

А. И. ШИНЖИНА



# ШКОЛА АЛТАЙСКОГО ТАНЦА



КОНТРОЛЬНЫЙ ЛИСТОК  
СРОКОВ ВОЗВРАТА

КНИГА ДОЛЖНА БЫТЬ  
ВОЗВРАЩЕНА НЕ ПОЗЖЕ  
УКАЗАННОГО ЗДЕСЬ СРОКА

Кол-во пред. выдач

|  |
|--|
|  |
|--|

568620





Министерство культуры Республики Алтай  
Колледж культуры и искусства Республики Алтай

**А. И. Шинжина**

# *Школа алтайского танца*

Утверждено экспертным Советом  
Министерства культуры Республики Алтай  
11.04.2006 г.

Горно-Алтайск  
2006

Рецензенты:

Доцент балетмейстерского факультета Российской академии театрального искусства – ГИТИС, Заслуженный работник России **Е. Щеголева.**

Главный дирижер Государственного оркестра Республики Алтай, Заслуженный деятель искусств России, Заслуженный артист Республики Алтай **В. Е. Кончев**

Составил и обработал музыкальный материал преподаватель-концертмейстер **И.А. Кожеуров**

**Ш 624 Шинжина А. И.**

Школа алтайского танца. – Горно-Алтайск, 2006. – 96 с.

Автор и составитель урока алтайского танца — заведующая кафедры хореографии колледжа культуры и искусства Республики Алтай, художественный руководитель и балетмейстер Национального театра танца «Алтам» Государственной филармонии Республики Алтай и школы-студии хореографического искусства «Алтам» Заслуженная артистка России Айана Шинжина.

Школа охватывает 3-годичное обучение на базе государственного колледжа культуры и искусства Республики Алтай. В данном учебном пособии изложена методика преподавания алтайского танца на первый год обучения.

Учебное пособие предназначено студентам и преподавателям, концертмейстерам хореографических факультетов и отделений средних и высших учебных заведений культуры и искусства, а также руководителям танцевальных коллективов.

Обязательный  
экземпляр.

05568680  
Национальная  
библиотека  
Республики Алтай  
им. М.В. Чевалкова

- © А.И. Шинжина, 2006
- © Колледж культуры и искусства Республики Алтай, 2006
- © ОАО «Горно-Алтайская типография, 2006

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АВТОРЕ

Творчество режиссёра хореографии, балетмейстера театра танца «Алтам», заслуженной артистки Российской Федерации Шинжиной Айаны Ивановны, известно далеко за пределами Алтая. Истинные ценители и знатоки «искусства хореографии», после просмотра постановок Айаны Ивановны, восхищаются и недоумевают, каким образом на Алтае за короткий срок произошёл стремительный взлёт профессиональной школы алтайского танца?

Действительно широк диапазон постановок Айаны Ивановны, от народного бытового танца до балета и современной хореографии.

Сложный, тернистый и блестящий в творчестве путь прошла Айана от артистки балета, после Киргизского Государственного хореографического училища, до режиссёра хореографии и балетмейстера, защитив на «отлично» дипломную работу в Российской Академии театрального искусства — ГИТИС, создателя и художественного руководителя Государственного национального театра танца «Алтам», где воплощены лучшие постановки и исполнены главные партии.

Изучая углубленно историю, этнографию, фольклор и традиции алтайцев, Айана Ивановна расширяет рамки алтайского танца через жанры: этнографический, народно-сценический, классический и современный.

Всего поставлено более 50 алтайских танцев в стиле:

- этнографический – «Жайканыш», «Башпарак», «Күрее-жанар»;
- народно-сценический – «Ковровщицы», «Алтын тажуур», «Ак чечек ле көк чечек»;
- классический – «Хан Алтай» (сюита), «Миф о звездах» (сюита), «Танда-лай – цветок степей»;
- современный – «Танга» (наскальная живопись), «Эзин»(миниатюра), «Легенда о прародительнице рода Алмат».

Наряду с творчеством, Айана Ивановна ведет научно-изыскательную работу. Публикует статьи в газетах и научных сборниках о вопросах развития хореографии и подготовки кадров – хореографов.

В 2004 г. выходит научный труд Айаны Шинжиной «Основы алтайского танца», где впервые обобщены эмпирические материалы автора и теоретические исследования. А продолжением научной и практической работы Айаны Ивановны в колледже культуры и искусства Республики Алтай является выход в свет данной работы: «Школа алтайского танца», где подробно изложены основы техники исполнения алтайского танца, комплекс упражнений у станка. Это не просто отдельные упражнения, а система комбинаций, связанных в единое целое. Данная работа более углубленно раскрывает методику преподавания алтайского танца, что представляет огромный интерес для педагогов-хореографов и концертмейстеров.

Музыкальный материал подобран с учётом тематики разделов данной школы и каждый такт, фраза или предложение, изложены в удобной, для игры концертмейстера, фактуре со всеми обозначениями.

Творческий союз хореографа Айаны Ивановны Шинжиной и концертмейстера Игоря Алексеевича Кожеурова помог сформировать прекрасное учебное пособие – методику обучения алтайского танца.

«Школа алтайского танца» — это ещё один шаг Айаны Ивановны к заветной цели: создания высшей школы танца Республики Алтай и расцвета хореографического искусства до алтайского национального балета.

*Посвящается 250-летию добровольного  
вхождения алтайского народа в состав  
Российского государства*

### ОТ АВТОРА

Республика Алтай является национальным субъектом Российской Федерации. В Горном Алтае давно назрела необходимость профессионального изучения и обобщения теоретического и практического опыта в области основ алтайского танца.

До недавних времен не было у нас ни одного профессионального ансамбля танца и учебных специальных заведений, где могла бы развиваться школа алтайской хореографии. Отсутствие теории и методики преподавания алтайского танца ограничивало возможности и тормозило развитие национального хореографического искусства.

Сегодня исполняют алтайские танцы и любители и профессионалы. Каждый постановщик придумывает движения в силу своей фантазии и грамотности. Порой в некоторых танцевальных композициях еле прочитывается характер алтайского танца. Это говорит о том, что без специальной системы, школы алтайского танца нам не достигнуть крепкой источниковой базы для достижения высокого уровня исполнения алтайских танцев, это относится и к вопросу о воспитании балетмейстеров-постановщиков и преподавателей алтайского танца.

Растет потребность в специальной литературе по алтайскому танцу, а именно в учебно-методической, посвященной начальному этапу обучения. До сего времени не существовало учебных пособий по алтайскому танцу, где давалось бы описание комплекса упражнений у станка (экзерсис). Восполняя этот пробел, кафедра хореографии Колледжа культуры и искусства Республики Алтай организовала выпуск данного учебно-методического пособия.

На протяжении нескольких лет разрабатывая алтайский экзерсис (комплекс упражнений), на базе которого элементы народного танца обрабатываются в учебном процессе в сценическую форму, изучая аналоги других народов, автор искал то характерное и особенное, присущее только алтайскому танцу. Слепого заимствования и переделки, допустим, тренажа классического танца нет – это неприемлемо. И это совершенно естественный процесс, так как алтайский танец строится пользуясь элементами, присущими алтайской пластике. Алтайский танец изобилует различными движениями, которых в классическом танце мы не встречаем, за исключением характерного танца, построенного на классической основе.

Первая видеозапись урока алтайского танца по данной методике состоялась в 1993 году Государственной телерадиокомпанией «Горный Алтай» по инициативе и просьбе автора. Это подготовительная комбинация – положения рук, корпуса и головы, далее девять упражнений у палки (экзерсис у станка), четыре учебных танцевальных комбинаций на середине «Алтай кыс», «Алтай уул», «Ой-Ойым», «Сюгунчилю тамандар» и игровой танец о пяти братьях-пальцах «Башпарак».

