastik va tinimsiz, kaft polda kengroq siljiydi, qomat tik va yengil. Sakrash qo'llar, qomat va bel harakati bilan uyg'un.

Musiqqa jo'rliqi aniq va ohista. Musiqqa o'lchami 4/4, keyinchalik 3/4 bo'lishi mumkin.

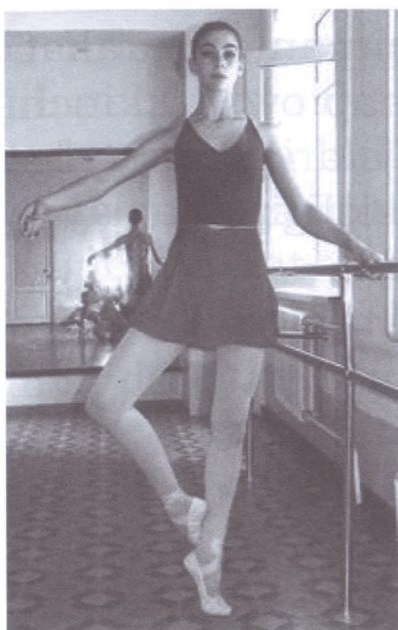
## **TA'LIMNING TO'RTINCHI YILI**

### **YARIM PANJALARDA BATTEMENT FRAPPE**

Dastlab battements frappes butun kaftlar va yarim panjalarda o'rganiladi.

*Misol.* Birinchi taktning to'rtidan uchida butun kaftda battements frappes, to'rtidan chorakda, tegishli yo'nalishda 45° ga ochilgan oyoq bilan yarim panjada releve. Ikkinchi takt to'rtidan uchida yarim panjalarda uchta battements frappes, to'rtidan chorakda kaft polga tushiriladi va h. k.





29-rasm.  
*Oyoqlar holati.*

Keyinchalik battement frappe faqat yarim panjalarda ijro etiladi. Bunda battement frappega preparation ham yarim panjalarda ijro etiladi (29-rasm).

Bir deganda qo'l birinchi holatga ko'tariladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq butun kafti bilan polda sirpanib ikkinchi holat  $45^\circ$  ga ochiladi, tayanch oyoq yarim panjalarga ko'tariladi, qo'l ikkinchi holatga ochiladi.

Mashq oxirida ikki yakuniy akkordda harakatdagi oyoq uchi bilan polda sirpanib, beshinchi holat orqaga yopiladi, tayanch oyoq kafti polga tushadi, qo'l tayyorgarlik holatiga yopiladi.

## **RONDE DE JAMBE EN L'AIR**

Dastlab rond de jambe en l'air butun oyoqda va yarim panjalarda bajariladi, keyinchalik faqat yarim panjalarda ijro etiladi.

Rond de jambe en l'air ga preparation dastlab ikki holatga bo'linadi, ularda butun oyoqdan yarim panjalarga o'tish ifodalanadi.

Ikki kirish akkordi. Bir deganda qo'l birinchi holatga ko'tariladi. I deganda harakatdagi oyoq ikkinchi holatga uzatiladi, qo'l ikkinchi holatga ochiladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq  $45^\circ$  ga ko'tariladi, tayanch oyoq yarim panjalarga ko'tariladi. I rond de jambe en l'air boshlanishiga takt hisoblanadi. Mashq oxirida ikkita yakuniy akkord: birinchisida harakatdagi oyoq uchi polga tushadi, tayanch



oyoq kafti polga tushadi; ikinchisida harakatdagi oyoq beshinchi holat orqaga yopiladi, qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi. Keyinchalik preparation ning ikkala holati birlashadi. Bir deganda qo'l birinchi holatga ko'tariladi. Ikki deganda harakatdagi oyoq butun kafti bilan polda sirpanib, ikkinchi holat  $45^{\circ}$  ga ochiladi, tayanch oyoq yarim panjalarga ko'tariladi, qo'l ikkinchi holatga ochiladi. I rond de jambe en l'air boshlanishiga takt hisoblanadi. Mashq oxirida yakuniy ikki akkordda harakatdagi oyoq uchi bilan, polda sirpanib, beshinchi holat orqaga yopiladi, tayanch oyoq kafti bilan polga tushadi, qo'l tayyorgarlik holatiga tushadi.

*Eslatma:* rond de jambe en l'air ga tayanch oyoq tizzasidan tarang va burilgan (ayniqsa kaftidan), yarim panjalarda kaftlar holati tekis, bosh barmoqqa tayanmaydi.

Musika jo'rligi birinchi sinfdagidek.

## **YARIM PANJALARDA BESHINCHI HOLATDA YARIM BURILISHI**

Yarim panjalarda beshinchi holatdagi yarim burilish qomatni turli burilishlarga tayyorlaydi.

*Tutqich yo'nalishda yarim burilish.* Dastlabki holat – beshinchi vaziyat. O'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochilgan, bosh o'ngga buriladi, chap qo'l tutqichga erkin qo'yilgan.

Beshinchi holatda demi plie takt ortidan. Bir deganda qomat tarangligini kuchaytiradi, oyoqlar beshinchi holat baland yarim panjalarga ko'tariladi. O'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochilgan, bosh o'ngga buriladi, chap qo'l tutqichga qo'yiladi.



*Takt ortidan beshinchi holatda demi plie.* Bir deganda qomat tarangligini kuchaytiradi, oyoqlar beshinchi holatda yuqori yarim panjalarga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatni saqlaydi, bosh en facega buriladi, nigoh to'g'riga qaraydi. Tutqich yo'nalishida  $180^{\circ}$  ga ikki deganda burilish. Oyoqlar beshinchi holatga kaftlarning tarangligi va burilganligini saqlaydi, chap oyoq oldinda bo'lib qoladigan bo'lib buriladi. Burilish boshlanish bilan qo'llar birinchi holatda birlashadi, burilish oxirida o'ng qo'l tutqichga qo'yiladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi. Qo'llar birinchi holatda birlashgan paytda bosh o'ngga buriladi, harakat oxirida chapga buriladi. Uch deganda qomat saqlanadi. To'rt deganda demi plie va burilish chap oyoqdan boshlanadi.

*Tutqichdan yo'nalish bo'yicha yarim burilish.* Dastlabki holat – beshinchi holat, o'ng oyoq yuqorida, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, chap qo'l tutqichga erkin qo'yiladi.

*Takt ortidan beshinchi holatda demi plie.* Bir deganda qomat tarangligini kuchaytiradi, oyoqlar beshinchi holatda baland yarim panjalarga ko'tariladi, bosh va qo'l holatini o'zgartirmaydi. Ikki deganda tayoqdan yo'nalish bo'yicha  $180^{\circ}$  ga burilish, oyoqlar beshinchi holatda, kaftlar tarangligi va burilganligini saqlab burilish oxirida chap oyoq oldinda bo'lib qoladigan bo'lib almashtiriladi. Burilish boshlanganda chap qo'l birinchi holatga yo'naltiriladi, harakat oxirida ikkinchi holatga ochiladi, o'ng qo'l tutqichga qo'yiladi, bosh chapga buriladi. Uch deganda holat saqlanadi. To'rt deganda demi plie va boshqa oyoqdan burilish ijro etiladi.



*Eslatma:* qomat burilishi oyoq burilishiga aniq mos kelishi kerak. Qo'llar, bosh va nigohning muvofiqligi burilishni ifodali qiladi.

O'quvchilar tomonidan yarim burilishni o'zlashtirib olingandan keyin, uni tutqich yonidagi barcha mashqlarda qo'llanadi, bu topshiriqning ham boshida, ham oxirida amalga oshiriladi. Yarim burilish boshidagi demi plie takt ortidagi biri hisobiga to'g'ri keladi.

## **ZAL O'RTASIDAGI MASHQ**

*90° oldinga croisee vaziyati.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ochiladi, bosh biroz chapga buriladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi, harakatdagi o'ng oyoq shartli cou-de-pied orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch, to'rt deganda harakatdagi oyoq to'xtamasdan oldinga uzatiladi, chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh o'ng qo'l panjasini kuzatadi, qomat tarangligini kuchaytiradi, yelkalar va bel tekis.

Bir, ikki deganda ikkinchi taktda croisee vaziyati saqlanadi. Uch deganda chap qo'l uchinchi holatga ochiladi va ikkala qo'l oyoq bilan bir paytda tushiriladi. To'rtinchi deganda harakat dastlabki holatda tugatiladi.

*Croise orqaga 90° ga holati.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.



Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga biroz egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi, harakatdagi oyoq shartli cou-de-pied orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch, to'rt deganda harakatdagi oyoq tizzani kuchli orqaga tortib burilganligi kuchaytirilib, to'g'riga orqaga uzatiladi. Chap qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga burilib biroz ko'tariladi, taranglashib oldinga yo'naltiriladi. Ikkinchi taktda birinchi, ikki deganda croise vaziyati saqlanadi. Uch deganda chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, qomat tik, bosh o'ngga burilgan holatini saqlaydi, ikkala qo'l oyoq bilan birga tushiriladi. To'rt deganda harakat dastlabki holatda tugatiladi.

*Effacee oldinga 90° ga vaziyati.* Dastlabki holat – epaulement croise beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib tanani effaceega burilishi bilan tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga biroz egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi, harakatdagi oyoq shartli cou-de-pied orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch, to'rt deganda harakatdagi oyoq to'xtamasdan oldinga uzatiladi, chap qo'l uchinchi vaziyatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi, bel va yelkalar tekis bo'ladi, biroz orqaga egiladi. Ikkinchi taktda birinchi, ikki deganda effacee oldingi vaziyati saqlanadi. Uch deganda chap qo'l ikkinchi holatiga ochiladi, qomat to'g'rilanadi, ikkala qo'l oyoq bilan birga tushiriladi. To'rt deganda harakat dastlabki holatda tugatiladi (30-rasm).





30-rasm. *Croisee oldinga 90°, croisee orqaga 90°, effacee oldinga 90°.*

Biroz egilgan qomat, erkin tushirilgan yelkalar va bosh burilgandagi nigoh efface raqs qiyofasini berdi.

*90° ga effacee orqaga vaziyat.* Dastlabki holat – epaulement croise beshinchi holat, chap oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh chapga burilgan.

Bir, ikkida qo'llar takt ortidan ochiladi, ko'tariladi, tana effacega buriladi, dastlabki holatdan birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi, harakatdagi o'ng oyoq cou-de-pied orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch, to'rt deganda harakatdagi oyoq tizzani orqaga tortib burilganligini kuchaytiradi, orqaga uzatiladi, o'ng qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, biroz ko'tariladi, ochiq va tushirilgan yelkalar va bel oldinga yo'naltiriladi. Ikkinchi taktda birinchi, ikki deganda efface orqaga vaziyati saqlanadi. Uch deganda o'ng qo'l ikkinchi holatiga ochiladi, qomat



tikligi saqlanadi, bosh o'ngga buriladi va oyoqlar bilan qo'llar tushiriladi. To'rt deganda harakat dastlabki holatda tugatiladi. Erkin tushirilgan yelkalar, oldinga yo'naltirilgan qomat, yuqoriga ko'tarilgan bosh va nigoh qomatga parvozga tayyorgarlik xususiyatini beradi, effacee orqaga vaziyatga raqs qiyofasini beradi.

*90° ga ecartee oldinga vaziyati.* Dastlabki holat – epaulement croise beshinchi holat, chap oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh chapga burilgan.

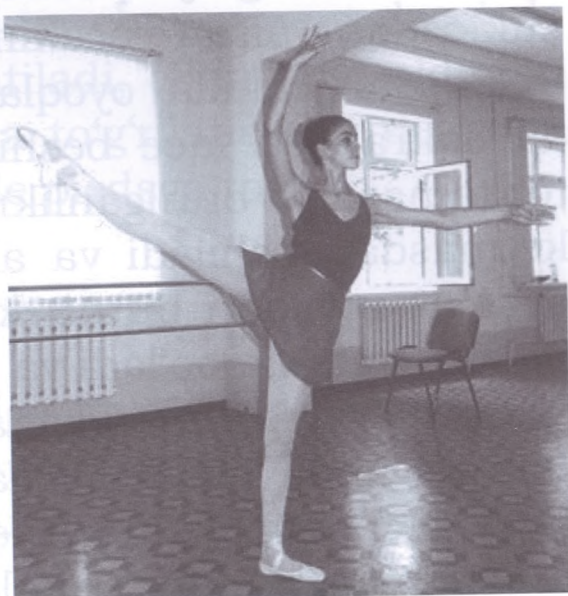
Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib, qomat effacega burilishi bilan tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi, harakatdagi o'ng oyoq shartli cou-de-pied orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch, to'rt deganda harakatdagi oyoq to'xtamasdan sinf rejasidagi 2-nuqtasiga yo'naltiriladi, o'ng qo'l uchinchi vaziyatga ko'tariladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, qomat tarangligi, yelkalar va bel tekisligi saqlanib, biroz chapga egiladi, bosh o'ngga burilib ko'tariladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. Ikkinchi taktda bir, ikki deganda ecarte vaziyati saqlanadi. Uch deganda o'ng qo'l ikkinchi holatiga ochiladi, qomat tekislanadi, bosh o'ngga burilganligini saqlaydi, qo'llar oyoq bilan birga tushiriladi. To'rt deganda epaulement croise beshinchi holatda harakat tugatiladi, o'ng oyoq oldinda (31-rasm).

Erkin tushirilgan va ochiq yelkalar, biroz egilgan qomat, ko'tarilgan bosh va o'ng qo'l panjasiga qaragan nigoh qomatga viqor bag'ishlaydi, bu ecarte oldingi vaziyatning raqs qiyofasi hisoblanadi.



*90° da ecarte orqaga vaziyati.* Dastlabki holat – epaulement croise, 5 chi holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holatidan efface orqali tana burilishi bilan birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz o'ngga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi, harakatdagi o'ng oyoq shartli cou-de-pied orqali tizzaga ko'tariladi. Uch, to'rt harakatdagi oyoq to'xtamasdan sinf rejasining to'rtinchi nuqtasi.



*31-rasm (chapda). 90° da ecarte oldinga yo'nalishda uzatiladi, o'ng qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi.*

*32-rasm (o'ngda). 90° ecarte orqaga.*

Nigoh chap qo'l panjasini kuzatadi, qomat tarangligini kuchaytirib, yelkalar va bel tekisligini saqlab, biroz chapga egiladi. Ikkinchi taktda bir, ikki deganda ecarte vaziyati saqlanadi. Uch deganda o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, qomat tekislanadi va oyoq bilan birga ikkala qo'l tushiriladi. To'rt deganda harakat epaulement croise beshinchi holatda tamomlanadi, chap oyoq oldinda (32-



rasm). Erkin tushirilgan va ochiq yelkalar, qomat chapga yengil egilganligi va chap qo'l panjasiga qaragan nigoh ecarte orqaga vaziyatiga raqs qiyofasini baxsh etadi.

## **SAKRASHLAR (ALLEGRO)**

### **PETIT CHANGEMENT DE PIEDS**

Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda. Takt sakkizdan ikki. Sakkizdan birda beshinchi holatda demi plie. Sakkizdan ikkida oyoqlar poldan uziladi, havoda sakrab en face beshinchi holatni saqlaydi va to'xtamasdan burilganlikni saqlab, bir-biriga tegib ketmasdan ochiladi va almashinadi. Bir deganda oyoqlar uchidan butun kaftga tushadi. Beshinchi holat demi plie bo'ladi va changement de pied epaulement croiseda tugatiladi. Chap oyoq oldinda. Ikki deganda tizzalar asta to'g'rilanadi. I deganda keyingi changement de pieds takt bo'ladi.

*Eslatma:* beshinchi holat demi plie da oyoqlarning to'la burilganligida kaftlar polga jips yopilib turish kerak. Sakraganda oyoqlar o'ta cho'ziladi. Buni ayniqsa, petit changement de piedsda yodda saqlash kerak. Qisqa pastroq sakrashda tizzalar do'ngsa panjalar o'ta uzatiladi. Qomat juda taranglashadi. Qo'llar tayyorgarlik holatida erkin va osoyishta.

Musiq a o'lchami 2/4. Dastlab changement de pieds taktda bir marta sakraladi, so'ngra har bir chorakda bir martadan, qatorasiga sakkiz marta sakraladi.

Musiq a jo'rli gi xususiyati aniq, jo'shqin.



## GRAND CHANGEMENT DE PIEDS

Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Sakkizdan ikki taktda – beshinchi holatda demi plie. Sakkizdan ikkida oyoqlar poldan keskin uziladi, baland sakrab havoda beshinchi holat en faceni ifodalaydi. Sakrash tugashida oyoqlar o'ta tarang, tushayotganda bir-biriga tegib ketmaydigan darajada ochilib burilganlikni kuchaytiradi. Bir deganda oyoqlar uchidan butun kaftga o'tadi, beshinchi holat demi pliega tushadi va changement de pieds epaulement croiseda tugatiladi, chap oyoq oldinda. Ikki deganda tizzalar asta to'g'rilanadi. I deganda navbatdagi changement de piedsga takt.

## PAS GLISSADE

Glissade o'z xususiyatiga ko'ra baland sakrashni rad etadi, u sirpanish hisoblanadi.

Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat – o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda beshinchi holatda demi plie, qomat tik, ikki deganda en facega burilib, o'ng oyoq sirpanish harakati bilan ikkinchi holatga uzatiladi. Shu paytda chap oyoq yuqoriga qisqa sakrashda do'ngsa panja va tizzani kuchli taranglashtiradi, bir lahzaga havoda oyoqlarning ikkinchi holati vujudga keladi. Uch deganda chap oyoq sirpanish harakati bilan beshinchi holat orqaga tortiladi va demi plie o'ng oyoq uchi bilan belgilangan nuqtaga to'g'ri keladi. To'rt deganda oyoqlar epaulement croisega uzatiladi. O'ng oyoq oldinda. O'ng oyoqdan glissade bosh o'ngga burilganligi saqlanadi,



chap oyoqdan chapga buriladi. Glissade ijro etilgan paytda qo'llar erkin va osoyishta tayyorgarlik holatini saqlaydi.

Yonga siljish bilan glissade ham orqada turgan oyoq bilan boshlanadi, oldinda turgan oyoqqa burilgan bosh holati saqlanadi. Keyinchalik bir yo'nalishda yonga glissade oyoqlar almashtirilib bajariladi, boshning burilganligi beshinchi holatda oyoqning almashinishi bilan o'zgaradi. Keyinchalik harakatga qo'llar qo'shiladi.

Bir deganda qo'llar takt ortidan ochiladi, beshinchi holatdagi demi plie bilan birga tayyorgarlik holati ko'tariladi. Ikki deganda qo'llar sakragan paytdagi ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi. Uch va to'rt deganda qo'llar tayyorgarlik holatida yopiladi.

Dastlab glissade en face oldinga yonga va orqaga o'rganiladi. Keyinchalik glissade oldinga va orqaga croisee va effacee kichik vaziyatlarda ijro etiladi.

*Misol.* Glissade croise oldinga vaziyatida. Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat – o'ng oyoq oldinda. Bir deganda demi plie beshinchi holatda, qo'llar takt ortidan ochilib, birinchi holatga ko'tariladi. Bosh chapga buriladi, nigoh panjalarga qaratiladi. Ikki deganda sakraganda oyoqlarning to'rtinchi holati ifodalanadi. O'ng qo'l ikkinchi vaziyatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi (croisee kichik holati). Glissade qabul qilingan vaziyat saqlanadi. Oxirgi glissadega qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi.

*Eslatma:* pas glissade yonga dastlab tutqich yonida o'rganish tavsiya etiladi. Bu holatda qo'llarni o'z qarshisida asrab, tutqich bo'ylab sakragan paytda siljidi. Glissadeni ijro etayotganda qomat



tik, oyoqlar tizzalar, do'ngsa va panjalarni cho'zib sakrash paytida holatni ifodalaydi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Dastlab har bir harakat bir taktda ijro etiladi, keyinchalik har bir harakat bir chorakda bajariladi. Musiqqa jo'rliqi xususiyati jo'shqin, aniq.

## **TA'LIMNING BESHINCHI YILI**

### **RONDE DE JAMBE PAR TERRE PLIE AVEC PORT DE BRASDA**

Plie da rond de jambe par terreni o'zlashtirib, unga port de bras qo'shiladi.

Plie da rond de jambe par terre en dehors oxirida to'rt deganda tayanch oyoq uzatiladi, harakatda oyoq orqaga cho'zilganicha qoladi, tayanch oyoq ro'parasiga uchi bilan qo'yiladi, qo'l ikkinchi holatni saqlaydi, bosh o'ngga burilgan.

Bir deganda tayanch oyoq demi plie boshlaydi, asta uni ko'chaytirib tarang harakatda oyoq uchi bilan orqaga siljiydi, ikkala oyoq cho'zilganligini saqlaydi, tarangligini kuchaytirib, oldinga yo'naltiriladi. Qo'l tushiriladi, bosh o'ngga burib egiladi, nigoh qo'l panchasini kuzatadi. Ikki deganda tik qomat harakatni davom ettirib, oldinga egiladi, qo'l birinchi holatga yopiladi, bosh en facega buriladi, nigoh qo'l panjasiga qaraydi. Uch va to'rt deganda tayanch oyoq chuqur pliedan demi pliega qaytadi, tarang harakatda oyoq tortiladi, polda uchi bilan sirpanib, qomat asta orqaga egiladi, qo'l uchinchi holatni saqlaydi, bosh o'ngga buriladi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda qomat asta orqaga egiladi, qo'l uchinchi holatni saqlaydi, bosh o'ngga



buriladi. Uch va to'rt deganda qomat to'la egilib, qaytib to'g'rilanadi, qo'l ikkinchi holatga ochiladi, tayanch oyoq uzatiladi.

Yakuniy akkordda harakatdagi oyoq birinchi yoki beshinchi holatga yopiladi, qo'l tayyorgarlik holatiga qaytadi.

Rond de jambe par terre en dedans oxiridagi plieda to'rt deganda tayanch oyoq uzatiladi, harakatdagi oyoq oldinga uzatilganicha qoladi, polda tayanch oyoq kafti qarshisiga keladi, qo'l ikkinchi holatni saqlaydi, bosh o'ngga buriladi. Bir deganda tayanch oyoq demi plieni boshlaydi, asta uni chuqurlashtirib uzatilgan harakatdagi oyoq uchi bilan oldinga sirpanadi. Ikkinchi deganda tik qomat ochiq va tushirilgan yelkalari bilan harakatni davom ettirib egiladi, nigoh qo'l panchasiga qaratiladi. Uch va to'rt deganda qomat asta to'g'rilanadi, qo'l birinchi holat orqali uchinchi holatga ko'tariladi, bosh o'ngga buriladi. Ikkinchi taktda bir va ikki deganda qomat asta orqaga egiladi, qo'l uchinchi holatni saqlaydi, bosh o'ngga buriladi. Uch va to'rt deganda qomat to'la egilib, asta to'g'rilanadi, qo'l ikkinchi holatga ochiladi, tayanch oyoq uzatiladi.

Yakuniy akkordda harakatdagi oyoq birinchi yoki beshinchi holatga yopiladi, qo'l tayyorgarlik holatiga qaytadi.

*Eslatma:* har ikkala oyoq burilgan, qomat tik, orqaga egilganda og'irlik markazi tayanch oyoqda bo'lishiga e'tibor berish zarur.



## KICHIK VAZIYATLAR, YAKUNLOVCHI MASHQLAR

Croisee, effacee va ecartee kichik vaziyatlari tutqich yonida va o'rtasidagi ekzersisda ayrim mashqlarni o'z ichiga oladi. Ularni uzatilgan oyoqda, shuningdek, harakatdagi oyoq uchini polda sirpantirib bajariladi (33-rasm).



33-rasm. Tutqich yonida kichik vaziyatlar.

1-misol. Effacee kichik vaziyati petit battement bilan birga.

Mashq sakkiz taktda bajariladi. Musiqa o'lchami 4/4.

*Dastlabki to'rt takt.* Ikkita kirish akkordi – preparation. Birinchi takt – to'rtta petits battement, har chorakda cou-de-pied oldinga ta'kidlanadi. Ikkinchi takt birinchi choragida petit battement, ikkinchisida cou-de-pied oldinga to'xtatiladi. Uchinchi chorakda petit battement, to'rtinchisida to'xtaladi. Uchinchi taktning ikkinchi choragida ikkita petits battements. Uchinchi chorakda petit battement shartli cou-de-piedda tugatiladi. To'rtinchi



chorakda effacega burilishi: o'ng qo'l tayyorgarlik holati biroz ko'tarib tushiriladi, bosh chapga egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. To'rtinchi taktning birinchi choragida tayanch oyoq demi pliega tushiriladi, harakatdagi oyoq uchi polda efface oldinga uzatiladi, qomat biroz oldinga egiladi, o'ng qo'l harakatdagi kaft yo'nalishida ochiladi, bosh to'g'rilanadi, nigoh panjaga qaratiladi. Ikkinchi va uchinchi chorakda efface vaziyati saqlanadi. To'rtinchi chorakda en face burilib tayanch oyoq uzatilib, yarim panjalarga ko'tariladi, qomat to'g'rilanadi, harakatdagi oyoq cou-de-pied oldinga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi.

*Ikkinchi to'rt takt.* Petits battements davom ettiriladi. Har bir chorak, shuningdek, cou-de-pied orqaga to'xtashiga e'tibor beriladi. Yettinchi taktning uchinchi choragida petits battements cou-de-pied orqaga tugatiladi. To'rtinchi chorak – effacega burilish: o'ng qo'l tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi. Bosh chap yelkaga egiladi. Nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. Sakkizinchi taktning birinchi choragida tayanch oyoq demi pliega tushiriladi. Harakatdagi oyoq uchi bilan polga efface orqaga uzatiladi. Bosh o'ngga burilishda, og'irlik markazini tayanch oyoqda qoldirib, qomat orqaga egiladi. Ikkinchi va uchinchi chorakda efface vaziyati saqlanadi, to'rtinchi chorakda tayanch oyoq enfacega burilib uzatiladi va yarim panjalarga ko'tariladi. Qomat to'g'rilanadi, harakatdagi oyoq cou-de-pied orqaga ko'tariladi. Qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga burilganligini saqlaydi. Ikkita yakuniy akkord – tayanch oyoq uchi bilan polga tushiriladi, harakatdagi oyoq uchi polda ik-



kinchi holatga ochiladi va beshinchi holat orqaga yopiladi, qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi.

*2-misol.* Ecartee kichik holati ronds de jambe en fair en dehors va en dedans. Mashq sakkiz taktda ijro etiladi. Musiqa o'lchami 4/4.

*Dastlabki to'rt takt.* Birinchi taktning ikki choragida temps releve en dehors. Keyingi beshta chorakda ronds de jambe en fair en dehors va en dedans har bir chorakda bittadan. Ikkinchi takt so'nggi choragida  $45^{\circ}$  to'xtaladi, bosh o'ngga buriladi va biroz egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. Navbatdagi taktning ikki choragida temps releve en dehors takrorlanadi. Effaceega burilish bilan uchinchi chorakda harakatdagi oyoq shartli cou-de-piedga buriladi. O'ng qo'l biroz ko'tarilgan tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh chapga egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. To'rtinchi chorakda tayanch oyoq uchi polda ecarte orqaga uzatiladi, o'ng qo'l ikkinchi vaziyat yo'nalishida ochiladi, bosh chapga buriladi, qomat tarangligini kuchaytirib, biroz chapga egiladi. To'rtinchi taktning ikki choragida ecartee vaziyati saqlanadi. To'rtinchi chorakda harakatdagi oyoq beshinchi holat orqaga yopiladi, o'ng qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi. To'rtinchi chorakda tana en faceda bosh o'ngga buriladi.

*Ikkinchi to'rt taktlar.* Beshinchi taktning ikki choragida temps releve en dedans. Keyingi beshta chorakda ronds de jambe en l'air en dehors va en dedans, bu har bir chorakda bittadan bo'ladi. Ol-tinchi taktning so'nggi choragida  $45^{\circ}$  ga to'xtaladi. O'ng qo'l tirsakdan biroz bo'shatiladi, kaft pastga buriladi, bosh o'ngga buriladi, nigoh oldinga qaratiladi. Keyingi taktning ikki choragida temps releve



en dedans takrorlanadi. Uchinchi chorakda effacega burilishi bilan harakatdagi oyoq cou-de-pied orqaga bukiladi. O'ng qo'l biroz ko'tarilgan tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh chap yelkaga egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaraydi. To'rtinchi chorakda tayanch oyoq demi pliega tushiriladi, harakatdagi oyoq uchi bilan ecarte oldinga uzatiladi, o'ng qo'l ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi, tirsagi biroz yumshaydi, kaft pastga qaraydi, bosh o'ngga buriladi, nigoh panjaga qaratiladi, qomat taranglikni kuchaytirib, chapga biroz egiladi. Sakkizinchi taktning ikki choragida ecarte vaziyati saqlanadi. Uchinchi chorakda harakatdagi oyoq beshinchi holat oldinga yopiladi. O'ng qo'l tayyorgarlik holatiga tushiriladi. To'rtinchi chorakda tana en facega buriladi. Bosh o'ngga buriladi.

*Eslatma:* yuqorida keltirilgan misollar anchagina croise, efface va ecarte vaziyatlari almashinishi mumkin. Ammo mashqdan vaziyatga o'tish doim cou-de-pied orqali bajariladi. Mashqlar va vaziyatlarda oyoqlar burilganligi, qomat tarangligi yelka va bel tekisligi doim zarur vaziyatning to'g'riligi kaftlarning poldagi harakatiga bog'liq shuning uchun efface oldinga, croise va ecarte orqaga vaziyatlarida tayanch oyoq biroz orqaga olinishiga efface orqaga croise va ecarte oldinga vaziyatlarida oldinga kuchli oldinga uzatilishiga e'tibor berish zarur.

Kichik vaziyatlar mashqlari zal o'rtasida tutqich yonidagidek bajariladi. Mashqdan vaziyatga o'tish cou-de-pied orqali ijro etiladi, qo'llar birinchi holat orqali ochiladi. Ecarte vaziyati balandlatilgan tayyorgarlik holati darajasida ochiladi. Uzatilgan tayanch oyoqda vaziyatlar yuqoridagi qoidalar asosida bajariladi.



## ARABESQUES 90° DA

Barcha to'rtta arabesques oyoqni 90°ga ko'tarish bilan o'rganiladi. Birinchi va ikkinchi arabesquesning yondan ijro etilishida beshinchi holatda bo'ladi, o'ng oyoq orqada. *Birinchi arabesques*. Oyoqlar va qomat sinf rejasining 7-chi nuqtasiga buriladi. Qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi vaziyatga ochiladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi. Uch, to'rt deganda o'ng qo'l harakatini boshlab, ikkinchi holatga ochilib, asta orqaga uzatiladi, harakatdagi o'ng oyoq orqaga sinf rejasi uchinchi nuqtaga cho'ziladi va polda to'xtamasdan burilgan va tarang 90°ga ko'tariladi. Qomat biroz oldinga egiladi, chap qo'l oldinga sinf rejasi 7-nuqtaga ochiladi, qo'llar kaft pastga buriladi, qo'llar tirsakdan biroz yumshaydi, bosh to'g'riga qaraydi, uzatilgan chap qo'lga mos bo'ladi. Ikkinchi taktda bir, ikki deganda arabesques saqlanadi, uch, to'rt deganda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, harakatdagi oyoq tarangligi va burilganligi saqlab asta tushiriladi, qomat tekislanadi va arabesques dastlabki holatda tamomlanadi (34-rasm).

*Eslatma:* erkin tushirilgan va ochilgan yelkalar,



34-rasm. Birinchi arabesques.



tarang qomat kuchli taranglashtirilgan oyoqlar va muloyim ochilgan qo'llar birinchi arabesquesga viqor bag'ishlaydi. Chap qo'l yo'nalishiga qaragan nigoh vaziyatning raqsbopligini kuchaytiradi.

*Ikkinchi arabesques* tayyorgarlik holati birinchi arabesquesdagidek.

Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib tayyorgarlik holati orqali birinchi vaziyatga ochiladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi. Uch, to'rt deganda chap qo'l harakatni boshlab ikkinchi vaziyatga ochiladi, harakatdagi o'ng oyoq sinf rejasi uchinchi nuqtasiga orqaga uzatiladi va polda to'xtamay burilgan va tarang holatda  $90^\circ$  ga ko'tariladi. Qomat tarangligini kuchaytiradi, chap yelka tushib qo'l bilan birga biroz orqaga tortiladi, ikkinchi arabesquesga zarur bo'lgan qomat bukilishi hosil bo'ladi, o'ng qo'l sinf rejasi 7-nuqtasiga oldinga ochiladi, qo'llar tirsakdan biroz yumshatiladi bosh o'ngga buriladi, nigoh ham unga ergashadi. Bir, ikki deganda taktda arabesques saqlanadi. Uch, to'rt deganda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, harakatdagi oyoq tarangligi va burilganligini saqlab asta tushiriladi,



35-rasm. *Ikkinchi arabesques*.

qomat tekislana-  
di va arabesques  
dastlabki holatda  
tamomlanadi (35-  
rasm).

*Eslatma:* bel  
bukilganligi va  
yelkaning tortil-  
ganligiga qaramay  
qomat tarangligi  
va bel tikisligini  
saqlaydi. Tayanch



va harakatdagi oyoq tarang egilgan bel orqaga tortilgan yelka burilgan bosh va ikkinchi arabesquesga qaragan nigoh unga bu vaziyatni ifodalovchi tasvir hosil qiladi.

*Uchinchi arabesques.* Dastlabki holat epaulement croises beshinchi holat o'ng oyoq oldinda.

Bir, ikki deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh panjaga qaraydi. Uch, to'rt deganda o'ng qo'l harakatni boshlab ikkinchi vaziyatga ochilib, biroz orqaga suriladi, harakatdagi chap oyoq orqaga sinf rejasi to'rtinchi nuqtasiga uzatiladi va polda to'xtamasdan burilgan va tarang holatda  $90^\circ$  ga ko'tariladi, qomat tarangligi saqlanadi, oldinga bukiladi, chap qo'l sinf rejasi sakkizinchi nuqtasi oldinga ochiladi, qo'llar kafti pastga buriladi, qo'llar tirsakdan yumshatiladi, bosh to'g'rilanadi, nigoh oldinga qaratiladi, chap qo'l yo'nalishni davom ettiradi. Ikkinchi takt-da bir, ikki deganda uchinchi arabesques saqlanadi, uch, to'rt deganda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, harakatdagi oyoq tarangligi va burilganligini saqlab, asta tushiriladi, qomat tiklanadi va arabesques dastlabki holatda tugatiladi (36-rasm).

*Eslatma:* erkin tushirilgan va ochiq yelkalar tarang egilgan qomat kuchli taranglashgan oyoqlar va muloyim ochilgan qo'llar uchinchi arabesquesga



36-rasm. Uchinchi arabesques.



viqor bag'ishlaydi, chap qo'l yo'nalishidagi nigoh arabesquesga raqsboqlik bag'ishlaydi.

*To'rtinchi arabesques.* Dastlabki holat epaulement croise beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir i, ikki i deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi vaziyatga ko'tariladi, bosh biroz chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi. Uch i, to'rt i deganda chap qo'l harakatni boshlab ikkinchi holatga ochiladi, harakatdagi sinf rejasi to'rtinchi nuqtasi orqaga uzatiladi va polda to'xtamasdan burilgan va tarang ko'rinishda  $90^\circ$  ga ko'tariladi, qomat tikligini saqlaydi, chap yelka tushirilib qo'l bilan birga orqaga suriladi, bu bilan qomatga egilganlik bag'ishlaydi. To'rtinchi arabesquesda kerak bo'ladi, o'ng qo'l oldinga sinf rejasi sakkizinchi nuqtaga ochiladi, qo'llar kaftlari pastga buriladi, qo'llar tirsakdan biroz yumshatiladi, bosh o'ng qo'l yo'nalishiga buriladi, nigoh bosh burilishiga mos keladi. Ikkinchi taktda bir i, ikki i deganda arabesques saqlanadi. Uch i, to'rt i deganda qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, harakatdagi oyoq tarangligi va burilganligi saqlanib, asta



37-rasm. To'rtinchi arabesques.

tushiriladi. Qomat tekislanadi va arabesques dastlabki holatda tamomlanadi.(37-rasm)

*Eslatma.* Qomat belning egilganligi va yelkaning surilganligiga qaramasdan tarang-



ligi va tekisligini saqlaydi. Tayanch va harakatdagi oyoqlar, tarang egilgan bel, orqaroqqa surilgan yelka va qo'l boshni o'ng qo'l yo'nalishida burilganligi va nigoh to'rtinchi arabesquesga parvoz qilayotgandek ko'rinish bag'ishlaydi.

Barcha arabesquesga harakatdagi oyoqning ko'tarilishi 90°dan ortishi mumkin. Bunga albatta ijrochining qurbi yetsa.

Arabesquesga musiqa jo'rlishi xususiyati va o'lchami battement releve va battement developpedagi kabi.

## ATTITUDE

Attitude «vaziyat» «holat» ma'nolarini anglatadi. Klassik raqs termini sifatida quyidagi ma'lum vaziyatlarga taalluqli bo'ladi.

*Attitude croise.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, chap oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh chapga burilgan, bir i, ikki i deganda qo'llar takt ortidan ochilib tayyorgarlik holati orqali birinchi vaziyatga ko'tariladi, bosh o'ngga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi, harakatdagi oyoq cou-de-pied orqaga orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch i, to'rt i deganda harakatdagi oyoq tizzasi orqaga kuchli tortilgan holda imkon qadar yuqoriga intilib. Orqaga yarim uzatiladi, yarim bukik holatida bo'ladi, qomat tarangligini kuchaytiradi. Bunda yelkalar tekis, ochiq va tushirilgan bo'ladi va ortiqcha egilishdan saqlanadi, oldinga intiladi, uni qo'l uchi holatga ko'tariladi, chap qo'l ikkinchi vaziyatga ochiladi va bosh chapga buriladi. Ikkinchi taktda bir, ikki deganda attitude saqlanadi. Uch i deganda o'ng qo'l ikkinchi





38-rasm.  
*Attitude croise.*

holatga ochiladi, o'ng oyoq orqaga uzatiladi, qomat tarangligini saqlaydi, ikkala qo'l oyoq bilan bir paytda tushiriladi. To'rt deganda harakat tayyorgarlik holatida tamomlanadi (38-rasm).

Tarang qomat, erkin ochiq va tushirilgan yelkalar boshning keskin burilishi va nigohning yo'naltirilishi attitude croisega raqs-boplik qiyofasini beradi, qomatga viqor bag'ishlaydi.

*Attitude efface.* Dastlabki holat epaulement efface, o'ng oyoq orqada, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga buriladi.

Bir i, ikki i deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh chapga egiladi, nigoh qo'llar panjasiga qaraydi, harakatdagi oyoq cou-de-pied orqaga orqali tizzagacha ko'tariladi. Uch i, to'rt i deganda harakatdagi oyoq burilganligi kuchaytiriladi va tizzasini orqaga tortib, butun oyoq sinf rejasi 4-nuqtasi yo'nalishga yuradi, uzatilib bukilganicha qoladi, o'ng qo'l uchinchi holatga ko'tariladi, chap qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga burilib, biroz ko'tariladi. Ikkinchi taktda bir, ikki deganda attitude efface saqlanadi. Bunda ayniqsa harakatdagi oyoqning burilganligi va baland ko'tarilishga e'tibor berish zarur: osilib qolsa, butun vaziyat ko'rinishiga putur yetadi. Uch i deganda o'ng qo'l



ikkinchi holatga ochiladi, harakatdagi oyoq orqaga uzatiladi, qomat tarangligi saqlanadi, bosh o'ngga buriladi va ikkala qo'l oyoq bilan birga tushiriladi. To'rt i deganda harakat dastlabki holatda tamomlanadi.

Oldinga intilgan tarang qomat yelka va belning tekisligida va harakatdagi oyoqning asta orqaga uzatilgan holatida parvozga shaylik tasavvuri uyg'onadi. Mag'rur ko'tarilgan bosh

va shunga mos nigoh parvoz vaziyatini yanada boyitadi, attitude effacega raqsboplik qiyofasini beradi.



39-rasm.  
*Attitude efface.*

### **TEMPS LIE OLDINGA**

Temps lie qomat egib ijro etiladi.

Dastlabki holat – epaulement croisee, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Birinchi taktda temps lie oldinga, ammo to'rtinchi chorakda oyoqlar croise orqaga vaziyatini saqlaydi. Ikkinchi taktda bir i, ikki i deganda qomat tarangligini kuchaytirib, bel asta orqaga egiladi, kuchli taranglashgan oyoqlar croise orqaga vaziyatini saqlaydi. Uch i deganda qomat asta tiklanadi. To'rt deganda chap oyoq beshinchi ho-



latga yopiladi. Navbatdagi taktda temps lie yonga, to'rtinchi chorakda oyoqlar ikkinchi holatni saqlaydi, chap oyoq uchi polda uzatiladi, qo'llar ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi. Navbatdagi taktda bir, ikki i deganda o'ng qo'l ikkinchi holatdan uchinchiga ko'tariladi, qomat tarangligini kuchaytirib, tayanch o'ng oyoqda og'irlik markazini saqlab, chap oyoq uchi polda bel asta egiladi, yelkalar tekis, qo'llar odatdagi vaziyatda. Uch i deganda qomat asta tiklanadi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga burilganligini saqlaydi. To'rt deganda chap oyoq epaulement croise beshinchi holatga yopiladi, qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi va temps lie oldinga boshqa oyoqda ijro etiladi.

### **TEMPS LIE ORQAGA**

Dastlabki holat yuqoridagidek.

Tempo lie orqaga birinchi takt to'rtinchi chora-gida oyoqlar croise oldinga vaziyatini saqlaydi. Ikkinchi taktda bir, ikki i deganda qomat tarangligini kuchaytirib, asta orqaga egiladi, kuchli taranglashgan oyoqlar croise oldinga vaziyatini saqlaydi. Uch i deganda qomat asta tiklanadi. To'rt deganda o'ng oyoq beshinchi vaziyatga yopiladi. Tempo lie yonga keyingi taktda, to'rtinchi chorakda ikkinchi holatni saqlaydi, qo'llar ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi. Navbatdagi taktda bir, ikki i deganda o'ng qo'l ikkinchi vaziyatdan to'g'ri ikkinchi to'rtinchi vaziyatga ko'tariladi, qomat tarangligini kuchaytirib, chap tayanch oyoqdagi og'irlik markazini saqlaydi, belini chapga bukadi, yelkalar tekisligi saqlanadi, qo'llar tegishli holatga keladi.



Uch i deganda qomat asta tiklanadi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga burilganligini saqlaydi. To'rt deganda o'ng oyoq beshinchi vaziyat orqaga epaulement croise orqaga yopiladi, qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi va egilib temps lie orqaga boshqa oyoqdan ijro etiladi.

*Eslatma:* ijro yaxlitligi, ohistaligi va tayanch oyoqda egilgan paytda qomat og'irlik markazini saqlash temps liening muhim shartlari hisoblanadi.

Musiqqa o'lchami 4/4 yoki uch karralik. Musiqqa jo'rliги xususiyati ohista, mantiqli.

### **TO'RTINCHI PORT DE BRAS**

Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

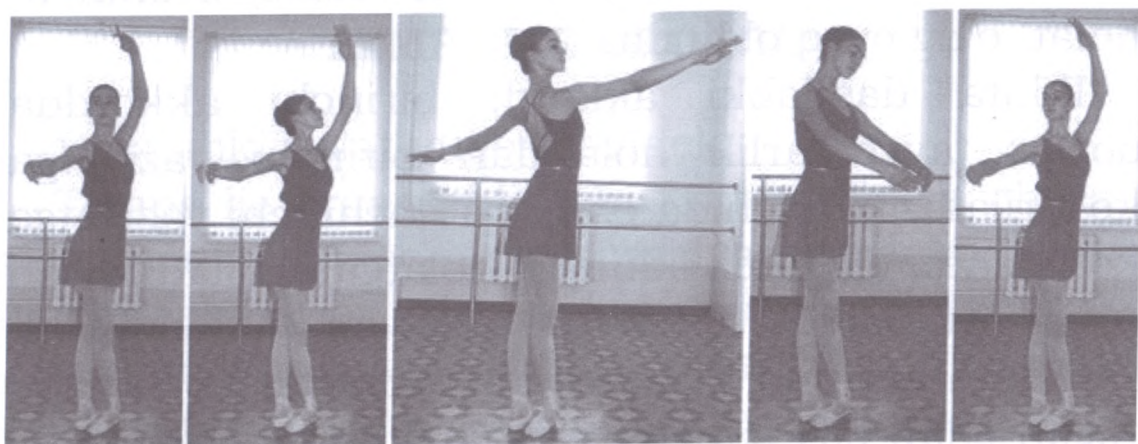
Ikkita dastlabki akkord: birinchi akkordda qo'llar tayyorgarlik holatidan birinchi vaziyatga ko'tariladi, ikkinchida chap qo'l uchinchi vaziyatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi.

I deganda takt ortidan (bosh burilib ko'tariladi, nigoh chap qo'l panchasiga qaraydi, ikkala qo'l ikkinchi va uchinchi holatlarni saqlab, panjalardan harakatni boshlab asta ochiladi, harakatni kengaytiradi. Bir i, ikki i deganda chap qo'l ikkinchi vaziyatga tushiriladi, qo'llar kafti asta pastga buriladi, tirsaklar biroz yumshatiladi, erkin ochilgan va tushirilgan yelkalar uch i deganda chapi orqaga, o'ngi oldinga buriladi, ularni davom ettiruvchi qo'llar diagonal hosil qiladi, bosh o'ngga buriladi. Harakatda yelkalar qo'llar va bosh faol ishtirok



etadi: oyoqlar beshinchi holatda va bel epaulement croiseda to'g'riligicha qoladi. To'rt i deganda qomat tarangligi kuchayib va bel tikisligini saqlab, beldan biroz orqaga egiladi: yelkalar, qo'llar va bosh tegishli holatda qoladi. Navbatdagi taktda bir, ikki i deganda yelkalar epaulementga qaytadi, qo'llar birinchi vaziyatda birlashadi, bosh chapga egiladi. Uch i, to'rt i deganda chap qo'l uchinchi vaziyatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi. I port de brasni takrorlash uchun takt hisoblanadi.

*Eslatma:* to'rtinchi port de brasda uyg'un ijroga erishish kerak. Orqaga siljigan yelkalar tushiriladi, kuchli taranglashgan oyoqlar epaulement croise beshinchi holatni saqlaydi.



40-rasm. To'rtinchi port de bras.

Bo'yinni cho'zish, boshni silkitish mumkin emas, jag'ning yengil harakati bilan ko'tarish cheklanmaydi, yuqori parvozga intilayotgan qomat ifodalanadi.

## **BESHINCHI PORT DE BRAS**

Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.



Ikkita kirish akkordi: birinchida qo'llar tayyorgarlik holatidan birinchi vaziyatga ko'tariladi, ikkinchida chap qo'l uchinchi vaziyatga ko'tariladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi.

Takt ortidan i deganda bosh burilib ko'tariladi, nigoh chap panjasiga qaratiladi, ikkala qo'l ikkinchi va uchinchi vaziyatni saqlab, panjalar-dan harakatni boshlab asta ochiladi, harakatni kengaytirayotgandek bo'ladi. Bir i, ikki i deganda qomat taranglikni kuchaytirib, asta oldinga egiladi, chap qo'l tushirilib, o'ngi tayyorgarlik holati orqali ko'tariladi, birinchi holatda birlashadi, bosh tushiriladi, nigoh qo'llar panjasiga qaratiladi. Uch i deganda qomat to'g'rilanadi, biroz chapga buriladi, oyoqlar beshinchi holatda va bel epaulement croiseda qimirlamay turadi, qo'llar birinchi holatni saqlaydi. To'rt i deganda qomat tekis va tushirilgan yelkalarni saqlab, asta beldan egiladi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi. Ikkinchi taktda bir, ikki i deganda qomat egilgani-cha turadi, o'ng qo'l ikkinchi holatga ochiladi, chap o'ngga buriladi. Uch va to'rt deganda qomat asta to'g'rilanib, dastlabki holatga qaytadi. I deganda takt takrorlanadi.

*Eslatma:* beshinchi port de brasni uzviy ijro etish talab qilinadi. Qomat egilganda qo'llar va bosh erkin bo'lardi.

Musika jo'rligi xususiyati va o'lchami avvalgi port de brasni uzviy ijro etish talab qilinadi. Qomat egilganda qo'llar va bosh erkin bo'ladi.

Musika jo'rligi xususiyati va o'lchami avvalgi port de brasdagi kabi. Dastlab beshinchi port de bras 4/4 dan ikki taktda o'rganiladi.



## SAKRASHLAR (ALLEGRO)

### PAS SHASSE

*Pas shasse diagonal bo'ylab oldinga.* Dastlabki holat sinf rejasi 4-nuqtasida epaulement croise, V holat, o'ng oyoq oldinda, qo'llar tayyorgarlik holatida, bosh o'ngga burilgan.

Takt 3/8. Sakkizdan birda qo'llar asta ochiladi. Sakkizdan ikkida V holatda demi plie. Sakkizdan uchda oyoqlar poldan uzilib, sakrab V holatda bo'ladi, qo'llar tayyorgarlik holati orqali I holatga ko'tariladi, bosh to'g'riga qaraydi. Bir deganda chap oyoq demi pliega tushadi, o'ng oyoq sirpanish harakati bilan shartli cou-de-pied orqali sinf rejasi 8-nuqtaga qarab ochiladi, uchi bilan polda sirpanib, demi pliega o'tadi, shu paytda og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, ayni paytda o'ng qo'l II holatga ochiladi, chap qo'l III holatga ko'tariladi, bosh o'ngga buriladi. I deganda o'ng oyoq kuchli siltanish bilan balandga sakraydi, shu paytda chap oyoq o'ngi bilan havoda birlashib, V holatni ifodalaydi, sinf rejasi 8-nuqta yo'nalishida sakrash bo'ladi. Qo'llar va bosh burilgan holati o'zgarmaydi. Og'irlik markazi ikki oyoqda bo'ladi, bu siljishga yordam beradi. Ikki deganda sakrash tugatiladi, chap oyoq demi pliega tushadi, o'ng oyoq shartli cou-de-pied orqali sinf rejasi 8-nuqtasi yo'nalishida ochiladi, uchi bilan polda sirpanib, demi pliega o'tadi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, qo'llar holati va bosh burilganligi o'zgarmaydi. I deganda o'ng oyoqdan sakraladi, chap oyoq u bilan V holatda birlashadi, siljish bilan sakraladi va h.k.



## PAS DE BASQUE

*Pas de basque* – ispan xalq basklari milliy raqsi-dan harakat. Bu harakat ko'pgina xalqlar raqsida uchraydi. Klassik raqsda u stillashtirildi. Bu shak-liga ko'ra raqs bop bo'lib, eng murakkab sakrash-lardan biri, u o'z navbatida harakatlar muvofiqli-gini tarbiyalaydi. *Pas de basque* glissade sin-gari sirpanuvchan ijro xususiyatiga ega, shuning uchun har qanday sakrashni rad etadi.

*Pas de basque oldinga.* Dastlabki holat – *epau-lement croise*, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Sakkizdan uch taktda. Sakkizdan birda *demi plie* beshinchi vaziyatda, qo'llar ochilib tayyorgarlik ho-latiga qaytadi. Sakkizdan ikkida o'ng oyoq sirpanish harakati bilan sinf rejasi 8-nuqtasi yo'nalishida uza-tiladi, qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, bosh chap-ga egiladi, nigoh panjalarga qaratiladi. Sakkizdan uchda tarang o'ng oyoq uchi bilan sirpanib, ikkin-chi holatda polda yarim doira chizadi, chapi *demi plien*i saqlab *en face* da to'g'rilanadi, qo'llar ikkin-chi holatga ochiladi, bosh chapga buriladi va shu paytda chap oyoq qisqa sakrashda tizza, do'ngsa va panjalarni kuchli uzadi. Bir deganda qomat va oyoqlar sinf rejasi 2-nuqtaga burilishi bilan, oyoqlar *demi plie* birinchi vaziyatda o'ng oyoqning uzatilgan uchi nuqtasida birlashadi; qo'llar tayyorgarlik ho-latiga yopiladi; bosh tushirilib o'ngga egiladi, nigoh chap qo'l panjasini kuzatadi. I deganda chap oyoq sinf rejasi 2-nuqtasi yo'nalishiga sirpanish haraka-ti bilan uzatiladi, o'ng oyoq *demi plien*i saqlaydi; qo'llar birinchi holatga ko'tariladi, nigoh panjalarga qaratiladi. Ikki deganda chap oyoq uchi polda sirpa-nib harakatni uzaytiradi va *demi plie*ga o'tadi, o'ng



oyoq orqaga uzatiladi, uchi bilan polga tegib tura-di; tarang qomat oldinga egiladi, qo'llar o'z holatini saqlaydi. I deganda chap oyoq yuqoriga sakraydi, o'ngi esa shu paytda havoda beshinchi holatda tortiladi. Uch deganda oyoqlar olginga yengil sirpanib, beshinchi holatga asta demi pliega tushiriladi (chap oyoq oldinda), qo'llar ochiladi; bosh chapga egiladi, nigoh chap qo'lning panjasiga yo'naltiriladi. Ikkinchi taktda bir i deganda oyoqlar uzatiladi, qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh chapga buriladi va pas de basque chap oyoqda epaulement croiseda tamomlanadi. Ikki i deganda holat saqlanadi.

*Pas de basque orqaga.* Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, o'ng oyoq orqada.

Sakkizdan uch taktda. Sakkizdan birda – demi plie beshinchi holatda; qo'llar ochilib tayyorgarlik holatiga qaytadi. Sakkizdan ikkkida o'ng oyoq sirpanish harakati bilan sinf rejasi 6-nuqtasi yo'nalishiga uzatiladi, qo'llar birinchi vaziyatga ko'tariladi, bosh o'ngga egiladi, nigoh chap qo'l panjasiga qaratiladi. Sakkizdan uchda tarang o'ng oyoq uchi bilan sirpanib, ikkinchi holatda uchi bilan polda yarim doira chizadi, chap oyoq demi plieni saqlab, kaftini oldinga uzatadi, en facega tenglashadi; qo'llar ikkinchi holatga ochiladi, bosh o'ngga buriladi, shu paytda chap oyoq tizzasi, do'ngsasi va panjalari uzatiladi. Bir deganda qomat va oyoqlar sinf rejasi 8-nuqtasida demi plie birinchi holatda o'ng oyoq uchi uzatilgan nuqtada birlashadi, qo'llar tayyorgarlik holatida yopiladi, bosh tushirilib chapga egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasini kuzatadi. I deganda chap oyoq sinf rejasi 4-nuqtasi yo'nalishda sirpanish harakati bilan uzatiladi, o'ng oyoq demi pliega o'tadi, o'ng oyoq oldinga uzatiladi, uchi polda bo'ladi; tarang qomat biroz



egilib orqaga yoʻnaladi, qoʻllar oʻz holatini saqlaydi. I deganda chap oyoqda yuqoriga sakraladi, oʻng oyoq shu paytda havoda beshinchi holatga tortiladi. Uch i deganda oyoqlar biroz orqaga siljib, asta demi pliega beshinchi holatga tushadi: chap oyoq orqada, qoʻllar ochiladi, nigoh oʻng qoʻl panjasiga qaratiladi. Bir i deganda ikkinchi taktda oyoqlar uzatiladi, qoʻllar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh oʻngga buriladi va pas de basque epaulement croiseda tamomlanadi. Ikki va uch deganda holat saqlanadi.

*Eslatma:* pas de basque da ijro uygʻunligi va barcha holatda oyoqlar toʻla burilganligiga erishish lozim. Tik qomat, qoʻllar muvofiqligi va bosh holati pas de basquega yengillik va shaffoflik baxsh etadi.

Musiqqa oʻlchami 3/4, xususiyati yengil mazurkadagidek.

Dastlab pas de basque ikki taktda ijro etiladi: birinchi takt – pas de basque ikkinchi takt boshlanishi, ikkinchi taktning soʻnggi sakkizdan uchi – keyingi pas de basque boshlanishi uchun takt.

Pas de basqueni oʻzlashtirishda bir taktda ijro etiladi: uchda – birinchi pas de basque oxirida demi plie va ikkinchi taktda sakkizdan ikki – navbatdagi ras de basque boshlanishi uchun takt.

## **SISSONNE OUVERTE**

*Sissonne ouverte* – ochiq sakrash – birinchi yarim yillikda oyoq uchi polda, ikkinchi yarim yillikda 45° da ijro etiladi.

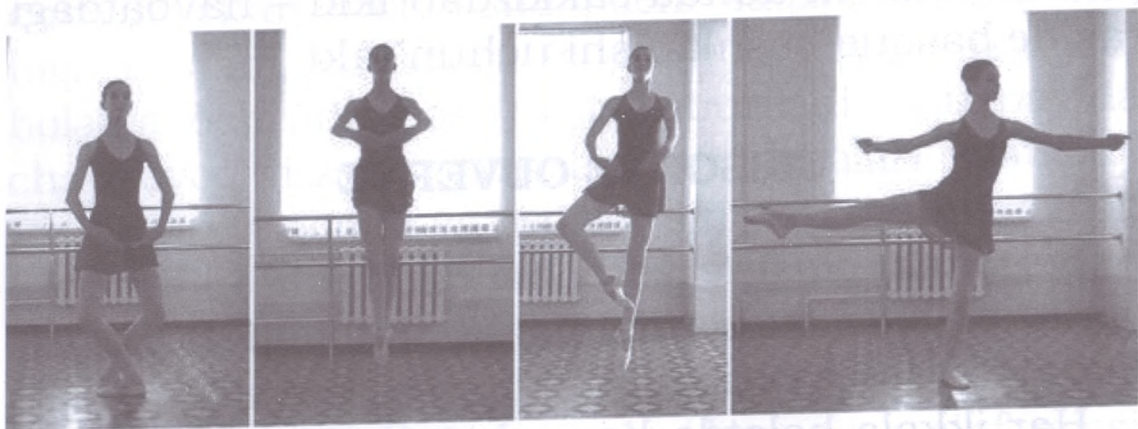
Har ikkala holatda ham *sissonne ouverte* yonga oʻrganish boshlanadi.

Dastlabki holat – epaulement croise, beshinchi holat, oʻng oyoq oldinda.



Bir deganda qo'llar takt ortidan ochilib, tayyorgarlik holatida beshinchi holatdagi demi plie bilan birga yopiladi. I deganda oyoqlar poldan kuchli uziladi, baland sakraganda en face da tizzalar, do'ngsa va panjalar uzatiladi. Ikki deganda chap oyoq demi pliega tushadi, o'ng oyoq burilganligini saqlab, shartli cou-de-pied orqali uchi polda ikkinchi holat yonga ochiladi. I chap oyoq kuchli sakrab poldan uziladi, o'ng oyoq havoda beshinchi holatda unga yaqinlashadi, chap oyoq oldinda. Uch i deganda oyoqlar uchidan butun kaftga o'tib, beshinchi holat demi pliega tushadi, sissonne ouverte chap oyoqdan epaulement croiseda tugatiladi. To'rt i deganda tizzalar to'g'rilanadi (41-rasm).

Keyinchalik sissonne ouverte bosh va qo'llar harakatini ham o'z ichiga oladi; qo'llar takt ortidan ochilib, sakrash chog'ida tayyorgarlik holatini balandlatadi, qomat va bosh tayanch oyoq demi pliesi bilan birga buriladi; qo'llar harakatdagi oyoq bilan birga ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi; bosh chapga egiladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaratiladi; harakat oxirida qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi, bosh chapga buriladi (41-rasm).



41-rasm. Sissonne ouverte.

Teskari yo'nalishda oyoq sissonne ouverte yonga beshinchi vaziyat orqaga ochiladi, ikkinchi holat-



ga cou-de-pied orqaga o'tadi, qo'llar ikkinchi holat yonga ochiladi, bosh ochiq oyoq tomonga egilmasdan buriladi.

Sissonne ouverte yongani o'zlashtirib, u oldinga va orqaga en face ijro etiladi. Sissonne ouverte oldinga va orqaga to'g'riga ochiladi, yelkalar va bel tekisligini saqlaydi. Sakrash chog'ida qo'llar tayyorgarlik holatini balandlatib, harakatsdagi oyoq bilan birga ikkinchi holat yo'nalishida ochiladi, bosh ham shu yoqqa buriladi. Beshinchi holat demi plie bilan birga qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi.

*Eslatma:* barcha yo'nalishlarida sissonne ouverte tarang, yengil qomat va o'ta burilgan oyoqlar bilan ijro etiladi.

Qo'llar balandlatilgan tayyorgarlik holatidan ikkinchi vaziyatga ochiladi.

Musiqqa o'lchami 4/4. Harakat bir taktda ijro etiladi.

Musiqqa jo'rliqi xususiyati jo'shqin, aniq.

## **SISSONNE FERMEE**

Dastlabki holat sissonne fermee – yopiq sakrash en face, beshinchi holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda qo'llar takt ortidan ochilib, beshinchi vaziyatda demi plie bilan birga tayyorgarlik holatiga yopiladi. I deganda oyoqlar poldan keskin uziladi, sinf rejasi 3-nuqta yo'nalishida o'ngga siljib, yuqoriga sakrab 45° ikkinchi holatga ochiladi. Ikki i deganda mushaklarni bo'shashtirmay sakrashni o'ng oyoq uchi uzatilgan nuqtasida tugatiladi, ayni paytda beshinchi holat demi plieda yopiladi, o'ng oyoq oldinda. Uch va to'rt deganda oyoqlar dastlabki holatga uzatiladi. Sissonne fermeeda qomat tik va yengil, qo'llar erkin va osoyishta tayyorgarlik holatini saqlaydi, bosh o'ngga buriladi (42-rasm).





42-rasm. *Sissonne fermee*.

Yonga siljish bilan sissonne fermee oldinda turgan oyoq harakatini o'zlashtirib, orqada turgan oyoq yonga sissonne fermeega o'tadi. So'ngra sissonne fermee sakrash paytida oyoqlar almashtirilib, bir yo'nalishda ijro etiladi: bosh burilishi sakrash oxirida oldinda turgan oyoq yonga almashadi.

Dastlab sissonne fermee tayyorgarlik vaziyatida qo'llar bilan ijro etiladi, keyinchalik qo'llar harakatga jo'r bo'ladi: bir deganda qo'llar takt ortidan ochilib, beshinchi vaziyatdagi demi plie bilan birga tayyorgarlik holati balandlatiladi; I deganda qo'llar ikkinchi vaziyat yo'nalishida sakraganda ochiladi; Ikki deganda qo'llar demi plie bilan birga tayyorgarlik holatiga yopiladi.

*Eslatma:* sakrashni boshlashda unga yo'naltiruvchi oyoq asosiy o'rin tutadi. Oyoqlar demi pliega tushayotganda yagona ochilayotgan oyoq faollashadi, u tez polda sirpanadi, u boshqa oyoq bilan bir paytda sakrashni yakunlaydi.

Musiqqa o'lchami 4/4: ikkinchi chorak sakrash, ikkinchi chorak to'xtash. Shunga ko'ra bir chorak



sakrash, bir chorak to'xtash. Keyinchalik *sissonne fermee* har bir chorakda ijro etiladi. Musiqa xususiyati jadal, aniq.

### **SISSONNE BIRINCHI ARABESQUEDA**

Dastlabki holat – *epaulement croise*, beshinchi vaziyat, o'ng oyoq oldinda.

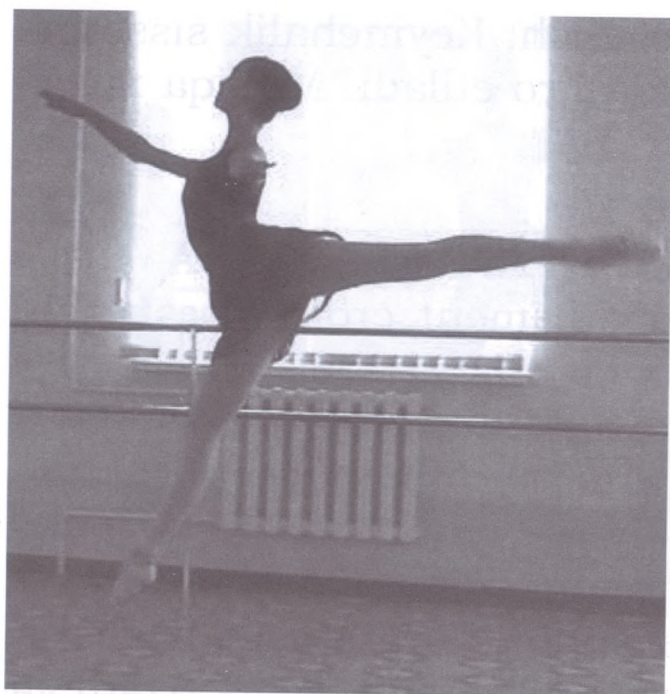
Takt sakkizdan ikki. Sakkizdan birda qo'llar sinf rejasini 3-nuqtasiga burilish bilan tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga ko'tariladi, bosh biroz egiladi, nigoh panjalarga qaratiladi. Sakkizdan ikkida o'ng oyoq sinf rejasining 3-nuqtasi yo'nalishida polda uchi bilan sirpanib, *demi pliega* o'tadi va shu payt bir deganda poldan uziladi; sakraganda chap oyoq baland ko'tariladi, qo'llar baland birinchi arabesque ga ochiladi, bosh ko'tariladi, nigoh o'ng qo'l panjasiga qaraydi. Ikki va uch deganda sakrash, arabesque saqlanadi va *demi plieda* tugatiladi. Ikkinchi taktda bir deganda o'ng oyoq uzatiladi, chap oyoq beshinchi holat orqaga tortiladi, Ikki deganda burilish bilan sinf rejasini 7-nuqtaga chiqariladi, qo'llar tayyorgarlik holatiga tushiriladi. Uch deganda chap oyoq 7-nuqta yo'nalishida sirpanadi va harakat boshqa tomonga takrorlanadi.

*Eslatma:* birinchi arabesque dagi sahna *sissonne* sinfdagi birinchi arabesque qonunlaridan chekinadi: yuqoriga ko'tarilgan qomat ko'tarilgan qo'l chizig'ini davom ettiradi va unga ergashgan nigoh sakrashga parvoz va yengillik bag'ishlaydi.

Qo'llar arabesque ochilib tayyorgarlik holati orqali birinchi holatga o'tadi. Tayanch oyoq poldan kuchli uziladi, u sakraganda tarang bo'lishi lozim.

Sahna *sissonne si pas de chat* va *balancee* bilan uyg'unlikda ijro etiladi.





43-rasm. Sissonne birinchi arabesqueda

Musiqqa o'ldhami 4/4. Musiqqa jo'rligi, xususiyati tezlikdagi vals.

*Sissonne birinchi arabesque va pas de chat.* Birinchi taktda sahna sissonne si o'ng oyoqda ijro etiladi va birinchi arabesque da tugatiladi. Ikkinchi taktda bir deganda chap oyoq tushirilib, beshin-

chi vaziyat oldinga o'tkaziladi va demi plieda uzatiladi, o'ng oyoq cou-de-pied orqaga ko'tariladi, bosh biroz egiladi. Ikki deganda o'ng oyoq, chap oyoqda sakrash bilin, oldinga o'tkaziladi va demi pliega tushiriladi, chap oyoq esa o'ngidan uzilib, shartli cou-de-pied orqali beshinchi vaziyatga tushiriladi, nigoh panjaga qaratiladi. Uch deganda pas de chat dan keyin to'xtamasdan o'ng oyoq oldinga uzatiladi, arabesqueda sissonneni boshlaydi va sahna sissonne va pas de chat takrorlanadi.

*Eslatma:* sahna sissonne va pas de chat birgalikda sinfnig 7-nuqtasidan to'g'ri 3-nuqtasiga va 3-nuqtadan 7-nuqtaga v diagonal bo'ylab 6 dan 2-nuqtaga o'ng oyoqda va 4-nuqtadan 8-nuqtaga chap oyoqda ijro etiladi. Birinchi arabesqueda sissonne o'zlashtirilgach, unga sahna preparation qo'shiladi, u yo ikki kirish akkordida yoki takt ortidan ijro etiladi.



## **II BO'LIM**

### **O'ZBEK RAQSI**

#### **KIRISH**

Umuman, O'rta Osiyo xalqlari madaniyatidagi kabi o'zbek xalq raqs san'atining taraqqiyot yo'li nihoyatda murakkab bo'ldi. Madaniyat ko'plab yuz yilliklar davomida shakllandi, bu davrlarda yer yuzida yirik ijtimoiy voqealar va harbiy bo'hronlar ro'y berdi va albatta ular madaniyat rivojiga ta'sir qildi.

XIX asr oxiri va XX asr boshlarida o'zbek raqs san'ati «Katta o'yin» deb nomlangan katta shakldagi raqslari, «Xona bazm» deb nomlangan kichik shakldagi raqslar, teatrlashtirilgan raqslar guruhlari, sirk raqslari guruhi va badihago'ylik raqslari kabilardan iborat bo'ldi.

O'zbekistonning har bir viloyatining tarixiy taraqqiyoti xususiyati, mehnati turlari, tabiiy sharoitlari, hayot tarzining o'ziga xosligi o'zbek raqslarining turli uslublarining shakllanishi uchun zamin yaratadi.

Farg'ona, Buxoro va Xorazm raqslaridan iborat uch uslub bir-biridan ajralib turadi.

Farg'ona uslubida raqs salobatli va viqorli ijro etiladi, qo'llar nihoyatda ifodali va ohangdor harakat qiladi. Ularning rang-barang holati mohiyat va mazmunga ega. Qo'llar harakati har bir musiqa qismini yakunlovchi yengil va chiroyli qo'l panjalarini aylantirish harakatlari bilan bezaladi. Erkin tutilayotgan qomat, tananing yengil harakat-



lar bilan turli tomonlarga tashlanishi, oyoq uchida chiroyli yugurish Farg'ona vodiysining go'zal tabiatiga uyg'unlashib ketadi, lekin katta farg'onacha raqslar ma'lum ma'noda jo'shqin harakatlar bilan yo'g'rilgan. Shunga qaramay ular mag'rur xorazmliklarning jo'shqin raqslaridan ajralib turadi.

Xorazmning injiq, keskin tabiati, qadimiy erk-sevar xalqining tarixiy taqdiri raqslarni ochiqcha hissiyotlar va jangovarlik xususiyatlari bilan boyitgan. Ma'lumki, xonlar armiyasida jangga chaqiruvchi marosimiy raqs ijro etuvchi raqqoslar guruhi bo'lgan. U ham Xorazmda nihoyatda ommalashib ketgan «Lazgi» nomi bilan atalgan. Nihoyatda jo'shqinlik, raqsning issiq tafti xalq xarakterini ifodalab turadi.

Xorazm raqsi tabiat va inson hayotidan jonli va ta'sirli so'zlaydi, undagi harakat shakllari nihoyatda mazmunga boy, rasq usullari mohirona ishlab chiqilgan.

Buxoro raqslari haroratli, kechinmalarga boy, hujumkor, maftunkor hisoblanadi, qo'l harakatlari goh keskin, goh muloyim, oyoqlar tizzadan biroz bukilgan, xuddi havoda suzayotgandek tasavvur beradi, bosh ko'pincha osmonga, yuqoriga tikiladi. Buxoro raqslari bu – uzluksiz tasviriy harakatlar oqimi, bir joyda, doira bo'ylab, uzunasiga charx aylanishlarning barchasi raqsning mazmunga boy, ta'sirchan ekanligidan darak beradi.

Taniqli raqs ustalari va pedagoglar o'zbek raqs san'ati taraqqiyotiga ulkan hissa qo'shdilar.

Yusufjon qiziq Shakarjonov katta va kichik shakllardagi o'zbek raqslari bilimdoni va ijrochisi bo'lishi bilan birga, o'z bilimlarini iqtidorli shogirdlariga singdirdi. Tamaraxonim uning birinchi shogirdi hi-



soblanadi. San'atkor unga raqqoslar va raqqosalar-ning keng repertuarini o'rgatdi, raqs mahorati sir-larini ochib berdi, raqqosa esa o'z mahoratini yosh artistlarga meros qilib qoldirdi, uning shogirdlari orasida Mukarrama Turg'unboyeva ham bo'lgan edi.

Doira ustasi usta Olim Komilov o'zbek raqsining katta avlod vakillari o'rtasida faxrli o'rin egallay-di, u o'z ijodini o'zbek xalqi ravnaqiga bag'ishladi. San'atkorni raqs o'ziga maftun etgan edi. U raqs-ga oid har bir harakatda ma'lum go'zallikni ko'rdi, panjalarning harakati bilan «Qo'msash va quvo-nish»ga o'rgatdi. Usta Olim Komilov, Tamaraxonim va Mukarrama Turg'unboyeva hamkorlikda «Doi-ra raqsi» deb nomlangan o'zbek raqsini o'rgatish bo'yicha butun bir tizim yaratdilar.

