

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ
ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ХОРЕОГРАФИЯ МАШҚЛАРИ ВА БАДИИЙ ГИМНАСТИКА

ЎҚУВ ҚўЛЛАНМА



ТОШКЕНТ- 2003

Тақричлар:

Умаров М.Н - доцент, п. ф. н.

Алимова Т.В.- гимнастика кафедрасини катта ўқитувчиси,
бадий гимнастика спорт устаси.

Каримов М. - гимнастика кафедрасининг доцент в. б.

Хореография воситалари шуғулланувчиларга мустақил машқ машғулот жараёнида тўғри қадди-қомат шакллантириш, оёқ мушакларини мустаҳкамлаш, эгилувчанлик ва эстетик ҳаракатларга ўргатишда ёрдам беради.

© ЎзДЖТИ нашриёт- матбаа
бўлими, 2003 йил.

Хореография воситалари гимнастларни ўқитиб, машқ қилдириш жараёнида, нафақат уларга классик ва халқ рақслари элементларининг техникасини ўргатиш учун. балки тўғри қадди қомат ва равон ҳаракатларини шакллантириш учун ҳам қўлланилади.

Хореографик машқлар ҳаракатларнинг бир маромда нафис ва маънодор тарзда бажарилишига ёрдам беради. Шу билан бирга, хореография билан шуғулланиш жараёнида ҳаракатлар мутаносиблиги такомиллашади, эгилувчанлик ривожланади, оёқлар ва гавда мушаклари мустаҳкамланади.

Бадий гимнастиканинг асосий машқлари ўқув, рақс ва беллашув мажмуалари яхлит хусусиятга эгадир. Булардан ташқари. Шуғулланувчиларнинг умумий техникавий ва рақсга тайёргарлигини оширишга ёрдам берувчи бошқа воситалар ҳам қўлланилади. Мазкур машқлар қаторига ҳам ўқувчи кизлар, ҳам классик рақснинг моҳир усталари ҳар кун и шуғулланадиган экзерсис машқлари киради.

Классик рақс машқлари техникасига қуйидаги асосий талаблар қўйилади: гавданинг вертикал ҳолатини ва турғунликни сақлаб қолиш; оёқларни орқасига қайирмоқ ва гавданинг алоҳида буғинлар ҳаракатининг алоҳидалигини таъминлаш.

Бадий гимнастика машқларини бажаришда юқорида келтирилган барча талабларга тўлиқ риоя қилишга эҳтиёж йўқдир.

Бироқ, статик ҳолатда ҳамда силжиб ҳаракатланиш ва бурилишларда мувозанатни, турғунликни сақлаб қолиш мусобақаларда муваффақият қозониш учун муҳим аҳамиятга эгадир.

Классик машқ ҳаракатлари оёқ мушакларини мустаҳкамлаб, гимнастикачи қизларнинг умумий ва махсус тайёргарлигига ёрдам беради.

Ушбу ишнинг вазифаси-машқларни ўзлаштириш ва ўрганишни энгиллаштириш мақсадида, ихтисос курси дастурини кўргазмали тарзда намоён этиш ҳисобланади.

ХОРЕОГРАФИЯ

ОЁҚЛАР ПОЗИЦИЯСИ.

Позиция - оёқларнинг асосий вазияти бўлиб, ундан классик экзерсиснинг барча ҳаракатлари бошланади.

Классик рақсда бешта позиция фарқланади. Бу позициялар оёқлар қайириб қўйилган ҳолатта ва гавда оғирлигини иккала оёқда бир текис тақсимлашга асосланган. Гавда оғирлиги оёқ- панжасига, кўпроқ унинг ташқи қиррасига тақсимланади.

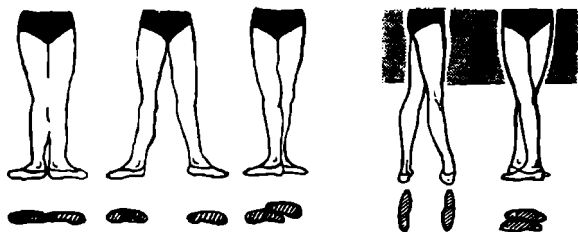
Биринчи позицияда -оёқлар сонлари, тиззалари болдирлари ва товонлари билан ўзаро тегиб туради. Оёқ панжалари бирга тўғри чизиқни ташкил этади.

Иккинчи позиция - биринчи позициядан шу билан фарқ қиладики, иккала оёқ товони бир-биридан панжа масофасида туради.

Учинчи позиция - бир оёқ товони иккинчи оёқ, панжасининг ўртасига жипс тегиб туради. Мазкур позиция ҳарактерли ва тарихий-маиший рақсларда қўлланилади.

Тўртинчи позиция - оёқ, панжа масофасида ўзаро параллел равишда бир панжа олдинда, иккинчиси орқада жойлашган.

Бешинчи позиция -оёқ панжалари бутун узунлиги буйича параллел равишда бир-бирига шу тариқа тегиб турадики, бир оёқ учи иккинчи оёқнинг товони ёнида жойлашади.



ОЁҚЛАР УЧУН БАЪЗИ ХОРЕОГРАФИК МАШҚЛАР

ДЕМИ П.Л.ИЕ-тиззани ярим букиб ўтириш ва туриш.

Дастлабки ҳолат. 1-позиция (ҳолат).

1-2 тиззаларни ён томонга максимал ажратган ҳолда оёқларни равои тарзда букиш. Товонлар ерга босиб турилади. Гавда вертикал ҳолатда.

3-4 - оёқлар равон тарзда ростланади.
Машқ барча позицияларда бажарилади.

ГРАН П.ЛИЕ - тиззаларни чуқурроқ буккан ҳолда ўтириб, туриш.

Дастлабки ҳолат. 1- позиция (ҳолат).

1-2 - тиззани ярим букиб ўтириш ва туриш
(Демп плие).

3-4 - оёқларни букишни давом эттирган ҳолда товонларни равон тарзда бир оз кўтариш.

5-6 - товонларни ерга оҳишта тушира туриб, оёқларни секин ростлашни бошламоқ

7-8 - оёқларни ростламоқ.

Товонларни имкони борича камроқ; кўтариш ва уларни орқага қайирмасликка ҳаракаг қилиш керак. Ҳаракат узлуксиз бажарилади.

Машқ барча позицияларда (ҳолатларда) бажарилади.

2-позицияда (ҳодатда) гран плие бажарилиш вақтида товонлар ерга тиралган бўлади.



БАТМАН ТАНДЮ - оёқ кафти учун машқ.

1, 3, 5 -позицияларда (ҳолатларда) учта йўналиш бўйича (олдинга, орқага, ён томонга) бажарилади.

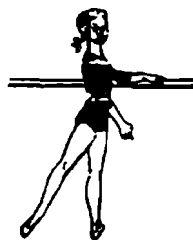
1-2 - банд бўлмаган оёқ учи билан пол (ер) бўйлаб ён томонга (олдинга, орқага) сирпанади,, буида охириги нуқтада оёқ чўзилган бармоқлари билан ерга тегиб туради.

3-4 - ушлаб туриш.

5-6 - оёқни сирпанувчан ҳаракатлар билан дастлабки ҳолатга қайтариш, товонни ерга маҳкам қўйиш.

7-8 - пауза.

Олдинга ва орқага ҳаракатланганда банд бўлмаган оёқ учи 4-позицияда таянч оёқнинг товони қаршисига қўйилади. Кейинчалик бу машқ тўхтамасдан бажарилади.



БАТМАН ФРАППЭ - зарбли ҳаракат.

1-ва 5- позицияларда ҳамда учта йўналишда.

Банд бўлмаган оёқ учи ён томонга қўйилади.

1-1 - банд бўлмаган оёқ товонини олд томондан таянч оёқнинг товон-болдир бўғимига босмоқ (сюр ле ку де пье).

2 - ушлаб туриш.

2-3 - пол юзаси бўйлаб бармоқлар билан сирпанган ҳолда, банд бўлмаган оёқни ён томонга оёқ учига кескин ростлаш.

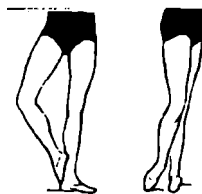
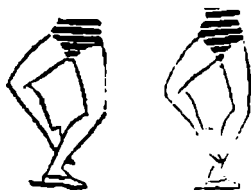
4 - ушлаб туриш.

Банд бўлмаган оёқни навбати билан таянч оёқнинг олд ва орқа томонидан ўтказиб, ҳаракатни қайтариш. Банд бўлмаган оёқ товонининг ички юзаси орқа томондан таянч оёқ болдирига маҳкам тегиб туради.

БАТМАН ФОНДЮ - бир оёқда равон тарзда тиззани ярим буккан ҳолда ўтириб, туриш. 1-ва 5-позицияларда ҳамда учта йўналишда.

1-банд бўлмаган оёқ товонини олд томондан таянч оёқнинг товон-болдир бўғимига босмоқ.

3-4-таянч оёқни ростлаб, банд бўлмаган оёқни ён томонга оёқ учига қўйиш.



РОН ДЕ ЖАМБ ПАР ТЕР - пол (ер) юзаси бўйлаб оёқ билан айланма ҳаракатлар бажариш. Дастлабки ҳолат - 1-позиция. Олд томонга айланма ҳаракат:

1 -олдинга тандю.

2-банд бўлмаган оёқни ёй бўйлаб ён томонга.

3-оёқни ёй бўйлаб орқага

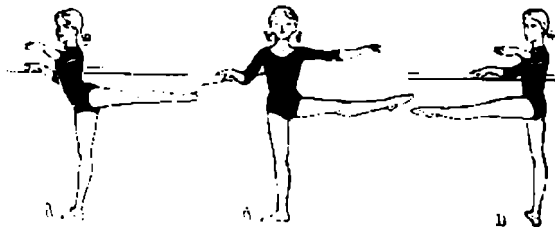
4-банд бўлмаган оёқни дастлабки ҳолатга қайтариш. Орқа томонга айланма ҳаракат: Оёқнинг тескари йўналишда ҳаракатланиши.



БАТМАН ЖЕТЕ - оёқни 90 градусга кўтариш.

1, 3 ва 5-позицияларда, ҳамда учта йўналишда.

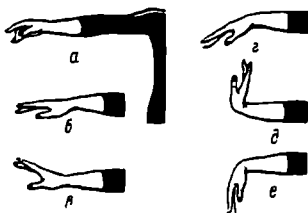
Машқни бажаришда таянч оёқни тўғри бўлишига аҳамият бериш керак. Оёқ равон тарзда туширилади. Машқни ўзлаштириб борган сари, ҳаракатлар узаро уйғунликда, оёқ учи ерга текканда тўхтамасдан бажарилади.



ҚўЛЛАР ПОЗИЦИЯСИ (ҳолати)

Қўл панжаларини енгил ҳолда, кучанмасдан ушлаш керак. Ўрта бармоқ бош бармоққа яқинлаштирилган. Бу қўл панжасининг ўқув босқичи бўлиб, ўқитиш жараёнининг бошланғич босқичларида қўлланилади. Кейинчалик қўл панжасининг қўлга нисбатан ҳолати турлича бўлиши мумкин. Ҳаракатлар турига қараб, қўл панжасининг шакли тўғри ҳолда бироз кўтарилган, туширилган, юқорига букилган, пастга букилган бўлиши мумкин.

Бадий гимнастикада қўл панжасини барча шакллари қўлланилади.



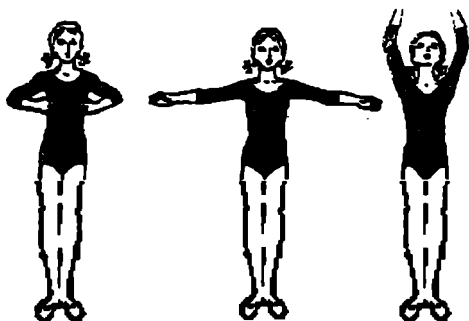
Қўлларнинг учта асосий позицияси фарқланади:

1- позиция: қўллар олдинда диафрагма даражасида, қўллар кафтлари гавдага қараган, тирсаклар букилган ва ён томонга йўналган, елкалар туширилган, бир қўл бармоқлари иккинчи қўл бармоқларидан 5-10 см масофада.

2-позиция: қўллар ён томонларга ёзилган ва елкалардан бирмунча пастроқ, гавдадан бирмунча олдинда жойлашган. Тирсақлар 1-позициядагига нисбатан бирмунча ростланган ва орқага қараган, қўл панжалари бир- бирига қараган.

3-позиция қўллар юқорига қўтарилган (қўрув майдонида). панжалар ва тирсақлар ёй симон букилган, тирсақлар юздан бирмунча олдинда жойлашган ва ён томонларга, қўл кафтлари эса пастга қаратилган.

Шунингдек қўлларнинг тайёрлов ҳолати ҳам қўлланилади, у дастлабки ҳолат бўлиб ҳизмат қилади. Бундай ҳолатда қўллар пастга туширилган, тирсақлар бир оз букилган ва ён томонларга йуналган, қўл кафтлари юқорига қаратилган.



ҚЎЛЛАР, БОШ ВА ГАВДА УЧУН МАШҚЛАР

ПОР ДЕ БРА - ўқув жараёнининг бошида, оёқларнинг таянч ёнидаги ҳаракатларини ўрганиш вақтида банд бўлмаган қулни қимирлатмасдан 2-позицияда тутиб туриш тавсия этилади. Машқлар ўзлаштирилган сари, эркин оёқ ҳаракатлари, эркин қўл ҳаракатлари билан бирга бажарилади. Қўл ҳаракатлари нигоҳ билан кузатиб турилиши лозим. Эркин оёқ, олдинга чиқарилганда, бошни 2-позицияда турган эркин қўл томонига бурилади. Бунда елкалар бирмунча орқага қаратилади. Оёқни ёй томонга суриб, бош тўғри ҳолатда тутиб турилади.

Оёқ орқага сурилганда, елка камари бирмунча олдинга чиқарилади, бош ёй томонга чиқарилган қўл тарафига бурилиб, бирмунча эгилади.

Таянч ёнида оёқлар учун бошланғич машқларни ўрганиш билан бир вақтда, зал ўртасида қўлларни позициядан позицияга кўчириш ҳаракатлари ўзлаштирилади. Дастлабки вақтда ҳар бир позицияда ҳаракатлар танаффус билан бажарилади. Аста-секин паузалар қисқариб, ҳаракатлар бирга қўшилиб бажарилади.



Қўллар учун мўлжалланган ҳолатларни ўзлаштирилган сари, улар мураккаблаштирилади ва гавда ҳаракатлари билан қўшиб бажарилади.

1-2 - олдинга эгилиб, қўллар пастта туширилади, ўнг қўл нигоҳ билан қўзатилади.

3 - гавда ростланиб, қўллар 1- позицияга қўйилади, бош тўғри ҳолатда.

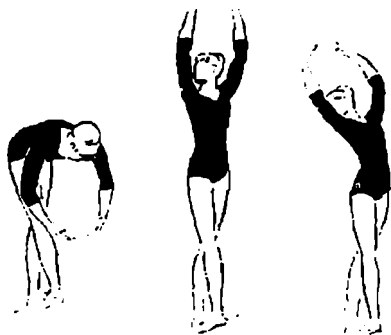
4 - қўллар 3 - позицияда, бош ўнгга бурилган

5-6 - орқага эгилиш.

7 - гавда ростланади.

8 - қўллар 2 - позицияда, бош чапга бурилади.

Классик рақсда айланма ҳаракатларнинг иккита асосий тури мавжуд: ТУР ва ПИРУЭТЛАР.



Турларда айланма ҳаракат сакраш вақтида бажарилади, пируэтларда эса полда (ерда) бажарилади.

Бадний гимнастикада, асосан, айланишнинг иккинчи тури ўрганилади.

Пируэтлар ярим бармоқларда бажарилади.

Пируэтларни ўрганишдан олдин, спортчилар иккала ва битта оёқда туриб, ярим бармоқларда мувозанатни сақлашни ўрганишлари лозим. Сўнгра жойда туриб 360 градусга бурилма ҳаракатларни бажариш ўргатилади. Бурилишнинг биринчи яримда бош гавдadan орқада қолади, иккинчи яримда эса - ундан ўзиб кетади. Қўллар битта нуқтага қадалган бўлади. Бурилишларни иккала оёқда галма-гал ҳамда таянч ёнида битта оёқда бажариш фойдалидир. Машқ ҳар иккала томонга бажарилади.

Дастлабки ҳолат - 5 - позиция, қўллар тайёргарлик ҳолатида.

Тиззани ярим буккан ҳолда ўтириб, туриш - чап қўл 1-позиция орқали 2 - позицияга қўйилади, ўнг қўл - 1- позицияга.

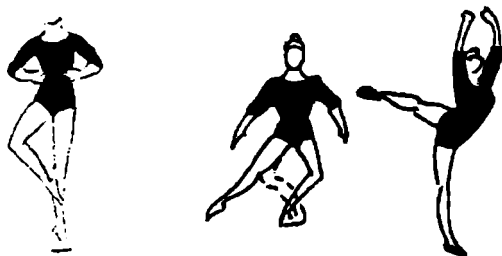
1-2 - оёқларни ростлаб, тана вазнини ўнг оёққа ўткази орқали яримбармоқларга кўтарилиш, қўллар 1-позицияда.

3-4 - чап оёқ товонини орқадан болдир товон бўғимига босиб туриш.

5-6 - 5 - позицияда ярим ўтириш (чап оёқ олдинда), қўллар 2-позицияда.

7- оёқларни ростлаш, қўллар тайёргарлик ҳолатида.

8- тиззани ярим буккан ҳолда, ўтириб туриш.



Ўзлаштирилган машқ мураккаблаштирилади: ярим ўтирган ҳолатдан дарҳол бир оёққа туриш, бир вақтнинг ўзида банд бўлмаган оёқни орқадан ёки олдида букиш орқали.

Битта пируэтни ўзлаштиргач, кетма-кет иккита, учта пируэтларни ўрганиш мумкин. Бурилиш вақтида гавдани вертикал ҳолатда бўлишини назорат қилиб туриш муҳимдир

Бурилишни бажаришда қўллар ва бош ҳаракатлари катга аҳамиятта эгадир. Бошни дастлабки ҳолатда имкони борича узоқроқ тутиб, туриш керак. сўнгра уни бурилиш томонига кескин бурилади. Бурилиш вақтида банд бўлмаган оёқ букилган, олдинга кўтарилган, ён томонга ёки орқага йўналган бўлиши мумкин.

ХАЛҚ РАҚСЛАРИ.

“ПАХТА” ЎЗБЕК ХАЛҚ РАҚСИНИНГ ЭЛЕМЕНТЛАРИ.

Дастлабки ҳолат - қўллар олдинда, панжалар юқорига қараган.

1- ўнг қўл олдинга қараб 90 градус бурчак остида букилади, бар моқлар юқорига қараб пахта косачаси шаклида бирлаштирилган, чап қўл панжаси ташқи юзаси билан ўнг қўл тирсагига тегиб туради.

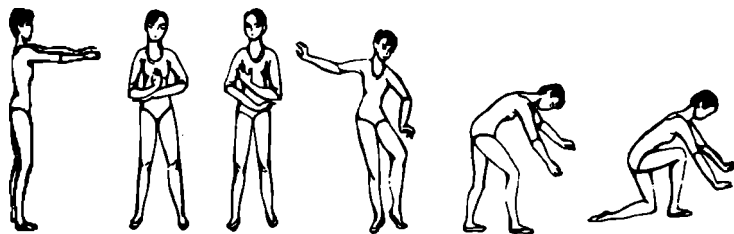
2-4 ўнг қўл бармоқлари кескин майда тебранишлар билан аста-секин очилади. Бош ўнг қўл томонига бурилган.

5-7- юқоридаги ҳаракатлар чап қўл билан бажарилади.

8- чап қўл билан этагни, ушлаб, гавда тик ҳолатда тутилади ўнг қўл ён гомонда.

9-16- олдинга қараб эркин ҳаракат қилиб, ўнг қўл билан "пахта терими" ҳаракати бажарилади.

17-32- чап тиззада тик туриш, ўнг тизза олдинга томон букилган. Ҳар бир ҳисобга "пахта терими" иккала қўл билан бажарилади.



“ЛАЗГИ”

Дастлабки ҳолат - чап оёқда тик туриш. ўнг оёқ орқада ярим бармоқда, ўнг қўл юқорига ёйсимон кўтарилган, қўл кафти ичкарига қараган, чап қўл олдинда юқорига кўтарилган, қўл кафти настига қараган.

I такт.

1-2-елкалар билан ўнг томонга ситганиш.

3-4-ўнг оёқ учи сирпаниб чап томонга ҳаракатланади, тиззалар ярим букилган, елкалар дастлабки ҳолатга қайтади.

5-6-ўнг оёқ товони ва чап оёқ ярим бармоқларда бир вақтнинг ўзида чап томонга сирпаниб ҳаракатланади. ўнг оёқ ярим бармоқларда, тиззалар ростланади.

II такт-I такт ҳаракатлари чап оёқдан такрорланади.



“ТАНОВАР” ўлчам 4/4

Дастлабки ҳолат - гавда ростланган ҳолатда.

I такт

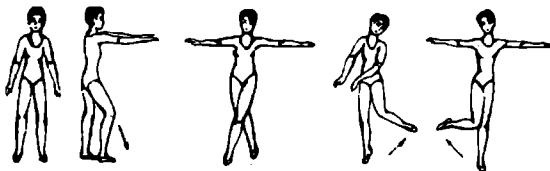
1 - чап оёқдан бошлаб олдинга, ён томонга ўзгарувчан қадам ташлаш, қўллар олдинда, кафтлар юқорига қараган. Қўллар ён томонларга очилиб, кафтлар юқорига қаратилади, ўнг елка бирмунча олдинга йўналтирилади.

2 - ўнг оёқ панжасида олдинга - чапга қадам ташлаш, ўнг қўл олд томондан белни қуришаб олади, чап қўл орқа томонга ташқи юзаси билан белга қуйилади, бош ўнг елкага эгилади.

3 - чап оёқдан бошлаб ўзгарувчан қадам ташлаш қўллар ён томонларда, кафтлар юқорига қараган, гавда тик ҳолатда.

4 - пауза

II такт - I такт ўнг оёқ қўли билан такрорланади.



“АНДИЖОН ПОЛЬКАСИ”

Ўлча 2/4 I такт Д. Ҳ. - гавда ростланган ҳолатда.

1 - ўнг оёқ панжасида қадам ташлаш, чап оёқ ярим бармоқларга таяниб олдинга ҳаракатланади.

2 - ўнг оёқ яримбармоқларда чап оёққа сирпанувчан ҳаракатлар билан етиб олади. Енгил сакраш билан оёқлар тўла панжага қўйилади. Тиззалар букилади.

II такт - I такт чап оёқдан такрорланади. Қўллар юқорига кўтаришган, тирсақлар ёйсимон букилган, бош узра муштлар билан айланма ҳаракатлар бажарилади.

III такт

1 Ўнг оёқ панжаси билан олдинга - ўнгга ўртача қадам ташлаш, ўнг қўл силкитиб, чап кўкракка қўйилади.

2 - Чап елка юқорига кўтарилади, ўнг оёқ сирпанувчан ҳаракатлар билан чап оёққа етиб олади ва иккала оёқ олдинга қараб бирмунча сирпаниб тўла панжаларда тўхтайтиди.

IV такт - ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади қўллар ён томонларга-пастга очилади, кафтлар юқорига, ўнг елка олдинга қаратилган.

3 - юриш.

Д. ҳ. - Гавда ростланган вазиятда оёқлар ўзаро ярим ҳолатда. Қўллар юқорига кўтаришган, ярим букилган ҳолда, кафтлар юқорига қаратилган.

V такт - чап оёқ билан чашга томон ўзгарувчан қадам ташлаш, ўнг оёқ чап оёқ орқасига ҳаракатланади. Қўл кафтлари билан айланма ҳаракатлар. Чап қўл ён томонга очилади, кафт юқорига қаратилган. Чап елка олдинга бош ва гавда чап қўл томонга қаратилган

VI такт - ўнг оёқ-қўл билан юқоридаги ҳаракатларни такрорлаш.

“РУСЧА РАҚС”

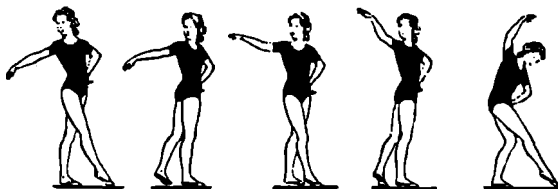
I. Д. Ҳ. Оёқлар бирга, қўллар белда, бунда қўл кафтлари ташқарига қараган: чап оёққа бир оз ўтириб, ўнг оёқни олдинга чўзиб (оёқ учи полда), гавда ўнг томонга бурилади.

1. Ўнг оёқ ерда сирпаниш билан олдинга томон оёқ учига қадам ташлаш.

Чап оёқни орқадан оёқ учига қўйиш.

2. Ўнг оёқда бутун оёқ панжаси билан ерга енгил зарба бериш орқали қадам ташлаш.

-чап оёқ учи билан олдинга қараб қадам ташлаш, гавдани чапга буриш ва худди шу ҳаракатлар бошқа оёқ билан такрорланади.



II. Д.х. Юқоридагидек ёки қўллар гавда бўйлаб эркин ҳолатда

1- ўнг оёқ билан ерда сирпаниш орқали қадам ташлаш.

-чап оёқда сирпаниш орқали қадам ташлаш.

2 - ўнг оёқдан қадам ташлаш билан, чап оёқ букилади, оёқ панжаси ўнг оёқнинг ички тўпиғи ёнида.

-катта бўлмаган сирпанувчан сакраш ва шу ҳаракатлар чап оёқдан такрорланади.

III. Д. х. Юқорида кўрсатилгандек.

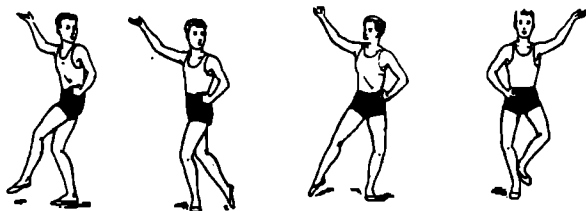
«И» - чап оёқдан бироз букиб (бўшаштириб), ўнг оёқни олдинга 25 градус бурчак остида ва ён томонга ташқарига ёйсимон ҳолда ҳаракатлантирилади. Ўнг қўл ёйсимон тарзда ичкарига ён томонга ва юқорига йўналтирилади.

1- ўнг оёққа сакраш (ўнг оёқ чап оёқдан олдин ҳочсимон тарзда қўйилади). Тизза бўғимида бир оз букилган, чап оёқ ўнга бурилади.

«И»-чап оёқ панжаси билан ўнг оёқ орқа томонда ички қисмида жойлашган бўлиб, оёққа тушади (оёқлар бирмунча букилган).

2-ўнг оёқ учи билан чап оёқ товони ёнида полга зарба бериш: ўнг оёққа оғирликни ўтказиш орқали, чап оёқни олдинга 25 градус бурчак ҳосил бўлгунча қадар кўтариш.

«И» - чап оёқни ёйсимон тарзда ташқи ён томонга ҳаракатлантириш ва шундай ҳаракатлар бошқа томонга бажарилади.



I. Дастлабки ҳолат. Оёқлар бирга, қўллар белда.

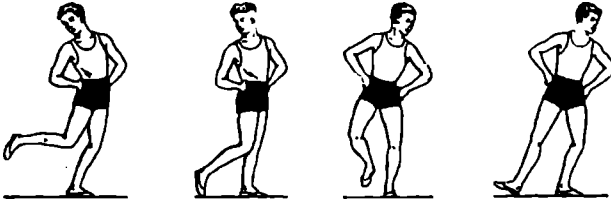
1. Ўнг оёқда бирмунча ўтирган ҳолда ўнг томонга катта бўлмаган қадам ташлаш.

2. «И»- бирмунча букилган чап оёқни ерда сирпантириб, ўнг оёқ орқасида ҳочсимон тарзда оёқ учига қўйилади, бунда гавда оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади.

2-1 да келтирилган ҳаракатлар чап оёқ билан такрорланади.

«И»- I «И» даги ҳаракатлар бошқа оёқ билан бажарилади. Бунда оёқ олдига тўла панжага қўйилади.

II. Дастлабки ҳолат. Оёқлар бирга, қўллар белда, қўл панжалари муштларга сиқилган.



I- чап оёқни бир оз кўтариб, зарба билан ерга урилади ва тиззаларни бирмунча букиб ўтирилади. Зарба вақтида ўнг оёқ тизза бўғимида орқага қараб қайрилиб 90 градус бурчак остида букилади, ўнг елка томонга бурилади.

«И» - ўнг оёқ чап оёқ орқасидан оёқ учига туширилади (оёқлар бўшапган ҳолатда).

I- ўнг оёқ учига кўтарилиб, чап оёқ билан I ҳаракатни такрорлаш ва букилган ўнг оёқни чап оёққа сурилади, чап елкани олдинга қаратилади.

«И» - ўнг оёқни олдинга ён томонга ёзиб, томонга қўйиш (чап оёқ бирмунча букилган). Гавда оғирлигини оёққа узатган ҳолда, ҳаракат бошидан такрорланади.

III. Дастлабки ҳолат. Оёқлар бирга, чап елка бирмунча олдинда, қўллар пастда чалиштирилган ҳолда.

I- тиззаларни ярим букиб ўтириш.

«И» - юқорига сакраш, чап оёқ олдинга, ўнг оёқ орқага, ўнг қўл олдинга.

2- ерда қўниб, ярим букилган оёқларда дастлабки ҳолатни эгаллаш.

«И» - туриш.

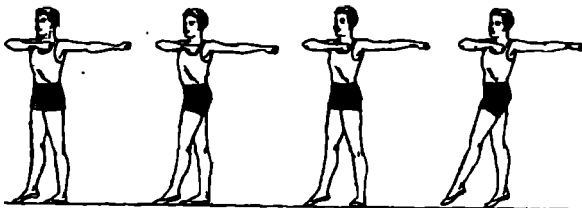
КАВКАЗЧА РАҶС

1.«Картули»: 1 - ўнг оёқ билан олдинга эркин қадам ташлаш (оёқ товондан бошлаб қўйилади), қўллар пастга- ён томонларга.

«И» - чап оёқ учи билан олдинга ярим қадам ташлаш, қўллар ён томонларга.

2 - чап оёқ учида турган ҳолда, ўнг оёқни сирпантириб чап оёқ ёнига қўйиш, сирпанувчан ҳаракат билан ўнг қўлни юқорига кўтариб, ёйсимон тарзда кўкрак олдида букилади (тирсақ елкадан бир оз баландда ва олдинга ён томонга йўналтирилган).

«И» - юқоридаги ҳаракатлар бошқа оёқдан такрорланади.



ИСПАНЧА РАҶС

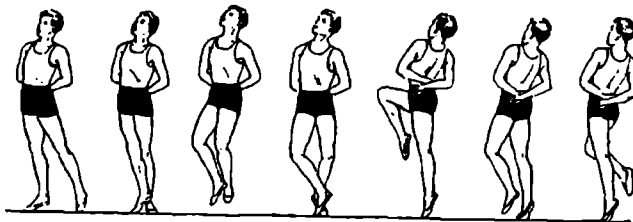
1. Дастлабки ҳолат. Учинчи позиция, қўллар орқадан чалиштириб белга қўйилган.

1- ўнг оёқ билан оёқ учига қадам ташланади, чап оёқ орқادا оёқ учида, ўнг елка олдинда ва бир оз кўтарилган.

«И» - чап оёқни учида ерга зарба бериш билан ўнг оёқ орқасига учинчи позицияга қўйиш.

2- иккала оёқни бир оз букиб, ердан сал узилиб кескин сакраш бажарилади ва шу заҳотиёқ аввалги вазиятга қайтилади.

3- ўнг оёқни товонини чап оёқ ёнида сирпантириб ўнг тиззани тезда 90 градус бурчак остида кўтарилади, чап оёқни ерда сирпантириб ярим товон олдинга сакраш бажарилади. Гавда чап елка билан олдинга қаратилади (бош елкага бурилади).



«И» - ўнг оёқ орқадан оёқ учига қўйилади, чап оёқ ердан сал кўтарилади (тизза билан олдинга қараб), унинг учи оёқ дугаси ёнида. 4- чап оёқ ўнг оёқ учига қўйилади, ўнг оёқ эса тиззадан орқага бир оз букилади (тизза бўшашган ҳолатда), ўнг оёқни учига ерга зарба бериш билан чап оёқ орқасига учинчи позицияга қўйилади ва шу ҳаракатлар бошқя оёқдан такрорланади.