В 1995 году в Республиканской национальной гимназии им. В.К. Плакаса открывается экспериментально-эстетический класс под руководством

В. Е. Кончева. Кроме таких дисциплин как классический танец и ритмика был введен предмет «алтайский танец». Утвержденная программа на три года обучения для практического и теоретического изучения алтайского народного танца была разработана автором данного пособия. В качестве концертмейстера работала Н. А. Тыдыкова.

Также урок алтайского танца апробирован и на базе национального театра танца «Алтам», возникшего в 1997 году и детской школы-студии хореографического искусства, открывшейся в 2000 году. Здесь элементы алтайского танца отшлифовываются в более определенные формы. На основе школы по данной методике создается множество постановок алтайских танцев.

В 2003 году открывается государственное образовательное учреждение среднего профессионального образования колледж культуры и искусства Республики Алтай, где дисциплиной национально-регионального компонента явился предмет «Алтайский танец». Курс «Алтайский танец» сегодня – один из основных профилирующих специальных дисциплин в процессе профессионального обучения будущего специалиста. Этот предмет изучается параллельно и в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами национально-регионального компонента и специальными предметами, включающими курсы хореографических дисциплин. Над музыкальным оформлением уроков в течение трех лет работала Н. А. Самаева.

Прежде чем разобрать запись урока (комбинаций у станка) рекомендуется изучить позиции и положения ног, рук, корпуса и головы. Эти позиции и положения отличаются от принятых в классической хореографии, имеют большое количество нюансов, отражающих национальный колорит. Этот урок формирует стиль, манеру и характер исполнения алтайского танца.

Ученик, танцовщик должен крепко и правильно освоить элементы алтайского танца, позиции и положения ног, рук, корпуса и головы, так как это является некой азбукой, на основе которой складываются движения — танцевальный язык — «слова», «фразы».

Начинающие учиться алтайскому танцу выполняют вначале только комбинации для рук, экзерсис у станка (у палки) и на середине без сложного варьирования. Затем добавляются прыжки и верчения. Сначала упражнения рекомендуется изучать в чистом виде, не сочетая в комбинации. Затем, развивая координацию и технику, необходимо их сочетать. Таким образом, комбинации могут состояться из разных видов упражнений и сочетаться с другими движениями. Это может бесконечно усложняться и варьироваться.

Урок начинается и заканчивается поклоном и проходит в такой последовательности:

- изучение и постановка ног, рук, корпуса и головы,
- учебные комбинации для рук,
- упражнения (экзерсис) у станка,
- упражнения (экзерсис) на середине,
- прыжки,
- верчения,
- танцевальные комбинации, этюды, танцы.

Данное учебное пособие состоит из четырех разделов:

- В первом разделе даются основные понятия: позиции и положения ног, рук, особенности постановки рук, постановка корпуса и головы.

- Во втором разделе приведены в качестве примеров пять учебных комбинаций для рук, где изучается методика ведения рук из позиции в позицию.
- В третьем разделе представлено описание поклонов простой и усложненной формы.
- В четвертый раздел вошло 12 упражнений (комбинаций) у станка.

Важную роль в учебном процессе играет музыкальное оформление уроков. Наиболее подходящими инструментами для музыкального сопровождения уроков алтайского танца являются топшуур, икили, ядаган и бубен. В танцевальном зале кроме педагога и учеников находится еще 2-4 музыкантов-аккомпаниаторов. Музыка в таком случае точнее подчеркивает стиль и национальный колорит. Такая возможность – редкость. В современных условиях в танцевальных залах всегда находится фортепиано. И очень важно, чтобы педагог и концертмейстер совместно подбирали музыкальный материал, который помогал бы развивать не только музыкально-ритмическую координацию, но и воспитывать художественный вкус.

Предлагаемый музыкальный материал для оформления урока подобран из произведений алтайских композиторов — А. Тозыякова, В. Кончева и других, а также из мелодий алтайских народных песен. Материал обработан для фортепиано в качестве примера музыкального сопровождения конкретной хореографической комбинации. На основе данных образцов музыки концертмейстер при участии педагога-хореографа может подобрать свой репертуар.

Поводом для создания данного учебного пособия послужило аналитическое обобщение алтайской хореографии и стремление систематизировать алтайский танец.

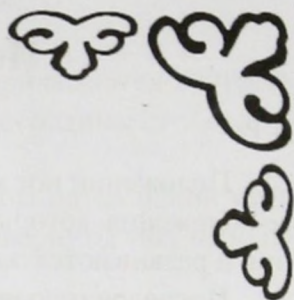
Эта работа возникла в результате накопленного опыта, в том числе артистического, и наблюдений из собственной практики ведения занятий и верю, что она принесет большую пользу не только педагогам, но и студентам, концертмейстерам, будет способствовать дальнейшему развитию и совершенствованию методики преподавания алтайского танца.

Рекомендуя это учебное пособие будущим хореографам и практикам алтайского танцевального искусства, очень надеюсь, что она явится нужной «подсказкой», руководством для творческой работы в специальных учебных заведениях, школах искусств, танцевальных коллективах.

Вопрос теории и методики преподавания алтайского танца находится в процессе формирования. Предлагаемая методика, естественно, будет иметь последующий путь развития, где необходимые изменения и дополнения внесут талантливые педагоги-балетмейстеры.

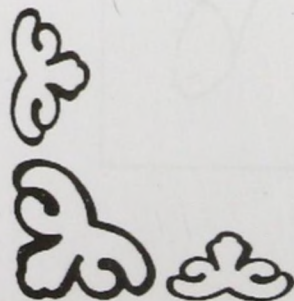
Теория и методика преподавания, являясь неотъемлемой частью в профессионализации алтайского танца, играет ключевую роль в становлении и развитии национального хореографического искусства.

Выражаю глубокую признательность и искреннюю благодарность всем тем, кто причастен к выпуску данного учебного пособия.



## Раздел I

**Основные понятия: позиции и положения,  
постановка рук, ног, корпуса и головы  
в алтайском танце**



## Позиции ног и их положения

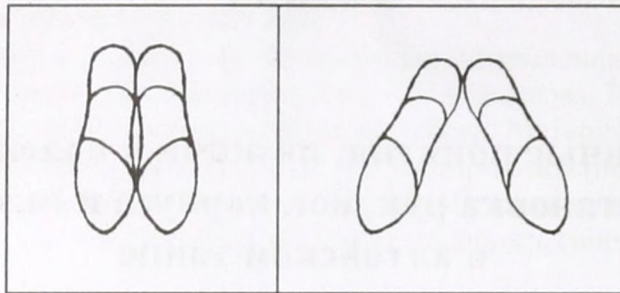
Положений ног много и они различны, но определяя позиции, я выделяю те положения, которые являются основными, из которых выполняются движения и развиваются элементы алтайского танца.

Последовательность изучения позиций I, II, III, IV, V.

### Первая позиция (рис.1 а, б)

- прямое положение – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

- свободное положение- ноги поставлены рядом, ступни соединены пятками, и развернуты носками в стороны под небольшим углом.



а

б

рис.1. I позиция:

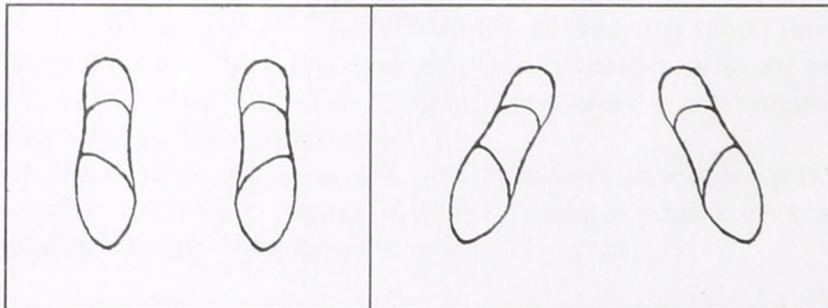
а) прямое положение

б) свободное положение

### Вторая позиция (рис.2 а, б)

- прямое положение – ноги чуть расставлены на расстояние стопы, ступни параллельны друг другу.