O'zbekiston xalq artisti Isahor Oqilov o'zbek raq-si taraqqiyotiga katta hissa qo'shdi. Respublika-niing yetakchi baletmeysteri hisoblangan bu san'at-kor Mukarrama Turg'unboyeva singari o'zbek raq-si ustalarining ikkinchi avlodiga mansub. Isahor Oqilov yirik raqs shakllari, raqs vazifalarini keng ko'lamda hal qiluvchi baletmeyster hisoblanadi.

Mukarrama Turg'unboyeva «Bahor» o'zbek xalq raqsi davlat ansambli tashkilotchisi va rahbari taniqli raqqosa va baletmeyster bo'lgan. Ajoyib raqs ustasi Mukarrama Turg'unboyeva faoliyati nihoyatda keng qamrovli bo'ldi, u o'z san'ati bilan o'zbek xalqiga xos bo'lgan eng yaxshi xislatlarni butun dunyo bo'ylab namoyish etdi, xalqimizning kamtarligi, mehmondo'stligi, bag'rikengligi, sof tuyg'ulari, mehnatsevarligi yer yuzidagi san'atse-varlari qalbidan joy oldi. Mukarrama Turg'unboyeva ijro etgan raqslar tinchlik, yaratuvchanlik, mu-habbat kabi ijobiy xislatlarni targ'ib etdi.



Hozirgi avlodga buyuk san'at ustalari juda katta mahorat maktabi va boy milliy raqs merosi qoldirib ketdilar. Bu bebaho merosni kelajak avlodga asrab-avaylab yetkazib berish zamonaviy xoreograflarning bosh vazifasi hisoblanadi.

## **O'QUV DASTURI**

### **TA'LIMNING BIRINCHI YILI**

#### **Farg'ona raqsi**

Dastlab o'quvchilar «O'zbek raqsi» fani va Farg'ona raqsi bilan tanishtiriladi.

Farg'ona raqsiga xos bo'lgan qo'llar, oyoqlar, bosh va qomat harakatlari o'rgatiladi.

O'quvchilarda plastiklik, muvofiqlik, ifodaviylik kabi ko'nikmalar zal o'rtasida oddiy raqs elementlari va harakatlari bilan o'rganiladi.

#### **Asosiy holatlar:**

1. Bosh holati
2. Gavda holati
3. Qo'l holati
4. Oyoq holati

#### **Asosiy harakatlar:**

##### **I. Salomlar**

##### **II. Muqomlar:**

1. Qiyg'ir bo'yin
2. Iyak harakati



3. Tebranish
4. Sildirma
5. Yelka qoqish

### **III. Qarsaklar:**

4 ta qarsak turi

### **IV. Qo'ldasta harakatlari:**

1. Qo'ldasta aylanishi
2. Barmoq qarsillatiishi

### **V. Asosiy qo'l harakatlari:**

1. Gulbargi
2. Qo'lband
3. Navda egilishi
4. Gul o'yin
5. Charxpalak
6. Qo'ldasta o'yin
7. Mayin sabo
8. Labi g'uncha
9. Labi shakar

### **VI. Asosiy oyoq harakatlari:**

1. Ufari
2. Duchoba
3. Yon yo'rg'a
4. Qopqon
5. Oqsatma
6. Qaychi
7. Yarim qaychi

### **VII. Aylanishlar:**

1. Charx



2. Sekin shox
3. Bir oyoqda aylanish

## **VIII. Egilishlar**

### **TA'LIMNING IKKINCHI YILI**

O'rganilgan materiallarni takrorlash, elementlar murakkab uyg'unligi, harakatlar muvofiqligini mustahkamlash va yuz (mimika) ifodaviyligi ustida ishlash.

#### **Aralash harakatlar:**

1. Qo'sh qars
2. Gul o'yin
3. Duchoba
4. G'oz suzish

Ikkinchi yarim yillikda «Doira raqsi»ning birinchi yarmi 1-qismini o'rganishga kirishiladi va bunga «Qo'g'irchoq», «Sho'x qiz», «Pilla» kabi raqslar qo'shiladi.

### **TA'LIMNING UCHINCHI YILI**

O'tilgan materiallarni takrorlash va «Doira raqsi» 2-yarmi 1-qismini o'rganishda davom etish.

O'rganilgan harakatlardan iborat 8 – 16 taktdagi uncha murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarini o'rganish.

Andijon raqslarida erkaklar harakatlariga misollar (qo'shimcha material sifatida).



1. Qanot
2. Belbogʻ
3. Yeng tortish
4. Qudrat namoyishi
5. Qamchi
6. Doʻst («Andijon polkasi» raqsidan).

## **TA'LIMNING TO'RTINCHI YILI**

### **Buxoro raqsi**

#### **Asosiy vaziyatlar:**

1. Gavda holati
2. Bosh holati
3. Qoʻl holati
4. Qoʻldasta holati
5. Oyoq holati

#### **Asosiy harakatlar:**

##### **I. Salomlar**

##### **II. Muqomlar:**

1. Bosh burilishlari
2. Iyak harakati
3. Yelka qoqish

##### **III. Gavda harakati:**

1. Tebranish
2. Ilyash
3. Sildirma
4. Gavda irgʻitish



#### **IV. Qo'ldasta harakatlari:**

1. Qarsaklar
2. Barmoq qirsillatish
3. Titratma
4. Qo'ldasta aylanish

#### **V. Asosiy qo'l harakatlari:**

1. Gul to'kilishi
2. Nozik qo'llar
3. Nozik
4. Quyosh nurlari
5. Zebigardon
6. Chiroyli peshonaband
7. Oynaga qarash
8. Labi g'uncha
9. Zang urish
10. Yurak titramasi
11. Qo'lband
12. Barmoq o'yin
13. Lola

#### **VI. Asosiy oyoq harakatlari:**

1. Rasmi yurish tepmali
2. Rasmi ufari
3. Mayda ufari
4. Nuqtali yurish
5. Rasmi yon yo'rg'a

#### **VII. Egilishlar**

#### **VIII. Aylanishlar**

Buxoro raqsida barcha aylanishlar joyida bajariladi va har qanday yo'nalishda bo'lishi ham mumkin.



1. Bir oyoqda aylanish
2. Charxi miyon
3. To'fon
4. Zang sadosi charx
5. Oyna bilan aylanish
6. Ilon aylanish

O'tilgan materiallar yuzasidan 16–32 taktda murakkab bo'lmagan raqs kombenatsiyalari tuzish. «Doira raqsi»ning II qismi 1-yarmini o'rganishda davom etish.

## **TA'LIMNING BESHINCHI YILI**

### **Xorazm raqsi**

#### **Asosiy holatlar:**

1. Gavda holati
2. Bosh holati
3. Qo'l holati
4. Qo'ldasta holati
5. Oyoq holati

#### **Asosiy harakatlar:**

##### **I. Salomlar**

##### **II. Qo'ldasta harakatlari:**

1. Qarsaklar
2. Barmoq qirsillatishi
3. Titrama
4. Qo'ldasta aylanishi

##### **III. Muqomlar:**

1. Qiyg'ir bo'yin
2. Iyak harakatlari



3. Yelka qoqish
4. Gavda harakati
5. Gavda irgʻitish

#### **IV. Asosiy qoʻl harakatlari:**

1. Jayron shoxi
2. Sindi shox
3. Gʻuncha
4. Gulbargi
5. Qoshi kamon
6. Labi gʻuncha
7. Intilish
8. Labi shakar
9. Erkalaniş
10. Terma
11. Katta terma
12. Nozik terma

#### **V. Ayollar raqslarida ijro etiladigan qoʻl harakatlari:**

1. Barmoq otish
2. Shoxchalar
3. Ezma yuragim
4. Gardish
5. Pul sanash

#### **VI. Asosiy oyoq harakatlari:**

1. Rasmi ufari
2. Chalmash ufari
3. Irgʻitma ufari
4. Yalatma ufari

#### **VII. Xorazm raqsi kaliti**

16–32 taktdan iborat oʻrganilgan harakatlardan unchalik murakkab boʻlmagan raqs kombi-



natsiyalari tizim va «Doira raqsi» II qismi ikkinchi yarmini o'rganishda davom etish.

M. Turg'unboyeva va I. Oqilov sahnalashtirgan raqslar bilan tanishuv. M. Turg'unboyeva sahnalashtirgan ommaviy raqslar:

«Bahor» valsi

«Bayot»

«Andijon polkasi»

«Namangan raqsi» va h. k.

Yakka raqslar:

«Havaskor», «Pilla», «Jonon», «Munojot», «Tano-var» va h. k.

I. Oqilov sahnalashtirgan raqslar:

«Guldasta» (ommaviy raqs)

«Larzon» (yakka raqs) va boshq.

*Eslatma:* «O'zbek raqsi»ga qo'shimcha material sifatida o'quv dasturidan tashqari harakatlar kiradi.



**FAN MAZMUNI**

**O'ZBEK RAQSI**

**TA'LIMNING BIRINCHI YILI**

**FARG'ONA RAQSI**

O'quvchilarning «O'zbek raqsi» bilan birinchi tanishuvi.

**ASOSIY HOLATLAR**

**BOSH HOLATI**

Farg'ona raqslarida ispan raqslaridagi kabi iyak keskin ko'tarilmaydi. Bosh qo'llar harakatini kuza-tadi. Bosh burilishi, egilish va nigoh qo'llar tomon-ga, qo'llardan yoki to'g'riga qarashi yo'naltirilishi mumkin.

**GAVDA HOLATI**

Farg'ona uslubidagi o'zbek raqslarida qomat doim tabiiy, lekin yig'ma holatida bo'ladi. Umurtqa bo'shashtirilmaydi, ammo taranglashmaydi ham, ayniqsa klassik raqsda. Asosan qomatning yuqori qismi harakatchan bo'ladi. Qomat barcha qo'l harakatlariga jo'r bo'ladi.

**QO'L HOLATI**

Qo'llarning asosiy holati yettita. Qo'llar holatdan holatga o'tayotganda yelkalar tabiiy holatini o'zgar-tirmasligi kerak.



## **Dastlabki holat**

Qo'llar panjalarining tabiiy holatida qomat bo'ylab erkin tushirilishi mumkin (1-rasm).

### **1-holat.**

Dastlabki holatdan qo'llar pastga ko'tarilgan biroz doirasimon tirsagi bilan yonga asta ko'tariladi. Qo'llar yelka darajasiga kelganda qo'llar panjalari muloyim ko'tarilib egiladi.

Panja uchlari yelka darajasida bo'ladi. Panjalar bir-biriga tegmay biroz bukilib turadi: birinchi va uchinchi barmoq bir-biriga yaqinlashadi, qolganlari erkin (2-rasm).

### **2-holat.**

Birinchi holatdan qo'llar panjalari pastga osilgan holda yuqoriga ko'tariladi. Qo'llar «bosh usti» holatiga yetgach, diqqat markazidan qochmay, kaftlar yuqoriga qaraydi, panjalar bir-biriga qarab turadi, lekin tegmaydi. Tirsaklar dumaloqlangan, panjalar holati o'zgarmaydi (3-rasm).

### **3-holat.**

Chap qo'l 2-holatda qoladi, o'ng qo'l asta birinchi holatga tushiriladi. Qo'l panjalari uzatilmaydi (4-rasm).

### **4-holat.**

Chap qo'l 2-holatda qoladi, o'ng qo'l chap tomonga o'tkaziladi, ko'krakdan pastroqqa tushiriladi. Qo'l panjalari o'zgarishsiz qoladi (5-rasm).

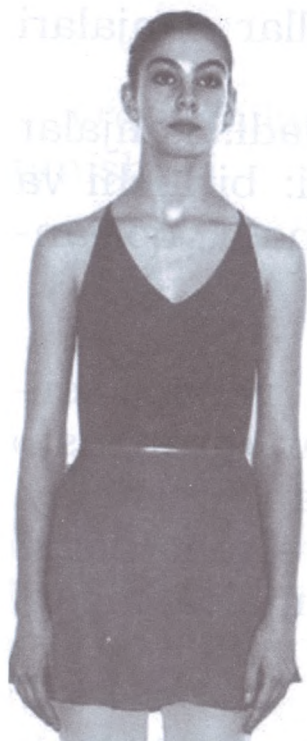
### **5-holat.**

O'ng qo'l shu holatida qoladi, chap qo'l 1-holatiga tushiriladi (6-rasm).

### **6-holat.**

Ikkala qo'l asta «qomat oldi» holatiga o'tkaziladi. Qo'llar o'tkazilayotganda panjalar pastga tushiriladi, so'ngra yuqoriga ko'tariladi, kaftlar oldinda bo'ladi, qo'llar orasi yelka kengligida, panjalar uchlari yelka darajasida (7-rasm).

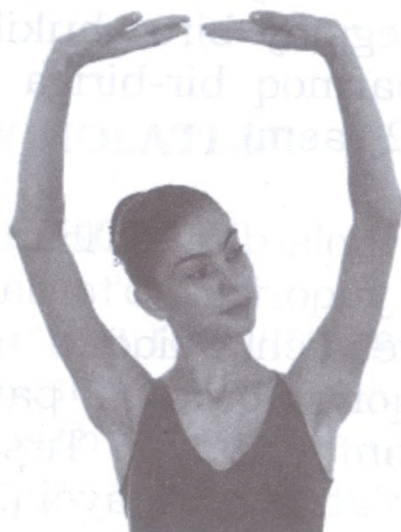




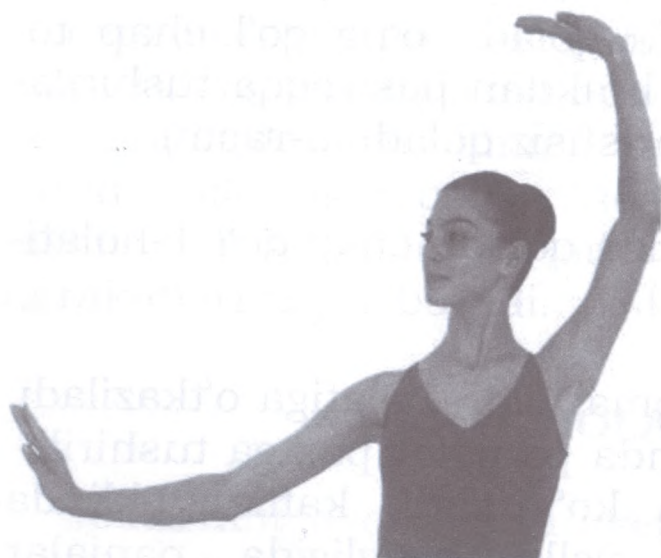
1-rasm.  
*Dastlabki holat.*



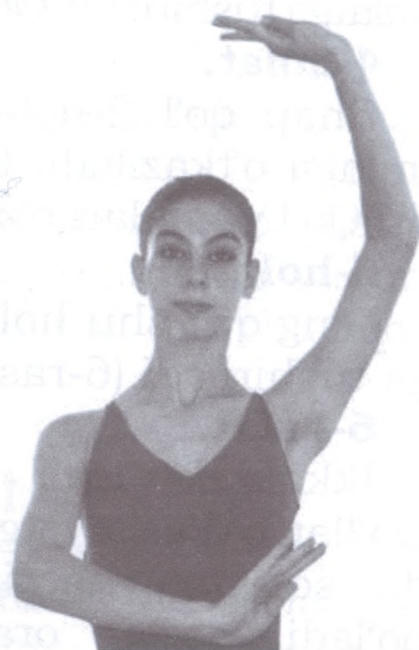
2-rasm.



3-rasm.



4-rasm.

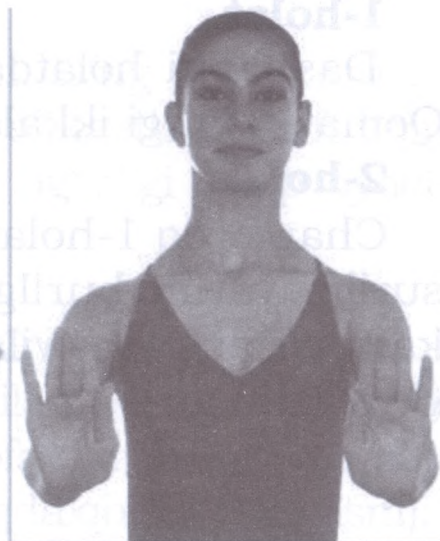


5-rasm.





6-rasm.



7-rasm.

### **7-holat.**

6-holatdan qo'llar panjalari kafti bilan o'ziga qaratiladi, panjalar bir-biriga yo'naltiriladi. Qo'llar belga qo'yiladi, bosh barmoq orqada, ikkinchi, uchinchi va to'rtinchisi oldinda, jimjiloq erkin. Tirsaklar yonga yo'naltiriladi (8-rasm).



8-rasm.

Erkaklarning qo'l holatlari ayollarnikidek. Farqi faqat tirsaklari tortilgan, panjalar deyarli to'g'ri bo'ladi.

## **OYOQ HOLATI**

Oyoqlar holati 7 ta.

### **Dastlabki holat.**

Oyoqlar tabiiy holatda, tovonlar bir joyda, kaftlar kerilgan (9-rasm).



### **1-holat.**

Dastlabki holatdan kaftlar yarim kaft suriladi. Qomat og'irligi ikkala oyoqda (10-rasm).

### **2-holat.**

Chap oyoq 1-holatda qoladi, o'ng oyoq kafti bilan surilib yarim burilgan holatda turgan chap oyoq kafti o'rtasiga qo'yiladi. Tana og'irligi chap oyoqda (11-rasm).



*9-rasm.  
Dastlabki holat.*



*10-rasm.*



*11-rasm.*



*12-rasm.*



*13-rasm.*



*14-rasm.*



*15-rasm.*



*16-rasm.*



### **3-holat.**

Chap oyoq 1-holatda qoladi. O'ng oyoq kafti burilib yarim panjalarda o'rtaga o'tkaziladi, kaft kengligida tovonni buradi. Qomat og'irligi chap oyoqda (12-rasm)

### **4-holat.**

Chap oyoq joyida qoladi. O'ng oyoq uchida oldinga chiqariladi, polga tushiriladi. O'ng oyoq tovonini va chap oyoq o'rtasidagi masofa yarim kaft. Tizzalar erkin. Qomat og'irligi chap oyoqda qoladi (13-rasm).

### **5-holat.**

O'ng oyoq 4-holatdan kaftga tushadi, kaftda turadi. Qomat og'irligi ikkala oyoqqa tushadi (14-rasm).

### **6-holat.**

Chap oyoq kafti 5-holatdan ko'tariladi, tizza bukiladi. Qomat og'irligi o'ng oyoqqa tushadi (15-rasm).

### **7-holat.**

Chap oyoq 6-holatdan kaftini polga tushiriladi, to'la kaftga turadi, o'ng oyoq panjalari bilan poldan uziladi va kaftga o'tadi. Qomat og'irligi chap oyoqqa tushadi (16-rasm).

## **ASOSIY HARAKATLAR**

### **SALOMLAR**

O'zbek raqsida salom raqs xususiyatiga bog'liq. U ikkala qo'l yoki o'ng qo'l bajariladi.

*Misol:* o'ng qo'l asta 1-holatga ko'tariladi, u 6-holat orqali o'tadi va kaftini o'ziga burib, yurak yoniga qo'yadi. Bosh biroz egiladi, ko'zlar polga qaraydi, qomat beldan biroz egiladi.





17-rasm.  
Salom.

Salom qoʻl, bosh va qomatning birgalikdagi harakati bilan bajariladi. Salom berish holati tarang boʻlmasligi kerak. Bosh tushiriladi, ammo iyak koʻkrakka taqalib qolmaydi (17-rasm).

Ikki qoʻllab salom berish yuqoridagidek bajariladi, lekin qoʻl kaftlar koʻkrakning oʻrtasiga qoʻyiladi, oʻng yuqorida, tirsaklar erkin. Qomat harakati poldan yengil yukni koʻtarayotgandek taassurot uygʻotadi. Tizzalar tabiiy holatda.

## MUQOMLAR

### 1-harakat «Qiygʻir boʻyin».

Har qanday harakat tugaganda yoki pauzadan keyin ijro etiladi. Baʼzi holatlarda qiygʻir boʻyin harakat bilan birga bajariladi. Qiygʻir boʻyin yirik va mayda boʻladi: ayollar raqsida maydasi, erkaklar yirigini ijro etadi.

Yelkalar umuman qimirlamasligi kerak, bosh toʻgʻri turadi va faqat boʻyin umurtqalari boshni u yoqdan bu yoqqa qimirlatadi (18-rasm).

### 2-harakat «Iyak harakati».

Yelkalar toʻgʻri qimirlamaydi. Iyak oʻzi mayda sakraydi va tayyorgarlik holatiga qaytadi. Harakat toʻgʻriga yoki biroz yonga bajariladi. Baʼzi holatlarda iyak bilan harakat oʻziga ijro etiladi. Iyak harakatini «qiygʻir boʻyin» bilan birga bajarish mumkin.

### 3-harakat «Tebranish».

Qomat u yondan bu yonga asta qimirlatiladi. Ayni paytda bosh qarshi tomonga egiladi. Shunday qilib harakat bir necha marta takrorlanadi. Qimir-



latish qomatning yuqoridagi qismi bilan turib yoki o'tirib ijro etiladi.



18-rasm. 1-harakat. Qiyy'ir bo'yin.

#### 4-holat «Sildirma».

Bu harakat iyak harakatiga o'xshaydi. Qomatning yuqori qismi orqaga egiladi va keskin dastlabki holatga qaytadi. Harakat turib yoki tizzaga o'tirib ijro etiladi.

#### 5-holat «Yelka qoqish»:

a) dastlabki qo'llar holati 1chi, qomat va bel qimirlamaydi.

Bir deganda chap yelka biroz orqaga olinadi, o'ngi oldinga. Ikki deganda chap yelka oldinga, o'ngi orqaga siltanadi.

Bu harakat o'ng va chap yelkalar bilan navbatma-navbat bajariladi.

Yelkalar harakati mayda titrash bilan ijro etish mumkin. Yelkalar mayda titrashi qo'llarning 1 va 7-holatida bajariladi (lo'lilar raqsini eslatadi);

b) qo'llarning dastlabki holati 1chi. Bir yelka asta yuqoriga ko'tariladi va dastlabki holatga tushiriladi. Harakatni navbatma-navbat yoki ikki



yelka bilan bir paytda bajarish, panjalar bilan shaqillatish mumkin. Yelkalar harakati ko'pincha bir joyda, shuningdek tizzaga tushganda, o'tirganda, yurganda ijro etiladi.

## QARSAKLAR

Qarsaklar qo'llarning har qanday holatida ijro etiladi va quyidagi turlarga ega:

1. Ikki kaft bilan bir paytda, panjalar yuqorida. Qarsakdan keyin kaftlarni aylantirish yoki panjalarni bukish mumkin.

2. O'ng qo'l panjalari bilan chap qo'l kaftiga qu-loq yonida yoki aksincha. Zarb berayotgan qo'l tirsagi yelka darajasida bo'ladi. Bosh to'g'riga qarashi yoki chap qo'lga biroz egilish mumkin, ijrochi qarsakni eshitayotgandek. Qarsakdan keyin kaftlar yoni bilan orqaga tashlanadi.

3. Ikki qo'l kafti panjalari bilan yuqorida II holat-da qarsak. Tirsaklar yonda.

4. Qarsak qo'llar 2-holatida. Chap qo'l kafti yuqoriga, o'ng qo'l kafti chap qo'lnikicha. Panjalar to'g'ri, yonga yo'naltirilgan. O'ng qo'l kafti chap qo'lnikicha zarb beradi. Zarbdan keyin o'ng qo'l yuqoriga buriladi. Shu asnoda qarsaklar bir necha marotaba takrorlanadi.



19-rasm. Qarsaklar.



## **QO'LDASTA HARAKATLARI**

### **QO'LDASTA AYLANISHI**

Farg'ona raqsida qo'l panjalari muloyim, asta, lekin tez ham aylantirish mumkin. Bunday aylantirish farg'onacha raqs uslubini ta'kidlaydi. Erkaklar raqsida panjalar aylantirilmaydi, agar aylantirilsa, ayollarnikiga qaraganda to'g'ri bo'ladi.

Farg'ona raqslarida panjalar aylantirilishi o'zidan boshlanadi. Bir yoki ikki qo'l panjalari aylantiriladi, bu bir holatda yoki boshqasiga o'tish paytida ham harakatni ta'kidlab aylantiraveradi.

*Misol:* o'ng qo'l birinchi, chapi dastlabki holatda. O'ng qo'l kafti o'ziga buriladi, panjalar yuqoriga qaraydi. Keyin panjalar o'zicha tushiriladi, so'ngra ular orqaga buriladi, tugilgan panjalar yuqoriga ko'tariladi, so'ngra o'ziga qaratib dastlabki holatga qaytadi.

### **BARMOQ QARSILLATISH**

Birinchi va uchinchi panjalar bilan bajariladi. Uchinchi panja birinchiga qo'yiladi va kuch bilan birinchi panja tagiga uriladi. Qarsillatish bir yoki ikki qo'lda, turli holatlarda bajarilishi va turli harakatlar bilan uyg'unlashtirilishi mumkin.

### **ASOSIY QO'L HARAKATLARI**

#### **1-harakat. «Gulbargi»:**

a) qo'llar 6-holatda, biroz qomatga tegib turadi va bilakdan ustma-ust qo'yilgan, kaftlar o'ziga qaraydi. Panjalar muloyim, yuqoriga-yonga qaragan;



b) qo'llar «a» bandidagidek, faqat panjalar kaftlar bilan birga oldinga va biroz yonga yo'naltirilgan (21-rasm). Gulbargi qo'llarning har qanday holati darajasida bajarilishi mumkin.



*20-21-rasm. 1-harakat. Gulbargi.*



*22-rasm. 2-harakat.*

### **2-harakat. «Qo'lband».**

Ko'krakda chalishtirilgan qo'llar ko'tarilgan, tirsaklar oldinda, o'ng qo'l chap qo'l tagida bo'ladi. Kaft panjalar qarshi qo'lga yotadi, tirsakda yuqoriroqda (22-rasm). Har qanday holatdan chalishtirish mumkin.



### 3-harakat. «Novda egilishi»:

a) dastlabki holat – qoʻllar 3-da, oʻng qoʻl yuqorida. Qoʻllar 3-dan 3-holatga navbatma-navbat muloyim oʻtkaziladi, panjalarni qisqartirish bilan harakat tamomlanadi. Ijrochi boshi va nigohi bilan ochiq qoʻlini kuzatadi yoki yuqoridagi qoʻliga qaraydi;

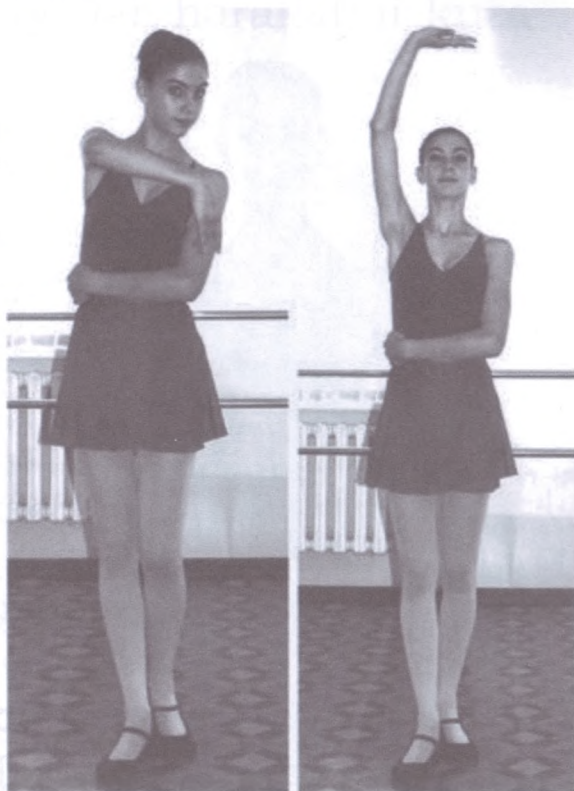
b) qoʻllar, shuningdek, 3-holatdan 3-ga muloyim oʻtkaziladi, harakat har gal panjalarni aylantirish bilan tugatiladi.

### 4-harakat. «Gul oʻyin».

Qoʻllar 1-holatda. 6-holat darajasida qarsak uriladi. Qarsakdan keyin qoʻllar darhol ajraladi. Soʻngra chap qoʻl belning oldidan quchadi, oʻng qoʻl esa 1 va 6-holatlar orasida kafti chapga ochiladi, bosh darajasidan yuqoriroq koʻtariladi, tashlangan panja bilan yuz oldidan oʻtadi, chap qoʻl tirsagiga tushadi. Soʻngra oʻng qoʻl kaftini yuqoriga burib, yuz oldidan oʻtadi va 2-holat orqali 1-holatga ochiladi. Bosh oʻng qoʻlni kuzatadi. Harakat chap qoʻldan takrorlanadi.

### 5-harakat. «Charxpalak»:

a) dastlabki holat 3-holatda, oʻng qoʻl yuqorida. 1-holat orqali oʻng qoʻl bel orasiga oʻtkaziladi va kafti bilan belga qoʻyiladi. Ayni paytda chap qoʻl 2-ho-



23-24-rasm. 4-harakat.  
Gul oʻyin.



latga ko'tariladi, kafti pastga buriladi, yuz oldidan o'tib, 7-holatga tushadi. Bosh chap qo'l harakatini kuzatadi;

b) qo'llar dastlabki holati 5-holat o'ng tomonda. O'ng qo'l kaftini aylantirib 2-holatga ko'tariladi. Ayni paytda chap qo'l kafti pastda 6-holatdan o'tib, bir aylanib 7-holatga o'tadi. Bosh o'ng, so'ngra chap qo'lni kuzatadi. Harakat boshning to'g'ri holatida tugatiladi.

### **6-harakat. «Qo'ldasta o'yin».**

Dastlabki holat – 6-holat. Panjalar pastga kaft bilan tushiriladi.

Ayni paytda qo'llar qomatga biroz tortilib 1 va 6-holatlar orasida o'ngga yoki chapga suriladi. Bu payt kaft barmoqlari asta ko'tariladi va harakat oxirida qo'llar o'ziga tortiladi. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi. Harakat boshqa tomonga takrorlanadi.



25-26-rasm. 6-harakat. Qo'ldasta o'yin.

### **7-harakat. «Mayin sabo»:**

a) 2-dastlabki holat. Barmoqlar kaftlar bilan birga yonlarga yo'naltirilgan. Chap qo'l bosh ustiga egiladi, yengil harakat bilan kaft yuqoriga qa-



ratiladi. Ayni paytda qo'l biroz yonga suriladi, kaft panjalari bilan ozroq pastga tushiriladi. Keyin qo'llar xuddi shu holatda boshqa tomonga olib o'tiladi. Harakat qatorasiga bir necha marta takrorlanadi, shaboda tebranish tasavvuri hosil qilinadi. Qo'llar asosan tirsakdan yuqorisi tebranadi;



27-rasm. Mayin sabo.

b) dastlabki holat 2 chi. Barmoqlar bir-biriga tegmay kaftlari bilan panjalari yuqorida bir-biriga qarab turadi. O'zidan panjalar yengil aylantiriladi va qo'llar asta uziladi. Harakat bir necha marta takrorlanadi. Bosh va nigoh qo'llar harakatini kuza-tadi.

### **8-harakat. «Labi g'un-cha»:**

a) o'ng qo'l 6-holatda, chap qo'l panja uchi bilan tirsakka tegiziladi. 6-holatdan o'ng qo'l panjalari aylanib lablarga yaqinlashadi va jimjiloq pastki labdan pastroqqa qo'yiladi, Kaft oldinga. Boshqa panjalar erkin. Chap qo'l u paytda doim tirsak yonida bo'ladi. «Qiyg'ir bo'yin» harakati tamomlanadi. (28-rasm);



28-rasm. 8-harakat.  
Labi g'uncha.



b) qo'llar 6-holat darajasida, tirsakdan bukilgan, qo'llar panjalari bir-birining yonida joylashadi, kaftlar o'ziga qaraydi, chapi ichkariga, panjalar muloyim, tirsaklar yonga yo'naltirilgan. Qo'llar panjalari aylantirilib, uch marta almashtiriladi. Qo'llar panjalari bir marta aylantirilib, «a» variantida harakatni tugatilishi kerak.

#### 9-harakat. «Labi shakar».

O'ng qo'l 6-holatda. Chap qo'l panjalarini o'ng tirsakka qo'yish mumkin. Chap qo'l tirsagi qomatdan uzoqlashadi. O'ng qo'lning birinchi va uchinchi panjalari bukilgan, qolganlari erkin muloyim egilgan. O'ng qo'l panjasi lablarga olib kelinadi va ikki, uch mayda harakat qilinadi (29-rasm), so'ngra qo'l 6-holatga qaytadi.

#### 10-harakat. «Soch yoyish».

Qo'llar 1-holatda. Qo'llar tirsakdan bukilib, o'ng yuz tomonga o'tkaziladi, kaftlar yuzga qaraydi, panjalar erkin va yuqoriga qaragan, tirsaklar biroz

ko'tarilgan. Qomat chap yelka bilan biroz oldinga buriladi, bosh qo'llarga egilgan, yuz qo'llardan burilgan (30-rasm). Panjalar ikki marta aylantirilib, qo'llar ajraladi (31-rasm). Harakat o'sha darajada 1-qarsak bilan tugatiladi. Harakat boshqa yuzdan qaytarilishi mumkin.

#### 11 harakat.

##### «Duchoba».

Qo'llar dastlabki holatdan 5-holat balandroq



29-rasm. 9-harakat.  
Labi shakar.



o'ngga ko'tariladi. Kaftlar yuqoriga qaraydi. O'ng qo'l bosh bilan teng, chap qo'l pastroq (32-rasm). Shu holatda qo'llar qisqa o'ziga tortiladi. Keyin qo'l biroz to'g'rilanadi va dastlabki holat orqali boshqa yonga o'tkaziladi. Qo'llar harakati takrorlanadi, lekin kaftlar pastga qaraydi. Bosh va qomat qo'llarni kuzatadi.



30, 31-rasm. 10-harakat. Soch yoyish.



32-rasm 11-harakat. Duchoba.

## 12-harakat. «G'uncha»:

a) dastlabki holat – qo'llar ikkinchi holatda. Qo'llar bilakdan chalishtiriladi, kaftlar bir-biriga tegib turadi, panjalar yuqoriga qaraydi (g'uncha tasvirlanadi). Bosh to'g'riga qaraydi;

b) dastlabki holat – ikkinchi. O'ng qo'l panjasi kafti oldinda, chap qo'l panjasi ichki tomoniga qo'yiladi. Qo'llar panjasi yuqorida, bosh to'g'riga qaragan.





33-rasm.  
12-harakat.  
G'uncha.

### 13-harakat. «Oynaga qarash».

Dastlabki harakat – oltinchi. O'ng qo'l 6-holatdan yuqoriga ko'tariladi. Yuz darajasida kaft ichkariga buriladi, panjalar yuqorida. Bu oynani ifodalaydi. Chap qo'l 7-holatga o'tkaziladi. So'ngra qo'llar o'рни almashadi: o'ng qo'l panjalari pastga tushiriladi va qo'l muloyim 7-holatga o'tkaziladi. Ayni paytda chap qo'l beldan oldinda, kaft panjalari yuqoriga ko'tariladi, «Oynaga qarash holati»ni oladi va «Qiyg'ir bo'yin» harakati bajariladi.

### 14-harakat. «Qoshi kamon».

Dastlabki holat – oltinchi. 1-qarsak ijro etiladi, qarsakdan sakrab qo'llar 6 va 1-harakatlar orasiga keladi. O'ng qo'l kafti pastga qaraydi, birinchi panja uchinchida, qolganlari erkin. Shu holatda qo'l kaftlari qoshlarni silaydi, ularga tegmaydi, bunda bosh biroz o'ngga egiladi (34-rasm). Chap qo'l 1-holatda bo'lishi mumkin, 7-da belni quchadi. Harakat navbatma-navbat yoki ikkala qo'l bilan bajarilishi mumkin. Qarsakdan keyin yuz chapga buriladi, bosh o'ngga egiladi. Harakat qomatni qarsak bilan tomonlarga tebratib bajarilishi mumkin. O'ng qo'l ochilgan paytda 1-holatda «Qiyg'ir bo'yin» tugatiladi.



34-rasm. 14-harakat. Qoshi kamon.



## ASOSIY OYOQ HARAKATLARI

### 1-harakat. «Ufari»:

a) oyoqlar holati – dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4. Bir deganda o'ng oyoq butun kafti bilan oldinga chiqadi va chap oyoq o'ng oyoq kafti o'rtasiga qo'yiladi, tizza biroz bukilgan. O'ng oyoq bilan butun kafti birinchidan kamroq oldinga bir qadam, tizza erkin, chap oyoq yarim panjada joyida qoladi va pauza. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi.

Shu harakatni tovonda, so'ngra butun kaftga o'tib bajarish mumkin;

b) «a» variantni takrorlash, lekin pauzada chap oyoq uchi pastda poldan uziladi.

Keyin harakat chap oyoqdan davom ettiriladi;

v) mayda ufari – past yarim panjalarda qadam tashlash.

Musiqa o'lchami 2/4. Oyoq kaftlari parallel, tizzalar tegib turadi. Shu holatda mayda qadam tashlanadi, tizzalar tabiiy holatda. Bu variant har tomonga, turli variantlarda ijro etiladi;

g) tovonda o'zgaruvchan qadam.

Musiqa o'lchami 2/4. O'ng oyoqdan oldinga bir qadam. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam. Chap oyoq tovonini bilan o'ng oyoq kafti o'rtasiga sirpanish zarbi, so'ngra oyoq oldinga siltanadi. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi. Oldinga yoki aylana yurib bajariladi.

### 2-harakat. «Duchoba».

Oyoqlar dastlabki holati – 1chi. Musiqa o'lchami 3/4.

Bir deganda o'ng oyoq oldinga biroz yonga kichik qadam tashlaydi, butun kaftga o'tadi, tizzani egadi.

Ikki deganda chap oyoq o'ng oyoqning tovoniga past yarim panjalarni qo'yadi, tizza biroz egilgan.



Uch deganda o'ng oyoqdan oldinga bir qadam va to'la kaftda biroz yonga, tizza tabiiy holatiga qaytadi, chap oyoq joyida qoladi. Harakat chap oyoqdan takrorlanadi. «Duchoba» oyoqlar harakati bilan «Duchoba», «Sadr», «Soxta ufari» qo'l harakatlarini bajarishi mumkin. «Soxta ufari»da oldinga emas, yonga qadam tashlanadi, qomat chorak aylanadi.

### **3-harakat. «Yon yo'rg'a»:**

(Bir oyoqda cho'kish bilan yonga qadam).

a) dastlabki holat – oltinchi, o'ng oyoq oldinda, tizzalar biroz bukilgan. Musiqa o'lchami 2/4.

O'ng oyoq bilan chapga kichik qadam, poldan deyarli uzilmaydi, butun kaftda turiladi.

Chap oyoq poldan deyarli uzilmasdan past yarim panjalarda o'ng oyoq tovoniga qo'yiladi.

Harakatlar takrorlanadi. Bu harakat faqat o'ng oyoqdan bajariladi. Oldinga, orqaga, o'ngga va doira bo'ylab siljib ham bajarish mumkin;

b) dastlabki holat – oltinchi, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda «a» varianti harakat takrorlanadi, chap oyoq orqaga tashlanadi.

Chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq kaftiga qo'yiladi.

O'ng oyoqdan harakatlar takrorlanadi.

Oldinga, orqaga, yonga va doira bo'ylab harakat qilish mumkin;

v) harakat «b» varianti sifatida ham bajariladi, ammo bir deganda chap oyoq tizzasi biroz bukilib, o'ng oyoq orqasiga qo'yiladi, «I» deganda o'ng kaftiga qo'yiladi.

### **4-harakat. «Qopqon»:**

a) oyoqlar dastlabki holati – ikkinchi, o'ng oyoq burilgan. Musiqa o'lchami 2/4.

O'ng oyoq biroz siljib tovonga qo'yiladi, tizza erkin. O'ng oyoq butun kaftga qo'yiladi.



Ayni paytda chap oyoq sirpanish harakati bilan o'ng oyoq tovoniga kaft o'rtasi bilan keladi.

Harakat takrorlanadi;

b) oyoqlar holati – dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4.

Har ikkala oyoqqa biroz o'tiriladi.

O'ng oyoq dastlabki holatga qaytadi, tizza biroz egiladi va chorak burilishlari bilan bajariladi.

#### **5-harakat. «Oqsatma».**

Oyoqlar holati – oltinchi, chap oyoq orqada. Musiqa o'lchami 2/4.

Harakat doira bo'ylab, oldinga va orqaga bajariladi.

Yarim panjada chap oyoq bilan chapga kichik qadam, tizza bukiladi.

O'ng oyoq sirpanish harakati bilan tovonni chap oyoq kafti yoniga keladi.

Harakat chap oyoqdan takrorlanadi.

#### **6-harakat. «Qaychi».**

«Qaychi» harakati oyoqlarni yonga sirpantirib, ikkala oyoq tovonni va kafti navbatma-navbat birlashtirib bajariladi.

Oyoqlar holati – dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4.

O'ng oyoq tovonni va chap oyoq kafti poldan biroz uzilib o'ngga o'tkaziladi va polga ikkala oyoq tovonni birlashadigan qilib tushiriladi. Harakat yonga, doira bo'ylab va joyida burilib bajariladi.

#### **7-harakat. «Yarim qaychi».**

Harakat joyida burilish bilan bajariladi. Oyoqlar dastlabki holati ikkinchi, o'ng oyoq ko'ndalang. Musiqa o'lchami 2/4.

O'ng oyoq kafti o'ngga suriladi.

O'ng oyoq tovonni o'ngga suriladi, ayni paytda chap oyoq kafti o'ng oyoq kafti o'rtasiga keladi.



### **8-harakat. «Ilon izi».**

Oyoqlar dastlabki holati – kaftlar yopilgan. Musiqa o'lchami 2/4.

Yonga va bir joyda aylanib bajariladi.

Har ikkala oyoq kaftlari bir paytda biroz poldan uzilib o'ngga o'tkaziladi va tushiriladi, tizzalar erkin.

Ikkala oyoq kaftlari poldan biroz uzilib o'ngga o'tkaziladi va tushiriladi.

Harakat takrorlanadi.

### **9-harakat. «Qiyin ufari»:**

a) oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

Ikkita «ufari» ijro etiladi (o'ng va chap oyoqdan o'zgaruvchan qadam).

1-takt.

O'ng oyoqda past yarim panjalarda mayda qadam, chap oyoq yarim panjada joyida qadam tashlanadi.

Yarim panjada o'ng oyoq orqaga kichik qadam tashlanadi.

Chap oyoq yarim panjalarda joyida depsinadi.

O'ng oyoq butun kaftida dastlabki holatda depsinadi, tizza bukiladi, ayni paytda chap oyoq oldinga tashlanadi, tizza va kaft erkin. Bu harakatda chap oyoq bir joyda depsinadi. Keyin harakat chap oyoqdan takrorlanadi;

b) oyoqlar dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

1-takt. «A» varianti harakatini takrorlash.

2-takt.

O'ng oyoq bilan yarim panjalarda oldinga kichik qadam. Pauza.

O'ng oyoq bilan orqaga yarim panjalarda kichik qadam, chap oyoq qimirlamaydi. Pauza.



va Harakat faqat o'ng oyoqdan bajariladi. Tana og'irligi chap oyoqda.

## AYLANISHLAR

### 1-harakat. «Charx».

*Oyoqdan oyoqqa o'tish yo'li bilan aylanish.* Oyoqlar va qo'llar dastlabki holati – birinchi. Musiqa o'lchami 2/4.

Ijrochi harakat chog'ida o'ng oyoq bilan kichikroq qadam tashlaydi, so'ngra chap oyoqni yarim panjalarda aylanish uchun o'ng yonga qo'yiladi, chap oyoqda o'ngga to'la aylaniladi, bunda o'ng oyoq poldan uziladi.

Bir deganda butun o'ng oyoq kafti bilan oldinga va biroz o'ngga kichikroq qadam tashlanadi, tizza erkin.

Ikki deganda chap oyoq 1-holatda o'ng oyoq yoniga past yarim panjalarda qo'yiladi va aylanib yarim panjalarda o'ngga to'la aylanish bajariladi. O'ng oyoq poldan uziladi va h.k.

«Charx» paytida qomat tik. «Charx» to'g'riga, doira bo'ylab va bo'ylamasiga bajariladi.

Ijrochi doiradan yuzi bilan turgan paytda «Charx» o'ng oyoq bilan soat millari yo'nalishida ijro etiladi.

Hozirgi paytda «Shene» klassik aylanish ko'proq lekin o'zbekcha aylanishlar faqat o'ng oyoqdan soat millari yo'nalishiga qarshi bajariladi.

### 2-harakat. «Shox».

Bu harakat avvalgi bezatuvchi va yakunlovchi bir qator harakatlar umumlashmasi hisoblanadi.

«Shox» raqs san'atiga bog'liq. U ohista, tez, keskin, harakat qarsak bilan, oyoqni tashlash kabilar bilan bog'liq bo'ladi. «Shox» asosan chap tomonga burilish bilan ijro qilinadi:



a) sekin shox.

Bir deganda oyoqlar birinchi, qo'llar dastlabki holatda. Musiqa hajmi 4/4. Qo'llar dastlabki holatdan 4-o'ngga ko'tariladi. Qo'llarni o'tkazayotgan paytda qomat chap yelka bilan biroz oldinga buriladi, ayni paytda oyoqlar 3-holatga o'tadi, chap oyoq yarim panjalarda. Qomat og'irligi o'ng oyoqda. Bosh chap yelkaga burilgan va egilgan.

Ikki deganda chap qo'l kafti yuqoriga burilib, 6 va 1-holatga yuqoriga siltab ko'tariladi. O'ng qo'l yonga ochiladi. Shunday qilib qo'llar 3-holatga o'tkaziladi. Ayni paytda qo'llarning yoyilishi bilan o'ng yelka tomoshabin tomonga buriladi, oyoqlar 6-holatga o'tadi, o'ng oyoq orqada, qomat og'irligi chap oyoqda.

Uch deganda o'ng oyoq chapi oldiga xochsimon turadi. Chap qo'l «oldiga» tushiriladi, o'ng qo'l birinchi holatdan pastroqdan o'tadi va qo'llar «Gulbargi» harakati bilan chalishtiriladi. Chorak oxirida tomoshabinga orqa qilinadi, oyoqlar chalishtirilgan holatda tomoshabinga orqa qilib qoladi.

To'rt deganda chap qo'llar «Gulbargi» holatiga ochiladi va dastlabki holatga keladi. Oyoqlar chalishgan holatda yarim panjalarda burilib dastlabki holatga keladi. Harakat tomoshabinga qarab tugatiladi;

b) tez shox. Musiqa o'lchami 2/4. Bu variantda qo'llar yuqoridagidek holatga o'tadi, ammo burilish tez ijro etiladi.

Bir deganda qo'llar dastlabki holatdan 4-ga o'tkaziladi, oyoqlar 3-holatda, chapi kaftda, qomat og'irligi o'ng oyoqda.

I deganda chap oyoq yarim panjalarda to'la buriladi, o'ng oyoq esa biroz poldan uzilib, chap oyoq to'pig'iga keladi. Qo'llar «a» variant holatidan o'tadi



va oyoqlar bilan bir paytda dastlabki yoki 1-holatga qaytadi. Qomat va yuz tomoshabinga qaraydi.

Ikki i deganda pauza.

### **3-harakat. Bir oyoqda aylanish.**

Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 1-holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

Bir deganda o'ng oyoq yarim panjalarida o'ngga bir burilish. Tizzalar to'g'ri. Chap oyoq biroz poldan uziladi. O'ng qo'l kafti yuqorida chap yelkaga yaqinlashadi, so'ngra siltash bilan 6 va 1-holat orqali o'tadi, 2-holatga ko'tariladi va barmoq bilan o'ziga bir aylanish yasaydi. Chap qo'l 1-holatda qoladi (qo'llar uchinchi holatda).

Ikki deganda chap oyoq o'ngi oldida to'la kaftda turadi va oyoqlar dastlabki holatni egallaydi.

Harakat doira, bo'ylama va joyida turib bajarilishi mumkin. Mahoratga ega bo'lgach, bir oyoqda ikki yoki uch marta jadal aylanish mumkin.

## **EGILISHLAR**

a) tomoshabinga orqa qilib o'ng oyoqda orqa-ga kuchli egiladi. Chap oyoq biroz cho'zilgan kaft bilan oldinda. Egilganda ikkala oyoq oxirigacha bukiladi. Egilishdan o'ngga keskin buriladi, tizza bilan tomoshabin tomonga polga tushadi. So'ngra syujetga mos raqs qo'llar harakati bajariladi;

b) qo'llar va oyoqlar 1-holatda. Past yarim panjalarda o'ng oyoqda o'ngga to'la burilish. Chap oyoq biroz poldan uziladi. O'ng qo'l 6 va 1-holat-larda siltash bilan 2-holatga ko'tariladi, burilgach, tomoshabinga yon tomon bilan turadi. Oyoqlar 6-holatda, o'ngi oldinda, qomat og'irligi o'ng oyoq-da. So'ngra 6-holatda o'ng va chap qo'l bilan 3-qar-



sak chalinadi va darhol chap qo'l bilan o'ngiga qar-sak uriladi, o'ng qo'l yarim musht qilib yuqoriga ko'tariladi. Ikkinchi qarsakda chap tizzaga tushadi, tomoshabinga chap yon bilan turadi. So'ngra pau-za qilinadi (35-rasm). Pauzadan keyin qomat bilan oldinga va orqaga tebraniladi. Qo'l panjalari biroz ochiladi. Pauza va harakat «Qiyg'ir bo'yin»;



35-rasm. Egilishlar.

v) tomoshabinga orqa qilib yoki yondan ijro etiladi. Qo'llar har qanday holatda. Ijrochi ikka-la tizzaga tushadi, o'tirish uchun kaftlar ichkari-ga yo'naltiriladi. Kaftlar polga yoni bilan tushadi. Bosh va qomat to'g'ri. So'ngra orqaga egilib chap kurakkacha egiladi. Keyinchalik harakat takrorla-nadi (ya'ni o'tirib qomat beldan to'la aylantiriladi).



## TA'LIMNING IKKINCHI YILI

Elementlar, harakatlar muvofi va yuz ifodaliligi (mimika) ustida ishlash kabilarning murakkabroq uyg'unligida o'tilgan materiallarini takrorlash.

Kombinatsiyalangan harakatlar:

1. Qo'sh qars
2. Gul o'yin
3. Duchoba
4. G'oz suzishi.

2-yarim yillikda «Doira darsi»ning 1-qismining 1-yarmini o'rganishga va «Qo'g'irchoq», «Sho'x qiz», «Pilla» singari raqslardan harakatlarni o'rganishga kirishiladi.

### KOMBINATSIYALANGAN HARAKATLAR

(Raq s shakllari)

#### 1-harakat. «Qo'sh qars».

Soat miliga qarshi doira bo'ylab harakat. Oyoqlar birinchi holatda qo'llar dastlabki holatda. Ijrochi doiraga qarab turadi. Musiqa o'lchami 6/8.

Bir deganda doiraga qarab turib o'ng oyoqda butun kaftda qadam tashlanadi, chap quloq oldida qarsak.

Ikki deganda chap oyoq bilan qadam tashlanadi. Qo'llarning 6-holatida 1-qarsak.

Uch deganda shu holatda qolib butun kaftda oldinga o'ng oyoq bilan qadam qo'yiladi. 3-holatga yetmay qo'llar ochiladi, chap qo'l yuqorida.

To'rt deganda chap oyoq biroz bukilib, 3-holatga o'tadi. Harakat doiradan teskari qarab tugatiladi. Qo'llar o'zidan bir aylantirib uchinchi holatga keladi. Qomat beldan o'ng qo'l tomonga bukiladi. Nigoh panjaga qaraydi.



Besh deganda «Yelka qoqish» harakati bajariladi.

2-taktda chap oyoqdan takrorlanadi. Doiraga qarab turiladi.

### **2-harakat. «Gul o'yin».**

Oyoqlar – 1-holatda, qo'llar – dastlabki holatda. Musiqa o'lchami 3/4. Yonga, oldinga va doira bo'ylab yurib ijro etiladi.

1-takt. Bir deganda o'ng oyoqda yer depsinish, 1-qarsak, qo'llar 6-holatda.

I deganda o'ng oyoq sirpanish harakati bilan poldan biroz uziladi, kaftlar orqaga qaragan, chap oyoq tizzadan ozroq bukiladi. Qo'llar yelka kengligida ochiladi.

Ikki deganda o'ng oyoq bilan qadam tashlanadi. O'ng qo'l 2-holatga ko'tariladi, chap qo'l oldindan belni quchadi.

I deganda chap oyoq past yarim panjalari o'ngining tovoniga qo'yiladi, ikkala oyoq tizzasi biroz egiladi, panjalari osilib turgan o'ng qo'l chapining tirsagiga tushiriladi.

Uch deganda o'ng oyoqda o'ngga qadam qo'yiladi, tizzalar tabiiy holatiga qaytadi. O'ng qo'l kaftini yuqoriga buradi va 2-holatga ko'taradi.

I deganda chap oyoq poldan asta uziladi, kaftlar panjasi pastga yo'nalgan, qo'llar 1-holatga ochiladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

2-takt. Chap oyoqdan chap tomonga harakatlarni takrorlash.

### **3-harakat. «Duchoba».**

Oyoqlar – 1-holatda, qo'llar – 5-holat chapda. Musiqa o'lchami 3/4.

1-takt. Bir deganda o'ng oyoqda tizzani egib, butun kaftda oldinga va biroz o'ngga kichik qadam.



Qo'llar dastlabki holat orqali 5-holat o'ng tomonga o'tkaziladi.

Ikki deganda chap oyoq yarim panjalarda 6-holatda o'ng oyoq tovoniga qo'yiladi. Qo'llar 5-holatdan yuqoriga ko'tariladi.

Uch deganda o'ng oyoq kaftida oldinga va biroz o'ngga. Tizzalar to'g'rilanadi. Qo'llar kafti yuqoriga buriladi va qo'l bilan kichik siltanish bajariladi.

2-takt. Chap oyoqdan chap tomonga harakatlarni takrorlash.

Qo'llar kafti pastga qaraydi.

#### **4-harakat. «G'oz suzish».**

Oyoqlarning 6-dastlabki holati. O'ng oyoq oldinda. Qo'llar 3-holatda, chap qo'l yuqorida. Musiqa o'lchami 2/4.

Faqat chap oyoqdan boshlab siljish bajariladi, qo'llar uchinchi holatda qoladi. Siljiganda qomat qotib turishi kerak, bosh chap qo'l yonga buriladi, nigoh panjalarda. Harakat soat millariga qarshi bajariladi, yuz doiraga teskari.

## **DOIRA DARS**

### **I QISM**

#### **I qism birinchi yarmi**

Barcha o'quvchilar guruhi zal oxirida bir necha qator bo'lib turibdi. O'quvchilar miqdori va zalning kattaligiga qarab pauzagacha 6,8 va h.k. qadam bo'lishi mumkin. Raqs shakllarida takt miqdori ko'rsatilmaydi, bu zalning kattaligiga bog'liq. Doira bo'lib yurish soat millari yurishiga qarshi ijro etiladi. «Doira darsi» ikkinchi qismi uchun ham shu tartib amal qiladi.



## CHIQISH

a) Qo'llar va oyoqlar dastlabki holatda. Doira rezi bilan bir paytda oldinga oddiy mayda qadam bilan yuriladi, shaxmat tartibida tarqaladi, o'rtada ma'lum masofa saqlanadi. Ayni paytda panjalari tushirilgan qo'llar asta ko'tariladi, rez oxirida 1-holatga yetib boradi, oyoqlar dastlabki holatga keltiriladi, shundan so'ng pauza boshlanadi;

b) rezning to'rt sanasida qo'llar asta ikkinchi holat darajasiga ko'tariladi, panjalar kafti bir aylantiriladi;

v) rezda to'rt deganda qo'llar yuz oldidan asta tushiriladi, kaft panjalari bilan buriladi. Keyin qo'llar ko'krak darajasiga ko'tariladi, panjalar ko'tariladi va qo'llar 7-holatda (qo'l panjalari harakati uchayotgan sharfni eslatishi kerak). Bosh qo'llar harakatini kuzatadi;

g) yana to'rt hisobda «Salom» ijro etiladi;

d) Keyinchalik rezning to'rt hisobida qo'llar asta 1-dan 2-holatga o'tadi, ayni paytda qomat chap yelka bilan oldinga buriladi va asta to'g'rilanadi. Bir-biriga qaragan va panjalari yuqoriga ko'tarilgan qo'llar o'ng yuz quloq tomonga o'tkaziladi. Tirsaklar ko'tarilgan (qo'llar 2-holat orqali o'tganda kaftlarni bir aylantirish mumkin). Oyoqlar 3-holatga o'tkaziladi, chap oyoq yarim panjada, qomat og'irligi o'ng oyoqda.

## USULLAR

**1-usul. 1-shakl. Musiqa o'lchami 3/4. 26 takt.**

2-takt. Pauza, ritmga quloq solish.



3- takt. Harakat bir joyda 2-qarsak bilan ijro etiladi. Bir deganda yuzning o'ng tomonida ikki qarsak uriladi, qarsakni ikki kaft bilan bir paytda chalish mumkin.

Ikki deganda har bir qarsakdan keyin kaftlar asta ochiladi va bir-biriga qaratiladi yoki chap qo'l panjasi bilan o'ng qo'l kaftiga qarsak chalish mumkin, bunda panjalar biroz egiladi va kaftlar biroz ochiladi (qarsaklar o'ta keskin va baland bo'lmasin. Qo'llar quloqqa yaqin joylashadi).

Uch deganda qo'llar 3-holatga ochiladi, o'ng qo'l balandda bo'ladi.

4-takt.

Bir deganda yelkani siltash.

Ikki deganda yelka qoqish.

Uch deganda pauza.

5, 6-taktda harakatlar takrorlanadi, 3, 4-takt yuzning chap tomonidan, oyoqlar 3-holatga o'tkaziladi, o'ng oyoq yarim panjalarda.

4-taktda 3, 4, 5, 6-taktlardagi harakatlar takrorlanadi.

8-taktda harakat orqaga davom ettiriladi, qomat chap yelka bilan biroz oldinga buriladi.

1-takt o'ng oyoqdan uchta oddiy qadam orqaga. O'ng yuz tomonda ikki qarsak urib, oxirgi hisobda qo'llar 3-holatga ochiladi, o'ng qo'l yuqorida.

2-taktda chap oyoq o'ngga uchinchi holatda qo'yiladi.

Bir deganda kaftni o'ziga qaratib, qo'llar bir aylantiriladi.

Ikki deganda «Yelka qoqish».

Uch deganda pauza.

3, 4-taktlar. 1, 2-taktlarda chap qo'l va oyoq harakatlarini takrorlash.



5–8-taktlar. 1, 2, 3, 4-taktlar harakatlarni takrorlash.

8 taktda avvalgi sakkiz takt harakatlari takrorlanadi, o'ng oyoqni oldinga chiqarib boshlanadi.

**2-shakl. Musiqa o'lchami va ohang o'zgarmaydi.**

Harakat chap oyoqdan boshlanib, doira bo'ylab davom ettiriladi.

1-takt.

Bir deganda doira yo'nalishida chap oyoqdan qadam tashlanadi, chap quloq yonida qarsak.

Uch deganda doira yo'nalishida chap oyoqdan qadam, qo'llari uchinchi holatda ajraladi, o'ng qo'l yuqorida.

2-takt.

Bir deganda o'ng oyoq oldinga uchinchi holatda muloyim yarim o'tirish orqali doira tomonga chiqariladi, yuzi doiraga qaraydi; qomat og'irligi chap oyoqda. Qomat va bosh chap tomonga egiladi. Qo'llar kaftini o'ziga qaratib bir marta aylantiriladi.

Ikki deganda «Yelka qoqish».

Uch.

3,4-taktlar. O'ng oyoq va qo'lda 1,2-taktlar harakati takrorlanadi. Harakat ketma-ket, muloyim o'tish bilan bajariladi. Shunday harakatlar bilan to'la aylanib chiqiladi, chiziqdan o'tiladi.

**3-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**

Harakat joyida davom ettiriladi, ikki yoki to'rt marta takrorlanadi. Oyoqlar – dastlabki holatda.

1-takt.

Bir deganda ko'krak oldida ikkita qarsak uriladi. Ikki.



Uch deganda qo'llar 3-holatga ochiladi, o'ng qo'l yuqorida.

2-takt.

Bir deganda kaftlar o'zidan bir aylanish yasaydi.

Ikki deganda «Qiyg'ir bo'yin». Qomat va bosh to'g'riga qaraydi.

Uch.

3, 4-taktlarda 1, 2-taktlardagi harakatlar boshqa qo'ldan takrorlanadi.

**4-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi. Harakat chiziqda 7 taktda davom ettiriladi.**

1-takt.

Bir deganda chap oyoq bilan orqaga kichikroq qadam tashlanadi, ko'krak oldida qarsak.

Ikki deganda chap oyoq bilan orqaga qadam tashlanadi, qarsak ko'krak oldida takrorlanadi.

Uch deganda o'ng oyoq chapi yonidagi dastlabki holatga qo'yiladi, qo'llar 1-holat orqali o'tib, 2-holatga ko'tariladi, bosh qo'llarni kuzatadi.

2-takt.

Bir deganda o'zidan kaftlar bilan bir aylantirish.

Ikki deganda «Qiyg'ir bo'yin».

Uch.

3, 4-taktlarda harakat oldinga chap oyoqdan boshlab takrorlanadi, taktlarda qo'llar birinchi holatga ochiladi.

5, 6-taktlar 2-taktdagi 1-harakat takrorlanadi.

7-takt 1-takt oldinga harakat takrorlanadi, qo'llar qarsak darajasida qoladi, u navbatdagi shakl uchun dastlabki holat bo'lib qoladi.

**2-usul, 5-shakl. Musiqa o'lchami 3/8. 5 taktda.**

**Harakat chiziqda joyida bajariladi.**

1-takt. Chap oyoq kafti poldan biroz uziladi, kaft bilan polga ikki marta uriladi, qo'llar yuqori-



ga yo'naltirilgan kaftlari bilan 6-holatga ochiladi, qomat qo'llarga biroz egiladi, chap yelka oldinga biroz buriladi.

2-takt. 1-taktdagi oyoqlar harakati takrorlanadi, qo'llar 1-holatga ochiladi, kaftlar yuqorida.

3-takt. 1-takt harakatlari takrorlanadi, qo'llar 2-holatga ko'tariladi.

4-takt. 1-taktdagi oyoqlar harakati takrorlanadi, qo'llar kaftlari bir-birida o'ng yuz quloqqa tushiriladi, panjalar yuqoriga yo'naltiriladi, tirsaklar ko'tarilgan. Tasvirlangan barcha shakl bir butun ko'rinishda ijro etiladi, bir harakatdan boshqasiga asta o'tiladi. Bunda qomat asta to'g'rilanadi, so'ngra o'ng tomonga biroz egiladi. Bosh qo'llarni kuzatadi.

5-takt. 1-taktdagi oyoqlar holati takrorlanadi, qo'llar yuzning o'ng tomonida qarsak holatida qoladi. Bu holat navbatdagi shaklga dastlabki holat bo'ladi.

### **6-shakl. Musiqa o'lchamida ohang o'zgarmaydi.**

Harakat doira bo'ylab bajariladi. Yurish sodda, chap oyoq yarim panjalarda.

1-takt.

Bir deganda chap oyoqdan qadam tashlanadi, kaftlar biroz oldinga yo'naltirilgan.

Ikki-uch deganda o'ng, so'ngra chap oyoqda qadam, o'ng quloq yonida ikkita qisqa qarsak, chap qo'l panjalari bilan o'ng qo'l kaftiga qarsak urish mumkin.

2-takt. 1-taktdagi o'ng oyoqdan harakat takrorlanadi va h.k.

Qo'llar o'z holatini o'zgartirmaydi. Shu harakat bilan chiziqqa o'tiladi.

### **7-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**



4-takt. Chiziqqa orqa qilib harakat davom ettiriladi. Qo'llar o'z holatini o'zgartirmaydi. Yarim o'tirishdan boshlab qomat oldinga biroz egiladi. Orqaga yurishda davom etib qomat asta tiklanadi.

4-takt. Oldinga yurish bilan shu harakat davom ettiriladi. Yarim o'tirishdagi birinchi qadamdan boshlab qomat oldinga asta egiladi, so'ngra tiklanadi. Oxirgi takt so'ngida qo'llar birinchi holatga ochiladi. Bu holat keyingi shakl uchun dastlabki holat hisoblanadi.

### **3-usul. 8-shakl. Musiqa o'lchami 6/4. 3-takt. Harakat chiziq joyida ijro etiladi.**

1-takt. Chap kaft yonidagi o'ng oyoq kafti bilan to'la depsinish, qomatga burilgan tirsaklari bilan qo'llar kaftlari bilan 5-holat chapga o'tkaziladi. Bosh o'ng yelkaga biroz egiladi.

Ikkida pauza.

Uchda o'ng oyoq yarim panjalardagi chap oyoq orqasiga o'tkaziladi. Chap oyoqda o'ngga burilib, qo'llar 3-holatga ochiladi, o'ng qo'l yuqorida.

To'rtda chap oyoqda o'ngga burilishda davom etib, qo'llar 3-holatda qoladi.

Beshda o'ng oyoq chapining orqasiga o'tib, yarim panjalarga turadi. Chap oyoqda o'ngga burilish davom ettiriladi, o'ng oyoq bilan depsiniladi, qo'llar holatini o'zgartirmaydi.

Oltida o'ng oyoq kaftida dastlabki holatga o'tadi. Qo'llar 1-holatga ochiladi.

2-takt. O'ng oyoqda 1-takt chapga harakati takrorlanadi.

3-takt. Asta «Shox».

Bir-ikki deganda oyoqlar 3-holatga o'tkaziladi, chap oyoq yarim panjalarda, qo'llar 4-holat chapga o'tadi, qomat og'irligi o'ng oyoqda, bosh chap yelkaga biroz egiladi.



Uch deganda oyoqlar 6-holatga o'tkaziladi, o'ng oyoq yarim panjaralda, qomat og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, qo'llar 3-holatga o'tkaziladi, chap qo'l yuqorida. O'ng yelka bilan oldinga buriladi, bosh to'g'riga qaraydi.

To'rt deganda o'ng oyoq yarim panjalardagi chap oyoq oldinga chiqadi. Yarim panjalarda chapga burilib aylanadi, bel oldinga buriladi. Qo'llar 6-holatga o'tkaziladi, panjalar «Gulbargi», bosh to'g'riga qaraydi.

Besh deganda ikkala oyoqda yarim panjalarda tomoshabinga qarab yarim aylanadi.

Olti deganda o'ng oyoq kafti polga tushadi, chap oyoq dastlabki holatda uning yoniga qo'yiladi.

**4-usul, 9-shakl. Musiqa o'lchami 3/4. Harakat doirada bajariladi, yuz aylana yo'nalishida.**

1-takt.

Bir deganda kaftlarda oldinga chap oyoqda qadam.

I deganda kaftlarda o'ng oyoq bilan qadam.

Ikki deganda chap oyoq uchi bilan oldinga chiqadi.

I deganda chap oyoq poldan biroz uziladi.

Uch deganda chap oyoq yarim panjalarda biroz orqaga o'tkaziladi.

I deganda pauza.

Shu taktning ikki choragida o'ng qo'l kafti pastda 6-holat orqali 2-holat darajasiga ko'tariladi. Uch deganda chap oyoq orqaga o'tadi, qo'l kafti yuqorida panjalarni yengil orqaga tashlaydi. Bosh qo'lni kuzatadi. Oyoqlarning oldinga va orqaga harakati-da qomat og'irligi tayanch oyoqda qoladi.

Qo'llar navbat bilan harakat qiladi, doim chap oyoqdan harakat boshlanadi (harakatga yelkalarining yengil aylanishini qo'yish mumkin. Shu harakat bilan chiziqdan o'tiladi).



## **10-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**

Oyoqlarning «Oqsatma» harakati. Chap oyoqda chiziqda orqaga yurish bilan 4 taktda bajariladi.

### **1-takt.**

Bir i deganda chap oyoqda yarim panjalarda pol-da sirpanib chapi yoniga qo'yiladi; qo'llar qomatga yo'naltirilgan kaftlari bilan ko'krak oldiga chalishtiriladi. Qomat va bosh qo'llarga biroz egiladi.

Ikki i deganda oyoqlar harakati takrorlanadi. Orqaga surilib, qo'llar 3-holatga o'tkaziladi, o'ng qo'l yuqorida, panjalar bilan o'zidan aylantiriladi. Qomat va bosh to'g'rilanadi.

Uch i deganda oyoqlarning shu harakati bilan orqaga siljishda davom etadi. Qo'llar asta dastlabki holatga tushadi.

2-takt. Harakat chap qo'ldan takrorlanadi, oyoqlar harakati o'zgarmaydi.

3, 4-takt. 1, 2-taktlardagi harakatlar takrorlanadi.

## **5-usul. 11-shakl. Musiqa o'lchami 3/4.**

Harakat chiziq joyida bajariladi. Bu harakat boshqa shakllarga kirish sifatida albatta bajariladi. Qomat oldinga qaraydi, qo'llar uchinchi holatda, chap qo'l yuqorida. O'ng oyoq bilan kaftda biroz oldinga va yonga harakat qilinadi, tovonga o'tiladi, chap oyoq poldan biroz uziladi, tizzadan bukiladi, ayni paytda chap yelka bilan o'tkaziladi. Qomat va bosh chap qo'lga biroz egiladi.

## **6-usul. 12-shakl. Musiqa o'lchami. 3/4. 15 takt.**

Harakat chorakda burilishlar bilan oldinga siljib ijro etiladi, tizzalar yonma-yon.

1-takt. Chap yelka bilan oldinga siljib, chap oyoqdan yarim panjalarda uchta mayda qadam. Chap qo'l yuz oldidan o'tib, 2-holatga ko'tariladi.



2-takt. O'ng oyoqdan oyoqlar harakati takrorlanadi, yuzni burib, qo'llar 3-holatda qoladi.

3-takt. O'ng yelka bilan oldinga burilib, oyoqlar harakati chap oyoqdan takrorlanadi, qo'llar beshinchi holat chap tomonga o'tkaziladi, bosh o'ng qo'lga egiladi.

4, 5, 6-taktlar. O'ngga to'rtinchi burilib, o'ng qo'l va oyoqdan 1, 2, 3-taktlar takrorlanadi.

9 ta takt. 4, 5, 6-taktlar harakatlari uch marta takrorlanadi. Shakl tomoshabinga qarab tamomlanadi, so'nggi hisobga kaftlar tushiriladi.

**13-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**

2-taktda harakat joyida burilib ijro etiladi. Oyoqlar 9-harakat «Yarim qaychi», qo'llar 9-«Charxpalak».

**7-usul. 14-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**

«G» variantdagi 2-«Shox» aylanishi ijro etiladi. Harakat oxirida oyoqlar va qo'llar dastlabki holatni egallaydi.

## **TA'LIMNING UCHINCHI YILI**

O'tilgan materiallar takrorlanadi va «Doira raksi» 2-yarmining 1-qismini o'rganish davom ettiriladi.

O'rganilgan harakatlardan 8 – 16 taktda uncha murakkab bo'lmagan raqs kombinatsiyalari tuziladi.

Andijon raqslaridan erkaklar harakatiga misollar (qo'shimcha material sifatida).

1. Qanot.

2. Belbog'

3. Yeng tortish



4. Qudrat namoyishi

5. Qamchi

6. Do'st.

## DOIRA DARS

### I QISM (DAVOMI)

I qismining ikkinchi yarmi

#### **7-usul. 15-shakl. Musiqa o'lchami 3/4.**

Kombinatsiyalangan 2-harakatlar chiziqlar joyida «Gul o'yin» o'ng va chap oyoqlarda 2, 4 martadan ijro etiladi.

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoq kaftida dastlabki holatda depsinish, ayni paytda qo'llarning 6-holatida 1-qarsak.

I deganda o'ng oyoq sirpanish harakati bilan poldan asta uziladi, chap oyoq tizzadan bukiladi. O'ng oyoq yonga ochiladi, chap qo'l oldindan belni quchadi.

Ikki deganda o'ng tomonga o'ng oyoqda tovonda qadam qo'yiladi, butun kaftga o'tiladi, o'ng qo'l ikkinchi holat darajasiga ko'tariladi, kaft pastga buriladi.

I deganda butun kaftda o'ng oyoq bilan yonga burilib qadam tashlanadi. O'ng qo'l kafti yuqoriga burilib, 2-holatga ko'tariladi.