ТАРИХИЙ- МАИШИЙ РАҚСЛАР ЭЛЕМЕНТЛАРИ

«МАЗУРКА»

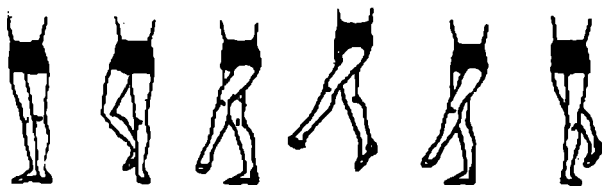
Дастлабки ҳолат. Учунчи позиция, чап оёқ олдинда, чап қўл беда. ўнг қўл ён томонга - олдинга, чапга орқага енгил эгилиб, ўнг қўлга қараб турилади.

«И» - ўнг оёқни кўтараётганда жойдан туриб сакраш билан ерга енгил зарба берип. Чап оёқ олдинда, оёқ учи полга тиралган.

1- пол бўйлаб бир оз сирпаниш орқали чап оёқни учидан товонига думалатиш билан олдинга томон қадам ташлаш. ўнг оёқ, ўзининг учки қисмида орқада жойлашган, гавда чапга орқага эгилади.

2- чап оёқни тиззада бир оз букиб ўнг оёқни тизза бўғимида букилади ва уни орқадан чап оёқни ички тўпиғига яқинлаштириб қўйилади.

3- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиб, чап оёқни зарба била олдинга қўйиш; чап оёқ учи полга тиралган ва ҳоказо.



КОКА-РОЛА

Биринчи ҳаракат- «Крестчалар» (ҳочлар)

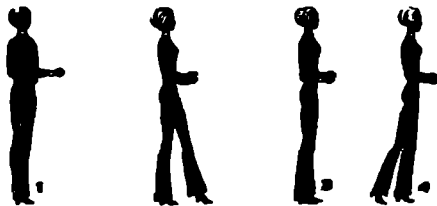
Икки тактда бажарилади.

Дастлабки ҳолат. Оёқлар одатдаги ҳолатда. Гавда вазни ўнг оёққа узатилган. Қўллар бел сатҳида букилган.

- 1- чап оёқни ўнг оёқ олдида хочсимон тарзда қўйилади.....I
- 2- ўнг оёқда орқага қадам ташлашII
- 3- чап оёқни ўнг оёққа яқинлаштириб қўйиш.....III
- 4- ўнг оёқни чап оёқ олдида хочсимон тарзда қўйилади.....IV

5-8-1-4 қадамлар такрорланади.....I, II, III, IV.

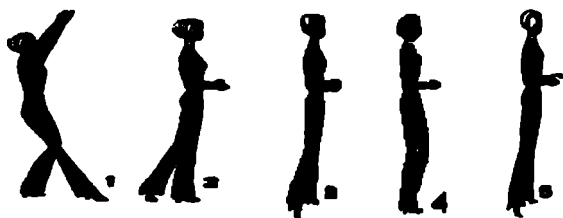
Изоҳ: I ва 5- қадамларда гавда чапга бурилади, 3-ва 7-қадамларда гавда ўнга бурилади. Тирсақларда букилган қўллар бел сатҳида эркин ҳаракатланади.



Иккинчи ҳаракат- «тиззани буккан ҳолда ўтириш» икки тактда бажарилади. Дастлабки ҳолат. Оёқлар одатдаги ҳолатда. Гавда вазни ўнг оёққа узатилади. Қўллар бел сатҳида букилган.

- 1- чап тиззани сал букиб ўтириш ва ўнг томонга эгилиш билан чап оёқда орқага қадам ташлаш.....I
- 2- гавдани ростлаш орқали оғирликни ўнг оёққа ўтказиш.....II
- 3- чап оёқда ён томонга қадам ташлаш.....III
- 4- ўнг оёқни чап оёққа яқинлаштириб қўйиш.
- 5- чап оёқда ён томонга қадам ташлаш.....IV
- 6- ўнг тиззани сал букиб ўтириш ва чап томонга эгилиш билан ўнг оёқда орқага қадам ташлаш.....I
- 7- гавдани ростлаш орқали оғирликни чап оёққа ўтказиш.....II
- 8- оёқда ён томонга қадам ташлаш.....III
- 9- чап оёқни ўнг оёққа яқинлаштириб қўйиш
- 10- ўнг оёқда ён томонга қадам ташлаш.....IV

Изоҳ: 1-ва 6-қадамларда қўллар бош узра кўтарилади. Бошқа қадамларда тирсақ бўғимида букилган қўллар бел сатҳида эркин ҳаракат қилади.



УЧИНЧИ ҲАРАКАТ - «УЧМОҚ»

Икки тактда бажарилади.

Дастлабки ҳолат оёқлар одатдаги ҳолатда. Гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилган. Қўллар бел сатҳида букилган.

- 1- чап оёқда олдинга қадам ташлаш

2- ўнг оёқни тиззада букиб ўтириш билан чап оёқ орқасида хочсимон тарзда қўйиш.

3- чап оёқда олдинга қадам ташлаш ва ўнг томонга 180 градусга бурилиш.

4-ўнг оёқда олдинга қадам ташлаш, тана оғирлиги чап оёққа узатилган.

5-чап оёқни тиззада букиб ўтириш билан ўнг оёқ орқасида хочсимон тарзда қўйиш.

6-ўнг оёқда қадам ташлаш ва чап томонга 180 градусга бурилиш.

Изоҳ: ушбу ҳаракатни бажараётганда тасаввур этинки, гўё сиз муз устида учмоқдасиз ва қўлларингиз билан белқуракда ер қазиммоқдасиз: 1-,2-,4-,5-, қадамларда, қўллар тирсақда букилади;

3-,6 - қадамларда эса қўллар ростланади. Алоҳида ҳаракатларни ўзлаштиргач, рақсни бошдан охиригача такрорланг.



СИРФАЛИШ

Биринчи ҳаракат оёқларни ўзаро чалиштириб қўйиш.

Иккинчи такда ижро этилади . Гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилган. Қўллар бел сатҳида тирсақларда букилган.

1-чап оёқда олдинга қадам ташлаш.....I

2-ўнг оёқда олдинга қадам ташлаш.....II

3-чап оёқни ўнг оёқ олдида хочсимон тарзда қўйиш.....III



4-ўнг оёқда орқага қадам ташлаши.

5-чап оёқда орқага қадам ташлаш.....IV

6-ўнг оёқда олдинга қадам ташлаш.....I

7-чап оёқда олдинга қадам ташлаш.....II

8-ўнг оёқни чап оёқ олдида хочсимон тарзда қўйиш..... III

9-чап оёқда орқага қадам ташлаш.

10-чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиш..... IV

ИККИНЧИ ҲАРАКАТ- «ЮГУРИШ»

Бир тактда ижро этилади.

Дастлабки ҳолат - гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилган. Қўллар бел сатҳида тирсақларда букилган.

- 1-чап оёқ билан олдинга югурувчи қадам ташлаш.....I
- 2-ўнг оёқ билан олдинга югурувчи қадам ташлаш.
- 3-чап оёқ билан олдинга югурувчи қадам ташлашII
- 4- 45 градусга ўнг томонга бурила туриб, ўнг оёқни тизз қисми-дан силтаб узатиш.
- 5-ўнг оёқ билан олдинга югурувчи қадам ташлаш.....III
- 6-чап оёқ билан олдинга югурувчи қадам ташлаш.
- 7-ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиш.....IV



УЧИНЧИ ҲАРАКАТ- “ТЕБРАНИШ”

Бир тактда ижро этилади

Дастлабки ҳолат. Гавда ўнг оёққа узатилган. Қўллар бош узра кўтарилган

Бу ҳаракат жойда турганда бажарилади. Фақат гавда оғирлиги бир оёқдан бошқа оёққа узатилади.

- 1-чап сонни чиқариш билан чап оёқда ён томонга қадам ташлаш..I
- 2-гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилади, ўнг сон ён томонга...II
- 3-гавда оғирлиги чап оёққа узатилади, чап сон ён томонга.
- 4-иккинчи қадам такролансин..... III
- 5-учинчи қадам такролансин.
- 6-иккинчи қадам такролансин..... IV



Биринчи ҳаракат- тебраниш.

Бир тактда ижро этилади. гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилаган.

- 1-чап оёқда олдинга қадам ташлаш, чап сон ён томонга..... I
- 2-гавда оўнг оёққа узатилади, ўнг сон ён томонга.....II
- 3-биринчи қадам такрорлансин.....III
- 4-иккинчи қадам такрорлансин.....IV

Изоҳ:1- ва 3-қадамларда бош узра қарсак чалинсин;2- ва 4-қадамларда қўллар бел сатҳида тирсақларда букилсин.



ИККИНЧИ ҲАРАКАТ- БУРИЛИШЛАР

Бир тактда ижро этилади. Гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилаган.

Қўллар бел сатҳида тирсақларда букилган. Бу ҳаракат вақтида 360 градусга бурилиш керак.

- 1-чап томонга 90 градусга бурилиш билан чап оёқда ён томонга қадам ташлаш.....I
- 2-90-градусга бурилиш билан ўнг оёқда олдинга қадам ташлаш..II
- 3-биринчи қадам такрорлансин.....III
- 4-иккинчи қадам такрорлансин.....IV



УЧИНЧИ ҲАРАКАТ- ОЁҚЛАРНИ ЎЗARO ЧАЛИШТИРИБ ҚЎЙИШ

Бир тактда ижро этилади. Оёқлар елка кенглигида гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилаган.

- 1-чап оёқда чап томонга қадам ташлаш.....I

- 2-ўнг оёқни чап оёқ орқасида чалиштириб қўйиш.....И
- 3-чап оёқда чап томонга қадам ташлаш.....II
- 4-ўнг оёқда ўнг томонга қадам ташлаш.....III
- 5-чап оёқни ўнг оёқ орқасида чалиштириб қўйиш.....И
- 6-ўнг оёқда ўнг томонга қадам ташлаш.....IV

Изоҳ: 2-қадамда қўлларни юқорига кўтарилиши 1-3-4-6-қадамларда қўллар бел сатҳида тирсақларда бүкилиши



УЧИҶЧИ ҲАРАКАТ- ОЁҚЛАРНИ ЎЗАРО ЧАЛИШТИРИБ ҚЎЙИШ

Бир тактда ижро этилади. Оёқлар елка кенглигида гавда оғирлиги ўнг оёққа узатишган.

- 1-чап оёқда чап томонга қадам ташлашI
- 2-ўнг оёқни чап оёқ орқасида чалиштириб қўйиш.
- 3-чап оёқда чап томонга қадам ташлашII
- 4-ўнг оёқда ўнг томонга қадам ташлашIII
- 5-чап оёқни ўнг оёқ орқасида чалиштириб қўйиш.
- 6-ўнг оёқда ўнг томонга қадам ташлашIV

Изоҳ: 2-қадамда қўлларни юқорига кўтарилиши 1-, 3-, 4-, 6-қадамларда қўллар бел сатҳида тирсақларда бүкилиши



ТОҒЛИК

Биринчи ҳаракат ўтириб туриш.

Бир тактда ижро этилади.

Дастлабки ҳолат- оёқлар олдидан вазиетда. Гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилади. 1-ўнг оёқни чап оёқ орқасида чалиштириб қўйиш.

- 1-чап оёқда ён томонга қадам ташлаш.....I
 2-чап тиззани букиш (ўтириш) ва бир вақтни ўзида ростланган ўнг оёқни олдинга ўзатиш.....II
 3-чап тиззани ростлаб, бир вақтни ўзида ўнг оёқни чап оёққа яқинлаштирилади, гавда оёққа узатилади.....II
 4-ўнг оёқда ён томонга қадам ташлаш.....III
 5-ўнг тиззани букиш (ўтириш) ва бир вақтни ўзида ростланган чап оёқни олдинга ўзатиш.....II
 6-ўнг тиззани ростлаш ва бир вақтни ўзида чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиб, гавда оғирлигини ўнг оёққа узатиладиIV
 7-12- 1-6-қадамлар такрорлансин



ИККИНЧИ ҲАРАКАТ - САКРАШ

Бир тактда ижро этилади.

Дастлабки ҳолат- оёқлар одатдаги вазиятда, гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилган.

1- чап оёқда жойда туриб қадам ташлаш..... I

2-чап оёқда орқага енгил сакраш ва шу вақтни ўзида ростланган ўнг оёқни олдинга узатиш. Гавдани олдинга эгиш, ўнг қўлни олдинга чап қўлни орқага узатиш.

3-ўнг оёқда жойда туриб қадам ташлашII

4-ўнг оёқда орқага енгил сакраш ва шу вақтни ўзида ростланган чап оёқни олдинга узатиш. Гавдани олдинга эгиш, чап қўлни олдинга ўнг қўлни орқага узатиш.

5-8-1-4 -қадамлар такрорлансин



УЧИНЧИ ХАРАКАТ- ЖОЙДА ТУРИБ ҚАДАМ ТАШЛАШ

Бир тактда бажарилади.

Дастлабки ҳолат - гавда оғирлиги ўнг оёққа узатилган, чап оёқ-олдинга.

- 1 - чап оёқжа жойда туриб қадам ташлаш.....I
- 2-ўнг оёқда жойда туриб қадам ташлаш.
- 3-чап оёқда жойда туриб қадам ташлаш..... II
- 4-чап оёқда орқага енгил сакраш ва шу вақтни ўзида ростланган ўнг оёқни олдинга ўзатиш. Гавда олдинга эгилган ўнг қўл-орқада.
- 5- ўнг оёқ билан жойда туриб қадам ташлаш.....III
- 6- чап оёқ билан жойда туриб қадам ташлаш.
- 7- ўнг оёқ билан жойда туриб қадам ташлаш..... IV
- 8- ўнг оёқда орқага енгил сакраш ва шу вақтни ўзида ростланган чап оёқни олдинга узатиш. Гавда олдинга эгилган. Чап қўл олдинга, ўнг қўл орқада.



ФИЛ РАҚСИ

Биринчи ҳаракат оёқ ён томонга. Икки тактда ижро этилади. Гавда оғирлиги дастлабки қадамларда-чап оёққа узатилган. Ўнг оёқ-ҳаракатда. Қўллар бел сатҳида тирсақларда букилган.

- 1- тиззада букилган ўнг оёқни кўтариш ва чап оёқдан нарироқ ён томонга тушириш..... I
- 2- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиш.....II
- 3- тиззада букилган ўнг оёқни кўтариш ва чап оёқдан нарироқ ён томонга туширишIII
- 4- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиш, тана оғирлиги ўнг оёққа кўчириш.....IV
- 5-7-1-3- қадамлардагидек ҳаракатлар, тана оғирлиги ўнг оёқда. Чап оёқ- ҳаракатда I, II, III

8- чап оёқ ўнг оёқ ёнига қўйиб, тана оғирлиги чап оёққа узатиладиIV



ИККИНЧИ ХАРАКАТ- ОЁҚ ОРҚАГА

Икки тактда ижро этилади. Гавда оғирлиги дастлабки уч қадамда-чап оёқда. Ўнг оёқ ҳаракатда. Қўлар бел сатҳида тирсақларда букилган.

- 1- тиззада букилган ўнг оёқни кўтариш ва чап оёқдан узоқро орқа томонга қўйишI
- 2- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйишII
- 3- тиззада букилган ўнг оёқни кўтариш ва чап оёқдан узоқроқ орқа томонга қўйишIII
- 4- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиш, тана оғирлигини ўнг оёққа кўчиришIV
- 5-7-1-3- дагидек ҳаракатлар, тана оғирлиги ўнг оёқда. Чап оёқ-ҳаракатда I,II,III
- 8- чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиш, тана оғирлиги чап оёқда ...IV



УЧИНЧИ ХАРАКАТ- ТИРСАК БИЛАН ЗАРБА БЕРИШ

Икки тактда ижро этилади. Гавда оғирлиги дастлабки учта қадамда чап оёққа узатилган. Ўнг оёқ ҳаракатда.

- 1-тиззада букилган ўнг оёқни имкони борича юқорига кўтариб, чап тирсақ билан ўнг тиззага енгил зарба беришI
- 2- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйишII

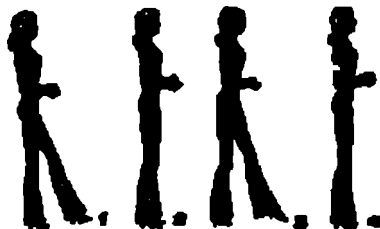
- 3- тизада букилган ўнг оёқни имкони борича юқорига кўтариб, чап тирсак билан ўнг тизага енгил зарба бериш.....III
- 4- ўнг оёқни чап оёқёнига қўйиш, тана оғирлиги ўнг оёққа ўтказиладиIV
- 5-7-1-3- дагидек ҳаракатлар, тана оғирлиги ўнг оёқда, чап оёқ-ҳаракатда..... I,II,III
- 8- ~~чап~~ оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиш, тана вазни чап оёқда IV



ТҮРТИНЧИ ҲАРАКАТ- ОЁҚНИ СИЛТАБ УЗАТИШ

Бир вақтда бажарилади. Гавда оғирлиги чап оёққа узатилган. Қўллар бел сатҳида тирсакларда букилган.

- 1- ўнг оёқни тизада букиб, олдинга силтаб узатиш..... I
- 2- ўнг оёқни чап оёқ ёнига қўйиб, тана оғирлигини ўнг оёққа кўчириш II
- 3- чап оёқни тизада букиб, олдинга силтаб узатиш..... III
- 4- чап оёқни ўнг оёқ ёнига қўйиб, тана оғирлигини чап оёққа кўчиришIV
- 5-8-1-4- қадамларни такрорлашI,II,III,IV



БАДИЙ ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТЛАРИ

Бадий гимнастикага кирувчи кўпгина ҳаракатлар классик ва ҳалқ рақслардаги ҳаракатлардан кам фарқ қилади.

Бироқ, бадий гимнастика ўзининг бир қатор ўзига ҳос элементларига эгаки, уларнинг бажарилиш техникаси хореографик машқлар техникасидан тўздан фарқ қилади. Бундай элементларга пружинасимон ҳаракатлар, «тўлқин» каби машқлар, силташлар, юриш ва югуришнинг баъзи турлари ҳамда хореографияда ҳам қўлланиладиган маҳсус сакрашларни киритиш лозим. Барча ушбу элементлар эркин машқларда кенг қўлланилади.

ПРУЖИНАСИМОН ҲАРАКАТЛАР

Пружинасимон ҳаракатлар учун ҳаракатнинг биринчи босқичида танани бир нечта ёки барча бўғинларида букилишнинг ҳамда иккинчи босқичида ёзилишининг бир вақтнинг ўзида биртекис рўй бериши ҳосдир. Букилиш ва етилиш таранглик билан бажарилади.

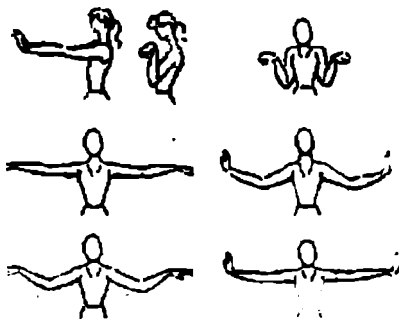
Қўллар билан пружинасимон ҳаракатлар турли ҳил дастлабки ҳолатлардан бажарилади. Қўллар гавдага нисбатан йўналишда барча бўғимларда (бармоқларнинг бириччи фалангасидан бошлаб елгагача) таранглик билан букилади. Қўл панжаси юқорига букилади ва елка томон ҳаракатланади, тирсак пастга тушиб, гавдага тақалади. Қўлларни ёзилиши бир вақтнинг ўзида барча бўғимларда таранглик билан содир бўлади.

Дастлабки ҳолат-қўллар олдинга чўзилган.

1-2-қўлларни букиш.

3-ёзиш.

4-пауза.



Дастлабки ҳолат- қўллар ён томонларга чўзилган.

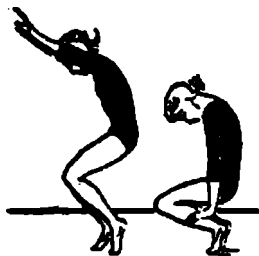
Юқоридаги ҳаракатлар яна такрорланади.

Қўллар билан бажариладиган пружинасимон ҳаракатлар куч ва таранглик билан таърифланиб, турли вазиятлардан бажарилади: қўллар олдинда, ён томонларда, юқорида ва пастда. Қўлларни, айнан дастлабки ҳолат йўналиши бўйича, билатлар ва панжаларни бурмаган ҳолда букиш лозим. Барча бўғимлардаги букилишни таранглик билан, гўё қаршиликни енгандек, бажариш керак. Бунда бош бирмунча олдинга эгилади. Барча бўғимлардаги ёзилиш ҳаракати эса куч билан, бошни бир оз кўтариб бажарилади.

ОЁҚЛАР БИЛАН ПРУЖИНА СИМОН ҲАРАКАТЛАР

Икала оёқ учи ва тиззаларни жипслантириб, яримбармоқларда турган ҳолда бажарилади. Оёқларни ярим бармоқлардан товонларга тушириб, шу тариқа ўтириш керакки, тос товонлар устида жойлашиши керак. Оёқларнинг ёзиб дастлабки ҳолатта қайтилади. Пружинасимон ҳаракатларни ўтирган ва ярим ўтираган ҳолатда турлича маромда бажариш мумкин.

Яхлит пружинасимон ҳаракат, одатда, ярим бармоқларда турган вазиятда (оёқлар учи ва тиззалар жипслашган) қўлларни юқорига кўтарган ва кафтларни олдинга қаратган ҳолда бажарилади. Шу вазиятдан бир вақтни ўзида оёқларни тизза бўғинида букиш, бошни эгиш ва гавданинг орқасини ейсимон тарзда эгиш лозим. Сўнгра, қўллар пружинасимон ҳолда букилади (қўл панжалари елкалар кенглигида, тирсақлар гавдага жипслаштирилади) ва ярим бармоқларда чуқур ўтирган ҳолда, қўллар пастга қара пружинасимон тарзда ёзилади. Яқуний ҳолатда тос товонлар устида жойлашган, бош олдинга эгилган, орқа ярим думалоқ ҳолатда, қўллар пастда, қўл бармоқлари олдинга қараган. Дастлабки ҳолатта қайти ҳам қўлларнинг пружинасимон ҳаракати билан давом этиши мумкин.



ТЎЛҚИН ТУРИДАГИ МАШҚЛАР

Мазкур гуруҳдаги машқлар учун бўғимларнинг изчилик билан юмшоқ букилиши ва ёзилиши ҳосилдир. Бир бўғимнинг букилиши бошқа бўғимнинг ёзилиши билан шу тариқа давом этадики, бунда тўлқин урқачи кетма-кет равишда бир бўғимдан иккинчи бўғимга ўтади. Тўлқинсимон ҳаракатлар қўллар ва бутун гавда билан бажарилади. Улар секин ва тезкор равишда ва ҳаракатнинг бошланиши ёки охирида акцент бериш билан бажарилиши мумкин.

Қўллар билан тўлқинсимон ҳаракатлар асосан қўллар ён томонларга чўзилган ҳолдаги вазиятда бажарилади. Ҳаракат куракларни ўзаро яқинлаш тиришдан бошланади.

Қўллар билан тўлқин ҳаракатини бажариш.

Қўллар олдинга ёки ён томонларга қўйидаги изчиликда кўтарилади: аввал елка, сўнг билак ва ниҳоят, панжа. ҳаракат елкадан бошланади. Қўлларни тушириш ҳам елкадан бошланиб, сўнг билак ва қўл панжаси туширилади. Қўллар ейсимон тарзда букилган. қўл панжаси кўтарилишни ниҳоятга етказган вақтда ҳаракатнинг кетма-кет бир неча марта бажарилиши натижасида елка туширилади. Қўл панжаси туширилгандан сўнг эса, елка яна кўтарилади.



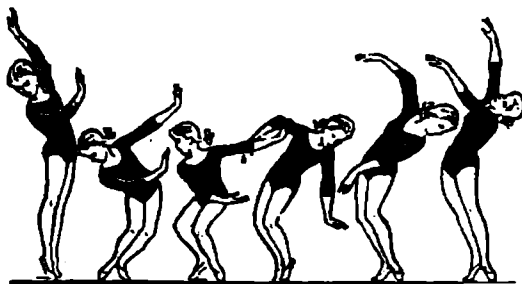
Тўлқин урқачи изчил равишда елкадан, сўнг эса билак-кафт бўғими ва бармоқ фалангаларига ошиб ўтади. Бунда ҳаракат босқичлари ўзаро қўшилади- бир бўғимда ҳали букилиш давом этса, кейинги бўғимда ростланиш бошланади. Букилиш ва ростланиш амплитудаси катта эмас. Қўллар билан бажариладиган тўлқинсимон ҳаракатлар координация бўйича жуда мураккаб ҳисобланади. Шунинг учун фақатгина яхши тайёрланган гимнасткачиларга шу ҳаракатларни ўргатиш лозим.



Олдинга тўлқин ҳаракати оёқ учига туриб, қўлларни юқорига кўрилган ҳолдаги вазиятда бажарилади. Ҳаракат тиззани ярим букиб ўтиришдан бошланади, сўнгра кетма-кет равишда тиззалар, соғлар, тос ва гавда олдинга узатилади. Ҳаракат охирида бош орқага эгилади. Қўллар ейсимон тарзда олдинга узатилган дастлабки ҳолатдан, пасга туширилади. Сўнгра, қўллар ташқи томонга ейсимон тарзда букилган ҳолатда юқорига кўтарилади. Охириги вазиятдан тўлқин тескари йўналишда бажарилиши мумкин. Бунинг учун барча ҳаракатларни тескари кетма-кетликда бажариш керак. Даставвал битта оёқ орқага оёқ учига қўйилади.

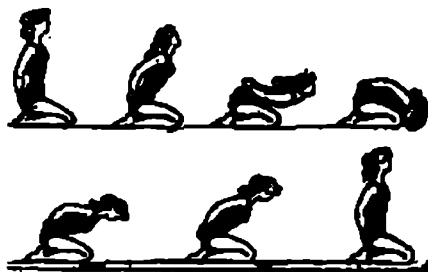


Ён томонлама тўлқинни бажаришда барча санаб ўтилган ҳаракатлар сиртқи текисликда бажарила.



Гавдани тўлқинсимон ҳаракатланиши тиззаларда турган ҳолдаги вазиятда ўрганиш тавсия этилади.

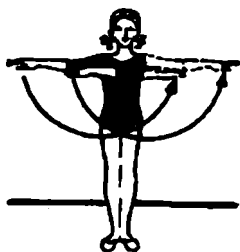
Болдирларда ўтирган ҳолда гавда билан тўлқинсимон ҳаракатланиш қўллар орқага, бармоқлар ўзаро чирмашган. Гавда олдинга эгилади (елкалар ва бош орқада қолади), сўнг белни букиб, елкалар ва бош туширилади. Кетма-кет равишда умуртқа поғонасининг бел, кўкрак ва бўйин қисмларини ростлаб, дастлабки ҳолатга қайтилади. Машқни секин маромда, равоон тарзда таранглашмасдан бажарилади.



СИЛТАШЛАР

Силташли ҳаракатлар ирғиш билан бошланиб, инерция бўйича давом этади. Ҳаракатнинг якуни пассив (ҳаракат инерция бўйича ниҳоясига етгач, оёқ ёки қўл, оғирлик кучлари таъсирида пастга тушади) ва фаол (оёқ ёки қўл муайян вазиятда бўлади) бўлиши мумкин.

Қўллар билан силташ ҳаракатларини, одатда қўлни ўнга (чапга) узатилган ҳолдаги вазиятда ўрганилади. Бу ҳолатдан қўллар силташли ҳаракат билан ёй бўйича пастга қарама-қарши томонга узатилади. Қўллар билан силташли ҳаракатларни бошқа дастлабки ҳолатлардан туриб бажариш мумкин. Бунда улар қўлларни айланма ҳаракатлантириш турли хил эгилишлар билан биргаликда бажарилади.

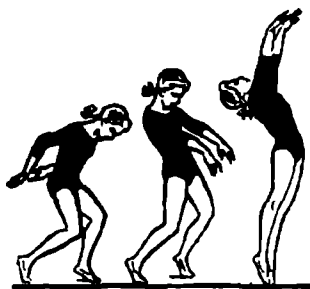


Гавда билан силташли ҳаракатлар бажаришда, ирғиш тизза ва тос-сон бўғимларидаги ёки елка қамаридаги кескин ҳамда эпчил ҳаракат ҳисобига бажарилиши мумкин.

Гавда билан силташли ҳаракатлар бажаришни товлонларга ўтирган ҳолдаги вазиятда ўрганиш мақсадга мувофиқдир.

Гавданинг алоҳида қисмлари билан силташли ҳаракатларни бажаришни ўзлаштиргандан сўнг, яхлит силташли ҳаракатни бажаришга ўтилади. Яхлит силташли ҳаракатда тана бўғимларидан биридаги ирғиш ҳаракати бошқа бўғимларга узатилади.

Яхлит силташли ҳаракатлар турли хил дастлабки ҳолатларда қўлларнинг айланма ҳаракат, бурилишлар билан бирга бажарилиши, ҳамда сакрашлар билан якунланиши мумкин

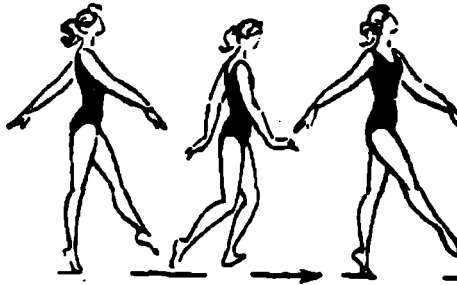


Юмшоқ қадам - оёқ учидан товонга ўтиш билан , таянч оёқни бироз буюккан ҳолда бажарилади. Қўллар ён томонлама текисликда эркин ҳаракатланади. Барча ҳаракатлар энгил бажарилади.

Ошиб ўтадиган қадам - оёқ учидан бутун оёқ панжасига оёқни думалатиб бажарилади. Ерга қўйилганда оёқ бирмунча букилади ва бошқа оёқ олдинга узатилганда, ростланади. Қўллар ҳаракатнинг амплитудаси аввалги қадамдагига нисбатан, каттадир.

Пружинасимон қадам - бундан олдинги қадамга ўхшаш бўлиб, янада тарангроқ ва пружинасимон тарзда, вертикал текисликда яққол намоён бўлувчи тебранишлар билан бажарилади.

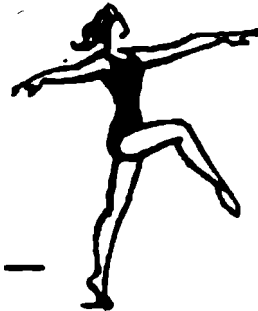
Ўткир қадам - кескин тарзда бажарилади. Оёқ яримбармоқларга қўйилади, оёқ дўнгсаси чўзилган, олдинда жойлашган оёқ болдири иккинчи оёқ болдирига параллелдир.



Баланд қадам - сонни баландга кўтариш билан бажарилади. Болдир олдинга силкитиб узатилади ва таянч оёқда параллел ҳолда ушлаб турилади. Қўллар эркин ҳаракатланади.

Кенг қадам - оёқ ташлаш билан юриш. Орқада жойлашган оёқ ростланган ва оёқ учига қўйилган, гавда бирмунча олдинга эгилган, бош тўғри ҳолатда. Қўллар ёнлама текисликда эркин ҳаракатланади

Шунингдек, югуриш турлари ҳам фарқланади. Улар ҳам юриш турлари каби номланиб (юмшоқ югуриш ва ҳоказо) юришдан таянчсиз босқичи борлиги билан фарқ қилади.



САКРАШЛАР

Бадий гимнастикада ҳар хил сакраш турлари мавжуддир. Улардан кўпчилиги классик ва халқ рақсларидан олингандир. Шу билан бирга айнан бадий гимнастикага хос бўлган сакраш сакраш турлари ҳам бор. Буларга қуйидагилар киради: эгилиб сакраш, силтамли сакраш, очиқ ва ёпиқ сакрашлар, ирғиш билан сакраш. Мазкур сакраш турлари эркин машқларда кенг қўлланилади. Юқори разрядларда эса - ҳодада бажариладиган машқларда қўлланилади.

Эгилиб сакраш - жойда туриб ва кўриб бажарилади. Парвозда тана эгилган. Бош ҳам орқага эгилган, қўллар тананинг янада кўпроқ эгилишни таъминлаш учун силташ билан юқорига кўтарилади.



