КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ

ДОИРА ДАРС

Коллектив авторов

Доира дарс

«Yangi asr avlodi»

Коллектив авторов

Доира дарс / Коллектив авторов — «Yangi asr avlodi»,

© Коллектив авторов
© Yangi asr avlodi

ВВЕДЕНИЕ

«Доира дарс» – основа современной узбекской хореографии. В него включены все наиболее популярные движения узбекских народно – сценических танцев. В «Доира дарс» нет сюжета, состоит он из нескольких десятков ритмических танцевальных фигур-усулей, каждый из которых имеет свое обозначение и комплекс определенных движений, образно отражающих чувственное содержание и настроение усуля. Сама гармоничность многообразных движений, техническая виртуозность танцевального слога говорят о том, что создателями узбекской хореографии были крупные мастера, лучшие представители танцевального искусства нашего народа.

Урок «Доира дарс» создали выдающиеся знатоки узбекского танца – Народная артистка Узбекистана Тамара Ханум, а также Уста Алим Комилов, который подобрал и обработал специальные ритмы (усули) для музыкального сопровождения. Некоторые повторяющиеся движения, имевшиеся в созданном ими «Доира дарс», были сокращены, а к их ритмам добавлены новые танцевальные движения, предложенные Народными артистами Узбекистана Мукаррам Тургунбаевой и Розией Каримовой.

«Доира дарс» основан на танцевальных движениях традиционного ферганского стиля, записанных в строгой неизменной последовательности и взаимосвязанных с ритмами, предназначенными для этих движений.

Цель «Доира дарс» – помочь учащимся и студентам правильно изучить и понять построение, музыкальные размеры и многогранные ритмы узбекского танца, достичь совершенства в исполнении танцевальных движений.

«Доира дарс» применяется и при изучении мужского танца. Специфика исполнения отдельных танцевальных движений в мужском танце даётся дополнительно при описании танцевальных фигур.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

БОШ ХОЛАТИ – ПОЛОЖЕНИЕ ГОЛОВЫ

В танцах ферганского стиля голова сопровождает движения рук. В отличие от других танцев (например, хорезмских), в ферганском голова откидывается слегка назад. Основных положений головы – **шесть**:

1-е положение. Голова посажена прямо.

2-е положение. Голова слегка наклонена вперёд.

3-е положение. Голова слегка откинута назад.

4-е положение. Голова повёрнута в полупрофиль.

5-е положение. Голова повёрнута в полупрофиль и слегка откинута назад.

5-е положение. Голова наклонена к плечу.

ГАВДА ХОЛАТИ – ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА

В отличие от европейского классического танца в танцах ферганского стиля корпус не подтягивается, подвижна обычно только верхняя часть корпуса, сопровождающая движения рук. Если движения рук «перед собой», весь корпус слегка устремляется вперёд. Основных положений корпуса – **два**.

1-е положение. Корпус собран, плечи свободно раскрыты и опущены.

2-е положение. Корпус собран и посажен в талии, плечи свободно раскрыты и опущены.

В этих положениях корпуса ноги могут быть:

а) в естественном положении;

б) присогнутые в коленях;

в) согнутые в коленях.

КУЛ ХОЛАТИ – ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Основных положений рук – **семь**, не считая исходного. При переходе из одного положения в другое плечи не должны менять естественного состояния.

Исходное положение. Руки опущены вдоль корпуса, кисти произвольны, корпус и голова в 1-м положении.

1-е положение. Из исходного положения руки со сброшенными кистями поднимаются в стороны, локти слегка закругляются, затем кисти отгибаются, кончики пальцев – на уровне плеч. Корпус и голова – в 1-м положении.

2-е положение. Из 1-го положения руки с закруглёнными локтями, сбрасывая кисти, поднимаются над головой, затем кисти отгибаются ладонями вверх, не соприкасаясь, и находятся в поле зрения. Корпус и голова в 1-м положении.

3-е положение. Правая рука во 2-м положении, левая мягко опускается в 1-е. Корпус и голова в 1-м положении.

4-е положение. Правая рука остаётся во 2-м положении, левая переводится в правую сторону под грудь, кисть отогнута пальцами вверх, ладонь повёрнута вправо. Корпус и голова в 1-м положении.

5-е положение. Левая рука остаётся без изменения, правая опускается в 1-е положение. Корпус и голова в 1-м положении.

