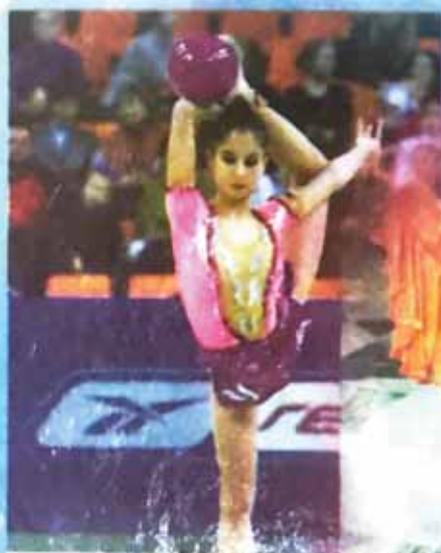


**М. КАРИМОВ, Т. УСМАНХОДЖАЕВ**

# УПРАЖНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ, ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ



МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО  
СПЕЦИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

---

ЦЕНТР СРЕДНЕГО СПЕЦИАЛЬНОГО,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

**М. Каримов, Т. Усманходжаев**

# **УПРАЖНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ, ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ И НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

*Учебное пособие для академических лицеев  
и профессиональных колледжей*

85.32  
К25

*Рекомендовано Министерством высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан, Методическим Советом Центра среднего специального, профессионального образования.*

Учебное пособие «Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры» предназначено для организации учебной и самостоятельной работы учащихся академических лицеев и профессиональных колледжей Республики Узбекистан.

Рецензенты: М.Н. УМАРОВ — кандидат педагогических наук, доцент; Т.В. АЛИМОВА — старший преподаватель кафедры гимнастики Узбекского государственного института физической культуры, мастер спорта по художественной гимнастике.

---

## **Введение**

Хореография охватывает все танцевальные и подготовительные движения, элементы классического, народного, историко-бытового танцев.

Хореографические упражнения воспитывают у занимающихся людей двигательную культуру и красивую осанку.

Большое разнообразие средств и методов проведения занятий хореографией дает возможность развивать гибкость, совершенствовать координацию движений, укреплять мышцы, суставный аппарат.

Хореографические упражнения и движения народных танцев выполняются под музыкальное сопровождение. Благодаря этому у занимающихся воспитывается музыкальность, чувство ритма.

Для лучшего усвоения материала с занимающимися можно проводить конкурс-соревнования на лучшее исполнение танцевальных комбинаций.

## УПРАЖНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ

### Позиции ног

**ПОЗИЦИЯ** — это основное положение ног, из которого начинаются все движения классического экзерсиса.

В классическом танце различают 5 позиций, которые основаны на выворотном положении ног и на равномерном распределении тяжести тела на обе ноги. Тяжесть тела распределяется на всю стопу, преимущественно на ее наружный край.

В *первой позиции* ноги соприкасаются бедрами, коленями, икрами и пятками; ступни образуют одну прямую линию.

*Вторая позиция* отличается от первой тем, что пятки обеих ног отстоят одна от другой на расстоянии ступни.

*Третья позиция* — пятка одной ноги прижата к середине ступни другой, применяется только в характерном и историко-бытовом танце.

*Четвертая позиция* — ступни расположены параллельно на расстоянии одной ступни, одна впереди, другая сзади.

*Пятая позиция* — ступни соприкасаются по всей длине параллельно одна другой так, что носок одной ноги находится у пятки другой.



### Некоторые упражнения для ног

**ДЕМИ ПЛИЕ** — полуприседание.

Исходное положение: I позиция.

1-2 — плавно согнуть ноги, максимально разводя колени в

стороны. Пятки прижать к полу. Туловище сохраняет вертикальное положение.

3-4 — плавно выпрямить ноги. Упражнение делается во всех позициях.

**ГРАНД ПЛИЕ** — глубокое приседание.

Исходное положение: I позиция.

1-2 — полуприседание (деми плие).

3-4 — продолжая сгибать ноги, плавно приподнять пятки.

5-6 — мягко опуская пятки на пол, начать медленное выпрямление ног.

7-8 — выпрямить ноги.

Надо стараться, как можно меньше поднимать пятки и не отводить их назад. Движение выполняется непрерывно. Упражнение делается во всех позициях. При выполнении гранд плие во II позиции пятки не отрываются от пола.



**БАТМАН ТАНДЮ** — упражнение для стопы.

Выполняется в I, III, V позициях в трех направлениях (вперед, назад, в сторону).

1-2 — свободная нога скользит носком по полу в сторону (вперед, назад), касаясь в конечной точке вытянутыми пальцами пола.

3-4 — держать.

5-6 — скользящим движением возвратит ногу в исходное положение, пятку плотно поставить на пол.

7-8 — пауза.

При движении вперед и назад носок свободной ноги останавливается в IV позиции против пятки опорной ноги. В дальнейшем это упражнение выполняется без остановки.



**БАТМАН ФРАППЕ** — движение с ударом.

В I и V позициях и в трех направлениях.

Свободную ногу в сторону на носок.

I. 1 — прижать ступню свободной ноги к голенистопу опорной спереди (сюр ле ку де пье).

2 — держать.

II. 3 — резко выпрямить свободную ногу в сторону, на носок, скользя пальцами по полу.

4 — держать.

Повторить движение, подводя свободную ногу поочередно спереди и сзади опорной ноги. Внутренняя поверхность пятки свободной ноги плотно прижимается сзади к голени опорной.



**БАТМАН ФОНДЮ** — плавное полуприседание на одной ноге.

В I и V позициях и трех направлениях.

1 — прижать ступню свободной ноги к голенистопу опорной спереди.

2 — полуприседание на опорной ноге.

3-4 — выпрямляя опорную ногу, свободную ногу в сторону на носок.



**РОН ДЕ ЖАМБ ПАР ТЕР** — круги ногой по полу.

Исходное положение — I позиция. Круг вперед:

1 — тандю вперед.

2 — по дуге свободную ногу в сторону.

3 — по дуге ногу назад.

4 — возвратить свободную ногу в исходное положение. Круг назад, движение ноги в обратном направлении.



**БАТМАН ЖЕТЕ** — бросок ногой на 90°.

В I, III и V позициях в трех направлениях. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы опорная нога была прямая. Опускать ногу сдержанно. По мере усвоения упражнения выполнять его слитно, не останавливаясь в момент касания носком пола.

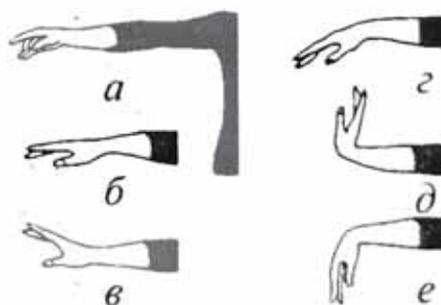


## Позиции рук

Кисти рук следует держать легко, без напряжения. Средний палец приближен к первому пальцу (*a*). Это исходное положение кисти, применяется в начальной стадии обучения. В дальнейшем положение кисти по отношению к руке может быть различным. В зависимости от характера движения кисть может быть прямой (*б*), приподнятой (*в*), опущенной (*г*), согнутой кверху (*д*), согнутой книзу (*е*). Все формы кисти применяются в художественной гимнастике.

Различают три основные позиции рук:

I позиция — руки впереди на высоте диафрагмы, ладони обращены к туловищу, локти округлены и обращены в стороны, плечи опущены, пальцы одной руки на расстоянии 5—10 см от пальцев другой.

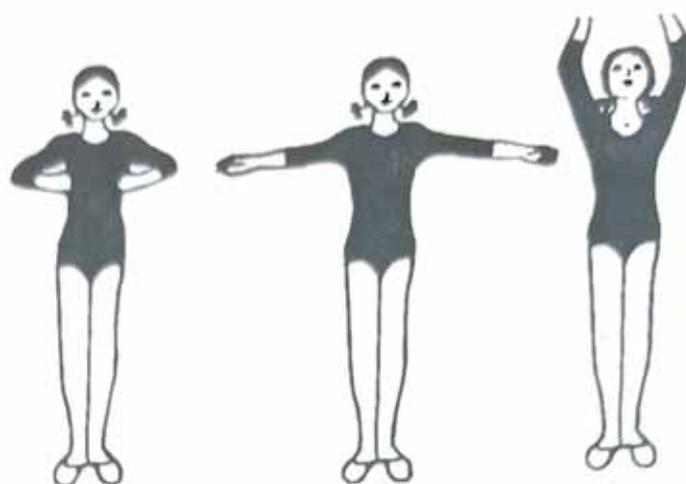


II позиция — округленные руки разведены в стороны и находятся несколько ниже плеч и немного впереди туловища, локти по сравнению с I позицией несколько выпрямлены и обращены назад, ладони обращены друг к другу.

III позиция — руки вверху (в поле зрения), кисти и локти округлены, локти находятся несколько впереди лица и обращены в стороны, ладони вниз.

Применяется еще и подготовительное положение рук, слу-

жащее исходным: руки опущены вниз, локти слегка согнуты и обращены в стороны, ладони вверх.



### Некоторые упражнения для рук, головы и туловища

**ПОР ДЕ БРА.** В начале обучения, при отработке движений ногами у опоры, рекомендуется держать свободную руку неподвижно во II позиции. По мере овладения упражнениями движения свободной ноги соединяют с движениями свободной руки. Движения руки должны сопровождаться взглядом. Вынося свободную ногу вперед, голову поворачивают в сторону свободной руки, находящейся во II позиции, при этом плечи немного отводятся назад. Отведя ногу в сторону, голову держать прямо. При отведении ноги назад плечевой пояс подать несколько вперед, голову повернуть к отведенной в сторону руке и слегка склонить.

Одновременно с изучением у опоры начальных упражнений для ног осваиваются переводы рук из позиции в позицию на середине зала. Первое время в каждой позиции делается остановка. Постепенно паузы укорачиваются и движения начинают выполняться слитно.

По мере усвоения положения для рук их усложняют, соединяя с движениями туловища.



1-2 — наклон вперед, руки вниз, следить взглядом за правой рукой;

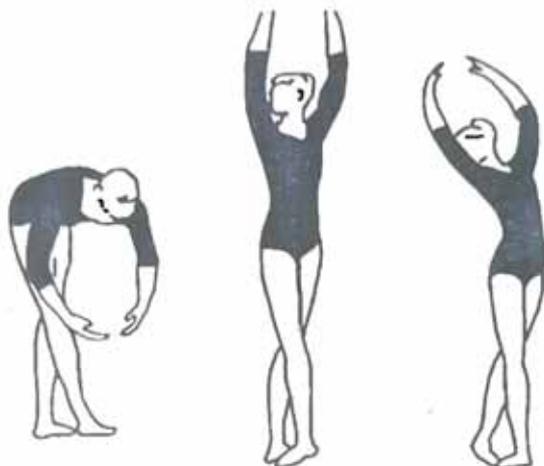
3 — выпрямиться, руки в I позицию, голову прямо;

4 — руки в III позицию, голову направо;

5-6 — наклон назад;

7 — выпрямиться;

8 — руки во II позицию, голову налево.



В классическом танце два основных вида вращения: ТУРЫ и ПИРУЭТЫ.

В турах вращения выполняются в прыжке, в пируэтах — на полу.

В художественной гимнастике изучают главным образом второй вид вращения.

Различают вращения в одноименную — АН ДЕДАН и в разноименную сторону — АН ДЕОР.

Пируэты выполняются на полупальцах. Прежде чем приступить к их освоению, спортсмены должны научиться сохранять равновесие на полупальцах, стоя на двух ногах и на одной ноге. Затем обучают поворотом на  $360^\circ$  переступанием на месте. В первой половине поворота голова отстает от туловища, а во второй — обгоняет его. Глаза фиксируют одну точку. Полезно также выполнять повороты с подменой ног и на одной ноге у опоры. Упражнение выполняется в обе стороны.

Исходное положение — V позиция, правая впереди, руки в подготовительном положении.

Полуприседание — левую руку во II позицию через I позицию, правую — в I позицию.

1-2 — выпрямляя ноги, подняться на полупальцы с переносом веса тела на правую ногу, руки в I позицию;

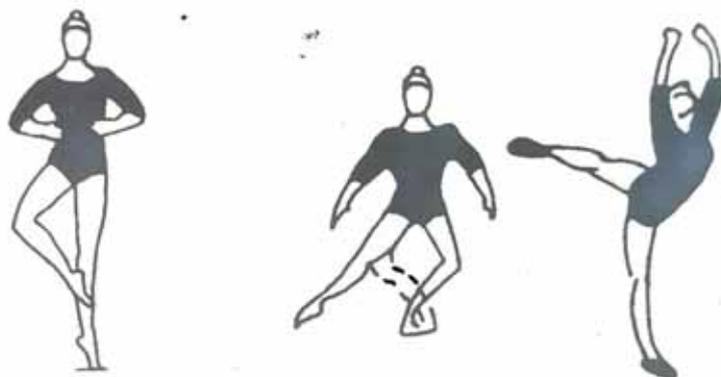
3-4 — стопу левой ноги прижать к голеностопу сзади;

5-6 — полуприседание в V позицию (левая впереди), руки во II позицию;

7 — выпрямить ноги, руки в подготовительное положение;

8 — полуприседание.

По мере овладения упражнением его усложняют: из полуприседа сразу встать на одну ногу с одновременным сгибанием свободной ноги сзади или спереди.



Освоив один пируэт, можно приступать к изучению двух-трех пируэтов подряд. Важно следить, чтобы во время поворота туловище было закреплено и держалось вертикально. При выполнении поворота большое значение имеют движения руками (форс руками) и головой. Голову надо как можно дольше удерживать в исходном положении, фиксируя взглядом определенную точку, а затем резко повернуть ее в сторону поворота, вновь поймав взглядом ту же точку. Во время поворота свободная нога может быть согнута, поднята вперед, отведена в сторону или назад.

---

## ЭЛЕМЕНТЫ НАРОДНЫХ ТАНЦЕВ

### Узбекские народные танцы

#### «Пахта»

И.п. — руки вперед, мягкие, кисти вверх.

1 — правую руку согнуть под углом  $90^\circ$ , вперед, пальцы вверх собраны в щепотку (коробочка хлопка), кисть левой руки прикасается тыльной стороной к локтю правой руки;

2-4 — пальцы правой руки резкими мелкими толчками постепенно раскрываются. Голова в сторону правой руки;

5-7 — то же с левой руки;

8 — левой рукой взяться за подол, корпус прямо, правая в сторону, мягкая;

9-16 — свободное движение вперед, выполняется правой рукой движение «сбор хлопка»;

17-32 — стойка на левом колене, правая согнута вперед. На каждый счет «сбор хлопка» двумя руками.



#### «Лазги»

И.п. — стойка на левой ноге, правая назад, на полупалец; правая рука вверх, круглая, кисть вовнутрь, левая вперед вверх, мягкая, кисть вниз.

*1-й такт*

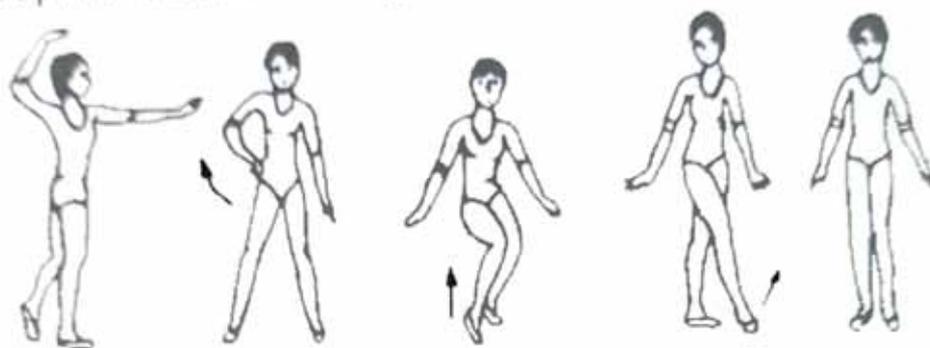
1-2 — рывок плечами вправо с акцентом на правый локоть;

3-4 — носок правой ноги, скользя, передвигается влево, колени полусогнуты, плечи возвращаются в исходное положение;

5-6 — пятка правой ноги и левая нога на полупальцах, одновременно, скользя передвигаются влево в сторону на левой, правая на полупальцах, колени выпрямляются, кисти сбросить.

*2-й такт*

Повторить движения первого такта с левой ноги.



### «Тановар»

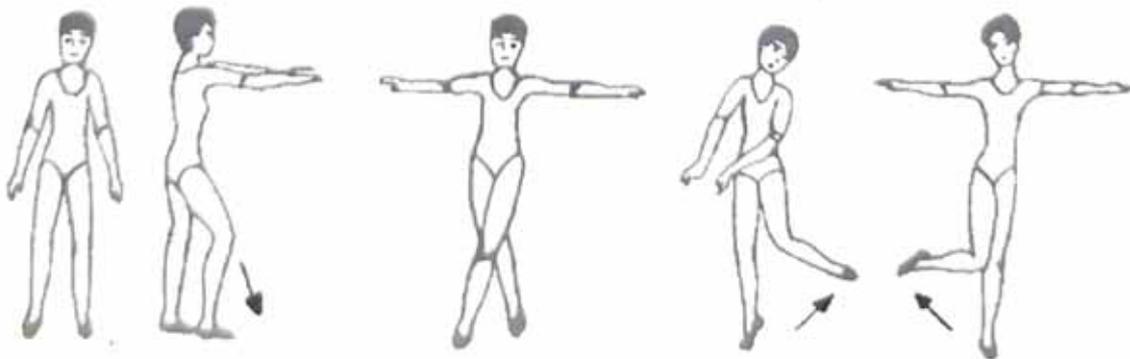
И.п. — основная стойка.

*1-й такт*

1 — с левой ноги переменный шаг вперед в сторону, руки вперед, кисти вверх;

«и» — открыть руки в стороны, кисти вверх, правое плечо слегка вперед;

2 — шаг правой на полную ступню вперед влево, впереди левой, правая рука спереди обнимает талию, левая отводится за спину и прикладывается тыльной стороной к талии, голову наклонить к правому плечу;



3 — переменный шаг с левой ноги назад, руки в стороны, кисти вверх, корпус прямо, пауза, повторить.

*2-й такт*

То же, но с правой ноги и руки.

### «Андижанская полька»

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

И.п. — основная стойка.

1 — шаг правой ногой на полную ступню, левая нога вперед с опорой на полупальцы;

2 — правая нога скользящим движением подтягивается к левой ноге, на полупальцы, легким подскоком с акцентом перейти на полные ступни, колени сгибаются.

*2-й такт*

Повторить движения 1-го такта, но с левой ноги, руки вверх, локти закруглены, вращение кулаками над головой.

*3-й такт*

1 — средний шаг правой ногой вперед вправо на полную ступню, правая рука взмахом к левой груди;

2 — левая нога до положения узкой стойки ноги врозь, левое плечо вверх, правая нога скользящим движением подтягивается к левой, и обе ноги, слегка проскальзывая вперед, с акцентом опускаются на полные ступни.

*4-й такт*

Движения повторяются с левой ноги, руки открываются в стороны книзу, кисти вверх, правое плечо вперед.

И.п. — стойка ноги врозь, руки вверх полусогнуты, ладони вверх.

*5-й такт*

Переменный шаг с левой ноги влево, правая нога движется за левую ногу, вращение кистями. Левая рука открывается в сторону, кисть вверх, левое плечо вперед, голова и корпус к левой руке.

*6-й такт*

Повторить с правой ноги и руки.

## Русский танец

I. И.п. — ноги вместе, руки на пояс ладонями наружу.

«и» — слегка приседая на левой ноге, правую ногу вперед, носок на полу, поворот туловища направо;

1 — скольжением правой ноги по полу шаг вперед на носок;

«и» — приставить левую ногу сзади на носок;

2 — небольшой шаг правой с легким ударом всей стопой об пол.

«и» — шаг левой вперед на носок, повернуть туловище налево, и то же с другой ноги (одновременно с поворотом туловища выполняется движение одноименной рукой дугою вперед в сторону и дугою вперед вниз).



II. И.п. — то же или руки свободно вдоль туловища.

1 — скольжением по полу шаг правой ногой;

«и» — скольжением по полу шаг левой ногой;

2 — шаг правой, левую ногу согнуть, стопа у внутренней лодыжки правой ноги;

«и» — небольшой скользящий прыжок, и то же с левой ноги.

III. И.п. — то же.

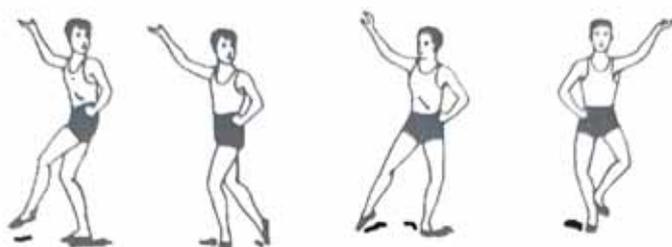
«и» — слегка сгибая (расслабляя) левую ногу, правую вперед до угла в  $25^\circ$  и дугой наружу, в сторону, правую руку дугой внутрь, в сторону, вверх;

1 — прыжок на правую (правая нога ставится перед левой скрестно), левую ногу, слегка согнутую в колене, вправо, скрестно перед левой (левое плечо слегка опустить и повернуть направо);

«и» — шаг левой: скрестно перед правой на всю стопу, правая скрестно сзади на носке, тяжесть на левой (ноги слегка согнуты);

2 — удар носком правой ноги об пол у пятки левой и, передавая тяжесть на правую, левую поднять вперед до угла в  $25^\circ$ ;

«и» — дугой наружу левую ногу в сторону, и то же в другую сторону.



## Украинский танец

I. И.п. — ноги вместе, руки на поясе.

1 — небольшой шаг правой ногой вправо, слегка приседая на нее;

«и» — слегка согнутую левую ногу, скольжением по полу, поставить скрестно за правой ногой на носок, передавая тяжесть тела на нее;

2 — то же, что и 1, но другой ногой;

«и» — то же, что «и», но с другой ноги, ногу поставить впереди на полную стопу.

II. И.п. — ноги вместе, руки на поясе, кисти сжаты в кулаки.

1 — слегка подняв левую ногу, ударить ею об пол и слегка присесть. В момент удара правая нога резко сгибается в колене назад почти под углом в  $90^\circ$ , правое плечо повернуто направо;

«и» — правая нога опускается на пол, сзади за левой ногой на носок (ноги расслаблены);

2 — поднимаясь на носок правой ноги, повторить движение 1 левой ногой и подтянуть согнутую правую ногу к левой,



левое плечо повернуть вперед;

«и» — разогнуть правую ногу вперед в сторону и поставить на пятку (левая слегка согнута), передавая тяжесть тела на правую ногу. Повторить движение сначала.

**III.** И.п. — ноги вместе, левое плечо немного вперед, руки скрестно внизу.

1 — полуприсед;

«и» — прыжок вверх, левую ногу вперед, правую назад, левую руку назад, правую вперед;

2 — приземление в исходное положение на полусогнутые ноги;

«и» — встать.

## Кавказский танец «Картули»

**I.** 1 — свободный шаг правой вперед (ногу ставить с пятки, руки вниз в стороны);

«и» — полшага левой вперед, ставя ногу на носок, руки в стороны;

2 — оставаясь на носке левой, скольжением правой приставить ее к левой, скольжением правую руку дугой кверху согнуть у груди (по локоть чуть выше плеча, направляя вперед в сторону);

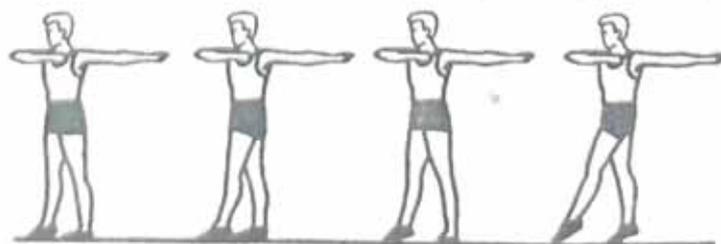
«и» — то же с другой ноги.

**II.** И.п. — ноги вместе, правая рука согнута у груди, левая в сторону, кисти сжаты в кулаки, левая кисть повернута назад.

«и» — скольжением поднимая правую ногу вперед, поставить ее на носок, на расстоянии одной ступни;

1 — быстрая смена положения ног скользящим движением, левая нога вперед на носок, правая на место левой на полную стопу;

«и»-2 — быстрая смена положения ног, левую дальше на носок (пятка выше от пола, чем в предыдущем движении).



## Испанский танец

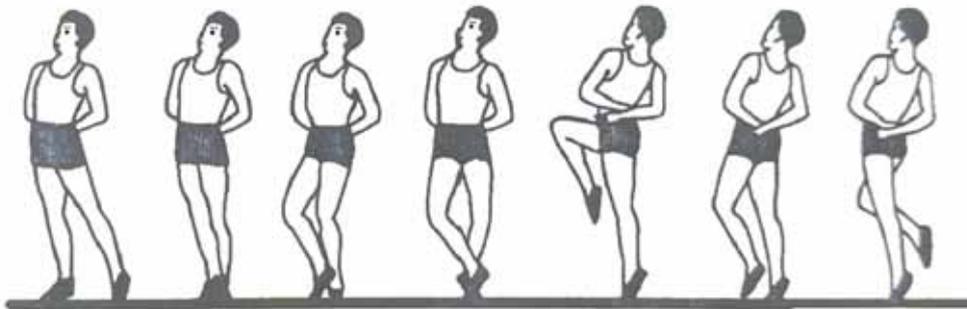
И.п. — третья позиция, руки сзади на поясе, скрестно.

1 — шаг правой на носок, левая сзади на носке, правое плечо вперед и слегка поднято;

«и» — приставить левую ногу к правой ноге сзади в третью позицию с ударом носком об пол;

2 — слегка сгибая ноги, выполнить резкий прыжок с двух ног (с небольшим отрывом от пола) и сейчас же приземлиться в то же положение;

3 — скольжением стопы правой ноги вдоль левой быстро поднять колено правой ноги под углом в  $90^\circ$ , подскок на левой, скольжением по полу на полстопы вперед, туловище повернуть левым плечом вперед (голова поворачивается к левому плечу);



«и» — правую ногу приставить сзади на носок вплотную, левую слегка поднять от пола (коленом вперед), носок у подъема правой ноги;

4 — левую ногу опустить впереди правой вплотную на носок, правую от колена слегка согнуть назад (колено расслаблено), правая нога ударом опускается на пол сзади левой в третью позицию на носках, и то же с другой ноги.

## Элементы историко-бытовых танцев

### Мазурка

И.п. — третья позиция, левая нога впереди, левая рука на поясе, правая в сторону вперед, легкий наклон влево назад, смотреть на правую руку.

«и» — поднимая правую ногу, сделать легкий удар об пол с небольшим подскоком на месте, левую ногу вперед, носок у пола;

1 — с небольшим скольжением вдоль пола сделать шаг левой ногой вперед перекатом с носка на полную ступню, правая нога сзади на носке, туловище отклоняется влево назад;

2 — слегка приседая на левой и сгибая правую ногу в колене, подтянуть ее сзади к внутренней лодыжке левой ноги;

3 — приставляя правую ногу к левой, ударом поставить левую вперед, носок у пола, и т.д.



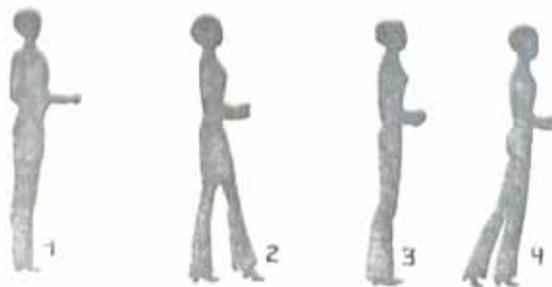
### Кока-рола

#### *Движение первое — «крестики»*

Исполняется на два такта. И.п. — естественная позиция ног. Вес тела на правой ноге. Руки согнуты на уровне пояса.

- |                                              |                |
|----------------------------------------------|----------------|
| 1 — левую ногу скрестить перед правой ногой; | I              |
| 2 — правой ногой шаг назад;                  | II             |
| 3 — левую ногу приставить к правой ноге;     | III            |
| 4 — правую ногу скрестить перед левой ногой; | IV             |
| 5-8 — повторить шаги 1-4.                    | I, II, III, IV |

*Примечание:* на шаги 1-й и 5-й повернуться всем корпусом налево, на 3-й и 7-й — направо. Руки, согнутые в локтях, свободно двигаются на уровне пояса.

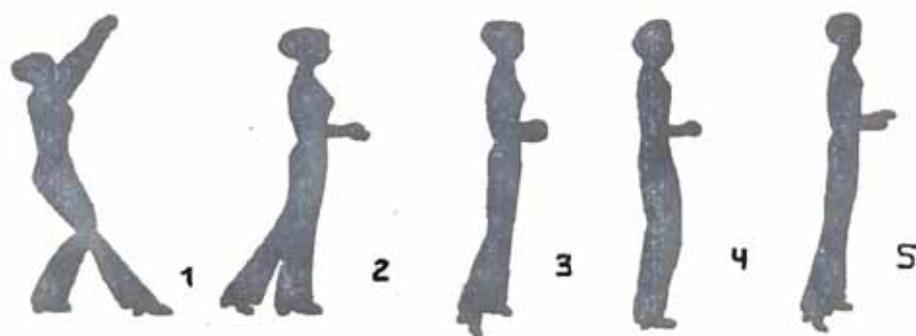


## Движение второе — «приседания»

Исполняется на два такта. И.п. — естественная позиция ног. Вес на правую ногу. Руки согнуты на уровне пояса.

- 1 — левой ногой шаг назад, слегка приседая и наклоняясь вправо; I
- 2 — перенести вес на правую ногу, выпрямляя корпус;
- 3 — левой ногой шаг в сторону;
- 4 — правую ногу приставить к левой ноге;
- 5 — левой ногой шаг в сторону;
- 6 — правой ногой шаг назад, слегка приседая и наклоняясь влево;
- 7 — перенести вес на левую ногу, выпрямляя корпус; II
- 8 — правой ногой шаг в сторону; III
- 9 — левую ногу приставить к правой ноге; «и»
- 10 — правой ногой шаг в сторону. IV

*Примечание:* на шаги 1-й и 6-й руки поднять над головой. На остальные шаги руки, согнутые в локтях, свободно двигаются на уровне пояса.



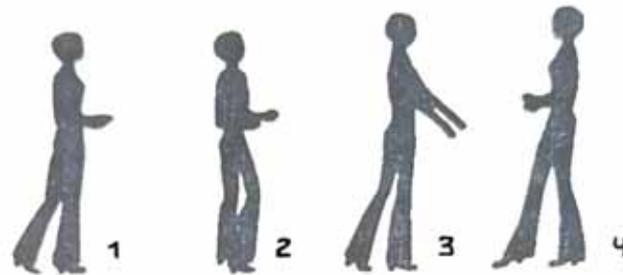
## Движение третье — «катание»

Исполняется на два такта. И.п. — естественная позиция ног. Вес на правую ногу. Руки согнуты на уровне пояса.

- 1 — левой ногой шаг вперед; I
- 2 — правую ногу перекрестить сзади левой ноги с приседанием; II
- 3 — левой ногой шаг вперед, поворачиваясь направо на 180°; III, IV
- 4 — правой ногой шаг вперед, вес на левую ногу; I

- 5 — левую ногу перекрестить сзади правой ноги с приседанием; II  
 6 — правой ногой шаг вперед, поворачиваясь налево на 180°. III, IV

*Примечание:* выполняя это движение, представьте, что вы скользите по льду, а руками копаете лопатой землю: на шаги 1-й, 2-й, 4-й, 5-й руки согнуть в локтях, а на шаги 3-й, 6-й — выпрямить. Разучив отдельные движения, повторите весь танец с начала до конца.

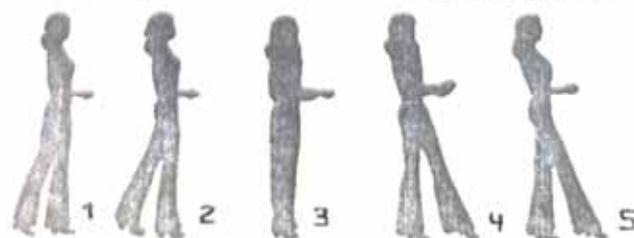


### Каталка

#### *Движение первое — «перекрещивание»*

Исполняется на два такта. Вес на правую ногу, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

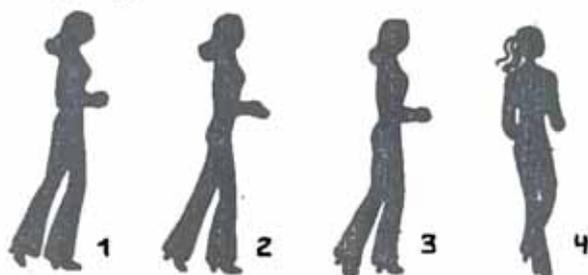
- 1 — левой ногой шаг вперед; I  
 2 — правой ногой шаг вперед; II  
 3 — левую ногу скрестить перед правой ногой; III  
 4 — правой ногой шаг назад; «И»  
 5 — левой ногой шаг назад; IV  
 6 — правой ногой шаг вперед; I  
 7 — левой ногой шаг вперед; II  
 8 — правую ногу скрестить перед левой ногой; III  
 9 — левой ногой шаг назад; «И»  
 10 — правую ногу приставить к левой ноге. IV



## *Движение второе — «бег»*

Исполняется на один такт. Вес на правую ногу, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

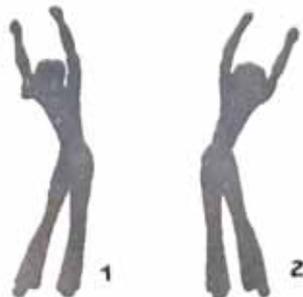
- |                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 — левой ногой бегущий шаг вперед;                                | I   |
| 2 — правой ногой бегущий шаг вперед;                               | «И» |
| 3 — левой ногой бегущий шаг вперед;                                | II  |
| 4 — поворачиваясь направо на 45°, выбросить правую ногу от колена; | «И» |
| 5 — правой ногой бегущий шаг вперед;                               | III |
| 6 — левой ногой бегущий шаг вперед;                                | «И» |
| 7 — правую ногу приставить к левой ноге.                           | IV  |



## *Движение третье — «качание»*

Исполняется на один такт. Вес на правую ногу, руки подняты над головой. Это движение исполняется стоя на месте, лишь вес корпуса переносится с одной ноги на другую.

- |                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| 1 — левой ногой шаг в сторону с выносом левого бедра;     | I   |
| 2 — перенести вес на правую ногу, правое бедро в сторону; | II  |
| 3 — перенести вес на левую ногу, левое бедро в сторону;   | «И» |
| 4 — повторить второй шаг;                                 | III |
| 5 — повторить третий шаг;                                 | «И» |
| 6 — повторить второй шаг.                                 | IV  |



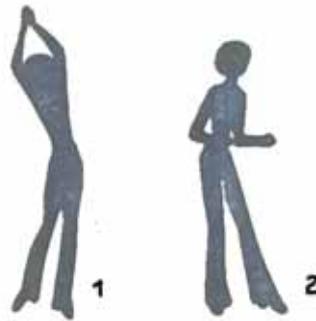
## Тип-топ

### Движение первое — «качание»

Исполняется на один такт. Вес корпуса на правую ногу.

- 1 — левой ногой шаг вперед, левое бедро в сторону; I
- 2 — перенести вес тела на правую ногу, правое бедро в сторону; II
- 3 — повторить первый шаг; III
- 4 — повторить второй шаг. IV

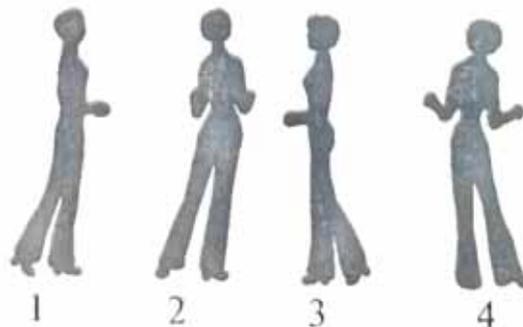
*Примечание:* на шаги 1-й и 3-й хлопнуть в ладоши над головой, на шаги 2-й и 4-й руки согнуть в локтях на уровне пояса.



### Движение второе — «повороты»

Исполняется на один такт. Вес на правую ногу, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Во время этого движения повернуться на 360°.

- 1 — левой ногой шаг в сторону с поворотом налево на 90°; I
- 2 — правой ногой шаг вперед с поворотом на 90°; II
- 3 — повторить первый шаг; III
- 4 — повторить второй шаг. IV

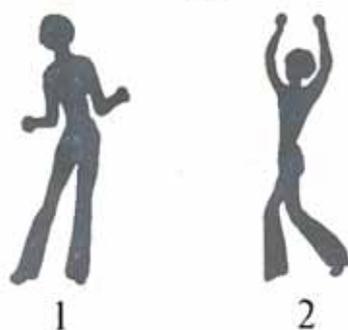


## *Движение третье — «перекрещивание»*

Исполняется на один такт. Ноги на ширине плеч, вес на правую ногу.

- |                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 1 — левой ногой шаг в левую сторону;      | I   |
| 2 — правую ногу скрестить за левой ногой; | «и» |
| 3 — левой ногой шаг в левую сторону;      | II  |
| 4 — правой ногой шаг в правую сторону;    | III |
| 5 — левую ногу скрестить за правой ногой; | «и» |
| 6 — правой ногой шаг в правую сторону.    | IV  |

*Примечание:* на 2-й шаг руки поднять вверх, на шаги 1-й, 3-й, 4-й и 6-й — согнуть в локтях на уровне пояса.

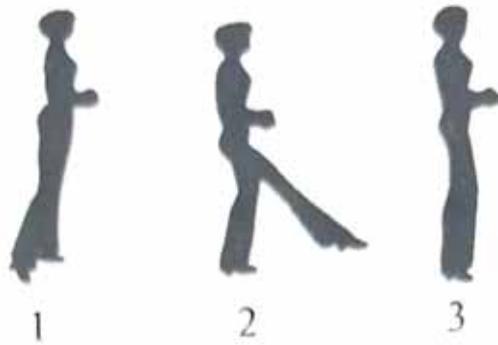


## **Горец**

### *Движение первое — «приседания»*

Исполняется на один такт. И.п. — естественная позиция ног, вес на правую ногу. Руки согнуты в локтях на уровне пояса.

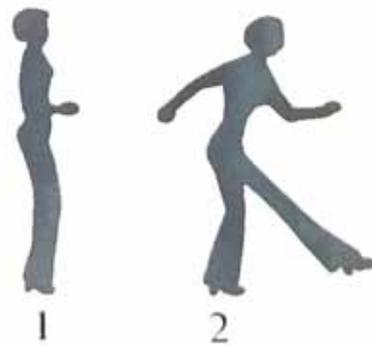
- |                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 — левой ногой шаг в сторону;                                                                           | I   |
| 2 — согнуть левое колено (присесть) и одновременно выбросить вперед прямую правую ногу;                  | «и» |
| 3 — выпрямить левое колено и одновременно правую ногу приставить к левой ноге, вес тела на левую ногу;   | II  |
| 4 — правой ногой шаг в сторону;                                                                          | III |
| 5 — согнуть правое колено (присесть) и одновременно выбросить вперед прямую левую ногу;                  | «и» |
| 6 — выпрямить правое колено и одновременно левую ногу приставить к правой ноге, вес тела на правую ногу; | IV  |
| 7-12 — повторить шаги 1-6.                                                                               |     |



### *Движение второе — «прыжки»*

Исполняется на один такт. И.п. — естественная позиция ног, вес на правую ногу.

- |                                                                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1 — левой ногой шаг на месте;                                                                                                                                       | I   |
| 2 — легко прыгнуть назад на левую ногу и одновременно выбросить вперед прямую правую ногу.<br>Корпус наклонить вперед, правую руку выбросить вперед, левую — назад; | «И» |
| 3 — правой ногой шаг на месте;                                                                                                                                      | II  |
| 4 — на правую ногу легко прыгнуть назад и одновременно выбросить вперед прямую левую ногу.<br>Корпус наклонить вперед, левую руку выбросить вперед, правую — назад; | «И» |
| 5-8 — повторить шаги 1-4.                                                                                                                                           |     |

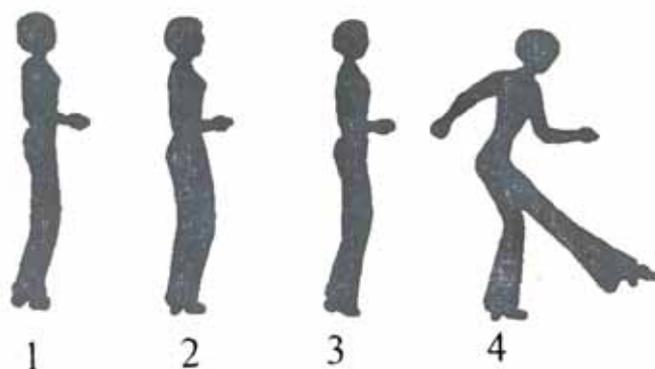


### *Движение третье — «шаги на месте»*

Исполняется на один такт. И.п. — вес на правую ногу, левую ногу выбросить вперед.

- |                               |    |
|-------------------------------|----|
| 1 — левой ногой шаг на месте; | I  |
| 2 — левой ногой шаг на месте; | II |

- 3 — правой ногой шаг на месте;
- 4 — легко прыгнуть назад на левую ногу и одновременно выбросить вперед прямую левую ногу.  
Корпус наклонить вперед, правую руку выбросить вперед, левую — назад; «И»
- 5 — левой ногой шаг на месте; II
- 6 — левой ногой шаг на месте; «И»
- 7 — правой ногой шаг на месте; IV
- 8 — легко прыгнуть назад на левую ногу и одновременно выбросить вперед прямую левую ногу.  
Корпус наклонить вперед, левую руку выбросить вперед, правую — назад. «И»

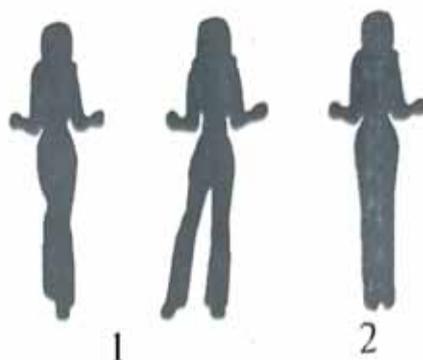


### Танец слона

#### *Движение первое — «нога в сторону»*

Исполняется на два такта. Тяжесть корпуса в первых трех шагах — на левой ноге, правая нога — работающая. Руки согнуты в локтях на уровне пояса.

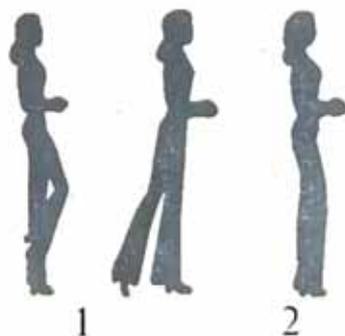
- 1 — правую ногу, согнутую в колене, поднять и опустить в сторону, подальше от левой ноги; I
- 2 — правую ногу приставить к левой ноге; II
- 3 — правую ногу, согнутую в колене, поднять и опустить в сторону, подальше от левой ноги; III
- 4 — правую ногу приставить к левой ноге, вес тела перенести на правую ногу; IV
- 5-7 — движения такие же, как 1-3, но вес тела на правую ногу, левая нога работающая; I, II, III
- 8 — левую ногу приставить к правой ноге, вес тела на левую ногу. IV



### *Движение второе — «нога назад»*

Исполняется на два такта. Тяжесть корпуса в первых трех шагах — на левую ногу, правая нога работающая. Руки согнуты в локтях на уровне пояса.

- |                                                                                           |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1 — правую ногу, согнутую в колене, поднять и опустить как можно дальше сзади левой ноги; | I       |
| 2 — правую ногу приставить к левой ноге;                                                  | II      |
| 3 — правую ногу, согнутую в колене, поднять и опустить как можно дальше сзади левой ноги; | III     |
| 4 — приставить правую ногу к левой ноге, вес тела перенести на правую ногу;               | IV      |
| 5-7 — движения такие же, как 1-3, но вес на правую ногу, левая нога работающая;           | II, III |
| 8 — левую ногу приставить к правой ноге, вес тела на левую ногу.                          | IV      |

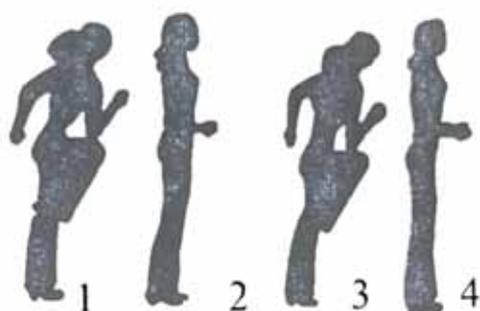


### *Движение третье — «удары локтем»*

Исполняется на два такта. Тяжесть корпуса в первых трех шагах — на левую ногу, правая нога работающая.

- |                                                                                                          |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 1 — правую ногу, согнутую в колене, поднять как можно выше и левым локтем легко ударить в правое колено; | I |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|

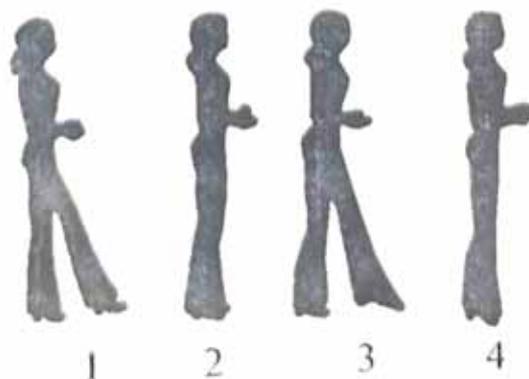
- 2 — правую ногу приставить к левой ноге; II
- 3 — правую ногу, согнутую в колене, поднять как можно выше и левым локтем легко ударить о правое колено; III
- 4 — правую ногу приставить к левой ноге, перенести вес тела на правую ногу; IV
- 5-7 — движения такие же, как 1-3, но вес тела на правой ноге, а левая нога работающая; I, II, III
- 8 — левую ногу приставить к правой ноге, вес тела на левую ногу. IV



### *Движение четвертое — «выброс ноги»*

· Исполняется на один такт. Тяжесть корпуса на левую ногу, руки согнуты в локтях на уровне пояса.