Uch deganda chap oyoq past yarim panjalarda o'ng oyoq tovoniga qo'yiladi, tizzalar bukiladi, chap qo'l kaftlari pastga qarab tushiriladi.

I deganda chap oyoq pastdan asta uziladi, kaftlar pastga tushirilgan. Qo'llar birinchi holatga



ochiladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatadi. Harakat chap oyoqdan chap tomonga takrorlanadi.

**16-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**

«Gul o'yin» harakati doira bo'ylab yarim aylanish bilan davom ettiriladi. Birinchi harakat chap qo'l va oyoqdan boshlanadi. Doiraga qarab to'xtaladi. Ikkinchi harakat o'ng qo'l va oyoqdan boshlanadi va doiraga orqa qilib to'xtatiladi va h. k. Shu harakat bilan bir aylaniladi.

**17-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgarmaydi.**

«Gul o'yin» harakati doira bo'ylab aylanib davom ettiriladi. O'tilgan doiradan keyin shu harakat bilan chiziqdan o'tiladi. Qo'llar harakati o'zgarmaydi.

1-takt. Chap oyoqdan chapga bir yarim burilib, past yarim panjalarda uch marta depsinadi, doiraga qarab va ko'krak oldida bir qarsak bilan oyoq kaftida depsinish. Ikkinchi harakat o'ng oyoq va qo'ldan o'ngga burilish bilan boshlanadi, doiraga orqa qilib turiladi. Burilishlarni takrorlab to'la doira aylanadi.

**18-shakl. 4 yoki 6-takt. 8-usulni takrorlash.**

Orqaga siljish bilan, lekin burilmasdan «Gul o'yin» harakati davom ettiriladi. Bu shaklda belni quchib turgan qo'l belning orqasiga o'tkaziladi va kaftning ichki tomoni bilan belga qo'yiladi. Harakat 1-qarsak qo'llarning oltinchi holatida tamomlanadi. Yelka bilan qomat biroz oldinga buriladi.

**9-usul. 19-shakl. Musiqa o'lchami  $\frac{3}{4}$ . 4 taktda.**

Harakat qadamlarni almashtirib, chiziq bo'ylab biroz bo'ylamasiga ijro etiladi.



1-takt.

Bir deganda o'ng oyoqda kaftlarda biroz o'ngga va oldinga qadam qo'yiladi. Qo'llar biroz ochiladi, yengil siltab ko'krak oldida chalishtiriladi, panja bilakdan tushiriladi.

I deganda chap oyoqda kaftlarda qo'llar birinchi holatga ochiladi.

Ikki deganda o'ng oyoq bilan orqaga qadam qo'yiladi, o'ng yelka oldinga buriladi, qo'llar birinchi holatdan balandroq ko'tariladi, kaftlar pastga qaraydi.

I deganda chap oyoq uchi pastda poldan uziladi, tizzalar bukilgan, qomat va yuz oldinga qaraydi.

Uch deganda qo'llarning 6-holatida chap oyoq bilan depsinish va 1-qarsak.

I deganda pauza.

2-taktda chapga burilish bilan 1-holatdagi harakatlar takrorlanadi.

3, 4-taktlar 1, 2-taktdagi harakatlar takrorlanadi.

**10-usul. 20-shakl. Musiqa o'lchami 3/4.**

**4 taktda.**

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoq bilan yarim panjalarda o'ngga qadam, o'ng kaft polga tushiriladi. Qo'llar 6-holat orqali o'tib 1-da ochiladi, kaftlar bir-biriga qaraydi.

Ikki deganda o'ng oyoq tizzasi egiladi, ayni paytda uchi oldinga cho'zilgan chap oyoq polga yengil zarb beriladi. 6-holatda 1-qarsak bir marta uriladi, qomat qo'llarga biroz egiladi. Qarsak paytida bosh biroz o'ngga buriladi, so'ngra chapga buriladi.

I deganda chap oyoq poldan asta uziladi, kaftlar biroz ochiladi, bosh o'ngga buriladi.

Uch deganda «Ikki» hisobiga harakat takrorlanadi.

2-taktda 1-takt harakatlari takrorlanadi, chap oyoq chapga buriladi.



3, 4-taktlarda 1, 2-taktlar harakati takrorlanadi.

**11-usul. 21-shakl. Musiqa o'lchami 3/2.**

**2 taktda. Harakat bir joyda turib bajariladi.**

1-taktda o'ng oyoq kafti polga tushiriladi, qomat og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Chap oyoq kaftini poldan uzadi, qo'llar 3-ga 6-holat orqali ochiladi. Harakat panjalarni aylantirish bilan tugatiladi, qomat to'g'rilanadi. Bosh chap qo'lni kuzatadi.

2-taktda «G'oz suzishi» (kombinatsiyalangan 4-harakat) harakati soat millariga qarshi osoyish-ta, mag'rur doira bo'ylab ijro etiladi. Qomat va yonga burilgan bosh qimirlamaydi. Chap oyoq yarim panjalarda chapga qadam qo'yadi; o'ng oyoq sirpanish harakati bilan chapi yoniga olib keladi, uning oldiga qo'yiladi va h.k. Oyoqlar tizzalari yonma-yon turadi. Qo'llar 3-holatda qoladi. Bu harakat bilan chiziqqa o'tiladi.

**22-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgar-maydi. 4 taktda.**

Harakat orqa bilan chiziqda ijro etiladi: «Oqsat-ma» oyoqlar harakati bajariladi. Orqaga chap oyoq yarim panjalarida siljish lozim, o'ng oyoq chapiga juftlanadi.

2-taktda orqaga yurish, chap qo'l asta yuz ol-didan tushiriladi, bunda panja kaft bilan birga qomatga buriladi va ko'krakdan pastga tushiriladi. Ayni paytda qomat va bosh qo'lga egiladi. So'ngra qo'l dastlabki va 1-holat orqali 2-ga qaytadi. Qomat va bosh to'g'rilanadi.

2 taktda birinchi 2 takt harakatlar takrorlanadi.

**23-shakl. Musiqa o'lchami va ohangi o'zgar-maydi. 2 taktda.**

1-taktda joyida turib aylanadi (to'la aylanish).



Bir deganda chap oyoq o'ng oyoq orqasida yarim panjada bir depsinish yasaydi.

I deganda o'ng oyoq tovonni poldan uzilmay, kafti burilib o'ngga uzatiladi.

Ikki deganda «bir i»da harakatlarni takrorlash.

Uch i deganda yana «bir i»da harakatlarni takrorlash.

2-takt. 1-takt harakatlari takrorlanadi.

**12-usul. 24-shakl. Musiqa o'lchami 3/4. 7 taktda.**

Qo'llar dastlabki holati – uchinchi, chap qo'l yuqorida. Oldinga jilinadi.

1-taktda chap oyoq yarim panjalarida joyida depsiniladi, chap qo'l yuz oldidan tushiriladi va qo'llar ko'krak oldida «Qo'l band» harakati bilan chalishtiriladi.

3 taktda mayda qadam bilan past yarim panjalarda siljish; qo'llar holati o'zgarmaydi. 3-takt so'nggi choragida to'la kaftga tushadi.

3 taktda joyida o'ngga aylanish, oyoqlar 8-«Yarim qaychi» harakatida, qo'llar avvalgi holatida qoladi. Ikkinchi va uchinchi so'nggi takt choragida chap oyoqda tez «Shox» «b» varianti, «Shox»dan so'ng qo'llar 5-holat chap tomonda qoladi. Bu holat navbatdagi shakl uchun dastlabki holat hisoblanadi.

## **ANDIJON RAQSLARIDAN ERKAKLAR HARAKATIGA MISOLLAR**

### **1-harakat. «Qanot».**

Dastlabki holat – birinchi, tirsaklar uzatilgan. Qo'llar biroz orqaga surilgan, kaftlar bukilgan. Bu holatda qo'llar pastdan yuqoriga tebranib turadi. Bunda qomat yelkalar bilan navbat bilan biroz oldinga chiqadi.



## **2-harakat. «Belbog'».**

Belbog' – to'trburchak, uchburchak shaklida bukilib, belga bog'lanadi. Dastlabki holat: chap qo'l 7-da, o'ng qo'l 1-da. Chap qo'l qomat chapida belbog'ni ushlab turadi, bunda bosh barmoq belbog' orqasida bo'ladi, qolgan panjalar tashqi tomonda, tirsak biroz oldinga chiqariladi. O'ng qo'l panjalari pastda, qomatga burilgan kaft bilan 6-holat orqali chap yelkagacha yetkaziladi. Bunda qomat o'ng yelka bilan biroz oldinga buriladi, bosh chap yelkaga buriladi. Qo'l kafti tashqariga burilib va 2-holat orqali o'tib, 1-holatga ochiladi. Harakatni qo'lni musht qilib ijro etish mumkin.

## **3-harakat. «Yeng tortish».**

Dastlabki holat – oltinchi. O'ng qo'l kafti chap tirsak ustiga qo'yiladi va qisqa harakat qilinadi, chap yeng tortiladi, bunda qomat chap yelka bilan oldinga chiqariladi, yelkalar biroz ko'tariladi.

Harakat chap qo'lda takrorlanadi.

## **4-harakat. «Qudrat namoyishi»:**

a) dastlabki holat – birinchi. Qo'llar tirsakdan uzatilgan. Kaftlar yuqoriga qaratilgan, panjalar yarim musht qilib berkitilgan. Shu holatda qo'llar quloq darajasida yuz yo'nalishida bukiladi, o'zidan mushtlarini aylantiradi, kafti pastda 1-holatda ochiladi, musht yozilmaydi. Qo'l yanoqqa yaqinlashganda harakatdagi qo'l yelkasi biroz ko'tariladi. Harakatni ikki qo'l bilan bir paytda bajarish mumkin. Bosh to'g'riga qaraydi yoki harakatdagi qo'lni kuzatadi;

b) dastlabki qo'llar holati – ikkinchi, kaftlar yarim musht qilib pastga qaratiladi. O'zidan panjalarni aylantirib, o'ng qo'l oldinga ochiladi, shu darajada qolib tirsak uzatilgan. So'ngra harakat chap qo'lda



takrorlanadi, o'ng qo'l qaytadi. Bosh ochilayotgan qo'lni kuzatadi;

g) qo'llar 1-dastlabki holatda. Chap qo'l bosh orqasiga qo'yiladi, kafti bilan gejjaga tiraladi, quloqqa yaqinlashtiriladi, bunda tirsak va panjalar yonga qaratilgan. Bosh har qanday tomonga yo'naltirilishi mumkin.

#### **5-harakat. «Qamchi».**

O'ng qo'l dastlabki holatda, kaft yarim musht qilingan, chap qo'l belbog'da. O'ng qo'l dastlabki holatdan siltab, chap yelka darajasiga ko'tariladi, bunda chap yelka bilan o'ng qo'lga buriladi. So'ngra qo'l 1-holat pastga keskin tashlanadi va biroz orqaga siljiriladi. Ayni paytda qomat o'ng yelkasi bilan biroz oldinga buriladi. Harakat qamchi siltashni eslatadi. Bosh harakatdagi oyoq harakatini kuza-tadi.

#### **6-harakat. «Andijon polkasi» erkaklar raqsi-dan harakat:**

a) 1-asosiy yurish. Oyoqlar holati – dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4. Oyoqlar bilan oldinga sirpanish harakati bajariladi.

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoq kafti bilan oldinga o'rta-cha qadam tashlaydi.

Ikki deganda chap oyoq 3-holat orqali 4-holatga o'tadi. O'ng oyoq poldan sirpanish harakati bilan yarim panjalarda chapga uzatiladi va ikkala oyoq to'la kaftga o'tadi, tizzalar bukiladi.

2-taktda chap oyoq 1-taktda harakatni takrorlaydi. Harakatlarda «Ochiq qanot» va «Mushtlarni aylantirish» harakatlar 2-holatda qo'llanishi mumkin;

b) 2-yurish. «Qamchi» qo'llar harakati. Oyoqlar holati dastlabki. Musiqa o'lchami 2/4.



1-takt.

Bir deganda o'ng oyoq bilan butun kafda oldinga biroz o'ngga o'rtacha qadam tashlanadi, o'ng qo'l siltanish bilan chap ko'krakka ko'tariladi.

Ikki deganda chap oyoq uchi bilan 3-holatgacha boradi, ayni paytda qomat chap yelka bilan asta buriladi. Bosh qo'lni kuzatadi;

v) 3-yurish. Qo'llarning dastlabki holati – ikkinchi, oyoqlar 1-holatda. Musiqa o'lchami 2/4.

1-taktda chap oyoqdan chapga qadam tashlanadi. Harakat paytida o'ng oyoq chap oyoqqa o'tkaziladi. Qo'llar kaftlari bir marta aylantiriladi, qomat chap yelka oldinga buriladi. So'ngra qomat va bosh chap qo'lga biroz egiladi.

2-taktda harakat o'ng oyoq va qo'ldan takrorlanadi. Harakat kaftlarni musht qilib bajarilishi mumkin;

g) 4-yurish. Qudrat namoyishi. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda, qo'llar musht qilib tugilgan. Musiqa o'lchami 2/4.

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoq oldinga tovonda qadam tashlaydi, chap tizza egiladi. Kafti yuqoriga burilgan o'ng qo'l orqaga 1-holatga qo'yiladi. Chap qo'l 1-holat orqali 6-holatga o'tkaziladi, kaftlar qomatga qarab buriladi. Qomat va bosh oldinga egiladi.

I deganda o'ng oyoq bitta kichik depsinish qiladi, chap oyoq tizzasi, qomat va bosh to'g'rilanadi.

Ikki i deganda harakat chap qo'l va oyoqda 1-taktda takrorlanadi, qomat biroz orqaga tashlanadi.

**7-harakat. Do'st – hayrat ifodasi.**

**(№ 6. «Andijon po'lkasi» raqsidan)**

Oyoqlar va o'ng qo'l – dastlabki holatda, chap qo'l 7-holatda yoki bel orqasida yoxud belboqqa



qo'yilgan bo'lishi mumkin. Musiqa o'lchami har qanday. Butun kaftda chap oyoq bilan oldinga bir qadam, o'ng oyoq to'voni poldan uziladi. Ayni paytda qomat chap yelka bilan oldinga buriladi. Qomat og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. O'ng qo'l 1 va 6-holat orqali o'tib, ko'krakka pastdan balandga bir sirpanish zarbi beriladi. Harakat faqat o'ng qo'lda bajariladi. O'ng qo'l harakatni dastlabki 1, 2-holatdan boshlashi mumkin. Yelka zarbi hayrat hissini birdiradi. Harakat bir marta bajariladi. U raqs oxirida ta'zim o'rnida bajarilishi mumkin. Zarbdan so'ng qo'l ko'krakda qolishi mumkin.



# TA'LIMNING TO'RTINCHI YILI

## BUXORO RAQSI

### ASOSIY HARAKATLAR

#### GAVDA HOLATI

##### **1-holat.**

Qomat tartibda, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan.

##### **2-holat.**

Qomat tik, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan.

##### **3-holat.**

Qomat tik va biroz belga tayangan, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan.

Qomatning ushbu holatlarida oyoqlar quyidagi holatlarda bo'lishi mumkin:

- a) tabiiy holat;
- b) tizzalardan biroz uzatilgan;
- v) tizzalardan uzatilgan;
- g) tizzalardan bukilgan;
- d) tizzalardan egilgan va kichik hamda o'rta bu-rilganlik holatigacha ajratilgan.

#### BOSH HOLATI

##### **1-holat.**

Bosh to'g'riga qaragan.

##### **2-holat.**

Bosh biroz oldinga egilgan.

##### **3-holat.**

Bosh orqaga tashlangan.



#### **4-holat.**

Bosh yarim burilgan.

#### **5-holat.**

Bosh yarim burilgan va tashlangan.

#### **6-holat.**

Bosh yelkaga egilgan.

### **QO'L HOLATI**

Buxoro raqsida qo'llarning asosiy holati dastlabki holatdan tashqari yettita. Erkaklar va ayollarning qo'llar holati orasidagi arimas farqlar ular tasvirida ko'rsatilgan.

#### **Dastlabki holat.**

Qo'llar erkin yonga tushirilgan, panjalar erkin; qomat va bosh birinchi holatda (1-rasm).

#### **1-holat.**

Qo'llar dastlabki holatdan yonga asta ko'tariladi, tirsaklar biroz dumaloqlanadi, so'ngra kaftlar bukiladi, panja uchlari yelka balandligida turadi. Qomat va bosh 1-holatda (2-rasm). Erkaklar ijrosida qo'llar tarang bo'ladi.



*1-rasm.  
Dastlabki holat.*



*2-rasm. 1-holat.*

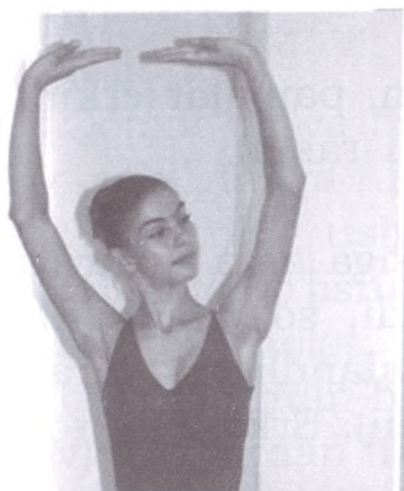


## **2-holat.**

1-holatdan tirsagi dumaloqlangan qo'llar bosh ustida ko'tariladi; so'ngra kaftlar yuqoriga biroz egiladi, bir-biriga tegmaydi va ko'zda bo'ladi. Qomat 1-holatda, bosh 1 yoki 4-holatda (3-rasm). Erkaklar ijrosida kaftlar holatini o'zgartirmay ko'tariladi.

## **3-holat.**

2-holatdan o'ng qo'l bosh orqasiga o'tkaziladi va kafti bilan gejganing o'ng tomoniga qo'yiladi, panjalar chapga yo'naltirilgan, ayni paytda chap qo'l 1-holatga ochiladi. Qomat 1-holatda; bosh 1 yoki 4-holatda ochiq qo'l tomonga burilgan (4-rasm).



*3-rasm. 2-holat.*



*4-rasm. 3-holat.*

## **4-holat.**

Chap qo'lning uchinchi holatdan kaftini burib keng harakat bilan o'ng ko'krak pastiga o'tkaziladi, qomatga tekkizilmaydi. O'ng qo'l o'zgarishsiz qoladi. Qomat va bosh 1-holatda (5-rasm).

## **5-holat.**

O'ng qo'l 4-holatdan birinchi holatga kafti yuqorida ochiladi, chap qo'l o'zgarishsiz qoladi. Qomat 1-holatda, bosh 1 yoki 4-holatda qo'llar tomonga buriladi (6-rasm).

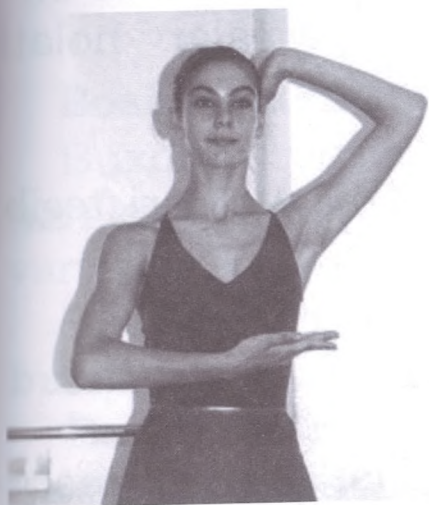


## **6-holat.**

5-holatdan qo'llar doiralangan tirsaklari bilan kaftlar oldinga o'tkaziladi, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan, panjalar yelka darajasida. Qomat va bosh 1-holatda (7-rasm).

## **7-holat.**

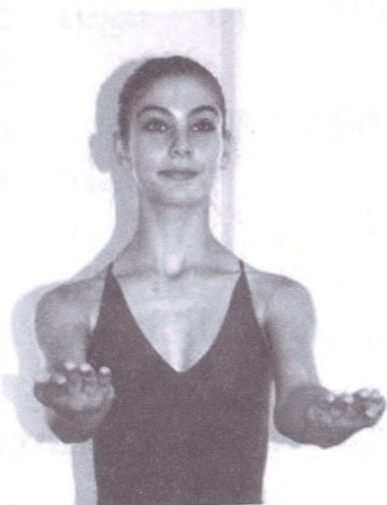
Qo'llar 6-holatdan kafti «o'ziga» belga qo'yiladi, bosh barmoqlar orqada. Qomat va bosh 1-holatda (8-rasm).



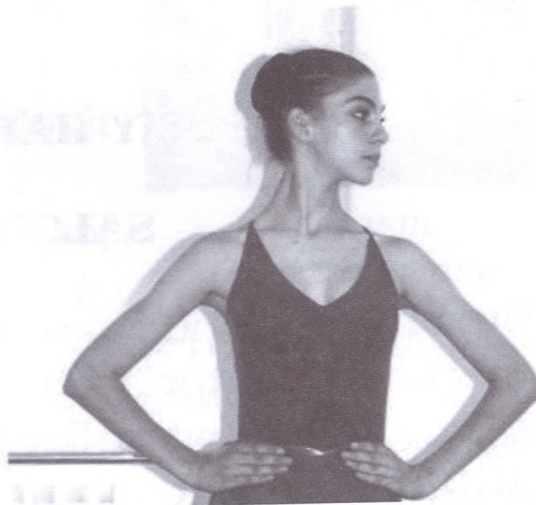
5-rasm. 4-holat.



6-rasm. 5-holat.



7-rasm. 6-holat.



8-rasm. 7-holat.



## QO'LDASTA HOLATI

### **1-holat.**

Kaft yoyiladi, panjalar to'g'ri, har qanday tomonga yo'naltirilishi mumkin.

### **2-holat.**

Kaft yoyiladi, bosh barmoq holati erkin, qolgan panjalar egilgan.

### **3-holat.**

Kaft yoyiladi, bosh va o'rta barmoq uchlari bir-biriga yaqinlashtiriladi, boshqa panjalar holati erkin.

### **4-holat.**

Kaft yoyiladi, bosh va o'rta panja uchlari tegib turadi, boshqa panjalar holati erkin.

## OYOQ HOLATI

Oyoqlar asosiy holati yettita, dastlabkidan tashqari. Buxoro raqsida holat Farg'ona raqsinikiga o'xshaydi.

## ASOSIY HARAKATLAR

### SALOMLAR

Buxoro raqslarida ijrosiga ko'ra turlicha bo'lgan bir necha salom turlari bo'ladi.

#### **1-harakat. Keng milliy libosda ayollar salomi.**

##### **Birinchi variant.**

1-holat orqali qo'llar kaftlar «o'ziga» ko'krakka yaqinlashtiriladi, o'ng qo'l chap qo'l ustida joylashadi. Chap qo'l panjalari o'ng yengga kiradi, uni qomatga tomon tortadi, ayni paytda o'ng qo'l biroz



oldinga uzatiladi. Qomat va bosh biroz oldinga egiladi (9-rasm).

### **Ikkinchi variant.**

1-holat orqali qo'llar ko'krak o'rtasiga qo'yiladi, chap kaft o'ngi usti va bosh erkin oldinga egiladi.

## **MUQOMLAR**

### **Bosh harakati.**

Buxoro raqslarida bosh harakatlarining quyidagi variantlari tez-tez uchraydi.

### **Birinchi variant. Bosh burilishlari.**

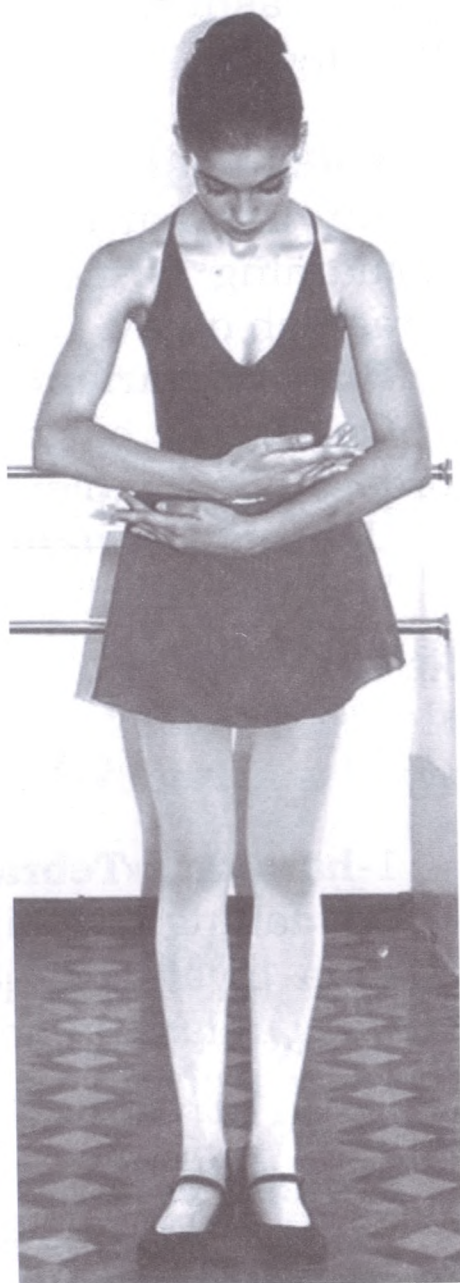
Bosh to'g'ri turadi yoki biroz orqaga tashlanadi, shu holatda boshning o'ng-ga-chapga burilishlari bajariladi.

### **Ikkinchi variant. Bosh egilishlari.**

Bosh to'g'riga qaraydi, bu holatda boshning o'ng-ga-chapga burilishlari navbatma-navbat bajariladi.

### **Uchinchi variant. Iyak harakati.**

Yelkalar to'g'ri va muqim. Boshning «o'zidan» yoki «o'ziga» kichik siltash bajariladi va bosh darhol asta dastlabki holatga qaraydi va h.k. Bu harakat to'g'riga yoki biroz yonga ijro etiladi. Ayollar raqsida bosh mayda siltanadi, erkaklarnikida – yirik. «Iyak harakati» «Qiyg'ir bo'yin» harakati bilan



9-rasm.  
*Ayollar salomi.*



uyg'unlashtiriladi, shuningdek, qo'llar harakatini kuzatadi.

### **Yelka qoqish.**

Bu harakat uch asosiy variantga ega, ularni qomatning birinchi holatida, yoki 7-qo'l holatida o'rganish qulay.

#### **Birinchi variant.**

Qo'llarning har qanday holatida o'ng yelka biroz orqaga olinadi, oldinga va yana qaytadi.

#### **Uchinchi variant.**

Yelkalar lo'licha raqs harakatini eslatuvchi «Titratma»ni bajaradi.

## **GAVDA HARAKATI**

### **1-harakat. «Tebranish».**

Gavdaning har bir tebranishi mustaqil harakat sifatida bajariladi, qo'llarning turli harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi, bu harakatlar joyida turib, tizzalarda o'tirib va o'tkazish chog'ida bajarilishi mumkin.

#### **Birinchi variant.**

Gavda beldan va bosh bilan birga o'ngga-chapga tebranadi. Bu harakat ayollar raqsida ijro etiladi.

#### **Ikkinchi variant.**

Qomat beldan oldinga-orqaga asta tebranadi. Bu harakat ayollar raqsida tik turib yoki o'tirib bajariladi.

#### **Uchinchi variant.**

Tik qomat bir tomondan ikkinchi tomonga asta tebranadi, og'irlik markazi ikki oyoqning unisida bunisiga o'tib turadi. Oyoqning tovonini yoki kaftini poldan uzib olib tebranish mumkin. Bu harakatlar erkaklar raqslarida ijro etiladi.



## 2-harakat. «Ilyash».

Harakat qomatning ustki qismini o'ngga-chapga to'xtamasdan elastik burilishidan iborat bo'ladi. «Ilyash» harakatida barmoqlarni qarsillatish mumkin.

## 3-harakat. «Sildirma».

Tizzalar o'tirib ijro etiladi.

Qomatning yuqori qismi biroz orqaga egiladi va qisqa siltash bilan dastlabki holatga qaytadi.

## 4-harakat. «Gavda irg'itish».

Oyoqlar har qanday, qomat 1-holatda. Harakat kichikroq o'tirishlar va tizzalarni keskin bukishlardan iborat bo'ladi, bunda qomat yuqoriga sakrayotgandek bo'ladi.

# QO'LDASTA HARAKATLARI

## 1-harakat. «Qarsaklar».

Qo'llarning har qanday holatida kaftda qarsak bajarilishi mumkin va uning quyidagi turlari bo'ladi:

- a) kaftda qarsak panjalar yuqorida bajariladi. Navbatdagi qarsakkacha kaftlar ajralganda ular biroz oldinga buriladi;
- b) qarsaklar a banddagi kabi bajariladi, faqat har bir qarsakdan keyin panjalar bukiladi;
- v) kaft kaftga uriladi, shu bilan bir paytda panjalar boshqa kaftni o'raydi.

## 2-harakat. «Barmoq qarsillatish».

Bu harakat ikki turga ega:

- a) barmoq qarsillatish bir qo'lda alohida yoki ikki qo'lda barobar ijro etilishi mumkin: o'rta panja





*10-rasm. Panjalar bilan barmoq qirsillatish.*

bosh barmoqqa qo'yiladi va bosh barmoq tagiga (yostiqchaga) kuch bilan uriladi. Bu qarsillatish qo'llarning har qanday holatida va qo'llarning turli holatlarining uyg'unlashuvida amalga oshiriladi;

b) barmoq qarsillatish ikki qo'lda amalga oshiriladi:

chap qo'l bosh barmog'i o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'i tagiga qo'yiladi. Ikkala qo'l bosh barmog'i bir-birini qisib oladi, boshqa panjalar bir-biriga kirishib va tayanib turadi. Barmoq qarsillatish ko'rsatkich o'ng qo'l panjasi bilan o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'ining kuchli sirpanib urilishi natijasida hosil bo'ladi.

Yoki chap qo'l o'ng qo'lning bosh va ko'rsatkich barmoqlari orasiga yoni bilan qo'yiladi. Chap qo'l bosh barmog'i o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'ining tagidan qisadi, qolgan panjalar bir-biriga kirishib va tayanib turadi.

### **3-harakat. «Titratma».**

a) ikki qo'l panjalari bilan alohida yoki bir paytda titratma yasash mumkin;

b) butun qo'l yelkagacha mayda titratma bajariladi (bir yoki ikki qo'lda bir paytda).

Ko'pincha titratma panjaga qo'yilgan maxsus kichik qo'ng'iroqcha (zang) yoki har bir qo'lda alohida qayroqlar bilan bajariladi (metall plastinka 16 sm, tosh qayroq 10 sm). Tosh qayroq bosh barmoq bilan kaftga bosiladi, metall plastinka 3 va 4-pan-



jalar bilan ushlanadi. Bu plastinkalar bir-biriga urilib, o'ziga xos qarsillash hosil qiladi. Zang bilan faqat ayol raqsi, qayroq bilan ayollar va erkaklar raqsi ijro etiladi.

#### **4-harakat. «Qo'ldasta aylanishi».**

Panjalar bilakdan kaft «o'ziga» va «o'zidan» alohida yoki ikki qo'lda barobar aylantiriladi:

a) yonga, to'g'riga yoki yuqoriga yo'naltirilgan to'g'ri panjalar kafti bilan bilakdan tez mayda aylanishlar bajariladi. Bu aylanish ayollar raqsida qo'llaniladi;

b) kaft panjalari bukilib va cho'zilib, bir aylanish yasaladi. Bu aylanish ayollar va erkaklar raqslarida qo'llaniladi.

«O'zidan» aylantirishga misol: qo'llarning dastlabki holati oltinchi, panjalar yuqorida. Harakatlarning tarkibi: qo'llar kafti «o'ziga» buriladi; panjalar bukiladi; kaftlar orqa tomonga buriladi; kaftlar panjalarni to'g'rilaydi, kaftlar 6-holatga qaytadi.

### **ASOSIY QO'L HARAKATLARI**

Buxoro raqslarida qo'llar harakati «Qiyg'ir bo'yin», «Iyak harakati», «Yelka qoqish», «Tebranish» singari bosh, yelkalar va gavda harakatini bezab turuvchi qarsillatish, qarsak, kaftlarni aylantirishlar bilan jo'r bo'lishi mumkin. Ayollar raqsida qo'llar harakati yengil va nozik, erkaklar raqsida kuchli va jadal. Erkaklar raqsining keng va jadal ijro etilishi ayollarnikidan farqlanib turadi. Ba'zi harakatlarning faqat ayollar yoki faqat erkaklar raqsida bajariladi. Ammo erkak va ayol raqslarida barobar ijro etiladigan harakatlarning ham bor.



## AYOLLAR RAQSIDA IJRO ETILADIGAN QO'L HARAKATLARI

### 1-harakat. «Gul to'kilishi».

Musiqqa o'lchami 6/8. 1 taktda. Joyida yoki siljib ijro etiladi.

Dastlabki holat: qo'llar 1-holatda; gavda 1-holatda; bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

Bir deganda qo'llar 2-holat darajasiga ko'tariladi, kaftlar bir-biriga qaraydi, panjalar yuqorida.

Ikki-uch deganda uch qarsak bajarib, qo'llar yuz oldidan asta tushadi.

To'rt, besh, olti deganda tegishib turgan kaftlar qarama-qarshi tomonga aylanadi va yoni bilan belning o'ng tomoniga 7-holat darajasiga o'tkaziladi.

### 2-harakat «Nozik qo'llar».

Harakat o'ng va chap tomonlarga navbatma-navbat bajariladi.

Kaft o'ng kaft panjalariga yoni bilan qo'yilgan, panjalar erkin. Gavda va bosh qo'llar yo'nalishiga egilgan.

1-taktda qo'llar ko'tarilib va tushirilib to'lqinsimon harakat qiladi, ayni paytda chap qo'l har hisobda yoni bilan o'ng qo'l kaftiga uradi, o'ng yelka yo'nalishida asta ko'tariladi, qo'lni go'yo qismlarga bo'ladi. Gavda va bosh asta to'g'rilanadi.

2-taktda bir-ikki deganda chap qo'l kaftini yuqoriga burib, mayda titrash bilan 6-holat orqali chapga ochiladi, o'ng qo'l o'zgarishsiz qoladi.

Uch deganda «o'zidan» har ikkala kaftlar birdaniga aylantiriladi, so'ngra chap kaft gejjaga qo'yiladi, o'ng qo'l 1 va 6-holatlar orasida qoladi,

To'rt deganda «Sildirma» va «Iyak harakati» harakatlari bajariladi.



Keyinchalik barcha harakatlar chap tomondan takrorlanadi.

### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 4/4, 2 takt. Dastlabki holat: qo'llar kaftlar pastda o'ng tomondan 1 va 6-holatlar orasida bo'ladi, chap kaft o'ngining ustida. Gavda va bosh qo'llar yo'nalishida biroz egiladi.

1-taktda ikkala panja mayda titrashni bajaradi, ayni paytda chap qo'l tirsagidan bukilib, asta o'ng yelka kaftiga yaqinlashadi.

2-taktda bir-ikki deganda chap qo'l kaftini yuqoriga burib, mayda titrash bilan kaft 6-holat orqali chapga ochiladi, o'ng qo'l o'zgarishsiz qoladi.

Uch deganda kaftlar «o'zidan» bir paytda aylantiriladi, so'ngra chap kaft gejjaga qo'yiladi, o'ng qo'l 1 va 6-holatlar orasida barmoqlari oldida qoladi, panjalari yuqorida.

To'rt deganda «Sildirma» va «Iyak harakati» harakatlari bir paytda bajariladi.

Keyin butun harakat chap tomondan takrorlanadi.

### **3-harakat. «Nozik».**

Musiqqa o'lchami 6/8, 1 taktda. Joyida va siljib ijro etiladi. Dastlabki holatda qo'llar 6-holatda; gavda va bosh 1-holatda.

Bir-ikki-uch deganda uch qarsak bajariladi.

To'rt-besh-olti deganda o'ng qo'l kafti yoki barmoqlari uchi gejjaga o'tkaziladi, bosh kiyimga tegib turadi. Ayni paytda chap qo'l dastlabki holatga tushiriladi va o'zidan libos etagini tortib qo'yadi; qomat va bosh navbatma-navbat biroz o'ngga-chapga buriladi (11-rasm).





*11-rasm. 3-harakat. «Nozik».*

#### **4-harakat. «Quyosh nurlari».**

##### **Birinchi variant.**

Musiq a o' lchami 4/4. 1 taktda. Joyida va siljib ijro etiladi. Qo' llar dastlabki holatda; qomat 1-holatda bosh qo' llar harakatini kuzatadi.

Bir deganda qo' llar kaftlari «o' zidan» va «o' ziga» keskin aylantiriladi, panjalar yuqorida 1-holatdan 2-holatgacha ko' tariladi.

Ikki-uch deganda har bir hisobda kaftlarni aylantirishda davom etib, qo' llar panjalari oldinda va balandda 6-holatga tushiriladi.

To' rt deganda qo' llar dastlabki holatga keskin tushiriladi.

##### **Ikkinchi variant.**

Musiq a o' lchami 4/4. 2 taktda. Joyida va siljib ijro etiladi. Dastlabki holat: qo' llar 2-holat darajasida panjalari yuqorida yelkalar kengligida ajratilgan. Gavda 1-holatda; bosh qo' llar harakatini kuzatadi.

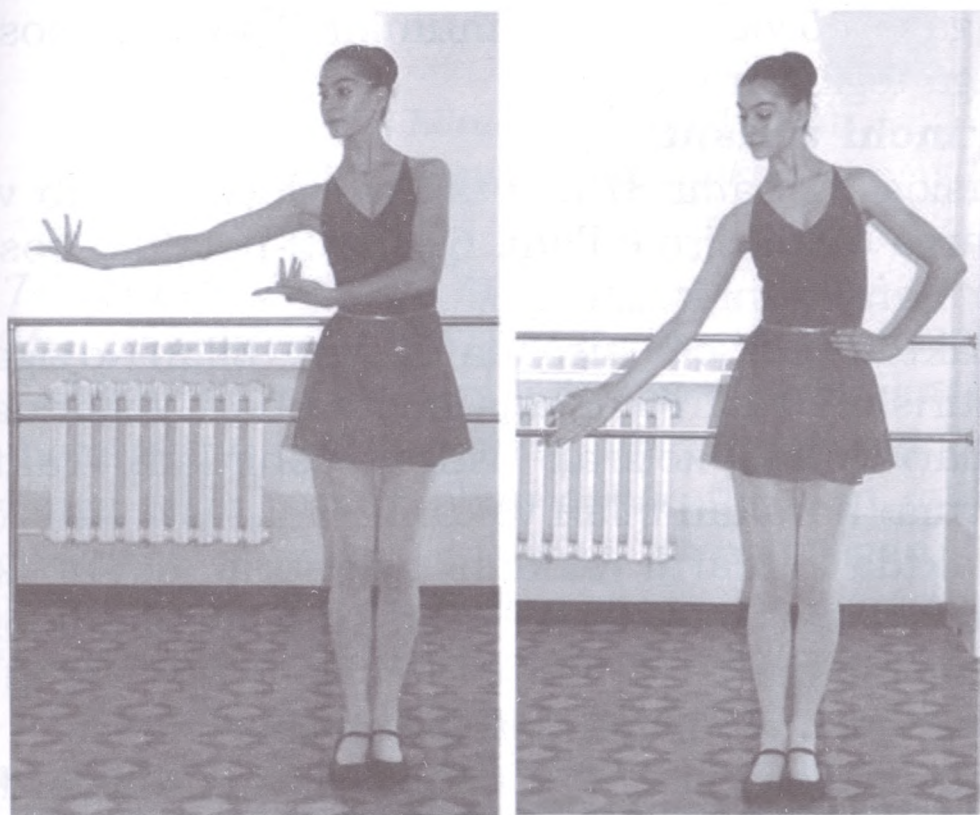


1-takt.

Bir-ikki-uch deganda kaftlar bilan «o'zidan» aylantirishni bajarib, qo'llar 5-holatga o'ng tomon-ga panjalari yuqorida 5-holatga tushiriladi.(12-rasm)

To'rt deganda o'ng qo'l keskin harakat bilan kafti oldinda dastlabki holatga tushiriladi, chap qo'l 7-holatga o'tkaziladi. Harakat tugaganligiga boshni o'ngga, orqaga siltash bilan ishora qilinadi (12,13-rasmlar).

2-taktda harakatni chap tomonga bajarish.



12, 13-rasmlar. 4-harakat.  
«Quyosh nurlari». «Bir-ikki-uch deganda».  
2-variant. «To'rt» deganda.

### **5-harakat. «Zebigardon».**

#### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 3/4, 4-taktda. Joyida tizzalar-da o'tirib ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar 2-ho-latda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.



1-takt. Har bir hisobda kaft birdan «o'ziga» aylantirish harakatini qilib, o'ng qo'l asta kaft yuqorida, panjalar chapda, o'ng ko'krak tagiga tushiriladi. «Sildirma» harakati bilan takt yakunlanadi.

2-taktda harakat chap qo'ldan chap tomonga takrorlanadi.

3-taktda har bir hisobda kaftni «o'zidan» aylantirib, o'ng qo'l 2-holatga ko'tariladi, takt «Iyak harakati» bilan yakunlanadi.

4-taktda 3-harakat chap qo'lda bajariladi. Teskari tartibda yuqoriga bajarilayotgan harakatlarni kaftni gejjaga qo'yib tugatish mumkin, panjalar bosh kiyimga tegib turadi.

### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 3/4, 2-taktda. Joyida turib va tizzalarga o'tirib ijro etiladi. Qo'llar 2-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

1-taktda har bir hisobda kaftlar bilan «o'ziga» aylantirishni bajarib, ikkala qo'l kaftlari yuqorida, panjalari yonda ko'krak ostiga tushiriladi. Takt «Sildirma» harakati bilan yakunlanadi.

2-taktda kaftlarni «o'zidan» aylantirib, qo'llar ikkinchi holatga ko'tariladi. Takt «Iyak harakati» bilan tamomlanadi.

### **6-harakat. «Chiroyli peshonaband».**

Musiqqa o'lchami 4/4, 2 taktda. Joyida tizzalarda va siljib ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar kaftlari yuqorida, kaftlari oldinda gejjada bosh kiyimga tegib turadi, gavda va bosh 1-holatda.(14-rasm).

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda kaftlar «o'ziga» uch marta aylantiriladi, ayni paytda qo'llar 6-holat darajasiga tushiriladi.

To'rt deganda bir qarsak, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan. 2-taktda har bir hisobda 6-holat da-



rajasida qarsillatish bajariladi, ayni paytda gavda beldan va bosh navbatma-navbat o'ngga-chapga egiladi (15-rasm).



14, 15-rasm. 6-harakat. Dastlabki holat.

«Chiroyli peshonaband» 2-takt.

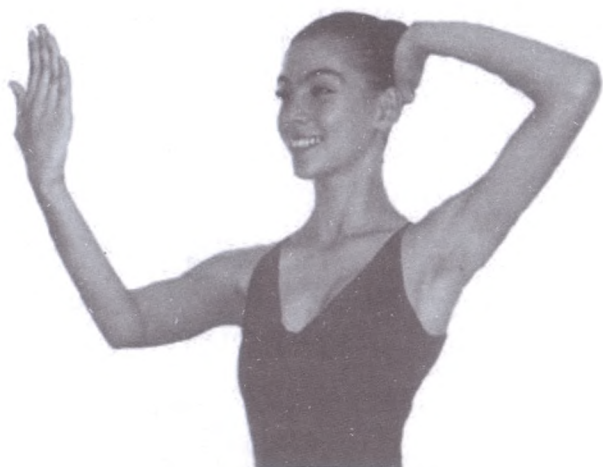
### 7-harakat. «Oynaga qarash».

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Joyida tizzalar-da, siljish bilan va aylanishda ijro etiladi. Dastlabki holat: o'ng qo'l panjalari bilan gejgadagi bosh kiyimga tegib turadi; chap qo'l kafti bilan «o'ziga» qaratilgan, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan, tirsak bukilgan. Gavda biroz chapga burilgan; bosh to'g'riga qaraydi (ijrochi oynaga qarayotgandek).

1-taktda chap qo'l chapga o'tkaziladi va kafti bilan «o'zidan» bir aylanish qiladi va panjalar yuqoriga yo'naltiriladi. Gavda biroz chapga burilgan, bosh orqaga tayangan (ijrochi oynaga qarayotgandek).

2-taktda chap qo'l chapga o'tkaziladi va kafti bilan «o'zidan» bir aylanadi, panjalari bosh kiyimga qo'yiladi, gejgada kaft oldinga yo'naltiriladi. Ayni paytda o'ng qo'l «o'ziga» kaftni aylantirib bir aylanish bajaradi. Gavda va bosh biroz o'ngga buriladi (16-rasm).





16-rasm. 7-harakat.  
«Oynaga qarash».

## 8-harakat. «Labi g'uncha».

Musiqqa o'lchami  $3/4$ , 1-taktda. Joyida va tizzalarda ijro etiladi. Dastlabki holat – 6 o'ng qo'l 6-holatda, kaftlar chap ichki tomoni bilan o'ng tirsakka qo'yiladi. Gavda va bosh 1-holatda.

Bir-ikki deganda o'ng qo'l «o'zidan» kaftini bir aylantirib, iyakka yaqinlashadi va jimjiloqni pastki labga qo'yadi, boshqa panjalar erkin, kaft chapga yo'naltiriladi; chap qo'l holatga ega emas.

Uch deganda «Qiyg'ir bo'yin» yoki «Iyak harakati» bajariladi. (17-rasm).

### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami  $3/4$ , 2 taktda. Joyida va tizzalarda ijro etiladi. Dastlabki holat: o'ng qo'l kaft yuqorida 6-holatda, panjalar oldinga yo'naltiriladi;

chap qo'l o'ng qo'l qo'ltig'iga ichki tomoni bilan qo'yiladi. Gavda va bosh 1-holatda.

1-takt.

Bir-ikki deganda o'ng qo'l panjasi bilan mayda titrashni bajaradi va «o'zidan» bir aylantiradi, iyakka yaqinlashadi va jimjiloq pastki labga qo'yiladi, boshqa barmoqlar erkin; kaft chapga yo'naltirilgan.



17-rasm. 8-harakat.  
«Labi g'uncha».



Uch deganda «Iyak harakati» yoki «Qiyg'ir bo'yin» harakati bajariladi.

2-takt.

Bir-ikki deganda panja bilan mayda titrash bajarilib, o'ng qo'l asta 6-holatga o'tkaziladi, kaft yuqoriga keskin ochiladi, panjalar oldinga yo'naltiriladi.

Uch deganda «Iyak harakati» yoki «Qiyg'ir bo'yin» harakati bajariladi.

### **Uchinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 3/4, 1 taktda. Joyida va tizzalarda ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar 6-holatda, kaftlar biroz bukilgan, panjalar «o'ziga» kaft bilan birin-ketin joylashgan, o'ng panja oldinda, panjalar yonga yo'naltirilgan. Gavda va bosh 1-holatda.

Bir-ikki deganda «o'ziga» uch marta aylanish bilan panjalar joy almashadi, o'ngi chapidan biroz yuqorida qoladi.

Uch deganda kaftlar «o'zidan» aylanadi, chap panja ichki tomoni bilan chap tirsakka qo'yiladi, o'ng jimjiloq pastki labga qo'yiladi. Takt «Iyak harakati» bilan tugatiladi.

### **9-harakat. «Zang urishi».**

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Joyida, tizzalarda bajariladi, aylanib va gavda burilishida amalga oshiriladi. Dastlabki holat: qo'llar 6-holatda, tirsaklar bukilgan, bilaklar ichki tomonga bukilgan, o'ng bilak yuqorida, o'rta panjalar bosh barmoqqa tegib turadi, qolganlari erkin. Gavda 1-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

Bir deganda o'ng qo'l to'lqinsimon ko'tarilib, chap qo'l bilagiga bilak bilan uriladi.

Ikki deganda qo'llar joy almashadi, chap qo'l bilagi o'ng bilagiga uriladi.



Uch deganda kaftlar yonga burilib, bilaklar ichki tomoni bilan uriladi.

To'rt deganda kaftlarni bir-biriga burib, bilaklar ichki tomoni bilan uriladi, panjalar yonga burilgan. Bu harakat bilaklarning mayda ikkilama zarbi bilan bajariladi.

### 10-harakat. «Yurak titramasi».

Musiqqa o'lchami 4/4, 2 taktda. Joyida, tizzalarda va yonga siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: chap qo'l kafti bilan bosh kiyimga gejjaga tekiziladi yoki 7-holatda bo'ladi, o'ng qo'l kaft ko'krak yonida, kaft «o'ziga» buriladi, o'rta va bosh barmoqlar yumilgan. Gavda chapga biroz egilgan; bosh chap qo'l harakatini kuzatadi.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda o'ng qo'l panjalari bilan kaftni bukadi, «o'ziga», «o'zidan», «Titrama» harakatini bajarib, asta tirsakni to'g'rilaydi, yuqoriga, o'ngga ko'tariladi.

Gavda va bosh o'ng qo'l harakatini kuzatadi. To'rt deganda «Sildirma» harakati ijro etiladi. (18.19.20-rasmlar).

2-taktda harakatlar chap qo'lida takrorlanadi.



18, 19, 20-rasmlar. 10-harakat. «Yurak titramasi».



## **11-harakat. «Qoʻlband».**

### **Birinchi variant.**

Musiqqa oʻlchami 4/4, 1 taktda joyida, tizzalarda va siljib bajariladi. Dastlabki holat: qoʻllar koʻkrakka chalishtirilgan, oʻng qoʻl yuqorida, kaftlar pastda. Gavda va bosh – 1-holatda.

1-takt.

Bir deganda qoʻllar oʻngga oʻtkaziladi va darhol joyiga qaytadi.

Ikki deganda harakat takrorlanadi.

Uch deganda chap qoʻl holati oʻzgarilmaydi, oʻng qoʻl panjalari titrab, 6-holatga ochiladi, tirsak bukiladi, kaft chapga buriladi.

Toʻrt deganda oʻng qoʻl «oʻzidan» bir aylantiriladi, kaft oldinda qoladi, panjalar yuqoriga yoʻnaltiriladi yoki aylantirilgandan soʻng panjalar gejjaga qoʻyiladi.

2-taktda harakat chap qoʻldan chapga takrorlanadi.

## **12-harakat. «Barmoq oʻyin».**

Musiqqa oʻlchami 2/4. 1 taktda. Joyida va siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: qoʻllar oldinga, pastga qaratilgan, panjalar ichki tomoni bilan birlashgan va uzatilgan. Gavda va bosh – oldinga egilgan.

Bir deganda oʻng qoʻl panjalari va tirsagini egib, chap qoʻl bilagidan yuqoriga sirpanadi.

Ikki deganda oʻng qoʻl panjalarini keskin toʻgʻrilab, teskari tartibda harakat bajariladi, ayni paytda chap qoʻl panjalari va tirsagini bukib, oʻng qoʻl bilagidan yuqoriga sirpanadi va h. k. (21, 22-rasmlar).





21, 22-rasmlar. 12-harakat. «Barmoq o'yin».

### 13-harakat. «Lola».

Musiqa o'lchami har qanday. 1 taktda. Joyida, tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar har qanday holatda. Gavda va bosh – birinchi holatda.

1-takt.

Bir-ikki deganda qo'llar har qanday holatdan kaftlar ichi va yuqoriga qaratilgan panjalari bilan yaqinlashadi. «Ilyash» harakati gavgaga jo'r bo'ladi; bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

Uch deganda har bir hisobda qarsillashni davom ettirib, 6-holat orqali 1-holatga tushadi, kaftlar orqaga yo'naltiriladi.

## ASOSIY OYOQ HARAKATLARI

Buxoro raqsida oyoq harakatlari turli qadam bo'sish, depsinish va yurishlardan iborat bo'ladi, o'z tuzilishiga ko'ra Farg'ona o'zbek raqs maktabidagi shunday harakatlarga o'xshash bo'ladi. Raqs



harakatini ijro etishda oyoqlar quyidagi holatlarda bo'lishi mumkin:

1. Tabiiy holatda.
2. Tizzalar biroz cho'zilgan holatda.
3. Tizzalar uzatilgan holatda.
4. Tizzalar egilgan va bukilgan holatda.

Bu holatda tizzalar oldinga yo'naltirilgan yoki kichik va o'rta burilish holatigacha burilgan bo'lishi mumkin.

Faqat Buxoro raqs uslubiga xos bo'lgan harakatlari ham uchrash mumkin, masalan:

1. Tizzalarda aylanish va yurish (asosan erkaklar raqsida).

2. Harakatlarda bukilgan tizzalar bilan tabiiy holatga o'tish yumshoq bajariladi, uzatilgan tizzalar holatiga o'tish keskin amalga oshiriladi.

3. Depsinishlar butun oyoq kafti va yarim panjalarda gavdani yuqoriga tutib va tashlab bajariladi.

Ayollar va erkaklar raqsi bir xilda. Ba'zi istisnolar harakatlarni tasvirlash paytida ko'rsatiladi.

### **1-harakat. «Rasmi yurish tepmali»**

Musiqasi o'lchami 4/4, 2 taktda. Ba'zi harakatlari sahnaga chiqqanda ijro etiladi.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan boshlab uch oddiy qadam.

To'rt deganda chap oyoq depsinish bilan qo'yiladi.

2-taktda harakatlari chap oyoqdan takrorlanadi.

### **2-harakat. «Rasmi ufari».**

Musiqasi o'lchami 2/4, 2 taktda. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar – birinchi holatda.

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoqda bir qadam oldinga, ayni paytda chap oyoq to'voni poldan uziladi, chap tizza biroz bukilgan.



I deganda chap oyoq past yarim panjadagi o'ng oyoqning kafti o'rtasiga qo'yiladi.

Ikki deganda o'ng oyoq bilan bir qadam qo'yiladi, ammo bir qadamdan kamroq, tizza erkin, chap oyoq yarim panjalarda o'rnida qoladi.

I deganda pauza.

2-taktda harakatlar chap oyoqdan takrorlanadi va h. k.

### **3-harakat. «Mayda ufari».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 2 taktda siljib ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar 1-holatda.

1, 2-taktlar. Bu harakat ham ikkinchi harakat kabi bajariladi, faqat mayda qadamlar va past yarim panjalarda ijro etiladi.

«Yonga ochilish ufari».

Musiqqa o'lchami 4/4, 2 taktda. Joyida va siljib ijro etiladi.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan boshlab tiz-zalar bukilgan va yaqinlashtirilgan holatda past yarim panjalarda uch mayda qadam tashlanadi.

To'rt deganda chap oyoq biroz chapga siltanadi, kaftlar yonga burilmaydi.

2-taktda chap oyoqdan harakat takrorlanadi.

### **4-harakat. «Nuqtali yurish».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 2 taktda. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar dastlabki yoki 1-holatda.

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoq bilan oldinga yarim pan-jalarda mayda qadam.

Ikki deganda o'ng oyoq butun kaftidan biroz ol-dinga siljib tushiriladi, ayni paytda chap oyoq to-vonini poldan uzadi.



2-taktda harakatlar chap oyoqdan takrorlanadi va h.k.

### **5-harakat. «Rasmi yon yo'rg'a».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Dastlabki holat: oyoqlar 6-holatda, chap oyoq yarim panjalarda.

Doiraga teskari qarab soat millariga qarshi doira bo'ylab harakatga misol.

Bir deganda o'ng oyoq bilan chapga mayda qadam, kaft poldan asta uziladi va butun kaftga tushiriladi.

Ikki deganda chap oyoq poldan uzilib, 6-holatda o'ng oyoqqa qo'yiladi va h. k.

## **EGILISHLAR**

Qomatni egish harakati tik turib yoki tizzada ijro etiladi. Tomoshabinga yo'naltirilgan harakat to'g'ri qarab, teskariga o'girilib va yondan bo'lishi mumkin. Raqs xususiyatida qarab egilish turli qo'l harakatlari bilan to'latilishi mumkin, ular harakatni bezaydi.

Egilishning barcha harakatlari asosan ayollar raqsida ijro etiladi.

### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 6/8, 2 taktda. Harakatlar turgan holatda bajariladi. Dastlabki holat: oyoqlar 4-holatda, chap qo'l – oldinda; qo'llar – dastlabki holatda; gavda va bosh – 1-holatda.

1-taktda ijrochi tomoshabinga o'ng yon bilan turadi. Gavda orqaga kuchli egiladi, ayni paytda tizzalar egiladi. Takt davomida qo'llar 1-holatdan 6-holatga o'tkaziladi va bilaklari chalishtiriladi, o'ng panja yuqorida. So'ngra qarsillatib qo'llar 2-holat orqali 1-holatga ochiladi, «Yelka qoqish» bajariladi.

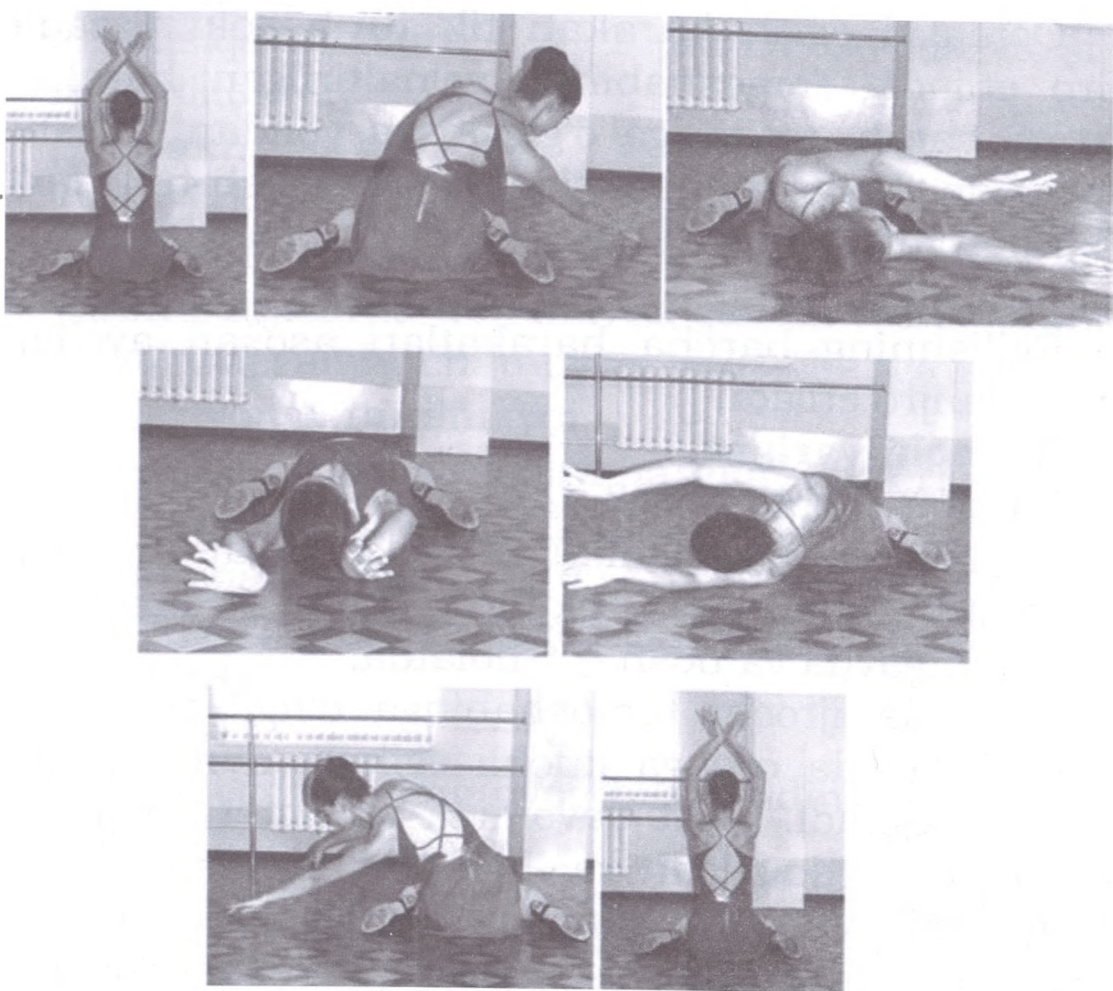


2-taktda gavda va tizzalar asta to'g'rilanadi, ayni paytda qo'llar teskari yo'nalishda 1-takt harakatini bajaradi.

**Ikkinchi variant.**

Musiq a o'Ichami har qanday, 1-taktda. To-moshabinga yoni bilan yoki orqa qilib ijro etiladi. Qo'llar – har qanday holatda, gavda va bosh – 1-ho-latda.

1-taktda ijrochi tizzalariga tushadi va oyoqlari o'rtasiga o'tiladi. So'ngra gavda va bosh oldinga, chapga egiladi va o'ng tomonga dumalab buriladi; so'ngra ijrochi yelka kuraklari polga tekkunicha qadar egiladi va h.k. (ya'ni o'tirgan holatda gavda beldan to'la aylantiriladi) (23-rasm).



*23-rasm. Gavgdani egish.*



## AYLANISHLAR

Buxoro raqsida barcha aylanishlar joyida va har qanday yo'nalishda ijro etiladi.

### BIR JOYDA AYLANISHLAR

#### 1-aylanishlar. «Bir oyoqda aylanish».

Musiqqa o'lchami 2/4. 1 taktda. Dastlabki holat: oyoqlar 2-holatda, chap kaft o'ng oyoq kaftiga ko'ndalang turadi. Qo'llar kafti yuqorida 6-holatda, panjalar oldinga yo'naltirilgan; o'ng qo'l biroz bukilgan, chap qo'l uzatilgan.

Bir deganda chap oyoq tizzasi biroz bukilib poldan uziladi, ayni paytda o'ng oyoq yarim panjalarida o'ngga yarim aylaniladi (tomoshabinga orqa qilib). O'ng qo'l birinchi holatdan kafti yuqorida 2-holatga ko'tariladi, ayni paytda chap qo'l kafti yuqorida 1-holatga ochiladi.

Ikki deganda o'ngga to'la burilishni yakunlab (tomoshabinga qarab), oyoqlar 2-holatga qo'yiladi, chap oyoq siltanadi. Ayni paytda o'ng qo'l yuz oldidan tushiriladi va 6 va 1-holatga keskin ochiladi. Chap qo'l kafti pastga buriladi, jussa oldida aylan-tiriladi va keskin 6-holatda ochiladi.

#### 2-aylanish. «Charxi miyon».

##### Birinchi variant.

Musiqqa o'lchami 3/4, 1 taktda. Dastlabki holat: oyoqlar 1-holatda, qo'llar 7-holatda. Gavda va bosh – 1-holatda.

Bir deganda «Yon yo'rg'a» oyoqlar harakati bilan o'ngga uchgan bir buriladi, chap oyoq o'ng oyoq oldiga qo'yiladi, o'ng oyoq chap oyoq orqasiga





24-rasm. 2-aylanish  
«Charxi miyon».

yarim panjalarda qo'yiladi. Ayni paytda gavda va bosh orqaga egiladi, yuz tomoshabinga qaraydi.

Ikki deganda oyoqlar «bir» harakatini takrorlaydi, ayni paytda orqaga tashlangan gavda tomoshabinga teskari qaraydi.

Uch deganda oyoqlar «ikki» harakatini takrorlaydi, uni 1-holatda tamomlaydi. Ayni paytda qomat va bosh to'g'rilaydi. Tomoshabinga qaraydi. (24-rasm).

## SILJISH BILAN AYLANISH

### 3-aylanish. «To'fon».

Musiqqa o'lchami 6/8, 2 taktda. Doira bo'ylab soat millariga qarshi tomonga bajariladi. Dastlabki holat: oyoqlar – dastlabki holatda. O'ng qo'l panjalari uchlari bosh kiyimga tekkiziladi, kaft yuqoriga oldinga qaraydi, tirsak yonga yo'naltirilgan; chap qo'l dastlabki holatda ko'ylak etagini ko'taradi. Gavda va bosh biroz o'ngga egilgan. Ijrochi doiraga orqa bilan turadi. (25-rasm).

1-taktda kaftlarda chapga 6 ta oddiy mayda qadam, yuz doiraga buriladi, chap oyoq qadam tashlaydi, o'ng oyoq dastlabki holatda chap oyoq yoniga qo'yiladi. Gavda va bosh o'ngga, orqaga egiladi. (26-rasm).



## 2-takt.

Bir deganda joyida aylanish, chap oyoq tizzasiga bukilib, yarim panjalardagi o'ng oyoq orqasiga ko'ndalang qo'yiladi. Gavda va bosh o'ngga, orqaga egiladi (27-rasm).

Ikki deganda o'ng oyoq kafti o'ngga o'tkaziladi. Gavda va bosh orqaga tashlanadi.

Uch-to'rt deganda «bir-ikki»dagi oyoqlar harakati takrorlanadi, gavda va bosh asta chapga, orqaga egiladi (28-rasm).

Besh-olti deganda «bir-ikki»dagi oyoqlar harakati takrorlanadi, aylanish joyida tugatiladi. Gavda va bosh asta to'g'rilanadi, oyoqlar dastlabki holatga qo'yiladi. Keyin harakat takrorlanadi.



25, 26, 27, 28-rasmlar. 3-aylanish. «To'fon».

Dastlabki  
holat.

1-takt.

2-takt «bir»  
deganda.

2-takt  
«uch-to'rt»  
deganda.

## 4-aylanish. «Zang sadosi charx».

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Siljish va panjalarga kiyib olingan zang sadolari bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar birinchi holatda, qo'llar – dastlabki holatda. Gavda va bosh – 1-holatda.



Doira bo'ylab soat millari yo'nalishiga qarshi siljish bilan aylanishga misol bo'ladi (ijrochi doiraga orqa qilib turadi).

Bir deganda o'ng oyoq yarim panjalarida qadam tashlanadi, doira yo'nalishiga qaraladi, tizzalar bukiladi. Ayni paytda kaftining ichki tomoni bilan o'ng tizzaga uriladi, o'rta va bosh barmoq bukilgan, qolganlari erkin.

Ikki deganda chap oyoq tizzalarini to'g'rilab, o'ngga yarim burib doiraga orqa qilib turiladi, o'ng oyoq yarim panjalarda qoladi. Ayni paytda qo'llar 6-holatda kafti bilan bilakka uradi.

Uch deganda doiraga qarab yarim panjalardagi o'ng oyoq bilan o'ngga qadam tashlanadi. Ayni paytda chap qo'l 7-holatga tushiriladi, o'ng qo'l kafti bilan chap yelka pastiga uradi.

To'rt deganda doiraga orqa qilib, o'ngga yarim aylanish bilan o'ng oyoq yarim panjalarga o'tadi; ayni paytda o'ng qo'l kafti bilan peshonaga yengil uriladi va h. k.

Bu aylanish ikkala oyoq kaftida ijro etilishi mumkin.

### **5-aylanish. «Oyna bilan aylanish».**

Musiqqa o'lchami  $3/4$ , 2 taktda. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar – 1-holatda. Gavda va bosh – birinchi holatda.

Soat millari yo'nalishida siljish bilan aylanishga misol (ijrochi doiraga orqa qilib turadi).

1-taktda chap qo'l kafti bilan gejjaga qo'yiladi, panjalar o'ngga yo'naltiriladi, ayni paytda o'ng qo'l yuz darajasida kafti «o'ziga» ko'tariladi (ijrochi oynaga qarayotgandek bo'ladi). Oyoqlar bilan «Rasmi ufari» harakati bajariladi, bu o'ng oyoqdan boshlanadi, doira yo'nalishiga yarim o'girilib turiladi.



2-taktda doiraga orqa qilib chap oyoqdan harakatni takrorlash. Qo'llar dastlabki holatni chetlab o'tib, o'rni almashtiriladi.

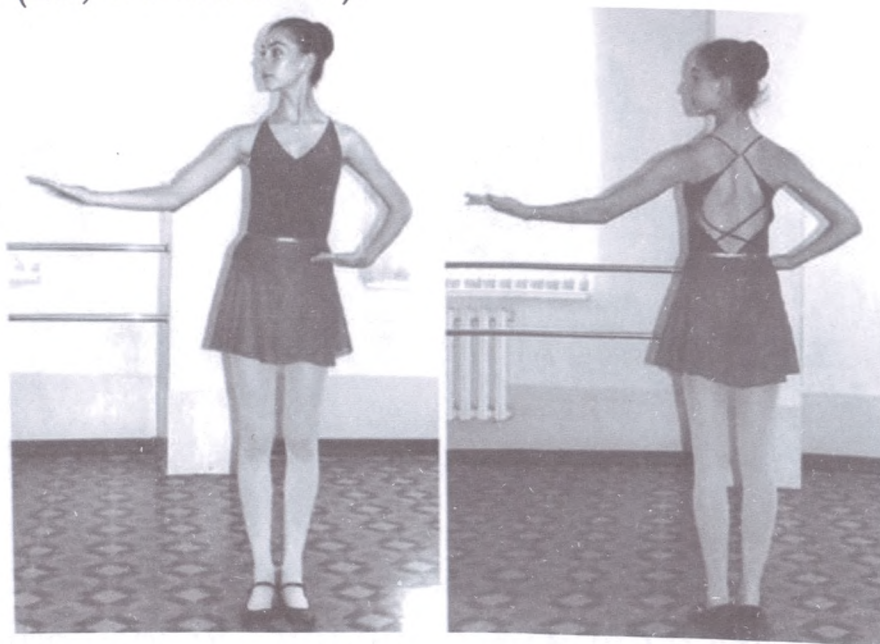
### **6-aylanish. «Ilon aylanishi».**

Musiqqa o'lchami 3/4, 2 taktda. Siljib ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar – 1-holatda.

Soat millari yurishga qarshi doira bo'ylab aylanishga misol (ijrochi doiraga qarab turibdi).

1-taktda doiraga teskari qarab o'ngga yarim burilish bilan o'ng oyoqdan «Rasmi ufari»ning bir harakati. Ayni paytda chap qo'l biroz tushib, «o'zidan» kafti yuqorida buriladi, so'ngra tirsagidan bukilib, biroz orqaga suriladi va tana yonida aylan-tiriladi, kafti yuqorida 1-holatga ochiladi; yuz chap qo'lga qaraydi. O'ng qo'l tirsakdan bukilib, kafti yuqorida «o'zidan» buriladi.

2-taktda doiraga qarab o'ngga yarim aylanish bilan chap oyoq bilan 1-holatda harakatlar takror-lanadi. Ayni paytda o'ng qo'l jussa yonida aylanadi va kafti yuqorida 1-holatga ochiladi va h. k. (29, 30-rasmlar).



29, 30-rasmlar. 6-aylanish. «Ilon aylanishi». 1, 2-takt.



## ASOSIY KOMBINATSIYALANGAN HARAKATLAR

### 1-harakat. «Qomati zebo».

Musiq a'olchami 4/4, 2 taktda. Joyida ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar 5-holatda, qo'llar kafti ko'ndalang, o'ng oyoq tizzasi pastga tekkiziladi, kaftlar yuqoriga qaraydi, panja uchlari bir-biriga yaqinlashadi. Qomat va bosh o'ng oyoqqa egiladi.

#### 1-takt.

Bir-ikki-uch deganda qo'llar kafti yoni bilan tizza tagiga, ustiga va belning o'ng tomoniga ohista uriladi; shu bilan bir paytda gavda va bosh asta to'g'rilanadi.

To'rt deganda oyoqlar 5-holatda yoki uchinchi holatda (chap oyoq yarim panjalarda). Panjalar «o'zidan» ikki marta tez aylantirilib, qo'llar yuz oldidan ko'tariladi va bosh orqali kaftlar oldinga tushadi, panja uchlari bosh kiyimga tegadi. Takt «Iyak harakati» bilan tamomlanadi. (31,32,33,34-rasmlar).

2-taktda chap oyoqdan harakatlar takrorlanadi.



31, 32, 33, 34-rasmlar. 1-harakat. «Qomati zebo».

### 2-harakat. «Zang sadosi».

Musiq a'olchami 4/4, 2 taktda. Joyida, burilib va doira bo'ylab aylanish bilan ijro etiladi. Dast-



labki holat: oyoqlar 2-holatda, o'ng kaft chap oyoq kaftiga ko'ndalang turadi; qo'llar – dastlabki holatda; gavda va bosh o'ng qo'l harakatini kuzatadi.

Joyida harakatga misol:

1-takt.

