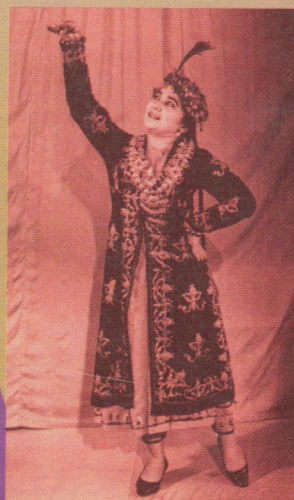
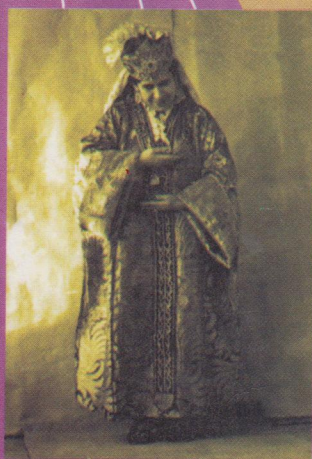


РОЗИЯ
КАРИМОВА

ЎЗБЕК РАҚСЛАРИ



ТТХ
с 25

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎРТА МАХСУС, КАСБ-ҲУНАР ТАЪЛИМИ МАРКАЗИ

РОЗИЯ КАРИМОВА

ЎЗБЕК РАҚСЛАРИ

(ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА)



“ЧЎЛПОН” НАШРИЁТИ
ТОШКЕНТ — 2003

Ўзбекистон Республикаси Маданият ишлари вазирлигининг маданият ва санъат соҳаси бўйича ўқув-услубий Кенгаши нашрга тавсия этган

Тақризчилар:

Қ. Миркаримова, Ўзбекистон халқ артисти, профессор
А. Н. Мўминов, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган санъат арбоби, доцент

Ўзбекистонда хизмат кўрсатган фан арбоби, санъатшунослик фанлари доктори,
профессор **М. Қодиров**нинг умумий таҳрири остида

Масъул муҳаррир:

Қ. Сағатов, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган санъат арбоби,
Қорақалпоғистон халқ артисти

85.325 **Каримова Розия.**

К 25 Ўзбек рақслари: (Ўқув қўлланма). —Т.: Чўлпон, 2003.—168 б.

Сарл. олдида: Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги ўрта махсус, касб-хунар таълими маркази.

Ўзбекистон халқ артисти, машҳур раққоса ва балетмейстер Розия Зариповна Каримова Ўзбекистонда биринчи бўлиб халқ рақсини ёзиш тизимини ихтиро қилган ва услубларга хос бўлган нозик ҳаракатларни ёзиб олиб нашр эттирган атоқли санъаткордир. Қўлингиздаги китоб Р. Каримованинг ўз илмий-амалий тажрибалари асосида яратилган ўқув қўлланмаси бўлиб, Тошкент Давлат миллий рақс ва хореография олий рақс мактаби, мамлакатимиздаги рақс санъати учун кадрлар тайёрловчи бошқа олий ва ўрта махсус таълим ўқув юртлари талабаларига мўлжаллангандир.

ББК 85. 325я7

К 4306000000—48 қат. буюртма 2003
360(04)—2003

ISBN 5-8250-0773-3

© Ўрта махсус, касб-хунар
таълими маркази, 2003 й.
© “Чўлпон” нашриёти, 2003 й.

МУАЛЛИФДАН

Ўзбек халқининг миллий ифтихори бўлган рақс санъати неча-неча асрлар давомида шаклланди, ривож топди. Лекин бу санъат тури ёзма равишда ўз аксини топмаганлиги учун, турли даврларда унутилиб кетар, моҳир уста санъаткорлар даврида яна шаклланар эди. Улар шу кўринишда бизнинг давримизгача қисман етиб келган.

Ўзбек миллий ашула ва рақс санъатини ўрганиш ва халққа етказиш учун илк бор 1930-йилда Самарқанд шаҳрида устоз Муҳиддин Қори Ёқубов бошчилигида студия ташкил этилади. Ушбу студияда машҳур санъаткор ва соҳа мутахассислари: Уста Олим Комилов, Тамарахоним, Юсуфжон қизиқ Шакаржонов, Гавҳар Раҳимова, Комил Яшин, Мутаваккил Бурхонов, Александр Беклар санъат сирларидан талабаларга сабоқ беришар эди. Студиянинг дастлабки талабалари сафида Яхёхон Маматхонов, Суйди Сотволдиева, Мордухай Давидов, Тамара Иброҳимова, Исахор Оқилов, Кумри Қодирова, Валломатзода, Сарвархон, Жўра Алимов ва мен улардан кўп нарсаларни ўрганганмиз.

Ўша пайтлар рақс ҳаракатлари номларининг тўрттагинасини билардик: чарх, шох, қийғирбўйин, гул ўйин. Ваҳоланки, ҳар услубда юзлаб ҳаракатлар мавжуд эди. Рақс бўйича қўлланмалар йўқ, ўқитувчилар “Оёгингни бундай қил, қўлинг-ни бундай тут” тарзида дарс ўтишар, ҳаракат ва ҳолатларнинг номлари йўқ эди. Бу ҳол рақс элементларини кейинчалик унутилиб кетишига олиб келар, мени жуда ачинтирар эди.

Дастлаб рақс санъати бўйича ўқув қўлланмаси яратиш лозимлиги ҳақида марҳум устоз Мукаррама Турғунбоевнинг олдидан ўтдим, балки сиз ёзарсиз десам: «Йўқ-йўқ, мен ёзолмайман. Розия, сен газета ва журналларда мақолаларинг билан чиқиш қилиб турасан, қаламинг анча ўткирлашиб қолган. Шу сабабли рақс ҳақида қўлланма яратишдек сермашаққат, улуг иш сенинг қўлингдан келишига ишонаман», деганлари ҳеч эсимдан чиқмайди.

Мен ўша пайтлари санъатшунослик илмий-тадқиқот институтида катта илмий ходим лавозимида ишлар эдим. Тамара опа билан И.Оқиловлар келиб институт раҳбаридан бизнинг ижодимиз ҳақида Розия Каримова ёзсин деб илтимос қилишди ва ушбу масъул вазифани менинг зиммамга юклашди.

Ўзбек миллий рақс санъати бўйича ўқув қўлланма яратишни мен дастлаб рақс ўрганиш қоидаларини (ҳолатларини) ишлаб чиқиш, рақс ҳаракатларига ном қўйишдан бошладим.

Миллий рақсдаги эгилиш турлари тасниф қилинди, айланиш, ҳаракат турлари гуруҳларга бўлинди. Фарғона, Бухоро рақс услублари фарқлана бошлади.

Ўзбек рақсидаги йигитлар рақсига эътибор берилди. “Андижон полкаси” мисолида йигитларга хос кескин ҳаракат турлари тикланди. Қизлар ижросида мазкур рақс ҳазил-мутуйиба сифатида, эркакча қилиқлар билан бажарила бошланди.

Рақс ҳаракатларининг ҳар бир мактабга ҳослигини сақлаш, улар асосида рақс сюиталари яратиш муҳим масаладир. Юл-

дуз Исматова тарихий китобларни ўқиб рақс спектакллари яратмоқда. “Ўзбекистон”, “Баҳор” ва бошқа кўплаб ансамбллар, Ўзбекистон халқ артистлари Қундуз Миркаримова, Қ. Мўминов, М. Эргашева ва бошқалар кўплаб янги-янги рақслар яратишмоқда.

А.Навоий номидаги Давлат катта академик опера ва балет театрида ҳам шарқона рақс ҳаракатларини Европа мумтоз рақс ҳаракатлари билан уйғунлаштирган кўплаб спектакллар вужудга келяптики, улар бизнинг опера ва балет санъатидаги ўзбекона йўналишимизни белгилайди.

Ўзбек рақси бўйича аввал яратилган қўлланмаларнинг рус тилида бўлганлигининг ўз сабаби бор. 1959-йилда Москвада машҳур балетмейстер Игорь Моисеев раҳбарлигида ашула ва рақс ансамбли, унинг қошида эса Рақс академияси ташкил этилди. Республикалардан соҳа мутахассислари таклиф этилиб, халқ рақслари турларга бўлина бошлади. Ўша пайтда миллий рақсларнинг ўзлигини сақлаш учун илмий асосланган қўлланмалар ёзишга катта эҳтиёж туғилди. Шу тарзда ўзбек миллий рақси бўйича ҳам қўлланма яратишга киришилди.

Юртимиз озодликка, мустақилликка эришгандан сўнг, қисқа муддатда мисли кўрилмаган даражада ижтимоий ва иқтисодий соҳаларда ютуқларга эришиб, жаҳон ҳамжамиятида ўз ўрнини топди. Мустақиллик шарофати билан ўзбек миллий рақси ҳам гуркираб ривож топмоқда. Хореография санъатини ривожлантириш учун Президентимиз фармони билан 1997-йилда махсус олий ўқув юрти ташкил этилди. Ўзбек тилида иш юртиш, китоблар яратиш имкониятлари туғилди. Ўзбек рақсининг бутун бойлиги, сержило қирраларини, гўзаллигини сақлаш, оламга таратиш учун имкониятлар пайдо бўлдим, бу буюк истиқлол мевасидир.

Мен ушбу қўлланмани тайёрлашда яқиндан ёрдам кўрсатган Тошкент Давлат миллий рақс ва хореография Олий мактабининг маъмуриятига, шу жумладан Ўзбекистон халқ артисти, ректор Г.Р. Ҳамраевага, ўқув ва илмий ишлар проректори Т.Р. Файзиевга, маданият ишлари Истиқболни белгилаш, услубият ва ахборот маркази бошлиғи Н.С. Шариповга ва фарзандларим Эльза Йўлдошева ва доцент Марат Охундийга ўз миннатдорчилигимни билдираман.

Розия КАРИМОВА
Ўзбекистон халқ артисти

СЎЗ БОШИ

1

Ўзбек халқи чинакам бой рақс санъати меросига эга. Бизгача етиб келган рақсларнинг тур ва жанрлари ранг-баранглиги ҳайратда қоларли даражада. Шу кунлардаги рақс санъатимизда бир қанча қатлам аниқ кўриниб туради: келиб чиқишига кўра аждодларимизнинг ибтидоий тасаввурларига алоқадор муқаллидлар ва маросим ўйинлари; бир замонлар зардуштийликнинг рамзий образлари ва муқаддас китоби “Авесто” арконлари билан боғлиқ ҳолда майдонга келган рақслар; ўрта асрларда мақом мусиқаси билан мустақкам алоқада шаклланган мумтоз рақслар; Бухоро амирлиги, Хива ва Кўқон хонликлари ҳудудларида таркиб топган Бухоро, Хоразм ва Фарғона рақс услублари; XX асрда профессионал ва ҳаваскорлик ансамбллари фаолиятида кенг ривожланган халқ саҳнавий рақслари; замонавий эстрада, цирк, театр рақслари, болалар рақси ва ҳоказо. Ўзбекистон мустақиллиги йилларида умумхалқ Мустақиллик ва Наврўз байрамлари, Бухоро, Хива, Термиз, Шаҳрисабз шаҳарлари ҳамда буюк олимлар, алломалар, давлат арбоблари юбилейлари муносабати билан ўтказилган байрам томошаларида ўзига хос майдон рақси вужудга келди. Табиийки, рақс санъатининг мана шу барча турлари, жанрлари, услублари бир-биридан ажратилмаган, балки малакали артистлар ва ҳаваскорлар ижодида, халқ ва профессионал ансамбллар фаолиятида улар бир-бири билан боғланган ва ўзаро таъсирланган ҳолда яшаб келади.

Аммо шу кунгача Ўзбек рақс маданияти учун уч йўналиш етакчи ва муҳимдир: у ҳам бўлса, Ҳанъанавий рақс, халқ саҳнавий рақси ва балет санъати.

Ҳамон ўзбек рақс санъатида бир-биридан гавда ҳолатлари, қўл ва оёқ ҳаракатлари, таркиби, композицион тузилиши, либослари билан фарқ қилувчи Хоразм, Бухоро ва Фарғона услублари аниқ кўзга ташланиб туради. Рақс усталари, балетмейстерлар, ансамблларнинг раҳбарлари рақс услубларининг ўзига хослигини, эстетик хусусиятларини соф сақлашга ҳаракат қилиб келишади. Хоразм ва Бухорода ҳозир ҳам қайроқ билан усул бериш, қўл ва оёқларга қўнғироқчалар боғлаб чиқиш (занг), Хоразм раққосаларининг жиғали қалпоқлари ва кўкракка тақиладиган баргаклари, Бухоро раққосаларининг кўпинча зардўзи кенг кўйлаклари ва баланд қасавали бош кийимлари ҳамон қадрлидир. Фарғона рақсида эса ҳамон доира усуллари, пухта ишланган қўл ҳаракатлари, жилвалари муҳим ўрин эгаллаб келади. Хоразм, Бухоро ва Фарғона рақс услублари таркибида шу кунларда ҳам, тўлиқ ҳолда бўлмаса-да, “Майда ўйин” ва “Катта ўйин” туркум рақслари яшаб келади. “Майда ўйин” туркуми тор доирага, меҳмонхоналарга, “Катта ўйин” эса майдонларга, сайилгоҳларга мўлжалланган. “Катта ўйин” туркумида XVIII-XIX асрларда ўспирин ва йигит раққослар етакчилик қилган бўлса, XX асрда хотин-қиз рақс усталари иккала туркумда ҳам етакчи мавқега эга бўлдилар. Ражабали Назарзода, Али Ардобус Иброҳимов, Исахор Оқилов, Учқун Ганиев, Назриддин Шерматов, баъ-

зи хоразмлик раққосларни истисно қилганда, эркак рақси ўтган асрда яхши ривожланмади. Гарчи сўнгги йилларда йигитлар рақсини тиклашга эътибор кучайган бўлсада, бироқ барибир мамлакатимиз рақс санъатида хотин-қиз раққосалар етакчи ўринни эгаллаб келмоқдалар.

Ўзбек рақсининг локал мактабларида шу кунгача хотин-қизларнинг анъанавий турғун репертуар ва ижро услубига эга бўлган қадимий мусиқий-рақс санъати яшаб келади. Шу йўналишда фаолият олиб борувчи халқ ансамбллари ҳар ерда ҳар хил аталади: Хоразмда — халфа, Бухорода — созанда, Фарғона водийсида — яллачи. Ансамбллар одатда анчайин ихчам бўлган: учта чолғучи, иккита раққоса ва шоғирдлар. Шунга қарамасдан, ансамбллар бир неча соат давомида муайян мазмун ва композицион тузилишга эга томоша кўрсатишга қодир бўлишган. Бу муқаддима, уч-тўрт асосий қисм ва хотимадан ташкил топган ўзига хос анъанавий рақс театридир. Унда жонли сўз (мурожаат, декламация), кўшиқ (етақчи хонанда доирада усул бериб, Хоразмда — гармонда кўшиқ бошлайди, бошқалар жўр бўлишади), рақс (асосан яккахон раққоса, камданкам икки раққоса) бирикади, уйғунлашади. Бироқ рақс етакчи, ҳал қилувчи компонентдир, чунки созанда, халфа, яллачи томошаларида рақс воситалари билан муҳаббат, гўзаллик ва яхшилик рамзи бўлмиш жозибали гўзал қиз образи яратилади. Кўшиқ ва усул уларга ёрдамчи вазифасини бажаради.

Замонавий саҳна талаблари асосида саҳналаштирилган халқ ва профессионал рақслар ҳамда шу асосда яратилган ва театр бинотида кўрсатишга мўлжалланган янги рақслар халқ саҳнавий рақси деб белгиланди. Шу боисдан бунда барча асосий рақс турлари ва услубларини кўриш мумкин.

Халқ саҳнавий рақси кўринишлари ўтмишда ҳам бўлган, албатта. Зотан, рақс усталари фақат томошабинлар даврасидагина эмас, махсус қурилган саҳналарда, кўшк ва айвонларда ҳам томоша беришган. Шунда томошабинлар саҳна, кўшк ва айвон олди-

да ўтирган ҳолда рақс ижросини бир томондан кўришган, рақс композицияси шунга мос қурилган ва ижро этилган. Аммо халқ саҳнавий рақси барибир XX асрда Тошкент, Самарқанд ва Ўзбекистоннинг бошқа шаҳарларида махсус театр бинолари қурилиши билан боғлиқ ҳолда пайдо бўлди, аср давомида ривожланди ва рақс санъатининг мустақил тури сифатида ўсиб чиқди.

Ўзбек халқ саҳнавий рақсининг шаклланиши биринчи галда Асқар ҳожи Ҳайдаралиевнинг XX аср бошида фаолият кўрсатган ансамбли ва атоқли раққос Ҳамдамхон номи билан чамбарчас боғлиқдир. Ҳамдамхон Фарғона водийси шаҳарларида, Тошкент ва Самарқандда, 1905-йилда эса Кавказorti мамлакатларида ўзбек халқ рақсини янги асосда саҳналарда ижро этиб, янги йўналишни бошлаб берди. Айниқса, халқ саҳнавий рақси тараққиётида Уста Олим Комилов, Юсуфжон қизик Шакаржонов, Тамарахоним, Мукаррама Турғунбоева, Исахор Оқилов, Гавҳар Раҳимова, Қундуз Миркаримова, Розия Каримова ва бошқа ўнлаб рақс усталарининг, “Баҳор”, “Шодлик”, “Лазги” каби ансамблларнинг хизмати катта. Балетмейстерлар ва бастакорларнинг саъй-ҳаракати билан ўнлаб яқка тартибда ижро этиладиган ўйинлар, дуэтлар, оммавий рақслар мамлакатимиз ва жаҳон томошабинларининг бир қанча авлодини мафтун этиб, ўзбек рақс санъати заҳирасидан жой олди. “Тановар”, “Муножот”, “Катта ўйин”, “Баҳор”, “Пилла”, “Пахта”, “Лазги”, “Дилхирож”, “Чўпон ўйин”, “Наманганнинг олмаси”, “Андижон полкаси” ва бошқалар шу жумладандир. Улар мумтоз рақсларга айланган. Шу асосда раққос ва раққосаларнинг бир қанча авлоди камолга етди. Рақс услублари, маҳорат асослари, ҳаракатлар силсиласи авлоддан авлодга ўтиб, яшаб келмоқда.

2

Ўтмишда анъанавий театр, рақс ва цирк санъатлари тарихи билан ҳеч ким махсус шуғулланмаган, мумтоз рақсларни ёзиб

олиб, авлодларга қолдиришни ҳеч ким ҳаё-лига ҳам келтирмаган. Шу боисдан қанча-дан-қанча рақслар бедарак йўқолиб кетган. Яхшиямки, XX аср кино ва телевизион аппаратлари бор экан, аср бошидан халқ байрамлари, сайиллар, уларда ижро этиладиган рақслар тасмаларга ёзилиб, бир умрга муҳрланиб қолган. Мустақиллик йилларида эса рақс дастурларини видеокассеталарга ёзиб олиш кучайиб кетди. Шундай тасвирлар туфайли ёш авлод Тамарахоним, Мукаррама Турғунбоева, Исахор Оқилов, Қундуз Миркаримова, Розия Каримова рақслари, ижро маҳорати хусусида, “Баҳор”, “Шодлик”, “Лазги” ансамбллари рақслари ҳақида тасаввур ҳосил қилиши мумкин.

Аммо кино ва телевидение воситалари билан халқ рақсларини ёзиш тасодиф, нари борса, амалий-ижодий характерда бўлиб, ўз олдига рақс санъати асарларини илмий асосда ёзиб олишни вазифа қилиб қўймаган. Рақсларни ёзишни илмий асосга қўйиш учун эса рақсларни оқ қоғозга ёзиб олиш системасини кашф этиш лозим эди.

Тўғри, 30-йилларда этнограф Ираида Бахта кўпгина рақс усталари билан учрашиб, материаллар тўплаган, 1936-1941-йилларда сўз билан “Катта ўйин” номи Фарғона рақслар туркумини ёзиб олган, таҳлил қилган ва шу асосда “Ўзбек (Фарғона) рақсининг асосий шакллари” бўлимини яратган. Ҳаракатларининг маъноларини аниқлашда унга шоир ва драматург Фулом Зафарий, мусиқа усулларини аниқлаш ва нотага олишда мусиқашунос Елена Романовская яқиндан ёрдам беришган. “Катта ўйин”ни ёзишда ҳаракат ва усулларни кўрсатиб берган Юсуфжон қизиқ Шакаржонов, Отахўжа эшон билан Уста Олим Комиловларнинг хизмати катта бўлган. Айнан шу даврда Уста Олим Комилов билан Тамарахоним “Доира дарси” машғулотларини яратиб, ёш ижрочиларни шу асосда тарбия қила бошлаганлар.

1954-йилда этнограф Любовь Авдеева ўзбек рақс санъатини илмий ўрганишга киришар экан, рақс ҳаракатларини аниқлаш, сўз билан ёзиб олишга ҳаракат қил-

ган, албатта. Зеро, ҳаракатларни тасаввур қилмай туриб илмий таҳлил қилиб бўлмайди. Камина ҳам 1958-1965-йилларда мамлакатимизнинг барча вилоятлари ва туманлари бўйлаб эскпедиция уюштириб, анъанавий театрни ўрганар эканман, масхарабоз ва қизиқчилар томонидан ижро этилган ўйинларнинг мазмуни, ҳаракатларини аниқлаш ва сўз билан ёзиб олишга ҳаракат қилганман. Жумладан, “Қарсак ўйин” туркуми, “Кичкинажон” ўйини шу тарзда ёзиб олинган. Аммо бу илмий тадқиқот йўлидаги бир уриниш эди, холос. Мавжуд рақс услубларининг ўзига хослигини тушуниш учун ҳар бир услубга хос асосий ҳаракатларни ёзиб олиш ва бу учун ўзбек рақси ҳаракатларини ёзиш системасини кашф этиш зарур эди.

Ўзбекистон халқ артисти, машҳур раққоса ва балетмейстер Розия Каримова 60-йилларнинг иккинчи ярмидан эътиборан Санъатшунослик илмий-тадқиқот институтида ўзбек халқ рақси ҳаракатларини аниқлаш, системага солиш ва ёзиб олиш билан жиддий шуғуллана бошлади. Бу учун аввало рақсларни ёзиб олишда жаҳонда мавжуд системаларни билиш ва улардан бирига таяниш лозим эди. Р. Каримова улар билан танишиб чиқаркан, рақсларни нога ёзувида ёки бўлмаса рамзий шаклларда ёзиб олиш ўзбек халқ рақси, халқ саҳнавий рақсига унча тўғри келмайди, рақсдаги бой ва мураккаб ҳаракатлар, ҳолатлар ва жилваларни, композицион тузилмаларни ифода қилиб бўлмайди, деган хулосага келади. Ўзбек рақсини, ҳаракатлари ва шаклларини ёзиб олишнинг энг маъқул, энг қулай йўли ҳаракатларни мусиқа тактларига бўлган ҳолда сўз билан ифода қилиш ва рассом чизмалари, фотосуратлар билан тасаввурни мустаҳкамлашдир деб билади. Аммо бу барибир айтишга осон, амалда қийин иш эди. Рақс ёзувини яратиш учун муайян бир система яратиш керак эди. Чунки ўзбек рақсларида оёқ ва қўл ҳаракатлари, гавда ҳолатлари кўп, рангбаранг. Р. Каримова балетдаги ўринларга та-

янган ҳолда энг муҳим бош ҳолатлари, гавда ҳолатлари, қўл ҳолатлари, қўлдаста ҳолатлари, оёқ ҳолатларини белгилайди, еттиадан ошмайдиган умумий ҳолатларни танлайди. Мана шу асосий ҳаракатларнинг муҳимлиги ва тўғрилигини Тошкент хореография билим юртида олиб борган амалий машғулотларида синаб кўради ҳамда мутахассислар эътиборидан ўтказди. Шу асосда рақс ҳаракатлари ва рақс асарларини ёзиб олишга киришади. Бирин-кетин халқ рақси услубларига бағишланган “Фарғона рақси” (1973й.), “Хоразм рақси” (1975й.), “Бухоро рақси” (1977й.) номли асосий ҳаракатлар жамулжам қилинган қўлланмалар майдонга келади.

Ўз системаси ва қўлланмалари асосида Р. Каримова рақс усталари томонидан яратилган ва халқнинг кўнгил мулкига айланган халқ анъанавий рақсларини ёзиб олиб, улардан наشرий гулдасталар тузишга бел боғлади. “Баҳор” ансамбли рақслари ана шу хайрли ишда илк, бироқ салмоқли қадам бўлди. Китобдан Мукаррама Турғунбоева томонидан саҳналаштирилган “Тановар”, “Жонон”, “Муножот”, “Фарғона рубойиси”, “Пилла” каби якка рақслари, “Баёт”, “Баҳор вальси”, “Наманган олмаси”, “Пахта” сингари умумий ўйинларининг ёзуви ўрин олди. Ўйинчилар ва балетмейстерлар осонгина ўзлаштириб олишлари учун рақс ёзувлари суратлар ва чизмалар билан кўшиб берилди ҳамда мусиқа ноталари билан таъминланди. Кўп ўтмай, Хоразм рақси устаси “Розия Отажонова рақслари”, Бухоро рақси устаси “Исахор Оқилов саҳналаштирган ўзбек рақслари” тўпламлари чоп этилди. Бундан ташқари, “Лазги” ансамбли рақслари, “Мукаррама Турғунбоева рақслари”, “Қундуз Миркаримова рақслари” қўлёзмалари нашрга тайёрланди.

Розия Каримованинг қўлланмалари ва рақс тўпламлари жаҳонга тарқалиб кетди, балетмейстерлар ва рақс усталари учун ўзбек рақсини билиш, ўзлаштиришда дастурамал бўлиб қолди.

Розия Каримова — ноёб ижодкор. У илмга амалиётдан кириб келиб, ҳам санъатни, ҳам фанни бойитди. Умрини ўзбек рақс санъатига бағишлади.

Марғилонда болалар уйида тарбия топган Розия Каримова қизалоқ маҳалидаёқ халқ рақсларини бутун қалби билан севиб қолади. Бу сеvgи уни Муҳиддин Қори Ёкубов раҳбарлик қилаётган мусиқа театрига олиб келади. Шу ерда ёш раққоса Уста Олим Комилов ва Тамарахонимдан халқ рақслари асосларини қунт билан ўрганади. Улар тузган “Доира дарси” бўйича рақс ҳаракатлари ва усулларини ўзлаштиради. Рақс санъатининг жозибалик оламига чуқурроқ кириб боришга интилиш, тинимсиз меҳнат туфайли у, кўп ўтмай, раққоса сифатида оғизга тушади. Фулом Зафарийнинг “Ҳалима” спектаклидаги тўй саҳнасида беқасам тўн кийиб, белини боғлаб йигитча бўлиб ўйнар экан, унга томошабинлар эмас, саҳнадаги артистлар ҳам қойил қолишади. Спектаклдан спектаклга, йилдан йилга актрисанинг маҳорати тобора сайқал топиб боради. Спектаклларда ва концертларда Тамарахоним ва Мукаррама Турғунбоевалар билан галма-гал ўйнайдиган бўлади. Унинг рақслари ўзининг лирик жозибаси, майинлиги билан эътиборни торта бошлайди. Ўзбек санъатининг 1937-йил Москвада ўтказилган декадасида бошқалар қатори Розия Каримова ҳам ярқ этиб кўзга ташланди — “Фарҳод ва Ширин” спектаклида “Гул ўйин”ни, халқ санъати дастурида хоразмча рақсини ижро этиб, таҳсинга сазовор бўлади.

Санъаткор халқ рақси ҳаракатлари негизда яратилган “Шоҳида”, “Гуландом”, “Оқ билак” номли дастлабки ўзбек миллий балетларининг яратилишида ҳам ўз улушини қўшди. Бош ролларни ижро этар экан, балет техникасини ўзбек рақсларидаги майин қўл ва гавда ҳаракатлари билан пайванд қилишга

интилди. Шу жиҳатдан Шоҳида образи эътиборли бўлди. Унда актриса озодликка талпинган ўзбек қизи ҳис-ҳаяжонларини таъсирли қилиб ифодалайди. Бутина эмас. Истеъдодли раққоса Алишер Навоий номидаги Опера ва балет театрининг спектаклларида европача мумтоз рақс услубида ҳам эсда қоларли образлар яратди. Б. Асафьевнинг “Боғчасарой фаввораси” балетидagi Зарема партияси шу жумладандир.

Энг муҳими шуки, санъаткор мусиқали драмадами, балетдами, қандай ролда ўйнамасин, тана ҳаракатлари, рафторлари, юз ва кўз ифодалари билан инсоннинг руҳий кечинмаларидан ҳикоя қилди, маънавий гўзаллик ва тўқисликни таъриб этди.

1953-йилда Розия Каримова ижодий фаолиятида янги давр бошланди. У Муқимий номидаги Ўзбек Давлат мусиқали драма ва комедия театрида балетмейстер сифатида спектаклларда рақсларни саҳналаштиришга киришди. “Офтобхон”, “Муқимий”, “Фарҳод ва Ширин”, “Сурмаҳон”, “Равшан ва Зулҳумор”, “Ватан ишқи”, “Фарғона ҳикояси”, “Оқ нилуфар” каби ўнлаб турли жанрдаги ранг-баранг спектакллардаги рақслар шундан гувоҳлик беради. Ушбу якка ва умумий рақсларнинг ҳар бир асарнинг моҳиятига, воқеалар руҳи ва қаҳрамонлар ҳолатига мос келиши, гоёвий мазмуннинг тўла-роқ очилишига хизмат қилиши устида бош қотирди. Натижада Розия Каримова саҳналаштирган рақслар спектаклларни бадиий жиҳатдан кўркем қилиш билан бир қаторда уларнинг таъсирчанлигини оширди.

Унда ўз билими, тажрибасини ёшларга ўргатиш иштиёқи туғилди. 1932-йилдан эътиборан у Тошкент хореография билим юртида дарс беришга киришди. Худди шу ерда ўзининг педагогик фаолиятида Розия Каримова миллий рақс бўйича биронта ҳам дарслик йўқлиги ва бу муаллим ҳамда балетмейстерларни оғир аҳволга солиб қўяётганини чуқур сездди. Шу тариқа Санъатшунослик илмий-тадқиқот институтида иш бошлади.

Сўнгги йилларда камтарона босиб чиқарилган бир-иккита рисоласини ҳисобга олмаганда, Розия Каримованинг китоблари асосан рус тилида нашр қилинган эди. Зотан, ўқув юртларида, студияларда дарслар рус тилида олиб борилад эди. Мустақиллик даврида ўзбек рақси бўйича машғулотларни ўзбек тилида олиб боришга киришилди ва шу муносабат билан миллий рақс услублари бўйича ўқув қўлланмаси яратиш зарурати туғилди. Ўз-ўзидан равшанки, бундай масъулиятли ишни Розия Каримовагина бажара олиши мумкин эди. У бундан олдин яратган китобларида ҳам ҳаракатларнинг атамаларини топиш ёки бўлма-са ҳаракатларга маъноларидан келиб чиқиб ном бериш ишига катта эътибор берган эди. Қўлингиздаги қўлланмада шу иш давом эттирилди. Энди фақат рақс ҳаракатларига муайян атамалар бериш билан чекланмай, балки ҳар бир ҳаракатни ўзбекча қилиб тушунтириш, таърифлаш зарур эди. Рақс ҳаракатини шундай қилиб лўнда ва тушунарли қилиб таърифлаш лозим эдики, токи ҳар қандай мутахассис, ижрочими, балетмейстерми, тадқиқотчими, дарҳол англаб, ўзлашгирсин. Розия Каримова, ҳар қалай, шунга интилди.

Қўлланмада Бухоро рақси, Хоразм рақси, Фарғона рақсига тааллуқли асосий ҳаракатлар мажмуаси алоҳида-алоҳида берилди. Ҳар бир услубга хос гавда, бош, қўл, қўлдаста, оёқ ҳолатлари, расмий ҳолатлар алоҳида бир бўлим сифатида қайд этилиб, кейин бирма-бир ҳаракатларни таърифлашга ўтилади. Ҳар бир рақс услубига хос ҳолатлар ва асосий ҳаракатлар чизмалар ва суратлар билан таъминланади.

Қўлланма Тошкент Давлат Миллий рақс ва хореография олий рақс мактаби, бошқа ўқув юртлари муаллимлари, амалий ижод билан шуғулланувчи балетмейстерлар, талабалар ва умуман рақс санъати ишқибозлари учун яхши совға бўлади, деб умид қиламан.

Муҳсин ҚОДИРОВ

БУХОРО РАҚСИ

I

АСОСИЙ ҲАРАКАТЛАР

БОШ ҲОЛАТИ

- 1-ҳолат.** Бош тўғри туриш.
2-ҳолат. Ёнга бурилиш.
3-ҳолат. Ён-ёнга ёни билан эгилиш.
4-ҳолат. Олдинга, орқага сал эгилиш.

ГАВДА ҲОЛАТИ

- 1-ҳолат.** Бир нуқтага йиғиштирилган, елкалар расмий ҳолатда.
2-ҳолат. Гавданинг умуртқа суяклари тортилган, елкалар расмий ҳолатда.
3-ҳолат. Гавданинг умуртқа суяклари тортилиб, сал белга ўтказилган.
Юқоридаги гавда туришларда тиззалар ҳолати:
а) расмий ҳолатда;
б) сал тортилган;
в) тортилган;
г) сал эгилган;
д) сал эгилган ҳам бир оз ёнга бурилган.

ҚЎЛ ҲОЛАТИ

Бухоро рақсларида қўл ҳолатлари расмий ҳолатдан ташқари еттита, йигитлар ва қизлар ҳолатларининг фарқи ёзишда тушунтирилади.

Расмий ҳолат

1-ҳолат.

Қўллар ёнда бўлиб, қўлдасталар¹ расмий ҳолатда (1-расм)².

Расмий ҳолатдан тирсаклар сал букилганроқ бўлиб, бармоқлар учи пастга қараган ҳолда елка баландлигига майин кўтарилади, сўнг кафтлар ёнга қаратилиб, бармоқ учлари юқорига қаратилади. Бармоқ учлари елка баландлигида бўлиб, бош бармоқ ўрта бармоққа сал эгилган ёки бармоқлар тўғри бўлиши ҳам мумкин (2-расм).

2-ҳолат.

Биринчи ҳолатдан тирсаклар сал букилганроқ, бармоқлари пастга қаратилиб бош устига майин кўтарилади, сўнг кафтлар юқорига қаратилади, қўлларни бош кўтарилмай кўз кўриши керак (3-расм).

3-ҳолат.

Иккинчи ҳолатдан ўнг қўл кафти бошнинг орқа ўнг томонига қўйилади. Чап қўл биринчи ҳолатга тушади (4-расм).

4-ҳолат.

Учинчи ҳолатдан чап қўл кафти юқорига қаратилиб, кўкракнинг ўнг томонидан сал пастроққа кенг ҳаракат билан келади (5-расм).

¹ Қўлдаста — қўлнинг кафт ва бармоқлардан иборат бўлаккача бўлган қисми.

² Расмлар охириги саҳифаларда илова қилинган.

- 5-ҳолат.** Тўртинчи ҳолатдан ўнг қўл кафти юқорига қараб биринчи ҳолатга тушади, чап қўл ўзгармайди (6-расм).
- 6-ҳолат.** Бешинчи ҳолатдан икки қўл олдинга келади, тирсаклар букилганроқ, қўллар оралиғи елка кенглигида, бармоқ учлари юқорига қараган ҳам елка баландлигида, кафтлар эса олдинга қараган ёки тўғри бўлиши ҳам мумкин (7-расм).
- 7-ҳолат.** Олтинчи ҳолатдан кафтлар ўзига қаратилиб ён белга қўйилади, бармоқлар олдинда, бош бармоқ орқада, тирсаклар ён-ёнга қараган (8-расм).
- Қўлдаста ҳолатлари** (қўлдаста ҳолатларининг баёни берилмайди, расмга қараб ўрганиш тавсия этилади).
- 1-ҳолат.** 9-расм.
- 2-ҳолат.** 10-расм.
- 3-ҳолат.** 11-расм.
- 4-ҳолат.** 12-расм.
- 5-ҳолат.** 13-расм.
- 6-ҳолат.** 14-расм.
- 7-ҳолат.** 15-расм.
- 8-ҳолат.** Кафт терслари бир-бирларига яқин бўлиб, жимжилоқ бармоқлари чалмашган (15-расмга қўшимча).

ОЁҚ ҲОЛАТЛАРИ

- Расмий ҳолат** Расмий ҳолатдан ташқари асосан еттита.
- 1-ҳолат.** Оёқ товонлари бир-бирига яқин, учлари ёнга очилганроқ (16-расм).
- 2-ҳолат.** Расмий ҳолатдан товонлар сал кўтарилиб, ён-ёнга очилади, товонлар ораси ярим товонга, сўнг тушади (17-расм).
- 3-ҳолат.** Чап оёқ товони кўтарилиб, ўнг оёқ ўрталиғига рўбарў бурилиб, сўнг товон тушади. Гавда оғирлиги иккала оёқда бўлади (18-расм).
- 4-ҳолат.** Чап оёқ товони кўтарилиб ҳам орқага бурилади. Гавда оғирлиги ўнг оёқда (19-расм).
- 5-ҳолат.** Чап оёқ учиди олдинга сал сирпаниб келади. Гавда оғирлиги ўнг оёқда (20-расм).
- 6-ҳолат.** Чап оёқ товони тушиб, гавда оғирлиги иккала оёқда бўлади (21-расм).
- 7-ҳолат.** Ўнг оёқ товони кўтарилади (22-расм).
- Ўнг оёқ товони тушади, чап оёқ товони босилиб, учи кўтарилади. Гавда оғирлиги ўнг оёқда бўлади, сўнг чап оёқ тўлиқ босилиб, сирпаниб, расмий ҳолатга келади (23-расм).

II

САЛОМЛАРНИНГ ХИЛЛАРИ

Бухороча кенг қўйлакдаги саломлар.

1. Қўллар биринчи ҳолатдан кафти ўзига қаратилиб, кўксига рўбарў келади, сўнг чап қўл ўнг енг учига, кафти ўзига қараганича қўйилади.

Сўнг чап қўл енгни бир оз ўзига тортади. Ўнг қўл олдинроқ чўзилади, бош ва гавда бир оз олдинга эгилади (24, 25-расмлар).

2. Қўллар биринчи ҳолатдан чап кафти кўксига қўйилади, ўнг қўл кафти чап қўл терсига қўйилади. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади (26-расм).

3. Қўллар иккинчи ҳолатдай туради, лекин олдинга кўпроқ эгилади (27-расм).

4. Қўллар биринчи ҳолатдан кафтлар юқорига қараб келади. Сўнг ўнг қўл кўксидан сал юқорига, чап қўл сал пастроққа қўйилади (28-расм).

Расмий кийимда йигитлар ва қизлар саломи

1. Чап қўл расмий ҳолатда. Ўнг қўл биринчи ҳолат орқали кафти ўзига қаратилиб, кўксига қўйилади, бош ва гавда бир оз олдинга эгилади (29-расм).

2. Йигит саломида эса иккала қўл биринчи ҳолатдан ўнг қўл кафти кўксига қўйилади, чап қўл белнинг олдини қучади, бош ва гавда бир оз олдинга эгилади (30-расм).

Бош ҳаракатлари

Бухоро рақсларида тўрт хил бош ҳаракатлари ижро этилади.

1. Қийғир бўйин. Бу ҳаракатни ижро этишда елкалар ҳаракатсиз бўлиши керак. Бош тўғри турган бўлиб, бир оз бўйинга ўтказилган. Бўйин ён-ёнга жилганда қизлар ҳаракатида мулойим ва майда ижро этилади. Қийғир бўйин ҳаракатлари йигитлар ижросида йирик бўлиб, кўпроқ ҳажвий рақсларда қўлланилади.

2. Бош бурилиши. Бош салгина ён-ёнга майда бурилади.

3. Бош тўғри туришда ён-ёнга эгилади.

4. Елка қимирламайди. Бош ёнга ёки олдинга кичик урғу билан, салгина олдинга жилади, сўнг мулойим қайтади (ияк ҳаракати). Ияк ҳаракати қийғир бўйин билан омукта бўлиб, бир қийғир бўйин, бир ияк ҳаракатини ижро этиш мумкин.

Елка қоқиш ҳаракатлари

Бу ҳаракатни ўрганишда қўллар биринчи ёки еттинчи ҳолатда бўлиши мумкин.

1. Ўнг елка кичик урғу билан салгина олдинга жилади. Бир вақтда чап елка сал орқага жилади, сўнг аксинча, ўнг елка расмий ҳолатга қайтади. Чап елка урғу билан олдинга жилади. Қизларда майда, йигитларда йирик ижро этилади.

2. Елкалар навбати билан ва урғу билан олдинга ҳам расмий ҳолатга ёки урғу билан бошланғич ҳолатга қайтади.

3. Елкалар майда титрайди.

ГАВДА ҲАРАКАТЛАРИ

Тебраниш

Алоҳида ёки ҳар хил қўл ҳаракатлари билан ижро этиш мумкин. Яна тикка турганда, ўтирганда, юрганда ҳар хил қўл ҳаракатлари билан ижро этиш мумкин.

1. Гавданинг юқори қисми тўлқинланиб, ён-ёнгароқ тебранади, бош акс томонга тебранади. Бу хил тебраниш қизлар рақсида ижро этилади.

2. Гавда салгина олдинга-орқага тебранади. Бу ҳаракат қизлар рақсларида тикка турганда ҳамда ўтирганда ижро этилади.

3. Гавда тик ён-ёнга тебранади. Гавда оғирлиги бир ўнг оёққа, бир чап оёққа ўтади. Тўлиқ босилиши ёки товон салгина кўтарилиши мумкин. Бу ҳаракат йигитлар рақсида ижро этилади.

“Гавда элаш” ҳаракати

Гавданинг юқори қисми мулойим, салгина ён-ёнга бурилади, тўхтамсиз.

“Силдирма” ҳаракати

Тикка туриб ёки ўтирганда ва ҳаракат яқунланганда ижро этилади. Гавданинг юқори томони озгина орқага жилиб, сўнг кичик урғу билан расмий ҳолатга қайтади.

“Гавда иргиш” ҳаракати

Бу ҳаракатни йигитлар ва қизлар ижро этишлари мумкин. Ўнг ёки чап оёқ ердан салгина узилиб, кескин тўлиқ босади, тизза тортилади, шунда гавданинг юқори қисми салгина кўтарилиб тушади.

Қўлдаста ҳаракатлари. Қарсақлар

Қарсақлар еттинчи ҳолатдан ташқари барча ҳолатларда ижро этилиши мумкин.

1. Бармоқлар юқорига қаратилиб ижро этилади.

2. Ҳар қарсақдан сўнг бармоқ учлари бир оз букилади.

3. Қарсақда кафтлар кўндаланг бўлиб, бармоқлар кафтлар терсини ушлайди.

Бармоқ қарсиллатиш

1. Расмий бармоқ қарсиллатиш бир вақтда иккала қўлда ёки айрим-айрим ижро этилади.

2. Чап қўл бош бармоғи ўнг қўл бармоқлар терсининг охирига жойига қўйилади, ўнг қўл бош бармоғи чап қўл бармоқ тагига қўйилади. Қолган

бармоқлар бир-бирининг оралиғига салгина киришган бўлиб, ўнг қўл кўрсаткич бармоғи чап қўл кўрсаткич бармоғидан сирпаниб ўнг қўл ўрта бармоққа қаттиқ тушади. Ёки чап қўл ёни билан ўнг қўл бош бармоқ билан кўрсаткич бармоқ орасига ёни билан қўйилади, қарсиллатиш иккинчи ҳолатдагидай (31, 32, 33, 34, 35-расмлар).

Титратма

1. Майда титратма ҳаракати бир қўлдаста билангина ёки иккала қўлдас-та билан бажарилиши мумкин.

2. Майда титратма қўл ва елка билан титрайди. Баъзи титратмада қўлларга занг тақилади ёки қайроқ тутилади. Бири металлдан қилинган, узунлиги 16 см. Иккинчиси 10 см.ли қайроқ тош, кафтга бош бармоқ билан ушла-нади, ҳар иккаласи ёни билан қўйилади. Қайроқ билан йигитлар ва қизлар ижро этади, занг билан фақат қизлар ижро этади (36, 37-расмлар).

Қўлдаста айланиши

Қўлдаста ўзига ёки ташқарига айланади. Бир қўлда ёки иккала қўлда ижро этиш мумкин.

1. Қўлдаста майда ва тез ўзидан ташқарига бармоқлар тўғри бўлиб, ёнига, пастга, юқорига қараб айланади. Бу ҳолат қизлар рақсида ижро этилади.

2. Қўлдаста айланишда бармоқлар бир эгилиб, бир тўғри бўлади.

Бу хили йигитлар ва қизлар рақсларида ижро этилади.

Ўзидан ташқарига бурилиш — айланишида қўллар олтинчи ҳолатда, бармоқлар юқорига қараган. Аввал кафти ўзига қарайди, сўнг бармоқлар эгилиброқ пастга қарайди, кейин ўзидан ташқарига бурилиб, (олтинчи ҳолатда) бармоқлар тўғриланиб, кафтлар олдинга қараб қолади.

III

ҚЎЛ ҲАРАКАТЛАРИ

Бухоро рақслари бармоқ қарсиллатишлар, қарсаклар, қўлдаста айланишлари, пардозловчи (жилвалар) қийғир бўйин, елка қоқиш, ияк ҳаракати, тебранишлар ва бошқа ҳаракатлар билан ижро этилади. Қизлар ҳаракатлари мулоим ва энгил бўлиши керак. Йигитларда эса кенг ва кескин бўлиши керак.

“Нозик-нозланиш” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 6/8. 1 такт.

Бир жойда ва юрганда ижро этиш мумкин. Қўллар олтинчи ҳолатда, гавда эса биринчи ҳолатда.

Уч маротаба қарсак чалиб ижро этилади (а хили).

Ўнг қўл кафти бош орқасига ёки юқорига қараган бўлиб, бармоқ учлари пешонабандга тегади. Бир вақтда чап қўл расмий ҳолатга тушиб, узун тўн ёки кўйлакнинг этакка яқин жойидан ушлаб, бир оз ёнга тортади. Бош ва гавда салгина ўнг томонга эгилганроқ ҳам ўнг-чап томонга тўхтамай силлиқ бурилади (38-расм).

“Уялиш” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Мазкур ҳаракат бир жойда ва юриб ижро этилиши мумкин. Қўл расмий ҳолатда, гавда ҳамда бош биринчи ҳолатда бўлади.

Ўнг қўл кафти терси билан юзнинг чап томонига яқин келади. Бармоқ учлари юқорига қараган. Бош ва гавданинг ўнг томони салгина ўнг томонга эгилган. Чап қўл расмий ҳолатда.

Ҳаракатларни чап қўл ва чап томонга такрорлаш мумкин ёки аксинча ўнг қўл ўнг томонда давом этиши мумкин.

“Нозик қўллар” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бу ҳаракатлар ўтирганда, бир жойда туриб ва ён билан юрганда ижро этилади.

Биринчи хили. Ўнг қўл биринчи ва олтинчи ҳолат ўрталиғида. Кафти чапроққа эгилган. Чап қўлдаста ёни билан, кафти ўнг томонроққа қараган ҳам кўндаланг, сал юқорироққа кўйилади. Бош ва гавда қўлларга эгилганроқ.

1-такт

Чап қўл ўнг қўлга теккизиб ёки теккизмай, тўлқинланиб- тўлқинланиб, бўлиб-бўлиб ўнг елкагача етади.

2-такт

Кафти пастга қараб, чап қўл майда титраб, олтинчи ҳолат орқали ёнга очилади. Ўнг қўл жойида қолади.

Қўлдасталар ўзидан ташқарига бир бурилиб, чап қўл кафти пешонабанд орқасига кўйилади. Ўнг қўл биринчи ва олтинчи ҳолат ўртасида, кафти олдинга, бармоқ учлари эса юқорига қараб қолади.

“Силдирма” ва ияк ҳаракати билан тутайди. Сўнг шу ҳаракатни чап томонда ўнг қўл билан такрорланади. Гавда ва бош аста-аста тикланади.

Иккинчи хили. Бунда биринчи хилидагидай ҳаракатлар такрорланади.

Фақат иккинчи хилда иккала қўл ҳам титрайди.

“Қуёш нурлари” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бу ҳаракат бир жойда ҳамда юрганда ижро этилади. Қўллар расмий ҳолатда. Бош гавда ва қўл ҳаракатларини кузатади. Қўлдасталар расмий ҳолатда.

Биринчи хили. Қўлдасталар ўзига ва ташқарига бурила-бурила иккинчи ҳолатгача кўтарилади.

Қўлдасталар ўз ҳаракатларини давом эттирган ҳолда юздан пастга қараб олтинчи ҳолатгача тушади. Сўнг қўллар кескин ҳолатдан расмий ҳолатга тушади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бу ҳаракат бир жойда ва юрганда ижро этилади.

Қўллар иккинчи ҳолат баландлигида ҳам оралари елка кенглигида. Кафтлар олдинга, бармоқ учлари юқорига қараган. Қўлдасталар ўзидан ташқарига бурилиб-бурилиб, иккала қўл бешинчи ҳолатда, ўнг томонга тушади. Ўнг қўл расмий ҳолатда кафти очиқ тушади. Чап қўл еттинчи ҳолатда бўлади. 2-такт чап томонда такрорланади (39, 40-расмлар).

“Ой жамол” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Биринчи хили. Бу ҳаракат авжга ўтирганда ёки бир жойда турганда ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига рўбарў.

1-такт

Бир маротаба расмий қарсак. Чап қўл кафти юқорига қараган, ўнг кўкрак тагига келади. Ўнг қўлдастаси эса чап юз томонга, кафти пастга қараган ҳолда келади.

Ўнг қўл ҳар зарбга бармоқ қарсиллатиб, чап томондан ияк тагидан ўнг юз томонга ўтади, сўнгра иккинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга очилади. Қўллар бешинчи ҳолатда қолади. Мазкур ҳаракат бармоқ қарсиллатмасдан ҳам бажарилиши мумкин.

Иккинчи хили.

2-такт

Иккала қўлдаста бармоқлари бир-бирларининг оралиғида бўлиб, кафтлар терсларига қўйилган ҳам пастга қараган, ияк тагида. Ўнг бош атрофида бир маротаба айланади. Бу ҳаракатларни “гавда элаш” билан ҳам ижро этиш мумкин. Шунингдек, қўллар ҳаракати ўнг томонга тўхтаб қолиши ҳам мумкин.