- 1 — правую ногу, сгибая в колене, выбросить вперед; I
- 2 — приставить к левой ноге, перенести вес тела на правую ногу; II
- 3 — левую ногу, сгибая в колене, выбросить вперед; III
- 4 — левую ногу приставить к правой ноге, перенести вес тела на левую ногу; IV
- 5-8 — повторить 1-4 шага. I, II, III, IV



---

## ЭЛЕМЕНТЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

Большинство движений художественной гимнастики мало чем отличается от движений классического к народно-характерного танца, однако художественная гимнастика имеет и целый ряд своих, специфических элементов, техника выполнения которых существенно отличается от техники хореографических упражнений. К таким элементам следует отнести пружинные движения, упражнения типа «волна», взмахи, некоторые разновидности ходьбы и бега и специфические прыжки, редко применяемые в хореографии. Все эти элементы широко применяются в вольных упражнениях.

### Пружинные движения

**Пружинные движения руками** выполняются из разных исходных положений, руки с напряжением сгибаются во всех суставах (от первой фаланги пальцев до плеч) по направлению к туловищу. Кисть сгибается кверху и перемещается к плечу, локоть опускается вниз и прижимается к туловищу. Разгибание рук происходит с напряжением одновременно во всех суставах.

И.п. — руки вперед.

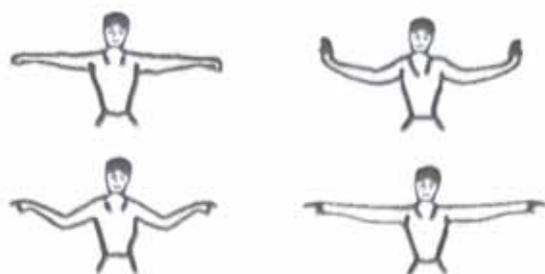
1-2 — согнуть руки;

3 — разогнуть;

4 — пауза.

То же из и.п. руки в сторону.





Пружинные движения руками характеризуются силой и напряженностью, выполняются из различных положений: руки вперед, в стороны, вверх и вниз; сгибать руки надо строго по линии.

И.п. — не поворачивая ни предплечья, ни кисти, сгибание во всех суставах выполнять с напряжением, как бы преодолевая сопротивление, сопровождая движение небольшим наклоном головы вперед. Разгибание во всех суставах выполнять сильно, с акцентом, голову приподнять.

**Пружинные движения ногами** чаще всего выполняются из стойки на полупальцах с сомкнутыми носками и коленями. С полупальцев перекатом надо опуститься на пятки и перейти в присед так, чтобы таз находился над пятками. Разгибая ноги, возвратиться в исходное положение. Пружинные движения можно выполнять в разном темпе, опускаясь в присед и полуприсед.

**Целостное пружинное движение** обычно выполняется из стойки на полупальцах (носки и колени сомкнуты) с поднятыми вверх руками и ладонями, обращенными вперед. В этом положении надо одновременно согнуть ноги в коленях, наклонить голову и сделать круглую спину (положение «круглый присед»). Далее пружинно согнуть руки (кисти на уровне плеч, локти прижать к туловищу) и, переходя в глубокий присед на полупальцах, пружинно разогнуть руки книзу. В конечном положении таз находится над пятками, голова наклонена вперед, спина полукруглая, руки внизу, пальцы рук обращены вперед. Возвращение в исходное положение может также сопровождаться пружинными движениями рук.



## Упражнения типа «Волна»

Для этой группы упражнений характерно последовательное мягкое сгибание и разгибание в суставах. Сгибание в одних суставах сопровождается разгибанием в других так, что гребень волны последовательно переходит от одного сустава к другому. Волнообразные движения выполняются руками и всем телом. Они могут быть медленными и быстрыми, плавными и с акцентом в начале или в конце движения.

**Волнообразные движения руками** чаще всего выполняются из положения руки в стороны. Движение начинается со сведения лопаток.

*Волна руками вперед или в стороны* — руки поднимаются в такой последовательности: сначала плечо, затем предплечье, и, наконец, кисть. Движение выполняется от плеча с отстающим предплечьем и свисающей кистью. Опускание рук также начинается с плеч, затем следуют предплечье и кисть. Руки мягко округлены. При выполнении движения плечо несколько раз подряд в момент опускается, а когда кисть заканчивает опускание, плечо вновь поднимается.



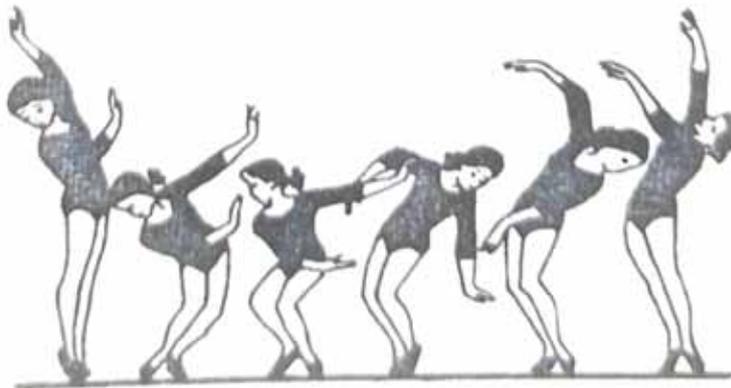
Гребень волны последовательно перекачивается от плеча к локтю, затем к лучезапястному суставу и к фалангам пальцев. При этом фазы движения наслаиваются друг на друга — в одном суставе еще продолжается сгибание, а в следующем уже начинается разгибание. Амплитуда сгибаний и разгибаний небольшая. Волнообразные движения руками весьма сложны по координации и обучать им следует лишь хорошо подготовленных гимнасток.



*Волна вперед* выполняется из стойки на носках, руки вверх. Движение начинается с полуприседа, после чего надо последовательно подать вперед колени, бедра, таз и туловище, в конце движения голову наклонить назад. Руки из исходного положения дугами вперед опускаются вниз, затем дугами наружу переводятся в стороны и дугами назад поднимаются вверх. Из конечного положения волна может быть выполнена в обратном направлении. Для этого надо все движения выполнить в обратной последовательности. Предварительно одна нога отставляется назад на носок.

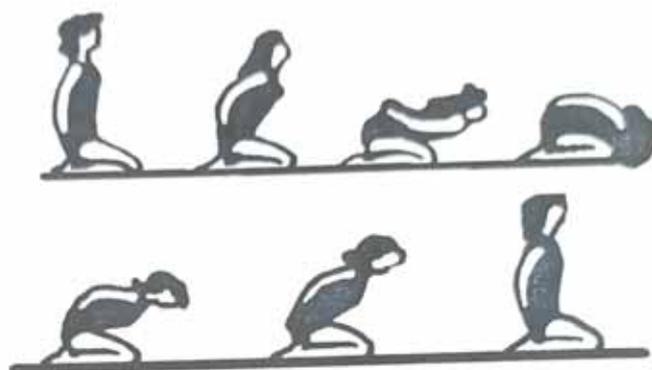


При выполнении *боковой волны* все перечисленные движения делаются в лицевой плоскости.



*Волнообразное движение туловищем* выполняется сидя на голених, руки сзади, пальцы сцеплены. Прогибаясь, наклонить туловище вперед (плечи и голова отстают), затем, выги-

бая спину, опустить плечи и голову. Последовательно выпрямляя поясницу, грудной отдел позвоночника и шейный, вернуться в и. п. Упражнение выполнять в медленном темпе, плавно, слитно, без лишнего напряжения и остановок в наклоне в и.п.



## Взмахи



Движение взмахом начинается рывком и продолжается по инерции. Окончание движения может быть пассивным (конечность падает под действием сил тяжести, после того как движение по инерции прекращается) и активным (конечность фиксируется в определенном положении).

**Взмахи руками** обычно изучают из исходного положения рук вправо (влево). Из этого положения руки взмахом переводятся по дуге вниз в противоположную сторону. Взмахи руками можно выполнять из других исходных положений, соединяя их с круговыми движениями руками, с различными наклонами и выпадами.

**При взмахах туловищем** рывок может быть осуществлен за счет резкого и энергичного движения в коленных или тазобедренных суставах или в плечевом поясе. Взмахи туловищем, так же как и волнообразные движения, целесообразно разучивать в положении сидя на пятках.

После освоения взмахов отдельными частями тела переходят к выполнению **целостного взмаха**. При целостном взмахе рывок в одном из звеньев тела сообщает движение другим звеньям.

Целостные взмахи могут выполняться из различных исходных положений и сочетаться с круговыми движениями руками, поворотами, заканчиваться прыжком и т.п.

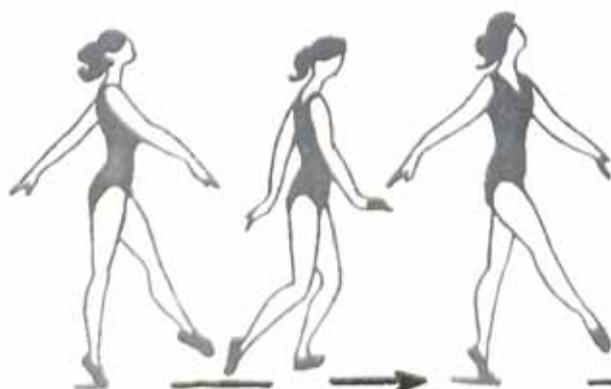


## Разновидности ходьбы, бега

**Мягкий шаг** выполняется с носка, широким перекатом на пятку, слегка сгибая опорную ногу. Руки свободно движутся в боковой плоскости. Все движения непринужденны и легки. Продвижение осуществляется без колебаний в вертикальной плоскости.

**Перекатный шаг** выполняется с носка на всю ступню перекатом. При постановке на пол нога слегка сгибается и выпрямляется при выносе другой ноги вперед. Амплитуда движений рук больше, чем в предыдущем шаге.

**Пружинный шаг** сходен с перекатным шагом, но выполняется более пружинисто и упруго, с ярко выраженными колебаниями в вертикальной плоскости.



**Острый шаг** выполняется резко, отрывисто, нога ставится на полупальцы, подъем вытянут до предела, голень находящейся впереди ноги параллельна голени другой ноги.



**Высокий шаг** выполняется с высоким подниманием бедра, голень выносится махом вперед и держится параллельно опорной ноге, руки движутся свободно.

**Широкий шаг** — ходьба с выпадами. Нога, находящаяся сзади, прямая на носке, туловище слегка наклонено вперед, голова прямо. Руки свободно движутся в боковой плоскости.

В соответствии с видами ходьбы различают и виды бега, которые называются аналогично (мягкий бег, перекатный бег и т.п.). Отличаются от ходьбы наличием безопорной фазы. ➤

## Прыжки

Прыжки в художественной гимнастике весьма разнообразны. Многие из них заимствованы из классических и народно-характерных танцев, но есть и свои, специфические. Из числа таких прыжков гимнастам доступны следующие: прыжок прогнувшись, взмахом, подбивной прыжок, скачок, открытый и закрытый прыжки. Все они широко применяются в вольных упражнениях, а в старших разрядах — в упражнениях на бревне.

**Прыжок прогнувшись** выполняется с места и с разбега. В полете тело прогнуто, голова откинута назад, руки взмахом поднимаются вверх, способствуя увеличению прогиба.

**Прыжок взмахом** выполняется махом одной ноги с приземлением на обе. Взмах свободной ногой должен по времени совпадать с толчком опорной и взмахом руками вперед кверху. В прыжке голова приподнята, плечи слегка отведены назад.

**Подбивной прыжок** отличается от предыдущего коротким сгибанием маховой ноги в колене до касания стопой колена толчковой ноги. Толчковая нога в полете отводится назад, ту-

ловище прогнуто, голова откинута назад. Рука, одноименная толчковой ноге, поднимается вперед кверху, другая отводится назад. Приземление на обе ноги.



*Прыжок прогнувшись*

*Прыжок взмахом*

*Подбивной прыжок*

**Скачок** — прыжок вверх толчком одной ноги, сгибая другую вперед, с одновременным взмахом рукой, одноименной толчковой ногой, вперед, другой — назад. Движения руками могут быть и иными.

**Открытый прыжок** выполняется толчком двумя ногами или одной ногой со свободным махом другой назад. В полете тело прогнуто, голова отведена назад, руки в стороны назад. Прыжок может выполняться плавно и резко.

**Закрытый прыжок** выполняется толчком одной ногой или двумя ногами с одновременным сгибанием одной ноги вперед. В полете туловище согнуто, спина круглая, голова опущена, руки вперед.



*Скачок*

*Открытый прыжок*

*Закрытый прыжок*

## Задачи урока хореографии

### **В подготовительный период**

специальная двигательная подготовка;  
специальная физическая подготовка;  
изучение элементов хореографии из новой обязательной программы;  
воспитание выразительности движений;  
воспитание музыкальности.

### **В соревновательный период**

совершенствование исполнения элементов хореографии обязательной и произвольной программ;  
совершенствование физических качеств;  
совершенствование выразительности;  
совершенствование музыкальности.

### **В переходный период**

специальная физическая подготовка;  
воспитание выразительности, артистичности;  
развитие танцевальности;  
специальная двигательная подготовка.

## Продолжительность урока хореографии

### **В подготовительный период**

*при двухразовых занятиях в день:*  
основная тренировка — 25-30 мин;  
дополнительная тренировка — 40-60 мин;  
*при однократных занятиях в день — 35-45 мин.*

### **В соревновательный период**

*при двухразовых занятиях в день:*  
основная тренировка — 30-45 мин;  
дополнительная тренировка — 20-25 мин;  
*при однократных занятиях в день — 20-35 мин.*

### **В переходный период**

основная тренировка — 45-60;  
дополнительная тренировка — 25-30;  
*при однократных занятиях в день — 45-60 мин.*

## Классификация уроков хореографии

В зависимости от педагогических задач уроки хореографии можно классифицировать следующим образом:

- обучающий урок;
- тренировочный урок;
- контрольный урок;
- соревновательный урок;
- показательный урок.

Рассмотрим подробно каждый из них.

**Обучающий урок.** Основная задача данного вида урока — освоение отдельных элементов упражнения, например: изучение перекидного прыжка, поворота на  $720^\circ$  или др. целых соединений. В период изучения новой обязательной программы вольных упражнений, комбинаций на бревне, подготовки произвольных упражнений широко применяются именно обучающие уроки. Одновременно специальный подбор элементов и соединений решает задачи и физического развития, и воспитания музыкальности, выразительности.

Обучающий урок присущ в основном подготовительному периоду тренировки. Характерными особенностями его являются использование отдельного метода проведения упражнений с многократным повторением их и расчленением соединений на отдельные компоненты, выполнение ряда подготовительных упражнений, подводящих к «генеральному» движению. В многолетней подготовке данный вид урока находит наибольшее применение на этапах начальной специальной и углубленно-специальной подготовки.

**Тренировочный урок.** Первоочередная задача этого вида урока — поддержание спортивной формы, «разогрев», разминка перед предстоящей работой. В связи с этим тренировочный урок применяется тогда, когда достигнута стабилизация определенного уровня: спортивного мастерства, а также на различных ступенях подготовки гимнастки в соревновательный период. В качестве разминки урок применяется в начале тренировочного занятия. Содержание, средства, последовательность упражнений, методика проведения диктуются необходимостью создания «рабочего уровня» как суставно-мышечного аппарата,

так и вегетативной системы. Тренировочный урок, как, впрочем, и обучающий, можно включать вместо вольных упражнений или пятым видом в тренировочном занятии. В таком случае подбор упражнений, их дозировка направлены на решение таких педагогических задач, как специальная двигательная подготовка, совершенствование выразительности, музыкальности, танцевальности и т.п. По сравнению с обучающим уроком, тренировочный урок является более узконаправленным, насыщенным элементами обязательной и произвольной программы, сокращается по времени за счет уменьшения количества упражнений, проведения их серийно-поточным методом.

**Контрольный урок.** Период завершения обучения определенным движениям или целому разделу хореографии полезно подытоживать контрольным уроком. Например, после освоения элементов классического танца провести контрольное занятие типа «открытого урока», выставляя при этом оценку по пятибалльной системе каждой гимнастке.

Возможно проведение контрольного урока в виде приема нормативов, как это делается по физической подготовке, включая элементы хореографии в тесты по технической подготовке. Например, выполнение перекидного прыжка, прыжка шагом, поворота на  $360^\circ$  в равновесие. Оценка дается по десятибалльной системе с учетом требований и сбавок, указанных в правилах соревнований по спортивной и художественной гимнастике.

**Соревновательный урок.** Данный тип урока является разминкой, но более специализированной и индивидуализированной, чем тренировочный урок.

В период непосредственной подготовки к соревнованиям рекомендуется выполнять стабильный комплекс упражнений, цель которого — «разогрев» и снятие излишней психической напряженности, возбуждения или, наоборот, заторможенности, чему способствуют привычные, индивидуально подобранные упражнения. По мере освоения, запоминания урока спортсменка выполняет его самостоятельно — индивидуальная разминка.

**Показательный урок.** Возросшей популярностью спортив-

ная гимнастика обязана большому количеству показательных выступлений. Появилась необходимость в показательном уроке, где обычно участвует группа гимнасток и который чаще всего является прелюдией к выступлению. В таком уроке нет необходимости выдерживать «физиологическую кривую», ведь гимнастки выходят на помост, проделав обычную индивидуальную соревновательную разминку. Главное здесь — это зрелищность, которая будет определяться оригинальностью подобранных упражнений, сменой темпа, характера движений, согласованностью работы и высоким индивидуальным мастерством участниц.

---

# УРОКИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

## Урок 1

### Подготовительная часть

#### *Ходьба*

Построение. Ходьба в обход. Ходьба на носках с движением руками.

I. 1-8 — ходьба на носках поочередно, руки в стороны;  
9-16 — ходьба на пятках, руки сзади.

Повторить 4 раза.

II. Муз. размер 2/4. Приставные шаги.

И.п. — III позиция, правая нога впереди, руки на поясе.

1-16 — приставные шаги с правой;

17-32 — приставные шаги с левой.

Повторить 2 раза.

III. Муз. размер 2/4. Шаги галопа.

И.п. — III позиция, правая нога впереди, руки в стороны.

1-8 — шаги галопа с правой, круг левой рукой книзу;

9-16 — шаги галопа с левой, круг правой рукой книзу.

Повторить 4 раза.

IV. Муз. размер 2/4. Шаги галопа в сторону.

И.п. — лицом в круг, стойка руки на поясе.

1-2 — два шага галопа вправо;

3-4 — шаг вправо, приставляя левую, полуприсед на обеих ногах;

5-6 — два шага галопа влево;

7-8 — шаг влево, приставляя правую, полуприсед на обеих ногах.

Повторить 4 раза.

## *Упражнения у опоры*

**I.** Муз. размер 4/4. Деми плие (полуприсед).

И.п. — позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-2 — полуприсед;

3-4 — и.п.;

5-6 — полуприсед;

7-8 — и.п.;

9-16 — повторить 1-8;

17-32 — то же из II позиции.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 2/4. Батман тандю в сторону (выставление ног на носок в сторону).

И.п. — I позиция лицом к опоре.

1-8 — четыре раза правую ногу в сторону на носок и обратно;

9-16 — то же левой ногой.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 2/4.

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левую руку на пояс.

1-2 — левую ногу вперед на носок;

3-4 — левую ногу вперед на пятку, тяжесть тела на опорной ноге;

5-6 — левую ногу вперед на носок;

7-8 — и.п.

Повторить 8 раз.

**IV.** Муз. размер 3/4. Наклоны туловища в сторону.

И.п. — лицом к опоре, правую ногу в сторону на носок, правую руку в сторону.

1-2 — наклон влево, правую руку вверх;

3 — выпрямиться;

4 — приставить правую ногу в и.п., правую руку на опору;

5-8 — то же левой ногой.

Повторить 4 раза.

**V.** Муз. размер 2/4. Батман тандю жете (мах ногой на  $45^\circ$ ).  
И.п. — III позиция правым боком к опоре, левую руку на пояс.  
1-2 — два раза левую вперед на носок;  
3-4 — четыре раза мах левой на  $45^\circ$ .  
Повторить 2 раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

**VI.** Муз. размер 3/4. Релеве (поднимание ноги).  
И.п. — I позиция правым боком к опоре, левую руку в сторону.

1-2 — левую ногу вперед на носок;  
3-4 — левую ногу вперед на  $45^\circ$  (при повторении — на  $90^\circ$ );  
5-6 — левую ногу вперед на носок;  
7-8 — и.п.

Повторить 2 раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

**VII.** Муз. размер 2/4. Гранд батман (махи ногами выше  $90^\circ$ ).  
И.п. — I позиция правым боком к опоре, левую руку на пояс.

1-4 — два маха правой ногой вперед;  
5-8 — два маха правой ногой в сторону;  
9-12 — два маха правой ногой назад;  
16-18 — два маха правой ногой в сторону.

Повторить 2 раза.

**VIII.** Муз. размер 3/4. Наклон вперед.

И.п. — стойка спиной к опоре.

1-2 — наклон вперед, прогнувшись;  
3-4 — наклон вперед;  
5-8 — последовательно выпрямиться в и.п.

Повторить 4 раза.

**IX.** Муз. размер 2/4. Стойка на носках.

И.п. — I позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-4 — два раза встать на носки;  
5-7 — стойка на носках, держать;  
8 — и.п.

Повторить 4-8 раз.

**Х.** Муз. размер 2/4. Прыжки, выпрямившись.  
И.п. — I позиция лицом к опоре, руки на опоре.  
1-8 — восемь прыжков, выпрямившись;  
9-16 — ходьба на месте.  
Повторить 4 раза.

## **Основная часть** *Упражнения на середине*

*Методическое указание:* упражнения выполняются в разомкнутом строю, в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог видеть каждого ученика.

**I.** Муз. размер 3/4. Плавное движение руками.  
И.п. — основная стойка.  
1-2 — поднятие правой руки вперед;  
3-4 — опускание правой руки вниз;  
5-6 — поднятие правой руки в сторону;  
7-8 — опускание правой руки вниз;  
9-16 — повторить 1-8 левой рукой.  
Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* поднятие рук начинать в плечевом суставе, локоть не напрягать, чуть согнуть кисть свободно, пальцы обращены вниз. Опускание руки так же начинать в плечевом суставе. Когда локоть опускается вниз, кисть поднимается.

**II.** Муз. размер 3/4. Волна туловищем.  
И.п. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.  
1-4 — наклон вперед, прогнувшись, в конце движения голову наклонить вперед;  
5-8 — последовательно разогнуться в и.п.  
Повторить 4 раза.

*Подводящие упражнения:*

- а) из упора на коленях — последовательно прогнуть поясной, грудной, шейный отделы позвоночника и, последовательно сгибаясь вперед, возвратиться в и.п.
- б) из седа на пятках — проползание вперед в упор.

### **III.** Муз. размер 2/4. Прыжок «скачок».

*Подводящие упражнения:*

- а) высокий шаг, рука на поясе;
- б) прыжок «скачок», руки на поясе;
- в) движения рук из и.п.: правая рука вперед, левая в сторону;  
1 — дугами книзу правую руку в сторону, левую вперед;  
2 — дугами книзу правую руку вперед, левую в сторону;
- г) прыжок с движениями рук (как указано в п. «в»).

### **IV.** Муз. размер 2/4. Закрытый прыжок.

И.п. — стойка, руки в стороны.

- 1 — шаг левой, правую ногу согнуть вперед, дугами книзу руки вперед;
- 2 — толчком левой закрытый прыжок, руки вперед, голову наклонить вперед;
- 3-4 — приставной шаг правой ногой, дугами книзу руки в стороны.

Повторить 8 раз, затем выполнить закрытый прыжок с правой ноги.

## ***Упражнения со скакалкой***

### **I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка впереди, держать двумя руками за концы.

- 1-4 — полуприсед, перевод скакалки назад левой рукой;
- 5-8 — поворот переступанием на 360°;
- 9-16 — полуприсед, перевод скакалки вперед правой рукой.

Повторить 8 раз.

### **II.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, скакалка сзади.

- 1-4 — два прыжка с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед;

### III. Муз. размер 2/4. Прыжок «скачок».

*Подводящие упражнения:*

- а) высокий шаг, рука на поясе;
- б) прыжок «скачок», руки на поясе;
- в) движения рук из и.п.: правая рука вперед, левая в сторону:
  - 1 — дугами книзу правую руку в сторону, левую вперед;
  - 2 — дугами книзу правую руку вперед, левую в сторону;
- г) прыжок с движениями рук (как указано в п. «в»).

### IV. Муз. размер 2/4. Закрытый прыжок.

И.п. — стойка, руки в стороны.

- 1 — шаг левой, правую ногу согнуть вперед, дугами книзу руки вперед;
- 2 — толчком левой закрытый прыжок, руки вперед, голову наклонить вперед;
- 3-4 — приставной шаг правой ногой, дугами книзу руки в стороны.

Повторить 8 раз, затем выполнить закрытый прыжок с правой ноги.

## *Упражнения со скакалкой*

### I. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка впереди, держать двумя руками за концы.

- 1-4 — полуприсед, перевод скакалки назад левой рукой;
- 5-8 — поворот переступанием на 360°;
- 9-16 — полуприсед, перевод скакалки вперед правой рукой.

Повторить 8 раз.

### II. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, скакалка сзади.

- 1-4 — два прыжка с левой ноги на правую, вращая скакалку вперед;

5-6 — стойка на носках, скакалка сзади.  
Повторить 8 раз.

### III. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка сзади.

1-3 — три прыжка на обеих ногах, вращая скакалку вперед;

4 — прыжок с двойным вращением скакалки.

Повторить 4 раза.

### IV. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка сложена вдвое в правой руке.

1 — прыжок на правой ноге, левую вперед на носок, круг скакалкой кверху справа;

2 — прыжок на правой ноге, левую назад на носок, круг скакалкой кверху слева;

3-4 — два шага галопа с левой, два круга скакалкой кверху справа.

Повторить 4 раза.

### V. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка сзади.

1-2 — шагом левой прыжок «скачок», вращая скакалку вперед.

Повторить 16 раз.

*Методическое указание:* при изучении упражнений IV и V вначале выполнить движения только руками со скакалкой, далее движения только ногами без скакалки и затем упражнение в целом.

## Заключительная часть

### I. Муз. размер 4/4.

И.п. — стойка, руки на пояс.

1-8 — восемь шагов с левой;

9 — шаг влево, правую ногу в сторону, на носок;

10-14 — правую назад на носок, стойка на правом колене (голову и плечи наклонить вперед);

15-16 — встать.  
Повторить 8 раз, затем то же с другой ноги.  
Ходьба с поочередным подниманием рук вперед и в стороны.

## **Урок 2**

### **Подготовительная часть**

#### *Ходьба и бег*

Построение. Ходьба в обход переменным шагом.

I. Повторить задания I-IV из первого урока.

II. Мягкий шаг и мягкий бег.

*Методическое указание:* мягкий шаг выполняется с носка свободно, без напряжения, плавно, без вертикальных колебаний.

I. Муз. размер 2/4. Шаг польки.

И.п. — стойка, руки на поясе.

«и» — подскок на левой ноге, правую вперед книзу;

1 — шаг галопа с правой ноги;

2 — шаг с правой ноги вперед;

«и»-3-4 — то же с правой ноги.

#### *Танцевальная комбинация*

1-8 — четыре шага польки с правой;

9-12 — прыжки на левой ноге, правую вперед на носок;

13-16 — прыжки на правой, левую вперед на носок.

*Методическое указание:* выполнить вначале на «и» подскок и переменный шаг, затем выполнить шаг польки.

#### *Упражнения у опоры*

I. Муз. размер 4/4. Гранд плие (присед).

И.п. — I позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-2 — полуприсед (пятки от пола не отрывать);

3-4 — присед, подниматься на полупальцах невысоко;

5-6 — полуприсед;

7-8 — и.п.;

9-16 — повторить счет 1-8;

17-32 — повторить во II позиции (в приседе пятки от пола не отрывать).

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 4/4. Скрестный поворот на 180°.

И.п. — I позиция правым боком к опоре.

1-2 — левую ногу скрестно перед правой;

3-4 — на носках поворот направо кругом, левую руку на опору.

*Методическое указание:* поворот выполняется перед повторением упражнения с другой ноги.

**III.** Муз. размер 1/2. Дубль батман тандю (выставление ноги на носок с двойным опусканием на пятку).

И.п. — I позиция, лицом к опоре, руки на опоре.

1 — левую ногу в сторону на носок;

2-«и» — два раза опустить левую пятку на пол (в этот момент тяжесть тела на правой ноге);

3 — левую ногу в сторону на носок;

4 — и.п.

Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер 2/4. Батман тандю и батман жете (выставление ноги на носок и махи ногой).

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левую руку на пояс.

1-4 — два раза левую ногу вперед на носок;

5-8 — четыре малых маха вперед на 45°;

9-16 — повторить 1-8.

Повторить по 2 раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

**V.** Муз. размер 3/4. Круглый полуприсед.

И.п. — стойка на носках лицом к опоре, руки на опоре.

1-4 — круглый полуприсед (согнуть колени, голову и плечи наклонить вперед);

5-8 — и.п.

Повторить 8 раз.

**VI.** Муз. размер 4/4.

1-2 — согнуть колено в сторону, правая стопа у шиколотки опорной ноги;

3-4 — скользящим движением поднимать стопу до колена опорной ноги;

5-8 — скользящим движением стопы по задней поверхности голени в и.п.

Повторить 8 раз.

**VII.** Муз. размер 3/4. Вертикальное равновесие.

И.п. — 1 позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-4 — правую ногу назад;

5-8 — держать;

9-16 — и.п.

Повторить 4 раза.

**VIII.** Муз. размер 2/4. Махи ногами назад.

И.п. — 1 позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-8 — четыре маха правой ногой назад;

9-16 — четыре маха левой ногой назад.

Повторить 2 раза.

**IX.** Муз. размер 2/4. Махи ногой в сторону.

И.п. — 1 позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-8 — четыре маха правой ногой в сторону;

9-16 — четыре маха левой ногой в сторону.

Повторить 2 раза.

**X.** Муз. размер 2/4. Прыжки.

И.п. — стойка лицом к опоре, руки на опоре.

1-4 — четыре прыжка на правой ноге, левую согнуть назад;

5-8 — то же на левой.

Повторить 8 раз.

## Основная часть

### *Упражнения на середине*

**I.** Упражнения в парах на расслабление рук. Стоящая сзади берет руки стоящей впереди снизу под плечи и поднимает их в стороны, покачивает вниз-вверх (проверяет отсутствие направления) и внезапно убирает свои руки.

**II.** Муз. размер 2/4. Расслабление рук.

И.п. — руки вперед.

1-4 — уронить руки вниз;

5-8 — руки вперед;

9-16 — повторить счет 1-8;

17-32 — то же, но руки в стороны.

**III.** Муз. размер 3/4. Волна туловищем.

И.п. — сед на пятках, руки сцеплены сзади.

1-3 — наклон вперед;

4-6 — последовательно выпрямиться в и.п.

Повторить 8 раз.

**IV.** Муз. размер 2/4. Вертикальное равновесие.

И.п. — стойка, руки в стороны.

1-2 — правую ногу назад дугой книзу, правую руку вперед вверх;

3-4 — держать;

5-8 — и.п.

Повторить 4 раза.

**V.** Муз. размер 8/4. Открытый прыжок (в шеренгах).

И.п. — стойка, руки в стороны.

1 — шагом и толчком правой открытый прыжок, дугой книзу левую руку вперед кверху;

2 — шаг галопа с левой, дугой книзу левую руку в сторону.

*Методическое указание:* сначала выполнять вертикальное равновесие с приставным шагом, а затем выполнить открытый прыжок.

## *Упражнения со скакалкой*

**I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, скакалка сзади.

1-2 — прыжок с подскоком, вращая скакалку вперед;

3-4 — прыжок в петлю (при скрестном положении предплечий).

Повторить 8 раз.

**II.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, скакалка сзади.

1-4 — два шага польки с правой ноги, вращая скакалку вперед;

5-8 — бег, сгибая ноги назад, вращать скакалку вперед;

Повторить 8 раз.

**III.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка, сложенная вдвое, справа, в правой руке.

1-2 — шаг правой ногой, круглый полуприсед, скакалка впереди;

3-4 — шаг и толчком правой открытый прыжок, круг скакалкой справа.

Повторить 8 раз.

**IV.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, скакалка впереди, кисти вместе.

1 — круг скакалкой справа;

2 — круг скакалкой книзу слева;

3-4 — мах скакалкой справа книзу и бросок вверх;

5-8 — поймать скакалку двумя руками.

Повторить 8 раз.

## **Заключительная часть**

**I.** Муз. размер 4/4. Танцевальная комбинация «гавот».

И.п. — общий круг парами, взявшись за руки (руки вперед, левым плечом к центру круга). III позиция.

- 1-3 — три шага с правой ноги;  
 4 — левую ногу вперед, на носок;  
 5-7 — три шага с левой ноги;  
 8 — правую ногу вперед, на носок;  
 9-16 — повторить счет 1-8;  
 17-19 — три шага назад с правой ноги;  
 20 — левую ногу вперед на носок;  
 21-23 — три шага назад с правой ноги;  
 24 — правую ногу вперед на носок;  
 25-27 — три шага назад с правой ноги;  
 28 — левую ногу вперед на носок;  
 29-32 — с поворотом направо приставной шаг влево, встав лицом друг к другу (одна спиной к центру, другая лицом);  
 33-36 — приставной шаг с правой вперед, взявшись за руки (правыми руками, руки вверх);  
 37-40 — приставной шаг с левой назад, руки вперед;  
 41-44 — три шага с левой ноги, правую ногу вперед на носок (проходить слева от партнерши);  
 45-48 — четыре шага и встать на место партнерши;  
 49-52 — приставной шаг с левой вперед, взявшись за руки (левыми руками), руки вверх;  
 53-56 — приставной шаг с правой назад, левые руки вперед;  
 57-60 — три шага с правой ноги, а левую ногу вперед на носок (проходить справа от партнерши);  
 61-64 — четыре шага и встать в и.п.
- Повторить 4 раза.

## Урок 3

### Подготовительная часть

#### *Ходьба*

**I.** Построение. Ходьба в обход. Ходьба на носках с движением пальцев рук.

И.п. — стойка на носках, руки вперед ладонями кверху.

1-4 — ходьба на носках. Последовательно сгибать пальцы рук, начиная с мизинца;

5-8 — ходьба на носках. Повернуть кисти книзу. Последовательно разгибать пальцы.

Повторить 16 раз.

**II.** Муз. размер 2/4.

Повторить шаг польки (см. урок 2)

Повторить 16 раз.

**III.** Муз. размер 2/4. Перекатный шаг.

*Методическое указание:* перекатный шаг можно выполнять с опорой о гимнастическую стенку.

**IV.** Муз. размер 4/4. Русский медленный шаг.

И.п. — стойка, руки на пояс.

1 — шаг с правой ноги;

2 — шаг с левой ноги;

3 — шаг правой, левая сзади на носке;

4 — держать;

5-8 — то же с другой ноги.

Повторить 8 раз.

**V.** Муз. размер 2/4. Припадание (скрестный шаг в сторону).

И.п. — стойка лицом в круг, руки на поясе.

«и» — встать на носок левой, правую в сторону книзу;

1 — перекатный шаг правой ногой в сторону, слегка приседая на нее;

2 — встать на носок левой скрестно за правой.

Повторить 16 раз.

### *Упражнения у опоры*

**I.** Муз. размер 2/4. Два деми плие и гранд плие (2 полуприседа и присед).

И.п. — III позиция правым боком к опоре, правую руку на пояс.

1-8 — два полуприседа;

9-16 — присед;

17-32 — повторить счет 1-16;  
33-64 — то же повторить из II позиции.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 2/4. Батман тандю деми плие (выставление ноги на носок и полуприсед из III позиции).

1-2 — правую вперед на носок;

3-4 — III позиция, правая впереди и полуприсед.

Повторить по 2 раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

**III.** Муз. размер 2/4. Батман тандю (выставление ноги на носок) и сгибание стопы в сторону.

И.п. — I позиция, руки на пояс.

1 — левую ногу вперед на носок;

2 — и.п.;

3 — левую ногу назад на носок;

4 — и.п.;

5 — левую ногу в сторону на носок;

6 — левую ногу на пятку;

7 — левую ногу в сторону на носок;

8 — и.п.

Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер 3/4.

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левую руку в сторону.

1-2 — согнуть колено в сторону, левая стала у щиколотки, и скользящим движением (пассе) поднимать стопу до колена опорной ноги;

3 — поворот бедра внутрь;

4 — поворот бедра наружу;

5 — повторить счет 3;

6 — повторить счет 4;

7-8 — скользящим движением опустить стопу до задней поверхности голени в III позиции, левая нога сзади.

Повторить 4 раза.

**V.** Муз. размер 3/4.

И.п. — VI позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1-2 — наклон влево, правую ногу в сторону на носок, правую руку вверх;

3-4 — вернуться в и.п.;

5-6 — наклон вправо, левую ногу в сторону на носок, левую руку вверх;

7-8 — и.п.

Повторить 4 раза.

**VI.** Муз. размер 4/4.

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левую руку в сторону.

1-4 — левую ногу вперед;

5-8 — левую ногу в сторону;

9-12 — III позиция, левая сзади;

13-24 — то же в обратном порядке.

Повторить 4 раза.

**VII.** Муз. размер 3/4. Переднее равновесие.

И.п. — стойка на полшага от опоры, руки на опоре.

1 — правую ногу назад на носок;

2 — правую назад вверх, туловище параллельно полу, переднее равновесие;

3 — держать;

4 — и.п.

Повторить 4 раза.

**VIII.** Муз. размер 4/4. Целостная волна.

И.п. — круглый полуприсед лицом к опоре, руки на опоре.

1-4 — последовательно разогнуться в стойку на носках;

5-8 — и.п.

Повторить 8 раз.

**IX.** Муз. размер 8/4. Растяжка.

И.п. — I позиция лицом к опоре.

1-2 — сгибая левую ногу, носком правой ноги скользить по полу назад до положения низкого выпада; \*

- 3-4 — встать в и.п.;
- 5-8 — то же правой ногой.

Повторить 8 раз.

**X.** Муз. размер 3/4. Гранд батман (махи ногами).

И.п. — I позиция правым боком к опоре.

- 1-2 — два маха вперед;
- 3-4 — два маха в сторону;
- 5-6 — два маха назад;
- 7-8 — два маха в сторону.

Повторить 4 раза.

**XI.** Муз. размер 2/4. Прыжки.

И.п. — I позиция лицом к опоре, руки на опоре.

- 1-4 — четыре прыжка из I позиции;
- 5-8 — четыре прыжка из II позиции.

Повторить 4 раза и перейти на ходьбу.

## **Основная часть**

### ***Упражнения на середине***

**I.** Муз. размер 3/4. Волна руками.

И.п. — стойка, правую руку вперед.

- 1 — согнуть правую руку;
- 2 — последовательно разогнуть все суставы правой руки.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* обучение начать с развития подвижности: последовательного сгибания пальцев, сгибания локтя вверх и вниз. Затем выполнять волну одной рукой и обеими руками.

**II.** Муз. размер 3/4. Волна туловищем.

И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1 — небольшой наклон вперед, руки мягко вперед;
- 2 — волной выпрямиться, руки в стороны;
- 3-4 — повторить счет 1-2.

Повторить 4-8 раз.

**III.** Муз. размер 2/4.

1-2 — пружинный шаг влево, мах руками влево;

3-4 — пружинное движение ногами, мах руками вправо;

5-8 — поворот переступанием на  $360^\circ$  дугой вперед, левую руку в сторону.

Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, руки на поясе.

1-3 — три прыжка, выпрямившись;

4 — прыжком, выпрямившись, поворот направо на  $90^\circ$ .

*Методическое указание:* прыжком, выпрямившись, выполнить повороты на  $90^\circ$  и закончить возвращением в и.п., затем выполнить поворот прыжком на  $180^\circ$  и  $360^\circ$ .

**V.** Повторить открытый прыжок, открытый и закрытый прыжок, в шеренгах (см. урок 2).

### *Упражнения с мячом*

**I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, рука в сторону, мяч в правой руке.

1-2 — приставной шаг с правой ноги, спружинить, бросок мяча вверх, поймать правой рукой;

3-4 — скрестный поворот налево на  $360^\circ$ , передать мяч за спиной в левую руку, спереди — в правую.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, левая рука в сторону, правая с мячом спереди. 1-2 — круг правой рукой вокруг мяча.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, левая рука в сторону, правая с мячом спереди.

1-2 — приставной шаг вправо, круг правой ногой вокруг мяча.

Повторить вправо 4 раза.

#### **IV. Муз. размер 2/4.**

И.п. — стойка, левая рука в сторону, правая с мячом спереди.

1-4 — шаги галопа влево с ударами мячом об пол и поймать мяч правой рукой;

5-8 — встать на носки, последовательные два круга в лицевой плоскости и взять мяч левой рукой;

9-16 — повторить то же вправо.

Повторить 4 раза.

#### **V. Муз. размер 2/4.**

И.п. — стойка, руки в стороны, мяч в правой руке.

1-2 — шаг польки с левой ноги, удар мячом об пол слева, поймать левой рукой;

3-4 — шаг польки с правой ноги, удар мячом об пол справа, поймать правой рукой.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* вначале выполнить отдельно упражнение с мячом, далее выполнить движения ногами, затем выполнить задание целиком.

### **Заключительная часть**

Повторить танцевальную комбинацию «гавот» (см. урок 2).

## **Урок 4**

### **Подготовительная часть**

#### *Ходьба*

Повторение. Ходьба в обход.

I. И.п. — стойка на носках.

1-8 — ходьба на носках, руки в стороны;

9-16 — ходьба в полуприседе, три раза согнуть и разогнуть кисти и мягко опустить руки вниз.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 2/4.

1-16 — высокий шаг, руки на поясе;

17-32 — прыжок «скачок».

Повторить 2 раза.

**III.** Муз. размер 2/4. Шаги галопа.

1-8 — шаги галопа с правой ноги, круг левой рукой книзу;

9-16 — шаги галопа с левой ноги, круг правой рукой книзу.

Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер 2/4. Русский скользящий шаг.

И.п. — стойка, руки на поясе.

1 — небольшой шаг с правой ноги;

«и» — небольшой шаг с левой ноги;

2 — небольшой шаг с правой, слегка приседая на нее;

«и» — скользящим движением левую ногу вперед книзу; дугами вперед руки в стороны;

3-4 — то же, но с другой ноги.

Повторить 8 раз.

*Методическое указание:* вначале выполнить русский шаг, затем движения руками и после этого выполнить задание целиком.

### ***Упражнения у опоры***

**I.** Муз. размер 2/4. Пружинное движение ногами.

И.п. — II позиция правым боком к опоре, левая рука на поясе.

1 — полуприсед;

2 — стойка на носках;

3 — то же, что на счет 1;

4 — то же, что на счет 2;

5-8 — попеременное пружинное движение ногами.

Повторить 4-8 раз.

**II.** Муз. размер 3/4. Деми плие и гранд плие (полуприсед и присед).

И.п. — III позиция правым плечом к опоре, левая рука в сторону.

1-4 — полуприсед;

5-8 — присед.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 2/4. Батман тандю (выставление ноги на носок).

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1-8 — четыре раза левую ногу вперед на носок.

Повторить в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

**IV.** Муз. размер 2/4. Батман фраппе (сгибание ноги и выставление на носок).

а) И.п. — лицом к опоре, стойка на правой ноге, левая в сторону на носок.

1 — согнуть левую ногу в сторону, удар о голень правой ноги;

2 — левую ногу в сторону на носок;

3 — то же, что на счет 1;

4 — то же, что на счет 2.

Повторить 8 раз.

б) И.п. то же.

1 — согнуть левую в сторону, удар о голень правой ноги;

2 — левую ногу назад на носок;

3 — то же, что на счет 1;

4 — то же, что на счет 2.

Повторить 8 раз.

в) И.п. то же, но спиной к опоре.

1 — согнуть левую ногу в сторону, удар о голень правой ноги;

2 — левую ногу вперед на носок;

3 — то же, что на счет 1;

4 — то же, что на счет 2.

Повторить 8 раз.

V. Повторить упражнение VI из урока 2.

VI. Муз. размер 3/4. Наклоны вперед и назад.

И.п. — стойка лицом к опоре, руки на опоре, согнуты.

1-2 — наклон вперед, разгибая руки;

3 — и.п.;

5-6 — наклон назад;

7-8 — и.п.

Повторить 8 раз.

VII. Муз. размер 3/4. Целостная волна.

И.п. — круглый полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на носок, левая рука на поясе.

1-2 — передавая тяжесть тела на левую ногу, колени вперед;

3-4 — разгибая колени, таз вперед, голову и плечи наклонить вперед;

5-6 — встать на правую ногу, грудь вперед, голову назад;

7-8 — стойка на правой ноге, левую ногу назад на носок;

9-16 — вернуться в и.п.

*Методическое указание:* предварительно выполнить подводящие упражнения:

а) перенос тяжести с левой ноги на правую.

б) волна вперед.

Повторить 4 раза.

VIII. Повторить сгибание ноги на пассе (скользящим движением) (см. упражнение 4 из урока 3).

IX. Муз. размер 2/4. Релеве (поднимание ноги на 90°).

И.п. — III позиция руку в сторону.

1-2 — левую ногу вперед;

- 3-4 — левую ногу в сторону;
- 5-8 — и.п.;
- 9-10 — левую ногу в сторону;
- 11-12 — левую ногу назад;
- 13-16 — и.п.

Повторить 4 раза.

**Х.** Муз. размер 3/4. Гранд батман пуанте (махи ногами с касанием носком пола).

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

- 1 — мах левой ногой вперед;
- 2 — левую ногу вперед на носок;
- 3 — мах левой ногой вперед;
- 4 — и.п.

Повторить 4 раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

### Основная часть *Упражнения на середине* Позиции рук

**I.** Муз. размер 3/4.

- 1-4 — руки в подготовительной позиции;
- 5-8 — руки в I позиции;
- 9-12 — руки во II позиции;
- 13-16 — руки вниз.