- свободное положение – носки развернуты в стороны под небольшим углом, пятки находятся на расстоянии стопы друг от друга.



а

б

рис. 2. II позиция:

а) прямое положение

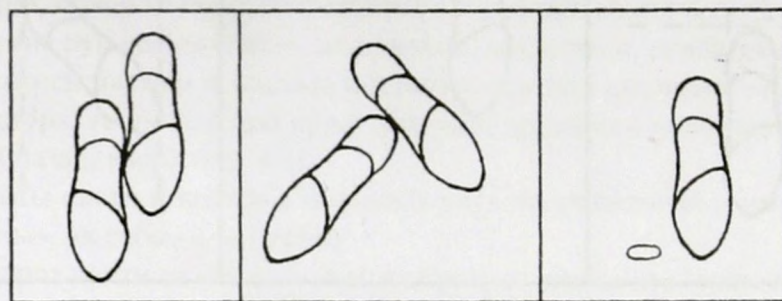
б) свободное положение

**Третья позиция** (рис. 3 а, б, в)

- прямое положение – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, но пятка одной ноги находится у середины стопы другой ноги.

- свободное положение – ноги поставлены так, чтобы пятка одной ноги находилась у середины стопы другой ноги, а носки развернуты под небольшим углом.

- положение «на носок» — здесь одна нога выполняет функцию опорной, на которой находится вес тела, другая – рабочей, согнутой в колене и поднятой пяткой вверх. Носки обеих ног находятся рядом.



а

б

в

Рис. 3. III позиция:

а) прямое положение

б) свободное положение

в) положение «на носок»

**Четвертая позиция** (рис. 4 а, б, в)

- прямое положение – одна нога впереди другой по линии из I позиции, ступни ног на расстоянии равном длине стопы, есть вариант, где одна нога впереди другой по линии из II позиции.

- свободное положение – ступни ног находятся одна перед другой на расстоянии равном длине стопы и развернуты носками в стороны под небольшим углом так, чтобы носок одной стопы был напротив пятки другой стопы.

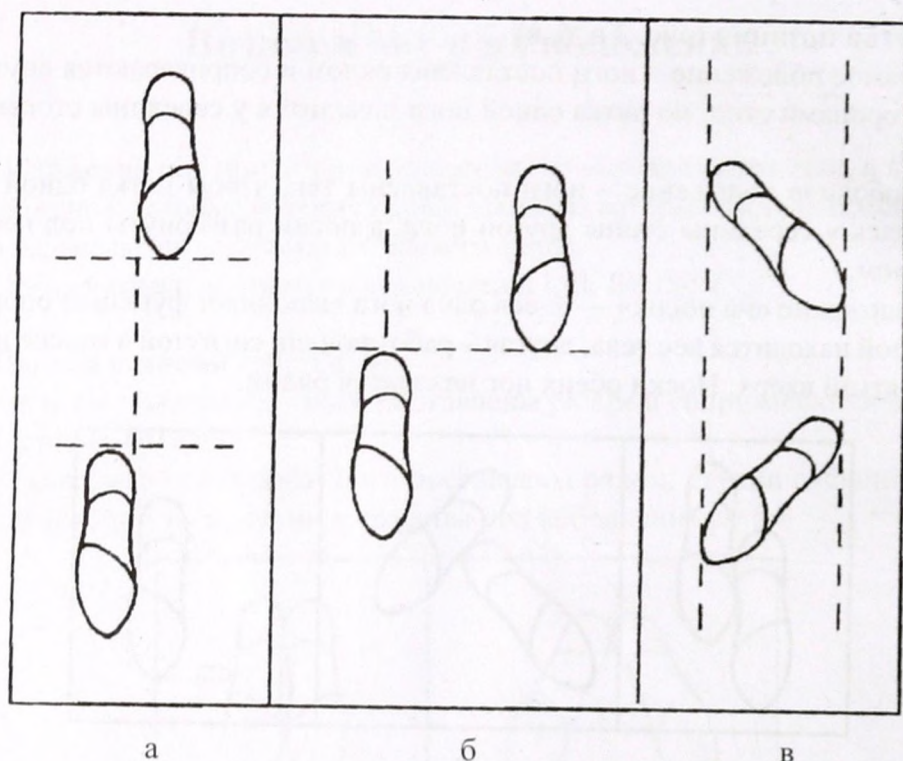


Рис. 4. IV позиция  
а), б) прямое положение  
в) свободное положение

#### Пятая позиция (рис. 5)

- прямое положение – ступни ног ставятся крест-накрест так, чтобы пятка впереди стоящей ноги находилась у середины стопы другой ноги.

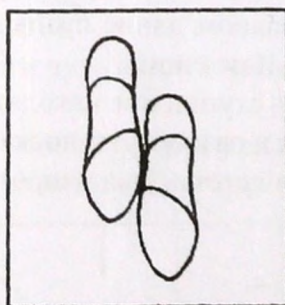


Рис. 5. V позиция

#### Методические требования:

При выполнении позиций ступни ног должны плотно примыкать к поверхности пола. Тяжесть тела распределяется на обе ноги, с упором на все пальцы и пятку, за исключением положения «на носок» в III позиции. Колени предельно вытянуты и бедра подтянуты.

## Особенности постановки рук

В танце очень важно правильное нахождение определенного положения для рук. Так как это завершает художественный облик исполнителя, дает красоту всему рисунку, раскрывая смысловой текст танца, придавая в целом полную гармонию. Руки передают характер танца, чувства, и конечно национальные черты.

В женском танце исполнительницы все время меняют положения рук. Одной из специфических черт позиций рук и их положений в алтайском женском танце является нюансировка: своеобразное комбинирование, положение самих кистей, повороты кистей и кругообразные движения «от локтя».

Движение рук «от локтя» — положение, когда руки, сгибаясь в локтевом суставе, нижней частью и кистью поднимаются или опускаются, направляя ладонь то вверх, то вниз, а при кругообразном вращении начинают движение вперед или назад, вверх или вниз.

Повороты кисти в запястье бывают в двух направлениях и имеют условные термины — «к себе» и «от себя»:

1. Поворот кисти «к себе» — кругообразное движение (вращение) в сторону мизинца, закончившееся положением ладони «смотрящей» на исполнителя, то есть в исходное положение.

2. Поворот кисти «от себя» — кругообразное движение (вращение) в сторону большого пальца, закончившееся положением ладони, повернутой от исполнителя — «от себя», то есть в исходное положение.

Нюансировка поворотов кисти может зависеть от исходного положения кисти и фантазии балетмейстера. Нужно сказать, что эти повороты кисти можно исполнять и по пол-поворота.

В своей практике данные повороты кисти я использую в девичьих танцах, в мужских и женских — не рекомендую. Почему? Потому что признаками половозрастного отличия являются пластика, этикет и манера исполнения, одежда, в том числе головной убор, прическа и наkosное украшение, аксессуары и многое другое. Все это нашло отражение как в танцевальных элементах, так и в характере танца.

**Постановка кисти (пальцев)** бывает двух типов:

1. Кисть прямая или чуть мягкая, пальцы прижаты друг к другу.

2. Кисть слегка закруглена, средний палец чуть-чуть опущен и приближен к большому. При этом кисти могут быть резко согнутыми вверх или вниз, могут быть мягкими — под углом 35, 45 градусов и прямыми — не ломая запястья.

В женском бытового плана танце треугольный манжет рукава должен закрывать кисть. Кисть, повернутую ладонью «от себя», лучше использовать в девичьих танцах.

Движения рук в основном не резкие.

## Позиции рук и их положения

Определяю шесть позиций рук, каждая из которых имеет свои положения кистей.

В описании позиций я говорю о двух руках, не оговаривая, что одна рука может выполнять положение отдельно от другой.

Изучение позиций рук и их положений проводится на середине зала сидя на одно или два колена, стоя, и стоя у станка боком (левым, правым), придерживаясь станка одной рукой.