“Зеби гардон” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 3/4. 4 такт.

Биринчи хили. Авжида, бир жойда турганда ва тиззага ўтирганда ижро этилади. Қўл иккинчи ҳолатда. Бош қўллар ҳаракатини кузатади.

1-такт

Ҳар бир зарбда ўнг қўлдастаси ўзига қараб айлана-айлана чап кўкрак тагига тушади. Кафтлар юқорига, бармоқлар чапга қараган. “Силдирма” ҳолатида яқунланади.

2-такт

Мазкур ҳаракат чап қўлда такрорланиб чап кўкракка тушади.

3-такт

Ўнг қўлдастаси ўзидан ташқарига бурила-бурила иккинчи ҳолатга кўтарилади. Ияк ҳаракати билан яқунланади.

4-такт

Юқорида таъкидланган ҳаракатлар. Қўлдасталар айлана-айлана иккинчи ҳолатга ёки пешонабанд орқасига қўйилиши мумкин.

Иккинчи хили. Ҳаракатлар бир қўлда ёки иккала қўлда ҳам ижро этилиши мумкин. Ҳамма ҳаракатлар биринчи хилдагидай, фақат иккала қўл бир вақтда баробарига ёки бир қўлда ижро этилиши мумкин.

“Чиройли пешонабанд” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бу ҳаракат бир жойда ёки авжига ўтирганда ижро этилади. Қўлдасталар кафтлари пешонабанд орқасига қўйилади ёки кафтлар юқорига қарати-
либ, бармоқ учлари пешонабанднинг ёнига тегиб туради.

1-такт

2-такт

Уч марта қўлдаста ўзига қараб айланиб, олтинчи ҳолатга тушади.

Бармоқ қарсиллатишнинг иккинчи хили ҳар ҳисобга қарсиллатиб, бир вақтда гавданинг белдан юқори қисми ва бош бир ўнгга, бир чап томонга мулойим, сал эгилиброқ ижро этилади (41, 42-расмлар).

“Ойнага қараш” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Ўтирганда, юрганда, айланганда ижро этилади. Ўнг қўл кафти бош орқа-
сида. Чап қўл олтинчи ҳолатдан юқори ва кафти ўзига қараган, бармоқ учла-
ри юқорига қараган. Мисоли ойнакдек, юзи ойнакка қаратилган, бош бир оз орқага эгилганроқ. Бошланишда чап қўлдаста ўзига қараб бир бурилади. Сўнг мазкур ҳаракат ўнг қўлда такрорланади (43-расм).

“Лаби гунча” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 3/4. 1 такт.

Бу ҳаракат ҳамма хилларда авжига ўтирганда, бир жойда турганда ижро этилади. Ўнг қўл олтинчи ҳолатда, чап қўл ўнг қўл тирсаги тагига кафти терс қўйилади. Гавда ва бош биринчи ҳолатда.

Биринчи хили. Ўнг қўлдаста ўзидан ташқарига айланиб сўнг жимжилоқ бармоқ пастки лабга қўйилади, кафти чапга қаратилган. Ҳаракатлар сўнггида қийғир бўйин ва ияк ҳаракатлари билан тугайди (44-расм).

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Мазкур хил бир жойда ва ўтирганда ижро этилади. Ўнг қўл олтинчи ҳолатда, кафти юқорига, бармоқлар олдинга қараган. Чап қўлдастаси ўн қўл тирсагига қўйилади.

1-такт

Ўнг қўлдаста майда титраб бир вақтнинг ўзига ўзидан ташқарига айла-
ниб, жимжилоқ бармоқ пастки лабга қўйилади.

2-такт

Бу ҳаракатлар қийғир бўйин ёки ияк ҳаракатида ижро этилади.

Ўнг қўлдаста яна майда титраб олтинчи ҳолатга етгач, охирида кескин ҳаракат билан кафти юқорига қараб очилади, бармоқлар олдинга қараган бўлади.

Уларнинг барчаси ияк ҳаракати ёки қийғир бўйин ҳаракати билан ба-
жарилади.

Учинчи хили.

Муסיқа ўлчови 3/4. 1 такт.

Бир жойда ҳамда ўтирганда ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолат балан-длигида, тирсаклар букилган, қўлдасталар ўнгда, салгина юқорироқда, кафтлар бири олдинга қараган, бири ўзига қараган, ўнг қўлдаста олдинга қараб, бармоқ учлари ёнга қараган.

Қўлдасталар бир-биридан уч марта ўзига қараб айланиб, сўнг чап қўлда-ста ўнг тирсак тагига, ўнг қўл жимжилоғи пастки лабга қўйилади. Ҳам-ма хилининг охирида ияк ҳаракати ёки қийғир бўйин ҳаракати билан ифодаланади.

“Занг уриш” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бу ҳаракатларни бир жойда, тиззага ўтирганда, айланишларда, гавда буришларида ижро этиш мумкин.

Қўлдасталар ички томонлари билан қўндаланг қўйилган, ўнг қўлдаста юқори-да. Ўрта бармоқ ва бош бармоқ учлари ёпишган. Қўлдастаси тўлқинланиб, чап қўлдастасига уради (билак томонига), сўнг қўлдасталарнинг жойлари алма-шиб, ҳаракат такрорланади. Кейин эса қўлдасталар терс билан урилади (кафт-лар ёнга қараган). Ҳаракатлар бир неча маротаба такрорланиши мумкин.

“Юрак титратмаси” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бу ҳаракат бир жойда, авжига ўтирганда, ёнга юрганда ижро этилади. Чап қўл кафти пешонабанд орқасига қўйилган ёки еттинчи ҳолатда. Ўнг қўл кўксиди, қўлдаста ўзига қаратилган. Ўрта бармоқ билан бош бармоқ ёпишган. Гавда бир оз чапга эгилганроқ. Бош ўнг қўлни кузатади.

1-такт

Ўнг қўл майда титратма ҳаракат билан биринчи ҳолатда юқорига кўта-рилади, кафти ёнга қараган. Бош ва гавда қўл ҳаракатларини кузатади.

2-такт

“Силдирма” ҳаракати билан ижро этилади (45, 46, 47-расмлар).

Юқоридаги кўрсатмалар билан чап қўлда ҳам такрорланиши мумкин.

“Қўлибанд” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Биринчи хили. Бир жойда, тиззада ўтирганда ижро этилади. Қўллар кўкси-га яқин, кафтлар тирсаклардан салгина баландроққа қўйилган. Ўнг қўл кафти чап тирсакдан баландроғига, чапи эса ўнгига қўйилган.

1-такт

Шу ҳолатда қўллар урғу билан сал ўнгга жилади. Яна силлиқ қайтади. Мазкур ҳаракат чап томонда қайтарилади. Ўнг қўлдастаси титраб, бир ма-ротаба даста айлантириб, (ўзидан ташқарига) олтинчи ҳолатга очилади.

2-такт

Шу ҳаракатлар чап томонга такрорланади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Бу ҳаракат бир жойда, тиззага ўтирганда ва юрганда ижро этилади

Қўллар биринчи хилдагидай, кўксига яқин чалмашган.

Ўнг қўл майда титратма ҳаракат билан олтинчи-биринчи ҳолатлар орқали пешонабанднинг ўнг томонига кафти қўйилади, сўнг силлиқ биринчи ва олтинчи ҳолат орқали қайтади. Жойини алмаштириб чап қўл юқори бўлиб қолади.

2-такт

Шу ҳаракатлар чап қўлдан такрорланади. Ияк ҳаракати билан якунланади.

“Қоши камон” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Ўтирганда, бир жойда ва юрганда ижро этилади.

Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига рўбарў, бармоқлар юқорига қараган.

1-такт

Иккита расмий қарсак чалиниб, охирида ўнг қўл сал ёнга очилиб, бош бармоқ, ўрта бармоқ бир-бирига яқин, ўнг қошга яқин келади. Кафт пас-троққа, бармоқ учлари чапга қараган. Чап қўл еттинчи ҳолатда ёки белнинг олдини қучади.

Ўнг қўл биринчи ҳолатга очилади, охирида икки марта елка қоқиш ҳаракати ижро этилади. Бош чап қўл ҳаракатини такрорлайди. Гавда бир оз чапга эгилганроқ бўлади. Бош ҳам чапга бурилади.

2-такт

Чап қўл билан чап томонга такрорланади.

“Гулруҳ” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Биринчи хили. Бир жойда, авжига ўтирганда ҳамда юришда ижро этилади. Чап қўл еттинчи ҳолатда, ўнг қўл чап елкага рўбарў. Кафти пастга қараган. Бармоқлар ҳам пастга қараган. “Гавда элаш” ҳаракати ёки елка қоқишнинг биринчи хили билан, бош эса ўнг қўлни кузатади.

1-такт

Ўнг қўл бармоқ қарсиллатиш билан иккинчи ҳолатга кўтарилади. Бармоқлар қарсиллаганича ўнг томонга биринчи ҳолатга очилади, “элаш” ҳаракати жўр бўлади. Охирида ўнг қўл кескин ҳаракат билан биринчи ҳолатда кафти юқорига қараб қолади ва ияк ҳаракати билан якунланади.

2-такт

Чап қўлдан чап томонга такрорланади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Ҳамма ҳаракатлар биринчи хилидагидай, фарқи биринчи ҳолат орқали кескин расмий ҳолатга тушади.

2-такт

Чап қўлдан чап томонга такрорланади.

Учинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Биринчи хилдагидай, фақат бармоқлар бир пастга, бир тепага қараб юз орқали иккинчи ҳолатга ўтади, сўнг биринчисига очилади.

2-такт

Чап қўлдан чап томонга такрорланади.

“Бармоқ ўйин” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бу ҳаракат юрганда ва бир жойда турганда ижро этилади. Қўллар олдинда, пастда, кафтлар терси бир-бирига тегиб туради. Гавда ва бош салгина олдинга эгилганроқ. Ўнг қўл чап қўлдаста терсидан сирпаниб ҳам ярим мушт бўлиб салгина кўтарилади. Сўнг 2-га ўнг қўлдаста кескин, бармоқлар тўғри бўлиб, бошланғич ҳолатга тушади. Бир вақтда чап қўлдаста ярим мушт бўлиб ҳаракатларни такрорлайди (48, 49-расмлар).

“Лола” ҳаракати
Муסיқа ўлчови хоҳлаганича.

Қўллар қайси ҳолатда бўлса ҳам кафтлар ва бармоқ уchlари пастроқ бўлиб, ияк тагига келади. Тирсаклар ён-ёнга қараган. Қийғир бўйин ёки ияк ҳаракати билан яқунланади (50-расм).

“Тонг” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 5/8. 1 такт.

Бир жойда, ўтирганда, юрганда ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда. Қўлдасталар ёнма-ён, кафтлар ва бармоқлар пастга қараган. Гавда ва бош олдинга эгилганроқ. Ўнг қўлдаста сал олдинда. Бармоқлар қарсиллатиб (1-хили) юз оша, иккинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга очилади. Гавда ва бош аста-аста тикланади. Бармоқларни қарсиллатмай ижро этилса ҳам бўлади. Ҳаракатлар “элаш” ҳаракати билан жўр бўлиши мумкин.

“Шодлик” ҳаракати

Биринчи хили.
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бу ҳаракат бир жойда ёки юрганда ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда, иккита расмий қарсак, сўнг қўллар аста-секин биринчи ҳолатга очилади, кафтлар юқорига қараб қолади. Гавдага “элаш” ҳаракати жўр бўлади.

Иккинчи хили.
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Биринчи хилидан фарқи бармоқлар расмий қарсиллайди. Ҳар иккала хилида ҳам тиззалар эгилганроқ.

Учинчи хили.
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Икки қарсакдан сўнг қўлдасталар ўзидан ташқарига айлана-айлана ёнга очилади. “Элаш” ҳаракати жўр бўлади.

“Гардиш” ҳаракати.
Муסיқа ўлчови хоҳлаганча. 2 такт.

Юрганда, авжида, ўтирганда ва бир жойда ижро этиш мумкин. Қўллар олтинчи ҳолатда. Қўлдаста кафтлари бир-бирига рўбарў. Навбат билан қўл-

дасталар салгина кўтарилиб, ўзига томон келади, сўнг пастроққа тушиб, яна бошланғич ҳолатга қайтади. Ўнг қўлдаста пастроққа тушаётган бир вақтда чап қўлдаста кўтарила бошлайди, ҳаракатлар кетма-кет ижро этилади. Майда титратма билан ҳам ижро этиш мумкин.

“Мушак” ҳаракати

Биринчи хили.

Муסיқа ўлчови хоҳлаганча. 2 такт.

Юрганда, авжига ўтирганда, бир жойда турганда ижро этилади.

1-такт

Қўллар олтинчи ҳолатда. 6/8 ўлчовига 1-га расмий қарсак, 2-га қўлдас-талар салгина ёнга очилиб, кафтлар ўзига қараб, кўндаланг бўлади. Лекин бир-бирларига тегмаган. 3-4-5-6-га ўзидан ташқарига айлана-айлана ўнг томонга, бешинчи ҳолатга тушади.

2-такт

Чап томонга, бешинчи ҳолатга тушади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бир жойда, авжига ўтирганда, юрганда ижро этилади.

1-такт

Қўллар иккинчи ҳолатда 1-2-га расмий қарсак, 3-4-га қўлдас-талар ўзи-дан ташқарига айлана-айлана ўнг томонга, бешинчи ҳолатга тушади.

2-такт

Чап томонга, бешинчи ҳолатга тушади.

Учинчи хили.

1-такт

Қўллар олтинчи ҳолатда 1-2-га расмий қарсак, сўнг бармоқ қарсилла-тиб, иккала қўл юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилади, сўнг ўнг томонга, бешинчи ҳолатга тушади.

2-такт

Ҳаракат такрорланиб, чап томонга, бешинчи ҳолатга тушади.

“Ҳаяжон” ҳаракати.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Биринчи хили.

1-такт

Бу ҳаракат юрганда ижро этилади. Қўллар тўртинчи ҳолат, ўнг томонда. Кафтлар юқорига қараб, ўнг томонга бешинчи ҳолат, олтинчи ҳолат орқ-али тўртинчи ҳолат чап томонга ўтади. Ҳар ҳисобга бармоқлар кескин бир ўзига бурилиб, бир ташқарига очилиб, охири ўнг томонга ияк ҳаракати билан якунланади.

2-такт

Чап томонда якунланади (51, 52, 53, 54-расмлар).

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Юрганда ижро этилади. Ўнг қўл еттинчи ҳолатда, чап қўл ўнг кўкрак тагида, кафти юқорига қараган. Чап қўл ҳар ҳисобга бармоқлар бир ўзига қараб, бир ташқарига кескин бурилиб, пешонабанд орқасига кафти ёки кафти юқорига қараб бармоқ учлари тегиб туради, охирида ияк ҳаракати билан якунланади.

2-такт

Ўнг қўл билан такрорланади. Йигитларга ияк ҳаракати мумкин эмас.

“Ёнимда бўл” ҳаракати
Муסיқа ўлчови хоҳлаганча. 2 такт.

Биринчи хили.

1-такт

Ўтирганда, бир жойда ҳамда юрганда ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда. Қўлдасталар бир-бирига рўбарў, бармоқ учлари олдинга қараган, расмий қарсак, сўнг кафтлар юқорига қараб, бармоқ қарсиллатиб ўнг томонга, бешинчи ҳолатга очилади.

2-такт

Чап томондан қайтарилади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Ижро этиш жойлари биринчи хилидагидай. Қўллар бешинчи ҳолатда, ўнг томонда. Кафтлар юқорига қараган. Бармоқлар эса қарсиллатиб, олтинчи ҳолат орқали бешинчи ҳолатда чап томонга ўтади. Гавда “элаш” ҳаракати билан ифодаланади. Охирида “силдирма” ҳаракати билан якунланади, кафтлар кескин очилади.

2-такт

Чап қўлдан такрорланади. Йигитларга бу ҳаракатлар кераксиз, уларда “элаш” ва “силдирма” ҳаракатларсиз ижро этилади.

Учинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Ижро жойлари биринчи хилидагидай. Қўллар ўнг томонда, бешинчи ҳолатда. Бармоқ қарсиллатиб олтинчи ҳолатга келади. “Силдирма” ҳаракати билан якунланади.

2-такт

Олтинчидан бешинчи ҳолатга чап томонга бармоқлар қарсиллатиб ўтади, “силдирма” ҳаракати билан якунланади. Бу ҳаракат йигитларга мумкин эмас.

“Хаёл” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Авжида ўтирганда, бир жойда, юрганда ижро этилади. Қўллар расмий ҳолатда. Биринчи ҳолат орқали пешонабанд орқасига ўнг қўл кафти қўйилади. Чап қўл биринчи ҳолатда қолади. Бош бир оз орқага эгилганроқ ҳолда.

Қўлдаста ўйин
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. Бир жойда, юрганда ижро этиш мумкин. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар олдинга қаратилган, бармоқ учлари юқорига қаратилган. Иккала қўлдаста бир ўнгга, бир чапга ёни билан эгилади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Юрганда, бир жойда турганда, авжида ўтирганда. Қўллар олтинчи ҳолатда. Бармоқлар юқорига қараган. Ҳар ҳисобга қўлдасталар бир ўзига, бир ташқарига бурилиб, биринчи ҳолатга очилади. Қўлдасталар бурилмай олтинчи ҳолатга қайтади.

“Қўлибанд” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Юрганда, ўтирганда, бир жойда ижро этилади. Қўллар тирсакдан сал юқориорқда чалмашиб, кафтлар қўйилган. Ўнг қўл кафт чап, чап қўл кафт ўнг томонда. 1-га қўллар урғу билан ўнг томонга жилади, мулойим бошланғич ҳолатга қайтади. Иккинчи ҳаракат чап томонга такрорланади.

“Томчилар” ҳаракати

Биринчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бир жойда ёки юрганда ижро этилади. Қўллар иккинчи ҳолатда, кафтлар орқага қараган. 1-2-3-га ўнг қўл расмий бармоқ қарсиллатиб, олтинчи ҳолат орқали расмий ҳолатга тушади, бир вақтда чап қўлдаста бармоқ қарсиллатади ёки ўзига, ташқарига бурилиб кетади. 4-га ўнг қўл кескин биринчи ҳолат орқали яна иккинчи ҳолатга кўтарилади. Гавда “элаш” ҳаракатини ижро этади.

Шу ҳаракат чап қўлда такрорланади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Барча ҳаракатлар биринчи хилидай. Фарқи иккинчи ҳолатдан олтинчи ҳолат орқали расмий ҳолатга тушади.

IV

ОЁҚ ҲАРАКАТЛАРИ

Бухоро рақсларидаги оёқ ҳаракатлари хилма-хил. Тепмалар, сакрама ҳаракатлар, баъзиларида Фарғона рақсларидагидай ҳаракатлар ҳам учрайди.

1. Ҳаракатларда тиззалар ҳолати.
2. Расмий ҳолатда.
3. Бир оз тортилган ҳолатда.
4. Тортилганроқ.
5. Эгилганроқ.
6. Эгилган.

7. Тизза тўғрига қараган, салгина ёнга қараган. Тиззада айланишни (чарх) асосан йигитлар ижро этади. Тиззалар эгилган ҳолатдан расмий ҳолатга ўтишда, мулойим ўтиш ёки тиззалар кескин тортилиши мумкин. Тепмаларда гавда салгина урғу билан бир оз кўтарилиб тушади. Йигит ва қизлар ҳаракатининг кўплари бир хилда, баъзида учрайдиган фарқлар айтиб ўтилади.

“Расмий юриш” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

1-2-3-га ўнг оёқдан бошлаб учта расмий қадамлар. 4-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига урғу билан босади.

2-такт Ҳаракатлар чап оёқ билан такрорланади.

“Расмий” уфори
Муסיқа ўлчови 2/4. 2 такт.

1-такт Ўнг оёқ 1-га олдинга расмий қадам босади. Чап оёқ товони салгина кўтарилади ва тизза сал эгилади. “И”-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига (ўрталиғига рўбарў) босади. 2-га ўнг оёқ олдинга кичикроқ қадам босади. Чап оёқ жойида қолади. “И”-га тиниш (пауза).

2-такт Ҳаракатлар чап оёқда такрорланади.

“Майда” уфори
Муסיқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Иккала оёқ ёнма-ён, оёқ учларида расмий уфори билан юрилади. Ўнг оёқдан бошланади. Юришлар оёқ учларида бажарилади.

“Ёнга очилиш” уфори.
Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт Оёқлар биринчи ҳолатда, тиззалар бир-бирига яқинроқ.
1-2-3-га оёқлар учта майда ва учларида қадам босади. 4-га чап оёқ салгина ердан кўтарилади ва тизза эгилганроқ бўлади, чап томонга салгина товони билан очилади.

2-такт Чап оёқдан такрорланади. Тўлиқ қадам босиб ҳам ижро этилиши мумкин (55-расм).

“Нуқтали юриш”
Муסיқа ўлчови 2/4. 2 такт.

1-такт Оёқ ҳолати биринчи ёки расмийда бўлиши мумкин.
1-га ўнг оёқ учи билан олдинга кичик қадам босади, сўнг 2-га ўнг оёқ сал олдинга жилиб, товони тушади. Бир вақтда чап оёқ товони сал кўтарилади.

2-такт Ҳаракатлар чап оёқда такрорланади.

“Ён йўрға”
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. “Расмий йўрға”. 1-га тизза эгилиброқ, сўнг сал расмийгароқ ўтилиб ижро этилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда. Чап оёқ учиди, тиззалар эгилганроқ. Давра айланиб, орқага-олдинга юриш мумкин. Ўнг оёқ 1 “и”-га чап томонга кичик ва сал ердан узилиб қадам босади, тизза эгилади. 2-га чап оёқ учиди, ўнг оёқ орқасига кичик қадам босади, тиззалар сал расмийгароқ ўтади.

Иккинчи хили. “Иргитишли ён йўрға”. Мусиқа ўлчови ҳам, оёқ ҳолатлари ҳам биринчи хилдагидай. 1-га ўнг оёқ чапга кичик қадам босади, тизза эгилганроқ. Чап оёқнинг тиззаси эгилиб, сал кўтарилади, оёқ учи пастга қараган, тиззалар бир-бирига яқин. 2-га чап оёқ ўнг оёқ орқасига, учида босади (олтинчи ҳолат) (56-расм).

Учинчи хили. “Иргитишли ён йўрға”.

Мусиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ орқада, тиззалар эгилганроқ. 1-га ўнг оёқ чап томонга урғу билан кичик қадам босади. Бир вақтда чап оёқ кескин тиззасини буклаб, сал кўтарилиб, бутун товонини чапга бурайди. Оёқ учлари олдинга қараган. 2-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ орқасига босади (олтинчи ҳолат). 3-га ўнг оёқ яна чап томонга урғусиз кичик қадам босади. 4-га чап оёқ ўнг оёқ орқасига, учида босади (олтинчи ҳолат).

Тўртинчи хили. “Чалмашли ён йўрға”.

Мусиқа ўлчови 2/4.

Оёқ ҳолати олтинчида, чап оёқ учида. Ўнг оёқ 1-га чап томонга кичик қадам босади. Бир вақтда чап оёқ кўтарилиб, ўнг оёқ орқароқда ва чалмашиброқ бўлиб, тизза чапга қаратилади. Оёқ учи пастга қараган, 2-га чап оёқ ўнг оёқ орқасига учида босади (57-расм).

Тўлиқ тепма

Мусиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. Ҳамма томонга юриш мумкин.

1-га ўнг оёқ урғу билан олдинга ўртача қадам босади. Тизза кескин тортилади. Гавда сал кўтарилиб туради. 2-га чап оёқ сирпаниб, ўнг оёқ ёнига келади. Чап оёқдан гавда иргитмай ҳам ижро этилиши мумкин.

Иккинчи хили.

Мусиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар расмий ҳолатда. 1-га ўнг оёқ урғу билан ўртача қадам босади, тиззалар эгилади. 2-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига босади, тиззалар кескин тортилади. Гавда ҳам салгина кўтарилиб тушади.

Учинчи хили. Асосан йигитлар рақсида ижро этилади. Бошланғич қадам урғу билан тўлиқ босилади, лекин доимо иккала тиззалар эгилганроқ ижро этилади, 1-га ўнг оёқдан қадам, 2-га чап оёқ ўнг оёқ ёнига тўлиқ ёки учида босади.

Оёқ учида тепма

Мусиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар расмий ёки биринчи ҳолатда, лекин ўнг оёқ учида босади. Ўнг оёқ тиззаси букилганроқ. 1-га ўнг оёқ олдинга кичик қадам босади. Товони тушади, тизза тортилади. Бир вақтда чап оёқ товони кўтарилади. 2-га чап оёқ тўлиқ босилган ҳолда сирпаниб, ўнг оёқ ёнига келади, бир вақтда ўнг оёқ товони кўтарилиб, тизза букилганроқ ҳолда қолади.

Уч тепиш

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда ва юрганда ижро этиш мумкин. Оёқлар биринчи ҳолатда, лекин иккаласи ҳам учларида босилган. Чап томонга ёни билан юриб, 1-га ўнг оёқ товонида олдинга ва чапроққа кичик қадам босади. “И”-га чап оёқ учи билан турган жойида урғу билан босади. 2-га ўнг оёқ учида ва урғу билан биринчи ҳолатга қайтади. “И”-га чап оёқ учида урғу билан сал чап томонга босади.

Тўрт тепиш

Муסיқа ўлчови 3/4. 1 такт.

Бу ҳаракат уч тепишдай, фарқи 3-га ўнг оёқ яна учи билан биринчи ҳолатга келади. “И”-га тиниш.

Майда босмалар

Уч ва тўрт тепишдай, лекин урғусиз.

“Қайчи” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Давра юриб, ёнга, бир жойда айланиб ижро этилади. Оёқлар расмий ҳолатда. “И”-га ўнг оёқ товони, чап оёқ учи ердан сал кўтарилиброқ, ўнг томонга бурилади, сўнг тўлиққа тушади. Демак, оёқ учлари учрашади. 2-“и”-га ўнг оёқ учи, чап оёқ товони сал кўтарилиб, ўнг томонга бурилиб, сўнг тўлиққа тушади. Демак, товонлар учрашади.

“Илон изи” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар ёнма-ён. Бу ҳаракат бир жойда айланишда, ёнга юришда ижро этилади. 1-га иккала оёқ учлари сал кўтарилиб, ўнг томонга бурилади, сўнг тўлиққа тушади. 2-га иккала оёқ товонлари сал кўтарилиб, ўнг томонга бурилади, сўнг товонлар тўлиққа туширилади.

“Ярим қайчи” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда айланганда ижро этилади. Оёқлар иккинчи ҳолатда. Ўнг оёқ чап оёққа кўндаланг рўбарў. 1-га ўнг оёқ учи сал ердан кўтарилиб, ўнг томонга бурилиб, сўнг тўлиққа тушади. 2-га ўнг оёқ товони, чап оёқ учи бир вақтда ўнг томонга бурилиб, сўнг тўлиққа тушади.

“Сакрашли юриш”
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар расмий ҳолатда, тиззалар букилганроқ. 1-га чап оёқ тиззасини тортиб, ўнг оёқ тиззаси букилганича ердан бир оз кўтарилади. 2-га ўнг оёқ тиззасини тўғрилаб, олдинга учи билан босади, сўнг урғу билан товони тушади. Бир вақтда чап оёқ сирпаниб, расмий ҳолатга келади. Иккала тизза букилганроқ ҳолда қолади. Чап оёқдан такрорлаш мумкин.

“Чалмаш сакрашли юриш”
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. Оёқлар чалмашган, ўнг оёқ олдинда, тиззалар букилганроқ. 1-га тиззалар тўғриланиб, ўнг оёқ ердан 10 см.ча олдинга кўтарилади. 2-га ўнг оёқ урғу билан учига, олдинга қўйилади. Бир вақтда чап оёқ ердан бир оз кўтарилиб, тиззаси букилади. “И”-га чап оёқ ўнг оёққа чалмашиб, тўлиқ босади. Ўнг оёқ товони тушади. Тиззалар букилганроқ ҳолда қолади.

Бу ҳаракатни чап оёқдан ҳам такрорлаш мумкин.

Иккинчи хили. Барча ҳаракатлар биринчи хилдай, лекин оёқ учига ва тиззалар букилганроқ бўлиб, сўнг ўнг томонга айланади. Яна ўнг оёқ олдинда чалмаш қолади. Бу ҳаракатлар асосан йигитлар ижросида бўлиб, ўнг ёки чап томонгагина ижро этилади.

“Бир оёқда сакрашли юриш”
Муסיқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Оёқ ҳолати расмийда. Юрганда ижро этилади.

1-такт

1-га ўнг оёқ олдинга ўртача расмий қадам босади. Бир вақтда чап оёқ пошнаси кўтарилади. 2-га чап оёқ ердан сал кўтарилади, тиззаси букилганроқ. Ўнг оёқ тўлиғига рўбарў, оёқ учи пастга қараган. Бир вақтда ўнг оёқ салгина олдинга сирпаниб, кичик сакраб босади. 3-га чап оёқ ўнг оёқ ёнига тўлиқ босади.

2-такт

Барча ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади.

“Ларзон йўрға”
Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

Оёқлар расмий ҳолатда соат юришига қарши, даврага орқаси билан кетади.

1-такт

1-га чап оёқ чап томонга урғу билан кичик қадам босади, тиззалар букилганроқ бўлиб, тезда кескин тортилади. Гавда салгина кўтарилиб тушади. 2-га ўнг оёқ сирпаниб чап оёқ ёнига келади (расмий ҳолат). 3-4-5-6-га 1-2-даги ҳаракатлар яна такрорланади. Бир такт мобайнида ижрочи чап томонга чорак бурилади. Демак, давра йўналишига қараб қолади.

2-такт

Бунда 1-такт ҳаракатлари такрорланади, лекин гавда чорак бурилади. Демак, даврага орқаси билан қолади.

V

ЭГИЛИШ ҲАРАКАТЛАРИ

Эгилиш, тикка туриб, ўтириб, ёни билан ва ҳоказо. Қўл ҳаракатлари ҳар хил бўлиши мумкин. Эгилишлар асосан қизлар рақсида ижро этилади.

Биринчи хили.

Мушиқа ўлчови 6/8. 2 такт.

1-такт

Оёқлар тўртинчи ҳолатда, чап оёқ олдинда, томошабинга ёни билан ижро этилади. Гавда орқага эгилган, тиззалар букилади. Бош томошабинга қараган. Қўллар расмий ҳолатда, биринчи ҳолат орқали олтинчи ҳолатда, “гул барги” ҳаракати, сўнг юзидан ошиб иккинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга очилади. Бармоқларни қарсиллатиб ҳам ижро этиш мумкин.

2-такт

Секин бурилади. Қўл ҳаракатлари иккида, юздан пастга “гул барги”, биринчи ҳолат орқали расмий тушади. Бу эгилишни елка қоқишнинг биринчи хили билан ижро этса бўлади. Қўл ҳаракати ҳар хил бўлиши мумкин (58-расм).

Иккинчи хили. Оёқ ҳолати ва эгилишлар биринчи хилдагидай, лекин тиззалар охиригача эгилиб, ўнг тиззага тушади, сўнг гавда тикланади (59, 60-расмлар).

Учинчи хили. Оёқ ҳолати тўртинчида. Чап оёқ олдинда, қўллар еттинчида. Эгилиш эса томошабинга орқаси билан. Тиззалар охиригача букилиб, охирида кескин иккала тиззага тушади. Бир вақтда томошабинга қараб бурилади. Гавда тикланиб, қўллар биринчи ҳолат орқали пешонабанднинг ёнига кафти билан қўйилади ёки кафтлар юқорига қаратилиб, бармоқ учлари тегиб туриши мумкин (61, 62-расмлар).

Тўртинчи хили. Иккала тиззага ўтирганича орқага эгилади. Қўл ҳар хил ҳаракатда бўлиши мумкин (63-расм).

Бешинчи хили. Томошабинга ёни, орқаси ёки олдига қараб ижро этилади. Тиззалар ораси елка кенглигида, товонлар ёнга қараган. Гавда ва бош ерга тегиши керак. Қўл ҳаракатлари ҳар хил бўлиши мумкин. Агар кескин ўтиришга тўғри келса, унда иккинчи ҳолат орқали биринчига ёки расмийга тушса бўлади (64-расм).

Олтинчи хили. Ўтириш бешинчи хилдагидай. Эгилганда аввал олдинга, сўнг чапга, кейин орқа кураклар орқали ўнг томонга ўтиб, яна олдинга эгилгандан сўнг гавда тикланади. Демак, гавданинг белдан юқориси бир бутун айланади.

Еттинчи хили. Бу олтинчи хилдагидай, лекин майда қадамлар билан чошиб келади ёки айланиб келиб, салгина оёқ учларида кўтарилиб, сўнг кескин ва тезда оёқ орасига ўтиради, гавда ва бош ерга тегиши керак.

Саккизинчи хили. Томошабинга орқаси ёки ёни билан тикка турилади. Оёқлар биринчи ҳолатда. Тиззалар секин-секин бурилиб, охирида яна оёқлар орқасига ўтириб гавда ва бош ерга тегеди. Гавда эгилишда “элаш” ҳаракати орқали 1-га бармоқ қарсиллатиб очилади. Охирида ўнг қўл белнинг олдини кучади, чап қўл иккинчи ҳолатда бўлади (65, 66, 67-расмлар).

Тўққизинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Йигитлар ва қизларга. Томошабинга қараб тиззада турилади. Тик турганда оёқлар учинчи ҳолатда (чап оёқ учида) қўллар еттинчи ҳолатда. 1-2-3-га елка қоқишнинг биринчи хили билан, ўнг ён билан ўнг томонга эгилади. 4-га “силдирма” ҳаракат билан якунланади.

2-такт

Учинчи ҳолат ўнг оёқ учида бўлиб, ҳаракатлар чап томонга такрорланади.

Ўнинчи хили. Йигитлар учун. Томошабинга ўнг ёни билан, ўнг тиззада турилади. Чап оёқ олдинда тўлиқ босган, тизза букилган. Қўллар биринчи ҳолатда, қўлдасталар ярим мушт ҳолда. Сўнг орқага эгилади ҳам гавда ўнгга бурилади. Елка қоқиш ҳаракати жўр бўлади.

VI

АЙЛАНИШЛАР

Айланишлар бир жойда ва барча томонга ижро этилади.

Бир жойда айланишлар.

Биринчи хили. *Спиралли (қизларга) айланиш.*

Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

1-такт

Оёқлар иккинчи ҳолатда, ўнг оёқ чап оёққа кўндаланг. Тиззалар букилганроқ. Қўллар бешинчи ҳолатда, чап томонда. Оёқлар салгина учларида кўтарилиб, сўнг ўнг томонга 3 чорак айланади, оёқлар чалмашади, ўнг оёқ олдинда бўлиб қолади. Гавда ва бош томошабинга бурилади. Охирида “силдирма” ҳаракати ижро этилади. Оёқлар учларида тўлиққа тушади. Қўллар бармоқ қарсиллатиб, олтинчи ҳолат орқали бешинчи ҳолатга, ўнг томонга ўтади.

2-такт

Келган йўли билан чап томонга айланиб, бошланғич ҳолатга қайтади. Охирида “силдирма” ҳаракати билан якунланади.

Бу ҳаракат чап оёқ кўндаланг бўлиб, чапдан ҳам бошланиши мумкин (68-расм).

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

1-такт

Чап қўл еттинчи ҳолатда, ўнг қўл кўкракда. Сўнг ўнг қўл бармоқ қарсиллатиб, биринчи ҳолатга очилади. Гавда сал орқага эгилганроқ. Охирида ўнг қўл олтинчи ҳолат орқали биринчига ва кескин расмий ҳолатга тушади. Бир вақтда “силдирма” ҳаракати билан якунланади ва товланар тўлиққа тушади.

2-такт

Ўнг қўл еттинчида бўлиб, чап қўл бармоқлар қарсиллатилади. Чап томонга айланиб, бошланғич ҳолатга қайтади. Ўнг қўл еттинчидагича қолади.

Учинчи хили (йигитлар учун).

Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

Оёқ ҳолати иккинчида, чап оёқ ўнг оёққа кўндаланг, тиззалар эгилган, қўллар еттинчи ҳолатда.

1-такт

Тиззалар эгилганича оёқ учларида турилади. Сўнг уч чорак ўнгга бурилади. Оёқлар чалмашганича гавда ўнгга бурилади, юз томошабинга қараб қолади. Елка қоқиш ҳаракати билан биринчи хили охирида оёқлар тўлиққа тушади.

2-такт

Шу ҳаракатлар чап томонга такрорланади.

Бир оёқда айланиш (йигитлар ва қизлар учун).

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар иккинчи ҳолатда. Чап оёқ ўнг оёққа кўндаланг. Қўллар олтинчи ҳолатда. Чап қўл олдинга чўзилганроқ, кафтлар юқорига қараган. Гавда умуртқа суяклари тортилган. 1-га чап оёқ ердан сал кўтарилган, бир вақтда ўнг оёқ учиди ўнг томонга бир айланади. 2-га айланиб бўлиб, қўллар айланишда ўнг қўл забт билан биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга, чап қўл биринчи ҳолатга очилади. Сўнг иккала қўл ўнг юздан пастроққа тушиб, қўлтиқ тагидан, кафтлар юқорига қараб бураб, яна бошланғич ҳолатга қайтади. Бир вақтда чап оёқ урғу билан яна иккинчи ҳолатга қўйилади (69, 70, 71-расмлар).

Соч силашли айланиш

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. Оёқлар учинчи ҳолатда, ўнг оёқ учиди. 1-га чап оёқ ердан салгина кўтарилади. Бир вақтда ўнг оёқ учиди ўнг томонга бир тўлиқ айланади, қўллар ўзига рўбарў, кафтлар бир-бирига ёпишган, ўнг қўл олдинда, бармоқлар пастга қараган. Чап қўл бармоқлари юқорига қараган. Айланишда ўнг қўл кафти чап кафтдан сирпаниб, бошдан силаб, бош орқасидан ўтиб ияк тагидан силаб, кафт олдинга қараб, бармоқ учлари юқорига келиб, кафтлар жойларини алмаштиради, сўнг чап қўлдан такрорлаш мумкин. Бу айланиш “ён йўрға”, “уфори” ҳаракатлари билан ҳам ижро этилиши мумкин (72-расм).

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 3/4. 1 такт.

Оёқлар биринчи ҳолатда, қўллар еттинчи ҳолатда. Оёқ ҳаракати—“ён йўрға” Бошланишда чап оёқ урғу билан ўнг томонга тўлиқ босади. Ўнг оёқ товони салгина кўтарилади (олтинчи ҳолат), кейинги йўрға урғусиз ижро этилади. Бел ва бош аввал чапга, сўнг орқага, ўнгга эгилади. Лекин узлуксиз, сўнг гавда ва бош тикланади (73-расм).

Учинчи хили. Оёқ ҳаракатлари ва эгилиш биринчи хилдагидай. Лекин “ён йўрға”да ўнг оёқдан бошлаб, чап томонга айланилади. Қўллар иккинчи ҳолат баландлигида, жимжилоқ бармоқлар чалмашган, ўнгга, ўрталикқа, чап томонга ўтиб, яна иккинчи ҳолатга қўтарилади. Демак, қўллар ўзига рўбарў бир доира айланади.

“Лола” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. Оёқ олтинчи ҳолатда. Қўллар биринчи ҳолатда. Ўнг оёқ учида, ўнгга бир жойда айланади, чап салгина ердан қўтарилган бўлади. Такт охирида қўллар ияк тагига бармоқ учлари сал пастга қараган ҳолда келади ва ияк ҳаракати билан якунланади. Чап оёқдан чапга айланиб ижро этиш ҳам мумкин.

Иккинчи хили. Бир жойда тўртта “расмий уфори” билан ўнг томонга ўнг оёқдан бошлаб ижро этилади. Қолган ҳаракатлар биринчи хилидай, ияк ҳаракати билан якунланади.

Учинчи хили. Ҳаракат иккинчи хилидай, фақат оёқда “ён йўрға” ижро этилади.

Икки айланиш

Биринчи хили.
Муסיқа ўлчови 6/8. 1 такт.

Оёқлар иккинчи ҳолатда, ўнги кўндаланг. Қўллар биринчи ҳолатда. 1-2-3-4-га бир жойда икки марта “ён йўрға” ҳаракати билан айланади, охирида яна иккинчи ҳолатда тўхтаб, тиззалар эгилганроқ, қўллар олтинчи ҳолатда, жимжилоқ бармоқлар чалмашиб, икки марта елка қоқиш (биринчи хили) ижро этилади. Гавда сал орқага ташланган ҳолда. Иккинчи хилининг фарқи ўнг оёқда бир ёки икки айланиб, охирида жимжилоқ чалмашиб, иккита “елка қоқиш” ҳаракати ижро этилади.

Тўфон айланиш
Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

Давра айланиб ижро этилади, айланиш соат йўналишига қарши. Оёқлар расмий ҳолатда. Ўнг қўл пешонабанднинг ўнг томонида, кафти юқорига қараган, бармоқ учлари тегиб турган, тирсак ёнга қараган. Чап қўл расмий ҳолатда, кўйлак этагини ўрта юқорисини ёнга тортган. Гавда сал ёнга эгилганроқ.

1-такт

Даврага орқаси билан турган бўлиб, сўнг олтига расмий майда қадам билан чап оёқдан бошлаб юрилади (давра чизигига қараб). Чап оёқ урғу билан бир қадам тўлиқ босади, ўнг оёқ чап оёқ ёнига тўлиқ босади (расмий ҳолатда). Бош ва гавда орқа ўнгроққа эгилган.

2-такт

1-га жойида айланади. Чап оёқ тиззаси эгилиброқ, ўнг оёқ орқасига чалмашиброқ учида босади. Сўнг 2-3-4-5-га ўнг оёқ товони ўнг томонга жилиб, чап оёқ ўнг оёқ орқасига учида босиб, шу ҳаракатлар билан тўлиқ бир айланади. Гавда ва бош ўнгга, орқага, чапга тўхтамай эгилиб, 6-га гавда тикланади. Оёқлар расмий ҳолатда қолади. Шу хилда яна ҳаракатлар давом этади (74, 75, 76, 77-расмлар).

Занг садоси

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Оёқлар расмий ҳолатда, қўллар биринчида. Бу ҳаракат қўлларга занг тақилиб ижро этилади ва давра айланилади. Ижрочи орқаси билан туради. Ҳаракат соат юриши томонга қараб кетилади. 1-га ўнг оёқ учи билан давра чизигига қараб қадам босади, тиззаси букилганроқ. Демак, ўнгга чорак бурилади. Бир вақтда ўнг қўл кафти терси билан ўрта бармоқ билан бош бармоқ учлари жуфтланган ҳолда ўнг тиззага уради. 2-га чап оёқ олдинга тўлиқ қадам босади ҳам ўнг томонга ярим бурилади, чизикқа орқа билан қолади, ўнг оёқ учида бўлади. Гавда ва бош бир оз орқага эгилганроқ. Сўнг ўнг қўл чап қўл кафтлари терси билан олтинчи ҳолатда бир-бирларига урилади. Ўнг томонга ярим бурилиб, ўнг оёқ олдинга тўлиқ босади, чап оёқ товони кўтарилади. Демак, чизикқа қараб қолади, чап қўл еттинчи ҳолатда, ўнг қўл чап кўкракдан салгина баландроққа кафти терси билан уради. Чап оёқ олдинга тўлиқ босади ва ўнг томонга ярим бурилади. Демак, чизикқа орқаси билан қолади. Ўнг оёқ учига ўтади, ўнг қўл кафти терси билан пешонасига салгина уради. Бармоқлар ҳамма уришда бир хилда. Бу ҳаракатлар оёқни тўлиқ босиб ҳам бир жойда ижро этилиши мумкин.

“Ойнага қараш” (қизлар учун махсус)

Муסיқа ўлчови 3/4. 2 такт.

1-такт

Бу ҳаракатни давра айланиб, ёнга, олдинга, орқага юриб ҳам ижро этиш мумкин. Оёқ ҳаракати— “расмий уфори”. Қўллар навбат билан бири олтинчи ҳолатдан баландроқ, кафти ўзига қараган, мисоли ойна шаклида, иккинчи қўл кафти пешонабанд орқасига қўйилади. Давра айланиб юрганда ярим-ярим бурилиб айланади. Давра чизигига қараб ўнг оёқдан бошланади, бир марта “уфори”, ўнг қўл ойна бўлади, чап қўл пешонабандда.

2-такт

Ўнг томонга ярим бурилиб давра чизигига орқаси билан ва чап оёқдан “уфори” ҳаракати ижро этилади. Чап қўл ойна бўлади. Ёнга юрганда айланмай ижро этилади.

“Илон айланиш” (қизлар учун махсус)

Муסיқа ўлчови 2/4. 2 такт.

1-такт **Биринчи хили.** Бу ҳаракат ҳам ойнага қарашдагидай оёқ ҳаракатлари “расмий уфори” ва ярим-ярим, бурилиб-бурилиб ижро этилади. Оёқ ва қўллар биринчи ҳолатда, кафтлар юқорига қараган. Ўнг оёқдан бошлаб бир расмий уфори, ўнг қўл олтинчи ҳолатга яқинроқ келиб, гавда ёнидан тирсак букилиб, салгина орқага ўтади, сўнг ёнга чўзилиброқ қўлдаста ўзидан ташқарига бурилиб, биринчи ҳолатда кафти юқорига қараб қолади.

2-такт Чап қўлдан такрорланади. Қўллар гавда ёнидан ўтиши, аксинча бўлиши ҳам мумкин. Қўлдаста кафти пастга қаратилиб, қўлни орқароққа чўзилади. Сўнг кафтни юқорига (ўзидан ташқарига бураб) орқадан тирсак букланиб, гавда ёнидан, олдинга чўзилиброқ, сўнг биринчи ҳолатга (бошланғичга) очилади (78, 79-расмлар).

Иккинчи хили. *2 такт (йигитлар учун махсус).* Айланишлар, оёқ ҳаракатлари илон айланишдагидай.

1-такт Ўнг қўлдаста мушт бўлиб, кафти юқорига қараган, биринчи ҳолатдан ўнг елка устига келади, сўнг салгина пастроққа келиб, гавда ёнида қўлдаста орқага бурилиб биринчи ҳолатга чўзилади. Сўнг мушт олдинга бурилиб, кейин юқорига қараб қолади.

2-такт Мазкур ҳаракатлар чап қўлдан такрорланади.

*Иккита “Чархи миён” айланиш
Муסיқа ўлчови 4/4. 3 такт.*

1-такт Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ орқада, учида. Қўллар еттинчи ҳолатда. Соат юриши бўйича давра юрилади. Ижрочи даврага орқаси билан турган ҳолатда.

2-такт 4 та “ён йўрға”, ўнг оёқдан урғу билан, бир вақтда тўрт марта елка қоқишнинг биринчи хили. Жойида, оёқ ҳаракатида “ён йўрға” давом этади, бир тўлиқ “чархи миён” ҳаракати билан айланади. Бир вақтда қўллар биринчи ва иккинчи ҳолат орқали юзидан пастга қараб еттинчи ҳолатга тушади.

3-такт 2-тактдаги айланиш такрорланади. Йигитлар ижросида елка қоқиш йирик ва кескин ижро этилади.

*“Ларзон йўрға” билан юриб, сўнг бир жойда тепиб айланиш
Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.*

Оёқлар биринчи ҳолатда, чап қўл еттинчи ҳолатда, ўнги расмийда. Бу ҳаракат икки чоракда бурилиб, соат юришига қарши давра юрилади. Ижрочи даврага орқаси билан туради.

1-такт 1-2-3-га чап томонга чап оёқдан чоракта бурилади, оёқ ҳаракати— “ларзон йўрға”, урғу билан тўлиқ босиб, бир вақтда ўнг қўлдаста расмий ҳолатдан ўзига — ташқарига кескин, чап елка ёнига, бармоқ учи юқорига қараб қолади. 4-5-6-га “ён йўрға” давом этади. Гавда ўнг томонга чорак бурилади. Лекин оёқ ҳаракати давра йўналиши чизигига қараб юрилади. Бир вақтда

ўнг қўл юз оша иккинчи ва биринчи ҳолат орқали ўзига — ташқарига буралиб, расмий ҳолатга тушади.

2-такт

Бир жойда чап томонга айланиш. Чап оёқ учи билан ўнг оёқ учига чалмашиброқ босади (салгина урғу билан). Ўнг оёқ товони ўнгга жилади, шу ҳаракатлар билан бир тўлиқ айланиб яна даврага орқаси билан қолади (бошланғич ҳолатда). Қўллар 1-такт ҳаракатларини такрорлайди. Расмийдан елкага юз оша биринчи ва иккинчи ҳолат орқали расмийга тушади. Қўл ҳаракатини майда титратма билан ҳам ижро этиш мумкин.

Тепмали айланиш

Муסיқа ўлчови 3/4. 1 такт.

Барча томонга айланиш мумкин. Оёқлар иккинчи ҳолатда, ўнг оёқ чап оёққа рўбарў ва қўндаланг, лекин ўнг оёқ ўртача учиди ва тиззаси эгилган. Қўллар биринчи ҳолатда, ўрта бармоқ билан бош бармоқ учлари жуфтлашган. Ўнг томонга бир тўлиқ айланиб, оёқ учларида ёки тўлиқ босиб, охирида бошланғич ҳолатда қолади (80-расм).

“Чархи дузану” айланиш (йигитлар учун махсус)

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Биринчи хили. Навбат билан бир тиззада ёки иккала тиззада барча томонга айланиш мумкин. 1-“и”-га қўллар биринчи ҳолатда. Давра айланиш соат йўналишига қараб. Ижрочи даврага орқаси билан чап тизза ерда, ўнг оёқ олдинда, тизза букилган, тўлиқ босган. Ўнг оёқ тиззаси давра чизигига томон ерга қўяди, қўллар олтинчи ҳолатга келади, кафтлар ва бармоқлар рўбарў, сўнг ўнг томонга чорак бурилади, давра чизиги йўналишига қараб қолади. Қўллар биринчи ҳолатга очилади. 2-“и”-га 1-“и”- ҳаракати билан даврага қараб қолади. 3-“и”-га давра чизигига орқаси билан қолади. Яна 1-“и”-га ҳаракат такрорланиб, 4-“и”-га даврага орқаси билан қолади. Шу ҳаракатлар билан давра айланади (81,82, 83-расмлар).