Повторить 4 раза. То же одной рукой.

**II.** Муз. размер 3/4.

- 1-4 — руки в подготовительной позиции;
- 5-8 — руки в I позиции;
- 9-12 — руки в III позиции;
- 13-16 — руки вниз.

Повторить 4 раза. То же одной рукой.

**III.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на левой ноге, правая в сторону на носок, руки влево.

- 1 — пружинное движение ногами, встать на правую ногу, левую в сторону на носок, мах руками вправо;
- 2 — пружинное движение ногами, встать на левую ногу, правую в сторону на носок, мах руками влево;
- 3-4 — поворот на  $360^\circ$  приставлением ноги, круг руками книзу в лицевой плоскости.

*Методическое указание:* освоить пружинное движение ногами, далее мах руками в сочетании с движениями ног, затем поворот приставлением ноги и после этого выполнять все упражнение полностью.

#### IV. Муз. размер $3/4$ . Одноименный поворот на $360^\circ$ .

И.п. — IV позиция, правая нога впереди, правая рука впереди, левая в сторону.

- 1-2 — одноименный поворот направо на  $360^\circ$ , левую назад, правую руку в сторону;
- 3-4 — и.п.

*Подводящие упражнения:*

а) И.п. — IV позиция.

- 1-2 — встать на носок правой ноги, левую назад, правую руку в сторону;
- 3-4 — и.п.

Повторить 4 раза.

б) И.п. — IV позиция.

- 1-2 — выполнить поворот на  $180^\circ$ , затем на  $360^\circ$ .

#### V. Муз. размер $3/4$ . Целостная волна вперед.

И.п. — круглый полуприсед на левой — правая впереди на носке, руки назад.

- 1-4 — последовательно разогнуться — волна вперед, руки вперед;
- 5-8 — и.п.

#### VI. Муз. размер $3/4$ . Прыжок шагом.

1 — подводящие упражнения:

- а) шаг левой ногой, правую ногу вперед на  $45^\circ$  и толчком левой прыжок шагом;
  - б) разбег и прыжок шагом;
  - в) шаг левой ногой, правую вперед на  $45^\circ$ , толчком левую в сторону;
- 2 — шагом и толчком левой ноги прыжок шагом, махом книзу левую руку вперед, правую в сторону.

### *Упражнения с мячом*

#### **I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, правая рука с мячом впереди.

1-2 — приставной шаг вправо, горизонтальный выкрут внутрь;

3-4 — приставной шаг вправо, горизонтальный выкрут наружу.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* вначале выполнить только движение с мячом, затем задание в целом.

#### **II.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, правая рука впереди, мяч на ладони.

1-4 — шаг правой, бросить мяч вверх, переднее равновесие, поймать мяч на ладонь правой руки;

5 — горизонтальный выкрут мяча внутрь;

6 — бросить мяч об пол и поймать после отскока;

7-8 — и.п.

Повторить 4 раза.

#### **III.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, правая рука впереди, мяч на ладони.

1-2 — пружинный полуприсед, бросить мяч под плечо;

3-4 — поймать мяч правой рукой.

Повторить 4 раза.

#### **IV.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, держать мяч двумя руками впереди.

- 1 — небольшой бросок мяча вверх;
- 2 — поймать мяч на тыльную сторону кистей;
- 3 — то же, что на счет 1;
- 4 — поймать мяч на ладони.

### **Заключительная часть**

Построение круга. III позиция, левым плечом к центру, руки на поясе.

- 1 — небольшой шаг правой ногой;
- «и» — небольшой шаг левой ногой;
- 2 — небольшой шаг правой ногой, слегка приседая на нее;
- «и» — скользящим движением левую ногу вперед книзу, дугами вперед руки в стороны, ладони кверху;
- 3-4 — то же с левой ноги, руки на поясе;
- 5-«и» — два шага назад с правой ноги;
- 6-«и» — полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед, на пятку;
- 7«и»-8«и» — повторить 5«и»-6«и»

Повторить 4 раза.

## **Урок 5**

### **Подготовительная часть**

#### *Ходьба и бег*

Построение. Ходьба в обход.

I. Ходьба на носках и пятках.

II. Перекатный шаг и перекатный бег.

III. Ходьба приставным шагом на носках с движением руками.

И.п. — стойка на носках, руки вперед.

- 1-2 — приставной шаг на носках, попеременные плавные движения правой рукой вниз, левой — вверх, и т.д.

Повторить 16 раз.

IV. Ходьба в приседе и полуприседе, руки на поясе.

V. Муз. размер 3/4. Вальсовый шаг.

И.п. — стойка на носках, руки на поясе.

1 — перекатный шаг правой ногой;

2-3 — два небольших шага с левой ноги на носках.

Повторить 16 раз.

### *Упражнения у опоры*

**I.** Муз. размер 2/4. Пружинное движение ногами.

И.п. — IV позиция правым боком к опоре, левую руку на пояс.

1 — полуприсед на носках;

2 — и.п.;

3 — то же, что на счет 1;

4 — и.п.;

5-7 — пружинный присед;

8 — и.п.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 3/4. Упражнение для рук.

И.п. — стойка руки в стороны.

1-2 — правую руку вниз в подготовительную позицию;

8 — правую дугой вперед в I позицию;

4 — правую в сторону во II позицию.

Повторить 4 раза. То же другой рукой.

**III.** Муз. размер 3/4. Деми плие и гранд плие (полуприсед и присед).

И.п. — правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1-2 — полуприсед, левую руку в подготовительную позицию;

3-4 — встать, дугой вперед левую руку в сторону во II позицию;

5-6 — присед, левую руку вниз в подготовительную позицию;

7-8 — и.п., дугой вперед левую руку в сторону во II позицию.

Повторить 4 раза.

То же из и.п. III позиция, левая сзади. Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер 2/4. Батман тандю и дубль батман тандю в сторону (выставление ноги на носок, выставление на носок в сторону и дважды опускание на пятку).

- 1 — левую ногу вперед на носок;
- 2 — и.п.;
- 3 — левую ногу назад на носок;
- 4 — и.п.;
- 5 — левую ногу в сторону на носок;
- 6 — два раза опускание на пятку;
- 7 — левую ногу в сторону на носок;
- 8 — и.п.

Повторить 4 раза.

**V.** Муз. размер 3/4. Батман фондю (сгибание ног в щиколотке с полуприседом и выставление на носок).

а) И.п. — II позиция спиной к опоре, левая нога в сторону на носок.

- 1 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть к щиколотке вперед;
- 2 — встать на правую ногу, левую вперед на носок;
- 3 — то же, что на счет 1;
- 4 — встать на правую ногу, левую в сторону на носок.

Повторить 8 раз.

б) И.п. — II позиция лицом к опоре, левая нога в сторону на носок.

- 1 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть в щиколотке сзади;
- 2 — встать на правую ногу, левую назад на носок;
- 3 — то же, что на счет 1;
- 4 — встать на правую ногу, левую в сторону на носок.

Повторить 8 раз.

**VI.** Муз. размер 3/4. Рон де жамб пар тер ан деор (круги по полу наружу).

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука на поясе.

- 1-2 — левую ногу вперед на носок;
- 3-4 — левую ногу по дуге в сторону на носок;

5-6 — левую ногу по дуге назад на носок;

7-8 — и.п.

Повторить 4 раза.

**VII.** Муз. размер 3/4. Наклоны туловища.

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1-2 — наклон вправо, левую руку вверх;

3-4 — наклон влево, левую руку в сторону;

5-8 — то же, что на счет 1-4;

9-12 — наклон вперед, круг рукой книзу;

13-16 — выпрямиться в и.п.

Повторить 4 раза.

**VIII.** Муз. размер 4/4. Батман девелоппе (стигание скольжением с последующим разгибанием в любом направлении).

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левая рука на поясе.

1-2 — правую согнуть в колене и скользящим движением стопы поднять ногу до колена;

3-4 — левую ногу вперед;

5-6 — держать;

7-8 — и.п.

Повторить 8 раз.

**IX.** Муз. размер 3/4. Растяжка.

И.п. — лицом к опоре (на шаг от нее), правая нога впереди на опоре.

1-2 — полуприсед, руки плавно опустить слегка вниз;

3-4 — и.п.;

5-6 — то же, что на счет 1-2;

7-8 — и.п.;

9-12 — встать на левый носок и поворот кругом, правая нога сзади на опоре, руки в стороны;

13-16 — поворот направо кругом в I позицию.

**X.** Муз. размер 3/4. Махи ногами.

И.п. — позиция лицом к опоре, руки на опоре.

1 — мах правой ногой в сторону;

2 — и.п.;

3 — сгибание правой в сторону, носок у колена опорной ноги, мах правой в сторону;

4 — и.п.

Повторить 8 раз.

**XI.** Муз. размер 3/4. Подбивные прыжки.

И.п. — стойка, руки на опоре.

1 — скрестный шаг правой ногой вперед;

2 — толчком правой ноги подбивной прыжок влево;

3 — скрестный шаг левой ногой вперед;

4 — толчком левой ноги подбивной прыжок вправо.

Повторить 8 раз.

**XII.** Повторить подбивные прыжки в сторону в шеренгах.

**XIII.** Муз. размер 3/4.

1 — шаг правой ногой, прыжок со сменой согнутых ног вперед;

2 — приставной шаг левой ногой вперед.

### **Основная часть**

Повторить 6 упражнений основной части из урока 4.

### **Упражнения с обручем**

**I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, обруч вертикально в лицевой плоскости, захват двумя руками по диаметру.

1-2 — два шага галопа вправо с поворотами обруча вправо и влево;

3-4 — шаг вправо и прыжком в полуприсед на обеих ногах;

5-8 — повторить то же, что на счет 1-4, но влево.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, обруч вертикально в лицевой плоскости, захват двумя руками за нижний край

- 1 — разгибая руки, бросить обруч вверх в открытом прыжке;
- 2 — поймать обруч, вращая как скакалку, шаг левой ногой, прыжок со сменой согнутых ног вперед.

Повторить 8 раз.

### **III.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка внутри обруча, держать на уровне талии.

1-2 — слегка повернув обруч влево;

3-4 — вращение вправо вокруг талии на скрестном повороте на 360°.

Повторить 8 раз.

### **IV.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, обруч горизонтально впереди, хватом снизу за верхний край.

1-2 — вращение обруча правой рукой горизонтально над головой;

3-4 — опуская нижний край, назад прыжок из обруча с правой ноги на левую.

Повторить 8 раз.

### **V.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, обруч вертикально в лицевой плоскости, хватом за верхний край.

1-4 — вращение обруча правой рукой;

5-8 — вращение обруча левой рукой.

Повторить 4 раза.

## **Заключительная часть**

Повторить танцевальную комбинацию из урока 4.

## **Урок 6**

### **Подготовительная часть**

#### *Ходьба*

Построение в обход. Ходьба на носках с движением рук.

**I.** И.п. — стойка на носках, руки в стороны.

- 1-4 — ходьба на носках, руки в стороны;  
5-8 — стойка на носках, наклон влево, правую руку вверх;  
9-12 — то же, что на счет 1-4;  
13-16 — стойка на носках, наклон вправо, левую руку вверх.

Повторить 8 раз.

**II.** Муз. размер 3/4. Вальсовый шаг.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны.

1 — вальсовый шаг с правой ноги, левую руку вверх, голову повернуть направо;

2 — вальсовый шаг с левой ноги, правую руку вверх, левую в сторону, голову повернуть налево.

Повторить 16 раз.

### *Упражнения у опоры*

**I—VIII.** Повторить 8 упражнений из урока 5.

**IX.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка правым боком к опоре.

1 — шаг правой ногой и мах левой вперед;

2 — поворот направо кругом в переднее равновесие;

3-4 — держать.

Повторить 4 раза.

Повторить упражнения X-XIII из урока 5.

### *Прыжки*

Повторить подбивные прыжки в сторону (в шеренгах).

Повторить прыжок со сменой согнутых ног впереди (в шеренгах).

### **Основная часть**

#### *Упражнения на середине*

**I.** Муз. размер 3/4. Волна руками.

И.п. — стойка, правая рука в сторону, левая на поясе.

1 — согнуть правую руку;

2 — последовательно разогнуть колени, правую руку в сторону.

Повторить 8 раз.

То же повторить из и.п., руки вперед.

**II.** Муз. размер 3/4. Волна вперед.

И.п. — круглый полуприсед на носках, руки вперед.

1-4 — последовательно разогнуть колени, туловище вперед, круг руками дугами книзу;

5-6 — руки вниз;

7-8 — у бедер кисти повернуть наружу и выполнить движение назад, и.п.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 3/4. Расслабление рук.

И.п. — стойка руки вверх.

1 — расслабление кистей;

2 — расслабление предплечий;

3-4 — расслабление рук, опустить вниз.

Повторить 4 раза. То же поочередно правой и левой рукой.

**IV.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, руки в стороны.

1 — мах правой ногой вперед;

2 — поднимаясь на носок левой ноги, поворот кругом, правую назад;

3-4 — переднее равновесие, руки в стороны.

Повторить 4 раза. То же, и.п. прыжком поворот кругом в переднее равновесие.

### *Упражнение с обручем*

**I.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка правым боком к основному направлению, обруч вертикально на полу, в правой руке.

1-4 — переднее равновесие на правой ноге, обруч впереди вертикально на полу;

5-8 — перемах левой ногой над обручем в и.п.

Повторить 4 раза.

II. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, обруч в правой руке впереди хватом за верхний край.

1-4 — вращение обруча правой рукой поворотом кисти;

5-8 — вращение обруча левой рукой (без прекращения вращения).

Повторить 4 раза.

III. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, обруч в горизонтальной плоскости впереди, в правой руке хватом за верхний край.

1-2 — прыжки с левой ноги на правую, качающийся обруч;

3-4 — прыжок из обруча в и.п.

Повторить 4 раза.

IV. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, обруч вертикально впереди на согнутых руках.

1-2 — шаг польки, вращая обруч, как скакалку, вперед.

Повторить 4 раза.

## Заключительная часть

### *Музыкальная игра «Знай свою музыку»*

Занимающиеся стоят в три колонны. 1-я колонна выбирает музыку «гавот», 2-я — русскую плясовую, 3-я — вальс.

Аkkомпаниатор начинает с любой мелодии и в любой момент переходит к другой мелодии. Услышав свою музыку, колонна начинает соответствующее движение танцевальными шагами в любом направлении. Когда музыка меняется, колонна остается там, где находится в этот момент. Музыка меняется через каждые 8-16 актов. Повторять можно по 2-3 раза. Завершается музыка двумя-тремя аккордами. Занимающиеся бегом встают на свои места в стойку на левой ноге, правую согнуть впереди. Побеждает колонна, вставшая на свое место раньше остальных.

Повторить 2 раза.

## Урок 7

### Подготовительная часть

### *Ходьба*

I. Построение. Ходьба в обход.

II. Повторить упражнение II из урока 6.

III. Муз. размер 3/4. Шаг мазурки.

И.п. — стойка, руки на поясе.

1 — скользящий шаг правой ногой вперед, левую ногу согнуть назад;

2 — подскок на правой ноге, левую ногу согнуть в колене, можно немного поднять назад;

3 — прыжок на правой ноге, акцентируя приземление, левую ногу резко вынести вперед книзу;

4-6 — повторить то же, что на счет 1-3, но с правой ноги.

Повторить 16 раз.

IV. Скользящий шаг назад.

1 — скользящий подскок на левой ноге, правую ногу назад книзу;

2-3 — приставной шаг с правой ноги назад.

Повторить 16 раз.

V. «Ключ».

1-2 — небольшим прыжком в III позицию в полуприсед;

3—II позиция (невыворотно);

4 — стойка на носках.

### *Танцевальная комбинация*

И.п. — III позиция, правая впереди, руки на поясе.

1-4 — четыре шага мазурки с правой;

5-6 — два скользящих шага мазурки назад с правой;

7-8 — «ключ».

Повторить 4 раза.

## *Упражнения у опоры*

Повторить упражнения у опоры из урока 6.

### **Основная часть**

Повторить упражнения с обручем из урока 6.

## *Упражнения с мячом*

**I.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, правая рука с мячом впереди, левая рука в сторону.

1-2 — бросок правой вверх, встать на левое колено, поймать мяч правой рукой;

3 — два удара мячом об пол правой рукой;

4 — бросок мяча правой рукой вверх, встать, поймать мяч правой рукой.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, мяч на ладони правой руки.

1-4 — четыре вальсовых шага вперед с левой, перебросить мяч из правой руки в левую руку четыре раза;

5 — стойка на левом колене, три удара мячом об пол правой рукой;

6 — бросок мяча правой рукой вверх;

7-8 — встать, поймать мяч обеими руками.

Повторить 8 раз.

**III.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка руки в стороны, мяч на ладони правой руки.

1 — выпад влево, удар мячом об пол правой рукой;

2 — поймать мяч левой рукой;

3 — выпад вправо, удар мячом об пол левой рукой;

4 — поймать мяч правой рукой;

5-6 — скрестный поворот налево, бросок мяча вверх;

7-8 — поймать мяч после удара об пол.

Повторить 4 раза.

#### IV. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, правая рука с мячом впереди.

1 — вальсовый шаг вправо, выкрут мяча внутрь;

2 — вальсовый шаг влево, выкрут мяча наружу;

3-4 — стойка на носках, последовательные круги двумя руками.

Повторить 4 раза.

#### V. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, правая рука с мячом впереди.

1-8 — четыре круга правой рукой вокруг мяча;

9-16 — то же, что на счет 1-8, но левой рукой.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* при изучении упражнений с мячом вначале выполнять движения руками с мячом, далее движения ногами без мяча, а затем упражнение в целом.

### Заключительная часть

Муз. размер 4/4. Русский лирический танец.

И.п. — стойка парами левым боком к центру круга, левые руки соединить, правые руки в стороны. № 1 стоит слева и немного сзади № 2.

#### 1 фигура

1-4 — три шага с правой ноги, левая сзади на носке;

5-8 — три шага с левой ноги, правая сзади на носке;

9-12 — с поворотом направо кругом три шага с правой ноги назад, левую вперед на носок;

13-16 — № 1 делает три шага с левой назад, правую ногу вперед на носок; № 2 выполняет шаги вперед;

17-32 — повторить 1 фигуру.

#### 2 фигура

1-8 — повернуться лицом друг к другу. № 1 кладет руки на пояс № 2, № 2 — на плечи № 1. Выполнить шаги, обходя друг друга. Закончив движение, повернуться спиной друг к другу.

#### 3 фигура

9-12 — повернуться лицом друг к другу, руки в стороны, и,

взявшись за руки, выполнить «припадание» вправо по кругу (№ 1 — влево, № 2 — вправо);  
13-16 — № 2 выполняет скрестный поворот на 360° и возвращается в и.п.

Повторить 2 раза.

## **Урок 8**

### **Подготовительная часть**

### ***Ходьба***

Построение. Ходьба в обход. Ходьба различными способами.

**I.** Муз. размер 2/4.

1-8 — ходьба на носках, руки в стороны;

9-16 — ходьба на пятках, руки за спину.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 2/4.

Ходьба приставным шагом с попеременными плавными движениями руками — одной вверх, другой вниз.

**III.** Муз. размер 3/4. Вальсовый шаг в сторону с поворотом кругом.

И.п. — стойка на носках, лицом в круг, руки на поясе.

*1-й такт*

1 — перекатный шаг с правой ноги в сторону;

2 — с поворотом направо шаг левой на носок;

3 — с поворотом направо приставить правую ногу с левой и и.п. (спиной в круг).

*2-й такт*

1 — перекатный шаг с левой ноги в сторону;

2 — с поворотом направо, шаг левой ногой назад;

3 — с поворотом направо приставить левую ногу к правой, в и.п.

### ***Упражнения у опоры***

**I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках правым боком к опоре, левую руку в сторону.

- 1-4 — два пружинных движения ногами, мах левой рукой внутрь и в сторону;  
5-6 — стойка на носках, левая рука в сторону.

**II.** Муз. размер 3/4. Два деми плие и гранд плие (два полуприседа и присед).

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левую руку в сторону.

1-2 — полуприсед, левую руку вниз в подготовительную позицию;

3-4 — и.п., дугой вперед левую руку в сторону во II позицию;

5-8 — то же, что на счет 1-4;

9-12 — присед, левую руку в подготовительную позицию;

13-16 — и.п.;

17-32 — то же, что на счет 1-16, но в и.п. во II позиции.

Повторить 2 раза.

**III.** Муз. размер 2/4. Батман тандю и батман жете (выставление ноги на носок и малые махи).

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левую руку в сторону.

1-4 — два раза левую ногу вперед на носок;

5-8 — четыре малых маха вперед на 25°;

9-16 — то же, что на счет 1-8.

Повторить в трех направлениях: вперед, назад, в сторону.

**IV.** Муз. размер 2/4. Сгибание стопы.

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1 — левую ногу вперед на носок;

2 — левую ногу вперед на пятку;

3 — левую ногу вперед на носок;

4 — и.п.;

5-8 — то же, что на счет 1-4.

Повторить по 2 раза в трех направлениях.

**V.** Муз. размер 8/4. Батман фондю (сгибание ноги в сторону, в полуприседе стопа у щиколотки, и выставление на носок).

И.п. — III позиция, левая нога в сторону на носок.

1 — полуприсед на правой, левую согнуть, стопа у щиколотки впереди правой ноги;

- 2 — стойка на правом носке, левую ногу вперед на 45°;
- 3 — то же, что на счет 1;
- 4 — стойка на правом носке, левую ногу в сторону на 45°.

Повторить 4 раза.

**Va.** И.п. — то же.

1 — полуприсед на правой, левую ногу согнуть, стопа у щиколотки сзади правой ноги;

2 — стойка на правом носке, левую ногу в сторону на 45°;

3 — то же, что на счет 1;

4 — стойка на правом носке, левую ногу назад на 45°.

Повторить 4 раза.

**VI.** Муз. размер 3/4. Боковая волна.

И.п. — II позиция лицом к опоре, правая нога в сторону на носок.

1 — полуприсед на левой ноге;

2-4 — передавая тяжесть тела на правую и, последовательно разгибаясь, боковая волна вправо;

5-8 — такты 1-4 повторить влево.

Повторить 4 раза.

**VII.** Муз. размер 4/4. Рон де жамб пар тер (круги ногой по полу).

И.п. — стойка на правой ноге, левая в сторону на носок.

1-8 — четыре круга назад левой ногой (заканчивать круг впереди, на носке);

9-16 — четыре круга вперед левой ногой (заканчивать круг сзади на носке).

Повторить 2 раза.

**VIII.** Муз. размер 3/4. Батман девелоппе (сгибание ног скольжением стопы по опорной ног с последующим выпрямлением в любом направлении).

И.п. — III позиция, правая впереди, лицом к опоре.

1-2 — сгибание скольжением правой стопы по передней поверхности левой голени до колена;

- 3-4 — правую ногу в сторону;
- 5-6 — правую ногу в сторону, на носок;
- 7-8 — III позиция, правая сзади;
- 9-10 — сгибание скольжением правой стопы по задней поверхности левой голени до колена;
- 11-12 — правую в сторону;
- 13-14 — правую ногу в сторону, на носок;
- 15-16 — III позиция, правая впереди.

Повторить 8 раз.

**IX.** Муз. размер 3/4. Растяжка.

И.п. — лицом к опоре, правую ногу в сторону на опору.

1-8 — четыре полуприседа;

9-12 — скольжением ноги по опоре в шпагат;

13-16 — III позиция, правая впереди.

Повторить 4 раза.

**X.** Муз. размер 3/4. Махи ногами.

И.п. — I позиция, лицом к опоре.

1 — мах правой ногой в сторону;

2 — мах правой ногой влево;

3 — мах правой ногой в сторону.

4 — и.п.

Повторить 4 раза.

**XI.** Муз. размер 4/4. Перекидной прыжок.

*Подводящие упражнения:*

а) мах правой ногой вперед с поворотом кругом;

б) то же, с прыжком во время поворота;

в) прыжок махом правой ногой вперед с поворотом кругом, одновременно в воздухе мах левой назад, приземлиться на правую.

Повторить 4 раза.

**Основная часть**  
***Упражнения на середине***

**I.** Муз. размер 3/4. Волна руками.

1-8 — четыре волны руками вперед;

9-12 — две волны правой рукой вперед;  
13-16 — две волны левой рукой вперед.  
Повторить 4 раза. То же, но волна руками в сторону.

**II.** Муз. размер  $3/4$ . Вертикальное равновесие.

И.п. — основная стойка.

1-8 — левую ногу назад, левую руку вверх, правую руку в сторону;

9-16 — и.п.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер  $3/4$ . Переднее равновесие.

И.п. — основная стойка.

1-4 — левую назад, руки в стороны;

5-8 — держать;

9-16 — и.п.

Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер  $2/4$ .

И.п. — стойка, руки влево.

1-2 — пружинный шаг влево, дугами книзу, мах руками вправо;

3-4 — пружинное движение ногами, встать на левую ногу, правую в сторону на носок, дугами книзу мах руками влево;

5-6 — скрестный поворот направо, дугой вперед правую руку в сторону;

7-6 — и.п.

Повторить 4 раза.

**V.** Муз. размер  $3/4$ . Одноименный поворот на  $360^\circ$ .

И.п. — IV позиция, правая рука впереди, левая в сторону.

1-2 — одноименный поворот направо и  $360^\circ$ , левую назад, дугой вперед правую руку в сторону;

3-4 — и.п.

Повторить 4 раза.

**VI.** Муз. размер  $3/4$ .

Перекидной прыжок (в шеренгах).

## *Упражнения с лентой* Махи лентой

**I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, руки в сторону, лента в правой руке.

1-2 — мах лентой вниз влево, в лицевой плоскости;

3-4 — и.п.;

5-6 — то же, что на счет 1-4, но с пружинными движениями ног.

Повторить 4 раза. То же, но мах лентой кверху влево.

**II.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, лента назад книзу в правой руке.

1-2 — приставной шаг с правой вперед, мах лентой вперед кверху в боковой плоскости;

3-4 — и.п.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1 — горизонтальный мах лентой влево;

2 — горизонтальный мах лентой вправо.

Повторить 8 раз.

**IV.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1 — вальсовый шаг влево, горизонтальный мах лентой влево;

2 — вальсовый шаг вправо, горизонтальный мах лентой вправо;

3-4 — и.п.

Повторить 8 раз.

*Методическое указание:* при махах необходимо следить за точным соблюдением плоскости и рисунка дуги, а также за своевременным движением кисти при перемене направления.

## Круги лентой

**I.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, руки в стороны, лента в правой руке.

1-8 — четыре горизонтальных круга, мах головой.

Повторить 4 раза.

**II.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1-2 — скрестный поворот влево на 360°, горизонтальный круг над головой;

3-4 — и.п.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, руки в стороны, лента в правой руке.

1-4 — три боковых круга правой рукой и передать ленту за спиной в правую руку;

5-8 — три боковых круга левой рукой и передать ленту за спиной в правую руку.

Повторить 4 раза.

**IV.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, руки в стороны, лента в правой руке.

1-8 — четыре лицевых круга книзу.

Повторить 2 раза.

*Методическое указание:* круг лентой выполняется движением прямой руки от плеча.

## Змейки лентой

**I.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке, палка вниз.

1-2 — присед, горизонтальная змейка справа сверху вниз;

3-4 — встать на носки, горизонтальная змейка снизу вверх.

Повторить 4 раза.

## II. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1-4 — поворот, переступая вправо, вертикальная змейка по воздуху.

Повторить 4 раза.

## III. Муз. размер 2/4.

И.п.— стойка, правая рука с лентой впереди, левая рука в сторону.

1-3 — шаги на носках назад, вертикальная змейка по полу;

4 — мах лентой назад;

5-8 — шаг вперед на носках, горизонтальная змейка по полу.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* змейки выполняются только движениями кисти, зубцы ленты должны быть частыми, одинаковыми по высоте и продолжаться до конца ленты, рука в локтевом суставе слегка согнута.

### Заключительная часть

#### *Музыкальная игра «Импровизация»*

Занимающиеся самостоятельно выполняют движения под определенную музыку (вальс, русская мелодия, «гавот» и др.). Музыкальное сопровождение меняется через 16 или 32 счета.

## Урок 9

### Подготовительная часть

#### *Ходьба*

I. Построение. Ходьба в обход. Ходьба на носках с движением рук. И.п. — стойка на носках, правую руку в сторону, левую руку на пояс.

1-4 — четыре шага на носках с левой ноги, правую руку вперед внутрь;

5-8 — четыре шага на носках с левой ноги, правую руку в сторону;

9-12 — четыре шага на носках с левой ноги, правую руку вверх;

13-16 — четыре шага на носках с левой ноги, правую руку в сторону.

Повторить 4 раза.

II. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, руки на поясе.

1-8 — четыре острых шага;

9-16 — четыре острых шага, поворачиваясь направо на 360°.

*Методическое указание:* опорную ногу незначительно сгибать в колене, носок оттянуть, не отрывать от пола.

III. Муз. размер 2/4. Украинский шаг, «веревочка».

а) Украинский шаг.

И.п. — стойка левым боком к центру, руки на поясе.

«и» — правую ногу вперед книзу;

1 — толчком левой ноги прыжок широким шагом на правую;

«и»-2 — два небольших шага бегом;

«и»-3-«и»-4 — то же, что на счет «и»-1, «и»-2, но с левой ноги.

Повторить 16 раз.

б) «Веревочка».

И.п. — III позиция лицом в круг, правая впереди, руки на поясе.

«и» — подскок на левой ноге, правую ногу согнуть в сторону, носок у колена левой;

1 — III позиция, правую ногу назад с ударом носком об пол;

«и» — подскок на правой ноге, левую ногу согнуть в сторону, носок у колена правой;

2 — III позиция, левую ногу назад, удар носком об пол.

### *Танцевальная комбинация*

И.п. — III позиция, правая впереди, левым боком к центру круга, руки на поясе.

1-8 — четыре украинских шага с правой ноги;

9-11 — «веревочка» с правой ноги (три раза);

12 — полуприсед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку;

13-15 — «веревочка» с левой ноги (три раза);

16 — полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку.

Повторить 4 раза.

## ***Упражнения у опоры***

1-11 — повторить 11 упражнений у опоры из урока 8.

12 — прыжок со сменой ног впереди.

Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка правым боком к опоре.

1 — шаг левой ногой, мах левой вперед;

«и» — толчком левой ноги прыжок вверх, в воздухе левую ногу вперед, правую слегка вниз;

2 — приземлиться на правую ногу.

Повторить 8 раз.

13 — повторить прыжок со сменой ног впереди (в шеренгах).

## **Основная часть** ***Упражнения с лентой***

Повторить все упражнения с лентой из урока 8. Спирали лентой.

**I.** Муз. размер 4/4.

И.п. — стойка, руки в стороны, лента в правой руке.

1-6 — шаги назад, вертикальная спираль лентой по полу;

7-8 — мах лентой назад, поворот кругом и передать ленту в левую руку;

9-16 — то же, что 1-8, но левой рукой.

**II.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, руки в стороны, лента в правой руке.

1-2 — бег назад, вертикальная спираль по полу;

3-4 — прыжок со сменой ноги сзади, лицевой круг лентой книзу.

Повторить 4 раза.

**III.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, руки влево, лента в правой руке.

1-4 — шаги галопа вправо, вертикальная спираль по полу;

5-7 — поворот, переступая на 360°, направо, вертикальная спираль по воздуху;

- 8 — мах лентой вправо и передать ленту в левую руку;  
9-16 — повторить 1-8 влево.

Повторить 2 раза.

#### IV. Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1 — шаг галопа с правой, круг лентой в боковой плоскости;

2 — шагом и толчком левой открытый прыжок, мах лентой вперед;

3-4 — шаги назад на носках, вертикальная спираль по полу.

Повторить 4 раза.

#### V. Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки влево, лента в правой руке.

1-2 — скрестный поворот направо до 360°, вертикальная спираль по воздуху, мах лентой назад;

3-4 — шагом и толчком левой прыжок со сменой согнутых ног впереди, боковой круг лентой справа;

5-6 — бег назад, вертикальная спираль по полу;

7-8 — и.п.

#### VI. Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка, лента в правой руке, палка вниз, левая рука в сторону.

1-4 — переднее равновесие на правой ноге, горизонтальная спираль правой рукой;

5-8 — стойка, горизонтальная спираль по полу.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* спирали лентой выполняются равномерным круговым движением кисти вправо или влево, спираль должна быть непрерывной и плавной. Упражнения следует выполнять правой и левой рукой.

### Заключительная часть

#### *Музыкальная игра «Импровизация»*

Занимающиеся самостоятельно или вместе с учителем выполняют движения под определенную музыку (вальс, русский танец, гавот и др.). Музыкальное сопровождение меняется через 16-32 такта.

## Урок 10

### Подготовительная часть

#### *Ходьба*

**I.** Построение. Ходьба в обход.

Ходьба с движениями рук.

Муз. размер 2/4.

1-4 — четыре шага с левой, руки внизу с подготовительной позиции;

5-8 — четыре шага с левой, руки впереди в I позиции;

9-12 — четыре шага, руки вверх в III позиции;

13-14 — два шага с левой, руки в стороны во II позиции;

15-16 — два шага с левой, руки внизу.

Повторить 4 раза.

**II.** Ходьба на носках с попеременными плавными движениями руками: левой вниз, правой вверх и затем смена рук.

Повторить 16 раз.

**III.** Поочередные подскоки на правой и левой ноге.

Повторить 16 раз.

**IV.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны.

1 — вальсовый шаг с левой ноги, правую руку вверх;

2 — вальсовый шаг с правой ноги, левую руку вверх, правую в сторону.

Повторить 16 раз.

**V.** Муз. размер 2/4. Белорусский шаг «бульба».

И.п. — стойка, руки на поясе.

«и» — подскок на левой ноге, правую ногу согнуть вперед;

1-«и»-2 — три небольших шага;

«и»3-«и»-4 — то же, что на счет «и»-1, «и»-2, но с правой ноги.

Повторить 16 раз.

## **VI. Танцевальная комбинация.**

И.п. — стойка, руки на поясе.

1-8 — четыре белорусских шага с левой ноги;

9-16 — четыре белорусских шага с левой ноги, поворачиваясь на  $360^\circ$  направо (по малому кругу).

Повторить 8 раз.

### ***Упражнения у опоры***

#### **I. Муз. размер 2/4. Пружинные движения ногами.**

И.п. — стойка на носках, правым боком к опоре, левая рука на поясе.

1-4 — два полуприседа;

5-8 — попеременные пружинные движения ногами;

9-12 — два полуприседа;

13-16 — попеременными пружинными движениями ногами поворот кругом.

Повторить 4 раза.

#### **II. Муз. размер 3/4. Два деми плие и гранд плие (два полуприседа и присед).**

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1-2 — полуприсед, левую руку вниз в подготовительную позицию;

3-4 — и.п. дугой вперед левую руку в сторону во II позицию;

5-8 — то же, что на счет 1-4;

9-12 — присед, левую руку вниз в подготовительную позицию;

13-16 — и.п.;

17-32 — то же, что на счет 1-16, но во II позиции.

Повторить упражнение из III позиции, левая нога сзади.

#### **III. Муз. размер 2/4. Батман тандю и батман жете (выставление ноги на носок и малые махи).**

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

- 1-4 — два раза левую ногу вперед на носок;
- 5-8 — четыре малых маха вперед на  $25^\circ$ ;
- 9-16 — то же, что на счет 1-8.

Повторить упражнение по два раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

#### **IV. Муз. размер 2/4. Сгибание стопы.**

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

- 1 — левую ногу вперед на носок;
- 2 — левую ногу вперед на пятку;
- 3 — левую ногу вперед на носок;
- 4 — и.п.;
- 5-8 — то же, что на счет 1-4.

Повторить по два раза в трех направлениях: вперед, в сторону, назад.

#### **V. Муз. размер 3/4. Батман фондю (сгибание ноги в сторону в полуприседе, стопа у щиколотки, стойка на носке опорной).**

И.п. — III позиция, левая в сторону на носке.

- 1 — полуприсед на правой, левую ногу согнуть, стопа левой ноги у щиколотки правой (впереди);
- 2 — стойка на правом носке, левую ногу вперед на  $45^\circ$ ;
- 3 — то же, что на счет 1;
- 4 — стойка на правой ноге, левую ногу согнуть в сторону;
- 5 — полуприсед на правой ноге, левую согнуть сзади правой;
- 6 — стойка на правом носке, левую ногу назад на  $45^\circ$ ;
- 7 — полуприсед на правой ноге, левую ногу согнуть, стопа левой у щиколотки правой ноги (сзади);
- 8 — стойка на правом носке, левый в сторону на  $45^\circ$ .

Повторить 4 раза.

#### **VI. Муз. размер 3/4. Наклоны туловища.**

И.п. — I позиция, левая рука в сторону.

- 1-2 — наклон вправо, левую руку в сторону;
- 3-4 — наклон влево, правую руку в сторону;
- 5-8 — то же, что на счет 1-4;
- 9-16 — наклон вперед, круг левой рукой книзу.

Повторить 2 раза.

**VII.** Муз. размер 3/4. Волна вперед.

И.п. — круглый полуприсед на левой, правая впереди на носке, левая рука назад.

1-4 — волна вперед, левая рука вперед кверху;

5-8 — волна в и.п.

Повторить 4 раза.

**VIII.** Муз. размер 3/4. Боковая волна.

И.п. — II позиция лицом к опоре, правая нога в сторону на носке.

1 — полуприсед на левой;

2-4 — передавая тяжесть тела на правую ногу, последовательно разгибаясь, боковая волна вправо;

5-8 — то же, что на счет 1-4, но влево.

Повторить 4 раза.

**IX.** Муз. размер 4/4. Рон де жамб пар тер (круги по полу).

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1-2 — круг левой ногой назад;

3-4 — круг левой ногой вперед.

Повторить 8 раз.

**X.** Муз. размер 3/4.

И.п. — III позиция правым боком к опоре, левую руку в сторону.

1-2 — согнуть левую ногу в сторону, носок у колена правой ноги;

3-4 — левую ногу вперед;

5-8 — дугой наружу левую ногу назад;

9-12 — переднее равновесие;

13-16 — и.п.;

17-18 — согнуть левую ногу в сторону, носок у колена опорной ноги;

19-20 — левую ногу назад;

21-24 — дугой наружу левую вперед;

25-28 — левую вперед, держать;

29-32 — и.п.

Повторить 4 раза.

**XI.** Муз. размер 3/4. Растяжка.

И.п. — лицом к опоре, правая нога в сторону, на опоре.

1-8 — четыре полуприседа;

9-12 — скольжение ноги по опоре в шпагат;

13-16 — и.п.

Повторить 4 раза.

**XII.** Муз. размер 2/4. Махи ногами.

И.п. — I позиция правым боком к опоре, левая рука в сторону.

1 — мах левой ногой вперед вверх;

2 — махом левую ногу назад на носок и выпад на правую ногу.

Повторить 8 раз.

## **Основная часть** **Упражнения с лентой**

**I-VI.** Повторить упражнения с лентой из урока 9.

**VII.** Муз. размер 2/4.

И.п. — стойка, руки в стороны, лента в правой руке.

1-4 — переднее равновесие на правой ноге, горизонтальная восьмерка правой рукой в лицевой плоскости;

5-8 — повторить 4 раза.

**VIII.** Муз. размер 3/4.

И.п. — стойка на носках, руки в стороны, лента в правой руке.

1 — вальсовый шаг влево и вертикальная восьмерка в лицевой плоскости;

2 — вальсовый шаг вправо и вертикальная восьмерка в лицевой плоскости.

Повторить 4 раза.

*Методическое указание:* при выполнении восьмерок стараться, чтобы обе половины были одинаковой величины.

## **Заключительная часть**

**I.** Музыкальная игра «Игра в мяч». Предварительно занимающиеся прослушивают музыку (вальс, полька).

Общий круг лицом к центру с дистанцией два шага (у одного в руках мяч). С началом музыки на счет 1 бросить мяч соседу справа, на счет 2 — поймать. Мяч непрерывно движется по кругу.

По сигналу преподавателя (хлопок) на счет 1-2 бросить через круг любому игроку, на счет 3-4 — поймать; на следующий сигнал («хоп») мяч снова перебрасывается по кругу в прежнем темпе, и т.д.

**II.** Муз. размер 2/4.

Ходьба в обход с поочередными движениями рук вперед и в стороны.

# УЗБЕКСКИЕ НАРОДНЫЕ ТАНЦЫ

## Основные положения

### *Бош холати (Положение головы)*

В ферганских танцах подбородок не поднимается резко вверх, как бывает, например, в испанских танцах. Голова сопровождает движения рук. Поворот головы, наклон и взгляд могут быть направлены в сторону рук, от рук или прямо.

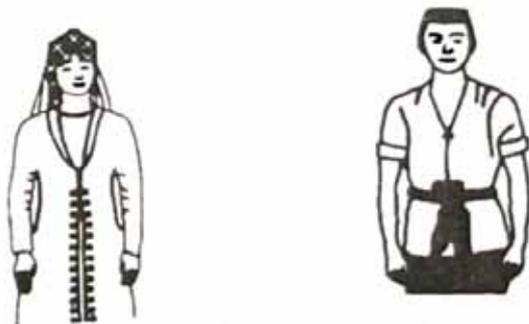
### *Гавда холати (Положение корпуса)*

В узбекских танцах ферганского стиля корпус всегда в естественном состоянии, но собран. Позвоночник обычно не расслабляется, но и не подгибается, как, например, в классическом танце. Верхняя часть корпуса в основном подвижна. Корпус сопровождает все движения рук.

### *Кул холати (Положение рук)*

Основных положений рук — семь. При переходе рук из положения в положение плечи не должны менять естественного спокойного состояния.

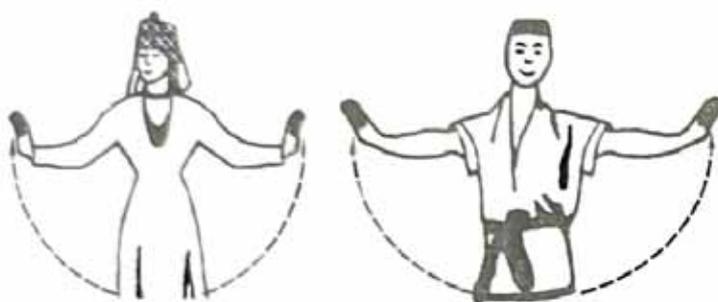
**Исходное положение.** Руки с естественным положением кистей произвольно опущены вдоль корпуса.



*Исходное положение*

### 1-е положение

Из исходного положения руки со слегка закругленными локтями, направленными вниз, мягко поднимаются в стороны. Когда руки доходят до уровня плеч, кисти мягко поднимаются и отгибаются. Кончики пальцев находятся на уровне плеч. Пальцы, не соприкасаясь, чуть согнуты: первый палец и третий приближены друг к другу, остальные произвольны.



1-е положение

### 2-е положение

Из 1-го положения руки поднимаются вверх с одновременным опусканием кистей вниз. Когда руки доходят до положения «над головой», оставаясь в поле зрения глаз, кисти откидываются ладонями вверх, пальцы направлены друг к другу, но при этом кисти не соприкасаются. Локти закруглены, положение пальцев не меняется.



2-е положение

### 3-е положение

Левая рука остается во 2-м положении, правая мягко опускается в 1-е. Кисти рук без изменения.



*3-е положение*

#### **4-е положение**

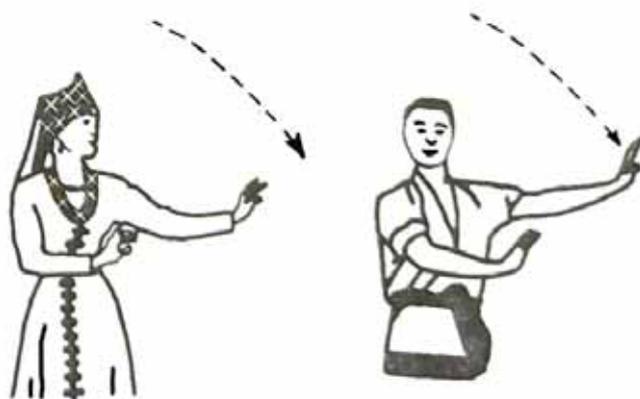
Левая рука остается во 2-м положении, правая переводится в левую сторону, чуть ниже уровня груди. Кисти рук без изменения.



*4-е положение*

#### **5-е положение**

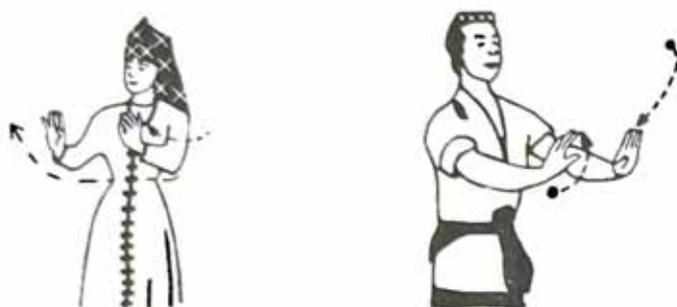
Правая рука остается в том же положении, левая опускается в 1-е положение.



*5-е положение*

### 6-е положение

Обе руки мягко переводятся в положение «перед корпусом». В момент перевода руки кисти опускаются вниз, затем поднимаются вверх ладонями вперед. Расстояние между руками — ширина плеч, кончики пальцев на уровне плеч.



6-е положение

### 7-е положение

Из 6-го положения кисти рук повернуть ладонями к себе, пальцы направить друг к другу. Руки положить на талию, большой палец направлен назад, второй, третий и четвертый — впереди, мизинец — произвольно, локти направлены в стороны.



7-е положение

Положения рук у мужчин те же, что и у женщин. Разница лишь в том, что локти более вытянуты, пальцы — почти прямые.

### *Оек холати (Положение ног)*

Всего положений ног — семь.

#### **Исходное положение.**

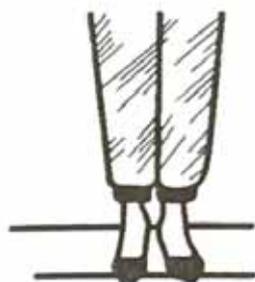
Ноги в естественном положении: пятки вместе, носки врозь.

### **1-е положение**

Из исходного положения раздвинуть пятки на полступни. Тяжесть корпуса на обеих ногах.