Эгилиб сакраш



Силтамли сакраш



Қоқилиб сакраш

Силтамли сакраш - бир оёқни силкитиб, иккала оёққа қўниш билан бажарилади. Банд бўлмаган оёқнинг силтамли ҳаракати таянч оёқнинг туртилиши ва қўлларнинг олдинга-юқорига силтамли ҳаракати билан бир вақтда содир бўлиши керак. Сакраш вақтида бош сал кўтарилган, елкалар бирмунча орқага узатилган.

Қоқилиб сакраш - бундан олдинги сакраш туридан шу билан фарқ қиладики, бунда силкитиладиган оёқ ўзининг товони билан итарилувчи оёқнинг тиззасига теггунча қадар, тизза бўғимида қисқача букилади. Парвозда итарилувчи оёқ орқага узатилади, гавда эгилган, бош орқага эгилган. Итарилувчи оёқ томонидан қўл олдинга-юқорига кўтарилади, иккинчи қўл эса орқага узатилади. Иккала оёқда ерга тушилади.

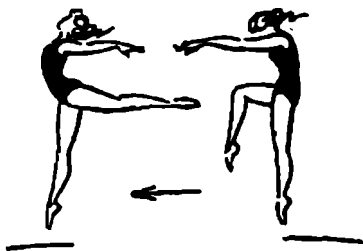
Ирғиш - бир оёқдан итарилиш билан юқорига сакраш бўлиб, бунда бир вақтни ўзида иккинчи оёқ олдинга букилади ва қўллар силкитилиб, итарилувчи оёқ олдинга, бошқаси орқага узатилади. Қўллар ҳаракати бошқача бўлиши ҳам мумкин.

Очиқ сакраш - иккала оёқда итарилиш билан, ёки оёқни орқа томонга эркин силтаб, иккинчи оёқда итарилиш билан бажарилади. Парвозда тана орқага эгилган, бош орқага узатилган, қўллар ён томонда орқада. Сакраш равион тарзда ва кескин бажарилиши мумкин.

Ёпиқ сакраш - бир оёқни олдинги томонга букиш орқали бажарилади. Парвозда гавда букилган, орқа ейсимон ҳолда, бош туширилган, қўллар олдинда.



Ирғиш



Очиқ сакраш



Ёпиқ сакраш

ХОРЕОГРАФИЯ

Хореография барча рақс ҳаракатлари ва тайергарлик ҳаракатларини, классик, халқ тарихий-маиший рақслардаги ҳолатларни қамраб олади.

Хореографик машқлар шуғулланувчиларда ҳаракатланиш маданиятини тарбиялаб, уларга келишган қадди-қоматта эга бўлиш имконини беради.

Хореография машғулотларини ўтказиш усуллари ва воситаларининг ҳилма-ҳиллиги ҳаракатларнинг қайиш, оқлиги ва ўзаро мувофиқлигини ривожлантириш, мушак-буғим тизимини мустаҳкамлаш имконини беради. Машғулотларни бир вақтнинг ўзида шуғулланувчиларнинг бутун бир гуруҳи билан ўтказилиши зичликни оширади. Натижада юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига таъсир кучаяди ҳамда чидамликни ривожлантиришга шароит яратилади.

Хореографик тайергарлик ўқув-машқ қилиш жараёнининг бир қисми бўлиб гимнастик кўпкурашдан ажратилмаслиги лозим.

ХОРЕОГРАФИЯ МАШҒУЛОТИ ВАЗИФАЛАРИ

Тайергарлик даври:

- маҳсус ҳаракатлантирувчи тайергарлик
- маҳсус жисмоний тайергарлик
- янги мажбурият дастурдан хореография элементларини ўрганиш

- ҳаракатларнинг маънодорлигига эришиш

- мусиқага қобилиятликни тарбиялаш.

Беллашув даври:

- мажбурий ва ихтиёрий дастурлардаги хореография элементларининг бажарилишини такомиллаштириш

- жисмоний хислатларни такомиллаштириш

- ҳаракатлар маънодорлигини такомиллаштириш

- мусиқавийликни такомиллаштириш.

Ўқиш даври:

- маҳсус жисмоний тайергарлик

- маънодорлик, санъаткорона маҳоратни ривожлантириш

- рақсга туша олиш қобилиятини ривожлантириш

МАҲСУС ҲАРАКАТЛАНТИРУВЧИ ТАЙЁРГАРЛИК

Хореографияда тайергарлик давридаги машғулотларнинг давомийлиги: кунига икки марта машғулотлар ўтказилганда:

- асосий машқ қилиш жараёни - 25-30 дақиқа (мин.)

- кўшимча машқ қилиш жараёни - 40-60 дақиқа
- Машғулотлар кунда бир марта ўтказилса 35-45 мин. давом этади.
- Беллашув даврида машғулотлар кунда икки марта ўтказилганда:
- асосий машқ қилиш жараёни - 30- 45 мин.
 - кўшимча машқ қилиш жараёни - 20-25 мин
 - бир марталик машқ қилиш жараёни - 20-35 мин.
- Ўқиш даврида тегишли равишда: 45-60 мин., 25-30 мин., 45-60 мин.

ХОРЕОГРАФИЯ МАШГУЛОТЛАРИ ТАСНИФИ

Хореография машғулоти педагогик вазифаларга боғлиқ ҳолда куйидагича таснифланади:

1. Ўргатувчи машғулоти.
2. Машқ қилиш машғулоти.
3. Назорат машғулоти
4. Беллашув машғулоти.
5. Намунали машғулоти.

Ушбу машғулотларнинг ҳар бири ҳақида тўхталиб ўтаемиз.

Ўргатувчи машқ. Мазкур машғулотнинг асосий вазифаси - алоҳида элементларни ўзлаштириш (масалан: сакраш, 720 градусга бурилиш ёки бутун бирикмаларни ўрганиш). Айнан ўргатувчи машғулотлар эркин машқларнинг янги мажбурий дастурини ўрганиш даврида. ихтиёрий машқларга тайёрланишда кенг қўлланилади бир вақтда элементлар ва бирикмаларни маҳсус танлаб олиш йўли билан жисмоний ривожланиш. муסיқавийлик ва маънодорликни тарбиялаш вазифалари ҳам хал этилади.

Ўргатувчи машғулоти, асосан, машқ қилиш жараёнининг тайёргарлик даврига ҳосидир. Унинг ўзига ҳослиги шундаки. Машқларни кўп марта такрорлаган ҳолда, шу машқларни ўтказишининг алоҳида усуллари қўлланилади: асосии "бош" ҳаракатни юзага келтирувчи қатор тайёргарлик машқлари бажарилади.

Кўп йиллик тайёргарликда мазкур машғулоти тури бошланғич, маҳсус ва чуқурлаштирилган - маҳсус тайёргарлик босқичларида кўп қўлланилади.

Машқ қилиш машғулоти. Бу машқ турининг асосий вазифаси - спортчининг беллашувга тайёргарлик ҳолатини сақлаб туриш, бўлғуси машқларгача танани "қизитиб" тайёрлаш ҳисобланади. Шу муносабат билан, машқ қилиш машғулоти спорт маҳоратининг муайян даражасига эришилганда, шунингдек,

беллашув даврида гимнастикачини тайёрлашнинг турли босқичларида қўлланилади.

Тайёргарлик босқичи сифатда мазкур дарс машқ қилиш машғулотнинг бошланишида қўлланилади. Бўғим-мушак ва вегетатив тизимларнинг "ишчи даражасини" ташкил этиш заруриятидан келиб чиққан ҳолда, машқлар мазмуни, воситалари, изчиллиги ҳамда шу машқларни ўтказиш услубияти белгиланади.

Машқ қилиш дарси мажбурий ва ихтиёрий дастур элементлари билан бойитилиб, давом этиш вақти машқлар миқдорини камайтириш ҳисобига қисқартирилади.

Назорат машғулоти - муайян машқлар ёки хореографиянинг бутун бир бўлимини ўзлаштиришни яқунлагач, назорат машғулотини ўтказиш мақсадга мувофиқдир. Масалан, классик рақс элементларини ўзлаштирилгандан сўнг, «намунали дарс» каби назорат машғулоти ўтказилиб, ҳар бир гимнастикачи қизга беш балли тизим бўйича баҳо қўйилади. Назорат дарсини техникавий тайергарлик бўйича тестларга хореография элементларини киритган ҳолда, ўтказиши мумкин (масалан, қадам ташлаш билан сакраш, мувозанатни сақлаган ҳолда 360 градусга бурилиш). Бадий ва спорт гимнастикаси бўйича мусобақаларнинг қоидаларида кўрсатилган талабларни ҳисобга олган ҳолда, ўн балли тизим асосида баҳо қўйилади.

Беллашув машғулоти - маҳсулаштирилган ва ҳар бир гимнастикачига мослаштирилган тайёргарлик дарси ҳисобланади. Мусобақаларга бевосита тайёрланиш даврида танани бўлажак машқларга тайёрлаб, «қизитиш» ва ортиқча рухий таранглик, асабийлашишни (ёки, аксинча, қарахтлики) бартараф қилишга мўлжалланган машқлар мажмуини бажариш тавсия этилади. Машғулотни ўзлаштириб бўлгач, спортчи машқларни мустақил равишда бажаради (индивидуал тайёргарлик).

Намунали машғулоти - спорт гимнастикасининг оммавийлашиб кетиши, намунали чиқишларнинг миқдори ошиб бориши билан, гимнастикачи қизлар гуруҳи иштирок этувчи ва чиқишнинг муқаддимаси бўлиб ҳизмат қилувчи намунали машғулотга зарурият туғилди. Бундай машғулотда «Физиологик эгри қизиқ»ка риоя қилишга эҳтиёж йўқдир. Чунки, гимнастикачи қизлар одатдаги индивидуал тайёргарлик машқларини бажаргач, тахтасупага чиқадилар. Бу ерда энг муҳими - дастурнинг оммабоп тарзда бажарилишидир. Дастур оммабоплиги танланган машқларнинг оригиналлиги, ҳаракатларнинг ўзаро муносиблиги ва улар таромининг ўзгариши ҳамда иштирокчи қизларнинг юқори индивидуал маҳорати билан белгиланади.

ЎЗБЕКИСТОН ХАЛҚ РАҚСЛАРИ

І. БЎЛИМ

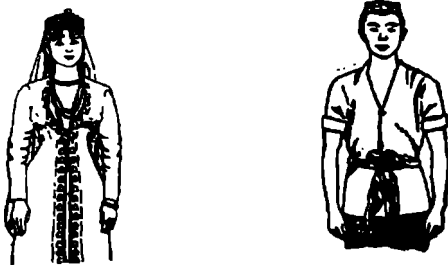
АСОСИЙ ҲОЛАТЛАР

БОШ ҲОЛАТИ

Фарғонача рақсларда энгак кескин юқорига кўтарилмайди, масалан, испанча рақсларга ўхшаш. Бош қўллар ҳаракатини қўзатади. Бошни бурилиши, эгилиши ва нигоҳ қўллар томонга йўналган бўлиши мумкин, қўллар томонидан ёки тўғри.

ГАВДА ҲОЛАТИ

Фарғонача усулда ўзбек рақсларида гавда ҳар доим табиий ҳолатда, лекин ҳаракатга тайёр. Умуртқалар одатда бўшашмайди, йиғилмайди ҳам, масалан, классик рақсларига ўхшаш. Гавдани юқори қисми асосан ҳаракатчан. Гавда қўлларни ҳамма ҳаракатини қўзатади. (Расм 1,2)



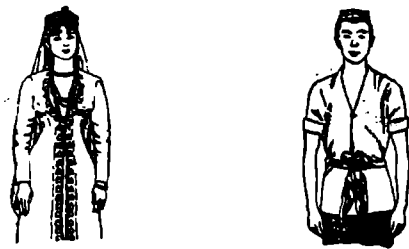
Расм 1,2. Гавда ҳолати

ҚЎЛ ҲОЛАТИ.

Асосий қўллар ҳолати еттита. қўллар бир ҳолатданикинчи ҳолатга ўтиш вақтида елкалар ўз табиий тинч ҳолатини ўзгартириши мумкин эмас.

Дастлабки ҳолат. Қўллар табиий ҳолатда гавда бўйлаб эркин туширилган. (Расм 1,2).

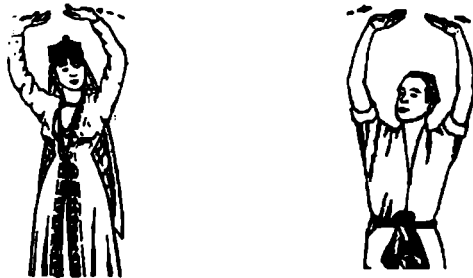
1-чи ҳолат. Дастлабки ҳолатда қўллар тирсақларни дўнгсимон қилиб, пастга қаратиб, аста ёнга кўтарилади. қўллар елкагача келганда, қўлдасталар майин кўтарилади ва очилади. Бармоқларни учи елкалар даражасида турадилар. Бармоқлар бир-бирига тегмасдан, сал букилганлар, биринчи ва узинчи бир-бирига яқин, қолганлар ихтиёрий (Расм 3,4).



Расм. 3.4. Биринчи ҳолат.

2-чи ҳолат.

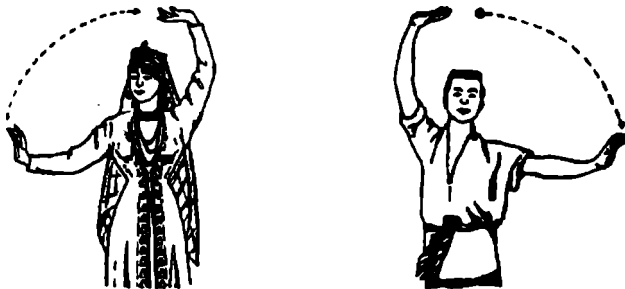
Биринчи ҳолатдан қўллар юқорига панжаларни пастга тушириб кўтарилади. қўллар “бош устида” ҳолатга етганда, кўзлар назоратида қолиб панжалар, кафтларини юқори қилиб, ташланади, бармоқлар бир-бирига йўналган, лекин бунда қўлдасталар бир-бирига тегмайди (Расм 5,6).



Расм 5,6. Иккинчи ҳолат.

3-чи ҳолат.

Чап қўл 2-чи ҳолатда қолади, ўнг аста-секин 1-чисига тушади қўлдасталар илгаригидек (Расм 7,8).



Расм 7,8. Учинчи ҳолат

4-чи ҳолат.

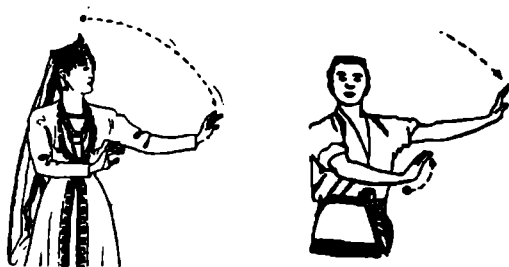
Чап қўл 2-чи ҳолатда қолади, ўнг чап томонга ўтказилади, кўбрак даражасидан сал паст, қўлдасталар ўзгармайди (Расм 9,10).



Расм 9,10. Тўртинчи ҳолат.

5-чи ҳолат.

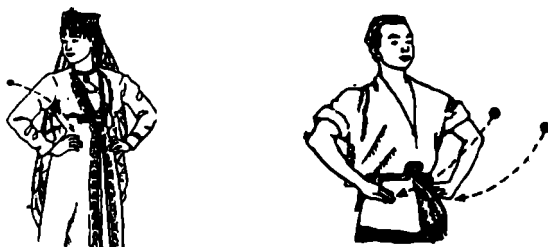
Ўнг қўл ўша ҳолатда, чап 1-чи ҳолатга тушади (Расм 11,12).



Расм 11,12. Бешинчи ҳолат.

6-чи ҳолат.

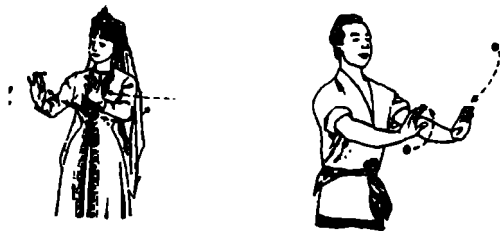
Икки қўл майин “гавда олдида” ҳолатга ўтказилади, қўллар ўтказилиш вақтида қўлдасталар пастга туширилади, кейин юқорига кўтарилади, кафтлар олдинга. қўллар ораси-елка кенглигида, бармоқлар учи елка даражасида (Расм 13,14).



Расм 13,14. Олтинчи ҳолат.

7-чи ҳолат.

6-чи ҳолатдан қўлдасталаар кафтларини ўзига буриш, бармоқларни бир-бирига қаратиш. Қўлларни белга қўйиш, катта бармоқ орқага йўналган, иккинчи, учинчи ва тўртинчи олдинга, кичик бармоқ ихтиёрий, тирсақлар ёнга йўналган. (Расм 15.16).



Расм 15.16. Еттинчи ҳолат.

Эркакларнинг қўллар ҳолати аёлларникига ўхшаш. фарқи шундаки, тирсақлар узатилган, бармоқлар тўғрироқ. Булар расмларда аниқ кўрсатилган.

ОЁҚ ҲОЛАТИ

Оёқ ҳолати ҳаммаси бўлиб еттита

Дастлабки ҳолат.

Оёқлар табиий ҳолатда: товонлар жуфт, оёқлар учи айрим. (Расм 17).

1-чи ҳолат.

Дастлабки ҳолатдан товонларни ярим товонга ажратиш. Гавда оғирлиги икки оёқда. (Расм 18).

2-чи ҳолат.

Чап оёқ 1-чи ҳолатда қолади, ўнг оёқ чап оёқни товонини ўртасига, оёқ учини ташқари қилиб, қўйилади (Расм 19).



Расм 17
1-чи ҳолат.



Расм 18
2-чи ҳолат.



Расм 19
3-чи ҳолат.

3-чи ҳолат.

Чап оёқ 1-чи ҳолатда қолади. Ўнг оёқ ўрта яримбармоқларга ўтказилади. Гавда оғирлиги чап оёқда, ўқчани ярим товонга буриб (Расм 20).

4-чи ҳолат.

Чап оёқ жойида қолади. Ўнг оёқ олдинга учига чиқарилади-чап оёқ товонни ярмига, тиззалар ихтиёрий. Гавда оғирлиги чап оёқда (Расм 21).

5-чи ҳолат.

4-чи ҳолатдан ўнг оёқ товонга тушади. Тўлиқ товонга ўтади. Гавда оғирлиги икки оёқда (Расм 22).



Расм 20.
3- чи ҳолат



Расм 21.
4- чи ҳолат



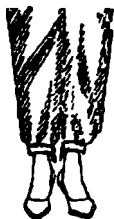
Расм 22.
5- чи ҳолат

6-чи ҳолат.

5-чи ҳолатдан чап оёқни товонни кўтарилади, тизза сал букилади. Гавда оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади (Расм 23).

7-чи ҳолат.

6-чи ҳолатдан чап оёқ, полга товонни тушириб, тўлиқ товонга ўтади, ўнг бармоқлар билан полдан ажралади, товонга ўтади ва гавда оғирлиги чап оёққа ўтади. (Расм 24).



Расм 23.
6- чи ҳолат



Расм 24.
7- чи ҳолат

II. БЎЛИМ.

САЛОМЛАР

Саломлар ўзбек рақсларида тавсифига қарам. Уни икки қўл билан бажариш мумкин ёки бир ўнг қўл билан. Мисол: ўнг қўл майин 1-нчи ҳолатга қўтарилади, 6-нчи ҳолатдан ўтиб ва бармоқлар билан сал ёнга буриб кафтларни ўзига қаратиб, юракка қўйиб, бош сал эгилади.

Салом қўл, бош ва гавда ҳаракати билан бажарилиши мумкин. Салом ўзи бажарилишда ҳолисона бўлиши керак. Бош эгилади, лекин кўкракка энгак билан тиралмайди. Салом икки қўл билан олдингидай бажарилади, лекин қўллар кўкракни ўртасига қўйилади, ўнг қўл юқорида, тирсақлар ихтиёрий. Саломлаш вақтида гавда гўё полдан енгил буюмни кўтаргандек. Тиззалар табиий ҳолатда. (Расм 25,26)



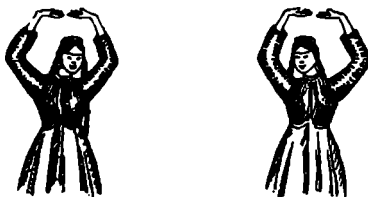
Расм 25,26. Саломлар

III. БЎЛИМ.

МУҚОМЛАР.

1-чи совли ҳаракат. Қинғир бўйин.

“Қинғир бўйин” ҳар бир ҳаракатнинг якунида бажарилади ёки тўхталишдан кейин. Баъзи бир вазиятда “қинғир бўйин” ҳаракати бир вақтни ўзида бажарилади - худди шу ҳаракатни қузатгандай “қинғир бўйин” йирик ва майда бўлади, аёллар рақсида нозланиб майда бўлади, эркаклар рақсида-йирик (у камдан-кам учрайди).



Расм 27,28. Қинғир бўйин

2-чи сонли ҳаракат. Ияк ҳаракати.

Елкалар тўғри, ҳаракатсиз.

Енгил урғу билан энгак ўзидан ҳаракат қилади ва дастлабки ҳолатга қайтади. Ҳаракат олдинга ижро этилади ёки сал ёнга. Баъзи бир вазиятда ҳаракат энгак билан ўзига бажарилиш мумкин. Энгак ҳаракатни “қинғир бўйин” билан ҳамоханглик қилиши мумкин.

3-чи сонли ҳаракат. Тебраниш.

Гавда текис ёнма-ён тебранади. Бир вақтнинг ўзида бош қарама-қарши эгилади. Шундай қилиб, ҳаракат бир неча марта такрорланади. Тебраниш гавда юқори қисмида, белда, ижро этилади, туриб ёки тиззаларда ўтириб.

4-чи сонли ҳаракат. Силдирма.

Бу ҳаракат ияк ҳаракатига ўхшаш. Гавдани юқори қисми орқага ташланади ва кейин қисқа ҳаракат билан дастлабки ҳолатга қайтади. Ҳаракатни турган ҳолатда ижро этиш мумкин ёки тиззаларда ўтирган ҳолатда.

5-чи сонли ҳаракат. Елка қоқиш.

а) Қўлларни дастлабки ҳолати 1-чи, гавда ва сонлар ҳаракатсиз. “Бир”- санада чап елка сал орқага ўтказилади, ўнг олдинга, “икки”- санада чап елка урғу бериб олдинга ўнг ва чап елка билан навбатма-навбат ижро этиш мумкин.

Елка ҳаракатини майда титратма билан ижро этиш мумкин. Елка билан майда титратма бажариш 1-чи ва 7-чи қўллар ҳолатида бажарилади (циганлар рақсида елка қоқишни эслатади).

б) Қўллар дастлабки ҳолати 1-чи. Бир елка майин юқорига кўтарилади ва дастлабки ҳолатга туширилади. Ҳаракатни навбат билан бажариш мумкин ёки бир вақтнинг ўзида икки елка билан, бармоқлар билан қарсиллатиб кузатиш мумкин. Елка қоқиш тезликда жойида ижро этилади, шу билан бирга тиззага тушиш ҳолда; тиззада ўтиришда ҳаракатда.

6-чи сонли ҳаракат. Қош учирриш.

Қош учирриш одатдаги ҳаракат ҳисобланади, лекин ўзбек рақсларида кам учрайдиган қисм. Бу бир қош билан ижро этиш мумкин, икки ёки навбатма-навбат ва кўпинча хазил рақсларда.

IV. БЎЛИМ.

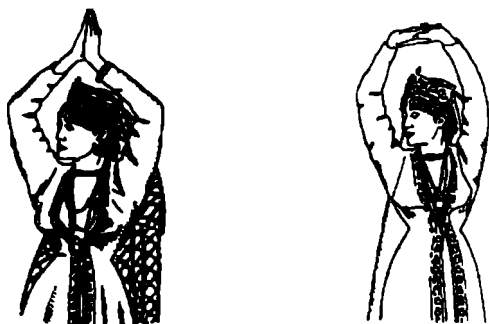
ҚЎЛ ДАСТА ҲАРАКАТИ

ҚАРСАКЛАР

Қарсақлар қўлларни истаган ҳолатида ижро этилади ва турли ҳолатларда бўлади.

1. Бир вақтнинг ўзида икки кафт билан бармоқлар юқорига йўналган, қарсақдан кейин қўлдасталарни айлантириш мумкин ёки бармоқларни букиш.

2. Ўнг қўл бармоқлари билан чап қўл кафтига чап қўлоқ ёнида ёки ўнг қўл кафтига ўнг қўлоқ ёнида. Зарб берадиган қўлни тирсаги елка даражасида бўлади. Бош тўғри бўлиши мумкин ёки чап қўлга эгилиган, худди қарсаққа қўлоқ солгандай. Қарсақдан сўнг қўлдасталар (сал очилади) орага ташланади.



Расм 29,30. Қарсақлар.

3. Ўнг қўл бармоқлари билан чап қўл кафтига қўндаланг. Тирсақлар кўтарилган, чап қўл кафти ичкарига йўналган, бармоқлар ёнга. Ўнг қўлни кафти чап қўлни кафтига, бармоқларни юқори қилиб, йўналган. Ўнг қўл сал кўтарилиб, чап қўл кафтига зарб беради. Қарсақ зарб берувчи қўл, сирғаниш ҳаракати билан пастга тушиши билан бажарилади.

4. Бир вақтнинг ўзида ўнг қўл бармоқлари билан чап қўл кафтига, чап қўл бармоқлари билан ўнг қўл кафтига. Тирсақлар ёнга йўналган. Бу қарсақларни, бир қўл билан зарб бериб, ижро этиш мумкин.

5. Чап қўлдаста кафти пастга йўналган, ўнг қўлдаста кафти чап қўлни тескари томонига зарб беради. Тирсақлар ёнга йўналган.

6. Қўлларни 6-нчи ҳолатида қарсак. Чап қўлдаста кафти юқорига йўналган. Ўнг қўлдаста чап қўлни кафтига. Тўғри Бармоқлар ёнга йўналган. Ўнг қўл кафти чап қўл кафтига қарсаклайди. Зарбдан сўнг ўнг қўлдаста кафти юқорига бурилади. Шундай қилиб қарсакларни бир неча марта такрор бажариш мумкин. (Расм 31,32).



Расм 31,32. Қарсаклар.

ҚЎЛДАСТА АЙЛАНИШ

Фарғонача рақсларда қўлдасталар айланиш ҳаракати майин, аста-секинлашган темпда бажарилади, тезлашган ҳолатда ҳам бажариш мумкин. Бундай қўлдаста айланишлар фарғонача рақсни усулини таъкидлайди. Эркаклар рақсида қўлдаста айланиши кам учрайди, агар бўлса аёллар рақсига нисбатан бармоқлар тўғри бўлиши керак.

Фарғонача рақсларда қўлдаста айланишлар асосан ўздан бажарилади. Қўлдаста айланиш бир қўл билан бажарилади ёки бир вақтнинг ўзида қўл билан қўлларни ихтиёрий ҳолатда ёки бир ҳолатдан бошқа ҳолатга ўтишида, ҳар бир ҳаракатни яқунлашини таъкидлайди.

Мисол, ўнг қўл 1-чи ҳолатда, чап қўл дастлабки ҳолатда. Ўнг қўлдаста кафти ўзига бурилади, бармоқлар юқориг қаратиб қолади. Кейин қўлдаста бармоқларни ўзига йўналтириб туширилади ва кейин пастга. Бармоқлар билан орқага бурилади ва юқорига думалоқ қилиб кўтарилади, кафтлар ўздан, яъни дастлабки ҳолатга қайтади.

БАРМОҚ ҚАРСИЛАТИШ

Биринчи ва учинчи бармоқлар билан бажарилади. Учинчи бармоқ биринчисига қўйилади ва сирғаниб зарб билан биринчи бармоққа урилади. қарсиллатиш бир ёки икки қўл билан турли ҳолатда ва турли ҳаракатлар билан алмашиб бажариш мумкин.

V. БЎЛИМ.

ҚЎЛ ХАРАКАТЛАРИ

Ўзбек рақслари қўллар ҳаракатлари билан бой, айниқса фарғонача усул ажралиб туради. Фарғонача рақсларда қўллар жуда маъноли, наволи. Уларни кўп турли ҳаракатлари аниқ маънога мазмунга эга. Улар ҳаракати ўзларига қўлдасталар, елка ва бошқа турли ҳаракатлари билан безалади.

Фарғонача рақсларда қўллар ҳаракати шунчалик маъноли. Хатто улар билан бутун афсонани баён этиш мумкин, табиатни туйғуларини, руҳини, ҳолатини тасвирлаш мумкин, табиатнинг гўзаллигини тасаввур этиш мумкин. Фарғонача рақс усулларида аёллар ва эркеклар ҳаракатларида деярли фарқи йўқ. Эркеклар рақсларида қўллар тўғрироқ, тирсақларда узатилган қўлдасталар тўғриланган, бармоқлар тўғри. Ҳаракат ўзгаришларида кескин бажарилади, ҳаракатлар ўзи йирикроқ. Айниқса эркеклар ҳаракати андижонча рақсларда ажралиб туради. Улар ўз усуллари билан ажралиб туради, жонлилиги ва қуввати билан. қўлдасталар кўпинча ярим муштга букилган, бармоқлар одатда тўғри. “Қинғир бўйин” камдан-кам ишлатилади ва асосан ҳаракатлар бутун. Бўлимни якунида андижон рақсларида эркеклар ҳаракатларидан мисоллар келтирилган.

1-чи сонли ҳаракат. Гулбарги. (Аёллар ва эркеклар).

а) Қўллар 6-чи ҳолат даражасида, гавдага сал тортилган ва билакларда чалкаш, кафтлар ўзига йўналган. Бармоқлар юмшоқ, юқорига йўналган, ёнга. (Расм 33, 34.).

б) Қўллар “а” турга ўхшаш, фақат қўлдасталар кафти олдинга ва сал ёнга йўналган. Гулбарги қўлларини истаган ҳолатида бажариш мумкин.



Расм 33.34. Гулбарги

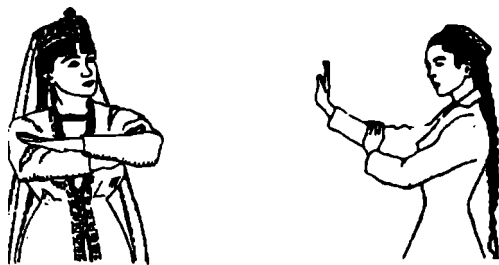
2- чи сонли ҳаракат. Қўл-банд. (Аёллар ва эркаклар).

а) Қўллар кўкракда чалкаш, кўтарилган, тирсаклар олдинга йўналган, ўнг қўл чап қўлни тагида, қўлдасталар кафтлари қарама-қарши қўллар устида, тирсакдан сел юқори. (Расм.35). Чалкаш истаган ҳолатдан бажариш мумкин.

б) Қўллар “а” турга ўхшаш чалкаш ҳолатда, ёндан-ёнга ўтказилади. қўлларни ўтказиш майин бажарилади ёки урғу бериб. Бош ҳар доим қўллар ҳаракати томонга бурилади.

в) Қўллар “а” турга ўхшаш, лекин навбат билан бир тирсак кўтарилади, иккинчи эса бир вақтнинг ўзида елкадан паст туширилади. Бош енгил орқага ташланиб, чап тирсакка бурилади.

г) Қўллар “а” турга ўхшаш. қўл устида турган, қўлдастани буриб, кафт юқорига, ёнга кўтарилади, 6-чи ҳолатга йўналади. Бу ҳолатда тирсакда букилиб, тирсакдан кафт ўзига қаратиб кўтарилади ва қўлдастани ўзидан бир айлантриб, томошабинга кафтни қаратиб қолади, бармоқлар майин букилган ва юқорига йўналган (Расм 36). Кейин қўл, қўлдаста билан юз олдиан ўтиб, чап қўл тирсакка тушади ва шу заҳоти чап қўл ҳаракатини бошлайди. Қўл 6-чи ҳолатга очилишида қўлдаста билан майда “титраш” бажариш мумкин. Бош енгил олдинга эгилиб тескари томонга очилаётган қўлдан бурилади.



Расм 35,36. Қўл-банд.

3- чи сонли ҳаракат. Новда эгилиши. (Аёллар ва эркаклар).