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Иккала тиззада айланиш. Қўллар биринчи ёки еттинчи ҳолатда. Соат юриши томонга қараб ижро этилади. Ижрочи даврага орқаси билан иккала тиззада туради. Оёқларнинг учи яқин ва ерда 1-га ўнг тизза ёнига келади, сўнг иккала тиззада ўнг томонга чорак бурилиб, даврага қараб қолади. 2-га чап тизза давра чизигига қараб жилади. 3-га ўнг тизза чап тизза ёнига келади. Иккала тиззада ўнг томонга бурилиб, даврага орқаси билан қолади.

“Қомати зебо”

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бир жойда ижро этилади.

Оёқлар бешинчи ҳолатда. Ўнг оёқ олдинда, қўллар расмийда. Қўл

1-такт

кафтлари юқорига қараган. 1-га ўнг тиззадан салгина пастроққа кафтлар ёни билан салгина уради. 2-га тиззадан юқорироққа уради. 3-га гавданинг ўнг томон белига уради. Бошланишда гавда ва бош қўлларга эгилиб, охирида тикланади. 4-га қўлдасталар икки марта ўзидан ташқарига бурилиб, пешонабанд орқасига кафтларини қўяди ва ияк ҳаракати билан якунланади (84, 85, 86, 87-расмлар).

2-такт

Чап қўл чап тиззага, чап белга урилади.

“Занг садоси”

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бир жойда давра айланиб ижро этилади. Оёқлар тўртинчи ҳолатда, ўнг оёқ чап оёққа қўндаланг, рўбарў ва учида босган. Чап қўл еттинчи ҳолатда. Гавда ва бош ўнг қўлни кузатади.

1-такт

1-га ўнг қўлдаста терси билан, ўрта бармоқ ва бош бармоқ учлари жуфтлашган ҳолда ўнг тиззага уради. 2-га ўнг оёқ товони тушади, гавда тикланади. Қўллар олтинчи ҳолатда, қўлдаста терси билан бир-бирига аста уради. 3-га чап қўл еттинчи ҳолатга тушади, ўнг қўлдаста терси билан чап кўксига секингина уради. 4-га чап қўл еттинчида қолади, ўнг қўлдастаси пешонага аста уради.

2-такт

Барча ҳаракатлар чап оёқ, чап қўлдан такрорланади (88, 89, 90, 91-расмлар).

“Ифтихор”

Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

1-такт

Юриб ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда. Қўллар пешонабанд ёнида, кафтлар юқорига қараган, бармоқ учлари теккан ҳолда.

1-2-3-га ўнг оёқдан “расмий уфори” Ўнг қўл биринчи ҳолатга очила бошлайди, кафт орқага қараган. 4-5-га чап оёқ тиззаси букилиброк, ўнг оёқ тиззаси чалмашиброк учида босади. Бир вақтда ўнг қўл расмий ҳолатда кескин ташланади. Гавда тикланади, бош салгина орқага ташланган, гердайгандай ҳолатда бўлиб, 6-га тиниш.

2-такт

Чап оёқдан, чап қўлдан такрорланади.

“Гул тўкилиш”

Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

1-такт

Бир жойда ва юриб ижро этилади. Оёқ ва қўллар биринчи ҳолатда. Иж-рочи томошабинга орқаси билан турган ҳолда, бош ва гавда қўл ҳаракатларини кузатади. Ижрочи томошабинга орқаси билан орқага кетади. 1-2-3-га ўнг оёқдан бошлаб 3 та расмий юриш. Қўллар иккинчи ҳолатга кўтарилади, қарсак, сўнг ўнг томон кўксига тушади, яна бир қарсак. 4-5-га чап оёқ ўнг оёқ орқасига чалмашиброк босади, ўнг оёқ товони кўтарилади. Кафтлар бир-биридан сирпаниб, бармоқ учлари ён-ёнга қаратилади. Чап

қўлдаста юқорида, шу ҳолатда ўнг томон белга тушади. Гавда ва бош ўнг томонроққа бурилади. Тиззалар эгилганроқ, 6-га “силдирма” ҳаракати билан тугайди.

2-такт

Чап оёқдан чап томонга такрорланади (92, 93, 94-расмлар).

“Тонг отиши”

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Бир жойда ва барча томонга юриб ижро этиш мумкин. Оёқлар расмий ҳолатда, қўллар еттинчи ҳолатда. 1-га ёни билан ўнг томонга ўнг оёқ тўлиқ ва урғу билан қадам босади. 2-га чап оёқ ўнг оёқнинг орқасига урғу билан учини босади. Олтинчи ҳолатда, 3-га ўнг оёқ урғу билан чап оёқ ёнига тўлиқ босади. 4-га чап оёқ ўнг оёқ орқасига тўлиқ босади.

2-такт

Бешинчи ҳолатда гавда оғирлиги чап оёқда бўлиб қолади.

Қўллар олтинчи ҳолат орқали “гул барги” ҳаракати билан бармоқ қарсиллатиб, биринчи хил кафтлар пастга қаратилиб, юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилади, сўнг биринчи ҳолатга очилади. Ўнг оёқ товони ёки учи билан тепиб туради. Гавда “элаш” ёки тебраниш билан жўр бўлади. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади.

Рад этмоқ

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада, учида. Ўнг қўл пешонабанд орқароғида, чап қўл кўйлак этагининг юқорироғидан ушлаб ёнга тортган ҳолда. Иккита “ён йўрға” урғу билан ўнг оёқ чап томонга юради. 1-га бош кескин ўнгга бурилади. Ўнг томонга юрганда қўллар алмашинади, оёқ ўнгга давом этади.

“Мокки”

Муסיқа ўлчови 4/4. 4 такт.

1-такт

Барча томонга юриш мумкин. Оёқлар ва қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига рўбарў, бармоқ учлари олдинга қараган. Орқага орқаси билан кетади. Учта “ён йўрға”, ўнг оёқдан, бармоқ қарсиллатиб, биринчи хили, ўнг томонга бешинчи ҳолатга ўтади. Гавда “элаш” ҳаракатини ижро этади. Охирида “силдирма” билан тугайди.

2-такт

Бармоқ қарсиллатиб, бошланғич ҳолатга қайтади, сўнг “силдирма” ҳаракати ижро этилади.

3-4-

тактлар

Барча ҳаракатлар чап томонга такрорланади. Оёқ ҳаракати ўзгармайди.

“Гардон тумор”

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Биринчи хили. Бир жойда ҳам юрганда ижро этилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ орқада. Ўнг қўл бармоқлари ўнг елкага тегиб туради. Чап

қўл қўйлакнинг этагини юқоригоғидан ёнга тортади ёки еттинчи ҳолатда бўлиши мумкин. 1-га олдинга қараб юради, оёқ ҳаракати “ён йўрға”, ўнг оёқдан бошлаб урғу билан ва кичик қадам босади. Елка қоқишнинг биринчи хили ижро этилади. 2-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ орқасига босади, яна елка қоқиш такрорланади (95-расм).

Иккинчи хили. Бу хилнинг фарқи шундаки, ўнг қўл елкадан биринчи ҳолатга очилиб яна елкага келади.

Учинчи хили.

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқ олтинчи ҳолатда, чап орқада. Қўллар иккинчи ҳолатда. Ёни билан томошабинга қараб, ўнг томонга ўнг оёқ 1-га салгина сакраброқ тўлиқ босади, сўнг чап оёқ ўнг орқасига учи билан босади, тиззалар салгина эгилади. Ўнг қўл биринчи ҳолатга очилади. “И”-га ўнг елкага ўнг қўл бармоқ учлари қўйилади, тирсак ёнга қараган. 2- “и”-га иккита елка қоқиш ижро этилади.

“Кўнгил жилваси”

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада, чап қўл еттинчида. Ўнг қўл кўксига яқин, кафти ўзига қараган. Бош ҳаракатдаги қўлни кузатади. Ўнг оёқдан учта “ён йўрға” билан ўнг томонга юрилади. Бир вақтда ўнг қўл 1-2-3 га бармоқ қарсиллатиб, олтинчи ва биринчи ҳолат ўртасида очилади. 4-га “силдирма” ҳаракати ижро этилади.

2-такт

Чап томонга чап қўлдан, ўнг оёқ ёки чап оёқдан такрорланади.

“Қайта бурилиш”

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

1-такт

Оёқ ва қўллар биринчи ҳолатда. Томошабинга чап елка билан қараган. Ўнг томонга юрилади. 1-2-га ўнг оёқдан ўнг томонга ярим айланиб иккита “ларзон йўрға” ижро этилади, 3-га ўнг қўлдаста ўзидан ташқарига бир айланиб, пешонабанд орқасига кафти қўйилади. Чап 1-да қолади ёки еттинчи ҳолатга ўтади. 4-га қизларга “силдирма”, йигитларга эса “елка қоқиш” ҳаракати билан 1-такт тугалланади.

2-такт

Бу тактда чап томонга ярим айланади, оёқ ҳаракати ўзгармайди. Ўнг қўлдаста ўзидан та шқарига бир айланиб, биринчи ҳолатга очилади.

“Юлдуз тушиши”

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Барча томонга юриш мумкин. Оёқлар расмий ҳолатда. Ўнг қўл иккинчи ҳолатдан баландроқда, кафти олдинга қараган, бармоқ учи юқорига қараган, чап қўл бел орқасида, кафти терси билан қўйилган, бош ўнг томонга бурилган. Олдинга қараб юрилади. Ўнг оёқдан иккита тўлиқ

тепма, гавда салгина қўтарилиб тушади. Ўнг қўл кафти ўзига қараб ва кескин олтинчи ҳолат орқали расмийга тушади, бош тўғрига бурилади.

Йигитлар учун махсус ҳаракатлар

Кучли қўл

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқ ҳаракати 1-га “ён йўрға”, ўнг оёқдан ўнг томонга, қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар қўндаланг ёпишган, ўнг томонга кескин бурилади ва ўнг елка олдинга жилади. 2-га чап томонга юриб такрорланади. Қўллар чапга узатилиб, чап елка олдинга силжийди.

“Қўлдаста ўйин”

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада, учида. Қўллар биринчи ҳолатда, охиригача чўзилган, кафтлар юқорига қараган. 1-га ўнг томонга бир “ён йўрға” Қўлдаста кафтлари кескин пастга қараган, бош чапга бурилади. 2-га яна бир “ён йўрға”, кафтлар кескин юқорига қараган, бош ўнг томонга бурилади. Бу қўлдаста ҳаракатлари бир муштлиниб, сўнг кафтлар кескин ёзилиб ижро этилиши ҳам мумкин.

VII

АВЖ

Авж деб мушиқанинг энг юқори ноталарига айтилади. Авж иккита: катта ва кичик ёки бир авж ҳам бўлиши мумкин. Ўзбек миллий рақсларида катта авжларда бир ёки иккала тиззага ўтириб, эгилиб ва ҳар хил қўл ҳаракатлари ифбатли жилвалар билан ижро этилади. Кичик авжиди давра айланилади (чарх). Доира зарбларидаги рақсларда ҳам шу қоида қўлланилади. Авжига ўтиришда айланиб келишдан ёки “шоҳ”да тезда ўтириш, ёки секин тебраниб ўтириш асосан мушиқанинг тез ва секинлигига боғлиқ бўлади. Бу ҳаракатлар қизлар рақсида ижро этилади. Йигитлар рақсидаги ҳаракатлар мисолларда ёзилган.

Биринчи хили (қизларга).

Мушиқа ўлчови 3/4 ёки 4/4. 8 такт.

1-такт

Ижрочи томошабинга қараган. Оёқлар биринчи, қўллар иккинчи ҳолатда. Ижрочи тикка турган жойидан секин иккала тиззага ўтиради. Бир вақтда қўллар иккинчидан бармоқ қарсиллатиб, биринчи ҳолатга очилади. Гавда “элаш” ҳаракатини ижро этади.

2-такт

Қўллар биринчи-олтинчи ҳолат ўрталиғида ўнг томонда, кафтлар пастга қараган. Чап қўл салгина юқорироқда. Бош ва гавда қўлларга эгилган, сўнг чап ва ўнг қўлдасталари майда титраб, чап қўлдастаси пешонабанд

орқасига кафти билан қўйилади. Бир вақтда гавда ва бош тиклана бошлаб, сўнг чап ёнга ва орқароққа кескин бир оз эгилади.

3-такт

Қўллар чап томондан 2-такт ҳаракатларини такрорлайди.

4-такт

“Лаби ғунча” ҳаракати ижро этилади.

5-6-

тактлар

Ёнга — орқага, орқа куракларда ерга ясланиб, чап томондан эгилиб, сўнг гавда тикланади.

7-8-

тактлар

Қўллар олтинчи ҳолатдан, қўлдасталар яқин, бармоқ учлари пастга қараган бўлиб, бармоқ қарсиллатиб, юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилади. Сўнг биринчи ҳолатга очилади. “Элаш” ҳаракати жўр бўлиши мумкин.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 3/4 ёки 4/4. 3 такт.

1-такт

Оёқ ва қўл ҳолатлари биринчида. Ижрочи ўнг оёқ учига ўнгга бир ярим айланади. Чап оёқ ердан бир оз кўтарилади (баландлиги ўнг оёқнинг тўпигича). Айланишда томошабинга орқаси билан қолади. Оёқлар тўртинчи ҳолатда, чап олдинда.

2-такт

Ижрочи орқага эгилиб, тиззалари ҳам букилади. Бир вақтда қўллар бармоқ қарсиллатиб, олтинчи ҳолатдан юзи оша иккинчи ҳолатдан биринчи ҳолатга очилади.

3-такт

Ижрочи бирданига ўнгга ярим бурилиб, (томошабинга қараб қолади) иккала тиззага ўтиради. Бир неча қўшимча тактларга хилма-хил қўл ҳаракатлари, жилвалар ижро этиш мумкин.

Учинчи хили (йигитлар учун махсус).

Муסיқа ўлчови 6/8. 4 такт.

1-такт

Оёқ ва қўл ҳолатлари биринчида. 1-2-га ўнг оёқ учига ўнгга бир айланиб, чап эса ердан салгина кўтарилади. 3-4-га чап тизза ерга қўйилади. Ўнг оёқ чап тиззадан олдинроққа, тизза букилиб тўлиқ босади. Гавда салгина ўнгроққа бурилади. Қўллар биринчи ҳолатда, қўлдасталар ярим мушт ва пастга қараган. 5-6-га иккита йирик елка қоқиш ижро этилади.

2-такт

1-2-га олтинчи ҳолатда қўндаланг қарсак. Кафтлар жуфтлашганича қўллар кескин ўнг томонга жилади. 3-га чап томонга кескин ўтиради. 4-га кафтлар бир-бирига ёпишганича, юзи оша иккинчи ҳолатга кўтарилади. Бир вақтда кескин тикка туради. Оёқлар олтинчи ҳолатда (чап учига), 5-га кафтлар жуфтлашганича (қўндаланг). Юздан пастга олтинчи ҳолат орқали ва кескин биринчи ёки расмий ҳолатга тушади. 6-га гавда томошабинга қараб бурилади. Оёқлар биринчи ҳолатда қолади.

3-4-

тактлар

1-2-такт ҳаракатлари чап томонга такрорланади.

Чойнак-пиёла билан ўйнаш

Чойнак-пиёла рақси қадимий рақслардан ҳисобланади. Бу рақсни муаллима Муаззам Омонова саҳналаштирган. Баъзи ҳаракатларни эса китоб муаллифи қўшган. Ҳаракатлар асосан ўзбек миллий ва қадимий халқ рақслари ҳаракатларидан олинган. Бу рақсни йигит-қиз ижро этиши ёки кўпчилик ижро этиши мумкин. Ярми чойнак, ярми пиёла билан ижро этилади.

Чойнак билан ижро этиладиган ҳаракатлар

Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада, учида. Ўнг қўл олтинчи ҳолатда, чап қўл эса еттинчи ҳолатда. Ўнг қўл кўрсаткич бармоқлар чойнак ёнини ушлаган, жимжилоқ бармоқ сопини ушлаган. Ўрта бармоқ билан кўрсаткич бармоқ оралиғига чойнак қопқоғини қистирган. Қопқоқ зарбларига кўтарилиб-тушиб жүр бўлади. Чойнак жўмраги чапга қараган. “Елка қоқиш” ёки “қийғир бўйин” ҳаракатлари ижро этилади.

Биринчи хил.

Муסיқа ўлчови 6/8. 1 такт.

Чойнак ўнг қўлда. Олтинчи ҳолатда, чап еттинчида. Ҳар зарбга чойнак қопқоқ уради. Ўнг оёқдан 6 та “ён йўрға” билан олдинга юрилади. Оёқ ҳаракатлари: “ларзон йўрға”, “ён йўрға”, “уфори”, “қайчи” тепмаларни ҳам қўллаш мумкин. Ўнг қўл бир-икки-олтинчи ҳолатларда, кўксига рўбарў ва бош атрофларида айланиб ҳам қўлланилиши мумкин. Қопқоқ уриш ҳаракати муסיқага боғлиқ. Чап қўл ҳам ҳар хил ҳаракатларда бўлиши мумкин. Йигитлар “елка қоқиш”, қизлар “қийғир бўйин” ҳаракатини қўллайди.

Авжида ижро этиладиган баъзи ҳаракатлар

Авжида: бир тиззага, икки тиззага ёки чордана қуриб ўтириш мумкин. Авжда чойнак билан ҳар хил ҳаракатлар ижро этиб, сўнг чойнакни ерга қўйиб, эгилишлар, хилма-хил қўл ҳаракатлари ва жилвалардан кейин пиёлани олиб, чой қуйгандай бўлиб шеригига таъзим билан узатади. Сўнг чойнакни ердан олиб давра ёки бошқа томонга айланиш-юришлар, бир жойда айланиш ҳам қўлланилади. Йигитлар бир тиззадан иккинчи тиззага ўтиш ёки иккала тиззада айланиши ҳам мумкин. Ҳамма ҳаракатларда чойнак қопқоғи тақиллайди. Чап қўлдаста ўзидан ташқарига бурала-бурала юзи оша иккинчи ҳолатга, сўнг биринчига очилади ёки бошқа ҳаракатлар ижро этилиши мумкин.

Пиёла билан ижро этиладиган ҳаракатлар

Бош бармоқ бўғини билан пиёланинг лабини ушлаган. Жимжилоқ, исмсиз ва ўрта бармоқ пиёланинг тағида. Кўрсаткич бармоқ пиёланинг ёнини чертади. Пиёлани шеригига узатишда ва олишда таъзим қилинади, чап қўл кўксига бўлади. Чойни совутишда олтинчи ҳолатда кичик давра айлантириб (кафти юқорига қараган), сўнг ичади. Эгилишлар, айланишлар, қўл ва оёқ ҳаракатлари, жилвалар, чойнак билан ижро этиладиган ҳаракатлар қўлланилади. Пиёлани олтинчи ва биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади, кафти юқорига қараган, сўнг бош устида кичик давра айланиб, пастроққа тушиб, биринчи ҳолат орқали қўлтиқ тагидан олтинчига очилади. Ёки аввал олтинчидан қўлтиқ тагидан ўтиб биринчи ҳолат орқали иккинчига, у ердан кичик айланиб, сўнг юздан пастга, олтинчи ҳолатга тушади. Бир жойда айланганда, томошабинга орқаси билан турганда, чап қўл пиёланинг тагини ўнг кафтга қаттиқ ёпиштиради. Сўнг томошабинга бурилиб, биринчи ҳолат орқали кўксига келади. Ўнг қўл пиёлани ушлаб, юқорига қаратиб чертиб, ҳаракатларда давом этади. Чап қўл эса ҳар хил ҳаракатлар ижро этиши мумкин.

ЙИГИТЛАР УЧУН МАХСУС РАҚС ЭТЮДИ

Бухоро рақслари тантанавий, шодиёна, байрамона ҳолатда ижро этилади. Мусиқага, доира зарбларига, ялла ва қўшиқларда ижро этилади. Мусиқа тез ёки оғир, ёки оғирдан тезга ўтадиган ҳам бўлади. Эгилишлар, айланишлар, авжида ўтиришлар қўлланилади. Авжи иккита бўлса, катта авжида ўтирилади, кичик авжида давра айланилади.

1-усул. 1-шакл.

Мусиқа ўлчови 4/4. Тактлар ҳисоби саҳна ҳажмига боғлиқ.

Оёқ олтинчи ҳолатда, чап орқада. Қўллар еттинчида. Ижрочи саҳнанинг чап томонидаги охириги ён пардадан, томошабинга орқаси билан, саҳна орқаси, ўртасига “тўлиқ тепма” ҳаракат билан боради (2- хили). Бошланишда тиззалар расмий ҳолатга ўтади. Ўнг оёқ 1-га чап томонга урғу билан қадам босади, бир вақтда гавда, бел ва бош чапга кескин эгилади. “И”-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ орқасига босади. Бир вақтда гавда сал ўнгга бурилади, бош чап елкага бурилади. 2-га оёқ ҳаракати такрорланади. Бир вақтда чап елка кўтарилади. 2-“и”-га чап оёқ учига ўнг орқасига босади, бир вақтда гавда салгина чапга бурилади. 3-“и”-га оёқлар ҳаракати такрорланади. Чап елка аста туша бошлайди ҳам чапга бурилади. Бош ўнгга бурилади. 4-“и”-га оёқлар ҳаракати такрорланади. Гавда ва бош тикланади ва томошабинга қараб қолади. Яна чапга бурилади. Бош, бел, елка чапга эгилиб, шўнғиб тургандай ҳолатда бўлади (96, 97-расмлар).

2-усул. 2-шакл.

Мусиқа ўлчови 4/4. 8 такт.

Саҳна ўртасига юрилади. Барча ҳаракатлар биринчи хилидагидай такрорланади, лекин чап томонга бошлаб 4 чоракли бурилишлар билан айланиб, ҳар охириги тактда томошабинга қараб ижро этилади. Ҳам ҳар чоракка елка қоқишнинг биринчи хили жўр бўлади (98-расм).

3-усул. 3-шакл.

Мусиқа ўлчови 4/4. 16 такт.

1-такт

Давра юриб ижро этилади. Ижрочи даврага орқаси билан туриб, чап ёни билан чапга ўнг оёқдан, ҳар тактга 4 та “ён йўрға” ҳаракати ижро этилади (тиззалар букилганроқ). 1-“и”-га бир “ён йўрға” ва бир вақтда қўллар биринчи ҳолатдан олтинчи ҳолатга кўндаланг ҳолда қарсак чалади. Кафтлар бир-бирига ёпишганича кескин ўнг томонга жилади. 2-“и”-га оёқ ҳаракати ўзгармайди. Қўллар кескин чапга жилади. 3-“и”-га яна “ён йўрға”, қўллар юз оша юқорига кўтарилади. 4-“и”-га яна бир “ён йўрға”, қўллар кескин, олтинчи ҳолат орқали расмийга — ёнгароқ тушади, кафтлар олдинга қаранган. Гавда салгина орқага ташланган, бош ўнгароққа бурилган.

2-такт

Жойида бир тўлиқ айланиш, “ён йўрға” давом этади, биринчи бошланганда урғу билан қадам, қўл ўзгармайди, расмий ҳолатда. Шу 1-2-тактлар 16-тактгача такрорланиб, ижрочи саҳна олди ўртасида томошабинга қараб қолади (99, 100, 101, 102-расмлар).

4-усул. 4-шакл.

Муסיқа ўлчови 4/4. 6 такт.

1-такт

Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада. Қўллар еттинчи ҳолатда, ижрочи саҳнага орқасига, томошабинга орқаси билан “илон изи” юриш билан кетади.

2-такт

Тўртта “ён йўрға” ҳаракати ижро этилади. Биринчи юришда чап елка юқоридagi чап бурчакка бурилиброқ ва 4 та елка қоқиш ижро этилади.

Бир жойда тўлиқ бир айланиш, ўнг томонга, оёқда “ён йўрға” давом этади. Ўнг қўл юз оша иккинчи ҳолатдан юқорига кўтарилиб, такт охирида олтинчи ҳолат орқали кескин расмий ҳолатга ва ёнгароқ очилади. Гавда ва бош ўнг ёнгароқ эгилади, сўнг биринчи ва иккинчи ҳолат орқали юздан пастга, еттинчи ҳолатга тушади. Айланишда бел ҳам давра қилади (чархи миён).

**3-4-
тактлар
5-6-
тактлар**

Ўнг елка билан ўнг бурчакка қараб борилади. Ҳамма ҳаракатлар такрорланади.

Яна чап бурчакка қараб юрилиб, ҳаракатлар такрорланиб, охирида томошабинга қараб қолади (103, 104-расмлар).

5-усул. 5-шакл.

Муסיқа ўлчови 4/4. 6 такт.

1-такт

Оёқлар бешинчи ҳолатда, ўнг олдинда. Қўллар еттинчи ҳолатда.

1-га саҳна ўртасига ўнг елка билан қия йўл билан келади. Ўнг оёқ ердан бир оз кўтарилиб, қўллар олтинчи ҳолатда, “гул барги” ҳолатига келади, қўлдасталар муштланган. 2-га ўнг оёқ урғу билан учида босади, чап оёқ ўнг оёқ олдида чалмашиб босади, тиззалар букилганроқ бўлади. Ўнг қўл биринчида, чап қўл 1-орқали 2-га кўтарилади (105, 106-расмлар).

Ўнг оёқ учида ва бир жойда тўлиқ айланади, яна чизиққа ўнг елка билан қолади, оёқлар бешинчида, ўнг олдинда. Қўллар еттинчида тушади.

**2-6-
тактлар**

1-такт ҳаракатлари яна 5 марта такрорланади. Охирида оёқлар иккинчи ҳолатда, чап кўндаланг қолади.

6-усул. 6-шакл.

Муסיқа ўлчови 3/8. 6 такт.

1-такт

Бир жойда айланиш ижрочининг қобилиятига боғлиқ. Оёқлар иккинчи ҳолатда, ўнг чапга кўндаланг. Қўллар олтинчи ҳолатда. Ўнг қўл тирсаги кўпроқ букулган. Кафтлар юқорига, бармоқ учлари олдинга қараган. 1-2-га чап оёқ урғу билан тўлиқ босади, сўнг чап оёқ ердан салгина кўтарилади, ўнг оёқ учида ўнгта бир тўлиқ айланади. Ўнг қўл биринчи ҳолат орқали 2-га кўтарилади. Чап қўл биринчи ҳолатга очилади. Сўнг иккала қўл олдинга, белга яқин келади, ўнг қўл биринчи ҳолат орқали кафтлари юқорига қараган. 3-га чап оёқ урғу билан яна ўнг оёққа рўбарў, кўндаланг босади, иккинчи ҳолат. Бир вақтда қўллар кескин бошланғич ҳолатга ўтади.

6-такт

2-6-тактлар яна беш марта такрорланади (107, 108, 109-расмлар).

7-усул. 7-шакл.

Муסיқа ўлчови 4/4. 6 такт.

1-такт

Давра айланишда тактлар ҳисоби саҳна ҳажмига боғлиқ. Давра юриш соат юришига қарши. Ижрочи даврага орқаси билан турган ҳолда.

1-такт

Чап томонга ўнг оёқдан 4 та “ён йўрға” ҳаракатлари ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда. 1-чоракка бир елка қоқиш, сўнг чап қўл еттинчи ҳолатга ўтади, ўнг қўл олтинчи- биринчи ҳолат ўрталиғига очилади. 2-чоракда ўнг қўл биринчи ҳолатга очилади, кафти юқорига қараган. 3-чоракда ўнг қўл биринчи ҳолатдан юқорироққа кўтарилади. 4-чоракка ўнг қўл кафти бош орқасига қўйилади, бармоқ учлари чапга қараган. Ияк ҳаракати билан яқунланади. Бош 3-чораккача ўнг қўлни кузатади. 4-чоракка чапга бурилади.

2-такт

Оёқ ҳаракати ўзгармайди, ўнг қўл еттинчида, чап ҳаракатда бўлади.

3-6-

1-2-тактлар такрорланиб, ижрочи охириги ён парда ёнидан чиқиб кетади.

тактлар

Қизлар рақси. “Ларзон”

“Ларзон” рақси 1932-йил Ўзбекистон халқ артисти Исахор Оқилов томонидан саҳналаштирилди. Бу рақс мамлакатимизда ва чет элларда ҳам машҳур бўлиб кетди, Москвада 1937-йил Ўзбекистон адабиёти ва санъати декадасида ҳам ижро этилди. Эътиборингизга ҳавола этилаётган рақс Ўзбекистон халқ артисти Вилоят Оқиловадан, доира зарблари Ўзбекистонда хизмат кўрсатган артист А. Бараевдан ёзиб олинди.

1-усул. 32 такт. 1-шакл.

Муסיқа ўлчови 3/8.

Оёқлар ҳолати олтинчида, чап орқада, учиди, тиззалар букилганроқ. Қўллар тўртинчи ҳолатда, чап томонда. Ижрочи саҳна ён пардасининг охириги чап томонидаги ёнидан, ярим давра олиб саҳна ўртасига келади. Оёқ ҳаракати “ён йўрға”, доимо ўнг оёқдан, салгина ўнг ва чапроққа бурилган.

1-такт

Бир “ён йўрға”, қўллар кескин бешинчи ҳолатда, чап томонга очилади, кафтлар юқорига қараган.

2-3-

Иккита “ён йўрға”, қўллар олтинчи ҳолат орқали кафтлар ёни билан бир ўзига, бир ташқарига уч марта бурилиб, ўнг томонга, бешинчи ҳолатга ўтади.

тактлар

4-такт

Бир “ён йўрға”, қўлдасталар ўзидан ташқарига бир айланиб, ўнг томонга, тўртинчи ҳолатга ўтади. Охирида “силдирма” ҳаракати ижро этилади.

5-8-

1-4-тактлардаги ҳаракатлар чап томонга такрорланади.

тактлар

9-24-

Ўтган саккизта такт такрорланади (чапга, ўнгга). Сўнг саҳна ўртасида томошабинга қараб қолади.

тактлар

25-26-

Қўллар расмий ҳолатга тушиб, ўрта бармоқ ва бош бармоқ учлари жуфтлашиб, гавда ва бош олдинга эгилганроқ ҳолда.

тактлар

27-30-

Қўллар майда титраб, иккинчи ҳолат баландлиғига кўтарилади. Гавда ва бош тикланади.

тактлар

31-32-

Қўлдасталар ўзидан ташқарига айланиб, сўнг силдирма ҳаракати билан тугайди (110, 111-расмлар).

тактлар

2-усул. 32 такт. 2-шакл.

Муסיқа ўлчови 3/8.

Навбат билан ён-ёнга юрилади.

**1-8-
тактлар**

Ўнг томонга ёни билан 7 та “ён йўрға” ҳаракати ижро этилади. 8-тактда оёқлар учинчи ҳолатда қолади. Гавда салгина ўнг томонга бурилади. 1-такт бошланишида чап қўл кафти пешонабанд орқасига қўйилади. Ўнг қўл бош бармоқ билан ўрта бармоқ учлари ёпишган бўлиб, кўксида бўлади (ўзига қараган). Сўнг ўнг қўл кафти ташқарига бурилиб, майда титратма билан аста-аста биринчи ҳолат орқали ўнгга, юқорига кўтарилади. Бош ўнг қўлни кузатади. Гавда озроқ чапга эгилади. “Силдирма” ҳаракати ижро этилади (112-расм).

**9-16-
тактлар
17-32-
тактлар**

Чап томонга такрорланади (чап қўл ишлайди).

Яна ўнг-чапга такрорланади, охирида оёқлар учинчи ҳолатда, ўнг оёқ учида қолади. Чап қўл юқорида, ўнг пешонабанд орқасида қолади.

3-усул. 8 такт. 3-шакл.

Муסיқа ўлчови 2/4.

Саҳна олди ўртасига ён-ёнга кичик бурилишлар билан келинади. Оёқ ҳаракати нуқтали юриш. Қўллар олтинчи ҳолатга тушади, кафтлар бир-бирига рўбарў. “Майда титратма” билан “гардиш” ҳаракати ижро этилади. Гавда салгина ён-ёнга бурилади.

1-такт

1-“и”-га ўнг оёқ учи билан олдинга қадам босади, ўнг қўлдаста майда титраб, ўзига яқинроқ келади. Ўнг оёқ салгина олдингароқ тўлиқ босади, чап қўлдастаси майда титраб, салгина олдинга чўзилади. 2-“и”-га чап оёқ учи билан олдинга қадам босади. Қўллар аксинча, ўнг олдинда, чап ўзига келади. Ҳар зарбга “қийғир бўйин” ҳаракати ижро этилади.

**2-такт
3-8-
тактлар**

Ҳаракатлар такрорланади.

Ҳамма ҳаракатлар такрорланиб, охирида оёқлар тўртинчи ҳолатда қолади, чап олдинда, учида. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига рўбарў қолади (113-расм).

4-усул. 4 такт. 4-шакл.

Муסיқа ўлчови 2/4.

Ижрочи саҳна ўртасига орқаси билан кетади.

1-такт

1-“и”-га ўнг қўл еттинчи ҳолатда, чап қўлдаста чап тиззага ёни билан қўяди, кафти юқорига қараган, тиззалар эгилади. Гавда ва бош чап қўл ҳаракатини кузатади. 2-“и”-га чап оёқ ердан салгина кўтарилиб, чап томонга, орқага ўтиб, ўнг оёқ орқасига учи билан босади. Бир вақтда чап қўл майда титратма билан биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолат баландлигига кўтарилади. Гавда ва бош тикланади (114, 115-расмлар).

2-такт

1-“и”-га чап оёқ тиззаси букилиброқ, тўлиқ босишга ўтади. Сўнг тизза кескин тортилади, гавда оғирлиги чап оёққа ўтади. 2-“и”-га ўнг оёқ товони кўтарилади. Чап қўлдаста ўзидан ташқарига бир бурилиб, ҳаракат яқунланади.

**3-4-
тактлар**

Ўнг оёқ, ўнг қўлдан такрорланиб, охирида оёқлар тўртинчи ҳолатда, чап олдинда, чап қўл еттинчида, ўнг қўл иккинчи ҳолатда қолади. Гавда сал ўнг томонгароқ бурилади.

*5-усул. 8-такт. 5-шакл.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

1-такт

Бир жойда ижро этилади.

Оёқлар тўртинчи ҳолатда, ўнг олдинда, учиди, қўллар юқорида, кафтлар ёнга қараган (116-расм).

**2-5-
тактлар
6-такт**

Оёқ ҳолати ўзгармайди. Қўллар сал ён-ёнгароқ ва мулойим (иккаласи биргаликда), ўнгта-чапга эгилади.

Қўллар терс томони билан яқинлашади, яна ёнгароқ, елка кенглигида ён-ёнга эгилади.

7-такт

6-такт ҳаракатлари такрорланади.

8-такт

Чап оёқ ердан сал кўтарилиб, чапдан орқароққа ўтиб, ўнг оёқ орқасига учи билан босади, сўнг сал тизза эгилиб, товони тушади, тўлиқда босган бўлади. Чап тизза тортилади. Гавда оғирлиги чап оёққа ўтади, бир вақтда ўнг оёқ товони сал кўтарилади. Қўллар кўксига рўбарў, “қўлибанд” ҳаракатига тушади (117-расм).

*6-усул. 16 такт. 6-шакл.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

1-такт

Қўллар “қўлибанд” лигича, кескин ўнг томонга жилади, яна мулойим бошланғич ҳолатга қайтади.

2-такт

1-такт ҳаракати такрорланади.

**3-4-
тактлар**

Ўнг қўл “майда титратма” билан олтинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга очилади. Қўлдаста ўзидан ташқарига бир айланиб, иккинчи ҳолатга кўтарилади. Чап қўл бармоқ учлари билан ўнг қўл тирсагининг ички томонига қўйилади. Гавда сал ўнгроққа, бош чапроққа бурилади. Зарб охирида “силдирма” ҳаракати ижро этилади (118-расм).

5-такт

Ўнг оёқ ердан салгина кўтарилиб, ўнг томонга сал очилади, сўнг чап оёқ орқасига учиди босади. Кейин товони тушади, тўлиқ босади. Тизза сал букилиб, гавда оғирлиги чап оёққа ўтади ва тизза тортилади. Чап оёқ учиди туради. Бир вақтда қўллар яна “қўлибанд” ҳаракатида бўлиб, кескин чап томонга жилади, сўнг силлиқ қайтади.

6-такт

Чап томонга кескин жилиб, юмшоқ қайтади.

**7-8-
тактлар**

3-4-такт ҳаракатлари чап қўл ва чап томонга такрорланади.

**9-10-
тактлар**

10-тактгача “қўлибанд” ҳаракати бир чапга, бир ўнгга ва барча ҳаракатлар такрорланади.

11-такт

Ўнг томонга ўнг оёқдан “расмий уфори” билан бир тўлиқ айланади. Сўнг оёқлар учинчи ҳолатда, қўллар биринчи ҳолатга очилади.

12-такт

Ўнг қўл иккинчи ҳолатга кўтарилади, чап эса олтинчида кафти олдинга қарайди. Гавда ва бош орқага эгилганроқ, юзи томошабинга қараган (119-расм). “Силдирма” ҳаракати билан яқунланади.

13-такт

Чап оёқ олдинда, учиди бўлиб (тўртинчи ҳолатда), ижрочи томошабинга қараб қолади. Қўллар яна “қўлибанд” ҳаракатига тушади. Кескин чап томонга ўтиб, яна юмшоқ қайтади.

- 14-такт** Яна 13-такт ҳаракати такрорланади. Барча ҳаракатлар чап томонга такрорланади.
- 15-такт** Чап томонга бир тўлиқ айланилади. Оёқ ҳаракати расмий уфори, қўллар биринчи ҳолатда, охирида чапга чорак бурилиб қолади, оёқлар бешинчи ҳолатда, чап олдинда.
- 16-такт** Чап қўл пешонабанд орқасида, ўнг қўл юқорида, кафт очик, бармоқлар тўғри. Бош ва гавда орқароққа эгилган, юзи қўлга қараган (120-расм).

Кичик тиниш

*7-усул. 16 такт. 7-шакл,
Муסיқа ўлчови 2/4.*

- 1-8-
тактлар** Ижрочи томошабинга орқаси билан саҳна олди ўртасига, “майда уфори” ҳаракати билан келади. Қўллар расмий ҳолатга тушади.
- 9-такт** Бир жойда, оёқлар тўртинчи ҳолатга ўтади, ўнг олдинда, учида, чап оёқ тўлиқ босилган ва гавда оғирлиги чап оёқда бўлади. Қўллар биринчи ҳолат орқали юқорига кўтарилади, кафтлар ён-ёнга қараган.
- 10-15-
тактлар** Томошабинга орқаси билан орқага эгилади. Қўллар биринчи ҳолат орқали тўлқинланиб расмий ҳолатга тушади.
- 16-такт** Томошабинга қараб тезда иккала тиззага ўтиради. Ўнг қўл “лаби ғунча” ҳаракатида, чап қўл ўнг кўкрак тагида, кафти юқорига қараб қолади.

*8-усул. 14 такт. 8-шакл.
Муסיқа ўлчови 6/8.*

- 1-такт** Ўтирган жойида ижро этилади. Чап қўл еттинчи ҳолатда, ўнг қўлдаста ўзидан 3 марта айланиб, пешонабанд ёнига, кафти юқорига қараб қолади (121-расм).
- 2-такт** Тиниш.
- 3-такт** Чап қўл 1-такт ҳаракатларини такрорлайди (122-расм).
- 4-такт** Тиниш.
- 5-такт** Чап қўлдастаси ўзига қараб, 3 та айланиб еттинчи ҳолатга, кафти юқорига қараб қўйилади (123-расм).
- 6-такт** Тиниш.
- 7-8-
тактлар** 5-6-тактлар такрорланади.
- 9-10-
тактлар** Қўлдаста кафтлари ўзига қаратилиб, бир неча марта бир-биридан айланиб, сўнг ўнг қўл “лаби ғунча” ҳаракатини ижро этади. Чап қўл, ўнг қўл тирсак тагида, кафти пастга қараб қолади.
- 11-12-
тактлар** 2 та “қийғир бўйин”, сўнг ўнгга ияк ҳаракати ижро этилади.
- 13-14-
тактлар** 11-12-такт ҳаракатлари такрорланади, ияк ҳаракати чап томонга ижро этилади.

*9-усул. 12 такт. 9-шакл.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

Ижрочи туради. Оёқлар биринчи ҳолатда, қўллар расмийда бўлади.

**1-12-
тактлар**

Ўнг оёқдан бошлаб майда “уфори” билан орқага орқа билан кетади. Қўллар биринчи ҳолат орқали аста-аста иккинчи ҳолатга кўтарилади. Жимжилоқ бармоқлар чалмашади. Гавда ва бош қўлларни кузатади (124-расм).

10-усул. 10-такт. 10-шакл.

Муסיқа ўлчови 6/8.

**1-8-
тактлар**

Пастки ўнг бурчакка қиялаб, доирачи томонга 4-та “чархи миён айланаиш” билан боради. Оёқ ҳаракати ҳар тактга 2 тадан, ўнг оёқдан 16 марта урғули “ён йўрға” ижро этилади. Жимжилоқлар чалмашганларича гавда олдида ўнгдан чапга ҳар икки тактга бир давра айланади.

**9-10-
тактлар**

Ўнг оёқдан бир “расмий уфори”, охирида чап оёқ учи урғу билан босади, бир вақтда ижрочи чап қўли билан доирага уради. Чап елка томошабинга бурилган. Гавда ва бош сал орқага ташланган ҳолда, оёқлар олти ёки учинчи ҳолатда қолади.

11-усул. 11-шакл.

Муסיқа ўлчови 6/8.

Тактлар саҳна ҳажмига боғлиқ. Бир давра айланиб, доирачи ёнига келади. Оёқ ҳаракати тепмали айланиш. Қўллар биринчи ҳолатда.

12-усул. 2 такт. 12-шакл.

Муסיқа ўлчови 6/8.

**1-2-
тактлар**

Ижрочи доирачи ёнида ўнг қўли биринчидан иккинчи-олтинчи ҳолатлар орқали кескин расмийга тушади. Чап қўл биринчи ҳолатда қолади. Ўнг оёқ иккинчи ҳолатда урғу билан тўлиқ босади.

13-усул. 2 такт. 13-шакл.

Муסיқа ўлчови 6/8.

**1-2-
тактлар**

Оёқлар иккинчи ҳолатда, ўнг кўндаланг. Ўнг оёқ жойида 2 та урғу билан тўлиқ босади. Қўллар ўзгармайди.

14-усул. 14-шакл.

Муסיқа ўлчови 6/8. Тактлар ихтиёрий.

Ижрочи саҳнанинг ўнг томонидаги 1-ён парда ёнидан чиқиб келади. Қўллар олтинчи ҳолатда, 2 та расмий қарсак чалади, сўнг чап қўл белни кучади. Бир вақтда ўнг қўл кескин, бош баландлигига кўтарилади, сўнг икки марта тўхтаб-тўхтаб биринчи-олтинчи ҳолат ўрталиғида, кафти ўзига қаратилиб тушади. Гавда ўнг ёни сал ёнга эгилган, бош қўл ҳаракатини кузатади. Оёқ ҳаракати «ён йўрға» (125, 126, 127-расмлар).

РАҚСЛАРДАГИ АСОСИЙ ҲОЛАТЛАР



1-расм. Дастлабки ҳолат



2-расм. 1-ҳолат



3-расм. 2-ҳолат



4-расм. 3-ҳолат



5-расм. 4-ҳолат



6-расм. 5-ҳолат



7-расм. 6-ҳолат



8-расм. 7-ҳолат



9-расм. 1-ҳолат



10-расм. 2-ҳолат



11-расм. 3-ҳолат



12-расм. 4-ҳолат



13-расм. 5-ҳолат



14-расм. 6-ҳолат



15-расм. 7-ҳолат



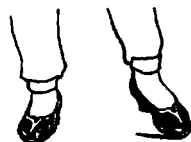
16-расм. Дастлабки ҳолат



17-расм. 1-ҳолат



18-расм. 2-ҳолат



19-расм. 3-ҳолат



20-расм. 4-ҳолат



21-расм. 5-ҳолат



22-расм. 6-ҳолат



23-расм. 7-ҳолат



24, 25-расмлар. 1-ҳаракат



Аёл саломи. 1-ҳолат



26-расм. 2-ҳолат



27-расмлар. 1-ҳаракат.
Аёл саломи. 3-ҳолат



28-расмлар. 1-ҳаракат.
Аёл саломи. 4-ҳолат



29-расмлар. 2-ҳаракат.
Аёл ва эркак саломи.
1-ҳолат



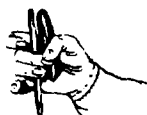
30-расмлар. 2-ҳаракат.
Эркак ва аёл саломи.
2-ҳолат



31, 32, 33, 34, 35-расмлар. Бармоқ қарсиллатиш (6-хили)



36-расм.
Занг билан ҳаракат



37-расм. Қайроқ
билан ҳаракат



38-расм. “Нозик”
ҳаракати



39-расм. “Қуёш нурлари”
ҳаракати. 1-ҳолат



40-расм. “Қуёш нурлари”
ҳаракати. 2-ҳолат



41, 42-расмлар. “Чиройли пешонабанд” ҳаракати



43-расм. “Ойнага қараш”
ҳаракати



44-расм. “Лаби гунча”
ҳаракати. 1-ҳолат



45-расм. “Юрак титратмаси”
ҳаракати



46, 47-расмлар. “Юрак титратмаси” ҳаракати



48, 49-расмлар.
“Бармоқ ўйин” ҳаракати



50-расм.
“Лола” ҳаракати



51, 52, 53-расмлар. “Ҳаяжон” ҳаракати



54-расм. “Ҳаяжон”
ҳаракати



55-расм. “Ёнга очилиш
уфори” ҳаракати



56-расм. “Ён йўрға”
ҳаракати. 2-ҳолат



57-расм. “Ён йўрға”
ҳаракати. 4-ҳолат



58-расм.
Эгилишлар. 1-ҳолат



59, 60-расмлар. Эгилишлар. 2-ҳолат



61-расм.
Эгилишлар. 3-ҳолат



62-расм.
Эгилишлар. 3-ҳолат



63-расм.
Эгилишлар. 4-ҳолат



64-расм. Эгилишлар. 5-ҳолат



65, 66, 67-расмлар. Эгилишлар. 8-ҳолат



68-расм. “Спирал”
айланиш. 1-ҳолат



69, 70, 71-расмлар. “Бир оёқда айланиш”



72-расм. “Соч
силашли айланиш”



73-расм.
“Чархи миён” айланиш



74, 75-расмлар. “Тўфон” айланиш.
Дастлабки ҳолат. 1-такт



76, 77-расмлар. “Тўфон” айланишлар

78, 79-расмлар. “Илон айланиши”. 1-2-такт



80-расм.
“Тепмали айланиш”

81, 82, 83-расмлар. “Чархи дузони” айланишлар



84, 85, 86, 87-расмлар. “Қомати зебо” ҳаракати



88, 89, 90, 91-расмлар. “Занг садоси” ҳаракати



92, 93, 94-расмлар. “Гул тўкилиши” ҳаракати

95-расм.