### **2-е положение**

Левая нога остается в 1-м положении, правая переводится пяткой, ставится против середины левой ноги.



*Исходное положение*



*1-е положение*



*2-е положение*

### **3-е положение**

Левая нога остается в 1-м положении. Правая переводится на средние полупальцы, поворачивая пятку на ширину ступни. Тяжесть корпуса на левой ноге.

### **4-е положение**

Левая нога остается на месте. Правая выносится вперед на носок, отстает от ступни левой ноги на полступни. Колени произвольны. Тяжесть корпуса остается на левой ноге.

### **5-е положение**

Из 4-го положения правая нога опускается на пятку, переходит на полную ступню. Тяжесть корпуса переносится на обе ноги.



*3-е положение*



*4-е положение*



*5-е положение*



*6-е положение*



*7-е положение*

### **6-е положение**

Из 5-го положения приподнимается пятка левой ноги, колено присгибается. Тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

### **7-е положение**

Из 6-го положения левая нога, опуская пятку на пол, переходит на полную ступню. правая пальцами отрывается от пола, переходя на пятку и перенося тяжесть корпуса на левую ногу.

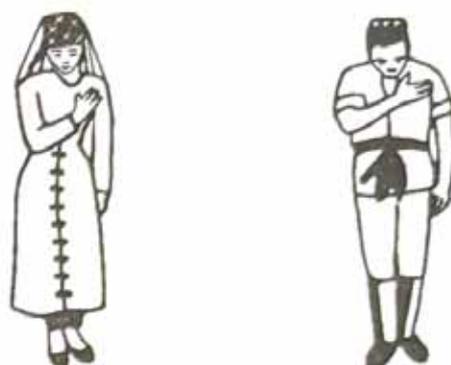
## **Саломлар (Поклоны)**

Поклон в узбекском танце зависит от характера танца. Он может быть исполнен двумя руками или одной правой.

Пример: правая рука мягко поднимается в 1-е положение, проходя через 6-е положение, прикладывается к сердцу. Голова слегка наклоняется, взгляд направлен в пол, а корпус в поясице слегка сгибается вперед.

Поклон может исполняться с одновременным движением руки, головы и корпуса. Самый момент поклона должен быть не напряженным. Голова опускается, но не упирается подбородком в грудь.

Поклон двумя руками выполняется так же, но руки ладонями кладутся на середину груди, правая рука сверху, локти произвольны. Движение корпуса в процессе поклона производит впечатление подъема легкого предмета с пола. Колени в естественном состоянии.



*Саломлар*

## Мукомлар (Украшающие движения)

### Движение 1. Кийгир буйин

«Кийгир буйин» исполняется по окончании любого движения или после паузы. В некоторых случаях «кийгир буйин» исполняется одновременно с движением — как бы сопровождая данное движение. «Кийгир буйин» бывает крупный и мелкий, в женских танцах исполняется кокетливо-мелкий, а в мужских танцах — крупный (он употребляется редко).

Плечи должны быть совершенно неподвижны, голова держится прямо, чуть припосажена в шее, и только верхняя часть шейных позвонков плавно переводит голову из стороны в сторону.



*Движение 1. Кийгир буйин*

### Движение 2. Ияк харакати (Движение подбородка)

Плечи прямые, неподвижные. С легким акцентом подбородок делает маленький рывок от себя и возвращается в исходное положение. Движение исполняется прямо или слегка в стороны. В некоторых случаях движение подбородком может исполняться к себе. Движение подбородка можно комбинировать с «кийгир буйин».

### **Движение 3. Тебраниш (Покачивание корпуса)**

Корпус покачивается плавно, без акцентов, из стороны в сторону. Одновременно голова слегка наклоняется противоположно. Таким образом движение повторяется несколько раз подряд. Покачивание выполняется верхней частью корпуса от талии, стоя или сидя на коленях.

### **Движение 4. Сиддирма (Движение корпуса от талии)**

Это движение аналогично движению подбородка. Верхняя часть корпуса слегка отклоняется назад и затем коротким рывком возвращается в исходное положение. Движение можно исполнять стоя и сидя на коленях.

### **Движение 5. Елка кокиш (Движение плеч)**

а) Исходное положение рук 1-е, корпус и бедра неподвижны. На «раз» левое плечо слегка отводится назад, правое — вперед. На «два» с акцентом левое плечо подается вперед, а правое — назад. Это движение можно исполнять с акцентом правым и левым плечом поочередно.

Движение плеч можно исполнять мелкой дрожью (титратма). Мелкая дрожь плечами выполняется при 1-м и 7-м положениях рук (напоминает движение плеч в цыганском танце).

б) Исходное положение рук 1-е. Одно плечо мягко приподнимается вверх и опускается в исходное положение. Движение можно выполнять поочередно или одновременно двумя плечами, можно сопровождать пришелкиванием пальцами. Движение плеч исполняется чаще на месте, а также во время опускания на колени, сидя на коленях, во время хода.

### **Движение 6. Кош учириш (Движение бровей)**

Движение бровей является характерной деталью, но редко употребляемой в узбекских танцах. Оно может исполняться одной бровью, двумя или поочередно, и чаще в комических танцах.

## **Кулдаста харакати (Движения кистей рук)**

### **Карсаклар (Хлопки)**

Хлопки исполняются в любом положении рук и имеют следующие разновидности.

1. Одновременно двумя ладонями, пальцы направлены вверх. После хлопка можно выполнять вращение кистей или сгибание пальцев.

2. Пальцами правой руки в ладонь левой около левого уха. Или пальцами левой руки в ладонь правой около правого уха. Локоть ударяющей руки находится на уровне плеча. Голова может быть направлена прямо или слегка наклонена к левой руке, исполнитель как бы прислушивается к хлопку. После хлопка кисти (чуть приоткрываясь) ребром откидываются назад.

3. Пальцы правой руки поперек ладони левой руки. Локти приподняты, ладонь левой руки направлена внутрь пальцами в сторону. Ладонь правой руки направлена к ладони левой, пальцами вверх. Правая рука, слегка приподнимаясь, ударяет о ладонь левой руки. Хлопок выполняется также с проскальзыванием ударяющей руки вниз.

4. Одновременно пальцами правой руки по ладони левой, а пальцами левой по ладони правой. Локти направлены в стороны. Эти хлопки можно исполнять, ударяя одной рукой.

5. Кисть левой руки ладонью направлена вниз, кисть правой руки ладонью ударяет о тыльную сторону кисти левой руки. Локти направлены в стороны.



*Карсаklar*

6. Хлопок во 2-м положении рук. Кисть левой руки ладонью направлена вверх, кисть правой руки к ладони левой. Пальцы прямые, направлены в стороны. Ладонь правой руки ударяет о ладонь левой. После удара кисть правой руки поворачивается ладонью вверх. Таким образом хлопки можно выполнять несколько раз подряд.

### **Кулдаста айланиш (Вращение кистей рук)**

Вращательное движение кистей рук в ферганском танце выполняется мягко, плавно, в медленном темпе, но можно и в быстром. Такое вращение кистей подчеркивает стиль ферганского танца. В мужских танцах вращение кистей употребляется редко, а если и делается, то пальцы должны быть прямее, чем в женских танцах.

В ферганских танцах вращение кистей выполняется в основном от себя. Вращение кистью может исполняться одной рукой или одновременно двумя, в любом положении рук или при переходе из одного положения в другое, подчеркивая конец каждого движения.

Пример: правая рука в 1-м положении, левая в исходном положении. Кисть правой руки поворачивается ладонью к себе, пальцы остаются направленными вверх. Далее кисть опускается пальцами к себе и затем вниз. Поворачивается пальцами назад и поднимается закругленными пальцами вверх, ладонью от себя, т.е. возвращается в исходное положение.

### **Бармок кирсиллатиш (Прищелкивание)**

Выполняется первым и третьим пальцами. Третий палец прикладывается к первому и, соскальзывая, с силой ударяет об основание первого пальца (подушечку). Прищелкивания могут выполняться одной или двумя руками в разных положениях и сочетаться с разными движениями.

### **Кул харакатлари (Движения рук)**

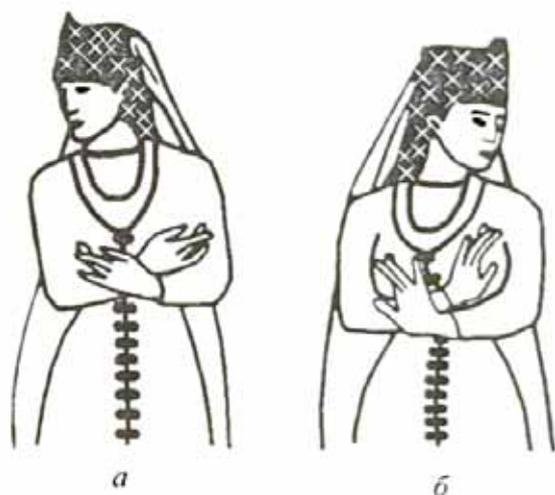
Узбекские танцы богаты движениями рук, особенно этим отличается ферганский стиль. В ферганских танцах руки очень выразительны, певучи. Их многообразные движения имеют определенный смысл, содержание! Движения рук сами по себе укра-

шаются разнообразными движениями кистей, головы и плеч.

В ферганских танцах настолько выразительны движения рук, что ими можно рассказать целую легенду, образно отобразить гамму человеческих эмоций, описать красоту природы и т. д. В танце ферганского стиля женские и мужские движения существенной разницы не имеют. В мужских танцах руки более прямые, вытянутые в локтях, кисти отогнуты, пальцы прямые. Переходы в движениях выполняются резко, сами движения более крупные. От них отличаются мужские движения в андижанских танцах — своим стилем, темпераментом. Кисти зачастую согнуты в полукулак, пальцы обычно прямые. «Кийгир буйин» применяется редко и в основном крупные. В конце данного раздела приведены примеры некоторых мужских движений в андижанских танцах.

### **Движение 1. Гулбарги (лепестки) (женское и мужское)**

а) Руки на уровне 6-го положения, слегка притянуты к корпусу и скрещены в запястьях, ладонями направлены к себе. Пальцы мягкие, направлены вверх, в стороны.



*Движение 1. Гулбарги*

б) Руки, как в варианте «а», только кисти ладонями направлены вперед и чуть в стороны. Гулбарги может выполняться на уровне любого положения рук.

### **Движение 2. Кул банд (скрещивание рук) (женское и мужское)**

а) Руки, скрещенные у груди, приподняты, локти направлены вперед, правая рука находится под левой рукой. Кисти ладонями лежат на противоположных руках, чуть выше локтя. Скрещивание можно выполнять из любого положения.

б) Руки в скрещенном положении, как в варианте «а», переводятся из стороны в сторону. Перевод рук можно выполнять плавно или с акцентом. Голова каждый раз поворачивается в направлении движения рук.

в) Руки в таком же положении, как в варианте «а», но поочередно один локоть приподнимается, а второй одновременно опускается ниже плеча. Голова с легким откидыванием назад, поворачивается в направлении локтя.

г) Руки в таком же положении, как в варианте «а». Рука, лежащая сверху, поворачивая кисть ладонью вверх, поднимается в сторону, направляется в 6-е положение. В этом положении, сгибаясь в локте, от локтя поднимается ладонью к себе и, делая одно вращение кистью от себя, остается ладонью к зрителю, пальцы мягко согнуты и направлены вверх. Далее рука, проходя кистью перед лицом, опускается к локтю левой руки, прикладывается тыльной стороной кисти под локоть левой руки, и тут же начинает повторять движение левая рука. При открывании руки в 6-е положение можно делать мелкий «трепет» кистью. Голова с легким наклоном вперед поворачивается в противоположную от открывающейся руки сторону.

**Движение 3. Навда эгилиши (перевод рук с шелчками и вращениями кистей)** (женское и мужское)

а) Исходное положение рук 3-е, правая наверху. Руки мягко переводятся, поочередно меняя положение из 3-го в 3-е, заканчивая движение пришелкиванием пальцами. Исполнитель головой и взглядом сопровождает открытую руку или подглядывает под верхнюю руку.



а



б

*Движение 2. Кул банд*

б) Руки так же мягко переводятся из 3-го положения в 3-е, но движение каждый раз заканчивается одним вращением кистей.

**Движение 4. Гул уйин** (женское и мужское)

а) Руки в 1-м положении. Выполняется хлопок № 1 на уровне 6-го положения. От хлопка руки моментально расходятся, затем левая обнимает спереди талию, правая же открывается между 1-м и 6-м положениями ладонью влево, приподнимается чуть выше уровня головы и, проходя перед лицом, со сброшенной кистью опускается к локтю левой руки. Далее правая рука, поворачивая ладонь вверх, проходит также перед лицом и через 2-е положение открывается в 1-е. Голова сопровождает правую руку. Движение повторяется с левой руки.



*Движение 4. Гул уйин*

б) В этом варианте движения те же, только левая рука через 1-е положение переводится за спину и прикладывается тыльной стороной кисти к талии. Голова сопровождает правую руку.

**Движение 25. Сахта уфари** (женское и мужское)

Исходное положение рук — 1-е. Левая рука обнимает спереди талию. Одновременно правая рука через 2-е положение, кистью вниз, у локтя левой делает поворот ладонью от себя и открывается в 1-е положение. Затем также в 1-е положение открывается и левая рука. Это движение повторяется руками поочередно.

### **Движение 6. Садр** (женское и мужское)

Исходное положение рук — естественное. Правая рука выполняет то же движение, что и в «сахта уфари», но не задерживается в 1-м положении и опускается в исходное положение. Во время движения правой руки левая рука остается в исходном положении. Движение выполняется руками поочередно.

### **Движение 7. Мушак (фейерверк)** (женское и мужское)

Руки в 6-м положении. Выполняется хлопок № 1. От хлопка руки поднимаются во 2-е положение и, проходя через 1-е положение, опускаются в исходное, сделав мягкое вращение кистями от себя. Руки можно опускать со 2-го в исходное положение через 6-е положение. Движение можно повторить несколько раз подряд. Голова поочередно сопровождает движение рук.

### **Движение 8. Шохча (веточка)** (женское и мужское)

Исходное положение рук 4-е. Руки на правой стороне корпуса. Через 6-е положение руки мягко переводятся в другую сторону, в 4-е положение, заканчивая движение одним вращением кистей от себя. Корпус слегка наклонен в сторону рук. Голова повернута в противоположную сторону.

### **Движение 9. Чархпалак** (женское и мужское)

а) Исходное положение рук 3-е, правая рука наверху. Через 1-е положение правая рука переводится за спину и прикладывается тыльной стороной кисти к талии. Одновременно левая рука поднимается во 2-е положение, поворачивая кисть ладонью вниз, проходит перед лицом и опускается в 7-е положение. Голова сопровождает движение левой руки.

б) Исходное положение рук 5-е на правой стороне. Правая рука с одним вращением кисти поднимается во 2-е положение. Одновременно левая рука, ладонью направленная вниз, проходя через 6-е положение и сделав одно вращение кистью, плавно переводится в 7-е положение. Голова сопровождает правую руку, затем левую. Движение можно заканчивать положением головы прямо.

### **Движение 10. Ей отиш** (женское и мужское).

Исходное положение рук 6-е. Кисти расположены близко

друг к другу ладонями, направленными вверх. Делая одно вращение кистью, правая рука, проходя перед лицом, поднимается во 2-е положение одновременно с поворотом правого плеча вправо. Левая рука, делая вращение кистью, остается ладонью к зрителю. Вращение кистями происходит одновременно. Голова направлена в сторону правой руки, движение повторяется с левой руки.

**Движение 11. Куёш (солнце)** (женское и мужское)

Руки в исходном положении. Затем поднимаются к 6-му положению, скрещиваются движением "гулбарги" и раскрываются в 1-е положение. Руки с ладонями, направленными вверх, поднимаются во 2-е положение и заканчивают движение одним вращением кистей. В начале движения корпус и голова слегка наклоняются к рукам, и вместе с раскрытием рук корпус постепенно выпрямляется, а голова сопровождает руки до конца движения.

**Движение 12. Кенг дала (широкие поле)** (женское и мужское)

Руки в исходном положении. Из исходного положения до 6-го руки поднимаются ладонями вниз и через 6-е положение раскрываются в 1-е ладонями, направленными вверх. В целом движение исполняется широким взмахом рук. Голова сопровождает руки.

**Движение 13. Гул очилиш (раскрытие цветка)** (женское)

Исходное положение 1-е. Из 1-го положения левая рука обнимает талию спереди. Одновременно правая рука со спущенной кистью через 6-е положение переводится к локтю левой руки, поднимается перед лицом и, пройдя через 2-е и 1-е положения, обнимает талию спереди. Левая рука поднимается перед лицом и повторяет движение. Голова сопровождает работающую руку. Движение исполняется очень мягко.

**Движение 14. Осмон (небо)** (женское и мужское)

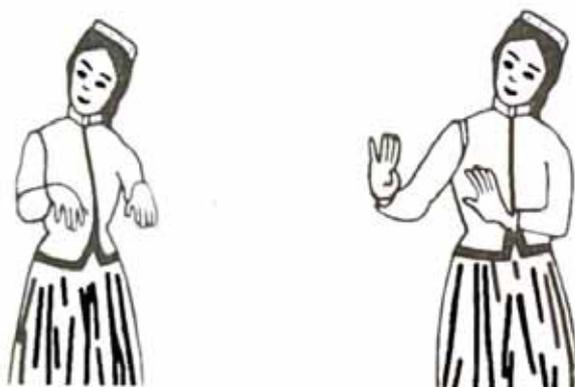
Исходное положение рук 2-е. Делается вращение кистями к себе, и кисти остаются ладонями и пальцами вверх, но пальцы раскрыты веером. Голова сопровождает руки.

### **Движение 15. Уйгониш (пробуждение) (женское)**

Руки в исходном положении. Ладонями, направленными вниз, постепенно руки поднимаются через 1-е положение во 2-е и опускаются к голове, кисти прикладываются ладонями к затылку. Корпус в талии слегка наклонен вправо, голова повернута к правому плечу, глаза опущены вниз.

### **Движение 16. Кулдаста уйин (игра запястий) (женское и мужское)**

Исходное положение рук 6-е. Кисти плавно опускаются пальцами вниз. Одновременно руки, слегка притягиваясь к корпусу, отводятся вправо или влево между 1-м и 6-м положениями. При этом плавно поднять кисти пальцами вверх и в конце движения сделать руками короткий рывок к себе с акцентом на локти. Голова сопровождает движение рук. Движение повторяется в другую сторону.



*Движение 16. Кулдаста уйин*

### **Движение 17. Илон (змея) (женское)**

а) Исходное положение. Пальцы прямые, плотно собраны и сомкнуты ладонями вниз (как бы изображают головку змеи). Во всех вариантах, иллюстрирующих змею, это положение кисти сохраняется. Кисть правой руки поворачивается ладонью вперед и сгибается пальцами по направлению к корпусу.

Затем рука открывается в первое положение ладонью назад. Движение повторяется несколько раз и может исполняться поочередно или одновременно обеими руками.

б) Руки в исходном положении. Делая непрерывное вра-

шение кистями от себя, руки в локтях сгибаются до отказа, поднимаясь запястьями до уровня плеча. Затем через 1-е положение поднимаются во 2-е и таким же путем возвращаются в исходное положение. Это движение можно исполнять поочередно или двумя руками одновременно.



*Движение 17. Илон*

в) Исходное положение рук 1-е. Также вращая кистями, сгибая руки в локтях до отказа и разгибая их из 1-го положения, руки переводятся в 6-е и возвращаются в 1-е положение.

г) Исходное положение рук на уровне 6-го положения, ладони вместе, пальцы направлены вперед. Правая рука, сгибаясь в локте, притягивается к корпусу, делает одно вращение кистью от себя и возвращается в 6-е положение ладонью вправо. Затем ладонь поворачивается влево, одновременно левая рука начинает повторять движения правой руки, и т.д.

д) Руки на уровне 6-го положения скрещены в запястьях, ладони плотно прижаты друг к другу, правая рука сверху. Пальцы прямые, сомкнуты и направлены вперед, локти вытянуты. Все движение выполняется в скрещенном положении запястий. Руки, локтями в стороны, притягиваются к корпусу, ладони раскрываются, делают одно вращение в запястьях к себе и возвращаются в начальное положение. Движение выполняется на уровне 6-го положения, но его можно выполнять и между 1-м и 6-м положениями.

е) Исходное положение рук 6-е. Ладони вместе, пальцы прямые, сомкнуты, направлены вперед. Правая рука, сгибаясь в локте, притягивается к корпусу, поворачивается ладонью кверху и из-под локтя вытягивается до предела назад. Затем рука возвращается через 1-е положение в исходное. Одновременно с возвращением правой руки начинает движение левая рука.



*Движение 17. Илон*

ж) Исходное положение рук 6-е. Ладони вместе, правая ладонь сверху, пальцы сомкнуты. Не разъединяя кончики пальцев, кисть правой руки сгибается в полукулак, одновременно ладони меняются местами (левая сверху). Затем это движение повторяет кисть левой руки, правая разгибается. Ладони также меняются местами. И так далее. При вращении кистей руки можно приподнимать вверх и опускать вниз, в исходное положение.



*Движение 17. Илон.*

### **Движение 18. Румол уйин (игра с шарфом) (женское)**

а) Исходное положение рук 5-е, с правой стороны. Пальцами обеих рук держать шарф и, слегка нагнув корпус вперед, смотреть на него. Затем корпус и голова возвращаются в исходное положение, выполняется «кийгир буйин».

Движение повторяется через 6-е положение в другую сторону.

б) Шарф можно держать прямо, близко к лицу так, чтобы были видны одни глаза или же можно опустить шарф до подбородка и затем выполнить «кийгир буйин».

в) Руки в 6-м положении. Держась за края шарфа, взмахом руки левое плечо поднимается до 2-го положения и шарф закидывается назад. При этом корпус и голова слегка наклонены вперед, а взгляд направлен на кисть правой руки. Далее руки через правое плечо возвращаются в исходное положение.

г) Шарфом накрыть голову, но не закрывать лица, и выполнить «кийгир буйин».

д) Взять шарф пальцами правой руки и кокетливо набросить на левое плечо, чуть наискосок. Голова может быть наклонена вправо, а лицо повернуто влево, или наоборот. Левая рука в 7-м положении.

**Движение 19. Енг хилпиллатиш (помахивание рукавами)**  
(женское)

Длинные и не очень широкие рукава платья. Рукава камзола узкие.

а) Руки в исходном положении. Правая рука, проходя между 1-м и 6-м положениями, взмахом прикасается концом рукава к левому плечу.

Кисть ладонью повернута к левому плечу. Одновременно левая рука, проходя через 1-е положение, тыльной стороной прикладывается к талии за спину. Затем правая рука через 6-е и 1-е положения поднимается во 2-е, откидывая кисть ладонью вверх так, чтобы конец рукава опустился на голову, выполняется «кийгир буйин».

б) Руки в исходном положении. Правая рука, проходя между 1-м и 6-м положениями, делает движение «обмахивание лица рукавом» к себе и от себя, затем, проходя через 6-е и 1-е положения, поднимается до уровня головы. Кисть ладонью в сторону.

**Движение 20. Усма куйиш (крашение усьмой)**

а) Левая рука находится чуть выше уровня 6-го положения, кисть ладонью повернута к корпусу пальцами вверх. (Исполнительница как бы смотрится в зеркало). Первый и второй пальцы правой руки сомкнуты так, как будто между ними в горизонтальном положении зажата палочка, которой красят брови. Остальные пальцы произвольно раскрыты. Далее показывается сам процесс крашения бровей: исполнительница «смотрится» в зеркало, правой рукой сначала «красит» правую бровь, при этом локоть чуть приподнят, а кисть ладонью повернута вперед. Затем красит левую бровь. Левая рука остается в прежнем положении. После чего руки могут открываться в любое положение и можно выполнить «кийгир буйин».

б) Усьма томизиш (капание усьмы). Руки в том же положении, что и в движении «крашение бровей», но когда исполнительница «смотрится» в зеркало, голова слегка наклоняется влево, далее «палочка» обмакивается в усьму и прикладывает-



*Движение 20. Усьма куйиш*

ся к правой брови, после чего рука открывается в 1-е положение. Голова мягко наклоняется из стороны в сторону, чтобы усьма перетекала с одной брови на другую. Далее «черпается» из арыка в пригоршню вода и усьма смывается с бровей. Голова при этом наклонена влево. Затем правая рука тыльной стороной кисти прикладывается к бровям и открывается в 1-е положение, выполняется «кийгир буйин».

**Движение 21. Пахта очилиш (раскрытие хлопковой коробочки) (женское)**

а) Руки на уровне 6-го положения. Правая рука чуть согнута под углом, пальцы направлены вверх и собраны в щепотку, изображая закрытую коробочку хлопка. Кисть левой руки прикасается тыльной стороной к локтю правой руки. Пальцы правой руки резкими мелкими толчками постепенно раскрываются. Голова повернута в сторону правой руки. Движение повторяется с левой руки.



*Движение 21. Пахта очилиш*

б) Пахта териш (сбор хлопка) — левая рука держит платье чуть выше подола и приподнимает его. Корпус и голова наклонены вперед. Правой рукой выполняется движение «сбор хлопка». Хлопок вынимается из коробочки всеми пальцами и сбрасывается в подол платья или в специально одетый фартук. «Сбор хлопка»

можно выполнять одновременно двумя руками или поочередно каждой рукой. Голова сопровождает движение рук.

**Движение 22. Чевар (вышивальщица)**

Движение выполняется сидя на одном колене, например на колене левой ноги. На колене правой ноги выполняется движение «вышивание» тюбетейки или сюзане.



*Движение 22. Чевар*

Исполнительница сидит на левом колене, левой рукой с пола берет воображаемый «моток ниток», правой рукой отматывает «нитку», при этом руки открываются в 1-е положение. Затем, прикусив зубами нитку у «основания мотка», отрывает ее. Освободившейся левой рукой «снимается» приколотая чуть выше левой груди к платью воображаемая иголка. Далее в нее «вдевается нитка» и переводится в правую руку, левая рука открывается в первое положение. Первым, вторым и третьим пальцами правой руки, держа иголку за кончик, провести ею два раза по волосам у лба с правой стороны, при этом кисть ладонью открыта наружу. Затем выполняется движение «вышивание». Когда игла проходит налево, большим пальцем левой руки вытягивается нитка, и правая рука открывается между 1-м и 6-м положениями. Движение «вышивание» выполняется несколько раз, вначале медленно, затем темп становится быстрее. В конце движения правой рукой «закручивается» нитка и «отрывается» прикусом зубов. Голова сопровождает движение работающей руки.

**Движение 23. Кул чайкаш (полоскание) (женское и мужское).**

Руки в исходном положении, корпус и голова слегка наклонены вперед. Руки плавно поднимаются вправо в положение ниже 5-го; ладони с мягко опущенными пальцами повернуты к корпусу. Далее руки таким же образом опускаются в исходное положение и переводятся на левую сторону. Движение повторяется несколько раз, выполняется мягко. Голова сопровождает руки.



Движение 24. Жияк

**Движение 24. Жияк (тесьма)** (женское)

Одной рукой нужно взяться за платье и чуть приподнять его, кокетливо показывая жияк. Голова и корпус наклонены вперед. Другая рука может быть в любом положении.

**Движение 25. Кунгил жилваси (переливы души)** (женское и мужское)

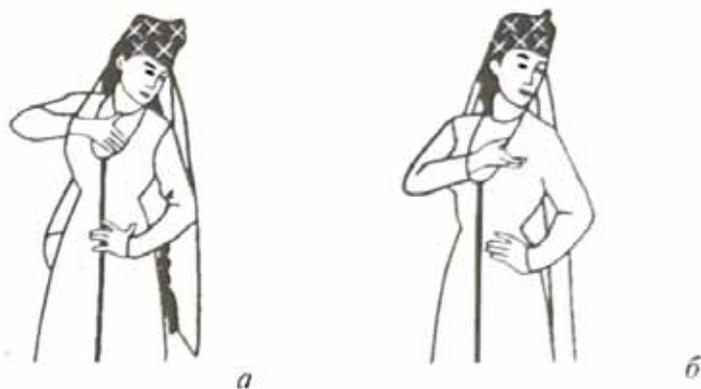
а) Исходное положение 1-е. Правая рука через 6-е положение направляется к левой, левое плечо слегка поворачивается вперед, левая рука одновременно отводится за спину, прикладываясь тыльной стороной кисти к талии или в 7-е положение. Пальцами правой руки выполняется скользящее движение (снизу вверх) выше уровня груди, затем, приподнимаясь выше уровня бровей, рука, ладонью направленная к лицу, открывается в 1-е положение. Голова сопровождает руку. Движение исполняется только правой рукой.

б) Рука в исходном положении. Правая рука поднимается к левому плечу ладонью, направленной вверх, и, прикоснувшись ребром кисти к плечу, тут же, проходя между 6-м и 1-м положениями, поднимается во 2-е. Делая одно вращение кистью, рука опускается между 1-м и 6-м положениями в исходное. Когда правая рука приближается к левому плечу, оно слегка подается к руке, а когда отводится от плеча — плечо возвращается в естественное положение. Движение выполняется обеими руками поочередно. Голова сопровождает работающую руку.

в) Руки в исходном положении. Правая рука через 1-е и 6-е положения переводится к левому плечу и, не касаясь его, выполняет шелчок пальцами. Далее рука поднимается во 2-е положение и через 1-е прикладывается тыльной стороной к талии за спину. Движение исполняется только правой рукой. Голова повернута к левому плечу.

**Движение 26** (женское)

Исходное положение на уровне 6-го. Руки присогнуты в локтях. Кисть правой руки находится над кистью левой ладонями



*Движение 25. Кунгил жылваси*

к корпусу, локти приподняты, пальцы направлены в стороны. В этом положении руки мягко притягиваются к корпусу и тут же, поворачивая кисти ладонями наружу, отводятся вперед. При повторении руки отводятся в положение между 1-м и 6-м. Голова сопровождает руки.

**Движение 27. Уялиш (смушение) (женское)**

Исходное положение переводится в 6-е. Кисти повернуты ладонями к корпусу, плотно переплетены, локти приподняты и закруглены. В этом положении руки мягко притягиваются к корпусу.

а) Правая рука в исходном положении. Пальцы левой держат кончик платка, повязанного на голове, и прикрывают нижнюю часть «смущенного» лица. Голова повернута влево и слегка наклонена вниз.



*Движение 27. Уялиш*

б) Руки в 6-м положении, голова прямо. Выполняется хлопок № 3, затем руки расходятся в 3-е положение, левая рука наверху. Голова наклоняется слегка вперед, лицо повернуто вправо. Далее голова переводится в левую сторону, «смущенный» взгляд направлен вниз.

в) Руки в исходном положении. Из этого положения руки с опущенными кистями мягко поднимаются в 6-е. Сделав легкий «вздых», руки ладонями к зрителю тут же возвращаются в исходное положение. Движение выполняется мягко, производя

впечатление «колыхания шарфа». Голова поочередно сопровождает руки со «смушенным» взглядом.

**Движение 28. Хипча бел (стройная талия)** (женское и мужское)

Исходное положение 1-е. Руки, поочередно проходя через 6-е положение с одним вращением кистей от себя, переводятся в 7-е положение. Голова и взгляд сопровождают руки. (Мужчины выполняют это движение без вращения кистей.) Движение можно также делать и двумя руками одновременно. Когда руки переведены в 7-е положение, можно выполнять украшающие плечевые движения и «кийгир буйин».

**Движение 29. Белкучар (обнимать талию)** (женское и мужское)

Из исходного положения руки приподнимаются чуть выше 1-го. В этом положении кисти очень мягко вскидываются пальцами вверх, и правая рука, проходя через 6-е положение, обнимает талию спереди. Одновременно левая рука переводится за спину и прикладывается тыльной стороной к талии. Голова повернута к правому плечу.

**Движение 30. Сузиш (плавание)** (женское и мужское)

а) Руки на уровне 6-го положения, но ближе к корпусу и мягко скрещены в запястьях ладонями вперед. Через 6-е положение руки плавно расходятся в 1-е и мягко опускаются в исходное положение. Движение можно выполнять несколько раз подряд. Голова наклонена к правому или левому плечу, лицо направлено вперед.

б) Движение выполняется так же, но руки, проходя через 1-е положение, отводятся за спину.



*Движение 29. Белкучар*



*Движение 30. Сузиш*

**Движение 31. Ойжамол (прекрасная)** (женское)

а) Правая рука в 1-м положении, левая в исходном. Правая рука поднимается во 2-е положение и опускается на левую сторону лица к уху, ладонью наружу, пальцами, направленными вверх, локоть опущен вниз, голова слегка повернута направо. Далее, не касаясь уха, рука тыльной стороной кисти проходит под подбородком и открывается в 1-е положение. Голова поворачивается прямо.



*Движение 31. Ойжамол*

В целом движение вокруг лица с очень мягкой кистью. Можно сделать несколько круговых движений вокруг лица, оставить руку под подбородком и выполнить «кийгир буйин».

б) Исходное положение рук 2-е, ладони направлены вниз, сплетены в пальцах. В этом положении руки тыльной стороной кистей выполняют движение вокруг лица. Можно сделать несколько движений вокруг лица, остановить руки под подбородком и выполнить «кийгир буйин». Движение можно повторить в другую сторону. Голова поворачивается от рук или держится прямо.

**Движение 32. Ляби гунча (губы-бутона)** (женское)

а) Правая рука в 6-м положении, левая тыльной стороной кисти или мизинцем прикасается к локтю. Из 6-го положения кисть правой руки одним вращением от себя приближается к губам, и мизинец прикладывается чуть ниже нижней губы, ладонь слегка вперед. Остальные пальцы произвольно-мягкие. Левая рука все это время остается у локтя. Движение заканчивается «кийгир буйин».

б) Руки на уровне 6-го положения, более согнуты в локтях, кисти рук расположены одна за другой ладонями, повернутыми к себе, левая внутри, пальцы произвольно-мягкие, локти направлены в стороны. Круговращением кистей руки три раза меняются местами. Сделав одно вращение кистями от себя, руки должны закончить его как в варианте «а».



*Движение 32. Ляби гунча*



*Движение 33. Ляби шакар*

### **Движение 33. Ляби шакар (сладкие губы) (женское)**

Правая рука в 6-м положении. Левую руку можно положить пальцами на локоть правой, ладонью вниз или тыльной стороной кисти под локоть. Локоть левой руки отведен от корпуса. Первый и третий пальцы правой руки сомкнуты, остальные произвольно-мягкие. Кисть правой руки приближается к губам (ладонью к себе) и делает два-три мелких движения, затем рука возвращается в 6-е положение.

### **Движение 34. Зулфи занжир (женское)**

а) Руки в 1-м положении. Первый, второй и третий пальцы держат косы чуть выше концов так, чтобы они свисали дугой. Руки поочередно приподнимаются, голова сопровождает руки, как бы подглядывая.

б) Руки в 1-м положении. Косы поочередно и нежно откидываются назад. Голова сопровождает руку, откидывающую косу. Можно откидывать косы одновременно двумя руками. В момент откидывания кос голова слегка откидывается назад. После откидывания руки возвращаются в 1-е положение.

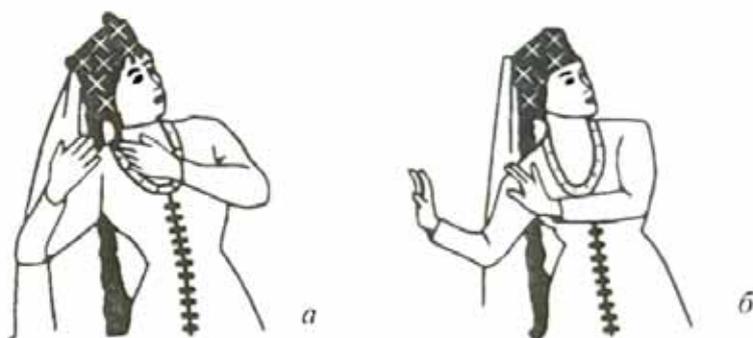


*Движение 34. Зулфи занжир*

в) Руки в 1-м положении держат косы, затем руки переводятся в 4-е положение и выполняется «кийгир буйин», после чего руки возвращаются в 1-е положение.

г) Руки в 6-м положении. Косы держатся так же, как в предыдущих вариантах.

д) Руки в 5-м положении. Через 6-е



*Движение 35. Соч езиш*

положение руки переводятся в 5-е на другую сторону, при этом косы должны висеть дугой. После каждого перевода рук выполняется движение «кийгир буйин».

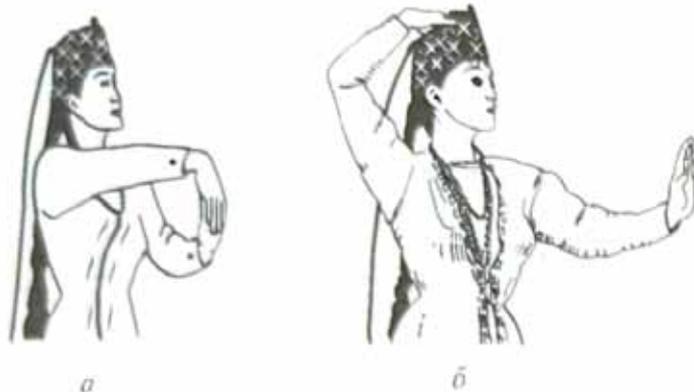
е) Таким же образом можно выполнить игру с косами, держа руки в 3-м положении, переводя их на другую сторону также в 3-е положение. Коса от верхней руки должна висеть, как бусы.

**Движение 35. Соч езиш (распутывание волос) (женское)**

Исходное положение рук 1-е. Руки, присгибаясь в локтях, переводятся к правой стороне лица, кисти ладонями повернуты к лицу, пальцы произвольны и направлены вверх, локти чуть приподняты. Корпус левым плечом поворачивается слегка вперед, голова наклонена к рукам, лицо повернуто от рук (а). Делая два вращения кистями, руки слегка расходятся (б). Закончить движение хлопком № 1 на том же уровне. Движение может повторяться с другой стороны лица.

**Движение 36. Соч силаш (приглаживание волос) (женское)**

Руки на уровне 6-го положения, ладонями вместе, правая рука впереди. Пальцы правой руки направлены вниз, левой руки — вверх (а). Правая рука скользит ладонью по ладони левой и поднимается до уровня головы, проводит ладонью, направленной пальцами вперед, по темени (б). Затем через затылок и подбородок переводится в 6-е положение. Одновременно левая прикладывает ладонь пальцами вниз спереди правой и повторяет движение. Голова прямо. Движение имитирует приглаживание волос.



*Движение 36. Соч. силаш*

**Движение 37. Хаёл (мечта)** (женское и мужское)



*Движение 37. Хаёл*

Руки в исходном положении. Правая рука через 1-е и 6-е положения подводится к подбородку ладонью, направленной вниз, скользит, прикасаясь тыльной стороной кисти, вверх по щеке и через голову мягко прикладывается ладонью к затылку, локоть направлен в сторону. Голова слегка откинута назад с мечтательным взглядом.

**Движение 38. Дучоба** (женское и мужское)

Руки из исходного положения поднимаются чуть выше уровня 5-го положения направо. Кисти ладонями направлены вверх. Правая рука на уровне головы, левая ниже. В этом положении делается руками короткий рывок к себе. Далее руки слегка разгибаются и через исходное положение переводятся на другую сторону. Движение рук повторяется, но ладони направлены вниз. Голова и корпус сопровождают руки.

**Движение 39. Гунча (бутон)** (женское)

а) Исходное положение рук 2-е. Руки скрещиваются запястьями, соприкасаясь ладонями, пальцы направлены вверх (изображается закрытый бутон). Голова прямо.

б) Исходное положение рук 2-е. Кисть правой руки ладонью вперед плотно прикладывается к тыльной стороне кисти левой руки. Пальцы рук вверх, голова прямо.



*Движение 38. Лучоба*



*Движение 39. Гунча*

**Движение 40. Ойнага караш (смотреться в зеркало)** (женское).

Исходное положение рук 6-е. Правая рука поднимается выше уровня 6-го положения.

На уровне лица кисть поворачивается ладонью внутрь, пальцами вверх. Это положение изображает зеркало. Левая рука переводится в 7-е положение. Затем руки меняются местами: кисть правой опускается пальцами вниз и рука мягко переводится в 7-е положение. Одновременно левая рука нежно снимается с талии, мягко поднимая кисть пальцами вверх, занимает положение «смотреться в зеркало». Выполняется движение «кийгир буйин».

**Движение 41. Коши камол (прекрасные брови)** (женское)

Исходное положение рук 6-е. Выполняется хлопок № 1, и, отскакивая от хлопка, руки расходятся между 6-м и 1-м положениями. Кисть правой руки направлена ладонью вниз, первый палец к третьему, остальные пальцы произвольны. В этом положении провести кистью руки слева направо на уровне бровей, не касаясь их. Рука открывается в 1-е положение, голова при этом слегка наклоняется вправо. Левая рука может быть в 1-м



*Движение 41. Коши камол*

положении, в 7-м или обнимать талию. Движение можно исполнять поочередно или обеими руками. После хлопка лицо повернуть влево, голову наклонить вправо. Движение можно исполнять и с покачиванием корпуса, т.е. перед хлопком делаются два легких покачивания корпусом из стороны в сторону. Когда правая рука открывается в 1-е положение, то движение заканчивается «кийгир буйин».

**Движение 42. Тонг (рассвет) (женское)**

Исходное положение рук 1-е. Через 6-е положение руки сгибаются в локтях. Кисти рук, не соприкасаясь, располагаются перед грудью друг за другом (левая рука внутрь). Ладони направлены вниз, пальцы рук в стороны. В этом положении руки, опуская кисти пальцами вниз, мягко приближаются к лицу, голова наклоняется вниз. Руки через 2-е положение с прищелкиванием пальцами медленно и мягко открываются в 1-е. Одновременно голова возвращается в исходное положение.

**Движение 43. Моралаш (выглядывание) (женское)**

Исходное положение: руки на уровне лица ладонями вперед, пальцами вверх. В этом положении делается одно вращение кистями, и руки слегка отводятся в правую сторону. Из-за левой руки сбоку игриво выглянуть. Взгляд направлен вправо. Далее руки возвращаются в положение перед лицом. Движение можно повторить два-три раза подряд, а также в другую сторону.

**Движение 44. Юз угириш (женское)**

Структура движения та же, что и в движении «выглядывание», но руки должны находиться на уровне груди. Выполняя вращение кистей, руки с акцентом открываются в 5-е положение на правую или левую сторону, а голова «отворачивается» от рук.

**Движение 45. Сув мавжи (зыбь) (женское)**

Исходное положение рук 6-е. Руки с мелким трепетом кистей (движение начинается с акцентом) мягко переводятся вправо, между 1-м и 6-м положениями. В этом положении кисти мягко опускаются пальцами вниз, и, чуть приподнимая пальцы вверх, руки начинают движение через 6-е положение в ле-

вую сторону. Движение выполняется слегка волнообразно. Голова сопровождает руки. Корпус слегка наклонен вперед.

**Движение 46. Йирик тулкун (крупная волна)** (женское и мужское)

Руки в 5-м положении. Через 6-е положение руки волнообразно переводятся в другую сторону в 5-е положение. В момент перехода рук через 6-е положение кисти опускаются пальцами вниз, а когда руки доходят до 5-го, кисти мягко откидываются пальцами вверх. Можно руки переводить ниже 6-го положения. Голова сопровождает движение рук. Корпус слегка наклонен вперед.

**Движение 47. Довул (шторм)** (женское и мужское)

Исходное положение рук 1-е. Руки доходят до 6-го положения и скрещиваются в запястьях ладонями к себе (движение «гулбарги»). Затем руки раскрываются через 1-е положение в 3-е. Движение заканчивается одним вращением кистей от себя. Голова сопровождает руку, поднимающуюся вверх или открывающуюся в сторону. Движение повторяется с другой руки.

**Движение 48. Ярим ой (полумесяц)** (женское)

Исходное положение рук 6-е. Выполняется хлопок № 3, и левая рука поднимается во 2-е положение, заканчивая движение одним вращением кисти от себя, а правая опускается в исходное положение. Голова прямо.

## **Примеры мужских движений из андижанских танцев**

**Движение 1. Канот (крылья)**

Исходное положение рук 1-е, локти вытянуты. Руки слегка отведены назад, кисти отогнуты. В таком положении руки сдержанно покачиваются снизу вверх, при этом корпус плечами поочередно поворачивается слегка вперед.

**Движение 2. Белбок (пояс)**

Белбок — это национальный мужской пояс. Квадратный платок складывается треугольником, несколько раз перекручивается, сохраняя форму треугольника, и завязывается на талии спереди. Исходное положение: левая рука в 7-м, правая в 1-м. Левая рука держится за пояс с левой стороны корпуса, при этом большой палец закладывается за пояс, а остальные



*Движение 2. Белбок*

держатся за внешнюю сторону пояса, локоть направлен слегка вперед. Правая рука, опуская кисть пальцами вниз, ладонью, повернутой к корпусу, через 6-е положение доходит до уровня левого плеча. При этом корпус левым плечом слегка поворачивается вперед, голова поворачивается к левому плечу. Рука приподнимается, поворачивая кисть ладонью наружу и, проходя через 2-е положение, открывается в 1-е. Движение можно исполнять с закрытой в полукулак кистью.

### **Движение 3. Енг тортиш (подтягивание рукава)**

**ние рукава)**

Исходное положение рук 6-е. Кисть правой руки кладется ладонью вверх локтя левой и делается короткое движение, подтягивающее левый рукав, при этом корпус левым плечом подается вперед, плечи приподнимаются. Движение повторяется с левой руки.

### **Движение 4. Кудрат намойиш (игра мускулов)**

а) Исходное положение рук 1-е. Руки в локтях вытянуты. Кисти ладонями направлены вверх, пальцы закрыты в полукулак. В этом положении руки поочередно сгибаются по направлению лица на уровне уха и, делая вращение кулаком от себя, открываются в 1-е положение ладонью вниз, не раскрывая кулак. Когда рука приближается к щеке, плечо работающей руки слегка приподнимается. Движение можно выполнять одновременно двумя руками. Голова прямо или сопровождает работающую руку.