а) Қўллар дастлабки ҳолати 3-чи, ўнг юқорида. қўллар майин ўтказилади, 3-чи ҳолатдан 3-чига навбат билан алмашиб, ҳаракатни шигиллатиш билан якунлаб. Ижрочи бош ва нигоҳ билан очиқ қўл кузатади ёки юқори қўл тагидан мўралайди.

б) Қўллар худди шундай 3-чи ҳолатдан 3-чига майин ўтказилади, лекин ҳаракат ҳар доим қўлдастани бир айлантириш билан якунлайди.

4-чи сонли ҳаракат. Гул ўйин (Аёллар ва эркеклар).

а) Қўллар 1-чи ҳолатда. 6-чи ҳолатда 1-чи сонли қарсақ бажарилади. қарсақдан кейин қўллар дарҳол ажратилади, кейин чап қўл белни олдидан қучоқлайди, ўнг эса 1-чи ва 6-чи ҳолатлар орасида очилади, кафт чапга, бош даражасидан сал юқори кўтарилади ва қўлдастани бўш қўйиб юзни олдидан ўтиб, чап қўлни тирсагига тушади. Юзни олдидан ўтади ва 2-чи ҳолатдан 1-чи ҳолатга очилади. Бош ўнг қўлни кузатади. Ҳаракат чап қўлдан такрорланади. (Расм 37,38).

б) Бу турда ҳаракатлар худди шундай, фақат чап қўл 1-ҳолатдан орқага ўтказилади ва қўлдастани тескари томони билан белга қўйилади. Бош ўнг қўлни кузатади.



Расм 37,38. Гул ўйин

5-чи сонли ҳаракат. Сохта уфари (Аёллар ва эркеклар).

Қўлларни дастлабки ҳолати 1-чи. Чап қўл белни олдидан қучоқлайди. Бир вақтни ўзида ўнг қўл 2-чи ҳолатдан, қўлдаста пастга, чап қўл тирсагига кафт ўзидан бурилиб ва 1-чи ҳолатга очилади. Кейин худди шундай чап қўл 1-чи ҳолатга очилади. Бу ҳаракат қўллар билан навбатли бажарилади.

6-чи сонли ҳаракат. Садр. (Аёллар ва эркеклар):

Қўлларнинг дастлабки ҳолати-табiiй. Ўнг қўл "сохта уфари" ҳаракатини бажаради, лекин 1-чи ҳолатда тўхтаб қолмайди ва дастлабки ҳолатга тушади. Ўнг қўл ҳаракат чоғида, чап қўл дастлабки ҳолатда қолади. Ҳаракат қўллар бирин-кетин бажарилади.

Кафт пастга қаратилиб, 6-чи ҳолатдан ўтиб кафтни бир айлантириб, майин 7-ҳолатга ўтказилади. Бош ўнг қўлни, сўнг чап қўлни кузатади. Ҳаракатни бошни тўғрига қаратиб яқунлаш мумкин.

7-чи сонли ҳаракат. Мушак. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар 6-ҳолатда. 1-чи сонли қарсак бажарилади. Қўлдасталар билан ўзидан майин айланиш бажариб, қарсакдан сўнг 2-чи ҳолатга кўтарилади ва 1-чи ҳолатдан ўтиб, дастлабкига туширилади. Қўлларни 2-ҳолатдан 6-чи ҳолатга ўтиб дастлабки ҳолатга тушириш мумкин. Ҳаракатни бир неча марта қайтариш мумкин. Бош қўлларни ҳаракатини навбат билан кузатади.

8-чи сонли ҳаракат. Шохча. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар 4-чи ҳолатда. Қўллар гавдани ўнг томонида. 6-чи ҳолатдан қўллар 4-чи қарши томонга майин ўтказилади, қўлдасталар ўзидан бир айланиш билан ҳаракатни яқунлайди. Гавда қўллар томонга сал эгилган. Бош тескари томонга бурилган.

9-чи сонли ҳаракат. Чархпалак. (Аёллар ва эркаклар).

а) Қўллар 3-чи ҳолатда, ўнг юқорида. 1-чи ҳолатдан ўнг қўл бел орқасига ўтказилади ва кафтни тескари томони билан белга қўйилади. Бир вақтни ўзида чап қўл 2-чи ҳолатга кўтарилади, кафтни пастга қаратиб қўлдаста бурилади, юзни олдидан ўтади ва 7-чи ҳолатга туширилади. Бош чап қўл ҳаракатини кузатади.

б) Қўллар дастлабки ҳолати 5-чи ўнг томонда. Ўнг қўл қўлдастани бир айлантириб 2-чи ҳолатга кўтарилади. Бир вақтни ўзида чап қўл, кафтни пастга қаратиб, 6-чи ҳолатдан ўтиб ва кафтни бир айлантириб, майин 7-чи ҳолатга ўтказилади.

10-чи сонли ҳаракат. Ёй отиш. (Аёллар ва эркаклар).

Дастлабки қўллар ҳолати 6-чи. Панжалар бир-бирига яқин кафтлари билан юқорига йўналган. Ўнг қўл панжаси билан бир айланиб, юзни олдидан ўтиб, 2-чи ҳолатга кўтарилади. Биз бир вақтнинг ўзида ўнг елка ўнгга бурилади. Чап қўл панжани айлантириб, томошабинларга қаратиб қолади. Панжаларни айлантириш бир вақтни ўзида бўлади. Бош ўнг қўлга қаратилган. Ҳаракат чап қўлдан такрорланади.

11-чи сонли ҳаракат. Қуёш. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар дастлабки ҳолатда. 6-нчи ҳолатга кейин кўтарилади, “Гулбарги” ҳаракати билан чалиштирилади ва 1-чи ҳолатга очилади. Кафтлар юқорига қаратилган ҳолатда қолиб, қўллар 2-чи ҳолатга кўтарилади ва панжаларни бир айлантириб ҳаракат яқунланади. Ҳаракат бошланишида гавда ва бош қўллар томонга майин эгилади ва қўллар очилиши билан гавда паста ростланади ва қўллар ҳаракатини сўнгитигача кузатади.

12-чи сонли ҳаракат. Кенг дала. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар дастлабки ҳолатда. Дастлабки ҳолатдан 6-чи ҳолатга кафтларни пастга қаратиб кўтарилади ва 6-чи ҳолатдан ўтиб 1-чи ҳолатга кафтлар юқорига йўналтириб очилади. Бутун ҳаракат қўлларни кенг силтаб бажарилади. Бош қўллар ҳаракатини кузатади.

13-чи сонли ҳаракат. Гул очилиши. (Аёллар).

1-чи дастлабки ҳолат. 1-чи ҳолатдан чап қўл белни олдида кучоқлайди. Бир вақтнинг ўзида ўнг қўл кафтни пастга тушириб, 6-чи ҳолатдан чап тирсакка ўтказилади, юзни олдида кўтарилиб ва 2-чи ва 1-чи ҳолатдан ўтиб, белни олдида кучоқлайди. Чап қўл юз қиёфаси олдида кўтарилади ва ҳаракатни такрорлайди. Бош ҳаракатдаги қўлни кузатади. Ҳаракат жуда майин бажарилади.

14-чи сонли ҳаракат. Осмон. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар 2-чи дастлабки ҳолатда. Панжаларни ўзига қаратиб айлантрилади ва панжалар кафтларни ва бармоқларни юқорилатиб қолади, лекин бармоқлар елпигичсимон. Бош қўлларни кузатади.

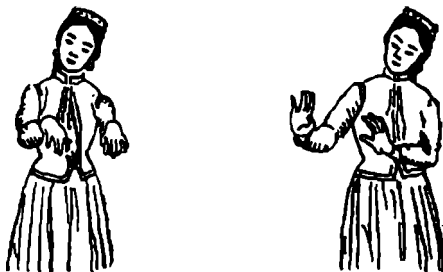
15-чи сонли ҳаракат. Уйғониш. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар дастлабки ҳолатда. Кафтлар пастга қаратилиб, қўллар аста 1-ҳолатдан 2-чм ҳолатга кўтарилади ва бошга туширилади, панжалар бош орқасига кафтлар билан қўйилади. Гавда белда сал ўнгга эгилган, бош ўнг елкага қаратилган, кўзлар пастга қараган.

16-чи сонли ҳаракат. Қўлдаста ўйин. (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар дастлабки 6-чи ҳолатда. Панжалар майин Бармоқларни пастга қаратиб туширилади. Бир вақтни ўзида қўллар майин гавдага яқинлатиб, ўнгга ёки чапга 1-чи ва 6-чи ҳолатлар

орасига ҳаракатланади. Бунда панжаларни бармоғи юқорига кўтарилади ва ҳаракатни якунида қўлларни чаққон ўзига тортиб тирсакларда таъкидлаш зарур. Бош қўллар ҳаракатини кузатади. Ҳаракат тескари томонга такрорланади. (Расм 39,40).



Расм 39,40. Қўлдаста ўйин..

17-чи сонли ҳаракат. Илон (Аёллар).

а) Дастлабки ҳолат бармоқлар тўғри зич йиғилган ва кафтни пастга қаратган. (илоннинг бошини тасаввур қилгандек). ҳамма турларда, илонни ифодалашда, бу ҳолат сақланади. Ўнг қўл панжа кафти олдинга бурилади ва бармоқлар гавда томонга букилади. Кейин қўл тирсакда букилади, панжа бир ўзидан айланишни бажаради ва қўл остидан 1-чи ҳолатга кафтни орқага очилади. Ҳаракат бир неча марта такрорланади ва навбатма-навбат такрорланади ёки бир вақтни ўзида икки қўл билан (Расм 41).



Расм 41. Илон.

б) Қўллар дастлабки ҳолатда. Ўзидан тўхтовсиз панжаларни айлантириб, қўллар тирсак бўғинларда ман этунча букилади, билаклар елкага кўтарилади. Кейин 1-чи ҳолатдан 2-чи ҳолатга кўтарилади ва шу йўл билан дастлабки ҳолатга қайтадилар. Бу ҳаракатни навбатма- навбат ёки икки қўл билан бир вақтни ўзида бажариш мумкин.

в) Қўллар дастлабки 1-чи ҳолатда. Панжаларни худди шундай айлантириб, қўлларни тирсақларда имғон борица букиб ва уларни узатиб, 1-ҳолатдан 6-ҳолатга ўтказилади ва 1-ҳолатга қайтишади.

г) Дастлабки ҳолат қўллар 6-чи ҳолат даражасида, кафтлар гавдага тортилади, панжа билан ўзидан бир айла-нишни бажариб ва жуфт, бармоқлар олдинга қаратилган. Тирсақда букилиб, ўнг қўл, 6-чи ҳолатга қайтади, кафт ўнгга. Кейин “илон” кафт чапга бурилади, бир вақтни ўзида чап қўл ўнг қўл ҳаракатини такрорлашга бошлайди ва ҳоказо.



Расм 42,43,44. Илон.

д) Қўллар 6-чи ҳолатнинг даражасида билаклар чалиштирилган, кафтлар бир-бирига зич ёпиштирилган, ўнг қўл устида. Бармоқлар тўғри, ёпишиб олдинга қаратилган, қўллар узатилган. (Расм 42,43). Ҳамма ҳаракат билакларни чалиштирган ҳолатда бажарилади. Қўллар тирсақларни ёнлатиб, гавдага тортилади, кафтлар очилади, ўз томонга билакларда бир айланади (Расм 44). Ҳаракат 6-чи ҳолат даражасида бажарилади, лекин бу ҳаракатни 1- ва 6-ҳолатларни орасида ҳам бажариш мумкин.

е) Қўллар дастлабки 6-чи ҳолатда. Қўлдасталар жуфт, бармоқлар тўғри, олдинга қаратилган. Ўнг қўл букилиб, гавдага тортилади. Кафтни юқорига қайириб ва тирсақ тагидан орқага узатилади. Кейин қўл 1-чи ҳолатдан дастлабкига қайтади. Ўнг қўлдан сўнг чап қўл ҳаракатланади.

ж) Қўллар дастлабки 6-чи ҳолатда. Кафтлар жуфтланган, ўнг кафт юқорида, бармоқлар жипслашган. Бармоқлар учини очмасдан, ўнг қўлдаста ярим муштга букилади, бир вақтни ўзида қўлдасталар жойи билан алмашади (чап юқорида). Кейин бу ҳаракатни чап қўл билан алмашади ва ҳоказо. Қўлдасталар айланганда қўлларни юқорига кўтариш мумкин ва пастта тушириш, дастлабки ҳолатга (Расм 45).



Расм 45. Илон.

18-ҳаракат. Рўмол ўйин. (Аёллар).

а) Қўлларни дастлабки 5-ҳолати, ўнг томондан. қўлларни бармоқлари билан рўмолни тутиб туриш ва гавда сал олдинга эгилиб, унга қараб (рўмолга). Гавда ва бош дастлабки ҳолатга қайтади. “Қинғир бўйин” бажарилади. Ҳаракат 6-ҳолатдан тескари томонга бажарилади.

б) Рўмолни тўғри олдинда тутса бўлади, чеҳрага яқин, бир кўз кўриниб туриши керак ёки рўмолни иякка тушириш мумкин ва “Қинғир бўйин” бажариш мумкин.

в) Қўллар 6-ҳолатда. Рўмолни четидан тутиб, қўлни силтаб чап елкадан 2-ҳолатга кўтарилади ва рўмол ортга ташланади. Бунда гавда ва бош майин олдинга эгилади, нигоҳ эса ўнг қўлдастага қаратилган. Кейин қўллар ўнг елка орқали дастлабки ҳолатга қайтади.

г) Рўмол билан бошни ўраб, чеҳра ёпилмасдан “Қинғир бўйин” бажарилади.

д) Рўмолни ўнг қўл бармоқлари билан олиб ва майин нозланиб чап елкага, сал қинғир ташлайди. Бош ўнг томонга эгилиши мумкин, чеҳра эса чап томонга бурилган ёки тескари. Чап қўл 7-ҳолатда.

19-ҳаракат. Енг хилпилятиш. (Аёллар).

Кўйлакнинг енг узун ва кенг. Нимчани енг тор.

а) Қўллар дастлабки ҳолатда. Ўнг қўл 1- ва 6-ҳолатлардан ўтиб, силтаб енгни учини чап елкага теккизилади. Кафт чап елкага бурилган. Бир вақтни ўзида чап қўл, 1-ҳолатдан ўтиб, тескари томони билан орқасига қўйилади. Кейин ўнг қўл 6- ва 1-ҳолатдан 2-га кўтарилади. Кафт юқорига қаратилиб, енгни учи бошга туширилиб, “қийғир бўйин” бажарилади.

б) Қўллар дастлабки ҳолатда. Ўнг қўл, 1-чи ва 6-чи ҳолатдан ўтиб, енг билан чеҳрани хилпилятиш ҳаракатини бажаради : ўз томонигага ва ўздан, кейин 6- ва 1-ҳолатдан ўтиб, бош даражасига кўтарилади.

в) Ўсма қўйиш. Олдин ўсма сиқиш ҳаракати бажарилади. Кейин чап қўл 6-ҳолатдан юқорироқ, қўлдаста юқорига гавдага қаратилган. (Бажарувчи ойнага қараб тургандай). Ўнг қўлдаста ўсма Чўлни ушлаб турган тасвирини ифодалаш, сўнг ўсма қўйиш жараёнини кўрсатиш керак. Бажарувчи “ойнага” қараб тургандай, ўнг қўл билан ўнг қошни бўяйди, тирсак кўтарилган, кафт олдинга қаратилган.

Кейин чап қўшни бўйяди. Чап қўл олдинги ҳолатда қолади. Бундан кейин қўллар хоҳлаган ҳолатда очилади ва “қинғир бўйин” бажарилади. (Расм 46, 47)..



Расм 46, 47, 48. Ўсма қўйиш.

г) Ўсма томизиш. Қўллар ўша ҳолатда, “қошга ўсма сургандай”, лекин ижрочи кўзгуга қараганда, бош майин чапга эгилади, сўнг “чўп” ўсмага ботирилиб ўнг қошга суркалади, ундан кейин қўл 1-чи ҳолатга очилади. Бош майин бу ёққа эгилади, гўё қошдан қошга ўсма ўтаётгандай (Расм 48). Кейин ариқдан бир ховуч сув олиб ва қошдан ўсмани ювиш ҳаракати. Бош чап томонга эгилади. Кейин ўнг қўл тескари томон билан қошга қўйилади ва 1-чи ҳолатга очилади, “қинғир бўйин” бажарилади.

20-чи сонли ҳаракат. Пахта очилиши. (Аёллар).

а) Қўллар 6-чи ҳолатда. Ўнг қўл бурчаксимон букилган бармоқлар юқорига қаратилиб ва пахта куракча ўхшатилган. Чап қўлни бармоқлари тескари томони билан ўнг қўл тирсагини тагида. Бош ўнг қўлга қаратилган. Ҳаракат чап қўл билан такрорланади. (Расм 49).

б) Пахта териш. Чап қўл кўйлак этакни юқорироқ кўтарилади. Бош ва тана олдинга букилади. Ўнг қўл, “пахта териш” ҳаракатини бажаради. Пахта куракдан бармоқлар билан чиқарилади ва кўйлак этагига ташланади ёки алоҳида кийилган фаргукка “Пахта териш” икки қўл билан бажариш мумкин ёки навбатма-навбат ҳар бир қўл билан. Бош қўллар ҳаракатини кузатади.



Расм 49.
Пахта очилиши..

21-чи сонли ҳаракат. Чевар. (Аёллар).

Ҳаракат бир тиззада ўтирган ҳолатда бажарилади, масалан, чап оёқ тиззада. Ўнг оёқ тиззасида дўппи ёки сўзана “тикиш жараёни” ҳаракати бажарилади.

Ижрочи чап тиззада ўтиради, чап қўл билан пастдан хиёли“ ип ўрамасини” олади, ўнг қўл билан ипни тортади, қўллар 1-чи ҳолатга очилади. Кейин ипни ўрамасидан “тишлар билан ипни” узади. Бўшаган чап қўл билан чап кўкракнинг юқорисидан игна олинади. Кейин унга ип ўтказилади ва ўнг қўлга ўтказилади, чап қўл 1-чи ҳолатга очилади. Биринчи, иккинчи ва учинчи бармоқлар билан игнани учидан ушлаб, пешона қошидан икки марта ўнгдан соч устидан ўтказилади, шунда кафт ташқарига қаратилган. Кейин “тикиш” ҳаракати бажарилади, игна чапга ўтганда, чап қўлни катта бармоғи билан ип тортилади ва ўнг қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатларни орасида очилади. “Тикиш” ҳаракати бир неча марта бажарилади, бошида аста, кейин тезлашади. Ҳаракат сўнггида ўнг қўл ипни айлантиради ва тишлар билан узилади. Бош ҳаракатдаги қўлни кузатади. (Расм 50).

22-чи сонли ҳаракат. Қўл чайқаш. (Аёллар ва эркаклар).

Қўлл р дастлабки ҳолатда, бош ва гавда сал олдинга эгилган. Қўллар майин унга кўтарилади 5-чи дан пастроқ ҳолатга: кафтлар тана (гавда) тарафга қаратилган, сушт бармоқларни пастга тушириб, кейин худди шундай қўллар дастлабки ҳолатга туширилади ва чап томонга ўтказилади. Ҳаракат бир неча марта такрорланади, майин ижро этилади. Бош қўлларни кузатади.

23-чи сонли ҳаракат. Жияк (Аёллар).

Бир қўл ёрдамида бош ҳаракати билан кўйлакни сал кўтариб позланиб уни кўрсатиш керак. Бош ва гавда жиякка-қўлга эгилган. Иккинчи қўл билан турли ҳолатда бўлиши мумкин (Расм 51).



Расм 50. Чевар.



Расм 51. Жияк.

24-чи сонли ҳаракат. Қўнғил жилваси (Аёллар ваэрқақлар).

а) Дастлабки 1-чи ҳолат. Ўнг қўл 6-чи ҳолатдан чап қўлга йўналади, чап елка майин олдинга бурилади, чап қўл бир вақтнинг ўзида белнинг орқасига ўтади. Кафтни тескариси билан белга қўйилади ёки 7-чи ҳолатга. Ўнг қўл бармоқлари билан (пастдан юқорига) сирғалиш ҳаракати кўкракдан баландроққа бажарилади, кейин қопдан юқориоқ кўтарилиб, қўл кафти чеҳрага қаратиб, 1-чи ҳолатга очилади (Расм 52). Бош қўлни кузатади. Ҳаракатни фақат ўнг қўл бажаради.

б) Қўллар дастлабки ҳолатда. Ўнг қўл чап елкага кафтни очиб кўтарилади ва елкага кафтни қиррасини теккизиб, дархол 6-чи ва 1-чи ҳолатлардан ўтиб, 2-чи ҳолатга кўтарилади (Расм 53) Кафтни бир айлангириб, қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатлар орасидан дастлабки ҳолатга туширилади. Ўнг қўл чап елкага яқинлашганда, елка майин қўл томонга ёнлашади, қўл елкадан тортилганда-елка табиий ҳолатга қайтади. Ҳаракат икки қўл билан навбатма-навбат бажарилади. Бош ҳаракатдаги қўлни кузатади.

в) Қўллар дастлабки ҳолатда. Ўнг қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатдан чап елкага ўтади ва унга тегмасдан бармоқлар билан қаршилатади. Кейин қўл 2-чи ҳолатга кўтарилади ва 1-чи ҳолатдан белни орқасига кафтни тескариси қўйилади. Ҳаракат фақат ўнг қўл билан бажарилади. Бош чап елкага бурилган.

г) Дастлабки ҳолат 6-даражасида, қўллар тирсақда букилган. Ўнг кафт чап кафтни устида, гавдага кафтлар қаратилган, тирсақлар кўтарилган, бармоқлар ёнга йўналган. Шу ҳолатда қўллар майин гавдага тортилади а шу захоти қўлдагани юқорига қаратиб, олдинга тортилади. Такрорда қўллар 1-чи ва 6-чи ҳолатлар орасида узатилади. Бош қўлларни кузатади.



Расм 52,53. Қўнғил жилваси

25-чи сонли ҳаракат. Уялиш. (Аёллар).

а) Ўнг қўл дастлабки ҳолатда. Чап қўл бармоқлари рўмолни учидан ушлаб “уялган” чехрани пастини бекитиб туради. Бош чапга қараган ва майин пастга эгилган. (Расм 54).

б) Қўллар 6-чи ҳолатда, бош тўғри. 3-чи қарсак бажарилади, кейин қўллар 3-чи ҳолатга очилади. Чап қўл юқорида. Бош майин олдинга эгилади ва ўнгга бурилган. Кейин бош чап тарафга бурилади, “уялган” нигоҳ пастга қаратилган.

в) Қўллар дастлабки ҳолатда. Бу ҳолатдан қўллар кафтни пастга тушириб майин юқорига 6-чига кўтарилади. Енгил “нафас” олиб қўлларни кафтлари томошабинларга қаратиб, дарҳол дастлабки ҳолатга қайтади. Ҳаракат жуда нафис, гўё “рўмол хилпиллатиш” ҳаракатини эслатиб бажарилади. Бош “уялиш” нигоҳ билан қўллар ҳаракатини кузатади.

26-чи сонли ҳаракат. Хипча бел. (Эркаклар ва аёллар).

1-чи дастлабки ҳолат. қўллар, навбатма-навбат 6-ҳолатдан кафтни ўзидан бир марта айлантириб ўзидан 7-чи ҳолатга ўтади. Нигоҳ қўл ҳаракатини кузатади. (Эркаклар бу ҳаракатни кафтни айлантирмасдан бажаради). Ҳаракатни икки қўл билан бир вақтнинг ўзида бажарса бўлади. қўллар 7-чи ҳолатга ўтганда елкалар билан безаш ҳаракатни ва “қинғир бўйин” бажариш мумкин.

27-чи сонли ҳаракат. Белқучар. (Аёллар ва эркаклар).

Бошланиш ҳолатдан қўллар 1-чи ҳолатда юқорироқ кўтарилади. Бу ҳолатда қўлдасталар жуда майин бармоқларни юқорига кўтаради ва ўнг қўл 6-чи ҳолатдан ўтиб, белни олди томонидан кучоқлайди. Бир вақтнинг ўзида чап қўл орқага ўтказилади ва кафтни тескариси билан белга қўйилади. Бош ўнг елкага қаратилган. (Расм 55)



Расм 55. Белқучар.



Расм 54.
Уялиш.

28-чи сонли ҳаракат. Сузиш. (Аёллар ва эркаклар).

а) Қўллар 6-ҳолат даражасида, лекин гавдага яқин ва майин қўлдастада чалиштирилган, кафтларни олдинга қаратиб 6-чи ҳолатдан қўллар майин 1-чи ҳолатта тарқалади ва аста дастлабки ҳолатга тушади. Ҳаракатни такрор бажариш мумкин. Бош ўнг ёки чап елкага суяниб, юз олдинга қарайди.

б) Ҳаракат шуни ўзидек бажарилади, лекин қўллар 1-чи ҳолатдан ўтиб, белни орқасига ўтказилади (Расм 56)

29-чи сонли ҳаракат. Ойжамол. (Аёллар).

а) Ўнг қўл 1-ҳолатда, чап эса дастлабки ҳолатда. Ўнг қўл 2-чи ҳолатга кўтарилади ва чехрани чап томонига қулоққа туширалади, кафт ташқарига, бармоқлар юқорига қаратилган, тирсак пастга туширилган, бош сал ўнгга бурилган. (Расм 57). Кейин қулоққа тегмасдан қўл кафти тескари томони энгакнинг тагидан ўтади ва 1-чи ҳолатга очилади. Бош тўғри бурилади. Юзни атрофидаги ҳаракат қўлдаста майинлиги билан бажарилади. Юз атрофида бир неча марта ҳаракат бажариш мумкин, энгакни тагида қўлни қолдириб “қинғир бўйин” бажариш мумкин.



Расм 56. Сузиш.



Расм 57. Ойжамол.

б) Қўллар 2-чи дастлабки ҳолатда, кафтлар пастга қаратилган, бармоқлар уланган. Бу ҳолатда кафтни тескари томони билан юзни атрофида ҳаракат бажарилади. Ҳаракатни бир неча марта бажариш мумкин. Қўлларни энгак тагида тўхтатиб “қинғир бўйин” бажариш мумкин. Бош қўл томондан бурилади ёки тўғри тугилади.

30-чи сонли ҳаракат. Лаби ғунча.

а) Ўнг қўл 6-чи ҳолатда, чап қўлни кичик бармоғи ўнг қўлни тирсағида, 6-чи ҳолатдан ўнг қўлдаста ўзидан бир айланиб лабига яқинланади ва кичик бармоқ паст лабга қўйилади, кафт майин олдинга қаратилган. қолган бармоқлар эркин -суст. Чап қўл бу вақтда тирсак тағида. Ҳаракат “қинғир бўйин” билан якунланади. (Расм 58).



Расм 58. Лаби ғунча.

б) Қўллар 6-чи ҳолатнинг даражасида, тирсақларда кўкрак букилган, панжалар бирин-кетин қўйилган, кафтлар ўнг томонга, бармоқлар эркин-суст, тирсақлар ён томонга қаратилган. Айланма ҳаракат билан қўлдасталар уч марта жой алмашади. Қўлдаста ташқарига бир айланиб, қўллар “а” турдан якун ясайди.

31-чи сонли ҳаракат. Лаби шакар.

Ўнг қўл 6-чи ҳолатда. Чап қўлни бармоқлар билан ўнг тирсакка қўйса бўлади, кафтни пастга қаратиб ёки тирсак тағига кафтни тескари томони билан чап қўлни тирсағи гавдадан йироқланган. Биринчи ва учинчи ўнг қўлни бармоқлари жуфтланган, қолганлари суст-эркин. Ўнг қўл даста лабга яқинлашади (кафтни ўзига қаратиб) ва икки-уч майда ҳаракат бажарилади (гўё лабларга сув сепгандай), кейин қўл 6-чи ҳолатта қайтади (Расм 58).9



Расм 59. Лаби шакар.

32-чи сови ҳаракат. Зулфи занжир. (Аёллар).

а) Қўллар 1-чи ҳолатда. Биринчи, иккинчи ва учинчи бармоқлар сочларни учидан тутганда, улар ёйсимон навбатманавбат кўтарилади, бош қўлларни кузатади, гўё мўралагандай.

б) Қўллар 1-чи ҳолатда. Сочлар бирин-кетин орқага майин ташланади. Сочни орқага ташлаганда, бош қўлни кузатади. Сочларни бараварига икки қўл билан ташлаш мумкин. Шу ҳолатда бош орқага ҳаракатланиши мумкин. Ташланган қўллар 1-чи ҳолатга қайтадилар.

в) Қўллар 1-чи ҳолатда сочларни ушлаб туради. Кейин қўлларни 4-чи ҳолатга ўтказиб, “қинғир бўйин” бажарилади, ундан кейин қўллар 1-чи ҳолатга қайтади.

г) Қўллар 6-чи ҳолатда. Сочлар олдинги ҳолатлардек ушлаб турилади.

д) Қўллар 5-чи ҳолатда. 6-чи ҳолатдан қўллар 5-чи ҳолатга ўтади, тескари томонга, сочлар ёйсимон осилиб туриши керак. ҳар доим қўл ўтганда “қинғир бўйин” ҳаракати бажарилади (Расм 60).

е) Худди шундай зулфи занжир (а) ҳаракатни, сочларни ўйнатиб, бажариш мумкин, қўлларни 3-чи ҳолатда тутиб, қарама-қарши йўналтириб. Соч юқори қўлдан маржондай осилиб туриш керак.



Расм 60.
Зулфи занжир.

33-чи сови ҳаракат. Соч ёзиш. (Аёллар).

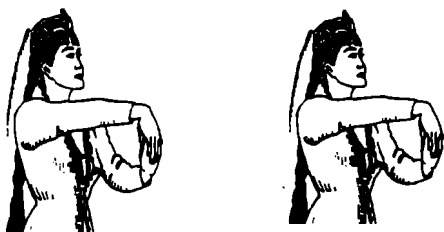
Қўллар 1-чи ҳолатда. Қўллар, тирсакларда букилиб, юзни ўнг томонига ўтказилади, кафтлар юзга қаратилган, бармоқлар эркин ва юқорига қаратилган, тирсаклар сал кўтарилган. Гавда чап елка билан олдинга бурилган, бош қўлларга эгилган, чеҳра қўллардан тескари (Расм 61). Икки айланма бажариб қўллар озгина ажралади (Расм 62). Ҳаракатни 1-чи қарсак билан ўша баландликда якунлаш мумкин. Ҳаракат тескари томондан такрорланиш мумкин.



Расм 61, 62. Соч ёзиш.

34-чи сонли ҳаракат. Соч силаш. (Аёллар).

Қўллар 6-чи ҳолат баяндликда, кафтлар жуфт, ўнг олдинда. Ўнг қўл бармоқлари пастга қаратилган, чап юқорига (Расм 63). Ўнг қўл кафти чап қўл кафтини силайди ва бош устига кўтарилади, бош устини силайди, бармоқлар олдинга қаратилган (Расм 64). Кейин бош устидан ва энгакдан 6-чи ҳолатга ўтказилади. Бир вақтнинг ўзида чап қўлни кафти ўнг кафтга қўйилади, бармоқлар пастга қаратилган ва ҳаракатни такрорлайди. Бош тўғри. Ҳаракат соч силашни ифодалайди.



Расм 63,64. Соч силаш.

35-чи сонли ҳаракат. Хаёл (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар дастлабки ҳолатда. Ўнг қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатлардан кафт билан энгакка келтирилади, пастга қаратилган, сирғанади, кафтни тескари томони билан тегиб, юзни юқорисига ва бошдан ўтаб майин бошни орқасига қўйилади, тирсак ёнга йўналган. Бош хаёл сургандай орқага ташланади (Расм 65).



Расм 65. Хаёл.

36-чи сонли ҳаракат. Дучоба (Аёллар ва эркаклар).

Қўллар дастлабки ҳолатдан 5-чи ҳолатдан баяндроқ ҳолатга ўнгга кўтарилади. Кафтлар юқорига йўналган. Ўнг қўл бош баяндлигида, чап қўл пастроқ (Расм 66). Бу ҳолатда қўллар қисқа ўз тарафга бажарилади. Кейин қўллар узатилади ва дастлабки ҳолатдан бошқа томонга ўтказилади. Ҳаракат такрорланади, лекин кафтлар пастга қаратилган. Бош ва гавда қўллар ҳаракатини кузатади.



Расм 66. Дучоба.

37-чи сонли ҳаракат. Гунча (Аёллар).