“Гардан тумор” ҳаракати



96, 97-расмлар. 1-усул, 1-кўриниш. 1-такт

98-расм. 2-усул.
2-кўриниш



99, 100, 101, 102-расмлар. 3-усул, 3-кўриниш. 1-такт



103, 104-расмлар. 4-усул, 4-кўриниш. 2-такт

105, 106-расмлар. 5-усул, 5-кўриниш. 1-такт



107, 108, 109-расмлар. 6-усул, 6-кўриниш. 1-такт

110-расм. 1-усул.
1-кўриниш



111-расм. 1-усул.
1-кўриниш



112-расм. 2-усул.
2-кўриниш



113-расм. 3-усул.
3-кўриниш



114-расм. 4-усул.
4-кўриниш



115-расм. 4-усул.
4-кўриниш



116, 117-расмлар. 5-усул.
5-кўриниш



118-расм. 6-усул. 6-
кўриниш



119, 120-расмлар. 6-усул. 6-кўриниш



121, 122-расмлар. 8-усул. 8-кўриниш





123-расм. 8-усул.
8-қўриниш



124-расм. 9-усул.
9-қўриниш



125, 126-расмлар. 14-усул.
14-қўриниш



127-расм. 14-усул.
14-қўриниш

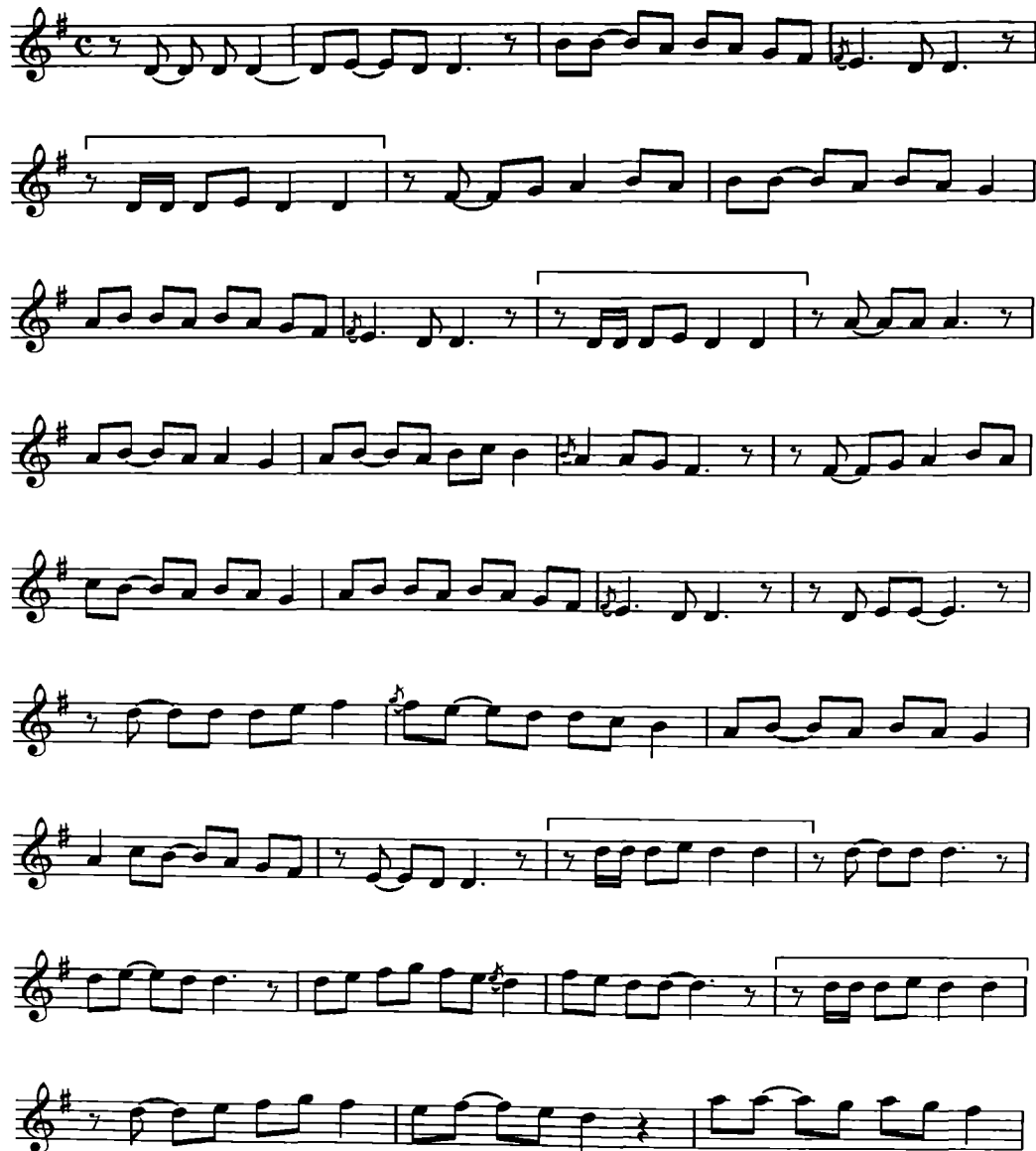


**БУХОРО ХАЛҚ РАҚСЛАРИ УЧУН
ЯРАТИЛГАН КУЙЛАРДАН НАМУНАЛАР**

ТЎЛҚИН

М.М. ♩ = 108-112

Ўзбек халқ куйи







САНАМОЙ II

Бухоро халқ куйи

М.М. ♩ = 80-84



ОХИР Э МОҲ

М.М. ♩ = 92

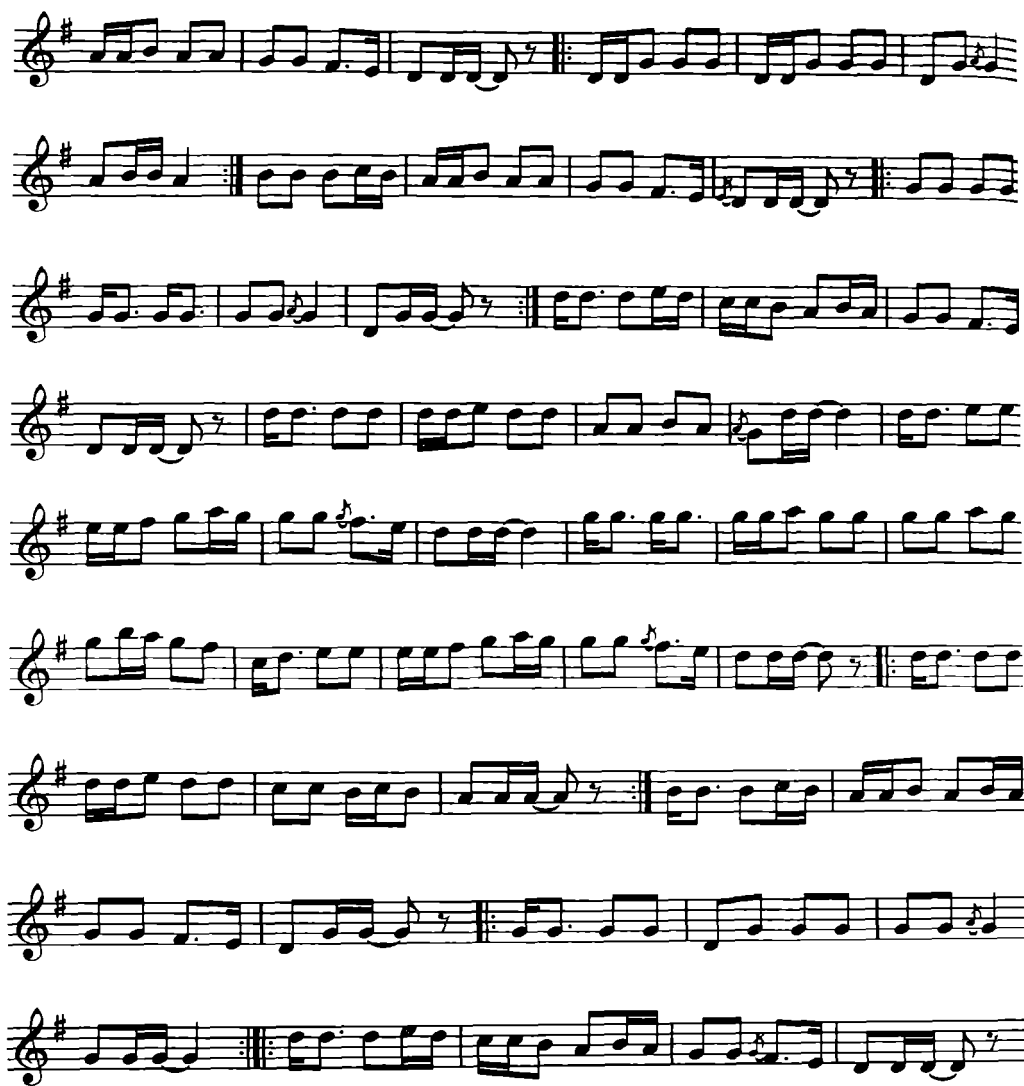
Бухоро халқ куйи



ҚАШҚАРЧАЙИ РОК ("Бузрук" мақомидан)

М.М. ♩ = 140





“ФАЙРАТЛИ КИЗ”

Allegro moderato

М.Левиев музыкас

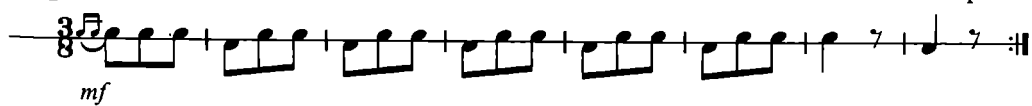




ЛАРЗОН

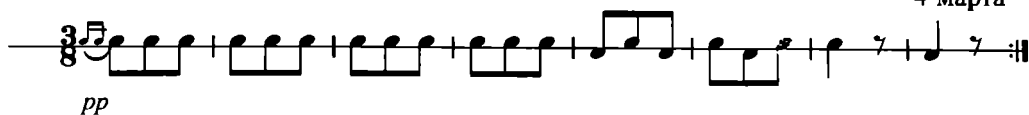
№ 1

Г. Муллақандов, И. Оқилов усуллари
4 марта

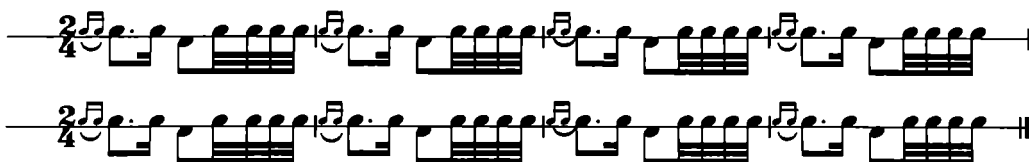


№ 2

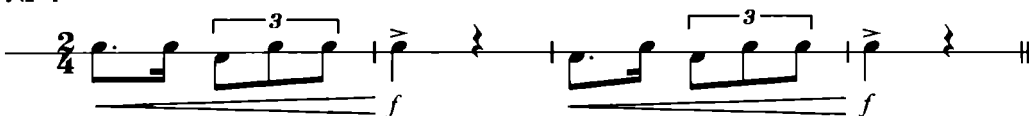
4 марта



No 3



No 4

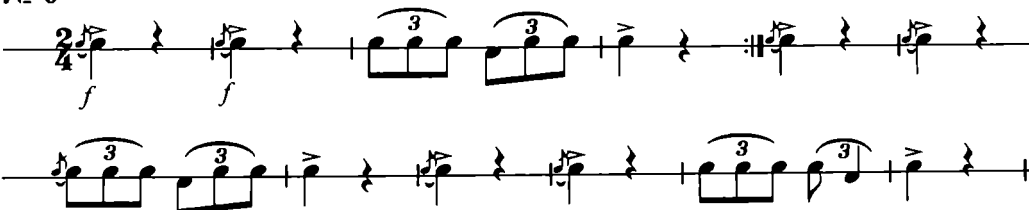


No 5

2 марта



№ 6

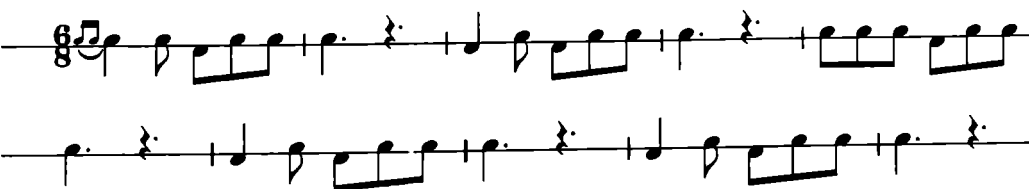


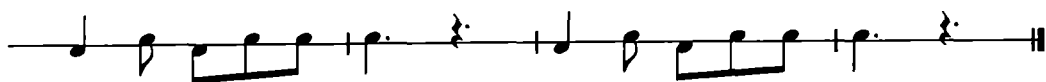
No 7

16 марта

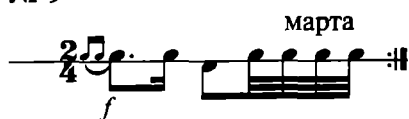


№ 8





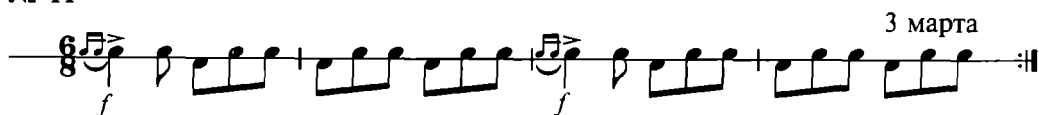
№ 9



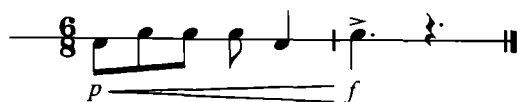
№ 10



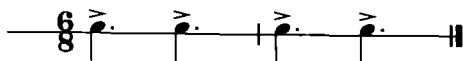
№ 11



№ 12



№ 13

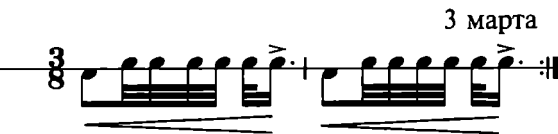
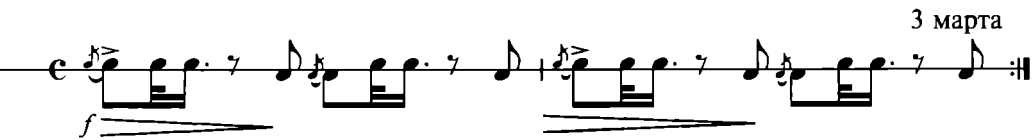
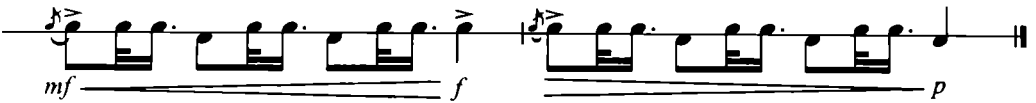
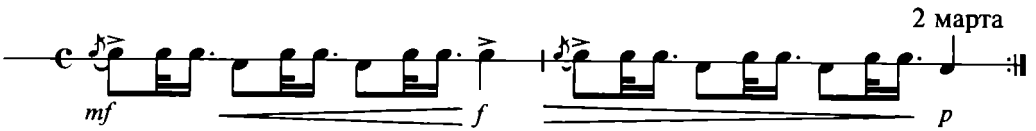
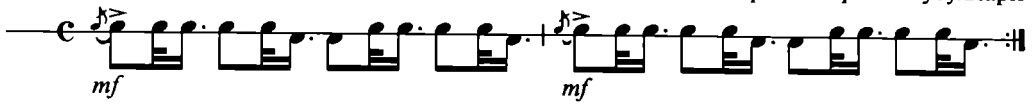


№ 14



БУХОРО ЭТЮДИ

Эргаиш Каримов усуллари



ЎЗБЕК РАҚСИНИНГ УСТАЛАРИ



*К.Хаимова
(Карки Хоним)*



Туфа Пинхасова



Червон Хоним



Тамара Хоним



*Мукаррама
Тургунбоева*



Муаззам Омонова



Розия Каримова



Галия Измайлова



*Машхур раққос
Матлатиф Саидов*



*Мақом рақси
ижроچиси
Карим Оллоберганов*



*Мақом рақси ижроچиси
Римаджон
Маткаримова*



*Машхур раққоса
Равия Отажоновна*



*Машхур ҳаваскор раққос
Худойберган
Абдурахимов*



*Машхур раққос
Зариф Латипов*



Исахор Оқилов



Клара Юсупова



Маргарита Оқилова



*Қундуз
Миркаримова*



Вилоят Оқилова



Зулайҳо Оқилова

ХОРАЗМ РАҚСИ

I

АСОСИЙ ҲАРАКАТЛАР

ГАВДА ҲОЛАТИ

Умуртқа суяклари тортилганроқ бўлиб, гавданинг юқори қисми белга ўтказилади. Гавданинг белдан юқори қисми орқага ташланганроқ бўлади.

1. Умуртқа суяклари тортилган ва тик ҳолатда бўлиши мумкин. Ҳар иккала ҳолда курак суяклари бир-бирларига бир оз яқинлашади, бу ҳолатларда оёқларнинг туриши:

2. Расмий ҳолатда.
3. Тиззалар тортилган.
4. Тиззалар эгилганроқ.
5. Тиззалар эгилганроқ ва ён-ёнга қаратилганроқ.

БОШ ҲОЛАТИ

1. Тўғри, расмий ҳолатда.
2. Бир оз олдинга эгилганроқ.
3. Орқага ташланганроқ.
4. Ёнга бурилган.
5. Ёнга бурилиб орқага эгилганроқ.
6. Қўл ҳаракатларини кузатувчи.

ҚЎЛ ҲОЛАТИ

Расмий ҳолат 1-ҳолат.

Йигит ва қизларга қўллар ёнда (1, 2-расмдаги расмий ҳолат)¹.

Асосий расмий ҳолатдан ташқари етти хил.

Қизларга расмий ҳолатда бармоқ учлари пастга қаратилган, тирсаклар пастга қаратилиб бир оз букилганроқ, йигитлар қўллари чўзилган, тирсаклари тўғри, бармоқлари юқорига, кафтлари ёнга қаратилган (3, 4-расмлар).

2-ҳолат.

Қизларга биринчи ҳолатда тирсаклари пастга қаратилган ва бир оз букилганроқ, бармоқ учлари пастга қаратилади. Бош тепага кўтарилимай кўз билан кўриш мумкин. Бармоқ учлари олдинга қаратилади, йигитларга кафтлари юқорига қаратилади, бармоқлари текис ҳолда бўлади (5, 6-расмдаги иккинчи ҳолат).

3-ҳолат.

Қизларда иккинчи ҳолатдан чап қўл ён очилиб, бир оз юқорироққа кўтарилади, бармоқ учлари ён-ёнга қаратилган, бош орқароққа ташланганроқ, юз чап қўлга қаратилади, йигитларда дасталар ўзгармайди (7, 8-расмдаги учинчи ҳолат).

¹ Расмлар охириги саҳифаларда илова қилинган.

- 4-ҳолат.** Қизларга — ўнг қўл олдинга бурилиб, кафти ва бармоқ учлари пастга қаратилади, чап қўл кўксига рўпара қия йўл билан, кафти ва бармоқ учлари пастга қаратилади. Йигитнинг ўнг қўли кафти юқоридалигича қолиб чап қўл қия йўл билан кафти ўнг томонга қаратилиб, бармоқ учлари юқорида бўлади (9,10-расмдаги тўртинчи ҳолат).
- 5-ҳолат.** Қизларга — ўнг қўли биринчи ҳолатдан юқориоққа тушади, кафти ва бармоқ учлари пастга қаратилади, чап қўл тўртинчи ҳолатдалигича қолади, йигитнинг ҳам чап қўли тўртинчи ҳолатда қолиб ўнг қўли биринчи ҳолатдан юқориоққа тушади, кафти ўнгга, бармоқлар юқорига қаратилади (11, 12-расмдаги бешинчи ҳолат).
- 6-ҳолат.** Қизларга — қўллари кўксига рўпара елка кенглигида, кафтлари ва бармоқ учлари пастга қаратилади, йигитларга кафтлар кўксига рўпара олдинга қаратилиб, бармоқ учлари юқорида бўлади (13,14-расмдаги олтинчи ҳолат).
- 7-ҳолат.** Қўллар олтинчи ҳолатдан ён белга, бир оз орқароққа кафти терси билан кўйилади, бармоқ учлари пастга қаратилади, қиз ва йигитларга бу ҳолат бир хилда (15, 16-расмдаги еттинчи ҳолат).

ҚЎЛДАСТА ҲОЛАТЛАРИ

Хоразм рақсларида қўлдаста хиллари олтита.

Биринчи хили: дастани терси орқага эгилганроқ, бош бармоқ ёнроққа айрилган. Қолган бармоқлар жуфт ва тўғри туради. Қизлар ва йигитларга бу ҳолат бир хилда.

Иккинчи хили: бармоқлар пастга қаратилган. Қизлар бош бармоғи катта томондароқ, йигитлар бармоқлари пастга қаратилган, тўғри ва қаттиқ туради.

Учинчи хили: бармоқлар ва катта тўғри, ҳар томонга бурилиши мумкин. Қиз ва йигитларга бир хилда.

Тўртинчи хили: бош ва кўрсаткич бармоқлар тўғри ва қаттиқ, қолган бармоқлар сал эгилган ҳолича. Бундай хил даста майда титратма ҳаракатида ижро этилади (17,18,19-расмлар).

Бешинчи хили: бош бармоқ ва кўрсаткич бармоқлар тўғри ҳам қаттиқ. Ўрта бармоқ ва қолган бармоқлар эгилганроқ. Қиз ва йигитлар учун бу ҳол бир хилда.

Олтинчи хили: кафтлар буришганроқ. Бош бармоқ ёнроқда, кўрсаткич ва ўрта бармоқ тўғри ҳам қаттиқ (20,21-расмлар). Қиз ва йигитлар учун бир хилда.

Олтинчи хилдан ташқари йигитларга махсус сурат (22,23- расмлар).

Оёқ ва қўл ҳолатларини ўрганишда, рақслар ижод этишда энг зарур қоида, ҳаракат номларини билиш зарур.

ОЁҚ ҲОЛАТЛАРИ

Расмий ҳолат

Пошналари ораси очикроқ. Оёқ учлари бир оз ён-ёнга қаратилади. Оёқ ҳолатлари расмий туришдан ташқари еттита.

- 1-ҳолат.** Оёқ учларида (ўртача) жилиб, бир вақтнинг ўзида пошналар бир оз кўтарилган ҳолда ён-ёнга очилади. Пошна тушади. Демак тўлиқ босилган бўлади. Гавда оғирлиги иккала оёқда.
- 2-ҳолат.** Ўнг оёқ учига жилиб, пошнаси кўтарилганроқ бўлиб, чап оёқнинг ўйдим жойига рўпара бўлиб сўнг пошна тушади. Гавда оғирлиги чап оёқда.
- 3-ҳолат.** Ўнг оёқ иккинчи ҳолат жойидан учига чапга бурилади. Пошна ўнг томонга бурилади(24,25,26,27-расмлар).
- 4-ҳолат.** Ўнг оёқ учига тўғри олдинга жилади.
- 5-ҳолат.** Оёқлар тўлиқ босилган. Гавда оғирлиги иккала оёқда.
- 5-ҳолат.** Орқадаги чап оёқ пошнаси кўтарилади. Тизза эгилганроқ ҳолда бўлади. Гавда оғирлиги ўнг оёқда.
- 7-ҳолат.** Ўнг оёқ пошнада босилган. Оёқ учи кўтарилган ҳолда чап оёқ тўлиқ босилган бўлади. Гавда оғирлиги чап оёқда. Сўнг тўлиқ босилган ҳолда расмий ҳолатга қайтади. Барча ҳолатлар чап оёқдан такрорланади. Сўнг бир вақтда қўл ҳолатлари билан қўшиб машғулотлар ижро этилиши керак (28,29,30,31-расмлар).
- Хоразм рақсларида қизлар ҳолатининг турлари бошқа услубларга нисбатан ажралиб туради.
1. Расмий ҳолатда.
 2. Тиззалар тортилган.
 3. Йигитларга — махсус тиззалар ён-ёнга бурилганроқ.
 4. Йигитларга — махсус тиззалар букилганроқ ҳолда. Қизлар ижросида тиззалар расмий ҳолатда рақс тугалишида тиззалар тортилган ҳолда ҳам бўлиши мумкин.

II

САЛОМЛАРНИНГ ХИЛЛАРИ

1. Ўнг қўл кафти кўксига қўйилади. Бармоқ учлари чапга қаратилади.
2. Чап қўл кафти устига ўнг қўл кафти қўйилади. Бармоқ учлари ён-ёнга қаратилади. Бу иккала хилдаги саломда ҳам бош ва гавда бир оз олдинга эгилганроқ бўлади (32,33-расмлар).
3. Бу салом фақат Хоразм услубига хос. Қўл кафтлари елка орқасидан бармоқлари бир-бирларига рўпара ёки елкадан кафтлар сирпаниб тиззаларга тушади. Бош ва гавда қўл ҳаракатларини кузатади.

III

ҚАРСАКЛАРНИНГ ХИЛЛАРИ

1. Қўллар иккинчи ҳолатда. Бармоқ учлари юқорига қаратилган.
2. Қўллар олтинчи ҳолатда. Бармоқ учлари олдинга қаратилган.

БАРМОҚ ҚАРСИЛЛАТИШНИНГ ХИЛЛАРИ:

а) бош бармоқ ўрта бармоққа қаттиқ ёпишиб, кўрсаткич бармоққа сирпаниб қаттиқ тушади (34-расм, “а” хили).

Биринчи хили иккала қўл билан ҳам бир вақтда ёки навбати билан ижро этилиши мумкин;

б) иккала қўл билан ижро этилади. Чап қўл бош бармоғи ўнг қўл кўрсаткич бармоғи дастани бошланғич жойига қаттиқ босиб қўйилади. Қолган бармоқлар бир-бирларининг ораларига қўйилган бўлади. Ўнг қўл кўрсаткич бармоғи чап қўл кўрсаткич бармоғидан силжиб қаттиқ ўрта бармоққа урилади. Қолган хиллари расмларда кўрсатилган (35,36,37,38-расмлар, “б” хили).

Бошқа хил бармоқ қарсиллатишларда аввал қарсак урилиб, сўнг бармоқни қарсиллатиш ҳолатларига ўтилади. Мусиқанинг охириги банди тугашида, олтинчи ва иккинчи ҳолатларда ижро этилади. Бармоқларнинг туришида ўзгаришлар бўлса ҳам қарсиллатишда кўрсаткич бармоғи иккинчи кўрсаткич бармоғидан ўрта бармоққа урилади.

ҚЎЛДАСТАЛАРНИНГ ТИТРАШИ

1. Майда кўнғироқчалар резинкага тикилган (занг, бу хил қизларга хос).

2. Қайроқ билан ижро этилади: қайроқ узунлиги 16 см, тош ва қайроқ кафтларга ёнлари билан қўйилиб, қўлдасталар майда титрайди. Баъзи қайроқли ҳаракатларда қўлдасталар мусиқа зарбларига титрамай жўр бўлади. Қайроқли ҳаракатлар қиз ва йигитларга бир хилда (39,40,41-расмлар).

ҚЎЛДАСТАЛАРНИНГ АЙЛАНИШЛАРИ

Барча ҳолатларда ижро этилиши мумкин.

1. Кафти ўзига қаратилиб ҳам ўзига эгилиброқ чапга бурилади, бармоқ учлари пастга қаратилади. Бармоқ учлари тўғриланиб, кафтлар ўнгга бурилади. Кафти ўзига бурилиб олдинга қаратилади.

2. Аксинча, чапга бурилиб ўзига қараб қолади.

РАҚС ЖИЛВАЛАРИ

“Қийғир бўйин”. Қўллар иккинчи ҳолатда, елкалар ҳаракатсиз. Бўйин суяк ва йўгон томирлари ён-ёнга жилади. Бош эгилмайди. Қизларда майда мулойим ижро этилади. Йигитлар ҳажвий рақсларда кескин ва йирик ижро этади.

ИЯК ҲАРАКАТИ

Елкалар ҳаракатсиз. Бош ияги билан бирга калта ва кескин ёнга отилади. Бу ҳаракат ён-ёнга ва олдинга ижро этилиши мумкин. Ияк кескин ҳаракатдан сўнг мулойим расмий ҳолатга қайтади. Ияк ҳаракати қийғир

бўйин ҳаракатлар билан навбати билан ижро этилиши ҳам мумкин. Бу ҳаракат асосан қизларга хос.

ЕЛКА ҚОҚИШЛАР

Биринчи хили. Учинчи, тўртинчи ва еттинчи ҳолатлар ижро этилади. Ўнг елка расмий ҳолатдан орқароққа сурилади, чап елка олдинроққа сурилиб, сўнг ўнг елка кичик ва кескин урғу билан олдинга сурилади. Яна ўнг елка орқага сурилганда чап елка кескин калта урғу билан такрорланади. Қизларда мулойимроқ. Йигитларда йирик ва қаттиқроқ ижро этилади.

Иккинчи хили. Елкалар бирин-кетин бир оз кўтарилади ёки бир елкагина кўтарилади. Иккала елка кўтарилиб расмий ҳолатга тушади, бу ҳаракатни йигитлар йирик ижро этади.

Учинчи хили. Елкалар, белнинг юқори қисми майда титрайди.

ГАВДА ТЕБРАНИШЛАРИ

Тебранишлар бир жойда туриб, бир тиззада ёки иккита тиззада юриб ҳам ижро этилади, қўл ҳаракатлари ҳар хил бўлиши мумкин.

Биринчи хили: бир жойда туриб гавда тўғри, оёқлар расмий ҳолатда ёки тиззалар тортилган ҳолда, гавда бир ўнг, бир чап томонга ён билан ўтади. Йигитларда бел махсус эгилмайди.

Иккинчи хили: гавданинг юқори қисми, бели пастроқ ўтказилади, бел ёни билан силжийди, бош эгилмаган томонга бурилади.

Оёқ олтинчи ҳолатда, ўнг олдинда, гавда тўлиқлигича бир олдинга, сўнг расмига қайтади, чап оёқ пошнаси тушади.

ГАВДАНИ ИРҒИТИБ ТУШИШ

Оёқлар иккинчи ҳолатда, тиззалар эгилганроқ, ўнг оёқ чап оёққа кўндаланг, ўнг оёқ ердан бир оз кўтарилиб урғу билан тўлиқ босади, бир вақтда тиззалар қаттиқ тортилиб, гавда бир оз кўтарилиб тушади, сўнг ҳаракат чап оёқдан такрорланади, гавда ирғитиб тушишда қўл ҳаракати ижрочининг ихтиёрида, бу ҳаракатни юриб ҳам ижро этиш мумкин.

IV

АСОСИЙ ҚЎЛ ҲАРАКАТЛАРИ

Хоразм рақслари қизгин ва оташин, қизлар ижросидаги рақслар ҳаракатлари бирмунча куйловчан ва мулойим, йигитларнинг рақс ҳаракатлари кескин, бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишда тез ижро этилади ва қўлдасталари қаттиқ ҳаракатланади. Бармоқ қарсиллатиш, елка қоқиш, гавдани ирғитиш, жилва ҳаракатлар билан ижро этилади, қизлар

ва йигитларнинг рақсларида курак суяклари бир-бирларига яқинроқ бўлиб, елкалар ва белнинг юқори қисми орқага ташланганроқ бўлади.

“Жайрон шох” ҳаракати

Биринчи хили. Иккинчи, олтинчи ҳолатларда ижро этилади. Қўллар иккинчи ҳолатда. Дасталар терси билан урилиб кўрсаткич бармоқ қаттиқ, учлари юқорига қаратилади, ўрта бармоқлар кафтларга эгилганроқ, қолган бармоқлар ўз ҳолича.

Иккинчи хили. Қўллар олтинчи ҳолатда ёки юқорироқда бўлиб, чап қўлдаста олдинга қаратилган, ўнг қўлдаста ўнгга қаратилган; чап қўлдастасининг бош бармоғи бошланғич жойига урилади (42,43-расмлар).

“Синди шох” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 6/8. 1 такт.

Оёқ учинчи ёки олтинчи ҳолатларда, гавда ҳалқасимон бурилганроқ.

1-га қўллар иккинчи ҳолатда, кафтлари бир-бирларига рўпара, кафтлар бир урилади, бармоқлар бир оз кафтларга эгилганроқ, қўллар урилганда ёнга очила бошлайди. 2-га кафтлар бир-бирларига рўпара. 3-га бармоқлар “а”да қарсиллайди. Ўнг қўл олтинчи ҳолатгача тушади. Кафти ўзига қаратилади. 4-га бармоқ қарсиллатиш давом этади. Ўнг қўл биринчи ҳолатдан пастроққа тушади. 5-га қўллар бармоқ қарсиллатишни давом этиб, ўнг қўл кескин расмий ҳолатга тушади. Кафти юқорига қаратилади. Бош бармоқ ёнга ажралган, кўрсаткич бармоқ қаттиқ ва тўғри, қолган бармоқлар ўз ҳолича. Чап оёқ пошнаси тўлиққа тушади. 6-га тиниб қолиш. Бош ва гавда ўнг қўл ҳаракатларини кузатади (44,45-расмлар).

“Ғунча” ҳаракати

Кафтлар бошланғич жойидан қўлдасталар бир-бирларига рўпара, шунингдек орқароққа эгилганроқ. Бармоқлар кафтларга эгилганроқ. Учлари юқорироққа қаратилган.

“Гул барги” ҳаракати

Қўллар олтинчи ҳолатда, кўксига яқинроқ, кафтлар ўзига ёки олдинга қаратилиши ҳам мумкин. Бармоқлар ўз ҳолича, дасталар чалмаш (46- расм).

“Мушак” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Ҳаракатлар бир жойда туриб ва юрган ҳолда ҳам ижро этилади.

1-га қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар юқорига қаратилган, гавда тик турган ҳолда қарсақ олтинчи ҳолатда, сўнг бир оз қўллар 2-га ён томонга очилади, дасталар пастга қаратилиб, бармоқлар ўз ҳолича қолади.

3-4-га дасталар майда титраб юз оша бош баландлигига кўтарилади. Сўнг биринчи ҳолат орқали олтинчи ҳолатга келади.

“Сув мавжи” ҳаракати

Ҳаракатлар бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади. Чап қўл расмий ва биринчи ҳолат орқали кафти бош орқасига қўйилади. Ўнг қўл олтинчи ҳолатдан пастроқда, кафти пастга қаратилган. Бош бармоқ ўрта бармоққа эгилганроқ, қолган бармоқлар ўз ҳолича. Қўлдаста майда титрайди, дасталар титрамай қирғоққа секин жилади.

“Лола” ҳаракати

Қўллар биринчи ҳолат орқали кафтлар пастга қаратилиб, ияк тагига келади. Тирсаклар ён ёққа қаратилади. Бу ҳаракат “қийғир бўйин” ва ияк ҳаракатлари билан ижро этилиши мумкин (47-расм).

“Нилуфаргул” ҳаракати

Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар юқорига қаратилган, жимжилоқ бармоқлар ёнлари билан секин урилади.

“Қоши камон” ҳаракати

Тиззага ўтириб, юриб ҳам ижро этилади. Қўллар биринчи ҳолат орқали олтинчи ҳолатда, қарсакдан сўнг қўл ён томонга очилади, кафти пастга қаратилган. Бош бармоқ ва ўрта бармоқ яқинлашган. Қолган бармоқлар ўз ҳолича. Ўнг қўлдаста майда титрайди, сўнг қошга яқин келиб, биринчи ҳолатгароқ очилади. Бош ва гавда ўнгроққа эгилган бўлади. Чап қўл қарсакдан сўнг белнинг олдини кучади. Ҳаракатни чап қўлдан такрорлаш ёки иккала қўл билан ҳам ижро этиш мумкин (48-расм).

“Кўза” ҳаракати

Ўнг қўл иккинчи ҳолатда, қўлдаста ва бармоқлар олдинга эгилганроқ, чап қўл еттинчи ҳолатда, юзи қўлга қаратилган.

“Фунча” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 6/8.

Бир жойда туриб ҳам тиззага ўтириб ижро этилади. Қўллар кўксига рўпара, тирсаклар ён-ёнга қаратилган. Кафтлар ва бармоқлар ҳам пастга қаратилиб, ўнг қўл жимжилоқ бармоқ учи чап қўл жимжилоқ бармоғи устига қўйилади. Ўнг қўл бармоқ олдинга бурилиб, чап қўл жимжилоқнинг бармоқ учига қўйилади. Яна бошланғич чап жимжилоқ учига қўйилиб,

сўнг юз оша биринчи ҳолат орқали кўксига рўпара қўйилади, кафтлар бир-бирларидан 2-3 марта ўзига қараб айланиб, сўнг ўнг қўл жимжилок бармоғи лабига яқин келиб қўйилади, кафти чап томонга қаратилади. Чап қўл ўнг қўл тирсагига кафти терси билан қўйилади (49,50,51,52- расмлар)

“Интилиш” ҳаракати

Ҳаракат бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади. Қўллар бешинчи ҳолатда ўнг томонда, сал олдидароқ.

Биринчи хили. Ўнг қўл кафти чап томонга қаратилган, чап қўл кафти ўзига қараган. Бош ва гавда ўнгроққа бурилган.

Қўлдасталар майда титраб олдинроққа ва баландроқ кўтарилиб, кичин давра қилгандай бошланғич ҳолатга қайтади.

Иккинчи хили. Қўл ҳаракатлари биринчи хилидай, аммо ўнг қўл бармоқ қарсиллатилади.

“Кўнглим сенда” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда туриб, юриб ёки тиззага ўтириб ижро этилиши ҳам мумкин.

1-га қўллар кўксига рўпара, кафтлар юқорига қаратилган, бармоқлар ён-ёнга қараган, ўнг қўл чап қўлдан юқорироқда, бош ва гавда олдинги интилганроқ, ўнг қўл кафти ёни билан кескин ўзига эгилади. Бир вақтда чап қўл кафти ўнг қўл кафти устига қўйилиб, кафт ўзига қаратилади.

2-га чап қўлни кескин олдига эгади, яна бошланғич ҳолатга қайтади (53,54-расмлар).

“Лаб шакар” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Ҳаракатлар бир жойда туриб, юриб ва ўтириб ҳам ижро этилади.

Ўнг қўл истаган ҳолатда, бош бармоқ ўрта бармоқ билан учлари ёпишган ҳолда ижрочи лабига яқин келтирилиб, 1-2 майда ҳаракат билан лабига бир нарса сепгандай, сўнг томошабинга узатади. Чап қўл расмий ҳолатда чап оёқ учинчи ҳолатда оёқ учида (55,56- расмлар).

“Қўлибанд” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда туриб, юриб ҳам ижро этилиши мумкин.

Қўллар олтинчи ҳолат баландлигида, билаклар чалмашган. Ўнг қўл билак чап билак устида ўзига қаратилган. Кўрсаткич бармоғи кафтига эгилганроқ қолган бармоқлар ўз ҳолича. Чап кафти пастга қаратилган. Қўллар кўксидан олдинроқ ҳолда.

1-га ўнг қўл кафти пастга қаратилиб, кўрсаткич бармоқ кескин қаттиқ тўғриланади.

2-га қўллар жойларини алмаштириб, чап қўлдан такрорланади.

“Қўлдаста” ўйин ҳаракати

Биринчи хили. Қўллар олтинчи ҳолатда, дасталар бошланғич жойларида ёпишган, кафтлар бир-бирларига рўпара, ўнг даста олдинга эгилади, бир вақтнинг ўзида чап даста ижрочининг ўзига эгилади, дасталар тарқалмаган ҳолда.

Иккинчи хили.

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади.

Ўнг қўл олтинчи ҳолатда, кафти юқорига қаратилган, бармоқлар ўз ҳолича, чап қўл ўнг қўл тирсагига кафти терси билан қўйилади. Ўнг тирсак пастга, чап тирсак ёнга қаратилган.

1-2-га ўнг қўлдастаси чапга бурилиб, бармоқ учлари пастга қаратилади ва майда титрайди, сал ёнга жилади.

3-4-га чап қўл шу ҳаракатларни такрорлайди.

“Мени унут” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ёки чап тиззага ўтириб ижро этилади, қўллар кўксига рўпара, кафтлар пастга қаратилган, ўнг қўлдастаси чап қўлдастаси устида, бармоқлар ён томонга қаратилган.

1-га ўнг қўл бармоқ қарсиллатиб ўзига яқин келади, бир вақтда чап қўл кафти ўздан олдинга бурилиб, тирсаги тўғриланиб, бармоқлар томошабинга қаратилади.

2-га ўнг қўл чап қўл тагидан бармоқ қарсиллатиб, олдинга чўзилади, чап қўлдаста кафти чапга бурилиб, бармоқлари олдинга қаратилиб, кўксига тортилади.

3-га ўнг қўл бармоқ қарсиллатиб, чап қўл тагидан кўксига тортилади, бир вақтда чап қўл бармоқлари ўнг томонга қаратилади.

4-га ўнг қўлдаста бармоқ қарсиллатиб, чап қўлдастасининг кафти ёни билан қарсиллатишдан кескин олдинга чўзилади, бош бармоқ билан кўрсаткич бармоқлар тўғриланади, қолган бармоқлар кафтга қаратилади.

“Эркаланиш” ҳаракати

Ҳаракатлар бир жойда юриб ижро этилади.

Биринчи хили. Гавданинг юқори қисми бир оз тортилганроқ, бош тўғри ҳолда. Қўллар еттинчи ҳолатда, тирсаклар пастга қаратилган, бармоқ учлари пастга қаратилиб, қўллар гавдага яқин. Кўрсаткич бармоқ сал кўтарилган, қўллар биринкетин кичик давра қилади ва аввал олдинроққа, сўнг ўзига қайтади (57- расм).

Иккинчи хили. Гавданинг юқори қисми белга ўтказилганроқ, қўл ва дасталар биринчи хилидагидай, дасталар навбати билан ўзидан ташқарига чўзилади, бармоқлар пастга қаратилиб, дасталар бармоқ томони кескин кўтарилиб, яна пастга қаратилади ёки даста ўзидан ташқарига бурилади, бармоқлар яна пастга қаратилиб тушади. Бош ижро этилаётган тарафга қарайди.

Қўлдасталар олтинчи ҳолатда. Бармоқ учлари пастга қаратилган, тирсақлар еттинчи ҳолатдан пастроқ, лекин гавдага ёпишмаган, ўнг қўл сал кўтарилади, кичик давра қилиб сўнг бошланғич ҳолатга тушади. Бир вақтда чап қўл кўтарила бошлайди, у ҳам кичик давра қилиб бошланғич ҳолатга тушади. Ҳаракатлар бирин-кетин ижро этилади.

2-га ўнг қўл чап қўл тагидан бармоқ қарсиллатиб, олдинга чўзилади, чап қўлдаста кафти ўнгга бурилиб, бармоқ олдинга қаратилиб, кўксига тортилади.

3-га ўнг қўл бармоқ қарсиллатиб чап қўл тагидан кўксига тортилади, бир вақтда чап қўл бармоқлари ўнг томонга қаратилади.

4-га ўнг қўлдаста бармоқ қарсиллатиб чап қўлдасасининг кафти ёни билан қўйиб бармоқ қарсиллатишдан кескин олдинга чўзилади ва бош бармоқ билан кўрсаткич бармоқлар тўғрилиниб, қолган бармоқлар кафтга қаратилганроқ бўлади.

“Терма” ҳаракати

Биринчи хили.

Мушиқа ўлчови 3/8. 1 такт.

Жойида туриб ёки чап тиззага ўтириб ижро этилади. Қўлдасталари чалмашган, лекин ёпишмаган. Ўнг даста чап қўл устида, олтинчи ҳолат, дасталар ёнлари билан юрган ҳолда ўнг қўлдасаси ён ёққа қаратилиб, бармоқлари олдинга қараган.

1-га ўнг қўлдаста бармоқ қарсиллатади, бир вақтда чап қўлдасаси майда титрайди.

2-га чап даста титраши давом этиб, кўксига тортади, ҳам ўнг қўл устига ўтади, бир оз олдинга чўзилади. Бир вақтда ўнг даста бармоқ қарсиллатишда давом этади.

3-га ўнг даста бармоқ қарсиллатиш билан чап дастага чалмаш қўяди. Дасталар кескин бармоқлари очилиб, кафти юқорига қаратилади. Бош бармоқ ёнга жилади, кўрсаткич бармоқ тўғри ва қаттиқ. Бош қўл ҳаракатларини кузатади (58-расм).

Иккинчи хили.

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Ҳаракатлар бир жойда туриб ёки чап тиззага ўтириб ижро этилади.

Қўллар олтинчи ҳолатда, тирсақлар букилган ва ён-ёнга қаратилган. Ўнг қўл чап қўл устида, кафти пастга қараган, чап қўл кафти ўзига қаратилган, иккала дасталар уч марта бармоқ қарсиллатадилар (“а” хили), бир вақтда ўнг қўлдасаси устида соат юришига қарши кичик давра ижро этади. Чап қўл устига бармоқ қарсиллатиб, чалмаш қўяди. Ўнг қўлдаста олдинга чўзилиб, кафти юқорига қаратилади, бош бармоқ ва кўрсаткич бармоқлар тўғри ва қаттиқ бўлади (58-расм).

Учинчи хили.

Музыка ўлчови 2/4. 2 такт.

Ҳаракатлар бир жойда туриб ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда, дасталар чалмаш, лекин бир-бирларига ёпишмаган. Ўнг даста юқорироқда, қарсиллашдан бармоқлари олдинга қаратилган.

1-такт

1-га тирсақлар бир оз букилган ҳолда дасталар ўзига қараб эгилади.

2-га дасталар кескин бошланғич ҳолатга тушади, бармоқлар қарсиллайди, қарсиллашдан бармоқлар очилади. Бош бармоқ билан кўрсаткич бармоқ тўғри ва қаттиқ ҳолда, қолган бармоқлар ўз ҳолича.

2-такт

Дасталар жойларини алмаштирмайди, чап қўл бармоқ қарсиллатади, бош ҳаракатларни кузатади.

Тўртинчи хили.

Музыка ўлчови 4/4. 1 такт.

Ҳаракатлар бир жойда туриб, тиззага ўтириб, юриб ҳам ижро этилади. Гавда бир оз олдинга интилганроқ, қўллар олтинчи ҳолатда. Дасталар пастга қаратилган.

1-га қўлдасталар олтинчи ҳолатда, даста терслари билан бир-бирларига урилади. Дасталар сал ёнга очилади.

2-га дасталар кафти юқорига қаратилади, бармоқ учлари олдинга қарайди ва кафтлар ёнлари билан урилади, сўнг ёнга очилади.

3-га қўллар кафти ўзига қаратилиб, чап қўл кафти олдинроққа, бармоқ учлари ёнга қаратилади. Ўнг қўлдаста бармоқ қарсиллатиб, бош баландлигига кўтарилади. Бош бармоқ - кўрсаткич бармоқлар тўғри ва қаттиқ, қолган бармоқлар кафти эгилади. Бармоқ қарсиллатишни бир вақтда иккала қўл билан ҳам ижро этиш мумкин.

4-га қўллар яна бошланғич ҳолатга (олтинчи ҳолатга) ўтади, бош ўнг қўл ҳаракатини кузатади.

“Катта терма” ҳаракати

Музыка ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда туриб, ён билан юришда, тиззага ўтиришда ҳам ижро этилади. Чап қўл олтинчи ҳолатда, тирсаги пастга қараган, ўнг қўлдастага яқин, билагига юқорироқда, даста ўнг томонга қаратилган. Ўнг қўл чап қўл тирсагига яқин ҳолда, кафти ўзига қаратилган.

1-га иккала қўл бармоқ қарсиллатадилар, “и”-га қўллар ёнгароқ очилади. 2-га ўнг қўл чап қўл тирсагининг ички томонидан юқорироғига ўтади ҳам иккала даста бармоқ қарсиллатишади. Ўнг қўл чап қўл билагининг орқасига ўтади, бармоқлар қарсиллайди, ўнг қўл чап тагидан яна ички томонига ўтиб, бармоқлар қарсиллайди.

3-4-га ўнг қўл қиёча йўл билан олтинчи ҳолатдан юқорироққа кўтарилади ёки олтинчи ҳолатда олдинга чўзилади, “и”-га тиниб қолиш. Ҳаракатларни чап қўл билан ҳам такрорлаш мумкин (59,60,61- расмлар).

“Майда терма” ҳаракати

Биринчи хили.

Музыка ўлчови 6/8. 1 такт.

Бир жойда туриб, тиззага ўтириб ёки ён билан юриб ҳам ижро этилади. Чап қўл олтинчи ҳолатда ярим мушт ҳолда ўзига қаратилган. Ўнг қўлдаста ўнг томонга қаратилиб чап қўл мушти устида, лекин ёпишмаган.

1-2-га ўнг қўл чап қўл устидан бармоқ қарсиллатиб, мушти ўнгга қараганича, бир марта олдидан ўзига қаратиб айланади.

3-4-га чап қўлдастанинг устидан бошлаб кафти ўнгга қаратилиб, бармоқ қарсиллатиб, икки-уч марта дасталар бир-бирларидан айланади. Охирида чап қўлдастаси ичкарисидан қия йўл билан 5-6-га олтинчи ҳолатда юқорироққа кўтарилади ва бармоқлар қарсиллашдан кескин, бош бармоқ, кўрсаткич бармоқ тўғри ва қаттиқ ҳолда қолган бармоқлар кафтига эгилади.

Иккинчи хили.

Мушиқа ўлчови 3/4. 1 такт.

Ҳаракатлар бир жойда туриб ёки ён билан юришда ҳам ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирларига рўпара.

1-га қўллар бармоқ қарсиллатиб, бир-бирларига яқинлашади, ўнг қўлдаста чап қўлдастасининг устига ўтади. Кафти пастга қаратилади. Бир вақтнинг ўзида чап қўлдастаси чапга қаратилади.

2-3-га қўл ҳаракатлари учинчи, бешинчи ва олтинчи ҳолатлардаги каби такрорланади.

“Енг тортиш” ҳаракати (йигитлар рақсига мансуб)

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда туриб ижро этилади. Гавда ва бош орқароққа ташланган, оёқлар учинчи ҳолатда, чап учида. Ўнг қўл тирсаги букилган, дастаси бош баландлигидан юқорироқда, чап қўл ўнг қўлдастасига яқин, кафти ўнг қўл энгини пастроққа тортади.

1-га чап қўл ўнг энгидан сирпаниб, ўнг тирсакка тушади.

2-га қўл ҳолатлари чап қўлдан такрорланади. Бош қўл ҳаракатларини кузатади (62- расм).

“Олма узиш” ҳаракати

Бир жойда туриб ижро этилади. Чап қўлдастаси кийимнинг кўксига ёқасини олдинроққа тортади. Тирсаги ёнга қараган, ўнг қўл иккинчи ҳолат баландлигида кафти ўнг томонга қаратилган, қўлдаста ўзига ярим бурилиб, олмани ўзига узади ва чап қўл тортиб турган қўйнига ташлайди, бош ва юз ўнг қўл ҳаракатини кузатади.

“Тарози” ҳаракати

Асосан бир жойда туриб ижро этилади. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар юқорига қаратилган, бармоқлар олдинга қараган, тирсаклар пастга қараган, ўнг қўл пастроқ тушади, бир вақтда чап қўл сал баландроқ кўтарилади. Бош бир ўнг қўлга, бир чап қўлга қарайди, сўнг чап қўлдан такрорланади.

“Балиқ” ҳаракати

Биринчи хили. Қўллар олтинчи ҳолатда, дасталар чалмаш, лекин бир-бирларига ёпишмаган, ўнг қўл чап қўл устида, кафтлар ён-ёнга қаратилган, бармоқлар олдинга қараган ҳолда дасталар майда титрайди.

Иккинчи хили. Кафтлар бир-бирига ёпишган. Ўнг қўл чап қўл дастасининг устида, бош бармоқлар ён-ёнга қараган, бош бармоқлар бир ёнга — бир кафтларга яқинлашади.

“Қанотлар” ҳаракати

Бир жойда ҳам юриб ижро этилади.

Биринчи хили. Қўллар биринчи ҳолатда, гавда ва бош олдинроққа интилган, кафтлар пастга қаратилади, дасталар майда титрайди.

Иккинчи хили. Ҳолатлар биринчи хилидай, қўллар биринчи ҳолатда тўлқинланиб, баландроққа кўтарилиб, яна тушади, дасталар майда титрайди. Демак қушлар учаётган вазиятда бўлади.

Учинчи хили. Гавда ва бош биринчи ҳолатдагидай, қўллар биринчи ҳолатда бир оз орқароққа чўзилган. Бир вақтда дасталар майда титрайди. Гавда сал ёнга эгилади.

Тўртинчи хили. Гавда ва бош тўғри, қўллар биринчи ҳолатда сал орқароққа ўтган. Кафтлар пастга қаратилган, бармоқ учлари ён-ёнга қараган, қўллар бир неча марта тўлқинланиб дасталар майда титрайди, тезда иккинчи ҳолат баландлигига кўтарилиб, дасталар терслари бир-бирларига тегади. Бармоқ учлари олдинга қаратилади.

Бешинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Қанотлар ҳаракати хилларида қушлар учаётган тасвирида бўлиши керак. Қанотлар тўлқинланиб, бир зум тиниб қолади, сўнг яна биринчи ҳолатда учиш давом этади.

“Муштлар ўйини” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда туриб ва юриб ҳам ижро этиш мумкин. Қўллар олтинчи ҳолатда, дасталар чалмаш. Ўнг даста чап даста устида, лекин ёпишмаган. Бармоқлар ярим мушт ҳолда ёнга қаратилган, бош ва гавда тўғри ҳолда.

