

85-82 (5730)

# O'ZBEK RAQSI TERMINLARI IZOHLI LUG'ATI



86.32(5936)

**O'ZBEKISTON DAVLAT XOREOGRAFIYA AKADEMIYASI**

**Ravshan Jomonov, Matluba Murodova,  
Shahzoda Xudoynazarova, Davronbek Oripov**

# **O'ZBEK RAQSI TERMINLARI IZOHLI LUG'ATI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT  
XOREOGRAFIYA AKADEMIYASI**

REG.

63241

**Toshkent 2021**

**UO'S: 351.312**

**KBS: 85.32(5Ў36)**

O'zbekiston davlat xoreografiya akademiyasi Ilmiy kengashining 2021-yil 2-martdagi qarori bilan nashirga tavsiya qilingan.

**Tuzuvchilar:** Ravshan Jomonov, Matluba Murodova, Shahzoda Xudoynazarova, Davronbek Oripov

**Mas'ul muharrir:** Saida Zokirova – O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti "Sahna harakati va jismoniy madaniyat" kafedrasi katta o'qituvchisi

**Taqrizchilar:**

Alisher Navoiy nomidagi Toshkent davlat o'zbek tili va adabiyoti universiteti "O'zbek tilshunosligi" kafedrasi

Hamdamjon Ismoilov – O'zbekiston davlat san'at va madaniyat instituti "Jahon tillari va adabiyoti" kafedrasi mudiri, filologiya fanlari nomzodi

**ISBN: 978-9943-7089-3-8**

**© «Fan ziyosi» nashriyoti 2021**

## SO‘ZBOSHI

Har qanday xalqning ijtimoiy taraqqiyotida: siyosiy yetukligi va madaniy rivojida, ilm-fanning yuksalishida va ta’lim-tarbiya jarayonida lug’atlarning o’rni beqiyos. Chunki lug’at xalqning lisoniy boyligini namoyon qiluvchi bebaho xazinadir. Shu sababli ham dunyo tamadduniga bebaho hissa qo’shgan xalqlar lug’atlar yaratishga harakat qiladi, o’z ona tilining boyligini kelgusi avlodlarga meros qilib qoldiradi. Jumladan, o’zbek tilida ham bir necha turdagi lug’atlar yaratilgan. Negaki, “Xalqimizning ko’p asrlik madaniy, ilmiy-ma’rifiy va badiiy tafakkuri, intellektual salohiyatining yorqin va bebaho mahsuli bo’lgan o’zbek tili jahondagi boy va qadimiy tillardan biridir”.<sup>1</sup>

O’zbek xalqi o’z tarixiy madaniyati, bebaho ma’naviyati bilan dunyo hamjamiyatidan munosib o’rin olgan. Ayni shu hodisalar, avvalo, lug’atlarda aks etadi. Hozirga qadar yaratilgan 5 jildli “O’zbek tilining izohli lug’ati”, 12 jildli “O’zbekiston milliy ensiklopediyasi” kabi fundamental asarlar, turli mavzudagi tarjima, izohli va terminologik lug’atlar bugungi ijtimoiy rivojlanishga munosib hissa qo’shib kelmoqda. Ayniqsa, ilm-fanning muayyan bir sohasiga doir lug’atlar o’sha fan yoki sohaga doir ma’lumotlarni to’liqroq qamrab olishi bilan ahamiyatlidir. Shu sababli ham hozirga qadar bir qator terminologik lug’atlar, ma’lumotnomalar tayyorlanib, ulardan soha mutaxassislari unumli foydalanib kelmoqda. Biroq milliy madaniyatimizning yorqin nishonasi – o’zbek milliy raqsi bo’yicha lug’atlar tayyorlanmagan. Chunki o’zbek raqs san’ati terminologiyasi maxsus o’rganilmagan. O’. Po’latovanning nomzodlik dissertatsiyasi hisobga olinmaganda biror maxsus tadqiqot amalga oshirilmagan, raqs atamalari tasniflanmagan va amaliyotga joriy etilmagan.<sup>2</sup> Bu esa ta’lim-tarbiya jarayonida qator murakkabliklarni keltirib chiqarmoqda: o’zbek guruhlaridagi mashg’ulotlarda hanuzga qadar tushuntirish, izohlar rus tilida olib boriladi. Natijada bo’lajak mutaxassisda ona tilimizning ruhini anglashda qiyinchilik tug’iladi, ularda milliy g’urur va iftixor hissi shakllanmaydi. Vaholanki, “ilmiy asoslangan yangi so’z va

<sup>1</sup> O’zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O’zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari to’g’risida. 2019-yil 21-oktabr. – “Ishonch” gazetasi, 2019-yil 22-oktabr.

<sup>2</sup> Пулатова О. Ўзбек хореография терминологиясининг шаклланиш манбалари ва ривожланиши. Филол.фан.номз. дисс. Тошкент, 2001. 127 б.

atamalarni iste'molga kiritish, zamonaviy atamalarning o'zbekona muqobillarini yaratish va bir xilda qo'llanilishini ta'minlash"<sup>3</sup> bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

Mazkur lug'at yuqorida ko'rsatilgan ehtiyojlar asosida yuzaga keldi. Avvalo, o'zbek raqsi bo'yicha yaratilgan darslik va o'quv qo'llanmalardagi asosiy xoreografik terminlar, ommaviy axborot vositalarida nashr etilgan materiallar asosida kartoteka fondi tuzildi. Ular orasidan, asosan, o'zbek milliy raqsiga daxldor terminlar, tushuncha va atamalar tanlab olindi. Mazkur terminning qaysi harakat yoki holatni aks ettirishi, raqs amaliyotida nechog'li ahamiyati hisobga olindi.

Ma'lumki, o'zbek raqsining Farg'ona, Xorazm va Buxoro kabi o'ziga xos maktablari hamda an'analari mavjud. Shu boisdan ham ba'zi raqs harakatlari ayrim hududlarda bir-biridan farqlanishi, o'zgacharoq izohlanishi mumkin

Lug'at so'zligi o'zbek raqs san'atiga doir barcha so'z va atamalarni qamrab olmagan. O'ylaymizki, kelgusida ushbu lug'at takomillashtirilib, yangi so'z va atamalar bilan to'ldirib boriladi.

Mazkur lug'at o'zbek raqsi bo'yicha tayyorlangan dastlabki lug'atlardan biridir. Shu sababli ham unda so'z tanlash va izohlash borasida ayrim kamchiliklar uchrashi tabiiy, ayrim munozarali holatlar ham bo'lishi mumkin. Lug'at tuzuvchilar mazkur lug'at haqida bildirilgan fikr-mulohazalarni samimiyat bilan qabul qiladi va lug'atning kelgusi nashrlarida ularni albatta hisobga oladi.

Ushbu lug'at O'zbekiston Respublikasi Innovatsion rivojlanish vazirligining 2020-2021 yillarga mo'ljallangan  $\Phi 3$ -202001063 raqamli "Xoreografik terminlar qisqacha izohli lug'ati va uning multimediasini yaratish" nomli loyihasi doirasida yaratildi. Lug'atning multimedia shakli ham taqdim qilinadi.

**Ravshan Jomonov**

Loyiha rahbari, filologiya fanlari nomzodi

2021-yil 1-mart

<sup>3</sup> O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni. O'zbek tilining davlat tili sifatidagi nufuzi va mavqeyini tubdan oshirish chora-tadbirlari to'g'risida. 2019-yil 21-oktabr. – "Ishonch" gazetasi, 2019-yil 22-oktabr.

## O'ZBEK LOTIN ALIFBOSI

Aa Bb Dd Ee Ff  
Gg Hh Ii Jj Kk  
Ll Mm Nn Oo Pp  
Qq Rr Ss Tt Uu  
Vv Xx Yy Zz O'o'  
G'g' Sh sh Ch ch ng

## QISQACHA IZOHLI LUG'AT

– B –

**Bag'baqa silash** Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. Tomoshabinga qaragan holda turib, har ikkala qo'l bilan ijro etiladigan harakat. Musiqiy o'lchovi turlicha bo'lishi mumkin. Qo'llar 6-holat orqali pastga yo'nalgan kaftlari bilan iyakka yaqinlashadi, ammo unga tekkizilmaydi. Barmoqlar sal pastga tushirilgan, tirsaklar yonga yo'nalgan bo'ladi. Qo'ldastalar iyak tagida erkalangandek mayin harakat qiladi va 1-holatga yoziladi.

**Baliq** Qo'llar 6-holatda bo'ladigan, 2 variantda bajariladigan, ayollarga xos raqs harakati. Birinchi variantda qo'llar bir-birining ustida bo'ladi, bir-biriga nisbatan chalmash bo'ladi, kaftlar tashqari tomonga qaratilgan, qo'ldastalar bir-biriga yaqinlashmaydi. O'ng qo'l chap qo'lning ustida bo'ladi. Barmoqlar to'g'riga qaratilgan va mayda "Titratma" harakatini bajaradi. Ikkinchi variantda esa kaftlar bir-biriga yaqinlashtirilgan, o'ng qo'ldasta chap qo'ldastasining ustida bo'ladi. Bosh barmoqlar yon-yonga qaragan, bosh barmoqlar yonga kaftlarga yaqinlashib harakatlanadi.

**Barg tebranishi** Musiqiy o'lchovi  $4/4$  bo'lgan, 1 taktli, erkaklar raqsida bir joyda turib yoki siljib turib ijro etiladigan aralash harakatlardan biri. Oyoqlar 1-holatda, qo'llar 2-holatda, panjalar pastga qaraydi, bosh panjalar harakatiga moslashadi.

**Barmoq o'yin** 1 Musiqiy o'lchovi  $6/8$  bo'lgan, 2 taktli, asosiy aralash harakatlardan biri. Bir joyda yoki siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 3-holatda, chap oyoq oyoq uchida, tizza bukilgan bo'ladi. Qo'llar 7-holat darajasida tirsaklarga to'g'ri chiziq ostida qayrilib, gavdaga yaqinlashadi, panjalar tushiriladi. Gavda va bosh to'g'riga qaragan bo'ladi. 2 Musiqiy o'lchovi  $2/4$  bo'lgan 1 taktli, ayollar raqsida ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Bir joyda yoki siljigan holda ijro etiladi. Dastlabki holatda qo'llar pastga yo'nalgan, qo'l panjalari sirti bilan bog'lanib, barmoqlar cho'ziladi. Gavda va bosh oldinga egiladi.

**Barmoq otish** Musiqiy o'lchovi 2\4 bo'lgan, 1 taktli, erkaklar va ayollar raqsida bir joyda turib yoki siljib turib ijro etiladigan harakatlardan biri. Qo'llar 6-holatda, bilaklar bir-biriga tegmagan holda kesishadi, o'ng bilak yuqorida, panjalar osiltirilgan holatda. Bosh qo'l harakatlarini kuzatib boradi. Bir deganda o'ng panja ko'rsatgich barmoq harakatiga urg'u bergan holda keskin siltov bilan egiladi. 1 deganda o'ng panja ohistagina dastlabki holatga tushiriladi, ayni paytda o'ng qo'l yengilgina chapga yozilib, panjani o'ng qo'l bilagi ostiga o'tkazadi. Ikki deganda chap qo'lda bir degandagi harakat takrorlanadi. 1 deganda chap panja shoshmasdan tushiriladi, ayni paytda o'ng qo'l o'ngga yengilgina qayrilib, panjani chap qo'l bilaklari ostiga o'tkazadi.

**Barmoq qirsillatish** 1 Qo'ldasta harakatlaridan biri. Xorazm raqsida bu harakatning ikki varianti mavjud: a) harakat bir qo'lda yoki bir paytda ikki qo'lda mustaqil yoki navbati bilan bajariladi; o'rta barmoq bosh barmoqqa olib boriladi va kuch bilan sirpanib ko'rsatkich barmoqqa uriladi. Bunday qirsillatish qo'llarning turli holatlarida bajariladi hamda turli qo'l harakatlari bilan chatishib ketadi. b) harakat ikkala qo'l bilan bajariladi: chap qo'lining bosh barmog'i o'ng qo'lining ko'rsatgich barmog'iga uriladi; o'ng qo'lining bosh barmog'i chap qo'lining bosh barmog'ini siqadi, qolgan barmoqlar bir-biriga yengilgina urilib, chatishadi. Qirsillatish o'ng qo'l ko'rsatkich barmog'ida bajariladi.

2 Farg'ona raqsida birinchi va uchinchi barmoqlar bilan bajariladigan qo'ldasta harakatlaridan biri. Uchinchi barmoq birinchisiga qo'yilib, sirpanib, kuch bilan birinchi barmoqqa uriladi. Qirsillatish turli holatlarda bir yoki ikki qo'lda bajariladi va boshqa harakatlar bilan birikib ketadi.

**Belbog'** Andijoncha raqslardagi erkakcha harakatlardan biri. Belbog' – bu erkaklarning milliy libosi. Bunda to'g'ri burchakli ro'mol uchburchak qilib taxlanadi, uchburchak shaklini saqlagan holda bir necha bor aylantiriladi va belga bog'lanadi. Dastlabki holatda chap qo'l 7-, o'ng qo'l 1-holatda bo'ladi. Chap qo'l gavdaning chap tomonidan belbog'ni ushlaydi, bunda bosh barmoq belbog' ostida, qolganlari belbog'ning tashqi tomonida bo'ladi, tirsak oldinga yo'nalgan bo'ladi. O'ng qo'l panjalari pastga

tushirilib, kafti bilan tanaga qayriladi, 6-holat orqali chap yelka darajasiga boradi. Bunda gavda chap yelka bilan yengilgina oldinga qayriladi, bosh esa chap yelkaga qayriladi. Qo'l kafti tashqaridan qayrilib, qo'l ko'tariladi va 2-holat orqali o'tib 1-holatga yoziladi. Harakatni yopiq yarimmusht panja bilan ham ijro etish mumkin.

**Belquchar** Ayollar va erkaklar raqsida ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlabki holatdan 1-holatdan ko'ra yuqoriroqqa ko'tariladi. Bu holatda panjalar barmoqlari bilan yengilgina yuqoriga ko'tariladi va o'ng qo'l 6-holat orqali belni oldindan quchadi. Ayni paytda chap qo'l bel orqasiga o'tadi va belning orqa tomoniga qo'yiladi. Bosh o'ng yelkaga qarab qayriladi.

**Bir joyda nuqtali aylanish** Musiqiy o'lchovi 4/4 bo'lgan aylanish harakati. Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 1-holatda bo'ladi. Bir deganda o'ng oyoq "nuqta" qo'ygan holda o'ngga, oyoq uchiga qo'yiladi. Ikki deganda chap oyoq tovonni uzmasdan oyoq uchida o'ngga boradi. Uch-to'rt deganda o'ngga qayrilish davom ettirilib, harakatlar qaytariladi. Harakat sekin bajariladi. Qo'llar panjalari sekin aylanishni bajarib, asta-sekin 7-holatga o'tadi. Bir joydagi aylanishlar turli xil oyoq harakatlari bilan ijro etilishi mumkin.

**Bir joyda tepib aylanish** Musiqiy o'lchami 2/4 bo'lgan, 1 taktli aylanish harakati. Oyoqlar dastlab 6-holatda, chap oyoq orqada turadi. Bir sanog'ida chap oyoq uchi bilan o'ng oyoq orqasida yerga uradi. Ikki sanog'iga o'ng oyoq uchi o'ngga buriladi, tovon joyida turadi. Keyin harakat joyida to'liq aylangunicha takrorlanadi.

**Bir oyoqda aylanish** 1 Farg'ona raqsida aylanish harakati. Oyoqlar holati boshlang'ich holatda, qo'llar 1-holatda bo'lib, musiqiy o'lchami 2/4 . Bir deganda o'ng oyoq oyoq uchida o'ngga bir qayriladi. Oyoq uchi pastga qaragan holda chap oyoq yerdan ajraladi. O'ng qo'l kafti yuqoriga - panjalari bilan chap yelkaga yaqinlashadi, so'ngra 6- va 1- holatlar orqali 2-holatga ko'tariladi va panja bilan tashqariga bitta aylanish qiladi. Ikki

deganda chap oyoq o'ng oyoq tovonni yoniga qo'yiladi, oyoqlar dastlabki holatni egallaydi. O'ng qo'l 1-holatga tushiriladi. Harakatni doira bo'ylab, diagonal bo'yicha yoki joyida turib bajarish mumkin. Texnikani egallagach "bir" deganda bir oyoqda ikki yoki uchta harakatchan aylanishni bajarish mumkin. 2 Buxoro raqsida 1 taktli aylanish harakati. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ . Dastlab oyoqlar 2-holatda bo'ladi, chap tovon o'ng oyoq tovoniga ko'ndalang turadi. Qo'llar 6-holatda, kaftlar yuqoriga qaragan bo'lib, barmoqlar oldinga yo'naladi; o'ng qo'l egilgan bo'lib, chap qo'l cho'zilgan bo'ladi. Gavda rostlanib, bosh 1-holatda bo'ladi. Bir deganda chap oyoq tizzani bukib, yerdan ajraladi, ayni paytda o'ng oyoq oyoq uchlarida o'ngga qarab (tomoshabinga qarab) yarimqayrilish qilinadi. O'ng qo'l 1-holat orqali kaftlarni yuqoriga qaratgan holda 2-holatga ko'tariladi. Ayni paytda chap qo'l kaftlari yuqoriga holda 1-holatga yig'iladi. Ikki deganda tomoshabinga qaragan holda o'ngga to'liq qayrilish tugallanib, oyoqlar 2-holatga qo'yiladi, chapi esa shaxd bilan qo'yiladi. Ayni paytda o'ng qo'l yuz oldidan tushiriladi va 6- va 1-holatlar orqali gavda yonida qayriladi hamda tezda 6-holatga yoziladi. Chap qo'l kaftlari bilan pastga qayrilib, u ham gavda yonida qayriladi va tezda 6-holatga yoziladi.

**Bir oyoqda sakrashli yurish** Buxoro raqsida oyoqning asosiy harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$  bo'lgan 2 taktli harakat. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda turadi. 1-taktda bir deganda o'ng oyoqda tovonda kichik qadam tashlanadi, ayni paytda chap oyoq tovonni yerdan uzadi. Ikki deganda chap oyoq tizzani bukib (uzatib), oyoq uchi pastga o'ng oyoq to'pig'i darajasiga ko'tariladi, ayni paytda o'ng oyoqda oldinga ozgina siljish bilan kichkina sirpanuvchan sakrash bajariladi. Uch deganda chap oyoq o'ng oyoqqa dastlabki holatga qo'yiladi. 2-taktda harakat chap oyoqda bajariladi va h.k. Bu harakatni  $4\frac{1}{4}$  musiqiy o'lchamda bajarish mumkin. Bunda navbati bilan har bir oyoqda oldinga siljish bilan ikkitadan sakrash qilinadi.

**Bosh burilishlari** Buxoro raqsida bosh harakatining ikkinchi varianti. Bunda bosh oldinga egilgan yoki yengilgina orqaga tashlangan bo'ladi. Ayni shu holatda o'ngga-chapga boshning uzluksiz qayrilishlari bajariladi.

**Bosh egilishlari** Buxoro raqsida bosh harakatining uchinchi varianti. Mazkur holatda navbati bilan o'ngga va chapga bosh egilishlari bajariladi.

**Bosh harakati** Buxoro raqsida bosh harakatining to'rt varianti ko'proq uchraydi: *Qiyg'ir bo'yin, Bosh burilishlari, Bosh egilishlar, Iyak harakati.*

– D –

**Dovul** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 1-holatda bo'lib, 6-holatga qadar boradi va bilaklarda chirmashadi, kaftlar o'ziga qaragan bo'ladi ("Gulbargi" harakati). So'ngra qo'llar 1-holat orqali 3-holatga yoziladi. Harakat panjalarning o'zidan qayrilishi bilan tugallanadi. Bosh yuqoriga yoki yonga yoziladigan qo'lni kuzatib boradi. Harakat boshqa qo'lda ham qaytariladi.

**Duchoba** 1 Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlabki holatdan o'ngga – 5-holat darajasidan yuqoriroqqa ko'tariladi. Panjalar kaftlari bilan o'ngga yo'naltiriladi. O'ng qo'l bosh darajasida, chap qo'l pastroqda turadi. Ushbu holatda qo'llar bilan qisqa sakrash qilinadi. So'ngra qo'llar rostlanadi va dastlabki holat orqali boshqa tomonga o'tkaziladi. Qo'llar harakati takrorlanadi, ammo kaftlar pastga yo'nalgan bo'ladi. Bosh va gavda qo'llarni kuzatib boradi.

– E –

**Egilishlar** Buxoro raqsida gavda harakatlaridan biri. Gavdani egish harakatlari turib yoki tizzalarda ijro etiladi. Harakat yo'nalishi tomoshabinga qaragan holda, orqa bilan va yonlama bo'lishi mumkin. Raqsning xarakteridan kelib chiqqan holda egilish harakatlari qo'lning turli xil harakatlari va bezovchi harakatlar – muqomlar bilan qo'shilib ketishi mumkin. Egilishlar 10 ta variantda bajarilishi mumkin.

**Erkalanish** Xorazm raqsida ayollar ikki variantda ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Joyida turib va siljish blan ijro etiladi. Gavda belda sekin ko'tarilib, bosh rostlanadi. Qo'llar 7-holat darajasida tirsaklarga to'g'ri burchak ostida bukilgan va gavdaga yaqinlashtirilgan, panjalar tashlangan, ko'rchatgich barmoqlar ko'tarilgan. Har ikkala qo'l tashqariga-oldinga-ichkariga yo'nalishida quyidagi tartibda kichik aylana harakatlarini bajaradi: bir qo'lda tashqariga oldinga, ikkinchisi ichkariga harakatlanadi. Harakat paytida tirsaklar taranglashmaydi. Ikkinchi variant. Gavda rostlanib, belga sekin cho'kadi. Bosh rostlangan bo'ladi. Qo'l va panjalar holati xuddi 1-variantdagidek. Harakat qo'l panjalarining navbati bilan mayda siltovlaridan tashkil topadi – o'ng panja shaxd bilan bukiladi va tashlanadi, so'ngra harakatni chap panja takrorlaydi. O'ng panja bilakda yonga yoki ichkariga bitta aylanish qiladi, so'ngra ko'tariladi va faqat ko'rsatgich barmoq tushiriladi, ayni paytda bosh va gavda sekin o'ngga buriladi. Keyinchalik harakat chap panjada takrorlanadi va h.k.

**Etak o'yin** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar ikki varintda ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktili. Soat mili yo'nalishiga teskari doira bo'ylab ijro etiladi. Oyoqlar 3-holatda, chap oyoq oyoq uchida, qo'llar o'ng tomondan 5-holatda libosning uchi (bari)dan ushlab turadi. Bosh chapga qayrilib, iyak ko'tarilgan, gavda sekin o'ngga egiladi. Ijrochi aylanaga orqasi bilan turadi. 1-taktda bir deganda chap oyoqda yuzni aylanaga qaratib bitta almashuvchan qadam tashlanadi, ayni paytda qo'llar chap tomondan 5-holatga o'tkaziladi. Ikki-uch-to'rt deganda o'ng oyoq 3-holatga oyoq uchiga qo'yiladi, qo'llar 5-holatdagi yakuniy nuqtaga urg'u beradi, bosh o'ngga qayrilgan, iyak ko'tarilgan, gavda orqaga engashgan bo'ladi. 2-taktda o'ng oyoqda gavdani orqasi bilan aylanaga qayirib, harakatlar takrorlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktili. Soat mili yo'nalishiga teskari doira bo'ylab ijro etiladi. Dastlabki holat xuddi 1-variantdagidek 1-taktda harakat 1-variantning 1-takti bo'yicha bajariladi, libosni faqat chap qo'l chap etagidan ushlab turadi; o'ng qo'l dastlabki holatda bo'ladi. Ijrochi kafti bilan aylanaga qayrilgan paytda o'ng qo'l tirsakni keskin bukidib va yozib, 2-holat darajasida bir necha bor yonga

yoziladi. Ayni paytda chap qo'l barmoqlari bilan libosning etagini ushlab turib 1-holatga yoziladi. Oyoqlar 3-holatga, o'ng oyoq oyoq uchiga qo'yiladi. 2-takt. Orqasi bilan doiraga qayrilib o'ng oyoqda harakatlar takrorlanadi. 2-variantdagi harakatni libos etagini chap qo'l bilan ushlamasdan ham bajarish mumkin.

**Ezma yuragim** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar ikki variantda ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Joyida turib, tizzalarga o'tirib va siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar 6-holatda, kaftlar yaqinlashtirilgan, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan. O'ng panja qirsillatishga hozirlangan, chap panjaning bosh va ko'rsatgich barmoqlari tarang, qolganlari yumaloqlangan bo'ladi. O'ng qo'l panjasi taktning har bir choragida ko'tarilib va yoni (qirrasi) bilan tushirilib, qirsillatish qiladi. Ayni paytda chap qo'l panjasi kichik titrash bilan to'lqinsifat ko'tariladi va asta-sekin chapga yozilib (xuddi o'z yo'nalishini kesib o'tganday) tushiriladi. Takt oxirida chap qo'l tezda boshlang'ich holatga qaytariladi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Tizzalarga o'tirib va oyoq uchida turib ijro etiladi. O'ng qo'l 2-holat darajasida, kaft chapga yo'nalgan, barmoqlar qirsillatishga hozirlangan; chap qo'l tirsakka bukilgan, panja ko'krak o'rtasiga yaqinlashgan, kaft ichkariga qayrilgan, barmoqlar yelpig'ichsimon yozilgan, bosh va ko'rsatgich barmoqlar tarang (dirkillama) bo'ladi. Bosh va gavda yonga sekin tebranib chap qo'l harakatlarini kuzatib boradi. Bir deganda o'ng qo'l qirsillatishni bajaradi, ayni paytda chap qo'l 6-holatga yoziladi, kafti oldinga, barmoqlari yuqoriga qaratiladi. I deganda chap qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi. Ikki deganda o'ng qo'l qirsillatishni takrorlaydi, chap qo'l o'sha darajada 6-holatdan chaproqqa yoziladi, kafti oldinga, barmoqlari yuqoriga ko'tariladi. I deganda chap qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi. Uch deganda o'ng qo'l qirsillatishni takrorlaydi, chap qo'l o'sha darajada 6-holatdan yanada chaproqqa yoziladi, barmoqlar yuqoriga yo'naladi. I deganda chap qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi. To'rt deganda o'ng qo'l qirsillatishni takrorlaydi, chap qo'l o'sha darajada 1-holatdan pastroqqa yoziladi, kaft sekin yonga, barmoqlar yuqoriga yo'naladi. I deganda chap qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi.

**Gardan tumor** Ayollar va erkaklar raqsida ijro etiladigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$  bo'lgan, 1 taktli harakat. Uch variantda siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holatda oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, tizzalar bukilgan bo'ladi, o'ng qo'l barmoq uchlari bilan yelkaga tegadi, chap qo'l dastlabki holatda ko'ylak etagini yuqoririrog'idan ushlab yonga tortadi yoki 7-holatda joylashadi. Gavda 2-holatda, bosh 1-holatda bo'ladi.

**Gardish** 1. Buxoro raqsida qo'lning asosiy harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchovi ixtiyoriy, 1 taktli harakat. Bir joyda turib, tizzalarda yoki siljib turib ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda, kaftlar bir-biriga qaragan bo'ladi, barmoqlar oldinga yuqoriga yo'naladi. Gavda va bosh 1-holatda turadi. Tirsaklarni egib yoki to'g'rilab, qo'llar "o'ziga yoki o'zidan tashqariga" shaklida birin-ketin doira shaklidagi harakatlarni bajaradi, harakat paytida panjalar bir paytda titrash qiladi yoki qayroqlar bilan ritmlarni qaytaradi. Erkaklar raqsida bu harakat panjalarni titratmasdan ijro etiladi. 2. Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib, bir tizzada, harakat vaqtida o'tirishlar bilan ijro etiladi. Birinchi variantda bosh va gavda 1-holatda bo'ladi, qo'llar 6-holat darajasida turadi, kaftlar bir-biriga yaqinlashadi, barmoqlar oldinga yo'nalgan bo'ladi. Barmoqlarni mayda titrashlari bilan, tirsaklarni bukib va to'g'rilab, qo'llar o'ziga-o'zidan tashqari tarzida aylana shaklidagi harakatlarni birin-ketin bajaradi. Ikkinchi variantda harakat xuddi 1-holatdagidek ijro etiladi. Faqat bunda har safar o'ng qo'l aylana harakatlarni bajarayotib, ularni qirsillatib, kuzatib boradi (hamrohlik qiladi).

**Gavda holati** Raqsdagi umumiy holatlardan biri. Farg'ona uslubidagi o'zbek raqslarida gavda har doim tabiiy holatda, ammo ixcham bo'ladi. Odatda umurtqa bo'sh qo'yilmaydi, biroq klassik raqsda bo'lganidek taranglashmaydi ham. Gavdaning yuqori qismi asosan harakatda bo'ladi. Gavda qo'llarning barcha harakatlariga moslashadi.

**Gavda irg'itish** 1 Xorazmcha raqsdagi gavda harakatlaridan biri. Mazkur harakat ko'p hollarda xorazmcha "kalit"ni ijro etish, pozalarda qotib qolishda uchraydi, ammo boshqa turli harakatlar bilan ham ijro etilishi mumkin. Raqsning xarakteri va sur'atiga bog'liq tarzda "irg'itishlar" o'ta yumshoq yoki keskin bo'lishi mumkin. Gavda holati erkin, oyoqlar holati turlicha bo'lishi mumkin. Harakat mayda o'tirish (qo'nish) va oyoqlarni tizzalarga keskin bukishdan iborat bo'lishi mumkin, bu esa gavdani qisqa irg'itishlar bilan yuqoriga boshlaydi.

2. Buxorocha raqsdagi ayollar va erkaklar ijro etadigan gavda harakatlaridan biri. Bunda oyoqlar xohlagan holatda, gavda erkin bo'ladi. Harakat kichikroq o'tirishlardan yoki oyoqlarni tizzaga keskin tortishdan tarkib topadi, bunda gavda go'yoki yuqoriga tashlanayotgandek ushlab turiladi.

**Gul o'yin** 1 Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan, ikki variantda bajariladigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variantda 6-holatda turib 1-xil qarsak bajariladi. Qarsakdan keyin qo'llar tezda ajraladi. So'ngra old tomondan belni quchadi, o'ng qo'l 1-holat va 6-holat orasida chapga yoziladi, boshdan sal yuqoriroqqa ko'tariladi va tushirilgan panjalari bilan yuzi oldidan o'tib, chap qo'l tirsagiga tushiriladi. Keyin o'ng qo'l kaftlarini yuqoriga qayirib, bu ham yuz oldidan o'tadi va 2-holat orqali 1-holatga yoziladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. Harakat chap qo'l bilan ham takrorlanadi. Ikkinchi variantda ham o'sha harakatlar, faqat chap qo'l 1-holat orqali bel orqasiga o'tadi va panjalarning ters tomoni bilan belga qo'yiladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. 2 Farg'ona raqsidagi aralash harakatlardan biri. Bunda oyoqlar 1-holatda, qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 3/4, yonga, oldinga va aylana bo'ylab siljish bilan ijro etiladi. 2 taktida bajariladi.

**Gul o'yin yurishi** Farg'ona raqsidagi oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 3/4. Oyoqlar dastlabki holatda turadi. Taktdan so'ng o'ng oyoq oyoq uchida yengil sirpanish bilan pastga qaragan holda yerdan uziladi, chap oyoq to'pig'ida qoladi. Ayni paytda chap oyoq tizzasi bukiladi. Bir deganda o'ng oyoq to'voni oldinga kichik qadam tashlaydi, tizzalar

to'g'rilanadi. I deganda o'ng oyoq to'liqqa o'tadi, chap oyoq uchi esa o'ng oyoq kaftining o'rtasiga qo'yiladi. Ikki deganda o'ng oyoqda to'lig'i bilan kichik qadam tashlanadi. I deganda chap oyoq yerdan sekin ko'tariladi, tizza bukilib, barmoqlar pastga yo'naltiriladi. Uchinchi I da chap oyoq shaxd bilan o'ng oyoq kafti yoniga dastlabki holatga qo'yiladi. So'ngra harakat chap oyoqda qaytariladi.