а) Қўллар 2-чи дастлабки ҳолатда. Қўллар кафтлари билан чамбарчас, бармоқлар юқорида (ёпиқ гунча хосил қилиб). Бош тўғри.

б) Қўллар 2-чи дастлабки ҳолатда. Ўнг қўлдаста кафти олдинга қаратилган, чап қўлдастага қўйилади. қўлларни бармоқлари юқорида, бош тўғри. (Расм 67)

38-чи сонли ҳаракат. Ойвакка қараш. (Аёллар).

Қўллар дастлабки 6-чи ҳолатда. Ўнг қўл 6-чи ҳолатдан юқорироқ. Юзни бараварида кафт ичкарига бурилади, бармоқлар юқорида. Бу ҳолат кўзгуни тасаввур этади. Чап қўл 7-чи ҳолатга ўтказилади. Кейин қўллар ҳолатини алмаштиради. Ўнг қўлдаста бармоқларни пастга туширади ва қўл майин 7-чи ҳолатга ўтказилади. Бир вақтнинг ўзида чап қўл аста белдан олинади, майин бармоқлар юқорига кўтарилади, “ойнага қараш” ҳолатини эгаллайди ва “қинғир бўйин” ҳаракатини бажаради.

39-чи сонли ҳаракат. Қоши камон. (Аёллар).

Қўллар дастлабки 6-чи ҳолатда.

1-чи сонли қарсақ бажарилади ва қарсақдан сўнг қўллар 6-чи ва 1-чи ҳолатлар орасида ёзилади (тарқалади). Ўнг қўл кафти пастга қаратилган, биринчи бармоқ учинчига, қолгани эркин. Бу ҳолатда ўнг қўлдаста чапдан ўнгга ўтказилади, қошларга тенг бўлиб, лекин уларга яқинлашган ҳолда. Қўл 1-ҳолатга очилади, бош ўнг томонга майин эгилади (Расм 68).



Расм 68. Қоши камон.

Чап қўл 1-чи ҳолатда бўлиши мумкин. 7-чида ёки белни қучоқлаб (таяниб) туриш мумкин. Ҳаракатни навбат ёки икки қўл билан бараварига бажариш мумкин. қарсақдан сўнг юзни чапга буриш керак, бошни ўнгга эгиш керак. Ҳаракатни гавдани қимирлатиб бажариш мумкин, яъни қарсақдан олдин гавдани икки марта уёққа-буёққа енгил қимирлатиб. Ўнг қўл 1-чи ҳолатга очилганда “қинғир бўйин” билан ҳаракат якунланади.

40-чи сонли ҳаракат. Тонг (Аёллар).

Қўллар 1-чи дастлабки ҳолатда. 6-чи ҳолатдан қўллар тирсақларда букилади. қўлдасталар бир-бирига тегмасдан кўкрак олдида (чап ичкарига) туради. Кафтлар пастга қаратилган, бармоқлар ёнга. Бу ҳолатда қўллар, бармоқларни пастга қаратиб қўлдасталар, чеҳрага майин яқинлашади, бош пастга эгилади. Қўллар 2-чи ҳолатдан бармоқларни шиғиллатиб 1-чи очилади. Бир вақтнинг ўзида бош дастлабки ҳолатга қайтади.

41-чи сонли ҳаракат. Мўралаш. (Аёллар).

Дастлабки ҳолат. қўллар юзга рўпара кафтлар олдинга, бармоқлар юқорига. Бу ҳолатда панжалар бир айланиш бажаради ва қўллар ўнгга ўтказилади. Чап қўл остидан шўх қаралади. Нигоҳ ўнгга йўналган. Кейин қўллар юзга рўпара ҳолатга қайтадилар. Ҳаракатни икки-уч марта қайтариш мумкин, шунингдек бошқа томонга.

42-чи сонли ҳаракат. Юз ўтириш. (Аёллар).

Ҳаракат тартиби олдингидай, “мўралаш” ҳаракатига ўхшаш, лекин қўллар кўкрак даражасида. Қўлдасталарни айлантриб, қўллар зарб билан ўнгга ёки чапга очилади, бош эса қўллардан “тескари” қарайди.

43-чи сонли ҳаракат. Сув мавжи. (Аёллар).

Қўллар дастлабки 6-ҳолатда. қўллар майда кафтларни ҳаракатлантриб (ҳаракат диққатни жалб қилиб бошланади) 1-чи ва 6-чи ҳолатлар орасида ўнгга ўтказилади. Бу ҳолатда қўлдасталар майин бармоқларни пастга қаратиб туширилади ва сал бармоқларни юқори кўтариб, қўллар 6-ҳолатдан чапга ҳаракатни бошлайди. Ҳаракат майин тўлқинланиш билан бошланади. Бош қўллар ҳаракатини кузатади. Гавда сал олдинга букилган.

44-чи сонли ҳаракат. Йирик тўлқин. (Аёллар ва эркеклар).

Қўллар 1-чи ҳолатда. 6-чи ҳолатдан майда тўлқинланиш ҳаракати билан қўллар 5-чи ҳолатга ўтказилади. 6-чи ҳолатга қўллар ўтаётганида қўлдасталар бармоқларни пастта туширилади, қўллар 5-чи ҳолатга келганида, бармоқлар майин юқорига ташланади. қўлларни 6-чи ҳолатда бош қўллар ҳаракатини кузатади. Гавда сал олдинга эгилган.

45-чи сонли ҳаракат. Довул (Аёллар ва эркеклар).

Қўллар 1-чи дастлабки ҳолатда. қўллар 6-чи ҳолатга кўтарилади ва қўлдасталар чалиштирилади, кафтлар ўзига қаратилган. (“Гулбарги” ҳаракати). Кейин қўллар 1-чи ҳолатдан 3-чига очилади. Ҳаракат панжаларни ўзидан айланттириш билан якулланади. Бош қўлни юқорига кўтарилиши ёки ёнга очилишини кузатади. Ҳаракат бош-қа қўл билан такрорланади.

46-чи сонли ҳаракат. Ярим ой (Аёллар).

Қўллар 6-чи дастлабки ҳолатда. 5-чи сонли қарсак бажарилади ва чап қўл 2-чи ҳолатга кўтарилади, ҳаракатни қўлдаста билан бир ўзидан айланттириб якунлантиради, ўнг эса дастлабки ҳолатга туширилади. Бош тўғри.

АНДИЖОН РАҚСЛАРИДА ЭРКАКЛАР ҲАРАКАТЛАРИДАН МИСОЛЛАР.

1-чи сонли ҳаракат. Қанот.

Қўллар 1-чи дастлабки ҳолатда, тирсақлар узатилган. Қўллар сал орқага тортилган, қўлдасталар орқага. Бу ҳолатда қўллар тутилиб пастдан юқорига ликиллаб туради, бунинг устига гавда елкалар навбат билан сал олдинга бурилади.

2-чи сонли ҳаракат. Белбоғ.

Белбоғ-миллий эркақлар белбоғи. Тўрт бурчак рўмол уч бурчакли тахланади, бир неча марта ўралади, уч бурчак ҳолатини сақлаб ва белни олдидан боғланади. Дастлабки ҳолат чап 7-чи ҳолатда, ўнг қўл 1-чида. Чап қўл белбоғни гавданинг чап томонида ушлаб туради, бунда катта бармоқ белбоқга осилиб туради, қолган бармоқлар эса белбоғни ташқарисиди, тирсақсал олдинга йўналган. Ўнг қўл кафт, бармоқларни пастга қаратиб, тушириб, кафт гавда томонга қаратиб, 6-чи ҳолатдан чап елка даражасида боради. Бунда гавда чап елка билан олдинга бурилади, бош чап елкага бурилади. Қўл кўтарилади, қўлдаста кафтни ташқарига ўчириб ва 2-чи ҳолатдан ўтиб, 1-чига очилади. Ҳаракатни ярим муштли қўлдаста билан бажарса бўлади (Расм 69).



Расм 69 Белбоғ.

3-ҳаракат. Енг тортиш.

Қўллар дастлабки 6-чи ҳолатда. Ўнг қўлдаста чап қўлни тирсақига қўйилади ва калта ҳаракат бажарилади, чап егни шимаргандай, бунда гавда чап елка билан олдинга ҳаракатланади, елкалар 2-чи ҳолатда. Белбоғ кўтарилади. Ҳаракат чап қўл билан такрорланади.

4-чи сонли ҳаракат. Қудрат намоёиши.

а) Қўллар 1-чи дастлабки ҳолатда. Қўллар тирсақларда узатилган. Кафтлар юқорига қаратилган, бармоқлар ярим муштда. Бу ҳолатда қўллар навбат билан қўлоққа яқин бурилади ва ўзидан муштни бир айлантириб, 1-чи ҳолатга кафтни пастга қаратиб очилади, муштни очмасдан. Қўл юз рўпарасига яқинлашганда ҳаракатдаги қўл елкаси сал кўтарилади. Ҳаракатни икки қўл билан бажариш мумкин. Бош тўғри ёки ҳаракатдаги қўлни кузатади.

б) Дастлабки ҳолат 6-чи, лекин қўлларни кафти гавдага қаратилган, бармоқлар ярим муштга бүкилган, тирсаклар ёнга йўналган. Енгил қўлларни силтаб 1-чи ҳолатга очилади (бунда бармоқлар очилмайди). Бир вақтнинг ўзида ҳар силташда елкалар сал юқорига кўтарилади ва пастга туширилади. Бош ўнг қўлни кузатади.

в) Қўлларни дастлабки ҳолати 2-чи; кафтлар пастга қаратилган, ярим муштга бармоқлар ёпишган. (Расм 70). Ўздан қўлдасталарни бир айлантириш ўнг қўл олдинга очилади, ўша ҳолда қолиб, тирсак узатилган. Ҳаракатдаги қўл елкаси олдинга чиқади. (сурилади). Кейин ҳаракатни чап қўл бажаради, ўнг қўл жойига қайтади. Бош очилаётган қўлни кузатади.

г) Қўлларни дастлабки ҳолати 1-чи. Чап қўл бош орқасига ўтади, кафтни бош орқасига қўйилади, қулоққа яқин, бунда тирсак ва бармоқлар ёнга йўналган. Бош ҳоҳлаган томонга йўналган бўлиши мумкин.

5-чи сонли ҳаракат. Қамчи.

Ўнг қўл дастлабки ҳолатда. қўлдаста ярим муштга ёпиқ, чап қўл белбоқни ушлаб туради. Дастлабки ҳолатдан ўнг қўл кескин чап елкага кўтарилади, бунда гавда чап елка билан ўнг қўлга бурилади. Кейин қўл кескин 1-чи ҳолатдан пастроқ ташланади ва сал орқага ўтади. Бир вақтнинг ўзида гавда ўнг елка билан сал олдинга бурилади (Расм 71). Ҳаракат қамчи уришни эслатади. Бош ишлаётган қўлни кузатади.



Расм 70. Қўдрат намоиши.



Расм 71. Қамчи.

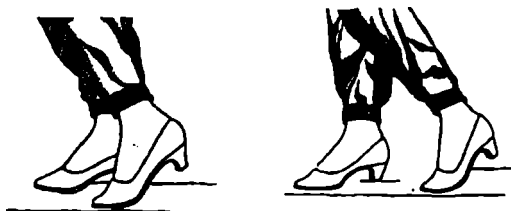
VI. БЎЛИМ. ОЁҚ ҲАРАКАТЛАРИ.

Фарғонача рақсларда оёқ ҳаракатларини хусусиятлари-бажаришнинг майинлигида. Асосан оёқ ҳаракатлари бармоқларни паст ҳолатда бажарилиши ва уларнинг ерга қараб бажарилиши. Ҳаракатларида енгил чўнқайиш учраб турган бўлса, тиззалар табиий ҳолатга енгил қайтадилар. Оёқларни гурсиллатиши оёқ кафтида ёки оёқ бармоқларининг пастги ҳолатида бажарилади.

Аёллар ва эркеклар оёқ ҳаракатлари фарғонача рақсларида бир хил (ўхшаш).

1-чи сонли ҳаракат. Уфари.

Ўнг оёқ билан сал олдинга бир қадам (Расм 72). Чап оёқ бармоқлар учиди ўнг оёқни ярим кафтига қўйилади, тизза сал букилган ҳолатда (Расм 73). Ўнг оёқ билан камроқ бир қадам, тизза эркин, чап оёқ жойида, оёқ учади. 3-чи санага бажарилади. Ҳаракатсиз ҳолат. Ҳаракат чап оёқда бошланади. Бу ҳаракатни бундай бажариш мумкин, биринчи қадамни товонда бошлаб, кейин оёқни каф-тига ўтиш.



Расм 72,73. Уфари.

б) "а" усулни такрорлаш, лекин ҳаракатсиз вақт, чап оёқ таяниш ҳолатидан товонни кўтариб ҳаракат бошлайди. Кейин ҳаракат чап оёқдан давом этади.

в) Майда уфари-алмашув одимлаш (юриш) оёқ учиди. Мусиқа ўлчами 2/4. Оёқлар кафти параллел ҳолатда. Тиззалар бирлашгандай. Бу ҳолатда майда уфари бажарилади. Тиззалар табиий ҳолатда. Бу усул истаган томонга бажариш мумкин жойда, турли бурилишлар билан.

г) Уфари товонга жалб қилиб. Муסיқа ўлчами 2/4. Ўнг оёқ билан олдинга бир қадам қўйиш ва чап оёқ билан бир қадам олдин-га. Ўнг оёқ билан бир қадам илгари ва сирғаниш ҳаракати билан оёқни товони ўнг оёқни товонни ўртасига зарб билан қўйиш, кейин оёқ сал олдинга ташланади. Ҳаракат чап оёқ билан давом этади. Олдинга ёки доирасимон сурилиб ҳаракат бажарилади.

2-чи сонли ҳаракат. Дучоба.

Оёқлар дастлабки ҳолати 1-чи Муסיқа ўлчами 3/4.

“Бир” -ўнг оёқ товондан ярим қадам олдинга, сал ёнга, тўлиқ кафтга, тиззада сал бўкилади.

“Икки” -чап оёқ майин зарба билан ўнг оёқни товонига учи қўйилади, тизза сал бўкилади.

“Уч” --ўнг оёқ кичик қадам ва сал ёнга тўлиқ товонга, тизза табиий ҳолда, чап оёқ жойида қолади. Ҳаракат чап оёқдан бошланади. (Расм 74).



Расм 74. Дучоба.

Оёқлар билан “дучоба” ҳаракатни қўллар билан “дучоба”, “садр”, “сохта уфари” бажариш мумкин. Қўллар билан “сохта уфари” қадамлар ёнга эмас, тўғрига бажарилади ва гавда чорак бурилади.

3-чи сонли ҳаракат. Сохта уфари.

Ҳаракат таркиби ўшандай, яъни “дучоба” ҳаракат, лекин ҳаракатларга 4/4 бажарилади, 4 санага пауза тиззаларни сал букиб.

4-чи сонли ҳаракат. Ёнга юриш. Муסיқа ўлчами 2/4

а) Оёқларни дастлабки ҳолати 6-чи, ўнг оёқ олдинда, тиззалар сал букилган.

“Бир” -ўнг оёқ билан чапга кичик қадам, ердан оёқни кўтар-масдан, оёқ кафтига тўлиқ босган ҳолда ва ердан кўтарилмасдан, чап оёқ ўнг оёқни товонига жуфтлаб қўйилади.

Икки “-” ва “-” ҳаракат такрорланади. Бу ҳаракат фақат ўнг оёқдан бажарилади. Олдинга, орқага, ўнгга ва доирасимон бажариш мумкин.

б) Оёқларни дастлабки ҳолати 6-чи, ўнг оёқ олдинда. 1-чи ҳаракатни “1” санага “а” усулда чап оёқни орқага кескин таш-лаб такрорланади (Расм 75) ва чап оёқ ўнг оёқни товонига қўйилади. Икки ва ўнг билан ҳаракатни шундай такрорлаш.

Ҳаракат олдинга, орқага, ёнга ва доирасимон бўлиши мумкин.

в) “б” усулда ҳаракат бажарилади, лекин “бир” санада чап оёқ, тиззада букилиб, сал ўнг оёқ орқасида ўтказилади (Расм 76) ва ўнг оёқни товонига мослашади.



Расм 75,76. Ёнга юриш.

5-чи сонли ҳаракат. ҚОпқон.

а) Оёқлар 2-дастлабки ҳолатда, ўнг оёқ кўндаланг. Мусиқа ўлчами 2/4 “бир” - ўнг оёқ, сал олдинга йўрғалаб, товонга қўйилади, тизза эркин ва ўнг оёқ кескин тўлиқ товонга қўйилади. Бир вақтнинг ўзида чап оёқ сирғаниш ҳаракат билан кескин ўнг оёқни товонига тортилади.

б) Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4. “бир” - икки оёқ сал букилади. Ўнг оёқ кескин олдинга чиқарилади ва товонга қўйилади, тиззалар тўғри. “Икки” - ўнг оёқ дастлабки ҳолатга қайтади, тиззалар сал букилади. Ва тиззалар текисланади. Кейин ҳаракатчан оёқдан такрорланади. Жойида ва чорак бурилиб бажарилади.

6-чи сонли ҳаракат. Оқсатма.

Оёқлар 6-ҳолатда, чап оёқ орқада. Мусиқа ўлчами 2/4.

Ҳаракат доирасимон, олдинга ва орқага бажарилади.

“Бир” - чап оёқ билан чапга оёқ учига кичик қадам, тизза сал букилади ва ўнг оёқ сирғаниш ҳаракати билан чап оёқни учига товони билан тортилади. Икки “ва” - ҳаракатни чап оёқ билан такрорлаш.

7-чи сонли ҳаракат. Гул ўйин юриши.

Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4. Ўнг оёқ енгил сурилиб, сал оёқни учида кўтарилиб, товон кўтарилади. Бир вақтни ўзида чап оёқ тиззаси букилади (Расм 77).



Расм 77.

Гул ўйин юриши.

“Бир” - ўнг оёқ билан товонга кичик қадам тиззалар ростланади,

“Ва” - ўнг оёқ товонга ўтади, чап оёқ ўнг оёқ кафтиниўртасига қўйилади.

“Икки” - ўнг оёқ билан тўлиқ товонга кичик қадам олдинга қўйилади,

“Ва” - чап оёқ кўтарилади, тизза сал букилган, бармоқлар сал пастга йўналган.

“Уч” - “Ва” - чап оёқ кескин (таъкидлаб) ўнг оёққа тўлиқ товон қўйилади. Кейин ҳаракат чап оёқдан давом этади.

8-чи сонли ҳаракат. Қайчи.

“Қайчи” оёқлар ёнга сирғаниш ҳаракати билан бажарилади, навбатма-навбат товонларни ва оёқ учларни бирлаштириб.

Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” “ва” - ўнг оёқни товони ва чап оёқни учи, сал полдан кўтарилиб, ўнгга ўтказилади ва бир вақтни ўзидан ўнг оёқ учи ва чап оёқни товони полдан ажралиб, ўнгга ўтказилади ва бир вақтни ўзида полга туширилиб,

“Икки” - оёқни товони жуфтланади. Ҳаракат ёнга, доирасимон ва жойида бурилиб бажарилади.

9-чи сонли ҳаракат. Ярим қайчи.

Ҳаракат жойида бурилиб бажарилади. Оёқлар дастлабки ҳолати 2-нчи, ўнг оёқ кўндаланг. Мусиқа ўлчами 2/4. “Бир” - ўнг оёқ учи ўнгга сурилади ва ўнг оёқ товони ўнгга ҳаракатланади, бир вақтни ўзида чап оёқни товонни ўртасига ўтказилади.

“Икки” - “Ва” - ҳаракатни такрорлаш, бурилиш чап оёқ билан чапга буриши мумкин.

10-чи сонли ҳаракат. Илон изи.

Оёқлар дастлабки ҳолати-товонлар жуфт. Мусиқа ўлчами 2/4. Ён томонга ва жойида айланиб бажарилади.

“Бир” - икки оёқучлари бир вақтни ўзида полдан сал ажралиб, ўнгга ўтказилади ва туширилади, тиззалар табиий ва икки оёқни товони, сал полдан ажралиб, ўнгга ўтказилади ва туширилади.

“Икки” - “ва” - ҳаракат такрорланади.

11-чи сонли ҳаракат. Уч тегиш.

Оёқлар дастлабки ҳолатда. Томошабинларга қаратиб бажарилади. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” - ўнг оёқ олдинга товонга қўйилади ва чап оёқни олдинга кафти билан тегиш.

“Икки” - ўнг оёқ чап оёққа ёндошади, оёқни учида тегишни бажариб ва чап оёқ чапга бурилади ва оёқ учида тегиш бажаради ва хоказо. Ҳоҳлаган товонга йўналиб ва жойида бажарилади.

12-чи сонли ҳаракат. Соч ёзиш юриши.

Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4.

“Бир” - ўнг оёқ билан олдинга бир қадам сал ўнгга тўлиқ товонга. “Ва” - “Икки” - чап оёқ сирғаниш ҳаракати билан ўнг оёқ ўнгга олдинга тўлиқ товонга чиқарилади. “Ва” - чап оёқ полдан ажратилади.

“Уч” - чап оёқ учи ўнг оёқ товонига кескин қўйилади, гавда оғирлиги ўнг оёққа тақсимланади. “Ва” - пауза.

13-чи сонли ҳаракат. Тўхтаб юриш.

Ҳаракатлар жуда нозик бажарилади. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” - ўнг оёқда бир қадам. Чап оёқни товони полдан кўтарилади, тизза сал букилган ва чап оёқ полдан ажратилган ҳолда, оёқ учи ўнг оёқни товонига қўйилади. “Икки” - “ва” - тўхталиш. Ҳаракат чап оёқдан такрорланади.

14-чи сонли ҳаракат. Занг ўйин юриши.

а) Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” - чап оёқ билан орқага оёқ учида кичик қадам “ва” - ўнг оёқ сирғаниш ҳаракати билан чап оёққа дастлабки ҳолатга келтирилади, тиззалар сал букилади.

“Икки” - “ва” - ҳаракат чап оёқ билан такрорланади.

б) Оёқлар 1-дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” - ўнг оёқ билан тўлиқ товонга бир қадам кескин юриш “ва” - чап оёқ билан олдинга зарбли бир қадам.

Ўнг оёқ билан олдинга зарбли бир қадам “ва” - ўнг оёқда кичик бир ҳаққалаш, олдинга сурилиб, бир вақтни ўзида чап оёқ, полдан ажралиб, олдинга сал тиззани букиб илгарилади, оёқ учи пастланган. Ҳаракат чап оёқда такрорланади.

в) Ҳаракат таркиби “б” усулига ўхшаш, лекин ҳаракатни охирида “ва” - санага чап оёқ, полдан ажралиб, тиззада сал букилади ва орқага тортилади. Бу усулни (турни) “б” усул билан галма-гал ўзгартирса бўлади.

г) Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” - чап оёқ тўлиқ товонга зарб билан тешиш бажаради, сал ўтириш керак (унга йиғилгандай), бир вақтни ўзида ўнг оёқ кескин олдинга ташланади, тизза ва оёқ учи эркин (Расм 78), “ва” - ўнг оёқ чапга оёқ учига қўйилади (Расм 79).

“Икки” - чап оёқда тешиш такрорланади, бир вақтни ўзида ўнг оёқ кескин полдан тортилади “ва” - ўнг оёқ ўнгга оёқ учига сурилади, бунда тиззалар бир-бирига яқин. Бу тур олдинга, чап оёқ-қа таяниб, бажарилади.



Расм 78,79. Занг ўйин юриши.

15-сонли ҳаракат. Қийин Уфари.

а) Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт. Иккита “уфари” бажарилади (ўнг ва чап оёқдан алмашма қадам).

2-такт. “Бир” - ўнг оёқ билан учига кичик қадам, чап оёқ урғу тешиш бажаради ва ўнг оёқ орқага оёқ учига кичик қадам.

“Икки” - чап оёқ учига жойида урғу тешиш бажаради.

Ўнг оёқ дастлабки ҳолатда тўлиқ товонда тешиш бажаради, тизза букилган, бир вақтни ўзида чап оёқ олдинга ташланади, тизза ва оёқ учи эркин. Бу ҳаракатда чап оёқ босиши жойда ижро этади. Кейин ҳаракат чап оёқдан такрорланади.

б) Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт. “а” усулдаги ҳаракатни 1-тактни такрорлаш.

2-такт. “Бир” - ўнг оёқ билан олдинга оёқ учига кичик қадам “ва” - тўхталиш.

“Икки” - ўнг оёқ билан орқага оёқ учига кичик қадам, чап оёқ ҳаракатсиз “ва” - тўхталиш.

Ҳаракат фақат ўнг оёқдан ижро этади. Гавда оғирлиги чап оёқда.

16-чи совли ҳаракат. Нуқтали юриш.

а) Оёқлар ҳолати 1-чи. Мусиқа ўлчами 4/4.

“Бир” - ўнг оёқ билан олдинга ярим бармоқларга кичик қадам.

“Икки” - ўнг оёқ товони туширилади.

“Бир-икки” - санага чап оёқ билан ҳаракат такрор бажарилади.

б) Оёқлар ҳолати 1-нчи. Мусиқа ўлчами 4/4.

“Бир” - ўнг оёқ билан олдинга ярим бармоқларга кичик қадам, тиззалар жуфтланган.

“Икки” - ўнг оёқ билан орқага яримбармоқларга кичик қадам.

“Уч” - ўнг оёқ билан олдинга яримбармоқларга кичик қадам.

“Тўрт” - ўнг оёқ чап оёққа дастлабки ҳолатта келтирилади, икки оёқ тиззаси букилади. Ҳаракат такрорлангандан сўнг тиззалар дастлабки ҳолатга қайтади. Бу тур жойда туриб ёки чорак бурилиб бажарилади.

17-чи совли ҳаракат. Терма юриш.

Бу ҳаракат соат юришига тескари, ён билан, доирадан ташқарига ижро этилади.

Оёқлар 6-чи дастлабки ҳолатда, ўнг оёқ олдинда. Мусиқа ўлчами 2/4. 1-такт. Ўнг оёқ билан чапга йўтқалиб, 4-чи совли “ёнга юриш” ижро этилади.

2-такт. “Бир” - чап оёқ билан яримбармоқларда 6-ҳолатда тепиш. “Икки” - чап оёқ урғу билан полдан ажратилади, товон эркин. Бир-чап оёқ билан яримбармоқларда 6-ҳолатда тепиш.

“Икки” - чап оёқни товони туширилади.

4-такт. “Бир” - “уфари” қадам ўнг оёқдан чап оёққа чалқаш.

5-такт. “Бир” - чап оёқ билан яримбармоқларда 6-чи ҳолатда тепиш. “Икки” - тўхталиш ва хоказо.

18-чи совли ҳаракат. Уч қадам ва кичик сакраш.

а) Оёқлар 1-чи ҳолатда. Мусиқа ўлчами 4/4.

“Бир” - оддий уч қадам ижро этилади, ўнг оёқдан бошлаб.

“Икки” - “уч” - “тўрт” - ўнг оёқда сирғаниб ва илгариллаб кичик сакраш бажарилади. Чап оёқ тиззада букилиб, полдан оёқни учини шастга қаратиб, ажратилади.

б) Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4.

“Бир” - ўнг оёқ билан яримбармоқ пастлатиб орқага бир қадам, чап оёқ сал полдан ажратилиб, олдинга ташланади ёки ўнгга сал чалқаш, тизза ва оёқ учи эркин.

VII. БЎЛИМ.

АЙЛАНИШЛАР.

1-чи сонли ҳаракат. Чарх.

Оёқдан оёққа ҳаракатланиб айланишлар, қўллар ва оёқлар 1-чидастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4. Ижрочи ҳаракат чоғида ўнг оёқ билан кичик қадам қўяди, кейин чап оёқни ярим бармоқлари ўнг оёққа қўйилади ва чап оёқни учида айланиш билан ўнгга бурилиш бажарилади, бунда ўнг оёқ полдан ажратилади.

“Бир” -ўнг оёқ билан тўлиқ товонга бир қадам олдинга ва ўнгга, тизза эркин.

“Икки” -чап оёқ ўнг оёққа ярим бармоқлар 1-ҳолатига қўйилади ва ярим бармоқларда айланиб ўнгга бурилиш бажарилади. Ўнг оёқ полдан ажралади ва хоказо. “Чарх” ижро этиш даврда гавда тўғри. “Чарх” тўғри йўналишда, доирасимон ва диогонал бўйлаб бажарилади. Ижрочи доирадан ташқарига қараб турганда, “чарх” ўнг оёқдан соат юриш йўналишда бажарилади. Ҳозирги даврда шу ҳаракат одатда, ўзбек рақс айланишлари тескари бўлса-да ва фақат ўнг оёқдан бошланса.

2-чи сонли ҳаракат. Шоҳ.

Бу ҳаракат олдингиларга нисбатан мураккаб бўлади, безатувчи ва рақсни яқунловчи. “Шоҳ” ҳаракати рақсни тезлигидан иборат. У секин, тез, кескин, қарсаклаш билан оёқ хатлаши билан боғлиқ. “Шоҳ” асосан чашга бурилиш билан ижро этилади.

а) Секин шоҳ. Оёқлар 1-чи ҳолатда. Мусиқа ўлчами 4/4.

“Бир” -қўллар дастлабки ҳолатдан ўнгга гавда чап елка билан сал олдинга бурилади, бир вақтни ўзида оёқлар 3-чи ҳолатга ўтади, чап оёқ яримбармоқда. Гавда оғирлиги ўнг оёқда. Бош бурилган ва чап елкага эгилган.

“Икки” - чап қўл панжани кафти билан юқорига буриб, 6- ва 1-ҳолатдан силтаб юқорига кўтарилади. Ўнг эса ёнга очилади. Шундай қилиб қўллар 3-чи ҳолатга ўтади. Бир вақтни ўзида қўлларни ёзиб ўнг елка томошабинлар томонга бурилади, оёқлар 6-ҳолатга ўтади, ўнг-орқада, гавда оғирлиги чап оёқда.

“Уч” - ўнг оёқ чап оёқ олдига ўтказилади. Чап қўл гавда олдидан туширилади, ўнг 1-чи ҳолатдан пастроқ ўтади ва қўллар “гулбарги” ҳаракати билан чалиштирилади. Ўнг қўл ҳаракатини гавда кузатади.

“Тўрт” - ярим чапга ва дастлабки ҳолатига тушпирилади. Оёқлар чалкаш ҳолатдан, ярим бармоқларда чапга бурилиб, дастлабки ҳолатга келади. Ҳаракат томошабинларга қарата яқунланади.

б) Тез шох. Мусиқа ўлчами 2/4. Бу вариантда қўллар “а” га ўхшаш ҳолатларни ўтади, лекин бурилиш тезроқ бажарилади.

“Бир” - қўллар дастлабки ҳолатдан 4-га ўнгга ўтказилади, оёқлар 3-чи ҳолатта, чап оёқ учиди, гавда оғирлиги ўнг оёқда ва тўлиқ, бурилиш чап оёқни ярим бармоқларида, ўнг эса бурилиш вақтда чап оёқни болдири ёнида полдан сая ажралиб оёқ учи пастга қаратилади. Қўллар “а” вариантни ҳолатларидан ўтади ва бир вақтни ўзида оёқлар билан дастлабки ёки 1-чи ҳолатга қайтади. Гавда ва чехра томошабин томонга.

“Икки” - “ва” - тўхталиш.

в) Қарсакли шох. Оёқлар ва қўллар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4. 2 такт.

1-такт.

“Бир” “ва” - оёқлар 6-ҳолатга ўтилади. (ўнг оёқ учиди), ўнг елка билан томошабинга бурилиш. Қўллар 1-чи ҳолатдан ўтиб, 1-сонли қарсақ 6-ҳолат даражасида бажаради, бош ва гавда қўлга эгилган. Бир вақтни ўзида қарсақ билан ўнг оёқ ярим бармоқларида тешиш.

“Икки” “ва” - чорак ўнгга чехра билан томошабинга қараб, оёқлар 3-чи ҳолатга ўтади, чап оёқ ярим бармоқларга урғу билан қўйилади. Бир вақтни ўзида бурилиб қўллар 4-чи ҳолатга ўнгга ўтказилади.

2-такт.

“Бир” “ва” - чап оёқда ярим бармоқларда чапга бурилиш, ўнг оёқ полдан ажратилади. Қўллар олдинги вариант ҳолатларда ўтади, икки ва томошабинларга қараб тўхтаб ҳаракатни якунлаш керак, қўллар дастлабки ҳолатга туширилади. Ўнг оёқ тешиш билан дастлабки ҳолатга қўйилади.