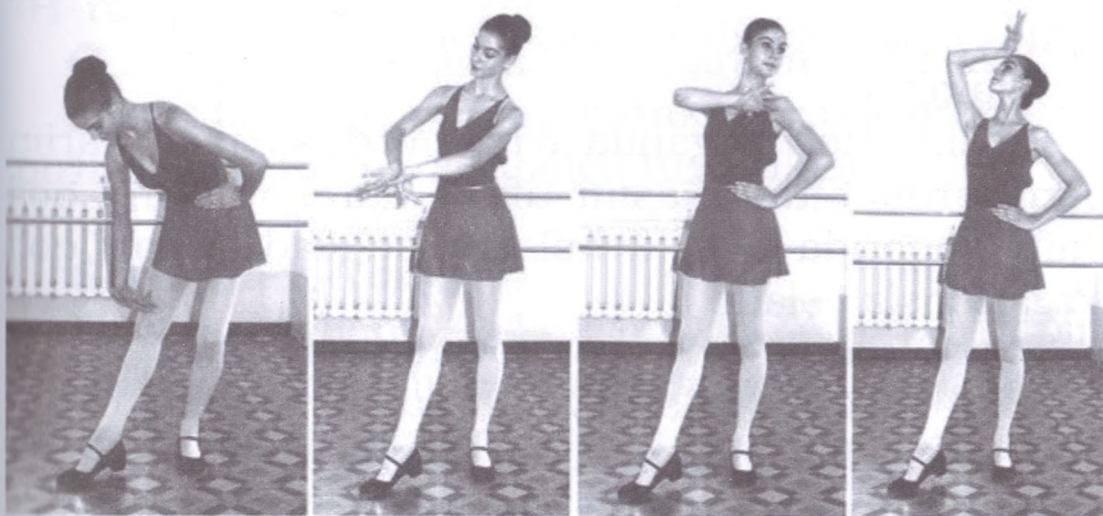
Bir deganda o'ng oyoq tizzasi bukiladi, yarim panjaga o'tadi; ayni paytda chap qo'l 7-holatga o'tadi, o'ng qo'l kafti yoni bilan o'ng tizzaga uradi (bosh va o'rta barmoq bukilgan, qolganlari erkin). Gavda va bosh o'ng qo'l yo'nalishida egiladi.

Ikki deganda o'ng oyoq kafti tushirilib, ijrochi qomatini to'g'rilaydi; ayni paytda qo'llar ichki tomoni bilan bilaklarga uradi.

Uch deganda chap qo'l 7-holatga o'tkaziladi, ayni paytda o'ng qo'l kafti ichki tomoni bilan chap yelka pastrog'iga uriladi.

To'rt deganda chap qo'l 7-holatda qoladi, kaftning ichki tomoni bilan peshonaga uriladi, bosh biroz orqaga tashlanadi.(35,36,37,38-rasmlar).

2-taktda harakatlar chap oyoq va qo'ldan takrorlanadi.



35, 36, 37, 38-rasmlar. 2-harakat. «Zang sadosi».



### **3-harakat. «Oynaga qarash».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar 6-holatda, chap oyoq yarim panjalarda; o'ng qo'l 1 va 6-holatlar orasida, kaft o'ziga qaraydi, tirsak bukilgan, panjalar yuqoriga qaratilgan (ijrochi oynaga qarayotgandek go'yo); chap qo'l 7-holatda; gavda 3-holatda, yuz o'ng kaftga qaraydi.

1-taktda o'ng tomonga siljish bajariladi.

Bir deganda o'ng oyoq tizzasi egilib, poldan uziladi va kaftida o'ngga mayda qadam tashlanadi, tizza to'g'rilanadi. Ayni paytda o'ng qo'l «o'z oldiga» holatiga o'tkaziladi, yuz o'ng kaftga buriladi.

I deganda chap oyoq sirpanib, yarim panjalarda 6-holatga qo'yiladi.

Ikki i deganda oyoqlar «bir i»dagi harakatni takrorlaydi, ayni paytda o'ng qo'l avvalgi holatiga qaytadi, yuz o'ng kaftga qarab buriladi va h. k.

### **4-harakat. «Iftixor».**

Musiqqa o'lchami 6/8, 2 taktda. Siljib ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar 1-holatda, qo'l panjalari gardanda bosh kiyimga qo'yiladi, kaftlar oldinga yo'naltiriladi; gavda va bosh 1-holatda.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan past yarim panjalarda bitta «Rasmi ufari» harakati; o'ng qo'l kafti yuqorida asta 1-holatga ochiladi, chap qo'l o'zgarishsiz qoladi.

To'rt deganda o'ng oyoq tovoni tushiriladi.

Besh deganda chap oyoq tizzadan bukilib, ozroq burilgan holda o'ng oyoq orqasiga yarim panjalarda qo'yiladi; ayni paytda o'ng qo'l dastlabki holatga tashlanadi. Gavda tiklanadi va bosh orqaga tashlanadi.



Olti deganda pauza.

2-takt.

Chap oyoq va qo'ldan 1-taktda harakatlar takrorlanadi. Gavda takrorlanadi.

### **5-harakat. «Gul to'kilishi».**

Musiqqa o'lchami 6/8, 2 taktda. Joyida va siljib ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar va qo'llar 1-holatda; bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

1-taktda orqaga siljish, ijrochi orqaga siljiydi va tomoshabinga teskari qarab turadi.

Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan uchta kichik qadam, ayni paytda qo'llar 2-holatga ko'tariladi, so'ngra ko'krak darajasiga tushiriladi, bu harakatga 1-variant panjalar yuqorida, uch qarsak jo'r bo'ladi, birinchi qarsak 2-holatda bajariladi.

To'rt-besh deganda chap oyoq o'ng oyoq orqasiga yarim panjada ko'ndalangiga qo'yiladi, tizzalar bukiladi; ayni paytda birlashgan kaftlar bilaklari bilan buriladi (chap kaft yuqorida) va jussaning o'ng yoniga tushiriladi. Gavda biroz o'ngga buriladi, bosh qo'llar harakatini kuzatadi (39, 40, 41-rasmlar).

Olti deganda «Sildirma» bir harakati bajariladi.

2-taktda chap oyoqdan harakatlar takrorlanadi, qo'llar chap tomondan belga tushiriladi.

### **6-harakat. «Tong».**

Musiqqa o'lchami 4/4, 2 taktda. Yonga va doira bo'ylab orqaga siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: oyoqlar tizzasi bukilgan 1-holatda, qo'llar 7-da, gavda va bosh 1-holatda.

Bir deganda kaftda depsinish bilan o'ng oyoqda qadam tashlanadi.



Ikki deganda chap oyoq yarim panjalarda deppinish bilan 6-holat o'ngga qo'yiladi.

Uch deganda o'ng oyoq deppinib, chap oyoq kaftiga parallel qilib qo'yiladi.

To'rt deganda chap oyoq kafti bilan o'ng oyoq orasiga qo'yiladi, gavda og'irligini o'ziga oladi (oyoqlarning 5-holati).

2-taktda qo'llar 6-holatda, kaftlari pastda, «Gulbargi» orqali yuz oldidan 2-holatga ko'tariladi va 1-holatga ochiladi. Takt harakatiga gavdaning u yoqdan bu yoqqa tebranishi («Tebranish» harakati) jo'r bo'ladi, ayni paytda o'ng oyoq kaftini ochmay, oyoq uchi bilan yengil deppinadi.

## **TA'LIMNING BESHINCHI YILI**

### **XORAZM RAQSI**

#### **ASOSIY HOLATLAR**

#### **GAVDA HOLATI**

Xorazm raqsidagi gavda holati yevropacha klassik raqsidagi qomat holatiga o'xshaydi: qomat tik, yelkalar erkin ochilgan va tushirilgan. Ba'zi harakatlarda yelkalar orqaga tashlangan bo'lishi mumkin.

##### **1-holat.**

Qomat tik, bel biroz erkin, yelkalar orqaga tashlangan.

Bu holatda oyoqlar quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

- a) tabiiy holat;
- b) tizzalar to'g'ri;
- v) tizzalar bukilgan;
- g) bukilgan tizzalarda oyoqlar biroz kerilgan.



## BOSH HOLATI

### **1-holat.**

Bosh to'g'ri tutiladi.

### **2-holat.**

Bosh oldinga egilgan.

### **3-holat.**

Bosh orqaga tashlangan.

### **4-holat.**

Bosh yonga burilgan.

### **5-holat.**

Bosh yonga burilgan va orqaga tashlangan.

Xorazm raqslarida, odatda, bosh harakati qo'llar harakatini kuzatadi; nigoh bir yoki ikki qo'l harakatini kuzatadi; agar qo'llar bosh ustida harakat bajarilsa, bosh orqaga tashlanadi.

## QO'L HOLATI

Xorazm raqsida qo'llar dastlabki holatni hisobga olmaganda yettita holatga ega.

Qo'l holatlari zal o'rtasida oyoqlarning dastlabki holatida (tovonlar bir joyida, kaftlar kerilgan), gavda va boshning birinchi holatida o'rganish lozim. Qo'llar holati o'zgarsa, oyoqlar holati o'zgaradi. Mashqlar paytida qomatning to'g'ri tushishiga alohida e'tibor berish lozim bo'ladi.

### **Dastlabki holat.**

Qo'llar gavda yonida erkin tushirilgan, panjalar erkin (1-rasm).





1-rasm.  
Qo'llarning erkin  
holati.



2-rasm. Qo'llarning 1-holati.

### 1-holat

Dastlabki holatdan qo'llar yonga yelka darajasida ko'tariladi, tirsaklar bukilgan kaftlar erkin tashlangan, panjalar pastga yo'naltirilgan (2-rasm).

### 2-holat.

Qo'llarning 1-holatidan yelka kengligida yuqoriga ko'tariladi, tirsaklar doirasimon, panjalar oldinga tashlangan, ko'z oldida bo'ladi. (3-rasm)

### 3-holat.

Chap qo'l 2-holatdan erkin tashlangan panjalari bilan biroz chapga suriladi, tirsak biroz cho'ziladi. Ikkala qo'l kafti chapga buriladi. Bosh o'ngga tash-



3-rasm.  
Qo'llarning  
2-holati.



4-rasm.  
Qo'llarning  
3-holati.

lanadi, nigoh chap qo'l panjalariga qaraydi (4-rasm).

### 4-holat.

Tashlangan kaft bilan chap qo'l uchinchi holatdan bo'ylamasiga o'ng ko'krak tomoniga o'tkaziladi



(ko'krakka tegmaydi, kaft chapga yo'naltirilgan, panjalar pastda). O'ng qo'l kafti bilan oldinga buriladi (5-rasm).

### **5-holat.**

To'rtinchi holatdan o'ng qo'l erkin osilib turgan panjalari bilan birinchidan yuqoriroq holatga tushiriladi. Bosh o'ngga buriladi, nigoh o'ng qo'lga yo'naltirilgan (6-rasm).

### **6-holat.**

Erkin tashlangan panjalari va biroz bukilgan tirsaklari bilan qo'llar 5-holatdan yelka kengligida «o'zidan» holatiga o'tkaziladi, bilaklar yelka darajasida bo'ladi (7-rasm).

### **7-holat.**

Oltinchi holatdan panjalar holatini o'zgartirmay, qo'llar kaftlar ichki tomoni bilan belga qo'yiladi, panjalar biroz orqaga yo'naltirilgan (8-rasm).

## **QO'LDASTA HOLATI**

Qo'llarning 7-holatidan tashqari yuqorida ko'rsatilgan barcha holatlarida qo'llar panjalari ikki asosiy holatda bo'lishi mumkin.



*5-rasm. Qo'llarning 4-holati.*



*6-rasm. Qo'llarning 5-holati.*



*7-rasm. Qo'llarning 6-holati.*



*8-rasm. Qo'llarning 7-holati.*



### **Birinchi variant.**

Kaft bilakdan bukilgan, panjalar to'g'ri, bosh barmoq biroz surilgan. Erkaklar va ayollar variantlari bir xil.

### **Ikkinchi variant.**

Panja erkin pastga tashlangan. Ayollar o'rta panjani asta kaftga yaqinlashtiradi, boshqa panjalar erkin holatda, erkaklar panjasi to'g'ri.

Qo'llar harakatini yakunlovchi vaziyatlarda quyidagi holatlarda bo'ladi.

Panja to'g'ri, kaft xohlagan tomonga qaraydi. Ayollar va erkaklar varianti bir xil.

Bosh va ko'rsatkich barmoq to'g'rilangan, qolganlari dumaloqlangan, uchinchi barmoq ko'proq dumaloqlangan. Panjalarning bu holati odatda titrash harakatini ijro etishda qo'llaniladi. Ayollar va erkaklar varianti bir xil.

Kaft yuqoriga burilgan, bosh barmoq surilgan, ko'rsatkich barmoq to'g'rilangan, uchinchisi yuqoriga yo'naltirilgan, qolgan panjalar erkin. Panjaning bu holati qarsillatish bilan yakunlanadi. Ayollar va erkaklar varianti bir xil.

Kaft yuqoriga qaragan va biroz oldinga egilgan, bosh barmoq surilgan, ko'rsatkich va o'rta barmoq to'g'rilangan, qolganlari yelpig'ichsimon ochilgan va bukilgan. Ayollar va erkaklar variantlari bir xilda.

## **OYOQ HOLATI**

Oyoqlarning asosiy holati yettita, ayollar va erkaklar oyoq holatida farq yo'q.

Oyoqlar holati zal o'rtasida o'ng va chap oyoqlardan navbatma-navbat o'rganiladi. Qo'llar va oyoqlar holatlari raqs harakatlarining alifbosi hisoblanadi va shuning uchun ularni bilish barcha



harakatlar va raqslarni keyinchalik muvaffaqiyatli o'rganish uchun zarur hisoblanadi.

### **Dastlabki holat.**

Oyoqlar dastlabki holati tabiiy: tovonlar bir joyda, kaftlar kerilgan. Gavda og'irligi ikkala oyoqda (9-rasm).

### **1-holat.**

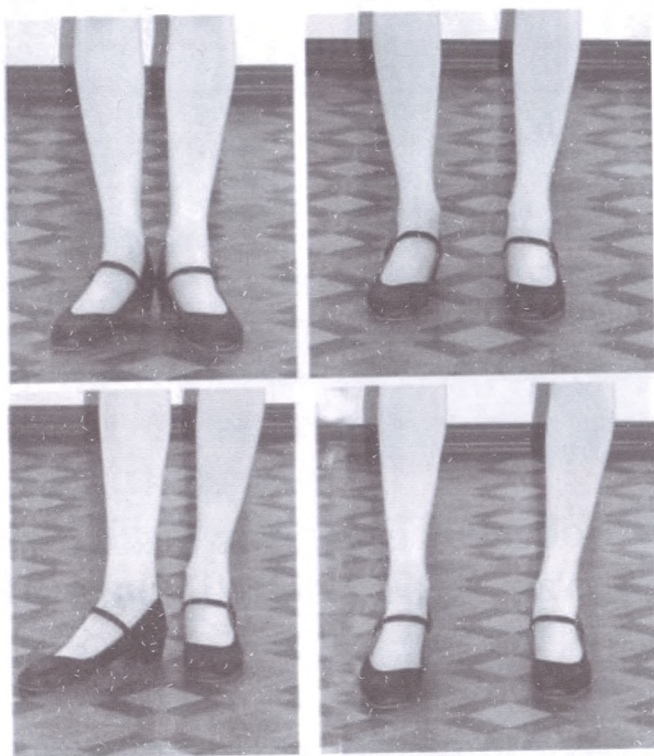
Dastlabki holatdan kaftlar yarim siljiriladi. Gavda og'irligi ikkala oyoqda (10-rasm).

### **2-holat.**

Birinchi holatda o'ng oyoq tovonini chap oyoq kafti o'rtasiga buriladi. Gavda og'irligi ikki oyoqda (11-rasm).

### **3-holat.**

Ikkinchi holatdan o'ng oyoq yarim panjaga o'tadi, kaft o'ngga buriladi. Chap oyoq holati o'zgar-maydi. Gavda og'irligi chap oyoqda (12-rasm).



9, 10, 11, 12-rasmlar. Oyoqlar holati.

Dastlabki holat.

1-holat.

2-holat.

3-holat.



#### **4-holat.**

O'ng oyoq uchinchi holatdan yarim panjalarda oldinga o'tkaziladi. O'ng oyoq tovonni va chap oyoq kafti orasidagi masofa yarim kaft barobarida. Chap oyoq holati o'zgarmaydi. Qomat og'irligi chap oyoqda (13-rasm).



*13, 14, 15, 16-rasmlar. Oyoqlar holati.*

*4-holat.*

*5-holat.*

*6-holat.*

*7-holat.*

#### **5-holat.**

To'rtinchi holatdan o'ng oyoq butun kaftiga o'tadi, chap oyoq o'zgarishsiz qoladi. Qomat og'irligi ikkala oyoqda (14-rasm).

#### **6-holat.**

Chap oyoq 5-holatdan yarim panjalarga o'tkaziladi, tizza bukiladi. Gavda og'irligi o'ng oyoqda (15-rasm).



## 7-holat.

Chap oyoq 6-holatdan butun kaftga o'tadi, o'ng oyoq tovonda turadi. Gavda og'irligi chap oyoqda (16-rasm).

Yuqorida tasvirlangan oyoqlar holati faqat oyoqlar kafti holatiga tegishli bo'ladi, negaki xorazmcha raqsda tizzalarning holati ham katta ahamiyatga ega bo'ladi:

1. Oyoqlar tabiiy holatda, tizzalari biroz tarang bo'lishi mumkin.

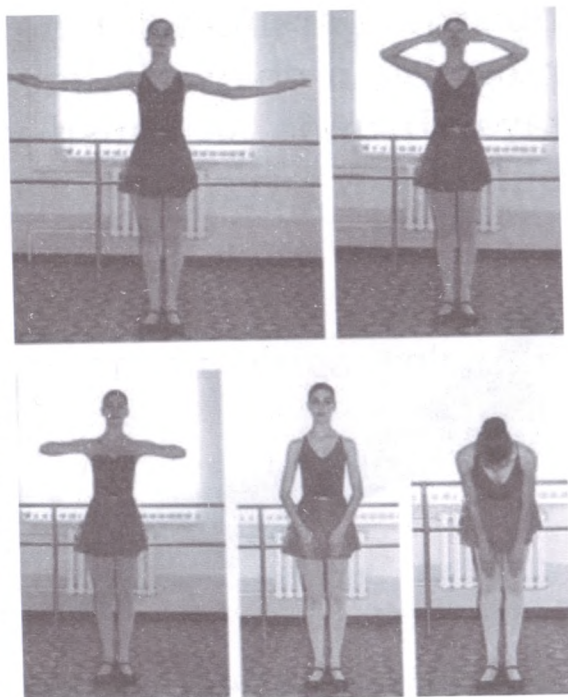
2. Oyoqlar tizzalaridan biroz cho'zilgan bo'lishi mumkin.

3. Oyoqlar tizzalaridan biroz egilgan va egilgan bo'lishi mumkin (bunda tizzalar oldinga yo'naltiriladi yoki yonlarga burilishi mumkin).

## ASOSIY HARAKATLAR

### SALOMLAR

Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar birinchi holat orqali kafti ichkarida yuzga olib kelinadi, panjalar peshonaga tekiziladi, so'ngra ko'krak o'rtasiga olib kelinadi va kaftlar tizzagacha sirpanib tushadi, ayni paytda gavda va bosh asta oldinga egiladi va sekin to'g'rilanadi, qo'llar pastda bo'ladi (17-rasm).



17-rasm. Salomlar.



## QO'LDASTA HARAKATLARI

### 1-harakat. «Qarsaklar».

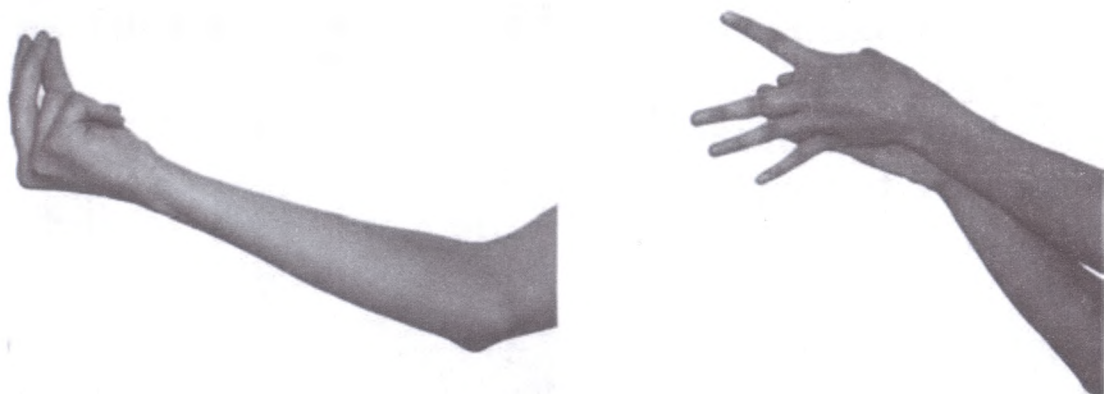
Xorazm raqslarida qarsaklar kaftlarda quyidagicha ijro etiladi: 2-holatda qo'llar panjalari yuqoriga yo'naltirilgan va 6-holatda panjalar oldinga yo'naltirilgan.

### 2-harakat. «Barmoq qarsillatish».

Bu harakat ikkita variantga ega:

a) harakat bir qo'lda va ikki qo'l bilan bir paytda bajarilishi mumkin (har bir qo'l alohida) yoki navbatma-navbat bajariladi; o'rta barmoq bosh barmoqqa qo'yiladi, kuch bilan ko'rsatkich barmoq tagiga kelib uriladi. Bu qarsillatish qo'llarning turli harakatlari bilan uyg'unlashtirilishi mumkin (18-rasm).

b) harakat ikki qo'lda bajariladi: chap qo'l bosh barmog'i o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'ini tagidan siqadi, o'ng qo'l bosh barmog'i chap qo'l qo'lining tagidan siqadi, boshqa panjalar bir-biriga kirishib turardi. Qarsillatish o'ng qo'lining ko'rsatkich barmog'i bilan chap qo'l ko'rsatkich barmog'iga kuchli tayanib unda sirpanish yo'li bilan ikki o'rta panja birlashgan joyga zarb bilan uriladi (19-rasm).



18, 19-rasmlar. Panjalarni qarsillatish.



Bu harakat boshqacha bajarilishi ham mumkin, chap qo'l panjasi o'ng qo'lning katta va ko'rsatkich barmog'ining orasiga yoni bilan qo'yiladi, chap qo'l bosh barmog'i o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'ini tagidan kesib oladi, boshqa panjalar bir-biriga tayanib turadi. Qarsillatish o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'ini chap qo'l ko'rsatkich barmog'ida sir-pantirish yo'li bilan bajariladi.

### **3-harakat. «Titrama».**

«Titrama» harakati zanglar yoki qayroqlar bilan bajariladi.

1. Panjalar mayda titratma harakatini bajaradi. Harakat ikki qo'lda bir paytda alohida bajarilishi mumkin.

2. Qo'l panjalaridan yelkagacha titraydi. Harakat bir qo'lda alohida yoki ikki qo'lda bir paytda amalga oshirilishi mumkin.

### **4-harakat. «Qo'ldasta aylanish».**

Panjalar bilaklardan «o'ziga» va «o'zidan» kabi ikki yo'nalishda aylanadi; dastlab asta, so'ngra tez aylanadi.

«O'zidan» panjalarni aylantirishga misollar:

a) qo'llar 2-holatda, kaftlar yuqorida, panjalar to'g'ri.

Harakat ketma-ketligi:

1. Panjalar tashlanadi, ular bir-biriga yo'naltirilgan.

2. Panjalar o'ngga yoki chapga imkon qadar uzatiladi.

3. Panjalar bukiladi va kafti yuqorida, keskin tashlanadi (boshlang'ich holat);

b) qo'llar 2-holatda, panjalar oldinga tashlangan. Harakat tartibi:



1. Panjalar o'zidan o'ngga yoki chapga imkon qadar uzatiladi.

2. Panjalar bilakdan bukiladi, kafti yuqoriga bu-riladi.

3. Panjalar dastlabki holatga tashlanadi.

Panjalar aylanishiga «Yelka qoqish» jo'r bo'lishi mumkin.

## MUQOMLAR

### «Qiyg'ir bo'yin»

Mustaqil raqs harakati sifatida ijro etiladi va ayrim qo'l harakatlarining yig'indisi sifatida raqs shakli yakuni bo'lib qoladi.

Harakat boshni egmay ikki tomonga tebranishdan iborat bo'ladi. Harakat paytida bo'yin umurtqasi tebranadi, to'g'ri tutilgan bosh ikki tomonga o'tkaziladi, bu harakat bajarilayotganda yelka butunlay harakatsiz bo'ladi.

Ayollar «Qiyg'ir bo'yin»ni ohista ijro etadi, bo'yin umurtqasi siljish uchun kichikroq masofa bo'ladi. Erkaklar ham bu harakatdan komik raqslarda foydalanadi, lekin ular tebranishni keskin ijro etadi.

### «Iyak harakatlari».

Yelkalar tekis va turg'un. Boshdan iyakka qarab kichik siltanish yasaladi va bosh asta joyiga qaytadi. So'ngra harakat takrorlanadi. To'g'riga yoki biroz yonga ijro etiladi. «Qiyg'ir bo'yin» harakati-ga uyg'unlashtiriladi yoki alohida harakat bo'lishi mumkin. «Iyak harakati» asosan ayollar raqsida qo'llaniladi, erkaklarnikida komik vaziyat hosil qilish uchun foydalaniladi.



### **«Yelka qoqish».**

Harakat uchta asosiy variantga ega, ularni qo'llarning 1 yoki 7-holatida va gavdaning birinchi holatida o'rganish mumkin.

#### **Birinchi variant.**

Qisqa siltanishlar bilan bajariladi, o'ng yelka biroz orqaga tashlanadi, ayni paytda chap yelka oldinga suriladi, so'ngra yengil siltanish bilan yelkalar holati almashtiriladi. Bu harakat har bir yelka bilan alohida bajariladi. Ayollar raqsida siltash muloyimroq bo'ladi, erkaklarnikida esa yirikroq.

#### **Ikkinchi variant.**

Har bir yelka alohida, navbatma-navbat yoki ikkovi bir paytda asta ko'tariladi va dastlabki holatga tushiriladi.

Ayollar raqsida harakatlari muloyimroq, erkaklar komik raqslarida esa keskinroq ijro etiladi.

#### **Uchinchi variant. «Titrama».**

Harakat yelkalarning tinimsiz mayda titrashidan iborat bo'ladi. Harakatni bajarishda yelka yumshatiladi, gavda beldan erkinlashtiriladi.

## **GAVDA HARAKATI**

### **«Tebranish».**

Joyida turib, tizzalarga o'tirib va siljib bajariladi. Turli qo'l harakatlarini qo'shish mumkin. Bir nechta varianti bor.

#### **Birinchi variant.**

Gavda tik, oyoqlar tabiiy holatda va tizzalar bukilgan bo'lishi mumkin.



Harakat gavdani u yoqdan bu yoqqa tebratishdan, tana og'irligini navbatma-navbat u yoqdan bu yoqqa solishdan iborat bo'ladi. Harakat pauza bilan ijro etilishi mumkin.

«Tebranish»ning bu varianti odatda erkaklar raqsida ham qo'llaniladi.

### **Ikkinchi variant.**

Gavdaning yuqori qismi og'irligi belga tushadi. Harakat gavdaning belgacha bo'lgan qismini asta tebratishdan iborat, bosh esa gavda harakatiga teskari tebranadi.

### **Uchinchi variant.**

Oyoqlar 6-holatda. Gavdaning yuqori qismi belda. Harakat gavdani oldinga-orqaga asta tebratish, uning og'irligini oyoqdan oyoqqa o'tkazishdan iborat bo'ladi.

## **«GAVDA IRG'ITISH»**

Bu harakat xorazmcha «Kalit»ni ijro etishda uchraydi, lekin boshqa harakatlarga ham jo'r bo'lishi mumkin. Raqsning xususiyati va sur'atiga qarab «Siltanish» muloyim yoki keskin bo'lishi mumkin.

Gavda 1-holatda, oyoq har qanday holatda bo'lishi mumkin. Harakat kichikroq o'tirish va tizzalarni keskin to'g'rilashdan iborat bo'ladi, go'yo gavda qisqa yuqoriga siltanadi.



## ASOSIY QO'L HARAKATLARI

Horazm raqslarida barcha qo'l harakatlari jadal va aniq bajariladi, bir holatdan ikkinchisiga tez va jadal o'tiladi. Bilaklardagi panjalar odatda harakatlardan (ayollar raqsida biroz muloyimroq). Ba'zi qo'l harakatlari «Gavda irg'itish» va «Yelka qoqish» kabi gavda va yelka harakatlariga jo'r bo'lishi mumkin. Tez sur'atdagi raqslarda qo'l harakatiga «Yelka qoqish» harakati jo'r bo'ladi. Ba'zi hollarda tirsak to'g'rilangandagi qo'llar harakati bo'ladi (ayniqsa erkaklar raqsida). Bundan tashqari, yelka bilan orqaga surilgan qo'llar harakati uchraydi.

Ba'zi harakatlar faqat ayollar yoki erkaklar raqsida xos bo'ladi. Bu bo'limda ana shular guruhlashtirilgan.

### AYOLLAR RAQSIARIDA IJRO ETILADIGAN QO'L HARAKATLARI

#### 1-harakat. «Jayron shoxi»

Qo'llarning 2 va 6-holatlarida ijro etiladi

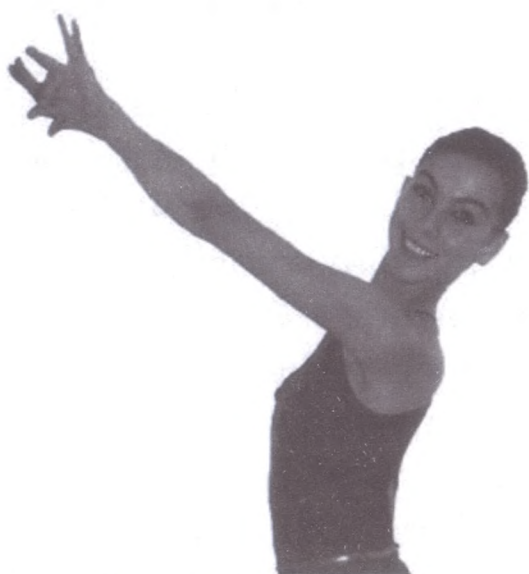
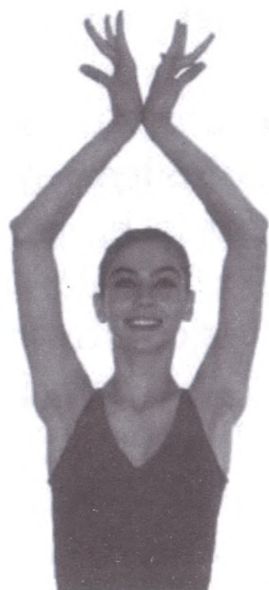
#### **Birinchi variant.**

Qo'llar 2-holatda bilaklar ichki tomoni bilan uriladi, ko'rsatkich barmoq yuqoriga ko'tarilgan, o'rta barmoqlar yonda, qolgan panjalar erkin (20-rasm).

#### **Ikkinchi variant.**

Qo'llar 6-holatda yoki undan yuqoriroqda, chap qo'l kafti oldinga, o'ng qo'lniki o'ngga yo'naltirilgan. O'ng qo'l bilagi bilan chap qo'l bosh barmog'i tagiga zarb tushiriladi; panjalar shaklini o'zgartirmaydi (21-rasm).





20, 21-rasmlar. 1-harakat.  
«Jayron shoxi».

1-variant.

2-variant.

## 2-harakat. «Sindi shox».

Musiqqa o'lchami 6/8, 1 taktda. Joyida ijro etiladi, oyoqlar 3 yoki 6-holatda, chap oyoq yarim panjada. Gavda o'ng yelka bilan biroz oldinda, iyak ko'tarilgan. Qo'llar 2-holatda.

Bir deganda qo'llar bilagi kaftlari bir-biriga uriladi (panjalar bukilgan), zarbdan keyin qo'llar yonga bir-biridan uzoqlashadi.

Ikki deganda bilaklar ichki tomoni bilan zarb, zarbdan panjalar biroz ajraladi, kafti bilan bir-biri-ga qaraydi.

Uch deganda ikkala barmoqlar a vari-anti qarsillatishni bajaradi, ayni paytda o'ng qo'l 6-holat darajasida kaft o'ziga qarab ochiladi.

To'rt deganda qarsillatish takrorlanadi, qarsillatishdan o'ng qo'l «xo'rsinish» bilan panjasini dastlabki holatga biroz yonga kafti yuqorida va biroz oldinda keskin tushiriladi, bosh barmoq o'tkazilgan, ko'rsatkich barmoq to'g'rilangan, qolganlari yelpig'ichsimon. Chap oyoq to'voni polga tushiriladi.



Olti deganda pauza.

«Uch-to'rt-besh» hisobida bosh va qomat o'ng qo'l harakatini kuzatadi.

Bilaklar urilishiga o'ng qo'l panjalari qarsillatish jo'r bo'lishi mumkin; umuman, harakatni chap oyoqdan bajarish mumkin.

### 3-harakat. «G'uncha».

Qo'llarning 2 va 6-holatlarida ijro etiladi. *Misol:* qo'llar 6-holatda bilaklar ichki tomoni bilan uriladi, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan. Panjalar biroz bukilishi yoki erkin bo'lishi mumkin.

### 4-harakat. «Gul bargi».

Qo'llarning 2 va 6-holatlarida bajariladi. *Misol:* qo'llar har qanday holatdan 6-ga o'tkaziladi, biroz gavgavga yaqinlashtiriladi, bilaklarda kaft bilan «o'ziga» yoki «o'zida» chalishtiriladi, panjalar yuqoriga, yonga yo'naltirilgan (22-rasm).

### 5-harakat. «Qoshi kamon».

Joyida, o'tirib va yurib ijro etilishi mumkin.

Qo'llar 1-holatda. Qo'llar 6-holatida qarsak, qarsakdan o'ng qo'l kafti pastda 1-holatga ochiladi. 1 va 3-panjalar yaqinlashtiriladi, qolganlari erkin.

So'ngra panjalar bilan mayda titrashni bajarib, kaftlari pastda, o'ng qo'l panjalari bilan qoshga yaqinlashadi, unga tegmas-



22-rasm. 4-harakat.  
«Gul bargi».





23-rasm. 5-harakat.  
«Qoshi kamon».

dan ustidan yuriladi, panjalar titrashi to'xtatilib, 1-holatga ochiladi, ayni paytda bosh biroz o'ngga egiladi. Chap qo'l qarsakdan keyin 1 va 7-holatda bo'lishi yoki belni oldidan quchishi mumkin (23-rasm). Harakatni chap qo'l bilan takrorlash yoki ikki qo'l bilan barobar bajarish, shuningdek, gavdaning u yoqdan bu yoqqa tebranishi bilan birga ijro etish mumkin.

#### 6-harakat. «Labi g'uncha».

Musiqa o'lchami 6/8. Harakat turib yoki tizzalarda o'tirib ijro etiladi. Qo'llar «o'z oldiga» bukilgan, ko'krak darajasida, tirsaklar yonga yo'naltirilgan, kaftlar pastda, o'ng jimjiloq chap pastida bo'ladi, qolganlari osilib turadi (24-rasm).

Harakatlar tartibi:

a) o'ng qo'l panjasi o'ng qoshdan yuqori ko'tariladi, qo'l 1-holatda kafti yuqorida ochiladi va jimjiloq uchi chap jimjiloq tagiga olib kelinadi (25-rasm);

b) o'ng qo'l dastlabki holatga qaytadi, a harakat teskari tomonga bajariladi;

v) o'ng qo'l «o'zidan» panja aylantiriladi, kaft yuqoriga buriladi va jimjiloq chap jimjiloq tagiga qo'yiladi (26-rasm);

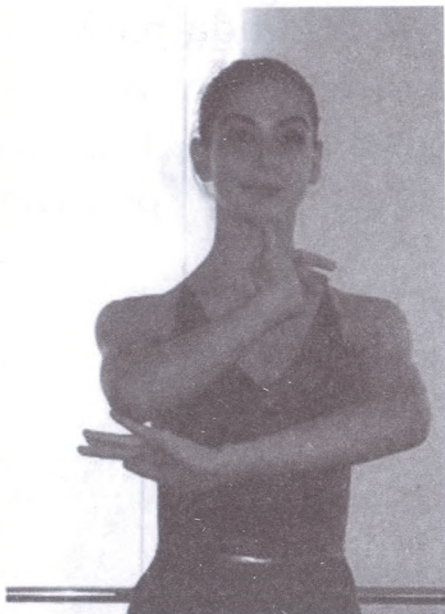
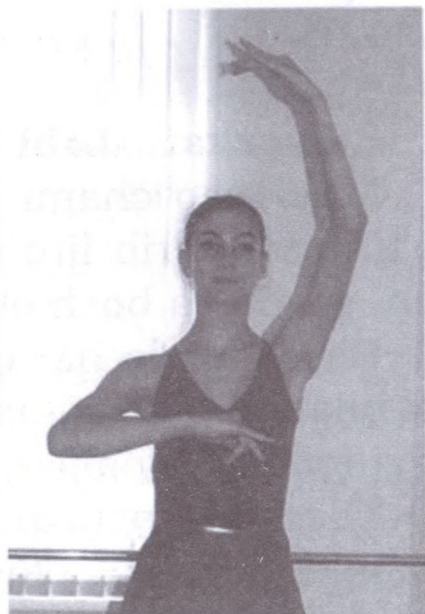
g) panjalarni orqaga aylantirish bilan o'ng qo'l dastlabki holatga qaytadi;



d) panjalar kafti bilan o'ziga buriladi (o'ngi chap ustida), panjalar erkin, so'ngra panjalar ikki marta aylantiriladi;

e) ikkala panjalar bilaklarda «o'zidan» bir aylanadi;

j) o'ng panja jimjiloq kaft chapda pastki labga olib kelinadi. Chap qo'l oldinga-pastga kaft joyida qoladi yoki kaft uchi bilan o'ng tirsak tagiga qo'yiladi. Panjalar hammasi erkin (27-rasm).



24, 25, 26, 27-rasmlar. 6-harakat. «Labi g'uncha».



### 7-harakat. «Intilish».

Joyida va siljib ijro etiladi. Qo'llar 5-holat o'ng tomonda, ammo oldinga biroz cho'zilgan, o'ng qo'l kafti chapda, chapiniki esa «o'zida». Gavda biroz o'ngga burilgan.

Kaftlar bilan mayda titrashni bajarib, qo'llar ko'tariladi va tushiriladi, tirsaklardan bukiladi va to'g'rilanadi, «o'ziga» «o'zidan» doira yasaladi. «O'zidan» harakat holati ta'kidlanadi. Panjalar erkin. Harakat 5-holat chap tomonga takrorlanadi.

### 8-harakat. «Labi shakar».

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Joyida, tizzaga o'tirib va yurib ijro etiladi. Qo'llar dastlabki holatda, gavda va bosh oldinga biroz egilgan.

Bir deganda har qanday holatda o'ng qo'l panjasi bilan labga yaqinlashadi, qolganlari erkin, tirsak o'zi tomon yo'nalgan (28-rasm).

I deganda pauza.

Ikki deganda o'ng qo'l kafti oldinga cho'ziladi, panjalar holati o'zgarmaydi (29-rasm).

I deganda pauza.



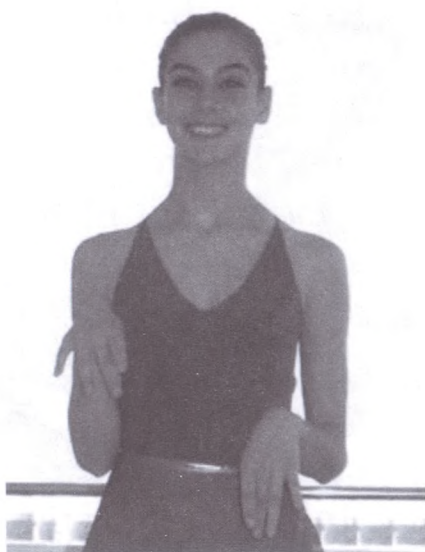
28, 29-rasmlar. 8-harakat. «Labi shakar».



## **9-harakat. «Erkalanish».**

### **Birinchi variant.**

Joyida va yurib ijro etiladi. Qomat beldan biroz tiklangan, bosh to'g'riga qaragan. Qo'llar 7-holatda, tirsaklari to'g'ri burchakda bukilgan, panjalar tashlangan, ko'rsatkich barmoqlar ko'tarilgan. Ikkala qo'l «o'zidan» oldinga, ikkinchisi «o'ziga» tortiladi, harakat paytida tirsaklar tarang emas (30- rasm).



30-rasm. 9-harakat.  
«Erkalanish».

### **Ikkinchi variant.**

Qomat tik, biroz belga tushirilgan. Bosh to'g'riga qaragan. Qo'llar va panjalar holati 1-variantdagidek. Harakat qo'llar panjalarining navbatma-navbat kichikroq titrashdan iborat bo'ladi, o'ng panja bukiladi va tashlanadi, so'ngra harakatni chap panja takrorlaydi. Yoki o'ng panja bilakdan «o'zidan» yonga yoki «o'ziga» aylanish yasaydi, so'ngra faqat ko'rsatkich barmoq ko'tariladi va tushiriladi, ayni paytda bosh va gavda biroz o'ngga buriladi. Keyin harakat chap barmoq bilan takrorlanadi va h. k.

## **10-harakat. «Terma».**

### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami  $3/4$ , 1 taktda. Joyida va tizzalarga o'tirib ijro etiladi.

Qo'llar 6-holatda bilaklardan chalishtirilgan, o'ng qo'l chap qo'l ustida, kaftlar yonga yo'naltirilgan, panjalar oldinga.





31-rasm. 10-harakat.  
«Terma».

Bir deganda o'ng panja qarsillatish bajariladi, ayni paytda chap panja titraydi (bosh va ko'rsatkich barmoq to'g'rilangan, qolganlari bukilgan, uchinchi barmoq ko'proq bukilgan).

Ikki deganda chap qo'l panjasi titrashda davom etib, «o'ziga» tortadi va o'ng bilak ustiga o'tadi, so'ngra asta oldinga suriladi, ayni

paytda o'ng barmoq qarsillatishni takrorlaydi.

Uch deganda o'ng panja qarsillatish bilan chap qo'l bilagi ustida chalishadi va chertishdan oldinga o'tadi, kaft panjani yuqoriga ochadi: bosh barmoq o'tkazilgan, ko'rsatkich barmoq to'g'rilangan, boshqa panjalar yelpig'ichsimon (31-rasm).

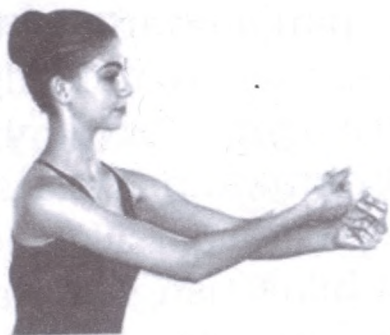
Bu harakatni qo'llar bir tomondan ikkinchi tomonga o'tkazish bilan bajarish mumkin. Bu holatda gavda va bosh qo'llar harakatini kuzatib buriladi.

### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Harakat joyida va tizzalarda o'tirib ijro etiladi.

Qo'llar 6-holatda, tirsak bukilgan va yonlarga yo'naltirilgan. O'ng panja chap kafti ustida pastda yoki o'ngda, chap panja kaft bilan «o'ziga» burilgan. Ikkala panja a variantdagi uch qarsillatishni bajaradi, ayni paytda o'ng qo'l soat millariga qarshi yo'nalishida kichikroq doira harakatini bajaraadi. Uchinchi qarsillashda o'ng qo'l harakatni uch hisobda 1-variantda yakunlaydi.





32, 33, 34-rasmlar.  
11-harakat. «Katta terma».

## 11-harakat. «Katta terma».

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Joyida va yonga harakatda bajariladi.

Chap qo'l 6-holat darajasida kafti o'ngda, o'ng qo'l panjasi kafti «o'ziga» chap tirsak yonida joylashadi. Ikkala qo'l panjalari qarsillatishga tayyorlanadi.

Bir deganda ikkala panjalar bir paytda qarsillatishni bajaradi (32-rasm).

I deganda qo'llar biroz yonga ketadi, ayni paytda o'ng qo'l kichik «nafas» oladi.

Ikki deganda o'ng qo'l panjasini chap tirsak ustiga o'tkazadi va ikkala qo'l qarsillatishni bajaradi (33-rasm).

I deganda o'ng qo'l kichik nafas olish bilan o'ngga ochiladi.

Uch deganda o'ng qo'l tortiladi, ayni paytda ikkala qo'l qarsillatish bajaradi.

I deganda o'ng qo'l ko'krak oldida kichik «xo'rsinish» bajariladi.

To'rt deganda o'ng qo'l qarsillatish bilan diagonal bo'ylab 1 va 6-holat orasida yuqoriga yoki oldinga, 6-holat yuqoriroqqa ochiladi, panja o'ziga, panjalar chapga buriladi, bosh va ko'rsatkich barmoq surilgan, qolganlari erkin.



I deganda pauza.

«To'rt i» harakatini chap qo'l bilan bajarishi mumkin (34-rasm).

## **12-harakat. «Nozik terma».**

### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 6/8, 1 taktda. Joyida va chapga bajariladi. Chap qo'l 6-holat darajasida, panja qarsillatishga tayyorlangan. O'ng panja chap qo'l bilagiga yaqinlashtirilgan, kaft yuqoriga yo'naltirilgan. Panjalar qarsillatishga tayyorlangan. Gavda biroz chapga egilgan, bosh o'ng qo'l harakatini kuzatadi.

Bir deganda ikkala panja bir paytda qarsillatiladi.

Ikki deganda o'ng qo'l chap bilak ustiga o'tkaziladi, qarsillatishni bajarib, ayni paytda chap barmog'i kaftini chapga buradi.

Uch-to'rt deganda chap qo'l panjalarni tushiradi; so'ngra ikkala panja «o'zidan» yoki «o'ziga» bir yoxud ikki aylanish bajaradi, harakatga o'ng kaft panjalari qarsillashi jo'r bo'ladi. «O'zidan» aylan-ganda chap panja hisob oxirida o'ng qo'l bilagi ustiga o'tkaziladi, biroz oldinga kaft ustida uzatiladi, panjalar oldinga yo'naltiriladi. «O'ziga» aylan-tirilganda chap kaft o'ng bilak ostidan ko'krak to-monga o'tadi, kaft yuqoriga buriladi.

Besh deganda kaftlar «o'ziga» buriladi, panjalar yonga yo'naltirilgan, chap barmoq oldinda. So'ngra o'ng qo'l panjalari qarsillashni bajaradi va ayni paytda 1 va 2-holatlar orasiga ko'tariladi, panja ochiladi.

Olti deganda pauza.

### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 3/4, 1 taktda. Joyida va yonga yurib ijro etiladi.



Qo'llar 6-holatda, kaftlar bir-biriga qaraydi, panjalar qarsillatish uchun tayyorlanadi.

Bir deganda qarsillatib ikkala qo'l panjalari yaqinlashadi, o'ng barmoq chap qo'l bilagi ustida o'tkaziladi, ayni paytda chap qo'l kaftini chapga buradi.

Ikki deganda 1-variant «uch-to'rt»dagi harakatlarni takrorlanadi.

Uch deganda 1-variant «besh-olti»dagi harakatlarni takrorlanadi.

## **AYOLLAR RAQSLARIDA IJRO ETILADIGAN QO'L HARAKATLARI**

### **1-harakat. «Barmoq otish».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Joyida va yurib ijro etiladi. Qo'llar 6-holatda bilaklari tegmagan holatda chalishtirilgan, o'ng bilak yuqorida, panjalar tashlangan. Bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

Bir deganda o'ng panja keskin bukiladi, ko'rsatkich barmog'i harakatini ta'kidlaydi.

I deganda o'ng barmoq asta boshlang'ich holatga tushiriladi, ayni paytda chap qo'l asta chapga ajralib, panja o'ng qo'l bilagi ustidan o'tkaziladi.

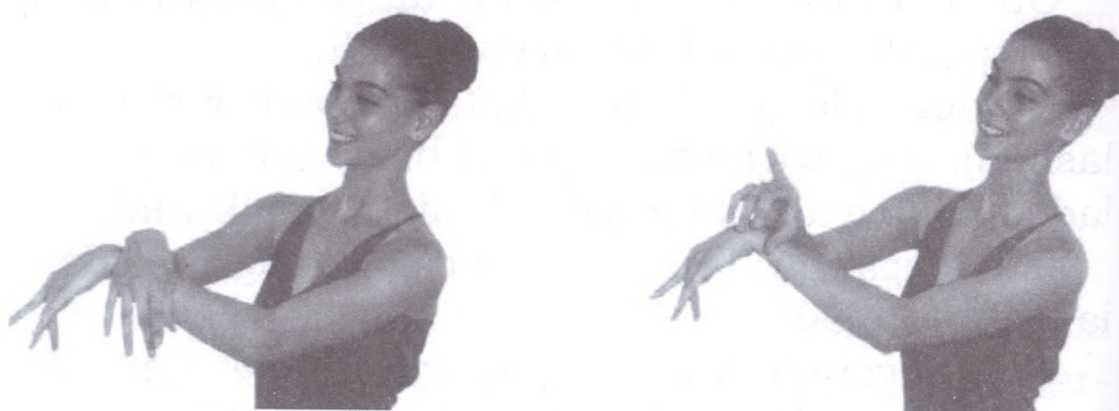
Ikki deganda chap qo'lda «bir» sanog'idagi harakat takrorlanadi.

I deganda chap panja asta tushiriladi, ayni paytda o'ng qo'l asta ochilib, panja chap qo'l bilagi ustidan o'tkaziladi (35, 36-rasmlar).

### **2-harakat. «Shoxchalar».**

Joyida va har qanday yo'nalishga siljish bilan ijro etiladi, boshning yengil harakati va nigoh qo'llar harakatini kuzatadi. Harakatning har bir bosqichi 1-variant «Yelka qoqish» harakati bilan ta'kidlanadi.





35, 36-rasm. 1-harakat. «Barmoq otish».

### **Birinchi variant.**

Harakat ketma-ketligi:

a) qo'llar dastlabki holatda, kaft yuqorida panjalar bukiladi, barmoqlar orqaga yo'naltirilgan;

b) qo'llar 6-holatga ko'tariladi, panjalar tashlangan;

v) panjalar to'g'rilanadi, ular yuqoriga qaragan;

g) qo'llar 2-holatga o'tkaziladi, barmoqlar tashlanadi;

d) panjalar to'g'rilanadi, kaftlar yuqoriga yo'naltirilgan, panjalar biroz orqada.

Harakatning bu varianti bir qo'lda bajarilishi mumkin, bunda ikkinchi qo'l 7-holatni egallaydi.

### **Ikkinchi variant.**

Qo'llar 6-holatda, kaftlar oldinda, panjalar yuqoriga qaragan, ayni paytda barmoqlar tashlanadi va darhol to'g'rilanadi.

Harakat bir qo'lda bajarilishi mumkin, ikkinchi qo'l 7-holatda.



### **3-harakat. «Ezma yuragim».**

#### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Joyida, tizzaga o'tirib va yurib ijro etiladi.

Qo'llar 6-holatda, kaftlar yaqinlashadi, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan. O'ng panja qarsillatishga tayyorlangan, chap kaftning bosh va ko'rsatkich barmoqlari tarang, qolganlari egilgan. O'ng qo'l panjasi qarsillatishni bajaradi va tushiriladi. Ayni paytda chap qo'l barmoqlari mayda titrash bilan to'lqinsimon ko'tariladi va shunday tushiriladi, asta chapga ochiladi (o'z yo'lini kesgandek). Takt oxirida chap qo'l keskin boshlang'ich holatiga qaytadi.

#### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Tizzalarda o'tirib va yarim panjalarda turib ijro etiladi.

O'ng qo'l 2-holat darajasida, kaft chapga yo'naltirilgan, panjalar qarsillatishga tayyorlangan; chap qo'l tirsakdan bukilgan, panja ko'krak o'rtasiga yaqinlashtiriladi, kaft o'ziga qaratilgan, panjalar yelpig'ichsimon ochilgan, bosh va ko'rsatkich barmoqlar tik. Bosh va gavda yon tomonlarga yengil tebranadi, chap qo'l harakatiga jo'r bo'ladi.

Bir deganda o'ng qo'l qarsillatishni bajaradi, ayni paytda chap qo'l 6-holatga ochiladi, kafti oldinda, panjalar yuqorida (37-rasm).

I deganda chap qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Ikki deganda o'ng qo'l qarsillatishni takrorlaydi, chap qo'l shu darajada 6-holatga chaproqqa ochiladi, kaft oldinda, panjalar yuqorida (38-rasm).

I deganda chap qo'l dastlabki holatga qaytadi.

Uch deganda o'ng qo'l qarsillatishni takrorlaydi, chap qo'l o'sha darajada chap yonga panjalari yuqorida ochiladi (39-rasm).



I deganda chap qo'l dastlabki holatga qaytadi.  
To'rt deganda o'ng qo'l qarsillatishni takrorlaydi, chap qo'l 1-holat pastroqqa ochiladi, kafti biroz yonda, panjalar yuqorida.



37, 38, 39-rasmlar. 3-harakat. «Ezma yuragim».

#### 4-harakat. «Gardish».

Joyida, bir tizzaga o'tirib, o'tirib-yurish paytida ijro etiladi.

#### Birinchi variant.

Bosh va gavda 1-holatda. Qo'llar 6-holat darajasida, kaftlar bir-biriga yaqinlashtirilgan, panjalar oldinga yo'naltirilgan. Panjalarning yengil tebrani-shi bilan, tirsakni bukib va to'g'rilab, qo'llar «o'ziga» va «o'zidan» ketma-ketlikda doirasimon harakatni bajaradi.

#### 2-variant.

Harakat 1-variantdagi kabi ijro etiladi, faqat har bir hisobda o'ng qo'l doirasimon harakatlarni bajarib, ularga qarsillatishni jo'r qiladi.

#### 5-harakat. «Pul sanash».

Musiq a o'lchami 4/4, 1 taktda. Bir yoki ikki tizzada o'tirib ijro etiladi. Chap qo'l chap ko'krak to-



mondagi holat yoqasini ushlaydi, uni biroz torta-di. O'ng qo'l kafti yuqorida, panjalar qarsillatiladi, panjalar ichki cho'ntakdan olingan pulni sanayot-gandek bo'ladi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatadi.

Bir deganda o'ng qo'l bir qarsillatish qilib biroz o'ngga uzatiladi va darhol qaytadi.

Ikki deganda o'ng qo'l qarsillatishni takrorlab, 1-harakatdan nariga o'ngga-pastga bo'ylamasiga uzatiladi va tez qaytadi.

Uch-to'rt deganda harakat yana ikki marta tak-rorlanadi, har gal qo'l yanada uzoqroq yonga-past-ga uzatiladi va tez yana qaytariladi.

## **ASOSIY OYOQ HARAKATLARI**

Xorazm raqslarida oyoqlar harakatlari o'ziga xoslikka ega, bu bilan xorazmcha raqslar boshqa viloyatlar raqslaridan ajralib turadi:

a) ko'pgina harakatlar past yarim panjalarda tiz-za cho'zilib yoki bukilib, tizzalar keskin to'g'rilanib ijro etiladi;

b) oyoqlar harakatida yarim va to'la bukilgan tiz-zalar oldinga yo'naltiriladi, o'rtacha burilgan bo'la-di;

v) prujinaga o'xshab bukilgan va to'g'rilangan tizzalardan iborat harakatlar uchraydi;

g) ba'zi oyoq harakatlari sakrashlardan iborat bo'ladi;

d) oyoqlar harakatida havoda sakrab, oldin-ga-yonga sakrashlar kiradi;

e) «o'tirish» harakati va tayanch oyoq tizzasi barobar tashlash ayollar raqsida qo'llanmaydi.



### **1-harakat. «Rasmi ufari».**

Musiqi o'lchami 3/4, 2 taktda. Har qanday yo'nalishda ijro etiladi. Oyoqlar birinchi holatda.

#### **Birinchi variant.**

Bir deganda o'ng oyoqda qadam, chap oyoq tovonni poldan uziladi, chap tizza biroz bukiladi.

Ikki deganda chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq kafti o'rtasiga qo'yiladi.

Uch deganda o'ng oyoq bilan oldinga bir qadam. 2-taktda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi.

#### **Ikkinchi variant.**

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoqda oldinga bir qadam. Ikki deganda chap oyoq kafti bilan sirpanib, kaft o'rtasini o'ng oyoq o'rtasiga qo'yadi.

Uch deganda o'ng oyoq kafti bilan biroz oldinga qo'yadi.

2-taktda chap oyoqdan harakatni takrorlash.

#### **Uchinchi variant.**

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoqda oldinga bir qadam, chap tovon poldan uziladi, chap tizza bukiladi.

Ikki deganda chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq kafti o'rtasi yoniga qo'yiladi.

Uch deganda o'ng oyoqda bir qadam oldinga, ayni paytda chap oyoq tizzasi bukilib, uchi pastda poldan uziladi.

2-taktda chap oyoqdan harakatlar takrorlanadi.

### **2-harakat. «Chalmash ufari»**

Har qanday yo'nalishda ijro etiladi.



### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami  $3/4$ , 2 taktda. Oyoqlar 6-holatda, o'ng oyoq yarim panjalarda.

1-takt. Bir deganda o'ng oyoqda oldinga-chapga, chap oyoq to'voni yonga bir qadam, chap oyoq to'voni poldan uziladi.

Ikki deganda chap oyoq yarim panjalar o'ng oyoq orqasiga qo'yiladi, tizza burilib egiladi.

Uch deganda o'ng oyoq oldinga va biroz o'ngga qo'yiladi.

To'rt deganda pauza.

### **3-harakat. «Irg'itma ufari».**

#### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami  $4/4$ , 2 taktda. Har qanday yo'nalishda yurib ijro etiladi.

Oyoqlar birinchi holatda, qo'llar 2-holatda, panjalar tashlangan. Qarsillatish bilan ijro etiladi.

1-takt.

Bir deganda o'ng oyoqda oldinga kichik qadam, ayni paytda chap oyoq to'voni poldan uziladi.

Ikki deganda chap oyoq yarim panjalarda o'ng oyoq kafti o'rtasiga qo'yiladi, chap oyoq tizzasi biroz bukiladi.

Uch deganda o'ng bilan oldinga kichikroq qadam kaftda qo'yiladi, ayni paytda chap oyoq biroz bukilib, uchi pastda poldan uziladi. Gavda asta o'ngga buriladi, nigoh chap yelka orqali tashlanadi (40-rasm).

To'rt deganda pauza.

2-taktda chap oyoqdan harakatlar takrorlanadi.

#### **Ikkinchi variant.**

Musiqqa o'lchami  $4/4$ , 2 taktda. Har qanday yo'nalishda yurib ijro etiladi.





40-rasm. 3-harakat.  
«Irgʻitma ufari».

1-variant.

Musiqqa oʻlchami 2/4, 2-taktda. Har qanday yoʻnalishda yurib ijro etiladi. Oyoqlar – 1-holatda. 1-takt.

Bir deganda oʻng oyoq kafti orqaga surilib, uchi bilan poldan uziladi.

I deganda oʻng oyoq bilan oldinga kichikroq qadam, ayni paytda chap oyoq tizzani biroz bukib, yarim panjalarga oʻtadi.

Ikki deganda chap oyoq bilan oldinga kichikroq qadam, ayni paytda chap oyoq tizzasini biroz bukib, yarim panjalarga oʻtadi.

I deganda oʻng oyoq 1-holatda chapi yoniga qoʻyiladi.

2-taktda harakatlar chap oyoqdan takrorlanadi.

Oyoqlar 1-holatda, yarim panjalarda emas. Gavda va bosh orqaga tashlangan, yelkalar ozroq surilgan. Qoʻllar kafti ichki tomoni bilan bel orasiga qoʻyilgan.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda oʻng oyoqda yarim panjalarda, biroz bukilgan va bir-biriga yaqinlashtirilgan tizzalar bilan bitta «Rasmi ufari» harakati bajariladi.

Toʻrt deganda chap oyoq kafti tashqari-chapga boʻlib chapga biroz tashlanadi.

**4-harakat. «Yalatma ufari».**



## AYOLLAR VA ERKAKLAR RAQSIDA IJRO ETILADIGAN «KALIT» HARAKATI

### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 6/8, 4 taktda.

Bir joyda deysinib ijro etiladi. Oyoqlar va qo'llar 1-holatda, bosh va gavda qo'llar 1-holatda, bosh va gavda to'g'ri. Qo'llarning 2-holatida qarsillatish bilan jo'r bo'ladi.

Takt ortidan.

I deganda yuqori-oldindagi bukilgan panjalar bilan qo'llarning 6-holatida qarsak, qarsakdan bukilgan panjalar 2-holatga ko'tariladi.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan boshlab ikkala oyoqda uch qadam, tizzalar biroz bukilgan; «uch»da chap oyoq o'ngiga yoni bilan tashlanadi, kaft o'ngga-pastga burilgan. Bir deganda bir qarsillatish. Gavda va bosh to'g'rida.

To'rt-besh-olti deganda chap oyoqdan harakatlari takrorlanadi, «olti»da o'ng oyoq yoni bilan chap yoniga qo'yiladi, kaft chapga-pastga burilgan. «To'rt»da bitta qarsillatish. Gavda va bosh to'g'ri.

2, 3-taktlarda 1-takt harakatlari 2 marta takrorlanadi.

4-takt.

Bir-ikki-uch deganda 1-taktdagi «bir-ikki-uch» harakatlari takrorlanadi.

To'rt-besh-olti deganda chap oyoq yarim panjalarida (6-holatda) orqaga suriladi, ayni paytda o'ng oyoq tovonni tushiriladi, tizzalar va gavda to'g'rilanadi. «Besh»da o'ng qo'l tirsakdan bukilib, bosh darajasida panjalar tugiladi, chap qo'l o'ng qo'l tirsagi yuqorisiga panjalar ichki tomoni bi-





41-rasm.  
«Kalit» harakati.

lan qo'yiladi. «Olti»da o'ng qo'l tirsagi darhol to'g'rilanadi va yuqoriga-oltinga ko'tarilib, panjasini ochadi, barmoqlar to'g'ri. Chap barmoq o'ng qo'l tirsagi yonida qoladi. Bosh orqaga tashlangan, yuz o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. Shu vaziyatda qotiladi (41-rasm).

### **Ikkinchi variant.**

Musika o'lchami 6/8, 3 taktda. Joyida ijro etiladi. Oyoqlar va qo'llar 1-holatda. Qo'llarning 6-holatida qarsillatish bilan jo'r bo'linadi.

1-takt.

Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan boshlab biroz egilgan tizzalar bilan ikki oyoq yarim panjalari-da uch qadam tashlanadi. «Uch» hisobida chap oyoq kafti biroz chapda poldan

uziladi. «Bir»da bir marta qarsillatiladi.

To'rt-besh-olti deganda chap oyoqdan harakatlarni takrorlanadi. «Olti» hisobida o'ng oyoq kafti biroz o'ngda poldan uziladi. «To'rt»da bir qarsillatish.

2-taktda 1-takt harakatlari takrorlanadi.

3-takt.

Bir-ikki-uch deganda 1-taktdagi «bir-ikki-uch» hisobidagi harakatlar takrorlanadi.

To'rt-besh-olti deganda chap oyoqdan boshlab uch qadam tashlanadi, chap oyoq 3-holatda yarim



panjalarda depsinish bilan harakatni to'xtatadi, o'ng oyoq to'voni tushiriladi va tizzani to'g'rilaydi. «Besh-olti» hisobda qo'llar takrorlanadi: chap qo'l – dastlabki holatda, o'ng qo'l – 2-holatda, panjalar yarim musht qilib tugilgan. Takt oxirida o'ng qo'l tirsagi to'g'rilanadi va barmoq chapga, yuqoriga, oldinga ochiladi, panjalar yuqoriga yo'naltirilgan. Ayni paytda tizzalar to'g'rilanadi, yuz o'ng qo'l panjasiga qaratiladi. Shu vaziyatda qotiladi (yakuniy vaziyat qo'llarning har qanday holatida saqlanishi mumkin).

## **XORAZM ERKAKLAR RAQSIDA. KOMBINATSIYALANGAN HARAKATLAR**

### **1-harakat. «Chag'alak».**

Musiqqa o'lchami  $3/4$ , 2 taktda joyida ijro etiladi. Oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'ng tomonda 5-dan yuqori, kaftlar pastda, panjalar yonda.

1-taktda qo'l kaftlarini mayda titrash bilan 6-holatga 5-dan yuqoriroq chap tomonga o'tkaziladi, ayni paytda tizzalar bukiladi va to'g'rilanadi. Bosh va gavda qo'llarni kuzatadi.

2-taktda harakatlar teskari yo'nalishda takrorlanadi. Bu harakat bajarilayotgan bir paytning o'zida chag'alakning «chag'-chag'i»ga taqlid qilinadi.

### **2-harakat. «Yoqa o'yin».**

Musiqqa o'lchami  $4/4$ , 1 taktda. Joyida yurib ijro etiladi. Oyoqlar – 6 yoki 3-holatda, chap oyoq yarim panjalarda. Qo'llar ko'krak darajasida xalat yoqasini ushlab turadi, tirsaklar yonga yo'naltirilgan, gavda tik, bosh qo'llar harakatini kuzatadi.

Bir deganda tizzalar biroz egiladi va to'g'rilanadi.

Ikki deganda o'ng qo'l xalat yoqasini keskin ko'taradi va darhol «o'zidan» pastga tortadi.



Uch-to'rt deganda chap qo'ldan «bir-ikki» hisobiga harakatlar takrorlanadi.

Bu harakatni bajarayotib, dastlab xalat yoqasi ko'tariladi tortqilanadi, so'ngra tizzalar biroz bukiladi va to'g'rilanadi.

### **3-harakat. «Jayron shoxi»**

Orqaga yurish bilan ijro etiladi:

a) oyoqlar – 6-holatda, o'ng oyoq sirpanish harakatini bajaradi, chap oyoq o'ngi orqasidan uchida harakatlanadi;

b) biroz bukilgan tizzalar bilan qadam tashlanadi.

Chap qo'l bilagi ichki tomoni cho'girmaning oldiga qo'yiladi, panjalar erkin. O'ng qo'l bilagi ichki tomoni panjalar oldinda cho'girmaning o'ng tomoniga qo'yiladi. Panjalar bilan mayda titrash bajarish mumkin.

### **4-harakat. «Cho'girma».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Joyida va orqaga yurib ijro etiladi. Oyoqlar – 6-holatda, o'ng oyoq yarim panjalarda; o'ng qo'l 6-holatda kafti oldinda, chap qo'l kafti gejgega qo'yiladi. Gavda biroz oldinga egilgan, bosh o'ng qo'lni kuzatadi.

Bir deganda o'ng yelka qisqa sakrashni bajaradi, ayni paytda tizzalar biroz egiladi va o'ng oyoq yarim panjalarda kichikroq sirpanish qadamini qo'yadi, chap qo'l panjasi cho'girmani turtadi, uni biroz qoshga tomon suradi.

I deganda o'ng qo'l panjalari tashlanadi, tizzalar to'g'rilanadi. Chap oyoq sirpanish harakati bilan 6-holatga qo'yiladi.

Ikki deganda bir degandagi harakatlar takrorlanali, o'ng barmoq tashlanganicha qoladi.



I deganda o'ng qo'l barmog'i tashlanadi, tizzalar to'g'rilanadi. Chap oyoq sirpanish harakati bilan 6-holatga qo'yiladi va h.k.

O'ng qo'l takt davomida 7-holatda bo'lishi mumkin.

Oyoqlar harakatini 6-holat orqaga bir paytda sirpanish bilan siljitib o'zgartirish mumkin: «bir»da tizzalar bukiladi, «I»da yurish boshlanadi. «Ikki»da takrorlanadi.

### **5-harakat. «Barmoq o'yin».**

#### **Birinchi variant.**

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Joyida va orqaga yurish bilan ijro etiladi. Oyoqlar – 6-holatda, chap oyoq yarim panjalarda, qo'llar 7-holat darajasida, kaftlar yarim musht qilib tugilgan, tirsaklar orqaga yo'naltirilgan. Gavda biroz oldinga egilgan, yelkalar orqaga surilgan, bosh to'g'riga qaraydi.

Bir deganda o'ng qo'l bel bo'ylab kaft uzunligi darajasida pastda sirpanadi, ko'rsatkich barmoq keskin to'g'rilanadi, ayni paytda chap oyoq yarim panjalarda orqaga bir qadam qo'yadi.

Ikki deganda o'ng qo'l dastlabki holatga qaytadi, ayni paytda o'ng oyoq sirpanish harakati bilan dastlabki holatga chap oyoq yoniga qo'yiladi.

Uch-to'rt deganda chap qo'ldan harakatlarni takrorlash: oyoqlar harakati o'zgarmaydi.

### **6-harakat. «To'r tortish».**

Musiqqa o'lchami 4/4, 1 taktda. Joyida ijro etiladi. Oyoqlar – 6-holatda, chap oyoq yarim panjalarda; qo'llar 6-dan biroz pastda, kaftlar bir-biriga tegib turadi, chap qo'l tirsakdan bukilgan, ikkala qo'l panjalari pastga yo'naltirilgan. Gavda va bosh qo'llarga egilgan. Harakat suvdan to'rni tortishni ifodalaydi.



Bir-ikki deganda o'ng qo'l panjalari musht bo'lib tugiladi va keskin orqaga olinadi, bel orqasida ochiladi, ayni paytda chap qo'l panjasi oldinga uzatiladi. «Bir»da o'ng tirsak buriladi va darhol to'g'rilanadi.

Uch-to'rt deganda chap qo'ldan harakat takrorlanadi. «Uch» hisobda tirsak bukiladi va to'g'rilanadi va h. k.

### **7-harakat. «Dastgoh».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. Yonga sirpanish bilan ijro etiladi. Oyoqlar – 6-holatda, chap oyoq yarim panjalarda, tizzalar egilgan, qo'llar kafti yuqorida, panjalar qarsillatishga tayyorlangan. Bosh va gavda to'g'ri.

Bir deganda chap oyoqdan yarim panjalarda chapga kichikroq qadam tashlanadi, ayni paytda qo'llar panjasini qarsillatib, «o'ziga» tortadi, tirsaklar orqaga suriladi.

Ikki deganda o'ng oyoqda 6-holatga bir qadam tashlanadi, ayni paytda qo'llar panjasini qarsillatib, dastlabki holatga o'tkaziladi va h. k.

### **8-harakat. «Uzib tashlash».**

Musiqqa o'lchami 2/4, 1 taktda. O'ng tizzada o'tirib ijo etiladi, chap oyoq kafti bilan o'ngining tizzasi yoniga tushirilgan. O'ng qo'l 6-holat darajasida kafti chapda tirsakdan bukilgan, panja qarsillatishga tayyorlangan; chap qo'l panjalari o'ng tirsakka yaqinlashtiriladi, kaft pastda.

Bir deganda o'ng tizza biroz oldinga siljiydi, ayni paytda chap qo'l panjalari pastga keskin tushiriladi (xuddi biror narsa olayotgandek) va keskin ko'tariladi, o'ng qo'l panjalari qarsillatishni bajaradi.

Ikki deganda chap oyoq sirpanib, o'ng tizzaga o'tkaziladi, ayni paytda chap qo'l chapga o'tkazi-



ladi va panja keskin ochiladi, panjalarni (narsani tashlayotgandek) to'g'rilayotib, o'ng qo'l panjasi qarsillatishni bajaradi. Bosh chap qo'lni kuzatadi.

### **9-harakat. «Chag'alak baliq tutish».**

«Bir» degandagi harakatlar takrorlanadi. Musiqa o'lchami 4/4, 2 taktda. Joyida ijro etiladi. Oyoqlar birinchi holatda kerilgan. Qo'llar 1-holatda orqaga surilgan. Polga ro'molcha yoziladi, u suvdagi baliqni anglatadigandek tugin qilib qo'yilgan, durra uchi yuqoriga ko'tarib qo'yilgan.

1-taktda qo'llar bilan harakatlar bajariladi, ular chag'alak qanotlarining chayqalishiga o'xshatiladi, gavda asta oldinga egiladi. Takt oxirida durracha tez tashlab ko'tariladi, ayni paytda qo'llar orqaga o'tkaziladi va ijrochi shu vaziyatda qotib qoladi.

2-taktda qo'llar sirpanib, gavda asta ko'tariladi. Takt oxirida shunday qotiladi, qo'llar 1-holatda bo'ladi.

### **10-harakat. «Cho'kka sakrash».**

Musiqa o'lchami 2/4, 2 taktda. Joyida va sirpanib ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 1-da. Bosh va gavda to'g'ri. Harakatga panjalar qarsillatishi jo'r bo'ladi.

Takt ortidan.

I deganda qo'llar 6-holatida qarsak, panjalar oldinda.

1-takt.

Bir deganda biroz sakrab yarim panjalardagi ikkala oyoqqa keskin va chuqur o'tiriladi, tizzalar yonga yo'naladi, ayni paytda qo'llar qarsillatib, «o'ziga» tortiladi.



Ikki deganda kichikroq sakrash bilan yarim panjalardagi chap oyoqqa ko'tarilayotib, ijrochi tizzasi bukilgan o'ng oyog'ini oldinga tashlaydi yoki chap oyoq yoniga qo'yadi, poy erkin, ayni paytda qo'llarni qarsillatib oldinga uzatiladi.