При изучении позиций рук и их положений, для освоения правильных линий необходимо пристальное наблюдение педагога и в качестве контроля должно быть зеркало.

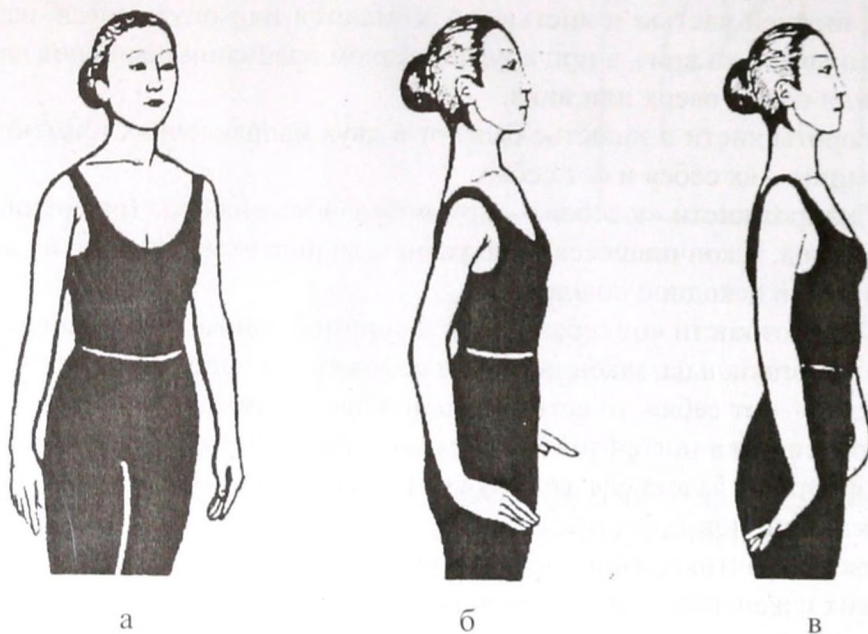


Рис. 6.

### Подготовительное положение рук (рис. 6)

а) руки мягко опущены вниз вдоль тела, но не соприкасаясь с ним. Кисти и пальцы свободны.

б) локти чуть округло отведены назад, кисти приподняты: пальцы обращены вперед, ладони – вниз.

в) локти свободны. Кисти отведены назад ладонью вверх.

### Первая позиция (рис. 7 а, б, в, г, д, е)

Руки направлены вперед, локти слегка опущены вниз, кисти не выше уровня плеч. Расстояние между кистями в ширину плеч.

1-ое открытое положение – кисти приподняты вверх ладонями от себя.

1-ое закрытое положение – кисти приподняты вверх ладонями к себе.

2-ое открытое положение – локоть и кисть находятся на одном уровне ладонями вверх.

2-ое закрытое положение – локоть и кисть находятся на одном уровне ладонями вниз.

3-е открытое положение – кисти опущены вниз ладонями от себя.

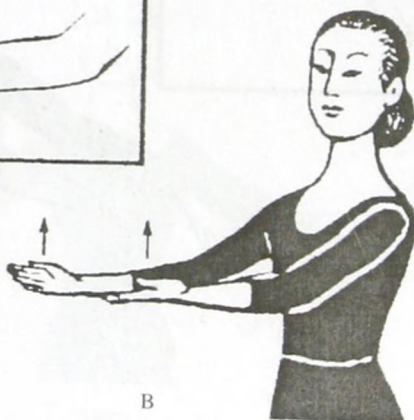
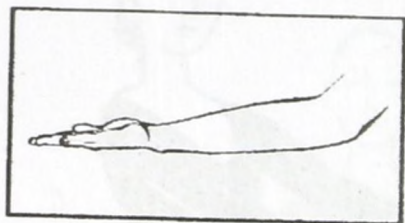
3-е закрытое положение – кисти опущены вниз ладонями к себе.



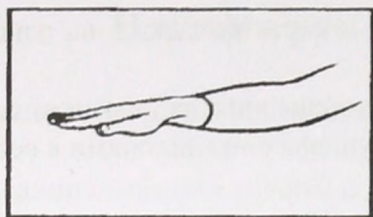
а



б



в



Г



Д



е

рис. 7

- а) 1-ое открытое положение
- б) 1-ое закрытое положение
- в) 2-ое открытое положение
- г) 2-ое закрытое положение
- д) 3-е открытое положение
- е) 3-е закрытое положение

**Вторая позиция** (рис. 8 а, б, в, г, д, е)

Руки отведены в стороны, но так чтобы можно было видеть кисти, не поворачивая голову. Значит, кисти рук находятся несколько впереди плеч, и не выше плеч. Локти смягчены и слегка опущены вниз.

1-ое открытое положение – кисти приподняты вверх ладонями от себя.

1-ое закрытое положение – кисти приподняты вверх ладонями к себе.

2-ое открытое положение – локоть и кисть находятся на одном уровне ладонями вверх.

2-ое закрытое положение – локоть и кисть находятся на одном уровне ладонями вниз.

3-е открытое положение – кисти опущены вниз ладонями от себя.

3-е закрытое положение – кисти опущены вниз ладонями к себе.



а



б



В



Г



Д



е

рис. 8

- а) 1-ое открытое положение
- б) 1-ое закрытое положение
- в) 2-ое открытое положение
- г) 2-ое закрытое положение
- д) 3-е открытое положение
- е) 3-е закрытое положение

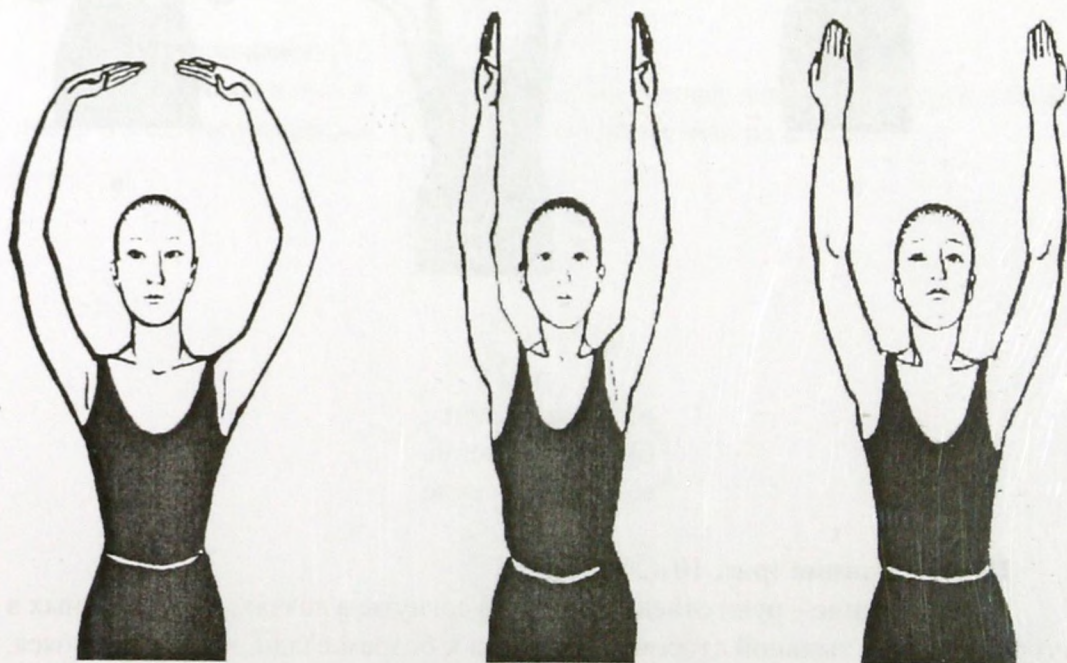
**Примечание:** встречается вариант, где руки вытянуты ладонью назад, кисти прямые.

**Третья позиция** (рис. 9 а, б, в)

1-е положение – руки подняты вверх, но так, чтобы можно было видеть кисти, не поднимая головы. Локти округлены. Кисти, продолжая округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой (не соприкасаясь) ладонями вверх.