*Движение 4. Кудрат  
намойиш*

б) Исходное положение 6-е, но руки ладонями повернуты к корпусу, пальцы закрыты в полукулак, локти направлены в стороны. Легкими рывками руки постепенно открываются в 1-е положение.

ние (при этом пальцы не раскрываются). Одновременно при каждом рывке рук приподнимаются и опускаются плечи. Голова сопровождает правую руку.

в) Исходное положение рук 2-е, кисти повернуты ладонями вниз с закрытыми в полукулак пальцами. Делая одно вращение кистями от себя, правая рука открывается вперед, оставаясь на том же уровне, локоть вытянут. Плечо работающей руки слегка подается вперед. Затем движение повторяет левая рука, правая возвращается обратно. Голова сопровождает движение открывающейся руки.

г) Исходное положение рук 1-е. Левая рука проходит за голову, прикладывается ладонью к затылку, ближе к уху, при этом локоть и пальцы направлены в сторону. Голова может быть направлена в любую сторону.

### **Движение 5. Камчи (плетка)**

Правая рука в исходном положении, кисть закрыта в полукулак, левая держится за белбок. Из исходного положения правая рука резко поднимается до уровня левого плеча, при этом корпус левым плечом слегка поворачивается к правой руке. Затем рука резко откидывается ниже уровня 1-го положения и отводится слегка назад. Одновременно корпус правым плечом поворачивается слегка вперед. Движение напоминает удар плеткой. Голова сопровождает движение работающей руки.



*Движение 5. Камчи \**

## **Движения ног**

Характерная особенность движения ног в ферганских танцах в мягкости их исполнения. В основном движения ног исполняются на низких полупальцах и акцентируются в пол. В движениях, где встречаются легкие приседания, колени возвращаются в естественное состояние мягко. Притопы и перетопы выполняются на полной ступне или низких полупальцах. Женские и мужские движения ног в ферганских танцах одинаковые.

### Движение 1. Уфари (переменный шаг)

а) Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

1 — шаг правой ногой вперед на полную ступню. Левая нога подставляется на низких полупальцах к середине стопы правой, колено чуть согнуто:

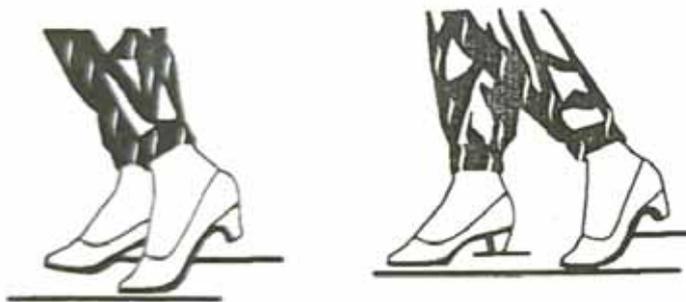
2 — шаг вперед правой ногой на полную ступню меньше первого, колено свободно, левая нога остается на месте на полупальцах:

«и» — пауза.

Движение повторяется с левой ноги. Это же движение можно исполнять, начиная первый шаг с пятки, переходя затем на всю ступню.

б) Повторение варианта «а», но на паузу левая нога отрывается от пола носком вниз. Далее движение продолжается с левой ноги.

в) Майда уфари — переменный шаг на низких полупальцах.



*Движение 1. Уфари*

Муз. размер 2/4.

Ступни ног параллельны, колени почти соприкасаются. В этом положении делается мелкий переменный ход на низких полупальцах, колени находятся в естественном состоянии. Этот вариант исполняется с продвижением в любом направлении, на месте, с разнообразными поворотами.

г) Переменный шаг с акцентом на пятку.

Муз. размер 2/4.

1 — шаг правой ногой вперед на полную ступню;

«и» — шаг левой ногой вперед на полную ступню;

2 — шаг правой ногой вперед на полную ступню и скользят

ший удар пяткой левой ноги около середины стопы правой, затем нога слегка выбрасывается вперед.

Движение повторяется с левой ноги. Выполняется с продвижением вперед или по кругу.

### **Движение 2. Дучоба**

Исходное положение ног 1-е.

Муз. размер 3/4.

1 — небольшой шаг с пятки правой ноги вперед, чуть в сторону, с переходом на всю ступню, присгибая колено;

2 — левая нога с мягким акцентом приставляется на низкие полупальцы к пятке правой ноги, колено чуть присогнуто;

3 — маленький шаг с правой ноги вперед и слегка в сторону на полную ступню, возвращая колено в естественное состояние, левая нога остается на месте. Движение повторяется с левой ноги.



*Движение 2. Дучоба*

С движением ног «дучоба» можно исполнять движения рук «дучоба», «садр», «сахта уфари». При движении рук «сахта уфари» шаги делаются не в сторону, а прямо и корпус поворачивается на четверть поворота.

### **Движение 3. Сахта уфари**

Структура движения та же, что и «дучоба», но движения исполняются на 4/4, на счет «четыре» — пауза с маленьким сгибанием коленей.

### **Движение 4. Енга юриш (боковой ход с припаданием на одну ногу)**

а) Исходное положение ног б-е, правая нога впереди, колени присогнуты.

Муз. размер 2/4.

1 — маленький шаг правой ногой влево, почти не отрывая ногу от пола с припаданием на всю ступню и левая нога, почти не отрываясь от пола, подставляется на низких полупальцах к пятке правой ноги;

2-«и» — повторение движений. Это движение выполняется только с правой ноги. Можно с продвижением вперед, назад, вправо и по кругу.

б) Исходное положение ног 6-е, правая нога впереди.

1 — повторение движения на счет «раз» варианта «а» с акцентированным откидыванием левой ноги назад;

«и» — левая нога на полупальцах подставляется к пятке правой ноги;

2-«и» — повторение движения с правой ноги. Продвижение может быть вперед, назад, боковое и по кругу.

в) Движение выполняется так же, как вариант «б». На «раз» левая нога, сгибаясь в колене, заводится слегка за правую ногу, на «и» подставляется к пятке правой ноги.

### **Движение 5. Капкон (ловушка)**

а) Исходное положение ног 2-е, правая нога поперек.

Муз. размер 2/4.

1 — правая нога, слегка выдвигаясь, ставится на пятку, колено свободно;

«и» — правая нога с акцентом ставится на полную ступню. Одновременно левая нога скользящим движением с акцентом притягивается серединой стопы к пятке правой.



*Движение 4. Енга юриш*

б) Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

1 — небольшое приседание на обе ноги;

«и» — правая нога с акцентом выносится вперед на пятку, колени выпрямляются;

2 — правая нога возвращается в исходное положение, колени присгибаются, затем выпрямляются. Далее движение повторяется с левой ноги. Выполняется на месте и с четвертными поворотами.

### **Движение 6. Оксатма (прихрамывание)**

Положение ног 6-е, левая нога сзади.

Муз. размер 2/4. Движение исполняется по кругу, вперед и назад.

1 — маленький шаг левой ногой влево с акцентом на полупальцы, колено присгибается;

«и» — правая нога скользящим движением подтягивается на полной ступне пяткой к носку левой;

2-«и» — повторение движения с левой ноги.

### **Движение 7. Гул уйин юриши (ход для танца цветка)**

Положение ног исходное.

Муз. размер 3/4 за такт. Правая нога легким мазком, слегка отрываясь от пола носком вниз, остается у щиколотки левой ноги. Одновременно левая нога слегка сгибается в колене.

1 — небольшой шаг правой ногой вперед на пятку, колени выпрямляются;

«и» — правая нога переходит на полную ступню, левая подставляется на носок к середине стопы правой;

2 — небольшой шаг правой ногой вперед на полную ступню;

«и» — левая нога слегка отрывается от пола, колено присогнуто, пальцы направлены вниз;

3-«и» — левая нога с акцентом ставится к правой ноге на полную ступню в исходное положение. Далее движение повторяется с левой ноги.

### **Движение 8. Кайчи (ножницы)**

«Ножницы» выполняются путем скользящего передвижения ног в сторону, поочередно соединяя пятки и носки обеих ног.

Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

1-«и» — пятка правой ноги и носок левой, чуть отделяясь от пола, переводятся вправо и одновременно опускаются на пол так, чтобы носки обеих ног соединились;



*Движение 7. Гул уйин юриши*

2-«и» — носок правой ноги и пятка левой ноги, отделяясь от пола, переводятся вправо и одновременно опускаются на пол так, чтобы пятки обеих ног соединились. Движение выполняется в стороны, по кругу и с поворотом на месте.

**Движение 9. Ярим кайчи (полуножницы)**

Движение выполняется с поворотом на месте. Исходное положение ног 2-е, правая нога поперек.

Муз. размер 2/4.

1 — носок правой ноги передвигается вправо;

«и» — пятка правой ноги передвигается вправо, одновременно носок левой переводится к середине стопы правой ноги;

2-«и» — повторение движения.

Поворот может выполняться с левой ноги влево.

**Движение 10. Илон изи (змеиный след)**

Исходное положение ног, ступни сомкнуты.

Муз. размер 2/4.

Исполняется в стороны и при вращении на месте.

1 — носки обеих ног одновременно, слегка отрываясь от пола, переводятся вправо и опускаются, колени свободны;

«и» — пятки обеих ног, слегка отрываясь от пола, переводятся вправо и опускаются;

2-«и» — движение повторяется.

**Движение 11. Уч тепиш (три притопа)**

Положение ног исходное. Исполняется в профиль к зрителю.

Муз. размер 2/4.

1 — правая нога выносится вперед на пятку;

«и» — притоп подушечкой левой ноги слегка влево;

2 — правая нога приставляется к левой ноге, делая притоп на полупальцах;

«и» — левая нога передвигается слегка влево и делает притоп на полупальцах, и т.д.

Исполняется с продвижением в любом направлении и месте.

**Движение 12. Соч ёзиш юриши (ход для движения рук «Соч ёзиш» — уфари с подскоком).**

Положение ног исходное.

Муз. размер 3/4.

1 — шаг правой ногой вперед слегка в сторону на полную ступню;

«и»-2 — левая нога скользящим движением подставляется на полупальцах к середине стопы правой, правая нога с маленьким подскоком выносится вперед в сторону на полную ступню;

«и» — левая нога отрывается от пола;

3 — левая нога с акцентом подставляется на полупальцы к середине стопы правой ноги, передавая тяжесть корпуса на правую ногу;

«и» — пауза.

### **Движение 13. Тухтаб юриши (ход с остановкой)**

Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

Движение исполняется очень мягко.

1 — шаг вперед правой ногой на полную ступню. Пятка левая отрывается от пола, колено присогнуто;

«и» — левая нога, слегка отрываясь от пола, ставится на подушечки у пятки правой ноги;

2-«и» — пауза. Движение повторяется с левой ноги.

### **Движение 14. Занг уйин юриши (несколько ходов из танца «Занг»)**

а) Ноги в исходном положении.

Муз. размер 2/4.

1 — небольшой шаг левой ногой назад на полупальцы;

«и» — правая нога на полной ступне скользящим движением притягивается к левой в исходное положение. Колени пригибаются;

2-«и» — повторение движения с левой ноги.

б) Исходное положение ног 1-е.

Муз. размер 2/4.

1 — шаг правой ногой с акцентом вперед на полную ступню;

«и» — шаг левой ногой вперед с акцентом на полную ступню;

2 — шаг правой ногой с акцентом вперед на полную ступню;

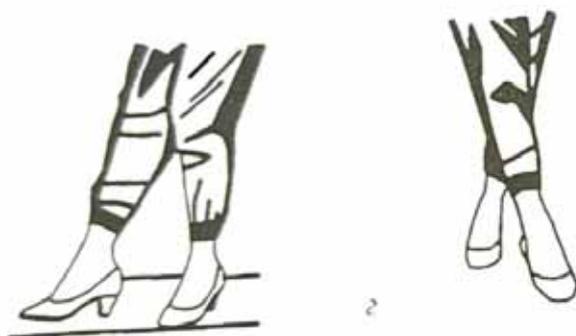
«и» — маленький подскок на правой ноге с продвижением вперед. Одновременно левая нога, отрываясь от пола, выдвигается вперед с присогнутым коленом, носок направлен вниз. Движение повторяется с левой ноги.

в) Структура движения та же, что и в варианте «б», только в конце движения на счет «и» левая нога, отрываясь от пола, слегка сгибается в колене и отводится назад. Этот вариант можно чередовать с вариантом «б».

г) Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

1 — левая нога с акцентом делает притоп на полную ступню, слегка присесть (как бы упасть на нее), одновременно правая нога с акцентом выбрасывается слегка вперед, колено и носок произвольны;



Движение 14. Занг уйин юршии.

«и» — правая нога заводится слегка влево на полупальцы;  
2 — повторяется притоп левой ногой, одновременно правая нога с акцентом отрывается от пола;

«и» — правая нога отводится слегка вправо на полупальцы, при этом колени почти соприкасаются. Этот вариант выполняется с продвижением вперед, припадая на левую ногу.

### Движение 15. Кийин уфари (сложный переменный шаг)

а) Ноги в исходном положении.

Муз. размер 2/4.

1-й такт

Исполняется два «уфари» (переменный шаг с правой ноги и с левой ноги).

### *2-й такт*

1 — маленький шаг правой ногой вперед на низкие полупальцы, левая нога на месте с акцентом делает притоп на полупальцы;

«и» — маленький шаг правой ногой назад на полупальцы;

2 — левая нога делает на месте притоп с акцентом на полупальцы. Правая нога делает притоп в исходном положении на полную ступню, колено пригибается, одновременно левая нога слегка выбрасывается вперед, колено и носок произвольны. В этом движении левая нога все переступания делает на одном месте. Далее движение повторяется с левой ноги.

б) Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

### *1-й такт*

Повторение движений варианта «а» 1-го такта.

### *2-й такт*

1 — маленький шаг правой ногой вперед на полупальцы;

«и» — пауза;

2 — маленький шаг правой ногой назад на полупальцы, левая нога неподвижна;

«и» — пауза.

Движение выполняется только с правой ноги. Тяжесть корпуса на левой ноге.

### **Движение 16. Нуктали юриш (ход с точкой)**

а) Положение ног 1-е.

Муз. размер 4/4.

1 — маленький шаг правой ногой вперед на полупальцы;

2 — пятка правой ноги опускается;

3-4 — повторение движения на счет 1-2 с левой ноги.

б) Положение ног 1-е.

Муз. размер 4/4.

1 — маленький шаг правой ногой вперед на полупальцы, колени почти вместе;

2 — маленький шаг правой ногой назад на полупальцы;

3 — маленький шаг правой ногой вперед на полупальцы;

4 — правая нога подставляется к левой ноге в исходное положение, колени обеих ног сгибаются. С повторением дви-

жения колени возвращаются в исходное положение. Этот вариант выполняется на месте или с четвертными поворотами.

### **Движение 17. Терма юриш (комбинированный ход)**

Это движение выполняется по кругу против хода часовой стрелки, боковым ходом, лицом из круга.

Исходное положение ног 6-е, правая нога впереди.

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

Продвигаясь правой ногой влево, выполняется движение 4 «енга юриш».

*2-й такт*

1 — притоп левой ногой на полупальцах в 6-м положении;

2 — левая нога с акцентом отрывается от пола, стопа произвольна.

*3-й такт*

1 — притоп левой ногой на полупальцах в 6-м положении;

2 — пятка левой ноги опускается.

*4-й такт*

Один переменный шаг (уфари) с правой ноги вперед накрест левой.

*5-й такт*

1 — притоп левой ногой на полупальцах в 6-м положении;

2 — пауза. И т.д.

### **Движение 18. Уч кадам ва кичик сакраш (три шага и подскок)**

а) Положение ног 1-е.

Муз. размер 4/4.

1 — выполняются три простых шага, начиная с правой ноги;

2-3-4 — выполняется маленький подскок на правой ноге с проскальзыванием и с продвижением вперед. Левая нога, сгибаясь в колене, отрывается от пола носком вниз.

б) Положение ног исходное.

Муз. размер 3/4.

1 — шаг правой ногой назад на низкие полупальцы;

2 — шаг левой ногой назад на низкие полупальцы;

3 — шаг правой ногой назад на низкие полупальцы, левая нога, слегка отрываясь от пола, выбрасывается вперед или слегка накрест с правой, колено и носок произвольны.

## Вращения

**Движение 1. Чарх (вращение путем переступания с ноги на ногу)**

Исходное положение ног и рук 1-е.

Муз. размер 2/4.

Исполнитель делает правой ногой небольшой шаг по ходу движения, затем подставляет левую ногу на полупальцах к правой и вращением на подушечке левой ноги выполняет полный поворот вправо, при этом правая нога отрывается от пола.

1 — правой ногой небольшой шаг на всю ступню вперед и чуть вправо, колено свободно;

2 — левая нога подставляется к правой ноге на низкие полупальцы в 1-е положение и путем вращения на полупальцах выполняется полный поворот вправо. Правая нога отрывается от пола. И т.д.

Корпус во время «чарха» прямой. «Чарх» выполняется прямо, по кругу и по диагонали. Когда исполнитель стоит лицом из круга, «чарх» выполняется с правой ноги по ходу часовой стрелки. В настоящее время чаще употребляется классическое вращение «шене», хотя для узбекского вращение характерны движения против часовой стрелки и только с правой ноги.

**Движение 2. Шох**

Это движение является комбинирующим ряд предыдущих движений, украшающим и заканчивающим танец. Движение «шох» зависит от темпа танца. Он бывает медленный, быстрый, резкий, с хлопками, с переступанием ног. «Шох» в основном выполняется с поворотом в левую сторону.

а) Секин шох (шох медленный)

Ноги в 1-м положении, руки — в исходном.

Муз. размер 4/4.

1 — руки из исходного положения поднимаются в 4-е, вправо. В момент перевода рук корпус левым плечом слегка поворачивается вперед, одновременно ноги переходят в 3-е положение, левая нога на полупальцах. Тяжесть корпуса на правой ноге. Голова повернута и наклонена к левому плечу;

2 — левая рука, поворачивая кисть ладонью вверх, через 6-е и 1-е положения взмахом поднимается вверх. Правая нога открывается в сторону. Таким образом руки переводятся в 3-е положение. Одновременно с разведением рук правое плечо поворачивается по направлению к зрителю, ноги переходят в 6-е положение, правая — сзади, тяжесть корпуса на левой ноге;

3 — правая нога заносится накрест перед левой ногой. Левая рука опускается «перед собою», правая проходит ниже 1-го положения и руки скрещиваются движением «гулбарги». Корпус сопровождает движение правой руки. В конце четверти остаться спиной к зрителю, ноги на низких полупальцах.

4 — полуповорот влево, руки из положения «гулбарги» раскрываются в 1-е и опускаются в исходное положение. Ноги из скрещенного положения, поворачиваясь на полупальцах влево, приходят в исходное положение. Движение заканчивается лицом к зрителю.

б) Тез шох (быстрый шох)

Муз. размер 2/4. В этом варианте руки проходят те же положения, что и в варианте «а», но поворот исполняется быстрее.

1 — руки из исходного положения переводятся в 4-е, вправо, ноги — в 3-е положение, левая на носке, тяжесть корпуса на правой ноге;

«и» — полный поворот на полупальцах левой ноги, а правая нога во время поворота слегка отрывается от пола у щиколотки левой ноги носком вниз. Руки проходят положения варианта «а» и одновременно с ногами возвращаются в исходное или в 1-е положение. Корпус и лицо — к зрителю;

2-«и» — пауза.

в) Карсакли шох (шох с хлопками)

Ноги и руки в исходном положении.

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

1-«и» — ноги переходят в 6-е положение, правая нога на носке, поворот правым плечом к зрителю. Руки, проходя через 1-е положение, выполняют хлопок № 1 на уровне 6-го положения, при этом голова и корпус склонены к рукам. Одновременно с хлопком притоп полупальцами правой ноги.

2-«и» — четверть поворота вправо лицом к зрителю, ноги переходят в 3-е положение, левая нога ставится с акцентом на полупальцы. Одновременно с поворотом руки переводятся в 4-е положение вправо.

*2-й такт*

1-«и» — полный поворот влево на полупальцах левой ноги, правая нога отрывается от пола. Руки проходят те же положения, что и в предыдущих вариантах;

2-«и» — остановиться лицом к зрителю и закончить движение, опуская руки в исходное положение. Правая нога с притопом ставится в исходное положение.

г) Кадамли шох (шох с переступанием)

Муз. размер 3/4.

*1-й такт*

1-«и» — руки переводятся вправо в 4-е положение, ноги — в 3-е, левая нога на носке. Остаться лицом к зрителю;

2-«и» — полный поворот на полупальцах путем переступания ног;

3-«и» — (левая-правая) ноги ставятся с акцентом в исходное положение. Руки проходят все положения медленного шох (вариант «а»).

д) Уфари шох (шох с переменным шагом)

Муз. размер 4/4.

Руки также проходят все положения медленного шох (варианта «а»). При повороте выполняются два переменных шага, начиная с левой ноги. Заканчивается движение притопом правой ноги на полной ступне в исходном положении.

### **Движение 3. Бир оёкла айланиш (поворот на одной ноге)**

Положение ног исходное, руки в 1-м положении.

Муз. размер 2/4.

1 — один поворот вправо на полупальцах правой ноги. Колени вытянуто. Левая нога слегка отрывается от пола носком вниз. Правая рука ладонью вверх приближается кистью к левому плечу, затем с взмахом проходит через 6-е и 1-е положения, поднимается во 2-е и делает одно вращение кистью от себя. Левая рука остается в 1-м положении, то есть руки принимают 3-е положение;

2 — левая нога ставится около правой на полную ступню и ноги занимают исходное положение.

Правая рука опускается в 1-е положение.

Движение можно исполнять по кругу, по диагонали и на месте.

При овладении техникой на счет «раз» можно выполнить два или три стремительных вращения на одной ноге.

### **Движение 4. Бир жойда тепиб айланиш (вращение на месте с притопом)**

Исходное положение ног 6-е, левая сзади.

Муз. размер 2/4. 1 такт.

1 — притоп левой ногой на полупальцах сзади правой ноги;

2 — носок правой ноги поворачивается вправо, пятка на месте.

Далее движение повторяется до полного поворота на месте.

### **Движение 5. Бир жойда нуктали айланиш (вращение на месте поворотами с «точкой»)**

Ноги в исходном положении, руки в 1-м.

Муз. размер 4/4.

1 — правая нога отводится на носок вправо, ставя «точку»;

2 — левая нога носком переводится вправо, не отрывая пятку;

3 — повторение движений, продолжая поворот вправо;

4 — движение выполняется медленно. Руки, выполняя одно медленное вращение кистей, постепенно переходят в 7-е по-

ложение. Вращения на месте могут исполняться различными движениями ног. Ниже приводятся варианты вращения на месте.

а) Майда уфари — мелкий переменный шаг (движение ног 1-в).

б) Енга юриш — шаг с припаданием на одну ногу по варианту «а» (движение ног 4).

в) Илон изи — змеиный след (движение ног 10).

г) Капкон — ловушка (движение ног 5).

д) Кайчи — ножницы (движение ног 8).

е) Ярим кайчи — полуножницы (движение ног 9). К этим вариантам вращений могут применяться любые положения и движения рук.

## Комбинированные движения

### Движение 1. Куш карс (двойной хлопок)

Движение по кругу — против хода часовой стрелки. Положение ног 1-е, руки в исходном положении. Исполнитель стоит лицом в круг.

Муз. размер 6/8.

*1-й такт*

1 — оставаясь лицом в круг, шаг правой ногой вправо на всю ступню, хлопок № 2 у левого уха;

2 — шаг левой ногой на всю ступню, лицом по направлению круга. Хлопок № 1 в 6-м положении рук;

3 — оставаясь в этом положении, сделать шаг правой ногой вперед на всю ступню. Руки раскрываются, не доходя до третьего положения, левая нога наверху;

4 — с левой ноги, через маленькое приседание, переход в 3-е положение. Движение заканчивается лицом из круга. Руки принимают 3-е положение од-



Движение 1. Куш карс

ним вращением кистей от себя. Корпус в талии слегка наклонен в сторону правой руки. Взгляд направлен на кисть;

5 — выполняется движение плеч «елка кокиш»

*2-й такт*

Движение повторяется с левой ноги. Прийти лицом в круг.

**Движение 2. Гуя уйин (танец цветка)**

Положение ног 1-е, руки в исходном положении.

Муз. размер 3/4.

Исполняется с продвижением в стороны, вперед и по кругу.

*1-й такт*

1 — притоп правой ногой на полную ступню, хлопок № 1 в 6-м положении рук;

«и» — правая нога скользящим движением слегка отрывается от пола, стопа направлена назад, левая нога пригибается в колене. Руки раскрываются на ширину плеч;

2 — шаг правой ногой вправо с пятки на всю ступню.

Правая рука поднимается до уровня 2-го положения, левая обнимает спереди талию;

«и» — левая нога подставляется к пятке правой на низкие полупальцы, колени обеих ног пригибаются, правая рука со свисающими пальцами опускается к локтю левой руки;

3 — шаг правой ногой вправо на полную ступню, колени возвращаются в естественное состояние. Правая рука поворачивает кисть ладонью вверх и поднимается во 2-е положение;

«и» — левая нога слегка отрывается от пола, стопа пальцами направлена вниз, руки открываются в 1-е положение. Голова сопровождает правую руку.

*2-й такт*

Повторение движений с левой ноги в левую сторону.

**Движение 3. Сахта уфари**

Ноги и руки в исходном положении.

Муз. размер 2/4. Исполняется с продвижением вперед, назад, в стороны и по кругу.

*1-й такт*

1 — с пятки маленький шаг правой ногой вперед и немного вправо на всю ступню, пригибая колени. Одновременно небольшой поворот корпуса левым плечом вперед. Правая рука

через 1-е положение поднимается во 2-е, кисть ладонью вниз. Левая рука обнимает талию спереди;

«и» — левая нога, пригибая колено, подставляется к пятке правой на полупальцы. Одновременно правая рука со свисающими кистями опускается к локтю левой руки;

2 — шаг правой ногой на полную ступню вперед, оба колена выпрямляются, правая рука поворачивает кисть ладонью вверх и поднимается во 2-е положение;

«и» — пауза. Руки открываются в 1-е положение, корпус прямо.

#### **Движение 4. Дучоба**

Положение ног 1-е. Руки в 5-м положении слева.

Муз. размер 3/4.

*1-й такт*

1 — маленький шаг правой ногой с пятки на всю ступню вперед и немного вправо, пригибая колено. Руки через исходное положение переводятся в 5-е, с правой стороны;

2 — левая нога подставляется на полупальцы к пятке правой в 6-е положение, колени пригибаются. Руки поднимаются выше 5-го положения;

3 — маленький шаг правой ногой вперед и слегка вправо на полную ступню. Колени выпрямляются. Руки поворачиваются ладонями вверх и выполняется маленький рывок руками к себе.

*2-й такт*

Повторение движений с левой ноги в левую сторону. Руки ладонями вниз.

#### **Движение 5. Аудж (кульминация)**

Аудж — это кульминационный момент в музыкальном произведении или в танце, особенно характерный в узбекской хореографии. В музыке под словом «аудж» подразумевается высокий регистр в середине музыкального произведения. На хореографическом языке «аудж» — это исполнение движений сидя на одном или обоих коленях и обычно в середине танца. Ауджем также называется вращение по кругу в конце танца. Движения на аудж в узбекских танцах могут исполняться не только под музыку на высоком регистре, но и без него, а также под дойру (бубен). В зависимости от сюжета, характера и темпа танца аудж может быть медленный и быстрый, большой и ма-

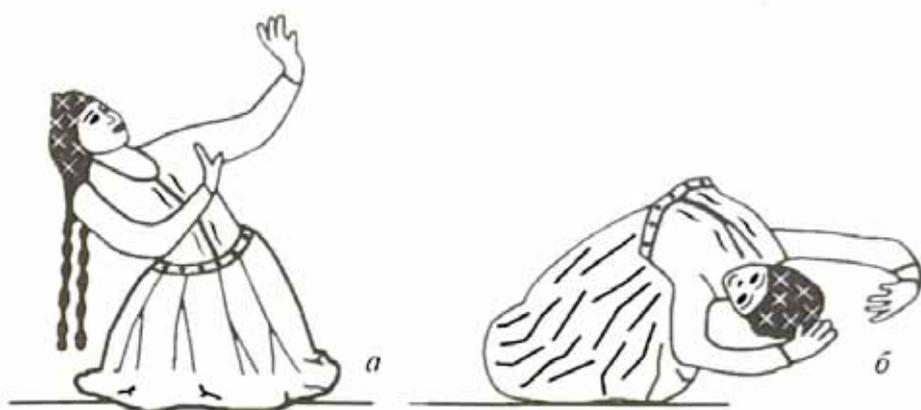
ленький. При исполнении медленного ауджа на колени опускаются медленно, можно с покачиванием корпуса или другими украшающими движениями. При быстром аудже опускаться на колени следует резко. Вставание с коленей зависит от характера танца и темпа музыки. Резкое опускание применяется также после движения «чарх», после поворота и после быстрого вращения на месте. В одном и том же музыкальном произведении могут быть и большой, и маленький аудж или же только один из них. На большой аудж большинство движений выполняется с различными перегибаниями, сидя на одном или обоих коленях. На маленький же — выполняются вращения по кругу.

Ниже приводятся несколько примеров:

а) Исходное положение: ноги в 1-м, руки — в 3-м положении, правая наверху.

Шаг правой ногой в сторону на полную ступню, левая нога приставляется на полупальцы накрест сзади правой. Корпус правым плечом слегка поворачивается вперед. Правая рука поворачивает кисть ладонью вниз и начинает опускаться, проходя перед лицом. Одновременно мягко и медленно опуститься на колено левой ноги, при этом пальцы упираются в пол, кисть правой руки ладонью ложится на колено правой ноги. Локоть направлен в сторону. В этом положении исполняется «кийгир буйин». Далее левая рука, проходя перед лицом, опускается вниз, кисть ладонью прикладывается на тыльную сторону кисти правой руки и повторяется движение «кийгир буйин». Затем правая рука, ладонью вверх, проходя через 6-е и 1-е положения, поднимается во 2-е и тут же заканчивает движение одним вращением кисти от себя. Левая рука повторяет движение правой, одновременно резко подняться с коленей, сделать быстрый поворот влево на полупальцах левой ноги; правая нога слегка отрывается от пола. Движение заканчивается хлопком № 4 во 2-м положении рук. Голова сопровождает руки.

б) Можно опуститься на оба колена и сесть на пятки. Корпус прямой. Руки могут быть в любом положении. Можно делать перегибы до самого пола в любую сторону.



*Движение 5. Аудж*

в) Опуститься на колени спиной к зрителю и перегнуться назад, прикасаясь головой к полу, сопровождая перегиб движением рук (из 3-го положения в 3-е), покачивая ими из стороны в сторону с прищелкиванием пальцами.

г) Перегибы корпуса могут исполняться стоя спиной к зрителю или боком.

д) Стоя спиной к зрителю, сделать на правой ноге сильный перегиб назад. Левая нога впереди, со слегка вытянутым носком. В момент перегиба колени обеих ног сгибаются до предела. Из перегиба резко повернуться вправо, опускаясь на оба колена лицом к зрителю. Затем можно исполнить соответствующие сюжету танца движения рук, комбинируя их с вариантами «мукомов».

е) Руки и ноги в 1-м положении. Полный поворот вправо на правой ноге на низких полупальцах. Левая нога слегка отрывается от пола. Правая рука взмахом через 6-е и 1-е положения поднимается во 2-е. После поворота остаться левым плечом к зрителю. Ноги в 6-м положении, правая впереди, тяжесть корпуса на правой ноге. Затем в 6-м положении рук исполняется хлопок № 3 правой рукой по левой и тут же, переменяв места ладоней, хлопок левой рукой по правой руке. После этого руки моментально расходятся в 3-е положение, правая рука, сжимая пальцы в полукулак, поднимается наверх. В момент второго хлопка резко опуститься на левое колено, оставаясь левым плечом к зрителю. Затем следует пауза. После паузы



*Движение 5. Аудж*

зы легкое покачивание корпусом вперед и назад. Пальцы рук слегка раскрываются. Пауза и движение «кийгир буйин».

ж) Исполняется сидя спиной к зрителю или в профиль. Руки в любом положении. Исполнитель опускается на оба колена, поставленные на такое расстояние друг от друга, чтобы сесть на пол между ног, причем пятки должны быть направлены внутрь, носки — в стороны. Ступни прикасаются к полу ребром. Голова и корпус прямо. Затем корпус и голова наклоняются вперед влево и как бы перекатываются, поворачиваясь в правую сторону, после чего перегнуться назад на правую лопатку до пола и на спине перекатиться на левую лопатку. Далее движение повторяется, то есть сидя выполняется вращение корпуса в талии, на полный поворот.

### **Движение 6. Юрак тошкани**

а) Исходное положение рук 6-е, ног 1-е.

Муз. размер 4/4. Исполняется движением вперед.

Слегка отрываясь от пола, правая нога с акцентом делает маленький шаг вперед, левая подтягивается к правой. Руки притягиваются к корпусу. В момент хода, вращая кистями от себя, руки постепенно открываются в 1-е положение. Вращение ки-



*Движение 6. Юрак тошкани*

стей выполняется на каждую четверть такта и сопровождается акцентированным притопом правой ногой.

Голова слегка поворачивается вправо влево. В начале движения корпус и голова слегка наклоняются вперед, затем постепенно выпрямляются и отклоняются слегка назад.

б) Исходное положение ног 2-е. Колени слегка согнуты. Правая нога впереди, тяжесть корпуса на левой. Исходное положение рук 5-е на левой стороне. Кисть правой руки, ладонью вниз, с мелким трепетом на счет «раз» отводится вперед от себя, на счет «два» возвращается к сердцу. Левая рука может быть в любом положении. Движение выполняется на одном месте и только с правой руки. При этом движение руки можно сопровождать прищелкиванием пальцами правой руки и покачиванием корпуса из стороны в сторону. Это движение можно исполнять и сидя на одном колене.

в) Исходное положение рук 5-е, с левой стороны. Правая рука, прищелкивая пальцами, отводится от корпуса вперед и возвращается в исходное положение, но без прищелкивания. Голова слегка повернута влево.

г) Ноги в исходном положении, руки — правая в 1-м положении, левая — в 7-м.

Муз. размер 3/4. Правая рука переводится в 6-е положение ладонью влево, пальцы произвольно направлены вперед. Из этого положения рука слегка притягивается к корпусу ладонью, повернутой внутрь, одновременно корпус левым плечом слегка поворачивается вправо. Голова поворачивается влево, взгляд направлен на левое плечо. Делая одно вращение кистью от себя, рука отводится в положение между 1-м и 6-м, ладони вправо. Корпус правым плечом поворачивается слегка вперед. Голова — вправо, с наклоном к правому плечу. Исполняется мягкий, пружинистый переменный шаг:

*1-й такт*

1 — маленький шаг вправо левой ногой, поставленной слегка накрест перед правой, колени обеих ног пригибаются;

2 — маленький шаг правой ногой вправо на полупальцы колени возвращаются в естественное состояние;

3 — левая нога подставляется к правой на полупальцы в исходное положение, правая нога остается на полупальцах. На этот такт правая рука притягивается к корпусу.

*2-й такт*

Повторение движения 1-го такта с правой ноги, рука отводится от корпуса.

д) ноги в исходном положении, правая рука в 1-м положении, левая в 7-м.

Муз.размер 4/4.

*1-й такт*

Движение исполняется на месте.

1 — мягкое приседание на обе ноги, корпус слегка наклоняется:

2-3 — колени и корпус мягко выпрямляются. Лицо повернуто к кисти правой руки. В течение такта кисть правой руки выполняет одно вращение от себя.

**Движение 7.**

Исходное положение рук и ног 1-е.

Муз. размер любой. Правая рука через 2-е положение, проходя перед лицом ладонью вниз, опускается в 7-е положение. Голова сопровождает руку. В начале этого движения ноги на низких полупальцах переходят во 2-е положение, левая впереди. Корпус повернут слегка влево. Когда правая рука опускается в 7-е положение, колено правой ноги пригибается, затем возвращается в естественное состояние, голова — в положении «прямо», и выполняется «кийгир буйин». Движение можно повторить с другой руки и ноги. Из 1-го положения во 2-е ноги можно перевести через легкое приседание. Движение исполняется на месте.

**Движение 8. Гул тукилиш (осыпание лепестков цветка)**

*1-й такт*

Ноги и руки в исходном положении.

Муз. размер 3/4.

Руки через 1-е положение поднимаются во 2-е ладонями, направленными вниз, кончики пальцев обеих рук соприкасаются. Правая нога отрывается от пола, голова сопровождает руки.

### *2-й такт*

Правая нога ставится на полную ступню накрест перед левой, колени обеих ног пригибаются. Пятка левой ноги отрывается от пола. Выполняя кистями «мелкую волну», руки опускаются на уровень 7-го положения в правую сторону. Правым плечом слегка повернуться вперед. Голова повернута к правому плечу, взгляд опущен на руки.

### **Движение 9. Кулдаста титраши (трепет кистей)**

Положение рук и ног исходное.

Муз. размер 2/4.

### *1-й такт*

1-«и» — переменный шаг с правой ноги с легким акцентом. Руки с мелким трепетом кистей переводятся в 4-е положение на правую сторону. Пальцы правой руки направлены вверх, ладонью вперед. Пальцы левой руки направлены вправо, ладонью к корпусу;

2 — левая нога переводится назад на полупальцы, переносится тяжесть корпуса на эту ногу. Пальцы рук мягко закрываются в полукулак, и руки с легким акцентом притягиваются к себе. Голова слегка откидывается назад;

«и» — пауза.

### *2-й такт*

Повторение движений с левой ноги и руки.

### **Движение 10. Ёр чакириш (приглашение любимого)**

а) Положение рук и ног исходное.

Муз. размер 3/4.

### *1-й такт*

Поворот переменным шагом с правой на 3/4 круга. Стать правым плечом к зрителю, ноги в 3-м положении, левая на полупальцах, тяжесть корпуса на правой ноге. Руки проходят через 6-е положение, затем правая открывается в 1-е, ладонью вверх, левая через 1-е положение прикладывается ладонью к затылку.



*Движение 8. Гул туклиши*

### *2-й такт*

1 — левая нога ставится на полупальцы у пятки правой в 6-е положение. Голова поворачивается к правой руке. Кистью правой руки с мягко согнутыми пальцами делается кокетливое движение к себе (жест приглашения), одновременно корпус и голова слегка откидываются назад.

2 — пауза — 3.

### *3-й, 4-й такты*

Движение повторяется с левой ноги влево.

б) Исходное положение рук 1-е.

Муз. размер 3/4.

Движение исполняется сидя на колене левой ноги.

### *1-й такт*

Правая рука через 6-е положение ладонью вверх и произвольными пальцами переводится в левую сторону. Левая рука сгибается и ладонью, направленной вниз, прикладывается пальцами к локтю правой руки. Можно сверху приложить пальцы на сгиб локтя. Корпус и голова наклонены вправо, лицо повернуто к кисти правой руки.

### *2-й такт*

Кистью правой руки делается кокетливое движение к себе (жест приглашения). Затем рука мягко сгибается и, поворачивая кисть тыльной стороной к лицу, притягивается к его левой стороне. При этом голова слегка поворачивается вправо. Прикрываясь кистью и чуть наклоняя голову к этой же руке, исполнительница изображает смущение. Левая рука остается в прежнем положении.

### **Движение 11. Майда уфари**

Исходное положение ног 1-е, руки в 3-м положении, левая наверху.

Муз. размер 3/4.

Это движение начинается за тактом. Правой ногой с пятки делается маленький шаг носком вправо, с акцентом переходя на полную ступню. При этом левая нога отрывается от пола, колени пригибаются. Одновременно корпус поворачивается левым плечом вперед, левая рука проходит через 6-е положение, и руки занимают 5-е положение на правую сторону. Кор-

пус и голова легка наклоняются к рукам. Это движение является обязательным вступлением к нижеописанному движению:

### *1-й такт*

Начиная с левой ноги, левым плечом вперед, один мелкий переменный шаг на полупальцах. Левая рука, проходя перед лицом, поднимается во 2-е положение, правая остается в 1-м. Голова сопровождает левую руку.

### *2-й такт*

Поворачиваясь корпусом влево, сделать одновременно один переменный шаг с правой ноги. Лицо направлено вперед. Руки остаются в прежнем положении.

### *3-й такт*

Поворачиваясь правым плечом вперед, один мелкий переменный шаг с левой ноги. Левая рука опускается в 1-е положение. Правая проходит через 6-е и руки переводятся в 5-е положение на левую сторону. Далее движение повторяется с правой ноги без затакта.

### **Движение 12.**

Руки в 6-м положении, ноги — в исходном.

Муз. размер 3/4.

Исполняется легким продвижением из стороны в сторону.

### *1-й такт*

1-«и» — с правой ноги переменный шаг вправо на полупальцах, корпус левым плечом поворачивается слегка вперед, пятка правой ноги опускается на пол. Руки через «гулбарги» раскрываются в 1-е положение, кисти ладонями направлены друг к другу;

2 — колено правой ноги пригибается, левая нога делает один мягкий удар



*Движение 11. Майда уфари*



*Движение 12*

подушечкой в пол, чуть накрест и вперед за правую ногу. Руками хлопок № 1 в 6-м положении. Корпус и голова слегка наклоняются к рукам. Во время хлопка голова с акцентом поворачивается влево;

«и» — левая нога слегка отрывается от пола, ладони раскрываются, голова поворачивается вправо;

3 — повторение движения на счет «2»;

«и» — пауза.

*2-й такт*

Повторение движений налево.

### **Движение 13. Из танца «Катта уйин»**

Исполнитель стоит спиной к зрителю, руки и ноги в исходном положении.

Муз. размер 3/4.

Начиная с левой ноги, переменный шаг вперед от зрителя. Правая рука через 1-е и 6-е положения приближается к левому плечу, кисть ладонью поворачивается наружу, пальцы направлены к зрителю. В этом положении кисть с акцентом откидывается к подбородку, голова поворачивается к зрителю. Левая рука обнимает талию спереди. В момент откидывания кисти к лицу правая нога с акцентом ставится на полупальцы к левой ноге. Пауза.

*1-й такт*

1-«и» — переменный шаг вперед с левой ноги;

2 — левая рука обнимает спереди талию, правая подводится к левому плечу;

«и» — правая рука приподнимается к подбородку;

3 — правая нога становится с акцентом на полупальцы у левой ноги в 6-е положение. Кисть правой руки тыльной стороной откидывается за подбородок. Голова и левое плечо, слегка отклоняясь, поворачиваются к зрителю;

«и» — пауза.

*2-й такт*

Движение повторяется с левой руки и правой ноги.



*Движение 13. Из танца «Катта уйин»*

#### **Движение 14. Гоз сузиши (гусиное плавание)**

Исходное положение ног 6-е, правая впереди. Руки в 3-м положении, левая наверху.

Муз. размер 2/4.

Продвижение выполняется, начиная только с левой ноги, руки остаются в третьем положении. Очень важно, чтобы при продвижении корпус был совершенно неподвижен, голова повернута в профиль к левой руке, взгляд на кисти. Движение ног 6 «оксатма». Движение выполняется по кругу против хода часовой стрелки, лицом из круга.

#### **Движение 15. Уялиш (смущение)**

а) Исходное положение ног 3-е, левая на носке; рук — 1-е.

Муз. размер 2/4.

Корпус слегка устремлен вперед, левое плечо чуть повернуто вперед. Тяжесть корпуса на правой ноге. Правая рука переводится в положение между 1-м и 6-м, ладонью вверх. Далее выполняется одно вращение кистью, и рука тыльной стороной кисти мягко притягивается к лицу; корпус и голова слегка поворачиваются влево, голова опускается вниз, лицо «смущенно» прикрывается тыльной стороной кисти, пальцы в сторону. В момент поворота корпуса влево левая рука из 1-го положения мягко опускается в исходное, ноги переводятся в 3-е положение, правая на носке, и тяжесть корпуса переносится на левую ногу. Движение выполняется на месте, стоя или сидя на коленях.

б) Исходное положение ног 2-е, правая поперек, руки в 5-м положении с левой стороны, ладонями направлены вверх.

Муз. размер 2/4.

Движение выполняется с поворотом на месте. Делая одно вращение кистями, правая рука слегка приподнимается на уро-



*Движение 15. Уялиш*

вень лица и чуть притягивается, левая остается на месте или опускается в исходное положение. Одновременно слегка отворачивая и наклоняя голову вправо, «смушенно» опустить глаза. Далее исполняется медленный поворот вправо движением ног 9 «ярим кайчи».

### **Движение 16. Чигирик**

Ноги в исходном положении, руки на уровне 2-го, кисть левой руки ладонью повернута вверх, кисть правой ладони прикладывается к ладони левой.

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

1-«и» — с правой ноги, начиная с маленького приседания, переменный, скользящий шаг вперед. Правая рука, проходя через 6-е положение ладонью вверх, опускается в исходное положение. Не задерживаясь, проходит назад, делая одно вращение кистью от себя, поднимается во 2-е положение, т.е. рука описывает полный круг;

2 — левая нога с акцентом приставляется на полупальцы к пятке правой, руками выполняется хлопок № 4. Голова сопровождает правую руку;

«и» — пауза.

*2-й такт*

Повторение движения с левой руки и ноги. Это движение можно выполнять, продвигаясь назад спиной.

### **Движение 17. Кухна уйин**

Исходное положение рук и ног 1-е.

Муз. размер 3/4.

Ногами выполняется движение 2 «дучоба». Правая рука через 6-е положение притягивается ладонью к левой груди пальцами в сторону. Левая рука отводится за спину тыльной стороной кисти к талии. Одновременно корпус левым плечом слегка поворачивается вперед. Кистью правой руки делается скользящее движение пальцами от груди вверх. Затем рука приподнимается и через 2-е положение с одним вращением кистью от себя возвращается в 1-е положение. Голова сопровождает правую руку. В конце движения корпус и голова — прямо.

### *1-й такт*

С правой ноги одно движение ног «дучоба», на этот же такт руки:

- 1 — правая сгибается к корпусу, левая отводится за спину;
- 2 — скользящее движение пальцами у груди;
- 3 — руки открываются через 2-е положение в 1-е.

### *2-й такт*

Повторение движения 1-го такта с левой руки и ноги.

### **Движение 18. Бакбака силаш (ласкание подбородка)**

а) Исходное положение рук и ног 1-е.