**Gul ochilishi** Ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Dastlab 1-holatda chap qo'l oldindan belni quchadi. Ayni paytda o'ng qo'l tushirilgan panjalari bilan 6-holat orqali chap qo'l tirsagiga o'tkaziladi, yuz oldida ko'tariladi hamda 2-va 1-holatlar orqali o'tib, oldindan belni quchadi. Chap qo'l yuz oldida ko'tariladi va harakatni takrorlaydi. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatib boradi. Harakat juda mayin ijro etiladi.

**Gul to'kilishi** 1 Farg'ona raqsida ijro etiladigan 2 taktli aralash harakatlardan biri. 1-taktda oyoq va qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 3\4. Qo'llar 1-holat orqali pastga yo'nalgan kaftlari bilan 2-holatga ko'tariladi, har ikkala qo'lning barmoq uchlari kesishadi. O'ng oyoq yerdan uziladi, bosh qo'llarni kuzatib boradi. 2-taktda o'ng oyoq chap oyoq to'voni orqasiga chalishtirib qo'yiladi, har ikki oyoq tizzalari bukiladi. Chap oyoq to'voni yerdan uziladi. Panjalari bilan "Kichik to'lqin"ni bajarayotib, qo'llar o'ng tomonga 7-holat darajasida tushiriladi. O'ng yelka bilan yengilgina oldinga qaraladi. Bosh o'ng yelkaga qayrilib, qo'llarga qarash qilinadi. 2 Buxoro raqsida musiqiy o'lchami 6\8 bo'lgan 1 taktli harakat. Joyda turib yoki siljish bilan bajariladi. Dastlabki holat: qo'llar 1-holatda, gavda 1-holatda bo'ladi; bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. Bir deganda qo'llar 2-holat darajasiga ko'tariladi, kaftlar bir-biriga, barmoqlar yuqoriga yo'naladi. Ikki-uch deganda a) variantdagi qarsakni bajarib, qo'llar yuz oldiga asta-sekin tushiriladi. To'rt-besh-olti deganda kuzatib borayotgan kaftlar sirpanib barmoqlari bilan teskari tomonga - bilakka qayriladi va biqini bilan belning o'ng tomoniga 7-holat darajasida ko'tariladi. Harakat navbati bilan o'ng va chap tomonlarga bajariladi.

**Gulbargi** 1 Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ikki variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variantda qo'llar 6-holat darajasida, gavdaga qarab yengilgina qayrilib, bilaklarda kesishadi, kaftlari bilan ichkariiga yo'nalgan bo'ladi. Barmoqlar yumshoq, oldinga-yonga yo'naladi. Ikkinchi variantda, xuddi birinchi variantdagidek, faqat qo'llar kaftlari bilan oldinga, salgina yonga yo'naltiriladi. "Gulbargi"ni qo'llarning istalgan holatida bajarish mumkin. 2 Xorazm raqsida 2- va 6-holatlarda ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Masalan, qo'llar istalgan holatdan 6-holatga o'tkaziladi, gavdaga sekin tekkizilib, bilaklarda kaftlari bilan ichkariga yoki tashqi tomonga kesishadi, barmoqlar ixtiyoriy tarzda yuqoriga yo'naladi.

**Gulruh** Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 2 taktli, ikki variantda bajariladi. Mazkur harakat joyida turib, tizzalarda yoki siljib bajariladi. Dastlab chap qo'l 7-holatda bo'ladi, o'ng qo'l panjasi chap yelkaning qarshisida kaftlari bilan pastga, barmoqlar esa chapga yo'naladi. Gavda "Elash" yoki "Yelka qoqish" harakatiga jo'r bo'ladi, bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. 1-takt. O'ng qo'l barmoq qirsillatishi bilan 2-holatga ko'tariladi. Barmoqlar qirsillaganicha o'ng tomonga 1-holatga ochiladi. "Elash" harakati jo'r bo'ladi. Oxirida o'ng qo'l keskin harakat bilan 1-holatda kafti yuqoriga qarab qoladi va iyak harakati bilan yakunlanadi. 2-takt. Chap qo'ldan chap tomonga takrorlanadi.

#### - H -

**Hayajon** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ikki variantda ijro etadigan qo'lning asosiy harakatlaridan biri. Birinchi variant. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar o'ng tomondan 4-holatda bo'ladi. Gavda qo'llar tomonga sal egilib, bosh birmuncha olingan va chapga qayrilgan. 1-taktda bir deganda qo'llar panjalarini shaxd bilan to'g'rilab o'ng tomondan 5-holatga yoziladi. Gavda va bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. Ikki-uch deganda qo'llar 6-holat orqali chap tomondan 5-holatga o'tkaziladi. Ayni paytda panjalar har bir hisobda tirsaklar yoni bilan ichkariga-tashqariga holatida shaxd bilan bukiladi va va ochiladi. To'rt deganda qo'llar chap tomondan 4-holatga o'tkaziladi. Takt o'ng tomonga ijro etiladigan

“Sildirma” va “Iyak harakati” harakatlari bilan tugallanadi. 2-taktda harakatlar teskari yoʻnalishda qaytariladi. Ikkinchi variant. Musiqiy oʻlchami 4\4, 2 taktili. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oʻng qoʻl 7-holatda, chap qoʻl oʻng qoʻkrak ostida, kafti yuqoriga qaragan. gavda va bosh qoʻl harakatini kuzatib boradi. 1-taktda chap qoʻl har bir hisobda tirsaklar yoni bilan ichkariga-tashqariga holatida shaxd bilan bukiladi va va ochiladi, kafti bilan bosh orqasiga oʻtkaziladi, barmoqlar oʻngga yoʻnaladi. Takt oʻng tomonga ijro etiladigan “Sildirma” va “Iyak harakati” harakatlari bilan tugallanadi. 2-taktda harakatlar oʻng qoʻlda qaytariladi. Takt chap tomonga ijro etiladigan “Sildirma” va “Iyak harakati” harakatlari bilan tugallanadi. Har ikkala variantda ham qoʻl bosh orqasiga qoʻyilishidan oldin “uch” deganda panjaning bitta tashqariga aylanishini bajarish mumkin. Erkaklar bu harakatni sal kengroq tarzda, “Sildirma”ni ijro etmasdan bajarishlari mumkin.

— I —

**Ikki aylanish** Buxoro raqsida ikki variantda bajariladigan aylanish harakati. Birinchi variant. Musiqiy oʻlchami 6\8, 1 taktili. Dastlab oyoqlar 2-holatda, oʻng oyoq tovonni chap oyoqqa koʻndalang qoʻyiladi. Qoʻllar 1-holatda, gavda va bosh 1-holatda turadi. Bir-ikki deganda “Yon yoʻrgʻa”ning ikki harakati bilan oʻngga toʻliq qayriladi, oʻng oyoq asosiy oyoq hisoblanadi. Uch-toʻrt deganda “Bir-ikki”dagi oyoqlar harakati takrorlanadi, oyoqlar bukilgan tizzalarda 2-holatda qoladi. Besh-olti deganda gavda ohista orqaga tashlanadi, qoʻllar 6-holat darajasida jimjiloqlar bilan chirmashadi, qolgan barmoqlar ixtiyoriy holatda. Ayni paytda 1-variantdagi “Yelka qoqish”ning ikki harakati bajariladi. Ikkinchi variant. Musiqiy oʻlchami 6\8, 1 taktili. Aylanish bir oyoqda bajariladi. Dastlab oyoqlar 2-holatda, oʻng oyoq tovonni chap oyoq tovoniga koʻndalang qoʻyiladi. Qoʻllar 1-holatda, gavda rostlanib, bosh 1-holatda turadi. Bir deganda oʻng oyoq oyoq uchida oʻngga toʻliq qayrilish qilinadi, chap oyoq tizzasini bukib yerdan olinadi. Ikki deganda chap oyoq 2-holatga - oyoq oʻrtasiga, oʻng oyoqqa koʻndalang qoʻyiladi. Uch-toʻrt deganda “bir-ikki”dagi harakatlar qaytariladi. Besh-olti deganda gavda orqaga ohista egiladi, qoʻllar 6-holat darajasida jimjiloqlar bilan

chatishadi, qolgan barmoqlar erkin (rasmiy) holatda qoladi. Ayni paytda 1-variantdagi "Yelka qoqish"ning ikki harakati bajariladi.

**Ikkita charxi miyon** Buxoro raqsidagi aylanishlardan biri. Musiqiy o'Ichami 4\4, 3 taktli. Harakat bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, qo'llar 7-holatda turadi. Gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Harakat bilan aylanish doira bo'ylab (o'z o'qi atrofida), soat mili yo'nalishi bo'yicha bajariladi, ijrochi doiradan tashqariga qarab turadi. 1-taktida bukilgan tizzalar bilan "Yon yo'rg'a"ning to'rtta harakati bajariladi, o'ng oyoq yetakchi bo'ladi, birinchi qadam shaxd bilan tashlanadi. Ayni paytda birinchi variantdagi "Yelka qoqish"dagi yelkalarining to'rtta harakati bajariladi. 2-taktida oyoqlar harakati 1-takt bo'yicha joyida aylanish qiladi. Ayni paytda qo'llar 1- va 2-holatlar orqali 7-holatga tushiriladi. Gavda orqaga kuchli egiladi va belda doira aylanishini bajaradi va oxirida rostlanadi. 3-taktida 2-taktdagi harakatlar takrorlanadi. So'ngra harakat boshidan qaytariladi. Raqsda "Yelka qoqish" harakati yirikroq va keskinroq tarzda bajariladi.

**Ilon aylanishi** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan, musiqiy o'Ichovi 3\4 bo'lgan, 2 taktli, 2 variantda bajariladigan aylanish. Dastlab oyoqlar 1-holatda turadi, qo'llar kaftlari bilan yuqoriga 1-holatda, gavda va bosh ham 1-holatda bo'ladi. Soat millari yo'nalishiga qarshi aylana bo'ylab, siljish bilan aylanadi (ijrochi tomoshabinga qarab turadi).

**Ilon Farg'ona raqsida** ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 1-holatda turadi. Barmoqlar to'g'riga yo'nalgan, jips shaylangan va kaftlari bilan pastga qaragan bo'ladi (go'yoki ilonning boshini tasvirlaydi). Ilonni tasvirlaydigan barcha variantlarda panjaning bu holati saqlanadi. O'ng qo'l panjasi kafti bilan oldinga qayriladi va gavda yo'nalishiga qarab barmoqlari bilan bukiladi. So'ngra qo'l tirsakka bukiladi, panja tashqariga bitta aylanish qiladi hamda qo'l ostidan 1-holatga kafti bilan orqaga ochiladi. Harakat bir necha marta takrorlanadi, har ikki qo'lda navbati bilan yoki bir paytda ijro etilishi mumkin.

**Ilon izi** 1 Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Oyoqlarning dastlabki holatida tovonlar tutashib turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Yonga qarab yoki joyida turib ijro etiladi. Bir deganda ikki oyoq uchlari bir paytda yerdan sekin ajraladi, o'ngga o'tkaziladi va tushiriladi, tizzalar erkin turadi. 1 deganda ikkala oyoq kaftlari yerdan sekin ajralib, o'ngga o'tkaziladi va tushiriladi. Ikkinchi 1 da harakat takrorlanadi. 2 Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Yonga siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holatda oyoq tovonlari yonma-yon tutashadi. Bir deganda har ikkala oyoq uchlari yerdan ajralib, bir paytda o'ngga olinadi va yerga tushiriladi. Ikki deganda har ikkala oyoq tovonlari yerdan ajralib, bir paytda o'ngga olinadi va yerga tushiriladi, tizzalar ixtiyoriy va h.k. 3 Xorazm raqsida oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Ayollar raqsida yonga yurib yoki joyida qayrilib ijro etiladi. Tovonlar parallel tarzda birlashtiriladi. Bir deganda har ikkala oyoq uchlari yerdan ajralib, bir paytda o'ngga olinadi, tizzalar erkin turadi. Ikki deganda har ikkala oyoq tovonlari yerdan ajralib, bir paytda o'ngga olinadi va h.k.

**Iyak harakati** 1 Xorazm raqsida bo'yin umurtqasi harakatlarini ko'rsatuvchi muqomlardan biri. Yelkalar rostlangan va qo'zg'almas holatda bo'ladi. Iyakka urg'u bergan holda tashqariga kichkina bosh siltovi amalga oshiriladi va o'sha zahoti bosh teskariga ohista buriladi. So'ngra harakat takrorlanadi. To'g'riga yoki yonga sekingina ijro etiladi. Bu harakat ijroda "Qiyg'ir bo'yin" bilan yoki boshqa bir mustaqil harakat bilan almashinishi mumkin. Iyak harakati, asosan, ayollar raqsida qo'llanadi, erkaklar raqsida esa hazil (komik) holatlarda yirik siltovlar bilan amalga oshiriladi. 2 Buxoro raqsida muqom harakatlaridan biri. Yelkalar rostlangan va qo'zg'almas holatda turadi. Iyakka urg'u bergan holda tashqariga yoki ichkariga kichkina bosh siltovi amalga oshiriladi va o'sha zahoti bosh teskariga ohista buriladi va h.k. Ushbu harakatlar "to'g'riga" yoki "yonga" yo'nalishi bo'yicha sekingina bajariladi. Ayollar raqsida bosh siltovi maydaroq, erkaklar raqsida esa yirikroq bo'ladi. Ushbu harakat "Qiyg'ir bo'yin" harakati bilan almashinishi yoki qo'l harakatlari bilan davom etishi mumkin.

**Jaqu** Xorazm raqsida ayollar to'rt variantda ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Joyida turib yoki o'tirib, ashula va musiqa jo'rligida ijro etiladi. Dastlab panjalar barmoqlari bilan bosh orqasiga qo'yiladi, kaftlari bilan yuqoriga, tirsaklar yonga yo'nalgan bo'ladi, gavda salgina o'ngga egilib, bosh chapga qayriladi. Bir deganda bosh bilan tashqariga qisqacha siltash qilinadi (iyak harakati bajariladi). Ikki deganda gavda va bosh holatiga o'tkaziladi va bosh bilan tashqariga-o'ngga iyak harakati bajariladi. Uch deganda bosh o'ngga qayriladi, gavda chapga-orqaga egiladi va bosh bilan o'zidan tashqariga iyak qoqish harakati bajariladi. To'rt deganda gavda va bosh sekingina dastlabki holatga o'tkaziladi. Bosh bilan har bir iyak harakatida "jaqu"degan so'z jo'r bo'ladi.

**Jayron shoxi** 1 Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llarning 2- va 6-holatlarida ijro etiladi. Birinchi variantda qo'l dastalari 2-holatda sirti bilan bilaklarga uriladi, ko'rsatkich barmoqlar yuqoriga tarang yo'nalgan, o'rta barmoqlar yon tomonga, qolgan barmoqlar erkin bo'ladi. Ikkinchi variantda qo'llar 6-holatda yoki undan yuqoriroqda turadi; chap qo'l kafti bilan yuqoriga, o'ng qo'l kafti bilan o'ngga yo'naladi. O'ng qo'l bilaklarining zarbalari chap qo'lning bosh barmog'ida bajariladi; panjalar shaklini o'zgartirmaydi. 2 Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan murakkab harakatlardan biri. Orqaga siljish bilan ijro etiladi: a) oyoqlar 6-holatda, o'ng oyoq sirpanuvchan harakatlar qiladi, chap oyoq barmoq uchida unga ergashadi; b) bukilgan tizzalarda o'zgaruvchan qadamlar tashlanadi. Chap qo'l bilakning sirti bilan oldindan cho'girmaga tekkiziladi, barmoqlar erkin holatda turadi. O'ng qo'l bilakning sirti bilan o'ng tomondan barmoqlar oldinga qaragan holda cho'girmaga tekkiziladi. Panjalarda kichik titrashni bajarish mumkin.

**Jiyak** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Bir qo'l bilan ko'ylak ushlanadi va u ko'tariladi, jiyak noz-u karashma bilan ko'rsatiladi. Bosh va gavda o'sha qo'lga egiladi. Boshqa qo'l esa ixtiyoriy holatda bo'ladi.

**Ko'hna o'yin** Farg'ona raqsidagi aralash harakatlardan biri. Qo'l va oyoqlar dastlab 1-holatda turadi. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$ . Oyoqlarda "Duchoba" harakati bajariladi. O'ng qo'l 6-holat orqali kafti bilan chap ko'krakka tortiladi. Chap qo'l orqaga, panjaning sirti bilan belga olib boriladi. Ayni paytda gavda chap yelka bilan oldinga sekin qayriladi. O'ng qo'l panjasi bilan ko'krakdan yuqoriga qarab barmoqlarning sirpanuvchan harakati qilinadi. So'ngra qo'l ko'tariladi va panjaning bir aylanishida 2-holat orqali tashqariga - 1-holatga qaytariladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. Harakat oxirida gavda va bosh rostlangan bo'ladi. 1-taktda o'ng oyoqda oyoqning bir harakati "Duchoba" qilinadi. Ayni shu taktda bir deganda o'ng qo'l gavdaga egiladi, chapi esa orqaga olib boriladi. Ikki deganda barmoqlar bilan ko'krakda sirpanuvchan harakat bajariladi. Uch deganda qo'llar 2-holat orqali 1-holatga yoziladi. 2-taktda chap qo'l va chap oyoqda 1-takt harakatlari takrorlanadi.

**Ko'ndalang tepma** Xorazm raqsidagi oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$  bo'lgan, 2 taktli, 2 variantda ijro etiladigan harakat. Oyoqlar 1-holatda, bosh va gavda rostlanadi. Birinchi variant. Bir deganda o'ng oyoq depsinish bilan 2-holatga tovonga to'liq qo'yiladi. Ayni paytda har ikkala oyoq tizzalari bukiladi va keskin rostlanadi; gavda chap yelka bilan o'ngga qayriladi. Ikki deganda o'ng oyoq depsinish bilan to'liq tovonda 1-holatga qaytadi, ayni paytda tizzalar bukiladi va keskin rostlanadi; bosh va gavda 1-holatni qabul qiladi. 2-taktda harakat chap oyoqda takrorlanadi. Ikkinchi variant. Harakat xuddi 1-variantdagidek bajariladi, faqat "bir" deganda o'ng oyoq kaftida depsinish qilib, qadam tashlaydi; "ikki" deganda to'liq tovonda depsinish qilib, 1-holatga qaytadi.

**Ko'ngil jilvasi** 1 Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ikki varianda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. a) Dastlab 1-holatda turiladi. O'ng qo'l 6-holat orqali chap qo'lga yo'naladi, chap yelka sekin oldinga qayriladi, chap qo'l ayni paytda chap qo'l panjasining sirti bilan bel orqasiga yoki 7-holatga qo'yiladi. O'ng qo'l barmoqlari bilan ko'krakdan yuqoriroq darajada (pastdan yuqoriga) sirpanuvchan harakat

bajariladi, so'ngra qo'l qosh darajasidan yuqoriroqqa ko'tarilib, yuz tomon yo'nalgan kafti bilan 1-holatga yoziladi. Bosh qo'lni kuzatib boradi. Harakat faqat o'ng qo'lda bajariladi. b) Qo'llar dastlabki holatda turadi. O'ng qo'l yuqoriga yo'nalgan va panja qirrasi yelkaga tegib turgan kafti bilan chap yelkaga ko'tariladi, o'sha yerning o'zida 6-va 1-holatlar orasidan o'tib, 2-holatga ko'tariladi. Qo'l panjasi bilan bir aylanish qilib, 1-va 6-holatlar orasida dastlabki holatga tushiriladi. O'ng qo'l chap yelkaga yaqinlashgach, yelka sekin qo'lga olib boriladi, yelkadan olinganda esa yelka o'zining tabiiy holatiga qaytadi. Harakat har ikkala qo'lda navbati bilan bajariladi. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatib boradi.

2 Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4\4 bo'lgan 2 taktli harakat. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida turadi. Chap qo'l 7-holatda, o'ng qo'l ko'krak atrofida, kafti bilan ichkariga yo'nalgan bo'ladi. Gavda 1-holatda bo'ladi; bosh harakatdagi qo'lni kuzatib boradi. 1-taktda o'ng oyoq bilan o'ngga uchta "Yon yo'rg'a" harakati qilinadi, ayni paytda o'ng qo'l 6-holat orqali har bir hisobda barmoqlarni qirsillatish bilan 6-va 1-holatlar orasida yoziladi. "To'rt" deganda "Sildirma" harakati bajariladi. 2-taktda harakatlar chap oyoqda va chap qo'lda takrorlanadi.

**Ko'nglim senda** Xorazm raqsida ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Joyida turib, tizzaga cho'kkalab yoki siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar tirsaklarga yig'ilib, kaftlar yuqoriga qaratilib ko'krak oldiga yig'iladi, barmoqlar yonga; o'ng panja chap panjaning ostiga yo'naladi. Gavda va bosh ozgina oldinga egiladi. I deganda o'ng qo'l panjani bilakka keskin bukadi. Bir deganda o'ng qo'l panjani keskin qo'yvorib, oldinga sekin yoziladi. Shundan keyin o'ng qo'l dastlabki holatga qaytadi, ayni paytda chap qo'l o'ng qo'l ostiga o'tkaziladi va panja qirrasi bilan ichkariga egadi. Ikki deganda chap qo'l panjani keskin bukib, oldinga sekin yoziladi. I deganda chap qo'l dastlabki holatga qaytariladi.

- L -

**Labi g'uncha** 1 Farg'ona raqsida ayollar tomonidan ijro etiladigan, ikki variantli qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variantda o'ng qo'l 6-holatda,

chap qo'l panjasining sirti yoki jimjilog'i bilan tirsakka tegadi. 6-holatdan o'ng qo'l panjasi tashqariga bir aylanish bilan lablarga yaqinlashadi, jimjiloq labning sal pastrog'iga qo'yiladi, kaft sekin oldinga boradi. Qolgan barmoqlar ixtiyoriy holatda turadi. Chap qo'l bu paytda tirsakda qoladi. Harakat "Qiyg'ir bo'yin" bilan tugallanadi. Ikkinchi variantda qo'llar 6-holat darajasida, tirsaklarga bukilgan, qo'llarning panjalari bir-birining orqasida joylashgan, kaftlari o'ziga qaratilgan, chapi ichkarida, barmoqlar ixtiyoriy holatda, tirsaklar yon tomonga yo'nalgan bo'ladi. Panjalarning doirasimon aylanishi orqali qo'llar uch marta joy almashadi. Qo'llar panjalarda bitta tashqariga aylanish qilib, uni xuddi birinchi variantdagidek tugatishi lozim. 2 Xorazm raqsida ayollar tomonidan ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 6/8. Mazkur harakat joyida turib yoki tizzalarga o'tirib ijro etiladi. Qo'llar oldinda ko'krak baravarida bukilgan, tirsaklar yonga yo'naltirilgan bo'ladi, kaftlar pastga qaratilgan, o'ng jimjiloq uchi chap jimjiloq uchida, qolgan barmoqlar erkin holda qoladi. Harakatlarning ketma-ketligi quyidagicha: a) o'ng qo'l panjasi o'ng qosh baladligida ko'tariladi, qo'l kafti yuqoriga qaragan holda 1-holatga yoziladi va jimjiloq uchi bilan chap jimjiloq ostiga olib boriladi; b) o'ng qo'l boshlang'ich holatga qaytariladi (a variantdagi harakat teskari tartibda bajariladi); c) o'ng qo'l kaftini yuqoriga qayirib, panjaning tashqariga aylanishini bajaradi va jimjiloqni chap qo'l jimjilog'i ostiga qo'yadi; d) panjaning teskari aylanishi bilan o'ng qo'l dastlabki holatga qaytariladi; d) panjalar kaftlari bilan ichkariga qayriladi (o'ngi chapining ostida), barmoqlar ixtiyoriy holatda, so'ngra panjalarning ikkita aylanishi bajariladi; e) har ikkala panja bir paytda tashqariga bilaklarda bir aylanishni bajaradi; j) o'ng panja kaftini pastga qaratib, jimjilog'i bilan pastki lab ostiga olib boriladi. Chap qo'l joyida qoladi, kafti bilan oldinga-pastga yoki panjaning orqa qismi bilan o'ng tirsak ostiga qo'yiladi. Har ikkala qo'lning barmoqlari ixtiyoriy holatda bo'ladi. 3 Buxoro raqsida ayollar tomonidan uch variantda ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variantning musiqiy o'lchami 3/4, 1 taktli. Joyida turib va tizzalarda ijro etiladi. Dastlab o'ng qo'l 6-holatda, chap qo'l panjaning sirti bilan o'ng tirsak ostiga qo'yiladi. Gavda va bosh 1-holatda. Bir-ikki deganda panjaning bir aylanishi tashqariga bajarilib,

bag'baqaga yaqinlashtiriladi va jimjiloq pastki lab ostiga qo'yiladi, qolgan barmoqlar ixtiyoriy holatda, kaft chapga yo'nalgan; chap qo'l holatni o'zgartirmaydi. Uch deganda "Qiyg'ir bo'yin" yoki "Iyak harakati" bajariladi. Ikkinchi variantning musiqiy o'lchami 3/4, 2 taktli. Joyida turib va tizzalarda ijro etiladi. Dastlab o'ng qo'l 6-holatda, panja yuqoriga qaragan, barmoqlar oldinga yo'naltirilgan bo'ladi; chap qo'l panjaning sirti bilan o'ng tirsak ostiga qo'yiladi. Gavda va bosh 1-holatda turadi. 1-taktda bir-ikki deganda o'ng qo'l panjasi bilan kichik titrash harakatini yoki bir tashqariga aylanishni bajarib bag'baqaga yaqinlashadi va jimjiloqni pastki lab ostiga qo'yadi, qolgan barmoqlar ixtiyoriy holatda, kaft chapga yo'naladi. Uch deganda "Qiyg'ir bo'yin" yoki "Iyak harakati" bajariladi. Uchinchi variantning musiqiy o'lchami 3/4, 1 taktli. Joyida turib va tizzalarda ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda turadi, tirsaklar qayrilgan bo'ladi, panjalar biri ikkinchisining oldida kaftlar bilan ichkariga qaragan, o'ng panja oldinda, barmoqlar yonga yo'naltiriladi. Gavda va bosh 1-holatda. Bir-ikki deganda panjalar uchta doiraviy aylanish qilib joy almashadi, o'ng panja chapiga nisbatan sal yuqorida bo'ladi. Uch deganda kaftlar tashqaridan qayriladi, o'ng tirsak ostiga qo'yiladi, o'ng jimjiloq pastki lab ostiga qo'yiladi. Takt "Iyak harakati" bilan tugallanadi.

**Labi shakar 1** Farg'ona raqsida ayollar tomonidan ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. O'ng qo'l 6-holatda turadi. Chap qo'lni barmoqlari bilan o'ng tirsak ostiga qo'yish mumkin, kafti pastga yoki panjasining sirti bilan tirsak ostida bo'ladi. Chap qo'l tirsagi gavadan sal olinadi. O'ng qo'lning birinchi va uchinchi barmoqlari bukilib, qolganlari ixtiyoriy holatda qoladi. O'ng qo'l panjasi lablarga yaqinlashadi (kafti bilan ichkariga) va ikki-uchta mayda harakat qiladi (lablarning pichirlashi), so'ngra qo'l 6-holatga qaytadi. 2 Xorazm raqsida ayollar tomonidan ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktli bo'lgan harakat. Joyida, tizzalarda o'tirib va harakatlanish paytida bajariladi. Qo'llar dastlabki holatda, gavda va bosh sal oldinga intiladi. Bir deganda o'ng qo'l istalgan holatdan panjasi bilan lablarga yaqinlashadi, katta va o'rta barmoqlar uchlari bilan tutashgan, qolganlari ixtiyoriy tarzda, kaft ichkariga yo'naltirilgan. 1 deganda tin olinadi (nafas

rostlanadi). Ikki deganda o'ng qo'l kafti bilan oldinga olib boriladi, barmoqlar o'z holatini o'zgartirmaydi. I deganda tin olinadi.

**Larzon yo'rg'a** Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 6\8, 2 taktli. Siljib turib ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda turadi. 1-taktda bir deganda chap oyoqda chap tomonga kichik shaxdam qadam tashlanadi, tovon yerdan ozgina uzilib, ayni paytda gavgani oldinga tashlab, tizzalar bukiladi va keskin rostlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq chap oyoqqa sirpanuvchan harakat bilan dastlabki holatga qo'yiladi. Uch-to'rt-besh-olti deganda, "bir-ikki"dagi harakatlar takrorlanadi. Takt davomida chapga chorak burilish bajariladi, ijrochi doira yo'nalishi bo'yicha qoladi. 2-taktda 1-takt harakatlari chap oyoqda takrorlanadi, biroq gavda teskari tartibda buriladi va doira yo'nalishi bo'yicha harakatlanadi.

**Larzon yo'rg'ali aylanish** Buxoro raqsida ijro etiladigan aylanish. Musiqiy o'lchovi 6\8, 2 taktli, siljish bilan amalga oshiriladi. Dastlabki holatda oyoqlar 1-holatda, chap qo'l 7-holatda, o'ng qo'l dastlabki holatda bo'ladi. Gavda va bosh 1-holatda turadi. Soat mili yo'nalishiga qarshi aylana bo'ylab harakat bajariladi.

**Lola** Buxoro raqsida ayollarga xos aylanishlardan biri. a) Qo'llar birinchi holatda turadi. O'ng oyoq uchida, o'ngga bir joyda aylanadi, chapi salgina yerdan ko'tarilgan bo'ladi. Takt oxirida qo'llar iyak tagiga barmoq uchlari sal pastga qaragan holda keladi va iyak harakati bilan yakunlanadi. Chap oyoqdan chapga aylanib ijro etish ham mumkin. b) Bir joyda to'rtta "Rasmiy ufori" bilan o'ng tomonga o'ng oyoqdan boshlab ijro etiladi. Qolgan harakatlar birinchi xiliday iyak harakati bilan yakunlanadi. c) Harakat ikkinchi xiliday, faqat oyoqda "Yon yo'rg'a" ijro etiladi.

— M —

**Mayda bosmalar** Buxoro raqsidagi ayollar tomonidan ijro etiladigan asosiy oyoq harakatlaridan biri. Joyida turib yoki siljish bilan, ammo

tepinishsiz ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki yoki 1-holatda, ammo oyoq uchida bo'ladi. Gavda va bosh 1-holatda turadi.

**Mayda ufori** 1 Buxoro raqsidagi ijro etiladigan asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 2 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 1-holatda bo'ladi. 1-2-taktlarda mazkur harakat ham xuddi "Rasmi ufori" kabi, faqat maydaroq qadamlarda va quyiroqda oyoq uchida bajariladi. 2 Farg'ona raqsidagi aralash harakatlardan biri. Dastlab oyoqlar 1-, qo'llar 3-holatda turadi, chap qo'l yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$ . Ushbu harakat taktdan so'ng boshlanadi. O'ng oyoqda oyoq kaftlarida kichik qadam qilinadi, oyoq uchi o'ngga, tovonga to'liq o'tishga urg'u beriladi. Bunda chap oyoq yerdan uziladi, tizzalar bukiladi. Ayni paytda gavda chap yelka bilan oldinga qayriladi, chap qo'l 6-holat orqali o'tadi va qo'llar 5-holatni egallaydi. Gavda va bosh sekingina qo'llarga egiladi.