При разучивании положений рук следует иметь в виду, что в 3-м, 4-м и 5-м положениях функции левой руки может выполнять правая, и наоборот, функции правой – левая.

6-е положение. Обе руки мягко переводятся в положение «перед корпусом» на ширину плеч, одновременно кисти сбрасываются, затем отгибаются ладонями вперёд, пальцами вверх, кончики пальцев находятся на уровне плеч. Корпус и голова в 1-м положении.

7-е положение. Из 6-го положения руки переводятся на талию ладонями «к себе», большой палец каждой руки направлен назад, остальные пальцы направлены вперёд, локти – в стороны. Корпус и голова в 1-м положении.

КУЛДАСТА ХОЛАТИ – ПОЛОЖЕНИЕ КИСТЕЙ

В танцевальных движениях ферганского стиля могут встречаться **четыре** основных положения кистей:

1-е положение. Кисть отогнута, пальцы направлены вверх, первый и третий пальцы приближены друг к другу, остальные произвольны.

2-е положение. Кисть отогнута, все пальцы мягко закруглены.

3-е положение. Кисть прямая, ладонь направлена вниз, вверх или в сторону.

4-е положение. Кисть сброшена, все пальцы произвольны.

ОЁК ХОЛАТИ – ПОЛОЖЕНИЕ НОГ

Основных положений ног – **семь**, не считая исходного.

Исходное положение. Естественное: пятки вместе, носки врозь, тяжесть корпуса на обеих ногах.

1-е положение. Из исходного положения раздвинуть пятки на половину ступни, тяжесть корпуса на обеих ногах.

2-е положение. Из 1-го положения пятку правой ноги повернуть к середине стопы левой, тяжесть корпуса на обеих ногах.

3-е положение. Из 2-го положения правая нога переводится на полупальцы, поворачивая пятку вправо на длину стопы; левая нога без изменения, тяжесть корпуса на левой ноге.

4-е положение. Из 3-го положения правая нога скользящим движением переводится вперёд на полупальцы, расстояние между пяткой правой ноги и носком левой примерно половина стопы; левая нога положения не меняет, тяжесть корпуса на левой ноге.

5-е положение. Из 4-го положения правая нога опускает пятку, переходя на всю ступню; левая нога остаётся без изменения, тяжесть корпуса на обеих ногах.

6-е положение. Из 5-го положения левая нога переводится на полупальцы, колено присгибается, тяжесть корпуса переносится на правую ногу.

7-е положение. Из 6-го положения левая нога переходит на всю ступню, выпрямляя колено, правая переходит на пятку, поднимая носок, тяжесть корпуса переносится на левую ногу.

Положения ног, начиная со 2-го, можно чередовать: и с левой, и с правой.

Последовательность положений рук и ног (переходы из исходного положения в 1-е и т. д.) рекомендуется разучивать сначала раздельно, затем одновременно, координируя положения рук с аналогичными положениями ног.

При одновременном разучивании положений рук и ног нужно учитывать следующие особенности:

В 3-м и 4-м положениях рук и ног работающая рука соответствует работающей ноге.

В 5-м положении рук и ног работающая рука противоположна работающей ноге.

МУКОМЛАР – УКРАШАЮЩИЕ ДВИЖЕНИЯ

1-е движение – **«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, в мужских – крупный, но 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.

2-е движение **– «Ияк харакати» – «Движение подбородка»**

Плечи прямые, неподвижные. С лёгким 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 ожно комбинировать с «кийгир буйин».

3-е движение – **«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 исполняется верхней частью корпуса от талии стоя или сидя на коленях.

4-е движение – **«Силдирма» – «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.

5-е движение – **«Елка кокиш» – «Движение плеч»**

а) Исходное положение рук 1-е, корпус и бёдра неподвижны.

На «раз» левое плечо слегка отводится назад, правое вперёд. На «два» с акцентом левое плечо подаётся вперёд, а правое назад.

Это движение можно исполнять с акцентом правым и левым плечами поочерёдно.

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 прищёлкиванием пальцами. Движение плеч исполняется чаще на месте, а также во время опускания на колени, сидя на коленях, во время хода.

6-е движение – **«Кош учириш» – «Движение бровей»**

Движение бровей является характерной деталью, но редко употребляемой в узбекских танцах. Оно может исполняться одной бровью, двумя или поочередно и в большинстве – в комических танцах.