г) Қадамли шох. Мусиқа ўлчами 3/4.

1-такт.

Бир “ва” - қўллар ўнгга 4-ҳолатга ўтказилади, оёқлар учинчига, чап учиди. Томошабинларга рўпара тўхташ керак.

“Икки” - “ва” - жойида қадамлаб бурилиш.

“Уч” - “ва” - (чап-ўнг) Оёқлар урғу билан дастлабки ҳолатга қўйилади. қўллар (вариант “а”) дек ҳамма охиста шох ҳолатларни ўтади.

в) Уфари шох. Мусиқа ўлчами 4/4.

Қўллар худди шундай охиста шох (вариант “а”) ҳолатларни ўтади. Бурилишда чап оёқдан икки уфари бажарилади (алмашиб қадамлаш). Ҳаракат ўнг оёқни тўлиқ товонида тешиш билан дастлабки ҳолатда якунланади.

3-чи сонли ҳаракат. Бир оёқда айланиш.

Оёқлар дастлабки ҳолатда, қўллар 1-ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир”- ўнг оёқ ярим бармоқларида ўнгга бурилиш. Тизза тўғри. Чап оёқ полдан сал ажралади, оёқ учини пастга қаратиб. Ўнг қўл кафтни юқорига қаратиб чап елкага яқинлашади, кейин силтаниб 6-чи ва 1-чи ҳолатлардан ўтади. 2-чи ҳолатга кўтарилади ва панжа билан ўзидан бир айланиш бажарилади. Чап қўл 1-чи ҳолатда қолади. (Холбуки 3-чи ҳолатни қабул қилади).

“Икки”- чап оёқ ўнг оёқни ёнига тўлиқ товонга қўйилади ва оёқлар дастлабки ҳолатни эгаллайди. Ўнг қўл 1-чи ҳолатга тушади. Ҳаракатни доирасимон, диагонал бўйлаб ва жойида бажариш мумкин. Техникани эгаллагандан сўнг “бир” санада икки ёки уч чаққон айланишни бир оёқда бажариш мумкин.

4-чи сонли ҳаракат. Бир жойда тегиб айланиш.

Оёқларни дастлабки ҳолати 6-чи, чап оёқ орқада. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт.

“Бир”- чап оёқ ўнг оёқни орқасида ярим бармоқларда тегиш бажаради. “Икки”- ўнг оёқни учи ўнгга бурилади. Товон жойида. Кейин ҳаракат бурилишгача такрорланади.

5-ҳаракат. Бир жойда нуқтали айланиш.

Оёқлар дастлабки ҳолатда, қўллар 1нчи. Мусиқа ўлчами 4/4.

“Бир”- ўнг оёқ ўнгга оёқ учида ўтказилади, нуқта қўйиб.

“Икки”- чап оёқ учи ўнгга ўтказилади, товонни узмасдан.

“Уч”- ўнгга бурилишни давом этиб, ҳаракат такрорланади.

“Тўрт”- 1-чи ҳаракат аста бажарилади. Қўллар кафтни секин бир айлантириб, 7-чи ҳолатга қирралаб ўтади. Жойида айланишлар оёқларни турли ҳаракати билан ижро этади. Қуйида жойида айланишлар вариантлари келтирилган.

а) Майда уфари (1-чи “в” ҳаракат).

б) Ёнга юриш (4-чи сонличи сонли оёқлар ҳаракати).

в) Илон изи (10-оёқлар ҳаракати).

г) Қопқон (5-чи сонли оёқлар ҳаракати).

д) Қайчи (8-чи сонли оёқлар ҳаракати).

е) Ярим қайчи (9-чи сонли ҳаракат).

Бу айланиш вариантлари қўлларни турли ҳолатлари ва ҳаракатлари билан фойдаланиш мумкин.

VIII. БЎЛИМ. МУРАККАБ ҲАРАКАТЛАР.

1-чи сонли ҳаракат. Қўш қарсак.

Доирасимон ҳаракат - соат юришига тескари. Оёқлар 1-ҳолатда, қўллар дастлабки ҳолатда.

Ижрочи доирага қараб туради. Мусиқа ўлчами 6/8.

1-такт.

“Бир” - доирага қараб туриб, ўнг оёқ билан ўнгга тўлиқ товонга бир қадам, чап қулоқ олдида бир қарсак.

“Икки” - чап оёқ билан бир қадам, доира йўналишида тўғри қараб. қўлларни 6-ҳолатида 1-чи сонли қарсак.

“Уч” - шу ҳолда қолиб, ўнг оёқ билан тўлиқ товонга бир қадам. Учинчи ҳолатга етмасдан қўллар очилади, чап юқорида.

“Тўрт” - чап оёқдан сал оёқни букиб, 3-ҳолатга ўтиш. Ҳаракат “доира-дан ташқарига” яқуналанади. Қўллар 3-чи ҳолатни кафтни бир айлангириб қабул қилади. Гавда ўнг томонга қўлга эгилади. Нигоҳ қўлдастага йўналган. (Расм 80).

“Беш” - “олти” - “Елка қоқиш” ҳаракати бажарилади.

2-такт.

Ҳаракат чап оёқдан такрорланади. “Доира”га қараб келиш керак.

2-чи сонли ҳаракат. Гул ўйин.

Оёқлар 1-чи ҳолатда, қўллар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4. Ёнга, олдинга ва доирасимон бажарилади. ...

1-такт.

“Бир” - ўнг оёқ товони билан тепиш, 6-чи қўллар ҳолатида 1-чи сонли қарсак ва ўнг оёқ сирғаниш ҳаракати билан сал полдан ажралади, товон орқага йўналган, чап оёқ тиззада сал букилади. Қўллар елка кенглигида очилади.



Расм 80.
Қўш қарсак.

“Икки”- ўнг оёқ билан ўнгга товодан тўлиқ товога бир қадам. Ўнг қўл 2-чи ҳолатни даражасига кўтарилади, чап қўл белни олдидан қучоқлайди ва чап оёқ ярим бармоқлари қўйилади, икки оёқ тиззалари сал букилади, ўнг қўл осилган бармоқлар билан чап қўл тирсагига туширилади.

“Уч”- ўнг оёқ билан ўнгга тўлиқ товога бир қадам, тиззалар билан табиий ҳолатга қайтади. Ўнг қўл кафтни юқорига қаратиб 1-ҳолатга кўтарилади.

“Ва”- чап оёқ поддан сал ажралади, тово бармоқлари билан пастга йўналган, қўллар 1-чи ҳолатга очилади. Бош ўнг қўлни кузатади.

2- такт. Чап оёқдан ҳаракатни чап томонга такрорлаш.

3-чи сонли ҳаракат. Сохта уфари.

Оёқлар ва қўллар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4. Олдинга, орқага, ёнга ва доира бўйлаб ҳаракат ижро этилади.

1-такт.

“Бир”- ўнг оёқни товодидан сал ўнг томонга кичкина қадам тўлиқ товога, тиззани сал букиб. Бир вақтни ўзида гавда чап елка билан олдинга бурилиш. Ўнг қўл 1-ҳолатдан 2-чи га кўтарилади, қўлдастанинг панжаси пастга қаратилган. Чап қўл белни олдидан қучоқлайди.

“Ва”- чап оёқ, тиззани букиб, ўнг оёқни товога яримбармоқларга қўйилади. Бир вақтни ўзида ўнг қўл осилган бармоқлар билан чап қўлни тирсагига туширилади.

“Икки”- ўнг оёқ билан тўлиқ товога бир қадам, икки тизза текисланади, ўнг қўл панжаси кафтни юқори қилиб ва 2-ҳолатга кўтарилади. “Ва”-тўхталиш.

“Уч”- қўллар 1-ҳолатга очилади, гавда тўғри.

4-чи сонли ҳаракат. Дучоба.

Оёқлар 1-чи ҳолатда. Қўллар чапда 5-чи ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3,4.

1-такт.

“Бир”- ўнг оёқ билан товодан олдинга ва сал ўнгга кичик қадам, тизза сал букилган. Қўллар дастлабки ҳолатдан 5-чи ҳолатга ўтказилади ўнг томондан.

“Икки”- чап оёқ ўнг оёқни товога яримбармоқлар билан 6-чи ҳолатга қўйилади, тиззалар сал букилган. Қўллар 5-чи ҳолатдан юқорироқ кўтарилади.

“Уч” ўнг оёқ билан олдинга ва сал ўнгга тўлиқ товонга кичик қадам. Тиззалар текистанади. Қўллар кафтлари юқорига қараб бурилади ва қўлларни ўз томонига кескин тортилади.

2-такт.

Ҳаракатни чап оёқдан чап томонга такрорлайди.

Қўлларни панжаси пастга қаратилган.

5-чи сонли ҳаракат. Аудж.

Аудж-бу мусиқада ёки рақсда юқори хол, айниқса ўзбек хореографиясида бу мос. Хореография тилида “аудж”-бу ҳаракатни ўтирган ҳолатда тиззада ёки икки тиззада ва одатда рақсни ўрта-сида ижро этилади. “Аудж” деб рақсни яқунида айланма ҳара-катлар билан бажариш номланади. Ўзбек рақсларида “аудж” ҳаракатлари нафақат мусиқа юқорилаганда, балки у сиз қам ва доира жўрлигида ижро этилади. Рақсни мазмунига, таърифига ва темпга қараб “аудж” аста ва тез, катта ва кичик бўлиши мумкин. Секин ижро этишда тиззага майин тушилади, гавдани у ёққа, бу ёққа ҳаракатлантириб ёки бошқа безаш ҳаракатлар билан. Тез “аудж”ни ижро этишда тиззага кескин тушуш лозим. Тиззадан туриш рақсни таърифига ва мусиқа темпига боғлиқ. Кескин тушиш “чарх” ҳаракатдан сўнг ишлатилади, бурилишдан ва жой-да тез айланишдан сўнг. Бир мусиқа асарида катта ва кичик “авж” бўлиши мумкин ёки фақат битта. Катта “аудж”да кўп ҳаракатлар турли эгилишлар билан, ўтириб бир ёки икки тиззада ижро этилади. Кичик “аудж”да эса доира бўйлаб айланиш бажарилади.

Қуйида мисоллар келтирилган:

а) Дастлабки ҳолат: оёқда 1-чи, қўллар 3-чи, ўнг юқорида.

Ўзида ўнг оёқ билан ёнга тўлиқ товонга бир қадам, чап оёқ ўнг оёққа орқага чалкаш яримбармоқларга қўйилади. Гавда чап елка билан сал олдинга бурилади. ўнг қўл панжани кафти пастга қаратиб бурилади ва пастга туширилади, юзни олдидан ўтади. Бир вақтни ўзида чап оёқни тиззасига майин ва секин тушилади, бунда бармоқлар полга тиралади, ўнг қўлдаста ўнг оёқ тиззасига қўйилади. Тирсак ёнга йўналган. Шу ҳолатда “қинғир бўйин” ҳаракати бажарилади. Юзни олдиндан ўтиб, чап қўл, пастга тушади. Қўлдаста кафтни ўнг қўл панжасини устига қўйилади ва “қинғир бўйин” ҳаракати такрор бажарилади. Кейин ўнг қўл кафтни юқорига қаратиб, 6-чи ва 1-чи ҳолатдан ўтиб, 2-чи ҳолатга кўтарилади ва шу захоти қўлдаста ўздан бир айланиб ҳаракатни яқунлайди, бир вақтни ўзида кескин тиззалардан кўтарилиш керак, ўнг оёқ сал полдан ажралади.

Ҳаракат 4-сонли қарсақ билан 2-қўл ҳолатида яқунланади. Бош қўл ҳаракатини кузатади.

б) Икки тиззага тушиш ва товонларга ўтириш мумкин. Гавда тўғри. Қўллар ҳоҳлаган ҳолатда бўлиши мумкин. Эгилишларни полгача ва ҳоҳлаган томонга қилиш мумкин (Расм 81,82).



Расм 81. Аудж.



Расм 82. Аудж.

в) Томошабинларга орқа билан тиззаларга тушиш ва орқага эгилиш, бош полгача эгилади, қўллар билан эгилишни кузатиш (учинчи ҳолатдан учинчигача), қўлларни ёндан ёнга чайқаб бармоқларни қарсиллатиб.

Г) Гавда эгилишлари томошабинларга орқа билан ёки ёнлаб бўлиши мумкин (Расм 83).

д) Томошабинларга орқа билан туриб, ўнг оёққа таяниб катта эгилишни бажариш. Чап оёқ олдида, сал оёқ учини узатиб. Эгилиш пайтда икки оёқ тиззалари мумкин қадар букилади. Бу ҳолатдан кескин ўнгга бурилиш, икки тиззага тушиб томошабинларга рўпара ҳолат. Кейин рақс мазмунига мос қўллар ҳаракатларини бажариш, уларни “муқом” ҳаракатлари билан алмаштириб.



Расм 83. Аудж.

е) Қўллар ва оёқлар 1-ҳолатда. Ўнг оёқда паст ярим-бармоқларда ўнгга тўлиқ бурилиш. Чап оёқ полдан салажралади. Ўнг қўл 6- ва 1-чи ҳолатдан 2-чи га силтаб кўтарилади. Бурилишдан кейин томошабинларга чап елка олдида, гавда оғирлиги ўнг оёқда. 6-чи қўллар ҳолатида 3-чи сонли қарсақ ижро этилади, қарсақлашда қўллар алмаштирилади (юқори-паст).

Бундан кейин қўллар дархол 3-чи ҳолатга тарқалади, ўнг яриммуштга бармоқларни йиғиб, юқорига кўтарилади. Иккинчи қарсақда чап тиззага кескин туширилади, чап елкани томошабинларга қарата қолади. Кейин тўхталиш келади (Расм 84). Паузадан кейин гавдани олдинга, орқага енгил чайқалиши. Бармоқлар майин очилади. Пауза ва “қинғир бўйин” ҳаракати.



Расм 84. Аудж.

ж) Томошабинларга орқа ёки ёнлаб ўтириб бажарилади. қўллар истаган ҳолатда. Ижрочи икки тиззага тушади, уларнинг масофаси шундай бўлиши керакки, яъни орасида ўтириш мумкин бўлсин. Бу ҳолатда товоилар ичкарига, оёқ учлари ташқарига йўналган бўлсин. Оёқ товоилари полга ташқари томони билан қўйилиши керак. Бош ва гавда тўғри. Кейин гавда ва бош олдинга эгилади, чапга ва худди думалагандай, ўнгга бурилиб, унда кейин орқага эгилиш ўнг куракка полгача ва орқа билан чап куракка думалаш. Кейин ҳаракат қайтарилади. (ўтирган ҳолатда гавдани айлантириб тўлиқ бурилишгача).

6-чи сонли ҳаракат. Юрак тошқини.

а) Қўллар дастлабки 6-чи ҳолати, оёқлар. 1-чи Мусиқа ўлчами 4/4. Олдинга ҳаракат билан ижро этилади.

Сал полдан ажралиб, ўнг оёқ урғу билан олдинга кичик қадам қўяди, чап ўнгга тортилади. Қўллар гавдага тортилади. Юриш вақтда қўлдасталарни ўзидан айлантириб, қўллар аста 1-чи ҳолатга очилади. Қўлдаста айлантириш ҳар бир чорак тактга бажарилади ва ўнг оёқни урғу тепиш билан кузатилади.

Бош сал ўнгга-чапга қарайди. Ҳаракат ботида гавда ва бош сал олдинга эгилади, кейин аста ростланади ва сал орқага эгилади.

д) Оёқлар дастлабки ҳолати 2-чи. Тиззалар сал букилган. Ўнг оёқ олдинда, гавда оғирлиги чап оёқда қўллар чапда 5-чи ҳолатда. Ўнг қўл панжаси, кафт пастга, майда титраш билан “бир” санага ўздан олдинга узатилади, “икки” санага юракка қайтади. Чап қўл истаган ҳолатда бўлиши мумкин. Ҳаракат бир жойда бажарилади ва фақат ўнг қўл билан. Бу борада қўл ҳаракатини ўнг қўл бармоқлари билан қарсиллатиб ва гавдани чайқалтириб бажариш мумкин. Бу ҳаракат бир тиззада ўтирган ҳолда ижро этиш мумкин (Расм 85).



Расм 85. Юрак топқини.

е) Қўллар дастлабки ҳолати 5-чи, чапдан. Ўнг қўл, бармоқларни қарсиллатиб, гавдани олдинга олиб кетилади ва дастлабки ҳолатга қайтади, лекин қарсиллатишсиз. Бош сал чапга бурилан.

г) Оёқлар дастлабки ҳолатда, қўллар ўнг 1-чи ҳолатда, чап 7-да Мусиқа ўлчами $3/4$. Ўнг қўл кафтни чапга қаратиб 6-чи ҳолатга ўтказилади, бармоқлар эркин олдинга қаратилан. Бу ҳолатдан қўл гавдага сал тортилади, кафт ичкарига қаратилган, бир вақтни ўзида гавда чап елка билан ўнгга бурилади. Бош чапга бурилади, нигоҳ чап елкага йўналган. Ўздан қўлдастани бир айлантириб, қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатларни орасидан ўтказилади, кафтлар ўнгга. Гавда ўнг елка билан сал олдинга бурилади. Бошўнгга ўнг елкага букилади Майин, пружинали алмашиш қадамини ижро этилади.

1-такт.

“Бир”- чап оёқ билан ўнгга кичик қадам, ўнг оёқ олдида чалкаш қўйилган, икки оёқ тиззаси сал букилади.

“Икки”- ўнг оёқ билан ўнгга яримбармоқларга кичик қадам, тиззалар табиий ҳолатга қайтади.

“Уч”- чап оёқ ўнг оёққа яримбармоқлар билан дастлабки ҳолатга қўйилади, ўнг оёқ яримбармоқларда қолади. Бу тактда ўнг қўл гавдага тортилади.

2-такт.

1-тактдагидек оёқлар ҳаракатини ўнг оёқдан такрорлаш, қўл танадан (ўтказилади) олиб борилади.

1) Оёқлар дастлабки ҳолатда, ўнг қўл 1-ҳолатда, чап 7-чида Мусиқа ўлчами 4/4.

1-такт. Ҳаракат жойда ижро этилади.

“Бир” - икки оёққа аста ўтириш, гавда сал эгилади.

“Икки” - қўллар бармоқлари билан қарсиллатиш.

“Уч” - тиззалар ва гавда майин текисланади. Юз ўнг қўлдастага қаратилган. Такт жараёнида ўнг қўлдаста ўздан бир айланиш бажаради.

7-чи сонли ҳаракат.

Қўл ва оёқлар дастлабки 1-чи ҳолати . Мусиқа ўлчами истаганча, ўнг қўл 2-ҳолатда, юзни олдида кафтни пастга қилиб ўтказиб, 7-чи ҳолатга туширилади. Бош қўлни кузатади. Бу ҳаракатни бошланишида оёқлар паст яримбармоқларда 2-чи ҳолатга ўтадилар, чап оёқ олдида. Гавда сал чапга бурилган. Ўнг қўл 7-ҳолатга туширилганда ўнг оёқ тиззаси сал букилади, кейин табиий ҳолатга қайтади, бош тўғри ҳолатда ва “қинғир бўйин” бажарилади. Ҳаракатни бошқа қўл ва оёқ билан қайтариш мумкин. 1-ҳолатдан 2-чи га оёқларни енгил ўтиришдан ўтказиш мумкин. Ҳаракат жойида ижро этилади.

8-чи сонли ҳаракат. Гул тўкилиш.

1-такт.

Оёқлар ва қўллар дастлабки ҳолатда.

Мусиқа ўлчами 3/4.

Қўллар 1-чи ҳолатдан 2-чига кўтарилади, кафтлар пастга қаратилган, бармоқлар учи бир-бирига тегиб туради. Ўнг оёқ полдан ажралади, бош қўлларни кузатади.

2-такт.

Ўнг оёқ чап оёқ олдида чалкаш қўйилади, икки оёқ тиззалари сал букилади. Чап оёқ товони полдан ажратилади. Қўлдасталар билан “майда тўлқин” бажариб, қўллар 7-чи ҳолат даражасига ўнгга туширилади. Ўнг елка билан олдинга сал бурилиш. Бош ўнг елкага бурилган, нигоҳ қўлларга тушган. (Расм 86.)



Расм 86.
Гул тўкилиш.

9-чи сонли харакат. Қўлдаста титраши.

Қўллар ва оёқлар ҳолати дастлабки. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт.

“Бир”- алмашиш қадамлар енгил урғу билан ўнг оёқдан. қўллар майда титраш билан қўлдасталар ўнгга 4-чи ҳолатга ўтказилади. Ўнг қўл бармоқлари юқорига йўналган, кафт олдинга. Чап қўл бармоқлари ўнгга йўналган, кафти билан гавдага.

“Икки”- чап оёқ орқага яримбармоқларга ўтказилади, гавда оғирлиги шу оёққа ўтади. қўллар бармоқлари майин яриммуштга ёпилади ва қўллар енгил урғу билан ўзига тортилади. Бош сал орага ташланади. “Ва”- Пауза.

2-такт.

Ҳаракатни чап қўл ва оёқдан такрор бажариш.

10-чи сонли ҳаракат. Ёр чақириш.

а) Қўллар ва оёқлар ҳолати дастлабки. Мусиқа ўлчами 3/4.

1-такт.

3/4 доирани ўнг томонида алмашиш қадам билан ўнг оёқдан бурилиш. Ўнг елка билан томошабинларга туриш, оёқлар 3-чи ҳолатда, чап оёқ яримбармоқларда, гавда оғирлиги ўнг оёқда. қўллар 6-чи ҳолатдан ўтади, чап 1-ҳолатдан кафти билан бош орқасига қўйилади.

2-такт.

“Бир”- чап оёқни товонига яримбармоқларни 6-чи ҳолатга қўяди. Бош ўнг қўлга бурилади. Ўнг қўлдаста билан, майин бармоқларни букиб, нозик ҳаракат билан ўзига (таклиф), бир вақтни ўзида гавда ва бош сал орқага ташланади.

“Икки”-пауза.

3- ва 4-тактлар.

Ҳаракат чап оёқдан чапга такрор бажарилади.

б) Қўллар 1-чи дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4.

1-такт.

Ўнг қўл 6-чи ҳолатдан, кафтни юқори қарата ва бармоқлар эркин, чап томонга ўтказилади. Чап қўл букилади ва кафт пастга қаратилиб, ўнг қўл тирсагига бармоқлар билан қўйилади. Юқо-ридан тирсак букилишига бармоқларни қўш ш мумкин. Гавда ва бош ўнгга эгилган, ўнг қўлдастага юз қаратилган.

2-такт.

Ўнг қўлдаста билан ўзига нозик ишора қилади (тақлиб ҳаракати). Кейин қўл майин букилади ва қўлдастани орқаси билан юзга бурилади, чап томонга тортилади. Бунда бош сал ўнгга бурилади. Қўлдаста билан ўзини ёпиб ва бошни шў қўлга эгиб, ижрочи уялишни кўрсатади (намойиш этади). Чап қўл олдинги ҳолатда қолади.

11-чи сонли ҳаракат. Майда муфари.

Оёқлар дастлабки 1-чи ҳолати қўллар 3-чи ҳолатда, чап юқоридя. Мусиқа ўлчами 3/4.

Бу ҳаракат тактдан сўнг бошланади. Ўнг оёқ товонидан кичик қадам бажарилади, оёқ учи ўнгга, ургу билан тўлиқ товонга ўтиш. Бунда чап оёқ полдан ажралади, тиззалар сал букилади. Бир вақтни ўзида гавда чап елка билан олдинга бурилади, чап қўл 6-чи ҳолатдан ўтади ва қўллар 5-чи ҳолатни ўнгдан эгаллайди (Расм 87). Гавда ва бош қўллар тарафига сал эгилади. Бу ҳаракат шартли равишда қуйидаги ҳаракатга кириш бўлади.



Расм 87.
Майда уфари.

1-такт.

Чап оёқдан бошлаб, чап елка олдинга, яримбармоқларда бир алмашиш қадам. Чап қўл, юзни олдидан ўтиб 2-чи ҳолатга кўтарилади, ўнг қўл 1-чи ҳолатда қолади. Бош чап қўл ҳаракатини кузатади.

2-такт.

Гавдани чапга буриб, бир вақтни ўзида ўнг оёқ билан алмашиш қадам бажарилади. Юз олдинга қаратилган. қўллар олдинги ҳолатда қолади.

3-такт.

Ўнг елка билан олдинга бурилиб, чап оёқ билан бир алмашиш қадам. Чап қўл 1-чи ҳолатга туширилади. Ўнг қўл 6-чи ҳолатдан ўтади ва қўллар 5-ҳолатга чап томонга ўтказилади. Кейин ҳаракат ўнг оёқдан тактсиз такрорланади.

12-чи сонли ҳаракат.

Қўллар 6-чи ҳолатда, оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4. У томондан бу томонга енгил сурилиш билан ижро этилади.

1-такт.

“Бир” - “ва”- ўнг оёқдан яримбармоқларда ўнгга алмашиш қадам, гавда чап елка билан сал олдинга бурилади, ўнг оёқни товони полга тушади. қўллар гулбаргидан 1-чи ҳолатга очилади, панжалар бир-бирига қаратилган.

“Икки”- ўнг оёқ тиззаси сал букилади, чап оёқни олди тафтида полга юмшоқ бир зарба беради, ўнг оёқ орқасида сал чалкаш ва олдида. қўллар ва бош қўлларга сал эгилади. қарсақлаш вақтида бош урғу билан чапга бурилади (Расм 88).

“Ва”- чап оёқ полдан сал ажратилади, кафтлар очилади, бош ўнгга бурилади.

“Уч”- “икки”- санадаги ҳаракатни такрорлаш ва тўхталиш.

2-такт.

Ҳаракатни чапга такрорлаш.



Расм 88.

13-чи сонли ҳаракат. “Катта ўйин” рақсидан.

Ижрочи томошабинга орқа билан туради, қўллар ва оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 3/4. Чап оёқдан бошлаб, томошабиндан олдинга алмашиш қадам. Ўнг қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатдан чап елкага яқинлашади, қўлдаста кафт билан ташқарига бурилади, бармоқлар томошабинга қаратилган. Шу ҳолатдан қўлдаста энгак-ка урғу билан ташланади, бош томошабинга бурилади. Чап қўл белни олдида кучоқлайди. қўлдастани юзга ташлаш вақтида ўнг оёқ яримбармоқлари урғу билан чап оёққа туради. Тўхталиш.

1-такт.

“Бир” - “ва”- чап оёқдан олдинга алмашиш қадам.

“Икки”- чап қўл белни олдида кучоқлайди, ўнг қўл чап елкага келтирилади.

“ва” - ўнг қўл энгакка кўтарилади.

“Уч”- ўнг оёқ чап оёққа 6-чи ҳолатга урғу билан яримбармоқларга қўйилади. Ўнг қўлдаста орқа томони билан энгакдан нарига ташланади. Бош ва чап елка, сал орқага ташланиб, томошабинга бурилади. “ва”- тўхталиш.

2-такт.

Харакат чап қўлдан ва ўнг оёқдан такрорланади (Расм 89).



Расм 89 “Катта ўйин” рақсидан.

14-чи сонли ҳаракат. Ҳоз сузиши.

Оёқлар дастлабки 6-чи ҳолати, ўнг оёқ олдинда. қўллар 3-чи ҳолат-да, чап қўл юқорида. Мусиқа ўлчами 2/4. Илгарилаш, фақат чап оёқдан бошланиб, ижро этилади. Қўллар 3-чи ҳолатда қолади. Гавда илгарилашда қимирламай қолгани жуда муҳим, бош ёнга чап қўлга бурилган, нигоҳ қўлдастага. Оёқлар ҳаракати 6-чи сонли “оқсатма”. Ҳаракат доирасимон соат юришига тескари, доирадан ташқарига ижро этилади.

15-чи сонли ҳаракат. Уялиш.

а) Оёқлар дастлабки 3-чи ҳолати, чап оёқ учиди, қўллар 1-чи ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4.

Гавда олдинга сал интилган, чап елка олдинга сал бурилган. Гавда оғирлиги ўнг оёқда. Ўнг қўл 1-чи ва 6-чи ҳолатлар орасидан ўтказилади, кафт юқорига. Кейин қўлдаста билан бир айланиш бажарилади ва қўлдаста тескари томони билан майин юзга тортилади, гавда ва бош сал чапга бурилади ва бош пастга эгилади, “уялиш” билан чехрани қўлдастани тескари томони билан бекитиб, бармоқлар ёнга. Гавда чапга бурилган вақтда чап қўл 1-чи ҳолатдан дастлабки ҳолатга, майин туширилади, оёқлар 3-чи ҳолатга ўтказилади, ўнг оёқ учиди ва гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади. Ҳаракат жойида ёки тиззаларда ўтириб ижро этилади.

б) Оёқлар дастлабки ҳолати 2-чи, ўнг кўндаланг, қўллар 5-чи ҳолатда чап томондан, кафтлар юқорига йўналган. Мусиқа ўлчами 2/4. қўлдастани бир айлантириб, ўнг қўл юз даражасига сал кўтарилади ва сал тортилади, чап қўл жойида қолади ёки дастлабки ҳолатда тушади. Бир вақтни ўзида, бошни сал буриб ва ўнгга эгиб, “уялиб” кўзни тушириш. Кейин аста ўнгга бурилиш ижро этилади, ҳаракат 9-чи сонли “ярим қайчи” (Расм 90).



Расм 90. Уялиш.

16-чи сонли ҳаракат. Чигириқ.

Оёқлар дастлабки ҳолатда, қўллар 2-чи ҳолат даражасида, қўлдаста кафти юқорига бурилган, ўнг кафт чап кафти устида. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт.

“Бир”- “ва” - ўнг оёқдан, кичкина ўтиришдан бошлаб, олдинга сирганишли алмашиш қадам. Ўнг қўл 6-чи ҳолатдан кафтни юқори қилиб ўтиб, дастлабки ҳолатга тушади. Тўхтамасдан орқага ўтади ва қўлдастани ўзидан бир айлантириб, 2-чи ҳолатга кўтарилади, яъни қўл тўлиқ доира чизади, икки-чап оёқ ўнг оёқни товонига яримбармоқларда урғу билан якунлайди, қўллар 4-қарсақ бажаради. Бош ўнг қўлни кузатади.

“Ва”- тўхталиш.

2-такт.

Ҳаракатни чап қўл ва оёқдан такрорлаш. Бу ҳаракатни орқага орқа билан бажариш мумкин.

17-чи сонли ҳаракат. Кўхна ўйин.

Қўллар ва оёқлар дастлабки ҳолати 1-чи. Мусиқа ўлчами 3/4.

Оёқлар билан 2-чи сонли “дучоба” ҳаракати бажарилади. Ўнг қўл 6-чи ҳолатдан чап кўкракка кафтни бармоқларини ёнга қаратиб тортилади. Чап қўл орқага кафтни тескари томони билан белга қўйиб ўтказилади. Бир вақтни ўзида бармоқлар билан сирганиш ҳаракатни кўкракдан юқорига бажарилади. Кейин қўл кўтарилади ва 2-чи ҳолатдан қўлдастани ўзидан бир айлантириб 1-чи ҳолатга қайтарилади. Бош ўнг қўлни кузатади. Ҳаракат якунида гавда ва бош тўғри.

1-такт.

Ўнг оёқдан бир “дучоба” ҳаракат, шу тактга қўллар :
“Бир”- ўнг гавдага букилади, чап орқага ўтказилади.
“Икки”- бармоқлар билан кўкракда сирғаниш ҳаракат
“Уч”- қўллар 2-чи ҳолатдан 1-чи ҳолатга очилади.

2-такт.

1-тактни ҳаракатини чап қўл ва оёқдан такрорлаш.

18-чи сонли ҳаракат. Бақбақа силаш.

а) Қўллар ва оёқлар дастлабки ҳолати 1-чи. Муסיқа ўлчами хохлаганча бўлиши мумкин.

Ҳаракат икки қўл билан бир вақтни ўзида ижро этилади, томошабинга қараб турилади. Қўллар 6-чи ҳолатдан, кафтни пастга қаратиб, энгакка яқинлаштиради, лекин унга тегмайди. Бармоқлар сал пастга туширилган, тирсақлар энга йўналган.

Бу ҳолатда “қийғир бўйин” ижро этиш мумкин. Кейин сал энгакка тегиб (худди уни силагандай), қўллар майин 1-чи ҳолатга очилади. (Расм 91).



Расм 91.
Бақбақа силаш.