**Mayin sabo** Farg'ona raqsidagi ikki variantda ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant ayollar va erkaklar tomonidan ijro etiladi. Dastlab 2-holatda turiladi. Panjalar kaftlari bilan yonga, barmoqlari bilan yuqoriga yo'naladi. Chap qo'l bosh ustiga sekin bukiladi, panja kichik urg'u bilan, kafti bilan yuqoriga olib boriladi. Ayni paytda o'ng qo'l panjasini tushirib, barmoqlari pastga holatda salgina yonga olib boriladi. Keyin qo'llar boshqa tomonga xuddi shunday holatga yengilgina o'tkaziladi. Harakat xuddi shamol esayotganidek taassurot qoldirib, bir necha marta takrorlanadi. Qo'llarning asosan tirsakdan yuqori qismi tebranadi. Bosh qo'l harakatlarini kuzatib boradi. Ikkinchi variant ayollar tomonidan ijro etiladi. Dastlab 2-holatda turiladi. Panjalar bir-biriga tegmasdan kaftlari bilan bir-biriga yo'nalgan, barmoqlar yuqoriga qaragan bo'ladi. Tashqaridan panjalar bilan bir yengil aylanish qilinadi va qo'llar yengilgina ajraladi. Harakat bir necha marta takrorlanadi. Bosh va ko'z qarashi qo'l harakatlarini kuzatib boradi.

**Meni unut** Xorazm raqsida asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Joyida turib va tizzalarda o'tirib ijro etiladi.

Qo'llarning tirsaklari ko'krak oldida bukilgan, kaftlar pastga yo'naltirilgan, chap panja o'ng panja ostida, barmoqlar yonga yo'nalgan bo'ladi. Bir deganda o'ng qo'l qirsillatish bilan o'ziga tortiladi, ayni paytda chap qo'l kaftini tashqaridan qayirib, panjani bukib oldinga harakat qiladi. Ikki deganda o'ng qo'l qirsillatish bilan chap qo'l pastidan o'tib oldinga harakat qiladi, ayni paytda chap qo'l kafti bilan o'ngga qayrilib, barmoqlari bilan oldinga o'ziga tortib olinadi. Uch deganda o'ng qo'l qirsillatish bilan chap qo'l ostidan o'ziga tortib oladi, ayni paytda chap qo'l kaftini tashqaridan qayirib va panjani to'g'rilab, oldinga harakat qiladi, panjalar o'ngga yo'nalgan. To'rt deganda o'ng qo'l qirsillatish bilan panjasining yoni bilan chap qo'l bilaklari ostiga qo'yiladi va tezda barmoqlarni yozib, qarsillash bilan oldinga harakat qiladi; katta va ko'rsatgich barmoqlar tik holatda, qolganlari bukilgan bo'ladi.

**Mo'ralash** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Dastlabki holatda qo'llar yuz baravarida, kaftlari bilan oldinga, barmoqlari bilan yuqoriga ko'tarilgan bo'ladi. Ushbu holatda panjalar bilan bir aylanish qilinadi va qo'llar o'ng tomonga sekin olib boriladi. Chap qo'l yonidan ishvali qarash qilinadi. Nigoh to'g'riga yo'naltiriladi. So'ngra qo'llar yuz oldidagi holatga qaytariladi. Harakatni qatorasiga ikki-uch marta qaytarish, shuningdek, boshqa tomonga ham bajarish mumkin.

**Mokki 1** Xorazm raqsida to'rt variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 1-va 3-variantlarda  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktli, 2-variantda  $4\frac{1}{4}$  1 taktli, 4-variantda esa  $2\frac{1}{4}$ , 2 taktli. Joyida turib va yon tomonga sirpanish bilan ijro etiladi. 2 Buxoro raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ijro etiladigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 4 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida turadi; qo'llar 6-holatda, kaftlar bir-biriga qaragan, gavda 3-holatda bo'ladi; bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda orqasi bilan orqaga harakat – "Yon yo'rg'a"ning uch harakati bajariladi, o'ng oyoq yetakchilik qiladi. Ayni paytda qo'llar yuqoridagidek holatda qirsillatish bilan o'ngga o'tkaziladi; gavda "Elash" harakatiga jo'r bo'ladi. Takt oxirida "Sildirma" harakati bajariladi. 2-taktda oyoqlar harakati

o'zgarmaydi, qo'llar qarama-qarshi tartibdagi harakatni bajaradi. Takt oxirida "Sildirma" harakati bajariladi. 3-4-taktlarda esa 1-2-taktlardagi harakatlar chap tomonga takrorlanadi.

**Muqomlar** 1. Farg'ona raqsida "Qiyg'ir bo'yin", "Iyak harakati", "Tebranish", "Sildirma", "Yelka qoqish", "Qosh uchirish" kabi raqsga bezak, zeb beruvchi harakatlar. 2. Xorazm raqsida bo'yin, yelka va gavda harakatlari: "Qiyg'ir bo'yin", "Iyak harakati", "Yelka qoqish", "Titrama", "Tebranish" va "Gavda irg'itish" kabi raqsga bezak, zeb beruvchi harakatlar.

**Mushak** 1. Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar 6-holatda 1-qarsak uriladi. Qarsakdan so'ng qo'llar 2-holatga ko'tariladi va 1-holat orqali panjalari bilan tashqariga yengil aylanish qilib, dastlabki holatga tushiriladi. Qo'llarni 2-holatdan 6-holat orqali dastlabki holatga tushirish mumkin. Harakatni qatorasiga bir necha marta takrorlash mumkin. Bosh navbati bilan qo'llar harakatini kuzatib boradi. 2 Xorazm raqsida ayollar tomonidan ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Harakat joyida, tizzalarga o'tirib va harakat davomida ijro etiladi. Qo'llar 6-holatda, kaftlar yuqoriga qaratiladi. Bosh va gavda 1-holatda turadi. Bir deganda 6-holatda qarsak chalinadi, qo'llar qarsakdan "nafas olish" bilan yengilgina yoziladi. Ikki deganda panjalar kaftlari bilan pastga qayriladi, panjalar ixtiyoriy holatda qoladi. Uch-to'rt deganda kichik titrash qilinib, panjalar bosh darajasiga ko'tariladi, so'ngra qo'llar yonga yoziladi va 1-holat orqali aylanani tasvirlab 6-holatga tushiriladi, kaftlari yuqoriga yo'nalgan. 3. Buxoro raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami ixtiyoriy, 1 taktli. Joyida turib, tizzalarda va siljish bilan ikki variantda ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar 6-holatda, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Gavda 1-holatda; bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi.

**Novda egilishi** Farg'ona raqsida qo'l harakatlaridan biri. Ikki variantda ijro etiladi. Birinchi variantda qo'llar dastlab 3-holatda bo'ladi. Qo'llar navbati bilan 3-holatdan 3-holatga o'tkazilib, barmoqlarda qirsillatish bilan tugallab, sekin almashadi. Ijrochi boshi va nigohi bilan yozilgan qo'lini kuzatib boradi yoki tepadagi qo'lga nazar tashlaydi. Ikkinchi variantda ham qo'llar 3-holatdan 3-holatga yengilgina o'tkaziladi, ammo har bir harakat panjalarning bir aylanishi bilan tugallanadi.

**Nozik** Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 6\8, 1 taktili. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda; gavda va bosh 1-holatda turadi. Bir-ikki-uch deganda a) variantdagi uch qarsak bajariladi. To'rt-besh-olti deganda o'ng qo'l kafti yoki barmoqlar uchi bilan bosh kiyim orqasiga olib boriladi. Ayni paytda chap qo'l dastlabki holatga tushiriladi va ko'ylakni yerdan o'ziga tortadi; gavda va bosh yengilgina egilib, navbati bilan o'ngga-chapga sekin qayriladi.

**Nozik qo'llar** Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Joyida, tizzalarda va yonlama yurish paytida ikki variantda ijro etiladi. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktili. Dastlab o'ng qo'l 1-va 6-holatlar orasida bo'lib, kafti chapga qayriladi, barmoqlar ixtiyoriy turadi. Chap kaft yoni bilan chalmash shaklida o'ng panja bilagiga qo'yiladi, kafti yuqoriga yo'nalib, barmoqlar ixtiyoriy holatda qoladi. Gavda va bosh qo'llar yo'nalishiga yengil egiladi. 1-taktda qo'llar ko'tarilib va tushirilib erkin mashqlarni bajaradi, ayni paytda chap qo'l yengil siltashlar bilan panja yoni (qirras) o'ng qo'lga uriladi, asta-sekin o'ng yelka yo'nalishida oraliq masofa bilan qayta harakatlanadi (go'yoki qo'lni qismlarga bo'ladi). Gavda va bosh bora-bora rostlanadi. Ikkinchi taktda bir-ikki deganda chap qo'l kaftini yuqoriga qayirib, panjaning yengil titrashi bilan 6-holat orqali chapga yoziladi, o'ng qo'l o'zgarishsiz qoladi. Uch deganda har ikkala panjada bir paytda bitta tashqariga aylanish qilinadi. So'ngra chap panja kafti bilan bosh orqasiga qo'yiladi, o'ng qo'l 1-va 6-holatlar orasida kafti oldinga yo'naladi,

barmoqlar yuqorida qoladi. To'rt deganda "Sildirma" va "Iyak harakati" bir paytda bajariladi. So'ngra barcha harakatlar chap tomonda takrorlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Dastlab qo'llar 1-va 6-holatlar orasida, o'ng tomondan kaftlar yuqoriga yo'nalib, chap panja o'ng panja ostida bo'ladi. Gavda va bosh qo'llar harakatida yengil egiladi. 1-taktda har ikkala panja kichik titrash qiladi, ayni paytda chap qo'l tirsakka bukilib, kafti bilan o'ng yelkaga asta-sekin yaqinlashadi. Gavda va bosh ohista rostlanadi. 2-taktda bir-ikki deganda chap qo'l kaftini yuqoriga qayirib, kaftning mayda titrashi bilan 6-holat orqali yoziladi, o'ng qo'l o'zgarishsiz qoladi. 3-taktda panjalar bir paytda bitta tashqariga aylanish qiladi, so'ngra chap panja kafti bilan bosh orqasiga qo'yiladi, o'ng qo'l kafti yuqoriga, barmoqlari yuqorida 1- va 6-holatlar orasida qoladi. To'rt deganda bir paytda "Sildirma" va "Iyak harakati" bajariladi. So'ngra barcha harakatlar chap tomonda takrorlanadi.

**Nozik terma** Xorazm raqsida ayollar ikki variantda ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. 1-variant. Musiqiy o'lchami 6\8, 1 taktli. Joyida va yonlama yurish qilib ijro etiladi. Chap qo'l 6-holat darajasida, kafti bilan o'ngga, panja qirsillatishga tayyorlangan. O'ng panja chap qo'l bilagiga yaqinlashgan, kaft yuqoriga yo'nalgan, barmoqlar qirsillatishga tayyorlangan. Gavda sal chapga egilgan, bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. Bir deganda har ikki panja bir paytda qirsillatadi. Ikki deganda o'ng qo'l qirsillatishni bajarib, panjasini chap qo'l bilagi ostiga o'tkazadi, ayni paytda chap qo'l panjasi kaftini chapga qayiradi. Uch-to'rt deganda chap qo'l panjasini tushiradi; so'ngra har ikkala panja o'ng panja barmoqlarining qirsillatishini kuzatib borib, bir yoki ikkita tashqariga yoki ichkariga doira aylanishini bajaradi. Tashqariga aylanishda chap panja sanoq oxirida sekin oldinga surilib, o'ng qo'l bilagi ostiga o'tkaziladi, kaftlar yuqoriga, barmoqlar oldinga yo'nalgan. Ichkariga aylanishda chap panja ko'krak yo'nalishida o'ng bilak ostiga olib boriladi, kaft yuqoriga qayriladi. Besh deganda kaftlar ichkariga qayriladi, barmoqlar yonga yo'nalib, chap panja oldinda bo'ladi. So'ngra o'ng qo'l barmoqlari bilan qirsillatishni bajaradi va ayni paytda panjani yozib 1- va 2-holatlar oralig'i darajasida ko'tariladi. Olti deganda nafas rostlanadi. Ikkinchi variant.

Musiqiy o'Ichami 6\8, 1 taktli. Joyida va yonlama yurish qilib ijro etiladi. Qo'llar 6-holatda, kaftlar bir-biriga qaragan, barmoqlar birinchi variantdagidek qirsillatish uchun tayyorlangan. Bir deganda qirsillatib, har ikki panja yaqinlashadi, o'ng panja kaftlari pastga holda chap qo'l bilagining ostiga o'tkaziladi, ayni paytda chap qo'l kaftini chapga qayiradi. Ikki-uch deganda 1-variantdagi "uch-to'rt" takrorlanadi. Uch deganda 1-variantdagi "besh-olti" takrorlanadi.

**Nuqtali yurish** 1 Farg'ona raqsida ikki variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variantda oyoqlar 1-holatda bo'ladi, musiqiy o'Ichami 4\4. Bir deganda o'ng oyoqda oldinga oyoq uchida kichik qadam tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq kafti (tovoni) tushiriladi. Uch-to'rt deganda chap oyoqda "bir-ikki" hisobidagi harakatlar takrorlanadi. Ikkinchi variantda oyoqlar 1-holatda bo'ladi, musiqiy o'Ichami 4\4. Bir deganda o'ng oyoqda oldinga yarimkaftga kichik qadam tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoqda orqaga oyoq uchida kichik qadam tashlanadi. Uch deganda o'ng oyoqda oldinga yarimkaftga kichik qadam tashlanadi. To'rt deganda o'ng oyoq chapiga - dastlabki holatga qo'yiladi, har ikki oyoq tizzalari bukiladi. Harakatni takrorlash bilan tizzalar dastlabki holatga qaytariladi. Ushbu variant joyida yoki qayrilishlar bilan ijro etiladi.

2 Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'Ichami 2\4, 2 taktli. Siljib turib ijro etiladi. Dastlabki holatda oyoqlar boshlang'ich yoki 1-holatda bo'ladi. 1-taktda bir deganda o'ng oyoqda oyoq uchiga kichik qadam tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq oldinga sal siljish bilan tovonga to'liq tushiriladi, ayni paytda chap oyoq uchi yerdan uziladi. 2-taktda chap oyoqda harakatlar takrorlanadi va h.k.

— O —

**Olma uzish** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib va harakat paytida ijro etiladi. Chap qo'l ko'krak oldida to'nning bari (uchi)ni ushlab turib, uni oldinga tortadi, kaft yon tomonga yo'naladi; o'ng qo'l 2-holat darajasida ko'tarilib, kaft sekin o'ngga yo'naladi, barmoqlar qayriladi. O'ng qo'l panjalarni o'ziga yarim qayirib (go'yoki olma uzgandek) chap qo'l panjasi yo'nalishida harakat

bajaradi, go'yo olmani to'nidan (qo'ynidan) yerga tushirib yuborgandek o'xshatish qiladi. Bosh va nigoh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi.

**Oqsatma** Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Oyoqlar 6-holatda, chap oyoq orqada turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Harakat aylana bo'ylab, oldinga va orqaga bajariladi. Bir deganda chap oyoqda shaxd bilan oyoq uchiga kichik qadam tashlanadi, tizzalar egiladi (bukiladi). I deganda o'ng oyoq sirpanuvchan harakat bilan to'liq kaftida oyoq uchini chap oyoq uchiga olib boradi. Ikkinchi I deganda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi.

**Orqaga nuqtali yurish** Xorazm raqsida oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Oyoqlar dastlabki holatda; gavda va bosh oldinga salgina egilgan. Bir deganda o'ng oyoq tizzani bukib, oyoq uchiga kuchli tepinish qilib, tizzani keskin to'g'rilab, orqaga kichik bir yurish qiladi; gavda ozgina tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq joyida to'voni blan yengil tepinish qiladi. Uch-to'rt deganda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi.

**Osmon** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 2-holatda turadi. Panjalar bilan ichkariga aylanish qilinadi, panjalar kaftlari va barmoqlari bilan yuqorida qoladi, biroq barmoqlar yelpig'ich shaklida yozilgan bo'ladi. Bosh qo'llarni kuzatib boradi.

**Oyjamol** 1 Farg'ona raqsida ayollar ikki variantda ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variantda o'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l dastlabki holatda turadi. O'ng qo'l 2-holatga ko'tariladi va yuzning chap tomoniga, quloqqa tushiriladi, kaftlar tashqariga qaragan, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan, tirsak pastga tushirilgan, bosh salgina o'ngga qayrilgan. So'ngra quloqqa tegmagan holda qo'l panjasining sirti bilan iyak ostidan o'tadi va 1-holatga yoziladi. Bosh to'g'riga qayriladi. Umuman, harakat yuz atrofida juda yumshoq panja bilan amalga oshiriladi. Yuz atrofida bir necha aylana harakatlar qilish, qo'lni iyak ostida qoldirish va "Qiyg'ir bo'yin"ni bajarish mumkin. Ikkinchi variantda

qo'llar dastlab 2-holatda bo'ladi, kaftlar pastga yo'nalgan, barmoqlarda chirmashgan bo'ladi. Ushbu holatda qo'llar sirti bilan yuz atrofidagi harakatni bajaradi. Yuz atrofida bir necha harakatlarni: qo'llarni bag'baqa ostida qoldirish va "Qiyg'ir bo'yin"ni bajarish mumkin. Harakatni boshqa tomonga ham takrorlash mumkin. Bosh qo'llarga borib qayriladi yoki to'g'ri ushlab turiladi. 2 Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktili. Tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda bo'ladi, kaftlar bir-biriga qaragan, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan; bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda bir deganda yuqoridagidek bir qarsak qilinadi. Ikki deganda chap panja o'ng ko'krak ostiga kafti yuqoriga qaragan holda yaqinlashadi; o'ng panja yuzning chap tomoniga kafti pastga qaragan holda yaqinlashib, bitta qirsillatish amalga oshiriladi. Uch-to'rt deganda o'ng qo'l har bir hisobda qirsillab, yuz oldida chapdan o'ngga yarimdoirani tasvirlaydi va 2-holat orqali 1-holatga yoziladi (qo'llar o'ng tomondan 5-holatni egallaydi). Gavda "Elash" harakatiga jo'r bo'ladi. 2-taktda harakat chap tomonga takrorlanadi.

**Oyna bilan aylanish** Buxoro raqsida musiqiy o'lchovi 3/4, 2 taktili, siljish bilan amalga oshiriladigan ayollarga xos aylanish. Oyoqlar 1-holatda, qo'llar dastlabki holatda turadi. Gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Ijrochi soat mili bo'yicha aylana bo'ylab siljib aylanadi (doira yo'nalishi bo'yicha orqasi bilan turadi). 1-taktda chap qo'l kaftlari bilan bosh orqasiga qo'yiladi, barmoqlar o'ngga yo'naladi. Ayni paytda o'ng qo'l kaftlarini o'ziga qaratib yuz darajasigacha ko'taradi, barmoqlar yuqoriga yo'naladi (ijrochi go'yoki oynaga qaragandek bo'ladi). O'ng oyoqdan boshlab aylana yo'nalishi bo'yicha yarim qayrilib, "Rasmi ufori" harakati bajariladi. 2-taktda aylana yo'nalishi bo'ylab chap oyoqda orqa bilan haraktlar takrorlanadi. Qo'llar dastlabki holatni chetlab joyini almashtiradi.

**Oynaga qarash** 1 Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Dastlab qo'llar 6-holatda bo'ladi. O'ng qo'l 6-holat darajasidan yuqoriroqda turadi. Panja yuz baravarida kafti bilan ichkariga, barmoqlari bilan yuqoriga qayriladi. Ushbu holat oynani ifodalaydi

(ko'zguni tasvirlaydi). Keyin chap qo'l 7-holatga o'tkaziladi. So'ngra qo'llar o'rin almashadi: o'ng qo'l panjasi barmoqlari bilan pastga tushiriladi va qo'l sekin 7-holatga o'tkaziladi. Ayni paytda chap qo'l beldan nazokat bilan olinadi, panjani barmoqlari bilan sekin ko'tarib "Oynaga qarash" holatini egallaydi va "Qiyg'ir bo'yin" harakati bajariladi.

2. Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan, musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib, tizzalarda, siljib va aylanishlarda ijro etiladi. Dastlabki holatda o'ng qo'l barmoqlari bilan bosh orqasida bo'ladi; chap qo'l kafti bilan yuz baravarida ichkariga qayriladi, barmoqlar yuqoriga yo'nalib, tirsak bukilgan bo'ladi. Gavda chapga sekin qayriladi, bosh salgina orqaga tisarilgan (ijrochi go'yoki oynaga qarab turadi). 1-taktda chap qo'l chapga olib boriladi va panjasi bilan bitta tashqariga aylanishini bajaradi, so'ngra barmoqlarni bosh kiyimga qo'yadi, bosh orqasidagi kaft esa oldinga yo'naladi. Ayni paytda o'ng qo'l panjasi bilan bitta ichkariga aylanishini bajarib, chap qo'l holatini egallaydi. Gavda va bosh sekingina o'ngga qayriladi.

**Oyoq holati** Raqs san'atida oyoqlarning asosiy holati – yettita (dastlabki holatdan tashqari). Ayollar va erkaklar raqslarida oyoq holatlarida farqlanish yo'q. Oyoq holatlari zal o'rtasida – o'ng va chap oyoqlarda navbati bilan o'rganiladi. Qo'l va oyoqlarning asosiy holatlari raqs harakatlarining alifbosi hisoblanadi. Shuning uchun ham ularni bilish barcha harakat va raqslarni kelgusida mukammal o'zlashtirishda mustahkam asos sanaladi.

**Oyoq uchida tepma** Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 2 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holatda oyoqlar boshlang'ich yoki 1-holatda bo'ladi. 1-taktda bir deganda o'ng oyoqda oldinga oyoq uchiga kichik qadam tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq oldinga sal siljish bilan tovonga to'liq tushiriladi, ayni paytda chap oyoq uchi yerdan uziladi. 2-takt. Chap oyoqda harakatlar takrorlanadi va h.k.

**Parvona** Xorazm raqsida ayollar tomonidan ijro etiladigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4/4 yoki 6/8, 1 taktili. Joyida va siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 1-holatda bo'ladi, o'ng qo'l 1-holatda kafti bilan oldinga 2-holat darajasida, barmoqlar yuqoriga yo'naladi, gavda va bosh to'g'riga qaratiladi. Bir-ikki deganda chap oyoqda bitta o'zgaruvchan qadam tashlanadi, ayni paytda o'ng qo'l barmoqlari bilan bir yoki ikkita qirsillatish qilib, 6-holat orqali panjasi bilan chap ko'krakka yaqinlashadi. Chap qo'l panjasi bilan kichik titrash yoki barmoqlarda qirsillatish qiladi. Gavda u yoqdan bu yoqqa olinib, sekin chapga qayriladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. Uch-to'rt deganda o'ng oyoqda bitta almashuvchan qadam tashlanadi. Ayni paytda o'ng qo'l barmoqlarida bir yoki ikkita qirsillatish qilib, 1-holatga yoziladi va keskin orqaga - belga tashlanadi. Chap qo'l panjasi bilan kichik bir titrash yoki barmoqlarda qirsillatish qiladi. Gavda u yoqdan bu yoqqa tebranib chapdan o'ngga qayriladi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. Oyoqlar harakatidan boshqacha foydalanish ham mumkin: dastlab 2-holatda, o'ng tovon chapiga ko'ndalang turadi. "Bir-ikki" deganda o'ng oyoq uchida tepinish qilinadi, so'ngra tovonga kichik bir shaxdam qadam qilinadi. Uch-to'rt deganda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi, tizzalar har bir sanoqda prujinaga o'xshab bukiladi va rostlanadi.

**Past-baland** Xorazm raqsida erkaklar tomonidan ijro etiladigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktili. Joyida va siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 6-holatda, o'ng oyoq oyoq uchida yoki bukilgan tizzalari bilan dastlabki holatda turadi. Qo'llar kaftlari bir-biriga qaragan holda 6-holatda, barmoqlar qirsillatishga shay turadi. Gavda xiyol chapga qayrilib, bosh orqaga tashlanadi. Bir deganda chap qo'l 6-holatdan quyiroqqa tushiriladi, o'ng qo'l boshdan yuqoriga ko'tariladi. Ikki deganda chap qo'l qirsillatish qilib boshdan yuqoriga ko'tariladi, o'ng qo'l 6-holatdan pastroqqa tushiriladi. Uch deganda "bir" degandagi holat takrorlanadi. To'rt deganda chap qo'l qirsillatish qilib boshdan yuqoriga ko'tariladi va chertki (tiqillash)dan keyin barmoqlarini birdaniga yozadi; bosh va ko'rsatgich barmoqlar cho'zilgan, qolganlari ixtiyoriy bukiladi;

ayni paytda o'ng qo'l 6-holat yoki quyiroqqa tushiriladi. Har bir chorakda chap tizza bukiladi va tezda rostlanadi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. Ushbu harakatni tizzani bukmasdan ham bajarish mumkin.

**Paxta ochilishi** Farg'ona raqsida ayollar tomonidan ikki variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variantda qo'llar 6-holat darajasida turadi. O'ng qo'l salgina burchak ostida qayrilib, barmoqlar yuqoriga yo'naladi va hali ochilmagan paxta chanog'ini tasvirlaganday shivirlashga shaylanadi. Chap qo'l panjasi orqa tomoni bilan o'ng qo'l tirsagiga tekkiziladi. O'ng qo'l barmoqlari mayda harakatlari bilan asta-sekin ochila boshlaydi. Bosh o'ng qo'l tomonga qayriladi. Harakat chap qo'lda takrorlanadi. Ikkinchi variantda paxta terish holati aks etadi. Chap qo'l ko'ylakni etagidan sal yuqorirog'idan ushlaydi va uni ko'taradi. Gavda va bosh oldinga yo'nalgan bo'ladi. O'ng qo'lda "paxta terish" harakati bajariladi. Paxta g'o'za chanoqlaridan barcha barmoqlar bilan olinib, ko'ylak etagiga yoki maxsus fartukka tashlanadi. "Paxta terish"ni bir paytda ikki qo'llab yoki navbati bilan har ikki qo'lning birida bajarish mumkin. Bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi.

**Pul sanash** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ijro etiladigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktli. Ikki variantda ijro etiladi. Bir yoki har ikkala tizzaga o'tirib ijro etiladi. Chap qo'l chap libos chetini salgina tortib, ko'krakda ushlab turadi. O'ng qo'l kaftlari yuqoriga barmoqlari bilan qirsillatadi, panja ichki cho'ntakdan olingan pulni sanashni taqlid qilgan harakatni bajaradi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. Birinchi variant. Bir deganda o'ng qo'l bitta qirsillatish qilib zarb bilan o'ngga olib boriladi va o'sha zahoti orqaga qaytariladi. Ikki deganda qirsillatishni takrorlab turib o'ng qo'l diagonal bo'yicha 1-holatdan ham nariga - o'ngga-pastga olib boriladi va tezda qaytariladi. Uch-to'rt deganda harakat yana ikki marta qaytariladi. Har safar qo'l diagonal bo'yicha yonga-pastga uzoqroqqa olib boriladi va yana qaytariladi. Ikkinchi variant. Harakat xuddi 1-variantdagidek ijro etiladi, faqat "uch-to'rt" deganda uchta tezkor qirsillatish bajariladi va qo'l cho'ntakkacha bormaydi.

**Qaldirg'och** 1 Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. a) Qo'llar 2-holat darajasida, panjalar kaftlari bilan yonga yo'nalgan, barmoqlar salgina qayrilgan. O'ng qo'l tirsakda keskin qisqaradi, bilak yelka darajasida va 1-holat orqali panjaning titrashi bilan 2-holat darajasiga ko'tariladi. So'ngra harakat chap qo'lda bajariladi va h.k. Bosh harakatdagi qo'lni kuzatib boradi. b) Chap qo'l 1-, 2- va 7-holatda bo'lishi mumkin. O'ng qo'l 1-va 2-holat oralig'ida o'ng qo'lda to'lqinsifat harakat bajariladi, bunda gavda o'ng qo'l tomonga qayriladi. bosh yuqoriga ko'tarilgan, nigoh o'ng qo'lga yo'naltirilgan. c) Qo'llar dastlabki holatda. Qo'l panjalari kichik titrash bilan 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi, bilaklar kesishadi, kaft va barmoqlar yon tomonga qaratilgan bo'ladi. Bosh chap yelkaga qayrilib, ko'zlar pastga qadaladi. d) dastlabki 1-holatda kaftlar pastga yo'nalib, barmoqlar rostlangan (dikkaygan) bo'ladi. Qo'llar 6-holat orqali gavdaga tortiladi, barmoqlar bir-biriga qaragan va 7-holat orqali ushbu darajada orqaga olinadi. Kaftlar pastga yo'nalib, barmoqlar sal oldinga, tirsaklar yonga olinadi. Bosh pastiga sal qayrilish bilan o'ng yelkaga qayriladi. Harakat qatorasiga bir necha marta qaytarilishi mumkin. 2 Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. Oyoqlar oyoq uchida dastlabki holatda, ammo tizzalar bir-biriga yaqin turadi. Qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 2\4. Oyoq uchida juda sekin yugurish bilan oldinga oddiy qadam tashlanadi. Qo'llar dastlabki holatdan panjaning kichik titrashi bilan rostlangan barmoqlarida sal orqaga - 1-holatga olinadi. Bosh va gavda tomoshabinga qaragan bo'ladi.

**Qamchi** Farg'ona raqsidagi Andijoncha raqslarda erkaklar ijro etadigan harakatlardan biri. O'ng qo'l dastlabki holatda bo'lib, panja yarimmushtga yig'iladi, chap qo'l belbog'ni ushlab turadi. O'ng qo'l dastlabki holatdan chap yelka darajasiga keskin ko'tariladi. Bunda gavda chap yelka bilan sekin o'ng qo'lga qayriladi. So'ngra qo'l 1-holatdan pastroqqa keskin olib boriladi va sekin orqaga olinadi. Ayni paytda gavda o'ng yelka bilan sekin oldinga qayriladi. Ushbu harakat qamchi bilan zarba berishni eslatadi. Bosh qo'l harakatini kuzatib boradi.

**Qanot** Farg'ona raqsidagi Andijoncha raqslarda erkaklar ijro etadigan harakatlardan biri. Qo'llar dastlab 6-holatda turadi. 3-qarsak bajariladi va chap qo'l panjasida bitta tashqariga aylanish bilan harakatni tugallab, 2-holatga ko'tariladi, o'ng qo'l esa dastlabki holatga tushiriladi. Bosh to'g'riga qarab turadi.

**Qanotlar** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan, musiqiy o'lchami ixtiyoriy bo'lgan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib va siljish paytida 7 variantda ijro etiladi. Birinchi variant. Bosh va gavda to'g'riga qaragan yoki oldinga sal egilgan, qo'llar 1-holatda, kaftlar pastga, barmoqlar yonga yo'nalgan bo'lib, panjalar kichik titrash harakatini bajaradi. Ikkinchi variant. Bosh va gavda to'g'riga qaragan yoki oldinga sal egilgan, qo'llar 1-holatda, kaftlar pastga yo'nalgan bo'ladi. Qo'llar ko'tarilib va tushirilib, parvozdagi qushning qanotlariga taqlid qilib, to'lqin sifatidagi silkinishni bajaradi, ayni paytda panjalar kichik titrash harakatini ijro etadi. Uchinchi variant. Bosh va gavda sal oldinga egilgan bo'lib, qo'llar 1-holatda kaftlari pastga, orqaga olib boriladi. Gavda yondan yonga ozgina chayqaladi, ayni paytda panjalarda kichik titrash bajariladi. To'rtinchi variant. Bosh va gavda oldinga qaragan bo'ladi. Qo'llar 1-holatda kaftlarini pastga orqaga olib, barmoqlar yonga yo'naladi. Ushbu holatda qo'llar bir necha to'lqinsifat silkinish qilib va panjalarni sirti bilan ohista birlashtirib, barmoqlarni sal yuqoriga ko'tarib kichik titrash bilan 2-holat darajasiga ko'tariladi. Beshinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktli bo'lib, joyida turib va harakat (siljish) paytida ijro etiladi. Oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, qo'llar 1-holatda, ammo sal orqaga tashlanadi. Gavda rostlangan va sal oldinga olingan, bosh 1-holatda turadi. Bir-ikki deganda qo'llar bilan ikkita to'lqinsifat silkish bajariladi. Uch deganda qo'llar 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi, panjalar sal tushiriladi. Chorak oxirida kichik pauza qilinadi (nafas rostlanadi). To'rt deganda qo'llar dastlabki holatga qaytariladi. Oltinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktli. Dastlabki holat xuddi 5-variantdagidek. 1-taktda qo'llar 1-holatda (qanotlar silkinishi bilan) to'lqinsifat harakatlarni bajaradi, gavda asta-sekin chappga egiladi, nigoh chap panjaga qaratiladi. Takt oxirida tin olinadi. 2-taktda harakat gavgdani

o'ngga egish bilan qaytariladi, nigoh o'ng panjaga qaratiladi. Takt oxirida tin olinadi (nafas rostanadi). Yettinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Dastlabki holat xuddi 5-variantdagidek. Bir-ikki deganda qo'llar 1-holatda, gavda chapga egiladi, nigoh o'ng qo'lga yo'naladi. Uch-to'rt deganda gavda to'xtovsiz o'ngga egiladi, nigoh chap qo'lga qaratiladi.