ДОИРА ДАРС

1 часть

Основные движения рук:

1. Куш карс
2. Карсак тинглаш
3. Сув сепиш
4. Навбатли кул кутариш
5. Чархпалак
6. Гул уйин
7. Канот ёзиш
8. Сув уйнаш
9. Гоз сузиши
10. Кулбанд

Основные движения ног:

1. Оддий уфари
2. Копкон
3. Майда уфари
4. Оксатма
5. Ярим кайчи
6. Гул уйин

Движение «Шох».

Вся группа учащихся стоит в конце зала в нескольких линиях (за образец – 4 линии), расположенных близко друг к другу. В зависимости от количества учащихся и от величины зала количество шагов – счетов до паузы может быть различным – 6, 8, 10 и т.д. В танцевальных фигурах с продвижением по кругу количество тактов не указывается, так как это зависит от размеров зала. Линии змейкой расходятся на круг, продвижение по кругу исполняется против хода часовой стрелки. Этот же порядок сохраняется и для следующих частей «Доира дарс»

ЧИКИШ – ВЫХОД

а) Руки и ноги в исходном положении. Одновременно с трелью (резом) доиры линии начинают двигаться мелким простым шагом вперед, расходятся в шахматном порядке, оставаясь на определенном интервале друг от друга. Одновременно, руки с опущенными пальцами плавно поднимаются и к концу трели доходят до 1-го положения, ноги приводятся в исходное положение, после чего следует пауза.

б) На четыре счета трели руки плавно поднимаются до уровня 2-го положения, производят одно вращение кистями (кулдаста айланиши).

в) На четыре счета трели руки плавно опускаются перед лицом, поворачивая кисти ладонями вниз. Далее, руки доходят до уровня груди, пальцы приподнимаются, и руки направляются в 7 положение. (Движение кистей рук должно напоминать летящий шарф). Голова сопровождает движение рук.

г) Еще на четыре счета исполняется «салом» – поклон.

д) Далее, на четыре счета трели руки постепенно проходят из исходного через 1-е положение во 2-е, одновременно корпус чуть поворачивается левым плечом и плавно выпрямляется. Руки ладонями, направленными друг к другу, пальцами вверх, переводятся на правую сторону лица к уху. Локти приподняты (когда руки проходят через 2-е положение можно сделать одно вращение кистями). Ноги переводятся в 3-е положение, левая на полу-пальцах, тяжесть корпуса на правой ноге.

2 такта – Пауза, прислушивание к ритму.

УСУЛЛАР – РИТМЫ

Усул № 1. 1-я фигура. Темп Andante. Муз. разм. 3/4. 24 такта.

Основное движение – «Куш карс» – двойной хлопок.

1 такт -Движение исполняется на месте с хлопком № 2.

Раз и Два и- Исполняется два хлопка у правой стороны лица, хлопки можно делать двумя ладонями. После каждого хлопка ладони слегка раскрываются, пальцы слегка сгибаются и направлены друг к другу, или же можно сделать хлопок пальцами левой руки об ладонь правой.

Хлопки не должны быть слишком резкими, громкими. Руки близко расположены к уху.

Три и – Руки раскрываются через движение «Гулбарги» до уровня 3-го положения, ладонями вверх, правая наверху, левое плечо выдвигается в 8-ю точку зала, поворот головы на открытую руку.

2 такт

Раз и – Ноги сохраняют 3-е положение, левая на полупальцах. Руками сделать одно вращение кистями от себя (движение «Кулдаста айланиши»).

Два и три и – Передергивание плечами (движение плеч «Елка кокиш»).

3 такт

Раз и Два и – Через мягкое приседание тяжесть корпуса переходит на левую ногу, правая на полупальцах. Исполняется два хлопка у левой стороны лица.

Три и – Ноги выпрямляются, руки раскрываются через «Гулбарги» до уровня 3-го положения ладонями вверх, левая рука наверху. Правое плечо выдвигается во 2-ю точку зала, поворот головы на открытую руку.

4 такт

Раз и – Руками сделать одно вращение кистями от себя (движение «Кулдаста айланиши»).

Два и Три и – Передергивание плечами (движение плеч «Елка кокиш»).

5-8 такты – Повторение движений 1, 2, 3, 4 тактов.