б) Ҳаракатни навбат билан ўнг ва чап қўллар билан ижро этиш мумкин, оёқлар “ёнга юриш” “а” вариантли қўллар ёнга ҳаракатини қўшиб, “силаш” ни, “эркаланиш” ни ижро этади. Гавда ва бош шу томонга эгилади. Ҳаркати турган ҳолда тиззада ўтириб, томошабинга тўғри ва тескари туриб бажариш мумкин,. Бош ҳаракатдаги қўлни кузатади. Ҳаракат жуда майин ва нозик бажарилади.

в) Қўллар ва оёқлар дастлабки ҳолати 1-чи. Вариант томошабиндан орқалаб илгарилаб ижро этилади ва томошабинга “а” вариантли “ён йўрға” оёқ ҳаракати билан. Томошабинга ўнг елкани ўтириб, бир вақтни ўзида ўнг қўл 6-чи ҳолатдан, кафтни пастга қаратиб, чап елкага яқинлашади, қўлдастани тескари томони билан энгакни эркалайди, чапдан ўнгга ва 1-чи ҳолатга томошабин томонга кафтни юқорига қилиб очилади. Кейин ҳаракат чап қўлдан такрорланади. (Расм 92).



Расм 92.
Бақбақа силаш.

19-чи сонли харакат. “Шодлик” рақсдан харакат.

Бир томондан иккинчи томонга илгарилаб ижро этилади.
Қўллар 1-чи ҳолатда, оёқлар дастлабки. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт

“Бир” - “ва” - ўнг оёқдан ўнгга алмашиш қадам. қўллар енгил силтаниб гулбарги “а” чалкашади. “Икки” - чап оёқ урғу билан ўнг оёққа яримбармоқларни 6-чи ҳолатга қўяди, 1-чи ҳолатдан ўтиб, 2-чи ҳолатга кўтарилади ва 4-чи сонли қарсак билан харакатни якунлайди, гавда ўнг елка билан олдинга сал бурилади. Бош сал чапга эгилган. Юз олдинга қаратилган.

“Ва” - тўхталиш.

2-такт.

Чап оёқдан ҳаракат такрорланади. Қўллар 1-чи ҳолатдан ўтиб, орқага ўтказилади ва қўлдасталарни тескари томони билан белга қўйилади. Гавда чап елка билан олдинга сал бурилади. Бош унга сал эгилган, юз олдинга йўналган.

20-чи сонли харакат. “Тановар” рақсидан харакат.

Қўллар ва оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 4/4.

1-такт.

“Бир” - “ва” чап оёдан олдинга сал ёнга алмашиш қадам. Қўллар дастлабки ҳолатдан, кафтлар билан сал юқорига бурилган, 3-чи ҳолатдан 1-чи ҳолатга очилади. Гавда ўнг елка билан олдинга сал бурилади.

“Икки” - ўнг оёқ билан олдинга тўлиқ товонга қадам, салчапта, ўнг оёқ олдида сал чалкаш қўйиб. Ўнг қўл 6-чи ҳолатга ўтказилади.

“Ва” - чап оёқ урғу бериб полдан сал ажралади, товон бармоқлари пастга туширилган, тиззалар сал бкуилган. Ўнг қўл белни олдидан кучоқлайди. Чап қўл орқага ўтказилади ва белгатескари қўйилади.

“Уч” - “ва” - чап оёқдан орқага алмашиш қадам, қўллар 1-чи ҳолатга очилади. Гавда тўғри.

Тўрт ва тўхталиш.

2-такт.

1-такт харакатини ўнг оёқдан ва қўлдан такрорлаш.

21-чи сонли харакат. “Дилдор” рақсдан харакат.

Қўллар ва оёқлар дастлабки ҳолати 1-нчи. Мусиқа ўлчами 2/4. Олдин енгил илгарилаб ижро этилади. Оёқлар харакати қўлларни 1-чи ҳолатида шиғиллатиш билан кузатилади ва “б” вариантли “елка қоқиш” харакати билан (жўр бўлиш сари). Ҳаракатни жуда майин алмашиш қадамлаб ижро этиш керак, юмшоқ ўтириш билан

Бош қўлларни кузатади.

“Бир” - чап оёқ ўнг оёқ олдида сал чалкаш тўлиқ товонга қўйилади, тиззалар сал бүкилган, ўнг оёқни товони поддан ажратилади.

“Ва” - ўнг ўнгга яримбармоқларга қўйилади, тиззаларни букиб сирғаниш тетапоя бажаради ва сал олдинга сурилади.

“Икки” - “ва” “бир” санага ўнг оёқдан ҳаракатни такрорлаш.

22-чи сонли ҳаракат. Қалдирғоч.

а) Оёқлар яримбармоқларда дастлабки ҳолатда, лекин бир-бирига яқин қўйилган. Қўллар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4. Оддий қадам билан яримбармоқларда олдинга жуда майин югуриш. Қўллар дастлабки ҳолатдан қўлдастани майда титратиб ва тўғри бармоқларни сал орқага олинади ва 1-чи ҳолатга кўтарилади. Бош ва гавда томошабинга қаратилган. Оёқлар дастлабки ҳолатида тўхталиш. Қўллар кўкрак олдида кафтлар билан кескин чалкаш-тирилади, пастга қаратилиб, тирсақлар ёнга. Бош ва гавда чалга бурилади. Қўлларни гавдага сал тортиб, 3-чи ҳолат даражасида очиш, ўнг қўл юқорида, кафтларни сал пастга йўналтириш, бармоқлар тўғри. Гавда бунда чап қўлга эгилади.

б) Қўллар дастлабки ҳолатда, оёқлар эса 1-чида. Ўнг оёқдан алмашиш қадам. Биринчи қадамда ўнг оёқ чап оёқ олдида чуқур чалкаш қўйилади, тиззалар жуфтланиш ҳолатида. Ўнг оёқдан алма-пиш қадам. Биринчи қадамда ўнг оёқ чап оёқ олдида чуқур чалкаш қўйилади, тиззалар жуфтланиш ҳолатида. Ўнг қўл кафтлар билан ташқарига йўналган сал орқага, панжа бармоқлари пастга тушган ва гавдадан чап елкага кўтарилади. Бир вақтни ўзида ўнг елка билан олдинга бурилади. Бош ўнг елкага бурилади. Кейин қўл 2-чи ва 1-чи ҳолат-лардан елкага бурилади. Кейин қўл 2-чи ва 1-чи ҳолатлардан дастлабки ҳолатга қайтади ва шу захоти ҳаракат чап оёқдан бошланади.

23-чи сонли ҳаракат. Занг.

а) Дастлабки ҳолат, қўллар 2-чи ҳолат даражасида, кафтлар ташқарига, бармоқлар истаганча. Оёқлар 1-ҳолатда. қўлдасталар кафти кескин орқага бурилади ва шу захоти кафтлар ёнга бурилади. Кичик тўхталиш. Ҳаракатни истаган йўналишда алмашиш қадам билан оддий қадамлаб, тўхтаб қўлдасталар кафтларини орқага урилади, “бир” санага кафтлар ёнга бурилади, бир вақтни ўзида ўнг оёқни яримбармоқларида тешиш бажарилади. Ҳойда бурилиб ва гавдани енгил буриб ва илгарилаб ижро этиш мумкин.

б) Доира бўйлаб ҳаракатланиш мисоллари.
Ҳаракат гавда юришига қарши гавдани чорак бурилиш билан ижро этилади. Оёқ ҳаракатлари "оқсатма". Мусиқа ўлчами 5/8.

1-такт.

"Бир" - чап оёқ билан яримбармоқларда урғу бериб чапга бир қадам, доирага орқа билан. Қўлдасталар кафти орқага кескин бурилади.

"Икки" - ўнг оёқ сирғаниш ҳаракати билан чап оёқни олдинга тўлиқ товонга 6-чи ҳолатга ўтказилади. Қўлдасталар кафтлари ёнга ва ташқарига кескин бурилади.

"Уч" - "бир" - "икки" - санага доирага қараб ҳаракат такрорланади.

"Тўрт" - тўхталиш.

"Беш" - ҳаракат ўнг оёқдан такрорланади.

2--такт.

1-тактни такрорлаш, лекин ҳаракат доирага қараб -бошланади.

в) Дастлабки ҳолат ўнг қўл 1-чида, чап 2-чида, оёқлар 6-чида, чап орқада яримбармоқларда. Гавда олдинга енгил эгили чап елка томошабинга бурилган, бош чапга. Мусиқа ўлчами 3/4.

3- такт.

"Бир" - чап оёқни бармоқлари, тиззаларни букиб, икки тегиш бажарилади.

"Икки" - "уч" - ўнг оёқ сирғаниш ҳаракати билан олдинга тўлиқ товонга сурилиш. ҳаракат олдинга ёнлама юриш билан такрорланади. Гавда ва бош ўз ҳолатини ўзгартирмайди.

г) Қўллар 6-чи ҳолат даражасида, лекин гавдага яқин. Қўлдасталар ярим-мушт ҳолатида, кафтлар пастга йўналган ва бир-бирини устида жойлашган, ўнг юқорида. Тирсақлар ёнга йўналган. Оёқлар дастлабки ҳолатда (Расм 93).

1-такт.

Ҳаракат жойида ижро этилади. Мусиқа ўлчами 4/4.

"Бир" - жойида ўнг оёқдан учта тегиш.

"Икки" - ўнг қўлни ўзидан қисқа кескин тортишва қўлни 1-чи ҳолатга очиш. Бош қўлни кузатади.

"Тўрт" - ўнг қўл дастлабки ҳолатда чап қўлни тагига қайтади. Тўхталиш.



Расм 93. Занг.

2-такт.

1-тактни чап қўл ва оёқдан такрорлаш.

3-, 4-тактлар.

1- ва 2-тактларнинг ҳаракатини такрор бажариш,

5-такт.

Оёқлар ҳаракати ўзгармайди. қўллар кўкракдаги ҳолатида қолади, лекин қўлдасталар яриммуштга букилган, бир-бирига қарама-қарши бир даражада туради. Кафтлар гавдага йўналган (Расм 94). Уч марта муштларни силташни бажариш. Бош сал қўлларга эгилган.



Расм 94. Занг.

6-такт.

Оёқлар ҳаракатини такрорлаш. қўллар билан уч марта юқорига қисқа силташни бажариш, кафтлар ташқарига йўналган, бармоқлар яриммуштда. Сўнгги санада қўллар 2-чи ҳолатта кўтарилади, кескин бармоқлар очилади, кафтлар олдинга йўналган. Бош қўлларни кўзатади.

д) Дастлабки ҳолат, қўллар 1-чи ҳолатда, оёқлар 1-чида.

Муסיқа ўлчами 2/4.

Ҳаракат бир оёқда жойида бурилиб ижро этилади. Бурилишни алмашиш қадам билан ижро этиш мумкин.

1-такт.

“Бир” - “ва” - ўнг оёқда яримбармоқларда ўнгга бурилиш, буидаи кейин оёқлар 3-чи ҳолатта келади, чап яримбармоқларда, гавда оғирлиги ўнг оёқда. Чап қўл 6-чи ҳолатдан ўнг қўл билан бўғимларда чалкашади, ички томони билан чап юқорида (қўллар бармоқлари майин букилган, катта ва ўрта жипслашган).

“Икки” - чап қўл билагига ўнг қўл билагига қисқа зарб беради. Гавда қўлларга сал эгилган. Бош қўлларни кўзатади ва билакларга уриш такрорланади, ҳолатларни ўзгартириш, чунончи ўнг қўл устидан зарб беради.

2-такт.

1- тактни чап қўл ва оёқдан такрорлаш.

е) Қўллар 1-чи ҳолатда. Оёқлар дастлабки ҳолатда.

Муסיқа ўлчами 3/4.

1-такт.

Ўнг оёқдан алмашиш қадам. Сўнгра чоракка ўнг оёқда кичик хаккалаш, чап полдан ажратилади ва сал тиззани букиб сал олдинга илгариланади, бир вақтни ўзида 1-чи сонли қарсак 6-чи ҳолатда бажарилади (Расм 95). Қарсакдан сал очилиб, қўллар кўтарилади. Бундан гавда ва бош орқага ташланади юз ўнгга бурилган.



2-такт.

Чап оёқдан алмашиш қадам, сўнги чоракда чап оёқда хаккалаш, ўнг тиззани сал букиб орқага ўтказилади. қўллар 1-чи ҳолатдан орқага ўтади ва орқада 1-чи сонли қарсак бажарилади. Бунда гавда ва бош олдинга сал эгилади, юз чапга бурилган.

Расм 95. Занг.

ж) Қўллар 2-дастлабки ҳолатда, оёқлар 1-да. Мусиқа ўлчами 3/4.

1-такт.

“Бир” - чап оёқ орқага ўтказилади, ўнг олдида чалкаш, ке-йин икки оёққа ўтириш. Бир вақтни ўзида ўнг қўл кафтни юқори-латиб 1-чи ҳолатдан дастлабкига туширилади, гавда ўнг елка билан сал олдинга бурилади, бош ўнгга эгилади.

“Икки” - ўнг қўл силтаниб орқага ўтказилади ва юқорига кўтарилади. Тиззалар дастлабки ҳолатга қайтади. Гавда тўғри. Бош қўлни кузатади. Ўнг қўл ўзидан қўлдагани бир айлангириб 2-чи ҳолатда ҳаракатни якунлайди, чап оёқ 1-чи ҳолатга қайтади.

2-такт.

1-такт ҳаракатини ўнг оёқдан ва чап қўлдан такрорлаш.

3) Оёқлар дастлабки ҳолати 1-чи, қўллар 5-чи ва 6-чи ҳолат орасида гавдани ўнг томонидан. Мусиқа ўлчами хоҳлаганча. Ўнг қўлдаста кафти гавдага бурилган. Ўнг кафт томошабинга қаратилган. қўлдасталарни майда титратиб, сал кўтариб, сал ўзига тортилади ва шу захоти жойига қайтади, лекин қўлдасталарни титратмасдан. Кейин қўллар 6-чи ҳолатдан чап томонга кузатади. Ҳаракат истаган йўналишда ижро этилиши мумкин, жойида туриб ёки тиз-заларда ўтирган ҳолда.

и) Дастлабки ҳолат, оёқлар 1-чида, қўллар 2-чи ҳолатда. Мусиқа ўлчами турли.

Билакларда сал чалкашиб, қўллар панжалари майда титраниб кўкракка туширилади, лекин унга тегмайди ва кафтларни дастга

қаратиб кетма-кет жой эгаллайди, бармоқлар ёнга. Кейин 6-чи ҳолатдан қўлдасталар майда титраб қўллар 1-чи ҳолатга очилади. Оёқлар билан майда сирғаниш ҳаракати билан олдинга илгарилаш бажарилади, ҳаракат тезлашади ва аста тўхталади. Тўхталиш. Кейин қўлларни аста гавдага тортиш ва шу захоти 1-чи ҳолатга кескин очиш. Бир вақтни ўзида ўнг оёқ билан тўлиқ товонда тепиш бажариш. Бош қўлларни кузатади.

24-чи сонли ҳаракат. Эркакларни “Андижон полька” рақсидан ҳаракат.

а) 1-асосий юриш. Оёқлар дастлабки ҳолатда. Мусиқа ўлчами 2/4. Оёқлар билан олдинга сирғаниш ҳаракати ижро этилади.

1-такт.

“Бир”- ўнг оёқда олдинга тўлиқ товонга ўрта қадам.

“Икки”- чап оёқ 3-чи ҳолатдан 4-чига ўтади.

Ўнг оёқ чап оёққа яримбармоқларга полда сирғаниш ҳаракати билан тортилади ва икки оёқ ургу бериб енгил сақраб тўлиқ товонга ўтадилар, тиззалар сал букилади.

2-такт.

1-такт ҳаракатини чап оёқдан такрорлаш.

Қўллар ҳаракатида “ёзилган қанот” ҳаракат ишлатилса бўлади ва иккинчи ҳолатда “муштларни айлантириш”.

б) 2-чи юриш. Қўллар ҳаракати “қамчи”. Оёқлар ҳолати дастлабки. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт.

“Бир”- ўнг оёқ билан сал ўнгга тўлиқ товонга ўрта қадам, ўнг қўл силтаниб чап кўкракка кўтарилади.

“Икки”- чап оёқ билан 3-чи ҳолатга боради, бир вақтнинг ўзида гавда чап елка билан олдинга сал бурилади. Ўнг оёқ полда сирғаниш ҳаракат билан чап оёққа тортилади ва икки оёқ олдинга сал сирғаниб, ургу бериб тўлиқ товонга тушадилар.

2-такт.

Ҳаракат чап оёқдан такрорланади. қўллар 1-чи ҳолатдан паст, гавда ўнг елка билан олдинга бурилади. Бош қўлни кузатади.

в) 3-чи юриш. Қўллар дастлабки ҳолати 2-чи, оёқлар 1-чи. Мусиқа ўлчами 2/4.

1-такт.

Чапга чап оёқдан алмашиш қадам. Ўнг оёқ ҳаракатда чап оёқортига ўтказилади. Қўлдастлар билан ўзидан бир айлантиришни бажариш. Чап қўл 1-чи ҳолатга очилади, гавда чап елка билан олдинга бурилади. Кейин гавда ва бош чап қўлга эгилади.

2-такт.

Ўнг қўл ва оёқ билан ҳаракатни такрорлаш. Ҳаракатни бармоқларни муштга йиғиб ижро этиш мумкин.

г) 4-чи юриш. Қудрат намойиши. Оёқлар ва қўллар дастлабки ҳолатда, бармоқлар муштга йиғилган. Мусиқа ўлчами 2/4.

“Бир” - ўнг оёқ билан товонга қадамлаш, чап оёқгиза сал букилади. Ўнг қўл кафтни юқорига буриб, 1-чи ҳолатдан орқага ўтказилади. Чап 1-чи ҳолатдан 6-чига ўтказилади, қўлдаста гавдага бурилган. Гавда ва бош олдинга эгилган (Расм 96).

“Ва” - ўнг оёқ кичик тепиш бажаради, чап тизада гавда ва бош текисланади.

“Икки” - “ва” - 1-такт ҳаракатиничап қўл ва оёқ билан такрорлаш, гавда орқага сал ташланган.



Расм 96

“Андижон полькаси”.

23-чи соғли ҳаракат. Дўст.

Оёқлар ва ўнг дастлабки олатда, чап қўл 7-чи ҳолатда бўлиши мумкин ёки орқада белда ёки белбоқни ушлаган ҳолда. Мусиқа ўлчами истаганча.

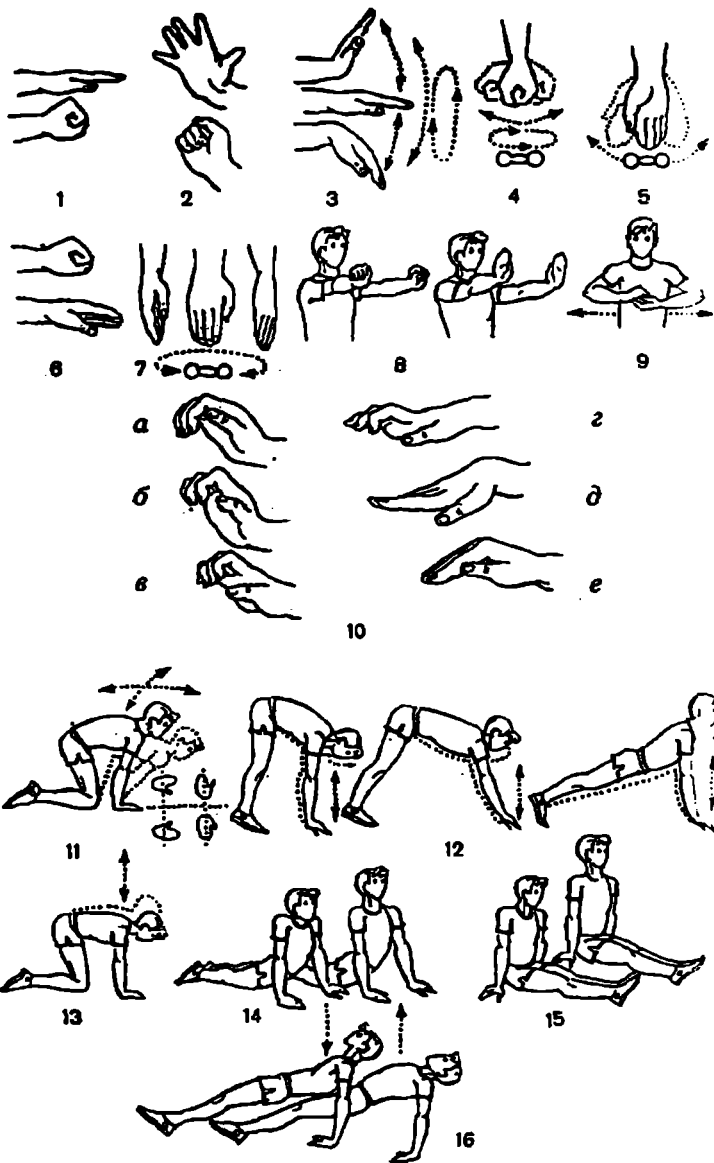
Чап оёқ билан тўлиқ товонга қадам ташлаш, ўнг оёқ товони поддан ажралади. Бир вақтнинг ўзида гавда чап елка билан олдинга бурилади. Гавда оғирлиги чап оёққа ўтказилади. Ўнг қўл гавдага кафтни қаратиб, 1-чи ва 6-чи ҳолатлардан ўтиб, сирғаниш зарб пастдан юқорига чап кўкракдан юқори бажаради ва сал кўтарилади, юзни бекитмай. Ҳаракат фақат ўнг қўл билан ижро этилади. Ўнг қўл ҳаракатни дастлабки ҳолатдан, 1-чи ёки 2-чи ҳолатдан бошлаш мумкин. Елка уриш эркакларда мағрурланиш туйғуни намойиш этади. Ҳаракат фақат бир марта ижро этилади. Рақсни якунида ижро этиш мумкин. Саломни ўрнига. Зарбдан сўнг қўл кўкракда қолиши мумкин. (Расм 97)



Расм 97. Дўст.

ҚЎШИМЧА

**Кучни эгилувчанликни ривожлантирадиган
мушакларни бўшаштирадиган ўзаро
бажариладиган машқлар**



Расм 1. Кучни ривожлантириш учун 1-чи комплекс

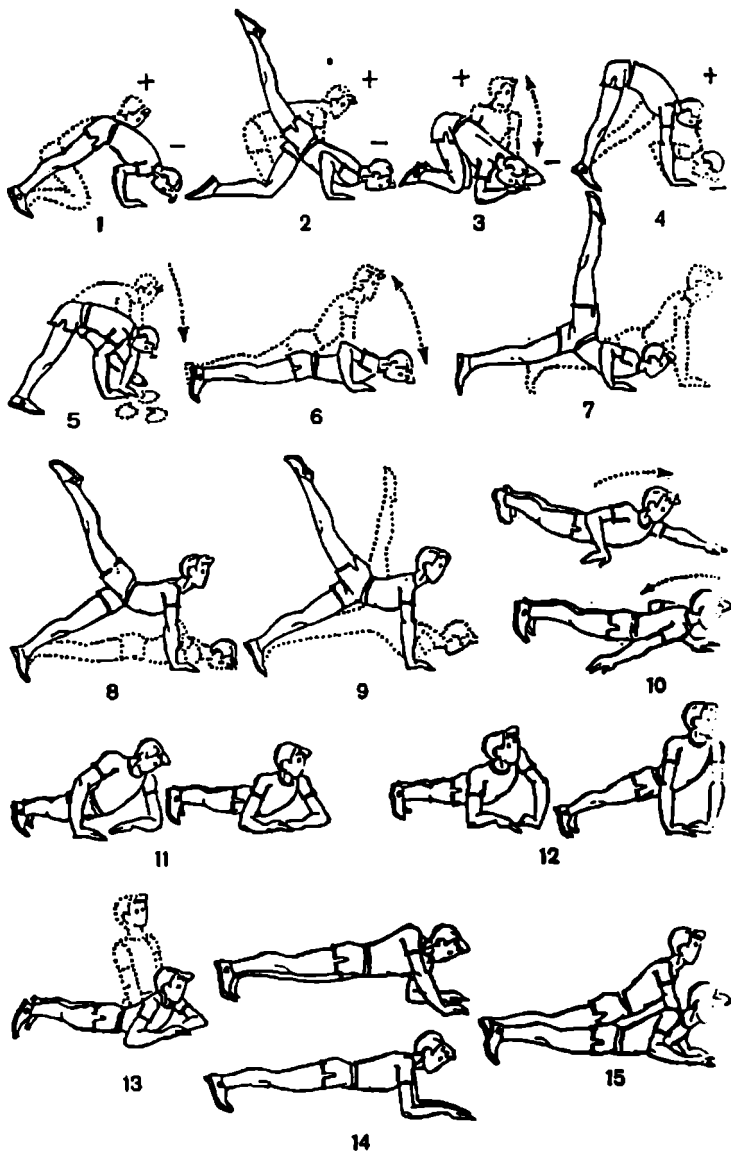
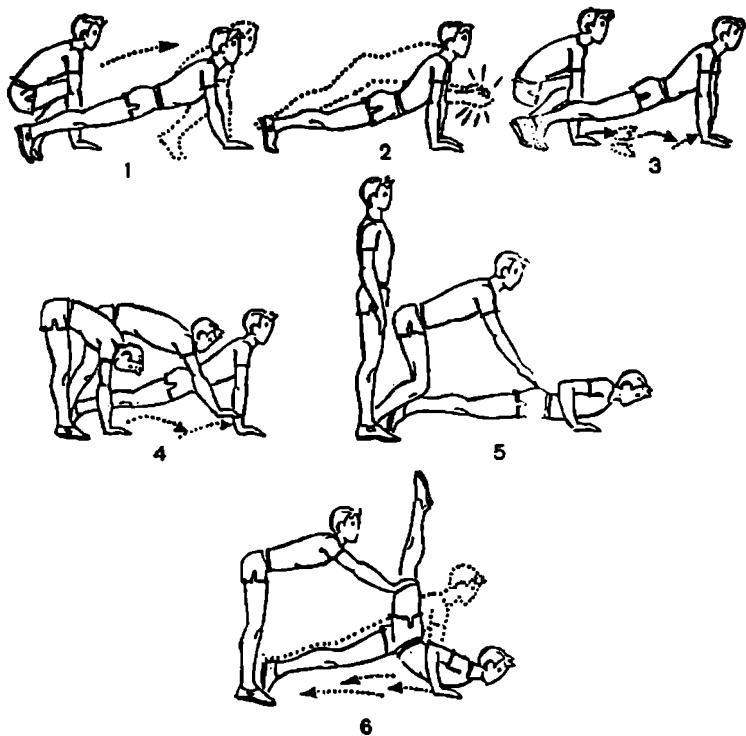
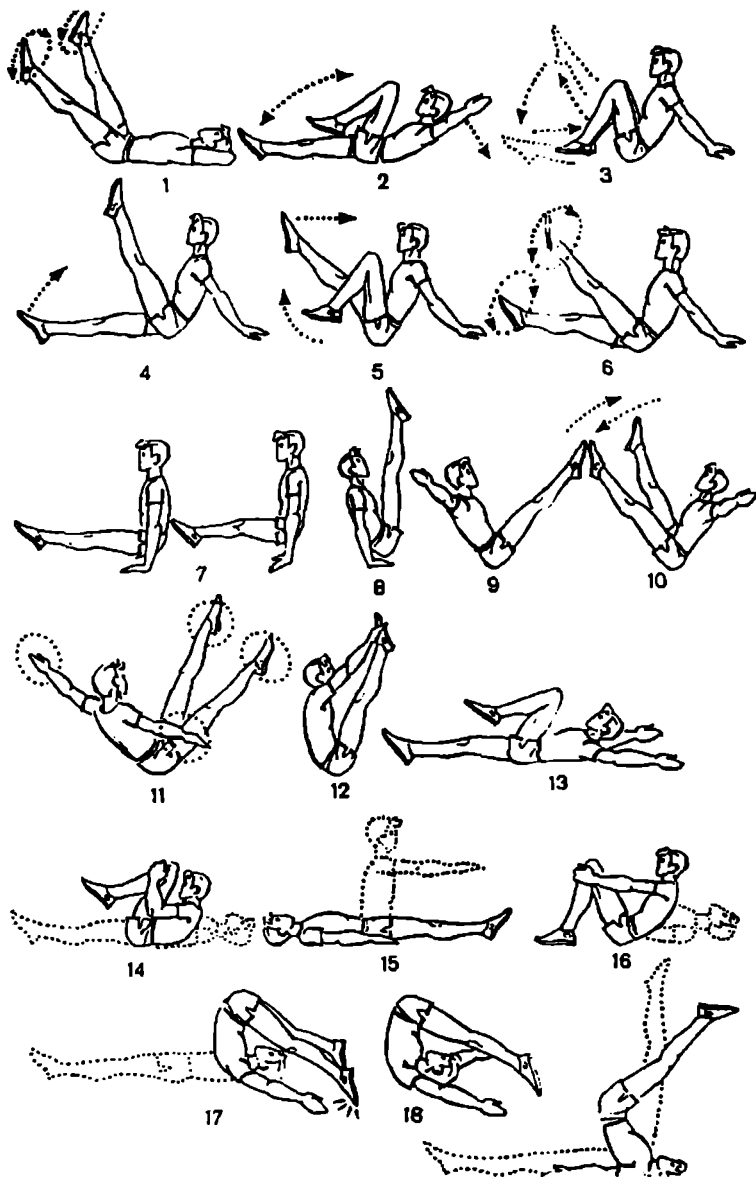


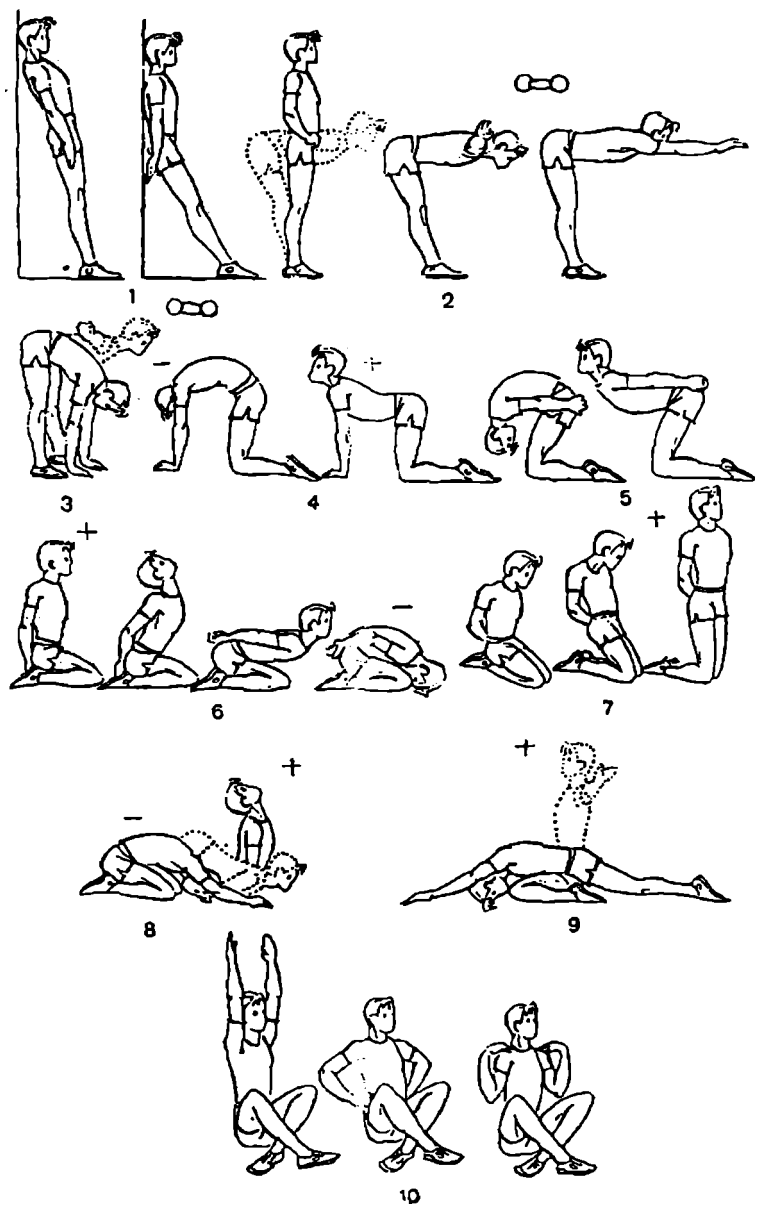
Рис. 2. Қўллар ва елка камари учун 2-чи комплекс.