**Qarsaklar** 1 Xorazm raqsida qo'ldasta harakatlaridan biri. Qarsaklar Xorazm raqsida kaftlarda ijro etiladi: qo'llarning 2-holatida barmoqlar yuqoriga yo'naladi va qo'llarning 6-holatida barmoqlar yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. 2 Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'ldasta harakatlaridan biri. Qarsaklar kaftlarda qo'llarning istalgan holatida bajarilishi mumkin hamda quyidagi ko'rinishlarga ega: a) qarsaklar kaftda barmoqlar yuqoriga holatda ijro etiladi. Qo'llar navbatdagi qarsakka o'tguniga qadar kaftlar sekin oldinga qayriladi. b) qarsaklar xuddi a punktidagidek bajariladi, biroq har bir qarsakdan so'ng barmoqlar bukiladi. c) bir qo'lning kafti ikkinchi qo'l kaftiga uriladi, ayni paytda har bir qo'l barmoqlari qarama-qarishi turgan panjaning sirtini qurshab oladi. 3 Farg'ona raqsida qo'ldasta harakatlaridan biri. Qarsaklar qo'llarning istalgan holatida ijro etiladi, turli xil ko'rinishlarga ega. 1) Bir paytda ikkala kaft bilan barmoqlarga yo'naladi. Qarsakdan so'ng panjalar yoki barmoqlarning aylanishini bajarish mumkin. 2) o'ng qo'l barmoqlari bilan chap quloq yaqinida chap qo'l kaftiga qarsak uriladi yoki chap qo'l barmoqlari bilan o'ng qo'l kaftiga, o'ng quloq yaqinida qarsak uriladi. Zarba berayotgan qo'l tirsagi yelka darajasida bo'ladi. Bosh to'g'riga yoki chap qo'lga sekingina egiladi, ijrochi qarsakni tinglayotganday ko'rinadi. Qarsakdan so'ng panjalar sal yozilib, yon qirradi bilan orqaga tashlanadi. 3) o'ng qo'l barmoqlari bilan chap qo'l kaftiga ko'ndalang qo'yiladi. Tirsaklar ko'tarilgan bo'lib, chap qo'l kafti ichkariga, barmoqlari bilan yonga qaraydi. O'ng qo'l kafti chap qo'l kaftiga, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan. O'ng qo'l salgina ko'tarilib, chap qo'l kaftiga uriladi. Qarsak zarba berayotgan qo'lning sirpanishi bilan pastga ham bajariladi. 4) ayni paytda o'ng qo'l barmoqlari bilan chap qo'l kaftiga, chap qo'l barmoqlari bilan o'ng qo'l kaftiga qarsak uriladi. Tirsaklar yonga yo'nalgan bo'ladi. Bu qarsaklarni bir qo'lda zarba berib ham bajarish mumkin. 5) chap qo'l

panjasi kafti bilan pastga yo'nalgan, o'ng qo'l panjasi kafti bilan chap qo'l panjasining orqa tomoniga zarba beradi. Tirsaklar yonga yo'naladi. 6) qo'llarning 2-holatidagi qarsak. Chap qo'l panjasi yuqoriga, o'ng qo'l kafti chap qo'l kaftiga yo'nalgan. Barmoqlar to'g'riga rostlangan, yonga yo'nalgan bo'ladi. O'ng qo'l kafti chap qo'l kaftiga uriladi. Zarbadan so'ng o'ng qo'l panjasi kafti bilan yuqoriga qayriladi. Shunday qilib, qarsaklarni bir necha marta qatorasiga bajarish mumkin.

**Qaychi** 1 Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Bu harakat oyoqlarni yonga sirpantirish yo'li bilan ijro etiladi, har ikki oyoq kafti va uchi navbati bilan birlashadi (chatishadi). Oyoqlar dastlabki holatda. Musiqiy o'lchami 2\4. Birinchi I deganda o'ng oyoq kafti va chap oyoq uchi yerdan sal olinib, o'ngga uzatiladi va ayni paytda yerga shunday tushiriladiki, har ikkala oyoq uchi birlashadi. Ikkinchi I deganda o'ng oyoq kafti va chap oyoq uchi yerdan sal olinib, o'ngga uzatiladi va ayni paytda yerga shunday tushiriladiki, har ikkala oyoq kafti birlashadi. Harakat yonga, aylana bo'ylab va joyida aylanish bilan bajariladi. 2 Xorazm raqsida oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Yonlama yurish, joyida oyoqlarning yonga sirpanuvchan harakatlarida qayrilish bilan ijro etiladi, navbati bilan kaft va oyoq uchlari birlashadi. Oyoqlar dastlabki holatda turadi. Bir deganda o'ng oyoq kafti va chap oyoq uchi yerdan uzilib, ayni paytda oyoq uchlari birlashadigan darajada o'ngga o'tkaziladi. Ikki deganda o'ng oyoq uchi va chap oyoq kafti yerdan uzilib, ayni paytda oyoq kaftlari birlashadigan darajada o'ngga o'tkaziladi. Harakat mayin, ohista bajariladi, tizzalar tabiiy holatda yoki bukilgan bo'ladi. 3. Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4. Yonga siljish, aylana bo'ylab harakat va joyida turib tovonlarning sirpanuvchan harakatida qayrilish bilan ijro etiladi, navbati bilan oyoq kafti va oyoq uchi birlashadi. Oyoqlar dastlabki holatda, gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Birinchi I da o'ng oyoq kafti va chap oyoq uchi yerdan uzilib, o'ngga o'tkaziladi va ayni paytda har ikki oyoq uchi birlashadigan qilib tushiriladi. Ikkinchi I deganda o'ng oyoq uchi va chap oyoq kafti yerdan uzilib, o'ngga o'tkaziladi va ayni paytda har ikki oyoq kafti birlashadigan qilib tushiriladi va h.k.

**Qayta burilish** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoq va qo'llar 1-holatda bo'ladi. Gavda va bosh 1-holatda turadi. 1-taktda o'ngga yurish qilinadi. Bir-ikki deganda o'ngga yarim qayrilish bajarilib, oyoqlarning "Larzon yo'rg'a" harakati qilinadi, o'ng oyoq yetakchilik qiladi. Uch deganda o'ng panja tashqariga bitta aylanish qilib, kafti bilan ensaga qo'yiladi, chap qo'l 1-holatda qoladi yoki 7-holatga o'tkaziladi. To'rt deganda bitta "Sildirma" harakati bajariladi. Erkaklar ijrosida ushbu takt "Yelka qoqish" harakati bilan tugallanadi. 2-taktda 1-taktdagi harakatlar teskari tartibda bajariladi, o'ng oyoq yetakchilik qiladi.

**Qiyg'ir bo'yin** 1 Farg'ona raqsida muqomlardan biri. Har qanday harakat tugagandan keyin yoki tin olish (nafas rostdash)dan so'ng ijro etiladi. "Qiyg'ir bo'yin" bir qator jarayonlarda mazkur holatga hamrohlik bo'ladigan harakat bilan bir paytda ijro etiladi. "Qiyg'ir bo'yin" yirik va mayda bo'ladi: ayollar raqsida maydaroq, noz-karashma bilan ijro etilsa, erkaklar raqsida yirikroq tarzda onda-sonda ijro etiladi. Yelkalar butunlay harakatsiz bo'lishi lozim, bosh to'g'riga qaragan, sal bo'yinga tegar-tegmas bo'ladi, faqat bo'yin umurtqalarining yuqori qismi boshni yondan-yonga mayin o'tkazadi (olib boradi). 2 Buxoro raqsida bezovchi harakatlardan biri. Ushbu harakatni bajarishda yelkalar mutlaqo qimirlamaydi, bosh to'g'riga qaragan va sekin bo'yinga tushirilgan bo'ladi. Bosh faqatgina bo'yin umurtqalarining qimirlashi bilan yondan-yonga mayin o'tkaziladi. "Qiyg'ir bo'yin" istalgan harakatning oxirida yoki pauzadan so'ng, ba'zi holatlarda esa qo'l harakatlari bilan ijro etiladi. Ayollar raqsilarida "Qiyg'ir bo'yin" mayda nafis harakatlar bilan, erkaklar raqsida yirik va keskin harakatlar bilan bajariladi. 3 Xorazm raqsida muqomlardan biri. Mustaqil raqs harakati tarzida ham, raqs holatining tugallanishi tarzida ham va qo'llarning alohida harakatlari birligida ham ijro etiladi. Harakat boshning yelkaga egilmasdan yondan-yonga o'ziga xos tebranishidan tashkil topadi. Harakat bo'yin umurtqalarining siljishi orqali amalga oshiriladi, to'g'riga qaragan, bosh yondan-yonga mayin o'tkaziladi; harakatlarni ijro etishda yelkalar mutlaqo qimirlamaydi.

Ayollar "Qiyg'ir bo'yin"ni bo'yin umurtqalari harakati uchun kichikroq masofani saqlab ijro etadilar. Erkaklar hazil (komik) raqslarda bu harakatdan foydalanadilar, ammo uni keskin tarzda, umurtqalarni yonga siljitib ijro etadilar.

**Qiyin ufori** Farg'ona raqsida ikki variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variantda oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 2\4. 1-taktda ikkita "Ufori" bajariladi (o'ng oyoqda va chap oyoqda almashinadigan qadam). 2-taktda bir deganda oyoq uchida oldinga kichik qadam tashlanadi, chap oyoq joyida shaxd bilan oyoq uchida tepinish qiladi. I deganda o'ng oyoq uchiga kichik qadam tashlanadi. Ikki deganda chap oyoq joyida shaxd bilan oyoq uchida tepinish qiladi. I deganda o'ng oyoq dastlabki holatda to'liq tovonga tepinish qiladi, tizza bukiladi, ayni paytda chap oyoq sal oldinga tashlanadi, tizza va oyoq uchi ixtiyoriy tarzda bo'ladi. Ushbu harakatda chap oyoq barcha qadam tashlashlarni bir joyda qiladi. So'ngra harakat chap oyoqda takrorlanadi. Ikkinchi variantda oyoqlar dastlabki holatda turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. 1-taktda birinchi variantdagi harakat tashlanadi. I deganda tin olinadi (nafas rostlanadi). Ikki deganda o'ng oyoq uchida orqaga kichik qadam tashlanadi, chap oyoq qimirlamaydi. I deganda tin olinadi. Harakat faqat o'ng oyoqda ijro etiladi. Gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi.

**Qo'l chayqash** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlabki holatda, gavda va bosh oldinga sal egilgan bo'ladi. Qo'llar o'ngga - 5-holatdan pastroqqa mayin ko'tariladi; kaftlar astagina tushirilgan barmoqlari bilan gavdaga qayriladi. So'ngra qo'llar xuddi shu taxlitda dastlabki holatga tushiriladi va chap tomonga o'tkaziladi. Harakat bir necha marta takrorlanib, mayin ijro etiladi. Bosh qo'llarni kuzatib boradi.

**Qo'l harakatlari** Farg'ona raqsi qo'l harakatlariga juda boy, ayniqsa bu borada Farg'ona uslubi ajralib turadi. Farg'ona raqslarida qo'llar nihoyatda ifodali, yoqimli hisoblanadi. Ularning turli-tuman harakatlari ma'lum bir

ma'no-mazmun ifodalaydi. Qo'l harakatlari o'z-o'zidan panjalar, bosh va yelkalarning turli harakatlari bilan bezanib turadi. Farg'ona raqslarida qo'l harakatlari shu qadar ifodaliki, ular bilan butun bir afsonani aytib berish, inson hissiyotlarini to'liq ifodalash, tabiat go'zalligini tasvirlab berish mumkin. Farg'onacha uslubdagi raqsdagi ayollar va erkaklar harakatlarida jiddiy farqlanish yo'q. Erkaklar raqsida qo'llar to'ppa-to'g'ri, tirsaklarga tortilgan, panjalar qayrilgan, barmoqlar to'ppa-to'g'ri. Harakatlardagi o'tishlar keskin, harakatning o'zi yirikroq bo'ladi. Ayniqsa, Andijoncha raqslarda erkaklar harakati farqlanadi. Ular o'zining uslubi, jo'shqinligi va harakatchanligi bilan ajralib turadi. Panjalar qisman yarimmushtga bukilgan, barmoqlar odatda to'ppa-to'g'ri bo'ladi. "Qiyg'ir bo'yin" kam ishlatiladi va asosan yirikroq bo'ladi.

**Qo'l holati** 1 Farg'ona raqsida qo'llarning asosiy holati yettita. Qo'llarning bir holatdan ikkinchisiga o'tishida yelkalar tabiiy, sokin holatini o'zgartirmasligi lozim. 2 Buxoro raqsida qo'llarning asosiy holatlari, dastlabki holatni hisobga olmaganda, yettita. Ayollar va erkaklar raqsidagi qo'llar holatidagi asosiy farq ularning tavsifida keltiriladi.

**Qo'lband** Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar gavda oldida kesishgan va gavdadan uzoqroq, o'ng qo'l chapining ostida, o'ng qo'l kafti ichkariiga qayrilgan, chap qo'l panjasining sirti bilan o'ng kaft ostiga olib boriladi. O'ng panja "Barmoq otish" harakatini bajaradi, so'ngra qo'llar aylanishi bilan panjalar joyini almashtiradi va harakat chap qo'lda takrorlanadi; bosh "Barmoq otish" harakatini bajarayotgan panjani kuzatib boradi. Bir deganda o'ng panja tashlanadi. Dastlab o'ng panja ko'rsatgich barmoqlariga urg'u berib keskin bekiladi. Ikki deganda qo'llar joy almashadi, chap panja tashlanadi. I deganda o'ng panja ko'rsatgich barmoqlari bilan keskin bekiladi.

**Qo'ldasta aylanishi** 1 Farg'ona raqsida qo'l panjalarining aylanish harakati. U ohista, mayin, sekin sur'atda, ayrim holatlarda tezroq sur'atda ham bajarilishi mumkin. Panjalarning aynan mana shunday aylanishi

Farg'ona raqsining uslubini ko'rsatib turadi. Erkaklar raqsida panjalarning aylanishi kam uchraydi, ijroda ham barmoqlar ayollarnikiga qaraganda tikroq bo'ladi. Farg'ona raqsalarida panjalarning aylanishi asosan tashqariga bajariladi. Panja aylanishini bir qo'lda yoki bir paytda ikki qo'lda, qo'llarning istalgan holatida, bir holatdan boshqasiga o'tkazishda har bir harakatning oxirini ta'kidlagan holda bajarish mumkin. Masalan, o'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l dastlabki holatda. O'ng qo'l panjalari kafti bilan ichkariga qayriladi, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan holda qoladi. So'ngra panja barmoqlari bilan ichkariga, keyin pastga tushiriladi, barmoqlar orqaga qayriladi va panja yuqoriga yumaloqlangan barmoqlari bilan ko'tariladi, kafti tashqariga qaragan bo'ladi va dastlabki holatga tushiriladi. 2 Xorazm raqsida panjalarning aylanishi bilaklarda ikki yo'nalishda: ichkariga va tashqariga bajariladi; boshida mayinroq, oxirida shaxd bilan ijro etiladi. Panjalarning tashqariga aylanishiga misollar: a) qo'llar 2-holatda, kaftlar yuqoriga yo'nalgan, barmoqlar to'g'ri yo'nalishda turadi. Harakat ketma-ketligi quyidagicha: 1. Panjalar tashlanadi, barmoqlar bir-biriga yo'nalgan (qaragan) bo'ladi. 2. Panjalar oxirigacha yonga olib boriladi (o'ng panja – o'ngga, chap panja – chapga). 3. Panjalar bukiladi va shaxd bilan kaftlari yuqoriga holatga otiladi (boshlang'ich holat). b) Qo'llar 2-holatda, panjalar oldinga tashlangan. Harakat ketma-ketligi quyidagicha: 1. Panjalar yonga oxirigacha tashqariga olib boriladi (o'ng panja – o'ngga, chap panja – chapga). 2. Panjalar kaftlari bilan yuqoriga qayrilib bilaklarga bukiladi. 3. Panjalar boshlang'ich holatga tashlanadi. Panjalarning aylanishlari 1-variantdagi "Yelka qoqish" harakati bilan kuzatib borilishi mumkin.

3 Buxoro raqsida panjalarning aylanishi ikki yo'nalishda: ichkariga va tashqariga chaqnoq bilakda – har bir panjada alohida yoki har ikkala panjada bir paytda bajariladi. a) Panjaning kichik tezkor aylanishlari bilakda yonga, to'g'riga yoki yuqoriga yo'nalgan erkin holatdagi tik barmoqlar bilan bajariladi. Ushbu aylanish ayollar raqsida qo'llanadi. b) barmoqlarning bir paytdagi egilishi va to'g'rilanishi bilan panjalarning bitta aylanishi bajariladi. Ushbu aylanish ayollar va erkaklar raqsida qo'llanadi. Tashqari aylanishga misol: qo'llarning dastlabki holati 6-, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan. Harakatlarning ketma-ketligi: qo'llar

kaftlari bilan ichkariga qayriladi, barmoqlar bukiladi; panjalar barmoqlari pastga holda qayriladi; panjalar barmoqlari yonlama holatda orqaga qayriladi; panjalar barmoqlarini rostlab, 6-holatga qaytariladi.

**Qo'ldasta holati** 1 Xorazm raqsida qo'l harakatlaridan biri. Qo'llarning yuqorida ko'rsatib o'tilgan har bir holatida panjadan tashqari ikkita asosiy holat bo'lishi mumkin: Birinchi variant. Panja bilakka tortilgan, barmoqlar rostlangan bo'ladi. Erkaklar va ayollar variantlari bir xil. Ikkinchi variant. Panja pastga erkin tashlangan. Ayollar o'rta barmoqlarini kaftiga yaqinlashtiradilar, qolgan barmoqlar teskari holatni egallaydi, erkaklar barmoqlarni keskin rostlaydilar. Qo'lning pozalarida va yakunlovchi harakatlarida panjalar quyidagi holatlarni egallashi mumkin: Uchinchi variant. Panja rostlanib, kaft istalgan tomonga yo'naladi. Ayollar va erkaklar varianti bir xil. To'rtinchi variant. Bosh va ko'rsatgich barmoqlar tarang rostlangan, uchinchi barmoq ko'proq yumaloqlangan bo'ladi. Panjalarning bu holati tirtash harakatini bajarishda qo'llanadi. Ayollar va erkaklar varianti bir xil. Beshinchi variant. Kaft yuqoriga qayrilib, bosh barmoq qayrilgan bo'ladi, ko'rsatgich barmoq tarang rostlanib, uchinchi barmoq yuqoriga, qolganlari ixtiyoriy holatda bo'ladi. Panjaning ushbu holati qirsillatish bilan tugallanadi. Ayollar va erkaklar varianti bir xil. 2 Buxoro raqsida 8 holatga ega harakat. 1-holat (a+e). Panja qayrilgan, rostlangan, istalgan tomonga yo'nalgan bo'ladi. 2-holat (a+e). Panja qayrilgan, bosh barmoq holati ixtiyoriy, qolgan barmoqlar yumaloqlangan bo'ladi. 3-holat (a). Panja rostlangan, bosh va o'rta barmoqlarning uchi bir-biriga yaqinlashib, qolgan barmoqlar holati ixtiyoriy bo'ladi. 4-holat (a). Panja rostlanib, bosh va o'rta barmoqlar tutashgan, qolgan barmoqlar holati ixtiyoriy holatda bo'ladi. 5-holat (e). Barcha barmoqlar yarimmushtga yig'iladi. 6-holat (a+e) Panja va bilak rostlanib, kaft yuqoriga, pastga yoki yonga yo'naladi. 7-holat (a) Panja tushirilib, barmoqlar holati ixtiyoriy bo'ladi. 8-holat (a). Panjalar bilaklarning orqa tomoni bilan birlashadi, jimjiloqlar chatishib, qolgan barmoqlar holati ixtiyoriy bo'ladi.

**Qo'ldasta o'yin** 1 Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 6-holatda bo'ladi. Panjalar barmoqlari bilan mayingina pastga tushiriladi. Ayni paytda qo'llar sekin gavdaga tekkizilib, o'ngga yoki chapga 1-va 6-holatlar orasiga olib boriladi. Bunda panjalarni barmoqlari bilan yuqoriga mayin ko'tarish kerak va harakat oxirida qo'llarda tirsakka urg'u bergan holda ichkariga qisqa siltov qilinadi. Bosh esa qo'l harakatlarini kuzatib boradi. Harakat boshqa tomonga qaytariladi. 2 Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. 2 variantda ijro etiladi. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami ixtiyoriy. Qo'llar 6-holat darajasida bilaklari bilan tutashgan, kaftlar bir-biriga qaragan, panjalar barmoqlari bilan yuqoriga qayrilgan. O'ng qo'l panjasini yoni bilan oldinga tushiradi, ayni paytda chap qo'l panjasini o'ziga va teskari ravishda bukadi. Harakat takrorlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lcham 4\4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. O'ng qo'l tirsakda 6-holat darajasidan yuqoriroqda bukilgan, kaft yuqoriga yo'nalgan, barmoqlar ixtiyoriy holatda. Chap qo'l barmoqlarining orqa tomoni bilan o'ng tirsak ostiga qo'yilgan. Bir deganda o'ng qo'l panjasi chapga qayrilib oldinga tashlanadi. Ikki deganda o'ng panja kichik gorizontal titrash yoki o'ngga keskin siltov qiladi. Uch-to'rt deganda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi. 3. Buxoro raqsida ayollar va erkaklar tomonidan uch variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lcham 2\4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar 6-holatda, bosh va gavda 1-holatda. Bir deganda har ikkala panja yoni bilan tirsaklarga o'ngga bukiladi. Ikki deganda harakatlar chapga takrorlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lcham 4\4, 1 taktli. Joyida turib, tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar 6-holatda, bosh va gavda 1-holatda. Bir-ikki deganda har ikkala panja yoni bilan tirsaklarga o'ngga-chapga bukiladi. Uch-to'rt deganda harakatlar tez sur'atlarda qaytariladi (har bir hisobda ikkitadan). Uchinchi variant. Musiqiy o'lcham 6\8, 1 taktli. Joyida turib, tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat: qo'llar 6-holatda, bosh va gavda 1-holatda. 1-takt. Qo'llar har bir hisobda kaftini shaxd bilan "ichkariga-tashqariga" qayirib, asta-sekin 1-holatga yoziladi va oxirgi hisobda 6-holatga qaytariladi.

**Qo'ldasta titrashi** Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. Qo'l va oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 2\4. 1-takt. Birinchi I deganda o'ng oyoqda yengilgina almashuvchan qadam tashlanadi. Qo'llar panjalarining kichik titrashi bilan o'ng tomonga - 4-holatga o'tkaziladi. O'ng qo'l barmoqlari kafti oldinga holatda yuqoriga yo'nalgan. Chap qo'l barmoqlari kafti gavdaga qaragan holda o'ngga yo'nalgan. Ikki deganda chap oyoq gavda og'irligini olgan holatda orqaga oyoq uchida o'tkaziladi. Qo'l panjalari sekin yarimmushtga yig'iladi va qo'llar salgina o'ziga tortiladi. Bosh sal orqaga tashlanadi. I deganda tin olinadi. 2-taktda harakatlar chap oyoq va chap qo'lda takrorlanadi.

**Qo'shqars** Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri, aylana bo'ylab, soat miliga qarshi harakatlanadi. Oyoqlar 1-holatda, qo'llar dastlabki holatda turadi. Ijrochi davraga qarab turadi. Musiqiy o'lchami 6\8. 1-taktda bir deganda davraga qarab turib o'ng oyoqda o'ngga to'liq tovonda qadam tashlanadi, chap quloq oldida 2-qarsak qilinadi. Ikki deganda chap oyoqda to'liq tovonda davraga qarab qadam tashlanadi. Qo'llarning 6-holatida 1-qarsak qilinadi. Uch deganda ushbu holatda qolinib, o'ng oyoqda oldinga bor tovonda qadam tashlanadi. Qo'llar 3-holatga yetkazilmasdan yoziladi, chap qo'l yuqoriga yo'naladi. To'rt deganda chap oyoqda kichik bir o'tirish bilan 3-holatga o'tiriladi. Harakat davradan davradan tashqariga qarab tugallanadi. Qo'llar panjalarining tashqariga bir aylanishi bilan 3-holatni egallaydi. Gavda beldan boshlab o'ng qo'l tomonga sekin egiladi. Panjalarga nazar tashlanadi. Besh-olti deganda "Yelka qoqish" harakati bajariladi.

**Qomati zebo** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Joyida turib ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 5-holatda, qo'llar panjasining yoni bilan o'ng oyoqqa tizzadan pastroqqa tegadi, kaftlar yuqoriga yo'nalib, barmoqlar uchi bir-biriga yaqinlashadi. Gavda va bosh o'ng oyoqqa egiladi. 1-taktda bir-ikki-uch deganda qo'llar panjalarining yoni bilan oyoqqa, tizzadan pastroqqa va o'ng tomondan belga sekin uriladi; ayni paytda gavda va bosh asta-sekin to'g'rilanadi (rostlanadi). To'rt deganda oyoqlar 5- yoki 3-

holatda bo'ladi (chap oyoq oyoq uchida). Panjalar bilan ikkita tezkor tashqariga aylanishni bajarib, qo'llar yuz oldiga ko'tariladi va bosh orqali kaftlari bilan ensaga tushiriladi, barmoqlarning uchlari bilan bosh kiyimga tegib turadi. Takt "Iyak harakati" bilan tugallanadi. 2-taktda harakatlar chap tomondan takrorlanadi.

**Qopqon** Farg'ona raqsida ikki variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variantda oyoqlar dastlab 2-holatda turadi, o'ng oyoq ko'ndalang qo'yiladi. Musiqiy o'lchami 2\4. Bir deganda o'ng oyoq sekin harakatlanib oyoq kaftiga qo'yiladi, tizza erkin holatda bo'ladi. I deganda o'ng oyoq shaxd bilan to'liq tovonga qo'yiladi. Ayni paytda chap oyoq sirpanuvchan harakat qilib, oyoq kaftining o'rtasi bilan o'ng oyoq uchiga shaxdam qo'yiladi. Ikkinchi I deganda harakat takrorlanadi. Ikkinchi variantda oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 2\4. Bir deganda har ikki oyoqqa ozgina o'tiriladi. I deganda o'ng oyoq shaxd bilan oldinga oyoq uchiga olib boriladi, tizzalar rostlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq dastlabki holatga qaytariladi, tizzalar bukiladi. I deganda tizzalar rostlanib, so'ngra harakat chap oyoqda takrorlanadi. Joyida turib va choraklik qayrilishlar bilan ijro etiladi.

**Qosh uchirish** Farg'ona raqsidagi muqomlardan biri. Qoshlar harakati xarakterli detallardan biri hisoblanadi, ammo o'zbek raqslarida kam qo'llaniladi. Qosh uchirish bitta qosh bilan, har ikkalasida yoxud navbati bilan, aksariyat hollarda hazil (komik) raqslarda ijro etiladi.

**Qoshi kamon** I Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 6-holatda bo'lib, 1-qarsak ijro etiladi va qarsakdan so'ng qo'llar 6-va 1-holatlar orasida yoziladi. O'ng qo'l panjasi kafti bilan pastga yo'nalgan, birinchi barmoq uchinchi barmoqqa tegadi, qolgan barmoqlar ixtiyoriy (erkin) turadi. Ushbu holatda qo'l panjasi qoshlar darajasida (baravarida) chapdan o'ngga o'tkaziladi, ammo ularga tegmaydi. Qo'l 1-holatga yoziladi, bosh sekin o'ngga egiladi. Chap qo'l 1-va 7-holatda bo'lishi yoki belni quchishi mumkin. Harakatni navbati bilan yoki har ikkala qo'lda bajarish mumkin. Qarsakdan so'ng yuz chapga

qayrilib, bosh o'ngga egiladi. Harakatni gavda tebranishi bilan ham ijro etish mumkin, ya'ni qarsakdan oldin gavda bilan yondan-yonga ikkita yengil tebranish qilinadi. O'ng qo'l 1-holatga yozilganda harakat "Qiyg'ir bo'yin" bilan tugallanadi. 2 Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib, tizzalarda o'tirib va harakat paytida ijro etiladi. Qo'llar 1-holatda turadi. 6-holatda qarsak chalinadi, o'ng qo'l kafti pastga - 1-holatga yoziladi, barmoqlar yaqinlashgan, qolganlari ixtiyoriy (erkin) holatda turadi. So'ngra panjada kichik titrash bajariladi, kafti pastga yo'nalib, o'ng qo'l barmoqlari bilan o'ng qoshga yaqinlashadi, ammo ularga tegmasdan o'ngga olib boriladi va panja titrashini tugallab, 1-holatga yoziladi, ayni paytda bosh o'ngga sekin egiladi. Chap qo'l qarsakdan so'ng 1- va 7-holatda joylashadi yoki oldindan belni quchadi. Harakatni chap qo'lda takrorlash yoki bir paytda har ikki qo'lda amalga oshirish mumkin, shuningdek, gavdani yondan yonga tebranishi bilan hamrohlik qilishi mumkin. 3 Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan, musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktli qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib, tizzalarda va siljib ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda, kaftlar bir-biriga qaragan, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan bo'ladi. Gavda 3-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda bir-ikki deganda yuqoridagidek ikkita qarsak qilinadi, 2-chorak oxirida o'ng panja o'ng qoshga yaqinlashadi, barmoqlar chapga yo'naladi (bosh va kichik barmoqlar yaqinlashadi). Ayni paytda chap qo'l belni oldindan quchadi yoki 7-holatga o'tkaziladi. Uch-to'rt deganda ikkita "Yelka qoqish" harakati bajariladi, ayni paytda o'ng qo'l kafti yuqoriga - 1-holatga yoziladi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi; gavda sekin chapga qayriladi yoki bosh chapga qayriladi, gavda sekin qarama-qarshi tomonga egiladi. 2-taktda harakat chap qo'lda takrorlanadi.