8 тактов -Движение продолжается спиной назад, корпус слегка поворачивается левым плечом вперед.

1 такт

Раз и Два и – С правой ноги три простых шага назад, делая два хлопка у правой стороны лица.

Три и – Руки раскрываются через движение «Гулбарги» в 3-е положение, ладонями вверх, правая рука наверху. Левое плечо по направлению 8-й точки зала, поворот головы на открытую руку.

2 такт

Раз и – Левая нога приставляется к правой в 3-е положение, руками сделать одно вращение кистями от себя (движение « Кулдаста айланиши»).

Два и Три и – Передергивание плечами (движение плеч «Елка кокиш»).

3-4 такты – Повторение движений 1, 2 тактов с левой руки и ноги.

5-8 такты – Повторение движений 1, 2, 3, 4 тактов.

8 тактов -Движение предыдущих 8 тактов повторяется начиная с правой ноги, с продвижением вперед.

1 такт

Раз и Два и – С правой ноги три простых шага вперед, делая два хлопка у правой стороны лица.

Три и – Руки раскрываются в 3-е положение ладонями вверх, правая наверху. Левое плечо по направлению 8-й точки зала, поворот головы на открытую руку.

2 такт

Раз и – Левая нога приставляется к правой в 3-е положение. Руками сделать одно вращение кистями от себя (движение «Кулдаста айланиши»).

Два и Три и – Передергивание плечами (движение плеч «Елка кокиш»).

3-4 такты – Повторение движений 1, 2 тактов с левой руки и ноги.

5-6 такты – Повторение движений 3, 4 тактов.

7 такт – Движение исполняется через полуповорот 1-й и 3-й линиями лицом к 2-й и 4-й линиям. 2-я и 4-я линии, продолжая движение, остаются в прежнем положении.

Раз и – Шаг левой ногой по направлению круга, хлопок №2 у правого уха.

Два и – Шаг правой ногой по направлению круга, хлопок №1 в 6-ом положении.

Три и – Шаг левой ногой по направлению круга.

8 такт

Раз и – Правая нога выносится вперед через мягкое полуприседание в 3-е положение по направлению круга, приходя лицом в круг, тяжесть корпуса на левой ноге. Корпус и голова слегка наклонены в левую сторону. Руками одно вращение кистей от себя (движение «Кулдаста айланиши»). Поворот головы на открытую руку.

Два и – Передергивание плечами (движение плеч «Елка кокиш»).

Три и – Наклон корпуса к открытой руке.

2-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. Движение продолжается по кругу с правой ноги лицом из круга, и пройдя полный круг сделать переход в линии.

3-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. 8 тактов. Движение продолжается в линиях на месте, ноги в исходном положении.

1 такт

Раз и Два и – Делаются два хлопка перед грудью.

Три и – Руки раскрываются в 3-е положение ладонями вверх, правая рука наверху.

2 такт

Раз и – Выполняется одно вращение кистями от себя.

Два и Три и – Выполняется движение «Кийгир буйин». Корпус и голова прямые.

3 – 4 такты – Повторение движений 1 и 2-го тактов с левой руки.

5 – 8 такты – Повторение движений 1, 2, 3, 4-го тактов.

4-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. Движение продолжается в линиях на 7 тактов.

1 такт

Раз и – Небольшой шаг правой ногой назад, хлопок перед грудью.

Два и – Шаг левой ногой назад, повторяя хлопок перед грудью.

Три и – Правая нога приставляется к левой в исходное положение, руки, проходя через 1-е положение, поднимаются во 2-е, голова сопровождает руки.

2 такт

Раз и – Одно вращение кистями от себя.

Два и Три и -Движение «Кийгир буйин».

3 такт Руки раскрываются через стороны в 1-е положение.

Раз и – Небольшой шаг левой ногой вперед, хлопок перед грудью.

Два и – Шаг правой ногой вперед, хлопок перед грудью.

Три и – Левая нога приставляется к правой в исходное положение, руки раскрываются в 1-е положение, ладонями вверх.

4 такт

Раз и – Одно вращение кистями от себя.

Два и Три и – Передергивание плечами. (Движение плеч «Елка кокиш»).

5-6 такты – Повторение движений 1, 2 тактов.

7 такт

Раз и – Небольшой шаг левой ногой вперед, хлопок перед грудью.