2-е положение – локти и кисти почти прямые, ладони обращены в стороны – от себя.

3-е положение – локти слегка согнуты и направлены вперед. От локтей до пальцев положение прямое ладонями к себе.



а

б

в

рис. 8.

- а) 1-е положение
- б) 2-е открытое положение
- в) 3-е закрытое положение

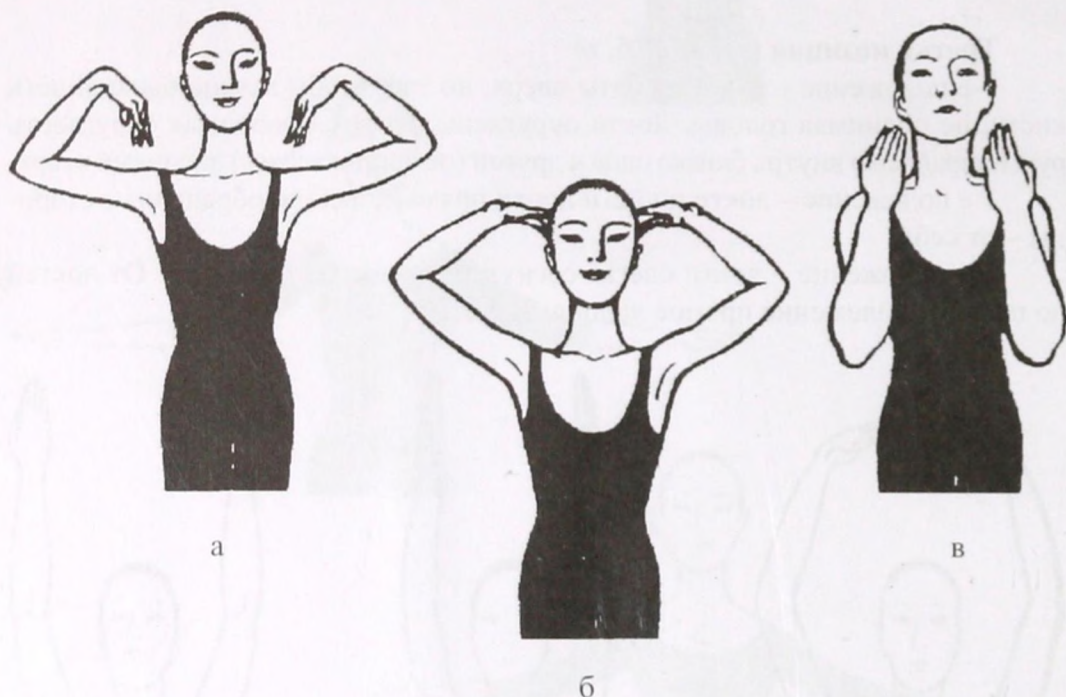
**Четвертая позиция** (рис. 9 а, б, в,)

Руки согнуты в локтевом и лучезапястном суставах.

1-е положение – локти, не провисая направлены в стороны. Кисти почти касаются плеч, но могут быть и на уровне ушей.

2-е положение – кисти развернуты ладонями вверх, пальцами почти касаясь боковых сторон затылка.

3-е положение – локти спущены перед собой, нижние части рук от локтя к кисти прямые и прижатые к себе, ладони также обращены к себе.



а

в

б

рис. 9.

а) 1-е положение

б) 2-е положение

в) 3-е положение

**Пятая позиция** (рис. 10 а, б, в)

1-е положение – руки отведены назад и согнуты в локтях, направленных в стороны, кисти тыльной стороной прижаты к бедрам сзади, чуть ниже пояса. Большие пальцы могут быть отставлены, образуя треугольник.

2-е положение – руки согнуты в локтях, направленных в стороны, нижняя часть рук параллельно друг другу опущены вниз ладонями назад.

3-е положение – руки согнуты в локтевом и лучезапястном суставах: при этом локти – в стороне, кисти – ладонью вверх – на уровне пояса и на расстоянии от него 5-8 см.

**Примечание:** в 1-м положении запястье одной руки может лежать на ладони другой; во 2-м положении кисти могут быть развернуты ладонью к себе; 3-е положение может быть чуть заниженным.

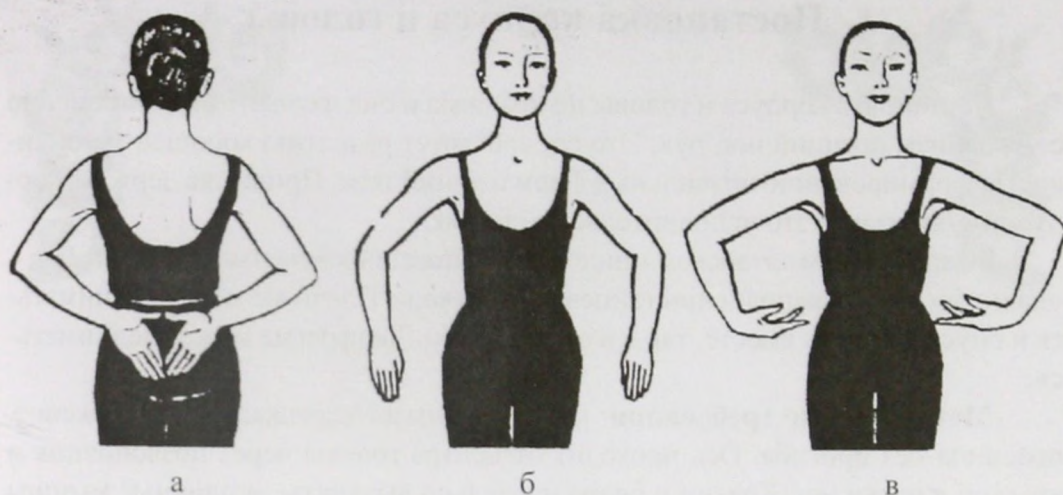


Рис. 10.

- а) 1-е положение
- б) 2-е положение
- в) 3-е положение

### Шестая позиция (Рис. 11)

Выполняется в положении сидя на одно колено, держа руки перед собой: локти отведены в стороны, кисти сложены ладонями на колено.



Рис. 11.

**Методические требования:** Позиции рук и их положения изучить: двумя руками, затем в отдельности друг от друга, потом в комбинировании. Внимание следует уделить правильной постановке локтей и пальцев рук. Повороты кистей (вращение) отрабатывать только в I, II и III позициях.

## Постановка корпуса и головы

Постановка корпуса и головы необходима и она изучается одновременно с усвоением позиций ног, рук. Это способствует развитию хорошей устойчивости, формированию правильных форм и линий тела. Привычка держать корпус подтянутым – это исполнительский навык.

В характерном алтайском танце корпус может покачиваться с боку на бок – «на ногу» — при выполнении танцевального хода. Плечи же могут подниматься и опускаться как вместе, так и в отдельности. Диафрагма может подниматься.

**Методические требования:** корпус занимает вертикальное положение, поясница без прогиба. Ось проходит от центра головы через позвоночник и крестец в пятки ног. Колени и бедра предельно вытянуты, ягодичные мышцы подтянуты – напряжены. Лопатки тянутся вниз – к пяткам, лежат плоско. Плечи опущены и раскрыты. Нужно следить, чтобы голова не выходила вперед, задрал подбородок. Должно быть ощущение «насадки» головы на вертикальную ось.



## Раздел II

### Пять учебных комбинаций для рук

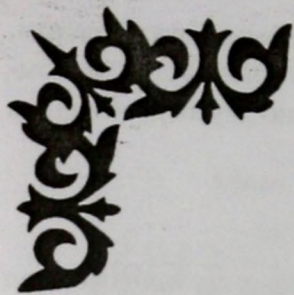


## Постановка корпуса и головы

Постановка корпуса и головы необходима и она изучается одновременно с усвоением позиций ног, рук. Это способствует развитию хорошей устойчивости, формированию правильных форм и линий тела. Привычка держать корпус подтянутым – это исполнительский навык.