Муз. размер может быть любой. Движение выполняется одновременно обеими руками, стоя лицом к зрителю.

Руки через 6-е положение ладонями, направленными вниз, приближаются к подбородку, но не касаются его. Пальцы чуть опущены вниз, локти направлены в стороны. В этом положении можно исполнить «кийгир буйин». Далее, чуть касаясь подбородка (как бы лаская его), руки мягко открываются в 1-е положение.

б) Движение можно исполнять поочередно правой и левой рукой, комбинируя с движением ног «ён йурга» варианта «а» в сторону руки, исполняющей «ласкание». Наклон корпуса и головы в ту же сторону. Движение можно исполнять стоя, сидя на коленях, спиной и лицом к зрителю. Голова сопровождает работающую руку. Движение выполняется очень мягко и нежно.



*Движение 18. Бакбака силаш*

в) Исходное положение рук и ног 1-е. Вариант исполняется с продвижением спиной от зрителя и к зрителю движением ног «ёнга юриш» варианта «а». Поворот к зрителю правым плечом, одновременно правая рука через 6-е положение приближается ладонью, направленной вниз, к левому плечу, тыльной стороной кисти «ласкает» подбородок слева направо и открывается в 1-е положение по направлению к зрителю ладонью вверх. Далее движение повторяется с левой руки.

### **Движение 19. Движение из танца «Шодлик»**

Исполняется продвижением из стороны в сторону. Руки в 1-м положении, ноги в исходном.

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

1-«и» — с правой ноги переменный шаг вправо, руки скрещиваются легким взмахом гулбарги «а» (№ 1);

2 — левая нога ставится с акцентом к правой на полупальцы в 6-е положение. Руки, проходя через 1-е положение, поднимаются во 2-е и заканчивают движение хлопком № 4, корпус слегка поворачивается правым плечом вперед. Голова чуть наклонена влево, лицо направлено вперед;

«и» — пауза.

*2-й такт*

Повторение движения с левой ноги. Руки, проходя через 1-е положение, отводятся за спину и тыльной стороной кистей прикладываются к талии. Корпус слегка поворачивается левым плечом вперед. Голова чуть наклонена направо, лицо направлено вперед.

### **Движение 20. Движение из танца «Тановар»**

Руки и ноги в исходном положении.

Муз. размер 4/4.

*1-й такт*

1-«и» — с левой ноги переменный шаг вперед чуть в сторону. Руки из исходного положения, ладонями слегка повернутые вверх, через 6-е открываются в 1-е. Корпус правым плечом слегка поворачивается вперед;

2 — правой ногой шаг на полную ступню вперед — чуть

влево, ставя ее слегка накрест впереди левой. Правая рука переводится в 6-е положение;

«и» — левая нога с акцентом слегка отрывается от пола, стопа пальцами опущена вниз, колени слегка сгибаются. Правая рука спереди обнимает талию. Левая отводится за спину и прикладывается тыльной стороной к талии. Корпус и голова слегка наклоняются к правому плечу;

3-«и» — переменный шаг с левой ноги назад, руки открываются в 1-е положение. Корпус прямо;

4-«и» — пауза.

*2-й такт*

Повторение движения 1-го такта с правой ноги и руки.

### **Движение 21. Движение из танца «Дилдор»**

Исходное положение рук и ног 1-е.

Муз. размер 2/4.

Исполняется с легким продвижением вперед. Движение ног сопровождается пришелкиванием в 1-м положении рук и движением плеч «елка кокиш» по варианту «б» (как бы аккомпанируя). Движение следует исполнять переменным шагом с очень мягким, пружинистым приседанием. Голова сопровождает руки.

1 — левая нога ставится на полную ступню чуть накрест впереди правой, колени пригибаются, пятка правой ноги отрывается от пола;

«и» — правая нога выносится вправо на полупальцы, колени возвращаются в естественное состояние. Левая нога пружинистым приседанием делает скользящее переступание и слегка продвигается вперед;

2-«и» — повторение движений на счет 1-«и» с правой ноги.

### **Движение 22. Калдиргоч (ласточка)**

а) Ноги в исходном положении на полупальцах, но поставлены близко друг к другу. Руки в исходном положении.

Муз. размер 2/4.

Простым шагом на полупальцах очень мелкий бег вперед. Руки из исходного положения с мелким трепетом кистей и прямыми пальцами слегка отводятся назад и поднимаются в 1-е положение. Голова и корпус к зрителю. Пауза в исходном положении ног. Руки резко скрещиваются перед грудью ладо-

нями к корпусу, открыть их на уровне 3-го положения, правая рука наверху, кисти ладонями направить слегка вниз, пальцы прямые. Корпус в талии слегка наклоняется к левой руке.

б) Руки в исходном положении, ноги в 1-м. Переменный шаг вперед с правой ноги. При первом шаге правая нога ставится глубоко накрест вперед левой, колени почти вместе. Правая рука ладонью направлена наружу — чуть назад, кисть пальцами опущена вниз и поднимается по корпусу к левому плечу. Одновременно корпус поворачивается правым плечом вперед. Голова поворачивается к правому плечу. Далее рука через 2-е и 1-е положения возвращается в исходное, и тут же движение начинается с левой.

### **Движение 23. Занг**

Во всех движениях «занг» на руки и на ноги надеваются особые колокольчики. Движения оттеняются акцентами, трепетом кистей и перезвоном колокольчиков. Приводятся движения из танца «занг».

а) Исходное положение: руки на уровне 2-го положения, ладони в стороны, пальцы произвольно, ноги в 1-м. Резкий поворот кистей ладонями назад и тут же кисти поворачиваются ладонями в стороны. Маленькая пауза. Движение можно исполнять в любом направлении, переменным или простым шагом, с остановкой и с притопом одной ногой. На затакт кисти рук резко поворачиваются ладонями назад, на «раз» поворачиваются ладонями в стороны, одновременно делается притоп полупальцами правой ноги. Можно исполнять также с продвижением и легким поворотом корпуса, и с поворотом на месте.

б) Пример продвижения по кругу.

Движение исполняется в направлении против хода часовой стрелки четвертными поворотами корпуса.

Движение ног «оксатма».

Муз. размер 5/8

*1-й такт*

1 — шаг влево с акцентом левой ногой на полупальцах, спиной к кругу. Кисти рук резко поворачиваются ладонями назад;

2 — правая нога скользящим движением переводится вле-

ред, к левой, на полную ступню в 6-е положение. Кисти рук резко поворачиваются ладонями наружу и в сторону;

3 — повторение движений на «раз-два» лицом к кругу;

4 — пауза — 5.

*2-й такт*

Повторение 1-го такта, но движение начинается лицом к кругу.

в) Исходное положение: правая рука в 1-м, левая — в 7-м, ноги — в 6-м, левая сзади на полупальцах. Корпус с легким наклоном вперед повернут левым плечом к зрителю, голова — налево.

Муз. размер 3/4.

*3-й такт*

1 — полупальцами левой ноги, пригибая колено;

2 — два притопа;

3 — правой ногой скользящим движением продвинуться вперед всей ступней. Движение повторяется боковым ходом вперед. Корпус и руки не меняют своего положения.

г) Руки на уровне 6-го положения, но ближе к корпусу. Кисти со сжатыми пальцами в полукулак ладонями направлены вниз и расположены одна над другой, правая сверху. Локти направлены в стороны. Ноги в исходном положении.

*1-й такт*

Движение исполняется на месте.

Муз. размер 4/4.

1 — три притопа на месте с правой ноги;

2 — правой рукой сделать три коротких резких рывка от себя и открыть руку в 1-е положение. Голова сопровождает руку;

3 — правая рука возвращается в исходное положение под левую руку;

4 — пауза.

*2-й такт*

Повторение движения 1-го такта с левой руки и ноги.

*3-й, 4-й такты*

Повторение движений 1-го и 2-го тактов.

*5-й такт*

Движение ног не меняется. Руки остаются в положении у

груди, но кисти, согнутые в полукулак, находятся друг против друга на одном уровне, ладони направлены к корпусу. Сделать три коротких встряхивания кулаками вниз. Голова слегка наклонена к рукам.

*6-й такт*

Повторение движений ног. Руками сделать три коротких встряхивания вверх, ладони направлены наружу с пальцами, закрытыми в полукулак. На последний счет руки поднимаются на уровень 2-го положения, резко раскрывая пальцы, ладони направлены вперед. Голова сопровождает руки.

д) Исходное положение: руки и ноги в 1-м положении.

Муз. размер 2/4.

Движение выполняется с поворотом на месте на одной ноге. Поворот можно исполнить и с переменным шагом.

*1-й такт*

1-«и» — поворот вправо на полупальцах правой ноги, после чего ноги приходят в 3-е положение, левая на полупальцах, тяжесть корпуса на правой ноге. Левая рука через 6-е положение скрещивается в запястьях с правой внутренними сторонами, левая сверху (пальцы рук мягко согнуты, большой и средний соприкасаются);

2 — запястьем левой руки сделать короткий удар о запястье правой. Корпус чуть наклонен к рукам. Голова сопровождает руки;

«и» — повторение удара запястьями, положение которых сменить, т.е. правая рука ударяет сверху о левую.

*2-й такт*

Повторение движений 1-го такта с левой руки и ноги.

е) Руки в 1-м положении. Ноги в исходном положении.

Муз. размер 3/4.

*1-й такт*

Переменный шаг с правой ноги. На последнюю четверть маленький подскок на правой ноге. Левая нога отрывается от пола и слегка выдвигается с присогнутым коленом вперед, одновременно хлопок № 1 в 6-м положении рук. От хлопка, слегка раскрываясь, руки приподнимаются. При этом корпус и голова откидываются назад, лицо повернуто вправо.

### *2-й такт*

Переменный шаг с левой ноги на последнюю четверть, маленький подскок на левой ноге, правая нога с присогнутым коленом отводится назад. Руки проходят через 1-е положение назад и выполняют хлопок № 1 за спиной. При этом корпус и голова слегка склоняются вперед, лицо повернуто влево.



*Движение 23. Зане*

ж) Исходное положение рук 2-е, ноги в 1-м.

Муз. размер 3/4.

### *1-й такт*

1 — левая нога переводится назад накрест с правой на полпальцы, затем присесть на обе ноги. Одновременно правая рука ладонью вверх через 1-е положение опускается в исходное положение, корпус поворачивается правым плечом слегка вперед, голова склоняется направо, правая рука со взмахом отводится назад и поднимается вверх. Колени возвращаются в исходное положение. Корпус прямо. Голова сопровождает руку. Правая рука одним резким вращением кисти от себя заканчивает движение во 2-м положении, левая нога возвращается в 1-е положение.

### *2-й такт*

Повторение движений 1-го такта с правой ноги и левой руки.

з) Исходное положение ног 1-е, руки между 5-м и 6-м положениями с правой стороны корпуса.

Муз. размер любой.

Кисть левой руки повернута ладонью к корпусу. Ладонь правой повернута к зрителю. С мелким трепетом кистей руки, чуть приподнимаясь, слегка притягиваются к себе и тут же отводятся обратно, но без трепета кистей. Далее, через 6-е положение, руки переводятся в левую сторону и повторяют движение. Голова сопровождает руки. Движение можно исполнять по ходу в любом направлении, стоя на месте или сидя на коленях.

и) Исходное положение: ноги в 1-м, руки во 2-м положении.

Муз. размер любой.

Слегка скрещиваясь в запястьях, с мелким трепетом, кисти рук опускаются к груди, но не прикасаются к ней, а занимают положение одна на другой ладонями вниз, пальцами в стороны. Далее, через 6-е положение, с мелким трепетом кисти рук открываются в 1-е. Ногами выполняется мелкое скользящее переступание с продвижением вперед, ускоряя темп и постепенно останавливаясь. Пауза. Затем слегка притянуть руки к корпусу и тут же резко открыть в 1-е положение. Одновременно правой ногой сделать на полную ступню притоп. Голова сопровождает руки.

#### **Движение 24. Из мужского танца «Андижанская полька»**

а) 1-й основной ход. Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

Исполняется ногами скользящее движение вперед.

*1-й такт*

1 — средний шаг правой ногой вперед на полную ступню;

2 — левая нога через 3-е положение переходит в 4-е. Правая скользящим движением по полу подтягивается к левой на полупальцы, и обе ноги легким подскоком с акцентом переходят на полные ступни, колени присгибаются.

*2-й такт*

Повторение движения 1-го такта с левой ноги.

В движениях рук могут применяться движения «открытые крылья» и «вращения кулаками» во 2-м положении.

б) **Ход 2-й.** Движение рук «камчи» (плетка). Положение ног исходное.

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

1 — средний шаг правой ногой вперед чуть вправо на полную ступню, правая рука взмахом поднимается к левой груди;

2 — левая нога носком доходит до 3-го положения, одновременно корпус слегка поворачивается левым плечом вперед. Правая нога скользящим движением по полу подтягивается к левой, и обе ноги, слегка проскальзывая вперед, с акцентом опускаются на полные ступни.

*2-й такт*

Движение повторяется с левой ноги. Рука открывается ниже 1-го положения, корпус поворачивается правым плечом вперед. Голова сопровождает руку.

в) **Ход 3-й.** Исходное положение рук 2-е, ног — 1-е.

Муз. размер 2/4.

*1-й такт*

Переменный шаг с левой ноги влево. Правая нога при движении переносится за левую ногу. Кистями рук сделать одно вращение от себя. Левая рука открывается в 1-е положение, корпус поворачивается левым плечом вперед. Затем корпус и голова слегка наклоняются к левой руке.

*2-й такт*

Повторение движения с правой руки и ноги. Движение можно исполнять со сжатыми в кулак пальцами.

г) **Ход 4-й.** Кудрат намоиши (игра мускулов). Ноги и руки в исходном положении, пальцы рук сжаты в кулак.

Муз. размер 2/4.

1 — шаг правой ногой вперед на пятку, колено левой пригибается. Правая рука, повернутая ладонью вверх, отводится назад через 1-е положение. Левая, через 1-е положение, переводится в 6-е, кисть ладонью повернута к корпусу. Корпус и голова наклонены вперед;

«и» — правая нога делает один маленький притоп, колено левой ноги, корпус и голова выпрямляются;

2-«и» — повторение движения 1-го такта с левой руки и ноги, корпус слегка откинут назад.

**Движение 25. Дост (выражение восторга)**

Ноги и правая рука с исходном положении, левая рука может быть в 7-м положении или за спиной на талии, или держаться за пояс (белбок).

Муз. размер любой.

Левой ногой шаг вперед на полную ступню, пятка правой ноги отрывается от пола. Одновременно корпус левым плечом слегка поворачивается вперед. Тяжесть корпуса переносится на левую ногу. Правая рука ладонью к корпусу, проходя через 1-е и 6-е положения, делает скользящий удар снизу вверх чуть выше левой груди и слегка приподнимается, не закрывая лица. Движение выполняется только с правой руки. Правая рука может начинать движение из исходного, 1-го или 2-го положения. Удар по плечу у мужчин означает проявление чувство восторга. Движение выполняется только один раз. Может исполниться в конце танца, вместо поклона. Рука после удара может оставаться на груди.



*Движение 24. Из танца  
«Андижанская полька»*



*Движение 25. Дост*

---

## УЗБЕКСКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Народы Центральной Азии имеют много состязаний и подвижных игр, которые при идентичном содержании носят разные названия. Есть и национальные виды спорта, к которым у каждого народа выработалось чувство особой привязанности. Они стали традиционными и превратились в обычаи. Народные обычаи и традиции в виде национальных состязаний, игр, развлечений являются важнейшим элементом духовных, культурных и нравственных ценностей общества. Они аккумулируют в себе народную память, многовековой опыт, устанавливают нормы и принципы поведения людей в обществе и нередко становятся неписанными законами.

В воспитании детей у народов Центральной Азии физические упражнения и подвижные игры испокон веков занимали значительное место. Так, у узбеков воспитание детей состояло в исполнении всех обрядов своих предков. С рождения ребенок спал в бешике (подвешенная люлька-качалка), где всегда соблюдалась особая чистота. А когда ребенок просыпался, ему в первую очередь делали массаж, а затем проводили активно-пассивные движения-упражнения и закаливающие процедуры.

В холодное время года в целях закаливания детям разрешали бегать босиком по сырой земле и по снегу. Уже с 8—9-летнего возраста мальчиков приучали к верховой езде, для чего изготавливали специальные детские седла. Родители устраивали для детей специальные бега, эстафеты, состязания по борьбе и обязательно награждали победителей подарками. Подвижные игры на свежем воздухе способствовали укреплению здоровья детей.

В независимом Узбекистане осуществляются широкомаштабные мероприятия по воспитанию духовно и нравственно

богатого, интеллектуально развитого, физически здорового поколения. По инициативе Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова 2000 год в республике был объявлен Год здорового поколения, а 2001 год — Годом матери и ребенка.

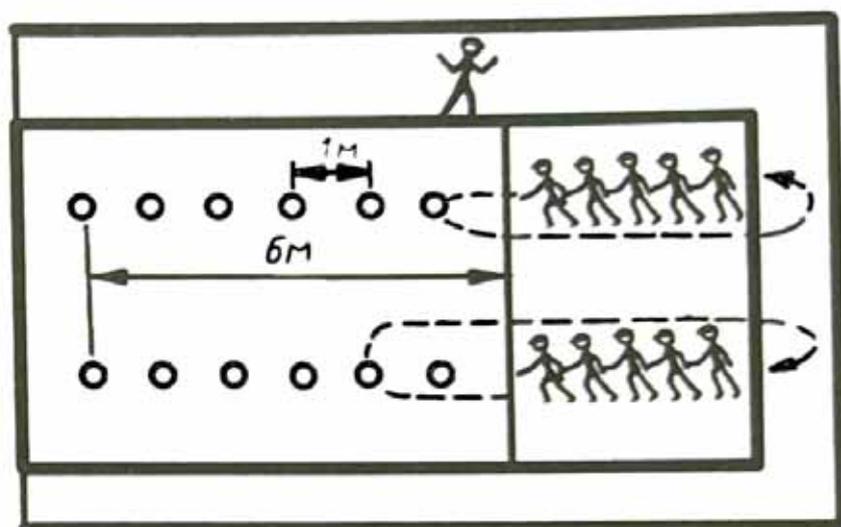
Национальные игры постоянно входят в программы различных народных праздников: Навруз, Мустакиллик. Регулярно стали проводиться фестивали, посвященные народному эпосу «Алпомыш» и одной из самых героических женщин в истории народов Узбекистана — Тумарис. Они организуются с привлечением большого числа молодежи, любителей спорта. И обязательно на этих празднествах и взрослые, и дети играют в народные узбекские игры. С некоторыми из них мы хотим познакомить читателей данной книги.

### **«Кирк тош» («Сорок камешков»)**

Играют дети школьного возраста. Разделившись на команды, участники становятся в колонну у стартовой линии спортивной площадки, длина которой 10—15 м. От стартовой линии перпендикулярно ей по прямой линии на расстоянии 1 м друг от друга размечается несколько точек, количество которых зависит от длины площадки и количественных составов команд. Каждый участник держит в руке камешек или небольшой тряпичный мяч. Игра типа эстафеты начинается по свистку судьи. Все первые игроки команд одновременно стартуют, пробегают 1 м, кладут камешек на любую точку-отметку и тут же возвращаются в свою команду, касаются ладонью очередных игроков и уходят в конец колонн. Все игроки команды должны занять своими камешками все свободные точки игровой площадки, при этом в одну и ту же точку нельзя класть два и более камешков.

Однако эстафета на этом не заканчивается. Когда все точки окажутся занятыми, игроки команд должны повторно пробежать дистанцию, взять свой камешек с точки и вернуться с ним на прежнее место в колонне. Победительницей считается команда, первой закончившая эстафету.

В игре воспитываются такие жизненно важные качества, как сообразительность, внимание, ориентировка, а также быстрота, ловкость, координация движений.



### «Кубба-1» («Пирамида-1»)

Эта игра так же, как и «Кирк тош», зародилась в горных районах Джизакской области. В этой местности много ореховых, фисташковых деревьев и миндаля. И дети, собирая урожай, придумывали разные забавные игры. Играют в эти игры один на один, группа на группу и между командами.

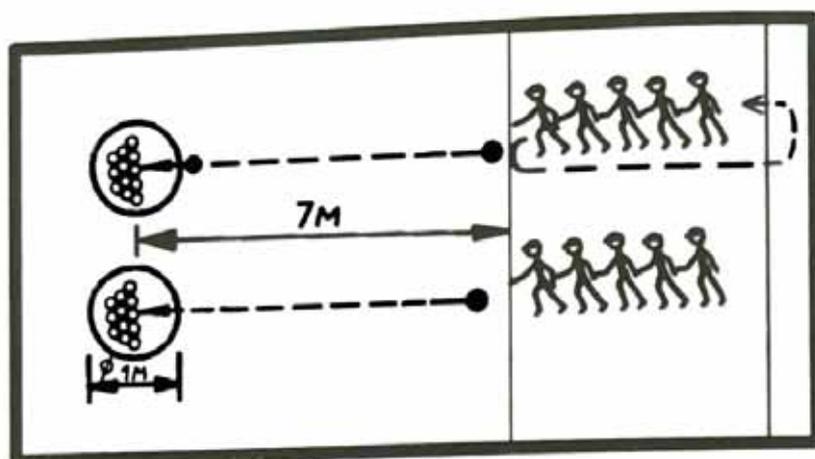
Командные игры организуют на уроках физкультуры и в группах продленного дня.

Игра «Кубба-1» проводится на площадке с определенной разметкой, например на баскетбольной или волейбольной. От лицевой линии определяется расстояние в 5, 7, 10 м до того места, куда метают мяч (плотный тряпичный, чуть больше теннисного). Цель метания — пирамида, собранная из орехов или маленьких 10—12 тряпичных мячей в круге диаметром 1 м.

По команде руководителя каждый игрок должен бросить мяч с линии броска, и, в случае попадания, определить, сколько он сшиб с пирамиды орехов (мячей), взять их и уйти в сторону. Затем то же проделывает следующий игрок, и так до последнего. Каждой команде предоставляется одинаковое ко-

личество бросков, даже если одна из команд уже полностью разрушила пирамиду. Команда считается выигравшей и тогда, когда уже первый ее игрок с одной попытки полностью разрушил пирамиду. Можно играть и на общее количество орехов (мячей).

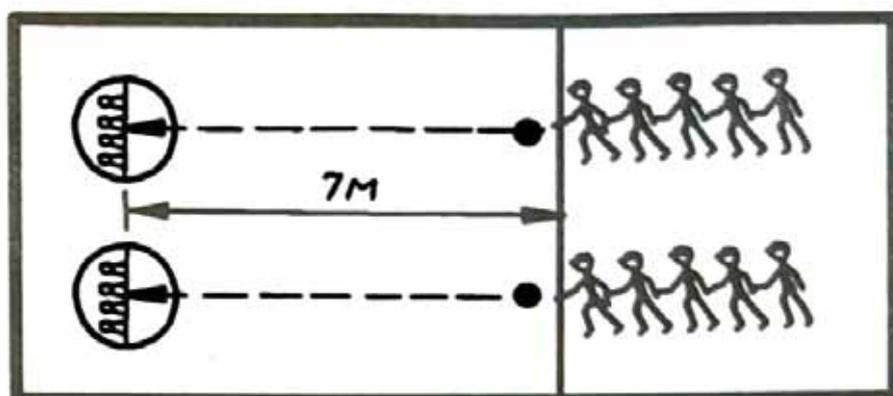
В игре хорошо развиваются глазомер, точность броска, целеустремленность и другие волевые качества.



### «Кубба-2» («Пирамида-2»)

Для данного варианта игры необходимо подготовить 8 булав (или кеглей, брусков) высотой 15 см и диаметром 5 см, а также по одному обручу и баскетбольному или футбольному мячу для каждой команды. На баскетбольной площадке от лицевой линии или от линии штрафного броска проводится параллельная и стартовая линия. От стартовой линии перпендикулярно ей определяется расстояние в 5 м (для учащихся I—IV классов) или 7 м (для ребят из средних и старших классов). В конце отмеченного расстояния кладут обруч или чертят круг такого же диаметра, куда ставят булавы (бруски или кегли) в ряд (в шеренгу).

Игру начинает любая команда, игроки ее по одному, внимательно прицелившись, катят мяч по направлению к поставленным булавам. За каждую сбитую булаву начисляют по 1 очку. Всем командам предоставляется одинаковое количество бросков (попыток). Команда-победительница определяется по большей сумме набранных очков.



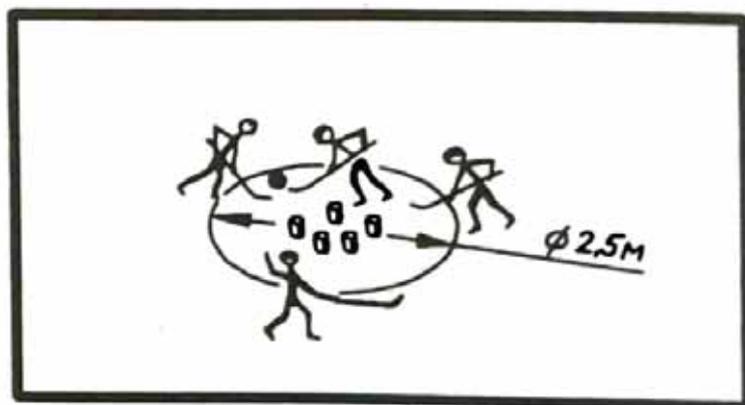
### «Чупон» («Чабан»)

Для проведения игры необходимо подготовить следующий инвентарь: палки длиной 1 м 30 см по числу играющих и 4—5 городков высотой 15 см и диаметром 5 см. При отсутствии длинных палок можно пользоваться хоккейными клюшками, а вместо городков использовать булавы, кегли и т.п. На игровой площадке размечают круг диаметром 2,5 м, в центре круга ставят городки.

Игроки распределяются на команды. В каждой команде по 4—5 человек, 1 или 2 защитника и 3 нападающих. В разные моменты игры роли нападающих или защитников могут исполнять любые игроки.

Защитник становится в центр круга и охраняет городки от удара по ним мячом, который направляют нападающие другой команды. При этом нападающим не разрешается входить в круг. Игра обычно ведется на время: кто быстрее собьет все городки, тот и выиграет. Количество попыток заранее оговаривается.

Главные качества, которые развиваются в данной игре, — это быстрота и ловкость.



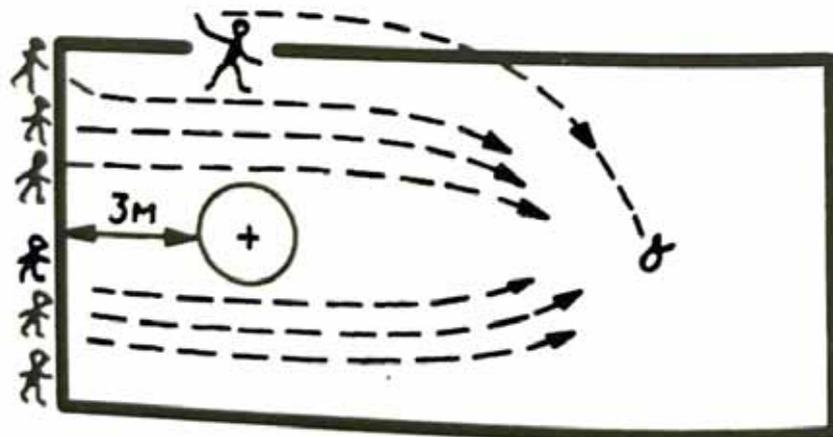
## «Бурон» («Буря»)

Игру лучше всего проводить на половине футбольного поля. Организуют ее и на баскетбольной площадке. В этом случае внутри площадки на расстоянии 3 м от лицевой линии чертят круг диаметром 1,5 м, куда игроки бросают небольшой платок-связку с песком. Готовят его так: берут платок из плотной ткани размером 70х70 см, в середину насыпают песок или опилки, но не более 300 г. Затем платок крепко связывают с четырех сторон так, чтобы получилась своеобразная связка с торчащими концами платка — «ушками».

Участники игры, разделившись на две команды по 6 или 12 человек, выстраиваются в шеренги на лицевой линии слева и справа от воображаемой осевой линии, делящей площадку вдоль на две равные части. Одновременно со свистком судья выбрасывает платок-связку вперед на 10—15 м на площадку. В этот момент игроки обеих команд вбегают на площадку, пытаются завладеть платком-связкой и, передавая его друг другу, положить на отметку в круге. Команде, которой удалось это сделать, начисляют 1 очко. Победительницей считается команда, которая в течение определенного времени (5—10 мин) наберет наибольшее количество очков.

В ходе игры платок в борьбе за него может разорваться, поэтому всегда следует иметь в запасе еще несколько платков-связок.

Воздействие игры на развитие физических и других качеств, по сути дела, универсальное. Этим она и особенно ценна.

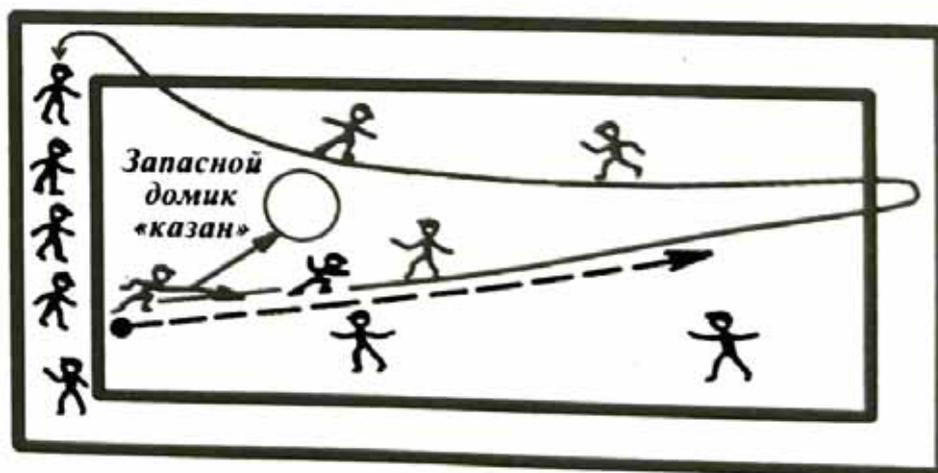


## «Отиб кочар» («Бей-беги»)

Эта игра очень похожа на русскую лапту или на американский бейсбол. Для игры нужен тряпичный плотный мячик чуть больше теннисного, немного тяжелее его. Играть можно на любой спортивной площадке (на футбольном поле — на его половине). В эту игру можно включать детей с IV класса. Играют одновременно и мальчики, и девочки. Например, класс можно разделить на две команды и провести игру с участием всех его учащихся.

По жребию команды распределяются так же, как в лапте, то есть одна команда водящая, и ее игроки располагаются в поле так, чтобы легче было осалить мячом пробегающих по площадке игроков другой команды. Один игрок водящей команды подает мяч игроку противоположной команды, выходящему на удар. Ударив по мячу ладонью и послав его в поле, игрок со всех сил бежит к противоположной линии площадки. Если ситуация ему не позволяет это сделать, он может забежать в специальный круг («казан»), чтобы «спастись» от удара мячом. Игрок, добравшийся до противоположной линии и благополучно вернувшийся обратно, приносит своей команде 1 очко. В игре допускается и обратное опаливание мячом, но не больше одного раза. Остальные правила игры идентичны правилам лапты.

Игра хорошо развивает ориентировку в пространстве и во времени, координацию движений, двигательную активность и быстроту.

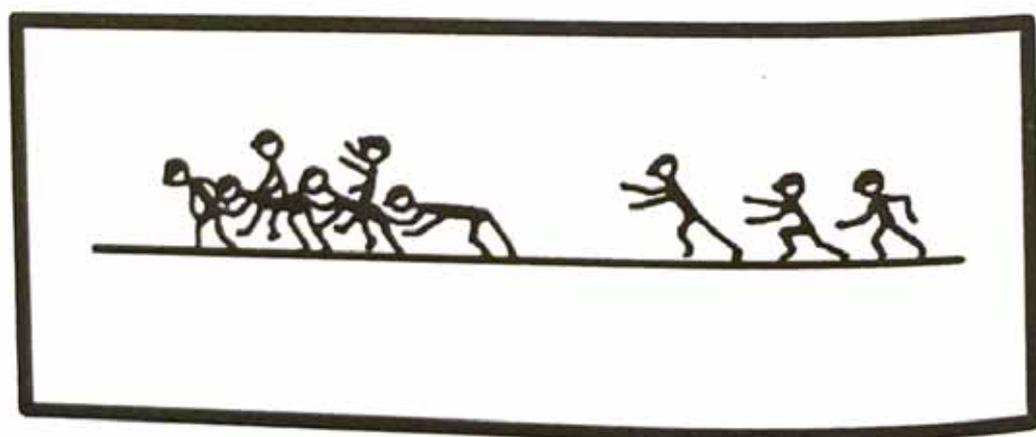


## «Эшак минди» («Сядь на ишака»)

Играют исключительно юноши-старшеклассники. Когда игроки разделятся на две равные команды, судья проводит жеребьевку для определения, игроки какой команды будут прыгать первыми. После этого на середину площадки вызывают игроков противоположной команды. Они принимают исходное положение наклона вперед, то есть изображают ишака. Один из юношей (самый рослый и крепкий) должен первым принять исходное положение наклона вперед, а остальные, один за другим, схватившись за пояс предыдущего игрока, тоже принимают исходную позицию наклона вперед, «убрав» голову в сторону. Игроки второй команды («всадники») разбегаются по-одному и, оттолкнувшись в прыжке (как будто прыгая на гимнастического коня), садятся на «ишака» как можно дальше, чтобы обеспечить места для других, которые будут прыгать вслед.

Когда все участники прыгающей команды усядутся на спины «ишаков», они должны буквально не дышать, чтобы не свалиться. В этот самый ответственный момент игры идет как бы состязание на выдержку: какая из команд устоит, не «развалится». Но при этом нижняя команда должна сделать 7 шагов вперед. Выигрывает команда, не сделавшая ни одной ошибки.

Игра воспитывает силу, прыгучесть, выдержку, настойчивость, выносливость, а все это крайне необходимо юношам, готовящимся к службе в армии.



## «Елкада кураш» («Кураш на плечах»)

Данная игра тоже предназначена только для юношей-старшеклассников, которым нравится проявлять свои силовые качества. Группа делится на две равные команды по физической подготовленности ее участников. Физически слабым ребятам от участия в игре лучше воздержаться. Игроки должны разобраться по парам так, чтобы один из двоих был более сильным, крепким и устойчивым на ногах, дабы не уронить сидящего на его плечах игрока, который в этом положении будет бороться с соперником из другой пары. В ходе борьбы нижний игрок ни в коем случае не должен делать попытки вмешаться в единоборство верхних игроков. Он может только помогать ему своими передвижениями и устойчивой позой, ну и, естественно, удерживая своего верхнего партнера руками. А для этого надо будет проявить обоим волю, стойкость, ловкость.

Борьба начинается после свистка судьи в центре площадки (ковра), куда приглашают пары. Верхние участники могут применять захваты и другие силовые приемы, стремясь стянуть соперника вниз. Кто, не удержавшись, падает и при этом первым касается хотя бы частью тела ковра, считается побежденным. После этого в борьбу вступают другие пары, а победители через какое-то время соревнуются между собой.



# ИГРЫ-АТТРАКЦИОНЫ

Аттракционы — это игры, которые носят зрелищный характер. Большинство из них не требует ни сложного инвентаря, ни большой площади. Их можно организовать и на открытом воздухе, и в помещении. Доступны они любому составу играющих. Аттракционы помогают развивать много ценных навыков: ловкость, подвижность, ориентировку, равновесие и т.д.

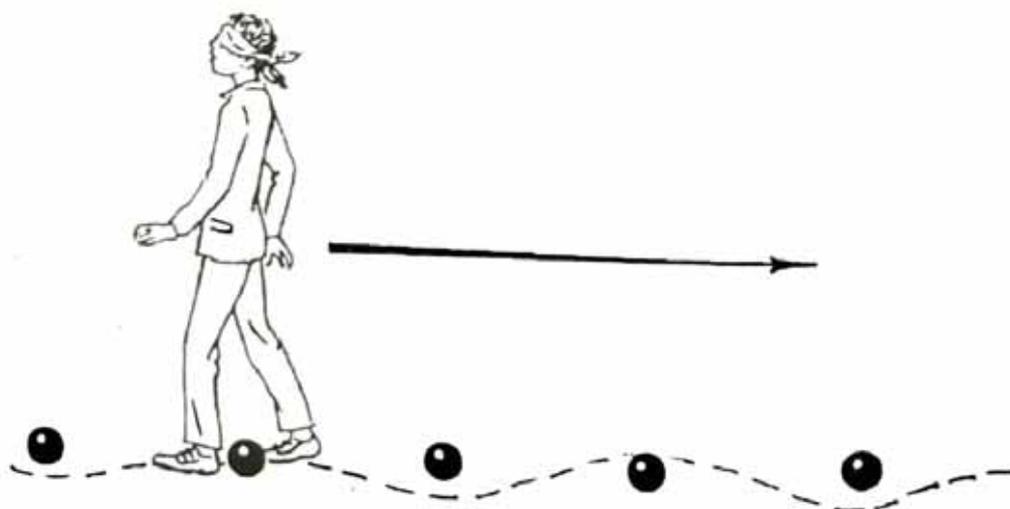
## АТТРАКЦИОНЫ С МЯЧОМ

### Обойди мячи

Пять-шесть набивных мячей разместить на одной линии с интервалами 0,5—1,5 м. Играющий запоминает расположение мячей, поворачивается кругом и движется спиной вперед. Задача — обойти и не задеть мячи. Кто выполнит задание, тот победитель. Расположение мячей каждый раз меняется.

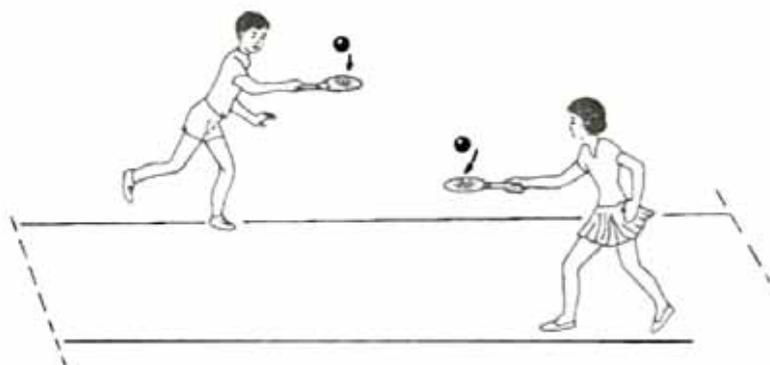
*Варианты:* 1. Увеличить количество мячей (для старших школьников).

2. Продвигаться спиной вперед, перешагивая через мячи.
3. Продвигаться спиной вперед с завязанными глазами.



## Подбивание мяча

Ученики стоят в колоннах по одному: у направляющих ракетка и мяч для настольного тенниса. По сигналу направляющие бегут до отметки, подбрасывая ракеткой мяч. Вернувшись, они передают мяч и ракетку следующим. В случае потери мяча его поднимают и ведут с того места, где он упал. Игроки какой команды быстрее и безошибочнее закончат игру?



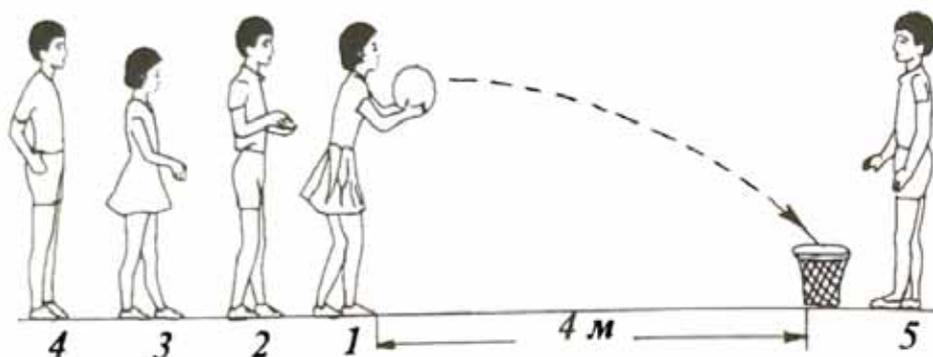
## Эстафета с метанием мяча

На площадке проводят две параллельные линии на расстоянии 4 м одна от другой — прицельную линию и линию броска. На прицельной линии ставят две корзины (или два ведра). За линией броска располагаются гуськом обе соревнующиеся команды, каждая против своей корзины. Количество игроков в командах должно быть одинаковое.

К корзинкам подходят последние номера в командах, а первые номера занимают место на линии броска. Им вручают по резиновому мячу среднего размера. На рисунке показано расположение игроков к началу игры.

По общему сигналу игра начинается большим кожаным мячом. Эта игра послужит хорошим тренировочным упражнением для отработки техники штрафного броска. Прицельная линия на площадке в этом случае не понадобится, ее заменит щит с баскетбольной корзиной, а линией броска для каждой команды послужит отметка, от которой в баскетболе производятся штрафные броски. В остальном, хотя расположение команд изменится (они будут находиться на разных концах

площадки), схема эстафетной игры с последовательной сменной игроков сохраняется: забросив мяч в кольцо, метатель сменяет у щита подающего, а подающий, передав мяч-эстафету очередному игроку, становится в хвосте своей команды.



### Сбей отскоком

В 2—5 м от стены (дистанция зависит от возраста и опыта играющих) ставят городок, кеглю, надувную игрушку. Задача: бросить мяч о стену так, чтобы, отскочив, он сбил установленный предмет. У кого будет больше успешных попыток из пяти? Кому потребуется меньше попыток, чтобы сбить предмет пять раз?

Бросать мяч можно с любой точки.

*Вариант:* поставить на некотором расстоянии от стены ящик, коробку, корзину, положить обруч. Задача: попасть мячом в цель.



## Ну-ка попади!

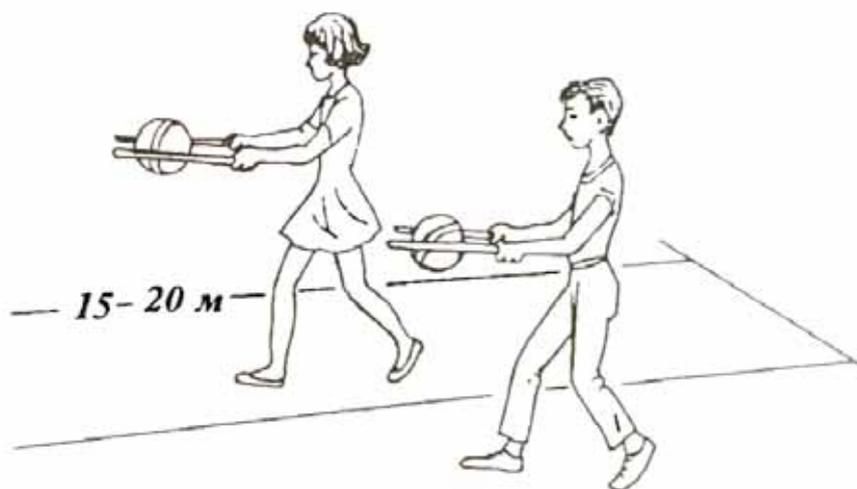
К спинке стула крепят деревянную палку так, чтобы ее конец возвышался над спинкой примерно на метр.

К этому концу привязывают какую-нибудь легкую корзинку — из соломки, бересты. Участники игры один за другим садятся на стул и пытаются забросить в корзинку небольшой тряпичный мячик.

Интересно, легче или труднее будет выполнить задание, если смотреть при этом в зеркало?

## Не урони мяч

На линии старта каждый участник игры получает две палочки. Затем играющие становятся парами и палочками зажимают мяч, чтобы он не упал. Каждая пара должна пробежать быстрее своих соперников, не уронив мячик. Если же мяч упал, надо остановиться, поднять его, зажать палочками и снова бежать. Дистанция бега — 15—20 м.



## С ракеткой сквозь обруч

Команды выделяют по одному участнику. Каждый из них берет в правую руку по ракетке, на которую кладет деревянный шарик или мяч. Играющие должны пробежать, удерживая шарик на ракетке, до конца площадки и обратно. По дороге они долж-

ны наклониться, поднять с земли свободной рукой обруч и пролезть в него (не выпуская ракетки с шариком), затем, пробежав еще несколько шагов, пролезть в обруч, стоящий вертикально. Все это следует повторить и на обратном пути.

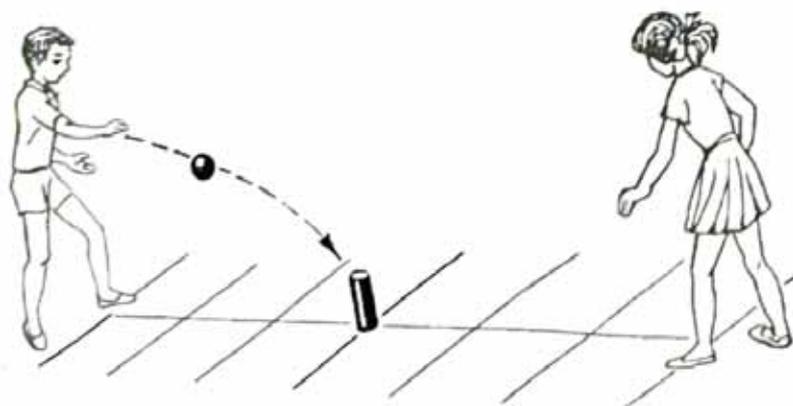
Побеждает тот, кто проделает это быстрее.

Если шарик упадет на землю, играющий должен остановиться. Помощник поднимает шарик и кладет его обратно на ракетку, после этого играющий может продолжить путь.



### Сбей городок

На земле проводят черту длиной 4—5 м и делят ее поперечными линиями на шесть равных частей. В середине на черте ставят городок. Двое играющих становятся в двух шагах от противоположных концов черты лицом друг к другу. По очереди они бросают теннисный мяч, стараясь попасть в городок и опрокинуть его. Тот, кому это удастся, передвигает городок на одно деление ближе к себе. Побеждает тот, кто быстрее приведет городок к своему концу черты.



## Бросок ступнями

Учащиеся, зажав мяч ступнями, располагаются на одной линии, в 2—3 шагах друг от друга.