Два и – Шаг правой ногой вперед, хлопок перед грудью.

Три и – Руки остаются в положении «Гулбарги», тяжесть корпуса на правой ноге, носок левой ноги слегка отрывается от пола.

Это положение является исходным для следующей фигуры.

Усул №2. 5-я фигура. Темп Allegro. Муз. размер 3/4. Движение исполняется в линиях на месте на 8 тактов. Основное движение «Карсак тинглаш».

1 такт

Раз и Два и – Носок левой ноги слегка отрывается от пола,

два коротких удара носком в пол.

Три и – Руки, ладонями направленными вверх, открываются в 6-е положение, корпус чуть наклоняется к рукам, слегка поворачивая левое плечо вперед.

2 такт

Раз и Два и – Носок левой ноги слегка отрывается от пола, два коротких удара носком в пол.

Три и – Руки раскрываются в 1-е положение ладонями вверх.

3 такт

Раз и Два и – Носок левой ноги слегка отрывается от пола, два коротких удара носком в пол.

Три и – Руки поднимаются во 2-е положение, ладонями друг к другу.

4 такт

Раз и Два и – Носок левой ноги слегка отрывается от пола, два коротких удара носком в пол.

Три и – Руки выполняют одно вращение кистями от себя и опускаются на правую сторону лица к уху, пальцы направлены вверх, локти приподняты.

Вся вышеуказанная фигура исполняется как одно целое, плавно переходя из одного движения в другое. При этом, корпус постепенно выпрямляется, затем слегка наклоняется в правую сторону. Голова сопровождает руки.

5-8 такты – Движение продолжается на месте.

Раз и Два и – Два коротких удара носком в пол, одновременно руки исполняют два хлопка у правой стороны лица.

Три и – Руками сделать одно вращение кистями от себя.

6-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. 2 такта. Движение выполняется по кругу. Простой ход, левая нога на полупальцах.

1 такт

Раз и Два и – Шаг с левой ноги, затем с правой, два коротких хлопка у правого уха.

Три и – Руками сделать одно вращение кистями от себя у правого уха.

2 такт

Раз и Два и – Шаг с правой ноги, затем с левой, одновременно исполняется два коротких хлопка у левого уха.

Три и – Руками сделать одно вращение кистями от себя у левого уха.

Руки не меняют свое положение, движение продолжается по кругу, и этими движениями сделать переход в линии.

7-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются.

4 такта Движение продолжается в линиях, назад спиной. Руки не меняют своего положения. С первым шагом, начиная с полуприседания, корпус слегка наклоняется вперед, и продолжая движение назад корпус постепенно выпрямляется.

4 такта Продолжается это движение, только ходом вперед **с левой ноги.** С первым шагом, начиная с полуприседания, корпус слегка наклоняется вперед, затем постепенно выпрямляется. В конце последнего такта руки раскрываются в 1-е положение. Правая нога с акцентом ставится на полную ступню в исходное положение.

Усул №3. 8-я фигура. Темп Andante. Муз. размер 6/4. 3 такта. Движение исполняется в линиях на месте. (Основное движение «Сув сепиш»)

1 такт

Раз и – Притоп полной ступней правой ноги у носка левой, руки, ладонями повернутыми к корпусу, переводятся в 5-е положение влево, голова слегка наклоняется к правому плечу.

Два и – Пауза.

Три и – Правая нога заводится за левую назад на полупальцы. Сделав поворот вправо на левой ноге, руки раскрываются в 3-е положение, правая наверху.

Четыре и – Продолжая поворот вправо на левой ноге, руки оставить в 3-м положении.

Пять и – Правая нога, заходя назад за левую, ставится на полупальцы. Продолжить поворот на левой ноге вправо, с притопом правой ногой. Руки не меняют своего положения.

Шесть и – Правая нога переходит на полную ступню в исходное положение. Руки открываются в 1-е положение.

2 такт – Повторение движения 1-го такта влево на правой ноге.

3 такт **«Шох».**

Раз и Два и – Руки из первого положения переводятся в 4-е положение вправо, ноги в 3-м положении, левая нога на носке, тяжесть корпуса на правой ноге.

Три и Четыре и – Полный поворот на низких полупальцах левой ноги, а правая нога во время поворота, слегка отрывается от пола и приставляется к щиколотке левой ноги носком вниз.