**Qudrat namoyishi** Farg'ona raqsidagi Andijoncha raqslarda erkaklar to'rt variantda ijro etadigan harakatlardan biri. Birinchi variant. Qo'llar dastlab 1-holatda turadi. Qo'llar tirsaklarga tortilgan. Panjalar kaftlari bilan yuqoriga yo'nalib, barmoqlar yarimmushtlarga yig'iladi. Ushbu holatda qo'llar navbati bilan yuz yo'nalishi bo'ylab quloq darajasiga qadar egiladi va mushti bilan tashqariga aylanish qilib, mushtini ochmasdan - kafti

pastga holatda 1-holatga yoziladi. Qo'l yuzga (yonoqqa) yaqinlashgach, harakatdagi qo'l sekin ko'tariladi. Harakatni bir paytning o'zida har ikki qo'lda ham bajarish mumkin. Bosh to'g'riga qaragan bo'ladi yoki harakatdagi qo'lni kuzatib boradi. Ikkinchi variant. Dastlabki holat 6-, ammo qo'llar kaftlari bilan gavgaga qayriladi, barmoqlar yarimmushtga yig'ilib, tirsaklar yonga yo'naladi. Qo'llar yengil siltanish bilan 1-holatga yoziladi (bunda barmoqlar yozilmaydi). Ayni paytda qo'llarning har bir siltanishida yengilgina ko'tariladi va yelkalar tushiriladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. Uchinchi variant. Qo'llar dastlab 2-holatda turadi, panjalar kaftlari bilan pastga, barmoqlar yarimmushtga yig'ilgan holatda qayriladi. Panjalari bilan bitta tashqariga aylanish qilib, o'ng qo'l o'sha darajada qolib oldinga yoziladi, tirsak tortilgan bo'ladi. Harakatdagi qo'l sekin oldinga uzatiladi. So'ngra harakat chap qo'lda qaytariladi, o'ng qo'l teskari yo'nalishga qaytariladi. Bosh yozilayotgan qo'l harakatini kuzatib boradi. To'rtinchi variant. Qo'llar dastlab 1-holatda turadi. Chap qo'l bosh orqasidan o'tadi, kafti bilan ensaga - quloq yaqiniga qo'yiladi, bunda tirsak va barmoqlar yonga yo'naladi. Bosh xohlagan tomonga yo'nalishi mumkin.

**Quloq tortish** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan, musiqiy o'lchami  $4/4$ , 1 taktili qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $4/4$ , 1 taktili. Erkaklarning hazil raqslarida ijro etiladi. Qo'llar tirsaklari bukiladi va yonga olib boriladi, barmoqlar quloqlarni solinchagi uchidan ushlab turadi. Gavda rostlanib, bosh to'g'riga qaratiladi. Bir deganda bosh o'ng yelkaga egiladi, o'ng tirsak tushiriladi, chapi esa ko'tariladi. Ikki deganda bosh rostlanadi, tirsaklar boshlang'ich holatni egallaydi. Uch-to'rt deganda harakat chap tomonga qaytariladi.

**Qushcha** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar ikki variantda ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami  $2/4$ , 1 taktili. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 3-holatda, chap oyoq oyoq uchida, qo'llar 7-holatda bo'ladi (ayollar ijrosida sal bel oqasiga olinadi). Bosh va gavda to'g'riga qaraydi. Bir deganda qo'llar panjalarning kichik titrashi bilan yon tomonga olinadi, tizzalar bukiladi. Ikki deganda qo'llar

panjalarning kichik titrashi bilan 7-holatga qaytadi, tizzalar rostlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktili. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Boshlang'ich holat 1-variant bo'yicha. Bir-ikki deganda 1-variantdagi "bir-ikki" takrorlanadi. uch-to'rt deganda qo'llar 7-holatda, ayni paytda yelkalar bilan ikki yoki uch marta 1-variantdagi "Yelka qoqish" bajariladi.

**Quyosh** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlabki holatda bo'ladi, so'ngra 6-holatga ko'tariladi, "Gulbargi" harakati bilan kesishadi va 1-holatga yoziladi. Qo'llar yuqoriga yo'nalgan kaftlari bilan qolib 2-holatga ko'tariladi va panjalarning bitta aylanishi bilan harakatni tugallaydi. Harakat boshida gavda va bosh sekin qo'llarga egiladi va qo'llarni yozish bilan birga gavda asta-sekin rostlanadi, bosh esa harakat oxirigacha qo'llarni kuzatib boradi.

**Quyosh nurlari** Buxoro raqsida ayollar ikki variantda ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktili. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar dastlabki holatda, gavda 1-holatda bo'ladi, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. Bir deganda qo'llar kaftlari ichkariga-tashqariga qilib, panjasini keskin qayiradi, 1-holat orqali barmoqlari yuqoriga holatda 2-holat darajaga ko'tariladi. Ikki-uch deganda har bir hisobda panjalar qayrilishini davom ettirib, qo'llar barmoqlarini oldinga-yuqoriga qilib 6-holatga tushiriladi. To'rt deganda dastlabki holatga keskin tushiriladi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktili. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 2-holat darajasida yelka kengligida kaftlari oldinga holatda yoziladi, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan. Gavda 1-holatda; bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda bir-ikki-uch deganda qo'llar panjalari bilan tashqariga aylanishini bajarib, o'ng tomondan kaftlari yuqoriga holatda 5-holatga tushiriladi. To'rt deganda o'ng qo'l keskin harakat qilib kafti yuqoriga holatda dastlabki holatga tushiriladi. Boshni o'ngga, orqaga olish bilan harakat tugallanadi. 2-taktda harakat chap tomonga takrorlanadi.

**Rad etmoq** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ijro etiladigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, o'ng qo'l kafti bilan bosh orqasiga qo'yiladi, chap qo'l dastlabki holatda ko'ylakni yerga tortadi. Gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Chapga surilish: 1-taktda o'ng oyoq bilan chapga ikkita shaxdam "Yon yo'rg'a" harakati bajariladi. "Bir" deganda bosh keskin o'ngga buriladi, "ikki" deganda chapga qayriladi.

**Rasmi ufor(i)** 1 Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2/4, 2 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 1-holatda bo'ladi. 1-taktda bir deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga qadam tashlanadi, chap tizza bukilgan holatda qoladi. I deganda chap oyoq o'ng oyoq kaftining o'rtasiga oyoq uchida qo'yiladi, tizza bukilgan. Ikki deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga qadam tashlanadi, biroq birinchi qadamdan kamroq tashlanadi, tizza ixtiyoriy holatda bo'ladi, chap oyoq joyida oyoq uchida qoladi. I deganda nafas rostlanadi. 2-taktda chap oyoqda harakatlar takrorlanadi va h.k. 2 Xorazm raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 3/4, 2 taktli. Xohlagan yo'nalishda uch variantda ijro etiladi. Oyoqlar 1-holatda turadi. Birinchi variant. 1-taktda bir deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda qadam tashlanadi, chap oyoq uchi yerdan uziladi, chap tizza bukiladi. Ikki deganda oyoq uchida o'ng oyoq kaftining o'rtasiga qo'yiladi. Uch deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga qadam tashlanadi. 2-taktda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi. Ikkinchi variant. 1-taktda bir deganda o'ng oyoq kafti bilan oldinga qadam tashlanadi. Ikki deganda chap oyoq to'voni bilan sirpanib kaft o'rtasini o'ng oyoq uchiga qo'yadi. Uch deganda o'ng oyoq to'liq tovonda birmuncha oldinroqqa qo'yiladi. 2-taktda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi. Uchinchi variant. 1-taktda bir deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga qadam tashlanadi, chap oyoq uchi yerdan uziladi, chap tizza bukiladi. Ikki deganda chap oyoq oyoq uchida o'ng oyoq kaftining o'rtasiga qo'yiladi. Uch deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga

qadam tashlanadi, ayni paytda chap oyoq uchi pastga qaragan holda yerdan uziladi. 2-taktda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi.

**Rasmi yurish tepmali** Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Bir qator raqlarda sahnaga chiqish oldidan ijro etiladi. 1-taktda bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan boshlab uchta oddiy qadam tashlanadi. To'rt deganda chap oyoq o'ng oyoqqa yarimkaftida tepinish bilan tashlanadi. 2-taktda harakatlar chap oyoqda tashlanadi.

**Ro'mol ilish** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 6-holat orqali bosh baravarida ko'tariladi. So'ngra tirsaklarni qisqartirib va darhol tortib barmoqlar panjalarini pastga shaxd bilan tashlaydi (go'yoki ko'ylakni arqonga tashlash harakatini bajargandek). Keyin 6-holat orqali o'tib, qo'llar sekingina dastlabki holatga tushiriladi.

**Ro'mol o'yin** Farg'ona raqsida ayollar beshta variantda ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Qo'llar dastlab o'ng tomondan 5-holatda turadi. Ikkala qo'l barmoqlari bilan ro'mol ushlab turiladi, gavdani oldinga egib unga qaraladi. Keyin gavda va bosh dastlabki holatga qaytariladi, "Qiyg'ir bo'yin" ijro etiladi. Harakat 6-holat orqali boshqa tomonga ham takrorlanadi. Ikkinchi variant. Ro'molni oldinda, yuzga yaqin joyda ushlab turish mumkin, bunda faqat ko'zlargina ko'rinib turadi yoki ro'molni iyakkacha tushirish mumkin, so'ngra "Qiyg'ir bo'yin" ijro etiladi. Uchinchi variant. Qo'llar 6-holatda. Ro'molni uchidan ushlab turib silkish bilan qo'llar 2-holat darajasiga ko'tariladi va ro'mol orqaga tashlanadi. Bunda gavda va bosh sekin oldinga egiladi, nigoh esa o'ng qo'l panjasiga qaratilgan. To'rtinchi variant. Bosh ro'mol bilan yopiladi, ammo yuz yopilmaydi va "Qiyg'ir bo'yin" bajariladi. Beshinchi variant. Ro'mol o'ng qo'l barmoqlari bilan olinadi, nazokat bilan chap yelkaga qiyalab tashlanadi. Bosh o'ngga egilishi mumkin, yuz esa chapga yoki teskari qaragan bo'ladi. Chap qo'l 7-holatda turadi.

**Sadr** Fargʻona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qoʻl harakatlaridan biri. Qoʻllarning dastlabki holati – tabiiy (ixtiyoriy). Oʻng qoʻl “Soxta ufori”dagi kabi harakatni bajaradi, ammo 1-holatda ushlanib qolmasdan dastlabki holatga tushiriladi. Oʻng qoʻl harakatlari paytida chap qoʻl dastlabki holatda qoladi. Harakat qoʻllarda navbati bilan bajariladi.

**Sakrashli irgʻitma** Xorazm raqsida ikki variantda ijro etiladigan asosiy oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy oʻlchami 4\4, 1 taktli. Erkaklar raqsida joyida turib yoki oyoqdan oyoqqa sakrab oʻtish jarayonida ijro etiladi. Oyoqlar 1-holatda va gavda rostlanib, bosh toʻgʻriga qaratiladi. Bir deganda chap oyoq tovonida sakrash qilinadi, tizzalar bukilgan, ayni paytda oʻng oyoq tizzasini bukib odinga chap oyoqqa chalishtirma holatda tashlanadi, oyoq kafti uchi bilan oldinga qayriladi. Ikki deganda chap oyoqqa sakrab oʻtish bilan harakatlar takrorlanadi, chap oyoq chalmash shaklida oʻng oyoqqa tashlanadi, oyoq kafti uchida oʻngga - oldinga qayriladi. Uch deganda tizzalarni tezda toʻgʻrilab, oyoqlar 1-holatga qoʻyiladi. Toʻrt deganda nafas rostlanadi. Umuman olganda, harakatni 1-holatga oʻtmasdan, tin olmasdan musiqiy oʻlchamda bajarish mumkin. Ikkinchi variant. Musiqiy oʻlchami 2\4, 1 taktli. Erkaklar raqsida joyida turib yoki oyoqlarni tashlab, oyoq kaftini tayanch oyoq tizzasiga qadar koʻtarish jarayonida ijro etiladi. Oyoqlar 1-holatda, tizzalar bukilgan boʻladi. Gavda sekin belga, bosh toʻgʻriga yoʻnalgan. Bir deganda chap oyoq tovonida sakrash qilinadi, ayni paytda oʻng oyoq tizzani oʻngga bukib va qoʻyvorib, chap oyoq tizzasiga qadar kaftini tekkizib, yuqoriga tashlanadi; oʻng oyoq tovonini chapga qayriladi. Ikki deganda oʻng oyoqda sakrash bilan harakatlar takrorlanadi, chap oyoq yuqoriga koʻtariladi va h.k. Ushbu harakatni umuman olganda tayanch oyoq tizzasidan pastroqqa oyoq uchi bilan zarba berib yoki tayanch oyoq tizzasiga tashlanayotgan oyoq bilan zarba berib bajarish mumkin.

**Salomlar** 1 Salomlar Fargʻona raqsida raqsning xarakteridan kelib chiqadi. U ikki qoʻllab yoki bir qoʻlda ijro etilishi mumkin. Masalan, oʻng qoʻl sekin 1-holatga koʻtariladi, 6-holat orqali oʻtib va kaftini oʻziga

qaratib, barmoqlari bilan sal yonga qayirib, yurak ustiga qo'yiladi. Bosh sekingina egiladi, yerga nazar tashlanadi, gavda esa beldan oldinga egiladi. Salomlar bir paytning o'zida qo'llar, bosh va gavda bilan ijro etilishi mumkin. Salom berishda muloyimlik zarur bo'ladi. Bosh tushiriladi, ammo iyak ko'krakka tegmaydi. Salomlar ikki qo'lda ham bajariladi, ammo qo'llar kaftlari bilan ko'krakning o'rtasiga qo'yiladi, o'ng qo'l yuqoridan, tirsaklar ixtiyoriy holatda bo'ladi. Gavda harakati salom jarayonida yerdan biror buyumni ko'targandek taassurot qoldiradi. Tizzalar tabiiy holatda bo'ladi. 2 Xorazm raqsida salomlar ikki variantda ijro etiladi. Birinchi variant. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda turadi. O'ng qo'l sekin 1-holatga olinadi, qayrilgan panjasi bilan yelka orqali kafti bilan yurakka qo'yiladi, ayni paytda bosh va yelka salgina oldinga egiladi, nigoh yerga qaratilgan. Salom yumshoq va muloyim bo'lishi zarur, iyak ko'krakka tegmaydi. Ikkinchi variant. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Salom xuddi birinchi variantdagidek bajariladi, faqat har ikkala qo'l kaftlari ko'krak o'rtasiga qo'yiladi, o'ng qo'l chap qo'l ustiga qo'yiladi. Zamonaviy raqslarda keng tarqalgan ko'rsatib o'tilgan salomlardan tashqari salomlarning qadimgi shakllari ham mavjud: Erkaklarning qadimgi salomi. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda turadi. O'ng qo'l yurakka qo'yiladi. Chap qo'l oldindan belni quchadi, so'ngra bosh va gavda oldinga egiladi. Ayollarning qadimgi salomi. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda, gavda va bosh oldinga egilgan. Qo'llar kaftlari bilan tizzalarga qo'yiladi, so'ngra ko'krak darajasidan yuqorida gavda bo'ylab yuqoriga sirpanadi, kaftlari yuqoriga, barmoqlari orqaga holatda yelkalar ustida qayriladi, tirsaklarni bukib, 6-holat orqali kaftlari bilan yana tizzaga tushiriladi. Bosh va gavda harakatlari qo'llar harakatini kuzatib boradi. 3 Buxoro raqsalarida ijrosiga ko'ra salomning bir necha xil ko'rinishlari mavjud. 1-harakat. Milliy keng ko'ylakda ijro etiladigan ayollar salomlari. Birinchi variant. Qo'llar 1-holat orqali kaftlari o'ziga qaratilib ko'krakka yaqinlashadi, o'ng qo'l chapining ustida bo'ladi. O'ng panja barmoqlari uni gavdaga tortib, o'n yengga boradi, ayni paytda o'ng qo'l sekin oldinga olib boriladi. Gavda va bosh oldinga salgina (xiyol) egiladi. Ikkinchi variant. Qo'llar 1-holat orqali ko'krak o'rtasiga qo'yiladi, chap panja o'ng panjaga qo'yilgan, ayni paytda gavda va bosh

zo'riqmasdan sal oldinga egiladi. Uchinchi variant. Salom ikkinchi variant bo'yicha bajariladi, biroq gavda va bosh oldinga chuqurroq egiladi. To'rtinchi variant. Qo'llar 1-holat orqali panjalari uchi bilan ko'krak o'rtasiga qo'yiladi, o'ng qo'l chap qo'l ustida, kaftlar yuqoriga yo'nalgan. Ayni paytda gavda va bosh sal oldinga egiladi. Ikkinchi harakat. Ayollar va erkaklar salomi. Birinchi variant. Chap qo'l dastlabki holatda bo'ladi. O'n qo'l 1-holat orqali ko'krakka olib boriladi va kafti bilan yurakka qo'yiladi, ayni paytda gavda va bosh sal oldinga egiladi. Ikkinchi variant. Har ikkala qo'l 1-holat orqali ko'krakka yaqinlashadi va o'ng qo'l kafti bilan unga qo'yiladi, chap qo'l belni quchadi, barmoqlar yonga yo'naladi. Ayni paytda gavda va bosh salgina oldinga egilgan bo'ladi.

**Sildirma** Farg'ona raqsida muqomlardan biri. Ushbu harakat iyak harakatiga o'xshab ketadi. Gavdaning yuqori qismi sekin orqaga tashlanadi va so'ngra qisqa bir siltash bilan dastlabki holatga qaytadi. Harakatni turgan holda yoki tizzalarda bajarish mumkin.

**Sindi shox** Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 6\8, 1 taktli. Joyida turib ijro etiladi, oyoqlar 3-yoki 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida turadi. Gavda o'ng yelka bilan sekin oldinga intiladi, iyak ko'tarilgan bo'ladi. Qo'llar 2-holatda turadi. Bir deganda kaftlar biri-biriga qaragan holda qo'l bilaklari bilan zarba beriladi (barmoqlar yumaloqlanadi), qo'llar zarbadan so'ng yonga yoziladi. Ikki deganda bilaklarning sirti bilan zarba beriladi, zarbadan panjalar kaftlari bilan bir-bir-biriga qarab sekin yoziladi. Uch deganda har ikkiala panja a variantdagi qirsillatishni amalga oshiradi, ayni paytda o'ng qo'l kaftini o'ziga qaratib 6-holat darajasiga yoziladi. To'rt deganda qirsillatish qaytariladi, ayni paytda o'ng qo'l nafas olish va chiqarish bilan 1-holatdan pastroqqa tushiriladi. Besh deganda qirsillatish takrorlanadi, bir chertkididan keyin o'ng qo'l nafas olish va chiqarish bilan panjasini tezda dastlabki holatga tushiradi. Bir necha bor yonga, kafti bilan yuqoriga va sekin oldinga olib boradi, bosh barmoq qayriladi, ko'rsatgich barmoq tarang rostlanib, qolganlari shamolsifat kerilgan bo'ladi. Chap oyoq uchi yerga tushiriladi. Olti deganda nafas rostlanadi. Uch-to'rt-besh deganda bosh va gavda o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. Bilaklar bilan

beriladigan zarbalarni o'ng qo'l panjasini qirsillatishi bilan kuzatib boradi; umuman harakatni chap qo'lida ham bajarish mumkin.

**Soch silash** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar kaftlari bilan birgalikda 6-holat darajasida, o'ng qo'l oldinda. O'ng qo'l barmoqlari pastga yo'nalib, chap qo'l yuqoriga qaragan bo'ladi. O'n qo'l kafti chap qo'l kafti bo'ylab sirpanadi va bosh darajasigacha ko'tariladi, barmoqlari bilan yuqoriga yo'nalgan kaftida boshning tepa qismiga olib boriladi. So'ngra bosh orqasi va iyak orqali 6-holatga o'tkaziladi. Ayni paytda chap qo'l barmoqlari pastga holda kaftini o'ng qo'l oldiga qo'yadi va harakat takrorlanadi. Bosh to'g'riga qaratilib, harakat soch silashni ko'rsatib beradi.

**Soch silashli aylanish** Buxoro raqsida ijro etiladigan aylanishlardan biri. Musiqiy o'lchovi 2\4, 1 taktli aylanish. Dastlab oyoqlar 3-holatda, o'ng oyoq barmoqlar uchida. Qo'llar kaftlar bilan bog'lanadi, o'ng qo'l barmoqlari bilan pastga, chap qo'l barmoqlari yuqoriga yo'naladi. Aylanishda o'ng qo'l kafti chap kaftdan sirpanib, boshni silab, bosh orqasidan o'tib, iyak tagidan silab, kaft oldinga qarab, barmoq uchlari yuqoriga kelib, kaftlar joylarini almashtiradi. So'ng bu harakatni chap qo'lida takrorlash mumkin. Bu aylanish "Yon yo'rg'a", "Ufori" harakatlari bilan ham ijro etilishi mumkin.

**Soch yozish** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 1-holatda bo'lib, tirsaklarga bukilib, yuzning o'ng tomoniga o'tkaziladi. Panjalar kaftlari bilan yuzga qayrilgan, barmoqlar ixtiyoriy holatda va yuqoriga yo'nalib, tirsaklar sal ko'tariladi. Gavda chap yelkasi bilan sekin oldinga qayriladi, bosh qo'llarga egilgan, yuz qo'llardan o'girilgan. Panjalar bilan ikkita aylanish qilib, qo'llar sekin yoziladi. Harakatni 1-qarsak bilan o'sha darajada tugatish mumkin. Harakatni yuzning boshqa tomoni bilan takrorlash mumkin.

**Soch yozish yurishi** Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Oyoqlar dastlabki holatda turadi. Musiqiy o'lchami 3\4. Bir deganda o'ng oyoqda

oldinga, sekin yonga to'liq kafti bilan qadam tashlanadi. Ikki deganda chap oyoq sirpanuvchan harakat bilan oyoq uchiga o'ng oyoq kaftining o'rtasiga qo'yiladi, o'ng oyoq yengil sakrash bilan to'liq tovonda oldinga - yonga olib boriladi. I deganda chap oyoq yerdan uziladi. Uch deganda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap oyoq shaxd bilan oyoq uchiga o'ng oyoq kaftining o'rtasiga qo'yiladi. I deganda tin olinadi (nafas rostlanadi).

**Soxta ufori** 1 Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 1-holatda turadi. Chap qo'l old tomondan belni quchadi. Ayni paytda o'ng qo'l 2-holat orqali kafti pastga holda chap qo'l tirsagida kafti bilan tashqariga qayrilish qiladi va 1-holatga yoziladi. So'ngra chap qo'l ham 1-holatga yoziladi. Ushbu harakat qo'llarda navbati bilan takrorlanadi. 2 Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. Oyoqlar va qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 2\4. Oldinga, orqaga, yonga siljish bilan ijro etiladi. 1-taktda oyoq uchidan o'ng oyoqda oldinga, sekin chap tomonga to'liq tovonda kichik qadam tashlanadi. Ayni paytda chap yelkada oldinga gavdaning kichik qayrilishi qilinadi, o'ng qo'l 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi, panja kafti bilan pastga qaragan bo'ladi. Chap qo'l oldindan belni quchib turadi. I deganda chap oyoq tizzani bukib chap oyoq uchiga qo'yiladi. Ayni paytda o'ng qo'l panjalari bilan chap qo'l tirsagiga tushiriladi. Ikki deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga qadam qo'yiladi, o'ng qo'l panjasi kafti yuqoriga holda qayriladi va 2-holatga ko'tariladi. I deganda nafas rostlanadi. Qo'llar 1-holatga yozilib, gavda to'g'riga qaragan bo'ladi.

**Spiral aylanish** Buxoro raqsida bir joyda turib aylanish harakati. Musiqiy o'lchovi 6\8 bo'lgan, 2 taktda bajariladigan aylanish. Bu harakatning ayollar bajaradigan ikki varianti, erkaklar bajaradigan bir varianti mavjud.

**Suv mavji** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 6-holatda panjalarning kichik bir titrashi bilan (harakat shaxd bilan boshlanadi) o'ngga - 1-va 6-holatlar o'rtasiga o'tkaziladi. Mazkur holatda panjalar barmoqlari bilan pastga sekin tushiriladi va

barmoqlarni sal ko'tarib, qo'llar 6-holat orqali chap tomonga harakat boshlaydi. Harakat sekin, erkin holatda ijro etiladi. Bosh qo'llarni kuzatib boradi. Gavda oldinga sal egiladi.

**Suzish** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. 2 variantda ijro etiladi. Birinchi variantda qo'llar 6-holat darajasida, biroq gavdaga yaqinroq va kaftlari oldinga tirsaklarda sekin kesishadi. Qo'llar 6-holat orqali 1-holatga mayin yoziladi va ohistagina dastlabki holatga tushiriladi. Harakatni qatorasiga bir necha marta bajarish mumkin. Bosh o'ng yoki chap yelkaga egilgan, yuz oldinga qaraydi. 2-variantda harakat yuqoridagiday bajariladi, biroq qo'llar 1-holat orqali o'tib, orqaga olib boriladi.

— T —

**Tarozi** Xorazm raqsida erkaklar tomonidan ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Bosh va gavda rostlanib, yelkalar orqaga tashlanadi. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar 6-holat darajasida tirsaklarda to'g'ri burchak ostida bukilib, kaftlar yuqoriga, barmoqlar oldinga yo'naladi. O'ng qo'l tirsakdan sekin pastga tushiriladi, ayni paytda chap qo'l yuqoriga ko'tariladi. Harakat bir necha marta takrorlanadi. Barmoqlarni qirsillatish gavda va boshning o'ngga-chapga kichikroq qayirilishi bilan kuzatib borilishi mumkin.

**Tashlash** Xorazm raqsida erkaklar tomonidan ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli harakat. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar 6-holatda o'ng qo'l yuqoridan tekkizilmasdan tirsaklarga bukilib, kaftlar yonga yo'nalgan, barmoqlar yarimmushtlarda yig'ilgan. Bosh va gavda rostlangan bo'ladi. I deganda o'ng qo'l tirsakka bukilib, ichkariga sekin tortadi. Bir deganda o'ng qo'l keskin oldinga chap qo'l ostida chalmash qilib cho'ziladi, ayni paytda barmoqlar shaxdam cho'ziladi. I deganda o'ng qo'l panjasini yarimmushtga egadi, ayni paytda chap qo'l tirsakka egilib, ichkariga tortiladi. Ikkinchi I da harakat chap qo'lda takrorlanadi.

**Tebranish** Fargʻona raqsidagi muqomlardan biri. Gavda tinishsiz yondan yonga mayin tebranadi. Ayni paytda bosh sekin teskari holatga egiladi. Shunday qilib, harakat qatorasiga bir necha marta takrorlanadi. Tebranish gavdaning beldan yuqori qismida turgan holda yoki tizzada oʻtirib bajariladi.

**Tepmali aylanish** Buxoro raqsida ayollar va erkaklarga xos aylanish. Musiqiy oʻlchovi 3\4, 1 taktli, xohlagan yoʻnalish boʻyicha siljish bilan amalga oshiriladi. Dastlab oyoqlar 2-holatda, oʻng oyoq tovoniga chap oyoq tovoniga oyoq uchi bilan koʻndalang turadi, oʻng tizza bukilgan. Qoʻllar 1-holatda, katta va kichik barmoqlar musht holatiga yigʻilgan. Gavda 2-, bosh esa 1-holatda turadi.

**Terma** Xorazm raqsida toʻrt variantda ijro etiladigan asosiy qoʻl harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy oʻlchami 3\4. Joyida turib yoki tizzada oʻtirib ijro etiladi. Qoʻllar 6-holatda, tirsaklarda oʻng qoʻl chap ostida tegmasdan biqinga tutashib, kaftlar yonga, barmoqlar oldinga yoʻnaladi. Bir deganda oʻng panja qirsillatish qiladi, ayni paytda chap qoʻl titraydi (bosh va koʻrsatish barmoqlari tik rostlangan, qolganlari yumaloqlangan, uchinchisi koʻproq yumaloqlangan). Ikki deganda chap qoʻl panjasi bilan titrashni davom ettirib, ichkariga tortiladi va chalmash (krest) shaklida oʻng qoʻl bilagi ostiga oʻtkaziladi, soʻngra sekin oldinga siljiydi, ayni paytda oʻng panja qirsillatishni takrorlaydi. Uch deganda oʻng panja qirsillatish bilan chap qoʻl bilagi ostiga chalmash (krest) shaklida oʻtkaziladi va bir chertki (tiqillash)dan keyin barmoqlarni yozib kafti yuqori holatda keskin harakat qiladi: bosh barmoq uzatilgan, koʻrsatgich barmoq tarang rostlangan, qolgan barmoqlar yelpigʻichsimon holatda boʻladi. Ushbu harakatni qoʻllarni bir tomondan ikkinchi tomonga bir paytda oʻtkazib bajarish mumkin. Mazkur holatda gavda va bosh qoʻllar harakatini kuzata turib qayriladi. Ikkinchi variant. Musiqiy oʻlchami 4\4, 1 taktli. Harakat joyida turib yoki tizzada oʻtirib ijro etiladi. Qoʻllar 6-holatda, tirsaklar bukilgan va yon tomonga yoʻnalgan. Oʻng panja chap paja ostida pastga yoki oʻngga, chap panja kafti bilan ichkariga qayrilgan. Har ikki panja birinchi variantdagi uch qirsillatishni bajaradi,

ayni paytda o'ng qo'l chap qo'l panjasi ostida soat miliga qarshi kichik aylana harakatni bajaradi. Uchinchi qirsillatishda o'ng qo'l birinchi variantdagi "uch"dagi kabi harakatni tugallaydi. Uchinchi variant. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 2 taktli. Harakat joyida turib bajariladi. Qo'llar 6-holatda bilaklarda tegmasdan tutashgan, o'ng qo'l yuqoridan, kaftlar yonga, barmoqlar oldinga yo'nalgan bo'ladi. 1-takt. Bir deganda qo'llar tirsaklarda birmuncha qisqaradi, ayni paytda panjalar yoni (orqa tomoni) bilan ichkariga tashlanadi. Ikki deganda panjalar shaxd bilan boshlang'ich holatga tushiriladi (o'ng panja ayni paytda chertishni amalga oshiradi, chertishdan keyin tezda barmoqlarni yozadi: bosh va ko'rsatgich barmoqlar tarang-dirkillama, boshqalari ixtiyoriy holatda). 2-taktda 1-taktdagi harakatlar takrorlanadi, faqat panjalar joy almashadi va chap qo'l qirsillatishni amalga oshiradi. Bu harakatni panjalarni navbati bilan yonga yo'naltirib ijro etish mumkin, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. To'rtinchi variant. Musiqiy o'lcham  $4\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Joyida turib, tizzalarga o'tirib va siljish paytida ijro etiladi. Gavda sal oldinga tashlangan, bosh to'g'riga qaratilgan. Qo'llar 6-va 1-holatlar orasida yoyilgan. Bir deganda qo'llar 6-holatda bilaklarning sirti bilan uriladi, zarbdan so'ng panjalar yonga birmuncha yoziladi. Ikki deganda qo'llar kaftlari bilan yuqoriga qayriladi va bilaklarning ichki qirrasi bilan zarba beradi, zarbdan so'ng birmuncha yonga yoziladi. Uch deganda qo'llar kaftlari bilan ichkariga qayriladi, barmoqlar yonga yo'nalgan (chap qo'l oldinda), o'ng qo'l qirsillatish qiladi va chertki (tiqillatish)dan keyin barmoqlarni yozib bosh darajasiga ko'tariladi: bosh va ko'rsatgich barmoqlar uzatiladi, qolganlari bukilgan bo'ladi. Qirsillatishni bir paytda har ikki qo'l-da ham bajarish mumkin. To'rt deganda qo'llar boshlang'ich holatga yoziladi. Bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi.

**Tirg'anma yurish** Xorazm raqsida ikki variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, gavda va bosh sal oldinga egiladi. Bir deganda tizzalar egiladi, ayni paytda chap oyoq orqaga tepinish bilan katta qadam tashlaydi (tepinishsiz ham bo'lishi mumkin). Ikki deganda tizzalar sekin yuqoriga tashlanib, tezda

to'g'rilanadi, ayni paytda o'ng oyoq sirpanuvchan harakat bilan chap oyoqqa boshlang'ich holatga qo'yiladi. Bu harakatni qo'l va yelkalarining turli harakatlari (masalan, "Yelka qoqish") bilan almashtirish mumkin. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktili. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, gavda va bosh sal oldinga egilgan. Bir deganda tizzalar egiladi. Ikki deganda tizzalar sekin yuqoriga tashlanib, tezda to'g'rilanadi, ayni paytda oyoqlar holatini o'zgartirmasdan orqaga maydaroq sirpanuvchan harakat qilinadi.