2-taktda o'tirish takrorlanadi. Ijrochi kichik sakrash bilan yarim panjalardagi o'ng oyoqqa ko'tariladi, tizzasi oldinga bukilgan yoki o'ngi bilan chalishtirilgan chap oyoqni tashlaydi. Ayni paytda panjalarini qarsillatib oldinga uzatadi va h.k.

#### **14-harakat. «Past-baland».**

##### **Birinchi variant.**

Musika o'lchami 4/4, 1 taktda. Joyida va sirpanib ijro etiladi. Oyoqlar – 6-holatda, o'ng oyoq yarim panjalarda yoki tizzalari bukilgan dastlabki holatda. Qo'llar kafti bir-biriga qaragan 6-holatda, panjalar qarsillatish uchun tayyorlangan. Gavda biroz chapga burilgan, bosh orqaga tashlangan.

Bir deganda chap qo'l 6-holatdan pastroqqa tushiriladi, o'ng qo'l boshdan yuqoriga ko'tariladi.

Ikki deganda chap qo'l qarsillatishni bajarib, boshdan yuqoriga ko'tariladi, o'ng qo'l 6-holatdan pastga tushiriladi.

Uch deganda «bir»dagi harakat takrorlanadi.

To'rt deganda chap qo'l qarsillatishni bajarib, boshdan yuqoriga ko'tariladi va qarsillatishdan panjalar keskin ochiladi: bosh va ko'rsatkich barmoq surilgan, qolganlari erkin bukilgan; ayni paytda o'ng qo'l 6-holat yoki pastroqqa tushiriladi. Hisob oxirida pauza. Har bir chorakda tizza bukiladi va keskin to'g'rilanadi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatadi. Bu harakatni tizzani bukmay bajarish mumkin.



## O'ZBEK MILLIY RAQS LIBOSLARI

Raqs libosi raqs shaklining organik ifodasi hisoblanadi. U yoki bu raqsni yaratayotgan baletmeyster maishiy kiyim, bayramona libos xususiyatlarini albatta hisobga oladi, u maxsus raqs bezaklari uchun alohida bichimni kashf qiladi, negaki libos raqs obrazini to'laqonli ifodalashga yordam beradi (xalq raqsi tarixi «libos – harakat» yaratish usullari va uslublarini yaqqol namoyon qiladi).

### Farg'onacha libos (yoshlarniki)

#### **Bosh kiyimi**

«iroqi» bezakli farg'onacha do'ppi.

**Libos** – etagi keng bichilgan, yoqali xon atlas matosidan tikilgan. Yengi uzun va keng. Orqasi molniya bilan qadaladi.

**Kamzul** – zar va popop kashta tikilgan kalta nimcha.

**Lozim** – rangli atlasdan, pochasiga jiyak tikilgan o'zbek ayollari libosi.

#### **Taqinchoqlar.**

### Farg'onacha libos

**Bosh kiyimi** – farg'onacha qizil matodan durra.

**Ko'ylak** – krepdeshin matosidan yoqali qilib tikilgan oq mato.

**Kamzul** – uzun bel burma, toraytirilgan yengil libos.







**Lozimlar** – rangli atlasdan tikiladi, pochasiga jiyak tikiladi.

**Ko'krak taqinchoq** – zebigardon.

### **Buxoracha libos Bosh**

**kiyimi** – peshonaband 16 sm, kenglikdagi zarli baxmaldan mato parchasi, mayda rangli toshchalar bilan bezatiladi. Boshiga tang'ib, orqasidan qadaladi. Bu bog'lamga gardan tomonidan ustiga popuk qilingan uzun (2 metr) sharf tashlab olingan.

**Ko'ylak** – uzun qirqma, sakkiz enli, yoqasiz, orqasida tugmasi bo'lgan libos. Yenglari uzun va keng. Ko'ylak shifon matosidan tikilgan. Ko'ylak etagi yeng uchi, yoqa chetlariga yaltiroq hoshiyalar tikiladi.

**Kamzul** – uzun, to'g'ri bichimli, yoqasiz, tirsakdan yuqorida qisqa keng yengdan iborat libos, yirmochlar cheti parcha bilan bezatilgan. Xalat o'ymasi markazda birlashadi va keng belbandga o'tadi, u kamzul chetiga 20 sm yetmay qoladi (uymali zar tikilgan belband).





## Buxorocha libos

**Bosh kiyimi** – peshonaband – 12 sm yengli baxmaldan tasma. Bu baxmal tasmaga zar ip bilan naqsh tikiladi va turli rangli applikatsiyalar bilan bezatiladi. Tasma boshga bogʻlanadi va orqasidan tugun bilan mahkamlanadi. Sharf yuqorisi toj popukdek qilib yigʻiladi va orqaga qadab qoʻyiladi. Sharf och rangda boʻlishi kerak, shifon yoki kaprondan tikiladi.



**Paltocha** – "Parpar" deb nomlanadi, tik yoqali va boʻyin atrofi parpar qilib yigʻilgan oq shoyi yoki krepdeshindan tikiladi. Yenglari uzun, uchiga qarab torayib boradi va parpardek qilib qoʻyiladi. Paltocha orqasidan qadaladi.

**Koʻylak** – yoqasiz parcha yoki baxmaldan tikiladi, «Kundal» yoki «Zarin» deb nomlangan zar tikilgan burma yoqali yenglar keng, toʻgʻri, yeng chetlariga och rangli shoyidan enli manjet tikilgan yoki turli rangli yoki zar iplar bilan naqsh tushiriladi. Boʻyin atrofidagi oʻymada keng jiyak tikilgan. Oldinda ham butun kiyim boʻylab shunday jiyak tikilgan, libos etagi oxiriga yetmaydi.

**Lozimlar** – oʻzbek ayollar lozimlari yupqa parcha yoki baxmaldan yoxud och rangli shoyidan tikiladi, pastiga jiyak bilan hoshiyalanadi, turli rangdagi zar iplar bilan naqsh tushiriladi.



**Ko'krak taqinchoqlar** – zebigardon yoki marvarid marjon.

**Zirak, zangi.**

### **Xorazmcha libos**



**Ko'ylak** – uzun, olti enli, yoqasiz, uzun keng yengli, tirsakdan panjagacha o'ymali bo'ladi. Ko'ylak etagi va chetlari chiroyli bezatiladi. Ko'ylak shifon matosidan tikiladi.

**Lozimlar** – ko'ylak rangiga mos qilib krepdeshindan tikiladi. Jiyak bilan bezatiladi.

**Bosh kiyimi** – keng jiyakli baxmaldan (parchadan) tikilgan dumaloq do'ppi (taxya), mayda metall yoki tangalar bilan bezatiladi.

Do'ppining o'ng tomoniga turli rangli iplardan popuk qilinadi, ulangan joyiga bir necha yoki bitta patlar qadab qo'yiladi.

**Kamzul** – uzun (yoki belgacha tushib turadigan), beli biroz yopilgan, etagi kengayib boradigan, yonlarida o'ymasi bo'lgan libos. Yoqa chetlari, etagi va o'yma chetlari milliy bezaklar rangli tosh yoki metallar bilan ziynatlanadi.



## O'zbek milliy libosi turlari





### III BO'LIM

## XALQ SAHNA RAQSI

### KIRISH

Xalq raqsi eng yoqimli san'at turlaridan bo'lgan. Xalq iqtidori tufayli vujudga kelgan xalq raqslari avloddan-avlodga o'tib keladi. Ulardan ba'zilari davr va hayot sharoiti tufayli shaklan o'zgardi yoki yo'qolib ketadi, boshqalari esa, aksincha, uzoq yillar davomida an'anaviy bo'lib qoladi.

«Xalq raqsi» fan sifatida XIX asr oxirida vujudga keldi. Uning paydo bo'lishiga balet spektakllarida ispancha, vengercha, lo'licha, polyakcha va boshqa raqslarni sahnada ijro etishi sabab bo'ldi.

XIX asr 90-yillari A. Shiryayev o'z tashabbusi bilan o'ziga xos trenaj yaratishga birinchi marta urinish qildi, u keyinchalik o'quv faniga aylanib ketdi. 1939-yili Lopuxov, Bocharov va A. Shiryayevning «O'ziga xos raqs asoslari» nomli kitoblari paydo bo'ldi. Bu kitobni xalq sahna raqsini o'qitish uchun birinchi darslik deb hisoblash mumkin.

Xalq sahna raqsi rivojiga T.S. Tkarenko, A.M. Borzov, K. S. Zatsepin, A. A. Klimov, M.N. Tols-taya, K. Rixter, E. K. Farmanyans kabilar katta hissa qo'shdilar.



# **XALQ SAHNA RAQSI DASTURI**

## **FAN MAZMUNI**

### **TA'LIMNING BIRINCHI YILI**

Ta'limning birinchi yiliga xos raqsga tegishli bo'lgan eng sodda elementlar va harakatlar tutqich yonida va zal o'rtasida o'rganiladi, belarus xalq raqsi harakatlari o'zlashtiriladi.

#### **Tutqich yonida mashqlar**

1. Oyoqlar holati.
2. Oyoqlarni holatdan-holatga o'tkazish:
  - a) battement tendu;
  - b) battement tendu jete;
  - v) burilib to'xtash.
3. Qo'llar holatlari va vaziyatlari.
4. Preparation:
  - a) qo'llar harakati;
  - b) qo'llar va oyoqlarning uyg'unlikdagi harakati.
5. Plie:
  - a) I, II, IV, va V ochiq va to'g'ri vaziyatlarda ohista va keskin demi plie;
  - b) I, II, IV, V ochiq va I, V to'g'ri vaziyatlarda grand plie.
6. Battement tendu oldinga, yonga, orqaga:
  - a) kaftni tovon o'rtasiga o'tkazish bilan;
  - b) kaftni tovon o'rtasiga o'tkazish bilan demi plie.



7. Battement tendu jete oldinga, yonga, orqaga:  
a) V ochiq holat bo'yicha kaft bilan bir zarb;  
b) V ochiq holat bo'yicha kaft bilan ikki zarb;  
v) polga kaft yoki poshna yoni bilan bir yoki bir necha qisqa zarb bilan polga zarb.

8. Rond de jambe par terre:  
a) to'xtab-to'xtab yonga va orqaga kaft bilan;  
b) to'xtab-to'xtab yonga poshna bilan;  
v) tayanch oyoq kafti yonida poshna yoni bilan (rond de pied).

9. Pas tortille:

- a) bir marta;
- b) ikki marta.

10. Battement tendu harakatdagi oyoq tizzani burish bilan yopiq holatdan  $45^\circ$  ochiq holatga:

- a) butun kaftda;
- b) yarim panjalarga ko'tarilib.

11. Gavdaning bukilish va egilishlari:

- a) I va IV to'g'ri holatda yarim panjalarda demi plie da (oldinga, yonga, orqaga);
- b) oyoq bilan, to'g'ri holatda  $90^\circ$ da bukilgan, yarim panjalarda uzatilgan oyoqda.

12. Oyoq bilan sirpanish:

- a) butun kaftda, yarim panjalarda va yarim panjalarga ko'tarilib «Veryovochka»ga tayyorlanish;
- b) butun kaftda va yarim panjalarda sirpanib «Veryovochka»ga tayyorlanish;
- v) ochiq holatdan yopig'iga va yopig'idan ochig'iga tizzani burish bilan.



13. Dimi plie da tayanch oyoq poshnasi bir marta va navbatdagi urish bilan battement developpe (oldinga, yonga, orqaga).

14. Uzatilgan kaft bilan to'piq bilan qisqa tashlashlar:

- a) ochiq holatda (oldinga, yonga, orqaga);
- b) to'g'ri holatda (oldinga).

15. Ispancha oyoq harakati – zapateado:

- a) I to'g'ri holatda poshna va kaft bilan navbatma-navbat polga uriladi;
- b) kaft bilan uriladi, bu poshna bilan ikki marta urish bilan almashtirib turiladi.

16. Tizzaga o'tirish:

- a) tayanch oyoq kafti bilan;
- b) tayanch oyoq poshnasi bilan.

17. Harakatdagi oyoq bilan V ochiq holatga (oldinga, yonga orqaga, tushish bilan grand battement jete:

- a) tayanch oyoq kafti bilan bir urish;
- b) navbatma-navbat ikki marta urish bilan (tayanch oyoq kafti va yoni bilan urish).

### **Zal o'rtasida mashqlar**

O'rganilayotgan harakatlarni bajarish xususiyati, tarzi va uslubi haqidagi dastlabki tushunchalar o'zlashtiriladi.

«Krijachok» belarus raqsi harakatlari o'rganiladi.



## **TA'LIMNING IKKINCHI YILI**

### **Tutqich yonida mashqlar**

Tutqich yonida o'rganilgan materialni mustahkamlash va rivojlantirish.

### **Zal o'rtasidagi mashqlar**

O'rganilayotgan harakatlarni bajarish xususiyati, tarzi va uslubi haqidagi dastlabki tushunchalar o'zlashtiriladi. Italyan sahna raqsi tarantella va ispancha raqs harakatlari o'rganiladi.

## **TA'LIMNING UCHINCHI YILI**

### **Tutqich yonida mashqlar**

Tutqich yonida o'rganilgan materialni mustahkamlash va rivojlantirish.

### **Zal o'rtasidagi mashqlar**

O'rganilayotgan harakatlarni bajarish xususiyati, tarzi va uslubi haqidagi dastlabki tushunchalar o'zlashtiriladi.

Rus xalq raqsi harakatlari o'rganiladi.

## **TA'LIMNING TO'RTINCHI YILI**

### **Tutqich yonida mashqlar**

Tutqich yonida o'rganilgan materialni takrorlash.

### **Zal o'rtasidagi mashqlar**

O'rganilayotgan harakatlarni bajarish xususiyati, tarzi va uslubi haqidagi dastlabki tushunchalar o'zlashtiriladi.

Lo'lilar raqsi harakatlari o'rganiladi.



## **TA'LIMNING BIRINCHI YILI**

Ta'limning birinchi yilida o'quvchilar «Xalq sahna raqsi» fani bilan tanisha boshlaydi. Birinchi yarim yillikda tutqich yonida va zal o'rtasidagi mashqlarda oyoqlar gavda, qo'llar va boshni tutishga alohida e'tibor beradi, so'ngra xalq va xalq sahna raqsidagi eng sodda harakatlar o'rganiladi, shuningdek, muvofiklikni rivojlantirish mashqlari bajariladi. Ikkinchi yarim yillikda o'rganilgan ikki-uch harakatlardan 8 – 16 taktlarda raqs kombinatsiyalari tuziladi. Birinchi yili belarus xalq raqsi elementlari o'rganiladi.

### **TUTQICH YONIDA MASHQLAR**

#### **Oyoqlar holati**

1) Besh ochiq.

I, II, III, IV, V ochiq vaziyatlarda xalq sahna raqsi klassik raqsining besh vaziyatlari mos keladi.

2) beshta to'g'ri (1-rasm);

I to'g'ri – ikkala oyoq yonma-yon qo'yilgan va kaftlar ikki tomoni bir-biriga tegib turadi.

II to'g'ri – ikkala oyoq bir kaft masofasida yonma-yon qo'yiladi.

III to'g'ri – ikkala oyoq to'g'ri yonma-yon qo'yilgan va kaftlar ichki tomonlari bir-biriga tegib turadi; bir oyoq to'voni boshqa oyoq kafti o'rtasida turadi.

IV to'g'ri – ikkala oyoq to'g'ri chiziq bo'ylab ketma-ket kaft masofasida qo'yilgan.

V to'g'ri – ikkala oyoq to'g'ri chiziq bo'ylab ketma-ket qo'yilgan; bir oyoqning poshnasi ikkinchi oyoqning to'pig'iga tegib turadi;

3) besh erkin (2-rasm).

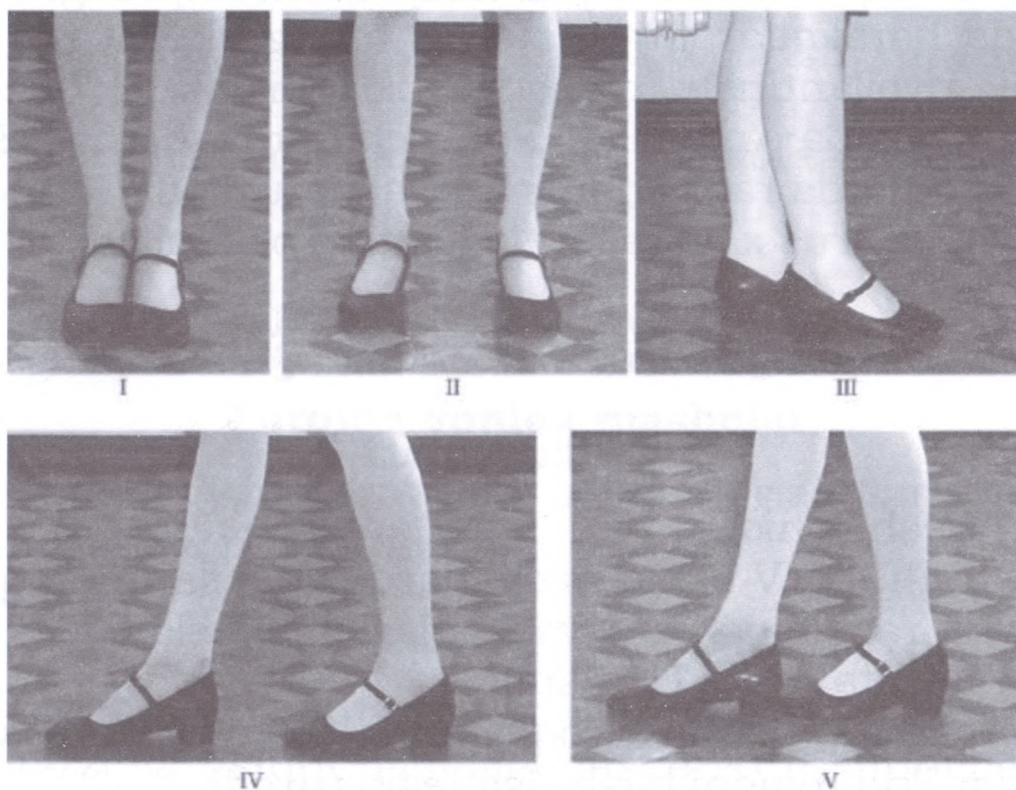
Hamma 5 erkin holatda oyoqlar shunday qo'yilganki, kaftlar ochiq va to'g'ri vaziyatlar oralig'ida joylashgan.



Ikkita yopiq (3-rasm).

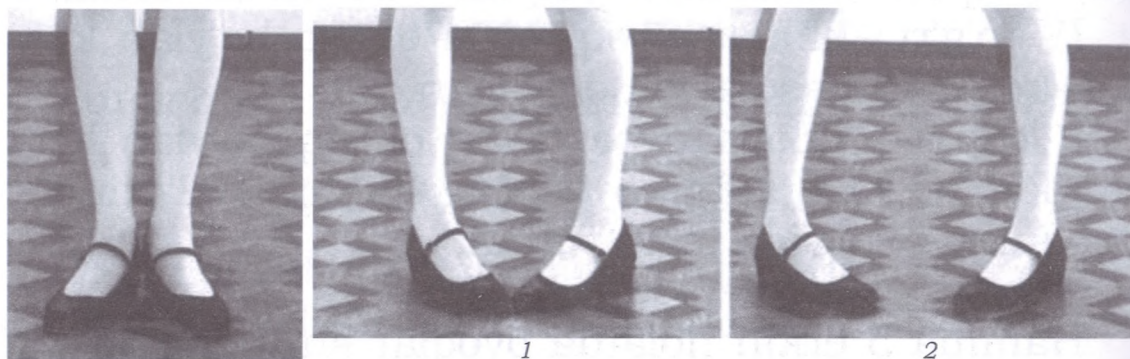
I yopiq – ikkala oyoq ichkariga burilgan va kaftlari uchi tegib turadi; tovonlari yonga ochilgan.

II yopiq – ikkala oyoq ichkariga burilgan va kaft masofasida kaftlar uchi bir-biriga qarab turadi; poshnalar yonga burilgan.



1-rasm. Beshta to'g'ri vaziyatlar.

Yuqorida ko'rsatilgan barcha holatlar gavda og'irligi ikkala oyoqqa tushadi, oyoqlar tizzadan tarang.



2-rasm.  
Erkin vaziyat.

3-rasm. Yopiq kaftlar (1, 2).



## **Oyoqlarni holatdan-holatga turli o'tkazishlar**

1) Kaft bilan polda sirpanish (battement tendu).

Tizzalar tarang harakatdagi oyoq kafti bilan polda sirpanib, oyoq uchi oldinga, yonga yoki orqaga ochiladi va tegishli vaziyatga butun kafti bilan tushiriladi. Dastlabki holatga bog'liq ravishda sirpanish holati ochiq, to'g'ri yoki erkin holatlarda bajarilishi mumkin;

2)  $35^\circ$  ga tashlash (battement tendu jete) bilan.

Uzatilgan harakatdagi oyoq oldinga, yonga, orqaga tashlanadi, so'ngra butun kafti bilan tegishli vaziyatga tushiriladi. Dastlabki holatga bog'liq ravishda tashlash ochiq, to'g'ri yoki erkin holatlarda bajarilishi mumkin;

3) kaftlar burilishi bilan.

Oyoqlarni bir holatdan boshqasiga o'tkazish kaftlar bilan tovonga tayanish yoki panjalarni kaftlar yostiqlasiga tayanish bilan polda sirpanish harakati orqali har ikkala oyoqda bir paytning o'zida burilish amalga oshiriladi.

Oyoqlarni I, II, va III ochiq holatlardan I, II, va III to'g'ri holatlarga o'tkazish oyoq uchi oldinga kaftlarni burish bilan bajariladi.

Oyoqlarni IV va V ochiq holatdan IV va V to'g'ri holatga o'tkazish quyidagicha bajariladi: orqada turgan oyoq kafti tovoni bilan orqaga, oldinda turgan oyoq kafti uchi bilan oldinga buriladi. Oyoqlarni I, II va III to'g'ri holatdan I, II, va III ochiq holatlarga o'tkazish kaft uchlarini yonga o'tkazish bilan bajariladi.

Oyoqlarni IV va V to'g'ri holatdan IV va V ochiq holatga o'tkazish quyidagicha bajariladi: oldinda turgan oyoq kafti uchi bilan yonga buriladi, orqada turgan oyoq kafti esa tovoni bilan oldinga buriladi.



Oyoqlarni I va II to'g'ri holatlardan I, II yopiq holatlarga o'tkazish tovonlari tashqarida kaftlar bu-rilishi bilan bajariladi.

Oyoqlarni I va II yopiq holatlardan I va II to'g'ri holatlarga poshnalar ichkariga surib bajariladi.

Oyoqlarni I to'g'ri holatdan II ochiq holatga posh-nalar tashqarida I yopiq, so'ngra kaftlar tashqarida I yopiq holatdan II ochiq holatlarga ikki marta bu-rilish orqali bajariladi. Oyoqlar tizzalarini tarang-lashtirib yoki oyoqlarni yopiq holatga o'tkazish paytida yarim o'tirish bajariladi, so'ngra oyoqlar-ni II ochiq holatga o'tkazish paytida ular tizzadan uzatiladi.

Oyoqlarni II ochiq holatdan I to'g'ri holatga o'tka-zish aksincha tartibda bajariladi.

### **Qo'llar vaziyati va holatlari**

1. Yettita holat mavjud (4-rasm).

1, 2, 3-holatlar klassik raqslardagi 1, 2, 3-qo'llar holatiga o'xshaydi.

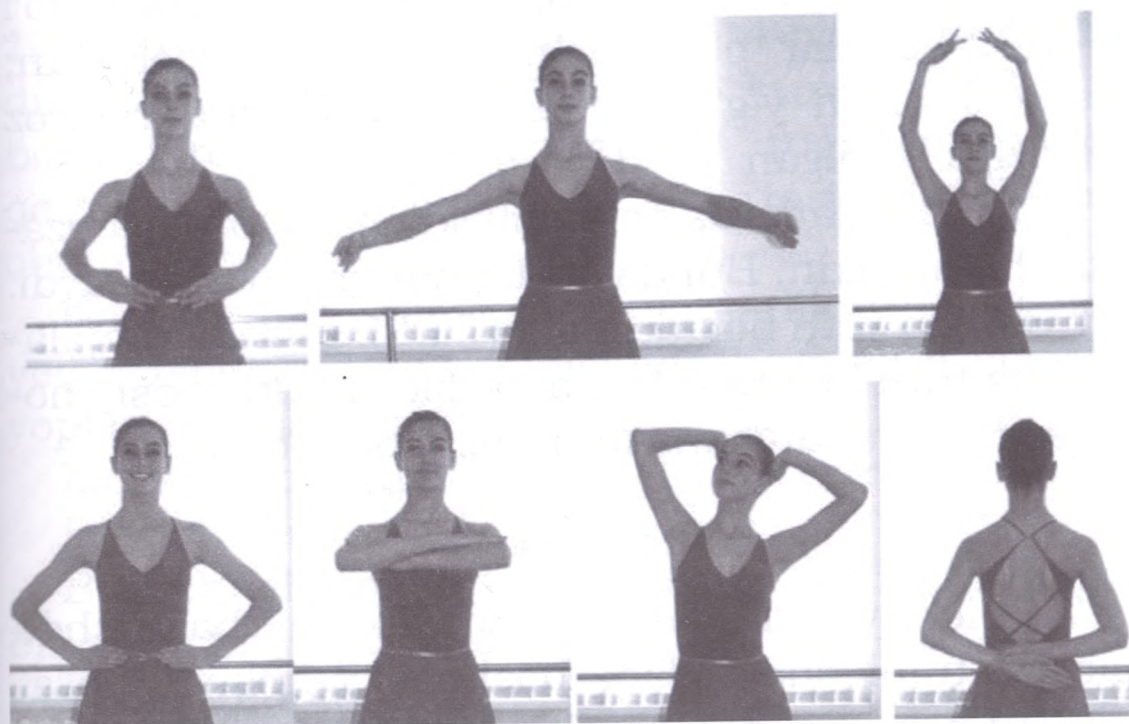
4-holatda – qo'llar tirsakdan bukilgan, panjalar bel-da: bosh barmoq orqada, qolgan to'rtta barmoq yig'ilgan holda oldinda. Yelka va tirsaklar bir chizi-q bo'ylab yonlarga yo'naltirilgan.

5-holat – ikkala qo'l ko'krakka chalishtiril-gan, lekin gavgaga tekkizilmaydi. Bir joyda yig'il-gan panjalar tirsakdan yuqoriroqda yelka ustida turadi.

6-holatda ikkala qo'l tirsakdan bukilgan, ular biroz ko'tarilib, yonlarga yo'naltiriladi. Ko'rsat-kich va o'rta panja gardanga tekkiziladi (panja uch-lari bilan go'yo bosh kiyimini ushlab turgandek bo'ladi).



7-holatda ikkala qo'l tirsakdan bukilgan va bel orqasiga qo'yilgan. Bir qo'l bilagi boshqa qo'l bilagi ustida bo'ladi; kaftlar yuqoriga qaraydi.



4-rasm. Qo'llar holati.

2. Tayyorgarlik va ikki asosiy holatlar (5-rasm).

Tayyorgarlik holati – ikkala qo'l erkin gavda yonlariga tushirilgan, kaftlar erkin va kaftlar gavdaga qaratilgan.



5-rasm. Qo'llar holati.

1-holatda tirsakdan biroz yoy shakldagi ikkala qo'l tayyorgarlik holati va 2-holat orasida yon-



ga, balandga ko'tarilgan: panjalar bel barobarida bo'ladi; panjalar erkin yig'ilgan va ochilgan, kaftlar biroz yuqoriga burilgan.

2-holatda tirsakdan biroz bukilgan ikkala qo'l 3 va 2-holatlar o'rtasidagi balandlikda ochilgan; panjalar erkin yig'ilgan va ochilgan, kaftlar biroz yuqoriga burilgan.

1 va 2-holatlarda qo'llarni oldinga va orqaga uzatilishi mumkin. Bunda qo'llar darajasi o'zgarmaydi.

Barcha yetti holatlarda qo'llar tirsagi va panjalarining turli holatlari tayyorgarlik va ikki asosiy holatlarda harakatga ma'lum milliy bo'yoq beradi.

### **Preparation**

Tutqich yonida ko'pgina harakatni bajarishda bir qo'l tutqichda bo'ladi, boshqasi 4-holatda bo'ladi. Tutqichga qarab mashq bajarishda ikkala qo'l tutqichga qo'yiladi.

Harakatni boshlashga tayyorgarlik qo'llar harakatida ko'rinadi, u musiqa bilan bajariladi va musiqa jo'rligining kirish, sur'ati va xususiyatiga bog'liq bo'ladi. 2/4, 3/4 yoki 6/8 jadal sur'atdagi musiqa o'lchamida harakat boshlanishiga tayyorgarlik 2 taktni band qiladi; sekin sur'atdagi 4/4 yoki 6/8 musiqa o'lchami 1 taktda bajariladi.

Musiqa o'lchami 2/4. Harakat 2 taktda bajariladi. Dastlabki holat bir qo'l tutqichda, boshqasi tayyorgarlik holatida bo'ladi. Bosh tutqichda burilgan bo'ladi.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda qo'l tirsagi biroz bukilgan holda tayyorgarlik holatidan gavda oldida 1-holatdan pastroqda 1-holat yonga panjasidan tirsagigacha ochiladi; panja bel barobarida bo'ladi. Bosh bi-



roz oldinga egiladi va ochiq qo'l tomonga buriladi; qo'zlar barmoqqa qaraydi. Ikkinchi chorak – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorakda qo'llar tirsakdan bukiladi va 1-holatda kichikroq doira yasab, 4-holatga berkiladi. Nigoh panjalar harakatini kuzatadi. Bunda bosh biroz egiladi va harakat tugatilayotganda qo'llar tutqichdan uzatiladi va ko'tariladi. Ikkinchi chorak – pauza.

Harakatni boshlashga tayyorgarlikni bajarishda yelka 1-holatda qo'l ochilganda ham va 4-holatda yopilganda ham to'g'ri bo'ladi.

Musiqqa o'lchami – 3/4. Harakat 2 takti egallaydi.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda qo'l 1-holatga ochiladi. Ikkinchi va uchinchi chorakda – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorakda qo'l 4-vaziyatga yopiladi. Ikkinchi va uchinchi chorakda pauza.

Musiqqa o'lchami 4/4. Harakat birinchi taktda bajariladi. Birinchi chorakda qo'l birinchi holatga ochiladi. Ikkinchi chorak – pauza.

Musiqqa o'lchami 6/8 sekin sur'atda. Harakat birinchi taktda.

Birinchi va ikkinchi sakkizlikda qo'l 1-holatga ochiladi. Sakkizdan uchda pauza.

Musiqqa o'lchami 6/8 sur'ati tez. Harakat 2 taktda.

Birinchi takt.

Sakkizdan bir, ikki va uchda qo'l 1-holatda ochiladi.

Sakkizdan to'rt, besh va olti pauza.

Ikkinchi takt.

Sakkizdan bir, ikki va uchda qo'l 4-holatga yopiladi. Sakkizdan to'rt, besh va olti pauza.



Oyoqlar harakati dastlabki holatdan boshlangan paytda, oyoqlar holatidan esa oldinga, yonga yoki orqaga ochiq bo'lganda harakatga tayyorlanish qo'llar harakatigagina emas, balki oyoqlar ochiq-ligiga bog'liq bo'ladi. Bunda oyoqlar harakati dastlabki holatdan boshlanmaydi, balki oldinga, yonga yoki orqaga ochiq holatdan boshlanadi. Harakatdagi oyoq kafti bilan polda sirpanish harakati bilan ochiladi yoki 4-holatda qo'llarni yopilishi bilan bir paytda  $35^\circ$ ,  $45^\circ$  yoki  $90^\circ$  ga ko'tariladi.

Bir qator holatlarda qo'llar harakati bilan mos ravishda oyoqlar harakatini bajarishda qo'llar va oyoqlar bir paytda ochiladi.

### **I, II, IV va V ochiq va to'g'ri holatlari bo'yicha yarim o'tirish (deme plies) va to'la o'tirish (grand plies)**

Musiqqa o'lchami –  $2/4$ ,  $3/4$  va  $6/8$ . Musiqqa o'lchami va harakatlarning bajarilishi belarus, venger, polyak, ispan yoki Sharq raqslariga mos bo'ladi.

Oyoqlar dastlabki holat I, II, IV yoki V ochiq yoki to'g'ri holatlaridan iborat bo'ladi. Bosh tutqichdan buriladi. Xalq sahna raqsida yarim o'tirish va to'la o'tirishni bajarish usuli klassik raqsdagi deme plies va grand plies ni bajarish usuliga o'xshaydi.

1) Ohista.

$2/4$  yoki  $3/4$  musiqqa o'lchamida ohista yarim o'tirish yoki to'la o'tirish 2 taktda bajariladi.  $4/4$  yoki  $6/8$  musiqqa o'lchamida ohista sur'atda 1 taktda bajariladi;

2) Keskin.

$2/4$  yoki  $3/4$  musiqqa o'lchamida keskin yarim o'tirish va to'la o'tirish 1 taktda bo'ladi va taktning har qanday qismiga e'tibor beriladi.

$4/4$  musiqqa o'lchamiga  $1/2$  takt to'g'ri keladi.



Ohista va keskin yarim o'tirishlar va to'la o'tirishlarni bajarishda turli vaziyatlarga qarab oyoqlarni bir holatlaridan foydalaniladi.

### **Kaftda polda sirpanish (Battements tendus)**

Musiqqa o'lchami – 2/4, 4/4 yoki 3/4. Musiqqa jo'rligi va harakatlarning bajarilishi belarus, venger yoki polyak raqslarinikiga o'xshaydi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.

Harakat oldinga, yonga va orqaga bajarilishi mumkin. Oldinga harakat tasviri beriladi.

**1. Oyoq uchida, kaftni poshna yoniga o'tkazish bilan (6-rasm).**



*6-rasm. Oyoq kaftini tovon yoniga o'tkazish bilan uchida sirpanish.*

Musiqqa o'lchami 2/4. Harakat 2 taktda bajariladi.



Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan bir – tizzadan cho‘zilgan harakatdagi oyoq V ochiq holatdan butun kaftida pol bo‘ylab oldinga kaftda ochiq holatga sirpanadi. Gavda beldan biroz orqaga tashlanadi.

Sakkizdan ikkida – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti ochiq holatda tovon chetida tayanch oyoqdan kaft masofasida o‘tkaziladi; kaft «qisqaradi». Kaftni poshna yonidan o‘tkazishda harakatdagi oyoq poldan ko‘tarilmaydi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti ochiq polda uzatib oyoq uchiga o‘tadi.

Sakkizdan ikkida pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan uzatilgan harakatdagi oyoq ochiq holatda polda butun kaftida sirpanib, V ochiq holatga qaytadi. Gavda to‘g‘rilanadi. Tutqichdan burilgan bosh biroz egiladi, pastga qaraladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Musiqqa o‘lchami 4/4. Harakat birinchi taktda bajariladi.

Shuningdek, harakat 2/4 musiqqa o‘lchami, bir taktda bajariladi.

Musiqqa o‘lchami 3/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti uchi bilan oldinga sirpanadi.



Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq kafti poshna qiriga o'tkaziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti uchiga o'tkaziladi. Sakkizdan ikkida pauza.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq V ochiq holatiga – qaytadi.

Sakkizdan ikkida pauza.

## **2. Kaftga, uni poshna qiriga o'tkazish – yarim o'tirish bilan.**

Harakat avvalgidagidek bajariladi, faqat kaftdan poshna qirrasiga o'tishda tayanch oyoqda ochiq holatida yarim o'tirish bajariladi. Kaftni poshna qirrasidan oyoq uchiga o'tkazishda tayanch oyoq tizzasidan uzatiladi.

Yuqoridagi yonga sirpanishlarni bajarishda gavda beldan tutqichdan biroz egiladi. Bosh tutqichdan buriladi va egiladi; nigoh pastga qaraydi.

Bu sirpanishlarni orqaga bajarishda biroz oldinga egiladi. Bosh gavda bilan egilib, tutqichdan buriladi.

Ikkinchi yarim yillikda oyoqlar harakatiga qo'llarning oddiy harakatini qo'shish mumkin: oyoq uchiga qo'yilayotgan qo'l yonga 1-holatga ochiladi; oyoq beshinchi ochiq holatiga qaytayotgan paytda qo'l 4-vaziyatga ochiladi.

Bu har ikkala sirpanish I to'g'ri holatda oldinga, yonga ham bajariladi (7-rasm).

Yuqorida tasvirlangan harakatlarni egallash asnosida harakatdagi oyoq dastlabki holatga qaytayotgan paytda V ochiq yoki I to'g'ri holatdagi yarim o'tirishni qo'shib, turli harakatlarni o'zaro uyg'unlashtirish mumkin.





7-rasm. I to'g'ri holatdan kaftni poshna qirrasiga o'tkazish bilan kaft sirpanishi.

### 3. Yopiq holatga burilish oyoqlarni yonga chiqarish bilan (8-rasm).

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat 2 taktda bajariladi. Takt orti – tizzadan taranglashgan harakatdagi poshnaga tayanib butun kafti polda, oyoq tutqichga tomon sirpanib buriladi. Ikkala oyoq kaftlari tutqich tomonga yo'naltirilgan; harakatdagi oyoqning poshnasi ichki tomoni bilan tayanch oyoq kaftiga tegib turadi. Bosh tutqichga buriladi.



8-rasm. Yopiq holatga burilish va oyoqni yonga chiqarish bilan kaftlarni sirpantirish.



Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzadan taranglashgan harakatdagi oyoq butun kafti bilan tayanch oyoq kafti yonidan sirpanadi, bunda kaftlarning ichki tomoni bir-biriga tegadi, oyoq uchi yoki yarim panjalar yopiq holatda yonda bo'ladi. Bosh oldinga egilib, tutqichdan buriladi, nigoh harakatdagi oyoq kaftiga yo'naltiriladi.

Sakkizdan ikkida pauza.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq tizzasi tarang yopiq holatda butun kafti bilan polda tutqich yo'nalishida tayanch oyoq kafti yonidan sirpanadi, bunda kaftlar ikki tomoni bir-biriga tegadi va poshna tayanch oyoq kaftining ichki tomoniga taqaladi. Ikkala oyoq uchi tutqich tomonga qaragan. Bosh egilganligi saqlanib tutqich tomonga buriladi.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakat davom ettirilib, harakatdagi oyoq tizzasi tarang holatda poshnaga tayanib buriladi, oyoq uchi tashqarida butun kafti bilan sirpanadi. Bosh ko'tariladi va tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Harakatni bajarish paytida bel va gavda burilmasligiga e'tibor berish zarur.

Musika o'lchami 4/4. Harakat 2/4 musika o'lchamidagi kabi bajariladi, faqat ikki emas, balki bir taktda bajariladi.

Musika o'lchami 3/4. Harakat 2 taktda bajariladi.

Takt ortidan harakatdagi oyoq V ochiq holatdan uchi bilan tutqichga buriladi.



Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq butun kafti bilan polda oyoq uchi yoki yarim panjalar yopiq holatda bo'lgan tomonga sirpanadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Sakkizdan bir – pauza.

Sakkizdan ikkida harakatdagi oyoq yopiq holatda butun kafti bilan polda tutqich tomonga sirpanadi.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq poshnaga tayanib, uchi bilan tashqariga V ochiq holatga buriladi.

Sakkizdan ikkida – pauza. Ikkinchi va uchinchi chorakda pauza.

### **Kichik tashlashlar (Battements tendus jetes)**

Musika o'lchami  $2/4$ ,  $3/4$  yoki  $6/8$ . Musika jo'rliги va harakatlarning bajarilishi belarus, polyak yoki italyancha raqslariga o'xshaydi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.

Harakat oldinga, yonga va orqaga bajarilishi mumkin. Oldinga harakat tasviri beriladi.

#### **1. V ochiq holatda kaft bilan bir urish (9-rasm).**

Musika o'lchami –  $2/4$ . Harakat 1 taktda bajariladi.

Takt ortidan (sakkizdan bir ikkinchi chorak so'nggi takt musiqaga kirish) tizzasi tarang harakatdagi oyoq oldinga  $45^\circ$  ochiq holatga ochiladi; kaft uzatiladi. Gavda beldan biroz orqaga egiladi.



Sakkizdan ikki – pauza.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti bilan polda sirpanib, har ikkala oyoqda yarim o'tirish bilan V ochiq holatga qo'yiladi. Gavda va bosh beldan biroz harakatdagi oyoqqa egiladi.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq ochiq holatda tizzadan bukilib kafti bilan yarim o'tirishni saqlagan tayanch oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kaftida polda sirpanib, V ochiq holatda  $45^\circ$  oldinga keskin tashlaydi, tizza va kaftdan uzatiladi. Ayni paytda tayanch oyoq ham tizzasidan taranglashadi. Gavda to'g'rilanadi va beldan biroz orqaga egiladi.

Tutqichdan burilgan bosh ko'tariladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Musika o'lchami –  $3/4$ . Harakat bir taktda bajariladi.

Takt ortidan (sakkizdan bir uchinchi chorak musiqiy kirishning so'nggi takti) harakatdagi oyoq  $45^\circ$  oldinga tashlanadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti V ochiq holatga turadi, ayni paytda har ikkala oyoqda o'tiriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan bir – pauza.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq kafti bilan tayanch oyoq to'pig'igacha ko'tariladi, u yarim o'tirishda qoladi.

Uchinchi chorak.



Sakkizdan beshda – harakatdagi oyoq kafti bilan polga sirpanib zarb beradi, V ochiq holatda bo'ladi, oldinga  $45^\circ$  ga keskin ochiladi. Tayanch oyoq tizzasi taranglashadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Musika o'lchami – 6/8. Harakat bir taktda bajariladi.

Takt ortidan (musiqiy kirishning so'nggi takti sakkizdan to'rt). Harakatdagi oyoq  $45^\circ$  oldinga ochiladi.

Sakkizdan besh va olti – pauza.

Sakkizdan birda harakatdagi oyoq V ochiq holatga qo'yiladi, ayni paytda ikkala oyoqda yarim o'tiriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Sakkizdan uchda harakatdagi oyoq kafti tayanch oyoq to'pig'igacha keskin urib oldinga  $45^\circ$  ga ochiladi. Tayanch oyoq tizzasi taranglashadi.

Sakkizdan besh va olti – pauza.



9-rasm. Kaft bilan V ochiq holatga bir zarb berib kichik tashlashlar.

## 2. V ochiq holatga kaft bilan ikki marta zarb.

Musika o'lchami – 2/4. Harakat bir taktda bajariladi.



Takt ortidan (musiqiy kirishning oxirgi tak-  
ti ikkinchi choragi sakkizdan biri) tizzasi tarang  
harakatdagi oyoq ochiq holatda  $45^{\circ}$  ga ochiladi;  
kaft uzatiladi. Gavda beldan orqaga biroz egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti bilan  
polda sirpanib, V ochiq holatga qo'yiladi, ayni payt-  
da ikkala oyoq bilan yarim o'tiriladi; so'ngra ochiq  
holatda yarim o'tirishni saqlagan tayanch oyoq  
to'pig'igacha ko'tariladi. Gavda tiklanadi va beldan  
bosh bilan harakatdagi oyoq tomoniga egiladi.

Sakkizdan ikkida – ochiq holatda tizzadan bukil-  
gan harakatdagi oyoq butun kafti bilan V ochiq  
holatga qo'yiladi, so'ngra ochiq holatda kafti bilan  
tayanch oyoq to'pig'igacha ko'tariladi, u yarim o'ti-  
rishni saqlagan bo'ladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti bilan  
V ochiq holatga sirpanish zarbini berib, oldinga  $45^{\circ}$   
ga keskin tashlaydi. Ayni paytda tizza va tayanch  
oyoq to'g'rilanadi. Gavda to'g'rilanadi va beldan bi-  
roz orqaga egiladi. Bosh ko'tariladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Musiqqa o'lchami –  $3/4$ . Harakat bir taktda ba-  
jariladi.

Takt ortidan (so'nggi taktning musiqqa kirishi  
uchinchi chorak sakkizdan birda) harakatdagi  
oyoq keskin oldinga  $45^{\circ}$  ga ochiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti V  
ochiq holatga qo'yiladi, ayni paytda ikkala oyoqda  
yarim o'tiriladi.



Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq kafti yarim o'tirishni saqlagan tayanch oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan bukilgan harakatdagi oyoq V ochiq holatga yarim o'tirishda butun kaftga qo'yiladi.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq «qisqartirilgan» kaftini tayanch oyoq to'pig'iga qo'yadi, u yarim o'tirishda bo'ladi.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda harakatdagi oyoq V ochiq holatda sirpanish zarbi bilan  $45^{\circ}$ ga oldinga keskin tashlanadi. Ayni paytda tayanch oyoq tizzasi to'g'rilanadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Musika o'lchami – 6/8. Harakat bir taktda bajariladi.

Takt ortidan (kirish musiqasining so'nggi takti sakkizdan to'rt) harakatdagi oyoq oldinga  $45^{\circ}$  ga ochiladi.

Sakkizdan besh va olti – pauza.

Sakkizdan birda harakatdagi oyoq V ochiq holatga qo'yiladi, ayni paytda ikkala oyoq yarim o'tirishda bo'ladi.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq «qisqartirilgan» kaft bilan tayanch oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Sakkizdan uchda harakatdagi oyoq «qisqartirilgan» kaft bilan tayanch oyoq to'pig'igacha ko'tariladi, u yarim o'tirishni saqlaydi.

Sakkizdan to'rtida – harakatdagi oyoq sirpanish zarbi bilan V ochiq holatdan oldinga  $45^{\circ}$  ga tashlanadi. Tayanch oyoq tizzasi to'g'rilanadi.

Sakkizdan besh va olti – pauza.



Yuqoridagi harakatlarni yonga bajarishda tashlash chog'ida oyoqlar tutqich tomonga biroz og'ishi mumkin, bunda tutqichga burilgan bosh yuqoriga ko'tariladi. V ochiq holatga orqadan zarb berish paytida gavda beldan orqaga biroz og'ishi mumkin yoki oldinga egiladi; bosh tutqichdan buriladi.

Yuqoridagi tasvirlangan kichik tashlashlarni egallash chog'ida qo'l harakatlari qo'shiladi: harakatdagi oyoq  $45^\circ$  ga tashlashda qo'l 1-holatga yonga ochiladi. Harakatdagi oyoqning V ochiq holatga zarbi chog'ida qo'l 4-holatga yopiladi.

### **3) Kaft yoki poshna qirrasi bilan polga qisqa zarb (pas pique) (10-rasm).**

Musika o'lchami –  $2/4$ ,  $3/4$  yoki  $6/8$ .  $2/4$  va  $3/4$  musika o'lchamida harakat bir chorakda,  $6/8$  musika o'lchamida esa sakkizdan uchda bajariladi.

Takt ortida tizzasidan uzatilgan harakatdagi oyoq ochiq holatda  $45^\circ$  ga oldinga tashlanadi; kaft cho'ziladi. Gavda beldan ozroq orqaga og'adi yoki oldinga egiladi.

Birinchi chorak. Sakkizdan birda tizzadan uzatilgan harakatdagi oyoq kafti bilan ochiq holatda polga qisqa zarb beradi va holatini o'zgartirmay darhol  $45^\circ$  ga ko'tariladi. Qomat va bosh holati o'zgarmaydi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Bu harakat ochiq holatda «qisqartirilgan» kaft poshna cheti bilan polga zarb berib bajariladi.

Bu harakatni yonga bajarishda qomat beldan tutqichga yoki tutqichdan biroz chekinish mumkin. Tutqichdan burilgan bosh biroz ko'tariladi yoki qomat harakatiga qarab egiladi.

Bu harakat orqaga bajarilganda gavda biroz oldinga egiladi. Dastgohdan burilgan bosh gavda bilan birga egiladi.



Zarblarni ochiq holatda tayanch oyoqda yarim o'tirishda ham berish mumkin.

Keyinchalik harakat o'zlashtirilgach,  $2/4$  va  $3/4$  musiqa o'lchamida har bir chorak taktda kaft va poshna cheti bilan polga 2 ta zarb berish mumkin.

$6/8$  musiqa o'lchamida sakkizdan bir va ikki yoki sakkizdan besh va oltida 2 ta zarb bilan bajarish mumkin. Sakkizdan uch yoki olti – pauza.

Yuqoridagi kichik tashlashlar o'zlashtirilgach, ularni turlicha qilib kombinatsiyalash mumkin.



10-rasm. Kaft bilan polga qisqa zarb bilan kichik tashlashlar.

### **Pol bo'ylab aylana sirpanishlar (rond de jambe par terre)**

Musiqa o'lchami –  $2/4$  yoki  $3/4$ . Musiqa jo'rli-gi va harakatlarning bajarilishi polyak, ispan yoki venger raqslaridagiga o'xshaydi.

Dastlabki holat – V ochiq holat. Qo'l tayyorgarlik holatida. Bosh tutqichdan burilgan.

#### **1. Yonga yoki orqaga to'xtalib oyoq uchi bilan.**

a) Yonga to'xtalib (11-rasm).

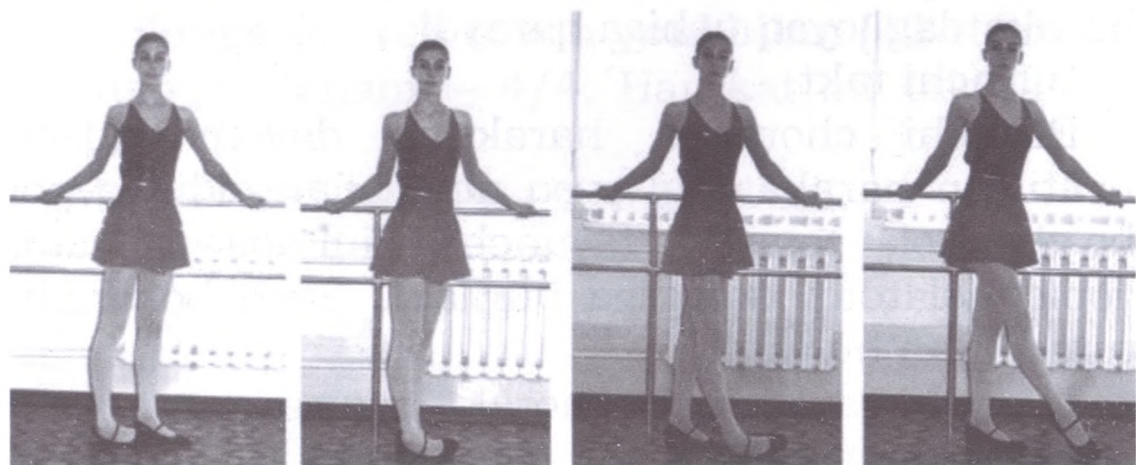
Musiqa o'lchami –  $3/4$ . Harakat 2 taktda bajariladi.



Birinchi takti musiqa boshidan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan harakatdagi oyoq ochiq holatga kaftda yonga ochiladi. Qo'l 1-vaziyat orqali 1-holatga ochiladi. Bosh oldinga egilish orqali.



*11-rasm. Yonda to'xtalish bilan polda oyoq uchi bilan aylana sirpanish ochiq qo'l tomonga buriladi; nigoh panjalar harakatini kuzatadi.*

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Uchinchi chorak – pauza.

Musiqa debochasida ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq yarim panjada polda doira yasab tizzadan bukiladi va uzatil-



gan kafti bilan ochiq holatda orqaga tayanch oyoq to'pig'iga o'tkazadi. Qo'l 4-holatga yopiladi. Bosh asta harakatdagi oyoq tomonga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan bir – pauza.

Takt ortidan (sakkizdan ikki) harakatdagi oyoq yopiq holatga buriladi va tizzasidan to'g'rilanadi, kaftning tashqi yoni bilan tayanch kaft oldinga polga tushadi, unga juftlanadi. Harakatdagi oyoq kafti harakatni davom ettirib, kaftning tashqi yoni bilan tayanch kaft yonidan sirpanadi, yopiq holatda oyoq uchida tutqich yoniga o'tkaziladi. Bosh biroz oldinga egilib, tutqich tomonga buriladi. Nigoh harakatdagi oyoq uchiga qaraydi.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda harakatni davom ettirib, uzatilgan harakatdagi oyoq uchi bilan oldinga pol bo'ylab holat tomonga tayanch yarim doira chizadi, yopiq holatdan ochig'iga buriladi. Bosh ko'tarilib, tutqichdan buriladi.

Ikkinchi va uchinchi chorak – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq yarim panja bilan polda chizib, tizzada bukiladi va tarang kafti bilan ochiq holatda orqadan tayanch oyoqning to'pig'iga keladi. Bosh biroz harakatdagi oyoq tomonga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi va uchinchi chorak – pauza;

b) orqaga to'xtalish bilan.

Bu harakat yonga to'xtash bilan harakatga o'xshatib bajariladi.



Farqi quyidagilarda ko'rinadi.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda harakatdagi oyoq panjalarga yopiq holatdan tutqich yo'nalishida uzatilgan kaft uchi bilan orqaga polda doira chizadi, yopiq holatdan ochiq holatga buriladi.

Ikkinchi va uchinchi chorak – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

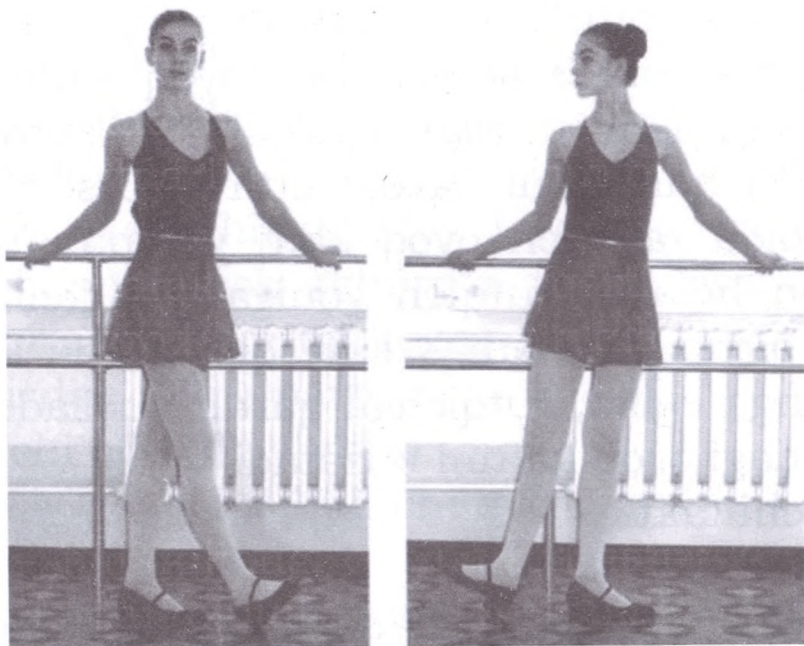
Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tizzasidan bukiladi va uzatilgan kaft bilan ochiq holatda polda sirpantirmasdan tayanch oyoq to'pig'iga orqadan olib keladi.

Keyinchalik harakat yuqorida tasvirlanganidek davom ettiriladi.

## 2. **Yonga to'xtab tovon yoni bilan (12-rasm).**

Musiqqa o'lchami – 4/4. Harakat bir taktda bajariladi.

Musiqiy debochaning birinchi takti.



12-rasm. *Yonga to'xtash bilan tovon yoni bilan doira bo'ylab sirpanish.*



Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan harakatdagi oyoq uchi tomonga ochiq holatga yonga ochiladi. Qoʻl birinchi vaziyat orqali 1-holatga ochiladi. Bosh oldinga egilish orqali yonga buriladi; nigoh qoʻl panjasi harakatini kuzatadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi va toʻrtinchi chorak – pauza.

Musiqiy debocha ikkinchi takti.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq yarim panjasida polda chiziq tortib, tizzasidan bukilib va uzatilgan kaft bilan ochiq holatga tayanch oyoq toʻpigʻiga orqadan keladi. Ayni paytda qoʻl 4-holatga yopiladi. Bosh harakatdagi oyoq tomonga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Uchinchi chorak – pauza.

Sakkizdan bir – pauza.

Takt ortidan (sakkizdan ikki) harakatdagi oyoq yopiq holatga buriladi va tizzasidan uzatiladi, kaftning tashqi yoni bilan tayanch oyoq kafti oldidan polga tushiriladi, u bilan jipslashadi. Harakatdagi oyoq kafti harakatni davom ettirib, tashqi qirrasiga bilan polda tayanch oyoq kafti yonidan sirpanadi, yopiq holatda tutqich yoniga olib kelinadi va poshna qirrasiga oʻtadi, 4 kaft «qisqaradi». Bosh biroz oldinga egilib, tutqichga qarab buriladi. Nigoh harakatdagi oyoq kaftini kuzatadi.

Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan harakatdagi oyoq harakatni davom ettirib, poshna cheti bilan tayanch oyoq oldida polga yonga holatigacha yarim



doira chizadi, yopiq holatdan ochiq holatga buriladi. Bosh ko'tarilib, tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi va uchinchi chorak – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizda birda – harakatdagi oyoq polda yarim panjalari bilan chizib, tizzasidan bukiladi va kaftini uzatib, ochiq holatda tayanch oyoq to'pig'iga orqadan olib kelinadi. Bosh biroz harakatdagi oyoq tomonga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi va uchinchi chorak – pauza.

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat ikki taktda bajariladi.

Harakat tuzilishi tayanch oyoq kafti yonidagi poshna qirrasi bilan sirpanish harakatiga o'xshaydi (pastga qarang).

### **3. Poshna yoni bilan tayanch oyoq kafti yonida.**

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat ikki taktda bajariladi.

Musiqiy debocha birinchi takti.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda harakatdagi oyoq uchida ochiq holatga yonga ochiladi. Qo'l 1-vaziyat orqali 1-holatga ochiladi. Bosh oldinga egilib, yonga buriladi; nigoh qo'llar harakatini kuzatadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Musiqiy debocha ikkinchi takti.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi yarim panjalarda polga chizib, tizzadan bukiladi va uzatilgan kafti bilan ochiq holatga tayanch oyoq to'pig'iga orqa-



dan keltiriladi. Qo'l 4-holatga yopiladi. Bosh biroz harakatdagi oyoq tomonga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan bir – pauza.

Takt ortidan (sakkizdan ikki) harakatdagi oyoq yopiq holatga buriladi va tizzadan to'g'rilanib, kaftning tashqi cheti bilan tayanch oyoq kafti oldiga tushiriladi, unga jips yopishib turadi. Harakatdagi oyoq kafti harakatni davom ettirib, tayanch oyoq kafti yoni bilan tutqich tomonga o'tkaziladi va tayanch oyoq kafti yonidagi poshna yoniga yopiq holatda qo'yiladi, kaft «qisqaradi». Bosh biroz oldinga egilib, tutqich tomonga buriladi. Nigoh harakatdagi oyoq kaftini kuzatadi.

Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – cho'zilgan harakatdagi oyoq poshna yoni bilan tayanch oyoq kafti oldidan aylantiriladi, uning kaftidan poshnasiga o'tkaziladi, polda kichikroq doira chiziladi, yopiq vaziyatdan 1-ochiq holatga kaftini polga tushirmay o'tadi. Bosh ko'tarilib, tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq polga yarim panjalari bilan chizib, tizzadan bukiladi va uzatilgan kafti bilan ochiq holatda tayanch oyoq to'pig'iga orqaga olib keladi. Bosh biroz harakatdagi oyoq tomonga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.



Bu holatda harakatni bajarish yonga to'xtatib, oyoq uchi bilan sirpanish harakatiga o'xshaydi.

Yuqorida nomlari keltirilgan harakatlarni bajarishda bel va gavda burilmaydi.

Barcha uch turdagi sirpanishlar o'zlashtirilgach, ularni turli ko'rinishda kombinatsiyalash mumkin.

**Harakatdagi tizzani yopiq holatdan  
(battement tendu) ochig'icha burish bilan  
tayanch oyoqda yarim o'tirish (13-rasm).**

Musiqqa o'lchami  $3/4$  yoki  $6/8$ . Musiqqa jo'rliги va harakatlarning ijro etilishi ispancha va Sharq raqslari ijrosiga o'xshaydi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq holat. Qo'l tayyorgarlik holatida. Bosh tutqichdan burilgan.

Musiqqa o'lchami –  $3/4$ . Harakat 2 taktda bajariladi.

Musiqiy debochaning birinchi taktda qo'l 1-vaziyat orqali 1-holatga ochiladi. Bosh oldinga egilib, ochiq qo'l tomonga buriladi.

Musiqqa debochasi ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan harakatdagi oyoq yonga  $45^\circ$  ga ochiq holatga ochiladi; kaft uzatiladi. Qo'l 4-vaziyatga yopiladi. Bosh biroz ko'tariladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak – pauza.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq polda yarim panjalarda sirpanib uzatilgan kaft bilan ochiq holatda tayanch oyoqning to'pig'iga orqadan tortib kelinadi. Bosh biroz egiladi.

Takt ortidan (sakkizdan ikki) tayanch oyoqda yarim o'tirish bilan birga tizzadan bukilgan



harakatdagi oyoq tizzasi bilan yopiq holatda tutqich tomonga buriladi; uzatilgan kaft tayanch oyoq to'pig'i oldiga qo'yiladi. Qomat beldan tutqichga qarab biroz egiladi. Bosh biroz ko'tariladi, tutqichga qarab buriladi va egiladi.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda tizzasi bukilgan va uzatilgan kaft bilan harakatdagi oyoq harakatni davom ettirib, ochiq holatga buriladi; kaft tayanch oyoq to'pig'i oldiga turadi. Tayanch oyoqqa yarim o'tirish kuchayadi. Gavda beldan tutqichga qarab egiladi. Bosh biroz ko'tariladi va tutqichdan burila boshlaydi.

Ikkinchi va uchinchi chorakda tayanch oyoqda o'tirish chuqurlashadi, harakatdagi oyoq avvalgi holatini saqlaydi. Gavda egilishi kuchayadi. Bosh egiladi.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorakda harakatdagi oyoq tizzadan uzatilib, ochiq holatda  $45^\circ$ ga yonga ohista ochiladi. Ayni paytda tayanch oyoq ham tizzasidan uzatiladi. Qomat to'g'rilanadi. Bosh ko'tariladi.

Ikkinchi va uchinchi chorak – pauza.

Harakatni bajarayotganda gavda va bel burilmaydi.

Musiqqa o'lchami – 6/8. Harakat birinchi taktda bajariladi.

Sakkizdan bir, ikki va uchdagi musiqiy debochada qo'l 1-vaziyatdan 1-holatga ochiladi.

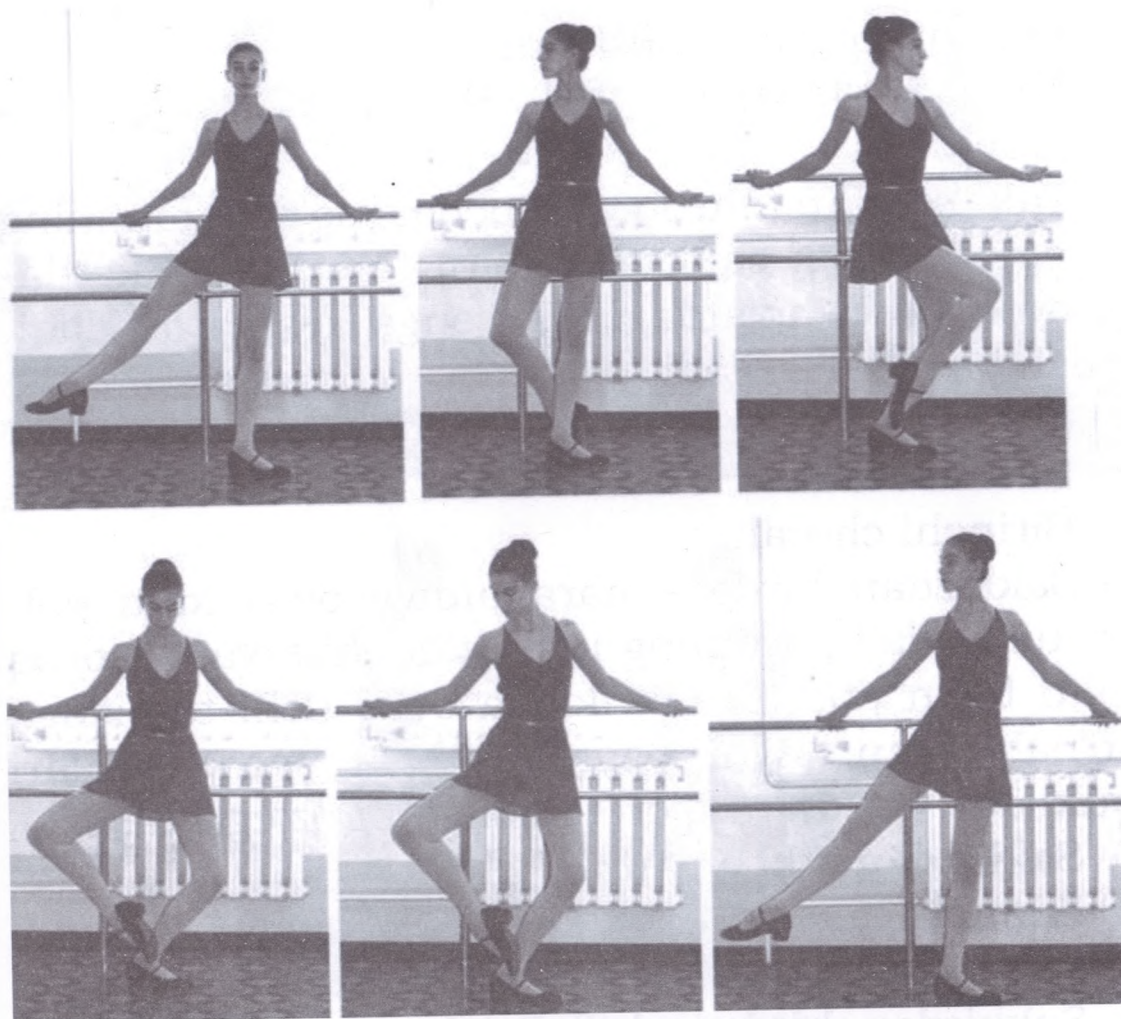
Sakkizdan to'rt – musiqiy debochada harakatdagi oyoq yonga  $45^\circ$ ga ochiladi. Qo'l to'rtinchi holatga yopiladi.

Sakkizdan besh – musiqiy debochada harakatdagi oyoq tayanch oyoq to'pig'iga orqadan qo'yiladi.



Sakkizdan olti – musiqiy debochada tayanch oyoqda yarim o‘tirish bilan birga tizzadan bukilgan harakatdagi oyoq tutqich tomonga buriladi.

Sakkizdan bir, ikki va uchda harakatdagi oyoq tutqichdan ochiq holatga buriladi, harakatdagi oyoq avvalgi holatini saqlaydi.



*13-rasm. Tizzani burish bilan tayanch oyoqda yarim o‘tirish.*

Sakkizdan to‘rtida – harakatdagi oyoq yonga  $45^{\circ}$ ga asta ochiladi; tayanch oyoq tizzasidan uzatiladi.



## **Kaftlarni bir marotabalik burilishi (pas tortilla) (14-rasm).**

Musiq a o' lchami – 2/4. Musiq a jo' rligi va harakatlarning bajarilishi venger raqsi xususiyatiga o' xshaydi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo' l – 4-holatda.

Bosh tutqichdan burilgan.

Musiq a o' lchami – 2/4. Harakat 2 taktda bajariladi.

Takt ortidan (musiq a debochasi so' nggi taktining so' nggi choragi sakkizdan biri) tarang harakatdagi oyoq ochiq holatdagi 45° yonga keskin ochiladi. Bosh biroz ko' tariladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq kafti polga tushiriladi, kaftning ichki tomoni tayanch oyoq kafti bilan jips turadi; ikkala oyoq uchi tutqichga yo' naltirilgan. Ayni paytda ikkala oyoq tizzalari bukiladi. Gavda tutqich tomonga biroz egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq poshnaga tayanib, kaftni poldan biroz uzadi, I ochiq holatga buriladi va butun kafti bilan polga qo' yiladi, harakatdagi oyoq poshnasi tayanch oyoq poshnasi oldida turadi. Og' irlik markazi ikkala oyoqda. Gavda beldan biroz tutqichdan qarshi tomonga egiladi. Bosh egilganligi saqlab tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.



Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq butun kafti bilan polda sirpanib, tizzasi va kafti uzatilib, ochiq holatda  $45^{\circ}$ ga yonga keskin ochiladi. Ayni paytda tayanch oyoq ham tizzasidan uzatiladi. Gavda tiklanadi. Tutqichdan burilgan bosh ko'tariladi.



*14-rasm. Kaftlarni burish.*

Sakkizdan ikki – pauza.

Harakatni bajarish paytida bel va qomat burilmaydi.

Harakatni o'zlashtirish asnosida uni bajarish murakkablashtiriladi.

Birinchi takt.



Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq ochiq holatda tizzadan bukilib, uzatilgan kaft uchi tayanch oyoq uchiga o'tkaziladi va darhol uzatilgan kaft uchidan buriladi, tizza tutqichga yopiq holatga qaraydi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Keyinchalik harakat yuqorida tasvirlangandek bajariladi.

4/4 musiqa o'lchamida harakat 1 taktda bajariladi va 2/4 musiqa o'lchamidagi kabi har bir takt choragida bajariladi.

Harakatni o'zlashtira borib uni ikki marta tezroq bajarish mumkin. Bunda 2/4 musiqa o'lchamida harakat 1 taktda, 4/4 musiqa o'lchamida esa 1/2 taktda bajariladi.

### **Oyoqda sirpanish.**

Musiqa o'lchami – 4/4. Harakat bir taktda bajariladi. Musiqa jo'rliги va harakatning bajarilishi venger raqsi xususiyatiga o'xshaydi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq holat. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.

#### **1. «Veryovochka»ga tayyorgarlik (15-rasm).**

Takt ortidan harakatdagi oyoq tizzadan bukiladi, keskin ko'tariladi, tayanch oyoq tizzasigacha uzatilgan kaftda sirpanib, ana shu balandlikda ochiq holatda oyoq uchi orqaga o'tkaziladi.

Birinchi takt.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tayanch oyoq yonidan sirpanib, V ochiq holatga butun uchidan keskin tushiriladi. Oyoqlar tizzalari tarang.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.



Sakkizdan bir – pauza.

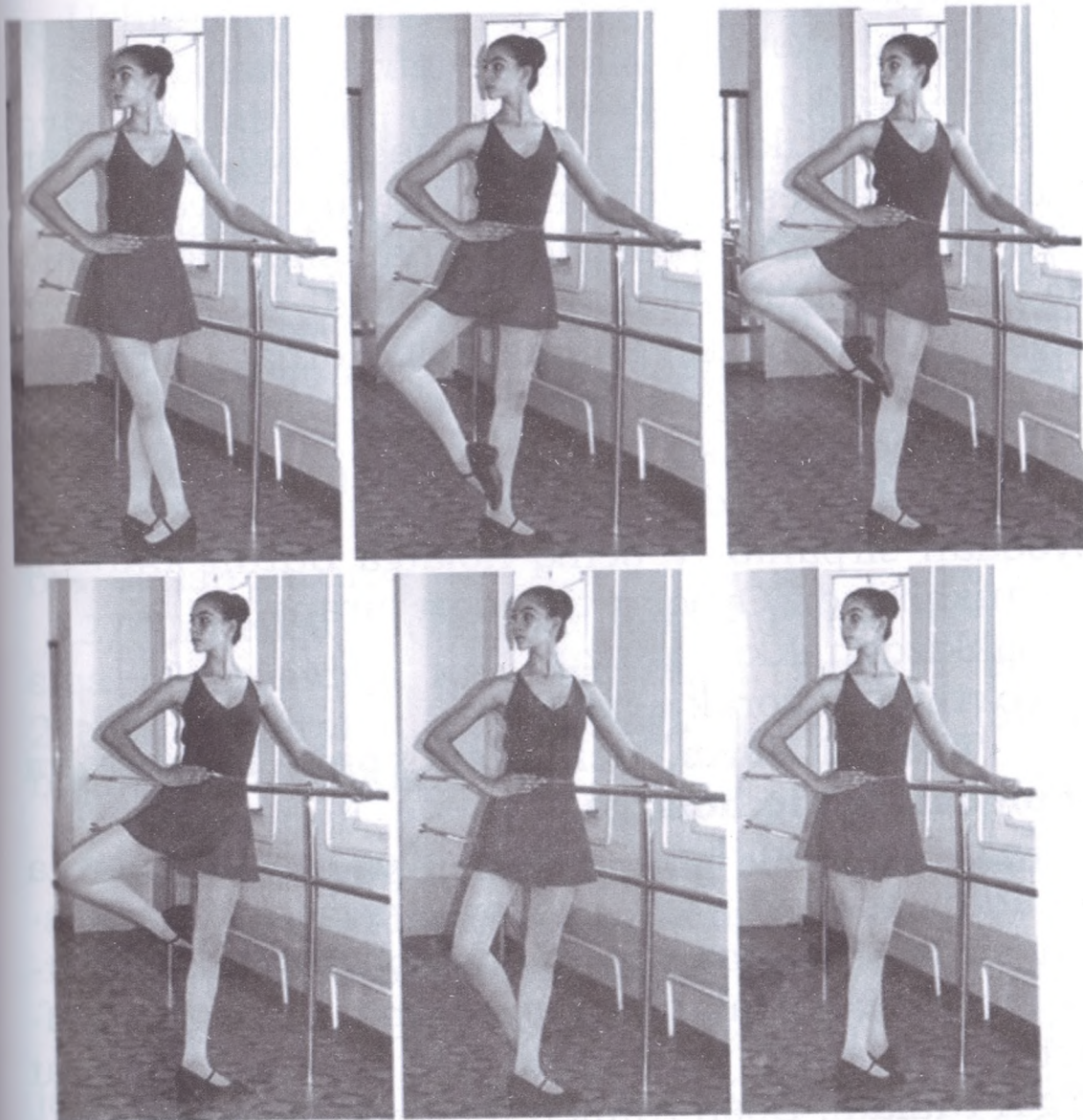
Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq tizzasidan egiladi va keskin ko'tariladi, tayanch oyoq orqasiga tizzagacha sirpanib, ana shu balandlikda ochiq holatda kaft uchi oldinga o'tkaziladi.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tayanch oyoqdan sirpanib, V ochiq holatga butun kafti bilan oldinga tushiriladi. Oyoqlar tizzadan tarang.