Одновременно руки переводятся в 4-е положение влево, левая рука проходит перед лицом во 2-е положение.

Пять и – Руки из 2-го положения опускаются через 1-е в исходное положение.

Шесть и – Пауза.

Усул №4. 9-я фигура. Темп Lento. Муз. размер 3/4. 4 такта. Движение исполняется в линиях на месте.

(Основное движение «Навбатли кул кутариш»).

1 такт Движение руками делается поочередно, движение ног сохраняется все время, притоп с акцентом левой ноги у пятки правой.

Раз и Два и – Правая рука, постепенно проходя через 6-е положение ладонью вниз, поднимается до уровня 2-го положения.

Три и – Рука с мягким акцентом откидывает кисть назад ладонью вверх.

2 такт

Раз и – Левая рука, постепенно проходя через 6-е положение, ладонью вниз, не останавливаясь, встречается с правой рукой

ладонью вверх,правая опускается в исходное положение.

Два и – Левая рука поднимается на уровень 2-го положения.

Три и – Рука с мягким акцентом откидывает кисть назад ладонью вверх, локоть руки направлен вперёд.

3-4 такты Повторение движений 1, 2 тактов.

5-8 такты Повторение движений 1, 2, 3, 4 тактов.

10-я фигура. Темп, муз. размер не меняются. Движение исполняется по кругу, против часовой стрелки и этим же движением сделать переход в линии.

1 такт

Раз и – Шаг левой ногой на полную ступню.

Шаг правой ногой на полную ступню.

Два и – Левая нога выносится вперед на носок, фиксирует 4-е положение. Колено правой ноги слегка сгибается.

Три – Одновременно левая нога переносится назад на полупальцы, фиксирует 6-е положение, колено правой ноги выпрямляется.

и – Пауза.

В этом такте на вторую четверть (Два и) правая рука, постепенно проходя через 6-е положение, ладонью направленной вниз поднимается на уровень второго положения. На счет «Три», вместе с переносом левой ноги назад, рука с мягким акцентом откидывает кисть назад ладонью вверх. Голова сопровождает руку. При движении ноги вперед **(4-е положение**) и назад **(6-е положение**) тяжесть корпуса остается на опорной ноге. Движение руками делается поочередно, **руки не встречаются**, движение ногами всё время с левой. (Движение можно сопровождать легкими поворотами плеч. Этим же движением делается переход в линии).

11-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. Движение исполняется в линиях, ходом назад с левой ноги на 4 такта. Движение ног «Оксатма».

1 такт

Раз и – Шаг с акцентом левой ногой назад на полупальцы,

правая, скользя по полу полной ступней, подтягивается к левой, руки скрещиваются перед грудью ладонями, направленными к корпусу (движение «Гулбарги»). Корпус и голова слегка наклоняются к рукам.

Два и – Движение ног повторяется. Продвигаясь назад, руки раскрываются в 3-е положение ладонями вверх, правая наверху. Корпус выпрямляется.

Три и – Выполняется одно вращение кистями от себя. Корпус слегка прогибается в левую сторону.

2 такт – Повторение движения 1 такта с левой руки, движение ног не

меняется.

3-4 такты – Повторение движений 1, 2 тактов. В конце 4-го такта левая нога ставится в исходное положение, руки в 3-м положении, левая рука наверху.

Усул №5. 12-я фигура. Темп Largetto. Муз. размер 2/4. 1 такт. Движение исполняется на месте. Движения ног «Копкон».

1 такт

Раз и – Правой ногой сделать шаг с пятки чуть вперед и в сторону.

Два – Переход с акцентом на полную ступню.

Левая нога слегка отрывается от пола, сгибаясь в колене, одновременно повернуться левым плечом вперед, руки перевести на правую сторону в 5-е положение. Корпус и голова слегка наклонены к левой руке (движение ног «Копкон»).

и – Пауза.

Усул №6. 13 фигура. Темп Largetto. Муз. размер 3/4. 5 тактов. Далее движение исполняется четвертными поворотами с продвижением вперед, на низких полупальцах, колени вместе (Движение ног «Майда уфари»).

1 такт

Раз и – С левой ноги, продвигаясь левым плечом вперед, три мелких переступания на полупальцах, одновременно левая

рука, проходя перед лицом, поднимается во 2-е положение (3- е положение рук).