**Titratma** 1 Xorazm raqsida qo'ldasta harakatlaridan biri. Titratma harakati ko'proq zanglar – uzuk bilan, turli xil qo'ng'iroqchalar yoki qayroqlar bilan ijro etiladi (Xorazm qayroqlari – kastanetlar ikki plastinkadan: uzunasi 16 sm bo'lgan metall va uzunligi 10 sm bo'lgan toshdan iborat). Tosh plastinka yoni bilan qo'yilib, bosh barmoq bilan kaftda ushlab turiladi, metall plastinka esa yoni (qirrasi) bilan qo'yiladi va 3-va 4-barmoqlar bilan ushlab turiladi; bir plastinkaning ikkinchisiga urilishidan ritm hosil bo'ladi. Qayroqlar bilan ham ayollar, ham erkaklar raqsi ijro etiladi. Panjalar titrashning mayda harakatlarini yuzaga keltiradi. Harakatni har ikki qo'l bir paytda yoki har biri alohida bajarishi mumkin. Qo'lning panjadan yelkagacha bo'lgan qismi titrash harakatini amalga oshiradi. Harakatni bir qo'lda yoki bir paytda ikki qo'llab bajarish mumkin. 2 Buxoro raqsida ikki variantda ijro etiladigan qo'ldasta harakatlaridan biri. Birinchi variantda faqat bir qo'l panjasi yoki bir paytda ikkita panja bilan mayda titrash bajariladi. Ikkinchi variantda qo'lning yelkagacha bo'lgan qismi bilan (bir qo'lda yoki bir paytda ikkita qo'lda) mayda titrash bajariladi. Ko'p hollarda "Titratma" bilaklarga osilgan maxsus kichik qo'ng'iroqchalar–zanglar yoki alohida plastinkalar (qayroqlar) bilan bajariladi (bittasi 16 sm uzunlikdagi metaldan, ikkinchisi 10 sm uzunlikdagi toshdan yasaladi). Qayroq tosh qirrasi bilan bosh barmoq bilan kaftga qisiladi, metall plastinka esa qirrasi bilan qo'yilib, 3-va 4-barmoqlar bilan siqiladi. Ushbu plastinkalar bir-biriga urilib, ispancha kastanetkalarga o'xshab o'ziga xos shaqillashni yuzaga keltiradi. Zang bilan faqat ayollar ijro etsa, qayroqlar bilan ayollar ham, erkaklar ham ijro etadilar.

**To'fon** Buxoro raqsida ijro etiladigan ayollarga xos aylanish. Musiqiy o'lchovi 6/8, 2 taktli. Soat miliga qarshi aylana bo'ylab ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. O'ng qo'l barmoq uchlari bilan bosh kiyimga tekkiziladi, kaft yuqoriga, oldinga, tirsak yonga yo'nalib, chap qo'l dastlabki holatda barmoqlari bilan ko'ylakni tortadi. Bosh va gavda sekingina o'ngga egiladi. Ijrochi tomoshabinga teskari turadi. Birinchi taktda aylana yo'nalishi bo'ylab tovonda chapga oltita oddiy mayda qadam tashlanadi, chap oyoq qadam tashlab tezlashadi, o'ng oyoq chap oyoqqa dastlabki holatga qo'yiladi. Gavda va bosh o'ngga-orqaga egiladi. 2-taktda bir deganda joyida aylanish: chap oyoq tizzani bukib chalmash (krest) shaklida o'ng oyoq orqasidan oyoq uchiga qo'yiladi. Gavda va bosh o'ngga-orqaga egiladi. Ikki deganda o'ng oyoq kafti o'ngga olinadi. Gavda va bosh orqaga tashlanadi. Uch-to'rt deganda "bir-ikki"dagi harakatlar takrorlanadi, gavda va bosh asta-sekin chapga orqaga egiladi. Besh-olti deganda aylanish joyida tugallanib, "bir-ikki"dagi harakatlar takrorlanadi. Gavda va bosh asta-sekin rostlanadi, oyoqlar dastlabki holatga qo'yiladi. So'ngra harakat takrorlanadi.

**To'liq tepma** Buxoro raqsida ikki variantda ijro etiladigan asosiy oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda, gavda va bosh 1-holatda turadi. Bir deganda o'ng oyoq tizzasi bukilib va yerdan uzilib, to'liq kaftida tepinish bilan kichikroq qadam tashlaydi, tizza tezda to'g'rilanadi, ayni paytda gavda yuqoriga (xuddi turtin角度dek) tashlanadi. Ikki deganda chap oyoq to'liq tovonda o'ng oyoqqa dastlabki holatga qo'yiladi va h.k. Harakatni chap oyoqdan boshlab, shuningdek, gavgani tashlamasdan ham bajarish mumkin. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda, gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Bir deganda o'ng oyoq yerdan uzilib, to'liq tovonda tepinish bilan oldinga kichik qadam tashlaydi, ayni paytda har ikki tizza bukiladi. Ikki deganda chap oyoq o'ng oyoqqa oyoq uchida dastlabki holatga qo'yiladi, ayni paytda gavda tezda yuqoriga tashlanib, ikkala tizza to'g'rilanadi. Harakatni chap oyoqda, shuningdek, gavgani tashlamasdan ham bajarish mumkin. Uchinchi variant erkaklar tomonidan ijro etiladi. Musiqiy

o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda, gavda 3-va bosh 1-holatda turadi. Bir deganda o'ng oyoq yerdan uzilib to'liq tovonda tepinish bilan oldinga kichik qadam tashlaydi, har ikki tizza bukiladi. Ikki deganda chap oyoq bukilgan tizza bilan o'ng oyoqqa dastlabki holatga qo'yiladi. So'ngra harakat bukilgan tizzalarda davom ettiriladi.

**To'r tortish** Xorazm raqsida erkaklar tomonidan ijro etiladigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Joyida turib ijro etiladi. Oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida turadi; qo'llar 6-holatdan quyiroqda joylashib, kaftlari bir-biriga qaragan, chap qo'l tirsakka qayrilgan, har ikki qo'l barmoqlari sekin pastga yo'nalgan bo'ladi. Gavda va bosh qo'llarga egilgan. Harakat suvdan to'rni tortib olishni o'xshatib beradi. Bir-ikki deganda qo'llar yarimmushtlarga bukiladi va orqaga yozilib tezda orqaga olinadi, ayni paytda chap qo'l panjasi oldinga uzatiladi. O'ng tizza "bir" deganda bukiladi va tezda to'g'rilanadi (rostlanadi). Uch-to'rt deganda harakat chap oyoqda takrorlanadi. Tizza bukiladi va "uch" deganda to'g'rilanadi.

**To'rt tepish** Buxoro raqsida ayollarga xos asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda, biroq oyoq uchida. Gavda va bosh 1-holatda. Bir deganda o'ng oyoqda oldinga oyoq kaftida chapga kichik qadam tashlanadi. I deganda chap oyoqda joyida oyoq uchiga tepinish qilinadi. Ikki deganda o'ng oyoq oyoq uchiga tepinish bilan chap oyoqqa - dastlabki holatga qo'yiladi. I deganda chap oyoq oyoq uchiga tepinish bilan sekin chapga qo'yiladi. Uch deganda o'ng oyoq oyoq uchiga tepinish bilan chap oyoqqa dastlabki holatga qo'yiladi. I deganda tin olinadi.

**To'xtab yurish** Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ . Harakat nihoyatda mayin ijro etiladi. Bir deganda o'ng oyoq to'liq kafti bilan oldinga qadam tashlanadi. Chap oyoq uchi yerdan uziladi, tizza bukilgan bo'ladi. I

deganda chap oyoq yerdan sekin ajralib o'ng oyoq uchining yostiqchasiga qo'yiladi. Ikkinchi I deganda tin olinib, harakat chap oyoqda takrorlanadi.

**Tomchilar** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 2 taktli. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 2-holatda, kaftlar orqaga yo'nalgan, barmoqlar ixtiyoriy bo'ladi. Gavda "Elash" harakatini ijro etadi; bosh tushirilgan qo'lni kuzatib boradi. 1-taktda bir-ikki-uch deganda o'ng qo'l panjasi bilan har bir hisobda a variantdagi qirsillatishni bajarib dastlabki holatga tushiriladi, ayni paytda chap qo'l joyida panjasi bilan tashqariga-ichkariga qayrilishini bajaradi yoki barmoqlari bilan qirsillatadi. To'rt deganda o'ng qo'l 1-holat orqali 2-holatga kaftini orqaga yo'naltirib keskin ko'tariladi. 2-taktda harakatlar chap qo'lda takrorlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 2-holatda, kaftlar orqaga yo'nalgan, barmoqlar yuqoriga qaragan bo'ladi. Gavda "Elash" harakatini bajaradi; bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. Bir-ikki-uch deganda qo'llar har bir hisobda a variantdagi qirsillatishni bajarib, 6-holat orqali sekin-asta dastlabki holatga tushiriladi. To'rt deganda qo'llar 1-holat orqali 2-holatga kaftni orqaga yo'naltirib keskin ko'tariladi.

**Tong** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 1-holatda turadi, keyin 6-holat orqali tirsaklarga bukiladi. Qo'l panjalari bir-biriga tekkizilmasdan birin-ketin ko'krak oldida joylashadi (chap qo'l ichkarida). Kaftlar pastga, barmoqlar yonga yo'naladi. Mazkur holatda qo'llar barmoqlari pastga holda panjalarini tushirib, sekin yuzga yaqinlashadi, bosh pastga egiladi. Qo'llar 2-holat orqali barmoqlarda qirsillatish bilan sekin va mayingina 1-holatga yoziladi. Ayni paytda bosh dastlabki holatga qaytariladi.

— U —

**Uch qadam va kichik sakrash** Farg'ona raqsida ikki variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variantda oyoqlar 1-holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ . Bir-ikki-uch deganda o'ng oyoqdan

boshlanib oddiy uch qadam ijro etiladi. Ikki-uch-to'rt deganda sirpanish va oldinga siljish bilan o'ng oyoqqa kichik sakrash qilinadi. Chap oyoq tizzada bukilib, oyoq uchi pastga qarab yerdan uziladi. Ikkinchi variantda oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami  $3\frac{3}{4}$ . Bir deganda o'ng oyoqda quyiga - oyoq uchiga qadam tashlanadi. Ikki deganda chap oyoqda quyiga - oyoq uchiga qadam tashlanadi. Uch deganda o'ng oyoqda quyiga qadam tashlanadi, chap oyoq yerdan sal ajralib oldinga yoki o'ng oyoqqa chalmashib tashlanadi, tizza va oyoq uchi ixtiyoriy holatda bo'ladi.

**Uch tepish** 1 Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Oyoqlar dastlabki holatda bo'lib, tomoshabinga yon tomondan turib ijro etiladi. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ . Bir deganda o'ng oyoq oldinga tovonga qo'yiladi. I deganda chap oyoq yostiqlasida chapga sekin tepinish qilinadi. Ikki deganda o'ng oyoq oyoq uchida tepinish qilib chap oyoqqa qo'yiladi. I deganda chap oyoq chapga sekin harakatlanadi va oyoq uchida tepinish qiladi. Shu tariqa davom etib, xohlagan yo'nalishda va joyida siljib ijro etiladi. 2 Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Joyida va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 1-holatda, biroq oyoq uchida bo'ladi. Gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Chapga yonlama harakatga misol: Bir deganda o'ng oyoqda chapga oyoq uchiga kichik qadam tashlanadi. I deganda chap oyoqda joyida turib oyoq uchiga tepinish qilinadi. Ikki deganda o'ng oyoq chap oyoq uchiga tepinish qilib 1-holatga qo'yiladi. I deganda chap oyoq oyoq uchiga tepinish bilan sekin chapga qo'yiladi va h.k.

**Ufori** Farg'ona raqsida to'rt variantda ijro etiladigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variantda oyoqlar dastlabki holatda turadi. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ . Bir deganda o'ng oyoqda to'liq kafti bilan oldinga qadam tashlanadi. I deganda chap oyoq o'ng oyoq kaftining o'rtasiga oyoq uchida qo'yiladi, tizza sal bukiladi. Ikki deganda o'ng oyoqda oldinga to'liq kafti bilan birinchisiga nisbatan kamroq qadam tashlanadi, tizzalar erkin holatda bo'lib, chap oyoq joyida oyoq uchida qoladi. I deganda nafas rostlanadi. Harakat chap oyoqda takrorlanadi. Ushbu harakatni oyoq uchida birinchi qadamdan boshlab, keyin to'liq tovonga o'tib ham ijro etish mumkin.

Ikkinchi variantda birinchi variantdagi holat takrorlanadi, biroq tin olish vaqtida chap oyoq uchi pastga holda yerdan uziladi. So'ngra harakat chap oyoqda davom ettiriladi. Uchinchi variantda mayda ufori – quyi oyoq uchidagi almashuvchan qadam amalga oshiriladi. Musiqiy o'lchami 2/4. Oyoqlarning tovonlari parallel turadi, tizzalar deyarli bir-biriga tegadi. Ushbu holatda yarimkaftda mayda almashuvchan qadam qilinadi, tizzalar tabiiy holatida bo'ladi. Mazkur variant xohlagan yo'nalishga siljish bilan, joyida, har xil qayrilishlar bilan ijro etiladi. To'rtinchi variantda oyoq uchiga urg'u bergan holdagi almashuvchan harakat amalga oshiriladi. Bir deganda o'ng oyoqda to'liq tovonga qadam tashlanadi. I deganda chap oyoqda to'liq tovonga qadam tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoqda to'liq tovonga qadam tashlanadi. I deganda o'ng oyoq uchida o'ng oyoq kaftining o'rtasiga sirpanuvchan zarba beriladi, so'ngra oyoq sekingina oldinga tashlanadi. Harakat chap oyoqda takrorlanadi. O'ng oyoqda oldinga yoki aylana bo'ylab bajariladi.

**Uyalish** I Farg'ona raqsida ayollar tomonidan besh variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Dastlab 5-holatda turiladi, ammo qo'llar chap tomondan salgina ko'krakka qo'yiladi. Bosh o'ngga qayrilgan va egilgan bo'ladi. Qo'llar 6-holat orqali boshqa tomonga sekin o'tkaziladi. Qo'llar 6-holat orqali o'tkazilgach, bosh sekin ko'tariladi va uyatchan nigoh tomoshabin tomonga yo'naltiriladi. Qo'llar 5-holatga borgach, bosh yig'ilgan qo'lga egiladi. Qo'llarning o'tkazilishi barmoqlar qirsillashi bilan juda mayin bajariladi. Ikkinchi variant. Qo'llar dastlab 1-holatda turadi. O'ng qo'l kafti yuqoriga qayrilgan holda 6-holat orqali panjasida bitta tashqariga aylanish qilib, sekin yuzning chap tomoniga yaqinlashadi va panjaning sirti bilan qo'yiladi. Ayni paytda gavda va bosh o'ngga sekin qayriladi. Qo'l bilan yuzning chap tomonini yopib, ijrochi uyalish holatida boshini pastga tushiradi. Bunda chap qo'l dastlabki holatga tushiriladi. Uchinchi variant. O'ng qo'l dastlabki holatda bo'lib, chap qo'l barmoqlari boshga o'ralgan ro'mol chetini ushlab turadi va "uyatchan yuz"ning pastki qismini yashirib turadi. Bosh chapg qayrilgan va pastga xiyol egilgan bo'ladi. To'rtinchi variant. Qo'llar 6-holatda bo'ladi, bosh to'g'riga qaraydi. 3-qarsak bajariladi, so'ngra qo'llar

3-holatga yoziladi, chap qo'l yuqoriga qaragan bo'ladi. Bosh sal oldinga egiladi, yuz o'ngga qayriladi. Keyin esa bosh chap tomonga olinadi, "uyatchan yuz" pastga yo'nalgan bo'ladi. Beshinchi variant. Qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Ushbu holatdan qo'llar tushirilgan panjalari bilan sekin 6-holatga ko'tariladi. Yengil "nafas olish" qilinib, qo'llar kaftlari tomoshabinga qaragan holda darhol dastlabki holatga qaytariladi. Harakat juda mayin tarzda, "ro'molni hilpiratish" kabi taassurot uyg'otib bajariladi. Bosh "uyatchan" nigohda navbati bilan qo'llarni kuzatib boradi. 2 Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar dastlabki holatda, gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Bir-ikki deganda o'ng qo'l tirsakni bukib, panjasining sirti bilan yuzning chap tomoniga yaqinlashadi, ayni paytda barmoqlari orqaga holatda panjasini bukadi, bosh o'ngga qayriladi va sekin chapga tashlanadi. Uch-to'rt deganda harakatlar chap qo'lda o'ng tomonga takrorlanadi.

**Uyg'onish** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlabki holatda bo'lib, kaftlari bilan pastga yo'nalib, 1-holat orqali 2-holatga ko'tariladi va boshga tushiriladi, panjalar kaftlari bilan bosh orqasiga qo'yiladi. Gavda beldan sekin o'ngga egiladi, bosh o'ng yelkaga qayriladi, ko'zlar pastga qadalgan bo'ladi.

**Uzum uzish** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Dastlab 3-holatda turiladi, o'ng qo'l yuqoriga qaragan bo'ladi. Chap qo'l 6-holat orqali 4-holatga olib boriladi. So'ngra qo'l panjalari barmoqlari bilan qirsillatib, shaxdam harakat qilib kaftlari bilan gavdaga qayriladi. Bosh va chap yelka qo'llar yo'nalishiga sekin qayriladi. So'ngra chap qo'l 6- va 1-holatlar orqali 2-holatga ko'tariladi, o'ng qo'l 1-holatga tushiriladi va barcha harakat chap qo'lda takrorlanadi.

— X —

**Xayol 1** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. O'ng qo'l 1- va 6-holatlar orqali pastga yo'nalgan kafti bilan iyakka olib boriladi, panjaning

sirti bilan yuqoriga yuz bo'ylab sirpanadi va bosh orqali kafti bilan sekin bosh orqasiga qo'yiladi, tirsak yonga yo'naladi. Bosh xayol surayotgan nigoh bilan sekin orqaga tashlanadi. 2 Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan, musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktli asosiy qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib, tizzalarda siljib turib va gavdani qayirib ijro etiladi. Qo'llar dastlabki holatda bo'lib, gavda 1-, bosh 3-holatda turadi. 1-taktda qo'llar 1-holat orqali asta-sekin 3-holatga olib boriladi, o'ng qo'l kafti bilan bosh orqasiga qo'yiladi, ayni paytda har bir hisobda 1-variantdagi "Yelka qoqish" harakati bajariladi va h.k.

**Xipcha bel** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 1-holatda bo'ladi. Qo'llar navbati bilan 6-holat orqali panjalarning bitta tashqariga aylanishi bilan o'tib, 7-holatga o'tkaziladi. Bosh va nigoh qo'llarni kuzatib boradi. (Erkaklar bu harakatni panjalarni aylantirmasdan bajaradilar). Harakatni bir paytda har ikki qo'l bilan ham bajarish mumkin. Qo'llar 7-holatga o'tkazilgach, bezak beruvchi yelka harakatlari va "Qiyg'ir bo'yin"ni bajarish mumkin.

— Y —

**Yalatma chalmash** Xorazm raqsida ikki variantda bajariladigan asosiy oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktli. Yon tomonga harakat bilan bajariladi. Oyoqlar 5-holatda, o'ng oyoq oldinda turadi. Bosh va gavda rostlanadi. Bir deganda o'ng oyoq tizzani bukib va to'g'rilab, oldinga 10-15 sm balandlikka tashlanadi va sal chaproqqa to'liq tovonga chapiga nisbatan chalmash (krest) shaklida qo'yiladi. Ayni paytda chap oyoq uchini yerdan uzadi, gavda va bosh sekin oldinga egiladi. Ikki deganda o'ng oyoq uchining orqasidan chap oyoq oyoq uchida tepinish qilinadi, gavda va bosh rostlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami 2/4, 2 taktli. Yon tomonga harakat bilan bajariladi. Oyoqlar dastlabki holatda, ammo oyoq uchida, tizzalar bukilgan, bosh va gavda rostlangan bo'ladi. 1-taktda bir deganda o'ng oyoq tizzani yozib oldinga 10-15 sm balandlikka tashlanadi va sal chaproqqa oyoq uchiga - chapiga nisbatan chalmash (krest) shaklida qo'yiladi. 1 deganda chap oyoq oyoq uchida o'ng oyoq uchi orqasidan

tepinish qiladi, ayni paytda o'ng oyoq yerdan uzilib, oldinga 10-15 sm balandlikka tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoq boshlang'ich holatga qo'yiladi. 1 deganda pauza qilinadi. 2-taktda chap oyoqda 1-taktdagi mashqlar takrorlanadi.

**Yalatma ufor** Xorazm raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 2 takтли. Xohlagan yo'nalishda siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 1-holatda turadi. 1-taktda o'ng oyoq to'liq tovonda orqaga olinib, yerdan uziladi, oyoq uchi pastga qaratiladi. 1 deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga kichik qadam tashlanadi, ayni paytda chap oyoq tizzasini bukib oyoq uchiga o'tadi. Ikki deganda chap oyoqda to'liq tovonda oldinga kichik qadam tashlanadi, ayni paytda o'ng oyoq tizzasini bukib oyoq uchiga o'tadi. 1 deganda o'ng oyoq chap oyoqqa - 1-holatga qo'yiladi. 2-taktda chap oyoqda harakatlar takrorlanadi.

**Yarim cho'kka sakrash** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 takтли. Joyida turib va oldinga siljib ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda turadi. Gavda va bosh to'g'riga rostlanadi. Bir deganda ikkala oyoqning oyoq uchida yarim o'tirishga o'tib kichik sakrash qilinadi, tizzalar yonga yo'naltirilib, oyoq uchlari ikki yoqqa qaratiladi. Ikki deganda sakrash takrorlanadi, tizzalar tezda rostlanadi va ijrochi bor bo'yiga ko'tariladi.

**Yarim oy** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 6-holatda bo'ladi. 3-qarsak bajariladi va chap qo'l panjaning bitta tashqariga aylanishini qilib 2-holatga ko'tariladi, o'ng qo'l esa dastlabki holatga tushiriladi. Bosh to'g'riga rostlanadi.

**Yarim qaychi** 1 Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Harakat joyida turib aylanish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlab 2-holatda bo'ladi, o'ng oyoq ko'ndalang turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Bir deganda o'ng oyoq uchi o'ngga harakatlanadi. 1 deganda o'ng oyoq kafti o'ngga harakatlanadi, ayni paytda chap oyoq uchi o'ng oyoq kaftining o'rtasiga o'tkaziladi. Ikkinchi I da harakat takrorlanadi. Harakat chap oyoqda

chapgga ham bajarilishi mumkin. 2 Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Joyida turib aylanish bilan bajariladi. Dastlab oyoqlar 2-holatda bo'lib, o'ng oyoq kafti chap oyoq kaftiga ko'ndalang turadi. Gavda va bosh 1-holatda turadi. Bir deganda o'ng oyoq uchi yerdan uzilib o'ngga o'tkaziladi. Ikki deganda o'ng oyoq kafti va chap oyoq uchi yerdan uzilib, bir paytda o'ngga o'tkaziladi. Qayrilishni chap oyoqda, chap tomonga ham bajarish mumkin.

**Yelka qoqish** 1 Farg'ona raqsidagi muqomlardan biri. Ikki variantda ijro etiladi. a) qo'llar dastlab 1-holatda bo'ladi, gavda va biqin qimirlamaydi. Bir deganda chap yelka ozgina orqaga, o'ng yelka esa oldinga olib boriladi, ikki deganda chap yelka shaxd bilan oldinga, chapi esa orqaga olib boriladi. Ushbu harakatni o'ng va chap yelkalarda navbati bilan ijro etish mumkin. Yelkalar harakatini maydaroq titrash bilan ham amalga oshirish mumkin (yelkalarni titratish 1- va 7-holatlarda xuddi lo'lilar raqsidagi yelkalar harakatini eslatadi). b) qo'llar 1-holatda bo'ladi. Bir yelka yuqoriga ko'tariladi va dastlabki holatga tushiriladi. Harakatni navbati bilan yoki bir paytda ikkala yelka bilan ham bajarish mumkin, barmoqlarda qirsillatishni ham qo'shish mumkin. Yelkalar harakatini bir joyda, ba'zan tizzaga cho'kkalab, o'tirib ham bajarish mumkin. 2 Buxoro raqsida bezovchi harakatlardan biri. Ushbu harakat uchta asosiy variantga ega, uni gavdaning 1-holatida, qo'llarning 1- yoki 7-holatida o'rganish qulayroq. Birinchi variant. Qo'llarning istalgan holatida o'ng yelka orqaga yengilgina olib boriladi, ayni paytda chap yelka oldinga boradi; so'ngra kichik keskin siltashlar bilan yelkalar holati almashadi. Ayollar raqsida ushbu harakatlar maydaroq, erkaklar raqsida yirikroq bajariladi. Ikkinchi variant. Qo'llarning istalgan holatida har bir yelka navbati bilan, shaxdam harakatlar bilan oldinga olib boriladi va orqaga qaytadi. Uchinchi variant. Yelkalar maydaroq uzluksiz titrash harakati – lo'lilar raqsidagi harakatlarga o'xshash "Titratma"ni bajaradi.

**Yelpish** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ijro etiladigan, musiqiy o'lchami 2\4 bo'lgan, 1 taktli asosiy aralash harakatlardan biri. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida, tizzalar bukilgan bo'ladi; o'ng qo'l 1-va 6-holatlar orasida tirsakka

bukilib, tirsak pastga yoʻnaladi, kaft tashqariga, barmoqlar yuqoriga qaragan boʻladi; chap qoʻl dastlabki holatda koʻylakni yerda sudraydi. Gavda 3-, bosh 1-holatda. 1-taktga oyoqlarning “Yon yoʻrgʻa” harakati bilan oldinga yurish qilinadi. Bir deganda oʻng oyoqda toʻligʻi bilan katta boʻlmagan shaxdam qadam tashlanadi. Ayni paytda oʻng qoʻl kaftini ichkariga keskin qaratib, panjani yuzga yaqinlashtiradi, bosh oʻngga qayriladi. Bir deganda chap oyoq 6-holatda oʻng oyoqqa oyoq uchiga yaqinlashadi. Ikkinchida oyoqlarning birinchidagi harakati takrorlanadi, ayni paytda oʻng qoʻl harakatni teskari tartibda bajaradi, bosh chapga qayriladi.

**Yeng hilpillatish** Fargʻona raqsida ayollar ijro etadigan qoʻl harakatlaridan biri. Uzun, ammo unchalik keng boʻlmagan koʻylak yengi bilan ijro etiladi. Kamzulning yengi tor. a) qoʻllar dastlabki holatda: oʻng qoʻl 1-va 6-holatlar orasidan oʻtib, yeng uchi chap yelkaga tekiziladi. Panja kafti bilan chap yelkaga qayriladi. Ayni paytda chap qoʻl 1-holat orqali oʻtib, sirti bilan bel orqasiga qoʻyiladi. Soʻngra oʻng qoʻl 6-va 1-holatlar orqali 2-holatga koʻtariladi, panjani kaft bilan yuqoriga itqitib, yeng uchi boshga tushiriladi; “Qiygʻir boʻyin” bajariladi. b) qoʻllar dastlabki holatda. Oʻng qoʻl 1- va 6-holatlar orqali oʻtib, ichkariga va tashqariga “Yuzni yeng bilan yelpish” harakatini qiladi, soʻngra 6-va 1-holatlar orqali bosh darajasiga koʻtaradi. Panja kafti bilan yuqoriga yoʻnaladi. “Qiygʻir boʻyin” bajariladi. Oʻng qoʻl harakati vaqtida chap qoʻl dastlabki holatda qoladi.

**Yeng qoqish** Fargʻona raqsida ayollar ijro etadigan qoʻl harakatlaridan biri. Dastlab 4-holatda oʻng qoʻl yuqoriga, yengilgina oldinga olib boriladi, barmoqlar kafti bilan pastga qayrilgan. Chap qoʻl sal koʻtarilgan, barmoqlar kafti bilan gavdaga qayrilgan. Chap qoʻl barmoqlarining uchlari bilan yeng uchlarini qoqib-silkitib, oʻng qoʻldagi osilib turgan yengi tashqariga itariladi. Bosh oʻng qoʻl panjasiga yoʻnaltirilib, keyin harakat chap qoʻl bilan qaytariladi.

**Yeng tortish** 1 Farg'ona raqsida erkaklar tomonidan ijro etiladigan Andijoncha raqslardagi harakatlardan biri. Qo'llar dastlab 6-holatda turadi. O'ng qo'l panjasi kafti bilan chap qo'l tirsagining yuqorisiga qo'yiladi va chap yengni tortadigan qisqa harakat qiladi, bunda gavda chap yelka oldiga olinadi, yelkalar ko'tarib qo'yiladi. Harakat chap qo'lda qaytariladi. 2 Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan, musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktli qo'l harakatlaridan biri. Bir joyda turib ijro etiladi. Gavda orqaga biroz egiladi. O'ng qo'l gavda oldida bukilgan, barmoqlar bosh darajasida yarimmusht holatiga yig'ilgan, chap qo'l barmoqlarining ichki tomoni bilan bilak yaqinida o'ng qo'lga tekkiziladi. Bir deganda barmoqlarni tezda to'g'rilab, shaxd bilan chap kaft bo'yicha yuqoriga-oldinga ko'tariladi, ayni paytda chap qo'l o'ng yengni tirsakka ko'taradi. Ikki deganda qo'llar yengilgina tushirilib, holatni o'ng tomonga o'zgartiradi. Uch-to'rt deganda harakat chap qo'lda qaytariladi. Bosh va nigoh ko'tarilayotgan qo'lga qaratiladi (kuzatib boradi).

**Yirik to'lqin** Farg'ona raqsidagi qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar 5-holatda bo'lib, 6-holat orqali boshqa tomonga - 5-holatga o'tkaziladi. 6-holat orqali qo'llarni o'tkazish jarayonida panjalar barmoqlari bilan pastga tushiriladi, qo'llar 5-holatga yetgach panjalar barmoqlari bilan yengilgina yuqoriga qaytariladi. Qo'llarni 6-holatdan pastroqqa ham o'tkazish mumkin. Bosh qo'l harakatlarini kuzatib boradi. Gavda xiyol oldinga egiladi.

**Yog'och oyoq** Xorazm raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4/4 bo'lgan, 2 taktli harakat. Erkaklar raqsida bir joyda turib yoki siljish bilan bajariladi. Biqinni qimirlatib, bukilgan tizzalarga oyoq qo'yiladi. Oyoqlar 1-holatda, qo'llar 7-holatda bo'ladi. Gavda rostanib, bosh to'g'riga qaratiladi. Birinchi variant. Birinchi taktida o'ng oyoq to'voni tezda yerdan olinadi, ayni paytda o'ng biqin oldinga-o'ngga qimirlatiladi. Ikki-uch-to'rt deganda o'ng oyoqda o'ng-chap-o'ngga to'liq tovonda pastki o'tirish qilinadi. "Ikki" deganda bo'ksa (biqin) tushiriladi, "uch-to'rt" deganda bo'ksa tabiiy holatida bo'ladi. Ikkinchi taktida chap oyoqda va chap bo'ksa bilan harakatlar takrorlanadi. Ikkinchi variant. Harakat 1-

variant bo'yicha ijro etiladi, faqat "bir" deganda oyoq yerdan to'liq olinadi. Uchinchi variant. Harakat 2-variant bo'yicha ijro etiladi, biroq oyoq yerdan olinayotib yonga yengilgina uzatiladi.