Расм 3. Қўллар ва елка камари учун 3-чи комплекс.



Рисм 4. Қорин мушакларини ривожлантирадиган 4-чи комплекс.



Рисм 5 .Бел мушакларини ривожлантирадиган 5-чи комплекс.

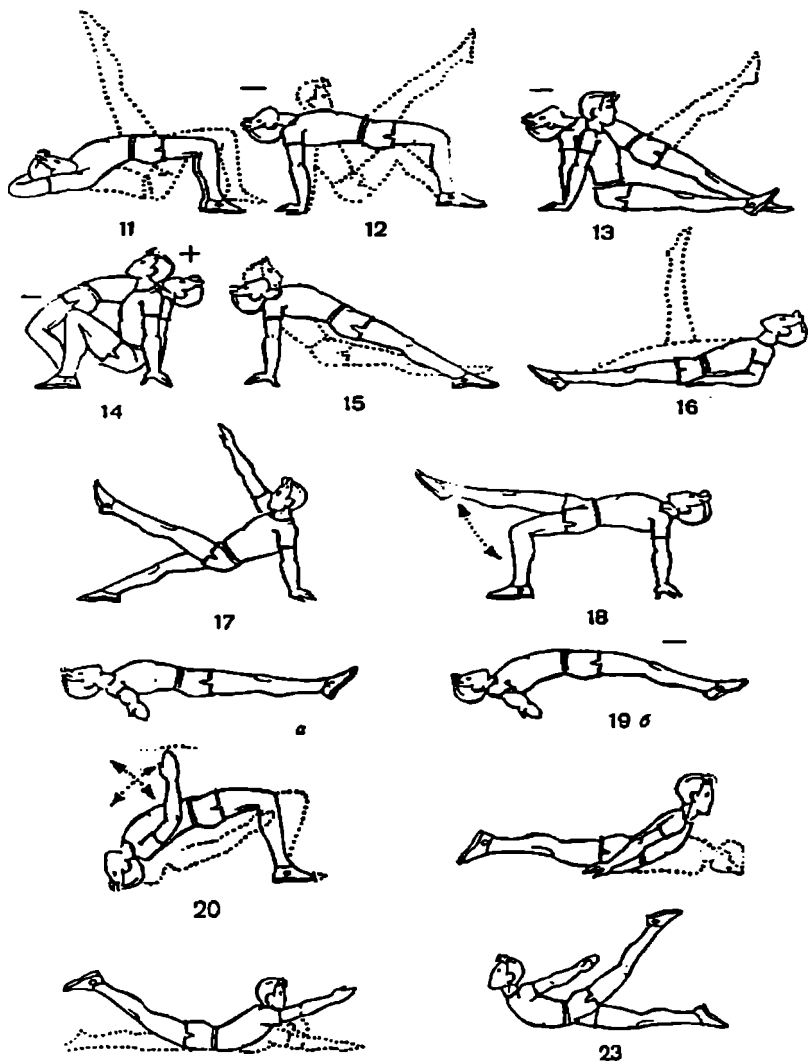
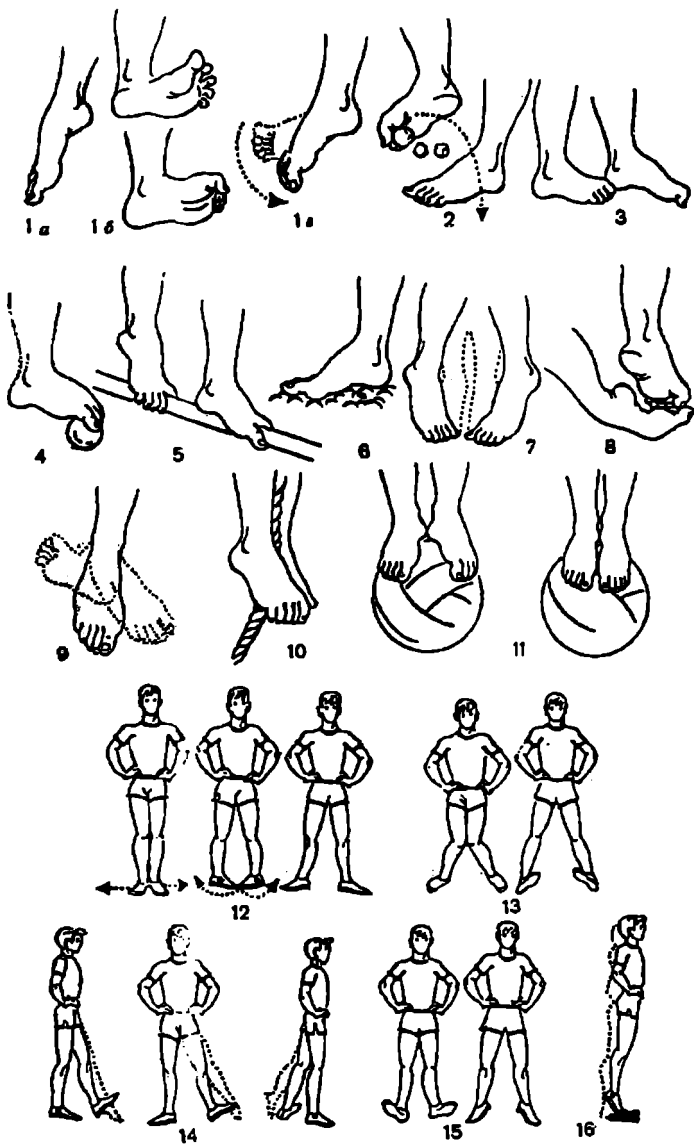


Рис. 6. Бел мушакларини ривожлантирадиган 6-чи комплекс.



Расм 7 .Оёқлар мушакларини ривожлантирадиган 7-чи комплекс.

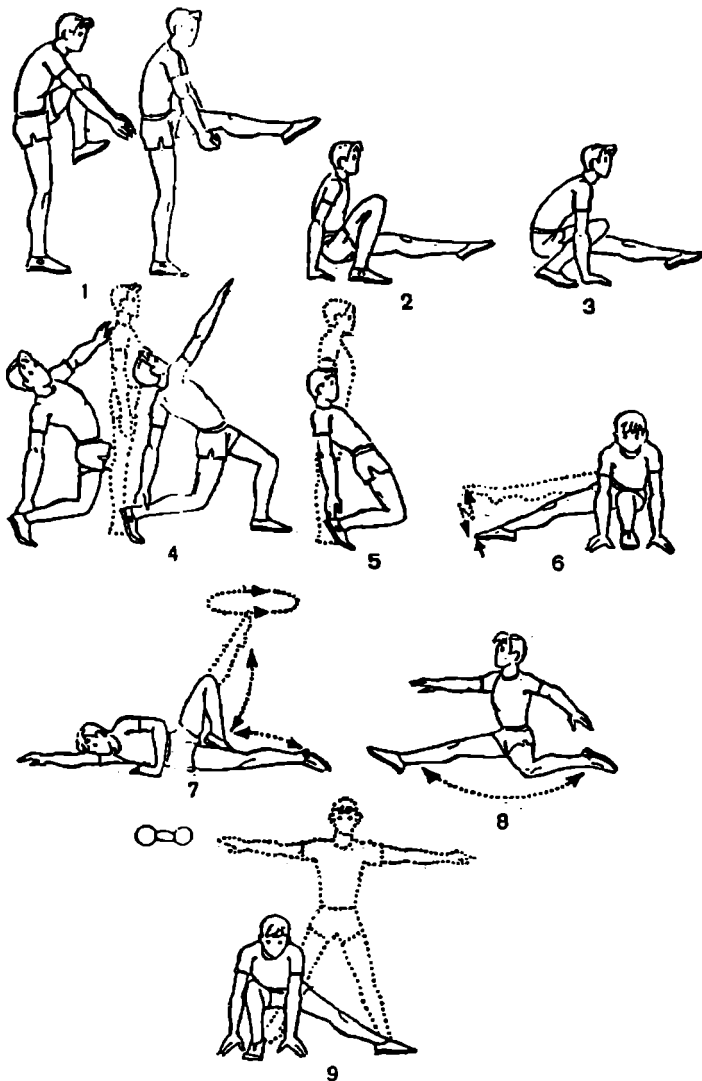
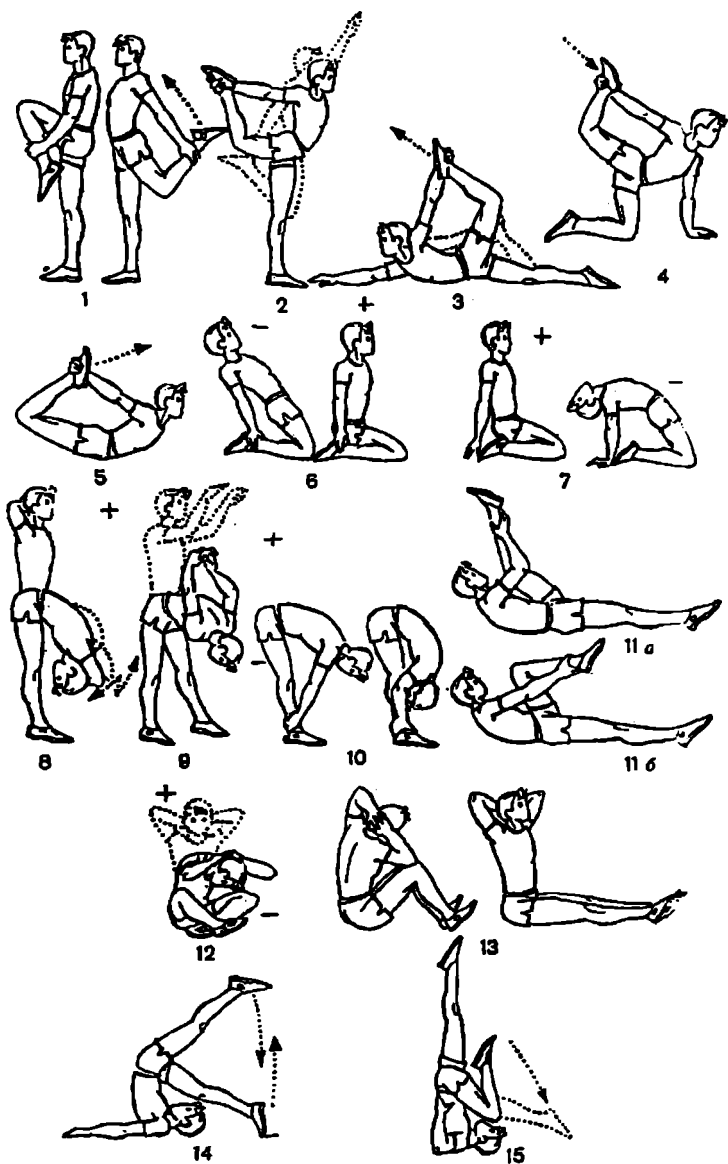


Рис. 8 .Оёқлар мушакларини ривожлантирадиган 8-чи комплекс.



Расм 9 .Эгилувчанлик учун машқлар 9-чи комплекс.

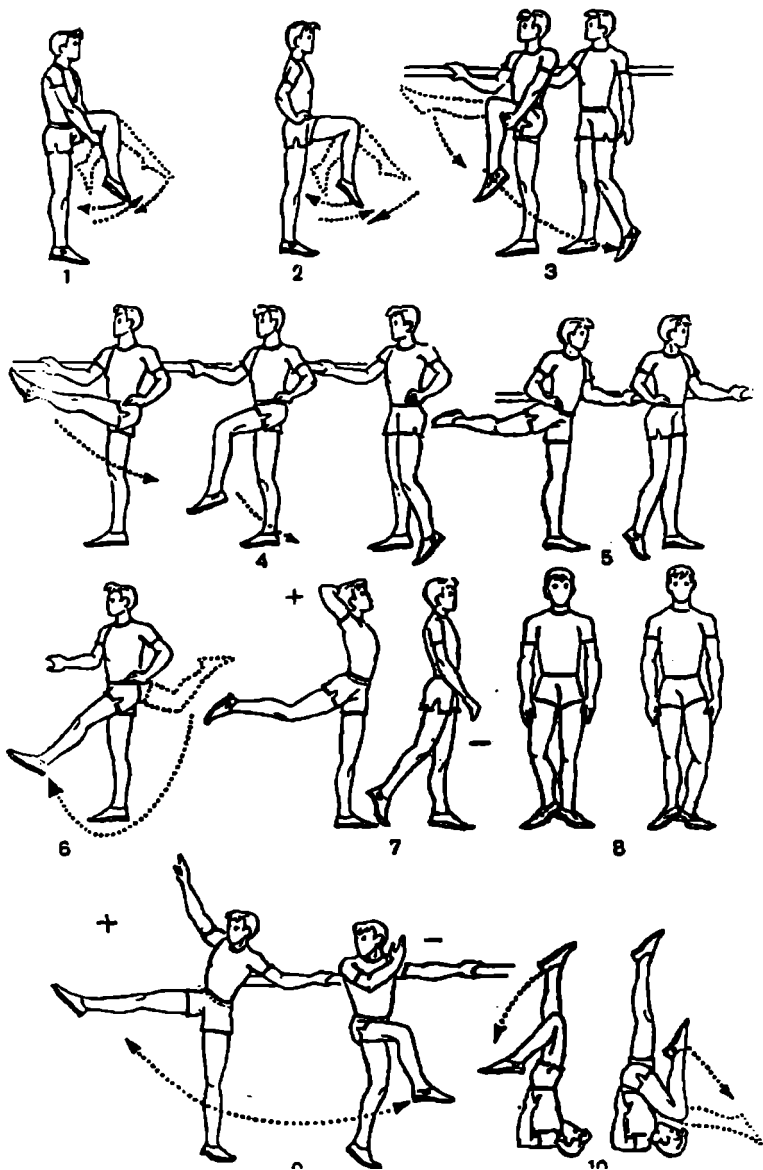
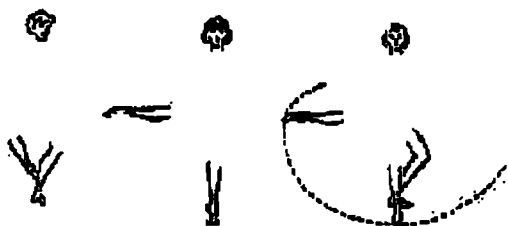


Рис. 10. Мушакларни бўш қўйиш учун машқлар 10-чи комплекс.



Расм 11 .Оёқлар ҳолати.

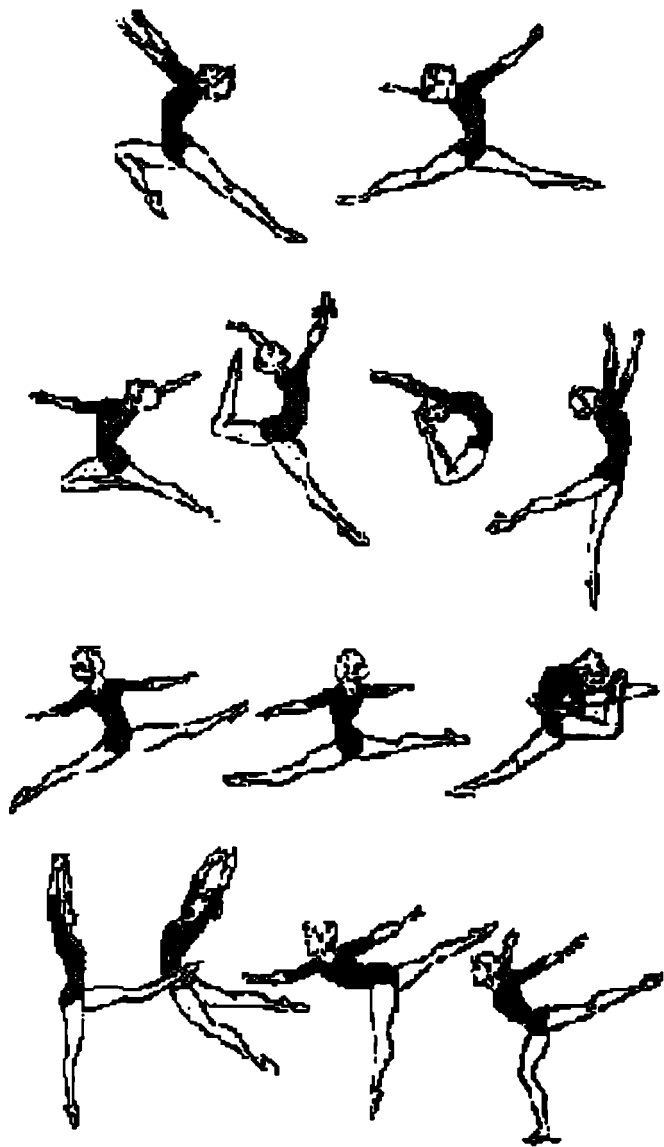
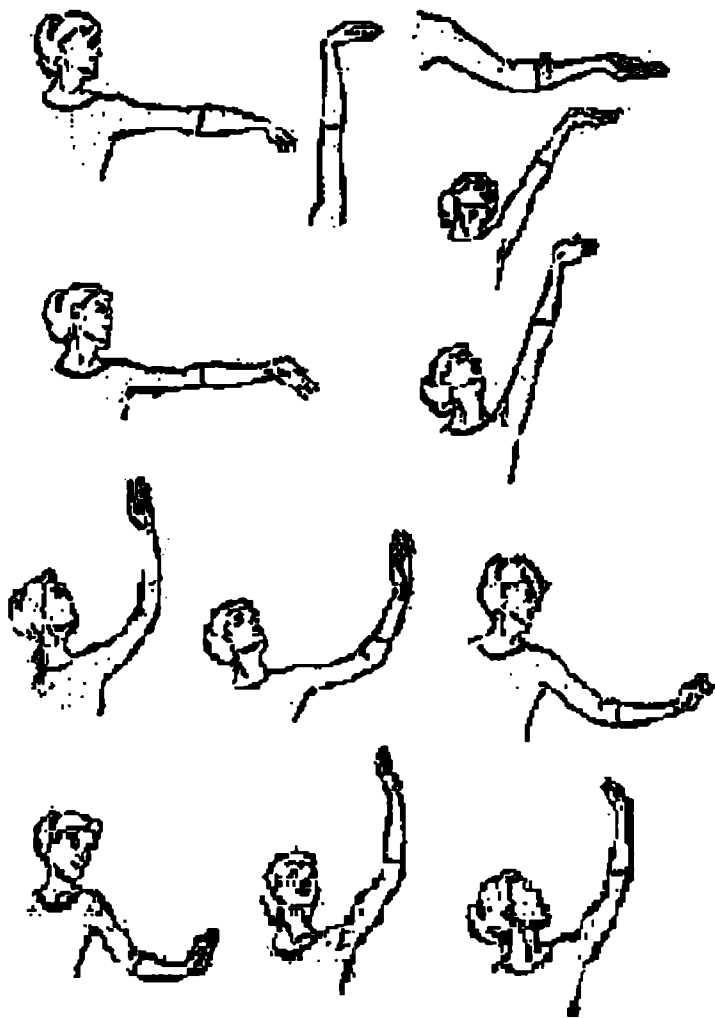
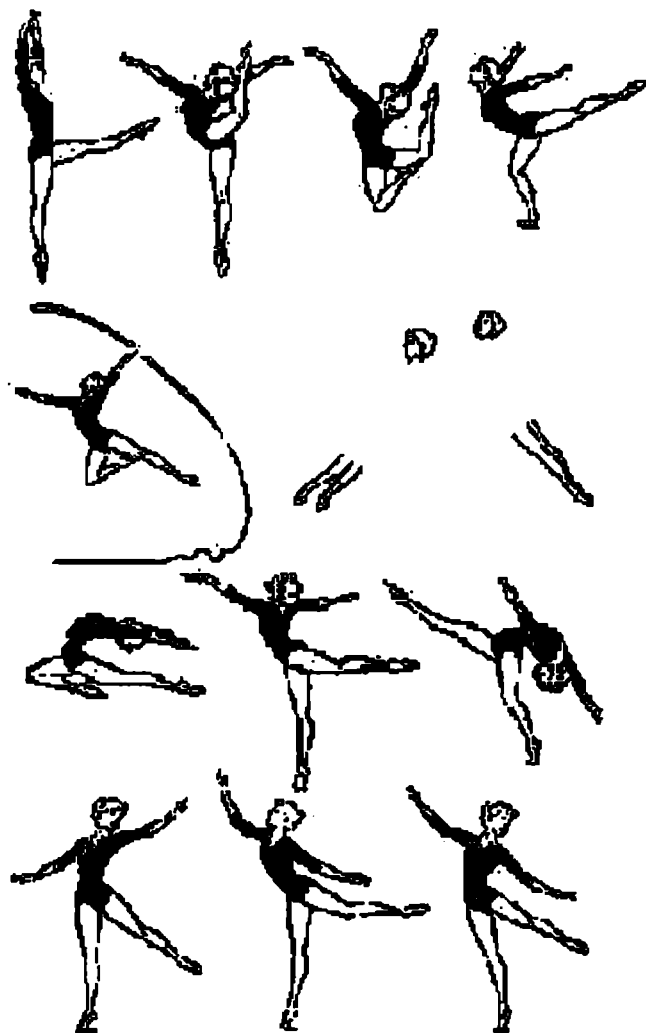


Рис. 12. Сакрашлар. .



Расм 13. Қўллар ҳаракати.



Расм 14. Сакрашлар ва оёқни силташлар

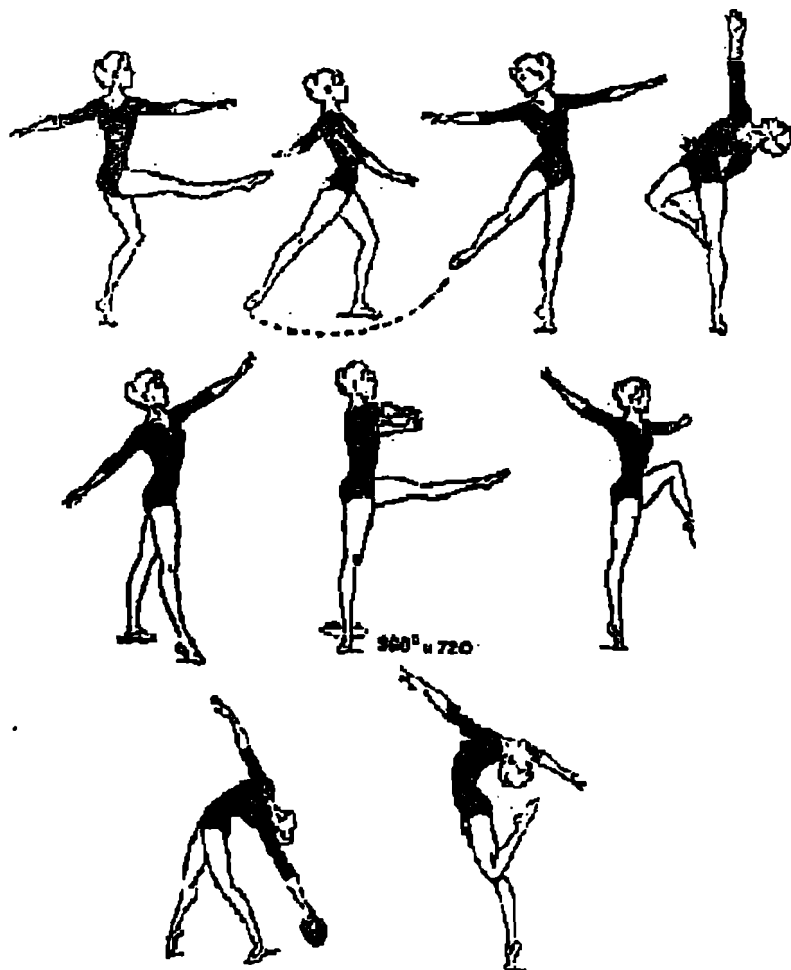
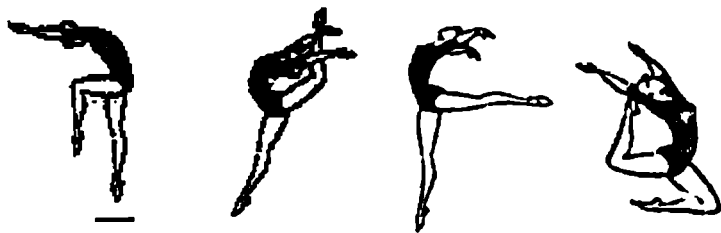
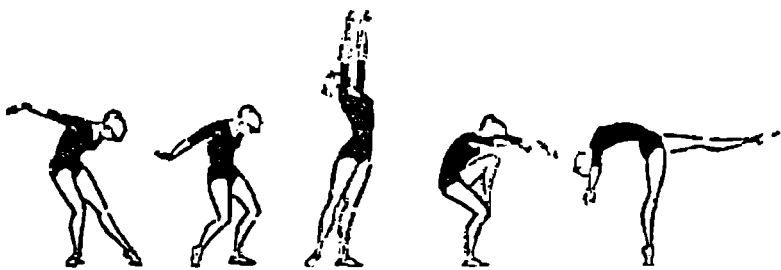
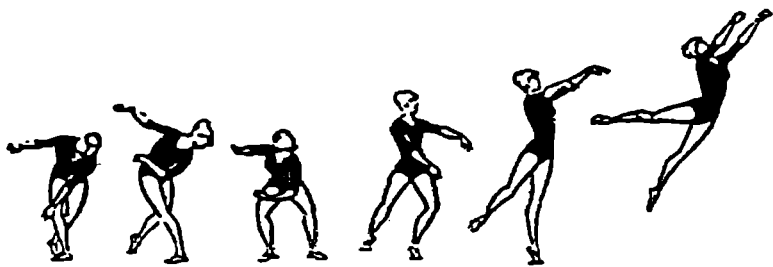
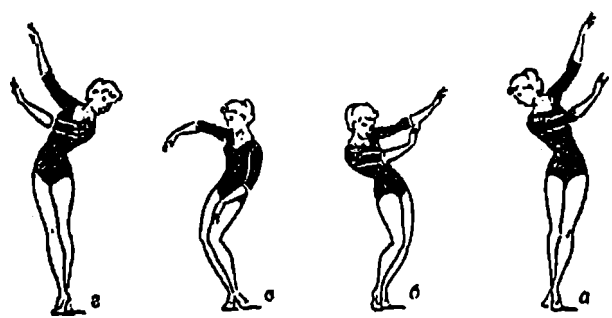
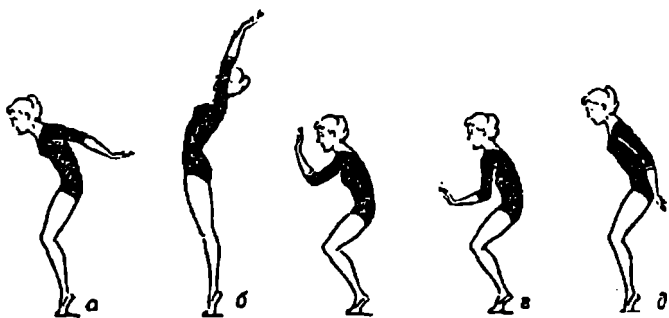
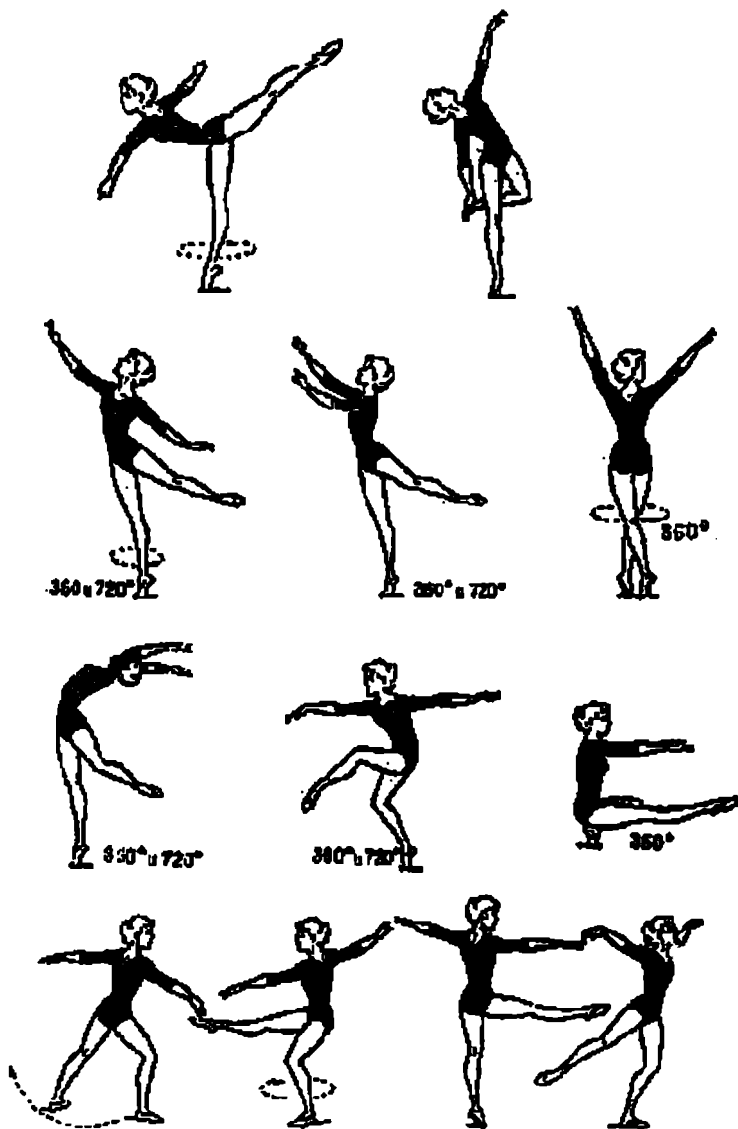


Рис. 15.







АДАБИЁТЛАР

1. Боброва Г. Н. "Художественная гимнастика в спортивных школах" М., ФиС, 1974 г.
2. Баракина Т. Т., Кудряшова Л. Н., Маркова Т. П. "Управление с предметами" М., ФиС, 1973 г.
3. Журнал "Физическая культура в школе" 1975 г., 1987 г.
4. Кесиджиева Л., Ванкова М., Черникова М., "Обучение детей художественной гимнастике" М., ФиС, 1985 г.
5. Лисицкая Т. С. "Художественная гимнастика" М. Ф и С, 1972 г.
6. Мавромати "Управление художественной гимнастики" М., ФиС, 1972 г.
7. Морель Ф. "Хореография в спорте" 1971 г.
8. Собинов Б.М. "Путь к красоте". Молодая гвардия, 1964 г.
9. Сивакова Д. Л. "Уроки художественной гимнастики" М., ФиС, 1968 г.
10. Тишкарева Ю. Н. "Художественная гимнастика" М., ФиС, 1969 г.
11. Филиппович В. И. "Теория и методика гимнастики" 1971 г.
12. Каримова Р. "Узбекские народные танцы" 1975 г.
13. Каримов М. "Упражнения хореографии и художественной гимнастики". 2003 г.

1. КИРИШ.....	3
2. ХОРЕОГРАФИЯ.....	4
3. ҲАЛҚ РАҚСЛАРИ.....	11
4. БАДИИЙ ГИМНАСТИКА ЭЛЕМЕНТЛАРИ.....	27
5. ЮРИШ ВА ЮГУРУШ ТУРЛАРИ.....	33
6. САҚРАШЛАР.....	34
7. ЎЗБЕКИСТОН ҲАЛҚ РАҚСЛАРИ.....	39
8. ҚЎШИМЧА.....	99
9. АДАБИЁТЛАР.....	118

М. Каримов
ХОРЕОГРАФИЯ МАШҚЛАРИ
ВА БАДИИЙ ГИМНАСТИКА
Ўқув қўлланма

Муҳаррир	Абдуллаева Н.
Мусаҳҳиҳ	Сафаев А.
Тех. муҳаррир	Бабаханова Ш.

2003 йил 27.11. Босишга руҳсат берилди. Бичими 60x84 1/16. Офсет қоғози. «ВодониУзбек» гарнитураси. Ҳажми 7,5 босма табоқ. Шартли босма табоғи. 6,98. Нашр табоғи 7,08. Адади 100. 4- сонли буюртма Баҳоси келишилган нарҳда

ЎзДЖТИнинг нашриёт-матбаа бўлими.
700069 Тошкент шаҳар Оққўрғон кўчаси, 2-үй

МЧЖ “Oysanam Safo”
Тошкент шаҳар, Решетов кўчаси, 4-үй.