В характерном алтайском танце корпус может покачиваться с боку на бок – «на ногу» — при выполнении танцевального хода. Плечи же могут подниматься и опускаться как вместе, так и в отдельности. Диафрагма может подниматься.

**Методические требования:** корпус занимает вертикальное положение, поясница без прогиба. Ось проходит от центра головы через позвоночник и крестец в пятки ног. Колени и бедра предельно вытянуты, ягодичные мышцы подтянуты – напряжены. Лопатки тянутся вниз – к пяткам, лежат плоско. Плечи опущены и раскрыты. Нужно следить, чтобы голова не выходила вперед, задрав подбородок. Должно быть ощущение «насадки» головы на вертикальную ось.



## Раздел II

### Пять учебных комбинаций для рук



Позиции рук в комбинации можно изучать стоя или сидя на двух коленях. В комбинациях описывается движение для одной руки. Исполняется же комбинация сначала правой рукой, затем левой и одновременно двумя руками (два раза).

### Комбинация № 1

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 8 тактов.*

*В данной комбинации используются I, II, V позиции рук. Исходное положение руки – подготовительное положение (б).*

*На музыкальное вступление (один такт) кисть принимает положение (в).*

#### Порядок исполнения:

Такт 1.

|                     |   |  |
|---------------------|---|--|
| «Раз, и, два, и»    | Рука поднимается в I позицию (1-ое открытое положение кисти). | Наклон головы слегка влево. Взгляд – на кисть. |
| «Три, и, четыре, и» | Рука отводится во II позицию.                                 | Поворот головы вправо.                         |

Такт 2.

|                  |  |   |
|------------------|--|---|
| «Раз, и, два, и» | Поворот кисти в сторону мизинца.             | Наклон головы слегка влево. Голова в положении прямо. |
| «Три, и»         | Рука опускается в V позицию (2-ое положение) |   |
| «Четыре, и»      | Рука закрывается в 1-ое положение V позиции. |   |

## Комбинация №1

Adagio

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef and the lower staff is in bass clef. The key signature has one flat (B-flat) and the time signature is 4/4. The music features a series of chords in the right hand and a rhythmic pattern in the left hand. Pedal markings are placed below the bass staff: \*Ped. \*Ped. \*P \*Ped. \*P \*P \*Ped.

The second system of the musical score starts at measure 5. It continues with the same two-staff format. The right hand plays chords, and the left hand plays a rhythmic pattern. Pedal markings are placed below the bass staff: \*Ped. \*Ped. \*Ped. \*Ped.

The third system of the musical score starts at measure 7. It continues with the same two-staff format. The right hand plays chords, and the left hand plays a rhythmic pattern. Pedal markings are placed below the bass staff: \*Ped. \*Ped. \*Ped. \*Ped. \*Ped. \*P \*P \*P \*

**Комбинация № 2**

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 8 тактов.*

*В данной комбинации используются II, IV, V позиции. Исходное положение рук – подготовительное положение.*

*На музыкальное вступление (два такта) руки закрываются в V позиции (1-ое положение).*

**Порядок исполнения:**

Такт 1.

|             |  |                                  |
|-------------|--|----------------------------------|
| «Раз, и»    | Правая рука выводится во 2-ое положение V позиции.           | Поворот головы вправо.           |
| «Два, и»    | Рука открывается во II позицию (1-ое открытое положение).    |                                  |
| «Три, и»    | Поворот кисти «от себя», т.е. в сторону большого пальца.     | Голова слегка наклоняется влево. |
| «Четыре, и» | Рука повышается и закрывается в IV позицию (1-ое положение). |                                  |

Такт 2.

|             |   |                                  |
|-------------|---|----------------------------------|
| «Раз, и»    | Рука раскрывается во II позицию (1-ое открытое положение) | Голова направлена вправо.        |
| «Два, и»    | Поворот кисти «к себе» — в сторону мизинца.               | Голова слегка наклоняется влево. |
| «Три, и»    | Рука опускается в V позицию (2-ое положение).             |                                  |
| «Четыре, и» | Рука закрывается в 1-ое положение V позиции.              | Голова – прямо.                  |

# Комбинация №2

Sostenuto

*mf*

Ped. \* P \* P \* P \* P \* P \* P \*

*mf*

P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \*

*mf* *f*

\* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \*

*mf*

\* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \* P \*

## Комбинация № 3

Музыкальный размер 2/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 16 тактов.

В данной комбинации используются I, II, IV, позиции. Исходное положение руки – подготовительное.

Музыкальное вступление – два такта.

## Порядок исполнения:

## Такт 1.

|          |   |                                |
|----------|---|--------------------------------|
| «Раз, и» | Правая рука поднимается в I позицию (1-ое открытое положение) | Голова слегка наклонена влево. |
| «Два, и» | Рука переводится во II позицию.                               | Поворот головы вправо.         |

## Такт 2.

|          |   |                                |
|----------|---|--------------------------------|
| «Раз, и» | Поворот кисти «от себя» — в сторону большого пальца.        | Голова слегка наклонена влево. |
| «Два, и» | Рука повышается и закрывается в IV позицию (1-ое положение) |                                |

## Такт 3.

|          |                                 |                            |
|----------|---------------------------------|----------------------------|
| «Раз, и» | Локоть руки переводится вперед. | Голова — прямо.            |
| «Два, и» | Нижняя часть руки раскрывается. | Подбородок приподнимается. |

## Такт 4.

|          |   |  |
|----------|---|--|
| «Раз, и» | Рука переводится в I позицию (1-ое открытое положение). | Взгляд — на кисть.                                       |
| «Два, и» | Рука опускается в подготовительное положение (в).       | Взгляд провожает руку. Голова слегка наклоняется вперед. |

### Комбинация №3

Lento

*mp* \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

*mf* \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

*mp* \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

*mf* \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

*mp* \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \*

**Комбинация № 4.**

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на 16 тактов.*

*В данной комбинации используются II, III, IV и V позиции. Исходное положение руки – подготовительное положение (а). Позиции меняются через повороты кисти «от себя» и «к себе».*

*Музыкальное вступление — один такт.*

**Порядок исполнения:**

## Такт 1.

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| «Раз, и»    | Правая рука приоткрываясь в сторону, выполняет поворот кисти «от себя»             | Поворот головы вправо. Взгляд – на кисть. |
| «Два, и»    | Рука принимает II позицию (1-ое открытое положение), также выполнив поворот кисти. | Пауза                                     |
| «Три, и»    | Рука повышается поворотом кисти.   | Подбородок слегка приподнимается.         |
| «Четыре, и» | Рука поднимается в III позицию (1-ое положение), аналогично выполнив поворот кисти | Пауза                                     |

## Такт 2.

|             |  |                            |
|-------------|--|----------------------------|
| «Раз, и»    | Рука опускается в IV позицию (1-ое положение).   | Голова в положении прямо.  |
| «Два, и»    | Пауза.   | Пауза                      |
| «Три, и»    | Рука поднимается в III позицию (1-ое положение). | Подбородок приподнимается. |
| «Четыре, и» | Пауза.   | Взгляд – на кисть руки.    |

## Такт 3.

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| «Раз, и»    | Рука открываясь немного в сторону, выполняет поворот кисти «к себе».               | Пауза                                     |
| «Два, и»    | Рука принимает II позицию (1-ое открытое положение), также выполнив поворот кисти. | Поворот головы вправо. Взгляд – на кисть. |
| «Три, и»    | Рука понижается поворотом кисти.   | Голова слегка опущена.                    |
| «Четыре, и» | Рука опускается в подготовительное положение (а).                                  | Пауза                                     |

## Такт 4.

|             |  |                                 |
|-------------|--|---------------------------------|
| «Раз, и»    | Рука локтем поднимается в IV позицию (1-ое положение). | Голова в положении прямо.       |
| «Два, и»    | Пауза.   | Пауза.                          |
| «Три, и»    | Рука принимает V позицию (3-е положение)               | Голова слегка наклонена вперед. |
| «Четыре, и» | Рука опускается в подготовительное положение (б).      | Голова в положении прямо.       |

## Комбинация №4

Tranquillo

1 *p* \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P  
 3 \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P  
 5 \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P  
 7 \*P \*P \*P \*P *mf* simile sempre  
 9 \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P \*P *mp*

11

Musical notation for measures 11 and 12. The piece is in a minor key, indicated by a flat sign on the bass clef. The right hand features a melody with eighth-note chords and slurs. The left hand plays a rhythmic accompaniment of eighth notes with slurs.