Sakkizdan ikki – pauza.

To'rtinchi chorak – pauza.



15-rasm. «Veryovochka»ga tayyorgarlik.



## 2. «**Veryovochka**».

Takt ortidan harakatdagi oyoq tizzasidan bukiladi, kafti bilan tayanch oyoq oldidan sirpanadi, tizza barobar balandlikdan ochiq holatda kafti orqaga o'tkaziladi. Ayni paytda tayanch oyoq polda oldinga butun kaftida sirpanadi. Sirpanish paytida tayanch oyoq tizzasi erkin.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tayanch oyoqda sirpanib, kafti bilan undan keskin V ochiq holatga tushiriladi. Oyoqlar tizzasidan taranglashadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan bir – pauza.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq tizzasidan bukiladi va keskin ko'tariladi, tayanch oyoq orqasiga tizzasigacha sirpanadi, ana shu balandlikda ochiq holatda oldinga o'tkaziladi. Ayni paytda tayanch oyoq butun kaftida polda orqaga sirpanadi, sirpanish chog'ida tayanch oyoq tizzasi erkin.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tayanch oyoqdan sirpanib, V ochiq holatga butun kafti bilan tushiriladi. Oyoqlar tizzadan tarang.

Sakkizdan ikki – pauza.

To'rtinchi chorak – pauza.

## 3. **Tizzani burib, ochiqdan yopiq holatga va yopiqdan ochiq holatga.**

Takt ortidan harakatdagi oyoq ochiq holatda tizzadan bukiladi, tayanch oyoq tizzasigacha keskin sirpanib ko'tariladi, tizzasi bilan yopiq holatga buriladi; harakatdagi oyoqning uzatilgan kafti tayanch oyoq tizzasining ikki tomonida qomat to'g'ri tutiladi. Bosh tutqich tomonga buriladi.



Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tayanch oyoqdan sirpanib, I birinchi to'g'ri holatga butun kafti bilan tushiriladi. Kaftlar tutqichga yo'naltirilgan. Oyoqlar tizzadan tarang.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan bir – pauza.

Sakkizdan ikkida – harakatdagi oyoq tizzasidan bukiladi va yopiq holatda tayanch oyoq tizzasiga-cha keskin ko'tariladi, tizzasi bilan ochiq holatga keskin buriladi. Bosh tutqichdan buriladi.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tayanch oyoq bo'ylab oyoq uchida sirpanib, keskin V ochiq holatga tushiriladi. Oyoqlar tizzasi tarang.

Sakkizdan ikki – pauza.

To'rtinchi chorak – pauza.

Bu harakatni bajarishda harakatdagi oyoq tayanch oyoqning ichki yoki tashqi tomonidan sirpanadi.

Ayniqsa harakatdagi oyoq yopiq holatda bo'lganda harakatni bajarishda gavda to'g'ri bo'lishiga e'tibor berish zarur.

2/4 musiqa o'lchamida ham harakat 4/4 musiqa o'lchamidagi kabi bajariladi, faqat 1 emas, 2 taktda; harakat o'zlashtirilgach, tezroq 1 taktda bajarilishi mumkin.

### **Tayanch oyoq poshnasining bir zarbi bilan harakatdagi oyoqni kengaytirish (battement developpe) (16-rasm).**

Musiqa o'lchami – 4/4. Harakat bir taktda bajariladi. Musiqa jo'rliги va harakatlarning bajarilishi venger sahna raqsi xususiyatiga o'xshaydi.



Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq holat. Qoʻl – tayyorgarlik holatida. Bosh tutqichdan burilgan.

Harakat oldinga, yonga va orqaga bajarilishi mumkin. Oldinga harakat tasviri beriladi.

### 1. **Ohista.**

Takt ortidan ikkala oyoq yarim panjalarga koʻtariladi, harakatdagi oyoq tizzasidan bukiladi va ochiq holatda koʻtariladi, tayanch oyoq oldidan tizzasigacha sirpanadi. Bosh tutqichga buriladi. Qoʻl 1-holatga koʻtariladi.

Birinchi chorakda harakatdagi oyoq oldinga 90°ga asta ochiladi. Tayanch oyoqda poshna bilan asta zarb bilan yarim oʻtirish bajariladi. Qoʻl ikkinchi holatga ochiladi; kaft ochiq. Gavda beldan orqaga biroz egiladi. Bosh tutqich tomondan ochiladi.

Ikkinchi chorak – pauza.

Uchinchi chorakda tarang harakatdagi oyoq uchiga tushiriladi va polda sirpanib, V ochiq holatga qoʻyiladi. Ayni paytda tayanch oyoq tizzasi uzatiladi. Qoʻl tayyorgarlik holatiga qaytadi. Gavda toʻgʻrilanadi. Bosh biroz oldinga egiladi.

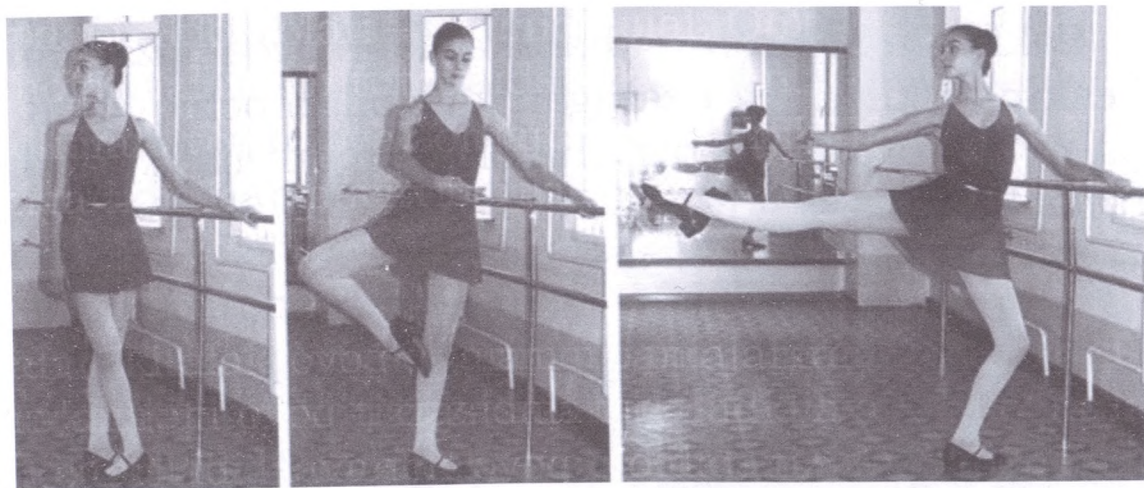
Toʻrtinchi chorak – pauza.

### 2. **Keskin.**

Harakat xuddi ohista holatdagidek bajariladi, ammo harakatdagi oyoqning ochilishi va tayanch oyoqning yarim oʻtirilishi keskin bajariladi.

Musiqqa oʻlchami – 2/4. Harakat 4/4 musiqqa oʻlchamidagi kabi bajariladi, faqat 1 chi emas 2-taktda bajariladi; harakat oʻzlashtirilgach, tezroq, yaʼni 1 taktda bajariladi.





16-rasm. Harakatdagi oyoqni yoyish  
(battement developpe).

### **Uzatilgan kaft bilan to'piqni kichik tashlashlar**

Musiqa o'lchami – 2/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Musiqa jo'rligi va harakatning bajarilishi italyan sahna raqsi tarantellaga o'xshaydi.

Harakatni ochiq holatda oldinga va yonga, yopishda tutqich tomon yo'nalishda bajarilishi mumkin.

#### **1. Ochiq holatda (17-rasm).**

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.

Takt ortidan (musiqiy debocha oxirgi taktning ikkinchi choragi) harakatdagi oyoq tizzadan bukiladi va ochiq holatda uzatilgan kaft bilan birga tayanch oyoq to'pig'ining oldidan ko'tariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq 35° oldinga yoki yonga keskin ochiladi. Bosh uzatilgan oyoq yo'nalishda buriladi.

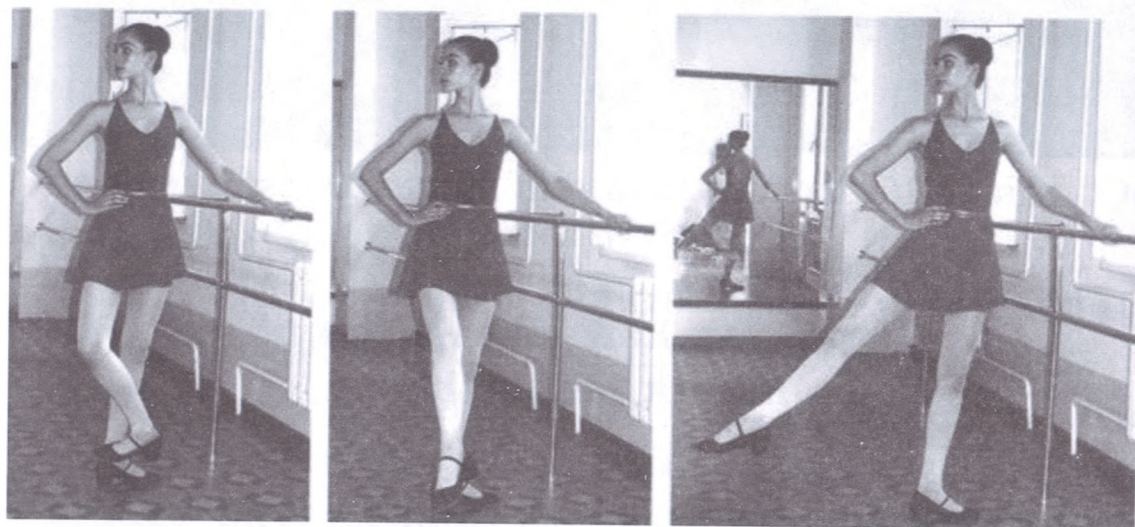
Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.



Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tizzadan keskin bukiladi va uzatilgan kaft bilan ochiq holatda tayanch oyoq to'pig'icha oldidan qo'yiladi. Bosh tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.



17-rasm. Uzatilgan kaft bilan to'piqdan kichik tashlashlar.

## 2. Yopiq holatda (18-rasm).

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.

Takt ortidan (musiqiy debocha oxirgi taktining so'nggi choragi) harakatdagi oyoq tizzadan bukiladi va ochiq holatda uzatilgan kaft bilan oldidan tayanch oyoq to'pig'iga ko'tariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tutqich yo'nalishida  $35^{\circ}$ ga yopiq holatda keskin ochiladi. Gavda va bel to'g'ri tutiladi. Bosh tutqichga buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tizzadan keskin bukiladi va uzatilgan kafti ochiq holatda tayanch oyoq to'pig'iga old tomondan keltiriladi.



Bosh harakatdagi oyoq vaziyati bilan bir paytda tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Bu barcha harakatlar «Yelpig'ich» harakatiga tayyorgarlik hisoblanadi, uning vazifasi yuqorida tasvirlangan tashlashlarni har qanday ketma-ketlikda birlashtirishdan iborat.

### 3. To'g'ri holatda olinga.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.

Takt ortidan harakatdagi oyoq tizzadan bukiladi va ochiq holatda uzatilgan kaftda oldindan tayanch oyoq to'pig'iga ko'tariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq to'g'ri holatda  $45^\circ$  dan pastroqda ochiladi. Bosh to'g'riga qaraydi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq tizzadan keskin bukiladi va cho'zilgan kaftni ochiq holatda tayanch oyoq to'pig'iga oldindan qo'yiladi. Bosh tutqichdan buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.



18-rasm.  
Yopiq holatda.



Bu harakat lo'lilar sahna raqsiga (chechetka) tayyorgarlik hisoblanadi.

Harakat sur'ati tobora ortib boradi.

### **Taqillatish (zapateado) (19-rasm).**



19-rasm. Taqillatish  
(zapateado)

Musiq a'olchami – 2/4 yoki 3/4. Musiq jo'rli-gi va harakat bajarilishi ispancha sahna raqsiga o'xshaydi.

Musiq a'olchami 2/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati–I to'g'ri. Qo'l–tayyor-garlik holatida. Qomat va bosh to'g'riga qaraydi.

Musiq debochasinig birinchi takti.

Birinchi chorakda ba-land yarim panjalarga ko'tariladi. Qo'l 1-holatga ochiladi.

Ikkinchi chorak – pauza. Musiq debochasinig

ikkinchi takti.

Birinchi chorakda yuqori yarim panjalardagi ikkala oyoqda yarim o'tirish. Qo'l 4-holatga yopiladi. Bosh tutqichdan buriladi. Qomat biroz orqaga egiladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan bir – pauza.

Takt ortidan (sakkizdan ikki) o'ng oyoq «qisqar-tirilgan» kaft bilan poldan uziladi va o'ng oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.



Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq «qisqargan» kafti bilan o'ng oyoq kafti o'rtasiga polda poshna yoni bilan zarb beradi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq poldan uziladi va «qisqargan» kafti bilan o'ng oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Navbatdagi taktda harakat chap oyoqdan boshlanadi.

Taqillatganda tizzalar bir-biriga jips turadi.

Yarim o'tirish darajasi o'zgarmaydi.

Bir taktda harakat o'zlashtirilganidan keyin o'ng va chap oyoqdan ikki harakat bajarilishi mumkin.

### **Tizzaga tushish**

Musika o'lchami – 4/4. Harakat 1 taktda bajariladi. Musika jo'rliga va harakatning bajarilishi vengercha sahna raqsi xususiyatiga o'xshaydi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'l – tayyorgarlik holatida. Bosh tutqichdan burilgan.

#### **1. Tayanch oyoq kafti yonida (20-rasm).**

Takt ortidan (musika debochasi so'nggi taktni to'rtinchi choragi) harakatdagi oyoq polda sirpanib, ochiq holatda yonga ochiladi. Ayni paytda qo'l 2-holatga yonga ochiladi. Nigoh qo'l panjalari-ga qaraydi.

Birinchi va ikkinchi chorakda gavdani tutqich tomonga burish bilan bir paytda uzatilgan harakatdagi oyoq 90°da yopiq holatga buriladi va tizzadan bukilib, asta kaft do'ngsasiga tushiriladi; kaft yonida tizza polga tegmaydi. Tayanch oyoqda o'tiriladi; ikkala tizza tutqichga yo'naltiriladi. Gavda beldan biroz orqaga egiladi. Ayni paytda qo'l 4-holatga yopiladi.



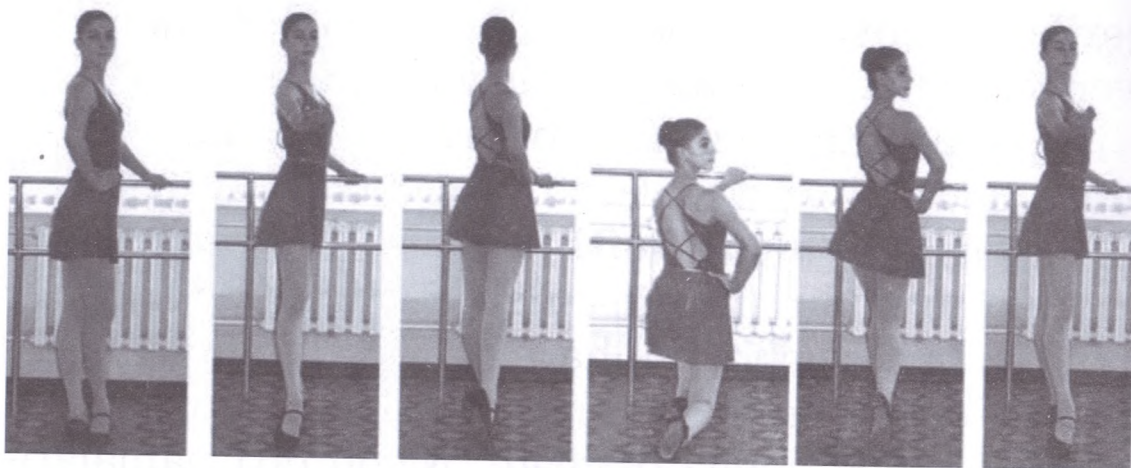
Uchinchi chorakda ikkala oyoq asta tizzasidan to'g'rilanadi, so'ngra harakatdagi oyoqni ochiq holatga burish bilan birga qomat to'g'riga buriladi. Qo'l 2-holatga ochiladi.

To'rtinchi chorakda harakatdagi oyoq kaftidan ochiqligicha qoladi yoki qo'lni 4-holatga yopish bilan birga V ochiq holatga yopiladi.

## 2. **Tayanch oyoq poshnasi yonida.**

Harakat yuqorida tasvirlanganidek bajariladi, farqi harakatdagi oyoq tizzasi kafti yoniga emas, balki tayanch oyoq poshnasi yoniga tushiriladi. Buning uchun harakatdagi oyoqni burayotganda yopiq holatda kaft biroz orqaga suriladi.

Harakat o'zlashtirilgach, 1/2 taktda bajarilishi mumkin.



*20-rasm. Tizzaga tushish.*

## **Harakatdagi oyoqda tushish bilan katta tashlashlar (grands battements jetes).**

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat bir taktda bajariladi. Musiqqa jo'rliqi va harakatning bajarilishi vengercha sahna raqsi xususiyatiga ega bo'ladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'l – 4-holatda. Bosh tutqichdan burilgan.



Harakat oldinga, yonga va orqaga bajarilishi mumkin. Ochiq holatda oldinga harakat tasviri beriladi.

### **1. V ochiq holatga tayanch oyoqda bir zarb bilan.**

Takt ortidan uzatilgan harakatdagi oyoq bilan oldinga  $90^\circ$ ga keskin tashlash. Qo'l 2-holatga ochiladi; kaft oldinga, yuqoriga yo'naltirilgan.

Birinchi chorakda harakatdagi oyoq butun kaftiga yarim o'tirish bilan V ochiq holatga qaytadi. Tayanch oyoq tizzadan bukiladi va uzatilgan kaft bilan harakatdagi oyoq to'pig'iga orqadan qo'yiladi. Qomat beldan biroz tutqichga qarab buriladi va tutqichdan ajraladi. Bosh o'ng yelkaga egiladi. Qo'l 4-holatga yopiladi.

Ikkinchi chorakda tayanch oyoq V ochiq holatda kafti bilan polga urib, tizzadan keskin uzatiladi. Ayni paytda harakatdagi oyoq  $90^\circ$ ga keskin tashlanadi. Qomat to'g'rilanadi. Tutqichdan burilgan bosh biroz ko'tariladi. Qo'l 2-holatga ochiladi.

Orqaga tashlashda va V holatga tushishda gavda biroz orqaga egiladi.

### **2. V ochiq holatga tayanch oyoqda ikki marta urish bilan (21-rasm).**

Takt ortidan harakatdagi oyoqni oldinga  $90^\circ$ ga keskin tashlash.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – harakatdagi oyoq butun kaftiga yarim o'tirishga keskin tushish bilan V ochiq holatga qaytadi. Tayanch oyoq tizzadan bukiladi va «qisqartirilgan» kaft bilan harakatdagi oyoq to'pig'iga orqadan qo'yiladi. Gavda beldan tutqichga tomon biroz buriladi va undan ajraladi. Bosh o'ng yelkaga egiladi, qo'l 4-holatga yopiladi.



Sakkizdan ikkida – yarim o'tirishda qolgan harakatdagi oyoq orqasidagi V ochiq holatga tayanch oyoq yarim panjalari bilan qisqa zarb berish.

Ikkinchi chorakda tayanch oyoq butun kafti bilan V ochiq holatda polga urib, tizzasini keskin uzatadi. Ayni paytda harakatdagi oyoq 90°ga keskin tashlanadi. Gavda tiklanadi. Tutqichdan burilgan bosh biroz ko'tariladi. Qo'l 2-holatga ochiladi.

Harakatni orqaga yoki yonga bajarayotganda tashlashni tugatayotib va oyoqlarni V ochiq holatga orqadan tushirayotib qomat biroz orqaga egiladi. Bosh tutqichdan burilganicha qoladi.



21-rasm. Harakatdagi oyoqqa tushish bilan katta tashlashlar (*grands battements jetés*).



## BELARUS XALQ RAQSI

Belarus xalqining raqsi ijodiyoti uchun tur va shakllarning xilma-xilligi xos xususiyatdir. Syujetlilik ko'pgina belarus xalq raqslarining asosiy xislati hisoblanadi.

Belarus xorovodlarida xalq hayoti yorqin va ko'p qirrali aks ettirilgan. «Kosari», «Lenok», «Bulba» singari mehnat jarayoni aks ettiriluvchi raqslar ham talaygina. «Lyavonixa» «Krijachok» kabilar anchagina ommalashgan raqslar hisoblanadi. Belarus raqslaridagi harakatlar xususiyati ma'lum darajada og'ir libos va poyabzal bilan belgilanadi.

Har bir raqs shakli o'zining mahalliy xususiyatiga ega, ular ijro tarzi, liboslar kompozitsiyalarida ko'rinadi. Qadimda raqslar qo'shiq jo'rligida ijro etilgan, keyinchalik xalq cholg'u musiqasining rivojlanishi bilan qo'shiqlar cholg'u musiqa asboblari jo'rligida kuylandi.

Ushbu qo'llanmada kichik sinf o'quvchilari o'zlashtirishi uchun osonroq bo'lgan «Krijachok» nomli belarus xalq raqsi bilan tanishtirishga harakat qilinadi.

### «KRIJACHOK»

Musiqqa o'lchami – 2/4.

#### **Oyoqlar holati.**

Belarus xalq raqslarida uchraydigan oyoqlar holati xilma-xil. «Krijachok» raqsi uchun xalq sahna raqsidagi oyoqlarning I to'g'ri holati asosiy hisoblanadi.



## **Qo'llar holati.**

«Krijachok»da tayyorgarlik holatidan, xalq sahna raqsidagi qo'llarning 2,3,4,5 va 7-holatidan, shuningdek, bu vaziyat va holatlarning turli uyg'unligidan foydalaniladi.

4-holatdagi qo'llar vaziyati xalq sahna raqsidagi 4-holatdan farq qiladi, bu farq quyidagilarda ko'rinadi: tirsaklar yonga va biroz oldinga yo'naltirilgan, qo'llar kafti 4-holatdagidek belda yoki musht qilib tugilgan holatda bo'ladi.

## **Tapillatish (yarim o'tirishda).**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 4-holatda. Oyoqlar, gavda va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

### **1. Ikki navbatma-navbat zarb bilan sakrash.**

Takt ortidan chap oyoqda yarim o'tirish bilan birga o'ng oyoq tirsakdan bukiladi va kafti bilan chap oyoq to'pig'iga ko'tariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – to'g'ri holatda yarim o'tirish bilan o'ng oyoq kaftida sakrash. Chap oyoq tizzadan bukiladi va kafti bilan chap oyoq to'pig'iga ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq kafti bilan I to'g'ri holatda yarim o'tirish bilan polga urish. O'ng oyoq tizzasidan bukiladi va kaft chap oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – butun kaft bilan polga urish bilan birga o'ng oyoq I to'g'ri vaziyatga qo'yiladi. Tizzalar asta to'g'rilanadi.



## **2. Ikkita ketma-ket zarb berish.**

Takt ortidan ikki oyoq bilan I to'g'ri holatda yarim o'tirish.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoqda to'g'ri holatda yarim o'tirish bilan sakrash bilan bir paytda o'ng oyoq tizzadan bukiladi va kaft chap oyoq to'pig'iga ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq kafti bilan I to'g'ri holatda yarim o'tirishda urish. Chap oyoq tizzasi bukiladi va kaft o'ng oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Bu harakatni bajarishda qomat va bosh biroz oldinga egiladi va so'nggi zarb bilan to'g'rilanadi.

## **YARIM O'TIRISHDA YURISH**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 4-holatda. Oyoqlar, gavda va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Harakat bir joyda turib, oldinga yoki orqaga yurib va burilib bajarilishi mumkin. Joyida turib harakatni bajarish tasvirlanadi (22-rasm).

Takt ortidan chap oyoqda sirpanish bilan birga past yarim panjalarda yarim o'tirishda o'ng oyoq tizzadan bukiladi va biroz cho'zilgan kaft bilan 45°oldinga uzatiladi. Qomat biroz orqaga tashlanadi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda past yarim panjalarda yarim o'tirish I to'g'ri holatda o'ng oyoqda qadam tashlash.

Ikkinchi chorak.





22-rasm. Yarim o'tirishda yurish.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda o'sha holatda qadam tashlash.

Sakkizdan ikki – pauza.

Harakatni bajarishda yarim o'tirish darajasi o'zgarmaydi. Gavda holati o'zgarmaydi.

Siljish bilan harakat bajarilayotganda I to'g'ri holatda joyida oldinga yoki orqaga uchta kichikroq qadam qo'yiladi.

Harakatni burilish bilan bajarayotganda bir necha harakat bilan bajariladi va I to'g'ri vaziyat bo'ylab uch hisobda ketma-ket qadam tashlashlar bo'ladi. Past yarim panjalarda yarim o'tirish saqlanadi.

### **Bir oyoqda yonga sakrash.**

Harakat  $1/2$  taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 4-holatda. Oyoqlar, qomat va bosh 7-nuqtaga yo'naltirilgan (23-rasm).

Takt ortidan I to'g'ri vaziyat bo'ylab ikkala oyoqda kichikroq yarim o'tirish. Gavda beldan biroz oldinga egiladi. Bosh 1-nuqtaga buriladi va biroz chapga yelkaga egiladi.

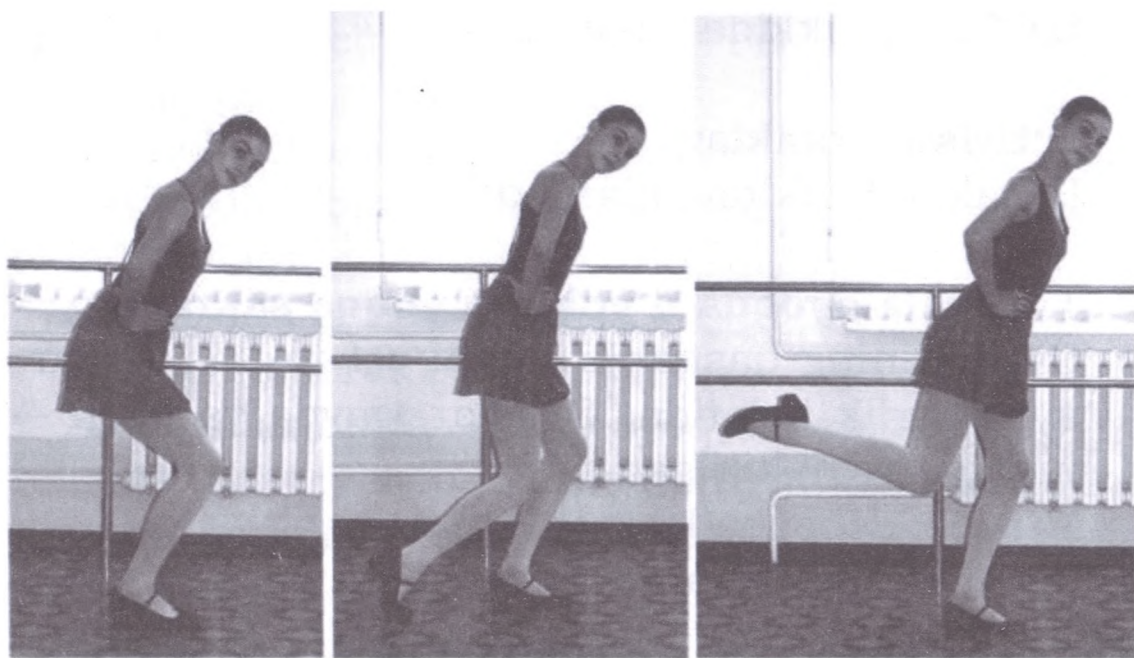
Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – qomatni 3-nuqtaga yo'naltirishda yarim burish bilan birga oldinga, yonga yengil sakrash o'ng oyoqda to'g'ri holatda yarim



o'tirishda bajariladi. Chap oyoq tizzasidan bukiladi va «qisqartirilgan» kaft bilan to'g'ri holatda orqaga ko'tariladi. Qomat sakrash paytida biroz to'g'rilanib, oldinga yana egiladi. Bosh 1-nuqtaga burilishini saqlab o'ngga egiladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq avvalgi holatini saqlab, orqadan yarim panjalarda polga tushiriladi.



23-rasm. Bir oyoqda sakrash.

Uch sakrashda burilish.

Harakat bir taktda bajariladi. Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 4-vaziyatda. Oyoqlar, gavda va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Takt ortidan chap oyoqda yarim o'tirish bilan birga o'ng oyoq to'g'ri holatda tizzadan bukiladi va biroz uzatilgan kaft bilan chap oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – past yarim panjalardagi o'ng oyoq bilan to'g'ri holatda qadam tashlash va ayni payda 180°ga o'ngga burilish. Chap oyoq to'g'ri ho-



latda tizzadan bukiladi va o'ng oyoq to'pig'igacha ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoqda 180°ga burilish bilan yuqoridagidek qadam tashlash.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq I to'g'ri vaziyatga qo'yiladi. Ikkala oyoq butun kaftga yarim o'tirishda tushiriladi.

Sakkizdan ikkida – pauza.

### **O'tirish (erkaklar).**

Harakat 1 taktda bajariladi.

#### **1. Ikkala oyoqda u yoki bu yoqqa sakrash.**

Oyoqlarining dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – tayyorgarlik holatida. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Musiqiy debocha birinchi takti.

Birinchi chorakda qo'llar ikkinchi holatga ochiladi.

Ikkinchi chorak – pauza.

Musiqiy debocha ikkinchi takti.

Birinchi chorakda qo'llar 5-vaziyatga yopiladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – biroz sakrab, I to'g'ri holatda to'la o'tiriladi.

Takt ortidan musiqiy debocha oxirgi taktida sakkizdan ikkida to'la o'tirishdan yarim o'tirishga ko'tarilish va yonga sakrash. Sakrash paytida ikkala oyoq bukiladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – I to'g'ri holat bo'yicha to'la o'tirishda sakrash tugatiladi.

Sakkizdan ikkida – boshqa tomonga sakrash.



Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – sakrash tugatiladi.

Sakkizdan ikkida – pauza.

Bu harakatni bajarganda gavda oyoq harakati bilan bir paytda o'tkaziladi.

## **2. I to'g'ri vaziyatda to'la o'tirish.**

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar 5-holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda biroz sakrab, I to'g'ri holatda to'la o'tiriladi.

Sakkizdan ikkida – pauza.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq biroz sakrab to'g'ri holatga past yarim o'tiriladi. Ayni paytda to'g'ri holatda bukilgan o'ng oyoq kaftida biroz oldinga chiqariladi.

Sakkizdan ikkida – pauza.



## **TA'LIMNING IKKINCHI YILI**

### **Zal o'rtasida mashqlar Italyan sahna raqsi TARANTELLA**

Italyan sahna raqsini o'rganish tarantella harakatlari asosiga quriladi. U bir necha o'n yilliklar davomida teatrlar balet sahnalarida ma'lum shaklga ega bo'ldi va yorqin ifodaviy xususiyat kasb etdi. Ayni paytda sahna tarantellasi xalqnikiga yaqin.

Sahna tarantellasi ijro paytida katta mahoratni, qomatning buriluvchanligini, harakatlarning aniqligini talab qiladi. Odatda bu raqs 6/8 yoki 2/4 musiqa o'lchamida tez sur'atda ijro etiladi. Quvnoqlik va jo'shqinlik raqsning xususiyati hisoblanadi, ammo o'tish va sakrashlarni ijro etayotganda pol-da keskin va sakrashlarni ijro etayotganda keskin va qo'pol depsinishlardan saqlanish kerak.

Erkaklar raqsidagi harakatlar ayollarnikidan ko'p ham farq qilmaydi. Bular o'rtasidagi farq faqat keskin ijroda ko'rinadi.

Raqsning emotsional xususiyati uning bolalar tomonidan ijro etilishiga ham imkon beradi. Tarantelladagi harakatlar klassik raqsdagi harakatlarga o'xshab ketadi.

### **Oyoqlar holati**

Italyan sahna raqsida oyoqlarning turli holati uchraydi. Xalq sahna raqsida quyidagilar oyoqlarning asosiy vaziyati hisoblanadi: I va V to'g'ri, II, IV va V ochiq, I, II, III, IV va V erkin vaziyatlar.

Harakat paytida kaft doim tarang bo'ladi. Ko'pincha bir oyoq kaftda yoki poshna qirrasida, boshqa



oyoq esa kaftda yoki yarim panjalarda bo'ladigan holatlar bo'ladi yoki bir yoxud ikki oyoq baland yarim panjalarda bo'lish ham mumkin.

### **Qo'llar vaziyatlari**

Klassik raqslarga qaraganda italyan sahna raqslarida qo'llar panjasi va tirsagi uzatilgan holatlar kam uchraydi.

Italyan sahna raqsida xalq sahna raqsiga tegishli bo'lgan qo'llarning barcha vaziyatlari va asosiy holatlaridan foydalaniladi. Bulardan tashqari ushbu raqsga xos bo'lgan quyidagi qo'l holatlari uchraydi:

1) ikkala qo'l – 7-holatda bo'ladi; qo'l panjalari kaft bilan o'ziga qaratiladi yoki bir qo'l panjalari boshqa qo'l bilagining ichki tomonidan ushlab turiladi, bilak erkin holatda bo'ladi;

2) ikkala qo'l – xalq sahna raqsining 1-holatida bo'ladi, ammo to'laligicha orqaga o'tkaziladi. Panjalar kaft bilan yuqoriga yoki pastga buriladi, panjalar uzatiladi;

3) o'ng qo'l – oldinga 1-holat darajasiga ko'tariladi, chap qo'l 2-vaziyatga ochiladi. Ikkala qo'l tirsagi uzatilgan, 2-holatga ochilgan, panjalar uzatilgan bo'ladi. Chap qo'l, shuningdek, xalq sahna raqsining 3,4,5 yoki 7-holatlarida bo'lishi mumkin;

4) ikkala qo'l – 4-holatda. Bilakdan egilgan qo'l panjalari belda bo'ladi, panjalar erkin holatda orqaga yo'naltirilgan;

5) tirsakdan bukilgan bir qo'l oldinga 1-vaziyatgacha ko'tariladi; kaft pastga burilgan, bilakdan bukilgan va erkin panjalar bilan tirsakdan pastga tushirilgan. Tirsakdan uzatilgan boshqa qo'l yonga 2-holatga ochilgan, lekin yelkadan pastroqqa tushirilgan; kaft pastga burilgan, panjalar erkin.



## Tamburin bilan qo'l harakati



24-rasm.  
*Tamburin holatlari.*

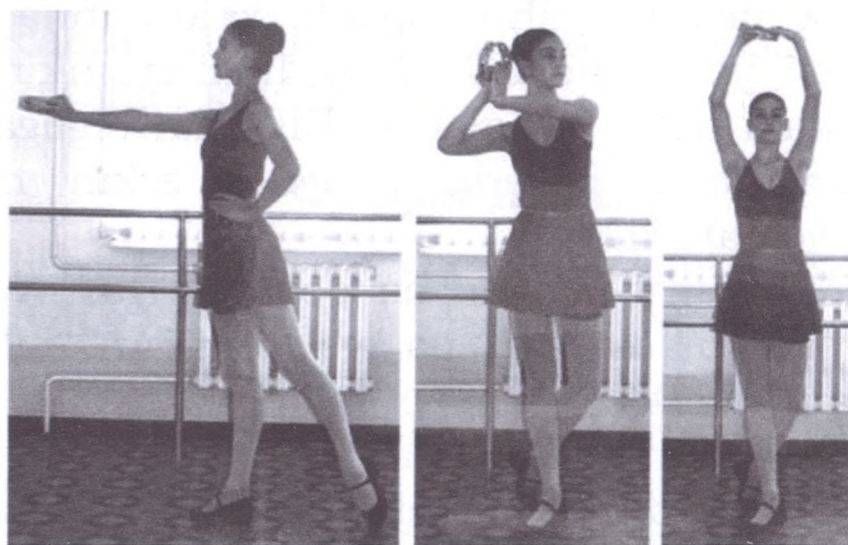
Tamburin bir yoki ikki qo'llab ushlanadi yoki har bir qo'lda tamburin bo'ladi. Tamburindan qo'llarning tarantel-lada ham ayollar, erkak-lar raqsida uchraydigan barcha vaziyat va holat-larida foydalanish mum-kin.

Tamburin holati de-yarli doim quyidagicha bo'ladi: tamburin polga nisbatan yoki gorizon-tal yoki perpendikulyar

bo'ladi va doim uzatilgan yoki bilakdan bukilgan panjalar yo'nalishini davom ettiradi (24- rasm).

Tamburin bilan ko'p tarqalgan qo'llar holati:

1. Yig'ilgan va uzatilgan panjalar bilan kaft tam-buringa uradi. Panjalar bukilgan kaft ichki tomoni bilan ham tamburinni urish mumkin (25- rasm).



25-rasm. *Tamburinni kaft bilan urish.*



2. Tremolo: yuqoriga, oldinga ko'tarilgan yoki orqaga o'tkazilgan va tamburin ushlab turilgan qo'l kafti bilan mayda tinimsiz harakat.

Oldinga uzatilgan qo'l bilan harakat tasvirlanadi.

Oyoqlar dastlabki holati – III erkin. O'ng qo'l erkin tirsagi bilan oldinga 1-holatga ko'tariladi. Kafti pastga burilgan panja tamburin ushlaydi: to'rt panja yuqorida, bosh barmoq pastda. Tamburin 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Panja bir nuqta yo'nalishini saqlab, tez va tinimsiz bilakdan buriladi, bilak pastga, yuqoriga buriladi va shu bilan tamburin «jaranglaydi». Harakat 1, 2, 3-holatlarda bajariladi, 2 yoki 1-holatlarda qo'llar xalq sahna va italyan sahna raqsidaidek, shuningdek qo'llar ham holatdan holatga o'tkaziladi. Tamburin bilan harakat ikkinchi yarim yillikdan kiritiladi va eng sodda oyoq harakatlari bilan bajariladi.

### **Qomat va bosh holati**

Qomat italyan raqsida beldan kuchli burilishi mumkin, yonga, oldinga bukiladi, orqaga ham tashlanadi. Orqaga katta egilishlar ham uchraydi. Bosh qo'l panjasi yoki tamburinni kuzatib, tez-tez buriladi. Bosh yana oldinga egilishi, oldinga yo'naltirilgan, ko'tarilgan qo'lni kuzatishi mumkin. Bosh, shuningdek, yonga burilmasdan o'ngga va chapga egilishi mumkin.

### **Boshqa yoqda orqaga sirpanish bilan bir paytda oldinga kaftni sirpantirish**

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat 1/2 taktda bajariladi. Oyoqlar dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – oldinda. Qo'llar – 7-holatda. Oyoqlar, gavda va bosh 2-nuqtaga yo'naltiriladi.



Harakat joyida va orqaga yoki oldinga siljish bilan bajariladi.

Joyida turib harakatni bajarish tasvirlanadi (26-rasm).

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – ikkala oyoqda biroz o'tirish orqali o'ng oyoq ochiq holatda kafti bilan uchi oldinda, tizza va kafti uzatilgan holatda sirpanadi. Ayni paytda chap oyoq erkin holatda yarim o'tirib, biroz poldan uziladi. Bosh oldinga egilib, chapga burilib, dastlabki holatni saqlaydi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Orqaga siljish bilan harakat yuqoridagidek bajariladi. Chap oyoqda orqaga sirpanib siljish bilan bajariladi.

Harakat oldinga siljishi bilan ham bajariladi, unga chap oyoqda oldinga siljish bilan erishiladi.

Musiqiy o'lchami – 6/8. Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq uchi oldinga polda kafti bilan sirpanadi. Ayni paytda chap oyoq orqaga sirpanadi. Sakkizdan ikki va uchda pauza.

Bu harakatni o'rganib, chap va o'ng oyoqda navbatma-navbat bir necha marotaba (4-8 marta) takrorlanadi. Oyoqlar I ekrin holatga sirpanish bilan almashadi.



26-rasm. Oyoq uchini oldinga sirpantirish.



Yarim o'tirish saqlanadi.

Harakat o'zlashtirilgach, uni ikki marta tez bajarish mumkin.

Bueda sakkizdan ikkidagi pauza o'rniga 2/4 musiqa o'lchamida boshqa oyoqdan harakat bajariladi.

Harakat paytida qo'llar asta 1-holatga ochilishi, 2-holat yonga ochilish yoki 3-holatga ko'tarilishi mumkin; shuningdek, qo'lni 4-ga yopish, boshqasini 3-holatga ko'tarish mumkin.

### **Oldinga kichik tashlashlar (Petits battements jetes)**

#### **1. Polga kaftda urish bilan qadam bosish (pas pigue).**

Musiqa o'lchami – 2/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Harakat oldinga yoki orqaga siljish bilan bajariladi:

##### **a) oldinga siljish bilan.**

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – oldinda. Qo'llar – 4-holatda. Oyoqlar, gavda va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – erkin holatda uzatilgan o'ng oyoq bilan bir qadam oldinga. Gavda beldan o'ngga buriladi. Qo'llar 4-holatni saqlab, gavda bilan buriladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq tizzadan uzatilib I holat orqali ochiq holatda kafti bilan sirpanadi, 45°da oldinga tashlanadi, kaft cho'ziladi. Qomat beldan orqaga, chap yoki o'ng yelka tomonga biroz egiladi.



Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan uzatilgan chap oyoq kafti bilan qisqa polga urish bilan ochiq holatda va darhol holatni o'zgartirib, 45°ga ko'tariladi. Gavda holati o'zgarmaydi. Bosh ko'tariladi.

Sakkizdan ikki – pauza;

**b) orqaga siljish bilan.**

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – orqada. Qo'llar – 4-holatda. Oyoqlar, qomat va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan o'ng oyoqda erkin holatda butun kaftda orqaga qadam. Gavda beldan o'ng yelka oldinga buriladi. Qo'llar 4-holatni saqlab, gavda bilan birga buriladi. Bosh oldinga egiladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq ochiq holatda 45°ga oldinga tizzadan uzatib tashlaydi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan uzatilgan chap oyoq kafti ochiq holatda polga uriladi va darhol holatini o'zgartirib, 45°ga ko'tariladi. Qomat holati o'zgarmaydi. Bosh ko'tariladi.

Sakkizdan ikki – pauza

Musiqqa o'lchami – 6/8. Harakat 1 taktda bajariladi.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda oldinga yoki orqaga butun kafti bilan qadam tashlanadi. Gavda o'ng yelka oldinga buriladi. Qo'llar qomat bilan birga buriladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq tizza va kafti cho'zilib, 45°ga tashlanadi.

Sakkizdan uch – pauza.



Sakkizdan to'rtida – tizzasidan uzatilgan chap oyoq kafti bilan polga uradi va holatni o'zgartirmasdan  $45^\circ$  ochiq holatga ko'tariladi.

Sakkizdan besh va olti – pauza.

Harakatni o'rganib, chap va o'ng oyoqdan uni bir necha marotaba (4-8 marta) takrorlash tavsiya etiladi. Uni o'rganib, turli yo'nalishlarda va doira bo'ylab, tarantellaning to'g'ri harakatlari bilan uyg'unlashtirib bajarishi mumkin.

Harakatni o'rganishda qo'llar 4, 3 yoki 7-holatda bo'lishi mumkin. So'ngra qo'l harakatlari qo'shiladi. Masalan, o'ng oyoqdan qadam tashlanganda o'ng qo'l 2-holat orqali 3-holatga, chapi 2-holatga ko'tariladi. Bunda bosh oldinga biroz egiladi va o'ngga buriladi, qo'l ostiga qaragandek bo'ladi.

## **2. Kaft bilan urib sakrash bilan (pas piques).**

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq, o'ng oyoq – oldinda. Qo'llar – 7-holatda. Oyoqlar – qomat va bosh 2-nuqtaga yo'nalgan. Harakat joyida yoki oldinga, orqaga siljib bajariladi.

Joyida turib bajariladigan harakat tasvirlanadi.

Takt ortidan biroz o'tirish bilan o'ng oyoq tizzasi va kafti uzatilib, ochiq holatda  $45^\circ$ ga oldinga tashlanadi. Ayni paytda ochiq holatda tizzadan bukilgan chap oyoq sakraydi va yarim panjalarda yarim o'tirishga tushadi. Qomat beldan oldinga egiladi yoki biroz orqaga tashlanadi. Nigoh o'ng oyoqqa yoki 8-nuqtaga qaragan.

Birinchi chorakda cho'zilgan o'ng oyoq ochiq holatda kafti bilan polga qisqa zarb beradi va darhol holatni o'zgartirmay  $45^\circ$ ga ko'tariladi. Gavda va bosh holati o'zgarmaydi.



Harakat orqaga yoki oldinga siljishga o'xshatib bajariladi, farqi chap oyoq sakrash bilan harakat bajariladi.

Musiq a o'lchami – 6/8. Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Takt ortidan o'ng oyoqni oldinga 45°ga tashlash bilan birga chapida sakraladi.

Sakkizdan birda – uzatilgan o'ng oyoq kafti bilan polga urib, darhol 45°ga ko'tariladi.

Sakkizdan ikki va uch – pauza.

Kaftni polda bir urish bilan harakat oyoqlarda navbatma-navbat o'rganiladi. Almashtirganda chap oyoq uzatilib, tizzadan bukilib, I holat orqali oldinga sirpanadi va 45°ga tashlanadi, o'ng oyoq tizzadan bukilib, yarim o'tirishda orqaga sirpanadi, so'ngra yarim panjalarda sakraydi. Takt ortidan oyoqlar almashtiriladi.

Harakatni ikki yoki bir necha zarb bilan bajarish mumkin: 2/4 musiqa o'lchamida har chorakda, 6/8 musiqa o'lchamida sakkizdan bir va to'rt polda bir oyoq uchida, ikki yoki bir necha marta sakrab, past yoki yarim panjalardagi yarim o'tirishda bo'lgan boshqa oyoqda bajarish mumkin.

### **3. Kaft navbatma-navbat va poshna qirrasi bilan polga urish (pas piques) va boshqa oyoqda yarim panjalarda bir paytdagi sakrashlar bilan.**

Musiq a o'lchami – 2/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V erkin, o'ng oyoq – oldinda. Chap qo'l 3, o'ng qo'l 4-holatda. Oyoqlar va qomat 8-nuqtaga yo'naltirilgan, bosh o'ngga buirilgan. Harakat joyida va orqaga yoki oldinga siljish bilan bajariladi.



Joyida harakat tasviri beriladi.

Takt ortidan ikkala oyoqda biroz o'tirish orqali o'ng oyoq tizzasi va kafti uzatiladi, ochiq holatda 45°ga ochiq holatda tashlanadi. Ayni paytda erkin holatdan tizzadan bukilgan chap oyoq sakraydi va yarim o'tirishda past yoki baland yarim panjalarga tushadi. Gavda beldan o'ngga egiladi yoki biroz orqaga tashlanadi. Bosh oldinga egiladi va o'ngga buriladi, yoki egilmay o'ngga buriladi. Nigoh 2-nuqtaga qaraydi.

Birinchi chorakda – uzatilgan oyoq ochiq holatda uzatilgan kafti bilan polga uradi va holatini o'zgartirmay 45°ga ko'tariladi; kaft darhol «qisqaradi». Ayni paytda yarim o'tirishda past yoki yuqori yarim panjalarda bo'lgan chap oyoqda sakraydi.

Ikkinchi chorakda – tizzadan uzatilgan o'ng ochiq holatda poshna yoni bilan qisqa zarb beradi va «qisqartirilgan» kaft bilan 45°ga ko'tariladi. Ayni paytda yarim o'tirishda past yoki yuqori yarim panjalarda bo'lgan chap oyoqda sakraladi. Gavda va bosh holati o'zgarmaydi.

Oldinga yoki orqaga joyida turganda kabi bajariladi, farqi faqat siljish chap oyoqda sakragan paytda ro'y beradi.

Musiqqa o'lchami – 6/8. Harakat 1 taktda bajariladi.

Takt ortidan chap oyoqdan yarim o'tirish bilan sakrashda o'ng oyoq 45°ga oldinga uzatiladi.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq uzatilgan kaftini polga bir uradi va 45°ga ko'tariladi.

Sakkizdan ikki va uch – pauza.

Sakkizdan to'rtida – o'ng oyoq poshna qiri bilan qisqa zarb beradi va 45°ga ko'tariladi. Ayni paytda chap oyoqda yarim o'tirishda yarim panjalar bilan sakraladi.



Sakkizdan besh va olti – pauza.

Sirpanish va tashlashlar o'rganilgandan keyin ular boshqalari bilan uyg'unlashtiriladi.

## **Yugurish**

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – oldinda. Qo'llar – 4 yoki 7-holatda. Oyoqlar, qomat va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Harakat joyida va oldinga siljish bilan bajariladi. Oldinga siljish bilan harakat tasviri beriladi.

### **1. Boshqa oyoq to'pig'iga orqadan o'tkazish bilan bir oyoqda oldinga kichik sakrash (pas jete).**

Takt ortidan ikki oyoqda biroz o'tirish.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – yarim o'tirishdagi erkin holatda butun kaftda o'ng oyoq uchida oldinga kichik sakrash. Ayni paytda chap oyoq tizzadan bukiladi va ochiq holatda uzatilgan kaft bilan o'ng oyoq to'pig'i orqasiga qo'yiladi. Qomat beldan o'ngga egiladi. Bosh burilib, o'ngga egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

### **2. 45° yoki 90°ga boshqa oyoqni tashlash bilan bir oyoqda oldinga kichik sakrash (27-rasm).**

Takt ortidan ikki oyoqda biroz o'tiriladi.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda yarim o'tirishda erkin holatda butun kaftda o'ng oyoq uchida kichikroq sakraladi. Ayni paytda chap oyoq tizzadan bukilib, 45° yoki 90° ga keskin ko'tariladi va biroz o'ngga chalishtirish holatiga keladi. Qomat



beldan o'ngga, oldinga egiladi yoki orqaga tashlanadi. Bosh burilib, o'ngga egiladi yoki gavda bilan birga o'ngga tashlanadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Yuqorida tasvirlangan harakatlarni o'rnida bajarishda o'ng oyoq 2-nuqta yo'nalishida tashlanadi, sakrash oldinga siljimagi bajariladi, bir joyda oyoqdan oyoqqa sakragandek bo'ladi.



27-rasm. Yugurish.

6/8 musiqa o'lchamida yugurish harakati. 1/2 taktda bajariladi va 2/4 taktdagidek sakkizdan birda bajariladi, sakkizdan ikki va uchda pauza.

Yuqorida tasvirlangan yugurishning ikki harakati odatda ikki oyoqda navbatma-navbat 4-8 marta bajariladi.

Yugurish harakati o'zlashtirilishi bilan qo'llarning quyidagi harakatlari qo'shiladi: o'ng oyoqda sakrashda va gavdani o'ngga egishda o'ng qo'l 2-holatga ochiladi, chap qo'l o'z oldida egiladi. Qo'llar 7-holatda yoki xalq sahna raqsi 1-holati, ayniqsa orqaga tashlangan gavda va bosh oldida bo'lishi mumkin.

Oldinga 1-nuqtaga yo'naltirilgan bu harakatlarni o'rganib, ularni doira va diagonal bo'ylab, shu-



ningdek, o'ngga yoki chapga burilishi bilan o'rganishga o'tiladi.

Yugurishni sirpanish va tashlashlar turlari bilan kombinatsiyalash mumkin.

### **Ikki navbatdagi qadam tashlashlar bilan yonga qadam qo'yish (pas balance)**

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat bir taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – oldinda.

Qo'llar – 4-holatda. Oyoqlar va gavda 8-nuqtaga yo'naltirilgan, bosh 1-nuqta yo'nalishida.

Takt ortidan uzatilgan o'ng oyoq ochiq holatda 2-nuqta yo'nalishida 35°ga ko'tariladi va holatini o'zgartirmay 3-nuqta yo'nalishiga o'tkaziladi. Gavdaning 2-nuqtaga burilishi bilan chap oyoq past yarim panjaga ko'tariladi. Bosh oldinga biroz egilib, chapga buriladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda yarim o'tirish bilan ochiq holatga butun kaft uchida o'ng oyoq yonga qadam qo'yiladi. Chap oyoq tizzadan bukilib, o'ng oyoqning orqasidan erkin holatiga o'tkaziladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq tizzadan biroz uzatilib, o'ngining orqasiga III ekrin holatga past yarim panjalarda o'tkaziladi. Ayni paytda o'ng oyoq kafti uzatilib, poldan biroz uziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq ochiq holatda uchidan butun kaftga tushiriladi. Chap oyoq erkin holatda tizzasidan bukilib uzatilgan kaft bilan o'ng oyoq to'pig'iga orqadan qo'yiladi. Gavda, bel va bosh holati o'zgarmaydi.



Sakkizdan ikki – pauza.

Musika o'lchami – 6/8. Harakat 1 taktda bajariladi.

Takt ortida o'ng oyoq 35°ga ko'tariladi. Chap oyoq gavda burilishi bilan past yarim panjalarga ko'tariladi.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bilan yarim o'tirishda yonga bir qadam tashlanadi. Chap oyoq o'ng oyoqning to'pig'iga uzatilgan kafti bilan qo'yiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Sakkizdan uchda – chap oyoq past yarim panjalarga ko'tariladi. O'ng oyoq kafti to'pig'iga tushiriladi.

Sakkizdan besh va olti – pauza.

Harakatni goh o'ng, goh chap oyoqda navbatma-navbat o'rganish tavsiya etiladi.

Harakat o'zgartirilgach, qo'llar harakati qo'shiladi: takt ortidan ikkala qo'l dastlabki holatda 1-holat orqali 2-holatga ochiladi, kaftlar yuqoriga qaratiladi, o'tilayotgan vaqtda esa chap oyoq bilan 4-holatga yopiladi. Yoki takt ortidan o'ng qo'l 1-holatga ochiladi, chap oyoq esa 4-holatga qoladi; chap oyoq bilan o'tilganda o'ng qo'l yonga 2-holatga o'tkaziladi yoki o'ng oyoq o'tishni 4-holatga yopiladi.

## **II ochiq holatga sakrash (pas echappe)**

Musika o'lchami – 2/4 yoki 6/8. Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq. Qo'llar – tayyorgarlik holatida. Gavda va bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

6/8 da harakat tasviri beriladi.

Takt ortidan har ikkala oyoqda biroz o'tirib, V ochiq holatda pastroq sakrash. Qo'llar 1 yoki 3-holatga ko'tariladi. Bosh o'tirish paytida oldinga



egilib, sakrash paytida ko'tariladi; nigoh qo'l panjalariga qaraydi.

Sakkizdan birda – ikkala oyoq yarim o'tirishda II ochiq holatda uchidan butun kaftiga tushadi. Qo'llar 2-holatga ochiladi, kaftlar yuqoriga qaraydi. Bosh oldinga 1-nuqta yo'nalishiga egiladi yoki biror qo'l tomoniga buriladi: nigoh qo'l panjaga qaraydi.

Sakkizdan ikki va uch – pauza.

### **III yoki V erkin holat bo'ylab sakrash**

Musiq o'lchami 2/4 yoki 6/8.

Oyoqlarning dastlabki holati – III yoki V erkin holat.

Qo'llar – 3 yoki 4-holatda.

Harakat joyiga ichkariga (en dedans) yoki tashqariga (en dehors) burilish bilan bajariladi.

Sakrashlar ikkala oyoq bilan barobar yuqori yarim panjalarda, yarim o'tirishlarda, III yoki V erkin holatlarda 2/4 musiqa o'lchamida har chorakda, 6/8 musiqa o'lchamida esa sakkizdan bir va to'rtda bajariladi. Sakrashlar yengil, aniq lekin qo'pol emas, polga yarim panjalar urish bilan bajariladi.

Burilish bilan sakrashlar har 1/4 burilishda bir yoki ikki sakrashlarda bajariladi.

Sakrashlarda qo'llar 3-holatga ko'tarilishi yoki bir qo'l 3-holatda, boshqasi 4-holatda yoki biri 2, boshqasi 3-holatda bo'lishi mumkin.

Ikkala oyoqda joyida burilib, ichkariga yoki tashqariga sakrashlarni yuqorida tasvirlangan II ochiq holatga sakrash yoki u bilan almashtirish mumkin.

Gavda o'ngga yoki chapga egilish yoki to'g'ri holatda bo'lishi mumkin.



Ikkinchi yarim yillikda tarantellaning yuqorida keltirilgan tasvirlarini qo'llar harakati va tamburin harakatlari bilan uyg'unlashtirib bajarish mumkin.

Kombinatsiyalar 8 – 16 taktda beriladi va birinchi yarim yildagiga qaraganda tezroq sur'atda bajariladi.

## **ISPAN SAHNA RAQSI**

Ispan sahna raqsi milliy xususiyatga ega bo'lgan xalq raqsidan kelib chiqdi. Klassik raqs ispan sahna raqsining ijro tarziga asosiy ta'sir o'tkazdi va bu raqsga qat'iy akademik shaklini berdi.

Ispan raqslari uchun tapillatish (zapateado) asosiy xususiyat hisoblanadi, ular polga poshnalar va yarim panjalar bilan tapillatib urishga asoslanadi, turli qat'iy ritmlar tasviri asosida ijro etiladi.

Ayollar raqsiga qo'llarning muloyim va erkin harakati (port de bras), qomatni turli tomonga egish, keng tashlanadigan qadamlar, harakatni ta'kidlab turuvchi uzun yubkalar xos xususiyatdir. Erkaklar raqsida harakatlar, holatlar keskin, qo'llar keskin harakatda bo'ladi. Ispan sahna raqsini o'rganish ta'limning ikkinchi yilidan boshlanadi, negaki bu raqsdagi harakatlarning murakkabligi va katta emotsional ifodaviylikni talab qilishi ma'lum texnik tayyorgarlikka ega bo'lishni taqozo qiladi.

### **Oyoqlar holati**

Xalq sahna raqsidagi quyidagi oyoqlar holati ispan sahna raqsidagi oyoqlarning asosiy holatlari hisoblanadi: III, IV va V ochiq, III va V erkin va I, II, IV va V to'g'ri holatlar.



## Qo'llar holati

Ispan sahna raqsida 5,6 va tayyorgarlik holatlaridan tashqari barcha vaziyatlardan foydalaniladi.

Panjalar holati ayniqsa e'tiborni tortadi: bosh va o'rta kastanyeta ushlagandek bir-biriga yaqinlashtiriladi, boshqa panjalar erkin.

Qo'llarning e'tiborli holatlari (28-rasm):

1) tirsagi bukilgan va doirasimon qilingan qo'llar qomatning orqasida bo'ladi, panjalar beldan pastroqda va gavdaga tegmaydi;

2) tirsakdan uzatilgan qo'llar 2-holatga ko'tarilgan; kaft panjalar bilan pastga qaragan, panjalar osilib turadi;

3) yelka darajasida yonga uzatilgan qo'llar tirsakdan bukilgan va to'g'ri burchakda yuqoriga ko'tarilgan; barmoqlar o'ziga qaraydi;



28-rasm. Qo'llar holati.



4) tirsak ko'krak darajasida ko'tarilgan, bir qo'l to'g'ri burchak qilib bukilgan va yuqoriga ko'tarilgan; panjalar o'ziga qaraydi. Boshqa qo'l 4-holatda. Bu holat doim o'tkinchi hisoblanadi. Undan pas de basque va pas glissade harakatlarida foydalaniladi;

5) qo'l bilan yubka ushlab turiladi (ayollar), uni bosh, ko'rsatkich va o'rta barmoqda yoni yoki oldidan ushlanadi; bunda qo'llar doirasimon va bilakdan panjalar bukilgan bo'ladi.

Bu holat va vaziyatlar turli ko'rinishlariga ham yo'l qo'yiladi (29-rasm).

Masalan, ispan sahna raqsining 1-vaziyati va 1-holati; ispan sahna raqsining 3-vaziyat va 1-holati; 1 va 3-holatlar; ispan sahna raqsining 4-vaziyat va 2-holati; 3 va 4-vaziyatlar.



*29-rasm. Qo'l vaziyatlari va holatlarini  
uyg'unlashtirish.*



## QO'LLAR HARAKATI (PORT DE BRAS)

Ispan sahna raqsida qo'llarni vaziyatdan vaziyatga o'tkazish klassik raqslardagi qo'llarni o'tkazish qoidalariga bo'ysunadi.

### **Qo'llarning ohista o'tishi (30-rasm).**

Musiqqa o'lchami – 3/4. Harakat 1 taktda bajariladi.



30-rasm. Qo'llar harakati.



Qo'llarning dastlabki holati: chap qo'l 4-vaziyatda, o'ng qo'l – tayyorgarlik holatida.

Takt ortidan panjasi tushirilgan o'ng qo'l yonga ko'tariladi.

Birinchi chorakda – qo'l ispan sahna raqsining 2-holatiga keladi. Bosh chap yelkaga buriladi.

Ikkinchi chorakda qo'l tirsakdan doirasimon bo'lib, 3-vaziyatga ko'tariladi. Bosh 1-nuqtaga buriladi.

Uchinchi chorakda – qo'l yelkasi bilan oldinga o'tadi (qarang: ispan sahna raqsi 4-holati). Bosh o'ng yelkaga buriladi. So'ngra tirsak harakati bilan qo'l yondan 1-holatga tushiriladi. Qo'l harakati bilan birga bosh 1-nuqtaga buriladi.

Qo'llarning bu harakati oyoqlar harakati pas glissade, pas de basque bilan birga ijro etiladi.

### **Qo'llarni ohista o'tkazish**

Musiqqa o'lchami – 3/4. Harakat 4 taktda bajariladi.

Qo'llar – tayyorgarlik holatida. Gavda – 8-nuqtaga, bosh 2-nuqtaga burilgan.

Birinchi taktda – ikkala qo'l tirsakdan doirasimon bo'lib, 1-holatga ko'tariladi. Bosh 8-nuqtaga buriladi va egiladi.

Ikkinchi taktda – chap qo'l ohista 2-holatga ochiladi. Ayni paytda o'ng qo'l 3-holatga o'tkaziladi.

Bosh chap yelkaga buriladi. Gavda biroz chapga-orqaga tashlanadi.

Uchinchi taktda – qomatni biroz egish bilan birga o'ng asta 2-holatga ochiladi, chap qo'l esa 3-holatga ko'tariladi. Bosh o'ng yelkaga o'tkaziladi.

To'rtinchi takt – pauza.

Qo'llarni boshqacha o'tkazish ham mumkin.



Birinchi taktda – qo'llar 1-holatga ko'tariladi. Bosh 8-nuqtaga buriladi va egiladi.

Ikkinchi taktda – chap qo'l ispan sahna raqsining 1-holatiga o'tkaziladi, o'ng qo'l 3-holatda. Bosh chap yelkaga buriladi. Gavda biroz chapga orqaga tashlanadi.

Uchinchi taktda – qomat biroz egilib, o'ng qo'l ispan raqsining 1-holatiga ochiladi, chap qo'l 3-holatda. Bosh tashlanmay o'ng yelkaga o'tkaziladi.

To'rtinchi takt – pauza.

Qo'llarni boshqacha o'tkazish ham mumkin.

Birinchi taktda qo'llar 1-vaziyatga ko'tariladi. Bosh 8-nuqtaga buriladi va egiladi.

Ikkinchi taktda chap qo'l ispan sahna raqsining 1-holatiga, o'ng qo'l 3-holatga o'tkaziladi. Bosh chap yelkaga buriladi. Gavda asta chapga-orqaga tashlanadi.

Uchinchi taktda qomatni biroz egish bilan o'ng qo'l ispan sahna raqsining 1-holatiga ochiladi, chap qo'l 3-holatga ochiladi. Bosh tashlanmay o'ng yelkaga o'tkaziladi.

To'rtinchi takt – pauza.

## **Yurishlar**

### **1. Yarim o'tirishda katta qadamlar.**

Musiqqa o'lchami – 4/4, 3/4 yoki 2/4.

Harakat oldinga, doira bo'ylab yoki bo'ylamasiga siljish bilan bajariladi.

Oyoqlar dastlabki holati – I to'g'ri.

Taktning har choragida to'g'ri holatda butun kaftda uzatilgan oyoq uchi bilan yarim o'tirishda oldinga qadam qo'yiladi.

Harakat paytida qo'llar ispan sahna raqsi uchun xos bo'lgan vaziyat va holatga asta o'tkazilishi



mumkin. Harakat paytida gavda chap yoki o'ng yelka bilan oldinga buriladi.

Bosh harakat yo'nalishiga buriladi.

## **2. Ikki davomli yurish bilan yarim o'tirib, butun kaftda katta qadam bilan oldinga.**

Musiqqa o'lchami – 3/4.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 4-holatda. Gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Takt ortidan ikkala oyoq yarim panjalarda.

Birinchi chorakda – katta qadam, 1-nuqta yo'nalishida to'g'ri holatga o'ng oyoqda tushishi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi. Qomat beldan birinchi nuqtagacha chap yelka bilan keskin buriladi. Chap qo'l tirsagi oldinga yo'naltirilgan. Uzatilgan chap oyoq joyida, yarim panjalarda qoladi.

Ikkinchi chorakda – uzatilgan chap oyoq yarim panjalarida oldinga kichikroq qadam tashlanadi. Qomat to'g'riga qaraydi.

Uchinchi chorakda – to'g'ri holatda uzatilgan o'ng oyoq yarim panjalarda oldinga qadam tashlanadi.

Shunga e'tibor berish kerakki, butun harakatni bajarish paytida bosh 1-nuqtaga qarab turadi.

## **Tapillatish**

### **1. 1-to'g'ri vaziyatda yarim panjalar va poshnani navbatma-navbat tapillatish.**

Harakat tutqich yonida bajarish qoidalariga ko'ra bajariladi, faqat har bir sakkiz taktda musiqqa jo'rliigi yoki harakatning tezlashishi bilan farqlanadi.

Bunda qo'llar ispan sahna raqsiga mos bo'lgan turli vaziyatlar va holatlarda bo'ladi.



## **2. Yarim panjalar bilan polga bir yoki ketma-ket zarb bilan diagonal bo'ylab qadam tashlash (31-rasm).**

Musiqqa o'lchami – 3/4. Harakat 2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V erkin. Qo'llar – 4-holatda.

Gavda 8-nuqtaga yo'naltirilgan, bosh 2-nuqtaga burilgan.

Navbatma-navbat ikki zarbli harakat tasviri beriladi.

**Takt ortidan** ikkala oyoqda qisqa yarim o'tirish. Qomat va bosh 2-nuqta yo'nalishida o'ngga biroz egiladi.

Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – 2-nuqta yo'nalishida qadam tashlanadi, bu uzatilgan o'ng oyoqda bajariladi, chap oyoq tizzasidan uzatiladi va erkin holatda oyoq uchida qoladi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Qomat yonga, chapga 6-nuqta yo'nalishiga egiladi. Bosh 2-nuqta yo'nalishiga asta ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq tizzadan bukilib, uchi bilan polda sirpanadi va o'ng oyoq orasiga ko'tariladi. Gavda egilishi kuchayadi. Bosh 2-nuqta yo'nalishini saqlaydi va tashlanmaydi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan o'ng oyoq orasida V erkin holatda bukilgan chap tizzasida yarim panjalar bilan polga uradi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq «qisqartirilgan» kafti bilan o'ng oyoq to'pig'i orqasiga ko'tariladi.

Uchinchi chorak.



Sakkizdan birda – uzatilgan o'ng oyoq bilan V erkin holatda chap oyoq bukilgan tizzasi yarim panjalari bilan polga uradi.

Sakkizdan ikkida – ikkala oyoqda qisqa o'tiriladi. Qomat to'g'rilanadi. Bosh 2-nuqtaga yo'nalishini saqlaydi.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan chap oyoq kafti bilan 6-nuqta yo'nalishiga qadam qo'yiladi, o'ng oyoq tizzadan uzatiladi va erkin holatda oyoq uchida qoladi. Og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi. Qomat 2-nuqta yo'nalishida yonga-o'ngga egiladi. Bosh o'ng yelkaga biroz egiladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq tizzadan bukilib, polda uchi bilan sirpanib, chap oyoq oldinga o'tkaziladi. Gavda egilishi kuchayadi. Bosh o'ng yelkaga biroz egiladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – cho'zilgan chap oyoq oldindagi V erkin holat bo'ylab tizzasi bukilgan o'ng oyoqda yarim panjalar polga uriladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq «qisqartirilgan» kafti bilan chap oyoq to'pig'i oldinga ko'tariladi.

Uchinchi chorak.

Sakkizdan birda – uzatilgan chap oyoq oldindagi V erkin holat bo'ylab tizzadan bukilgan o'ng oyoq bilan yarim panjalarda polga uriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Diagonal bo'ylab qadam bilan urish ham xuddi shunday bajariladi, ammo qadamdan keyin birinchi chorakda boshqa oyoq sekin o'tkaziladi va yarim panjalar bilan polga urish taktning uchinchi choragida bajariladi. Zarblar paytida qomat



8-nuqtaga yoʻnalishini saqlab qolishga eʼtibor berish zarur. Harakat oʻzlashtirilgach, qoʻllar harakati bilan uygʻunlikda bajariladi. Qoʻllar taktning birinchi choragida oʻtkaziladi va turli vaziyat va holatlarda boʻlishi mumkin. Ispan raqsiga mos boʻylab, masalan, oʻng qoʻl 3-chap qoʻl 4-holatda yoki oʻng 1-chap qoʻl ispan sahna raqsi 1-holatiga mos keladi.



*31-rasm. Yarim panjalar bilan polga bir yoki ikki marta polga urish bilan diagonal boʻylab qadam tashlash.*

## **Sakrashlar**

Musiqqa oʻlchami –  $2/4$ ,  $3/4$  yoki  $4/4$ .

Sakrashlar ikki oyoqda barobar taktning bir choragida bajariladi. Odatda yurishlar, tapillatish singari harakatlar sakrash bilan tugatiladi.

Sakrashlar ikki oyoqda oldinga yoki orqaga, butun kaftda yoki yarim panjalarda joyida, shuningdek, sirpanish bilan bajarilishi mumkin.

Sakrashlar paytida qoʻllar ispan sahna raqsining turli vaziyatlari va holatlarida boʻlishi mumkin.

### **1. Butun kaftda I toʻgʻri vaziyatga.**

Bu sakrash butun kaftda bajariladi. Ikkala oyoq tizzasi keskin uzatiladi. Qomat tik yoki biroz orqaga tashlangan.



**2. Yarim o'tirishda butun kaftda I yoki V to'g'ri vaziyatga.**

Qisqa sakrash. Ikkala oyoq tizzasi keskin bukiladi. Qomat tik yoki biroz orqaga tashlangan.

**3. Yarim o'tirishda yarim panjalarda I yoki IV to'g'ri yoki V erkin vaziyatda.**

Sakrash qisqa, yarim panjalarda. Ikkala oyoq tizzalar keskin bukiladi. Gavda to'g'ri, biroz orqaga tashlangan yoki yonga egilgan bo'lishi mumkin.

**Yarim o'tirishda yonga katta qadam (pas balance) (32-rasm).**

Musiq a'olchami – 3/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – oldinda. Qo'llar – 4-holatda. Qomat va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Takt ortidan ikkala oyoqda biroz o'tirish.

Birinchi chorakda – o'ng oyoq bilan yonga 3-nuqtaga yo'nalishda, kaftdan yarim o'tirishga katta qadam. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi. Chap oyoq uzatiladi va ochiq holatda uchida qoladi. Qomat chap yelka bilan 1-nuqtaga buriladi.

Ikkinchi chorakda – chap oyoq kafti bilan polda sirpanib, yarim panjalarda III erkin vaziyatda orqadan yarim o'tirishdagi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Ayni paytda o'ng oyoq tizzasidan bukilib, «qisqargan» kafti bilan poldan biroz uziladi.