Два и – С правой ноги продвигаясь левым плечом вперед, три мелких переступания на полупальцах, руки остаются в 3-ем положении.

Три и – Поворачиваясь правым плечом вперед, повторить движение ног с левой ноги, руки переводятся на левую сторону в 5-е положение, голова наклоняется к правой руке.

2 такт – Повторить движения 1-го такта с правой руки.

3-4 такты – Повторить движения 1, 2-го тактов, чередуя руки.

5 такт – Закончить фигуру лицом к зрителю, пятки опускаются.

Голова выполняет движение «Кийгир буйин». Руки в 3-м положении,

правая наверху.

14-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. 4 такта. Движение исполняется с поворотом на месте. Основное движение «Чархпалак».

1 такт

Раз и – Правая рука опускается в 1-е положение ладонью вниз.

Два и Три и – Одновременно левая рука из 1-го положения постепенно поднимается до уровня 2-го положения ладонью вниз, голова сопровождает левую руку. Остановка спиной в

4-ю точку зала.

(Движение ног «Ярим кайчи»).

2 такт Движение продолжается в повороте.

Раз и Два и – Правая рука переводится за спину и прикладывается тыльной стороной кисти к талии. Голова сопровождает левую руку.

Три и – Одновременно, левая рука ,поворачивая кисть ладонью вниз, проходит перед лицом и опускается в 7-е положение. Левое плечо направлено в 8-ю точку зала.

(Движение ног «Ярим кайчи»).

3 такт

Раз и – Наклон корпуса вперед (8-я точка зала).

Два и – Корпус поднимается.

Три и – Выполняется движение «Кийгир буйин».

4 такт – **«Шох».**

Раз и – Руки переводятся в 4-ое положение вправо, ноги в 3-ем положении, левая нога на носке, тяжесть корпуса на правой ноге.

Два и – Полный поворот на низких полупальцах левой ноги, правая во время поворота слегка отрывается от пола и фиксируется у щиколотки левой ноги, носком вниз. Одновременно руки переводятся в 4-е положение влево, левая рука опускается перед лицом в положении «Гулбарги» и руки открываются в 1-е положение.

Три и – Пауза.

Усул №7. 15-я фигура. Темп Largetto. Муз. размер 3/4. Движение исполняется на месте в линиях. (Основное движение «Гул уйин»). Движение исполняется 4 такта на месте, поочередно с правой и с левой ноги.

1 такт

Раз – Выполняется хлопок №1 на уровне 6-го положения, при этом голова и корпус наклонены к рукам, одновременно притоп всей ступней правой ноги в исходном положении.

и – Правая нога скользящим движением слегка отрывается от пола, стопа направлена назад, левая нога сгибается в колене. Правая рука открывается в сторону, левая обнимает талию спереди.

Два – Шаг правой ногой с пятки в правую сторону, переходя на всю ступню, правая рука поднимается до уровня 2-го положения, кисть ладонью повернута вниз.

и – Левая нога подставляется на низкие полупальцы за пятку правой ноги, колени сгибаются, правая рука опускается пальцами вниз к локтю левой.

Три – Шаг правой ногой в сторону на полную ступню, колени выпрямляются. Правая рука, поворачивая кисть ладонью вверх, поднимается во 2-е положение.

и – Левая нога слегка отрывается от пола, стопа пальцами опущена вниз, руки открываются в 1-е положение. Голова сопровождает правую руку.

2 такт – Движение повторяется с левой ноги в левую сторону.

3 такт – Повторение движения 1-го такта с правой ноги в правую сторону.

4 такт

Раз – Притоп всей ступней левой ноги в исходном положении. Одновременно хлопок №1 в 6-ом положении.

и – Левая нога скользящим движением слегка отрывается от пола, стопа направлена назад, левая нога сгибается в колене. Правая рука открывается в сторону, левая обнимает талию спереди.

Два – Шаг левой ногой с пятки в левую сторону, переходя на всю ступню. Левая рука поднимается до уровня 2-го положения, кисть ладонью повернута вниз.

и – Правая нога подставляется на низкие полупальцы за пятку левой ноги, колени сгибаются. Левая рука опускается пальцами вниз к локтю правой.