“И”-га ўнг қўл бир оз ўзига тортилади. 1-га ўнг қўл олдинга чўзилиб, мушт очилади. Бармоқлар тўғриланади. “И”-га ўнг қўлдаста муштланади, бир вақтда чап қўлдаста муштланган ҳолда ўзига тортилади. 2-га чап қўл шу ҳаракатни такрорлайди.

“Қулоқ тортиш” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бу ҳаракатни йигитлар масхарабозлик рақсларида ижро этади. Дасталар қулоқни ушлаган, тирсаклар пастга қаратилган, бош ўнг елкага ёни билан

эгилади. Чап қўл кулоқни ушлаганича юқориоққа тортади. 2-га қўллар бошланғич ҳолатда бўлади, 3-4-га чап томонга эгилиброқ такрорланади.

*“Бармоқ ўйин” ҳаракати (йигит ва қизларга мансуб)
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.*

Хоразм рақсининг қўлланмаси.

Жимжилоқ бармоқ ён томони билан секин урилади (63, 64-расмлар).

“Шохчалар” ҳаракати

Шохча хиллари барча ҳолатларда ва барча томонларга юриб ижро этилади. Учинчи ҳолатда бир қўл ижро этади. Бош ва гавда олдинга эгилганроқ, бош ҳаракатларни кузатади. Ҳар бир ҳаракатни “елка қоқиш” билан ижро этиш мумкин.

Биринчи хили:

- а) қўллар расмий ҳолатда, кафтлар юқорига қаратилган;
- б) қўллар олтинчи ҳолатга кўтарилади, бармоқлар пастга қаратилган;
- в) бармоқлар юқорига қараб қолади;
- г) қўллар иккинчи ҳолатга кўтарилиб, бармоқлар пастга қаратилади;
- д) дасталар юқорига қаратилиб, бармоқлар орқага қаратилганроқ.

Бу хил ҳаракат бир қўлда ижро этилиб, иккинчи қўл еттинчи ҳолатда бўлиши мумкин.

Иккинчи хили. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар ҳам, бармоқлар ҳам юқорига қараган. Бир вақтда бармоқлар пастга қаратилиб, яна тўғриланади. Ҳаракатни бир қўлда ижро этиш мумкин, иккинчи қўл еттинчи ҳолатда бўлади.

“Эзма юрагим” ҳаракати

Муסיқа ўлчови ҳар хил бўлиши мумкин 1 такт.

Бир жойда туриб, тиззага ўтириб, юриб ҳам ижро этиш мумкин.

Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирларига рўпара, бармоқлар юқорига қаратилган. Ўнг қўл бош баландлигида, тирсаги пастга қараган. Чап қўл юракка яқин, кафти ўнгроққа қараган. Бош ва гавда қўл ҳаракатларини кузатади. Чап қўлдаста бармоқ қарсиллатиб, тезда кафти ёни билан бармоқ учлари олдинга қаратилиб, сал пастга, сўнг яна кўтариброқ, бир нарсани бўлгандай, яна пастга тушади. Ўнг қўл бош баландлигида тирсаги пастга қаратилади, чап қўлдастаси кўксини ўрталиғидан чап томонга ҳаракатларни такрорлаб, олтинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатдан пастроққа тушади. Даста ҳаракатлари бир нарсани бўлгандай, ҳаракат яна бошидан такрорланади (65,66,67-расмлар).

“Чақириш” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда туриб, тиззага ўтириб, юриб ҳам ижро этиш мумкин. Бош чап елкага эгилганроқ (ёни билан), гавда олдингароқ интилган. Ўнг қўл биринчи,

олтинчи ҳолатлар ўрталигида, кафти чапга қаратилган, бармоқлар олдинга қараган, чап қўл кафти терси билан ўнг қўл тирсаги тагига қўйилади, чап қўл кафти бош орқасига қўйилади. 1-га ўнг қўл тирсаги букилиброқ, қўлдаста кескин ўзига қараброқ этилади. Бир вақтда бош кичик ва калта кескин ҳаракат қилади (ўзига қаратиб), қақираётган ҳолатда.

2-3-4-га чапга ёки ўнгга ярим бурилиб, чап қўл билан чақиритиш такрорланади, бу ҳаракат юриб ижро этилишда бурилмай, қўлларини алмаштириб ижро этиш ҳам мумкин.

“Гардиш” ҳаракати

Бир жойда туриб, ўтириб ҳамда юриб ҳам ижро этилади.

Биринчи хили. Қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига рўпара, бармоқлар олдинга қаратилади. Дасталар майда титратма билан ўнг қўлдаста ўзига яқинлашади, чап қўл олдинга чўзилади, сўнг ўнг қўл чап дастани тагидан олдинга чўзилади, чап қўлдаста ўзига яқинлашади.

Иккинчи хили. Ҳаракатлар биринчи хилидагидай, лекин ўнг қўл кичик давра қилиб бармоқ қарсиллатади. Расмий туриш ва биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади.

“Катта гардиш” ҳаракати *Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.*

Қўллар иккинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига рўпара, бармоқ учлари юқорига қараган, чап қўлдаста майда титраб ёки бармоқ қарсиллатади. Ўнг қўлдаста майда титратма билан олтинчи ҳолатдан расмий ҳолатга ва орқага чўзилиб, сўнг орқадан иккинчи ҳолатга кўтарилади. Бу ҳаракат чап қўл билан такрорланади. Йигитлар ижросида гавда ва бош орқароққа ташланганроқ, қизлар ижросида гавда ва бош тўғри ҳолда “қийғир бўйин” билан ижро этилади.

“Пул санаиш” ҳаракати

Бир тиззада ёки икки тиззага ўтириб ижро этилади. Чап қўл камзулнинг чап ёқасини ўзидан олдинга тортади, ўнг қўл кафти юқорига қаратилиб, чап томондаги ички чўнтагидан пул олгандай тасвирда икки марта бармоқ қарсиллатиб, қия йўл билан ерга қўяди. Яна чўнтакка келиб, ҳаракат такрорланади (68-расм).

“Катта гунча” ҳаракати

Бир жойда туриб ва юриб ҳам ижро этилади. Қўллар иккинчи ҳолатда, бармоқлар юқорига қаратилган. Бармоқ қарсиллатишнинг 2 хили, икки қўл билан (35,36,37-расмлардаги қарсиллатишнинг биронтаси) ижро этилади.

Бармоқ қарсиллатгандан дасталар орқароққа эгилади. Ҳар бармоқ қарсиллатишда гавда ён томонга бурилади. Бош ва гавда ўнгроқ бурилганда, ўнг елкадан орқароққа бурилса ўнг елкадан орқага қарайди. Чапга бурилганда чап елкадан қаралади.

“Шаршара” ҳаракати

Бу ҳаракат мусиқанинг бирон банди ёки рақс тугалишидаги калитларда ижро этилади. Қўллар иккинчи ҳолатдан кафтлари бош орқасига тушади. Бармоқ учлари бир-бирларига рўпара. Тирсаклар ён-ёнга қаратилади, сўнг кафтлар елка устидан тирсаклари пастга қаратилиб, кўксигача тушиб, хоҳлаган ҳаракат билан тугалланади.

V

ОЁҚ ҲАРАКАТЛАРИ

Хоразм рақсларида оёқ ҳаракатлари Фарғона – Бухоро ҳаракатларидан ўзига хослиги билан ажралиб туради.

1. Кўп ҳаракатларда оёқ учлари кичик баландликда бўлиб, тиззалар тортилган ҳолда озроқ эгилган ёки бутунлай эгилган ҳам бўлади. Тиззалар эгилганда кескин тортиладиган ҳаракатлар ҳам ижро этилади.

2. Тиззалар эгилганда тизза кўзлари олдинга ёки ёнгароқ қаратилиши мумкин.

3. Тиззалар эгилиброқ ҳолда (пуржинадай ҳам бўлади).

4. Сағал сакраброқ ва сакраштли ҳаракатларга эга.

5. Баъзи ҳаракатларда оёқлар ўртача баландроққа кўтарилади.

6. Чўкка тушиш. Бу ҳаракатда гавда оғирлигида босиб турган оёқ томонга иргитилади. Бу ҳаракат қизлар рақсида ижро этилмайди.

“Расмий” уфори

Мусиқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Барча томонга ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда.

Биринчи хили.

1-га ўнг оёқ олдинга тўлиқ қадам босади, чап оёқ пошнаси кўтарилади ҳам тиззаси сал эгилади.

2-га чап оёқ учида ўнг оёқни ўйдим жойининг рўпарасига босади.

3-га ўнг оёқ яна олдинга тўлиқ қадам босади.

Чап оёқдан такрорланади.

2-такт

Иккинчи хили.

1-га ўнг оёқ пошнада олдинга қадам босади.

1-такт

2-га чап оёқ тўлиқ босгани билан сирпаниб, ўнг оёқ пошнасининг орқасига қўндаланг қўяди.

3-га ўнг оёқ сал олдинга тўлиқ босади.

2-такт

Ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади.

Учинчи хили.

1-га ўнг оёқ олдинга қадам босади, чап оёқ пошнаси кўтарилади ва тиззаси эгилади.

2-га чап оёқ учида ўнг оёқ ёнига босади.

3-га ўнг оёқ олдинга қадам босади, бир вақтда чап оёқ ердан сал кўтарилиб, оёқ учлари пастга қаратилади.

4-га ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади.

“Чалмаш” уфори

Мушиқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Исталган томонга юриб ижро этилиши мумкин.

Оёқлар олтинчи ҳолатда ўнг оёқ учида.

1-такт

1-га ўнг оёқ чап оёқ олдига чалмаш тўлиқ босади. Чап оёқ пошнаси кўтарилади.

2-га чап оёқ учида ўнг оёқ пошнаси орқасига қўйилади.

2-такт

3-га ўнг оёқ ўнг томонга олдига тўлиқ босади, чап оёқ жойида қолади.

Чап оёқдан такрорланади.

“Ирғитма” уфори

Биринчи хили.

Мушиқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Ҳамма томонга юриб ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда, қўллар иккинчи ҳолатда, бармоқлар пастга қаратилган. Бармоқ қарсиллатишнинг “б” хили ижро этилади.

1-такт

1-га ўнг оёқ кичик қадам кўяди, бир вақтда чап оёқ пошнаси кўтарилади.

2-га чап оёқ учида ўнг оёқ товони ёнига босади. Чап оёқнинг тиззаси эгилганроқ бўлади.

2-такт

3-га ўнг оёқ олдинга кичикроқ қадам босади. Тизза эгилганроқ ҳолда бўлиб, бир вақтда чап оёқ тиззаси кескин эгилиб ердан кўтарилиб, оёқ учлари пастга қаратилади. Бош чап елка орқароғига қарайди (69-расм).

Иккинчи хили.

Мушиқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Ҳамма томонга юриб ижро этиш мумкин.

1-такт

1-2-3-га бир “расмий” уфори, ўнг оёқдан орқага орқа билан оёқ учларида тиззалари бир-бирларига яқин ва эгилганроқ.

2-такт

4-га чап оёқ чапга оёғининг товонини ердан кўтариб, ёнини чапга бурайди.

Ҳаракат чап оёқдан такрорланади.

“Ялатма” уфори

Мушиқа ўлчови 2/4. 2 такт.

1-такт

Ҳамма томонга юриб ижро этиш мумкин. Оёқлар биринчи ҳолатда.

1-га ўнг оёқ ўздан орқароққа сирпаниб кўтариброк, оёқ бармоқлари пастга қаратилади, “и”-га ўнг оёқ кичикроқ қадам билан олдинга тўлиқ босади. Чап оёқ тиззаси эгилиброк, оёқ учида бўлади.

2-га ўнг оёқ қаттиқ босиб, биринчи ҳолатга ўтади ва бир вақтда тиззалар эгилиб, кескин тўғриланади.

2-такт

Ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади.

“Чалмаш тегма” уфори
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ва ён билан ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда, учларида. Ўнг оёқ тиззаси эгилганроқ, олдинга сал чапроққа қаттиқ қадам босади (чап оёқ олдига чалмашроқ), тиззаси кескин тўғриланади.

2-га чап оёқ ўнг оёқ пошнасининг орқасига урғу билан босади.

3-га оёқлар биринчи ҳолатга ўтади.

4-га тиниб қолиш, ҳаракат чап оёқдан такрорланади.

“Кўндаланг тегма” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 2/4. 2 такт.

Бир жойда ҳам юриб ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда.

Биринчи хили.

1-такт

1-га ўнг оёқ иккинчи ҳолатга қўйилади, урғу билан тўлиқ босади. Бир вақтда иккала оёқ тиззалари эгилиб, тезда кескин тўғриланади. Чап елка ўнгга бурилади.

2-га ўнг оёқ тепиб биринчи ҳолатга ўтади ва бир вақтда тиззалар эгилиб, кескин тўғриланади.

2-такт

Ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади.

Иккинчи хили.

Ҳаракатлар биринчи хилидай, лекин 1-га оёқ иккинчи ҳолатга пошнада босади.

2-га биринчи ҳолатга кескин тўлиқ босади.

“Мокки” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда туриб ижро этилади.

Биринчи хили. Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада, учида, тиззалар эгилганроқ.

1-га тиззалар кескин тўғриланади, бир вақтда чап оёқ учида олдинга, чапроққа сирпаниб босади.

2-га яна бошланғич ҳолатга қайтади. Ўнг оёқдан яна такрорланади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Ён билан сирпанишли ҳаракат ижро этилади. Оёқлар учинчи ҳолатда, ўнг учида.

1-га ўнг оёқ учида сирпаниб, чап оёқ пошнасининг орқасига қўяди. Тиззалар эгилганроқ ҳолда бўлади.

2-га ўнг оёқ учида учинчи ҳолатга қайтади. Тиззалар тўғриланади.

3-га чап оёқ пошнасида ўнгга жилади.

4-га чап оёқ тўлиқ босиб, сирпаниб ўнг оёқ ёнига келади, сўнг ўнг томонга ижро этилади. Иккинчи хил ҳаракат ўнг томонга чап оёқдан ижро этилиши мумкин.

Учинчи хили.

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Сирпанма ҳаракатлар чап томонга юриб ижро этилади, оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ орқада, учида, тиззалар эгилганроқ.

1-га ўнг оёқ пошнада ўнгга сирпаниб, жилади. Тиззаси тўғриланади. Бир вақтда чап оёқ тиззаси тўғирланиб, олдинроққа - чапга жилади.

“Қайчи” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда ҳам ён билан юришда, айланишда ҳам ижро этилади. Қайчи ҳаракати иккинчи ҳолатда ҳам ижро этилади, номи “ярим қайчи” деб аталади. Сирпанма ҳаракатлар билан бир оёқ учлари, бир пошналари учрашади. Оёқлар расмий ҳолатда.

1-га ўнг оёқ пошнаси ва чап оёқ учлари сал ердан кўтарилиб, ўнг томонга сирпаниб, оёқ учлари учрашадилар.

2-га ўнг учи - чап оёқ пошнаси сал кўтарилиброқ, бир вақтда ўнг томонга жилади. Демак пошналар учрашади. Ҳаракатлар ва тиззалар сал эгилганроқ ҳолда ёки расмий ҳолда ҳам ижро этилади.

“Илон изи” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда айланиб ва ён билан юришда ижро этилади. Бу ҳаракат қизларга мансуб.

Оёқ томонлари бир-бирларига жуфтлашган ҳолда.

1-га иккала оёқ учлари сал кўтарилиброқ, ўнгга қўйилади, тиззалари расмий ҳолда.

2-га иккала оёқ пошналари сал ердан кўтарилиброқ ўнг томонга қўйилади.

“Сирпанма юриш” ҳаракати

Биринчи хили.

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Ҳаракатлар орқага, орқа билан юрилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада, учида, бош ва гавда олдинга эгилганроқ.

1-га тиззалар эгилганроқ, бир вақтда чап оёқ учида орқага кичикроқ ва кескин қадам босади.

2-га тиззалар кескин тўғирланиб, гавда сал кўтарилиб тушади, бир вақтда ўнг оёқ сирпаниб, чап оёқ олдига (олтинчи ҳолатга қайтади), бу ҳаракатлар ҳар хил қўл ҳаракатлари, елка қоқиш ҳаракатлари билан қўшилиб, (омухта) ижро этилиши мумкин.

Иккинчи хили. Ҳаракатлар биринчи хилдай, лекин оёқлар олтинчи ҳолатдагича орқага силжийди.

“Орқага нуқтали” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Оёқлар расмий ҳолатда. Бош ва гавда сал олдинга эгилган.

1-га ўнг оёқ тиззаси эгилиброқ учида орқага кичик қадам қўяди, яна сал 2-га жилади, тиззаси тўғриланиб, расмий ҳолатга ўтади.

3-4-га чап оёқдан такрорланади. Бу ҳаракат нуқтали юриш, олдинга ҳам шу йўсинда ижро этилади, сал тўхтаб-тўхтаб ҳам юриш мумкин.

“Ялатма чалмаш” ҳаракати

Биринчи хили.

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Ён билан ижро этилади, оёқлар бешинчи ҳолатда, ўнг оёқ олдинда.

1-га ўнг оёқ тиззаси сал эгилиб, яъни тўғриланиб, олдинга 10 см. ча кўтариб, ердан ялатиб (сирпаниб) чапроққа, чап оёққа чалмашроқ тўлиқ босади. Бир вақтда чап оёқ пошнада бўлади. Бош ва гавда бир оз олдинга эгилади.

2-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ пошнасининг орқасига зарб билан босади.

Иккинчи хили. Оёқлар расмий ҳолатда, лекин учларида. Ҳаракатлар биринчи хилидагидай, ўнг оёқ ялатма ҳаракатидан сўнг оёқлар расмий ҳолатга қайтади, бир оз тин олиб, сўнг чап оёқдан такрорланади.

“Сакрашли иргитма” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Йигитлар рақсига мансуб.

Бир жойда туриб ва юриб ҳам ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда, тиззалар ва гавда тўғри ҳолда.

Биринчи хили.

1-га чап оёқдан бошлаб, бирин-кетин сакрайди, тиззаси букилган, бир вақтда ўнг оёқ тиззасини букиб чап оёқ олдига чалмаш иргитади. Товонини чапга қаратиб, бармоқ учлари олдинга қарайди.

2-га ўнг оёқ биринчи ҳолатда сакрайди, чап оёқ олдинга, ўнг оёққа чалмаш иргитади. Товони ўнгга қаратилади, оёқ учлари олдинга қараган. Тиззалар кескин тўғриланиб, оёқлар биринчи ҳолатга қайтади.

3-4-га тиниб қолиш.

Иккинчи хили. Йигитлар рақсларида ижро этилади. Бир жойда туриб, юриб ҳам ижро этиш мумкин. Оёқ иргитишни гавда оғирлигидаги босиб турган оёқ тиззасидан баландроққа иргитилади, оёқлар биринчи ҳолатда тиззалар эгилганроқ, гавданинг юқори қисми белга ўтказилганроқ.

1-га чап оёқ товонида сакрайди, бир вақтда ўнг оёқ тиззаси эгилиб, пошнасини чап оёқ тиззасидан баландликка кўтаради. Ўнг оёқ товони чапга бурилади.

2-га ўнг оёқдан такрорланади. Пошнаси билан босиб турган оёққа товон билан тиззага уриши мумкин ёки тиззасининг тагига ўнг оёқни урганда, чап оёқни товони билан ўнг оёқ тиззасига уриш мумкин ёки оёғининг терси билан тизза тагига уриш мумкин.

“Ярим чўкка сакраш” ҳаракати
Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Йигитлар рақсига мансуб. Бир жойда туриб, юриб ҳам ижро этиш мумкин, оёқлар расмий ҳолатда.

1-2-га иккала оёқ учларида кичик сакралади, тиззалар ён-ёнга қаратилади. 2-га сакраш такрорланиб, тиззалар тўғрилиб, ижрочи тикка туради.

“Ёғоч оёқ” ҳаракати
Мушиқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Йигитлар рақсига мансуб. Бир жойда туриб, юриб ҳам ижро этиш мумкин. Қўллар еттинчи ҳолатда. Бир оёқдан иккинчи оёққа ўтишда тиззалар тортилган, беллар ён-ёнга ўтишда ҳам тиззалар тортилган бўлади.

Биринчи хили.

1-такт

1-га ўнг оёқ пошнасини кескин кўтаради, бир вақтда ўнг бел ўнгга жилиб, юқорироққа кўтарилади.

2-3-га оёқлар уч марта тўлиқ босиб, ўнг-чап – ўнг оёққа ўтилади. 2-га бел расмий ҳолатга тушади.

Чап оёқдан такрорланади.

2-такт

Иккинчи хили. Гавда тикка, тиззалар тортилган, бир оёқдан иккинчи оёққа товонлар сал кўтариброк, сўнг тўлиқ босилади.

Учинчи хили. Ҳаракат иккинчи хилидай, фақат оёқлар товонларидан сал ёнига жилади.

VI

ИЖРОЧИНИНГ САҲНАГА ЧИҚИШИ ҚОИДАЛАРИ

Саҳнага чиқиш рақснинг маъносига боғлиқ. Агар ашулачи раққоса билан бирга ижро этадиган бўлса, раққоса ашулани сўзларига монанд ҳаракат қилиши ва бир-бирларига назар солиб боғланиши шарт. Акс ҳолда ашулачи ўзининг ижросига маҳлиё бўлиб, раққоса эса фақат томошабинга қараб ўйнаса, унда саҳна иккига бўлиниб, томошабинларга мазмун ва маъно тўлиқ етиб бормади. Чиқиб кетишда томошабинларга таъзим қилиб, сал орқага жилиб, ёни билан, томошабинларга қараб ён пардага етгач, чиқиб кетилади. Ашулачи албатта раққосага йўл бериб чиқиб кетиши керак.

Чиқиш ҳаракати

Чиқишларнинг хили (навбати билан ёки расмий қадамлар билан) балетмейстернинг ижодига боғлиқ.

“Ип тортиш” ҳаракати

Бир жойда туриб ёки тиккага ўтириб ижро этилади. Туриб ижро этилганда оёқлар беппинчи ҳолатда, ўнг оёқ орқада, қўллар расмий ҳолатда. Ўнг елка томошабинга буралган, чап қўл олтинчи ҳолат орқали бош баландлигига кўтарилган, кафти ўнг томонга қаратилади. Кўрсаткич бармоқ қаттиқ ва тўғри, қолган бармоқлар ўз ҳолича. Ўнг қўлдастаси бармоқ қарсиллатиб ҳам майда титратма билан чап қўлдастасига яқинлашади, сўнг яна бошланғич ҳолатига қайтади. Бош ва гавда олдинга-орқага тебратилади, бир вақтда ўнг оёқ пошнаси кўтарилиб, яъни расмига тушади. Ўнг оёқ тиззаси сал эгилиб, яна тўғри ҳолатига ўтади.

“Жаққу” ҳаракати (маъқуллаш маъносида)

Биринчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда туриб, юриб ҳам ижро этиш мумкин. Ялла жўр бўлади, кафтлар юқорига қаратилиб, бош орқасига қўйилади, тирсаклар ён-ёнга қаратилади ва бош – гавда ёнроққа бурилиб ижро этилади.

1-га ўзидан ташқарига, чапга бош кескин ияк ҳаракатини ижро этади.

2-га гавда тўғри ҳолатга қайтади, ияк ҳаракати олдинга ижро этилади.

3-га бош ва гавда ўнгроққа бурилади, чапга ёни эгилади.

4-га бош ва гавда тўғри ҳолатга ўтади, ҳар бир ияк ҳаракатида ижрочи “жаққу” сўзини овозда айтади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Туриб ҳам ўтириб ижро этилади, ялла ва муסיқа жўр бўлади. Ижрочи чап тиззага ўтиради, қўлдасталар ўнг тиззага қўйилган, ўнг кафти чап дастанинг устига қўйилиб, бармоқлар ён-ёнга қаратилган.

1-2-га ўнг қўл кафтини юқорига қаратиб, олтинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга очади.

3-га ўнг қўл кафти бош орқасига қўйилиб, бош чапга бурилади.

4-га ўзидан ташқарига ияк ҳаракатини ижро этади.

Чап қўлдан такрорланади. Бир вақтда ўнг қўл юзидан пастга, тиззага тушиб, ияк ҳаракатини ва овози билан “жаққу”ни ижро этади. Бу ҳаракатлар туриб ижро этилса қўллар еттинчи ҳолатда бўлади.

Учинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4.

Оёқлар биринчи ҳолатда, ўнг қўл кўрсаткич бармоғи ўрта бармоқ билан ўнг юзига қўйилган, чап қўл кафти терси билан ўнг тирсагига қўйилган (70, 71-расмлар, биринчи ва учинчи хилдаги “жаққу”).

Тўртинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бошланғич ҳолат учинчи хилидагидай. Ҳаракатлар ҳам учинчи хилидагидай, фақат ияк ҳаракати уч марта такрорланади, ўнгга, тўғри ва чап тарафга “жаққу” такрорланади.

“Парвона” ҳаракати
Мушиқа ўлчови 4/4 ёки 6/8. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади, оёқлар биринчи ҳолатда, ўнг қўл биринчи ҳолатда, чап қўл иккинчи ҳолатдан баландроқда, кафти олдинга қаратилган, бармоқ учлари юқорида.

1-2-га “расмий уфори” чап оёқдан бошланади. Бир вақтда 1-2 марта бармоқ қарсиллатилади. Ўнг қўл олтинчи ҳолат орқали чап кўксига яқинлашади, чап қўлдаста майда титратма ёки бармоқ қарсиллатади. Гавда ён-ёнга тебранади ва бош ўнг қўл ҳаракатини кузатади.

3-4-га “расмий уфори” ўнг оёқдан бошланиб, бир вақтда ўнг қўл 1-2 марта бармоқ қарсиллатади. Ўнг қўл биринчи ҳолатга очилади ва бел кескин орқага ташланади. Чап қўлдастаси титраши давом этади ёки бармоқ қарсиллатади, гавда ён-ёнга тебранади, бош ўнг қўл ҳаракатини кузатади. Оёқ ҳаракати иккинчи ҳолатда ўнг оёқ чап оёқ ўйдим томонга рўпара босади.

1-2-га ўнг оёқ пошнасида қаттиқроқ босади, сўнг кескин тўлиқ босади ва кичикроқ олинга қадам қўяди.

3-4-га чап оёқдан такрорлаш мумкин. Ҳар зарбга тиззалар эгилиброқ, сўнг тўғри ҳолатга қайтади.

ЎИГИТЛАРГА ОМУХТАЛАШТИРИЛГАН РАҚС ҲАРАКАТЛАРИ

“Чағалоқ” ҳаракати
Мушиқа ўлчови 3/4. 2 такт.

Бир жойда туриб ижро этилади, оёқлар биринчи ҳолатда, оралари елка кенглигида. Қўллар бешинчи ҳолатда, юқориқоқда, кафтлар пастга қаратилиб, бармоқлар ёнга қараган.

1-такт

Қўллар майда титратма билан олтинчи ҳолат орқали чап томонга, бешинчи ҳолатдан сал баландроққа ўтади, тиззалар эгилиброқ, сўнг расмий ҳолатга қайтади. Бош ва гавда қўл ҳаракатларини кузатади.

2-такт

Қўл ҳаракатлари ўнг томонга ўтади, ижрочи овозда “чағалоқ-чағалоқ” деб куш овозига ўхшатади.

“Ёқа ўйин” ҳаракати
Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этиш мумкин. Оёқлар олтинчи ёки учинчи ҳолатда, чап оёқ учида, қўллар ёқанинг кўксига рўпара жойидан ушлаган. Тирсақлар ён-ёнга қаратилган.

1-2-га тиззалар эгилиб ва яна расмига қайтади, ўнг қўл ёқани кескин юқорига тортади, тезда яна жойига тушади.

3-4-га чап қўлдан такрорланади.

“Жайрон шохи” ҳаракати

Орқага орқаси билан кетилади.

“А” – оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ орқада, ўнг оёқ сирпаниб, орқага жилади, сўнг чап оёқ учида орқага жилади.

“Б” – тиззалар эгилганроқ ҳолда бўлади, қўлларнинг дасталари терси билан чўгурмага қўйилади, кафтлар олдинга қаратилиб, бармоқлар ўз ҳолича. Гавда ўнг томонга бурилганроқ ҳам олдинга эгилганроқ ҳолда (72-расм).

“Чўгурма ўйин” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда ёки орқага юриб ҳам ижро этилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда, ўнг оёқ орқада, учида. Ўнг қўл еттинчи ҳолатда, чап қўл бўйин орқасига кафти билан қўйилган.

1-га ўнг елка тирсаги билан ва кескин олдинроққа жилиб, сўнг ўз ҳолига қайтади (73- расм).

2-га иккала оёқлар бир вақтда олтинчи ҳолатдагича орқага силжийди.

1-2-га чап қўл бош орқасига сал уради ёки чап қўл чўгурмани қоши томонга сал туширади.

“Бармоқ ўйини” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда орқага орқа билан кетиб ҳам ижро этиш мумкин. Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ учида, орқада, қўллар еттинчи ҳолатда, дасталар ярим мушт ҳолда, тирсаклар орқага қараган.

1-га ўнг қўлдаста узунлигича кўрсаткич бармоғи қотиб, тўғриланади. Бир вақтда чап оёқ учида орқага қадам қўяди.

2-га ўнг қўл еттинчи ҳолатда муштлианади, тирсаклар орқага қаратилган, гавда олдинроққа эгилган, бош тўғри, бир вақтда ўнг оёқ сирпаниб, чап оёқ олдида келади (олтинчи ҳолатда), ўнг қўл озгина пастроққа жилиб, кўрсаткич бармоғи кескин тўғриланади, бир вақтда чап оёқ орқага қадам қўяди.

3-4-га чап оёқдан такрорланади.

“Тўр тортиш” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда туриб ижро этилади, оёқлар олтинчи ҳолатда, чап оёқ учида, орқада. Қўллар олтинчи ҳолатдан пастроқ, кафтлар бир-бирига рўпара, чап қўл тирсаги букилганроқ. Бош ва гавда сувдаги тўрга қараган тасвирида.

1-2 -га ўнг қўлдастаси ярим муштлианиб, кескин орқага ўтказиши ва мушти очилади. Бир вақтда чап қўлдаста ўзига тортади. Ўнг тизза бирга букилади ва тезда тўғриланади.

3-4-га чап қўлдан такрорланиб, тиззалар букилади ва тўғриланади.

“Дастгоҳ” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Ён билан юриб ижро этилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда, чап орқада. Тиззалар эгилганроқ, қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар юқорига қаратилган. Бармоқлар қарсиллатишга тайёрланган (“а” хилида), бош ва гавда тўғри ҳолатда.

1-га чап оёқ учида чапга ёнга кичик қадам қўяди. Бир вақтда бармоқларни қарсиллатиб, ўзига тўрни тортади, тирсақлар орқароққа чўзилади.

2-га ўнг оёқ чапга олтинчи ҳолатга ўтади. Бир вақтда бармоқларни қарсиллатиб бошланғич ҳолатга ўтади.

“Ўзиб ташлаш” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Ўнг тиззага ўтириб ижро этилади, чап оёқ тўлиқ босган ёки учида, ўнг оёқ орқасида бўлади. Ўнг қўл олтинчи ҳолатда, тирсаги букилган, кафти чапга қаратилган, бармоқ қарсиллатишга тайёрланган. Чап қўлдастаси бармоқлари билан ўнг қўл тирсагига кафти пастга қаратилиб яқинлашади.

1-га ўнг оёқ тиззаси сал ўнгга жилади, бир вақтда чап қўл кескин пастга тушиб бир нарса олаётган тасвирида, кескин яна қайтади. Ўнг қўл бармоқ қарсиллатади.

2-га чап оёқ сирпаниб, ўнг оёқ ёнига келади, чап қўл олган нарсасини кескин ўнг томонга ташлагандай бўлади. Ўнг қўл бармоқ қарсиллатиб, бош ва гавда чап қўл ҳаракатларини кузатади (74, 75- расмлар).

“Чағалоқ қушнинг балиқ тутиши” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Бир жойда ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда, лекин кенг очилган, қўллар юқорига қаратилган, бош ва гавда олдинга эгилган. Ерда рўмолча йиғиштирилиб, сувда балиқ тасвирида бўлиши керак.

1-такт

Қўллар биринчи ҳолатда, орқага ва юқорига кўтарилган, қўллар қуш қанотини тасвирлаши керак. Бош ва гавда секин-секин пастга эгилади. Тактнинг охирида рўмолчани оғзи билан олиб, тезда, бир вақтнинг ўзида қўллар тиниб қолиш вазиятида бўлади (76-расм).

2-такт

Қанотлар қоқилиб, бош ва гавда секин тиклана бошлайди. Такт охирида қўллар биринчи ҳолатда тиниб қолиш.

“Паст-баланд” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Биринчи хили. Бир жойда ижро этилади, оёқлар олтинчи ҳолатда, ўнг оёқ учида, тиззалар эгилганроқ, қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлари бир-бирларига рўпара, бармоқ қарсиллатишга тайёрланган. Томошабинга ўнг елка билан олдинга ёки чап билан ҳам ижро этиш мумкин. Гавда ва бош орқароққа эгилганроқ, бош қўл ҳаракатларини кузатади.

1-га чап қўл олтинчи ҳолатда, ўнг бошдан юқори.

2-га чап қўл бармоқ қарсиллатади.

3-4-га чап қўл бармоқлар қарсиллатиб такрорланади, бош юқорига кўтарилади. Бош ва кўрсаткич бармоқ қарсиллатишдан кескин, бош ва кўрсаткич бармоқлар қаттиқ, қолганлар ўз ҳолича. Бир вақтда ўнг қўл олтинчи ҳолатга тушади ёки пастроққа, сўнг тиниб қолиш. Чорак ҳисобида чап тизза эгилади, тезда кескин тўғриланади. Бош ўнг қўл ҳаракатини кузатади. Бу ҳаракатни тиззаларни эгмай ҳам ижро этиш мумкин (77-расм).

Иккинчи хили.

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда, юриб ҳам ижро этилади. Оёқлар учинчи ҳолатда, чап оёқ учиди, қўллар бешинчи ҳолатда, ўнг томонда, тирсақлар малокроқ. Ўнг қўл кафти чапга қаратилган, бармоқлар қарсиллатишга тайёрланган. Чап кафти ўзига қаратилган. Бош ва кўрсаткич бармоқлар қаттиқ, қолганлари ўз ҳолича. Гавда сал ўнгга бурилганроқ ва пастроққа қаратилган. Бош ва гавда қўлларга эгилганроқ, бош қўл ҳаракатини кузатади. Ҳаракатлар биринчи хилидай, лекин қўллар олтинчи ҳолатдан пастроққа тушиши ҳам мумкин.

“Чўкка сакраш” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 2 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этиш мумкин. Оёқлар расмий ҳолатда, қўллар биринчи ҳолатда, бош ва гавда тўғри. Бармоқ қарсиллатишлар “б” хилидагидай.

“И”-га олтинчи ҳолатда қарсак, бармоқлар олдинга қаратилади.

1-такт

1-“и”-га озгина сакраб, чуқур чўкка тушади, тиззалар ён-ёнроққа қаратилади. Бир вақтда “б” хилдаги бармоқ қарсиллатиб, қўллар кўксига яқин келади.

2-га чап оёқ учиди сал кўтарилиброқ озгина сакрайди, ўнг оёқ тиззаси эгилган ҳолда чап оёқ олдида чап оёқни тўпиғи баландлигига чалмаш ирғитади.

2-такт

Ҳаракатлар такрорланади, бу сафар чап оёқ олдида чалмаш ирғитади.

VII

ҚИЗЛАР ВА ЙИГИТЛАР УЧУН ОМУХТАЛАШТИРИЛГАН РАҚС ҲАРАКАТЛАРИ

“Мендан кетма” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этиш мумкин. Томошабинга ён билан ижро этилади. Оёқлар учинчи ҳолатда чап учиди, чап қўл олтинчи ҳолатдан баландроқ, кафти ўнгроққа қаратилган, тирсаги букилганроқ, қарсиллатишга тайёрланган. Ўнг тирсаги букилган, кафти ўзига қараган. Бош ва гавда орқароққа эгилган.

1-га ўнг қўл кафти ўзига яқинлашади, бир вақтда чап қўл бармоқ қарсиллатади, тиззалар сал эгилган, “и”-га тиниб қолиш.

2-га тиззалар кескин тўғриланади, бир вақтда ўнг бошдан юқорироқда тирсаги тўғри бўлиб, кафти олдинга қаратилади, чап қўлдастаси бармоқ

қарсиллатади. “И”-га тиниб қолиш, бу ҳаракатларни тиззалар эгмай ҳам ижро этиш мумкин (78, 79-расмлар).

“Этак билан ўйин” ҳаракати

Биринчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Соат юришига қарши, давра билан юрилади. Оёқлар учинчи ҳолатда, чап учида, қўллар бешинчи ҳолатда, ўнг томонда. Узун камзулнинг этаги ушланган бўлади. Бош чапга эгилганроқ, юзи ўнг томонга қаратилган, гавда ўнг томонга эгилганроқ.

Даврага орқа билан турилади.

1-такт

1-га чап оёқдан бир “расмий уфори” билан чапта ярим бурилиб, даврага қараб қолади, бир вақтда қўллар бешинчи ҳолатда чап томонга бурилади. Ўнг оёқ учинчи ҳолатда, учида.

2-га қўллар бешинчи ҳолатга кескин ўтади.

2-такт

3-га ўнг томонга бурилиб, ияк сал кўтарилган, гавда ва бош чапга эгилганроқ. Ўнг оёқдан такрорланиб, даврага орқаси билан қолади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 2 такт.

Давра билан ижро этилади.

1-такт

Биринчи хилдагидай тактлар ижро этилади, лекин камзул этагини чап қўл ушлайди. Расмий ҳолат баландлигидан сал юқорироқ, ўнг қўл расмий ҳолатда кафти муштланган, ижрочи даврага орқа билан қолганда ўнг қўл тирсагини кескин тортиб, баландликка кўтарилади ва кескин мушти очилади, бир вақтда чап қўл камзул этагини ушлаганича биринчи ҳолатга ўтади. Оёқлар учинчи ҳолатда, ўнг оёқ учида.

2-такт

Ўнг оёқдан такрорланади, даврага орқаси билан қолади. Бу ҳаракатнинг иккинчи хилини камзулни ушламасдан ҳам ижро этиш мумкин (80, 81-расмлар).

“Шох эгилиши” ҳаракати

Муסיқа ўлчови 6/8. 1 такт.

Бир жойда ижро этилади. Оёқлар учинчи ҳолатда, чап оёқ учида, қўллар учинчи ҳолатда, ўнг қўл бош устида, чап қўл ёнроқ ва баландроқ, бармоқлар пастга қаратилган. Бош ва юз чап қўлга қарайди.

1-га елкалар ўнг томонга қоқилади.

2-га тиззалар пружинадай эгилади.

3-га тиззалар тўғриланади, бир вақтда дасталар ўзидан ташқарига бурилиб, кафтлар юқорига қаратилади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади. Оёқлар биринчи ҳолатда, қўллар учинчи ҳолатда, чап қўл баландроқ, бармоқлар пастга қаратилган. Бош ва гавда тўғри ҳолда.

1-га бош ва гавда тўғри ҳолатда, ўнг оёқ пошнасида олдинга қадам босади, тиззалар (пружинадай) эгилиб тўғриланади. Бир вақтда ёнга тебранади, бош ва гавда олдинроққа эгилади.

2-га ўнг оёқ урғу билан олдинга секин қадам босади. Тиззалар “пружинадай” эгилиб яна тўғриланади. Бир вақтда қўлдасталар ўзидан ташқарига бурилиб, кескинроқ юқорига қаратилади. Бош ва гавда тўғри ҳолатда бўлади.

3-га чап оёқ биринчи хилидаги ҳаракатларни такрорлайди. Кафтлар юқорига қаратилади, дасталар такрорлайди. Кафтлар юқорига қаратилади, дасталар ён-ёнга тебранади. Бош ва гавда орқароққа ташланади.

4-га чап оёқ иккинчи хилидаги ҳаракатларни такрорлаб, бармоқлар пастга қаратилиб, бош ва гавда тўғриланади.

Учинчи хили.

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ижро этилади, оёқлар расмий ҳолатда, қўллар учинчи ҳолатда. Кафтлар юқорига қаратилган, чап қўл ёнроқ ва юқориюқда. Бош ва гавда тўғри ҳолатда.

“И”-га чап оёқ учида кичик урғу билан ўнг оёқ олдида 10-15 см. ча кўтарилади.

1-га ўнг оёқ учида “ялатма” ҳаракати билан чап оёқ олдида чалмаш босади, бош ва гавда олдинроққа эгилади. Бармоқлар пастга қаратилади.

2-га қўллар ва гавда “бирга деган” ҳаракатни қайтаради. Бир вақтда ўнг оёқ биринчи ҳолатга қайтади.

“И”-га тиниб қолиш.

3-га чап оёқ урғу билан оёқ учида ўнг оёқнинг орқасини босади. Бош ва гавда тўғриланади, дасталар юқорига қаратилади.

“И”-га ўнг оёқ жойида кескинроқ босади, оёқ учида.

4-га чап оёқ жойида кескинроқ босади. Бир вақтда ўнг оёқ олдида ирғитилади.

“И”-га тиниб қолади.

“Барг тебраниши” ҳаракати

Мушиқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Биринчи хили. Бир жойда юриб ижро этилади. Қўллар учинчи ҳолатда, иккинчи ҳолатда бармоқлар пастга қаратилган, оёқлар биринчи ҳолатда. Бош ва гавда тўғри туришда, бош дасталар ҳаракатини кузатади.

1-га иккала дасталар бир вақтда ўнг-чапга тебранади. Бир вақтда ўнг оёқ чап оёққа кўндаланг (иккинчи ҳолат), гавда бир оз ўнгроққа бурилиб, яна қайтади.

2-га қўллар ва гавда 1-даги ҳаракатни такрорлайди. Бир вақтда ўнг оёқ биринчи ҳолатга ўтади.

3-га чап оёқ ўнг оёққа кўндаланг қўйилади (иккинчи ҳолат), дасталар ўзидан ташқарига бурилиб, кафтлар юқорига қаратилади. Гавда озроқ чапга бурилади.

4-га чап “елка қоқиш”ни баландроққа кўтариб, яна расмий ҳолатга тушади. Бош орқароққа ташланади ва чап дастага қаратилади.

Иккинчи хили. Биринчи хилидай, лекин дасталар майда титрайди, кафтлар пастга қаратилган бўлади.

“Бармоқ ўйин” ҳаракати
Муסיқа ўлчови 6/8. 2 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади. Оёқлар учинчи ҳолатда, учида. Тирсаклар орқага қараганроқ ва ёнроққа яқинлашган. Бармоқлар ҳам пастга қаратилади. Бош ва гавда тўғри ҳолда.

Чапга юриш намунаси.

1-такт

1-2-га чап томонга юриб ижро этилади. Ўнг қўлдастаси ўнг томонроққа ўтади. Дасталар ўзига қаратилиб, сал кўтарилиб, ярим бурилади, яна бошланғич ҳолатга қайтади.

3-4-га кўрсаткич бармоқ кескин тўғриланиб, сўнг яна тушади. Бир вақтда ўнг томонга ўздан ташқарига ияк ҳаракатини ижро этади.

5-га ўнг оёқ тиззасини эгиб, сирпаниб, оёқ учи чапга бурилади.

6-га ўнг оёқ тиззаси тўғриланиб, пошнасини чапга бурайди. Бир вақтда чап оёқ тиззаси эгилиб оёқ учида бир оз чапга, учинчи ҳолатга ўтади.

2-такт

Чап қўлдан ижро этилади, ияк ҳаракати чап томонга қилинади. Ияк ҳаракатларисиз фақат бош бурилиши билан ҳам ижро этиш мумкин.

“Қушча” ҳаракати

Биринчи хили.

Муסיқа ўлчови 2/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этилади. Оёқлар учинчи ҳолатда, чап учида. Қўллар еттинчи ҳолатда. Қизлар ижросида қўллар озроқ орқароқда. Бош ва гавда тўғри.

1-га майда титрама билан дасталар озроқ ёнга ўтади. Тиззалар эгиланроқ.

2-га дасталар майда титраб, еттинчи ҳолатга қайтади. Тиззалар тўғриланади.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 4/4. 1 такт.

Бир жойда ва юриб ҳам ижро этиш мумкин. Бошланғич ҳолатлари биринчи хилидагидай.

1-2-га биринчи ҳолатдаги ҳаракатлар такрорланади.

3-4-га қўллар еттинчи ҳолатда, 2 ёки 3 марта биринчи хилидагидай елка қоқилади.

VIII

ХОРАЗМ РАҚСИНИНГ КАЛИТЛАРИ

Калитлар асосан “Лазги” рақсида ижро этилади. Халқаро тарқалган бир нечта хилларга эга. Муסיқанинг бир нечта тактларини якунловчи ҳаракат ва рақс давомида охириги жуфт тактда, рақсни туталланишида ҳам ижро этилади. Калитлар бошланишида олтинчи ёки иккинчи ҳолатда қарсак, сўнг бармоқ

қарсиллатишнинг “б” хили ижро этилади. Калитлар бир жойда туриб ва айланиб ижро этилиши мумкин. Йигитлар ҳажвий рақсларининг баъзи хилларида тиззалар навбати билан эгилади. Гавда оғирлигидаги босиб турган оёқ олдиға чалмаш ва тиззадан баландроққа товонини қўяди. Калит кескин ижро этилиб, бирон қўл ҳаракати билан тиниб қолади.

Қизларға калит ҳаракатлари
Муסיқа ўлчови 6/8. 4 такт.

**1-2-
тактлар**

Оёқлар биринчи ҳолатда, қўллар иккинчида. Бош ва гавда тўғри ҳолда, бармоқ қарсиллатишнинг “б” хили.

1-га бармоқ қарсиллатиб, “б” хили билан ўнг оёқ тиззаси эгилади. Пошнасида чап оёққа чалмашроқ олдинга кичик қадам босади. Тизза тўғриланади. Бир вақтда гавда сал чапга бурилади, ўнг елкадан орқаға қарайди.

2-га чап оёқ учида тиззаси эгилиб, қаттиқ босади.

3-га ўнг оёқ биринчи ҳолатга ўтади, бир вақтда чап оёқ тиззаси тўғриланади. Оёқ учидан тўлиққа тушади. Бош ва гавда тўғри ҳолда.

4-5-6-га чап оёқдан такрорланади. Бармоқ қарсиллатиш 4-га ижро этилади.

1-такт ҳаракатлари икки марта такрорланади.

**3-4-
тактлар**

4-га қўллар иккинчи ҳолатдан бош орқасига, сўнг елкалардан кўксига тушади. Кафтлари ўзига қаратилган. Бир вақтда чап оёқ ердан учи пастга қаратилиб тиззаси эгилади.

5-га чап оёқ орқароққа ўтади. Бир вақтда ўнг қўл бармоқлари пастга қаратилиб, иккинчи ҳолатдан баландроққа кўтарилади. Чап қўл еттинчи ҳолатда бўлади.

6-га чап оёқ учида урғу билан ўнг оёқ орқасига қўяди (олтинчи ҳолат). Тиззаси кескин тўғриланади. Бир вақтда гавда бир кўтарилиб тушади. Қўллар охириги нуқтани иккинчи- еттинчи ҳолатда тутатади. Бош ва гавда орқароққа ташланади (82, 83, 84-расмлар). Юз ўнг қўлга қаратилиб, тиниб қолинади. Бу хил калитларни йигитлар ҳам ижро этиши мумкин. Чалмаш қўйилган оёқнинг товони ўнг тиззадан юқорироққа қўяди, сўнг оёқни олдиға пошнаси билан босади. Бу ҳаракатлар йигитларга мансуб.

Эркаклар рақсларида ижро этиладиган калитлар

Биринчи хили. Қизлар рақсидаги калит ҳисобида.

Иккинчи хили.

Муסיқа ўлчови 6/8. 4 такт.

Чўкка тушиб ижро этилади. Оёқлар расмий ҳолатда. Пошналар ёпишмаган, қўллар олтинчи ҳолатда.

“И”-га олтинчи ҳолатда қарсак, бармоқлар олдинга қаратилган.

1-такт

1-га оёқ учида секин сакраш. Тиззалар ён-ёнга қаратилган. Бир вақтда бармоқ қарсиллатиш “б” хили билан ўзига тортади.

2-3-га чап оёқ сал кўтарилиб, секин сакрайди, ўнг оёқ чап оёқ олдиға, чапга чалмаш ирғитади.

4-га тикка турмай 1-даги ҳаракат такрорланади. Бир вақтда бармоқ қарсиллатиб ўзидан олдинга чўзилади.

2-3-даги ҳаракатлар такрорланиб, ўнг томонга чап оёқ ўнг оёққа чалмаш ирғитади.
1-такт яна икки марта такрорланади.

2-такт

1-2-га 1-тактдаги ҳаракатлар такрорланади.

3-4-

тактлар

4-га тикка турилади. Чап оёқ тўлиқ босади. Ўнг оёқ учида, тиззаси эгилган, олтинчи ҳолатга ўтади.

5-6-га иккала тизза кескин тўғриланади, ўнг қўл бош орқасида, чап қўл юқорирокда. Кафти юқорига қараган. Умуртқа суяклар тортилган, гавда тўғриланган. Бош чап қўлга қаратилган ҳолда орқароққа ташланган. Шу ҳолатда тиниб қолиш (85-расм).

Учинчи хили.

Мушиқа ўлчови 6/8. 4 такт.

Жойида ижро этилади. Қўл ва оёқлар биринчи ҳолатда.

Бош ва гавда тўғри ҳолда. Бармоқ қарсиллатишнинг “б” хили ижро этилади, иккинчи ҳолатда. “И”-га олтинчи ҳолатда қарсак. Бармоқлар олдинга қаратилган. Қарсакдан қўллар иккинчи ҳолатга юз оша кўтарилади.

1-такт

1-2-3-га оёқ учларида 3 марта оёқдан оёққа (ўнг оёқдан) бошлаб ўтиш ижро этилади, тиззалар эгилганроқ.

3-га чап оёқ ўнг оёққа чалмаш, товони ўнгга бурилган. 1-га бармоқ қарсиллатиш. Бош ва гавда тўғри ҳолда.

4-5-га чап оёқдан такрорланади.

6-га ўнг оёқ чап оёққа чалмаш ирғитилади.

2-3-

тактлар

4-такт

1-такт ҳаракатлари яна икки марта такрорланади.

1-тактдаги 1-2-3 даги ҳаракатлар такрорланади.