Uchinchi chorakda – polda yarim o'tirishdagi o'ng oyoq kaftida qadam tashlash. Chap oyoq tizzadan bukiladi va orqadan o'ng oyoq to'pig'iga ko'tariladi. Qomat asta 1-nuqta yo'nalishida buriladi. Harakatni bajarishda yarim o'tirish daraja-



si o'zgarmasligiga, bosh esa 1-nuqta yo'nalishida bo'lishiga e'tibor berish zarur.

Harakat o'zlashtirilgach, u qo'llar harakati bilan uyg'unlashtirib bajariladi.

Masalan:

dastlabki holatda qo'llar ispan sahna raqsining 1-holatida bo'ladi.

Takt ortidan qo'llar asta ko'tariladi va 1-vaziyatdan 2-siga o'tkaziladi.

Birinchi chorakda – chap qo'l 1-vaziyatga o'tkaziladi, o'ng qo'l ispan sahna raqsining 1-holatiga tushiriladi.

Ikkinchi chorakda – qo'llar holati o'zgarmaydi.

To'rtinchi chorakda – ikkala qo'l bir paytda qomatni bir necha yo'nalishiga burish bilan 2-holatiga o'tkaziladi.



*32-rasm. Yarim panjalarda polga bir yoki ikki marta urish bilan diagonal bo'ylab qadam tashlash.*

**Yarim panjalarga ko'tarilishi bilan sirpanish harakati (pas glissade) (33-rasm).**

Musiqqa o'lchami – 3/4. Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – orqada. Chap qo'l – 4-vaziyatda, o'ng qo'l



tayyorgarlik holatida. Gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Takt ortidan chap oyoqda yarim o'tirish bilan bir paytda kafti uzatilgan o'ng oyoq ochiq holatda chap oyoqning to'pig'iga ko'tariladi. Gavda beldan o'ngga egiladi. O'ng qo'l 3-vaziyat orqali tirsakdan yuqoriga bukiladi va oldinga o'tkaziladi. Bosh o'ngga buriladi.

Birinchi chorakda – ochiq holatda yarim o'tirishda o'ng oyoq bilan yonga katta qadam tashlanadi. Og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Chap oyoq tizzasidan uzatiladi va ochiq holatda kaftda yonga ochiladi. Ayni paytda gavda beldan chapga egiladi. Bosh chapga buriladi va yelkaga egiladi. O'ng qo'l tirsakdan keskin yonga ochiladi; kaft pastga ko'tariladi.



33-rasm. Yarim panjalarga ko'tarish bilan sirpanish harakati (*pas glissade*).

Ikkinchi chorakda – o'ng oyoqni tizzasidan uzatish bilan bir paytda uzatilgan chap oyoq yarim panjalarga ko'tarilib, polda sirpanib, III erkin vazi-



yatda o'ng oyoq yarim panjalarda oldinga o'tkaziladi. Og'irlik markazi ikkala oyoqda bo'ladi. Qomat asta to'g'rilanadi. Bosh 1-nuqtaga buriladi. O'ng qo'l asta 3-holatga o'tkaziladi.

Uchinchi chorakda chap oyoqda yarim o'tirish bilan birga ochiq holatda chap oyoq to'pig'iga orqadan ko'tariladi. Og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi. Qomat beldan o'ngga egiladi. O'ng qo'l tirsagidan harakat qildirib, asta oldinga o'tkaziladi.

Harakat asta va birinchi chorak holatini uyg'unlashtirish bilan bajarilishiga e'tibor berilish zarur.

### **Qomatni aylana bukish (34-rasm).**

Musika o'lchami –  $3/4$ . Harakat 2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – V ochiq, o'ng oyoq – oldinda.

Qo'llar – tayyorgarlik holatida. Qomat 8-nuqtaga, bosh 2-nuqtaga yo'naltirilgan.

Musika kirishining 1-takti.

Birinchi chorakda – ikkala oyoqda V ochiq vaziyatda yarim o'tirish. Tirsakdan doira shakliga keltirilgan qo'llar 1-holatga ko'tarilishni boshlaydi. Bosh va qomat biroz oldinga egilgan.

Ikkinchi chorakda – o'ng oyoq tizzadan to'g'rilanib, uchi bilan polda oldinga sirpanadi. Chap oyoq yarim o'tirishni saqlaydi.

Uchinchi chorak – pauza.

Musika debochasi 2-takti.

Birinchi chorakda – IV ochiq holatga ikkala oyoq butun kaftida yarim o'tirish.

Ikkinchi chorakda – og'irlik markazini uzatilgan o'ng oyoqqa o'tkazish bilan bir paytda chap oyoq ochiq holat orqasiga uzatiladi. Tirsakdan



doira shakliga keltirilgan o'ng qo'l qomat orqasiga tushiriladi, ayni paytda chap oyoq 3-holatga o'tkaziladi. Qomat to'g'rilanadi. Bosh o'ng yelkaga bu-riladi.

Uchinchi chorakda – bosh to'g'riga ko'tariladi.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda – IV ochiq holatga ikkala oyoqda yarim o'tirish. Qo'llar 1-holatga o'tkaziladi. Qomat oldinga egiladi.



34-rasm. Gaudani aylanasi-ga egish.

Ikkinchi chorakda – tizzasi uzatilgan chap oyoq-ning butun kaftiga og'irlik markazi o'tkaziladi, o'ng oyoq oldinga ochiq holatga uzatiladi. Qomat bel-dan chapga egiladi. Tirsagi dumaloqlangan chap oyoq



gavda orqasiga tushiriladi, o'ng oyoq 3-holatga o'tkaziladi. Bosh chap yelkaga buriladi.

Uchinchi chorakda – oyoqlar holati o'zgarmaydi. Qomat beldan orqaga egiladi. Qo'llar 2-holatga o'tkaziladi. Bosh orqaga egiladi, lekin tashlanmaydi.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorakda – oyoqlar holati o'zgarmaydi. Qomat beldan o'sha darajada o'ngga o'tkaziladi. Tirsakdan dumaloqlangan o'ng qo'l gavda orqasiga tushiriladi, chap qo'l 3-holatga o'tkaziladi. Bosh o'ngga yelkaga buriladi.

Ikkinchi chorakda – ikkala oyoqda IV ochiq holatda yarim o'tirish. Gavda va bosh biroz oldinga egiladi. Uchinchi chorakda og'irlik markazini uzatilgan o'ng oyoqqa o'tkazish bilan birga oyoq ochiq holatidagi kafti orqaga uzatiladi. Tirsakdan dumaloqlangan o'ng qo'l gavda orqasiga tushiriladi, chap qo'l 3-holatga o'tkaziladi. Bosh o'ng yelkaga buriladi.



## **TA'LIMNING UCHINCHI YILI**

### **Zal o'rtasida mashqlar**

#### **RUS XALQ RAQSI**

Rus raqsi rivoji butun rus xalqining tarixi, maishiy turmush va an'analari bilan chambarchas bog'liq.

Rus xalq raqsining ayollar ijro etadigan ulug'vor va lirik ohista yurishlardan iborat xorovodlaridan tortib, erkaklarning jadal va keskin harakatlarigacha qamrab olgan raqs turlarining xilma-xilligi har bir harakatni, har bir kombinatsiyalarni o'rganishda ko'p ish qilishini talab qiladi. Rus xalq raqsi va uning xorovod hamda pereplyasdan iborat asosiy elementlarni o'rganishi asosiy vazifa hisoblanadi.

Rus xalq raqsi bo'yicha mashg'ulotlar faqat zal o'rtasida alohida olib boriladi, xorovod va pereplyas, shuningdek, guruhli raqslarda qo'llar harakatlari bundan mustasno. O'quvchilar asosiy elementlarni o'zlashtirib borish bilan o'qituvchi soddadan boshlab murakkabigacha bo'lgan bu elementlarni o'z ichiga olgan turli raqs kombinatsiyalarini tuzadi. Qo'l harakatlariga alohida e'tibor beriladi. Qo'llar raqs xususiyati, kayfiyatini ifodalaydi, raqs harakatlariga milliy bo'yoq beradi.

#### **Oyoqlarning asosiy holatlari**

Rus xalq raqsidagi asosiy holatlar xalq sahna raqsidagi I, II va III vaziyatlarga mos keladi, bular uch erkin va ikki to'g'ri holatdan iborat.



## **Qo'llarning asosiy holatlari:**

1) tayyorgarlik holati xalq sahna raqsi tayyorgarlik holatiga mos keladi;

2) birinchi holatda ikkala qo'l tirsakdan bukilgan va belda bo'ladi. Tirsaklar yonga yo'naltirilgan. Qizlar panjasi musht qilingan, yigitlarniki bel-da bo'ladi: bosh barmoq orqada, boshqa to'rttasi oldinda;

3) ikkinchi holatda ikkala qo'l ko'krakka ko'tarilgan, tirsaklar erkin, kaftlar yuqoriga qaragan, panjalar uzatiladi va yig'ilgan;

4) uchinchi holatda ikkala qo'l ko'krak darajasida ochilgan, kaftlar biroz yuqoriga burilgan, panjalar yig'ilib uzatilgan;

5) to'rtinchi holatda o'smirlar qo'llarini ko'krakka chalishtiradi va ular tanaga tegmaydi; o'ng qo'l chapining ustida yoki aksincha; qo'llar kafti tirsakdan yuqorida bo'ladi, panjalar yig'ilgan.

Qizlarda qo'llar ko'krak darajasida chalishtirilgan, o'ngi chapi ustida gavgaga tegib turadi. Qo'llar panjasi kaft ichida; ular yig'ilgan va yarim bukilgan.

Qizlar uchun 4-holat varianti bor: qo'llar ko'krakdan pastda chalishtirilgan va tanaga tegib turadi; panjalar yig'ilgan.

## **Harakatni boshlashga tayyorlanish**

Musiqqa o'chami – 2/4 yoki 4/4.

### **Qizlarda:**

musiqqa o'lchami – 4/4. Harakat bir taktda bajariladi.

Ikkala qo'l tirsakdan bukilib, tayyorgarlik holatidan yuqoriga ko'tariladi. Tirsaklar yonga yo'nal-



tirilgan. Gavda yonida ko'tarishda davom etib, qo'llar 1-asosiy holatga keladi.

Harakat boshlanishiga boshqacha tayyorgarlik ham mavjud.

Musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat ikki taktda bajariladi.

Birinchi taktda – ikkala qo'l tayyorgarlik holatidan yonga o'tkaziladi; panjalar ochiq, kaftlar oldinga yo'naltirilgan.

Ikkinchi taktda – qo'llar biroz tirsakdan aylana shakliga keladi; panjalar musht qilib tugiladi va aylanish harakati bilan 1-asosiy holatga yoriladi.

Bu harakatni bajarishda qo'llar panjasi tirsakdan yuqoriga ko'tarilmaydi.

Yuqoridagi birinchi harakatni boshlashga tayyorgarlik holati sekin, ikkinchisi tez harakatga xos.

### **O'smirlarda:**

musiqqa o'lchami – 2/4. Harakat ikki taktda bajariladi.

Birinchi taktda – ikkala qo'l tayyorgarlik holatidan belgacha yonga va oldinga ko'tariladi; panjalar ochilgan, kaftlar yuqoriga qaragan.

Ikkinchi taktda – qo'llar tirsakdan bukilgan va aylanish harakati bilan 1-asosiy holatga yopiladi.

## **Qadamlar**

### **1. Sodda.**

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – 1-erkin holatda.

a) Oldinga siljish bilan.

Har bir chorakda o'ng oyoqdan boshlab bir qadamdan qo'yiladi. O'smirlar oyoqni butun kaftga qo'yadi,



katta qadam tashlaydi. Qizlar oyoqni dastlab past yarim panjaga qo'yadi, so'ngra asta butun kaftga tushadi; qadam o'smirlarnikiga qaraganda kichikroq;

b) orqaga siljish bilan.

Birinchi chorakda – o'ng oyoq past yarim panjalarda orqaga qadam tashlaydi va kaftga tushadi. Chap oyoq tizzasidan bukiladi va past yarim panjalarda oldinda qoladi; poshna asta pol ustiga ko'tariladi, ko'tarilish erkin.

Ikkinchi chorakda – chap oyoqda xuddi shunday qadam tashlanadi.

Qadamlar tekis, ammo qisqa.

## **2. O'zgaruvchan.**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar 1-asosiy holatda.

a) Oldinga siljish bilan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bilan oldinga qadam.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq bilan oldinga qadam.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bilan oldinga qadam.

Sakkizdan ikkida – pauza.

Keyingi taktda qadamlar chap oyoqdan boshlanadi.

Qadamlar oldinga siljish bilan oddiy qadamdek bajariladi. Qomat tik. Raqs va musiqa jo'rligi xususiyatiga bog'liq ravishda qo'llar 2, 3 va 4-asosiy holatlarda bo'lishi mumkin;

b) orqaga siljish bilan.

Qadamlar orqaga siljish bilan yoki past yarim panjalarga kaftga tushmasdan oddiy qadam bilan bajariladi.



### **3. Tapillatish bilan o'zgaruvchan.**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – 1-asosiy holatda.

a) Oldinga siljish bilan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bilan oldinga qadam.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq bilan oldinga qadam.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bilan oldinga qadam bilan birga chap oyoq biroz poldan ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq polga urib kaftiga tushadi. Gavda 8-nuqtaga buriladi. Keyingi taktda qadamlar chap oyoqdan boshlanadi.

Qizlar poshna bilan tapillatishni oson bajardi. O'smirlar erkin vaziyatda o'ng oyoqdan bir kaft masofasida butun kafti bilan kuchli tapillatadi.

Tapillatish paytida qo'llar 1-asosiy holatda qolishi yoki yonga ochilishi 3-asosiy holatda bo'lishi mumkin;

b) orqaga siljish bilan.

Xuddi past yarim panjalardagi orqaga o'zgaruvchan qadam singari bajariladi. Tapillatish oldinga siljish bilan qadam singari bajariladi. Qizlarda tapillatish paytida tayanch oyoq past yarim panjalarda qoladi, o'smirlarda butun kafti polda bo'ladi.

Qo'llar va gavda holati tapillatish va oldinga siljish bilan o'zgaruvchan qadamlardagi kabi.

### **4. O'zgaruvchan poshnada tapillatish bilan (erkaklar).**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – tayyorgarlik holatida.



Takt ortidan ikkala oyoqda kichikroq yarim o'tirish. Qo'llar tayyorgarlik va 3-asosiy holat orasiga ko'tariladi. Bosh tushiriladi, iyak ko'krakka tegib turadi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda oldinga poshna chetida bir qadam oldinga; oyoq uchi yuqoriga qaratilgan; oyoq tizzadan uzatiladi. Chap qo'l tirsakdan bukilib, ko'krak darajasida ko'tariladi; panjalar musht qilib tugilgan. Bosh qo'llar harakati bilan bir paytda oldinga-yuqoriga ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – past yarim panjalardagi chap oyoq to'g'ri holatda o'ng oyoq poshnasi yoniga qo'yiladi, uni tapillatadi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda biroz oldinga siljish bilan butun kaftda tapillatish; tapillatish paytida tizza biroz egiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Keyingi taktda harakat chap oyoqdan boshlanadi. Shunga ko'ra qo'llar holati o'zgaradi.

Harakat ham ohista, ham tez sur'atda bajarilishi mumkin.

## **5. Tapillatish bilan (ayollar).**

Harakat bir taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 1-asosiy holatda.

Takt ortidan o'ng oyoq biroz poldan uziladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bilan butun kaftda kichikroq qadam.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq tizzadan biroz egiladi va qadam tashlab butun kaftda I to'g'ri holat-



ga tushadi, oldinroqda o'ng oyoqda yarim o'tirish. Ayni paytda o'ng oyoq tizzasidan bukiladi va pol ustida biroz ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq chap oyoq yoniga keladi va ohista I to'g'ri holatga butun kafti bilan tushadi. Ikkala oyoq tizzadan ohista to'g'rilanadi.

Sakkizdan ikkida – pauza.

Harakat sekin sur'atda bajariladi. Gavda va bosh navbatma-navbat 2 va 8-nuqtalar yo'nalishiga bu-riladi. Qo'llar 1-asosiy holatdan tashqari dastlabki, 3 va 4-asosiy holatda bo'lish mumkin.

## **Ta'zimlar**

### **1. Joyida oddiy.**

Harakat 4 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – tayyorgarlik yoki 1-holatda.

Birinchi va ikkinchi taktlarda – gavda beldan ohista oldinga egiladi.

Uchinchi va to'rtinchi taktlarda – gavda tiklanadi.

### **2. Siljish bilan sodda.**

Harakat 8 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – 1-asosiy holatda.

Birinchi va ikkinchi taktlarda – har bir cho-rakda o'ng oyoqdan uch qadam oldinga. Ikkinchi taktning ikkinchi choragida chap oyoq o'ng oyoq – I erkin holatga qo'yiladi.

Uchinchi va to'rtinchi taktlarda – joyida oddiy ta'zim bajariladi.

Beshinchi va oltinchi taktlarda – o'ng oyoqdan orqaga yurish, har chorakda uch qadam tashlana-



di. Oltinchi taktning ikkinchi choragida chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yiladi. Orqaga yurayotganda qo'llar 1-asosiy holatdan 2-asosiy holat orqali 3-holatga o'tadi.

Yettinchi taktda – gavda oldinga egiladi. Qo'llar 3-holatdan tayyorgarlik holatiga tushiriladi.

Sakkizinchi takt.

Birinchi chorakda – gavda to'g'rilanadi. Chap oyoq tizzadan biroz bukiladi, o'ng oyoq poldan biroz uziladi. O'smirlarda qo'llar ko'tarilib, ko'krakda chalishtiriladi, gavgaga tegib turmaydi.

Ikkinchi chorakda – qomat to'g'rilanadi.

Qizlarda qo'llar 1-asosiy holatga qaytadi. O'ng oyoq ohista polga tushiriladi.

O'smirlarda o'ng oyoqda tapillatish bilan bir paytda qo'llar keskin yonga ochiladi.

Ayollarda ta'zimi muloyim, nazokatli bo'lishi kerak, erkaklarnikida quvvat, viqor his qilinadi.

## **Depsinishlar**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, qomat va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

### **1. Yarim o'tirish bilan.**

Takt ortidan chap oyoq tizzadan bukiladi. Ayni paytda o'ng oyoq tizzasi bukilib, biroz poldan uziladi.

Birinchi chorakda – chap oyoq kaftidan biroz masofada o'ng oyoqning butun kaftida depsinish. Ikkala oyoq tizzalari uzatiladi. Bosh 2-nuqta yo'nalishida buriladi.

Ikkinchi chorak – pauza.



## 2. **Sakrash bilan.**

Takt ortidan ikki oyoqda biroz yarim o'tirish bilan chap oyoqda bir sakrab, butun kaftiga tushiriladi, o'ng oyoq tizzasidan bukilib, poldan uziladi.

Birinchi chorakda – kuchli zarb, chap oyoq kafti yonida o'ng oyoq butun kafti bilan depsinish. Ikkala oyoq tizzalari uzatiladi.

Ikkinchi chorak – pauza.

Depsinishlar taktning ham kuchli, ham kuchsiz qismida bajariladi.

Ijrochining xislatiga qarab raqsda qo'llar 1, 3 yoki 4-asosiy holatda bo'lishi mumkin yoki oyoqlar bilan polga urish bilan bir paytda 3-holatga ochilishi yoki 1-asosiy holatga yopilishi mumkin.

## **Taqillatishlar**

Taqillatishlar butun kaft, depsinish, yarim panjalar, kaft va poshna yoni kabilar zarbidan iborat bo'ladi. Urishlar bir yoki ikki martalik bo'ladi. Shu zarblar asosida turli ritmik kompozitsiyalar taqillatishlar hosil bo'ladi.

Taqillatishdagi barcha zarb va chertishlar keskin, aniq, ritmik va yengil bo'lishi kerak.

Oyoqlar dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

### 1. **«Taqillatish yo'lagi».**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Harakat joyida va oldinga siljish bilan bajarilishi mumkin.

Oldinga siljish bilan harakat tasviri beriladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq butun kafti bilan oldinga kichikroq sakrash, tizza to'g'ri holatda



bukilgan. O'ng oyoq tizzasidan bukiladi va «qisqartirilgan» kaft bilan to'g'ri holatda biroz polda uziladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq poshnasi bilan I to'g'ri holatda polga urish.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq butun kaftida oldinga sakrash.

Sakkizdan ikkida – chap yoq poshnasi bilan I to'g'ri holatda poshna bilan polga urish.

## 2. «**Sakrash bilan tapillatish**».

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Harakatni joyida, burilib va oldinga siljish bilan bajarish mumkin.

Joyida turib harakat tasviri beriladi.

Takt ortidan chap oyoqda biroz sakrash bilan o'ng oyoq tizzadan bukiladi va «qisqartirilgan» kaft bilan to'g'ri holatda poldan uziladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq butun kaftida polga urish bilan I to'g'ri holatga tushiriladi, o'ng oyoq esa poshnasi bilan chap oyoq poshnasi yoniga keskin zarb beradi. Ikkinchi zarb bilan bir paytda o'ng oyoq butun kaftini polga qo'yadi, chap oyoq esa poldan uziladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoqda kichikroq sakrash.

Harakatni o'ngga burishda bajarishda harakat o'ng oyoqdan boshlanadi. 360°ga to'la burilish 1 taktda bajariladi. Bu holatda ham yuqorida tasvirlangan harakat o'ng va chap oyoqdan ikki marta bajariladi.

Oldinga siljish bilan harakatni bajarishda siljish sakrash paytiga to'g'ri keladi. Harakatni o'rganish paytida baland sakrashdan dastlab qo'rqmaslik kerak.



### 3. **Uch marta ketma-ket taqillatish.**

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Takt ortidan.

O'n oltidan birda – o'ng oyoq tizzasidan biroz bukiladi, poldan uziladi va butun kafti bilan polga urib, I holatga qo'yiladi. Ayni paytda chap oyoq tizzasidan bukilib, poldan uziladi.

O'n oltidan ikkida – chap oyoq butun kafti bilan polga zarb berib, I-to'g'ri holatga qo'yiladi. Ayni paytda o'ng oyoq poldan biroz uziladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq butun kafti bilan polga zarb berib, I to'g'ri holatga qo'yiladi; tizza bukilgan. Ayni paytda chap oyoq tizzadan bukiladi va poldan keskin ko'tariladi; tizza oldinga yo'naltirilgan. Gavda 8-nuqta tomonga buriladi. Bosh 1-nuqtaga yo'nalishini saqlaydi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Taktning navbatdagi yarmida harakat chap oyoqdan boshlanadi.

Butun harakatni bajarishda ko'tarilgan kaftlar «qisqartiriladi».

### 4. **«Uch oyoqda».**

a) Qatorasiga.

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Takt orti.

O'n oltidan birda – chap oyoq poshnasi cheti bilan o'ng oyoq kafti o'rtasiga uriladi. Chap oyoq tizasi erkin, kaftlar o'ta «qisqartirilgan».

Un oltidan ikkida – chap oyoq poshna qirrasidan butun kaftga tushirilib, kaft do'ngsasi bilan polga uradi.

Birinchi chorak.



Sakkizdan birda – o'ng oyoq poldan uziladi va butun kafti bilan I to'g'ri holatidagi chap oyoq yoniga keladi. Ikkala oyoq tizzasi biroz egiladi.

Sakkizdan ikkida – ikkala oyoq tizzasidan asta uzatiladi;

b) o'tish bilan.

Harakat bir taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri holat. Qizlar – qo'llari tayyorgarlik holatida, o'smirlarniki – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Takt orti.

O'n oltidan birda – o'ng oyoq poshnasi yoni bilan chap kafti o'rtasiga zarb. O'ng oyoq tizzasi erkin, kaft butunlay «qisqartirilgan».

O'n oltidan ikkida – o'ng oyoq poshna yonidan butun kaftga tushib, kaft bilan polga uradi. Gavda bir nuqtaga qaragan holatini saqlaydi yoki asta 2-nuqtaga buriladi. Bosh 1-nuqtaga yo'naltiriladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq poldan uziladi va butun kafti bilan polda I to'g'ri holatda o'ng oyoq yoniga keladi. Ikkala oyoq tizzasi biroz egilgan.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq tapillatib, oldinga kichikroq qadam tashlaydi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq oldinga kichikroq qadam tashlab, tapillatish bilan birga I to'g'ri holatda o'ng oyoq yoniga keladi. Oyoqlar tizzasi uzatiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Navbatdagi taktda – harakat chapdagi kabi o'ng oyoqdan boshlashi mumkin.

Qo'llar ham 3 yoki 4-asosiy holatda bo'lishi mumkin.



## **«Garmoshka»**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qoʻllar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar va qomat – 1-nuqtaga yoʻnaltiriladi. Harakat chogʻida bosh yonga burilgan.

Takt ortidan oʻng oyoq poshnasi va chap oyoq kafti sirpanish harakati bilan oʻngga oʻtkaziladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – oyoqlar kafti birlashadi, poshnalar yonga ajratiladi (I yopiq holat).

Sakkizdan ikkida – oʻng oyoq kafti va chap oyoq poshnasi sirpanish harakati bilan oʻngga oʻtkaziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – poshnalar birlashadi, kaftlar yonga ajratiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Bu harakat ohista bajariladi. Harakatni bajarayotganda oyoqlar va tizzalar uzatilgan, ammo raqs xususiyati talab qilsa, «Garmoshka» bukilgan tizzalar bilan ham ijro etilishi mumkin.

«Garmoshka» bilan chapga yoki oʻngga, shuningdek, doira boʻylab harakat qilish mumkin. Oʻngga harakat qilganda ogʻirlik markazi chap oyoqqa oʻtadi, chapga harakat qilganda oʻngiga oʻtadi.

Bu harakatni bajarayotganda qoʻllar 1, 3-holatga ochilishi yoki 3 dan 4-asosiy holatga ochilishi mumkin.

## **Oqsoqlanish**

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin. Qoʻllar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar va gavda – 1-nuqtaga yoʻnaltirilgan. Bosh – harakat yoʻnalishiga burilgan.



## **1. Yarim panjalarga ko'tarilmasdan III erkin holatda.**

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoqda butun kaftda yonga kichikroq qadam tashlanadi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq tizzasi biroz bukilib, poldan uzatiladi va har ikkala oyoqda biroz o'tirib, III holatda o'ng oyoq orqasiga yarim panjalarga tushiriladi.

O'ng oyoqda chapga qadam tashlash bilan harakatni davom ettirib, yarim panjalarda qolib tizzasidan uzatiladi. Bir qadam yonga harakatini bajarishda poshna chetidan butun kaftga tushib ham ijro etish mumkin.

## **2. Yarim panjalarga ko'tarish bilan III erkin vaziyatda.**

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Harakat ortidan chap oyoqni yarim panjalarga ko'tarilish bilan bir paytda o'ng oyoq ochiq holatda 35° yonga ochiladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq biroz o'tirishda uchidan butun kaftda polga tushiriladi. Ayni paytda chap oyoq tizzasidan bukilib, poldan uziladi va kafti bilan o'ng oyoq to'pig'i orqasiga o'tkaziladi.

Sakkizdan ikkida – tizzadan bukilgan chap oyoq o'ng oyoq orqasiga yarim panjalarda tushiriladi. Chap oyoq tizzasini to'g'rilash bilan bir paytda o'ng oyoq ochiq holatda 35° yonga ko'tariladi; oyoq kafti cho'ziladi.

Bu harakat ko'pincha osoyishta, ohista bajariladi. Harakatni bajarishda gavda bir tomondan ikkinchi tomonga egilmasligini kuzatib turish lozim.



Qo'llar 1-asosiy holatdan 2-si orqali 3-asosiy holatga ohista o'tish kerak.

### **3. Yarim panjalarga ko'tarilish va yarim panjalarda ikki marta urish bilan III erkin holatda.**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Takt ortidan chap oyoqni yarim panjalarga ko'tarish bilan bir paytda o'ng oyoq ochiq holatda  $35^\circ$  yonga ochiladi; kaft uzatilgan.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq biroz o'tirib, butun kafti bilan polga tushadi. Chap oyoq tizzadan bukilib, poldan uziladi va erkin kaft bilan o'ng oyoq to'pig'i orqasiga o'tkaziladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq yarim panjalari bilan III erkin holatda polga uriladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq polga yarim panjalari bilan polga urib, III erkin vaziyatga qo'yiladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

O'ng oyoqda chap tomonga qadam tashlab, harakatni davom ettirish bilan birga yarim panjalarda turib, tizzalar uzatiladi.

Yonga qadam tashlash barcha turlarida o'smir-larga qaraganda qizlarda qisqaroq bo'ladi.

### **«Koviryalochka»**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – I asosiy holatda. Oyoqlar, qomat va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

#### **1. Sakrashlarsiz (35-rasm).**

Takt ortidan gavdani chap oyoqda 7-nuqtaga burish bilan bir paytda, uzatilgan kaftni to'g'ri ho-



latda tizzalarni bukib, tizzadan 3-nuqta yoʻnalishida tizzalar orqaga kuchli siltanadi. Bosh 1-nuqta yoʻnalishiga oʻngga buriladi, nigoh yelka orqali oʻng oyoq kaftiga qaraydi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan bukilgan oʻng oyoq uchi bilan polga tushadi. Gavda va bosh – avvalgi holatini saqlaydi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq past yarim panjalarda sirpanish harakati bilan erkin tizzalarda polga tushadi. Oʻng oyoq burilish bilan birga tizzadan uzatilib,  $45^{\circ}$ ga oldinga koʻtariladi; kaft «qisqartirilgan». Bosh 2-nuqta yoʻnalishiga oʻtkaziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasini toʻgʻrilangan oʻng oyoq polga poshna qirgʻogʻida tushadi. Bu paytda chap oyoq tizzasini uzatiladi yoki yarim bukiladi. Qoʻllar 3-asosiy holatda ochiladi. Gavda va bosh avvalgi holatini saqlaydi.

Sakkizdan ikki – pauza.



35-rasm. «Koviryalochka».

## 2. **Sakrash bilan.**

Birinchi chorak.



Sakkizdan birda – tizzasidan yarim bukilgan chap oyoqda yengil sakrash gavgani 7-nuqtaga burish, va uzatilgan oyoq uchlarini to'g'ri holatda tizzani bukib, tizzadan orqaga 3-nuqta yo'nalishida kuchli siltanadi. Bosh 1-nuqta yo'nalishida o'ngga buriladi; nigoh yelka orqali o'ng oyoq kaftiga yo'naltiriladi.

Sakkizdan ikkida – tizzadan yarim bukilgan o'ng oyoq uchi bilan polga tushiriladi. Gavda va bosh avvalgi holatini saqlaydi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzadan yarim bukilgan chap oyoqda yengil sakrash bilan bir paytda gavda 2-nuqta yo'nalishiga buriladi. O'ng oyoq burilishi bilan bir paytda tizzasini to'g'rilab, 45°ga oldinga ko'tariladi; kaft «qisqartirilgan». Bosh 2-nuqta yo'nalishiga buriladi.

Sakkizdan ikkida tizzadan uzatilgan o'ng oyoq polga poshnasi cheti bilan tushiriladi. Bu paytda chap oyoq tizzasi uzatilgan yoki yarim bukilgan bo'lishi mumkin. Qo'llar 3-asosiy holatga ochiladi. Gavda va bosh avvalgi holatini saqlaydi.

Boshqa oyoqdan harakat davom ettirilganda o'ng oyoqda yengil sakraladi, og'irlik markazi o'ng oyoqqa o'tadi, chap oyoq esa birinchi chorak sakkizdan birdagidek harakatni bajaradi. Bu tapirlatish 1 taktda va uch sakkizdan birda bajariladi; sakkizdan to'rt – pauza.

### **«Veryovochka»**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – III erkin, o'ng oyoq – oldinda.

Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.



### 1. Oddiy (bir martalik) (36-rasm).

Takt ortidan (musiqiy debocha so'nggi taktining ikkinchi choragi).

Sakkizdan birda – ikkala oyoq tizzadan biroz bukiladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoqni butun kaftda past yarim panjalar orqali oldinga sirpantirish bilan birga o'ng oyoq tizzadan bukilib, erkin holatdagi chap oyoq oldida ko'tariladi, unga tegmay tizza darajasida bo'ladi va shu darajada orqaga o'tkaziladi.

Birinchi chorak.

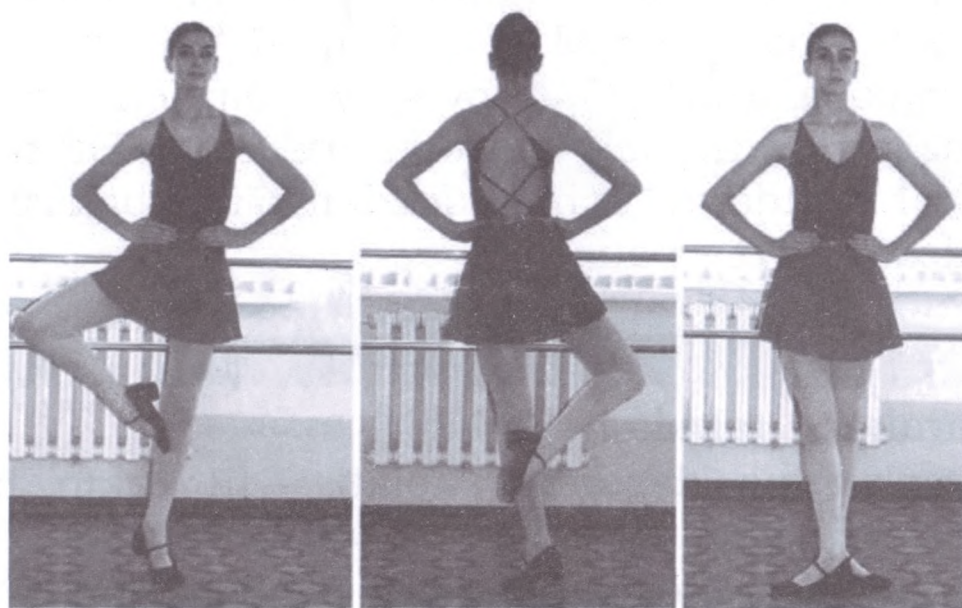
Sakkizdan birda – o'ng oyoq chap oyoq orqasidan past yarim panjalarga III erkin vaziyatga tushiriladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng yarim panjalardan butun kaftga oldinga sirpanish bilan bir paytda chap oyoq tizzadan bukiladi, erkin holatda o'ng oyoq oldidan ko'tariladi, tizza darajasida orqaga o'tkaziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq o'ng oyoqning orqasiga butun kaftda III erkin holatga tushiriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.



36-rasm. Oddiy «Varyovochka».



## **2. Ikki marta zarb bilan.**

Takt ortidan (musiqiy debocha so'nggi taktining ikkinchi choragi).

Sakkizdan birda – ikkala oyoq tizzadan bukiladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoqni butun kaftda past yarim panjalar orqali oldinga sirpanishi bilan birga o'ng oyoq tizzadan bukiladi, chap oyoq oldidan erkin holatga ko'tariladi, tizzasi darajasida turib, unga tegmaydi va shu darajada orqaga o'tkaziladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq yarim panjalari bilan III erkin holatga ikki marta o'tiladi. Ikkinchi zarbdan keyin o'ng oyoq past yarim panjalarda qoladi. Ikkala oyoq tizzasi erkin.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoqni butun kaftda past yarim panjalarda oldinga sirpanish bilan birga chap oyoq tizzasidan bukiladi, erkin holatda o'ng oyoq oldinga ko'tariladi, unga tizza darajasida tegib turmaydi va shu darajada orqaga o'tkaziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq yarim panjalari bilan III erkin holatda ikki marta zarb beriladi. Ikkinchi zarbdan keyin chap oyoq butun kaftga tushiriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Bu harakatni bajarishda yarim panjalar bilan polga zarb berish keskin, aniq bo'lishiga e'tibor berish kerak.

## **3. Butun kaft yoki poshna chetiga o'tish bilan sodda harakat.**

Takt ortidan (musiqiy debocha so'nggi taktining ikkinchi choragi).

Sakkizdan birda – ikkala oyoq tizzadan biroz bukiladi.



Sakkizdan ikkida – chap oyoqni butun kaftda past yarim panjalar orqali oldinga sirpanishi bilan birga o'ng oyoq tizzadan bukiladi, chap oyoq oldidan erkin holatga ko'tariladi, tizza darajasida unga tegmay turadi va orqaga o'tkaziladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq chap oyoq past yarim panjalarda III erkin holatga tushiriladi.

Sakkizdan ikkida – tizzadan uzatilgan chap oyoq butun kaftida yoki poshna chetida oldinga kichikroq qadam qo'yib, erkin holatda bo'ladi, erkin holatda tizzaga tegmasdan ungacha ko'tariladi va orqaga o'tkaziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq bukilmagani tizzasi bilan butun kaftida chap oyoqning orqasiga III erkin holatga qo'yadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Bu harakatni o'rta sur'atda bajargan ma'qul.

Bu harakatni bajarishda chap oyoq bilan yonga ochiq holatga yoki chalishtirilgan holatda oldinga qadam tashlanadi.

Yuqorida tasvirlangan qadam tashlash «Ver-yovochka»ni ijro etganda ham bajarish mumkin.

«Veryovochka»ning turli xillarini ijro etishda qo'llar rus raqslari uchun xos bo'lgan holatlarda bo'lishi mumkin.

## «MOTALOCHKA»

Harakat 1 taktda bajariladi.

### 1. Yarim panjalarda (37-rasm).

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga qaratiladi.



Harakatni joyida turib bajarish tasviri beriladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzadan bukilgan chap oyoq yarim panjalarida kichikroq sakrash. Ayni paytda o'ng oyoq tizzasidan bukilib, erkin kafti bilan orqaga to'g'ri holatda ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq tushirilib, yarim panjalari bilan to'g'ri holatda polga chizadi va uzatilgan tizzasi va kafti bilan ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – yarim panjalarda biroz sakragandan keyin bukilgan chap oyoq tizzasidan uzatiladi. O'ng oyoq holati o'zgarmaydi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq chalishtirilgan holatda yarim panjalari bilan chap oyoq kafti yonida polga chizadi, unga zarb bergandek bo'ladi, tizzadan biroz bukiladi va chap oyoq o'rniga past yarim panjalarga tushiriladi. Chap oyoq tizzadan bukilib, to'g'ri holatda orqaga erkin kaft bilan ko'tariladi.

## **2. Butun kaftda (erkaklar).**

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 3-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga qaratiladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan biroz bukilgan chap oyoq kichikroq sakraydi va butun kaftga tushadi. O'ng oyoq tizzadan bukilib, erkin kafti bilan orqaga to'g'ri holatda ko'tariladi. Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq tushib, to'g'ri holatda sirpanuvchi zarb – poshnasi bilan 45°ga oldinga ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzasidan bukilgan chap oyoqning butun kaftida pastroq sakraydi. O'ng oyoq holati o'zgarmaydi.

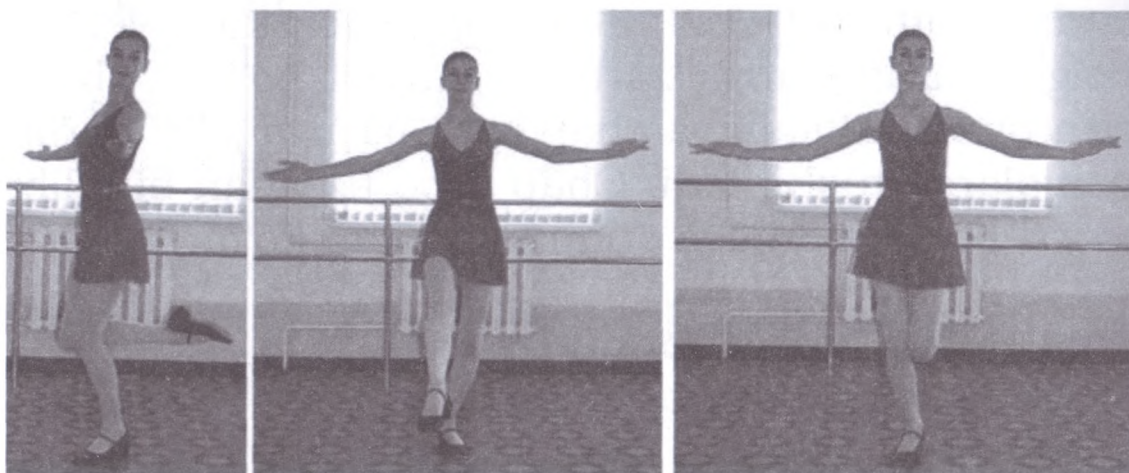


Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq chalishtirilgan holatda chap oyoq kafti yonida polga yarim panjalari bilan polga chizadi, unga zarb bergandek bo'ladi, tizzadan biroz bukiladi va butun kaftni chap oyoq o'rniga tushiriladi. Chap oyoq tizzadan bukilib, to'g'ri holatda orqaga erkin kaft bilan ko'tariladi.

Bu harakat birinchi chorak sakkizdan birda polga butun kafti bilan zarb berish bilan ham bajarilishi mumkin.

Qo'llar harakati ta'kidlaydi va 4-asosiy holat orqali dastlabki holatda keskin ochiladi.

Siljish bilan «Motalochka»ni oldinga yoki yonga bajarishda sakrash paytida bajariladi.



37-rasm. Yarim panjalarda oddiy «Motalochka».

### «Golubets»

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga qaratiladi.

Harakat joyida va oldinga yoki siljish bilan bajariladi.



## **1. Joyida harakat.**

Takt ortidan.

O'n oltidan birda – ikkala oyoqda pastroq sakrash, tizzalar bukilgan bo'ladi; kaftlar «qisqartirilgan». Chap oyoq kaftining ichki tomoni havoda o'ng oyoq kaftining ichki tomoniga zarb beradi, bu I to'g'ri holatda bo'ladi.

O'n oltidan ikkida – chap oyoqni polga urish bilan past yarim panjalarga qo'yiladi. O'ng oyoq poldan ko'tarilganicha qoladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq chap oyoqni «quvlagandek» polga urish bilan birga I to'g'ri holatda past yarim panjalarga quyadi.

Sakkizdan ikki – pauza.

## **2. Qadam tashlash bilan.**

Harakat 1 taktda bajariladi.

Takt ortidan.

O'n oltidan birda – tizzadan bukilgan ikki oyoqda pastroq sakrash; kaftlar «qisqartirilgan». O'ng oyoq kaftining ichki tomoni bilan I to'g'ri holatda chap oyoq pastiga havoda sirpanish harakati bilan zarb beriladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap oyoq bilan polga urib, I to'g'ri holatda past yarim panjalarga qo'yiladi. Ikkala oyoq tizzasi bukilgan.

Sakkizdan ikkida – tizzadan bukilgan o'ng oyoq yarim panjalari bilan uradi. Zarb paytida chap oyoq poldan biroz uziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – chap yarim panjalari urish bilan I to'g'ri holatga o'ng oyoq yoniga tushiriladi.



Sakkizdan ikki – pauza.

Oldinga va yonga siljish bilan harakatni bajarishda qadam tashlanadi.

«Golubets» harakatini bajarishda o'smirlar va qizlar oyoq harakati bir xil.

Qo'llar boshqa barcha holatda bo'lishi mumkin.

### **«Molotochki»**

Harakat 1/2 taktda bajariladi.

Oyoqlarning dastlabki holati – I to'g'ri. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga qaratiladi.

Harakat joyida va oldinga yoki siljish bilan bajariladi.

Joyida turganda harakat tasviri beriladi.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – ikkala oyoqda pastroq sakrashdan keyin bukilgan tizzasi bilan past yarim panjalarga tushiriladi, o'ng oyoq esa tizzasidan bukiladi va «qisqartirilgan» kafti bilan to'g'ri holatda orqaga-yuqoriga ko'tariladi.

Sakkizdan ikkida – o'ng oyoq yarim panjalari bilan polga uradi, chap oyoq panjasi yoniga qo'yiladi. Zarbdan keyin tizzasidan bukilgan oyoq to'g'ri holatda orqaga-yuqoriga keskin sakrab ketadi.

Harakat davom ettirilganda o'ng oyoq past yarim panjalarida sakraladi.

«Molotochki»ni bajarishda gavda va yelkalar tarang bo'lmasligiga e'tibor berish zarur.

Oldinga siljish bilan «molotochki»ni bajarishda sakrash paytida oldinga siljiladi.



## «Kalit»

«Kalit» tapillatish, zarblar va qarsaklar musiqa-ga qarab sodda va murakkabga bo'linadi.

Harakat 2 taktda bajariladi.

### **Taqillatish – oddiy.**

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqta-ga yo'naltirilgan.

Birinchi takt.

Birinchi chorakda – tizzadan bukilgan o'ng oyoq butun kaftida tapillatish; chap oyoq tizzasi erkin.

Sakkizdan ikkida – kichikroq sakrashdan keyin chap oyoq butun kafti bilan polga I to'g'ri holatga tushiriladi. Zarb berish bilan bir paytda tizzadan bukilgan o'ng oyoq to'g'ri holatda «qisqartirilgan» kafti bilan poldan uziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq butun kafti bilan polga urish bilan I erkin holatga – chap oyoq oldi-roq'iga tushiriladi; chap oyoq tizzadan bukilib, zarb berish bilan bir paytda «qisqartirilgan» kafti bilan poldan uziladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq butun kafti bilan polga urib, I erkin holatga o'ng oyoqning biroz oldi-ga tushadi. Ikkala oyoq tizzalari erkin.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – kichikroq sakrashdan keyin o'ng oyoq butun kafti bilan polga urib, I to'g'ri ho-latga tushiriladi. Tizzadan bukilgan chap oyoq «qis-qartirilgan» kafti bilan to'g'ri holatda poldan uziladi.

Sakkizdan ikkida – I erkin holatda butun kaftda zarb berib, chap oyoq sakraydi. Tizzasidan bukil-gan o'ng oyoq zarb berish bilan bir paytda «qisqar-



tirilgan» kafti bilan to'g'ri holatda tizzadan orqaga ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq butun kafti bilan I erkin holatda polga chap oyoq oldiga urish bilan birga ikkala oyoq tizzasidan to'g'rilanadi. Oyoqlar zarbi bilan bir paytda gavda 2-nuqta yo'nalishiga buriladi. Bosh 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Sakkizdan ikki – pauza.

### **Taqillatish – murakkab.**

Oyoqlarning dastlabki holati – I erkin. Qo'llar – 1-asosiy holatda. Oyoqlar, gavda va bosh – 1-nuqtaga yo'naltirilgan.

Birinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan birda – tizzadan bukilgan o'ng oyoq butun kafti bilan depsinadi. Chap oyoq tizzasi erkin.

Sakkizdan ikki.

O'n oltidan birda – pastroq sakraganidan keyin chap oyoq butun kafti bilan polga urib, I to'g'ri holatga tushadi. Sakrash bilan bir paytda tizzadan bukilgan o'ng oyoq «qisqartirilgan» kafti bilan to'g'ri holatda poldan uziladi.

O'n oltidan ikkida – o'ng oyoq «qisqartirilgan» kafti bilan poshnasida polga qisqa uradi va darhol poldan uziladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq butun kafti bilan polga urib, chap oyoq oldirog'iga I bir erkin holatga tushiriladi. Ayni paytda tizzadan bukilgan chap oyoq to'g'ri holatda «qisqartirilgan» kafti bilan tizzadan orqaga ko'tariladi.



Sakkizdan ikkida – chap oyoq butun kafti bilan polga urib, o'ng oyoqdan biroz oldinga I erkin holatga tushiriladi.

Ikkinchi takt.

Birinchi chorak.

Sakkizdan bir.

O'n oltidan birda – kichikroq sakrashdan keyin o'ng oyoq butun kafti bilan polga urib, I to'g'ri holatga tushiriladi. Sakrash bilan bir paytda tizzadan bukilgan chap oyoq to'g'ri holatda «qisqartirilgan» kafti bilan poldan uziladi.

O'n oltidan ikkida – chap oyoq «qisqartirilgan» kafti bilan poshnasida qisqa zarb beradi va darhol poldan uziladi.

Sakkizdan ikkida – chap oyoq butun kafti bilan polga urib, I erkin holatda tushiriladi. Ayni paytda tizzadan bukilgan o'ng oyoq zarb berish bilan to'g'ri holatda «qisqartirilgan» kafti bilan tizzadan orqaga ko'tariladi.

Ikkinchi chorak.

Sakkizdan birda – o'ng oyoq butun kaftida zarb berish bilan birga ikkala oyoq I erkin holatda chap oyoqning biroz oldinga tizzadan uzatiladi. Oyoqlar zarb berish bilan bir paytda gavda 2-nuqta yo'nalishiga buriladi.

Sakkizdan ikki – pauza.

Yuqorida tasvirlangan «kalitlar»ni bajarishda zarb paytida tizzalar tarang emas, erkin bo'lishiga e'tibor berish zarur.



## **Lo'lilar xalq raqsi**

### **1. Yurishlar:**

a) yarim o'tirishda yopiq holatga oyoqlarni burish bilan bir qadam oldinga tashlash va boshqa oyoqni tizzasi bukilgan holda yopiq holatda  $45^{\circ}$ ga ko'tarish;

b) oyoqlarni V ochiq holatga butun kaft bilan yarim o'tirishda o'tkazish bilan II yopiq holatga qadam qo'yish.

### **2. Chechyotka:**

a) «o'ziga» qarab yarim panjalarda oldinga, orqaga, yonga harakat qilish;

b) yarim panjalarda ko'tarilish yoki sakrash bilan, ochiq holatda qomatni burish va oyoqlarni orqaga to'g'ri burchakda bukish bilan yonga harakat qilish.

### **3. Yelkalar harakati:**

a) yuqoriga va pastga;

b) oldinga, orqaga mayda tinimsiz.

**4. V to'g'ri holatda yarim panjalarda navbatma-navbat qadam tashlash (joyida, oldinga, orqaga siljish va burilish bilan).**

### **5. Yurishlar:**

a) butun kaftda yoki yarim panjalarda oldinga yoki orqaga qadam tashlash bilan oddiy yurish;

b) past yoki yarim panjalarda oldinga yoki orqaga sirpanish qadamini tashlash;

v) uchinchi qadamda to'xtab, o'zgaruvchan qadam tashlash;



g) yarim panjalarda sirpanish yoki bir oyoqda sakrash bilan oldinga uch qadam tashlash (boshqa oyoq bukilgan va to'g'ri holatda  $45^\circ$  orqaga ko'tarilgan);

d) orqaga yarim panjalarda sirpanish yoki bir oyoqda sakrash bilan uch qadam tashlash (boshqa oyoq erkin holatda  $45^\circ$  oldinga ko'tariladi);

e) oyoqlarni  $45^\circ$  oldinga erkin holatda tashlash va past yarim panjalarda ketma-ket ikki qadam tashlash bilan yarim o'tirishda orqaga qadam qo'yiladi (joyida, orqaga siljish bilan qadamlar).

**6. «Garmoshka» (yonga siljish va o'z atrofida burilish bilan).**

**7. Qomatni bukish va egish:**

a) turib oldinga bukish;

b) tizzada turib buki va egish.

**8. «O'ziga» qaratib chechyotka:**

a) yarim panjalarda;

b) sakrash bilan;

v) yarim va keyin ikki qadam tashlash bilan.

**9. Yarim o'tirishda yuqori yarim panjalarda I to'g'ri va II to'g'ri holatda kaft bilan zarb berib sakrash.**

## **LO'LILAR RAQSI KOMPOZITSIYASIGA MISOL**

Lo'lilar raqsi materialida ikkita qiz uchun etyud xoreografik leksikani tez-tez almashtirish va doimiy murakkablashtirib borish asosiga quriladi. U birinchi – sekin, ikkinchi – tez singari ikki qismdan



iborat bo'ladi. Bu raqsning ijro xususiyati shundan kelib chiqadi, ya'ni qizlar harakatining birinchi qismi muloyim, ohista, ikkinchi qismida keskinroq, dinamik harakatlar uchraydi.

Etyudni ijro etishda yubka, ro'mol singari liboslarning detallaridan foydalanish mumkin. Raqs tushayotgan paytda ro'molni yelkaga tashlab olish yoki qo'llarda ushlab turish mumkin, bular milliy o'ziga xoslikni anglatadi. Lo'li ayollar raqsida qarsaklar va qarsillatishlar ko'p uchraydi. Doiradan ham foydalanish mumkin.

Musiqqa o'lchami 2/4.

### **Kompozitsiya tasviri**

Raqsini boshlashdan avval bir qiz 4-nuqtada, boshqasi 6-nuqtada bo'ladi. Qo'llar yonga uzatilgan va yubka chetini ushlab turadi.



**A (16 takt)**

1 – 12-takt: qizlar «yoni bilan siljib» «ilon izi» yo'li bilan birinchi planga yuradi, bunda 6-nuqtada turgan qiz o'ng oyoqdan, 4-nuqtada turgan qiz esa 4-nuqtadan chap oyoq bilan harakatni boshlaydi. Har 4 taktda ular harakat yo'nalishini o'zgartiradi (38-rasm).



38-rasm.

13 – 16-taktlar: oddiy qadam bilan ( $1/4$  takt qadamni) o'z atrofida aylanadi va zal markazida uchrashadi.

**A (16 takt)**

1 – 12-taktlar: qizlar «yonga yurish» bilan «kvadrat bo'ylab», har bir 4 taktda yo'nalishini o'zgartirib yuradi. 13 – 16-taktlar: joyida buriladi.

**A (16 takt)**

1 – 16-taktlar: 1-nuqta tomonga qarab, raqqoslar «o'tirish, sakrash va qadam tashlash kombinatsiyalari» bajariladi (39- rasm).





39-rasm.

A (16 takt)

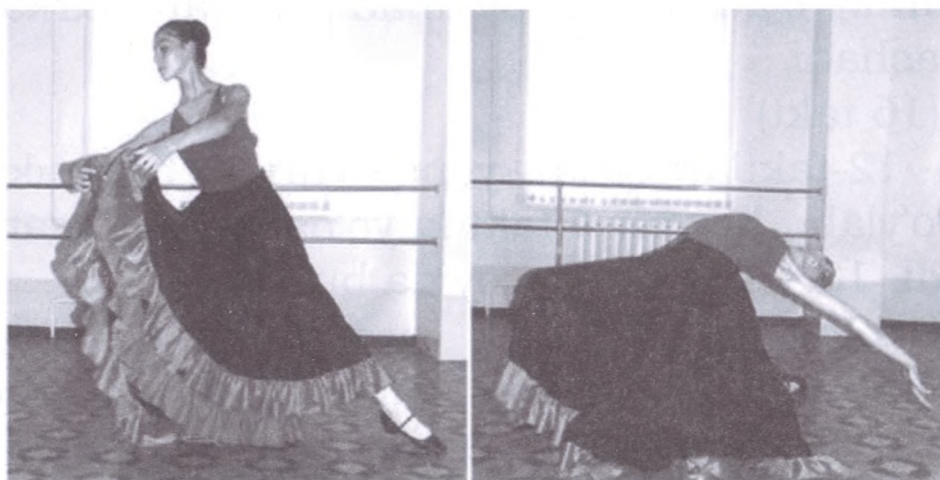
1 – 8-taktlar: qizlar burilganda «qomatni egish va bukish»ni ijro etadi (har ikki taktda  $1/4$  oynaga burilish). Bir qiz o'ngga, boshqasi chapga harakat boshlaydi (40-rasm).

9 – 12-taktlar: joyini almashtirib, «burilish bilan qadam tashlash» bajariladi.

13 – 16-taktlar: oddiy qadam bilan ( $1/4$  taktda qadam) bir-birining yonidan o'tadi.

A (16-takt)

1 – 16-taktlar: «sakrash, qarsak bilan o'zgaruvchan qadamlar» kombinatsiyasi ikki doirada «sakkiz» shaklida yurib, ikki marta bajariladi.



40-rasm.



## II qism

### B (48 takt)

1 – 8-taktlar: 1-nuqtaga qarab turib, qizlar ikki marta «qarsak»ni ijro etadi (41-rasm).



41-rasm.

9 – 16-taktlar: joyini almashtirib va orqaga qaytib «sakrash va qarsak bilan burilish» harakati.

17 – 24-taktlar: «qarsak» bir-biriga qarab qaytganda yana ijro etiladi.

25 – 32-taktlar: «tez qadam bilan» ( $1/4$  taktda qadam) o'ng yelkada uchrashib, bir-birini aylanib o'tadi.

33 – 40-taktlar: burilishda «chechyotka» ijro etiladi (8-harakat) (har ikki taktda

–  $1/4$  doirada o'ngga yoki chapga burilish) (42-rasm).



42-rasm.



41 – 48-taktlar: har bir qiz «tez qadam» bilan (1 / 4 taktda qadam) o'z doirasida yuradi va zal markazida yana uchrashadi.

B (48 takt)

1 – 16-taktlar: «sakrash, yugurish, tizzaga tapil-latish» harakati kombinatsiyasi (9-harakat) ijro etiladi, har bir 4 taktda chapga kvadrat bo'ylab qadam tashlanadi va almashtirib turiladi.

17 – 22-taktlar: «III holat bo'ylab yarim panjalar-da qadam tashlash bilan birinchi planga suriladi (43-rasm).



43-rasm.

23 – 24-taktlar: qizlar 5 nuqtaga qarab, «katta qadam» bilan zalning ikkinchi planiga qarab yuradi.

25 – 30-taktlar: zalning birinchi planiga qarab yurib, 17 – 22-taktlardagi harakatlar takrorlanadi.

31 – 32-taktlar: 4 va 6-nuqtalarga «tez qadam» bilan yuriladi.

33 – 40-taktlar: «chechyotka bilan» 2 va 8-nuqtalar tomonga diagonal bo'ylab qadam tashlanadi.

41 – 48-taktlar: «tez qadam bilan» 4 va 6-nuqta-



larga qarab yuriladi (har bir qiz o'z doirasida)

## **HARAKATLAR TASVIRI**

### **1-harakat (yonga yurish)**

Dastlabki holat: III ochiq holatga turiladi, o'ng oyoq oldinga va yarim panjalarga ko'tarilgan. Yubka chetlarini ushlab, qo'llar yonga yoyiladi.

#### **1-takt.**

Bir i deganda – o'ng oyoqda yuqori yarim panjalarda o'ngga qadam tashlanadi, ikkala oyoq II yopiq holatga buriladi; ikki i deganda chap oyoq ochiq holatga orqaga qo'yiladi, kaftlar ichkariga buriladi va yarim o'tirishga tushiriladi.

#### **2-takt.**

Bir i deganda – 1-taktdagi «bir i» takrorlanadi, o'ngga harakat davom ettiriladi; ikki i deganda chap oyoqni III ochiq holat oldinga qo'yiladi, kaftlar ichkariga buriladi va yarim o'tirishga tushiriladi.

*Eslatma:* «yonga yurishni» o'ngga yoki chapga bir necha harakat prujinasimon bajariladi.

### **2-harakat (oyoqqa tushish, sakrash va yurish)**

Dastlabki holat: 1-erkin holatga turish. Qo'llar tushiriladi.

#### **1-takt.**

Bir i, ikki i deganda – chap oyoq yarim panjaga ko'tariladi, o'ng oyoq tizzasi bukiladi va tayanch oyoq kafti tayanch oyoq tizzasigacha ko'tariladi. Ikkala qo'l bukiladi, panjalar cheti bilan gavda yonidan yuqoriga ko'tariladi.



## 2-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqda oldinga-chapga tushiriladi. Tizzalar bukilgan holatda. Gavda oldinga egilgan, ikkala qo'l ham kaftlari yuqorida oldinga uzatiladi. Bosh to'g'riga qaraydi.

Ikki i deganda – chap oyoq o'ng oyoqning orqasiga o'tkaziladi, o'ng oyoq tayanch to'pig'igacha oldidan ko'tariladi.

## 3-takt.

Bir i deganda – V ochiq holatda sakraladi, o'ng oyoq – oldinga, ikkala oyoq – tizzadan bukiladi. Qo'llar I holatda bekiladi.

Ikki i deganda – tizzadan bukilgan chap oyoqni orqaga chapga o'tkazib yuqoriga sakraladi. O'ng oyoq tizza va do'ngsadan uzatiladi. Gavda o'ngga buriladi. O'ng qo'l III holatga, chapi esa I holatga ko'tariladi. Bosh chapga buriladi.

## 4-takt.

Bir i deganda – chap oyoq o'ng oyoqning oldiga III holatga qo'yiladi. O'ng oyoq tizzadan bukiladi, tayanch oyoq to'pig'iga orqadan qo'yiladi. O'ng qo'l I holatga tushiriladi.

Ikki i deganda – chap oyoqni tizzadan bukib va uni orqaga o'tkazib, o'ng oyoqda yuriladi. Gavda va bosh o'ngga egiladi.

## 5-takt.

Bir i deganda – chap oyoqni tizzadan uzatilib, yarim panjalarda turiladi. Chap qo'l chapga yuqoriga ko'tariladi, o'ng qo'l pastga tushiriladi. Chapga burilish boshlanadi.

Ikki i deganda – chap oyoqni tizzadan bukib va uni tayanch oyoq to'pig'iga orqaga olib kelib, o'ng oyoqda yuriladi.



6-takt.

Bir i deganda – chap oyoq tizzadan uzatilib, yarim panjalarga turadi. O'ng qo'l o'ngga-yuqoriga ko'tariladi. Chap qo'l pastga tushiriladi. To'la burilishi joyida tugatiladi. Gavda va bosh chapga egiladi.

Ikki i deganda – 5-taktdagi «ikki i» bajariladi.

7, 8 taktlar: kombinatsiya boshqa oyoqdan bajariladi.

### **3-harakat (gavdani egish va bukishlar)**

Dastlabki holat: III ochiq holatga turiladi, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar tushiriladi.

Takt ortidan:

I deganda – o'ng oyoq oldinga pastroq ko'tariladi. Qo'llar yonga yoyiladi.

1-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqda oldinga qadam qo'yiladi, ikkala oyoq tizzadan bukiladi va qo'llar pastga tushiriladi. Gavda oldinga egiladi. Chap oyoq poldan uziladi. Gavda dastlabki holatga qaytadi.

2-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqda orqaga qadam tashlanadi, ikkala oyoq tizzadan bukiladi va chap oyoq poldan uziladi. Qomat orqaga egiladi, qo'llar kafi yuqorida yonga ochiladi. Tirsaklar biroz egiladi. Bosh o'ngga buriladi;

Ikki deganda – o'ng oyoqni poldan uzib, chap oyoqda qadam tashlanadi. Qomat dastlabki holatga qaytariladi.

I deganda – takt ortidagidek.



*Eslatma:* harakat 1/4 doirada o'ngga burilish bilan bajariladi.

#### **4-harakat (burilish bilan qadam bosish)**

Dastlabki holat: III ochiq holatga turiladi, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar tushiriladi.

1-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqda oldinga bir qadam, qo'llar kafti pastda yonga ko'tariladi;

Ikki i deganda – chap oyoqda oldinga bir qadam.

2-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqda oldinga qadam qo'yiladi, unga biroz o'tiriladi, qo'llar pastga tushiriladi;

Ikki i deganda – chap oyoq tizzasini bukib va uni orqaga-yuqoriga keskin uzatilib, o'ng oyoqda o'ngga yarim burilish ijro etiladi. Gavda orqaga egiladi. Qo'llar kafti yuqorida III holatdan yonga ko'tariladi.

3-4-taktlar: harakatni boshqa oyoqdan chapga yarim burilib, ijro etiladi.

#### **5-harakat (sakrash, qarsak bilan o'zgaruvchan qadamlar)**

Dastlabki holat: I erkin holatga turiladi. Qo'llar tushiriladi.

1-takt.

Bir i deganda – kichikroq siltanish bilan ikkala oyoqda sakrash.

Ikki deganda – o'ng oyoqni orqaga kuchli bukib va gavadani egib, yuqoriga sakraladi. Chap oyoq tizga va do'ngsadan uzatiladi. Bosh o'ngga buriladi.



Qo'llar yuqoriga ko'tariladi va tirsakdan bukilib, orqaga o'tkaziladi.

I deganda – chap oyoqqa tushiriladi, o'ng oyoq oldinga o'tkaziladi.

2-takt.

Bir deganda – o'ng oyoqda yarim panjalarda oldingga qadam tashlanadi, chap oyoq poldan uziladi. Qo'llar oldinga tushiriladi va o'ngga o'tkaziladi.

I deganda – chap oyoq yarim panjalarga o'tadi, to'g'ri o'ng oyoq biroz ko'tariladi. Gavda va bosh o'ngga egiladi.

Ikki deganda – qadam tashlab va to'g'ri o'ng oyoqni oldinga o'tkazib, o'ng oyoqda yuriladi. Qo'llar pastga tushiriladi;

I deganda – pauza.

3-takt: chap oyoqdan 2-taktdagilar bajariladi.

4-takt: o'ng oyoqdan 2-taktdagilar bajariladi.

5-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqni tizzadan bukib, chap oyoqda oldinga qadam tashlanadi. Qo'llar oldinga tirsakdan bukilgan. Gavda va bosh o'ngga biroz buriladi.

Ikki i deganda – chap oyoqda sirpanib va o'ng oyoqni oldinga keskin uzatib sakrash. Kaft bilan qarsak urish.

6-takt: boshqa oyoqdan 5-taktdagilar bajariladi.

7-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqni tizzadan bukib, chap oyoqda oldinga qadam tashlanadi.



Ikki i deganda – chap oyoqda yurish va oldinga kaftda ikki qarsak urish.

8-takt: boshqa oyoqdan 7-taktdagilar bajariladi.

### **6-harakat (qarsak)**

Dastlabki holat: I to'g'ri holatga turiladi va oyoqlar tizzadan biroz bukiladi. Qo'llar tushiriladi.

Takt ortidan:

I deganda – o'ng oyoqni tizzasi bukilib, biroz ko'tariladi.

1-takt.

Bir deganda – chap oyoq tizzasidan egilib, o'ng oyoqning butun kaftiga o'tiladi. Chap qo'l chapga, o'ng qo'l oldinga-yuqoriga ko'tariladi.

I deganda – o'ng qo'l kafti bilan chap oyoq soniga (tizzadan yuqoriga) uriladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq tizzasi bukilib, chap oyoq butun kaftiga o'tadi.

2-takt.

Bir deganda – kaftlar bilan oldinda qarsak uriladi.

I deganda pauza.

Ikki deganda – o'ng oyoqni yarim panjalarda orqaga keskin uzatiladi, gavda oldinga egiladi va o'ng qo'l uzatiladi.

I deganda – pauza.

3-takt.

Bir deganda – o'ng oyoqni biroz ko'tarib, chap oyoq bilan joyida yuriladi.

I deganda – o'ng oyoq bilan yuriladi. O'ngga burilish boshlanadi. Bosh to'g'riga qaraydi.



Ikki deganda – o‘ng oyoqni poldan biroz ko‘tarib, chap oyoq bilan joyida yuriladi.

I deganda – o‘ng oyoqda yuriladi. O‘ngga burilish tamomlanadi.

4-takt.

Bir i, ikki deganda harakat 3-taktdagi «bir i, ikki»dagi kabi bajariladi, joyida o‘ngga to‘la burilish tamomlanadi.

I deganda – harakat «takt ortida»gi kabi bajariladi.

Eslatma: o‘ng qo‘lda buben bo‘lishi mumkin.

### **7-harakat (sakrash va qarsak bilan burilish)**

Dastlabki holat: III ochiq holatga turiladi, o‘ng oyoq oldinda. Qo‘llar pastga tushirilgan.

Takt ortidan:

I deganda – to‘g‘ri turgan o‘ng oyoq o‘ngga pastroq o‘ngga ko‘tariladi. Qo‘llar yonga ko‘tariladi. Bosh o‘ngga buriladi.

1-takt.

Bir i deganda – o‘ng oyoqda o‘ngga keng qadam tashlanadi, shu yo‘nalishda burilish boshlanadi. O‘ng qo‘l orqada chap qo‘l oldinda bo‘ladi. O‘ng tomonga yarim burilish boshlanadi.

Ikki i deganda – chap oyoqda chap tomonga katta qadam tashlanadi, o‘ngga to‘la burilish tamomlanadi. O‘ng qo‘l oldinga, chap qo‘l orqaga o‘tkaziladi.

2-takt.

Bir i deganda – qo‘llarni pastga tushirib, III ochiq holatda ikkala oyoq sakrashni bajaradi.

Ikki i deganda – tizzadan bukilgan chap oyoq orqaga-chapga o‘tkazilib, yuqoriga sakrash bajariladi. O‘ng oyoq tizzasi va do‘ngsasidan uzati-



ladi. Qo'llar kafti yuqorida III holatda yon orqali ko'tariladi.

### 3-takt.

Bir deganda – chap oyoq past yarim panjalarga tushiriladi, to'g'ri o'ng oyoq oldinga pastroq ko'tariladi. Qo'llar yon orqali pastga tushiriladi.

I deganda – o'z oldida pastdan yuqoriga sirpanuvchan qarsak uriladi.

Ikki deganda – o'ng oyoqning past yarim panjalari- ga ko'tariladi, chap oyoq to'g'riga oldinga pastroq ko'tariladi. Qo'llar yon orqali pastga tushiriladi.

I deganda – o'z oldida pastdan yuqoriga kaftida sirpanuvchan qarsak uradi.

### 4-takt.

Bir i, ikki deganda harakat 3-taktdagi «bir i, ikki»dagi kabi bajariladi.

I deganda – boshqa oyoqdan «takt ortidagi» kabi bajariladi.

5 – 8-taktlar: harakatlar kombinatsiyasi chapga burilish bilan ijro etiladi.

*Eslatma:* qarsaklar ijro etilayotganda orqaga qarab chiziq bo'ylab yuriladi. Bunda gavda egiladi, bosh 1-nuqta tomonga buriladi.

## **8-harakat (chechyotka)**

Dastlabki holat: I to'g'ri holatga turiladi va oyoqlar tizzadan biroz bukiladi. Yubka chetidan ushlab, qo'llar yonga yoyiladi.

Takt ortidan:

I deganda – oyog'ini pastroq oldinga uzatib, «o'zidan» o'ng oyoq yarim panjalarda sirpanuvchan zarbni bajaradi.



1-takt.

Bir deganda – tayanch oyoqda sakraladi, o'ng oyoq yarim panjalarda sirpanuvchan «o'ziga» zarb ijro etiladi va uni tayanch oyoq to'pdig'i yoniga ko'tariladi. Ikkala qo'l pastga tushiriladi, tirsakdan bukilib, oldinga ko'tariladi.

I deganda – o'ng oyoq yarim panjalarga ko'tariladi.

Ikki deganda – chap oyoq yarim panjalariga turiladi, o'ng oyoq tayanch oyoqning to'pig'igacha ko'tariladi.

I deganda – «takt orti»dagi kabi bajariladi.

2-takt: harakat takrorlanadi. Qo'llar biroz pastga tushiriladi va darhol yonga yoyiladi.

### **9-harakat (sakrash, yugurish, tizzalariga qarsak urish)**

Dastlabki holat: I erkin holatga turiladi. Qo'llar tushiriladi.

1-takt.

Bir i deganda – ikkala oyoq yarim panjalarida III ochiq holatda sakrash bajariladi, o'ng oyoq oldinga va oyoqlar tizzasi biroz bukilgan.

Ikki deganda – o'ng oyoq tizzasi bukilib va uni orqaga o'tkazib, chap oyoqda sakraladi. Gavda chapga buriladi va oldinga egiladi.

I deganda – oldinga kaftida qarsak uriladi.

2-takt.

Bir i deganda – o'ng oyoqda chapga qadam tashlanadi. Yubka chetlaridan ushlab, qo'llar yonga yoyiladi.

Ikki i deganda – chap oyoqda qadam tashlanadi.



3-takt.

Bir deganda – o'ng oyoqda sakraladi, chap oyoq tizzadan bukiladi.

I deganda – o'ng qo'l kafti (yoki bubna) bilan songa (tizzadan balandroqqa) uriladi. O'ngga  $1/4$  doiraga buriladi.

Ikki deganda – chap oyoqda sakraladi, o'ng oyoq tizzadan bukiladi.

I deganda – o'ng qo'l kafti bilan o'ng songa (tizzadan yuqori) uriladi. O'ngga  $1/4$  doiraga buriladi.

4-takt: 3-takt harakati takrorlanadi, joyida o'ngga to'la burilish tamomlanadi.

5 – 8-taktlar: qombinatsiya boshqa oyoqdan ijro etiladi.

### **10-harakat (III holatga yarim panjalarda yurish)**

Dastlabki holat: III ochiq holatga turiladi, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar tushiriladi.

Takt ortidan:

I deganda – to'g'ri o'ng oyoqni oldinga-o'ngga ko'tariladi. Qo'llar yonga yoyiladi. Bosh o'ngga buriladi.

1-takt.