**Yon yo'rg'a** (bir oyoqqa tushish bilan yonlama yurish) 1 Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. a) oyoqlar dastlab 6-holatda turadi, o'ng oyoq oldinda, tizzalar bukiladi. Musiqiy o'lchami 2\4. Bir deganda o'ng oyoq deyarli yerdan olinmasdan, oyoqni yerga to'liq qo'yib chapga olinadi. I deganda chap oyoq yerdan uzilmasdan oyoq uchida o'ng oyoq tovonni oldiga qo'yiladi. Ikkinchi I deganda harakatlar qaytariladi. Bu harakat faqat o'ng oyoqda bajariladi, uni oldinga, orqaga, o'ngga va aylana bo'ylab bajarish mumkin. b) oyoqlar dastlab 6-holatda, o'ng oyoq oldinda turadi. Bir deganda "a" variantdagi bir degandagi harakat chap oyoqni orqaga tashlash bilan takrorlanadi. I deganda chap oyoq oyoq uchi bilan o'ng oyoq tovonni oldiga qo'yiladi. Ikkinchi I deganda harakat o'ng oyoqda qaytariladi. Siljish oldinga, orqaga, yonga va aylana bo'ylab bo'lishi mumkin. c) harakat xuddi "b" variantdagi kabi ijro etiladi, lekin "bir" deganda chap oyoq tizzaga bukilib yengilgina o'ng oyoq orqasiga olib boriladi, I deganda o'ng oyoq tovonni yoniga qo'yiladi. 2 Buxoro raqsida oyoqning asosiy harakatlaridan biri. To'rt variantga ega. Birinchi variant - Rasmi yon yo'rg'a. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktili. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchi holatida, tizzalar bukilgan bo'ladi. Soat miliga teskari holda aylana bo'ylab harakat qilinadi, yuz aylanaga qaragan bo'ladi. Bir deganda tovonni yerdan yengilgina ko'tarib hamda oyoqni yerga to'liq qo'yib, tizza bukish bilan o'tirib, o'ng oyoqda chap tomonga kichik qadam bosiladi. Ikki deganda chap oyoq yerdan olinib o'ng oyoqqa - 6-holatga tashlanadi. Ikkinchi variant - Irg'itishli yon yo'rg'a. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktili. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoqni yerga to'liq qo'yib, tizzalar bukiladi. Soat mili bo'yicha aylana bo'ylab harakat qilinadi. Bir deganda tovonni yerdan uzib va to'liq tovonga o'tirib, o'ng oyoqda chap tomonga kichik qadam tashlanadi. Ayni paytda chap oyoq tizzani bukilib, oyoq uchi pastga qarab yerdan keskin uziladi (tizzalar bir-biriga yaqin). Ikki deganda chap oyoq orqadan o'ng oyoqqa 6-holatga oyoqni yerga to'liq qo'yib, tizza bukish bilan qo'yiladi. Uchinchi variant -

Irg'itishli yon yo'rg'a. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktili. Oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoqni yerga to'liq qo'yib, tizzalar bukilgan. Soat miliga teskari holda aylana bo'ylab harakat qilinadi. Bir deganda tovonni yerdan uzib va to'liq tovonga qo'yib, o'ng oyoqda chap tomonga kichik qadam tashlanadi. Ayni paytda chap oyoq yerdan ajralib va tizzani bukib, tovonni keskin chapga qayiradi. Ikki deganda chap oyoq orqadan o'ng oyoqqa 6-holatga oyoq uchiga qo'yiladi. Uch deganda o'ng oyoqda tovonni yerdan uzib va to'liq tovonga tashlab, biroq chapga urg'usiz kichik qadam tashlanadi. To'rt deganda chap oyoq orqadan o'ng oyoqqa 6-holatga oyoq uchiga qo'yiladi. To'rtinchi variant - Chalmash yon yo'rg'a. Musiqiy o'lchami 2/4, 1 taktili. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq tizza bukish bilan oyoqni yerga to'liq qo'yadi. Bir deganda tovonni yerdan uzib va to'liq tovonga qo'yib, o'ng oyoqda chap tomonga kichik qadam tashlanadi. Ayni paytda chap oyoq tizzani bukib orqaga olib boriladi, yengilgina chalmash shaklida o'ng oyoq orqasidan chalmashib, oyoq uchi pastga, tizza chapga yo'naladi. Ikki deganda chap oyoq orqadan o'ng oyoqqa - 6-holatga oyoq uchiga qo'yiladi.

**Yonimda bo'l** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar tomonidan uch variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. *Birinchi variant.* Musiqiy o'lchami turlicha, 2 taktili. Joyida turib, tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda bo'lib, kaftlar bir-biriga qaragan, barmoqlar oldinga yo'nalgan bo'ladi. Gavda 3-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda bir deganda a variantdagi qarsak bajariladi, qarsakdan kaftlar tezda yuqoriga ko'tariladi. Ikki-uch-to'rt deganda qo'llar a) variant bo'yicha qirsillatish qilib, har bir hisobda o'ng tomondan 5-holatga yoziladi. 2-taktda harakatlar chap tomonga qaytariladi. *Ikkinchi variant.* Musiqiy o'lchami 4/4, 2 taktili. Joyida turib, tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 5-holatda, kaftlar o'ng tomondan yuqoriga qaratiladi. Gavda 3-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda qo'llar a variant bo'yicha qirsillatish qilib, har bir hisobda 6-holat orqali chap tomondan 5-holatga olib boriladi. Takt "Elash" harakati bilan kuzatib boriladi va "Sildirma" harakati bilan tugallanadi. Oxirgi qirsillatishdan so'ng panjalar keskin tarzda ochiladi. 2-taktda

harakatlar o'ng tomonga qaytariladi. Erkaklar ijrosida bu harakat qarsaksiz va "Sildirma"siz bajariladi. Ushbu variantdagi harakatni sekinroq sur'atda: har bir tomonga ikkitadan, shuningdek, qo'llarni 5-holatga, chapga va o'ngga olib borib bajarish mumkin. *Uchinchi variant.* Musiqiy o'lchami 4\4, 4 taktli. Joyida turib, tizzalarda va siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar o'ng tomondan 5-holatda bo'ladi. Gavda va kaftlar qo'llar harakatini kuzatib boradi. Ushbu harakat erkaklar tomonidan ijro etilmaydi. 1-taktda qo'llar a variant bo'yicha qirsillatish qilib, har bir hisobda 6-holat orqali chap tomondan 5-holatga olib boriladi, kaftlar yuqoriga qaratiladi. Takt "Sildirma" harakati bilan tugallanadi. 2-taktda qirsillatish takrorlanib, qo'llar chap tomondan 5-holatga o'tkaziladi. Takt "Sildirma" harakati bilan tugallanadi. 2 taktda harakat qarama-qarshi tomonga takrorlanadi.

**Yoqa o'yin** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4\4 bo'lgan 1 taktli harakat. Bir joyda turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 6- yoki 3-holatda, chap oyoq uchida bo'ladi. Qo'llar libosni gavda ortidan ko'krak balandligida ushlab turadi, tirsaklar yonga yo'nalgan bo'ladi. Gavda rostlanib, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. Bir deganda tizzalar shaxd bilan bukiladi va to'g'rilanadi. Ikki deganda o'ng qo'l qisqa siltash bilan libos etagini xiyol yuqoriga ko'taradi va xuddi shu tarzda o'zidan pastga itaradi. Uch-to'rt deganda chap qo'lda "bir-ikki" harakatlari takrorlanadi. Ushbu harakatni bajarayotib, libos barini avval ko'tarib, tushirish, so'ngra bukish va tizzani to'g'rilash mumkin bo'ladi.

**Yor chaqirish** Farg'ona raqsidagi ikki variantda ijro etiladigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 3\4. Birinchi variantda qo'l va oyoqlar dastlabki holatda turadi. Musiqiy o'lchami 3\4. Birinchi taktda o'ng oyoqda o'ngga qarab almashuvchan qadam tashlash bilan 3\4 doirada qayrilish qilinadi. Gavda o'ng yelka bilan tomoshabinga qaraydi, oyoqlar 3-holatda, chap oyoq oyoq uchida, gavda og'irligi o'ng oyoqda bo'ladi. Qo'llar 6-holat orqali o'tadi, keyin o'ng qo'l 1-holatga yoziladi, kaftlari yuqoriga, chap qo'l 1-holat orqali kafti bilan bo'yin orqasiga qo'yiladi.

Ikkinchi taktida bir deganda chap oyoq o'ng oyoq tovonni oldida oyoq uchida 6-holatga qo'yiladi. Bosh o'ng qo'lga qayriladi. O'ng qo'l panjalarida yengilgina qayrilgan barmoqlari bilan o'ziga qarata karashmali harakat qilinadi (taklif ishorasi qilinadi). Ayni paytda gavda va bosh orqaga yengilgina egiladi. Uchinchi va to'rtinchi taktlarda harakat chap oyoqda chapga qarab qaytariladi. Ikkinchi variant. Qo'llar dastlab 1-holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$ . Birinchi taktida o'ng qo'l 6-holat orqali kafti bilan yuqoriga va panjalari bilan ixtiyoriy tarzda chap tomonga olinadi. Chap qo'l bukiladi va pastga yo'nalgan kafti bilan o'ng qo'l tirsagiga barmoqlari bilan qo'yiladi. Tirsak bukilgan joyga barmoqlarni yuqoridan qo'yish mumkin. Gavda va bosh o'ngga yo'nalib, yuz o'ng qo'l tirsagiga qayriladi. Ikkinchi taktida o'ng qo'l panjalari bilan o'ziga qaratib karashmali ishora (taklif ishorasi) qilinadi. So'ngra qo'l yengilgina bukiladi va sirti bilan yuz tomonga qayriladi, uning chap tomoniga tekkiziladi. Bunda bosh o'ngga sekingina qayriladi. Panjasi bilan yashirinib va boshni o'sha qo'lga qayirib, raqqosa hayronlik ifodasini namoyon qiladi. Chap qo'l oldinga cho'zilgan holatda qoladi.

**Yoy otish** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar 6-holatda, panjalar yuqoriga yo'nalgan kaftlari bilan bir-biriga yaqinlashadi. Panjalar bilan bitta aylanish qilib, o'ng qo'l yuz oldidan o'tib va ayni paytda o'ng yelkaning o'ngga qayrilishi bilan 2-holatga ko'tariladi. Chap qo'l panjasi bilan aylanish qilib tomoshabinga qaragan holda kafti bilan qoladi. Panjalar aylanishi bir paytda o'tadi. Bosh o'ng qo'l tomonga yo'naladi. Harakat chap qo'lda qaytariladi.

**Yulduz tushish** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan asosiy aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Siljish va joyida aylanish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. O'ng qo'l 1-holatda, chap qo'l panjasining sirti bilan orqaga belga uzatilgan bo'ladi. Gavda va bosh 1-holatda turadi. 1-taktida siljish oldinga, 1-variantdagi "To'liq tepma"ning oyoq harakatlari bajariladi. Bir deganda o'ng oyoqda to'liq tovonda oldinga kichik shaxdam qadam tashlanadi; oyoq kaftini yerdan ozgina ko'tarib chap oyoq oyoq uchiga o'tadi, ayni paytda tizzalar

bukiladi va gavgdani oldinga itarib, tezda rostlanadi. I deganda chap oyoq o'ng oyoqqa oyoq uchida tashlanadi; ayni paytda o'ng qo'l 1-holat orqali kafti yuqoriga holda 2-holatga ko'tariladi; bosh keskin o'ngga qayriladi. Ikkinchi I deganda birinchi I dagi oyoqlar harakati takrorlanadi, chap oyoq oyoq uchida bo'ladi. Ayni paytda o'ng qo'l keskin dastlabki holatga tashlanadi, kaftini ichkariga qayirib, bosh "to'g'riga" holatiga qayriladi va sh.k.

**Yurak titratmasi** Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Joyida turib, tizzalarda va yonga siljib ijro etiladi. Dastlab chap qo'l kafti bilan bosh orqasida bosh kiyimga tekkiziladi yoki 7-holatda joylashadi; o'ng qo'l panjasi ko'krak yaqinida, kaft ichkariga qayrilgan, o'rta va bosh barmoqlar tutashgan bo'ladi. Gavda ozgina chapga egilib, bosh chap qo'l harakatini kuzatib boradi. 1-taktda bir-ikki-uch deganda o'ng qo'l barmoqlari yuqori holatda panjani bukadi va "titratma" harakatini ichkariga - tashqariga bajarib, asta-sekin o'ngga yuqoriga ko'tarilib, tirsakni rostlaydi. Gavda va bosh o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. To'rt deganda "Sildirma" harakati bajariladi. 2-taktda harakat chap qo'lda takrorlanadi.

**Yurak toshqini** Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. a) qo'llar dastlab 6-holatda, oyoqlar 1-holatda bo'ladi. Oldinga harakat qilib ijro etiladi. Yerdan sekin ko'tarilib, o'ng oyoq shaxd bilan oldinga mayda qadam tashlaydi, chap oyoq o'ng oyoqqa tortiladi. Qo'llar gavdaga tortiladi. Yurish paytida qo'llar panjalari bilan tashqariga aylanib, asta-sekin 1-holatga yoziladi. Panjalar aylanishi taktning har choragida bajariladi va o'ng oyoqning shaxdam tepinishi bilan kuzatib boriladi. Bosh sekin o'ngga-chapga qayriladi. Harakat boshida gavda va bosh sekin oldinga egiladi, so'ngra asta-sekin rostlanadi va sekin orqaga qayriladi. b) oyoqlar 2-holatda, tizzalar sekin qayriladi. O'ng oyoq oldinda, gavda og'irligi chap oyoqda qoladi. Qo'llarning dastlabki holati chap tomonda - 5-holatda. O'ng qo'l panjasi kafti pastga yo'nalgan holda "bir" deganda kichik bir titrash bilan oldinga tashqariga olib boriladi, "ikki" deganda yurakka qaytariladi. Chap qo'l xohlagan holatda bo'lishi mumkin. Harakat

bir joyda va faqat o'ng qo'lda ijro etiladi, bunda qo'l harakatini o'ng qo'lining qirsillatishi va gavdaning yondan-yonga tebranishi kuzatib borishi mumkin. Bu harakatni bir tizzada o'tirib ham bajarish mumkin. c) Qo'llarning dastlabki holati chap tomondan 5-holatda. O'ng qo'l barmoqlari bilan qirsillatib, gavdadan oldinga olinadi va qirsillatishsiz dastlabki holatga qaytariladi. Bosh sekin chapga buriladi. d) Oyoqlar dastlabki holatda, o'ng qo'l 1-, chap qo'l 7-holatda turadi. Musiqiy o'lchami 3\4. O'ng qo'l kafti chapga qayrilgan holatda 6-holatga o'tkaziladi, barmoqlar oldinga ixtiyoriy yo'naladi. Ushbu holatdan qo'l kafti bilan ichkariga qayrilgan holda sekin tanaga tortiladi, ayni paytda gavda chap yelka bilan o'ngga sekin qayriladi. Bosh chapga qayriladi, chap yelkaga nigoh tashlanadi. Panjada bitta tashqariga aylanish qilib, qo'l 1-va 6-holatlar orasiga olib boriladi, kaftlar o'ngga qaragan bo'ladi. Gavda o'ng yelkada sekin oldinga qayriladi. Bosh o'ng yelkaga egilish bilan o'ngga qayriladi. mayin, prujinasifat almashuvchan qadam tashlanadi. 1-taktda bir deganda o'ng oyoq oldiga chalmashtirib tashlangan chap oyoqda o'ng tomonga kichik yurish qilinadi, har ikki oyoq tizzalari bukiladi. Ikki deganda o'ng oyoqda o'ngga oyoq uchiga kichik yurish qilinadi, tizzalar tabiiy holatiga qaytadi. Uch deganda chap oyoq o'ng oyoqqa oyoq uchiga dastlabki holatga qo'yiladi. Ushbu taktda o'ng qo'l gavdaga tortiladi. 2-taktda o'ng oyoqda 1-taktdagi oyoqlar harakati takrorlanadi, qo'l gavdadan olinadi. d) Oyoqlar dastlabki holatda, o'ng qo'l 1-, chap qo'l 7-holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 4\4. 1-taktda harakat joyida ijro etiladi. Bir-ikki deganda har ikki oyoqqa ohista o'tiriladi, gavda sekin egiladi. Uch-to'rt deganda tizzalar va gavda mayingina rostlanadi. Yuz o'ng qo'l panjasiga qayriladi. Takt davomida o'ng qo'l panjasi bitta tashqariga aylanish qiladi.

**Yuz o'girish** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Harakatning tuzilishi xuddi "Mo'ralash" harakatini kabi, biroq qo'llar ko'krak baravari joylashadi. Qo'llar panjalarning aylanishini bajarayotib, shaxd bilan 5-holatga - o'ng yoki chap tomonga yoziladi, bosh esa qo'llardan boshqa tomonga buriladi.

**Zang o'yin yurishi** Farg'ona raqsidagi oyoq harakatlaridan biri. a) oyoqlar dastlabki holatda turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Bir deganda chap oyoqda orqaga oyoq uchida kichik bir qadam tashlanadi. I deganda o'ng oyoq to'liq tovonda sirpanuvchan harakat bilan chap oyoqqa - dastlabki holatga qo'yilib, tizzalar bukiladi. Ikkinchi I da harakatlar chap oyoqda takrorlanadi. b) oyoqlar dastlab I-holatda turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Bir deganda o'ng oyoqda oldinga shaxd bilan to'liq tovonga qadam tashlanadi. I deganda chap oyoqda urg'u bilan to'liq tovonga qadam tashlanadi. Ikki deganda o'ng oyoqda oldinga urg'u bilan to'liq tovonga qadam tashlanadi. I deganda o'ng oyoqda, oldinga siljish bilan kichik sakrash qilinadi. Ayni paytda chap oyoq yerdan olinib, bukilgan tizza bilan oldinga yuriladi, oyoq uchi pastga yo'nalgan bo'ladi. Keyin harakat chap oyoqda takrorlanadi. c) Harakat tuzilishi xuddi "b" variantdagidek, faqat harakat oxirida "i" hisobiga chap oyoq yerdan olinib, xiyol tizzaga bukiladi va orqaga olib boriladi. Bu variantni "b" variant bilan almashtirish mumkin. g) Oyoqlar dastlabki holatda bo'ladi. Musiqiy o'lchami 2\4. Chap oyoq zarb bilan to'liq tovonga tepinish qiladi, yengilgina o'tiriladi (go'yoki unga o'tiriladi), ayni paytda o'ng oyoq shaxd bilan yengilgina oldinga tashlanadi, tizza va oyoq uchi ixtiyoriy holatda bo'ladi. I deganda o'ng oyoq chapga oyoq uchiga olib boriladi. Ikki deganda chap oyoqda tepinish qaytariladi, ayni paytda o'ng oyoq shaxd bilan yerdan olinadi. I deganda o'ng oyoq o'ngga – oyoq uchiga yengilgina olinadi, bunda tizzalar deyarli bir-biriga tekkiziladi. Ushbu variant oldinga siljish bilan, chap oyoqqa yiqilganday bo'lib ijro etiladi.

**Zang sadosi charx** Buxoro raqsidagi aylanishlardan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, I taktli. Yurish (siljish) bilan bilakka taqilgan zangda ijro etiladi. Dastlab oyoqlar I-holatda, qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Gavda va bosh I-holatda turadi. Aylanishlar doira bo'ylab soat mili bo'yicha siljish bilan bajariladi. Bir deganda tizzalarni bukib, yuzni doira bo'yicha burib, o'ng oyoqda oyoq uchiga qadam tashlanadi. Ayni paytda o'ng qo'l kaftning sirti bilan o'ng tizzaga uriladi, o'rta va katta barmoqlar yumilgan, qolganlari erkin bo'ladi. Ikki deganda chap oyoqda to'liq tovonga qadam

tashlanadi, tizzalarni to'g'rilab, yarimqayrilish bilan o'ngga, orqa bilan doira yo'nalishi bo'yicha davom etadi, o'ng oyoq oyoq uchida qoladi. Gavda va bosh orqaga egiladi. Ayni paytda qo'llar 6-holatda sirti bilan bilaklarga zarba beradi. Uch deganda o'ng oyoqda to'liq tovonga doira yo'nalishi bo'yicha yuzni yarim burib qadam tashlanadi, chap oyoq oyoq uchiga o'tkaziladi. Ayni paytda chap qo'l 7-holatga tushiriladi, o'ng qo'l kaftning sirti bilan chap yelkaga zarba beradi. To'rt deganda chap oyoqda to'liq tovonga doira yo'nalishi bo'yicha o'ngga qadam tashlanadi; orqasi bilan doira yo'nalishi bo'yicha o'ng oyoq oyoq uchiga o'tadi. Ayni paytda o'ng qo'l kaftning sirti bilan sekingina peshonaga zarba beradi. Ushbu aylanishni har ikkala oyoq tovonlarida ham ijro etish mumkin.

**Zang urishi** Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4/4. 1 taktli. Joyida turib, tizzalarda, aylanishda yoki gavgani burish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-holatda bo'ladi, tirsaklar bukilib, bilaklar ichki tomoni bilan chalmash shaklida tutashadi, o'ng bilak yuqoriga; o'rta barmoqlar kattalariga tekkiziladi, qolganlari ixtiyoriy holatda bo'ladi. Gavda 1-holatda, bosh qo'l harakatlarini kuzatib boradi. Bir deganda to'lqinsimon ko'tarilib, o'ng qo'l bilagi bilan chap qo'l bilagiga zarba beradi. Ikki deganda qo'llar joy almashadi, chap qo'l bilagi bilan o'ng qo'l bilagiga zarba beradi. Uch deganda kaftlarni yonga qayirib, bilaklarning sirtqi tomoni uriladi. To'rt deganda kaftlar bir-biriga qayrilib, bilaklar ichki tomoni bilan uriladi, panjalar yonga qayriladi. Ushbu harakatni umuman olganda bilaklarning qo'shaloq zarbalari orqali bajarish mumkin.

**Zebi gardon** Buxoro raqsida ayollar ikki variantda ijro etadigan oyoq harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 3/4, 4 taktli. Joyida turib va tizzalarda ijro etiladi. Dastlab qo'llar 2-holatda bo'ladi, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda har bir hisobda panja bilan o'ziga qaratib, ikkitadan aylanish qilib, o'ng qo'l o'ng ko'krak tagiga muntazam tushiriladi, kaft bilan yuqoriga, barmoqlar bilan chapga yo'naladi. Takt "Sildirma" harakati bilan tugallanadi. 2-taktda harakatlar chap qo'lda chap tomonga takrorlanadi. 3-taktda har bir hisobda panja

bilan o'zidan tashqariga aylanib, o'ng qo'l 2-holatga ko'tariladi, takt "Iyak harakati" bilan tugallanadi. 4-taktda 3-takt harakati chap qo'lda takrorlanadi. Teskari tartibda (yuqoriga) bajariladigan harakatlarni kaftlarni bilakka qo'yib, barmoqlarni peshonaband orqasiga qo'yib tugatish mumkin. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$ , 2 taktli. Joyida turib va tizzalarda ijro etiladi. Qo'llar 2-holatda, bosh qo'llar harakatini kuzatib boradi. 1-taktda har bir hisobda panja bilan o'ziga qaratib ikkitadan aylanish qilib, har ikkala qo'l bir paytda ko'krak tagiga tushiriladi, kaft bilan yuqoriga, barmoqlar bilan yonga yo'naladi. Takt "Sildirma" harakati bilan tugallanadi. 2-taktda panjalar bilan "o'zidan tashqariga" aylanib, o'ng qo'l 2-holatga ko'tariladi. Takt "Iyak harakati" bilan tugallanadi.

**Zulfi zanjir** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. a) qo'llar 1-holatda bo'lib, birinchi, ikkinchi va uchinchi barmoqlar ulama soch-jamalak uchini shunday ushlab turadiki, ular yarim oy shaklida osilib turadi. Qo'llar navbati bilan ko'tarilib turadi, bosh qo'llarni xuddi silagandek kuzatib boradi. b) qo'llar 1-holatda bo'lib, jamalaklar navbati bilan, nazokat-la orqaga tashlanadi. Jamalaklarni har ikki qo'l bilan ham siltab otish mumkin. Jamalaklarni siltab otish vaqtida bosh ohista orqaga tashlanadi. Siltashdan so'ng qo'llar 1-holatga qaytariladi. c) qo'llar 1-holatda, jamalaklarni ushlab turadi. So'ngra qo'llar 4-holatga o'tkaziladi va "Qiyg'ir bo'yin" bajariladi, undan keyin esa qo'llar 1-holatga qaytariladi. d) qo'llar 6-holatda bo'lib, jamalaklar xuddi oldingi variantdagidek ushlab turiladi. e) qo'llar 5-holatda bo'lib. 6-holat orqali qo'llar boshqa tomonga - 5-holatga o'tkaziladi. Bunda jamalaklar osilib turishi kerak. Har bir qo'l almashinuvidan so'ng "Qiyg'ir bo'yin" bajariladi. f) ayni shu holatda jamalaklar bilan o'yinni bajarish mumkin, qo'llar 3-holatda ushlab turiladi, boshqa tomonga - 3-holatga o'tkaziladi. Yuqori qo'ldagi jamalak xuddi munchoq kabi osilib turishi kerak.

— O' —

**O'sma** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Odatda, ayollar o'sma o'simligining suvi bilan qoshlarini bo'yaydilar.

Chunki o'sma qoshlarning o'sishga yordamlashadigan kosmetik vositadir. Ushbu harakat odatda tizzalarda o'tirib ijro etiladi. Ijrochi oyog'ining ostida, yerda go'yoki to'nkarilgan piyola tasavvur qilinadi. a) O'sma siqish jarayoni. Tizzalarda ikki-uch marta o'tirib o'ng qo'lda o'sma barglarini uzish harakatlari o'xshatiladi. So'ngra ijrochi chap qo'l kaftiga o'ng qo'l kaftini siqib turib chalmash shaklida qo'yadi. So'ngra kaftlar bilan bir necha aylanish harakatlari amalga oshiriladi (barglarni tozalash). So'ngra to'nkarilgan piyola tubiga suvini siqish harakati bajariladi va barglar yon tomonga tashlanadi. b) O'sma qo'yish jarayoni. Chap qo'l 6-holat darajasidan yuqoriroqqa joylashadi, panja kafti bilan gavdaga qayrilgan, barmoqlar yuqoriga qaratilgan (Ijrochi go'yo oynaga qaraganday bo'ladi). O'ng qo'lning birinchi va ikkinchi barmoqlari shunday tutashadiki, go'yo ular orasida gorizontal holatda qoshni bo'yaydigan tayoqcha ushlab turiladi. So'ngra qoshni bo'yash jarayoni ko'rsatiladi: Farg'ona raqsida oyoq harakatlaridan biri. Ijrochi "Oyna"ga qaraydi, o'ng qo'lda avval o'ng qosh bo'yaladi, bunda tirsak sal ko'tarilgan, panja esa kafti bilan orqaga qayrilgan. So'ngra chap qosh bo'yaladi. Chap qo'l avvalgi holatida qoladi. Shundan keyin qo'llar xohlagan holatga ochilib, "Qiyg'ir bo'yin" harakati bajarilishi mumkin. c) O'sma tomizish jarayoni. Qo'llar o'sha holatda, ya'ni qoshlarni bo'yash harakatlarida, biroq ijrochi "oynaga qaraganda" bosh sekin chapga egiladi, keyin "tayoqcha" o'smaga botiriladi va o'ng qoshga qo'yiladi, undan keyin qo'l 1-holatga yoziladi. Qo'yilgan o'sma bir qoshdan ikkinchisiga sizib o'tishi uchun bosh sekin yondan-yonga chayqaladi. So'ngra ariqdan suv olib chayqaladi va o'sma qoshlardan yuvib tashlanadi. Bosh bu holatda chapga egiladi. Undan keyin o'ng qo'l panjaning sirti bilan qoshlarga qo'yiladi va 1-holatga yoziladi, "Qiyg'ir bo'yin" harakati bajariladi.

— G' —

**G'oz suzishi** Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. Oyoqlar dastlab 6-holatda, o'ng oyoq oldinda bo'ladi. Qo'llar 3-holatda, chap qo'l yuqorida turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Harakat faqat chap oyoqdan boshlab ijro etiladi, qo'llar 3-holatda qoladi. Harakat paytida gavdaning qimirlamay turishi juda muhim, bosh chap qo'lga gavda yo'nalishiga qayrilgan, nigoh panjaga qaratiladi. Oyoqlar harakati "Oqsatma"ning 6-

harakatidek bo'ladi. Harakat soat miliga teskari tarzda doira (davra) bo'ylab ijro etiladi.

**G'uncha** 1 Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. a) qo'llar dastlab 2-holatda bo'ladi. Qo'llar bilaklari bilan chirmashadi, kaftlari bir-biriga tegadi, barmoqlar yuqoriga yo'naladi (ochilmagan g'uncha tasvirlanadi). Bosh to'g'riga qaratiladi. b) qo'llar dastlab 2-holatda turadi. O'ng qo'l panjasining kafti oldinga qaragan holda chap qo'l panjasining sirtiga jips qo'yiladi. Qo'l barmoqlari yuqoriga, bosh to'g'riga qaraydi. 2 Xorazm raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llarning 2-va 6-holatlari oralig'ida ijro etiladi. Masalan, qo'llar 6-holatda bilaklarning ichki tomoni bilan zarba beradi, barmoqlar erkin tarzda yuqoriga yo'naladi. Panjalar sal qayrilgan yoki ixtiyoriy holatda bo'ladi.

– Sh –

**Sharshara** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 3/4, 1 taktli. Raqs kalitida ijro etiladi. Qo'llar 2-holatda bo'ladi. Bir deganda qo'llar kaftlari bosh orqasiga tekkizilmasdan tushiriladi, barmoqlar bir-biriga yo'nalib, tirsaklar yon tomonga uzatiladi. Ikki deganda qo'llarning tirsaklari pastga tushiriladi, ayni paytda kaftlar yelkalar ustiga olib boriladi, panjalar ko'krak darajasiga tushiriladi. Uch deganda qo'llar shaxd bilan panjalarini, tirsaklarni gavdaga yaqinlashtirib, ko'krak darajasiga tashlaydi. Ikki deganda panjalar kaftlari bilan yuqoriga, barmoqlar orqaga qayrilishi mumkin.

**Shodlik** Buxoro raqsida ayollar va erkaklar uch variantda ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 4/4, 1 taktli. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo'llar 6-, gavda 3-, bosh 1-holatda turadi. Bir-ikki deganda a variantdagi ikkita qarsak bajariladi, so'ngra qo'llar kaftlari yuqoriga holda yelka kengligida yoziladi. Uch deganda gavda sekin o'ngga qayriladi va teskariga qaytariladi, ayni paytda har ikki qo'l a variantdagi qirsillatishni amalga oshiradi. To'rt deganda

“uch”dagi harakatlar takrorlanadi. Erkaklar raqsida bu harakat kengroq va keskinroq bajariladi. Ikkinchi variant. Musiqiy o‘lchami 4\4, 1 taktli. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo‘llar 6-, gavda 3-, bosh 1-holatda. Birinchi taktda harakat 1-variant bo‘yicha bajariladi, ammo qo‘llar yozilishi paytida qirsillatish bo‘ladi. Uchinchi variant. Musiqiy o‘lchami 4\4, 1 taktli. Joyida turib yoki siljish bilan ijro etiladi. Dastlab qo‘llar barmoqlari yuqoriga qarab 6-holatda, gavda va bosh 1-holatda bo‘ladi. Bir-ikki deganda a variantdagi ikki qarsak bajariladi. Uch-to‘rt deganda qarsakdan keyin qo‘llar panjalarini tashqariga aylantirib, yonga yelka kengligida yoziladi, gavdada “Elash” harakati bajariladi. Erkaklar ijrosida panjalar rostlangan bo‘ladi.