4-5-6-га чап оёқ учида олтинчи ҳолатга ўтади, бир вақтда ўнг оёқ пошнаси туширилиб, товони тўлиқ қўйилади. Тиззалар тортилган бўлиб, 5-га чап қўлдастаси мушгланиб, бош баландга кўтарилади. Чап қўл тирсаги ўнгга қаратилиб, кафти ўнг қўл тирсаги баландлигида.

6-га ўнг қўл тирсагини кескин тўғрилаб, мушти ҳам кескин очилиб, кафти чапга қаратилади. Бармоқлар тўғри ва қаттиқ. Бош ва гавда орқароққа ташланади. Юзи ўнг қўлга қаратилади, тиниш (86-расм).

Тўртинчи хили.

Мушиқа ўлчови 6/8. 4 такт.

Оёқларда навбати билан “ирғитиш” ҳаракати ижро этилади. Қўл ва оёқлар биринчи ҳолатда. Бармоқ қарсиллатиш “б” хилида.

“И”-га олтинчи ҳолатда қарсак.

1-такт

1-2-3-га чап оёқ секин сакрайди, бир вақтда тиззалар эгилади. Ўнг оёқ чап оёқ тиззасидан баландроққа олдида чалмаш ирғитади. Товони чапга, оёқ бармоқлари олдинга қаратилади. 1-га бармоқ қарсиллатиш.

4-5-6-га ўнг оёқдан ҳаракатлар такрорланади, 4-га секин сакрайди.

2-3-

тактлар

4-такт

1-такт ҳаракатлари икки марта такрорланади.

1-2-3-4-га ўнг оёқ учида чап оёқни орқасига (олтинчи ҳолатга ўтади), бир вақтда қўл кафтлари бош орқасига қўйилади, сўнг елкалар тепасида кафтлар юқорига қаратилиб, кескин бармоқ учлари билан кўксига тушади (“Шаршара” ҳаракати). Гавда тўғриланган, тиззалар ҳам тўғриланган бўлиши

мумкин ёки эгилганроқ бўлиши мумкин. Шу ҳолатда тиниш. Ҳажвий рақсларда, оёқ иргитишларда гавда оғирлигида босиб турган оёқ тиззасини юқориоққа иргитиш мумкин (85, 86, 87-расмлар).

Бешинчи хили.

Муסיқа ўлчови 6/8. 3 такт.

Қўллар олтинчи ҳолатда, оёқлар биринчи ҳолатда. Гавда тик. Бармоқ қарсиллатишлар “б” хилида.

“И”-га олтинчи ҳолатда қарсак.

1-такт

1-га қарсакдан юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилиб, бармоқ қарсиллатилади. Бир вақтда ўнг оёқ тиззаси эгилиброқ секин сакрайди. Чап оёқ тиззаси эгилиб ердан сал кўтарилади, оёқ учлари пастга қаратилади.

2-га чап оёқ тиззаси эгилганича ўнг оёқ тиззасигача кўтарилади.

3-га чап оёқ олдинга чўзилиб, сўнг ўнг оёқ олдига пошнада чалмаш босади. Гавда сал ўнтроққа бурилади. Юзи томошабинларга қараб қолади.

4-5-6-га ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади. Томошабинларга қараб бурилади. 4-га бармоқ қарсиллатилади.

2-такт

3-такт

1-такт ҳаракатларини такрорлайди.

1-га ўнг оёқ тиззаси эгилиб, секин сакраб, чап оёқ ердан учи пастга қаратилиб бармоқ қарсиллатилади.

2-га чап оёқ тиззаси эгилганича, ўнг оёқ баландлигигача тиззасига кўтарилади.

3-га чап оёқ чалмаш ўнг оёқ олдига пошнаси билан босади. Гавда бир оз ўнгга бурилади.

4-га чап оёқ секин сакрайди, ўнг оёқ олдинга чўзилади, сўнг пошнасида босади.

5-6-га қўллар бош орқасига кафтлари билан қўйилиб, кескин иккинчи ҳолатда кафтлар юқорига қаратилади ёки учинчи ҳолатда бўлади. Бир вақтда тиззалар, гавда тикланади, юзи дасталарга қаратилиб, тиниб қолади.

ҚИЗЛАР ВА ЙИГИТЛАРГА КАЛИТ ҲАРАКАТЛАРИ

Олтинчи хили.

Муסיқа ўлчови 6/8. 3 такт.

Бир жойда ижро этилади, қўллар, оёқлар биринчи ҳолатда, бармоқ қарсиллатишлар “б” хилида. Қўл қарсиллатиш олтинчи ҳолатда.

1-такт

1-2-3-га тиззалар эгилганроқ, ўнг оёқдан бошлаб учларида уч марта оёқдан оёққа ўтилади. 3-га чап оёқ ердан товони чапроққа, 1-га бармоқ қарсиллатади.

4-га чап оёқдан такрорланади. 6-га ўнг оёқ ердан кўтарилиб, 4-га бармоқ қарсиллатилади.

5-га чап оёқдан такрорланади.

6-га ўнг оёқ ердан кўтарилиб, товони сал ўнтроққа қаратилади. 4-га бир марта бармоқ қарсиллатилади.

2-такт

3-такт

Биринчи такт ҳаракатлари такрорланилади.

1-2-3-га 1-тактнинг 1-2-3 ҳисобидаги ҳаракатлар такрорланади.

4-га чап оёқдан бошлаб уч марта оёқдан оёққа босилади.

5-6-га чап оёқ учинчи ҳолатда, учида, тепади. Ўнг оёқнинг пошнаси тушади, тиззаси тўғриланади. 5-6-га чап қўл расмий ҳолатда, ўнг қўл иккинчида. Бармоқ учлари ярим муштланган. Такт охирида ўнг қўл тирсаги кескин тўғриланади. Мушги очилиб, юқори ва олдинги кафтлар чапга, бармоқлар юқорига қаратилади. Бир вақтда тиззалар тўғриланади, гавда тикланиб, юз ўнг қўлга қаратилади. Шу ҳолатда тиниб қолиш (88-расм).

Еттинчи хили.

Мушиқа ўлчови 6/8. 6 такт.

Йигит ва қизлар рақсларида ижро этилади. Ўз атрофида давра қилиб, ўнгга қараб бурилади. Бармоқ қарсиллатишлар “б” хилида, олтинчи ҳолатда. Қўл ва оёқлар биринчи ҳолатда.

**1-3-
тактлар**

“И”-га олтинчи ҳолатда қарсак.

1-2-3-га ўнг оёқ пошнадан бошлаб, сўнг тўлиққа ўтиб, бир “уфори” ижро этади. 1-га бармоқлар қарсиллатилади.

4-5-6-га чап оёқдан такрорланади. 4-га бармоқлар қарсиллатилади.

1-такт 4 марта такрорланади.

**4-такт
5-6-
тактлар**

1-2-3-га бир “уфори” билан томошабинларга қараб, сўнг пошнадан бошлаб тўлиққа тушади. 1-га бармоқ қарсиллатиш.

4-га чап оёқ ўнгга расмий ҳолатда босади.

5-га тиззалар этилади, бир вақтда кафтлар бош орқасидан ўтиб, елкалардан кафтлар юқорига қаратиб, бармоқлар ҳам орқага қараган бўлади.

6-га чап оёқ учида ўнг оёқ орқасига босади (олтинчи ҳолатда), тиззалар кескин тўғриланади. Бир вақтда қўллар еттинчи ҳолат баландлигига тушади. Гавда ва бош сал олдинга интилганроқ. Бош тўғри ёки орқага ташланган бўлиши ҳам мумкин.

Саккизинчи хили.

Мушиқа ўлчови 6/8. 2 такт.

Бир жойда ижро этилади. Қўл ва оёқлар биринчи ҳолатда, бош ва гавда тик ҳолатда. Ҳар саноққа бармоқ қарсиллатишнинг “б” хили ижро этилади.

“И”-га олтинчи ҳолатда қарсак.

1-такт

1-га ўнг оёқ пошнада олдинга қадам босади, бир вақтда чап оёқ пошнаси ердан кўтарилади.

2-га чап оёқ учида ерни тепади.

3-га ўнг оёқ биринчи ҳолатга тўлиқ босади, чап оёқ учида қолади. Бош ва гавда тўғри ҳолатда бўлади.

2-такт

4-5-6-га чап оёқдан ҳаракатлар такрорланади. 1-такт такрорлангандан сўнг, оёқлар биринчи ҳолатда бўлади. 6-да қўллар еттинчи ҳолатда тиниш билан тутайди.

IX

“СУРНАЙ ЛАЗГИСИ”

Хоразм рақсларида миллий чолғуларга гармон ҳам жўр бўлади. Рақсларда ашула, ялла ва лапар ҳам айтилади. Рақслар доирада ижро этилмаган. Йигитларнинг рақслари кескин, қизларнинг рақслари майин, баъзан

кескинроқ ҳам бўлиши мумкин. Йигит-қизларнинг рақс мусиқалари бир хилда. Ушбу ёзилган рақслар оддий ҳаракатлардан иборат. Йигитларда “Сурнай лазгиси”, “Хоразм лазгиси” кенг тарқалган. “Лазги” ансамблида саҳналаштирилган рақслар секиндан тезга ўтилади ёки бир маромда ҳам бўлади. Бу рақсда калитлар тез ҳаракатда ижро этилади. Рақс жўшқин, шодӣёна, қизғин ифодаланади. Ушбу рақс яқка ижрочи Марат Жумаевдан ёзиб олинган.

1-шакл. 2 такт.

Мусиқа ўлчови 6/8.

Чиқиш 2 тактли бўлиб, у саҳнанинг ҳажмига боғлиқ. Учинчи ён парданинг ўнг томонидан расмий қадамлар билан саҳна ўрталиғига қия йўл билан, қўллар юқорида, майда титратма, бармоқ учлари юқорига қаратилган, саҳна ўрталиғига етгач, томошабинга қараб қолинади. Такт тугалишида кафтлар ўздан ташқарига бурилиб, учинчи ҳолатга ўтади. Чап қўл ёнроқда ҳам баландроқ. Кафтлар юқорига қараган. Оёқлар тиззалари эгилган, сўнг кескин тўғриланади. Чап оёқ учида, олтинчи ҳолатда бўлади. Гавда ва бош орқароққа ташланган. Ияк кўтарилган, юз чап қўлга қаратилади.

2-шакл. 16 такт.

1-такт

Чап томонга ёни билан юриш.

1-2-га қўл ҳолати ўзгармайди (учинчи ҳолатдалигича). Елка қоқиш ҳаракати ижро этилади.

3-га ўнг оёқ учида сирпаниб, чапга жилади.

4-га тиззалар эгилади, бир вақтда елкалар расмий ҳолатда бўлади.

5-га ўнг оёқ пошнаси, чап оёқ учида бир вақтда 6-га чапга силжийди, тиззалар тўғриланади. Бармоқлар пастга қаратилади. Оёқ ҳаракатини 5-6-га учинчи ҳолатда, чап учида ҳам ижро этиш мумкин.

2-такт

1-такт такрорланиб, охириги ҳисобда дасталар учинчи ҳолатда бўлиб, кафтлар юқорига қаратилади.

3-13- тактлар 14-16- тактлар

Навбати билан биринчи ва иккинчи тактлар такрорланади.

1-тактлар такрорланиб, лекин охириги ҳисобда оёқ учларида биринчи ҳолатда, тиззалар эгилган. Дасталар ўзидан ташқарига бурилиб, юқори иккинчи ҳолатга, кафтлар юқорига қаратилиб, бош орқага ташланганроқ, юз дасталарга қаратилади.

3-шакл. 6 такт.

Қия йўл билан саҳна ўрталиғига орқаси билан келади. Қўллар иккинчи ҳолатда, кафтлар юқорига қаратилган, тирсақлар ён-ёнга. Оёқлар биринчи ҳолатда, учларида.

**1-3-
тактлар**

1-2-3-га оёқ учлари “уфори” ҳаракати билан кетилади. 3-га тиззалар бир-бирларига яқин, ўнг оёқдан бошланади. 3-га чап оёқ орқага-чапга ўнгроққа иргитилади. Тиззалар эгилганича, елка қоқиш ижро этилади. 4-5-га чап оёқдан такрорланади.

4-такт

6-га ўнг оёқ орқага, ўнгроққа ташланади.

**5-6-
тактлар**

1-такт 4 марта такрорланади. Бош орқага ташланган, юз дасталарга қаратилган. 1-такт ўнг оёқдан такрорланиб, такт охирида тиззалар тўғриланади. Ўнг елка билан томошабинга қараб қолинади. Гавда ва бош орқароққа ташланган. Оёқлар олтинчи ҳолатда. Ўнг оёқ учида, қўллар олтинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирига қараган, бармоқ учлари юқорида.

4-шакл. 16 такт.

1-такт

Бир жойда ижро этилади.

1-2-га томошабин томонга ўнг елка билан чап қўл тирсаги букилганроқ, бармоқ қарсиллатиб, бошдан юқорига кўтарилади. Бир вақтда ўнг қўл бармоқ қарсиллатиб (“а” хили) олтинчи ҳолатга тушади (“паст-баланд” ҳаракати). Бармоқ қарсиллатгандан сўнг, кафтлар ўзига қаратилади, бармоқлар тўғри ва қаттиқ ҳолда.

3-га ўнг қўл юқорига кўтарилади.

4-га чап қўл пастга тушади.

5-6-га чап қўл юқорига кўтарилади, ўнг қўл пастга тушади.

**2-4-
тактлар**

1-такт 3 марта такрорланади. Томошабинга кескин қараб, оёқ учида биринчи ҳолатда бўлади.

**5-6-
тактлар**

1-такт такрорланиб, оёқ учларида секин чўкка тушилади.

**7-8-
тактлар**

Секин тикка тура бошланади, сўнг томошабинга кескин чап елка билан қолади, оёқлар олтинчи ҳолатда, чап учида.

**9-12-
тактлар**

1-4-тактлар такрорланади. Охирида томошабинга кескин қараб қолинади. Оёқлар расмий ҳолатда, учларида бўлади.

**13-16-
тактлар**

5-8-тактлар такрорланади. Оёқлар биринчи ҳолатда, қўллар иккинчи ҳолатда қарсак ижро этади.

5-шакл. 3 такт.

**1-2-
тактлар**

Бир жойда ижро этилади. Оёқдан оёққа босиб, “чалмашли калит” ижро этилади. Бармоқ қарсиллатиш “б” хилида.

1-га ўнг оёқ тиззаси эгилганроқ, пошнада олдинга чалмаш, чапга босади. Тизза тўғриланади. Бир вақтда бармоқлар қарсиллатилади. Гавда сал чапга бурилади. Ўнг елка орқали орқага қаралади.

2-га чап оёқ учида жойида тепилади.

3-га ўнг оёқ биринчи ҳолатга қайтади. Бир вақтда чап оёқ тиззаси тўғриланиб, тўлиқ босади. Бош ва гавда тўғри ҳолда.

4-5-6-га чап оёқдан такрорланади. Гавда сал чапроққа бурилади.

3-такт

1-2-тактлар такрорланади.

1-2-3-га 1-2-3 даги ҳаракатлар такрорланади.

4-га қўллар иккинчи ҳолат орқали бош орқасига, сўнг елкаларга тушади. Бир вақтда чап оёқ учлари пастга қаралган, тиззаси эгилиб, ердан қўтарилади.

5-га чап оёқ қўтарилганича бир вақтда ўнг қўл бармоқлари пастга қаратилиб иккинчи ҳолатда бўлади. Чап қўл еттинчи ҳолатда.

6-га чап оёқ учида урғу билан ўнг оёқ орқасига (олтинчи ҳолатга босади), тиззалар кескин тўғриланади, гавда бир қўтарилиб тушади. Бир вақтда ўнг ва чап қўл еттинчи ҳолатда, бош ва гавда орқароққа ташланган. Юз ўнг дастага қаратилади, шу йўсинда тиниб қолиш.

4-5-6-га кафтлар бош орқасига ўтмай, иккинчи ҳолатга қўтарилиши, сўнг олтинчи ҳолатга тушиши ҳам мумкин.

6-шакл. 8 такт.

Саҳна орқасига орқа билан кетилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда чап учида. Ўнг қўл иккинчи ҳолатда, чап қўл еттинчи ҳолатда, бош ва гавда сал олдинроққа интилган.

1-такт

Бармоқлар муштланган. Олтинчи ҳолатда муштлар бир-бирларига рўпара, ўнг қўл ўзига тортилиб, мушти кескин очилиб, чап қўлдастасига ёни билан бармоқлари олдинга қаратилиб чалмаш қўяди. Бир вақтда тиззалар букланади. Бош ўнг қўлни кузатади. Бармоқ (“а” хилида) қарсиллатиб ижро этиш мумкин.

2-3-га ўнг қўл бармоқлари яна муштланиб, ўзига бир оз тортилади. Бир вақтда чап қўлдастаси муштланганича ўнг дастанинг устига қўйилади. Оёқлар олтинчи ҳолатда, сирпаниб орқага жилинади. Аввал ўнг оёқ тўлиқ босганича жилади, сўнг чап оёқ учида жилади.

4-га чап қўл, 1-да тиззалари эгилади.

5-га чап қўл ўзига тортилади. Бармоқлар муштланади. Бир вақтда бармоқлар муштланиб, чап қўл устига қўйилади. Тиззалар тўғриланади. “Сирпаниш” ҳаракатлари 2-3-га такрорланади.

2-8-

тактлар

1-такт ҳаракатлари такрорланиб, биринчи ҳолатда қолинади.

7-шакл. 12 такт.

Соат юришига қараб саҳна ўрталиғида давра қилиб кетилади.

1-такт

1-2-3-га қўллар иккинчи ҳолатдан баландда, кафтлар бир-бирларига рўпара. Бармоқ учлари юқорига қаратилган. Ўнг қўлдаста бармоқ қарсиллатади (“а” хилини). Ҳар санокқа чап қўлдастаси ўздан ташқарига қаратилади. Бир вақтда оёқ учларида “уфори” ижро этилади. Оёқлар учларида, тиззалар эгилганроқ ҳолда. Ўнг оёқ учидан бошлаб яна “уфори” ижро этилади. 3-га чап оёқ орқага, чапга сал ирғитилади. Тиззалар бир-бирларига яқин.

4-5-6-га ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади. 6-га ўнг оёқ орқага, ўнгроққа ирғитилади. Қўллар 1-2-3-да иккинчи ҳолатдаги ҳаракатларни давом эттиради.

**1-12-
тактлар**

1-такт ҳаракатлари 11 марта такрорланади. Такт охирида томошабинга қараб қолиниб, иккинчи ҳолатда қарсак урилиб, қўл ва оёқлар биринчи ҳолатда қолади.

8-шакл. 3 такт.

1-такт

Бир жойда “калит” ҳаракати, оёқдан оёққа чалмаш ўтиш ва иккинчи ҳолатда бармоқ қарсиллатишнинг “б” хили ижро этилади.

1-га ўнг оёқ пошнасида олдинга, чап оёққа сал чалмаш босади. Тиззаси тўғриланади. Бир вақтда бир марта бармоқ қарсиллатилади, гавда сал чапта бурилади. Ўнг елкадан орқага қаратилади.

2-га чап оёқ учида, тиззаси эгилган, бир тепилади.

3-га ўнг оёқ тиззаси эгилган ҳолда биринчи ҳолатга қайтади. Бир вақтда чап оёқ тиззаси тўғрилиниб, оёқ тўлиққа ўтади. Бош ва гавда тўғри ҳолда.

4-5-6-га ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади. Гавда сал ўнтроққа бурилади.

2-такт

1-такт ҳаракатлари такрорланади.

3-такт

1-2-3-га 1-тактдаги 1-2-3 ҳаракатлари такрорланади.

4-га қўллар иккинчи ҳолат орқали кафтлар бош орқасига, сўнг елкалар устига (ёпишмасин) ва кўксига тушади. Бир вақтда чап оёқ учлари пастга қаратилиб, ердан бир оз кўтарилиб, тиззаси эгилади.

5-га чап оёқ кўтарилиган ҳолатдалигича орқага ўтади, бир вақтда ўнг қўл иккинчи ҳолатга, чап қўл еттинчи ҳолатга ўтади.

6-га чап оёқ учида урғу билан ўнг оёқ орқасига босади. Олтинчи ҳолатга тиззалар кескин тўғриланади, гавда бир оз кўтарилиб тушади. Бир вақтда ўнг қўл иккинчи, чап қўл еттинчи ҳолатда. Бош ва гавда орқароққа ташланади. Юзи ўнг қўлга қаратилади, шу туришда тиниб қолиш. 4-5-6-га кафтлар бош орқасига ўтқизилмай, иккинчи ҳолатга кўтарилиб, олтинчи ҳолатга тушади, ўнг қўл кескин иккинчи ҳолатда, чап қўл еттинчи ҳолатда тиниб қолиш мумкин.

9-шакл. 8 такт.

**1-6-
тактлар**

Саҳна орқасига орқа билан кетади.

1-2-3-га ижрочи оёқ учларида ўнг оёқдан бошлаб “уфори” ҳаракати билан кетади. Тиззалар эгилганроқ, бир-бирларига яқин.

3-га чап оёқ орқага чапроққа ирғитилади.

4-га ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади. 5-6-га ўнг оёқ орқага ўнтроққа ирғитилади. Тактларда қўллар “паст-баланд” ҳаракатларини, бармоқ қарсиллатишнинг “а” хилини ижро этади (бир вақтда бир қўл юқорига, иккинчи-олтинчи ҳолатда пастроққа тушилади). Бош ва гавда орқароққа ташланган.

**7-8-
тактлар**

1-такт ҳаракатлари 7 марта такрорланади.

10-шакл. 1 такт.

Саҳна ўрталиғига соат юриши билан ярим давра юрилади, юз даврага қаратилган. Ҳаракат чап оёқдан бошланади.

1-такт

1-2-3-га қўллар иккинчи ҳолатда, кафтлар бир-бирларига рўпара, бармоқлар юқорига қаратилган. Ўнг қўл бармоқ қарсиллатади. Чап қўлдастаси бир ўзига, бир ташқарига буралиб, бир вақтда оёқ учларидан тиззалар эгилганроқ, чап оёқдан бошлаб “уфори” ҳаракати билан 3-да ўнг оёқ орқага – ўнгроққа ирғитилади.

Тиззалар бир-бирларига яқин.

4-га ўнг оёқдан такрорланади.

5-га чап оёқ орқага ва чапроққа ирғитилади.

6-га қўллар 1-2-3-даги ҳаракатларни такрорлайди (иккинчи ҳолатда).

11-шакл. 3 такт.

Бир жойда ижро этилади. Навбати билан “сакраш”, “чалмаш” ва “ирғитиш” ҳаракатлари ижро этилади.

1-такт

1-2-3-га чап оёқ тўлиқ босгандан кичик сакрайди. Тиззалар бир вақтда эгилади ва ўнг оёқ чап оёқ тиззасига товони билан қўяди. Оёқ бармоғи олдинга, товони чапроққа қаратилган. 1-да олтинчи ҳолатда қарсак, сўни бармоқ қарсиллатишнинг “б” хили. Чалмашли сакраш ирғитилади ва ўни оёқдан ҳаракат такрорланади. Бармоқ қарсиллатиш қарсаксиз ижро этилиши ҳам мумкин.

2-3-

тактлар

1-такт ҳаракатлари такрорланади.

1-2-3-га 1-2-3-даги ҳаракатлар такрорланади.

4-га ўнг оёқ учида чап оёқ орқасига босади (олтинчи ҳолатда).

Қўллар бош орқасидан, елкалар устидан кескин кўксидан бармоқлар пастга қаратилиб тушади, гавда, бош ва тиззалар тўғриланиб, тиниб қолиш.

РАҚСЛАРДАГИ АСОСИЙ ҲОЛАТЛАР



1, 2-расмлар. Расмий ҳолат.



3, 4-расмлар. Қўл ҳолати. Қизлар ва иигитлар ижросида



5, 6-расмлар. Қўл ҳолати.



7, 8-расмлар. Қўл ҳолати.



9, 10-расмлар. Қўл ҳолати.



11, 12-расмлар. Қўл ҳолати.



13, 14-расмлар. Қўл ҳолати.

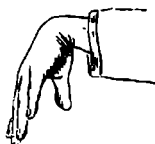


15, 16-расмлар. Қўл ҳолати.

17, 18, 19-расмлар. Қўлдаста ҳолатлари



Биринчи хил.



Иккинчи хил.



Учинчи хил.



20, 21-расмлар. Бешинчи хил. Олтинчи хил

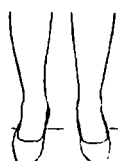


22, 23-расмлар.

24, 25, 26, 27-расмлар. Оёқ ҳолатлари



Расмий ҳолат



1- ҳолат



2- ҳолат



3- ҳолат



28, 29-расмлар. 4- ҳолат. 5- ҳолат



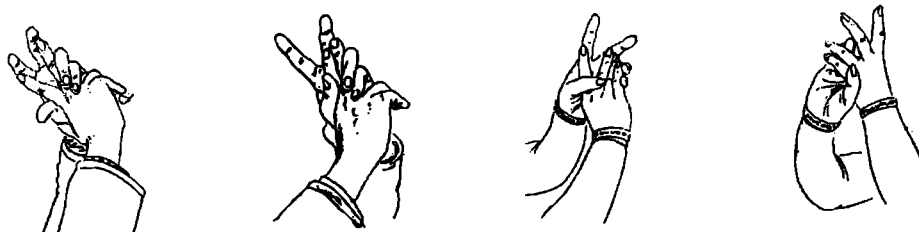
30, 31-расмлар. Фарғона, Хоразм ва Бухоро рақс услубларида оёқ ҳолатлари бир хилда.
6- ҳолат. 7- ҳолат



32, 33-расмлар. Саломлар. 1-хили. 2-хили.



34-расм. Бармоқ қарсиллатиш ("а" хили).

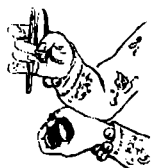


35, 36, 37, 38-расмлар. Бармоқ қарсиллатиш ("б" хили)

39, 40, 41-расмлар. 3-ҳолат



Занг билан



Қайроқ билан



Қайроқлар



1-хили



2-хили



44, 45-расмлар. "Синди шох" ҳаракати



42, 43-расмлар. "Жайрон шохи" ҳаракати



46-расм.
"Гул барги" ҳаракати



47-расм.
"Лола" ҳаракати



48-расм.
"Қоши камон" ҳаракати



49, 50, 51, 52-расмлар. “Лаби гунча” ҳаракати



53, 54-расмлар. “Кўнглим сенда” ҳаракати



55, 56-расмлар. “Лаби шакар” ҳаракати



57-расм.

“Эркаланиш” ҳаракати



58-расм.

“Терма” ҳаракати



59, 60-расмлар.

“Катта терма” ҳаракати



61-расм.

“Катта терма” ҳаракати



62-расм. “Енг

тортиш” ҳаракати



63, 64-расмлар. “Бармоқ ўйин” ҳаракати





65, 66, 67-расмлар. “Эзма юрагим” ҳаракати. 2-хили



68-расм. “Пул санаш” ҳаракати



69-расм. “Иргитма” ҳаракати



70, 71-расмлар. “Жаққу” 1-хили. 2-хили



72-расм. “Жайрон шохи” ҳаракати



73-расм. “Чўгурма” ҳаракати.



74, 75-расмлар. “Узиб ташлаш” ҳаракати



76-расм. “Чағалок балиқ тутиши” ҳаракати



77-расм. “Паст-баланд” ҳаракати



78, 79-расмлар. “Кетма” ҳаракати





80, 81-расмлар.
“Этак ўйин” ҳаракати. 1-хили, 2-хили

82, 83-расмлар.
“Калит” ҳаракати. 1-хили, 2-хили



84-расм.
“Калит” ҳаракати. 1-хили

85, 86, 87-расмлар.
“Калит” ҳаракати. 2, 3, 4-хили



88-расм.
“Калит” ҳаракати



89-расм. “Сурнай
лазгиси” ҳаракати

ХОРАЗМ ХАЛҚ РАҚСЛАРИ УЧУН ЯРАТИЛГАН
КУЙЛАРДАН НАМУНАЛАР

СУРНАЙ ЛАЗГИСИ

М.М. ♩ = 112-116

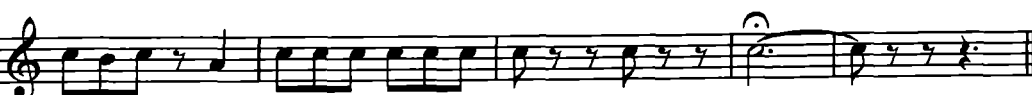




ЛАЗГИ

М.М. ♩ = 112-116

The musical score for "ЛАЗГИ" is written in 2/4 time. It consists of nine staves of music. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one sharp (F#), and a tempo marking of 112-116. The first two staves are marked *fff* (fortississimo). The third staff is marked *mf* (mezzo-forte). The fourth, fifth, and sixth staves continue the melody. The seventh staff is marked *fff*. The eighth staff is marked *mf* and includes an *accel.* (accelerando) marking. The ninth staff continues the piece.



ГАНЖИ ҚОРАБОҒ

М.М. ♩ = 144-162



УФОРИ ГАНЖИ ҚОРАБОҒ

М.М. ♩ = 112-116





АЗ-АЗНИНГ ТЕЗИ

М.М. ♩ = 104-108



САРГАРДОН

М.М. ♩ = 80-84





ФАРҒОНА РАҚСИ

ДОИРА ЗАРБЛАРИГА МАШҒУЛОТЛАР

I

АСОСИЙ ҲАРАКАТЛАР

БОШ ҲОЛАТИ

Фарғона рақсларида ияк ортикча кўтарилмайди. Бош ва гавда қўл ҳаракатлари билан уйғунлашиб кетади.

ГАВДА ҲОЛАТИ

Фарғона услубидаги рақсда умуртқа суяклари тик бўлмаслиги ҳамда бўшашмаслиги керак. Расмий туришда бўлиб, бир нуқтага йиғиштирилган ҳолатда бўлсин. Гавданинг белдан бошлаб юқори қисми ҳаракатчан бўлиб, қўл ҳаракатларини қўзатади.

ҚЎЛ ҲОЛАТИ

**Расмий
ҳолат
1-ҳолат.**

Қўл ҳолатларида ҳолатлардан-ҳолатларга ўтишда елкалар расмий ҳолатда бўлиши керак.

Қўллар ёнида бўлиб, қўлдастalar расмий ҳолатда (1-расм)¹

Расмий ҳолатда тирсаклар сал букилган, бармоқлар учи пастга қараган, елка баландлигига майин кўтарилади. Сўнг кафтлар ёнга қараб, бармоқ учлари юқорига қаратилиб, баландлиги елка баробар бўлади. Бош бармоқ билан ўрта бармоқ бир-бирларига эгилганроқ бўлиб, қолган бармоқлар эркин ҳолатда (2-расм).

2-ҳолат.

Қўллар биринчи ҳолатдан бармоқлар пастга қаратилиб, бош устига майин кўтарилади. Сўнг кафтлар юқорига қаратилади, бармоқлар ва тирсаклар биринчи ҳолатдагича қолади. Бошни кўтармаган ҳолатда кўз қўлларни кўриши керак (3-расм).

3-ҳолат.

Чап қўл иккинчи ҳолатда қолиб, ўнг қўл биринчи ҳолатга тушади (4-расм). Қўлдастalar ўзгармайди.

4-ҳолат.

Чап қўл иккинчи ҳолатда қолади. Ўнг қўл чап кўкракдан сал пастга келади. Қўлдастalar ўзгармайди (5-расм).

5-ҳолат.

Ўнг қўл ўша ҳолатда қолиб, чап қўл биринчи ҳолатга тушади (6-расм).

6-ҳолат.

Иккала қўл олдинга, бармоқлар пастга қараган бўлиши керак. Сўнг кафтлар олдинга қаралиб, бармоқ учлари юқорига қараган бўлиши керак. Қўллар оралиги елка кенлигида бўлиб, бармоқлар учи елка баландлигида бўлсин (7-расм).

¹ Расмлар охириги саҳифаларда илова қилинган.

Олтинчи ҳолатдан кафти ўзига қаратилиб, бармоқлар учи бир-бирларига рўпара бўлиб, ён белга қўйилади. Бош бармоқ орқада, қолган бармоқлар олдинда бўлади, тирсаклар ёнга қараган (8-расм). Қўл ҳолатларида эркаклар аёллар ҳолатидан фарқли тарзда тирсаклар камроқ букланиб, бармоқлар тўғри бўлади.

ОЁҚ ҲОЛАТЛАРИ

Оёқ ҳолатлари еттита. (Расмий туришдан ташқари.)

Оёқ товонлари бир-бирига яқин бўлиб, учлари сал ёнга очилган (10-расм).

1-ҳолат.

Расмий ҳолатдан товонлар сал кўтарилиб, икки ёнга очилади. Товонлар ораси ярим товонча (полступни). Гавда оғирлиги иккала оёқда (11-расм).

2-ҳолат.

Чап оёқ биринчи ҳолатда қолади, ўнг оёқ товони кўтарилиб, чап оёқ томони-га рўпара келиб, тўлиқ босилади. Ўнг оёқ учи ўнгга бурилади (12-расм).

3-ҳолат.

Чап оёқ биринчи ҳолатда қолиб, ўнг оёқ учи билан ўнг ёнга жилади, товон орқага бурилган бўлиб, оёқлар ораси 10-12 см. бўлиши керак (13-расм).

4-ҳолат.

Чап оёқ жойида қолиб, ўнг оёқнинг учи олдинга сирпалиб олиб борилади (14-расм). Гавда оғирлиги чап оёқда.

5-ҳолат.

Чап оёқ жойида қолади. Ўнг оёқнинг товони тушиб, гавда оғирлиги иккала оёқда бўлади (15-расм).

6-ҳолат.

Чап оёқ товони кўтарилади (16-расм).

7-ҳолат.

Чап оёқ товони тушиб, ўнг оёқ товонига босиб, учи кўтарилади (17-расм). Сўнг ўнг оёқ сирпаниб, расмий ҳолатга қўйилади.

II

САЛОМЛАРНИНГ ТУРЛАРИ

Ўзбек рақсларидаги саломлар рақс услубига ва унинг мазмунига, ман-тиқига боғлиқдир. Икки қўл билан ёки бир қўл билан салом қилинади.

Ўнг қўл расмий ҳолатдан биринчи, олтинчи ҳолат орқали майин, кўкракка кафти қўйилиб, бармоқ учлари чапга қараган бўлади. Бош ҳамда гавда бир оз олдинга эгилади. Кўз пастга қарайди. Саломда бош ва гавда қўл ҳаракати билан бир вақтда эгилади. Саломлар мулойим бўлиб, ияк танага тегмасин. Қўл кўкракка қўйилгандан кейин гавда ва бош эгилиши ҳам мумкин. Салом иккала қўл билан ҳам бўлиши мумкин. Бу ҳолатда бир қўлдагидай ўнг қўл кўкракка қўйилиб, чап қўл кафти ўнг қўл юзига қўйилади. Тиззалар ва оёқлар расмий ҳолатда бўлади (9-расм).

III

МУҚОМЛАР

(Қўл ҳаракатларини яна ҳам пардозловчи ҳаракатлар)

1. Қийғир бўйин.

Қийғир бўйин майда ва мулойим бўлади. Елкалар расмий ҳолатда бўлиб, бош тўғрига қараган, бир оз бўйинга ўтказилади. Бошнинг умуртқа суяги ён-ёнга жилади (18-19-расмлар).

2. Ияк ҳаракати.

Елкалар расмий ҳолатда бўлиб, ияк кескин ва кичик урғули ҳаракат билан тўғрига, сўнг яна расмий ҳолатга қайтади, ёнга ҳам ижро этиш мумкин.

3. Тебраниш.

Гавданинг белдан юқори қисми ён-ёнга тебранади. Бош гавда ўтган томондан акси томонга бурилади. Бу ҳаракатни тик туришда ёки ўтирганда ижро этиш мумкин. Бош гавда ўтган томонда ҳам бўлиши мумкин.

4. Силдирма.

Бу ҳаракат ияк ҳаракатига ўхшаш. Гавданинг белдан юқори томони сал орқага ташланиб, сўнг кескин ва кичик урғу ҳаракат билан яна расмий ҳолатга қайтади (сесканганга ўхшаш).

5. Елка қоқиш.

Қўллар биринчи ёки еттинчи ҳолатда. Чап елка орқага жилади, ўнг елка олдинга жилади, сўнг кескин ҳаракат билан чап елка олдинга, ўнг елка орқага жилади ёки кескин ҳаракат билан елкалар навбат билан бир олдинга, бир орқага ўтадилар. Яна бир хили майда титратма. Бунда елкалар юқorigа кўтарилмайдиган. Ёки иккала елка навбати билан кўтарилиб тушади. Елка ҳаракатлари қизлар ижросида мулойим, нозик бўлиши керак. Йигитлар ижросида йирик, кескин бўлади.

6. Тиниб қолиш.

Бирон-бир ҳаракатда тўхтаб қолиш, бир оз қимирламай тиниб туриш керак.

7. Қош учириниш.

Қош учириниш кам ижро этилади. Кўпроқ ҳажвий рақсларда йигитлар ижро этадилар.

8. Қўлдаста ҳаракатлари.

Қарсақлар еттинчи ҳолатдан ташқари барча ҳолатларда ижро этилади.

Олтинчи ҳолатда иккала қўл кафтлари бир-бирига урилиб, бармоқ учлари юқorigа қараган, қарсақлардан сўнг қўлдасталар ўзидан ташқарига айланиши ёки бир-бирига очилиб, бармоқлар озроқ эгилиши мумкин. Ўнг ёки чап қулоқ тагида чалиниб, бош ёни билан қўлга эгилиб, қарсақни эшитаётгандай ҳолатда бўлиб, юзи қўлдан тескарига бурилган бўлади. Қўллар ўнг томондаги қулоқ тагида қарсақ чалса, чап қўл тирсаги чап елка баландлигида бўлади. Иккинчи, кафтлар кўндаланг қарсақ уриб, бармоқлар кафтлар тескари томонини ушлайди (19-расм). Учинчи, қарсақ олтинчи ҳолатда бир кафт иккинчи кафтдан сирпаниб урилади. Ўнг қўл сирпанса, пастроққа тушади ёки ўнг-роққа очилади; чап қўл бир оз юқorigа кўтарилади. Тўртинчи, қўллар олтинчи ҳолат юқорилигида чап қўл кафти пастга қараган, бармоқ учи ўнгга қараган, ўнг қўл кафти чап кафт тескарисига қўйилган, бармоқ учлари чап томонга қаратилган (20-расм). Бешинчи, қўллар иккинчи ҳолатда ўнг қўл кафти чап кафтга ёпилган. Иккала қўл бармоқлари ён-ёнга қараган бўлиб, ўнг қўл кафти чап қўл кафтига уради. Сўнг ўнг кафт сал кўтарилиб олдинга бурилиб, яна бошланғич ҳолатга тушади (21-расм).

Кўлдаста айланиши.

Кўлдаста айланиши ўзбек рақсларида, айниқса, Фарғона услубларидаги рақсда катта аҳамиятга эга. Бу услуб ҳаракатлардан ҳаракатларга ўтишда ва ҳаракатларни якунлаганда ижро этилади. Қизлар ҳаракатларида мулойим, бармоқлар ўз ҳолича ёки ўрта бармоқ бош бармоққа сал эгилган ҳолатда, йигитларда бармоқлар баъзи ҳаракатларда ярим мушт ҳам бўлиши мумкин.

Бармоқ қарсиллатиш. Бош бармоқ 3- ёки 4-бармоқ бош бўғинидан сирпанади.

IV

ДОИРА ЗАРБЛАРИГА ДАРС МАШҒУЛОТИ

Ҳаракат ва усуллари ёд олиш керак! Ҳаракатлар биринчи маротаба тўлиқ тушунтирилади, кейин шу ҳаракат яна такрорланса, унинг фақат номи ёзилади. Мураккаб рақс ҳолатларида бу ҳаракат қайта изоҳланади.

МАШҒУЛОТНИНГ БОШЛАНИШИ

1-бўлим

Машғулоти, тахминан, 12 кишига мўлжалланган. Ижрочилар икки қаторга бўлиниб, саҳнанинг орқа томонидан шахмат нусха ҳолатида туришади. Биринчи қатор доимо биринчи қаторда келади, иккинчи қатор орқадан тўғри олдинга келади. Йигитларга махсус ҳаракатлар айтилган. Агар машғулотида йигит ва қизлар аралаш рақс тушишса, муаллим ёки балетмейстр бўлиш ниятидаги йигитлар ва қизлар ҳаракатларини ҳам билиши керак. Ҳаракатлар саноғи саҳнанинг ҳажмига боғлиқ. Ҳаракатлар йўналиши биринчи қатордаги 1-қиздан бошланади. Давралар соат йўналишига қарши юрилади. “Шох” - қўл ҳаракатлари бир хил, аммо тугалиши турлича бўлиши мумкин. Оёқ ҳаракатлари эса ҳар хил.

I-усул

“Рез” бошланиши билан ижрочилар қўллари расмий ҳолатда аста-секин биринчи ҳолатга кўтарилиб, саҳна олдида келишади. Оралиқлар биринчи ҳолат кенглигида бўлиши керак. Ҳамма келиб етгач, қўллар биринчи ҳолатда, оёқлар расмий ҳолатда тўхтайдилар. Сўнг қўллар 4-зарбда иккинчи ҳолатга кўтарилади. 4-зарбнинг охирида қўллар кафти пастга қараб, юз орқали еттинчи ҳолатга мулойим тушади. Йигитларда кафт пастга қараб, бармоқлар тўғри бўлиши керак.

4-зарбда секин салом қилинади. Яна 4-зарбда саломдан тикланиб, оёқ учинчи ҳолатга ўтади (чап оёқ учида). Қўллар биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади, айни пайтда гавда ва бош сал ўнг томонга букилади. Сўнг қўлдастлар ўзидан ташқарига бир айланиб, ўнг қулоқ томонга тушади, кафтлар бири-бирига ёпишган, бармоқ учлари юқорига қараган, тирсақлар ён-ёнга қараган. Юқоридаги ҳаракатлар ҳаммаси рез билан ижро этилади.

*1-шакл. 28 такт. 2-усул.
Муסיқа ўлчови 3/4.*

**1-2-
тактлар
1-такт**

Ижрочилар жойида тиниб турадилар. (Усулни эшитаётгандай, 18-расм.)

Кулоқ тагида иккита қарсак урилади. Ҳар қарсакда кафтлар сал очилиб, бармоқлар озгина эгилади. Ёки кулоқ тагида чап бармоқлар ўнг кафтга урилади. Тактнинг охирида қўллар биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга ўтади. (Ўнг қўл юқорида.) Сўнг қўлдаста ўзидан ташқарига бир айланиб, учинчи ҳолатга ўтади. (Чап оёқ учида.)

**1-такт
1-6-
тактлар
7-10-
тактлар
11-12-
тактлар**

Елка қоқиш. Озгина тиниш.

3-4-такт ҳаракатлари чап кулоқ томонидан такрорланади. Оёқ учинчи ҳолатда. (Ўнг оёқ учида.) Гавда ва бош сал ўнгга бурилади.

3-6-тактлардаги ҳаракатлар такрорланади.

Ижрочилар орқа томонга орқаси билан кетади. Гавда ва бошини ўнгга ва чапга сал буради. 11-тактда ўнг оёқдан 3 та ўртача қадам босиб, охирида оёқ учинчи ҳолатга ўтади. (Ўнг қўл юқорида.)

Елка қоқишнинг “а” тури бажарилади. Сўнг кичик тиниб қолинади.

Ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади. Оёқлар учинчи ҳолатда. Ўнг оёқ учида қолиб, қўллар учинчи ҳолатга ўтади. (Чап қўл юқорида.)

Ҳаракатлар навбати билан кулоқ тагидаги қарсаклар бир ўнг томонга, бир чап томонда такрорланиб, орқага кетиш давом этади.

Ушбу ҳаракатлар ўнг оёқдан ўнг кулоқ тагида қарсак билан бошланиб, сўнг чап томондан такрорланиб, олдинга келинади.

Елка қоқиш. Ҳаракатлар олдинга давом этади.

**13-14-
тактлар
15-18-
тактлар
19-26-
тактлар
27-28-
тактлар**

2-шакл. 2-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 3/4.

Тактлар ҳисоби давранинг ҳажмига боғлиқ.

Давра бўйлаб юриб яна қаторга келинади. Қаторга қандай келиш сўнги бетда илова шаклларда кўрсатилган. Муаллим бу шаклни ўзгартириши ҳам мумкин.

Бошловчи чап оёқдан чап тарафга чорак бурилади. 1-қарсак ўнг кулоқ тагида чалинади. 2-қадамни давра чизигига қараб босади. 2-қарсак кўксига рўпара чалинади — бармоқ учлари юқорига қараган. 3-қадам чап оёқдан босилади, тиззалар бир оз эгилиб, чап томонга чорак бурилади. Сўнг иж-рочи даврага қараб келали. Қўллар учинчи ҳолатга ўтиб, ўнг қўл юқорида бўлади. Оёқ ҳам учинчи ҳолатга ўтиб, ўнг оёқ учида бўлади. Гавда ва бош чап қўлга ёни билан бир оз эгилади (19-расм, 2-шакл).

1-такт

2-такт

Елка қоқишнинг “а” тури ижро этилади. Сўнг кичик тиниш. Бу икки тактлар ўнг оёқдан бошланиб, ўнгга бурилиб такрорланади, бунда дав-ра орқаси билан келиб, чап қўл юқори учинчи ҳолатга кўтарилади, оёқ учинчи ҳолатда, чап оёқ учида. 4 тактли ҳаракатлар билан давра бўйлаб юриб, сўнг қаторга келинади.

*3-шакл. 4 такт. 2-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 3/4.*

- 1-такт** Жойида. Оёқлар расмий ҳолатда. Кўксига рўпара. Иккита қарсак. Бармоқ учлари юқорига қараган. Қўллар биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга ўтади. (Ўнг қўл юқорида.)
- 2-такт** Учинчи ҳолатдалигида қўлдастала рўзидан ташқарига бир айланиб, сўнг “қийғир бўйин” ҳаракати ижро этилади.
- 3-4-тактлар** Ҳаракатлар чап томонга чап қўлдан такрорланади.

*4-шакл. 8 такт. 2-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 3/4.*

- 1-такт** Ўнг оёқдан бошлаб 2 қадам орқага орқаси билан қадам босаётиб, кўксига рўпара 2 та қарсак чалади. Оёқлар расмий ҳолатга ўтади. Қўллар биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади. Бош қўлларни кузатади.
- 2-такт** Қўлдастала рўзидан ташқарига бир айланиб, сўнг бир нечта “қийғир бўйин” ҳаракатини ижро этади.
- 3-4-тактлар** Чап оёқдан бошлаб олдинга 2 қадам босиб, қўллар биринчи ҳолатга очилиб “елка қоқиш” ҳаракатининг “а” тури ижро этилади.
- 5-6-тактлар** Яна орқага орқаси билан 1-2-такт ҳаракатлари такрорланади.
- 7-такт** Олдинга чап оёқдан бошлаб 2 қадам босади, чап оёқ ўнг оёқнинг орқа тарафида учи билан қолади. Қўллар кўксига рўпара қарсак чалади.
- 8-такт** Тиниб қолиш.

*5-шакл. 6 такт. 3-усул.
Муסיқа ўлчови 3/8.*

- 1-такт** Жойида. Чап оёқ ердан сал узилиб, тезгина учи билан тепади (олтинчи ҳолатда). Қўллар “гул барги” ҳаракатини ижро этади. Бош ва гавда олдинга эгилганроқ. Кафти ўзига, бармоқ учлари юқорига қараган (20-расм).
- 2-4-тактлар** 1-га чап оёқ уч марта тепиниб, қўллар биринчи ҳолатга очилади. 2-тактда қўллар иккинчи ҳолатга кўтарилади. 3-тактда қўллар иккинчи ҳолатдан ўнг қулоқ тагига — “қўлдаста” ўзидан ташқарига бир айланиб, кафтлар жуфтланиб тушади. Бармоқ учлари юқорига қараган. Ҳар тактда чап оёқ учи билан 2 марта тепинади. Гавда ва бош аста тикланади, охирида чап ёни билан сал чап томонга бурилади.
- 5-6-тактлар** Жойида оёқ тепиш давом этади. Қўллар ўнг қулоқ тагига 2 тадан қарсак чалади.
- 6-шакл. 3-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 3/8.
Тактлар ҳисобсиз.*

Соат йўналишига қарши давра юриб, яна қаторга келинади. “Қарсак тинглаш” ҳаракати.

1-такт

Чап оёқ учидан бошлаб давра йўналишига қараб кетилади, ўнг оёқ тўлиқ босади. Қўлдасталар сал очилиб, бармоқ учлари озгина орқага ташланиб, сўнг қулоқ тагида 2 та қарсак чалинади. Қарсакни чап қўл бармоқлари билан ўнг кафтга уриб ижро этиш мумкин. Шу ҳаракатлар билан давра бўйлаб юриб келинади. Қадамлар навбатли, лекин чап оёқ доим учиди юриди. Ўнг оёқ тўлиқ босади.

7-шакл. 6 такт. 3-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 3/8.

1-4- тактлар

6-шаклдаги ҳаракатлар давом этиб, орқага орқаси билан кетилади. Бошланишда гавда ва бош бир оз олдинга эгилган, тиззалар букилганроқ бўлиб, аста-секин тикланади.

5-6- тактлар

Шу хилда олдинга келинади. Охирида оёқлар расмий ҳолатда, қўллар биринчи ҳолатда қолади.

8-шакл. 8 такт. 4-усул.

Муסיқа ўлчови 6/4.

1-такт

Ижрочилар жойида тўлиқ бир айланади. Ўнг оёқ урғу билан тўлиқ босади ва чап оёқнинг олдида кўндаланг қўйилади. Қўллар бешинчи ҳолатга ўтади. Гавда ва бош бир оз чапга бурилади ҳамда эгилганроқ бўлади (21-расм).

2-такт

Тиниш. Қўллар бешинчи ҳолатда.

3-такт

Ўнг оёқ ердан кичик кўтарилиб, чап оёқнинг орқасига чалмаш қўйилди ва бир вақтда ўнг томонга чорак бурилади, ҳамда ўнг қўл забти билан биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга кўтарилади. Гавда ва бош тикланиб, чап қўлга бир оз эгилади.

4-такт

Қўллар учинчи ҳолатдалигича айланиш давом этади (ўнг томонга) (22-расм).

5-такт

Ҳаракат давом этади.