13

Musical notation for measures 13 and 14. The right hand has a melody with eighth-note chords and slurs. The left hand continues with eighth-note accompaniment. A dynamic marking of *mf* (mezzo-forte) is present in measure 14.

15

Musical notation for measures 15 and 16. The right hand has a melody with eighth-note chords and slurs. The left hand continues with eighth-note accompaniment. A double bar line is present at the end of measure 15.

16

Musical notation for measures 17 and 18. The right hand has a melody with eighth-note chords and slurs. The left hand continues with eighth-note accompaniment. A dynamic marking of *rit.* (ritardando) is present in measure 17. The piece concludes with a final chord in measure 18.

**Комбинация № 5**

*Музыкальное вступление 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 8 тактов.*

*В данной комбинации используются II, III и IV позиции. Исходное положение руки – подготовительное.*

*Музыкальное вступление – один такт.*

**Порядок исполнения:**

Такт 1.

|                     |  |                                      |
|---------------------|--|--------------------------------------|
| «Раз, и, два, и»    | Правая рука открывается во II позицию (2-ое закрытое положение). | Поворот головы вправо.               |
| «Три, и, четыре, и» | Рука поднимается в III позицию (2-ое открытое положение).        | Голова приподнята, взгляд – на руку. |

Такт 2.

|            |  |   |
|------------|--|---|
| «Раз-и»    | В III позиции рука меняет 2-ое открытое положение на 3-е закрытое положение. | Голова в положении прямо слегка приподнята. |
| «Два-и»    | Рука опускается в IV позицию (3-е положение).                                | Взгляд перед собой.                         |
| «Три-и»    | Рука опускается в подготовительное положение (б) - ладонью вниз.             | Наклон головы слегка вперед, взгляд опущен. |
| «Четыре-и» | Кисть опускается.  | Голова – прямо.                             |

# Комбинация №5

Moderato

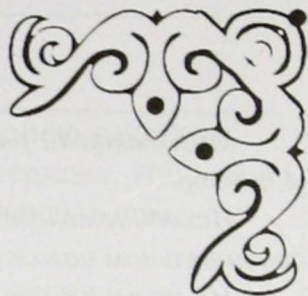
*mp* *mp* *mf* *mf*

*Ped* \* *Ped.* \* *Ped.* \* *Ped.*

\* *Ped.* \* *Ped.* \* *Ped.*

\* *Ped.* \* *Ped.* \* *Ped.* \* *Ped.* \* *Ped.*





### Раздел III

#### Поклоны «Бажыр»



**Поклон девичий — простой.**

(начало урока)

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 4 тактов.*

*Исходное положение: ноги в I позиции (прямое положение), руки в подготовительном положении, голова слегка наклонена вперед.*

*На музыкальное вступление (два такта) голова поднимается.*

**Порядок исполнения:**

## Такт 1.

|                     |   |                                   |
|---------------------|---|-----------------------------------|
| «Раз, и, два, и»    | Левая рука открывается во II позицию (2-ое закрытое положение). | Поворот головы налево.            |
| «Три, и, четыре, и» | Рука поднимается в III позицию (2-ое открытое положение).       | Голова и взгляд слегка приподняты |

## Такт 2.

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| «Раз, и»         | В III позиции рука меняет 2-ое положение на 3-е закрытое положение. | Голова в положение прямо. Подбородок поднят, взгляд – на кисть. |
| «Два, и»         | Рука снижается в IV позицию (3-е положение).                        | Взгляд перед собой.   |
| «Три, и, четыре» | Рука опускается в подготовительное положение (б)- ладонью вниз.     | Наклон головы вперед, взгляд опущен.                            |
| «И»              | Присесть.   | Голова и взгляд поднимаются.                                    |

## Такт 3.

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| «Раз, и, два, и» | Шаг правой ногой в сторону. Колени вытянуты.                | Правая рука поднимается во II позицию (1-ое открытое положение). Поворот головы направо. |
| «Три, и»         | Левая нога подставляется к правой в III позицию «на носок». | Рука переводится в I позицию. Голова прямо.  |
| «Четыре, и»      | Пауза.  | Рука сгибается в локте перед грудью.   |

## Такт 4.

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| «Раз, и»    | На правой ноге присесть.                 | Кисть ладонью касается груди – «сердца». Наклон головы вперед, взгляд опущен. |
| «Два, и»    | Пятка левой ноги опускается в I позицию. | Рука опускается в подготовительное положение.                                 |
| «Три, и»    | Подъем на полупальцы.                    | Рука приоткрывается в сторону. Легкий поворот головы направо.                 |
| «Четыре, и» | Пятки опускаются.                        | Рука в исходном положении. Голова – прямо.                                    |



**Поклон девичий – сложный.**  
(конец урока)

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 4 тактов (один такт хореографического текста соответствует двум тактам музыкального примера).*

*Исходное положение: ноги в III позиции (свободное положение), левая нога — впереди, руки в подготовительном положении (а). Голова в положении прямо.*

*На музыкальное вступление (один такт) голова поднимается.*

**Порядок исполнения:**

Такт 1.

|             |                          |   |
|-------------|--------------------------|---|
| «Раз, и»    | Шаг левой ногой вперед.  | Левая рука слегка открывается в сторону. Поворот головы налево.                       |
| «Два, и»    | Шаг правой ногой вперед. | Рука доводится до II позиции (2-ое закрытое положение).                               |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой вперед.  | Рука повышается. Взгляд – за рукой.   |
| «Четыре, и» | Шаг правой ногой вперед. | Рука поднимается в III позицию (2-ое открытое положение). Голова и взгляд приподняты. |

Такт 2.

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| «Раз, и»         | Левая нога подставляется к правой в III свободную позицию | В III позиции рука меняет 2-ое открытое положение на 3-е закрытое положение. Голова в положении прямо приподнята. |
| «Два, и»         | Пауза.  | Рука снижается в IV позицию (3-е положение). Взгляд перед собой.  |
| «Три, и, четыре» | Пауза.  | Рука опускается в подготовительное положение (б) – ладонью вниз. Наклон головы вперед, взгляд опущен.             |
| «И»              | Присесть.   | Голова и взгляд поднимаются.  |

## Такт 3.

|                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| «Раз, и»        | Шаг правой ногой в сторону. Колени вытянуты.                                       | Правая рука поднимается во II позицию (1-ое открытое положение). Поворот головы направо. Взгляд за рукой. |
| «Два»           | Присесть во II позицию (свободное положение).                                      | Поворот кисти «к себе» 1-ое закрытое положение кисти.   |
| «И»<br>«Три»    | Встать на левую ногу. Снова присесть во II позицию.                                | Поворот кисти «от себя». 1-ое открытое положение кисти.   |
| «И»<br>«Четыре» | Встать на правую ногу. Левая нога подставляется к правой в III позицию «на носок». | Рука переводится в I позицию. Голова – прямо.   |
| «И»             | Пауза.   | Рука сгибается в локте перед грудью.  |