**Shox egilishi** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar to‘rt variantda ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Birinchi variant. Musiqiy o‘lchami 6\8, 1 taktli. Joyida turib ijro etiladi. Oyoqlar 3-holatda, chap oyoq oyoq uchida; qo‘llar 3-holatda, chap qo‘l uzatilgan, ammo osiltirilgan. Gavda rostlanib, chap yelka sal oldinga yo‘nalgan, chap qo‘l panjasiga ko‘z qarash qilinadi. Bir deganda yelkalarda o‘ngga qisqa siltanish qilinadi. Ikki deganda tizzalar prujinasifat egiladi. Uch deganda tizzalar rostlanadi, ayni paytda panjalar tashqariga aylanib kaftlari yuqoriga holatda tashlanadi. To‘rt-besh-olti deganda yelkalar bilan siltanish o‘ngga takrorlanadi, tizzalar prujinasifat bukiladi va rostlanadi, panjalar tashlanadi. Ikkinchi variant. Musiqiy o‘lchami 4\4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 1-, qo‘llar 3-holatda, chap qo‘l uzatilgan, panjalar osiltirilgan bo‘ladi. Bosh va gavda rostlanadi. Bir deganda o‘ng oyoqda oldinga oyoq uchiga kichik qadam tashlanadi, tizzalar prujinasifat bukiladi va rostlanadi, ayni paytda panjalar yondan-yonga tebranish qiladi, gavda va bosh oldinga egiladi. Ikki deganda o‘ng oyoqda to‘liq tovonda tepinish bilan oldinga kichik yurish qilinadi, tizzalar prujinasifat bukiladi va rostlanadi, ayni paytda panjalar tashqariga aylanish bilan kaftlari yuqoriga tashlanadi. Gavda va bosh rostlanadi. Uch deganda chap oyoqda “bir” degandagi harakatlar takrorlanadi, panjalar kaftlari yuqoriga holatda yondan-yonga tebranihlarni bajaradi, bosh va gavda orqaga engashtiriladi. To‘rt deganda chap oyoqda “Ikki”dagi harakatlar takrorlanadi, panjalar

tashlanadi, bosh va gavda rostlanadi. Uchinchi variant. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Qo'llar dastlabki holatda, qo'llar 3-holatda bo'ladi, kaftlar yuqoriga yo'nalib, chap qo'l uzatiladi. Gavda va bosh rostlanadi. I taktidan so'ng chap oyoq joyida turib oyoq uchida tepinish qiladi, o'ng oyoq oldinga 10-15 sm balandlikka uzatiladi. Bir deganda o'ng oyoq yanglishish, xato bilan chap oyoq oldiga chalmash (krest) shaklida oyoq uchiga tashlanadi. Gavda va bosh sal oldinga egiladi, qo'l panjalari tashlanadi. I deganda chap oyoq joyida turib oyoq uchida tepinish qiladi, ayni paytda o'ng oyoq oldinga 10-15 sm balandlikka uzatiladi. Ikki deganda o'ng oyoq yanglishish, xato bilan chap oyoq chalmash shaklida oyoq uchi oldiga tashlanadi, ayni paytda chap oyoq tizzani bukib, oyoq uchida yerdan uziladi. I deganda nafas rostlanadi. Uch deganda chap oyoq shaxd bilan orqadan o'ng oyoq uchiga qo'yiladi. Gavda va bosh rostlanadi, qo'l panjalari kaftlari bilan yuqoriga uzatiladi. I deganda o'ng oyoq joyida oyoq uchida tepinish qiladi. To'rt deganda chap oyoq joyida oyoq uchida tepinish qiladi, ayni paytda o'ng oyoq oldinga tashlanadi. I deganda nafas rostlanadi. To'rtinchi variant. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Dastlabki holat 3-variantdagidek. I taktidan so'ng chap oyoq joyida oyoq uchida tepinish qiladi, o'ng oyoq oldinga 10-15 sm balandlikka olinadi. Bir deganda o'ng oyoq yanglishish, xato bilan chap oyoq oldiga chalmash (krest) shaklida oyoq uchida tashlanadi, ayni paytda chap oyoq tizzani bukib, oyoq uchida yerdan uziladi. Gavda va bosh sekin oldinga egiladi, panjalar uzatiladi. I deganda tin olinadi. Ikki deganda chap oyoq shaxd bilan orqadan o'ng oyoq uchlariga qo'yiladi, ayni paytda o'ng oyoq oldinga 10-15 sm balandlikka olinadi. Gavda va bosh orqaga tashlanadi, panjalar kaftlari bilan yuqoriga uzatiladi. Keyin nafas rostlanadi.

**Shoxcha** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Qo'llar dastlab 4-holatda turadi. Qo'llar gavdaning o'ng tomonidan 6-holat orqali boshqa tomonga 4-holatga sekin o'tkaziladi, panjalarda tashqariga bitta aylanish qilib, harakatni tugallaydi. Gavda qo'llar tomonga sekin egilgan.

**Shoxchalar** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ikki variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Joyida turib va xohlagan yo'nalishga siljib ijro etiladi. Bosh va gavda sal oldinga egilgan, boshning mayin harakati va nigoh qo'llarning harakatini kuzatib boradi. Har bir bosqich 1-variantdagi "yelka qoqish" harakati bilan belgilanadi. Birinchi variant. Harakatning ketma-ketligi quyidagicha: a) qo'llar dastlabki holatda, panjalar kaftlari bilan yuqoriga holda egiladi, barmoqlar orqaga yo'nalgan; b) qo'llar 6-holatga ko'tariladi, panjalar tushirilgan; c) panjalar bukiladi, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan; d) qo'llar 2-holatga o'tkaziladi, panjalar tushirilgan; e) panjalar bukiladi, kaftlar yuqoriga yo'nalgan, barmoqlar sekin orqaga qayrilgan. Harakatning bu variantini ikkinchi qo'l 7-holatda turganida bir qo'llab bajarish mumkin. Ikkinchi variant. Qo'llar 6-holatda, kaftlari bilan yuqoriga, barmoqlar yuqoriga yo'nalgan, ayni paytda panjalar tushiriladi va tezda yana bukiladi. Harakatni ikkinchi qo'l 7-holatda turganida bir qo'llab bajarish mumkin.

**Shox-shox** Farg'ona raqsida asosiy aylanishlardan biri. Mazkur harakat o'zidan oldingi qator harakatlarni birlashtiradigan, raqsnı bezaydigan va tugallaydigan harakat. "Shox" raqsning tempi (sur'ati)ga bog'liq bo'ladi. U sekin, tez, keskin, qarsaqli va oyoq tashlash bilan bo'ladi. a) Sekin shox. Oyoqlar 1-, qo'llar dastlabki holatda bo'ladi. Bir deganda qo'llar dastlabki holatdan o'ngga - 4-holatga ko'tariladi. Qo'llarnı o'tkazish paytida gavda chap yelkada oldinga qayriladi, ayni paytda oyoqlar 3-holatga o'tkaziladi, chap oyoq oyoq uchida turadi. Gavda og'irligi o'ng oyoqqa tushadi. Bosh chap yelkaga qayrilgan va egilgan holatda bo'ladi. Ikki deganda chap qo'l kafti yuqoriga holda panjasini qayirib, 6-va 1-holatlar orqali silkinish bilan yuqoriga ko'tariladi. o'ng qo'l yonga yoziladi. Shunday qilib qo'llar 3-holatga o'tkaziladi. Ayni paytda qo'llarnı yozish bilan o'ng yelka tomoshabiniga qaragan yo'nalish bo'yicha qayriladi, oyoqlar 6-holatga o'tkaziladi, o'ng oyoq orqada, gavda og'irligi chap oyoqda qoladi. Uch deganda o'ng oyoq chap oyoq oldiga chalmash qo'yiladi. Chap qo'l gavda oldiga tushiriladi, o'ng qo'l 1-holatdan quyiroqdan o'tadi va qo'llar "Gulbargi" harakati bilan kesishadi. Gavda o'ng qo'l harakatini kuzatib boradi. Chorak oxirida tomoshabiniga orqa bilan qarab qolinadi, oyoqlar

kesishgan holatda quyida – oyoq uchida qoladi. To‘rt deganda chapga yarimqayrilish, qo‘llar “Gulbargi” holatidan 1-holatga yoziladi va dastlabki holatga tushiriladi. Oyoqlar kesishgan holatdan oyoq uchida chapga qayrilib dastlabki holatga keladi. Harakat tomoshabiniga qaragan holatda tugallanadi. b) Tez shox. Musiqiy o‘lchami 2\4. Bu variantda qo‘llar a variantdagi holatlardan o‘tadi, biroq tezroq ijro etiladi. Bir deganda qo‘llar dastlabki holatdan o‘ngga 4-holatga o‘tkaziladi, oyoqlar 3-holatda, chap oyoq uchida, gavda og‘irligi o‘ng oyoqda bo‘ladi. I deganda chap oyoqning oyoq uchida to‘liq qayrilish qilinadi, o‘ng oyoq esa qayrilish paytida chap oyoq to‘pig‘ida oyoq uchi pastga holda yerdan ajraladi. Qo‘llar a variantdagi holatdan o‘tadi va ayni paytda oyoqlar bilan dastlabki yoki 1-holatga qaytariladi, gavda va yuz tomoshabiniga qaragan bo‘ladi. Ikkinchi I da pauza qilinadi. c) Qarsakli shox. Oyoqlar va qo‘llar dastlabki holatda turadi. Musiqiy o‘lchami 2\4. 2 taktli. 1-taktda birinchi I da oyoqlar 6-holatga o‘tkaziladi (o‘ng oyoq uchida), o‘ng yelkada tomoshabiniga qayriladi. Qo‘llar 1-holat orqali o‘tib 6-holat darajasida 1-qarsakni bajaradi, bunda bosh va gavda qo‘llarga engashadi. Ayni paytda qarsak bilan o‘ng oyoq uchlarida tepinish qilinadi. Ikkinchi I da o‘ngga tomoshabiniga qarata chorak qayrilish qilinadi, oyoqlar 3-holatga o‘tkaziladi, chap oyoq shaxd bilan oyoq uchiga qo‘yiladi. Ayni paytda qo‘lni qayirish bilan o‘ngga - 4-holatga o‘tkaziladi. 2-taktda birinchi I deganda chap oyoqning oyoq uchida chapga to‘liq qayrilish qilinadi, o‘ng oyoq yerdan uziladi. Qo‘llar o‘tgan variantlardagidek holatlardan o‘tadi. Ikkinchi I da tomoshabiniga qaragan holda qolib, qo‘llarni dastlabki holatga tushirib harakatni tugallaydi. O‘ng oyoq tepinish bilan dastlabki holatga qo‘yiladi. d) Qadamli shox. Musiqiy o‘lchami 3\4. 1 taktli. Birinchi I da qo‘llar o‘ngga - 4-holatga o‘tkaziladi, oyoqlar 3-holatda, chap oyoq uchida tomoshabiniga qaragan holda qolinadi. Ikkinchi I da oyoqlarning (chap-o‘ng) qadam tashlash yo‘li bilan oyoq uchida to‘liq qayrilish qilinadi. Oyoqlar shaxd bilan dastlabki holatga qo‘yiladi. Qo‘llar a variantdagi sekin shoxning barcha holatlaridan o‘tadi. e) Ufori shox. Musiqiy o‘lchami 4\4. Qo‘llar a variantdagi sekin shoxning barcha holatlaridan o‘tadi. Qayrilish paytida chap oyoqdan boshlab ikkita

almashuvchan qadam bajariladi. Harakat o'ng oyoq dastlabki holatda to'liq tovonda tepinish bilan tugallanadi.

### - Ch -

**Chag'alak baliq tutishi** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Joyida turib ijro qilinadi. Oyoqlar 1-holat bo'yicha keng yoziladi. Qo'llar 1-holatda va sal orqaga olib boriladi. Yerga suvdagi baliqni eslatuvchi chilvir bilan bog'langan ro'mol qo'yiladi, ro'mol uchi yuqoriga qaragan. 1-taktda harakat chag'alay qanotlarining silkinishini taqlid qiladigan qo'llarda bajariladi, gavda asta-sekin oldinga egiladi. Takt oxirida ro'mol tezda og'iz bilan olinadi, ayni paytda qo'llar orqaga olib boriladi va ijrochi shu pozada qotib qoladi. 2-taktda qo'llarda silkinish takrorlanib, gavda asta-sekin rostlanadi. Takt oxirida qotib turiladi, qo'llar 1-holatda qoladi.

**Chag'alak** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 3\4, 2 taktli. Joyida turib ijro qilinadi. Oyoqlar 1-holatda yelka kengligida bo'ladi, qo'llar o'ng tomondan 5-holatdan yuqorida turadi, kaft pastga, barmoqlar yonga yozilgan. Gavda va bosh to'g'riga qaratiladi. 1-taktda panjalarning kichik bir titrashi bilan qo'llar chap tomonga 5-holatdan yuqoriroqqa o'tkaziladi, ayni paytda tizzalar bukiladi va rostlanadi. Bosh va gavda qo'llarni kuzatib boradi. 2-taktda harakatlar teskari tartibda qaytariladi. Ushbu harakatni ijro etuvchi ayni paytda chag'alakning "chag'g", chag'g" degan tovushiga taqlid qiladi.

**Chalmash sakrashli yurish** Buxoro raqsida erkaklar ikki variantda ijro etadigan asosiy oyoq harakatlardan biri. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Siljish bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar tovonga chalmash (krest) shaklida qo'yilgan, o'ng oyoq oldinda, tizzalar bukiladi. 1-taktda bir deganda tizzalar rostlanadi (to'g'rılanadi). I deganda o'ng oyoq oldinga 10 sm gacha balandlikka olib boriladi, tovon ixtiyoriy holatda bo'ladi. Ikki deganda o'ng oyoq oyoq uchiga qo'yiladi, ayni paytda chap oyoq yerdan uziladi, tizzalar bukiladi. I deganda chap oyoq to'liq tovonda o'ng oyoqqa chalmash (krest) shaklida qo'yiladi, o'ng oyoq

uchini tushiradi, tizzalar bukilgan holatda qoladi. 2-taktda harakatlar chap oyoqda takrorlanadi va h.k. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktili. Joyida qayrilishlar bilan ijro etiladi. Dastlab oyoqlar oyoq uchiga chalmash (krest) shaklida qo'yiladi, o'ng oyoq oldinda, tizzalar bukilgan bo'ladi. Joyida turib ijro etiladigan harakatdan namuna: 1-takt. Bir deganda tizzalar rostlanadi (to'g'rilanadi). I deganda o'ng oyoq oldinga 10 sm gacha balandlikka olib boriladi, tovon ixtiyoriy holatda bo'ladi. Ikki deganda o'ng oyoq oyoq uchiga tushiriladi, ayni paytda chap oyoq yerdan uziladi, tizzalar bukiladi. I deganda chap oyoq oldinga, o'ng oyoqqa chalmash (krest) shaklida oyoq uchiga qo'yiladi, tizzalar bukilgan holatda qoladi. Uch deganda oyoq uchida o'ngga qayrilish bajariladi. Tin olinadi (nafas rosrlanadi). Bu variantdagi harakatni o'ng oyoqda o'ngga yarimqayrilishlar bilan yoki chap oyoqda chapga yarimqayrilishlar bilan ijro etish mumkin.

**Chalmash tepma** Xorazm raqsida oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $4\frac{1}{4}$ , 1 taktili. Joyida turib va yonlama yurish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 1-holatda, biroq pastki (quyi) oyoq uchida turadi. Bir deganda o'ng oyoq oyoq uchida tizzani bukib chap oyoqqa chalmash (krest) shaklida oldinga-chapga yurish-tepinish qiladi, tizza tezda rostlanadi. Ikki deganda chap oyoq oyoq uchida o'ng oyoq uchida orqadan tepinish qiladi, tizzalar ixtiyoriy bo'ladi. Uch deganda chap oyoq boshlang'ich holatga qo'yiladi. To'rt deganda tin olinadi. Oyoqlar harakatini almashtirish mumkin.

**Chalmash yon yo'rg'a** Buxoro raqsida asosiy oyoq harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami  $2\frac{1}{4}$ , 1 taktili. Dastlab oyoqlar 6-holatda, chap oyoq oyoq uchida. Bir deganda o'ng oyoq kaftini yerdan uzib va to'liq tovonga tashlab chapga kichik qadam tashlanadi. Ayni paytda chap oyoq tizzani bukib orqaga o'ng oyoq orqasiga chalmash (krest) shaklida, oyoq uchi pastga qaragan holda olib boriladi, tizza chapga qaratiladi. Ikki deganda chap oyoq orqadan o'ng oyoqqa oyoq uchiga 6-holatga tashlanadi va h.k.

**Chaqirish** Xorazm raqsida ayollar va erkaklar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 1 taktli. Joyida va tizzalarda o'tirib ijro etiladi. Bosh chap yelkaga, bosh oldinga sal egilgan. O'ng qo'l 1-va 6-holatlar orqali kafti bilan chapga, barmoqlari oldinga yo'nalgan, chap qo'l pajaning sirti bilan o'ng tirsak pastiga yoki panjaning ichki tomoni bilan tirsak yuqorisiga tekkiziladi. Bir deganda o'ng qo'l barmoqlari shaxd bilan bukiladi, ayni paytda bosh harakati bilan taklif ishorasini qilib ichkariga kichik bir siltash bajariladi. Ikki deganda qo'llar holatni chap tomonga o'zgartiradi. Uch-to'rt deganda harakat chap qo'l-da takrorlanadi, bosh o'ng yelkaga egiladi.

**Charx** Farg'ona raqsida og'irligini oyoqdan oyoqqa tashlash yo'li bilan amalga oshadigan aylanishlardan biri. Oyoq va qo'llar dastlab 1-holatda turadi. Musiqiy o'lchami 2\4. Ijrochi o'ng oyoqda harakat yo'nalishi bo'ylab kichik qadam tashlaydi, so'ngra chap oyog'ini oyoq uchida o'ng oyoqqa qo'yadi va chap oyoq yostiqchasida aylanish qilib, o'ngga to'liq qayrilish qiladi, bu holatda o'ng oyoq yerdan uziladi. Bir deganda o'ng oyoqda to'liq kafti bilan oldinga kichikroq qadam tashlanadi, tizzalar ixtiyoriy holatda bo'ladi. Ikki deganda o'ng oyoqqa pastki oyoq uchiga - 1-holatga qo'yiladi va oyoq uchida qayrilish yo'li bilan to'g'riga to'liq qayrilish qilinadi. O'ng oyoq yerdan olinadi va h.k. Gavda "Charx" davomida to'g'riga qaraydi. "Charx" to'g'riga, aylana bo'ylab va diagonal bo'yicha bajariladi. Ijrochi aylanadan tashqariga qarab turganda "Charx" o'ng oyoqda soat mili bo'yicha bajariladi.

**Charxi duzonu** Buxoro raqsida erkaklarga xos, ikki variantda ijro etiladigan aylanish. Musiqiy o'lchovi 4\4, 1 taktli. Har ikkala tizzada yoki navbati bilan har bir tizzada siljish bilan amalga oshiriladi. Dastlab qo'llar 1-, gavda 2-, bosh 1-holatda bo'ladi. Soat mili bo'yicha aylana bo'ylab siljiydi. Ijrochi chap tizzasida aylanadan tashqariga qarab turadi, o'ng oyoq tovonni bilan oldinda bo'ladi.

**Charxi miyon** Buxoro raqsida ikki variantda bajariladigan ayollar va erkaklar bajaradigan aylanish. Birinchi variant. Musiqiy o'lchami 3\4, 1 taktli. Dastlab oyoqlar 1-, qo'llar 7-holatda bo'ladi. Gavda va bosh 1-

holatda turadi. Bir deganda oyoqlarning "Yon yo'rg'a" harakati bilan o'ngga uchdan bir qayrilish qilinadi, chap oyoq shaxd bilan o'ng oyoq oldiga qo'yiladi, o'ng oyoq orqadan chapga – oyoq uchiga qo'yiladi. Ayni paytda gavda va bosh orqaga tortiladi, yuz tomoshabinga qaratiladi. Ikki deganda oyoqlar "bir"dagi harakatni biroz sustroq takrorlaydi, ayni paytda tortilgan gavda orqasi bilan tomoshabinga qayriladi. Uch deganda oyoqlar "ikki"dagi harakatni 1-holatda tugallab takrorlaydi. Ayni paytda gavda va bosh rostlanadi. Tomoshabinga ro'baro' holatda qolinadi. Raqs texnikasini o'zlashtirgach, bu harakatni  $2\frac{1}{4}$  o'lchamda bajarish mumkin bo'ladi. Ikkinchi variant. Musiqiy o'lchami  $3\frac{1}{4}$ , 1 taktli. Dastlab oyoqlar 1-, qo'llar 2-holatda bo'ladi, panjalar jimjiloqlari bilan chatishgan, qolgan barmoqlar ixtiyoriy holatda turadi; gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. Bir deganda oyoqlarning "Yon yo'rg'a" harakati bilan o'ngga uchdan bir qayrilish qilinadi, o'ng oyoq shaxd bilan chap oyoq oldiga qo'yiladi, chap oyoq o'ng oyoq orqasidan oyoq uchiga qo'yiladi. Ayni paytda gavda va bosh orqaga tortiladi, yuz tomoshabinga qaratiladi. Ikki deganda oyoqlar "bir"dagi harakatni biroz sustroq takrorlaydi, ayni paytda tortilgan gavda orqasi bilan tomoshabinga qayriladi. Uch deganda oyoqlar "ikki"dagi harakatni 1-holatda tugallab takrorlaydi. Ayni paytda gavda va bosh rostlanib, tomoshabinga ro'baro' holatda qolinadi. Takt davomida qo'llar o'ngga pastga tushirilib va chapga yuqoriga ko'tarilib, o'z oldida aylanani tasvirlaydi.

**Charxpalak** Farg'ona raqsida ayollar va erkaklar tomonidan ikki variantda ijro etiladigan qo'l harakatlaridan biri. Birinchi variant. Qo'llarning dastlabki holati 3-, o'ng qo'l yuqorida. 1-holat orqali o'ng qo'l orqaga o'tkaziladi va panjaning sirtqi tomoni bilan belga qo'yiladi. Ayni paytda chap qo'l kafti pastga qaragan holda panjasini qayirib, 2-holatga ko'tariladi, yuz oldidan o'tkazilib, 7-holatga tushiriladi. Bosh chap qo'l harakatini kuzatib boradi. Ikkinchi variant. Qo'llarning dastlabki holati o'ng tomonda 5-holatda. O'ng qo'l panjaning bir aylanishi bilan 2-holatga ko'tariladi. ayni paytda chap qo'l kaftini pastga qaratib, 6-holat orqali o'tib, panjada yana bir aylanish qilib, sekin 7-holatga o'tkaziladi. Bosh

o'ng qo'lni, so'ngra chap qo'lni kuzatib boradi. Harakatni bosh holati bilan – to'g'riga tugallash mumkin.

**Chevar** Farg'ona raqsida ayollar ijro etadigan qo'l harakatlaridan biri. Harakat bir tizzada, masalan, chap tizzada o'tirib ijro etiladi. O'ng oyoq tizzasida do'ppi yoki so'zana "tikish jarayoni" bajariladi. Ijrochi chap tizzasiga o'tiradi, chap qo'lda yerdan "bir kalava ip"ni ifodalaydigan narsani oladi, o'ng qo'lda ipni "chuvalaydi", bunda qo'llar 1-holatga yoziladi. So'ngra ipni kalavadan tish bilan tortadi va uni uzib oladi. Bo'sh qolgan chap qo'l bilan chap ko'krak yuqorisida ko'ylakka qadalgan bo'ladi, ignaga o'xshagan narsa "olinadi". So'ngra unga "ip o'tkaziladi" va o'ng qo'lga o'tkaziladi, chap qo'l birinchi holatga o'tkaziladi. O'ng qo'lning birinchi, ikkinchi va uchinchi barmoqlari bilan ignaning uchidan ushlanadi, o'ng tomonda soch bo'ylab ikki marta o'tkaziladi. Bunda kaft tashqariga yozilgan bo'ladi, so'ngra "tikish" harakati bajariladi. Chap tomonga o'tgach chap qo'lning bosh barmog'i bilan igna tortiladi va o'ng qo'l 1-va 6-holatlar orasida yoziladi. "Tikish" harakati boshida sekinroq, keyin tezroq tarzda bir necha marta bajariladi. Harakat so'ngida qo'l bilan ip "chiyralib", tishlab turib "uziladi". Bosh harakatdagi qo'lni kuzatib boradi.

**Chig'iriq** Farg'ona raqsida aralash harakatlardan biri. Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 2-holat darajasida bo'ladi, chap qo'l panjasi kafti bilan yuqoriga qaratilgan, o'ng qo'l panjasi kafti bilan chap qo'l kaftiga qo'yiladi. Musiqiy o'lchami 2/4. 2 taktli. 1-taktda birinchi I deganda o'ng oyoqda kichik bir o'tirish boshlanib, oldinga o'zgaruvchan, sirpanuvchan harakat qilinadi. O'ng qo'l kafti yuqoriga holatda 6-holat orqali o'tib, dastlabki holatga tushiriladi. Ko'p ushlab turilmasdan orqaga o'tadi va kafti bilan bitta tashqariga aylanish qilib, 2-holatga ko'tariladi, ya'ni qo'l to'liq doira (aylana)ni tasvirlaydi. Ikki deganda chap qo'l shaxd bilan o'ng oyoq uchiga oyoq uchida tashlanadi, qo'llar bilan 4-qarsak bajariladi. Bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. I deganda tin olinadi (nafas rostlanadi). 2-taktda chap qo'l va oyoqda harakat takrorlanadi. Ushbu harakatni orqa bilan orqaga surilib (siljib) ham bajarish mumkin.

**Chiroyli peshonaband** Buxoro raqsida ayollar ijro etadigan asosiy qo'l harakatlaridan biri. Musiqiy o'lchami 4\4, 2 taktli. Joyida turib, tizzalarda va siljib turib ijro etiladi. Dastlab qo'llar barmoqlari bilan kafti oldinga holatda bosh kiyimga tekkiziladi; gavda va bosh 1-holatda bo'ladi. 1-taktida bir-ikki deganda panjalari bilan ichkariga uchta aylanish qilinadi, ayni paytda qo'llar 6-holat darajasigacha tushiriladi. Uch-to'rt deganda a variantdagi bitta qarsak chalinadi, barmoqlar yuqoriga yo'naladi. 2-taktida har bir hisobda 6-holat darajasida b variantdagi qirsillatish bajariladi, ayni paytda gavda beldan boshlab va bosh navbati bilan o'ngga-chapga egiladi.

**Cho'girma** Xorazm raqsida erkaklar ikki variantda ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 1 taktli. Joyida turib va orqaga siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar 6-holatda, o'ng oyoq oyoq uchida; o'ng qo'l kafti oldinga 6-holatda, barmoqlar yuqoriga qaragan, chap qo'l kafti bilan bosh orqasiga qo'yiladi. Gavda sekin oldinga intilgan, bosh o'ng qo'lni kuzatib boradi. Birinchi variant. Bir deganda o'ng yelka shaxd bilan o'ng tirsakka siltash qiladi, ayni paytda tizzalar bukiladi va oyoq uchida orqaga sirpanuvchan qadam tashlaydi, o'ng qo'l panjasi cho'girmanini turtadi, uni sekin qosh tomonga suradi. I deganda o'ng qo'l panjasi tashlanadi, tizzalar tortiladi. Chap oyoq sirpanuvchan harakat bilan 6-holatga tashlanadi. Ikki deganda "bir" dagi harakat takrorlanadi, o'ng panja osilgan holatda qoladi. I deganda o'ng qo'l panjasi qaytariladi, tizzalar tortiladi. Chap oyoq sirpanuvchan harakat bilan 6-holatga tashlanadi va h.k. O'ng qo'l takt davomida 7-holatda bo'lishi mumkin. Oyoqlar harakatini bir paytda orqaga sirpanuvchan harakatni qo'llab 6-holatda o'zgartirish mumkin: "Bir" deganda tizzalar bukiladi, "I" deganda qayta yurish bajariladi. Ikkinchi "I" da harakat takrorlanadi. Ikkinchi variant. Oyoqlar harakati birinchi variant bo'yicha bajariladi. O'ng qo'l 7-holatda joylashadi, chap qo'l "bir-ikki" deganda kafti bilan bosh orqasiga uriladi.

**Cho'kka sakrash** Xorazm raqsida erkaklar ijro etadigan aralash harakatlardan biri. Musiqiy o'lchami 2\4, 2 taktli. Joyida turib va siljish bilan ijro etiladi. Oyoqlar dastlabki holatda, qo'llar 1-holatda. Bosh va

gavda rostlanadi. Harakat b variant bo'yicha barmoqlarni qirsillatish bilan kuzatib boriladi. Taktdan so'ng I deganda qo'llarning 6-holatida qarsak chalinadi, barmoqlar oldinga olib boriladi. 1-taktda bir deganda kichik bir sakrash bilan har ikkala oyoq ochiga tezda chuqur joylashib o'tiriladi, tizzalar yonga yo'nalib, ayni paytda qo'llar b variant bo'yicha qirsillatib, o'ziga tortiladi. Ikki deganda chap oyoq oyoq uchiga kichik sakrash orqali ko'tarilib, ijrochi tizzasi bukilgan o'ng oyog'ini oldinga yoki chapga chalmash (krest) shaklida tashlaydi. Oyoq kafti ixtiyoriy, ayni paytda qo'llar b variant bo'yicha barmoqlarni qirsillatib, oldinga olinadi. 2-taktda o'tirib-turish tik ko'tarilmasdan takrorlanadi. Ijrochi kichik bir sakrash bilan o'ng oyoq oyoq uchida ko'tariladi, tizzada oldinga yoki o'ng oyoqqa sekin chalmashib bukilgan chap oyoqni tashlaydi. Ayni paytda qo'llar b variant bo'yicha barmoqlarni qirsillatib oldinga uzatiladi va h.k.

## MUNDARIJA

|                 |    |
|-----------------|----|
| So‘zboshi ..... | 3  |
| B .....         | 6  |
| D .....         | 10 |
| E .....         | 10 |
| G .....         | 13 |
| H .....         | 16 |
| I .....         | 17 |
| J .....         | 20 |
| K .....         | 21 |
| L .....         | 22 |
| M .....         | 25 |
| N .....         | 29 |
| O .....         | 31 |
| P .....         | 35 |
| Q .....         | 37 |
| R .....         | 52 |
| S .....         | 54 |
| T .....         | 59 |
| U .....         | 65 |
| X .....         | 68 |
| Y .....         | 69 |
| Z .....         | 80 |
| O‘ .....        | 82 |
| G‘ .....        | 83 |
| Sh .....        | 84 |
| Ch .....        | 89 |

# **O'ZBEK RAQSI TERMINLARI IZOHLI LUG'ATI**

**Muharrir – Jamalov L.O.  
Musahhih – Islomova H.S.  
Texnik muharrir – Gulomov A.T.**

«Fan ziyosi» nashriyoti. Litsenziya № 3918

---

Nashriyot manzili: Toshkent shahar Navoiy ko'chasi, 30-uy.  
E-mail: pachaxanovich@mail.ru. +998933764407.

Bosishga ruxsat etildi: 23.03.2021-yil  
Bichimi 60x84 1/16. «TimesNewRoman»  
garniturada raqamli bosma usulda chop etildi.  
Shartli bosma tabog'i 6. Adadi 100. Buyurtma № 03

**“Fan va talim poligraf” MChJ bosmaxonasida chop etildi.**  
Toshkent shahri, Do'rmon yo'li ko'chasi, 24-uy

ISBN 978-9943-7089-3-8



9 789943 708938