6-такт

Айланиш охирида томошабинга қараб қолинади. Оёқлар расмий ҳолатда. Қўллар биринчи ҳолатга ўтади (23-расм).

7-такт

1-такт ҳаракатлари такрорланади. Лекин ижрочи бу гал чап томонга айланади. Қўллар учинчи ҳолатда. Чап қўл юқорида, чап оёқ учиди тепади.

8-такт

“Шох” ҳаракати ижро этилади.

1-2-зарбда оёқ учинчи ҳолатда бўлади (чап оёқ учиди). Қўллар тўртинчи ҳолатда, ўнг томонда. Гавда оғирлиги ўнг оёқда. Бош озгина чап томонга бурилади (24-расм).

3-зарбда оёқ олтинчи ҳолатга ўтади (ўнг оёқ учиди). Гавда оғирлиги ўнг оёққа ўтади. Бир вақтда чап томонга чорак бурилиб, томошабинга ўнг елка билан қараб қолади. Чап қўл забти билан олтинчи ва биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади. Ўнг қўл биринчи ҳолатга тушади. Демак, қўллар учинчи ҳолатда бўлади (25-расм).

4-зарбда ўнг оёқ учи билан чап оёқ олдида чалмаш босади. Иккала оёқ учларида яна чапга чорак бурилади (томошабинга орқаси билан қараб қолади). Қўллар “гул барги” ҳаракатини ижро этади. Кафтлар ўзига қараган. Бош тўғри туради (26-расм).

5-6-зарбда иккала оёқ учида чапга ярим айланиб, томошабинга қараб қолади/Қўллар елка кенглигида ёнга очилади. Оёқлар расмий ҳолатда. Сўнг қўллар бошдан юқорига бармоқларни пастга қаратган ҳолда кўтарилади. Кафтлар юқорига қаратилиб, олтинчи ҳолат орқали расмий ҳолатга тушади. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади (27-расм). “Шох” ҳаракати. Барча ҳаракатлар тўхтамай ўтилади.

9-шакл. 5-усул.

Муסיқа ўлчови 3/4.

Тактлар ҳисобсиз.

Навбатли қўл кўтариш.

1-такт

Ижрочи жойида. Оёқлар расмий ҳолатда, лекин чап оёқ учида ҳар зарбга тепиб туради. Ўнг қўл расмий ҳолатдан бармоқ учлари пастга қаратилиб, олтинчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади. Сўнг кафти юқорига қараб, бармоқ учлари орқага қараган бўлади-да, яна кафти олдинга қараб олтинчи ҳолат орқали расмий ҳолатга тушади. Бош ён-ёнга бурилиб туради. Гавда ва бош ўнг қўлни кузатади.

2-такт

Оёқ ҳаракати давом этади. Чап қўл ҳаракатни такрорлайди.

3-такт

Давра айланиб, яна қаторларга келинади. Соат йўналишига қарши ва давра йўналишига қараб юрилади. Оёқ ҳаракати алмашмайди. Қўл ҳаракати навбатли давом этади. Ижрочи чап оёқдан бошлаб 2 қадам олдинга босади, сўнг чап оёқ учи билан аввал сал олдинга, сўнг орқага босади. Аммо чап оёқ орқага босилганда гавда орқага кетмасин! Қўллар ҳаракати давом этади. Ижрочи давра юриб, охирида томошабинга қараб қолади (28-расм).

10-шакл. 4 такт. 5-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 3/4.

1-такт

Орқа томонга орқа билан кетилади. \Хар чорак тактга чап оёқ учида орқага сал урғу билан кичик қадам босади. Чап тизза эгилганроқ бўлади, сўнг ўнг оёқ тўлиқ босганича сирпаниб, чап оёқ ёнига келади. Чап оёқ тиззаси расмий ҳолатга қайтади. (Оёқ ҳаракатининг номи “Оқсатма”). Қўллар биринчи ҳолат орқали тўлқинланиб, кўксига рўпара келиб “гул барги” ҳаракатини ижро этади. (Кафти ўзига қараган.) Сўнг биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга кўтарилади ҳамда қўлдасталар ўзидан ташқарига бир айланади (ўнг қўл юқорида). Гавда ва бош қўл ҳаракатини кузатади ҳамда бош ён-ёнга сал бурилади. Гавда ва бош эгилганроқ бўлиб, сўнг секин-секин тикланади.

2-такт

Оёқ ҳаракатлари ўзгармайди, қўл ҳаракати навбати билан давом этади.

3-4-

1-2-тактлар такрорланиб орқага кетилади. Охирида оёқлар расмий ҳолатда қолади.

тактлар

11-шакл. 1 такт. 6-усул.

Муסיқа ўлчови 3/4.

Ижрочи жойида. Ўнг оёқ товони билан ўнг томонга чорак бурилиб, кичик қадам босади. Томошабинга чап елка билан қолади. Сўнг урғу билан тўлиқ ҳолатга тушади. Бир вақтда чап оёқ ердан бир оз кўтарилади, тизза эгилади (учи ерга қараган). Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади. Қўллар бешинчи ҳолат, ўнг томонга ўтади. Чап қўлнинг кафти ўзига қараган. Чап қўл биринчи ва олтинчи ҳолатлар орқали кўксига яқин келади. Кафти ўзига қараган (бешинчи ҳолат, 29-расм).

Йигитларнинг оёқ ҳаракати ўзгармайди, қўл биринчи ёки биринчи ва иккинчи ҳолатлар орқали еттинчи ҳолатга юздан пастга тушади.

11-шакл (давоми). 4 такт. 7-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

2-такт

Олдинга келинади. Оёқлар расмий ҳолатда, лекин учларида, тиззалар бир-бирларига яқин. Чап оёқдан бошлаб навбатма-навбат “майда уфори” ҳаракати билан чап томонга ярим бурилади (3 та “майда уфори” ҳаракати). Чап қўл кафти юз оша юқорига қараган, иккинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга тушади. Бир вақтда ўнг қўл биринчи ҳолатдан кўксига рўпара — кафти ўзига қараб келади (қўллар бешинчи ҳолат, чапда.) Ўнг томонга ярим бурилиб, ҳаракатлар ўнг оёқ ва ўнг қўлдан такрорланади.

3-4- тактлар

1-2-тактлар такрорланиб, охирида томошабинга қараб қолинади. Учинчи ҳолатда ўнг қўл юқорида, оёқлар товони тушиб, расмий ҳолатда бўлади. Йигитларнинг оёқ ҳаракати ўзгармайди, қўл ҳаракати еттинчи ҳолатда давом этади.

12-шакл. 3 такт. 7-усул (давоми).

Мушиқа ўлчови 3/4.

1-2- тактлар

Ижрочи жойида “ярим қайчи” ҳаракати билан ўнг томонга тўлиқ айланади. Ҳар бир тактга иккита “ярим қайчи” ҳаракати ижро этилади. Оёқлар иккинчи ҳолатда. Ўнг оёқ кўндаланг. Ҳар бир тактга ўнг оёқ учи ўнгга жилади. Сўнг ўнг оёқ товони чап оёқ учи билан бир вақтда ўнгга жилади ва ҳоказо. Қўллар 2-тактга “чархпалак” ҳаракатини ижро этади. Ўнг қўл биринчи ҳолат орқали орқа белга кафтининг терси билан қўйилади, айна пайтда чап қўл иккинчи ҳолатдан юзи орқали кафти пастга қараб еттинчи ҳолатга тушади. Бош чап қўлни кузатади. 2-тактнинг охирида оёқлар иккинчи ҳолатда бўлиб, ўнг оёқ кўндаланг. Гавда оғирлиги чап оёқда бўлиб, чап бел чап томонроққа эгилади (30-расм).

3-такт

Ижрочи жойида “қадамли шох” ҳаракатини ижро этади. Охирида ўнг оёқ расмий ҳолатга урғу билан босади ҳамда ердан орқароққа сирпаниб сал кўтарилади, оёқ учи пастга қараган. Чап оёқ тиззаси бир оз эгилади. Ўнг оёқ урғу билан қўйилганда қўллар олтинчи ҳолатда қарсак ижро этади, бармоқ учлари юқорига қараган. Қарсакдан сал ён-ёнга очилади.

“Шох” ҳаракатини ижро этиш қоидаси

Қўллар тўртинчи ҳолатда ўнг томонда, чап қўл кафти юқорига қаратилиб чапга чорак бурилади, ўнг қўл биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолат-

га ўтади, сўнг иккала қўл “гул барги” (31-расм) ҳаракатида, иккала оёқ учида ярим айланиб томошабинга қараб қолади. Бу ҳаракат тўхтовсиз бажарилиши ва охирида расмий ҳолатда қолиши мумкин.

13-шакл. 3 такт. 9-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

“Гул ўйин” ҳаракати.

1-такт

1-га ўнг оёқ ўнг томонга ёни билан, пошнадан бошлаб тўлиққа тушади. Чап оёқ учи билан ўнг оёқ орқасига босади, сўнг иккала тизза бир оз эгилади. Чап қўл бел олдини кучади. Ўнг қўл биринчи ҳолат орқали, кафти пастга қараб иккинчи ҳолатга кўтарилади. Сўнг бармоқлар пастга ташланиб, юздан пастга чап тирсакнинг ички томонига тушади (32-расм). 2-га ўнг оёқ ўнг томонга кичик қадам босади, тизза расмий ҳолатда. Ўнг қўл юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилади, кафти юқорига қараган, сўнг иккала қўл биринчи ва олтинчи ҳолат ўрталиғига очилади.

3-га, чап оёқ урғу билан ўнг оёқ ёнига тўлиқ босади (расмий ҳолатда). Бир вақтда олтинчи ҳолатда қарсак, сўнг чап оёқ орқага қараб ердан сирпаниб, учи пастга қараб сал кўтарилади. Ўнг оёқ тиззаси бир оз эгилади. Қўллар ён-ёнга очилади. Бош ўнг қўлни кузатади.

2-такт

1-такт ҳаракатлари чап ёнга чап оёқ, чап қўлдан такрорланади.

3-такт

1-такт ҳаракатлари ўнг томонга такрорланади.

14-шакл. 9-усул (давоми).

Мушиқа ўлчови 3/4.

Тактлар ҳисобсиз.

13-шаклдаги “гул ўйин” ҳаракатлари 1-тактга чапга, 2-тактга ўнгга бурилиб ижро этилади. Ижрочилар “гул ўйин” ҳаракатлари билан давра айланиб қаторга келишади. 1-марта чапга чап оёқдан бошлаб чорак бурилади, даврага қараб қолади. Кейинги бурилишлар яримтадан бўлади.

15-шакл. 9-усул (давоми).

Мушиқа ўлчови 3/4.

Тактлар ҳисобсиз.

Давра давом этади. Қўл ҳаракати ўзгармайди. Оёқ учида ёки тўлиқ қадамлар билан 1 яримдан айланиб, бир чапга, бир ўнгга, сўнг қаторга келинади.

16-шакл. 2 такт. 9-усул (давоми).

Мушиқа ўлчови 3/4.

“Гул ўйин” ҳаракати билан орқага орқаси билан кетилади. Сал ён-ёнга бурилиброқ ижро этилади. Оёқ ҳаракати “гул ўйин” дагидай. Қўл орқа белга даста терси билан қўйилади. Навбат билан 1-тактга, сўнг 2-тактга

чапроқ томонга ижро этилади (33-расм). Охирида қўллар қарсак чалган ҳолда қолади.

17-шакл. 4 такт. 10-усул.

Муסיқа ўлчови 3/4.

1-такт

Ҳамма қатор ҳар тактда 3 та тўлиқ қадамлар билан бир ўнгга, бир чапга қиялаб, биттадан айланиб, олдинга келишади. Биринчи ўнгга ўнг оёқдан бошлаб, қадамлар билан айланиб, охирида чап оёқ учиди урғу билан босади. Оёқ учинчи ҳолатда. Гавда ўнгга бурилганроқ. Қўллар биринчи ҳолат, сўнг “гул барги” ҳаракати орқали (бармоқлар пастга қараган), 1-га очилиб, сал нозик кўтарилади. Оёқ урғу билан босганда олтинчи ҳолатда қарсак чалинади.

2-такт

Чапга чап оёқдан такрорланади.

3-4-

1-2-тактлар такрорланади.

тактлар

18-шакл. 4 такт. 11-усул.

Муסיқа ўлчови 3/4.

1-такт

Ҳаракатлар ён-ёнга ижро этилади. Ўнг томонга ўнг оёқдан бошлаб оёқ учиди “майда уфори” ҳаракати билан жилиб, чап елка сал чапга бурилади. Охирида ўнг оёқ тўлиққа тушиб, чап оёқ учиди ўнг оёқ олдида қолади (тўртинчи ҳолат). Сўнг чап оёқ жойида учи билан 2 та кичик урғу билан босади. Қўллар олтинчи ҳолатда “гул барги” ҳаракатлари орқали (кафти ўзига қараган) биринчи ҳолатга очилади. Оёқ урғу билан босганда 2 та мулойим қарсак чалинади. Гавда ва бош қўлга эгилганроқ, бош қарсак чалинаётиб ён-ёнга мулойим бурилади.

2-такт

Ҳаракат чап томонга чап оёқдан бошлаб такрорланади.

3-4-

1-2-тактлар такрорланади.

тактлар

19-шакл. 12-усул.

Муסיқа ўлчови 3/4.

Тактлар ҳисобсиз. “Ғоз сузиш” ҳаракати.

1-такт

Жойида. Ўнг оёқ тўлиққа тушади, чап оёқ учиди туради. Гавда оғирлиги ўнг оёққа ўтади. Қўллар биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга ўтади, чап қўл юқорида. Гавда аста тикланади. Бош чап қўлни кузатади.

2-такт

“Ғоз сузиш” ҳаракати билан соат йўналишига қарши даврага орқаси билан юриб, давра айланиб келинади. Чап оёқ учиди чап томонга кичик қадам босади, ўнг оёқ тўлиқ босганча, сирпаниб чап оёқ олдида келади. Тиззалар яқин, гавда қимирламайди (олтинчи ҳолатда “оқсатма” ҳаракати ижро этилади) (34-расм).

Сўнг яна қаторга турилади, томошабинга қараб қолинади.

20-шакл. 6 такт. 12-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 3/4.

**1-2-
тактлар**

Орқага орқа билан кетилади. Ҳар ҳисобга “оқсатма” ҳаракати билан чап орқага учи билан кичик қадам босади, тизза эгилганроқ. Сўнг ўнг оёқ сирпаниб чап оёқ ёнига келади (расмий ҳолатда). Чап тизза расмий ҳолатга ўтади. Қўллар 2-тактда ўнг қўл биринчи ҳолатда, чап қўл иккинчи ҳолатдан юз оша пастга расмий ҳолат ва биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга қўтарилади. Гавда ва бош чап қўл ҳаракатларини кузатади.

**3-4-
тактлар
5-6-
тактлар**

1-2-такт ҳаракатлари такрорланади.

Орқада бир тўлиқ айланилади. Чап оёқ ўнг оёқ орқасига кичик урғу билан ўнг оёқ товонида сирпаниб ўнгга жилади, чап қўл юз оша расмий ҳолатга тушиб, яна биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга қўтарилади. Гавда ва бош чап қўлни кузатади.

*21-шакл. 8 такт. 13-усул.
Мушиқа ўлчови 3/4.*

**1-3-
тактлар**

Оёқлар расмий ҳолатда, чап оёқ учида ҳар ҳисобга тепиб туради. Охириги ҳисобда иккала оёқ учида бўлади. Қўллар 3-тактда секин расмий ҳолатга тушиб, сўнг биринчи ва иккинчи ҳолат орқали юздан пастга “қўлибанд” ҳаракатига келади. Қўллар чалмашиб, ўнг қўл кафти чап чиғаноқ устига, чап қўл ўнг қўл чиғаноғига қўйилади. Лекин қўллар гавдага тегмасин. Қўллар сал ён-ёнга жилади. Бош ва гавда сал олдинга эгилиб, яна тикланади (35-расм).

**4-5-
тактлар**

Олдинга келинади. Оёқ учида “майда уфори” Қўллар “қўлибанд” ҳаракатида қолади. Гавда ва бош қимирламай силлиқ келади. Охириги ҳисобда оёқлар тўлиққа тушади (озгина тиниш).

**6-7-
тактлар**

Жойида, ўнг томонга тўлиқ бир айланилади. Оёқ ҳаракати “ярим қайчи” Қўллар “қўлибанд” ҳолатида. Сал ён-ёнга жилади. Охирида чап оёқ учида тез “шоҳ”, сўнг қўллар биринчи ҳолатга очилади.

8-такт

Ўнг қўл кўксига қўйилиб, чап қўл расмий ҳолатга тушиб, “салом” қилинади. Шу билан 1-бўлим машғулоти тугайди.

2-бўлим

Дарсни орқадан “рез” билан келиб, “шоҳ” ҳаракати билан давом эттириш, 1-бўлим тугаган жойида “шоҳ” қилиб бошлаш ҳам мумкин.

*22-шакл. 14–15-усуллар.
Мушиқа ўлчови 3/4.
Тактлар ҳисобсиз. “Дучава” ҳаракати.*

**1-такт
2-3-
тактлар
4-такт**

Жойида. Чап оёқдан бошлаб “қадамли шоҳ” ҳаракати ижро этилади. “Шоҳ” дан сўнг қўллар чап томонга бешинчи ҳолатга ўтади.

Ён-ёнга кичик жилиб ижро этилади. Қўл-оёқ ҳаракатлари “дучава”

Ўнг оёқ ўнг томонга товондан бошлаб, тўлиққа ўтиб кичик қадам босади (тиззалар эгилганроқ), чап оёқ ўнг оёқ орқасига учи билан босади.

Ўнг оёқ яна ўнгга тўлиқ кичик қадам босади. Чап оёқ учида қолади. Тиззалар расмий ҳолатда бўлади. Қўллар бешинчи ҳолатдан пастга, олдинга тушади. Сўнг ўнг томонга бешинчи ҳолатдан юқориоққа кўтарилади. Кафти юқорига қараган. Охирида калтагина ўзига тортиб, сўнг яна жойига мулоийим чўзилади. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади (36, 37-расмлар).

5-такт

Чап томонга чап оёқдан такрорланади, лекин кафтлар пастга қарайди. Шу ҳаракатлар билан бир давра юриб, яна қаторга келинади. Соат йўналишига қарши чизикқа қараб юрилади.

23-шакл. 2 такт. 15-усул (давоми).

Мушиқа ўлчови 3/4.

6-такт

“Дучава” ҳаракати билан орқага орқа билан кетилади.

7-такт

“Дучава” ҳаракати билан олдинга келинади. Охирида оёқлар расмий, қўллар биринчи ҳолатда қолади.

24-шакл. 2 такт. 16-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

1-2-

тактлар

Жойида. Оёқлар расмий ҳолатда. Қўллар биринчи ҳолатдан “гул барги” ҳаракатига ўтади. Тиззалар, гавда ва бош эгилганроқ. Сўнг қўллар учинчи ҳолатга ўтади, ўнг қўл юқорида, қўлдаста ўзидан ташқарига бир айланади. Гавда ва бош (тиззалар) расмий ҳолатга ўтади, бир неча “қийғир бўйин” ҳаракати ижро этилади (38, 39-расмлар). Йигитлар “қийғир бўйин” ҳаракати ўрнига тиниб қолади.

24-шакл (давоми). 16 такт. 17-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

1-3-

тактлар

Орқага орқа билан кетилади. Ўнг оёқ учи билан орқага кичик қадам босиб, сўнг тўлиққа ўтади. Тиззалар расмий ҳолатда олдинга бир оз чўзилади (товони пастга қараган). Қўллар учинчи ҳолатда, ўнг қўл юқорида. Гавда мулойим, сал ён-ёнга бурилади.

4-такт

3-такт ҳаракатлари чап оёқдан такрорланади, қўллар ўзгармайди. Ҳаракатлар “куйловчан”, мулойим ижро этилади.

5-такт

Жойида. Оёқлар расмий ҳолатда. Қўллар биринчи ҳолат орқали кўксига рўпара — “гул барги” ҳаракатини ижро этади (кафти ўзига қараган). Гавда ва бош олдинга эгилганроқ, тиззалар ҳам эгилганроқ. Қўллар биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга кўтарилади (чап қўл юқорида). Тиззалар расмий ҳолатга ўтиб, гавда ва бош тикланади.

6-такт

7-16-

тактлар

Бир неча “қийғир бўйин” ҳаракати ижро этилади. Йигитлар тиниб қолади. Яна шу 3-6-тактлардаги ҳаракатлар 3 марта такрорланиб, охирида қўллар “гул барги” ва биринчи ҳолат орқали “ғунча” ҳаракатига ўтади. Қўллар бошдан юқорида, ўнг қўл кафти чап қўл терсига қўйилиб, бармоқ учлари юқорига қарайди. Бош қўлларни кузатади.

25-шакл. 12 такт. 18-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4. “Ғунча” ҳаракати.

1-такт

Олдинга келинади. Қўллар “ғунча” ҳаракатида. Оёқ ҳаракати-нуқтали юриш. Ўнг оёқ учида ўзидан ташқарироққа сирпаниб, чап оёқнинг орқароғига келиб, иккала оёқ учида ярим айланиб, томошабинга орқаси билан қолинади. Озгина тиниш.

2-такт

1-такт ҳаракатлари чап оёқдан такрорланади.

3-такт

Жойида, чап томонга ярим айланиш. Ўнг оёқ учи билан чап оёққа чалмаш босади, сўнг иккала оёқ учларида чапга ярим айланилади, томошабинга орқаси билан қараб қолади (40, 41, 42-расмлар).

4-такт

Оёқлар учларидан секин тўлиққа тушади. Сўнг тиниш.

5-7-

Олдинга орқаси билан 4-такт ҳаракатлари такрорланади. Чап оёқдан бошлаб, айланиш ўнг томонга бўлади. Чап оёқ ўнг оёққа чалмашади.

тактлар

8-такт

Жойида. Товонлар секин тўлиққа тушади. Сўнг тиниш.

9-такт

Ўнг оёқдан бошлаб 1-такт ҳаракатлари олдинга қараб давом этади.

10-такт

Ҳаракат чап оёқдан такрорланади.

11-такт

Ўнг оёқ чап оёқ олдига чалмашади.

12-такт

Жойида томошабинга орқаси билан қараб қолади. Оёқлар расмий ҳолатдан секин учларидан тўлиққа тушади. Сўнг тиниш.

26-шакл. 14 такт. 19-усул.
Муסיқа ўлчови 3/4. “Эгилиш” ҳаракати.

**1-4-
тактлар**

Жойида. Ўнг оёқ орқага тўла бир қадам босади. Чап оёқ учига ўтади, секин томошабинга орқаси билан орқага эгилади. Қўллар секин учинчи ҳолатга ўтади. Ўнг қўл юқорида (43-расм).

**5-7-
тактлар**

Жойида. Ўнг томонга ярим айланади. Оёқ ҳаракати тепиб айланиш. Чап оёқ тепади. Ўнг қўл кафти ўзига қараб аста-аста юзидан пастроққа тушиб, биринчи ҳолатга очилади. Гавда ва бош ўнгга айланишда ўнг биқин ўнг томонга эгилади. Олдинга эгилиброқ, сўнг гавда ва бош тикланади.

8-такт

Чап оёқ урғу билан расмий ҳолатга тўлиқ босади (44-расм). Қўллар биринчи ҳолатга очилади (45-расм).

**9-14-
тактлар**

Орқага орқаси билан кетилади. Оёқ учларидан бошлаб тўлиққа ўтиб, орқага кичик қадам босади. Ҳаракатларни аввал ўнг оёқ, сўнг чап оёқ бошлайди. Ўнг оёқдан бошлаб, оёқ учларида “уфори” ҳаракати ижро этилади. Ҳаракат охирида ўнг оёқ тўлиқ тушиб, бир вақтда чап оёқ ўнг оёққа чалмашиброқ 10 см. ча кўтарилади. Гавда ва бош сал чап ёнга эгилади, юзи ўнгга бурилади. Шу бир тактли ҳаракатлар чап оёқдан бошлаб такрорланиб, навбати билан давом этади (46-расм).

26-шакл (давоми). 2 такт. 20-усул.
Муסיқа ўлчови 3/4.

**1-2-
тактлар**

Жойида. Ўнг оёқ учида ўнгга айланади. Чап оёқ ердан бир оз кўтарилади. Ўнг қўл кўксига рўпара келиб, сўнг забт билан биринчи ҳолат орқали ик-

кинчи ҳолатга кўтарилади. Охирида томошабинга қараб қолади. Оёқлар расмий ҳолатда. Қўллар биринчи ҳолатда бўлиб, тиниб қолинади.

27-шакл. 2 такт. 21-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

Ҳамма катта давра ҳосил қилади. 1-қатордагилар олдинга қараб келишади, 2-қатордагилар ярим ўнгга, ярим чапга қараб кетади. Орқадаги қатордагилар ўнгга бурилиб бир оз орқага кетади.

1-такт

Оёқ ҳаракати “дучава” Ўнг оёқдан бошлаб кичик қадам. Товон тўлиқ тушади, тиззалар эгилганроқ, сўнг чап оёқ олдинга озгина тўлиқ босади. Тиззалар расмий ҳолатга ўтади. Қўллар биринчи ҳолатда, бош сал ўнг ва чапга бурилади.

2-такт

Чап оёқдан такрорланади, даврага тарқалиш давом этади.

28-шакл. 3 такт. 22-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

1-такт

Жойида. Оёқ учларида “қадамли шох” билан, бир ярим айланиб, даврага қараб қолинади.

2-такт

Олтинчи ҳолатда қарсак. Бош ва гавда бир оз олдинга, сўнг қўллар биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга ўтади. Ўнг қўл юқорида. Гавда ва бош тикланади.

3-такт

“Елка қоқиш” ҳаракати 2 марта ижро этилади.

29-шакл. 8 такт. 23-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

Давра давом этади. 8 такт мобайнида бир ўнгга, бир чапга айланилади. Охирида давра йўналишига қараб қолинади.

1-такт

Ўнг оёқдан бошлаб 3 ёки 6 чарх айланиб, охирида даврага орқаси билан қолади. Айланишда қўллар биринчи ҳолатда бўлади.

2-такт

Жойида. Гавда ва бош сал олдинга эгилади ҳамда олтинчи ҳолатда қарсак чалинади. Биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга кўтарилади.

Чап қўл юқорида, қўлдасталар ўзидан ташқарига бир айланиб, сўнг елка қоқиш ва кичик тиниш.

**3-4-
тактлар**

Ҳаракатлар чап оёқдан такрорланиб, ижрочилар даврага қараб қолади.

**5-6-
тактлар**

Ҳаракатлар ўнг оёқдан такрорланади. Ижрочилар даврага орқаси билан қолади.

**7-8-
тактлар**

Ҳаракат чап оёқдан чап томонга такрорланади. Охирида ижрочилар давра йўналишига қараб қолади. Гавда ва бош олдинга эгилади. Қўллар кўксига рўпара “гул барги” ҳаракати орқали биринчи ҳолатга очилиб сўнг бошдан юқорига кўтарилади. Гавда ва бош тикланади. Бош устида бир марта қарсак чалинади (47, 48-расмлар).

30-шакл. 3 такт. 24-усул.
Муסיқа ўлчови 6/8. “Қийин уфори” ҳаракати.

Соат йўналишига қарши давом этади. Оёқ ҳаракати “қийин уфори” да. Давра йўналишига қараб юрилади.

1-такт

Ўнг оёқдан “расмий уфори”. Қўллар юздан пастроққа тушиб олтинчи ҳолат орқали бешинчи ҳолатга, ўнг томонга тўлқинланиб ўтади. Бош қўл ҳаракатларини кузатади.

2-такт

Чап оёқдан “расмий уфори” Қўллар олтинчи ҳолат орқали тўлқинланиб, бешинчи ҳолат, чап томонга ўтади.

3-такт

Жойида. Ўнг оёқ учида сал олдинга ва орқага тезда босиб, чап оёқ тўлиқ босган, жойида кичик урғу ижро этади. Қўллар “гул барги”, олтинчи ҳолатда. Сўнг ўнг оёқ урғу билан жойида тўлиқ босиб, бир вақтда чап оёқ ердан сал кўтарилади.

Қўллар “гул барги” ва биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга кўтарилади. Ўнг қўл юқорида (49-расм).

Яна шу 4 тактли ҳаракатлар чап оёқдан бошлаб такрорланади. Қўллар учинчи ҳолатда, чап қўл юқорида. Навбати билан 4 тактли ҳаракатлар бир неча марта такрорланиб, қаторга келинади. Сўнг орқага орқаси билан 16 такт кетилиб, яна 16 такт олдинга келинади. Охирида оёқлар расмий, қўллар биринчи ҳолатда.

31-шакл. 4 такт. 25-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида. Гавда ва бош сал олдинга эгилади. Тиззалар ҳам эгилганроқ. Қарсак олтинчи ҳолатда.

2-такт

Тиззалар расмий ҳолатга ўтади, гавда ва бош тикланиб, қўллар биринчи ҳолат орқали бош устига ўтиб бир марта қарсак чалади. Қарсакдан сўнг қўллар икки ёнга бир оз очилади.

3-такт

1- ва 3-га чап оёқ учида тепиб туради. Қўл ҳаракати “майин сабо” 1-га ўнг қўл иккинчи ҳолатга тушади. Бир вақтда чап қўл ёнроққа очилади, бармоқлар пастга қараганроқ бўлади. 2-га қўллар жойларини алмашиб, ҳаракатлар такрорланади. 3-, 4-га навбати билан “майин сабо” ҳаракати такрорланади. Чап оёқ тепиши давом этади. Бош қўл ҳаракатларини кузатади (50, 51-расмлар).

4-такт

Бир оз чап томонга, ўнг оёқдан чап оёққа чалмаш тўлиқ қадам босиб, сўнг чап оёқ ўнг оёқ орқасига учи билан босади. Ўнг оёқ чап томонга тўлиқ кичик қадам босади, сўнг чап оёқ урғу билан расмий ҳолатга ўтади. Қўллар юздан пастга олтинчи ҳолатга тушиб “гул барги” ва биринчи ҳолат орқали бош устида қарсак чалади, бармоқлар юқорига қараган. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади.

32-шакл. 26-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.
Такт ҳисобсиз.

**1-2-
тактлар
3-такт**

Соат йўналишига қарши, даврага орқаси билан юрилади. Оёқ ҳаракати “ён йўрға”, тиззалар эгилганроқ. Қўл ҳаракати — “қўл чайқаш” (52-расм) ҳамда “майин сабо”

7 та “ён йўрға” 8-га чап оёқ урғу билан ўнг оёқ ёнига босилади. Шу ҳисобларга айлани пайтда “қўл чайқаш” ҳаракатлари ижро этилади.

Жойида. Чап оёқ ярим тактга урғу билан учида босилиб, бир оз ердан кўтарилади ва урғу билан товон тушади. Қолган ярим тактга ўнг оёқ чап оёққа чалмаш босиб, “уфори”ни ижро этади. Охирида чап оёқ ўнг оёқ ёнига тўлиқ босади. Қўллар биринчи ҳолат орқали бош устида қарсак чалади, сўнг тиниш.

1-9-тактлар такрорланиб бир давра юриб, сўнг 2-даврага кетилади.

33-шакл. 27-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

Тактлар ҳисобсиз.

Даврага орқаси билан “ён йўрға” ҳаракати давом этади.

4 та “ён йўрға” Қўллар юқоридан олтинчи ҳолатга тушиб, ўнг томонга тўртинчи ҳолатга ўтади. Ўтишда қўллар юқорига қараган. Охирида қўлдас-талар ўзидан ташқарига бир айланиб, тўртинчи ҳолат якунланади. Бош чап томонга бурилади. 2-тактда оёқ ҳаракати ўзгармайди, қўллар олтинчи ҳолат орқали тўртинчи ҳолатда чап томонга ўтади. Бош ўнг томонга бурилади. 1-2-тактлар такрорланиб бир давра юриб сўнг қаторга келинади, томошабинга қараб қолинади.

34-шакл. 6 такт. 27-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Ўнг томонга чорак бурилади. Оёқ ва қўл ҳаракатлари ўзгармайди. Қўл тўртинчи ҳолатга ўтади. “Ён йўрға” фақат ўнг оёқдагина ижро этилади. 4 та “ён йўрға” ҳаракати ижро этилаётган пайтда қўллар тўртинчи ҳолатда ўнг томонга ўтади.

2-такт

Барча ҳаракатлар чап томонга ярим бурилиб ижро этилади. Қўллар тўртинчи ҳолатда чап томонга ўтади.

3-4-

тактлар

5-такт

Ярим бурилиб давом этиб, орқага орқаси билан кетади.

Олдинга келинади. Ўнг томонга ярим бурилади. 3 та “ён йўрға” ҳаракати. 4-га чап оёқ ўнг оёқ ёнида тўлиқ урғу билан босади. Қўллар ўнг томонга тўртинчи ҳолатда ўтади.

6-такт

Мазкур ҳаракатлар навбати билан чап ва ўнг томондан такрорланади. Охирида томошабинга қараб қолинади.

35-шакл. 4 такт. 28-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Оёқлар расмий ҳолатда, тиззалар эгилганроқ. Гавда ва бош олдинга эгилганроқ. Қарсак олтинчи ҳолатда.

- 2-такт** Гавда ва бош тикланади, бир вақтда қўллар биринчи ҳолат орқали бош устида қарсак чалади, бармоқ учлари юқорига қараган.
- 3-такт** 1- ва 3-га чап оёқ расмий ҳолатда, учида тепиб туради. Қўллар 4 та “майин сабо” ҳаракатини ижро этади.
- 4-такт** “Қадамли шох” ҳаракати ижро этилади. Охирида қўллар учинчи ҳолатга ўтади. Ўнг қўл юқорида. “Рез” чалиниб, “салом” қилинади. (Бир ёки икки қўл билан.)

3-бўлим

*36-шакл. 1 такт. 29-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

- 1-такт** “Шох” ҳаракати. Оёқ ҳаракати — “расмий уфори” да. “Шох”дан сўнг оёқ ва қўллар расмий ҳолатда қолади.

*36-шакл (давоми). 30-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.
Тактлар ҳисобсиз. “Узум узиш” ҳаракати.*

- 2-3-тактлар** Чап оёқ расмий ҳолатда учи билан тепиб туради.
- 4-такт** Қўллар учинчи ҳолатга ўтади. Ўнг қўл юқорида. Ярим тактга чап қўл ўнг томон кўксига келади. Демак, қўллар тўртинчи ҳолатда бўлади, лекин ўнг қўл кафти пастга қараган, чап қўл кафти ўзига қараган. Сўнг қўллар бир марта бармоқ қарсиллатиб, сал ўзига тортади. Ярим тактга чап томонга такрорланади. Демак, 2-тактга 4 та “узум узиш” ҳаракати ижро этилади. Бош юқоридаги қўл тагига бурилади (53-расм). Шу ҳаракатлар билан соат йўналишига қарши ҳамда давра йўналишига қараб юриб, сўнг қаторга келинади. Оёқ ҳаракати ҳар ярим тактга бир “расмий уфори”. Қўл ҳаракати бир “узум узиш”, аввал ўнг томонга, сўнг 2-ярим тактга чап томонга такрорланади.

*37-шакл. 9 такт. 30-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 4/4.*

- 1-такт** Орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати — “оқсатма”
- Ҳар ярим тактга чап оёқ учида орқага қадам босади, сўнг ўнг оёқ сирпаниб чап оёқ ёнига келади. Қўл ҳаракати — “енг қоқиш”. Қўллар тўртинчи ҳолатда ўнг томонда, ўнг қўл кафти пастга қараган, чап қўл ўзига қараган. Ҳар ярим тактга навбати билан пастки қўл юқоридаги қўл энгини ўзидан ташқарига кичик урғу билан қоқади. 1-марта чап қўл ўнг қўл энгини қоқади. 2-яримда ўнг қўл чап энгини қоқади. (54-расм. Биринчи ярим такт.)
- 2-4-тактлар** Гавда ва бош чапга ёни билан бир оз эгилади, юзи ўнгроққа бурилади. Йигитлар “енг тортиш”-қўл ҳаракатини бажаради. Қўллар олтинчи ҳолат-

га навбати билан ярим тактга енг учидан юқориоққа, аввал ўнг енгни чап қўл дастаси сирпаб тортади. Сўнг ўнг қўл чап енгни тортади. Яна шу тактдаги ҳаракатлар давом этади.

**5-8-
тактлар
9-такт**

Олдинга келинади. Оёқ ҳаракати “расмий уфори”, қўл ҳаракати — “узум узиш”.

Жойида. Ўнг қўл тезда юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилиб, иккала қўл бармоқлари қарсиллаб, биринчи ҳолатга тушади (кафтлар бир паст-га, бир юқорига қарайди).

*38-шакл. 5 такт. 31-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

1-такт

Ярим тактга орқага орқаси билан кетади. Ҳаракат ўнг оёқдан бир “расмий уфори” Қарсак чалинади. Қарсак чап кафт ўнг кафтдан сирпаниб, расмий ҳолатга тушади. Ўнг қўл юзи оша иккинчи ҳолатга кўтарилади. Ярим тактга жойида. Оёқлар урғу билан тўлиқ босади (чап оёқ-ўнг оёқ). Гавда ва бош тикланади.

2-такт

Шу ҳаракатлар олдинга чап оёқдан “уфори” билан келади, ўнг кафти қарсак уради.

**3-4-
тактлар
5-такт**

1-2-тактлар такрорланади.

“Расмий уфори” билан “шоҳ” ҳаракати ижро этилади. Охирида қўллар олтинчи ҳолатда, ўнг қўл кафти чап кафти терсига урғу билан қўяди. Оёқлар расмий ҳолатда қолади (55-расм). Ижрочи чап елка билан қолади.

*39-шакл. 10 такт. 32-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

Гавда орқага, ўнгроққа бурилган, чап биқин ҳамда бош чапга эгилган-роқ. Оёқ ҳаракати — 3 тепиш.

**1-4-
тактлар**

Ўнг оёқ товонда олдинга, ўнгроққа босади, чап оёқ учида орқага, ўнгроққа босади. Ўнг оёқ учи билан бир оз орқага босади. Чап оёқ ўнг оёқ ёнига учи билан босади. Ҳамма босмалар кичик урғу билан ҳамда кичик қадам билан ижро этилади.

5-такт

1-тактдаги ҳаракатлар такрорланади. Қўллар 6-тактгача секин биринчи ҳолатга очилади. Ўнг қўл сал баландроқда (56, 57-расмлар).

6-такт

Охирида ўнг қўл забт билан белнинг олдини қучади. Чап қўл биринчи ҳолатда қолади. Гавда ва бош тикланади.

**7-10-
тактлар**

Жойида секин айланиш, оёқ ҳаракати давом этади (3 тепиш). Қўл ўнг белни қучганича айланиб, охирида томошабинга чап елка билан қолади. Қўллар биринчи ҳолатда, оёқлар расмий ҳолатда.

*40-шакл. 5 такт. 33-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

1-4-тактларгача олдинга шиддат билан келинади. Оёқ ҳаракати ўнг оёқдан “ён йўрға”. Қўллар такт бошланишида тезда биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилиб яна тезда юздан пастга олтинчи ҳолатга “гул барги” ҳаракати орқали кескин биринчи ҳолатга очилади. Бир вақтда гавда ва бош сал олдинга эгилади, юриш бошланиши биланоқ гавда ва бош тикланади. Сўнг бош чапга бурилади.

5-такт

Жойида. “Шох” ҳаракатидан сўнг томошабинга қараб қолинади. Оёқ расмий ҳолатда, қўллар бешинчи ҳолатда, чап томонда.

41-шакл. 34-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

Тактлар ҳисобсиз.

1-2- тактлар

Жойида. 1- ва 3-га чап оёқ учи билан расмий ҳолатда тепиб туради. Қўллар ҳаракати — “йирик тўлқин” Ярим такт чап томондаги бешинчи ҳолатдан олтинчи ҳолат орқали тўлқинланиб, ўнг томонга, бешинчи ҳолатга ўтади. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади ҳамда қўл ҳаракатларини кузатади. Сўнг давра юриб қаторга келинади. Давра йўналишига қараб юрилади. Оёқ ҳаракати “расмий уфори”, қўл ҳаракати — “йирик тўлқин”

42-шакл. 8 такт. 34-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-4- тактлар

Орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати — “оқсатма”

Ҳар ярим тактга чап оёқ учи билан орқага кичик қадам босади, сўнг ўнг оёқ сирпаниб чап оёқ ёнига келади. Қўллар “йирик тўлқин” ҳаракатини ижро этади. Охирида қўллар олтинчи ҳолатда қолади.

5-8- тактлар

Жойида. Ҳар ярим тактга чап оёқ учи билан расмий ҳолатда тепиб туради. Қўллар “сув мавжи” ҳаракатини ижро этади. Кафтлар пастга қараган (олтинчи ҳолатда). Қўллар майда титраб сал ўнг томонга ўтади, сўнг силлиқ олтинчи ҳолатга қайтади. Ярим тактда чап томонга ҳаракат такрорланади. Гавда бир оз олдинга эгилади, бош ҳам эгилиб қўл ҳаракатларини кузатади.

43-шакл. 4 такт. 35-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

“Илон изи” йўли билан олдинга келинади. Ҳар ярим тактга бир “расмий уфори” Қўллар олтинчи ҳолатда, “гул барги” ва биринчи ҳолат орқали учинчи ҳолатга кўтарилади (чап қўл юқорида). Чап оёқ ўнг оёқ ёнида учи билан тепади. Бир вақтда қўлдасталар ўзидан ташқарига бир айланади, сўнгга кичик тиниш. Гавда ва бош бир оз чапга бурилади. Белнинг ўнг томони ўнгга эгилганроқ, бош сал орқага эгилган, юз чап қўлга қараган (58-расм).

2-такт

1-такт ҳаракатлари чапга-олдинга такрорланади.

3-4-

тактлар

1-2-тактлар такрорланади. Оёқлар расмий ҳолатда қолади.

44-шакл. 6 такт. 36-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4. “Майин сабо” ҳаракати.

**1-2-
тактлар**

Жойида 1- ва 3-га чап оёқ расмий ҳолатда учи билан тепади. Қўллар “майин сабо” ҳаракатини ижро этади. Жойида “расмий уфори” билан “шоҳ” ҳаракатининг охирида ўнг оёқ расмий ҳолатда урғу билан тўлиқ босади. Қўллар еттинчи ҳолатда бўлади, сўнг кичик тиниш.

3-такт

Орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати чап оёқдан 2 марта “оқсатма”. Қўллар еттинчи ҳолатда, “елка қоқиш” ҳаракати жўр бўлади.

4-такт

Жойида. Қадамли “шоҳ” ҳаракати, сўнг қўллар иккинчи ҳолатда ўнг қўл кафти чап кафтга урғу билан қўйилади. Бош қўлларга қарайди (59-расм).

5-такт

Орқага кетиш давом этади. Оёқ ҳаракати — “оқсатма”, қўллар иккинчи ҳолатда қарсак чалади, ҳар қарсакдан сўнг қўл кафти сал кўтарилиб, олдинга қарайди (60-расм).

6-такт

Жойида. “Уфори”, “шоҳ” ҳаракатларидан томошабинга чап елка билан қолиб, ўнг қўл бош орқасига қўйилади, чап қўл биринчи ҳолатда қолади (61-расм).

45-шакл. 4 такт. 37-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Чап ён билан олдинга келинади. 1- ва 2-га ўнг оёқ товони билан чап оёқнинг олдида босади. Сўнг урғу билан тўлиққа тушади, бир вақтда чап оёқ ердан кўтарилиб, сал орқага чўзилади. Ўнг пастга қараган. Ўнг қўл бош орқасида, чап қўл олтинчи ҳолатда. Кафти пастга ёки ўзига қараган бўлиши мумкин. Гавда олдинга эгилганроқ, бош чапга бурилган (62,63-расмлар). 3- ва 4-га чап оёқдан “уфори” Чап қўл биринчи ҳолатга очилади.

2-такт

1-такт ҳаракатлари такрорланади.

3-4-

тактлар

1-2-тактлар такрорланиб, охирида томошабинга қараб қолади. Оёқлар иккинчи ҳолатда бўлиб, ўнг оёқ чап оёққа кўндалангроқ қўйилади. Қўллар учинчи ҳолатга кўтарилади (ўнг қўл юқорида). Йигитларда 1-4-тактгача ўнг қўл еттинчи ҳолатда, чап қўл биринчи ҳолатда ва охирида учинчи ҳолатда бўлади. Ўнг қўл юқорида.

46-шакл. 6 такт. 38-усул.

Муסיқа ўлчови 2/4. “Чархпалак” (“Айланиш”) ҳаракати.

**1-4-
тактлар**

Жойида секин айланиш. Оёқ ҳаракати — “ярим қайчи” Ўнг оёқ учи сал ердан узилиб, ўнгга қўйилади. Сўнг ўнг оёқ товони сирпаниб ўнгга жилади, бир вақтда чап оёқ учи сирпаниб, ўнг томонга жилади. Қўл ҳаракати — “чархпалак” Ўнг биринчи ҳолат орқали орқа белга, кафт терси билан қўйилади. Бош чап қўлни кузатади.

**5-6-
тактлар**

Чап қўл иккинчи ҳолат орқали кафти пастга қараб еттинчи ҳолатга тушади. Жойида. Гавда озгина ўнгга бурилиб, оёқлар иккинчи ҳолатда бўлади (ўнг оёқ кўндаланг). Оғирлик чап оёқда. Чап бел оғирлиги ҳам чапга туш-

ган. Сўнг бир нечта “қийғир бўйин” ҳаракати ижро этилади. Ижрочи айланаб томошабинга қараб қолади.

*46-шакл (давоми). 1 такт. 39-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

7-такт

Жойида “шоҳ” ҳаракати. 2 та “расмий уфори” билан “шоҳ”дан сўнг оёқ расмий ҳолатда қолади. Қўллар учинчи ҳолатда, ўнг қўл юқорида.

*47-шакл. 9 такт. 40-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

**1-2-
тактлар**

1-га сирпанишли қарсак. Олтинчи ҳолатда чап кафт ўнг кафтга сирпаниб қарсак уради ва қўллар учинчи ҳолатга ўтади (чап қўл юқорида). Қўлда-сталар ярим мушт ҳолатида бўлади. 2-га кичик тиниш. Сўнг биринчи бошланишда урғу билан ўнг оёқдан ён йўрға ҳаракати бошланади. Даврага орқаси билан кетилади. Қўл ҳаракати — “қўл чайқаш” Пастдан кафтлар ўзига қараб навбат билан бирин-кетин ияка яқин келади. Оёқ ва қўл ҳаракатлари ҳар саноққа биттадан ижро этилади. Гавда ва бош олдинга эгилганроқ.

3-такт

Жойида. 2 та расмий уфори билан “шоҳ” ҳаракати ижро этилади. “Шоҳ”дан сўнг қўллар учинчи ҳолатга ўтади. Ўнг қўл юқорида бўлади.

**4-9-
тактлар**

1-3-тактларда ижро этилган ҳаракатлар тақрорланиб, қаторга келинади.

*48-шакл. 6 такт. 40-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 4/4.*

**1-2-
тактлар
3-такт**

Орқага ўнг ёни билан кетилади. Ҳар саноққа “ён йўрға” ва “қўл чайқаш” ҳаракати давом этади.

Жойида. Ўнгта 2 та тўлиқ айланиш, оёқ ҳаракати — “ён йўрға”. Бошланишда ўнг оёқ урғу билан бошлаб, бир вақтда чап оёқ сирпаниб сал ердан кўтарилиб, сўнг ўнг оёқ орқасига учи билан босади. 2-га “ён йўрға” урғусиз ижро этилади. Айланишда ўнг қўл белнинг олдини кучади, чап қўл биринчи ҳолатда.

**4-5-
тактлар**

Олдинга чап ёни билан келинади, оёқ ҳаракати — “ён йўрға”, қўллар секин-секин олтинчи ҳолат орқали тўртинчи ҳолатга ўнг томонга ўтади, бош чап томонга бурилади. Охирида томошабинга қараб қолади. Оёқ учинчи ҳолатда (чап оёқ учида).

6-такт

“Шоҳ” “расмий уфори” билан ижро этилади. Охирида оёқлар расмий, қўллар биринчи ҳолатда қолади.

*49-шакл. 4 такт. 41-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

1-такт

1-га ўнг оёқ ўнг томонга тўлиқ қадам босади, олтинчи ҳолатда қарсак. 2-га оёқ ўнг ёнига тўлиқ босади. Қўллар учинчи ҳолатда, (ўнг қўл юқори-

да). 3- ва 4-га “қийғир бўйин” ҳаракати ижро этилади. Йигитлар “елка қоқиш” ҳаракатини ижро этадилар.

2-такт

Ҳаракатлар чап томонга такрорланади.

3-4-

1-2-тактлар такрорланади. Охирида қўллар расмий ҳолатга тушади.

тактлар

49-шакл (давоми). 4 такт. 42-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

5-такт

Жойида. 1- ва 2-га ўнг томонга чорак бурилиб, ўнг оёқ қадам босади. Чап оёқ ўнг оёқ орқасига учи билан босади. Бир вақтда қўллар расмий ва биринчи ҳолат орқали бармоқлари пастга қараб иккинчи ҳолатга кўтарилади. 3-га чап оёқ учи билан ўнг оёқ орқасига тепади, ўнг қўл кафти юқорига, бармоқ учлари орқага қарайди. 4-га тиниш. Бош ўнг қўлни кузатади.

6-такт

Ҳаракатлар чап томонга такрорланади.

7-такт

1-такт ҳаракатлари ижро этилади (ўнгга ярим бурилади).

8-такт

Чапга чорак бурилиб томошабинга қараб қолади. Чап оёқ дарров олдинга кичик қадам босади, сўнг ўнг оёқ чап оёқ ёнига босади (расмий ҳолатда). Қўллар биринчи ва иккинчи ҳолатлар орқали юзидан пастга тушиб, еттинчи ҳолатга ўтади. Бош қўл ҳаракатларини кузатади (64, 65-расмлар).

50-шакл. 3 такт. 43-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

**1-2-
тактлар**

Орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати — 8 та расмий қадам. Қўллар ҳар чорак тактга қулоқ ёнида қарсак уради. 1-чоракда ўнг томонга, 2-чоракда чап томонга. Бармоқ учлари юқорига қараган, бош 1-чоракда чап томонга, 2-чоракда ўнг томонга бурилади.

3-такт

Жойида “қадамли шох” Бир ярим айланиб томошабинга орқаси билан қолади, оёқлар расмий ҳолатда, қўллар биринчи ҳолатда қолади.