Отталкиваясь обеими ногами, участники одновременно или поочередно бросают зажатый ступнями мяч.

Побеждает игрок, дальше других бросивший мяч.

*Вариант.* Старшие школьники могут перебрасывать надувной мяч через волейбольную сетку (веревочку, перекладину и др.), находящуюся от них в 2—3 м.

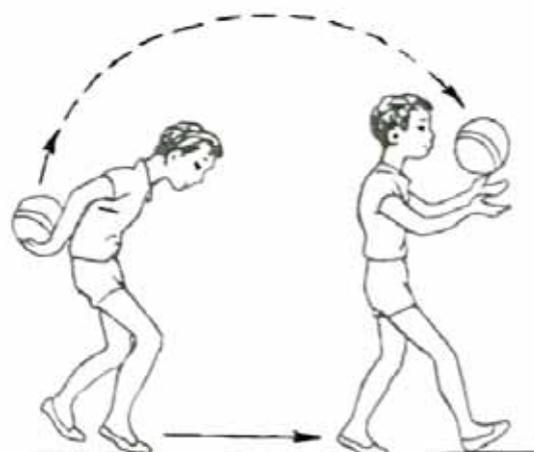


## Брось и поймай

Играющий держит мяч за спиной двумя руками. Наклоняясь вперед, он бросает мяч через голову вверх и вперед. Теперь надо успеть распрямиться и поймать падающий мяч. Каждому дается, скажем, по пять попыток. Победит тот, у кого больше успешных попыток.

*Варианты:* мяч можно бросить в стенку (если нет окон) с расстояния в несколько метров — и ловить его, когда он отскочит; можно забрасывать мяч на покатую крышу (сарай, гараж, навес) — и ловить его, когда он скатится.

В игру можно вносить усложнения. Например, дается задание: перед тем, как поймать мяч, надо несколько раз хлопнуть в ладоши. Или сделать полный поворот кругом (когда мяч бросают в стенку или кидают на крышу).

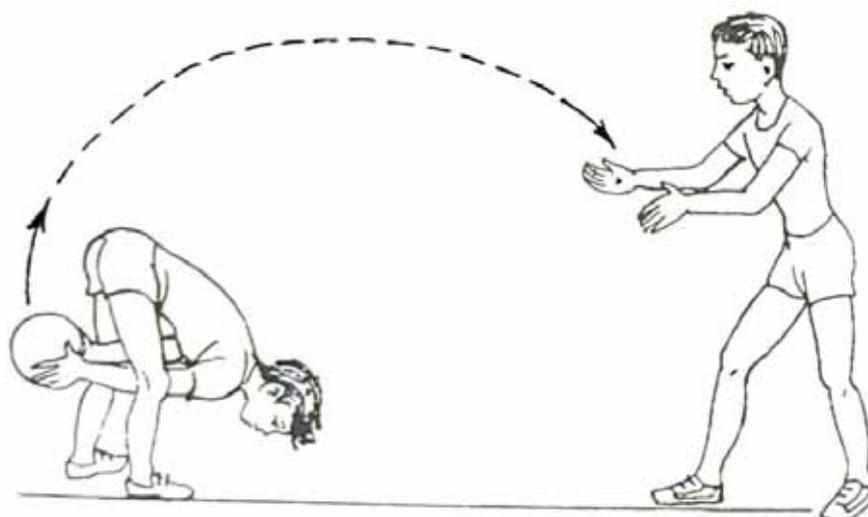


## Бросок из-за спины

Несколько человек располагаются на одной линии с интервалом 2—3 шага. В руках у каждого за спиной набивной мяч (у младших — надувной). Все одновременно или поочередно, резко наклоняясь вперед, бросают мяч через голову. Побеждает игрок, дальше всех бросивший мяч.

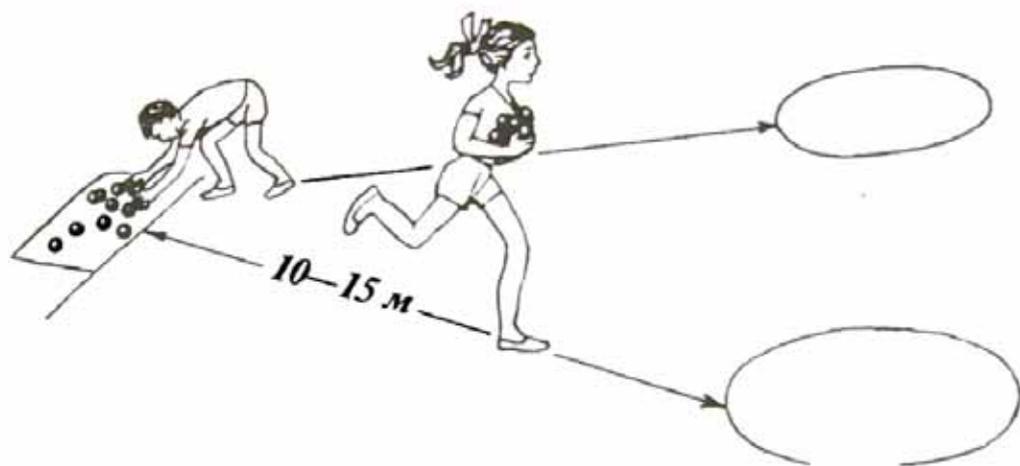
## 5 раз подряд

Двое становятся один напротив другого на расстоянии 3 м. Один из партнеров, наклонившись вперед, бросает набивной мяч между ногами так, чтобы он, описав дугу, полетел к другому игроку. Тот ловит брошенный мяч и так же бросает первому. Побеждает пара играющих, сумевших без ошибок перебросить мяч таким способом 5 раз подряд.



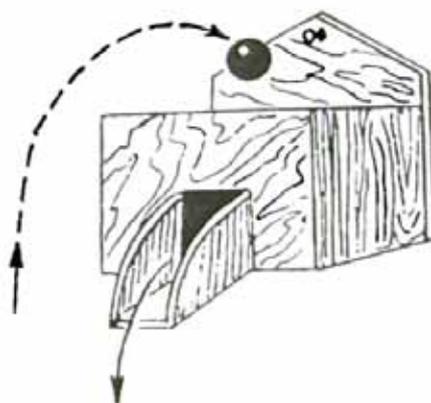
## Перенеси быстрее

Все хоккейные, теннисные или малые резиновые мячи складываются в одном месте. В 10—15 м от него чертятся два круга диаметром 1 м, в каждый из которых становится школьник. По команде руководителя оба игрока устремляются к мячам и, захватив их как можно больше, переносят в свой круг. Затем уже без дополнительной команды они переносят остальные. Тот, кто перенесет больше мячей, становится победителем.



### Попади и поймай

С расстояния в 3—4 м надо забросить маленький мячик в ящик, висящий на стене, а потом успеть поймать его, когда он выкатится по желобу наружу.



### Достань

В стойке носки и пятки вместе, руки соединены за спиной (кисть одной захватывает запястье другой) нужно, приседая, но не сходя с места и не опираясь руками об пол, поднять и переложить на другое место малый мяч (шайбу, кубик, шишку и т.д.), находящийся возле пяток. Побеждает тот, у кого будет больше удачных попыток (из трех-пяти).



### Мячик на дощечке

Поднять дощечку, на которой лежит мячик, над головой; присесть и встать, не уронив мячика с дощечки.

Если это ни у кого не будет получаться, можно для начала облегчить задачу — подложить под мячик тонкое картонное кольцо: оно удержит мячик при небольшом наклоне.



## Послушный мяч



Лечь на спину и положить на пол в 20—30 см от головы мяч. Упершись руками в пол, перенести ноги через голову и, захватив носками мяч, уложить его в ноги.

## Рукой по мячу

К ветке дерева или к перекладине на высоте 1,5 м подвешивают футбольный мяч или небольшой мешок, набитый сеном. Играющий с завязанными глазами должен с расстояния 5—7 м подойти к мячу и сделать по нему прямой удар кулаком. Если сумеет сделать это — выигрывает.

Для усложнения задания можно предложить играющему раскрутиться с завязанными глазами и после этого идти вперед.

## Ногой по мячу

На землю кладут футбольный мяч. Желающий играть становится в 5—7 м от мяча. Ему завязывают глаза, предлагают сделать полный поворот кругом, а затем подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Кто попадет ногой по мячу, тот выиграл.

## Метание мячей

Из досок делают щит размером 0,5×0,5 м. Внутри щита прорезают отверстие диаметром 10—12 см. Щит прикрепляют к стене так, чтобы его отверстие было на высоте 1,5 м. За щитом должно быть пустое пространство. В 5—7 м от щита становится играющий. Ему дают 3 маленьких резиновых или тряпичных мяча. Задача — попасть в отверстие щита.

## Пингвин с мячом

Две команды выстраиваются в колонны по одному.

Перед ними в 10 шагах ставят по флажку. Первые номера в командах получают по волейбольному мячу. Зажав его между коленями и передвигаясь прыжками, они устремляются к флажку, огибают его справа и возвращаются. Мячи передаются вторым игрокам, потом третьим и т. д. Побеждает команда, завершившая игру первой.

Когда дети натренируются, игру можно усложнить: каждый должен передвигаться с двумя мячами — один зажать между коленями, а другой держать в руках.

## Перекасти мяч

Перекастывание набивного мяча из правой руки в левую через веревку, натянутую на стойках для прыжков немного выше поднятых вверх рук.

Побеждает тот, кто сумеет перекастать мяч наибольшее число раз через веревку за 15, 20, 25, 30 с. Мяч не следует подбрасывать над веревкой. Повторяя игру, мяч перекастывают из левой руки в правую.



## Попади мячом

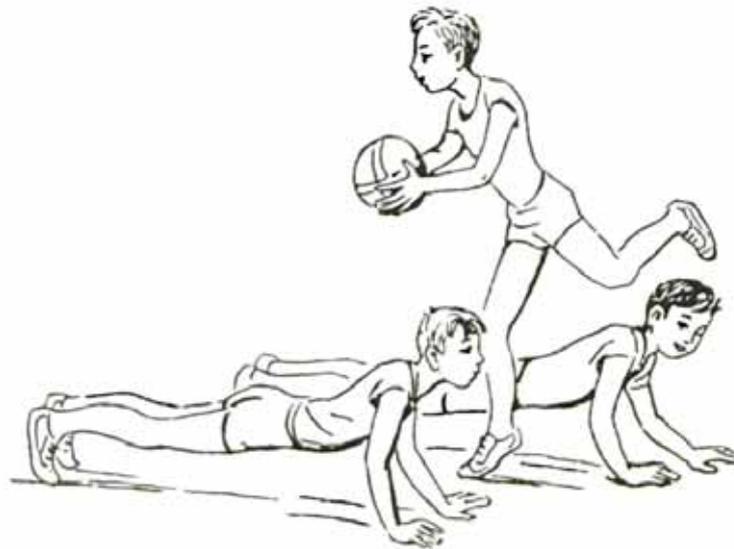
2 или 4 круга (по количеству играющих). Один мяч на каждый круг. Двое из команды противника в центре круга. Победит команда, которая добьется большего числа попаданий в противника за 5—10 мин.



## По туннелю

Расстояние до ориентира 15 м. 10 играющих располагаются друг от друга на расстоянии 1,5 м. После свистка все играющие принимают положение упор лежа, а первый играющий посылает мяч десятому по туннелю, образованному играющими; десятый, поймав мяч, бежит, перепрыгивая через каждого лежащего, и катит мяч девятому, а сам ложится в положение упор лежа.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание.



## Мяч сквозь обруч

В игре участвуют две команды мальчиков и две команды девочек. Для игры нужны 10—14 гимнастических обручей и два волейбольных мяча. Девочки выстраиваются в две шеренги, одна против другой, на расстоянии 5—6 м. Сбоку, лицом к этим шеренгам, попарно выстраиваются команды мальчиков.

Каждая пара девочек в вытянутых в стороны руках держит по обручу, из них образуется как бы цепочка. Первая пара мальчиков из каждой команды, взяв мяч, проходит вдоль шеренги девочек (один спереди, другой сзади) и перебрасывают друг другу мяч сквозь каждый обруч. Дойдя до конца шеренги, возвращаются обратно, проделывая то же самое. Затем мяч передается второй паре мальчиков и т.д. Если мяч не будет пойман или пролетит мимо обруча, бросок повторяется. Выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

После этого команды мальчиков и девочек меняются ролями: мальчики с обручами выстраиваются в шеренги, а девочки бросают сквозь обруч мяч.



## АТТРАКЦИОНЫ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПАЛКАМИ

### Мотальщики

К концам бечевки длиной 6—8 м привязывается за середину по гимнастической палке. Середина бечевки отмечается ленточкой. Двое берут палки за концы и расходятся так, чтобы

бечевка была натянута. По сигналу играющие, продвигаясь вперед, начинают накручивать на них бечевку до ленточки.

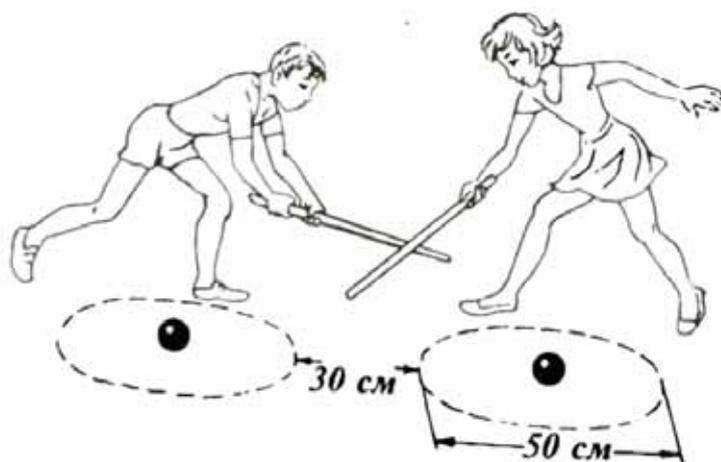
### Воробьиные бои

Чертят круг диаметром 1,5 м. Участники состязания (преимущественно мальчики), войдя в круг, садятся на корточки лицом друг к другу. Под колени они пропускают обычную гимнастическую палку. Затем каждый из них крепко обхватывает колени, но так, чтобы палка своими концами легла на сгибы локтей. В таком положении игрок не может ни подняться, ни разогнуться, а может делать лишь небольшие прыжки вперед и назад.

Напором плеча игроки стараются сбить друг друга. Тот, кто выпрыгивает за черту круга, выпустит палку или сядет на пол, считается проигравшим.

### Выбей мячик

На полу на расстоянии 20—30 см один от другого отмечаются два круга диаметром 50 см. В центр каждого кладется по теннисному мячу. Двое, стоя лицом друг к другу за линией своего круга, пытаются гимнастической палкой выбить мяч противника за пределы круга, одновременно отбивая атаки противника.



## Жонглеры

На расстоянии десяти шагов друг от друга проводятся две параллельные черты, обозначающие старт и финиш. Два участника состязания становятся на старте. У каждого в руке по гимнастической палке.

По общему сигналу оба устремляются к финишу, каждый держит палку стоймя на кончике пальца. Кто первым пересечет финишную черту, тот и победитель.

Кто уронит палку или поддержит ее другой рукой, обязан вернуться на старт и начать свое путешествие сначала, если противник еще не достиг финиша.

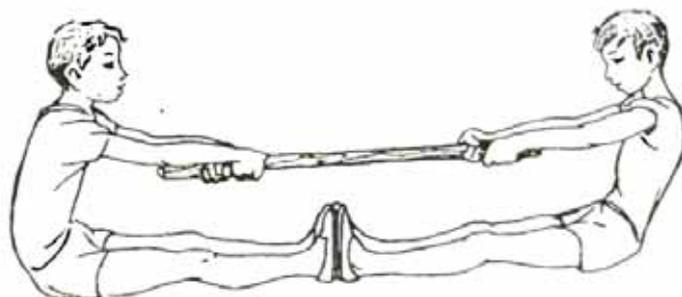


## Кто сильнее

Противники садятся друг против друга на землю и оба берутся за крепкую палку. Один упирается ступнями ног в ступни другого.

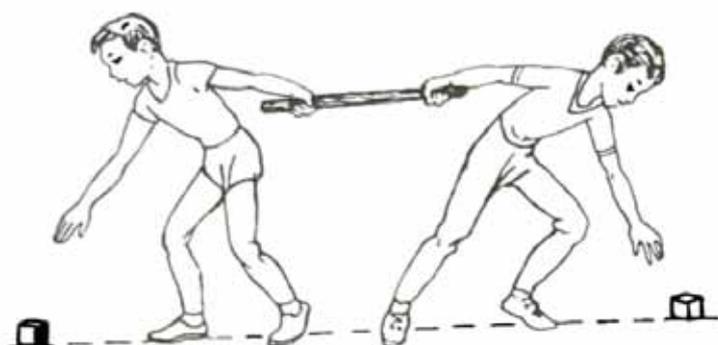
По сигналу каждый участник поединка начинает тянуть палку в свою сторону.

Победителем выходит тот, кто хоть немного приподнимет противника от земли.



## Достань предмет

Два игрока располагаются на одной линии и берутся за концы гимнастической палки. На расстоянии 1—2 шага от каждого кладется кубик, булава или другой предмет. Задача игрока, перетянув «противника», достать предмет, лежащий на полу.



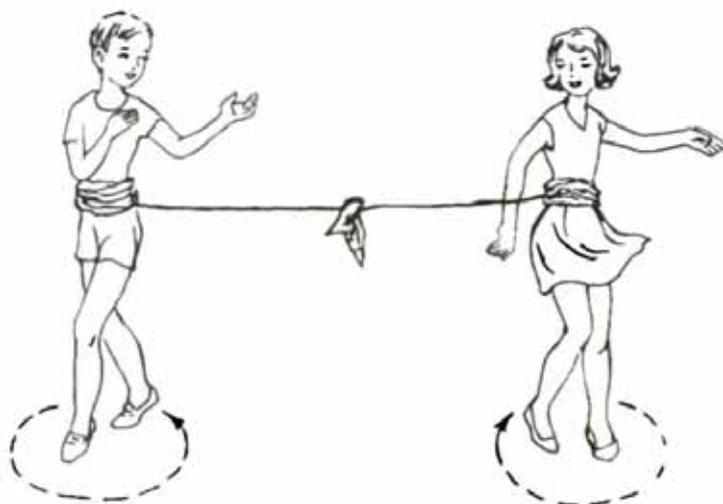
### Не урони



Поставить палку перед собой, придерживая ее рукой. Быстрым движением перенести через палку вытянутую ногу. Руку, разумеется, придется на мгновение отпустить. У кого больше удачных попыток подряд?

## АТТРАКЦИОНЫ С РАЗЛИЧНЫМ ИНВЕНТАРЕМ И БЕЗ НЕГО

### Вокруг себя



Взять веревку длиной 3—4 м, точно по середине укрепить флажок или цветную ленточку. Двое играющих берутся за концы веревки, прижимают их каждый к своему поясу и, кружась на месте, стараются побыстрее обвить веревку вокруг себя. Кто первый коснется флажка — тот победитель.

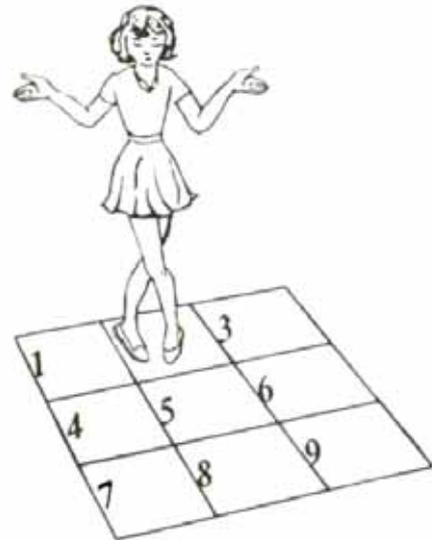
## Тройка

Играющие делятся на группы по трое. Три-четыре тройки становятся за линией старта и готовятся к бегу: средний в тройке поднимает одну ногу вперед, сгибает ее в колене, опираясь руками о плечи двух других игроков; те соединяют руки у него под коленом поднятой ноги. По команде ребята бегут наперегонки. Побеждает тройка, прибежавшая первой к линии финиша, намеченной в 15—20 м от старта. Затем игра повторяется. Посредине в каждой тройке становится один из игроков, бежавших сбоку. Игра заканчивается, когда все ребята побывают в своих тройках в роли среднего по 1—2 раза.



## Ножницы

На земле или на асфальте начертить квадрат, разделить его на девять маленьких квадратиков и пронумеровать их. Играющий, скрестив ноги (правую перед левой), должен прыгнуть со скрещенными ногами во второй «класс». Затем, подпрыгнув и разъединив ноги, приземлиться: левая нога в третьем «классе», правая — в первом.



Следующий ряд: скрестив ноги — в пятый «класс», разъединив — в четвертый и шестой. Затем, скрестив ноги, — в восьмой «класс», разъединив — в седьмой и девятый.

Теперь надо возвращаться обратно. Сделать прыжок с поворотом кругом и приземлиться со скрещенными ногами в восьмом «классе» — только теперь левая нога должна быть перед правой. Когда правая нога будет в третьем «классе», а левая — в первом, выпрыгнуть из фигуры.

Выполнить это упражнение без ошибок не так-то просто.

## Метание дисков

На полу или на земле чертят в шахматном порядке 5 кружков диаметром 25 см каждый. Играющий становится в 4—5 м от кружков и получает 5 выпиленных из фанеры дисков диаметром тоже 25 см.

Надо бросить диск так, чтобы накрыть им кружок. Кто накроет большее число кружков — тот выиграл.

Попадание засчитывается даже в том случае, если диск ляжет на кружок не полностью, а только частично. Если другой диск упал на диск, уже лежащий на кружке, это тоже считается попаданием.

## Метание мешочков

Из материи делают 3 мешочка размером 8×12 см и насыпают в каждый по 150—200 г гороху. Играющий берет эти мешочки и, став на черту в 3—4 м от табуретки, пытается забросить их на нее.

Каждый мешочек должен остаться на табуретке. Если он соскользнет, то бросок не засчитывается.

## Набрасывание колец

Из ивовых прутьев делают 10—15 колец диаметром 20—25 см и каждое из них обматывают шпагатом или тесьмой. Кольца можно также выпилить из фанеры. Играющий получает три кольца и становится в 3—4 м от вбитого в землю кола высотой 1 м.

Задача состоит в том, чтобы, бросая кольца, хотя бы одно из них надеть на кол.

## Переноска городка

На пол или на землю кладут городок. Перед ним, на черте, становится играющий. Ему вручают две палки длиной 1 м каждая. Держа палки за концы, он должен другими концами подхватить городок, пронести его до определенного места (оно должно находиться в 3—5 м от черты) и вернуться обратно. Если играющий не уронит городка и, вернувшись, положит его на прежнее место, — он выиграл.

## **Прыжок сквозь обруч**

К двум вбитым в землю кольям на высоте 0,5—1 м прикрепляется вертикально обруч диаметром 70—80 см. Играющий должен, разбежавшись, прыгнуть сквозь этот обруч. Для желающих можно устроить ряд из 2—3 таких обручей, сделанных из тонких ивовых прутьев. Желательно иметь запас обручей на случай их поломки.

## **Палкой по банке**

Кол высотой 1 м вбивают в землю. На него надевают пустую консервную банку. Играющий получает палку длиной 75—100 см и становится в 5—7 м от кола.

Держа поднятую палку перед собой, играющий с завязанными глазами идет вперед, останавливается и ударяет палкой сверху вниз. Если удар попадет по банке — засчитывается выигрыш. Завязывать глаза надо повязкой с подложенной под нее полоской чистой бумаги.

Для усложнения игры организатор может увеличить расстояние до банки или предложить играющему с завязанными уже глазами сначала повернуться кругом 2—3 раза, а потом идти вперед.

## **Расстановка городков**

На земле или на полу произвольно чертят пять маленьких кружков на расстоянии 1—2 м друг от друга. Играющий становится на черту в 2 м от крайнего кружка и получает 5 городков. Ему завязывают глаза. Играющий должен расставить по кружкам все городки. Выигрывает тот, кто сделает меньше ошибок.

## **Поворот в круге**

Чертят круг диаметром 50 см. Подпрыгнув, надо сделать в воздухе поворот на 360° и опять опуститься в круг.

## **Поднимание монет**

Играющий становится прямо, соединив каблуки и разведя как можно шире носки. Перед каждым носком лежит по одной

монете. Надо поднять лежащие перед носками монеты, не сгибая коленей.

### **«Пистолет»**

Играющий берет в обе руки по кружке, наполненной водой. Вытянув одну ногу и обе руки вперед (это положение называется «пистолет»), надо присесть на другой ноге и подняться, не пролив воды.

### **Сталкивание с качалок**

От круглого гладкого бревна (поперечник его 20—25 см) отпиливают два небольших куска длиной 20—25 см. Затем каждый из них распиливают вдоль пополам так, чтобы образовалось четыре полукруглых куска-качалки. Два игрока берут по две качалки, кладут их круглой стороной на пол и становятся на них обеими ногами. Толкая друг друга вытянутыми руками, стараются сбить соперника с качалок. Кто сумеет это сделать, причем сам останется на своих качалках, — тот выигрывает.

### **Ходьба по брускам**

Двое играющих получают по 3 деревянных бруска толщиной и шириной по 10 см, длиной 20 см. Положив по два бруска на линию старта, играющие становятся на них обеими ногами. Третий брусок держат в руке. По команде или по сигналу организатора оба игрока, не сходя с первых двух брусков, кладут третий брусок перед собой и переступают на него одной ногой. Освободившийся задний брусок перекладывают вперед и переступают на него. Так оба постепенно передвигаются до противоположной черты — финиша, находящегося от линии старта на расстоянии 5—7 м. Кто первым дойдет до финиша и ни разу не оступится, тот выигрывает.

Можно предложить играющим передвигаться по 3—4 кирпичам и расстояние до финиша увеличить до 10—15 м.

### **Вокруг городка**

На черте ставят два городка на расстоянии 7—10 м друг от друга. Справа возле каждого городка становится по одному иг-

рающему. По команде организатора «Марш!» оба играющих бегут вперед, обегают с правой стороны противоположный городок, возвращаются обратно и поднимают свой городок вверх. Выигрывает тот, кто раньше поднимет свой городок.

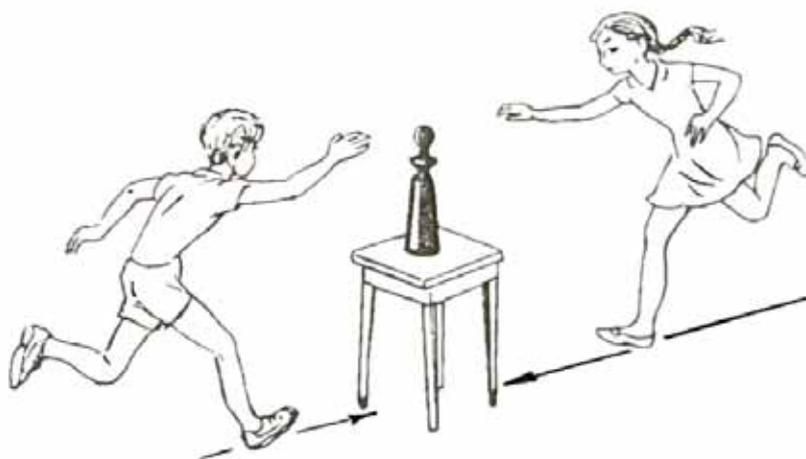
### Поединок на ракетках

В этой игре на ловкость участвуют двое. Каждый играющий получает по ракетке. Ракетки могут быть от настольного тенниса или самодельные. На каждую из них кладется кубик или плоская игрушка небольшого размера.

Играющие, взяв ракетку в левую руку, отводят ее в сторону. По сигналу, свободно передвигаясь, они пытаются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой.

### Кому достанется кегля

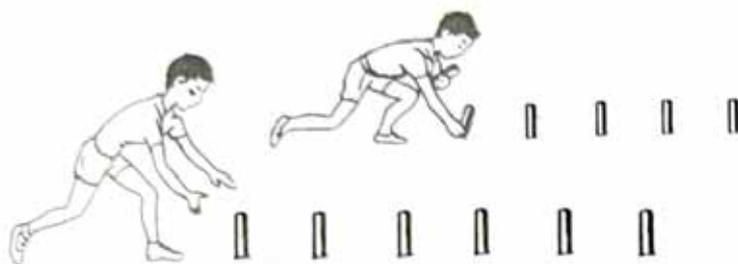
На табуретку ставят кеглю или булаву. По обе стороны табуретки в 8—10 шагах от нее становятся двое играющих лицом друг к другу. По сигналу каждый бежит, стараясь первым схватить кеглю. Побеждает тот, кто сумеет это сделать.



### Шесть городков

Двое играющих становятся у черты. Перед каждым на одной прямой линии расставлены шесть городков на расстоянии 1 м один от другого. По сигналу игроки бегут, собирают городки и

возвращаются обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, не уронив по дороге ни одного городка.



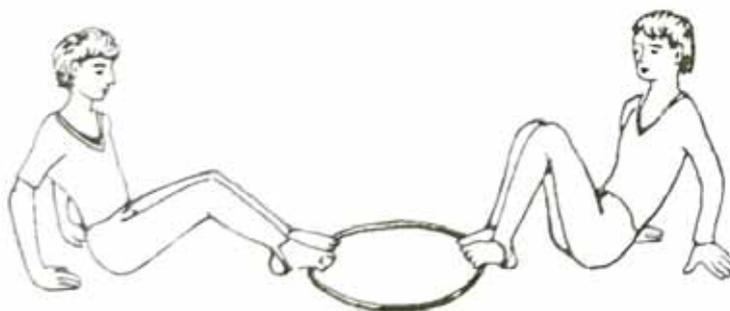
### Сохрани равновесие



Стоя (ноги вместе) держать городок (деревянную чурку, кеглю) за спиной двумя руками. Не так-то легко из этого исходного положения присесть, поставить городок на пол и встать, сохраняя при этом равновесие и не переступая ногами.

### Борьба за обруч

На пол (на землю) кладут обруч. Двое играющих садятся друг перед другом босиком. Захватив обруч пальцами ног, каждый старается перетянуть его к себе.



### Пронеси, не уронив

Для участия в соревнованиях команды выделяют по одному игроку. Каждый из них получает по три городка (или деревян-

ных цилиндрика). Он должен поставить городки один на другой столбиком и, взявшись за нижний городок, пронести их по всему маршруту вперед и назад. Побеждает тот, кто сумеет сделать это быстрее. Уронивший городок должен остановиться, сам его поднять, водворить на место и продолжать путь дальше.



### Рыбка за рыбкой

На полу кладут несколько рыбок. У каждой рыбки по два крючка (один — спереди, другой — сзади). Надо зацепить крючками рыбку, поднять ее, потом крючком первой рыбки зацепить вторую и т.д. Прodelывать это надо по очереди левой и правой рукой.



### Успей взять

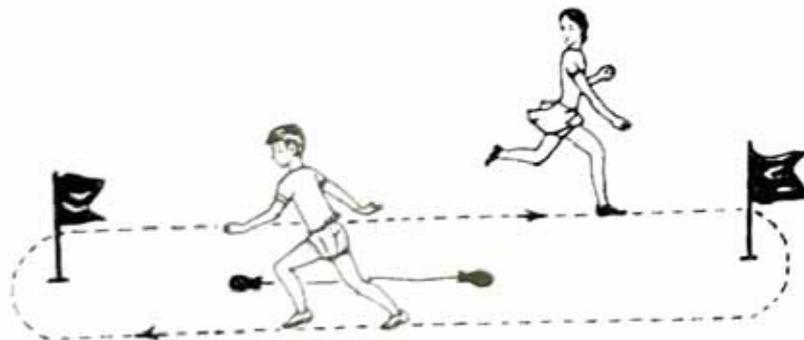
К потолку (или к перекладине под потолком) прикрепляют крючок и к нему привязывают конец веревки. Ко второму концу веревки в 50 см от пола прикрепляют большой надувной мяч. Под мячом на полу (или на невысокой подставке) ставят 5 кеглей. Играющий, подойдя вплотную к мячу, подталкивает его и старается схватить и унести кегли раньше, чем мяч вернется и заденет их. За каждую кеглю засчитывается очко.

Если играющий не успеет отскочить и мяч заденет его, он теряет все ранее набранные очки.



### Потяни шнур

На землю кладут веревку, к концам которой привязаны мешочки с песком. У концов веревки спиной друг к другу становятся двое играющих. Перед каждым из них в 5—6 шагах поставлен флажок. По сигналу играющие бегут к своим флажкам и, вернувшись, стараются выдернуть веревку в свою сторону, опередив соперника. Побеждает тот, кому это удастся сделать. Соревнование повторяется трижды.



### Трудный прыжок

Провести на полу черту (или протянуть веревку) и подойти к ней. Наклоняясь вперед, взяться руками за ступни ног (за

кончики пальцев) и, отталкиваясь одновременно двумя ногами, попытаться перепрыгнуть через черту. Если с первого раза не получится — тренироваться, пока не выйдет.



### Непослушный колпачок

Из тонкого картона склейте колпачок и прикрепите к фанерному кольцу. Две стойки на крестовинах устанавливаются, как показано на рисунке, в 6—8 м одна от другой. На одну надевается колпачок. Играющий, взяв в руки по палочке, должен с их помощью перенести колпачок на другую стойку, не уронив его. Сделать это довольно трудно.



## Кто кого пересилит



Встать спиной друг к другу, сцепиться согнутыми в локтях руками и сделать по полшага вперед. В таком положении попробовать одновременно присесть, а потом встать. Попытаться то же самое сделать на одной ноге, подняв вторую ногу вперед.

## На одной ноге



В большой круг, начерченный на земле, входят участники поединка. Каждый из них становится в исходное положение: правую руку, согнутую в локте, прижимает к туловищу; левую ногу подгибает и берется за нее левой рукой, обхватив щиколотку.

Раздается сигнал — и противники, подпрыгивая и толкая плечом в плечо, пытаются вытеснить друг друга за линию окружности. Победенным считается тот игрок, который выйдет из круга или, находясь в кругу, опустит на землю левую ногу.

## За черту



Играющие становятся друг к другу спиной и соединяют руки так, как показано на рисунке. Перед каждым на расстоянии одного метра проводится черта (или кладется веревочка). Задача: упираться в пол ногами, постараться вытолкнуть своего соперника за черту.

## Борьба

На концах рейки гимнастической скамейки (бревна) лицом друг к другу становятся два игрока. По сигналу руководителя они сближаются и ударом ладони о ладонь стремятся заставить «противника» потерять равновесие. Обманные движения допустимы. Побежденный уступает место следующему игроку.



## Вращение обручей

По кругу кладут 3—5 обручей. У каждого обруча становятся по одному игроку.

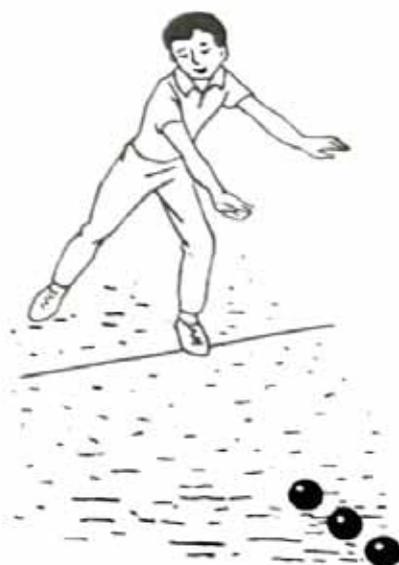
По сигналу участники начинают вращать обручи. Побеждает, тот у кого обруч крутится дольше. Если играющих мало, можно вращать обруч 2—3 раза.



## Ямки

На площадке проводят черту, а в 5—6 шагах от нее выкапывают ямку, за ней выкапывают еще две ямки на расстоянии 1-2 шагов одна от другой.

Играющие становятся у черты и по очереди бросают в ямки камешки. Если попадешь сразу в первую ямку, то можешь бросать во вторую, попадешь с первого раза и в нее — бросаешь в третью. Промахнулся — уступи место. Кто попадет без промаха подряд в первую, вторую, третью ямки, получает звание ученика. Чтобы стать подмастерьем, надо

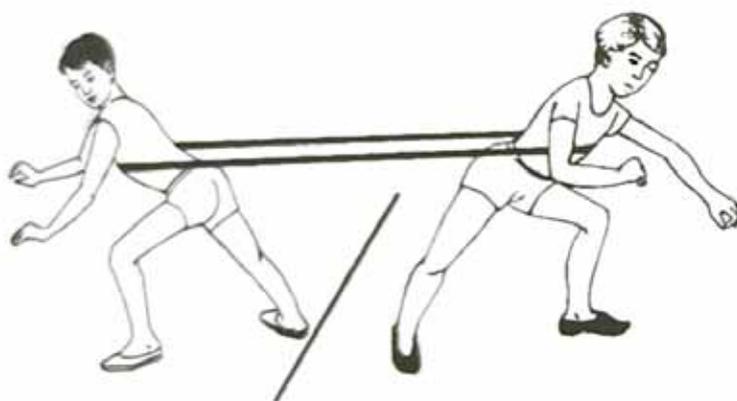


вслед за этим попасть без промаха во все ямки и в обратной последовательности — сначала в третью, затем во вторую и в первую. Звание мастера получает тот, кто вслед за этим сумеет выполнить еще одно упражнение — попасть сначала во вторую, потом в первую, а затем в третью ямку.

### Лошадки

Играющие встают спиной друг к другу. Им надевают через голову толстую лямку диаметром 1,5—2 м. Она должна пройти под мышками и плотно обтянуть грудь.

По сигналу каждый участник поединка старается перетянуть своего партнера на 3—4 м в свою сторону за черту или линию круга. Если лошадки, запряженные общей лямкой, не сумеют выполнить эту задачу в течение 30 с, поединок заканчивается вничью.



### Пересядь на другой стул

Два стула стоят на расстоянии 8—10 м один от другого. На один из них садится играющий. Ему завязывают глаза. По сигналу он должен встать, сделать три шага вперед и, повернувшись на 180°, идти спиной вперед к другому стулу. Не разыскивая стул руками, а только приседая, но не более трех раз, игрок должен сесть на стул.

### Два стула и веревочка

На полу или на земле растягивается веревочка длиной 2,5—3 м. С двух сторон веревочки ставят по стулу так, чтобы конец

веревочки выглядывал из-под переднего края стула. Стулья стоят спинками друг к другу.

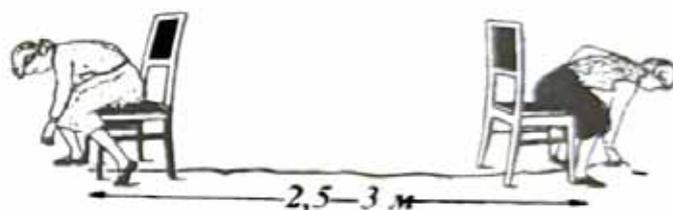
На каждый стул садится один игрок. Организатор предлагает им сидеть ровно, не оглядываться, и подает команду «Приготовиться... внимание... марш!»

По команде «Марш!» каждый вскакивает и бежит в левую сторону, обегая стул своего товарища.

Во время бега нельзя ничем прикасаться к стульям. Каждый старается поскорее вернуться к своему стулу, сесть на него и, схватив свой конец веревочки, потянуть ее к себе. Кто это делает раньше, тот выиграл.

После этого на стулья садится новая пара игроков.

Существует другой вариант этой игры. Обоим участникам завязывают глаза. По команде они должны встать, дойти до стула противника; нащупав его, сесть и вытянуть веревку.



### Перетягивание веревки

Берут веревку длиной 2 м с цветной тесьмой посередине и два городка. Веревку растягивают на полу так, чтобы тесьма была на черте. На расстоянии 3—5 м от каждого из концов веревки ставят по городку.

Двое играющих подходят к веревке и берутся за ее концы. По команде организатора игроки начинают тянуть веревку (каждый в свою сторону) с тем, чтобы дотянуться до своего городка и поднять его.

Кто раньше поднимет городок, тот победил. Затем веревку перетягивает другая пара игроков.

Нельзя тянуть веревку до команды организатора. Запрещено отпускать ее во время перетягивания. Кто отпустит веревку, тот считается побежденным.

## Перетягивание в городках

На полу или на земле чертят в шахматном порядке 7—10 маленьких кружочков, в которые ставят по одному городку. Расстояние между ними — полметра. Двое играющих становятся между городками и, взявшись за руки, по знаку организатора тянут друг друга на городки.

Если, кто-нибудь отпустит руку, организатор останавливает игру, а затем опять дает сигнал к началу. Кто столкнет городок, тот проиграл.

Не надо затягивать игру. Через 1—2 мин при равных силах объявляется ничья.

Игра должна начинаться и останавливаться строго по сигналу организатора.

## Танец с картошкой (Танец-шутка)



Каждой танцующей паре дается по картошке, которую они зажимают между лбами. Под музыку все начинают исполнять какие-нибудь танцевальные движения, упираясь лбами в картошку, которая вот-вот упадет. Побеждает пара, сумевшая продержаться дольше других.

## Воробьиный марш



В составе команд по 5—8 игроков. Ребята строятся за линией старта в колонну по одному. Каждому участнику связывают ноги ниже колен. По сигналу первые номера начинают продвигаться вперед прыжками. Достигнув поворотных пунктов, находящихся от линии старта в 8—10 м, они возвращаются назад и касанием руки посылают в путь следующих участников. Побеждает команда, раньше других закончившая эстафету.

## Бег на трех ногах

Игроки становятся парами, взявшись за руки, на линии «старт-финиш». Правая и левая ноги игроков плотно связаны. По сигналу соревнующиеся бегут к заранее установленному предмету, обегают его и возвращаются на прежнее место. Побеждает пара, которая пробежит дистанцию первой.



## Пустое место

Играющие выбирают водящего. Затем они образуют круг и становятся лицом к центру, заложив обе руки за спину. Водящий бежит снаружи круга и, коснувшись рукой руки одного из игроков, продолжает бег, а тот, до кого дотронулись, должен бежать в противоположную сторону. Каждый старается обежать круг и вернуться поскорее на пустое место. Кто из этих двух игроков прибежит раньше, тот остается, а кто опоздал, — водит.

*Правила игры:*

1. Запрещено бежать через круг.
2. Обегая круг, нельзя хвататься за игроков.

Можно условиться, что при встрече оба игрока должны остановиться и раскланяться друг с другом, сделать полный поворот кругом, поскакать на одной ноге, сделать три приседания и т.д.

## Мяч за круг

Выбрав водящего, играющие становятся в круг и, расставив ноги на ширину плеч, соединяют ступни ног со ступнями соседей.

Водящий из центра круга старается прокатить волейбольный или баскетбольный мяч за круг.

Сменит водящего тот, у кого мяч пройдет между ногами или с правой стороны.

*Правила игры:*

1. Чтобы не пропустить мяч за круг, играющие могут отбивать его только руками, но не ловить.
2. Сходить со своих мест нельзя.

### **Заяц без логова**

Играющие разбиваются на группы из 3—4 человек. Каждая группа, взявшись за руки, образует кружок — логово. Кружки размещаются в разных местах площадки. Внутри каждого логова стоит заяц. Один заяц, без логова, бегаёт между кружками, а за ним гоняется охотник. Если охотник догонит зайца и осалит его, то они меняются ролями: заяц становится охотником, а охотник — зайцем.

Чтобы спастись, заяц может вбежать в любой кружок, тогда стоящий там заяц выбегает и становится бездомным.

Можно установить в каждом логове очередь между игроками: вбежавший в логово бездомный заяц уступает свое место очередному игроку, а сам становится на его место и берется за руки с остальными игроками.

Надо следить, чтобы один и тот же заяц и охотник не бежали долго и чтобы зайцы чаще менялись!

*Правила игры:*

1. Одновременно два зайца не могут быть в логове.
2. Охотник, преследуя зайца, не может вбежать в логово.

### **Защита от водящего**

Одного из играющих назначают водящим, остальные образуют круг. Разбившись на пары, они становятся лицом к центру — один впереди, другой сзади.

Передний разводит обе руки в стороны, задний держится за переднего. Водящий подбегает то к одной, то к другой паре, стараясь ухватиться за заднего игрока, а передний загоразживает его руками, поворачиваясь все время лицом к водящему. Задний игрок должен все время держаться за переднего, положив обе руки ему на пояс.

Если водящему удастся ухватиться за заднего игрока, то передний идет водить, а задний оказывается впереди и разводит руки в стороны.

Если много участников, то, чтобы водящие чаще менялись,

можно ввести в игру двух и даже трех водящих, а также поставить игроков не парами, а тройками и даже четверками.

*Правила игры:*

1. Водящие не должны хвататься за передних игроков и применять силу.

2. Водящие могут бегать внутри и снаружи круга.

## Лабиринт

Из числа играющих выбирают водящего и салку. Остальные становятся в колонну по три или по четыре и, разведя руки в стороны, размыкаются на длину вытянутых рук. Затем поворачиваются направо и размыкаются таким же образом в другом направлении.

Организатор договаривается с участниками игры, что каждый раз, когда он даст сигнал (командой или свистком), все должны повернуться направо и взяться за руки в новом направлении. Предложив всем взяться за руки, организатор начинает игру, изредка давая сигналы. По сигналам играющие поворачиваются, меняя направление коридоров (лабиринта). В это время водящий бежит по коридорам, а салка старается догнать его и осалить, т.е. дотронуться.

Если салке удастся осалить убегающего, то они меняются ролями. После этой пары выбирается новая, а прежняя становится на ее место.

*Правила игры:*

1. В начале игры водящий и салка становятся в разных концах лабиринта.

2. Водящий и салка бегают только по коридорам лабиринта. Проскальзывать под руками у стоящих и разрывать их соединенные руки они не могут.



## Колесо

Организатор рассчитывает играющих по 5 человек и ставит всех пятерками — в затылок, лицом к центру, как спицы в колесе. Причем в одной «спице» собираются первые номера, в другой — вторые, в третьей — третьи и т.д. Всего образуется 5 «спиц». Один — водящий — ходит вокруг колеса и, остановившись сзади какой-нибудь «спицы», касается рукой плеча последнего игрока. Тот передает прикосновение следующему игроку, и так до переднего. Передний игрок в «спице», почувствовав прикосновение, поднимает обе руки вверх, хлопает в ладоши и говорит: «Есть!». По этому сигналу вся «спица» бежит вокруг «колеса». Каждый игрок старается перегнать других. Обегают колесо кругом и возвращаются на свое место. Водящий тоже бежит вместе с ними. Кто вернется раньше на место — становится «спицей». Кто опоздает и прибежит последним — будет новым водящим.