Три и – Шаг левой ногой в сторону на полную ступню, колени выпрямляются, левая рука поворачивает ладонь вверх и поднимается во 2-е положение и через полуповорот руки раскрывается в 1-ое положение. (Движение исполняется 1-й и 3-ей линиями через полуповорот, лицом ко 2-й и 4-й линиям. 2-я и 4-я линии продолжают движение, сохраняя свое положение).

16-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. Движение «Гул уйин» продолжается по кругу с полуповоротами.

Первое движение начинается с правой руки и ноги. Остановиться лицом из круга.

Второе движение начинается с левой руки и ноги и заканчивается лицом в круг, и т.д. Этим движением пройти пол-круга.

17-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. Движение «Гул уйин» продолжается по кругу вращением. После пройденного полукруга этим же движением перейти в линии. Движения рук не меняются.

1 такт

Раз – Хлопок № 1 в 6-ом положение рук, колени слегка присгибаются.

и – Правая нога скользящим движением слегка отрывается от пола. Стопа направлена вниз, левая нога сгибается в колене. Правая рука открывается в сторону, левая обнимает талию спереди.

Два – Шаг правой ногой с пятки в правую сторону переходя на всю ступню. Правая рука поднимается до уровня 2-го положения, кисть повернута ладонью вниз.

и – Левая нога подставляется на низкие полупальцы за пятку правой ноги, правая рука опускается пальцами вниз к локтю правой руки.

Три и – Три переступания на низких полупальцах, выполняется полтора поворота с правой ноги. Одновременно правая рука поднимается во 2-ое положение, левая рука при повороте сохраняет прежнее положение, заканчивая лицом из круга, руки слегка раскрываются в стороны. Руки раскрываются в стороны ладонями вниз, ноги в исходном положении.

Второе движение начинается влево, с левой руки и ноги, остановиться лицом в круг.

18-я фигура. Темп, муз. размер и ритм не меняются. 4 такта. Продолжается движение «Гул уйин» назад, но без поворотов.

Рука, обнимающая талию в данной фигуре, переводится за спину и тыльной стороной кисти прикладывается к талии. При исполнении движения корпус разворачивается плечом вперед, и на конец фразы выпрямляется. **На последний счёт такта заканчивается движение хлопком №1 в 6-м положении рук.**

Усул №8. 19-я фигура. Темп Largetto. Муз. размер 3/4. 5 тактов. Исполняется движение в линиях, вращением, с переменным шагом вперед по диагонали. Основное движение «Канот ёзиш».

1 такт

Раз – Шаг правой ногой вперед слегка вправо на полную ступню, руки слегка раскрываются, затем легким взмахом скрещиваются перед грудью в запястьях, кисти рук спущены вниз.

и – Шаг левой ногой на полную ступню слегка вправо. Спина

поворачивается вперёд, руки сохраняют положение перед грудью, но кисти рук поднимаются вверх в положение

«Гулбарги».

Два и – Шаг правой ногой назад, правое плечо поворачивается вперед, руки раскрываются чуть выше 1-го положения, кисти опущены вниз. Левая нога отделяется от пола носком вниз, колени слегка согнуты, корпус и лицо повернуты вперед.

Три и – Притоп всей ступней левой ноги в исходном положении, одновременно выполняется хлопок №1 в 6-ом положении, ноги в исходном положении.

2 такт – Повторение 1-го такта с поворотом влево.

3-4 такты – Повторение 1, 2-го тактов.

Усул №9. 20-я фигура. Темп Largetto. Муз. размер 3/4. 4 такта.

Основное движение «Сув уйнаш».

1 такт

Раз и – Переменный шаг на полупальцах с правой ноги вправо, правая пятка опускается на пол. Руки, проходя через положение «Гулбарги», раскрываются в стороны до уровня 1-го положения ладонями вниз.

Два – Колено правой ноги слегка сгибается, одновременно левая нога, вытянутая носком вперед, выполняет один мягкий удар подушечкой в пол. Выполняется один хлопок №1 в 6-ом положении. Корпус слегка наклоняется к рукам. Во время хлопка голова слегка поворачивается вправо, затем влево.

и – Левая нога слегка отрывается от пола, ладони чуть раскрываются, голова поворачивается вправо.

Три – Левая нога, вытянутая носком вперед, выполняет второй удар подушечкой в пол, одновременно выполняется второй хлопок №1 в 6-ом положении, во время хлопка голова слегка поворачивается вправо и влево.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.