50-шакл (давоми). 4 такт. 44-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

**4-7-
тактлар**

Орқа билан олдинга келинади, ўнг оёқдан бошлаб расмий қадамлар, қарсақлар ҳар чоракка 2 тадан. Қолган 2 тактда, жойида эгилиш. Чап оёқ олдинда, учида; ўнг оёқ тўлиқ босилган. Қўллар учинчи ҳолатда (ўнг қўл юқориди). Охирида эгилишдан тикланади. Қўллар расмий ҳолатга тушади.

51-шакл. 45-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

Тактлар ҳисобсиз. “Садр” ҳаракати.

**1-2-
тактлар**

Тезда ўнг томонга ярим бурилиб, ҳаракатлар ён-ёнга ижро этилади. Оёқ ҳаракати — “дучава”, қўл ҳаракати — “садр”. Ўнг оёқ ўнг томонга кичик

қадам босади (товондан бошлаб тўлиққа ўтади). Тиззалар эгилганроқ. Сўнг чап оёқ учи билан ўнг оёқ орқасига босади. Ўнг оёқ ўпига кичик қадам босади, тиззалар расмий ҳолатга ўтади. Ўнг қўл расмий ҳолатдан биринчи ва иккинчи ҳолат орқали юздан пастга, ўнг қўл кўксига тушади, бармоқлар пастга қараган. Сўнг кафти юқорига қараб юз оша иккинчи ҳолатга кўтарилиб, биринчи ҳолат орқали расмий ҳолатга тушади. Гавда сал ён-ёнга бурилади. Бош қўл ҳаракатини кузатади (66, 67-расмлар).

3-такт
4-5-тактлар

Шу ҳаракатлар чап ёнга, чап оёқ, чап қўлдан такрорланади.

1-2-тактлар такрорланиб, сўнг давра йўналишига қараб, давра юриб қаторга келинади, ҳаракатлар ўзгармайди.

52-шакл. 4 такт. 46-усул.

Мушиқа ўлчови 2/4.

1-такт

Жойида. Ўнг томонга ўнг оёқ учида бир айланилади, чап оёқ озгина кўтарилади. Охирида оёқлар расмий ҳолатда қолади, бошланишда ўнг қўл забт билан олтинчи ва биринчи ҳолатлардан иккинчи ҳолатга кўтарилади. Чап қўл белнинг олдини кучади, охирида олтинчи ҳолатда қарсак.

2-3-тактлар
4-такт

Аввал чапга, чап оёқда айланилади. Ўнг қўл белини кучади, сўнг ўнг томонга такрорланади.

Жойида. Тез “шох” ҳаракатини оёқ учларида майда қадамлар билан ижро этади. “Шох”дан сўнг қўл ва оёқлар расмий ҳолатда қолади.

53-шакл. 47-усул.

Мушиқа ўлчови 3/4.

Тактлар ҳисобсиз. “Қўлдаста” ҳаракатлари.

1-такт

Жойида (қаторда) бир “расмий уфори” ижро этилади (ўнг оёқдан). Қўл ҳаракати — “қўлдаста ўйин” (олтинчи ҳолатда). Олтинчи ҳолатдан ўнтроқда кафтлар олдинга, бармоқ учлари юқорига қараган. Бармоқ учлари пастга, сўнг кафтлар тикланади. Кафт бошланиш жойидан қўллар сал олдинга чўзилиброқ кичик давра қилади (ўзига қаратиб). Сўнг ўзига томон кичик урғу билан тортилади. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади.

2-такт
3-4-тактлар

1-такт ҳаракатлари чап томонга такрорланади.

1-2-такт ҳаракатлари такрорланиб, сўнг давра йўналишига қараб юрилади, ҳаракатлар давом этади, сўнг қаторга келинади.

54-шакл. 16 такт. 47-усул (давоми).

Мушиқа ўлчови 3/4.

1-8-тактлар
9-16-тактлар

Орқага орқа билан кетилади.

“Расмий уфори”, “қўлдаста ўйин” давом этади.

Олдинга келинади, оёқ ҳаракати нуқтали юриш.

1-тактда ўнг оёқ учи билан олдинга, сўнг озгина жилиб, товон тўлиқ тушади.

2-тактда чап оёқдан такрорланади, қўлдаста ўйин давом этади.

54-шакл (давоми). 1 такт. 48-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.

Жойида. Чап оёқдан бошлаб оёқ учларида “қадамли шох” ҳаракатлари ижро этилади. Сўнг оёқлар расмий ҳолатга ўтади. Охирида “салом” қилинади.

55-шакл. 1 такт. 49-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида. Оёқ учларида майда қадамлар билан “шох” ҳаракати ижро этилади. “Шох”дан сўнг оёқлар расмий ҳолатда, қўллар учинчи ҳолатда, ўнг қўл юқорида.

55-шакл (давоми). 50-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.
Тактлар ҳисобсиз. “Новда эгилиши” ҳаракати.

2-такт

Жойида. Чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнида тепиб туради (1- ва 3-га). Учинчи ҳолатдаги ўнг қўл чап томонга мулойим учинчи ҳолатга ўтади. Ўтганда бармоқ қарсиллатиш билан якунланади. Бош орқароққа эгилиб, юзи юқоридаги қўлга бурилади, бел ёни чап томонга эгилганроқ бўлади. Юз биринчи ҳолатдаги қўлга қарайди.

3-такт

Ҳаракат чап томонга такрорланади (68-расм). Сўнг давра йўналишига қараб кетилади. Қўл ҳаракати давом этади. (Новда эгилиши.) Оёқлар ҳаракати ҳар ярим тактга бир “расмий уфори” Сўнг қаторга келинади.

56-шакл. 4 такт. 50-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 4/4. “Оқсатма” ҳаракати.

**1-4-
тактлар**

Орқага орқаси билан кетилади. Оёқ ҳаракати — “оқсатма”, чап оёқ ҳар ярим тактга орқага битта қадам босади, сўнг ўнг оёқ сирпаниб чап ёнга келади. Қўллар ҳаракати — “новда эгилиши” давом этади. Лекин юқоридаги қўлга қаралади (69-расм).

56-шакл (давоми). 3 такт. 51-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида. Қарсак, олтинчи ҳолатда. Тиззалар эгилганроқ. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади.

2-такт

Гавда ва бош тикланади, бир вақтда бош устида қарсак, бармоқ учлари юқорига қараган.

3-такт

“Расмий уфори” ёки “шох” ҳаракати оёқ учларида майда қадамлар билан бажарилади. Охирида оёқлар расмий, қўллар биринчи ҳолатда.

57-шакл. 8 такт. 52-усул.
Муסיқа ўлчови 6/8.

- 1-8-тактлар** Даврага тарқалишади. Оёқ ҳаракати — “расмий уфори”, қўл ҳаракати биринчи ҳолатда. Бош бир такт ўнгга, бир такт чапга бурилади. Оёқлар охирида иккинчи ҳолатда қолади (ўнг оёқ кўндаланг). Даврага орқаси билан туради.
- 57-шакл (давоми). 5 такт. 53-усул.*
Муסיқа ўлчови 6/8.
- 9-13-тактлар** Жойида. Ўнг томонга секин айланиш. Ҳар тактга 2 тадан “ярим қайчи” ҳаракати. Қўллар биринчи ҳолатда.
- 57-шакл (давоми). 1 такт. 54 усул.*
Муסיқа ўлчови 3/4.
- 14-такт** Жойида. Оёқ учларида майда қадамлар билан “шоҳ” ҳаракати ижро этилади. “Шоҳ” дан сўнг олтинчи ҳолатда қарсак. Оёқлар расмий ҳолатда, ўзи давра йўналишига қараб қолади.
- 58-шакл. 16 такт. 55-усул.*
Муסיқа ўлчови 3/4. “Соч ёзиш” ҳаракати.
- 1-такт** Давра йўналишига қараб ижро этилади. Оёқ ҳаракати — “сакрашли уфори” Қўл ҳаракати — “соч ёзиш” Ўнг оёқ олдинга — ўнг томонроққа, сўнг чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига босади, тезда ўнг оёқ кичик сакраб сал олдинга босади. Кичик тиниш, сўнг чап оёқ учида урғу билан ўнг оёқ ёнига босади. Қўлдасталари ўнг юзи томонга ўтиб, ўзидан ташқарига бир айланиб, сўнг бир оз ёнга очилади. Яна дасталар ташқарига бир айланиб, қўллар ёнга каттароқ очилади. Сўнг чап оёқ урғу билан босганда, ўнг юзидан пастроқда қарсак уради. Гавда ва бош ўнг томонга эгилганроқ, юзи чапга бурилган (70, 71, 72-расмлар).
- 2-такт** Ҳаракатлар чап оёқдан, қўллар чап томондан такрорланади.
- 3-такт** Расмий қадамлар билан айланиш. Ўнг қўл забт билан биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади. Чап қўл бел олдини кучади.
- 4-такт** 6 та “чарх” ҳаракати давра йўналишига қараб, ўнг оёқдан бошлаб ижро этилади. Қўллар биринчи ҳолатда, охирида (олтинчи ҳолат) қарсак. Бармоқ учлари юқорига қараган.
- 5-16-тактлар** 1-4-такт ҳаракатлари такрорланиб, қаторга келинади, оёқлар расмий ҳолатда. Томошабинга қараб қолади.
- 59-шакл. 4 такт. 56-усул.*
Муסיқа ўлчови 3/4.
- 1-4-тактлар** Ҳаракатлар ён-ёнга ижро этилади. Аввал ўнг, кейин чап томонга. Оёқ ҳаракати — “сакрашли уфори”. Қўл ҳаракати — “соч ёзиш”. Лекин айланиш ҳаракати йўқ. Охирида қўллар биринчи ҳолатга очилади.

*59-шакл (давоми). 3 такт. 57-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

- 5-такт** Жойида. Ўнг томонга айланиш. Ўнг оёқ чап оёқ орқасида, ҳар ҳисобда учи билан тепади. Чап оёқ тўлиқ босганича чапга силжийди. Қўллар биринчи ҳолатда. Гавда ва бош чап томонроққа эгилганроқ. Юз чап қўлга қараган.
- 6-такт** Чап оёқ тепиб, чап томонга айланилади. Қўллар иккинчи ҳолат орқали юздан пастга, еттинчи ҳолатга тушади.
- 7-такт** Жойида. “Қадамли шох” ҳаракати охирида қўл ва оёқлар расмий ҳолатда қолади.

*60-шакл. 58-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.
Тактлар ҳисобсиз. “Майин сабо” ҳаракати.*

- 1-4-тактлар** Жойида, чап оёқ учи билан ҳар тактда расмий ҳолатда тепиб туради. Қўллар “майин сабо” ҳаракатини ижро этади. Сўнг давра йўналишига қараб ҳаракатлар давом этиб, қаторга келинади. Қадамни чап оёқ учи билан бошлайди, ўнг оёқ тўлиқ босади. Сўнг орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати — “оқсатма” Чап оёқ орқага учида, кичик қадам билан, ўнг оёқ сирпаниб чап оёқ ёнига босади. Қўллар “майин сабо” ҳаракатини давом этади. Гавда ва бош ўнг-чапга сал бурилиб жўр бўлади.

*61-шакл. 4-такт. 59-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

- 1-такт** Қатордан даврага тарқалишади. Даврага орқалари билан қолишади. Оёқ ҳаракати — “сакрашли уфори” Ўнг оёқ олдинга қадам босади, сўнг чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига босади. Ўнг оёқ тезда кичик сакраб сал олдинга босади, озгина тиниш, сўнг чап оёқ урғу билан учида ўнг оёқ ёнига тўлиқ босади. Қўллар шу тактда юқоридан пастроққа тушиб, сал ёнга очилиб, олтинчи ҳолатда қарсак уради. Қарсакдан кафтлар очилмай юз оша бош устига кўтарилади (бармоқ учлари юқорига қараган). Сўнг кафтлар сал ёнга очилади (қўл ҳаракати — “мушак”).
- 2-такт** Ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади. Қўл ҳаракатлари ўзгармайди.
- 3-4-тактлар** Яна навбати билан такрорланиб, охирида оёқлар иккинчи ҳолатда бўлади (ўнг оёқ кўндаланг). Қўллар юқорида қолади.

*62-шакл. 3 такт. 60-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.*

- 1-2-тактлар** Жойида. Даврада ўнг томонга айланиш. Оёқ ҳаракати- “ярим қайчи” Қўллар секин-секин иккинчи ҳолатдан биринчи ҳолатга тушади.
- 3-такт** Оёқ учларида ёки тўлиқ босиб майда қадамлар билан “шох” ҳаракати бажарилади. Охирида давра йўналишига қараб қолинади. Оёқлар расмий, қўллар биринчи ҳолатда қолади.

63-шакл. 24-такт. 61-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4. “Сахти уфори” ҳаракати.

1-такт

“Сахти уфори” ҳаракати билан давра йўналишига қараб юрилади. Ўнг оёқдан олдинга ўртacha қадам, товондан бошлаб тўлиққа ўтади, тиззалар эгилганроқ. Сўнг чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига босади. Ўнг оёқ яна олдинга тўлиқ кичик қадам босади. Тиззалар расмий ҳолатда бўлади. Қўллар ҳаракати — чап қўл бел олдини кучади, ўнг қўл биринчи ҳолатдан иккинчи ҳолат орқали юзидан пастга чап тирсакнинг ички томонига, бармоқ учлари пастга қараб тушади, сўнг ўнг қўл юз оша 2 кафти юқорига қараб, иккинчи ҳолат орқали биринчи ҳолатга очилади. Чап қўл ҳам ёнга очила бошлайди. Гавда ўнгроққа бурилади, бош ўнг қўлни кузатади (73-расм).

2-такт
3-4-тактлар
5-такт

Ҳаракат чап оёқ, чап қўлдан такрорланади.
1-2-тактлар такрорланади.

2 та тез “расмий уфори” билан олдинга юрилади. Қўллар биринчи ҳолатда бўлади.

6-такт
7-24-тактлар

Жойида. Ўнг оёқ тўлиқ босиб 2 та тепади ҳамда елка қоқилади.
1-6-тактларда ижро этилган ҳаракатлар яна 3 марта такрорланади ҳамда қаторга келиб, томошабинга қараб қолади.

64-шакл. 2 такт. 62-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.

1-2-тактлар

Орқага орқаси билан кетилади. “Сахти уфори” ҳаракати ижро этилади. Лекин навбати билан бир қўл орқа белни кучади.

65-шакл. 2 такт. 63-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.

1-2-тактлар

Ўнг оёқдан бошлаб оёқ учларида майда қадамлар билан тезда олдинга келинади. Охирида чап оёқ расмий ҳолатда урғу билан тўлиқ босади. Қўллар биринчи ҳолатда.

66-шакл. 5 такт. 64-усул.
Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида 4 чоракли айланиш. Ўнг оёқ учига сал олдинга-орқага, яна олдинга босиб, сўнг чап оёқ ёнига тўлиқ босади. Тезда тиззалар эгилиб, дарров расмий ҳолатга ўтиб, оёқларни тўлиқ босганича сирпаниб ўнгга бурилади. Қўллар биринчи ҳолатда. Охирида иккинчи ҳолатдан юз оша еттинчи ҳолатга тушади. 3-чоракка “елка қоқиш”нинг майда титратмаси.

2-4-тактлар
5-такт

Оёқ ҳаракатлари яна 3 марта такрорланади. Тўлиқ айланиб, томошабинга қараб қолади. 3 такт мобайнида қўллар еттинчи ҳолатда қолади. Айланмай, 1-тактдаги оёқ ҳаракати такрорланади. Охирида ўнг-чап оёқ

тўлиқ тепади. Бир вақтда қўллар “гул барги” ҳаракатига келиб, кафти ўзига қараган ҳолатда учинчи ҳолатга кўтарилади.

67-шакл. 2 такт. 65-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати ўнг оёқдан бошлаб — “расмий уфори”. Охирида ўнг оёқдан расмий ҳолатда тепмалар. Қўллар 3-га “гул барги” ҳаракати орқали учинчи ҳолатга ўтади. Чап қўл юқорида. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади.

2-такт

1-такт ҳаракатлари чап оёқдан такрорланади. Ўнг қўл юқорида қолади. Охирида оёқлар расмий ҳолатда тўлиқ тепади.

68-шакл. 2 такт. 66-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида. Чап томонга чорак бурилади. Ўнг оёқ чап оёқ олдига урғу билан тўлиқ босади. Оёқлар бешинчи ҳолатда. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади. Сўнг ўнгга чорак бурилади. Ўнг оёқ урғу билан чап оёққа қўндаланг иккинчи ҳолатда тўлиқ босади. Бир вақтда гавда ва бош тикланади ҳамда ўнг оёқ 2 марта урғу билан расмий ҳолатда босади. Қўллар биринчи ҳолатда, чап қўл терси билан орқа белни қучади. Ўнг қўл кўксига рўпара — кафти ўзига қараган ҳолда. Сўнг кафти юқорига қараб, биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади (74, 75-расмлар.)

2-такт

Жойида. Ярим тактга ўнг томонга ўнг оёқда чорак бурилади. Томошабинга чап елка билан қолади. Сўнг чап оёқ ўнг оёқ учи товонига урғу билан тўлиқ босади. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади. Сўнг чап оёқ чапга тўлиқ босади, ўнг оёқ учида туради. Оёқлар учинчи ҳолатда бўлади. Бир вақтда гавда бир оз бурилади. Ҳамда гавда ва бош тикланиб, томошабинга қараб қолади. Ўнг қўл биринчи ҳолат орқали даста терси билан орқа белни қучади, бир вақтда чап қўл кўксига рўпара келади, кафти ўзига қараган. Сўнг кафти юқорига қараб, биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади, ярим тактга ўнг оёқ учида ўнг томонга бир тўлиқ айланиш. Чап оёқ ердан сал кўтарилади. Ҳамма томошабинга қараб қолади. Оёқлар расмий ҳолатда. Чап қўл иккинчи ҳолатда. Ўнг қўл кўксига яқин келиб кафти ўзига қараган, сўнг забт билан биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилиб, чап кафтга қарсак уради (76-расм).

69-шакл. 1 такт. 67-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Майда қадамлар билан тезда олдинга келинади. Қўллар юздан пастга расмий ҳолатга тушиб, сўнг биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади.

70-шакл. 68-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

Тактлар ҳисобсиз. “Қўлдаста ўйин” ҳаракати (2- хили).

Даврага орқа билан юриб сўнг қаторга келинади, яна шу ҳаракатлар ижро этилганча, орқага орқа билан кетилади.

**1-2-
тактлар**

Оёқ ҳаракати ҳар чоракка бир “ён йўрға”, доимо ўнг оёқ бошлайди. Қўл ҳаракати — “қўлдаста ўйин” (2-хили). Қўллар 1-чоракда иккинчи ҳолатдан кескин юздан пастга (бешинчи ҳолат), ўнг томонга тушади. Бош чап томонга бурилади, қолган 3-чоракка қўллар олтинчи ҳолатда (кафти олдинга қараган). Сал ўнгга-чапга, яна чапга қараган. Бош қўл ҳаракатларини кузатади.

3-такт

1-чоракда қўллар олтинчи ҳолат орқали кафтлар ташқарига бир бурилиб, кескин (бешинчи ҳолат) ўнг томонга ўтади. Қолган 3 чоракка олтинчи ҳолатда чап-ўнгга, яна чапроққа ўтади. Бош қўллардан тескарига бурилади, 1-2-тактлар такрорланиб, қаторга келинади. Яна шу ҳаракатлар билан орқага кетилади. Лекин қўллар бошқа иккинчи ҳолатга кўтарилмайди. Оёқлар расмий ҳолатда қолади.

71-шакл. 4 такт. 68-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 4/4.

**1-3-
тактлар**

Олдинга келинади. Оёқ ҳаракати — “нуқтали юриш” Ўнг, кейин чап оёқдан бошланади. Қўллар ярим тактга олтинчи ҳолатдан кафтлар ўзига қараб бурилади, кафт юқорига қаратилади. Сўнг қўллар сал ўнг томонроққа чўзилади, ҳамда ўзига кичик ва кескин тортилади. Яна мулойим озгина чўзилади. 2-ярим тактга шу ҳаракат олтинчи ҳолат орқали такрорланади. Бош қўл ҳаракатларини кузатади (77-расм).

4-такт

1-такт ҳаракатлари яна 3 марта такрорланади. Охирида оёқлар расмий, қўллар биринчи ҳолатда қолади.

72-шакл. 1 такт. 69-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида. Қўллар биринчи ҳолатдан иккинчи ҳолатга кўтарилиб, сўнг юздан пастга кўксига рўпара бўлиб тушади, кафтлар пастга қараган, сўнг кафтлар олдинга бурилиб, бармоқ учлари рўпара бўлади. Гавда ва бош қўлларни кузатади (78-расм).

72-шакл (давоми). 4 такт. 70-усул.

Муסיқа ўлчови 3/8.

2-такт

Жойида. Ўнг оёқ расмий ҳолатда тўлиқ тепади. Бир вақтда қўллар кескин биринчи ҳолатга кафтлари юқорига қараб очилади, бош ҳам кескин ўнгга бурилади.

2- ва 3-га қўллар кескин қайтади, кафтлар олдинга қараб, бармоқ учлари бир-бирига рўпара, бош олдинга бурилади.

**3-5-
тактлар**

73-шакл. 70-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 3/8.

Тактлар ҳисобсиз.

**1-такт
2-такт**

Даврага орқа билан юриб, сўнг қаторга келинади. Оёқ ҳаракати — “ён йўрға”
Ўнг оёқдан 2 та “ён йўрға”. Қўллар юқоридаги ҳаракатларни давом эттиради. Биринчи ҳолатда, сўнг кўксига рўпара қайтади, бош ўнгга, сўнг тўғрига қарайди. Гавда ва бош сал олдинга эгилади, даврадан келиб қаторда томошабинга қараб қолинади. Оёқ ҳаракати ўзгармайди.

74-шакл. 8 такт. 70-усул (давоми).

Муסיқа ўлчови 3/8.

1-такт

Ўнг томонга чорак бурилиб, орқага ён билан кетилади. Оёқ ҳаракатлари иккита — “ён йўрға”. Қўллар кескин биринчи ҳолатга очилади, кафтлар юқorigа қарайди. 3-га кафтлар пастга қарайди.

**2-4-
тактлар
5-8-
тактлар**

1-такт ҳаракатлари яна 3 марта такрорланади. Кафтлар бир юқorigа, бир пастга қарайди, бош ўнгга-чапга бурилади.

Жойида. 2 та тез айланиш, ўнг томонга оёқ “ён йўрға” ҳаракатини давом этади. Қўллар кўксига келиб, кафтлар олдинга қарайди, бармоқ учлари рўпарада. Сўнг кескин биринчи ҳолатга очилиб, кафтлар юқorigа қарайди. Ҳаракат такрорланади, охирида оёқлар ва қўллар расмий ҳолатда қолади. Айланишда гавда ва бош олдинга эгилганроқ бўлади.

75-шакл. 4 такт. 71-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

1-такт

Олдинга келинади. Оёқ ҳаракати ярим тактга ўнг оёқдан бир “расмий уфори” Бир вақтда ўнг қўл чап елкадан пастроққа кафти юқorigа қараб келади. Тезда олтинчи ва биринчи ҳолатлар орқали ўтиб, иккинчи ҳолатга кўтарилади. Чап қўл расмий ҳолатда қолади. 2-ярим тактга расмий ҳолатда чап ва ўнг оёқда 2 та тўлиқ тепма. Бир вақтда ўнг қўл олтинчи ҳолат орқали расмий ҳолатга тушади. Бош ўнг қўл ҳаракатларини кузатади.

**2-такт
3-4-
тактлар**

Шу ҳаракатларни чап оёқ, чап қўл билан такрорлаш лозим (79-расм).

1-2-тактлар такрорланади.

75-шакл (давоми). 1 такт. 72-усул.

Муסיқа ўлчови 4/4.

5-такт

Олдинга ўнг оёқдан бир “сакрашли уфори” Ўнг оёқни тўлиқ босиб олдинга ўртача қадам, сўнг чап оёқ учи билан ўнг оёқ ёнига босади. Тезда ўнг оёқ сал сакраб олдинга кичик қадам босади. Оёқлар расмий ҳолатда

қолади. Қўллар расмий ҳолатдан бармоқ учлари пастга қаратилиб, биринчи ҳолат орқали иккинчи ҳолатга кўтарилади. Яна тезда кафтлар кескин юқорига қаратилади. Кичик тиниш. Гавда ва бош қўл ҳаракатларини кузатади.

75-шакл (давоми). 6 такт. 73-усул.

Мустиқа ўлчови 3/4.

**6-11-
тактлар**

Жойида. 4-га қўллар иккинчи ҳолатдан бармоқларни карсиллатиб, биринчи ҳолатга тушади (бир вақтда). Тиззалар сал эгилиб, қўллар кескин орқа белни дасталар терси билан қучади. Сўнг ўнгга чорак бурилиб, ўнг оёқ сирпаниб олдинга қўйилади ҳамда яна сирпаниб расмий ҳолатга қайтади.

76-шакл. 5 такт. 74-усул.

Мустиқа ўлчови 6/8.

**1-4-
тактлар
5-такт**

Жойида ўнг томонга айланиш. Юқоридаги ҳаракатлар яна 3 марта такорланиб, охирида томошабинга қараб қолади (80-расм).

Жойида. Майда қадамлар билан “шох” ҳаракати, сўнг қўллар биринчи ҳолатда бир ёки иккала қўл билан “салом” қилинади. Оёқлар расмий ҳолатда.

V

“ЗАНГ МАШҒУЛОТИ”

77-шакл. 1 такт. 75-усул.

Мустиқа ўлчови 4/4.

1-такт

Жойида “қадамли шох” “Шох”дан қўллар юқорида, елка кенглигида, бармоқ учлари юқорига қараган, кафтлар олдинга қараган.

77-шакл (давоми). 76-усул.

Мустиқа ўлчови 5/8.

Тактлар ҳисобсиз.

**1-такт
2-такт**

Чорактадан бурилишлар билан давра юриб, сўнг қаторга келинади.

Оёқ ҳаракати расмий юриш, чап оёқ учида, ўнг оёқ тўлиқ босади.

Чап оёқдан бошлаб 4 та ўртача қадамлар билан чап томонга давра йўналишига қараб чорак бурилади. Охирида тиниш. Қўллар юқоридалигича. Кафтлар бир олдинга, бир орқага, яна олдинга, сўнг орқага кескин бурилади.

**3-такт
4-5-**

1-такт ҳаракатлари ўнг томонга чорак бурилиб ижро этилади.

Даврага орқа билан чап оёқдан келинади.

тактлар
6-такт

Шу ҳаракатлар гоҳ ўнгга, гоҳ чапга бажарилади.
Яна ўнгга чорак бурилиб, такрорланади. Охирида қаторга келиниб, то-мошабинга қараб қолинади.

78-шакл. 4 такт. 76-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 5/8.

1-4-тактлар

Орқага орқаси билан кетилади, оёқ ҳаракати — “оқсатма”. Ҳар тактга 2 та “оқсатма” ижро этилади. Чап оёқ орқага учи билан қадам босади, сўнг ўнг оёқ тўлиқ босганча сирпаниб, чап оёқ ёнига келади (расмий ҳолатда). Охирида тиниш. Қўллар юқоридалигича қолади. Кафтлар бурилиши давом этади. Гавда ён-ёнга бурилади. Охирида оёқлар расмий ҳолатда қолади.

79-шакл. 10 такт. 77-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.

1-4-тактлар

Жойида 1-3-тактга 3 та “расмий уфори” билан “шоҳ” ҳаракати ижро этилади. Қўллар биринчи ҳолатда қолади. 4- тактга оёқлар расмий ҳолатда, ўнг ва чап оёқлар тепади.

Гавда ва бош ён-ёнга энгил бурилади.

5-7-тактлар
8-такт

Олдинга келинади. 5-7-тактгача 3 та “расмий уфори” (ўнг оёқдан) ижро этилади.

Чап ва ўнг оёқдан тепмалар ижро этилади. Гавда ва бош ўнгга-чапга энгил бурилади. Қўллар 5-тактда бош устига юқори кўтарилиб, кескин “гул барги” ҳаракатини ижро этади (81-расм). 6-8-тактлар мобайнида дасталар “гул барги” ҳаракати орқали юздан пастга — олтинчи ҳолатга тушиб, сўнг биринчи ҳолатга очилади. Бош қўллар ҳаракатини кузатади.

9-10-тактлар

5-6-тактдаги ҳаракатлар яна 3 марта такрорланади.

80-шакл. 10 такт. 78-усул.
Муסיқа ўлчови 3/4.

1-6-тактлар

Орқага орқа билан кетилади. Оёқ ҳаракати — “ён йўрға”, ҳар ҳисобга. Қўллар биринчи ҳолатдан (кафтлар ҳар санокқа кескин ўздан ташқарига бурилиб) иккинчи ҳолатга кўтарилади.

7-10-тактлар

Жойида 4 марта айланилади. Оёқ ҳаракати — “ён йўрға” Охирида оёқлар расмий ҳолатда қолади. Қўллар айланишда, юқорида кафтлар бурилиши давом этади.

Охирида юздан пастга — “қўлибанд” ҳаракатига тушади.

Ўнг қўл ва чап қўл кафтлари ярим мушт бўлиб, кўксига рўпара, орала-ри очиқ ҳолатда устма-уст қўйилади (82-расм).

*81-шакл. 6 такт. 79-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

1-такт

Жойида ўнг оёқда тўлиқ тепмалар. Бир вақтда ўнг қўл кафти муштлигича очилиб, тезда чап қўл мушти тагига келиб, яна даста мушт бўлади.

2-такт

Ҳаракатлар чап қўл, чап оёқдан такрорланади.

3-4-

тактлар

Яна 1-2-такт ҳаракатлари такрорланади.

5-такт

Оёқ ҳаракатлари тепмалари ўнг оёқдан бошланиб такрорланади. Қўл кафтлари ўзига қараган, ярим мушт бўлиб кўксига рўпара бўлади. 3 та кескин силтаниш ҳаракатлар билан сал пастга тушади. Гавда ва бош бир оз олдинга эгилади (83-расм).

6-такт

Оёқ ҳаракатлари ўзгармайди. Қўл муштлиари ташқарига қараган, яна 3 та силтаниб кескин ҳаракат билан юқорига кўтарилиб, муштлар очилади (84, 85-расмлар). Бош қўл ҳаракатларини кузатади.

*81-шакл (давоми). 4 такт. 80-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

7-9-

тактлар

Оёқ учларида майда қадамлар билан олдинга келинади. Қўллар юқоридалигича майда титраб, қаторга келингач, оёқлар расмий ҳолатда қолади.

10-такт

Қўллар биринчи ҳолатдан олтинчи ҳолатга ўтиб, қарсак уради. Қарсак урганда чап оёқ тўлиқ тепади. Гавда ва бош олдинга эгилганроқ.

*81-шакл (давоми). 6 такт. 81-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

11-16-

тактлар

Жойида. Чап оёқ учида тепиб туради. Расмий ҳолатда. Охирида тўлиқ босади. Қўллар биринчи ҳолат орқали секин-секин иккинчи ҳолатга кўтарилади, дасталар ўзидан ташқарига бурилишлар билан охирида қўллар юздан пастга еттинчи ҳолатда тушади.

*81-шакл (давоми). 4 такт. 82-усул.
Муסיқа ўлчови 2/4.*

17-такт

Жойида (қаторда), оёқ ҳаракатлари — тўлиқ тепмалар. Ўнг-чап, яна ўнг оёқда. Қўллар еттинчи ҳолатда. Бош ўнг томонга мулойим бурилиб, сўнг кескин ён-ёнга ияк ҳаракати билан яқунланади.

18-такт

17-такт ҳаракатларини чап оёқдан бош чапга бурилиб такрорланади.

19-20-

тактлар

17-18-тактлардаги ҳаракатлар такрорланади.

*82-шакл. 82-усул (давоми).
Муסיқа ўлчови 2/4.
Тактлар ҳисобсиз.*



1-такт

Давра йўналишига қараб юриб, сўнг қаторга келинади. Ўнг оёқдан бошлаб 3 та расмий юриш. 3-қадамда чап оёқ ердан озгина кўтарилиб, тизза букилади, қўллар олтинчи ҳолатда қарсак уради. (Бармоқ учлари юқорига қараган.) Қарсакдан қўллар ён-ёнга очилиб, гавда ва бош орқароққа эгилади (86-расм).

2-такт

Юриш чап оёқдан такрорланади. Қўллар орқага ўтиб, қарсак уради. Гавда ва бош олдинга эгилганроқ (87-расм).

1-2-такт ҳаракатлари бир неча марта такрорланиб, қаторга келинади.

83-шакл. 6 такт. 83-усул.

Мушиқа ўлчови 2/4.

1-6- тактлар

Ўнг томонга чорак бурилиб орқага ён билан кетилади. Оёқ ҳаракати ҳар ҳисобга “ён йўрға” ҳаракатида. Қўллар учинчи ҳолатда, ўнг қўл юқорида.

Қўлдасталар бир олдинга, бир ўзига бурилиб давом этади. Бош чап-роққа бурилади. Оёқлар расмий ҳолатда қолади.

84-шакл. 5 такт. 84-усул.

Мушиқа ўлчови 2/4.

1-2- тактлар

Жойида. 1-тактда оёқлар учинчи ҳолатда, ўнг оёқ учида.

Гавда оғирлиги чап оёққа ўтади.

Ўнг қўл юз оша юқоридан пастга расмий ҳолатда, тирсақлар букилиб, чап қўл томонда дасталар ички томони билан учрашади.

Гавда ва бош сал чап қўлга бурилади ҳамда бир оз эгилади. Сўнг кафтларнинг пастроғи билан 4 марта урилади. Қўллар учинчи ҳолатга ўтади. Ўнг қўл юқорида. Ўнг оёқ товонига тўлиқ тушиб, чап оёқ учига кўтарилади.

Гавда ва бош тикланади. Охирида кичик тиниш (88-расм).

3-такт

Жойида. Чап оёқ учида чапга “шоҳ” ҳаракатини ижро этади. Ўнг оёқ ердан кўтарилади.

4-5- тактлар

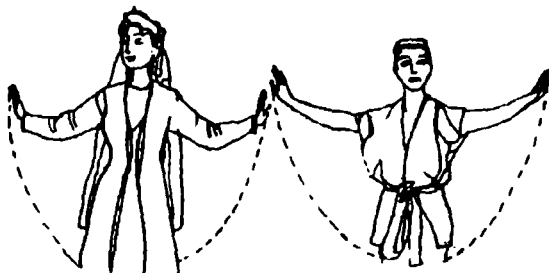
Охирида оёқлар расмий ҳолатда, қўллар учинчи ҳолатда, ўнг қўл юқорида қолади. Сўнг тиниш (89-расм).

Жойида томошабинга бурилиб, бир ёки иккала қўлда “салом” қилади.

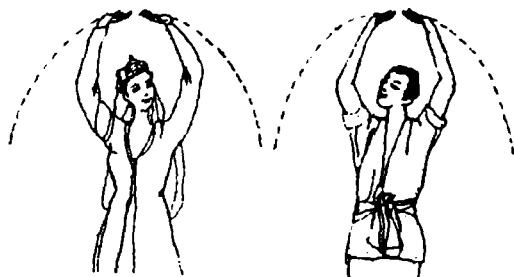
ҚЎЛ ҲОЛАТЛАРИ



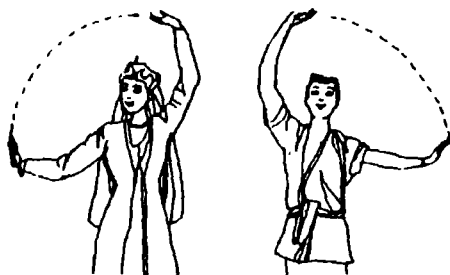
1-расм. Расмий ҳолат



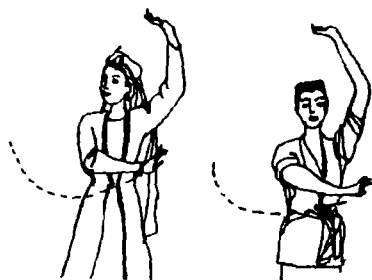
2-расм. Биринчи ҳолат



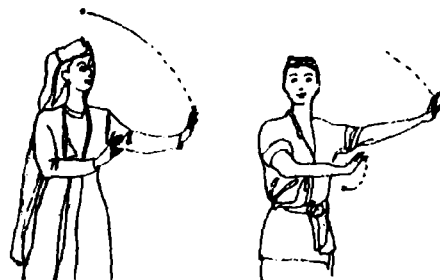
3-расм. Иккинчи ҳолат



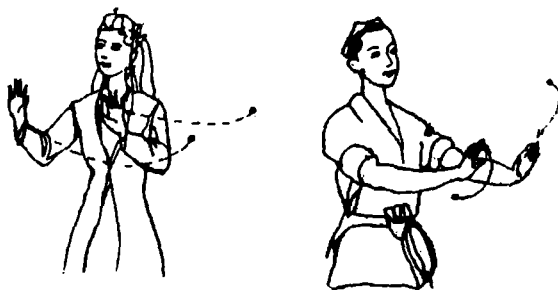
4-расм. Учинчи ҳолат



5-расм. Тўртинчи ҳолат



6-расм. Бешинчи ҳолат



7-расм. Олтинчи ҳолат



8-расм. Еттинчи ҳолат



9-расм. Саломлар

ОЁҚ ҲОЛАТЛАРИ



10-расм.
Расмий ҳолат



11-расм.
Биринчи ҳолат



12-расм.
Иккинчи ҳолат



13-расм.
Учинчи ҳолат



14-расм.
Тўртинчи ҳолат



15-расм.
Бешинчи ҳолат



16-расм.
Олтинчи ҳолат



17-расм.
Еттинчи ҳолат

ДОИРА РАҚСИ ҲАРАКАТЛАРИ



18-расм



19-расм



20-расм



21-расм



22-расм



23-расм



24-расм



25-расм



26-расм



27-расм



28-рasm



29-рasm



30-рasm



31-рasm



32-рasm



33-рasm



34-рasm



35-рasm



36-рasm



37-рasm



38-рasm



39-рasm



40-рasm



41-рasm



42-рasm



43-рasm



44-рasm



45-рasm



46-рasm



47-рasm



48-рasm



49-рasm



50-рasm



51-рasm



52-рasm



53-рasm



54-рasm



55-рasm



56-рasm



57-рasm



58-рasm



59-рasm



60-рasm



61-рasm



62-рasm



63-рasm



64-рasm



65-рasm



66-рasm



67-рasm



68-рasm



69-рasm



70-рasm



71-рasm



72-рasm



73-рasm



74-рasm



75-рasm



76-рasm



77-рasm



78-рasm



79-рasm



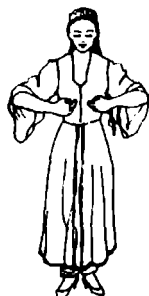
80-рasm



81-рasm



82-рasm



83-рasm



84-рasm



85-рasm



86-рasm



87-рasm



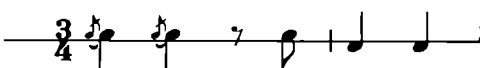
88-рasm

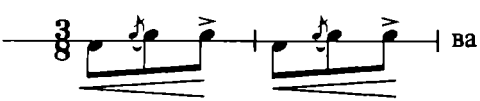


89-рasm

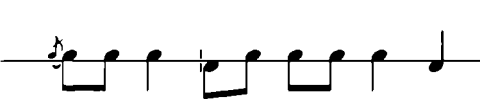
ДОИРА ЗАРБЛАРИГА МАШҒУЛОТЛАР

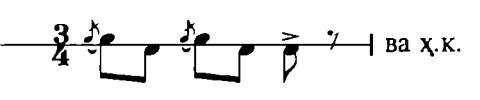
—  ва ҳ.к.

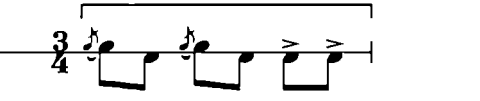
1 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.
p

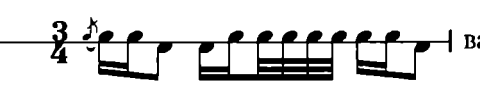
2 — $\frac{3}{8}$  ва ҳ.к.

3 — $\frac{6}{4}$  ва ҳ.к.

4 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

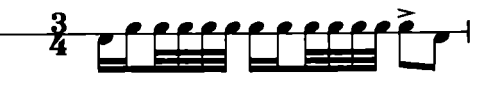
5 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

6 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

7 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

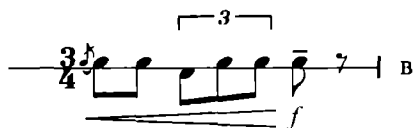
8 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

9 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

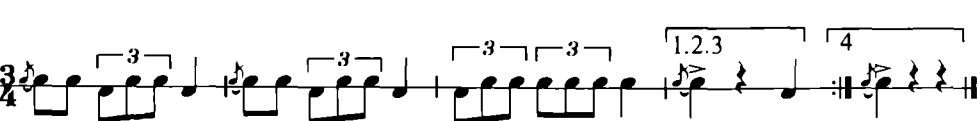
10 — $\frac{3}{4}$  ва ҳ.к.

11 — $\frac{3}{4}$  Ва ҳ.к.

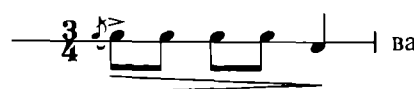
12 $\frac{3}{4}$ 

13 $\frac{3}{4}$  Ва ҳ.к.

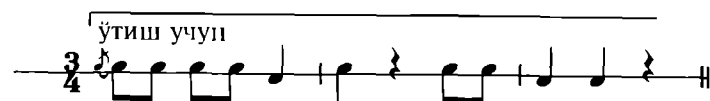
14 $\frac{3}{4}$ 

15 $\frac{3}{4}$ 

16 $\frac{2}{4}$  3 марта

17 $\frac{3}{4}$  Ва ҳ.к.

18 $\frac{3}{4}$ 

19 $\frac{3}{4}$  ўтиш учун

20 $\frac{3}{4}$ Ba X.K.

21 $\frac{6}{8}$

22 $\frac{4}{4}$

23 $\frac{4}{4}$ Ba X.K.

24 $\frac{4}{4}$ Ba X.K.

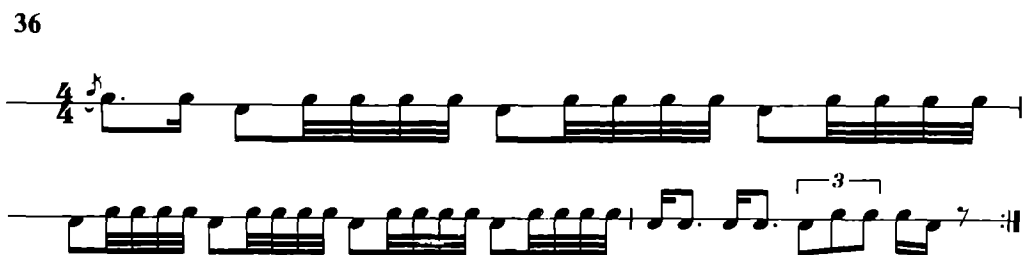
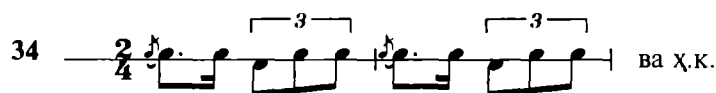
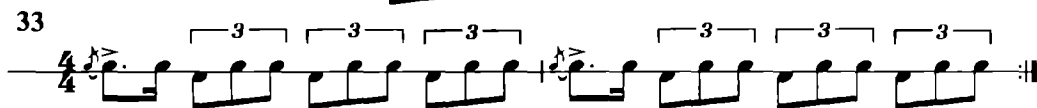
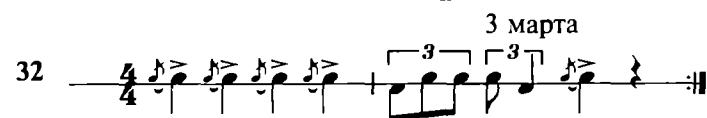
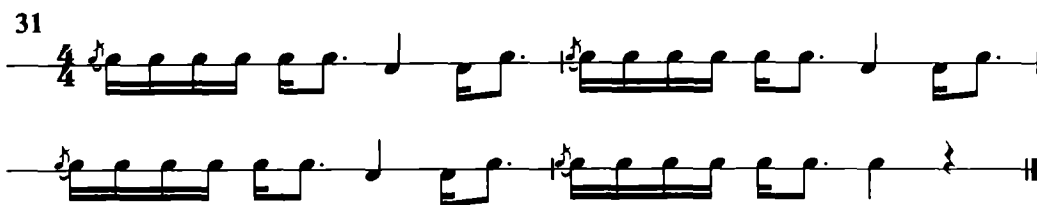
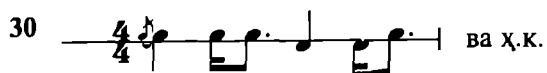
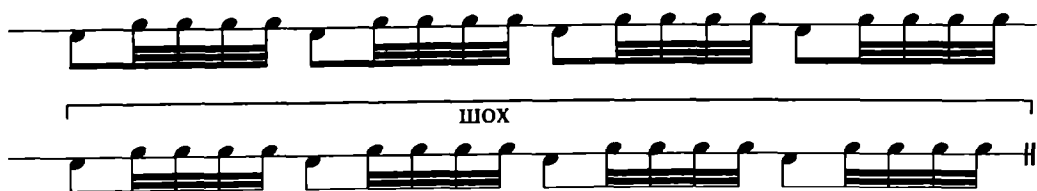
25 $\frac{4}{4}$

26 $\frac{4}{4}$ Ba X.K.

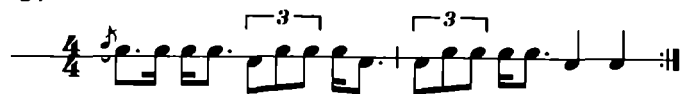
27 $\frac{4}{4}$ ШОХ

28 $\frac{2}{4}$ Ba X.K.

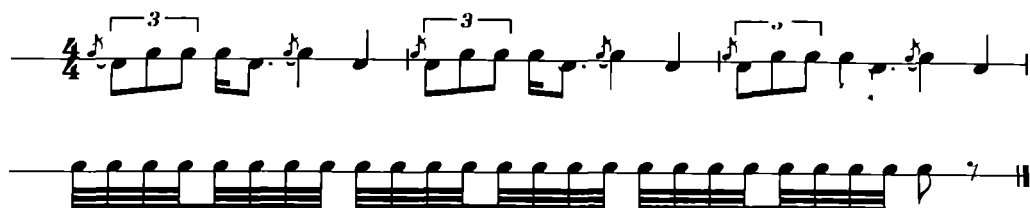
29 $\frac{4}{4}$



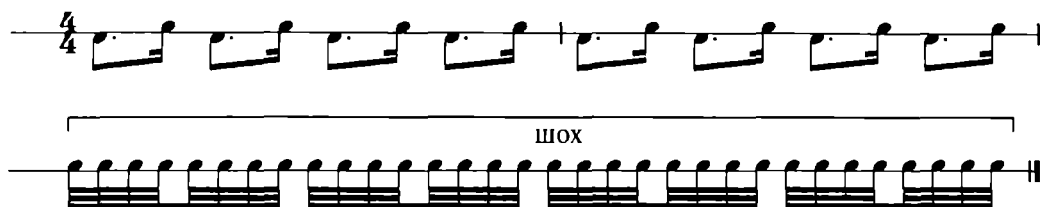
37



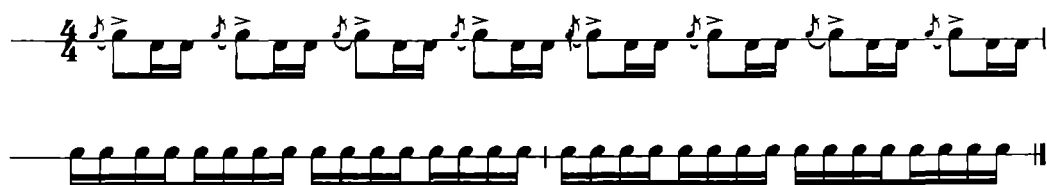
38



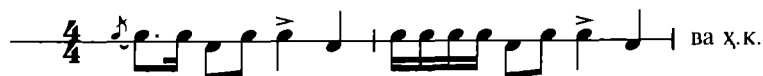
39



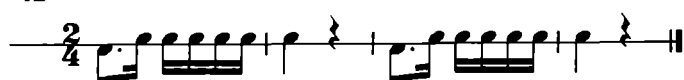
40



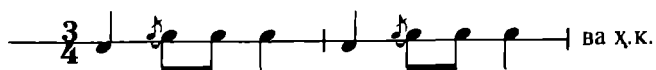
41



42



43



МУНДАРИЖА

Муаллифдан. <i>Розия Каримова</i>	3
Сўзбоши. <i>Муҳсин Қодиров</i>	5
Бухоро рақси	10
Бухоро халқ рақслари учун яратилган куйлардан намуналар	57
Ўзбек рақсининг усталари	67
Хоразм рақси	69
Хоразм халқ рақслари учун яратилган куйлардан намуналар	113
Фарғона рақси	121
Доира зарбларига машғулотлар	162

РОЗИЯ КАРИМОВА
ЎЗБЕК РАҚСЛАРИ

Ўқув қўлланма

Муҳаррир Ш. Соатова
Муқова рассоми Ш. Мирфайёзов
Тех. муҳаррир Е. Толочко
Мусахҳиҳ Г. Азизова
Компьютерда тайёрловчи Б.Ашуров

ИБ № 0892



Босишга рухсат этилди 12. 03. 2003 . Бичими 84x108 ¹/₁₆ .Офсет қоғози. Гарнитура Таймс. Шартли б.т. 17,64 . Нашр б.т. 18,0 . Шартнома № 48-2002 . 3 000 нусхада босилди. Буюртма №27. Баҳоси шартнома асосида.

“Чўлпон” нашриёти, 700129, Тошкент, Навоий кўчаси, 30.

Ўзбекистон Республикаси Матбуот ва ахборот агентлигининг Тошкент китоб-журнал фабрикасида чоп этилди. Тошкент, Юнусобод даҳаси, Муродов кўчаси, 1-уй.

РОЗИЯ КАРИМОВА

ЎЗБЕК РАҚСЛАРИ



«CHO'LPON»