При большом количестве участников можно сделать не 5, а 7—10 «спиц», и условиться при этом, что следующий водящий не должен вызывать только-что бежавшую «спицу». Часто бывает, что один и тот же водящий водит несколько раз подряд.

### *Правила игры:*

1. «Спица» может сходить с места только после сигнала переднего игрока.
2. Обегая «колесо», нельзя для сокращения пути пересекать его поперек, перебегать через центр и пробегать между игроками других «спиц».
3. Нельзя хвататься при убегании «колеса» за игроков, стоящих сзади в других «спицах», и за бегущих.
4. Бежать все должны туда, куда побежал передний игрок.

## Вызов по кругу

Играющие образуют круг. Организатор рассчитывает их по 4—5 номеров и проверяет, все ли запомнили свои номера. Таким образом получится несколько команд, стоящих в общем круге, и в каждой команде будут 1, 2-й и т.д. номера. Организатор вызывает какой-нибудь номер. Вызванные бегут вправо вокруг стоящих и, вернувшись на свое место, поднимают руку вверх.

Кто вернется раньше всех, тот выигрывает для своей команды очко. Затем организатор вызывает какой-нибудь другой номер. Так игра идет до тех пор, пока какая-нибудь команда не наберет заранее условленного количества очков.

*Правила игры:*

1. Бежать можно только вправо за кругом.
2. Обгонять передних можно только с правой стороны.
3. Во время бега нельзя хвататься за стоящих игроков.
4. Нельзя пересекать круг.

## **Парный вызов**

Играющие становятся в круг и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — это одна команда, вторые — другая. Каждая пара стоит рядом, на расстоянии 1,5—2 м от соседних пар. Организатор рассчитывает пары по порядку так, чтобы каждая пара имела свой номер. Оба игрока в каждой паре принадлежат к разным командам. Став сбоку на удобном месте, организатор громко вызывает какой-нибудь номер. Оба игрока бегут в разные стороны вокруг остальных играющих и возвращаются на свои места.

Кто прибежит раньше, выигрывает для своей команды одно очко. После этого организатор вызывает какой-нибудь другой номер.

Вызовы идут неожиданные и даже повторные. Играют до 10—15 очков.

Побеждает команда, набравшая ранее условленное количество очков.

*Правила игры:*

1. Бежать можно только снаружи круга.
2. При встрече бегущие придерживаются правой стороны.

## **Вьюны**

Играющие делятся на две и больше равные команды во главе с капитанами. Команды становятся в колонны рядом, на линии в 3—5 м одна колонна от другой.

По команде организатора «Внимание, марш!» капитаны ко-

манд делают на месте поворот на  $360^\circ$ . Затем их берут сзади за пояс вторые игроки и они вертятся вдвоем, тоже делая полный круг. После этого вторых за пояс берут третьи и вертятся все трое, и т.д. Наконец, когда очередь дойдет до последнего игрока в команде, он берет предыдущего за пояс и вся команда делает поворот на  $360^\circ$ . Капитан поднимает руку вверх. Выигрывает команда, закончившая игру первой.

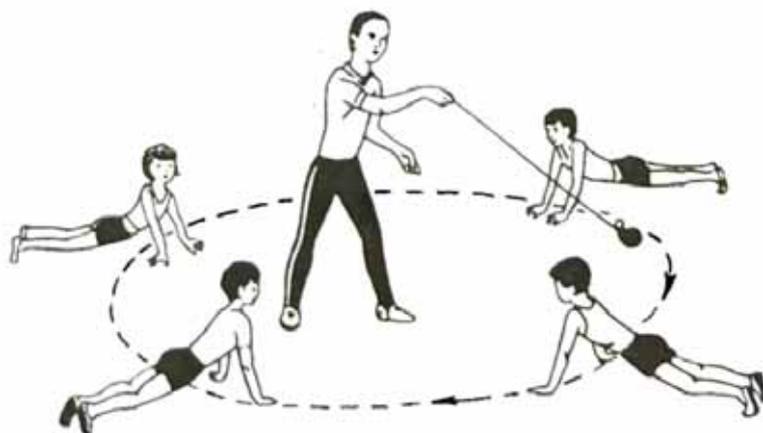
*Правила игры:*

1. Во время поворотов играющие не должны отрываться друг от друга.

2. Очередной игрок присоединяется только тогда, когда предыдущие сделали полный поворот.

## Подсечка

Дети образуют круг и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые составляют одну команду, вторые — другую. По сигналу, сохраняя круг, все принимают положение упор лежа. Руководитель, находясь в середине, плавно вращает скакалку по кругу над полом. Каждый школьник старается отталкиваться руками от пола, чтобы не задеть скакалку, иначе он получит штрафное очко. Команда, получившая 10 штрафных очков, проигрывает. Игру можно провести и на время. Выигрывает команда, которая в течение 3—5 мин наберет меньшее количество штрафных очков. Так как дети не могут долго находиться в положении упор лежа, надо давать им перерывы для отдыха.



## Веселая удочка

Играющие садятся в круг, вытянув ноги. Водящий, стоя посередине, крутит веревку с мешочком на конце. Мешочек почти касается земли. Как только веревка с мешочком оказывается около ног кого-нибудь из сидящих, тот поднимает ноги вверх. Тот, кто задел веревку, становится водящим.

Игра длится 5—7 мин. Побеждает тот, кто реже других был в роли водящего.

## Скакалка под ногами

Эта игра хороша тем, что любой может войти в нее и выйти по своему усмотрению.

Водящий садится на корточки и вращает за одну ручку скакалку, чтобы она описывала круги. Ребята перепрыгивают ее, когда она проходит под ногами. Задевший скакалку меняет водящего или выходит из игры.



## Падающая палка

Встав в круг, играющие рассчитываются по порядку номеров. Игрок под номером «один» берет гимнастическую палку и выходит на середину круга. Поставив палку вертикально и по-

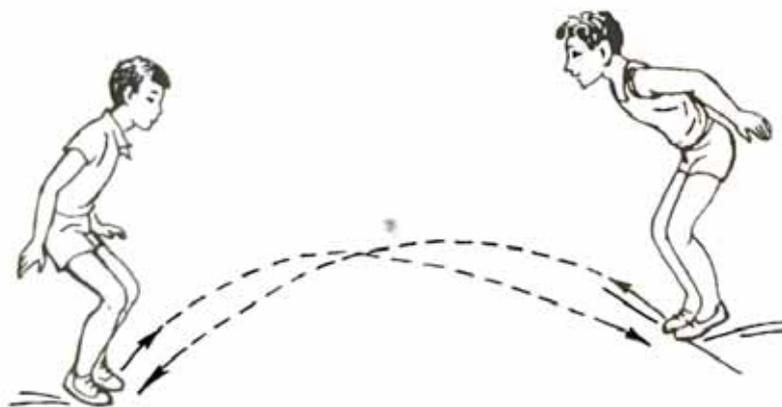
крыв ее ладонью, он громко называет какой-либо номер, например «три», а сам отбегает назад или в сторону.

В этот момент названный игрок выбегает вперед, стараясь подхватить палку. Если он успевает это сделать, то водящий продолжает выступать в своей роли. Если же палка упала на пол, то водящим становится тот, кто не сумел ее подхватить.

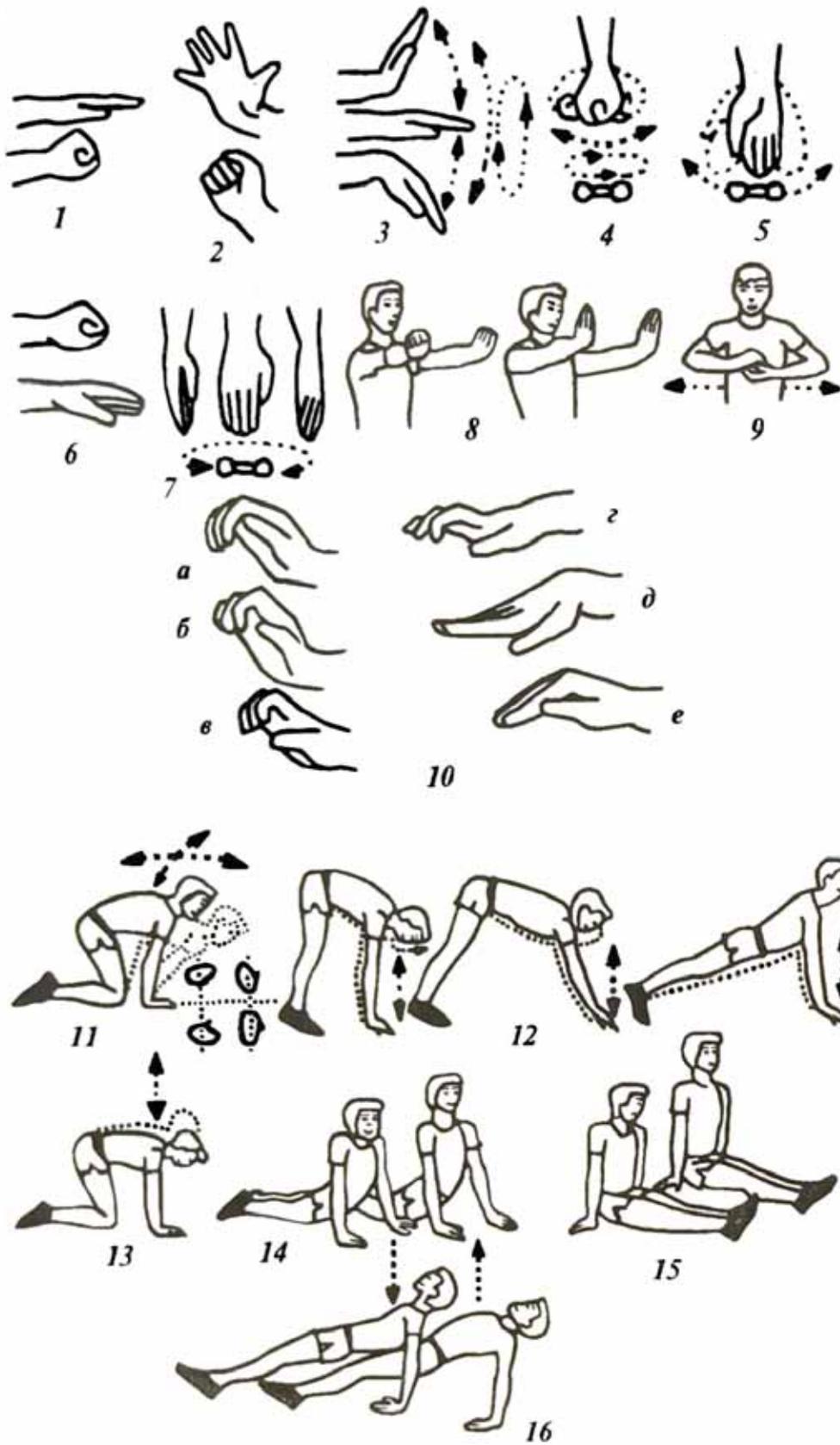
## Челнок

Две равные шеренги выстраиваются одна против другой. Между ними перпендикулярно проводят начальную черту для прыжков. Игрок одной из команд подходит к черте и прыгает в длину как можно дальше. Игрок другой команды становится на место приземления соперника и прыгает в обратную сторону, стараясь опуститься за начальной чертой. Второй игрок первой команды с места, куда попал первый игрок второй команды, прыгает в обратном направлении и т. д. Идет состязание, в котором игроки одной команды прыгают в одну сторону, а другой — в противоположную. Побеждает команда, у которой прыжки длиннее. Ребята прыгают с места в длину, без разбега.

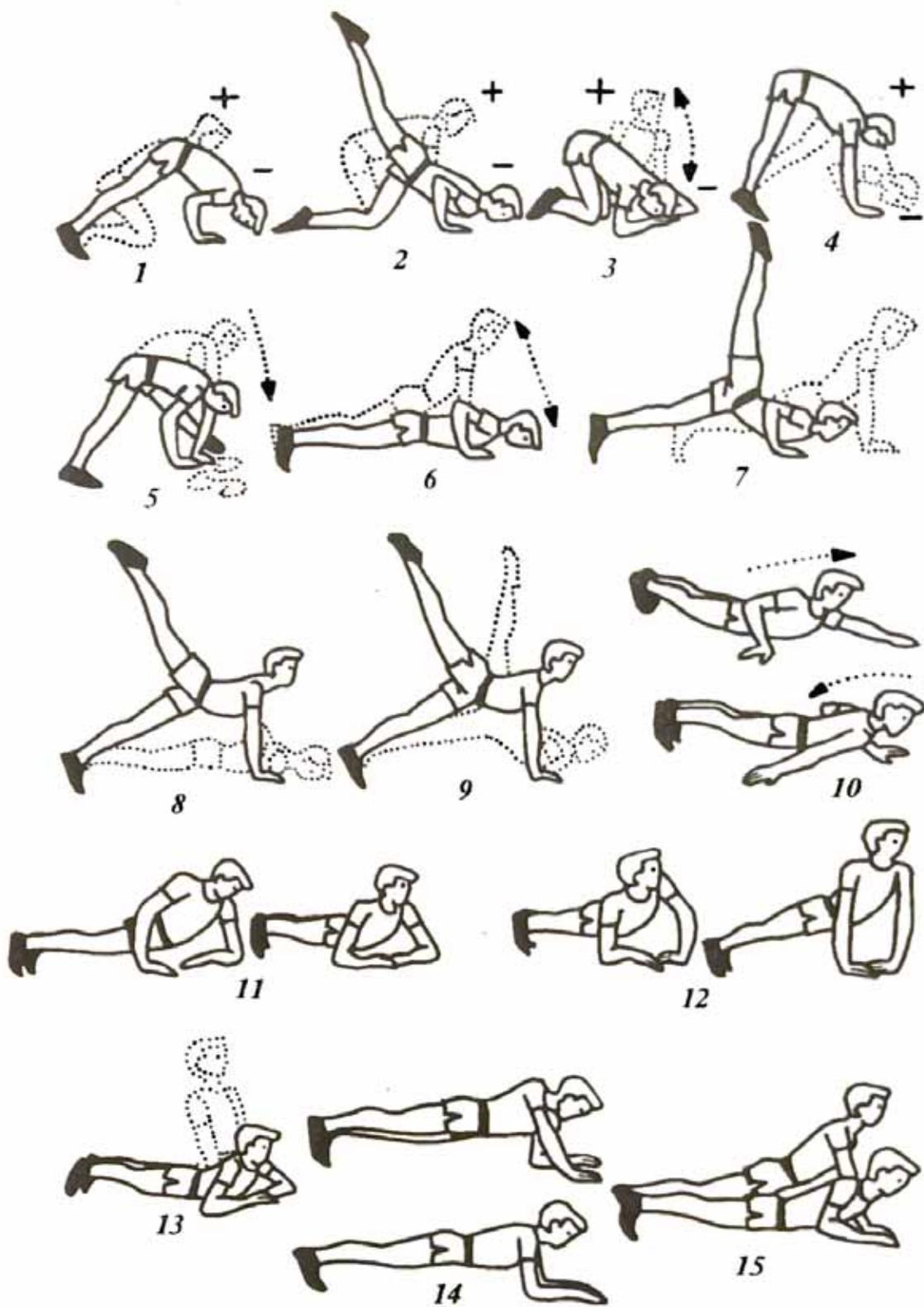
Определяя длину прыжка, руководитель отмечает то место, куда прикоснулась пятка игрока. Если при прыжке игрок упал, отмечается ближайший след.



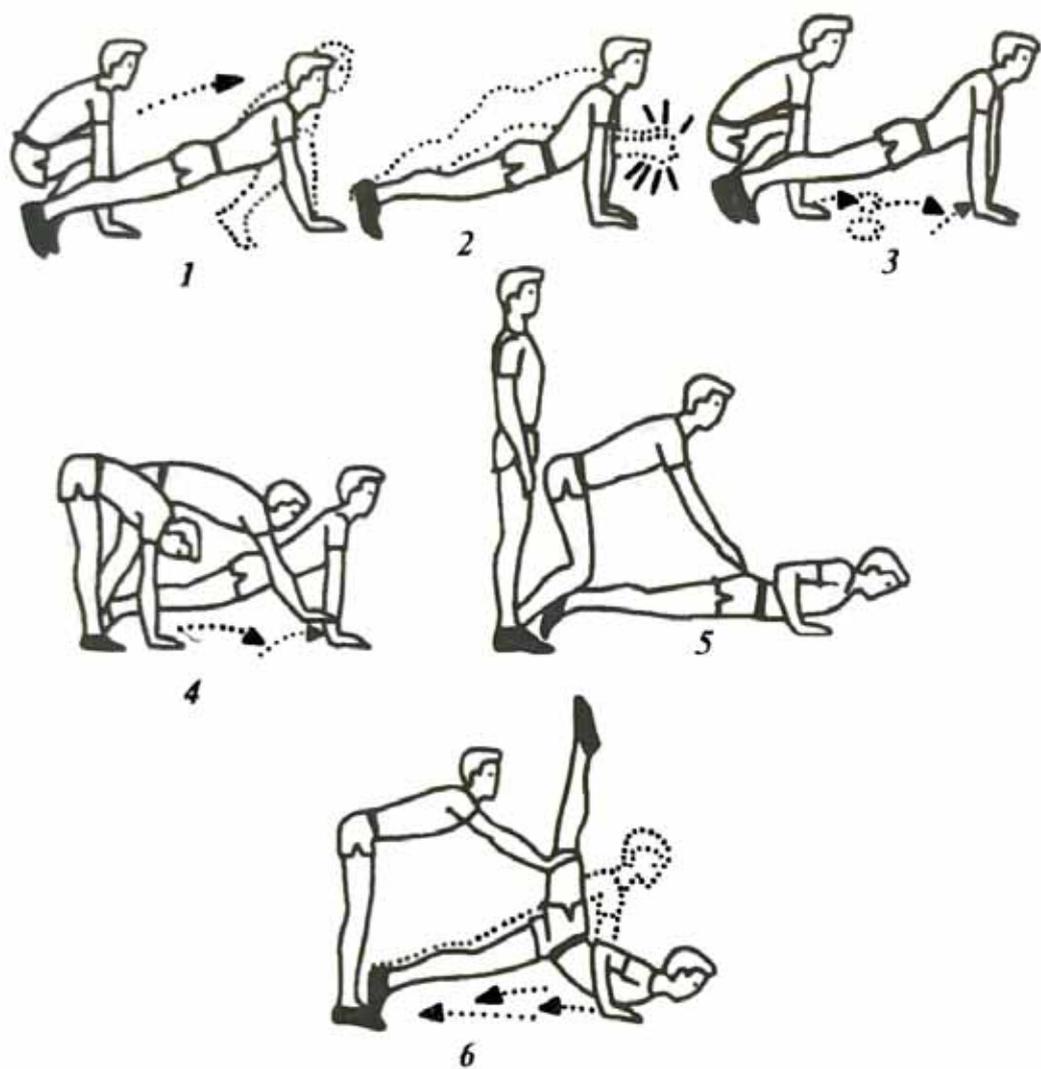
## **ПРИЛОЖЕНИЕ**



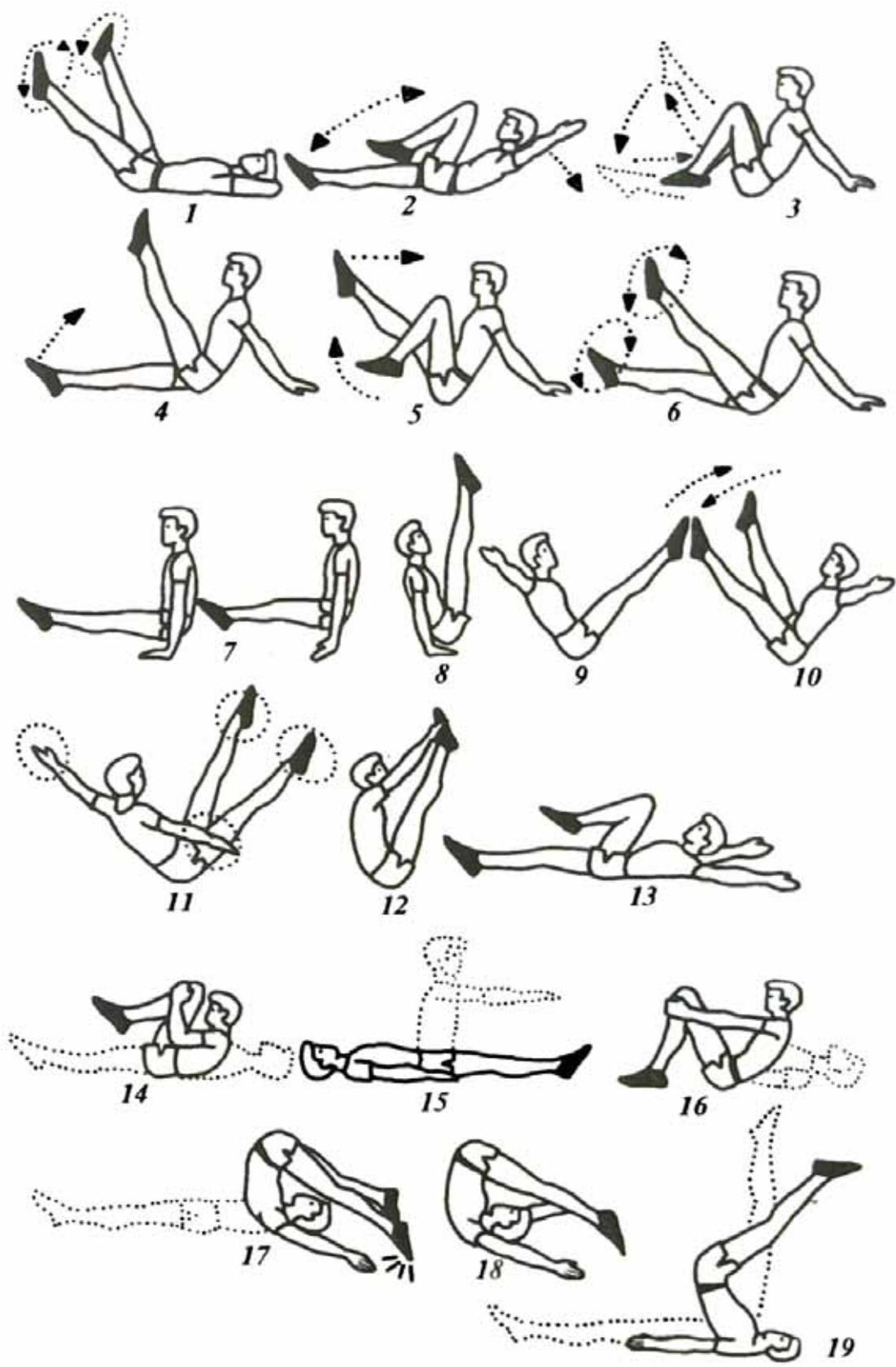
Комплекс № 1. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.



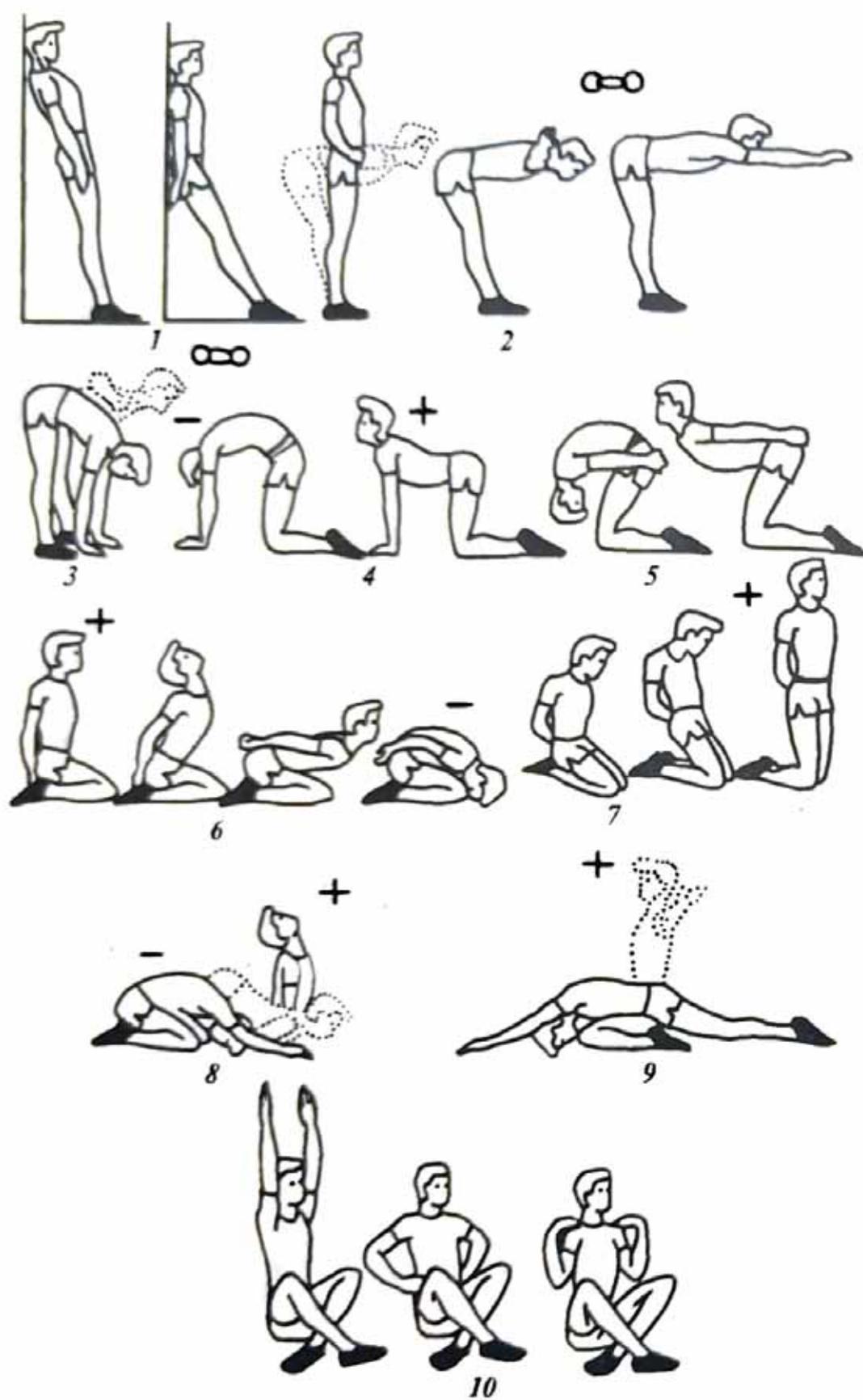
Комплекс № 2. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.



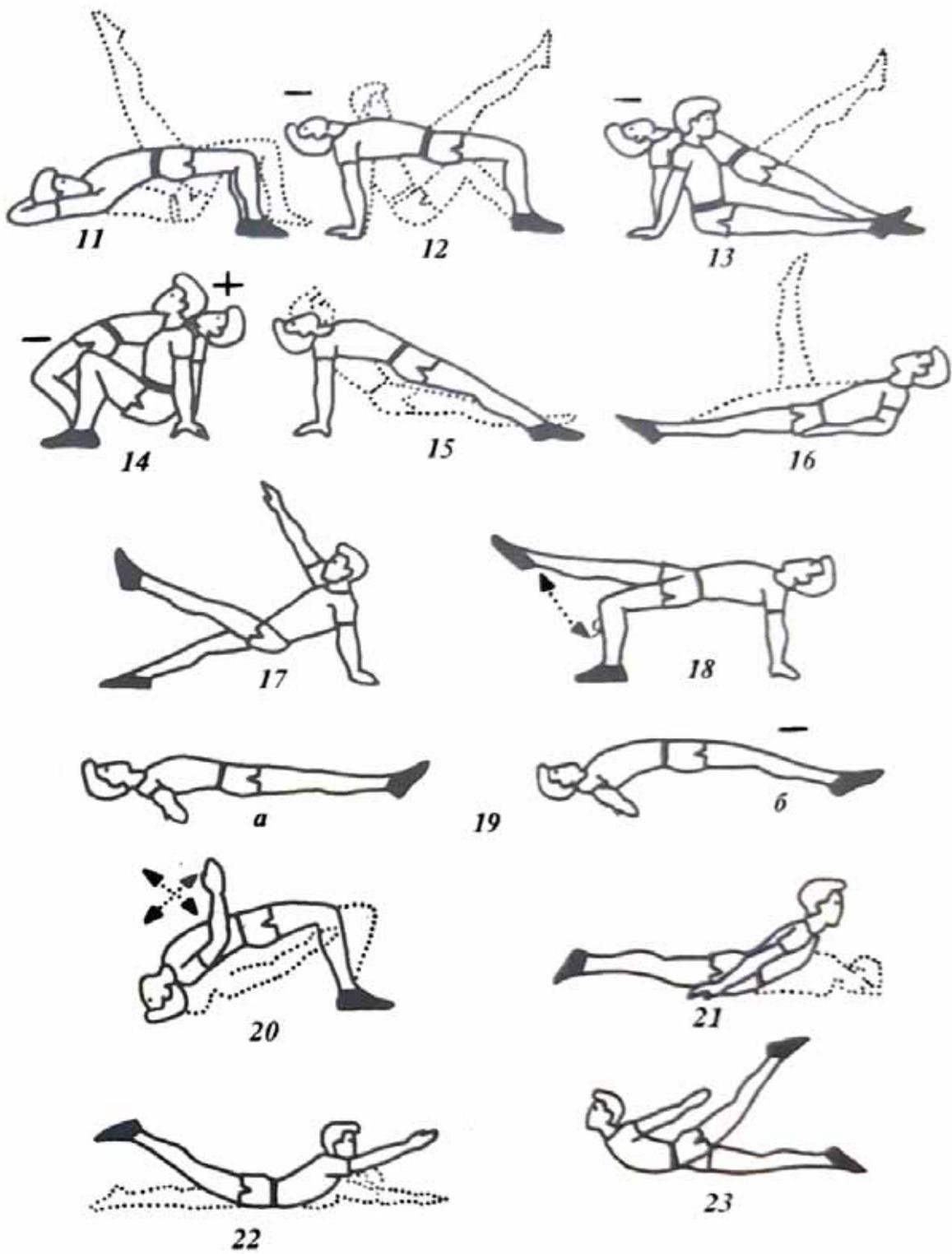
Комплекс № 3. Упражнения на развитие силы рук и плечевого пояса.



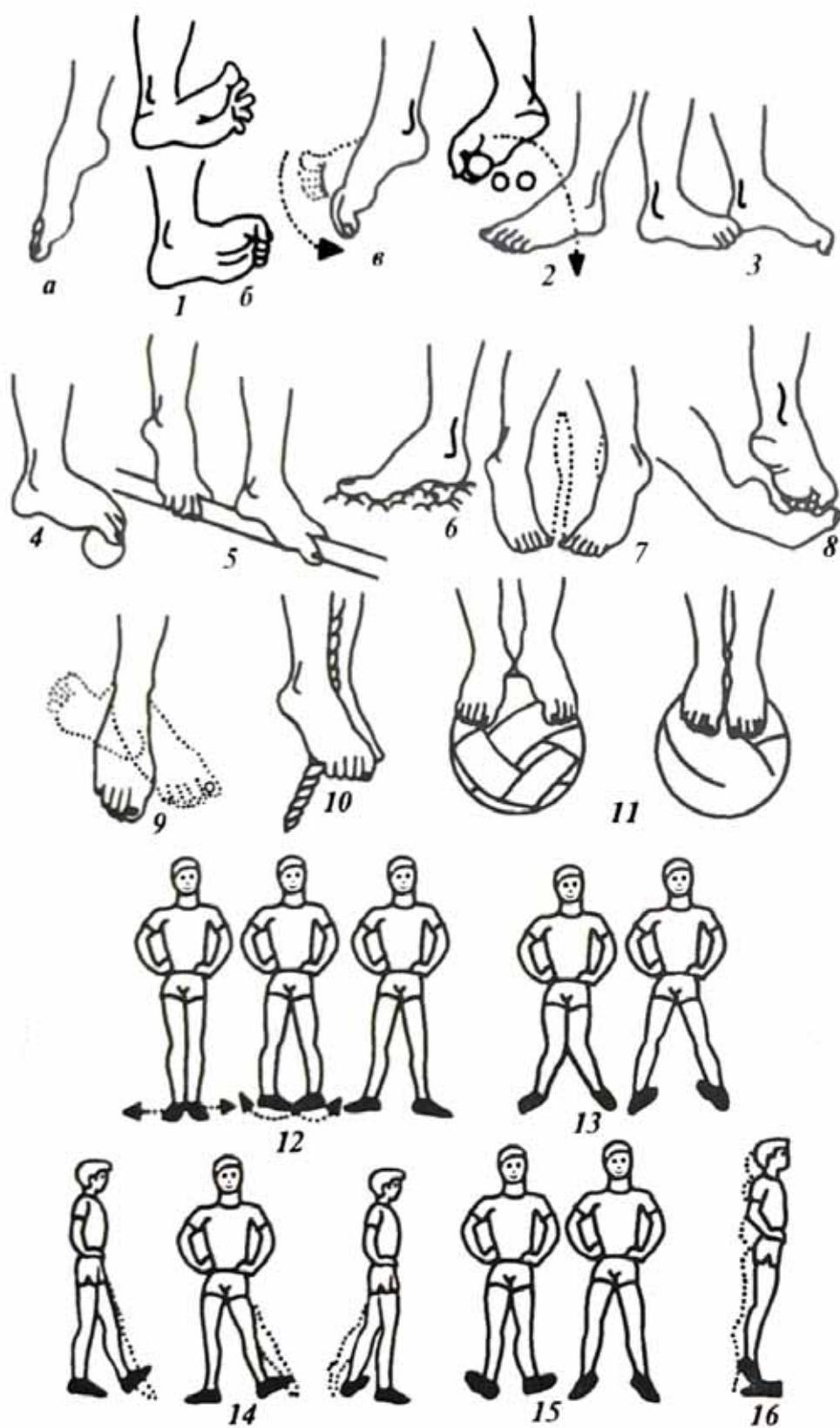
Комплекс № 4. Упражнения на развитие силы мышц живота.



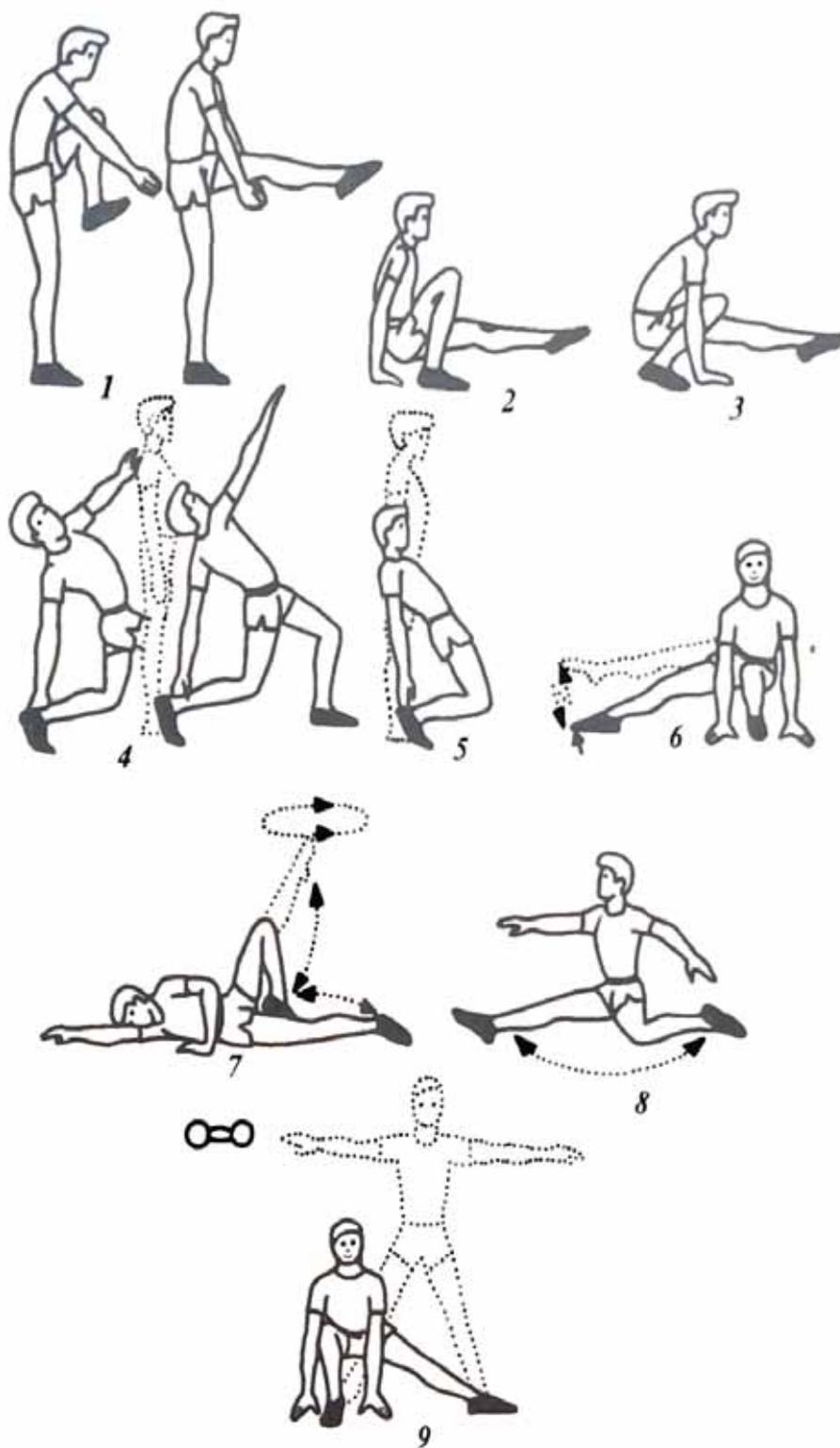
Комплекс № 5. Упражнения



на развитие силы мышц спины.



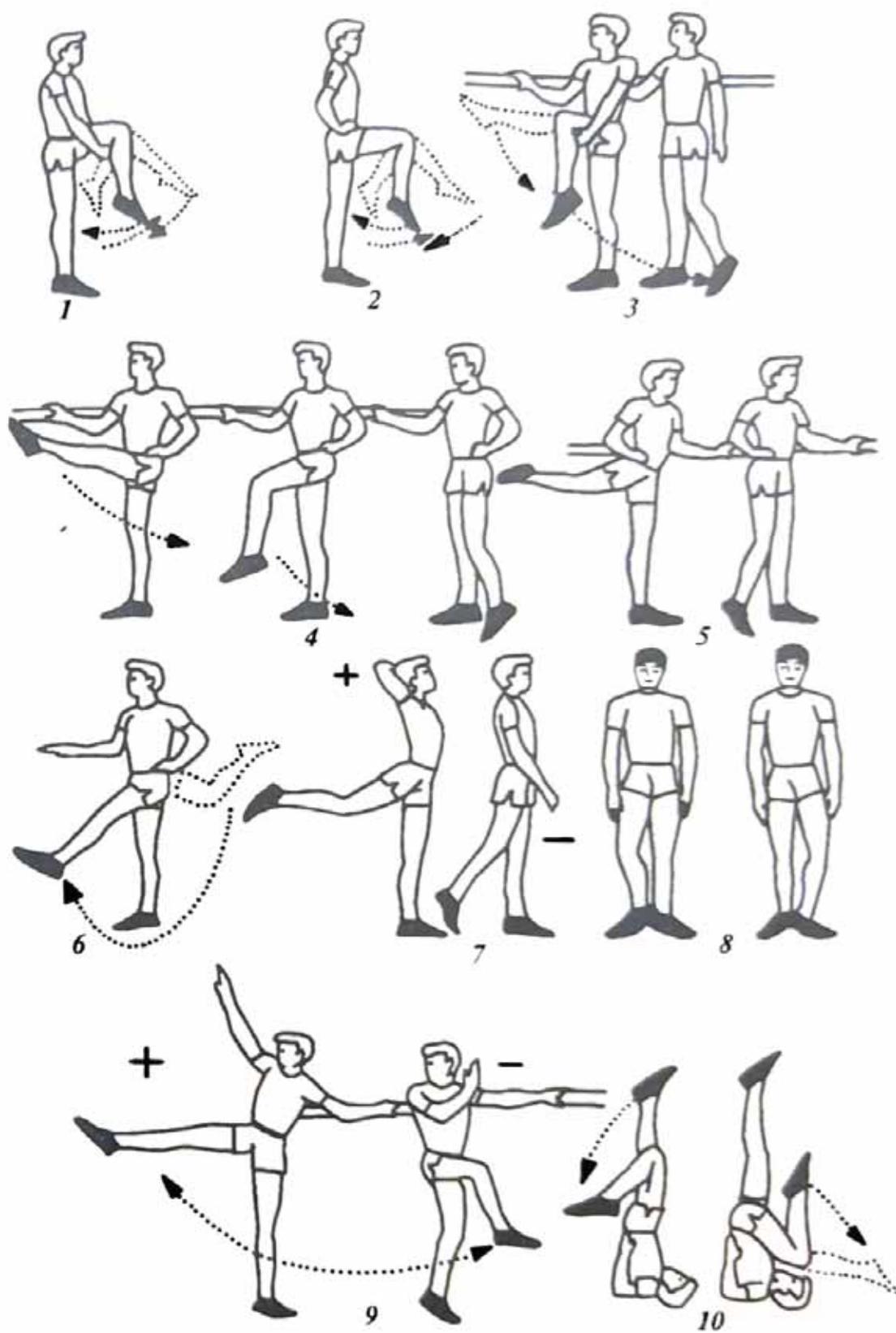
Комплекс № 6. Упражнения на развитие силы мышц ног.



Комплекс № 7. Упражнения на развитие силы мышц ног.



Комплекс № 8. Упражнения на гибкость.



Комплекс № 9. Упражнения на расслабление.

## ЛИТЕРАТУРА

*Боброва Г.Н.* Художественная гимнастика в спортивных школах. М.: ФиС, 1974.

*Баракина Т. Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П.* Упражнения с предметами. М.: ФиС, 1973.

*Кесиджиев Л., Ванкова М., Черникова М.* Обучение детей художественной гимнастике. М.: ФиС, 1985.

*Лисицкая Т.С.* Художественная гимнастика. М.: ФиС, 1972.

*Мавромати Г.* Упражнения художественной гимнастики. М.: ФиС, 1972.

*Морель Ф.* Хореография в спорте. М., 1971.

*Собинов Б.М.* Путь к красоте. М., 1964.

*Сивакова Д.Л.* Уроки художественной гимнастики. М.: ФиС, 1968.

*Тишкарева Ю.Н.* Художественная гимнастика. М.: ФиС, 1969.

*Филиппович В.И.* Теория и методика гимнастики. 1971.

*Каримова Р.* Узбекские народные танцы. Т., 1975.

*Каримов М.* Упражнения хореографии и художественной гимнастики. Т., 2003.

*Усмонхужаев Т.С.* ва бошка. 1001 уйин. Т., 1992.

*Усмонхужаев Т.С.* ва бошка. Харакатли уйинлар. Т., 1996.

*Усмонхужаев Т.С., Мелиев Х.А.* Миллий харакатли уйинлар. Т., 2000.

*Усмонхужаев Т.С.* ва бошка. 210 харакатли уйинлар. Т., 2001.

*Усманходжаев Т.С., Арзуманов С. Г., Сергеев Г.М.* и др. Физическое воспитание в школе учащихся 4—10-х классов. Т., 1987.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Упражнения хореографии .....	4
Элементы народных танцев .....	11
Элементы историко-бытовых танцев.....	17
Элементы художественной гимнастики .....	28
Уроки художественной гимнастики .....	40
Узбекские народные танцы .....	93
Узбекские народные игры .....	163
Игры-аттракционы .....	172
Приложение .....	209
Литература .....	220

**Манноб Каримов, Талъат Усманходжаев**

**УПРАЖНЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ,  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ  
И НАРОДНЫЕ ИГРЫ**

*Учебное пособие для академических лицеев  
и профессиональных колледжей*

*Ташкент — «ILM ZIYO» — 2005*

Редактор *Н. Шлеминина*  
Художественный редактор *Ш. Каххаров*  
Техн. редактор *Г. Гулямова*

Подписано в печать 09.11.05. Формат 60×84<sup>1/16</sup>. Гарнитура «Таймс».  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,0. Уч.-изд. л. 14,0. Тираж 1000 экз.

Издательский дом «ILM ZIYO», 700129, Ташкент, ул. Навои, 30.  
Договор № 43-05. Заказ № 331

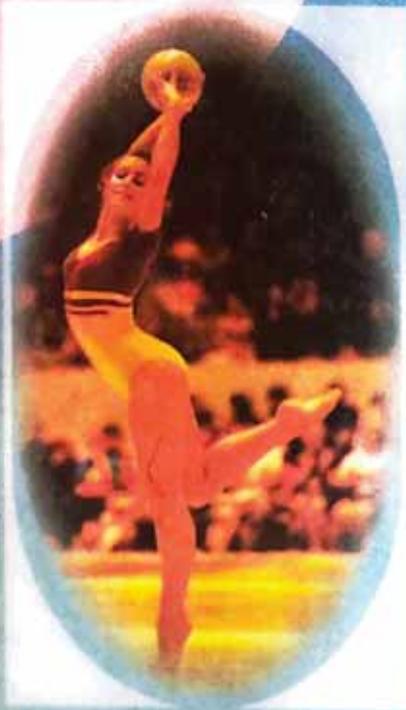
Отпечатано в Издательско-полиграфическом творческом доме  
им. Гафара Гуляма, 700128, Ташкент, ул. Юсупова, 86.

**К25 М. Каримов, Т. Усманходжаев**

**Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры:** Учебное пособие для академических лицеев и профессиональных колледжей. / М. Каримов, Т. Усманходжаев. — Т., «ILM ZIYO», 2005. — 224 с.

1. Соавтор

ББК 85.35я722+75.6я722



«ILM ZIYO»