Bir deganda – chap oyoq oldinga o'ng oyoq yarim panjalarda qo'yiladi, chap oyoq o'ng oyoq orqasiga biroz ko'tariladi. O'ng qo'l pastga tushiriladi va ichki tomon panjasi yuqoriga ko'tariladi. Chap qo'l kafti pastda II holatga ko'tariladi. Gavda o'ngga buriladi.



I deganda – chap oyoq yarim panjalarda yuriladi, o'ng oyoq poldan biroz uziladi.

Ikki i deganda – «bir i»dagi harakat bajariladi.

2-takt.

Bir i deganda – 1-takt «bir i»dagi harakat bajariladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq yarim panjalariga o'tadi, chap oyoq oldinga-chapga keskin ochiladi. Gavda va bosh o'ngga buriladi. Qo'llar yonlar orqali qarshi holatga o'tkaziladi.

I deganda – pauza.

3-4-taktlar: harakat boshqa oyoqda bajariladi.

*Eslatma:* harakatni bajarish paytida qo'llar panjalari u yonda bu yonga tez-tez o'tib turadi o'ng qo'lda buben bo'lishi mumkin.

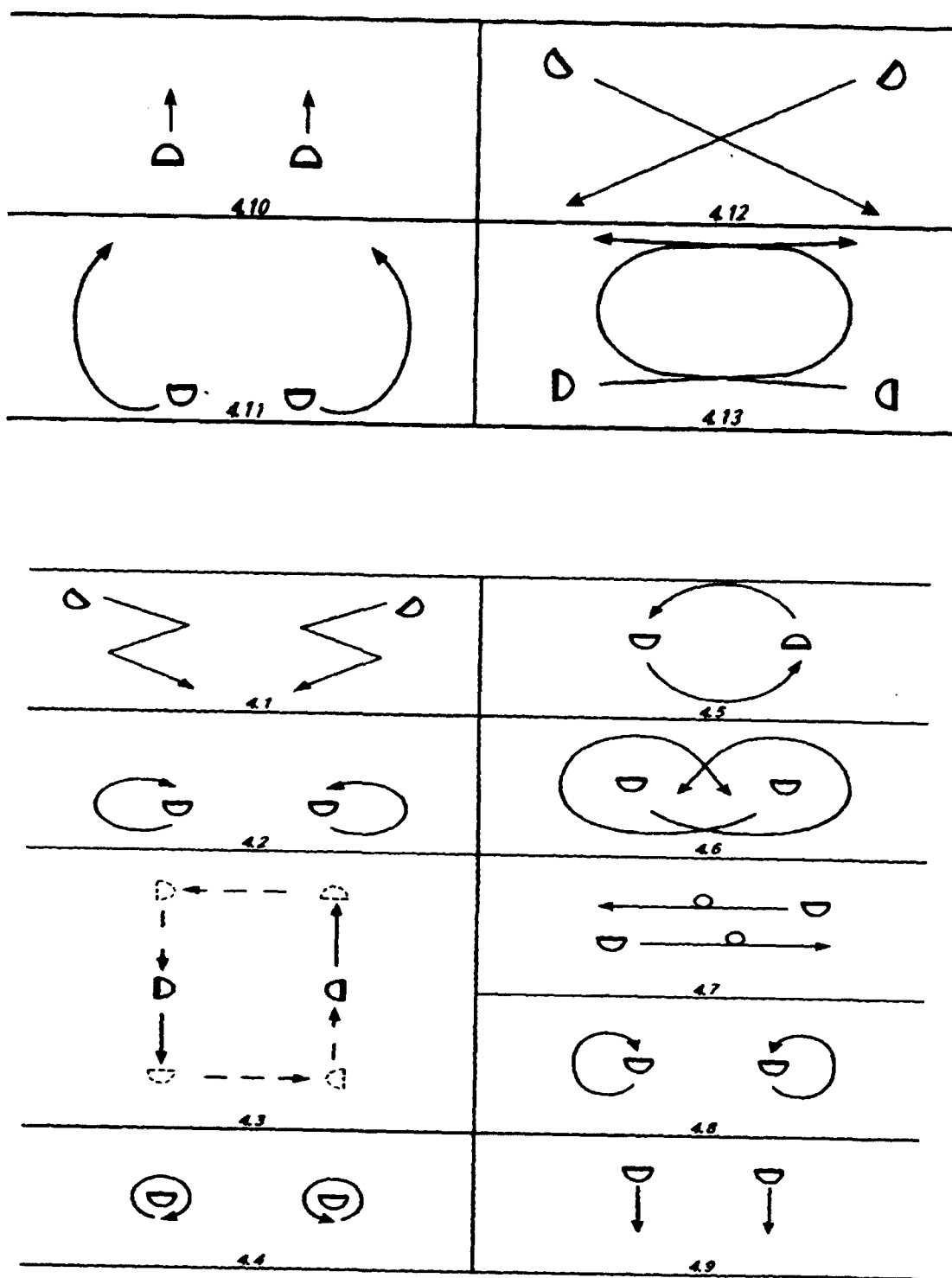
### **11-harakat (tez qadam).**

Dastlabki holat: III erkin holatga turiladi va oyoqlar tizzadan biroz egiladi. Qo'llar bilan yubka cheti ushlanadi va yonga yoyiladi.

Tez qadamlar yengil, oldinga jadal harakat bilan ijro etiladi ( $1/4$  taktda qadam). Qo'llar dastlabki holatda bo'ladi yoki u yondan bu yonga o'tkazib turiladi.



# 4-chizma. Lo'lilar raqsi kompoitsiyasi



## **IV BO'LIM**

### **TARIXIY-MAISHIY RAQS**

#### **KIRISH**

Tarixiy-maishiy raqs ildizi xalq ijodiyotiga borib taqaladi. Xalq raqsi asosida rivojlanib tarixiy-maishiy raqs o'tmishdagi raqslar ijro uslubi va tarzini o'zida ifodalaydi, sahnaviy ifoda vositasi, sahnada turli tarixiy davrlarning badiiy-obrazli xususiyati hisoblanadi.

«Tarixiy-maishiy raqs» fani asosan tarixiy-maishiy raqslarning dastlabki ko'rinishidagi haqiqiy namunalari tashkil etdi.

Fransus branli, italyan saltarelas, nemis fateri, avstriya valsi kabi raqslardagi asosiy figuralar va harakatlar, ijro tarzlari xalq xarakteri, uning musiqiy ohanglari, urf-odatlari, didi va liboslari bichimlari asosida vujudga keldi.

Har bir davrda o'z raqs ijro uslubi, tarzi xosdir. Xususan, dastlabki o'rta asrlarda fransuz xalq raqsi branl paydo bo'ldi, tarjima qilganda bu so'z harakat qilish, qimirlash va tebranish ma'nolarini anglatadi. O'rta asrlarda branl keng tarqalgan raqs bo'lib qoldi. Bassdanslar XV-XVI asrlarda nihoyatda ommalashgan raqs hisoblanadi, bu so'z sakrash bilan bajarilmaydigan (yurish raqsi) raqslarning umumlashma nomi hisoblanadi. Xorovod va tizma-qator kompozitsiyali raqslar o'rniga murakkab harakatlar va figuralar asosiga qurilgan juft raqslar (duetlar) keladi. Menuet XVI-XVII asr-



larda nihoyatda ommalashgan raqs hisoblanadi u nafaqat bal, balki sahna raqslarining ham vujudga kelishiga asos bo'lib xizmat qildi.

Gavot XVIII asrdagi odobli, nazokatli va sulu-katli raqs hisoblanadi, uni xoreografiyadagi rokoko uslubi deyish mumkin.

XVIII asr boshlarida bal raqsi polonez keng tarqaladi. Uning ijrosi ancha sodda bo'lgan edi. Polonez nihoyatda dabdabali, bezakdor, ulug'vor ballarga to'g'ri kelar edi. Tantanali kechalar va ballar shu raqs bidan boshlanadi.

Gavot, menuet va polonez singarilar o'rniga vals, mazurka, polka kabi ancha erkin raqslar vujudga keldi.

Vals raqslar ichida alohida o'rin tutadi, u raqs san'ati tarixining yorqin sahifalaridan bir bo'lib qoldi. Vals yangi ijtimoiy hayot me'yorlariga mos keldi va u nafaqat nazokatli saroy jamoasi, balki butun shahar aholisi tomonidan qabul qilindi.

Mazurka – bu polyak milliy raqsi hisoblanadi. Bu shiddatli, tezkor raqs Mazoviyada vujudga keldi va tez orada eng keng tarqalgan milliy raqs bo'lib qoldi. Mazurka ko'p mashqni, turli pa va figuralarni uyg'unlashtirishni talab qiladi. Bal raqsi ishqi-bozlarning hammasi ham mazurka bilan shug'ullanishi qiyin, negaki uni maxsus o'rganish kerak bo'ladi.

Polka – chexlar raqsidir. Uning muvaffaqiyati shundaki, u ham vals kabi jonli ohangga ega va ajoyib aylanish harakatlaridan tashkil topadi.

Tarixiy-maishiy raqslarni o'rganish eng sodda raqslardan boshlanadi. Tarixiy-maishiy raqsni o'qitishning umumiy dastur va metodlari mavjud. Bu dasturdagi ushbu bo'lim N.N. Ivanovskiy

va N.A. Iosafov materiallariga asoslanadi, ular avvalgi mutaxassislar yutuqlarini tizimga soldilar va aniqladilar va bir qator yangi harakatlar kiritdilar. Bulardan tashqari, ular murakkab kombinatsiyalar va qadamlarni sodda tilda soʻz bilan tushuntirib berdilar.

Tarixiy-maishiy raqs – bu oʻtgan asrlar raqsi. Oʻquvchilarni oʻtmish asrlar raqslari bilan tanishtirish, davr uslubi, raqs ijrosi tarzini oʻrganish va juft rasqlarda dastlabki koʻnikmalarni hosil qilish «Tarixiy-maishiy raqs» fanini oʻrganishdagi asosiy vazifa hisoblanadi.

### **Gavda va qoʻllar holati**

Gavda toʻgʻri, bel egilmasligi, yelkalar tekis boʻlishi lozim. Oʻquvchi qizlar biroz oldinga chiqarilgan qoʻli bilan koʻylakni ushlab turadi. Qorin tortilgan. Oʻquvchi bolalar qoʻli belga tegmasligi kerak, qoʻl panjalari biroz surilgan. Baʼzan oʻquvchi qomatni yaxshi ushlay olmasligi mumkin, shuning uchun taʼlimning birinchi yilida oʻquvchi bolalarga qoʻlini bel orqasiga qoʻyib turish tavsiya etiladi. Chap qoʻl kafti yuqorida, oʻng qoʻl kafti yuqoriga qaragan kaftga qoʻyiladi. Bu dastlabki paytda bolalar qomati va qoʻliga osoyishta holat bagʻishlash uchun qilinadi.

### **Qoʻllarning holati**

Qoʻllar holati tarixiy-maishiy raqsda ham klassik raqsdagiga oʻxshaydi.

Birinchi holat: qoʻllar yoysimon va oldinga uzatilgan, tirsaklar yelkadan pastda, qoʻllar panjasi tirsakdan pastda.

Ikkinchi holat: qoʻllar yonga choʻzilgan, tirsaklar osilib turmasligi kerak.



Uchinchi holat: qo'llar yoysimon va bosh ustiga ko'tarilgan, ammo kaftlar yuzga qaratib burilgan, ko'zlar ko'tarilganda kaftlar ko'rinishi kerak.

### **Oyoqlar holati**

Holatlar klassik raqsdagi kabi, ammo unchalik burilgan emas. Ko'pincha III holat qo'llanadi. II va IV holatlar ko'pincha o'tkinchi holat sifatida qo'llaniladi. Reveranslarda IV aniq saqlanadi.

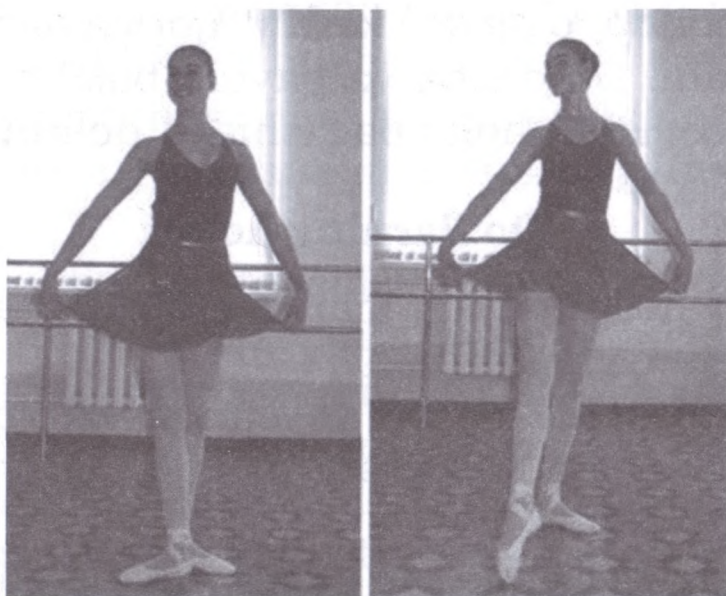
### **Qadamlar**

(Musika o'lchami 2/4, 3/4, 4/4).

Ishtirokchilar doira bo'ylab turadi.

Maishiy qadam – oddiy qadam, bunday qadam bilan biz doim yuramiz, avval tovon, keyin kaft yerga tushadi.

Yengil qadam maishiy qadamdan farq qiladi, bunda avval kaft qo'yiladi, keyin – tovon. 2/4 musika o'lchamida har chorakdan ikkini egallaydi, 4/4 da har bir qadam chorakdan uchni egallaydi (1, 2-rasm).



1, 2-rasm.

## **Croise, efface, epaulement raqs holatlari**

Raqs harakatlarini ijro etishda gavda turli holatlarda bo'ladi, ular o'quv terminologiyasida epaulement deb yuritiladi, fransuz tilida less epaules yelkani anglatadi. U ham klassika, ham boshqa raqs fanlarida umumqabul qilingan tushuncha bo'lib qoldi.

### **Croise holati**

Gavda chapga burilgan, oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda. O'ng yelka biroz oldinga burilgan. Bosh o'ng yelkaga burilgan.

### **Efface holati**

Gavda o'ngga (2-nuqtaga) burilgan. Oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda. Chap yelka biroz oldinga burilgan. Bosh chap yelkaga burilgan.

## **O'quvchilarning chiziq bo'ylab tizilishi**

O'quvchilar chiziq bo'ylab shaxmat tartibida turishadi, bu bilan hammani kuzatish oson bo'ladi. Dars paytida o'quvchilar bir necha marta o'rin almashadi.

### **O'tirish (plie)**

Tarixiy-maishiy raqsdan klassik raqsga xos bo'lgan o'tirish qo'llanmaydi, ammo ko'proq yarim o'tirish qo'llaniladi (demi plie).

Yarim o'tirish mayinlik, viqor va osoyishtalikni tarbiyalaydi.



## **Yonga battement tendu**

(Musika o'lchami 2/4).

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

1-takt. Bir deganda – chap oyoq uchi bilan yonga yengil sirpanadi.

Ikki deganda – chap oyoq oldinga III holatdagi o'ng oyoq yoniga qo'yiladi.

2-takt:

Bir deganda – o'ng oyoq yonga harakatni takrorlaydi.

Ikki deganda – III holatda chap oyoq oldinga qo'yiladi.

*Misol:* oldinga sakkiz batman bajariladi, bu sakkiz takti o'z ichiga oladi. Harakat teskari yo'nalishda takrorlanadi: o'ng oyoq boshlaydi va uchinchi holatda chap oyoq orqasiga qo'yiladi.

## **Yonga va yarim o'tirish battement tendu**

(Musika o'lchami 3/4, vals).

Dastlabki holat: oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda. Harakat o'n olti taktga mo'ljallangan.

1-takt. Chap oyoq yonga uzatiladi.

2-takt. O'ng oyoq oldinga qo'yiladi.

3-takt. Ikkala oyoqqa yarim o'tirish, tizzalar burilgan. Kaftlar poldan uzilmaydi. Bel to'g'ri tutiladi.

4-takt. Tizzalar to'g'rilanadi. Harakat o'ng oyoq bilan takrorlanadi.

## **Battement tendu va yarim panjalarga ko'tarilish**

(Musika o'lchami 2/4, 3/4).

Dastlabki holat: III holat o'ng oyoq oldinda.

1-takt. Chap oyoq yonga uzatiladi.

2-takt. O'ng oyoq oldinga III holatda qo'yiladi.

3-takt. Yarim panjalarga ko'tariladi, tizzalar uzatilgan.

4-takt. Asta tovonga tushiladi.

Shu harakat o'ng oyoqda takrorlanadi. Mashq o'n olti taktga mo'ljallangan.

### **Sirpanish qadami (pas glisse)**

(Musika o'lchami 2/4).

Dastlabki holat: I holat.

Takt ortidan yarim panjalarga ko'tariladi.

Bir deganda – kaftni poldan uzmay, o'ng oyoqni sirpanish harakati bilan oldinga IV holatga siljitiladi va unga gavda og'irligi o'tkaziladi. Tizza biroz bukiladi.

I deganda – chap oyoq o'ng oyoq yoniga I holatda tortiladi, gavda og'irligi ikkala oyoqda.

Ikki deganda – kaftni poldan uzmay, harakat chap oyoqda takrorlanadi.

I deganda – o'ng oyoq chap oyoq yoniga I holatda tortiladi.

«Sirpanuvchi qadam»ni o'quvchilarni doira qilib saflab, boshda faqat oldinga o'rganish tavsiya etiladi. Harakat yaxshilab o'rganilgandan keyin glisse orqaga o'rganish boshlanadi, o'quvchilar gavgdani to'g'ri tutishlari, gavgdani orqaga sirpanayotgan oyoqqa o'z vaqtida o'tkazilishiga e'tibor beriladi.

### **Baland qadam (pas eleve)**

(Musika o'lchami 2/4).

Bu harakatni yengil va ohista bajarish kerak.

U shasse, menuet, gavot va kontrdans kabi bir qator raqslarda bir harakatdan boshqasiga o'tish-



da bog'lovchi vazifasini bajaradi. Baland qadamda ayniqsa do'ngsada e'tibor berish zarur.

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan chap oyoq kichikroq doira yasaydi, bunda kaft poldan uzilmaydi, ayni paytda o'ng oyoq yarim panjalarga ko'tariladi.

Bir deganda – chap oyoq oldinga III holatga qo'yiladi, ikkala kaft polga asta tushiriladi.

I deganda – o'ng oyoq takt orti harakatini takrorlaydi.

Ikki deganda – o'ng oyoq oldinga III holatga qo'yiladi, ikkala kaft asta polga tushiriladi.

### **Pas degage**

Pas degage tayyorgarlik yoki bog'lovchi harakat hisoblanadi. Degajirlash – gavda og'irligini bir oyoqdan boshqasiga o'tkazish, boshqa holatga o'tishni anglatadi.

Pas degage uchun I, III, IV holatlar dastlabki holat bo'lishi mumkin.

Misol: oyoqlar III holatga turadi, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortida plie. O'ng oyoq IV holat oldinga qadam bosiladi – bu gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazish degani.

Ikkinchi misol: oyoqlar III holatda turadi, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan plie. O'ng oyoq bilan II holatda yonga qadam tashlaydi, chap oyoq uzatilganicha qoladi, kaft polda.

### **Reveranslar**

(Musika o'lchami 3/4).

Harakat 2 taktga mo'ljallangan. Menuet tempida.

Oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar ko'ylak etagini ushlaydi.

Takt ortida – plie.

1-takt:

Bir deganda – o'ng oyoqda II holatga qadam qo'yiladi.

Ikki, uch deganda – chap oyoq plieda IV holatga orqaga sirpanadi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tadi, u kafti bilan polga tushiriladi.

Ikki deganda – oyoqlar uzatiladi, o'ng oyoq IV holat oldinga uzatiladi. Bosh ko'tariladi.

Uch deganda – o'ng oyoq sirpanib, III holatga tortiladi.

*Eslatma:* qomatni o'ng oyoqdan chapiga o'tkazish paytida (ikkinchi takt birinchi choragi) bosh oldinga egiladi. Uchinchi chorakda qomat to'g'rilanadi, nigoh ta'zim qilayotganga qaraydi.

(Musika o'lchami 3/4).

Harakat 4 taktda bajariladi. Vals tempi.

Oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda. Qo'llar libosni tutib turadi.

Takt ortida – plie.

1-takt. O'ng oyoqda III holatga qadam tashlanadi.

2-takt. Chap oyoq sirpanib, o'ng oyoq to'pig'iga tortiladi, orqaga IV holatga sirpanib o'tadi, gavda og'irligi o'ng oyoqdan chapiga o'tkaziladi, bosh oldinga egiladi.

3-takt. Oyoqlar to'g'rilanadi, o'ng oyoq oldinga IV holatga uzatilgan, bosh ko'tariladi.

4-takt. O'ng oyoq sirpanib, chap oyoq yoniga III holatga tortiladi.

(Musika o'lchami 4/4).



Harakat bir taktda bajariladi.

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

Bir deganda – oyoq II holatga o'tadi.

Ikki deganda – chap oyoq o'ng oyoq yoniga tortiladi, orqaga IV holatga sirpanib o'tadi, qomat og'irligi o'ng oyoqdan chapiga o'tadi.

Uch deganda – oyoqlar to'g'rilanadi, o'ng oyoq oldinga IV holatga uzatilgan.

To'rt deganda – o'ng oyoq sirpanib, chap oyoq yoniga III holatga tortiladi.

### **O'quvchilar ta'zimplari**

(Musika o'lchami 3/4).

Harakat 2 taktda bajariladi. Menuet tempi.

Oyoqlar I holatda.

1-takt. Bir deganda – o'ng oyoqda II holatga qadam tashlanadi.

Ikki va uch deganda – chap oyoq sirpanib, I holatga tortiladi.

2-takt. Bir va ikki deganda – bosh ohista egiladi, yelkalar osoyishta.

Uch deganda – bosh to'g'rilanadi.

(Musika o'lchami 3/4).

Harakat to'rt taktda bajariladi. Vals tempi.

Dastlabki holat: oyoqlar I holatda, qomat tik (me'yordagi holat).

1-takt. O'ng oyoqda II holatga qadam tashlanadi.

2-takt. Chap oyoq sirpanib, o'ng oyoqqa I holatga tortiladi.

3-takt. Bosh osoyishta egiladi, yelkalar ham osoyishta.

4-takt. Bosh to'g'rilanadi.

(Musika o'lchami 4/4).

Harakat bir taktda bajariladi. Oyoqlar I holatda.

Bir deganda – o'ng oyoqda II holatga qadam tashlanadi.

Ikki deganda – chap oyoq sirpanib, o'ng oyoqqa I holatga tortiladi.

Uch deganda – bosh osoyishta egiladi.

To'rt deganda – bosh to'g'rilanadi.

*Eslatma:* ta'zim qilganda o'quvchilar qo'li pastga tushirilgan bo'ladi (o'quv holati).

### **Pas shasse**

(Musika o'lchami 2/4).

Shasse – bir qator bal raqslari harakati asosi, uni ayniqsa diqqat bilan o'rganish kerak. Shasse – bu bir oyoqda ikki glissirlangan qadam. Ammo bunda ijrochining qomat og'irligini ohista o'tkazish malakasiga o'rgatish nihoyatda muhim. Qomat oldinga yoki orqaga sirpanish harakati qilayotgan oyoqqa o'tkaziladi, boshqa oyoq IV holatda qoladi.

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan yarim panjalarga ko'tariladi.

Bir deganda – o'ng oyoq kaftini poldan uzmasdan sirpanish harakati bilan oldinga IV holatga uzatiladi, unga gavda og'irligi tushadi; kaft polga tushiriladi, tizza biroz bukilgan (gavdani o'tkazishda tizza bilan turtishga yo'l qo'yiladi).

Chap oyoq uzatilgan kafti bilan orqada IV holatda qoladi. Tovon polga burilgan.

I deganda – chap oyoq III holat orqaga o'ng oyoq yoniga tortiladi. Oyoqlar yarim panjaga ko'tariladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq ikkinchi harakatni amalga oshiradi.

I deganda – chap oyoq I holatga sirpanish harakati orqali o'tadi. Oyoqlar yarim panjaga tura-di va yuqorida tasvirlangan o'ng oyoq bilan hara-



katni davom ettiradi. Shasse orqaga yana shu qoidalarga ko'ra bajariladi.

*Misol:* o'ng va chap oyoqdan orqaga ikkita pas shasse.

Harakat to'rt taktda bajariladi.

### **Shasse shakllari**

(Musika o'lchami 2/4).

Shasse dastlab tayyorgarlik mashqi, so'ngra bal raqsida ko'p uchraydigan harakat sifatida dastlabki uch sinf dasturi bo'yicha o'rganiladi. Birinchi sinfda yuqorida keltirilgan harakatlar o'rganiladi, ikkinchi sinfda ularga ishlov berib, chiroyliroq qilinadi. Uchinchi sinfda barcha shakllari ijro etilishi kerak, ularning ijrosi mukammallashtiriladi, bunda oyoqlar holati, harakatdan harakatga asta va ohista o'tish, musiqaviylik va plastika saqlab qolinadi.

Birinchi A shakl.

(Musika o'lchami 2/4).

Bir shasse va ikkita pas eleve oldinga, bir shasse va ikkita pas eleve orqaga ijro etiladi.

Harakat sakkiz taktda mo'ljallangan.

Dastlabki holat: oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan yarim panjalarda.

1-takt. O'ng oyoqdan bir shasse (chap oyoq orqada IV holatda qoladi).

2-takt. Chap va o'ng oyoqda ikkita pas eleve.

3-takt. Chap oyoq bilan orqaga bir shasse.

4-takt. O'ng va chap oyoq bilan ikkita pas eleve.

5-8-taktlar. Effaceda birinchi-to'rtinchi taktlarni to'la takrorlash.

Ikkinchi A shakl.

Bir shasse oldinga va o'ngga burilish.

Harakat to'rt taktda bajariladi.

Takt ortidan yarim panjalarda.

1-takt. Bir va ikki deganda – o'ng oyoqdan shasse.

2-takt. Bir deganda – chap oyoqda oldinga qadam tashlanadi, oyoq uchiga turadi, do'ngsa tortilgan, o'ngga buriladi, o'ng oyoq tovonni polga tushiriladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq uchi bilan IV holatda polda qolib, chap oyoqqa III holat oldinga tortiladi.

3-4-taktlar. Harakatlar takrorlanadi. Ijrochilar o'z o'rniga qaytadi.

Ikkinchi B shakl.

Bir shasse oldinga va chapga burilish.

Harakat to'rt taktda bajariladi.

Takt ortidan yarim panjalarda.

1-takt. Bir va ikki deganda – o'ng oyoqda shasse.

2-takt. Bir deganda – I holatda chap oyoqda orqaga qadam tashlanadi, oyoq uchida bo'ladi, asta tovoniga tushiriladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq IV holat oldinda qolib, chap oyoq yoniga III holatda tortiladi.

3-4-taktlar. Harakat takrorlanadi va o'z joyiga qaytiladi.

Uchinchi A shakl.

Harakat sakkiz taktda bajariladi.

Uchta shasse va o'ngga burilish.

Takt ortidan yarim panjalarda.

1-takt. O'ng oyoqda shasse.

2-takt. Chap oyoqda shasse.

3-takt. O'ng oyoqda shasse.



4-takt. Chap oyoqda oldinga bir qadam bosiladi va o'ngga buriladi, o'ng oyoq chap oyoqqa III holatda tortiladi.

5 – 8-taktlar. Harakatlar takrorlanadi. Ijrochilar o'z joyiga qaytadi.

Uchinchi B shakl.

Uchta shasse va chapga burilish.

Harakat sakkiz taktda bajariladi.

Takt ortidan yarim panjalarda.

1 – 3-taktlar. O'ng oyoqdan boshlab uchta shasse.

4-takt. Chapga burilish (qarang: ikkinchi B shakl tasviri).

5 – 8-taktlar. Harakat takrorlanadi. Ijrochilar o'z joyiga qaytadi.

To'rtinchi A shakl.

Harakat to'rt taktda bajariladi.

O'ngga burilish bilan doira bo'ylab uchta shasse.

Takt ortidan yarim panjalarda, o'ng yelka oldinga chiqariladi.

1-takt. Croiseda o'ng oyoqda shasse. Bosh o'ng yelkaga buriladi.

2-takt. Chap oyoqda shasse. Bosh chap oyoqqa egiladi.

3-takt. O'ng oyoqda shasse. Bosh o'ng oyoqqa egilgan.

4-takt. Chap oyoq bilan oldinga bir qadam (birinchi chorak), gavda og'irligi chap oyoqqa III holatda tortiladi (ikkinchi chorak).

To'rtinchi B shakl.

Harakat to'rt taktda bajariladi. Chapga burilish bilan doira bo'ylab uchta shasse.

Takt ortidan yarim panjalar. Chap yelka oldinga chiqariladi va biroz oldinga egiladi.

1-takt. Effaceda o'ng oyoqda shasse.

2-takt. Chap oyoqda shasse, bosh chap oyoqqa egilgan va biroz pastga tushiriladi.

3-takt. O'ng oyoqda shasse, bosh o'ng oyoqqa burilgan. O'ng oyoqqa burilish.

4- takt. Chap oyoq I holat orqali orqaga qadam qo'yadi, gavda og'irligini qabul qiladi (birinchi cho- rak), o'ng oyoq III holatga tortiladi (ikkinchi chorak).

### **Double – shasse**

Harakat to'rt taktda bajariladi.

O'ngga efface oldinga bir shasse va ikkita pas eleve kiradi, ulardan keyin darhol bir shasse va croiseda ikkita pas eleve bajarilishi kerak. Bu ilon izisimon harakat fransuz kadrilini ijro etishda ko'p uchrab turadi.

Takt ortidan yarim panjalar, gavda effacega buriladi.

1-2-taktlar. O'ng oyoqdan boshlab oldinga bitta shasse va chap oyoqdan boshlab ikkita pas eleve.

Takt ortidan yarim panjalar, gavda croiseda buriladi.

3-4-taktlar. O'ng oyoqdan boshlab croiseda bir shasse oldinga va chap oyoqdan boshlab ikki pas eleve.

### **Shasse va reveransdan kombinatsiyalangan harakat (qizlar uchun)**

(Musika o'lchami 2/4).

Harakat sakkiz taktda bajariladi.

Takt ortidan yarim panjalar.

1-2-taktlar. O'ng va chap oyoqdan shasse.



3-takt. O'ng oyoq bilan II holatga qadam tashlanadi (birinchi chorak), chap oyoq do'ngsasi cho'zilgan. Ikkinchi chorak saqlanadi.

4-takt. O'ngga reverans, gavda og'irligi o'ng oyoqda. Chap oyoq o'ng oyoqning to'pig'i yoniga tortiladi. Plie. Bosh egiladi (birinchi chorak). Tizzalar to'g'rilanadi (ikkinchi chorak). Qo'llar ko'ylakni tutib turadi.

Chap oyoqdan boshlab yuqoridagi harakat.

### **Shasse va ta'zimdan iborat kombinatsiyalangan harakat (o'g'il bolalar uchun)**

(Musiqqa o'lchami 2/4).

Harakat sakkiz taktda bajariladi.

Takt ortidan yarim panjalar.

1-2-taktlar. O'ng va chap oyoqda shasse.

3-takt. O'ng oyoqdan II holatga qadam tashlanadi (birinchi chorak), oyoq do'ngsasi cho'zilgan. Ikkinchi chorak saqlanadi.

4-takt. Chap oyoq I holatda o'ng oyoq yoniga tortiladi. Bosh egiladi.

*Eslatma:* birinchi va ikkinchi taktlarda o'quvchilar qo'li belda, bosh va ko'rsatkich barmoqlarga tayaniladi. Boshqa uch panja tanaga tegmaydi. Tirsaklar oldinga chiqariladi. Uchinchi taktda qo'llar tushiriladi. Chap oyoqda harakatni boshlashdan avval to'rtinchi takt ikkinchi choragida qo'llar yana belga qo'yiladi.

### **Balance (yonda)**

(Musiqqa o'lchami 3/4).

Vals' tempida. Dastlabki holat: oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan do'ngsasi cho'zilgan o'ng oyoq II holat yoniga ketadi.

Bir deganda – o'ng oyoq polga pliega tushiriladi. Ayni paytda chap oyoq o'ng oyoqning III holat orqaga to'piqqa tortiladi, tizza asta bukiladi (harakat biroz cho'ziladi).

Ikki deganda – chap oyoq past yarim panjalariga turadi, o'ng oyoq poldan uziladi. Gavda og'irligi chap oyoqqa o'tadi.

Uch deganda – o'ng oyoq biroz egilib, polga tushiriladi, qomat og'irligi unga o'tadi. Chap oyoq poldan uziladi, chapga harakatni boshlaydi.

Balance ohista ijro etiladi. Harakat dastlab chiziqda turib o'rganiladi. Bir deganda bosh qadam tashlayotgan oyoq tomonga ohista buriladi. O'quvchilar boshini orqaga tashlamasligini kuzatib turish zarur.

Harakat chiziqda joyida o'rganilganidan keyin, uni oldinga va orqaga bajarish lozim.

*Misol:* oldinga sakkizta balance, orqaga sakkizta balance.

Orqaga harakatni orqada qolgan oyoq boshlaydi. Qo'llar o'quv holatida.

### **Balance va reverans kombinatsiyalangan harakat (qizlar uchun).**

(Musika o'lchami 3/4).

Harakat sakkiz taktda bajariladi. Vals tempida.

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

1-takt. O'ngga balance.

2-takt. Chapga balance.

3-takt. O'ng oyoq II holatga qadam tashlanadi. Chap oyoq yonga o'tkaziladi, do'ngsa cho'zilgan.

4-takt. Chap oyoq III holat orqadan o'ng oyoq to'pig'iga tortiladi, bosh oldinga egiladi. Gavda



og'irligi o'ng oyoqqa o'tadi, plieda chap oyoq yarim panjalarda polga yengil qo'yiladi.

*Eslatma:* bunda reverans harakati uchinchi va to'rtinchi taktlarda qomatni oyoqdan oyoqqa o'tkazmay bajariladi.

Shu harakat chap oyoqdan boshlanadi. Qizlar qo'llari ko'ylagini ushlaydi.

### **Vals va ta'zimning kombinatsiyalangan harakat (o'g'il bolalar uchun)**

1-takt. O'ngga balance.

2-takt. Chapga balance (qarang: shasse va ta'zimda qo'llar harakati tasviri).

3-takt. O'ng oyoqda II holatga qadam qo'yiladi. Chap oyoq yonga o'tkazilgan, do'ngsa cho'zilgan (birinchi, ikkinchi choraklar). Qo'llar pastga tushiriladi. Chap oyoq sirpanib, I holat (uchinchi chorak) o'ng oyoq yoniga keladi.

4-takt. Bosh oldinga egiladi (birinchi, ikkinchi choraklar). Bosh to'g'rilanadi (uchinchi chorak). Harakat chap oyoqdan boshlanadi.

**Birinchi misol:** ushbu kombinatsiya oldinga siljish bilan to'rt marta takrorlanadi, o'n olti takt-da bajariladi.

Shu harakat orqaga siljish bilan o'n olti takt davomida bajariladi.

#### **Ikkinchi misol:**

1-2-taktlar. O'ngga, chapga balance.

3-4-taktlar. O'ngga qadam va reverans.

5 – 8-taktlar. Shu harakat chapga boshlanadi. 9

– 12-taktlar. O'ngga, chapgadan boshlab to'rt balance.

13-14-taktlar. O'ngga qadam va reverans.

15-16-taktlar. Chapga qadam va reverans.

**Uchinchi misol:** ikkinchi misoldan o'n ikki takt takrorlanadi.

13-14-taktlar. Har bir chorakda o'ng oyoqdan boshlab oldinga yengil qadamlar tashlanadi.

15-takt. O'ng oyoqda II holatga qadam tashlandi, chap oyoq do'ngsasi uzatilgan.

16-takt. Reverans.

*Eslatma:* balance, reverans va ta'zimlarni o'z ichiga olgan kombinatsiyalangan harakatlar ta'zim ma'noviy xususiyatini saqlab, raqsga xos ijro etilishi kerak.

### **Polonezda pa**

(Musika o'lchami 3/4).

Dastlabki holat: I holat.

1 takt.

Bir deganda – o'ng oyoqda qadam tashlanadi.

Ikki deganda – chap oyoqda qadam tashlanadi.

Uch deganda – plieda o'ng oyoqda qadam tashlanadi, ayni paytda chap oyoq polonezni boshlash uchun I holat oldinga o'tadi.

Dastlabki polonez qadamlari joyida turib o'rganiladi. Ular ohista bajarilishga e'tibor berilishi kerak. Plie muloyim bajarilishi zarur. Qadam qo'yayotganda oyoqlar poldan uzilmaydi, ammo ular polda «shaqirlamasligi» ham lozim.

Qadamlar ritmik bajarilgandan keyin ular joyida past yarim panjalarda o'rganiladi, uchinchi chorakda butun kaftiga tushiriladi.

O'quvchilarni doira bo'ylab saf qilgandan keyin polonezni oldinga siljish bilan ijro etish vazifasi beriladi. Plie dan keyin uchinchi chorakda qadam tashlayotgan oyoq oldinga o'tishdan kech qolmasligiga e'tibor berish kerak, ya'ni polonezni o'rganish



boshlanganda o'quvchilarda bo'ladiganidek orqada qolib ketmasligi zarur.

### **Polkada pa (oldinga va orqaga)**

(Musika o'lchami 2/4).

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan chap oyoqda sakrash, o'ng oyoq oldinga IV holatga uzatilgan, oyoq uchi polga tegmaydi.

1-takt.

Bir deganda – o'ng oyoq oldinga kichikroq qadam qo'yib, yarim panjalarga turadi.

I deganda – chap oyoq o'ng oyoq yoniga qo'yiladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq oldinga kichikroq qadam tashlab, yarim panjalarga qo'yiladi, poshnasi bilan o'ng oyoqqa tegib turadi (chap oyoq tizzasi biroz egilgan va yonga qo'yiladi).

I deganda – o'ng oyoqda sakrash.

2-takt.

Bir deganda – chap oyoq orqaga IV holatga kichikroq qadam tashlaydi.

I deganda – o'ng oyoq chap oyoqning yoniga qo'yiladi. Harakat past yarim panjalarda bajariladi, tovonni polga tegmaydi.

Chap oyoqdan harakat ham shu tartibda bajariladi.

### **Polkada pa (yonga)**

Dastlabki holat: III holat o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan chap oyoqdan pastroq sakrash.

1-takt.

Bir deganda – o'ng oyoq yarim panjada II holatga kichikroq qadam tashlanadi.

I deganda – chap oyoq III holatga o'ng oyoq orqasiga o'tkaziladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq yana II holatga qadam tashlanadi, chap oyoq o'ng oyoq orqasiga tortiladi.

I deganda – o'ng oyoqda sakraladi, ayni paytda chap oyoq oldinga III holatga o'tkaziladi, chapga harakat boshlanadi.

*Eslatma:* o'ng oyoqdan yonga polkani boshlovchi ijrochilarda bosh chap yelkaga burilgan; chap oyoqdan boshlayotganlarniki o'ng yelkaga burilgan.

### **Polkada pa (oldinga siljish bilan)**

Harakat to'rt taktda bajariladi.

O'ngdan chap oyoqqa ijro etiladi.

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

Takt ortidan chap oyoqda sakrash, ayni paytda o'ng oyoq IV holat oldinga uzatiladi.

Bir deganda – o'ng oyoq yarim panjalarga qo'yiladi, oldinga qadam tashlaydi.

I deganda – o'ng oyoq yoniga qo'yiladi.

Ikki deganda – yana oldinga qadam tashlaydi.

I deganda – o'ng oyoqda sakraladi, ayni paytda chap oyoq I holat orqali IV holat oldinga qo'yiladi, bu chap oyoqdan harakat boshlash uchun zarur bo'ladi.

Orqaga harakat oldinga harakat qoidalaridek bajariladi va to'rt taktda ijro etiladi.

### **Polkada pa (orqaga siljish bilan)**

Takt ortidan chap oyoqda sakraladi.

Bir deganda – o'ng oyoqda orqaga IV holatga qadam tashlanadi.



I deganda – chap oyoq III holatda o'ng oyoq yoniga qo'yiladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq IV holatga qadam tashlaydi, chap oyoq o'ng oyoq oldinga III holatga qo'yiladi.

I deganda – o'ng oyoqda sakrash, ayni paytda chap oyoq orqaga o'tkaziladi, to'voni o'ng oyoq to'pig'iga tegib turadi, shu bilan chap oyoqda orqaga harakat boshlanadi.

*Eslatma:* orqaga harakatni «oyoqdan» (to'piqdan), oyoqni IV holatga chiqarmasdan boshlash kerak.

### **O'ng tomonga doira bo'ylab polkada pa (qizlar uchun)**

Dastlabki holat: III holat, o'ng oyoq oldinda.

O'quvchilar doira o'rtasiga qarab turadilar.

Takt ortidan chap oyoqda sakraladi, ayni paytda o'ng oyoq II holatga uzatiladi.

1-takt.

Bir deganda – o'ng oyoq yarim panjalarga qo'yiladi.

I deganda – chap oyoq o'ng oyoqning orqasiga o'tkaziladi.

Ikki deganda – o'ng oyoq yana II holatga qadam qo'yadi.

I deganda – o'ng oyoqda sakraladi, ayni paytda chap yelka bilan o'ngga buriladi. Chap oyoq o'ng oyoq yoniga orqaga keladi, to'voni to'piqqa qo'yiladi. Tizza biroz bukiladi. Bu harakatdan keyin barcha o'quvchilar doiraga teskari qarab turadi.

2-takt.

Bir deganda – chap oyoq II holatga qadam tashlaydi.

I deganda – o'ng oyoq chap oyoq orqasiga III holatga o'tkaziladi.

Ikki deganda – chap oyoq yana II holatda qadam qo'yadi.

I deganda – chap oyoqda sakraladi, ayni paytda o'ng tomonga buriladi. O'ng oyoq III holat oldinga chap oyoq yoniga o'tkaziladi.

Barcha qizlar doira o'rtasiga qarab qolishlari lozim. Shunday qilib, polkada to'la burilish ikki taktda bajariladi.

*Eslatma:* polkani ijro etishda o'quvchilar holatlarni to'g'ri bajarishlariga va harakatlarga uzuq-yuluqlik, ta'kidlanganlik xususiyatini baxsh etishi kerak.

### **O'ng yonga doira bo'ylab polkada pa (o'g'il bolalar uchun)**

Dastlabki holat: III chap oyoq oldinda. O'quvchilar doira o'rtasiga orqa qilib turadi.

Bolalar ham qizlar bajargan harakatlarni bajardi, ammo harakatlarni ikkinchi taktdan boshlaydi, uning ortidan birinchi takt harakatlari davom ettirildi; to'la turni tugatib, o'z dastlabki holatiga keladi.

### **Juftlikda polka**

Polka elementlarini yaxshilab o'rgangandan keyin o'quvchilar bir-biriga qarab juft bo'lib turadi. Bolalar qizlarning belidan o'ng qo'l bilan ushlab turishadi, chap qo'l panjalari bilan qizlarning o'ng qo'l panjalarini ushlab turadi. Hech qachon kaft bilan kaftni ushlab turmaslik kerak. Qizning chap barmoqlari jimjiloqqa tayanib, bolaning o'ng yelkasiga qo'yiladi. Gavda holati to'g'ri va erkin.

Pedagog o'quvchilarni juftlikda qo'ygandan keyin ular o'rnini oson almashtirish imkoniyatlariga e'tibor berish kerak.



Polkani boshlashdan avval musiqa debochasi-dan ikki takt berish kerak, bu bilan pedagog yordamisiz o'quvchilar o'zlari bajarishi mumkin bo'ldi. Bunday holatda I deyish tavsiya etilmaydi.

O'quvchilarni 4-nuqtaga juftlikda saf qilib tizish foydali va har bir ikki yoki to'rt taktda pedagogning ko'rsatmasi asosida har bir juftlikni burchakdan boshlab zal atrofi bo'ylab raqs tushishi, harakat paytida doiraviylik xususiyatini saqlab qolish talab qilinadi.

### **Polka – mazurkada pa (qizlar uchun)**

(Musiqa o'lchami 3/4).

Dastlabki holat: oyoqlar III holatda, o'ng oyoq oldinda. O'chuvchi qiz doira o'rtasiga qarab turadi. Qo'lida ko'ylagini ushlab turadi.

Takt ortidan yarim panjalarda.

1-takt.

Bir deganda – o'ng oyoq II holatga turadi. Chap oyoq cho'zilgan va yonga surilgan, oyoq uchi polda.

Ikki deganda – chap oyoq ayni paytda o'ng oyoq yoniga III holatga uzatiladi, o'ng oyoq II holatga uzatiladi, oyoq uchi polga tegmay turadi.

Uch deganda – o'ng oyoq keskin harakat bilan chap oyoq to'pig'iga orqadan olib kelinadi, tizzasidan bukiladi. Chap oyoq sakrashni bajaradi.

2-takt.

Bir deganda – o'ng oyoq II holatga uzatiladi, butun kafti bilan polga tushadi.

Ikki deganda – o'ng holat chapga o'tadi. O'ngga yarim burilishi.

Uch deganda – o'ng oyoq chap oyoq orqasiga II holatda uzatiladi va yana takt ortidan yarim pan-

jalarga ko'tariladi. Ikkinchi takt harakatlari keskin va uzoq-yuluq.

O'quvchi qiz doira markaziga orqa qilib turadi.

3-takt. Birinchi takt takrorlanadi.

4-takt.

Bir deganda – chap oyoq II holaga uzatiladi, butun kafti bilan polga tushadi.

Ikki deganda – o'ng oyoq orqaga o'tadi. O'ngga yarim buriladi.

Uch deganda – chap oyoq o'ngga III holatga orqaga o'tkaziladi. O'quvchi qiz dastlabki holatga o'xshaydi, ammo o'quvchi dastlab uchinchi va to'rtinchi taktlarni, so'ngra birinchi va ikkinchi taktlarni ijro etadi. Qo'llar gavdadan uzatiladi.

### **Galopda pa**

(Musika o'lchami 2/4).

Oldinga va orqaga ijro etiladigan pas glissedan iborat bo'ladi.

Dastlabki holat: III holat.

Takt ortidan yarim panjalarda uzluksiz pas glisse oldinga. Agar harakatni o'ng oyoq boshlasa, bunda chap oyoq tez III holat o'ngga o'tkaziladi. Harakatni chap oyoqda orqaga bajarish mumkin.

*Misol:* chap oyoqda oldinga ikki takt, chap oyoqda orqaga ikki takt.

### **Uch pa valsi (umumiy qoidalar)**

Vals sirpanish harakatlariga asoslanadi, bunda kaftlar poldan uzilmaydi. Vals pasi ohista ijro etiladi, keskin harakatlarsiz. Pedagog, shuningdek, tayanch oyoqqa ham e'tibor berishi kerak.



Gavda og'irligi o'tkaziladigan oyoq tayanch oyoq deyiladi. Masalan, ijrochi birinchi sirpanish qadamini kaftni polga qo'yib tashlaydi, gavda og'irligi ana shu tayanch oyoqqa o'tkaziladi, uning tizzasi to'g'ri bo'ladi. Valsning birinchi choragida ko'pincha tayanch oyoq tizzasi bukilganligini kuzatish mumkin. Ta'kidlash joizki, bunday holatda sof vals harakatlari unga xos bo'lmagan pas de basque xususiyatiga ega bo'lib qoladi. Faqat harakat yaxshi o'zlashtirilgan paytidagina o'quvchilarni aniq va ohista ritmga ega bo'lgan valsni ijro etish uchun juftlik sifatida qo'yish mumkin. O'quvchilar o'ngga va chapga burilishni o'zlashtirgandagina burilishlarni o'zlashtirishga o'tish mumkin.

### **O'ng tomonga doira bo'ylab uch pa vals (qizlar uchun)**

(Musika o'lchami 3/4).

Barcha o'quvchi qizlar doira markaziga qarab turadi.

Dastlabki holat: III holati, o'ng oyoq oldinda.

Valsning birinchi yarmi.

Takt ortidan – plie.

1-takt.

Bir deganda – o'ng oyoq bilan doiradagi diagonal bo'ylab sirpanuvchan qadam tashlaydi, gavda og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi.

Ikki deganda – doira markaziga orqa qilib o'ngga burilgan va past yarim panjalarga ko'tarilib, chap oyoqda IV holatga sirpanuvchan qadam tashlanadi.

Uch deganda – o'ng oyoq chap oyoq orqasiga III holatga tortiladi va ikkala kaft polga tushiriladi. Kichikroq plie. Valsning birinchi yarmi tugagach, barcha o'quvchilar doira markaziga teskari qarab turadi.

Valsning ikkinchi yarmi.

2-takt.

Bir deganda – chap oyoqda doira markazidan diagonal bo‘ylab sirpanuvchan qadam qo‘yiladi. Gavda og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi.

Ikki deganda – past yarim panjalarda o‘ngga burilib, o‘ng qo‘l – III holat orqaga uzatiladi.

Uch deganda – ikkala kaft polga tushiriladi. O‘ng oyoq oldinda. Kichikroq plie. Barcha o‘quvchi qizlar doira markaziga qarab turadi.

### **O‘ng tomonga doira bo‘ylab uch pa vals (o‘g‘il bolalar uchun)**

Barcha o‘quvchi bolalar doira markaziga orqa-qilib turadi.

Dastlabki holat: III holat, chap oyoq oldinda. Harakatlar o‘quvchi qizlar harakatidek bajariladi. O‘quvchilar valsni ikkinchi yarmidan boshlaydi.

Shuning uchun valsning to‘la turi uning birinchi va ikkinchi yarmidan iborat bo‘ladi va musiqa jo‘rligining ikki taktini egallaydi.

### **Chap tomonga doira bo‘ylab vals (qizlar uchun)**

Dastdabki holat: o‘ng tomonga vals harakatiga o‘xshaydi.

Valsning birinchi yarmi.

1-takt.

Bir deganda – o‘ng oyoq bilan o‘ng tomonga (doira diagonal bo‘ylab) sirpanuvchi qadam tashlanadi.

Ikki deganda – chapga (chapga doira orqasi bilan) buriladi. Yarim panjalarga ko‘tariladi, chap oyoq IV holatga sirpanuvchan qadam tashlanadi.



Uch deganda – o‘ng oyoq III holat orqaga chap oyoq yoniga tortiladi. Ikkala kaft polga tushiriladi. Kichikroq plie.

### **Chap yonga doira bo‘ylab vals (bolalar uchun)**

Dastlabki holat: III holat, chap oyoq oldinda. O‘quvchilar doira markaziga orqa qilib turadi. Valsning ikkinchi yarmidan harakatlar o‘quvchi qizlar harakatiga o‘xshaydi.

### **Doira bo‘ylab juftlikda vals**

Raqs tushayotganlar bir-biriga qarab tura-di. O‘quvchi bolaning o‘ng qo‘li o‘quvchi qiz beliga qo‘yiladi. Qo‘llar bukilgan, tirsaklar osilib turmasligi kerak. O‘quvchi qizning panjalaridan qo‘lini yengil ushlab turadi. Kaftda kaftni ushlab turmaslik kerak. O‘quvchi qiz chap qo‘l panjalari bola yelkasiga qo‘yiladi. Tirsak tushirilgan. Oyoqlar III holatda. O‘quvchi o‘g‘il bolaning chap oyog‘i qizning o‘ng oyog‘i oldida.

O‘quvchi qiz valsning birinchi yarmidan, o‘quvchi o‘g‘il bola ikkinchi yarmidan boshlaydi. Birinchi chorakda oyoqlar chalishtiriladi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. V.P. Mey va N.P. Bazarova «Klassik raqs alif-bosi».
2. V.S. Kostrovitskaya. «Klassik raqsning 100 darsi».
3. A.Ya. Vaganova. «Klassik raqs asoslari».
4. Yu.A. Baxrushin. «Rus balet tarixi».
5. R. Karimova. «Farg'ona raqsi».
6. R. Karimova. «Buxoro raqsi».
7. R. Karimova. «Xorazm raqsi».
8. R. Karimova. «O'zbek raqslari».
9. L.A. Avdeyeva. «O'zbek milliy xoreografiya tarixidan».
10. L.A. Avdeyeva. «Mukarram Turg'unboyeva raqsi».
11. L.A. Avdeyeva. «O'zbekistonning raqs san'ati».
12. K.S. Zatsepin, A.A. Klimov, L.N. Tolstaya, Ye.G. Farmanyans, K. Rixter. «Xalq sahna raqsi».
13. G.P. Gusev. «Xalq raqsi o'qitish metodikasi».
14. M.V. Vasilyeva-Rojdestvenskaya. «Tarixiy-maishiy raqs».
15. N.N. Ivanovskiy, N.A. Iosafov. Bo'lim: «Tarixiy-maishiy raqs elementlari».
16. N.A. Alekseyeva, Ye.A. Malashevskaya. «Klassik raqs boshlovchilar uchun».
- L.T. Xasanova. «Klassik raqs».



# MUNDARIJA

|                 |   |
|-----------------|---|
| Muallifdan..... | 3 |
|-----------------|---|

## I BO'LIM. KLASSIK RAQS

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Kirish .....                                                        | 5  |
| O'quv dasturi .....                                                 | 8  |
| <b>Ta'limning birinchi yili</b> Raqs tutqichi yonida mashqlar ..... | 8  |
| <b>Ta'limning ikkinchi yili</b> .....                               | 9  |
| <b>Ta'limning uchinchi yili</b> .....                               | 10 |
| <b>Ta'limning to'rtinchi yili</b> .....                             | 11 |
| <b>Ta'limning beshinchi yili</b> .....                              | 11 |
| <b>Ta'limning birinchi yili</b> .....                               | 12 |
| Tutqich yonida mashqlar .....                                       | 14 |
| Qomat holati .....                                                  | 14 |
| Oyoqlar holati .....                                                | 15 |
| Qo'llar holati .....                                                | 16 |
| Tutqich yonida mashqlar .....                                       | 18 |
| Battement tendu birinchi holatdan .....                             | 18 |
| Demi plie .....                                                     | 21 |
| Demi rond de jambe par terre. ....                                  | 21 |
| Passe par terre .....                                               | 23 |
| Battement tendu beshinchi holatdan .....                            | 23 |
| Oyoqlar holati cou-de-piedda .....                                  | 26 |
| Rond de jambe par terre en dehors va en dedans .....                | 28 |
| Battement tendu jete .....                                          | 29 |
| Battement tendu Pour le pied .....                                  | 30 |
| Battement fondu .....                                               | 31 |
| Battement frappe .....                                              | 33 |
| Releve yarim panjalarda.....                                        | 34 |
| Sakrashlar (Allegro).....                                           | 35 |
| Temps leve sante.....                                               | 35 |
| Changement de pieds .....                                           | 37 |
| Pas echappe ikkinchi holatda.....                                   | 38 |
| <b>Ta'limning ikkinchi yili</b> .....                               | 40 |
| Battement soutenu par terre.....                                    | 40 |
| Petit battement .....                                               | 43 |
| Grand plie .....                                                    | 44 |
| Temps releve par terre .....                                        | 45 |
| Battement double frappe.....                                        | 47 |
| Battement releve lent 90° da .....                                  | 48 |
| Grand battement jete.....                                           | 50 |
| Zal o'rtasida mashqlar.....                                         | 52 |

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| Epaulement .....                                        | 52        |
| Port de bras .....                                      | 54        |
| Klassik raqs holatlari .....                            | 58        |
| Sakrashlar (Allegro).....                               | 64        |
| Pas assemble.....                                       | 64        |
| Sissonne simple .....                                   | 65        |
| <b>Ta'limning uchinchi yili.....</b>                    | <b>66</b> |
| Battement soutenu 45° da.....                           | 66        |
| Rond de jambe en l'air .....                            | 68        |
| Battement developpe.....                                | 70        |
| Grand battement jete pique .....                        | 73        |
| Qomatni bukishlar .....                                 | 74        |
| Zal o'rtasida mashqlar.....                             | 74        |
| Temps lie.....                                          | 74        |
| Pas de bourree .....                                    | 76        |
| Pas balance.....                                        | 78        |
| Sakrashlar (Allegro).....                               | 79        |
| Pas jete .....                                          | 79        |
| Temps lie saute .....                                   | 80        |
| <b>Ta'limning to'rtinchi yili .....</b>                 | <b>83</b> |
| Yarim panjalarda battement frappe.....                  | 83        |
| Rond de jambe en l'air .....                            | 84        |
| Yarim panjalarda beshinchi holatda yarim burilishi..... | 85        |
| Zal o'rtasidagi mashq .....                             | 87        |
| Sakrashlar (Allegro).....                               | 92        |
| Petit changement de pieds .....                         | 92        |
| Grand changement de pieds .....                         | 93        |
| Pas glissade.....                                       | 93        |
| <b>Ta'limning beshinchi yili .....</b>                  | <b>95</b> |
| Rond de jambe par terre plie avec port de brasda .....  | 95        |
| Kichik vaziyatlar, yakunlovchi mashqlar .....           | 97        |
| Arabesques 90°da .....                                  | 101       |
| Attitude .....                                          | 105       |
| Temps lie oldinga .....                                 | 107       |
| Temps lie orqaga .....                                  | 108       |
| To'rtinchi port de bras.....                            | 109       |
| Beshinchi port de bras .....                            | 110       |
| Sakrashlar (Allegro).....                               | 112       |
| Pas shasse .....                                        | 112       |
| Pas de basque .....                                     | 113       |
| Sissonne ouverte .....                                  | 115       |
| Sissonne fermee .....                                   | 117       |
| Sissonne birinchi arabesqueda .....                     | 119       |



## II BO'LIM. O'ZBEK RAQSI

|                                                        |            |
|--------------------------------------------------------|------------|
| Kirish .....                                           | 121        |
| O'quv dasturi .....                                    | 124        |
| <b>Ta'limning birinchi yili .....</b>                  | <b>124</b> |
| <b>Ta'limning ikkinchi yili .....</b>                  | <b>126</b> |
| <b>Ta'limning uchinchi yili .....</b>                  | <b>126</b> |
| <b>Ta'limning to'rtinchi yili.....</b>                 | <b>127</b> |
| <b>Ta'limning beshinchi yili .....</b>                 | <b>129</b> |
| Fan mazmuni.....                                       | 132        |
| <b>Ta'limning birinchi yili. Farg'ona raqsi .....</b>  | <b>132</b> |
| Dastlabki holat .....                                  | 133        |
| Oyoq holati .....                                      | 135        |
| Salomlar .....                                         | 137        |
| Muqomlar .....                                         | 138        |
| Qarsaklar .....                                        | 140        |
| Qo'ldasta aylanishi.....                               | 141        |
| Barmoq qarsillatish.....                               | 141        |
| Asosiy qo'l harakatlari.....                           | 141        |
| Asosiy oyoq harakatlari.....                           | 149        |
| Aylanishlar.....                                       | 153        |
| Egilishlar.....                                        | 155        |
| <b>Ta'limning ikkinchi yili .....</b>                  | <b>157</b> |
| Kombinatsiyalangan harakatlar .....                    | 157        |
| Doira raqs I qism.....                                 | 159        |
| Chiqish.....                                           | 160        |
| Usullar.....                                           | 161        |
| <b>Ta'limning uchinchi yili.....</b>                   | <b>169</b> |
| Doira raqs I qism (davomi) .....                       | 169        |
| Andijon raqslaridan erkaklar harakatiga misollar ..... | 174        |
| <b>Ta'limning to'rtinchi yili. Buxoro raqsi.....</b>   | <b>178</b> |
| <b>Asosiy harakatlar.....</b>                          | <b>178</b> |
| Gavda holati .....                                     | 178        |
| Bosh holati .....                                      | 178        |
| Qo'l holati .....                                      | 179        |
| Qo'ldasta holati.....                                  | 182        |
| Oyoq holati .....                                      | 182        |
| <b>Asosiy harakatlar.....</b>                          | <b>182</b> |
| Salomlar .....                                         | 182        |
| Muqomlar .....                                         | 183        |
| Gavda harakati .....                                   | 184        |
| Qo'ldasta harakatlari .....                            | 185        |
| Asosiy qo'l harakatlari.....                           | 187        |
| Ayollar raqsida ijro etiladigan qo'l harakatlari.....  | 188        |

|                                                                   |            |
|-------------------------------------------------------------------|------------|
| Asosiy oyoq harakatlari.....                                      | 198        |
| Egilishlar .....                                                  | 201        |
| Aylanishlar.....                                                  | 203        |
| Bir joyda aylanishlar .....                                       | 203        |
| Siljish bilan aylanish.....                                       | 204        |
| Asosiy kombinatsiyalangan harakatlar .....                        | 208        |
| <b>Ta'limning beshinchi yili. Xorazm raqsi.....</b>               | <b>212</b> |
| <b>Asosiy holatlar.....</b>                                       | <b>212</b> |
| Gavda holati .....                                                | 212        |
| Bosh holati .....                                                 | 213        |
| Qo'l holati .....                                                 | 213        |
| Qo'ldasta holati.....                                             | 215        |
| Oyoq holati.....                                                  | 216        |
| <b>Asosiy harakatlar.....</b>                                     | <b>219</b> |
| Salomlar .....                                                    | 219        |
| Qo'ldasta harakatlari .....                                       | 220        |
| Muqomlar.....                                                     | 222        |
| Gavda harakati .....                                              | 223        |
| Gavda irg'itish.....                                              | 224        |
| Asosiy qo'l harakatlari.....                                      | 225        |
| Ayollar raqsida ijro etiladigan qo'l harakatlari.....             | 225        |
| Ayollar raqsida ijro etiladigan qo'l harakatlari .....            | 235        |
| Asosiy oyoq harakatlari.....                                      | 239        |
| Ayollar va erkaklar raqsida ijro etiladigan «kalit» harakati..... | 243        |
| Xorazm erkaklar raqsida kombinatsiyalangan harakatlar .....       | 245        |
| O'zbek milliy raqs liboslari .....                                | 251        |

### III BO'LIM. XALQ SAHNA RAQSI

|                                         |            |
|-----------------------------------------|------------|
| Kirish.....                             | 256        |
| Xalq sahna raqsi dasturi.....           | 257        |
| Fan mazmuni.....                        | 257        |
| <b>Ta'limning birinchi yili.....</b>    | <b>257</b> |
| Tutqich yonida mashqlar .....           | 257        |
| Zal o'rtasida mashqlar.....             | 259        |
| <b>Ta'limning ikkinchi yili .....</b>   | <b>260</b> |
| Tutqich yonida mashqlar .....           | 260        |
| Zal o'rtasidagi mashqlar .....          | 260        |
| <b>Ta'limning uchinchi yili.....</b>    | <b>260</b> |
| Tutqich yonida mashqlar .....           | 260        |
| Zal o'rtasidagi mashqlar .....          | 260        |
| <b>Ta'limning to'rtinchi yili .....</b> | <b>260</b> |
| Tutqich yonida mashqlar .....           | 260        |
| Zal o'rtasidagi mashqlar .....          | 260        |



|                                                               |            |
|---------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ta'limning birinchi yili</b> .....                         | <b>261</b> |
| Tutqich yonida mashqlar, oyoqlar holati .....                 | 261        |
| Qo'llar vaziyati va holatlari .....                           | 264        |
| Preparation .....                                             | 266        |
| Kaftda polda sirpanish (battement tendus) .....               | 269        |
| Zal o'rtasida mashqlar .....                                  | 305        |
| Belarus xalq raqsi .....                                      | 305        |
| Yarim o'tirishda yurish .....                                 | 307        |
| <b>Ta'limning ikkinchi yili. Zal o'rtasida mashqlar</b> ..... | <b>312</b> |
| Italyan sahna raqsi tarantella .....                          | 312        |
| Oyoqlar holati .....                                          | 312        |
| Qo'llar vaziyatlari .....                                     | 313        |
| Tamburin bilan qo'l harakati .....                            | 314        |
| Qomat va bosh holati .....                                    | 315        |
| Yugurish .....                                                | 322        |
| II ochiq holatga sakrash (pas echappe) .....                  | 325        |
| III yoki V errkin holat bo'ylab sakrash .....                 | 326        |
| Ispan sahna raqsi .....                                       | 327        |
| Oyoqlar holati .....                                          | 327        |
| Qo'llar holati .....                                          | 328        |
| Qo'llar harakati (port de bras) .....                         | 330        |
| Qo'llarni ohista o'tkazish .....                              | 331        |
| Yurishlar .....                                               | 332        |
| Tapillatish .....                                             | 333        |
| Sakrashlar .....                                              | 336        |
| <b>Ta'limning uchinchi yili. Zal o'rtasida mashqlar</b> ..... | <b>343</b> |
| Rus xalq raqsi .....                                          | 343        |
| Oyoqlarning asosiy holatlari .....                            | 343        |
| Qo'llarning asosiy holatlari .....                            | 344        |
| Harakatni boshlashga tayyorlanish .....                       | 344        |
| Qadamlar .....                                                | 345        |
| Ta'zimlar .....                                               | 349        |
| Depsinishlar .....                                            | 350        |
| Taqillatishlar .....                                          | 351        |
| «Garmoshka» .....                                             | 355        |
| Oqsoqlanish .....                                             | 355        |
| «Koviryalochnka» .....                                        | 357        |
| «Veryovochka» .....                                           | 359        |
| «Motalochka» .....                                            | 362        |
| «Golubets» .....                                              | 364        |
| «Molotochki» .....                                            | 366        |
| «Kalit» .....                                                 | 367        |
| Lo'lilar xalq raqsi .....                                     | 370        |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| Kompozitsiya tasviri.....                                     | 372 |
| I qism. A (16 takt) .....                                     | 373 |
| II qism. B (48 takt) .....                                    | 375 |
| Harakatlar tasviri.....                                       | 377 |
| 1-harakat (yonga yurish).....                                 | 377 |
| 2-harakat (oyoqqa tushish, sakrash va yurish) .....           | 377 |
| 3-harakat (gavdani egish va bukishlar) .....                  | 379 |
| 4-harakat (burilish bilan qadam boshi).....                   | 380 |
| 5-harakat (sakrash, qarsak bilan o'zgaruvchan qadamlar)..     | 380 |
| 6-harakat (qarsak) .....                                      | 382 |
| 7-harakat (sakrash va qarsak bilan burilish).....             | 383 |
| 8-harakat (chechetka) .....                                   | 384 |
| 9-harakat (sakrash, yugurish, tizzalariga qarsak urish) ..... | 385 |
| 10-harakat (III holatga yarim panjalarda yurish) .....        | 386 |
| 11-harakat (tez qadam).....                                   | 387 |

#### **IV BO'LIM. TARIXIY-MAISHIY RAQS**

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| Kirish .....                                                | 389 |
| Gavda va qo'llar holati.....                                | 391 |
| Qo'llarning holati .....                                    | 391 |
| Oyoqlar holdati .....                                       | 392 |
| Qadamlar .....                                              | 392 |
| Yonga battement tendu .....                                 | 394 |
| Sirpanish qadami (pas glisse).....                          | 395 |
| Pas degage .....                                            | 396 |
| Takt ortida plie.....                                       | 397 |
| O'quvchilar ta'zimleri .....                                | 398 |
| Pas shasse .....                                            | 399 |
| Shasse shakllari.....                                       | 400 |
| Double – shasse.....                                        | 403 |
| Balance (yonda).....                                        | 404 |
| Polonezda pa.....                                           | 407 |
| Polkada pa (oldinga va orqaga).....                         | 408 |
| Polkada pa (yonga) .....                                    | 408 |
| Polkada pa (oldinga siljish bilan).....                     | 409 |
| Polkada pa (orqaga siljish bilan).....                      | 409 |
| O'ng tomonga doira bo'ylab polkada pa (qizlar uchun).....   | 410 |
| Juftlikda polka.....                                        | 411 |
| Polka – mazurkada pa (qizlar uchun).....                    | 412 |
| Galonda pa .....                                            | 413 |
| Uch pa valsi (umumiy qoidalar).....                         | 413 |
| O'ng tomonga doira bo'ylab uch pa vals (qizlar uchun) ..... | 414 |
| Doira bo'ylab juftlikda vals.....                           | 416 |
| Foydalanilgan adabiyotlar .....                             | 417 |



*O'quv-uslubiy nashr*

DILBAR YUNUSOVA

**RAQS ALIFBOSI**

*O'quv-metodik qo'llanma*

Muharrir

Ma'mura QUTLIYEVA

Badiiy muharrir

Uyg'un SOLIHOV

Texnik muharrir

Surayyo AHMEDOVA

Kompyuterda sahifalovchi

Nuriddin NURIDDINOV

Litsenziya raqami AI № 252. 2014-yil 02.10 da berilgan.

Bosishga 28.01.2022-y.da ruxsat etildi.

Bichimi 84x108 1/32.

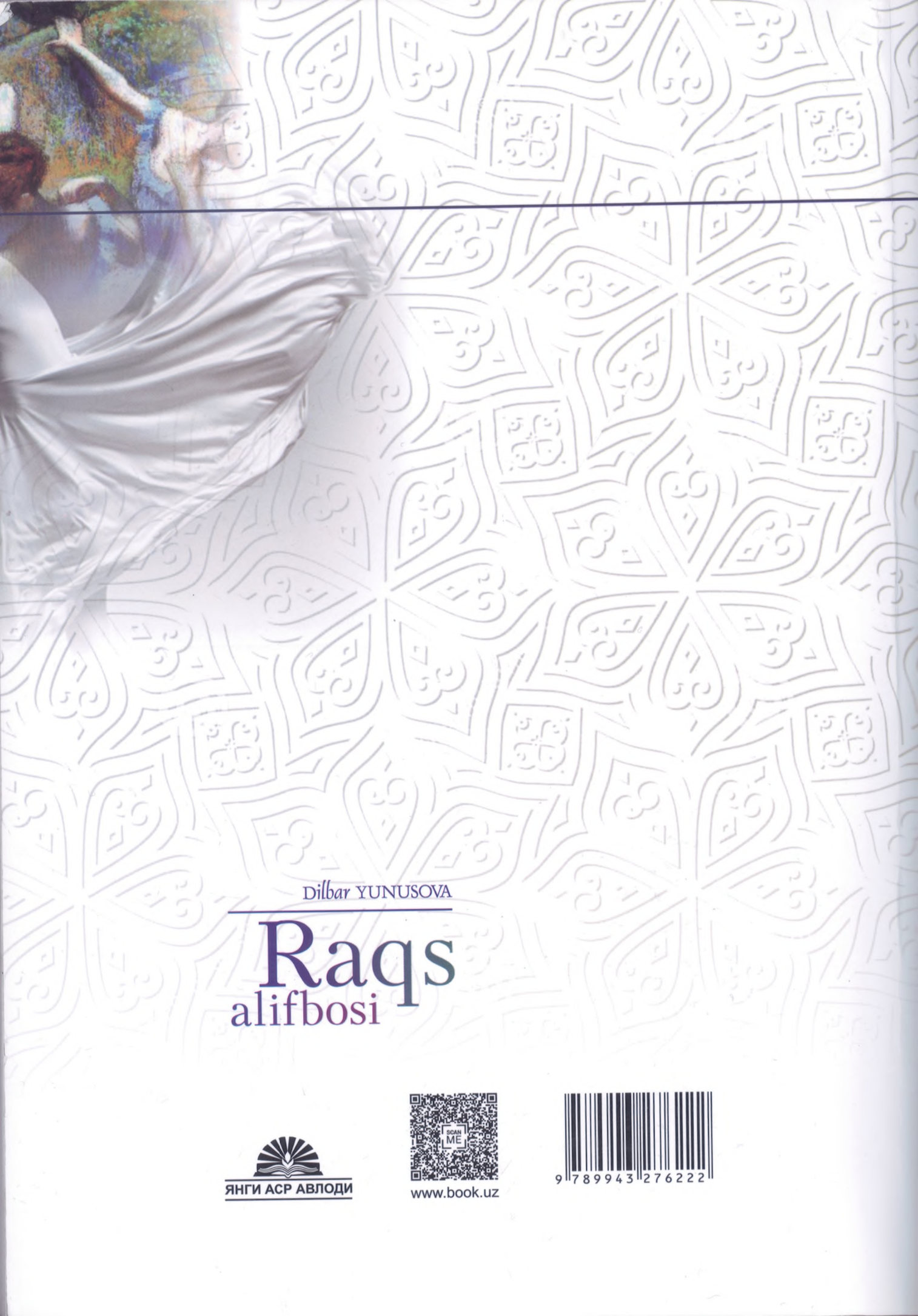
Bosma tabog'i 15,25. Shartli bosma tabog'i 25,62.

Garnitura «Bookman Old Style». Ofset qog'ozi.

Adadi 3230 nusxa. Buyurtma № 9.

«KITOB NASHIR PRINT» da tayyorlandi.

1 Toshkent shahri, Navoiy ko'chasi, 11-uy



Dilbar YUNUSOVA

# Raqs

alifbosi

  
ЯНГИ АСР АВЛОДИ



[www.book.uz](http://www.book.uz)



9 789943 276222