## Такт 4.

|              |   |   |
|--------------|---|---|
| «Раз, и»     | На правой ноге присесть.                                      | Кисть ладонью почти касается груди – «сердца». Наклон головы вперед, взгляд опущен. |
| «Два»<br>«И» | Шаг левой ногой назад. Шаг правой ногой назад.                | Рука слегка опускается. Рука продолжает опускаться.                                 |
| «Три»        | Шаг левой ногой назад.  | Рука в подготовительном положении.  |
| «И»          | Правая нога подставляется к левой в I позицию, на полупальцы. | Рука приоткрыта в сторону. Голова и взгляд поднимаются.                             |
| «Четыре»     | Опустить пятки.   | Рука опускается в исходное положение. Легкий наклон головы вперед.                  |
| «И»          | Пауза.  | Голова – прямо, взгляд перед собой.   |

## Поклон №2 (девичий)

Adagio

*mp*

*mf* *f*

*cresc.*

Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea

\* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea

\* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \* Tea \*

**Поклон мужской – простой.**

(начало урока)

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 4 тактов (один такт хореографического текста соответствует двум тактам музыкального примера).*

*Исходное положение: ноги в I позиции (свободное положение), руки в подготовительном положении, голова слегка наклонена вперед.*

*На музыкальное вступление (один такт) голова поднимается.*

**Порядок исполнения:**

## Такт 1.

|                     |   |                                    |
|---------------------|---|------------------------------------|
| «Раз, и, два, и»    | Левая рука открывается во II позицию (2-е закрытое положение).  | Поворот головы налево.             |
| «Три, и, четыре, и» | Рука приподнимается и закрывается в IV позицию (2-е положение). | Голова и взгляд слегка приподняты. |

## Такт 2.

|                  |   |  |
|------------------|---|--|
| «Раз, и»         | Рука удерживается в IV позиции.                           | Голова в положении прямо. Подбородок поднят. Взгляд перед собой. |
| «Два, и»         | Рука проходит над головой, развернув ладонь «к себе».     |  |
| «Три, и, четыре» | Рука опускается перед собой в подготовительное положение. | Наклон головы вперед, взгляд опущен.                             |
| «И»              | Присесть.   | Голова и взгляд поднимаются.                                     |

## Такт 3.

|                  |   |   |
|------------------|---|---|
| «Раз, и, два, и» | Шаг правой ногой в сторону. Колени вытянуты.                    | Правая рука поднимается во II позицию (1-е открытое положение). Поворот головы направо. |
| «Три, и»         | Пятка левой ноги опускается – II позиция (свободное положение). | Рука переводится в I позицию. Голова – прямо.   |
| «Четыре, и»      |   | Рука сгибается в локте перед грудью.  |

## Такт 4.

|             |   |
|-------------|---|
| «Раз, и»    | Кисть ладонью касается груди – «сердца». Наклон головы вперед, взгляд опущен.       |
| «Два, и»    | Рука опускается в подготовительное положение.                                       |
| «Три, и»    | Подъем на полупальцы. Рука приоткрывается в сторону. Легкий поворот головы направо. |
| «Четыре, и» | Пятки опускаются. Рука в исходном положении. Голова – прямо.                        |

## Поклон №1 (мужской)

Grave

*mf* *f*

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

*mf* *f*

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

**Поклон мужской – сложный.**  
(конец урока)

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 4 тактов (один такт хореографического текста соответствует двум тактам музыкального примера).*

*Исходное положение: ноги в III позиции (свободное положение), левая нога — впереди, руки в подготовительном положении (а). Голова в положении прямо.*

*На музыкальное вступление (один такт) голова поднимается.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|             |                          |   |
|-------------|--------------------------|---|
| «Раз, и»    | Шаг левой ногой вперед.  | Левая рука слегка открывается в сторону. Поворот головы налево. |
| «Два, и»    | Шаг правой ногой вперед. | Рука доводится до II позиции (2-е закрытое положение).          |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой вперед.  | Рука повышается. Подбородок и взгляд приподняты.                |
| «Четыре, и» | Шаг правой ногой вперед. | Рука закрывается в IV позицию (2-е положение).                  |

Такт 2.

|                  |   |
|------------------|---|
| «Раз, и»         | Левая нога подставляется в III позицию (свободное положение). Рука удерживается в IV позиции. Голова в положении прямо. Взгляд перед собой. |
| «Два, и»         | Рука проходит над головой, развернув ладонь «к себе».   |
| «Три, и, четыре» | Рука опускается перед собой в подготовительное положение. Наклон головы вперед, взгляд опущен.  |
| «И»              | Присесть. Голова и взгляд поднимаются.  |

## Такт 3.

|          |   |   |
|----------|---|---|
| «Раз, и» | Шаг правой ногой в сторону. Колени вытянуты.  | Правая рука поднимается во II позицию (1-е открытое положение). Поворот головы направо. |
| «Два»    | Присесть во II позицию (свободное положение). | Разворот кисти «к себе» – 1-е закрытое положение кисти.                                 |
| «И»      | Встать на левую ногу.                         | Пауза.  |
| «Три»    | Снова присесть во II позицию.                 | Поворот кисти «от себя» – 1-е открытое положение кисти.                                 |
| «И»      | Встать на правую ногу.                        | Пауза.  |
| «Четыре» | Левая нога отводится на носок назад.          | Рука переводится в I позицию. Голова – прямо.   |
| «И»      | Пауза.  | Рука сгибается в локте перед грудью   |

## Такт 4.

|          |  |   |
|----------|--|---|
| «Раз, и» | На правой ноге сесть «на колено».                          | Кисть ладонью касается груди – «сердца». Наклон головы вперед, взгляд опущен. |
| «Два, и» | Пауза.   | Пауза.  |
| «Три, и» | Встать на левую ногу (назад).                              | Рука в подготовительное положение.  |
| «Четыре» | Правая нога подставляется к левой в I позицию, полупальцы. | Рука приоткрыта в сторону, голова и взгляд поднимаются.                       |
| «И»      | Пятки опускаются.  | Рука опускается в исходное положение. Голова – прямо.                         |





Фрагменты уроков алтайского танца



















## Раздел IV

### Упражнения у станка (экзерсис)



## Комбинация № 1

Наклоны и повороты головы, наклоны и перегибы корпуса  
«Баш ла көгүс кыймыктадыш»

*Музыкальный размер – 3/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 48 тактов.*

*Исходное положение — лицом к станку. 1 позиция ног (прямое положение), подготовительное положение рук. Голова в положении – прямо.*

*Подготовка к движению (вступление – два такта): руки приподнимаются перед собой и опускаются ладонью на станок.*

## Порядок исполнения:

|         |   |
|---------|---|
| Такт 1  | Наклон головы вправо.                               |
| Такт 2  | Голова возвращается в исходное положение.           |
| Такт 3  | Наклон головы влево.                                |
| Такт 4  | Голова возвращается в исходное положение.           |
| Такт 5  | Наклон головы вперед.                               |
| Такт 6  | Голова возвращается в исходное положение.           |
| Такт 7  | Отклон головы назад.                                |
| Такт 8  | Голова возвращается в исходное положение.           |
| («и»)   | Поворот головы вправо.                              |
| Такт 9  | Наклон головы вперед – вниз.                        |
| Такт 10 | Поворот головы влево.                               |
| Такт 11 | Наклон головы вперед – вниз.                        |
| Такт 12 | Поворот головы вправо.                              |
| Такт 13 | Отклон головы назад.                                |
| Такт 14 | Поворот головы влево.                               |
| Такт 15 | Отклон головы назад.                                |
| Такт 16 | Поворот головы вправо.                              |
| Такт 17 | Подбородок приподнимается, взгляд – вверх.          |
| Такт 18 | Наклон головы вниз, взгляд – вниз.                  |
| Такт 19 | Поворот головы влево, подбородок и взгляд подняты.  |
| Такт 20 | Наклон головы вниз, взгляд опущен.                  |
| Такт 21 | Поворот головы вправо, подбородок и взгляд подняты. |
| Такт 22 | Наклон головы вниз, взгляд опущен.                  |
| Такт 23 | Наклон головы вперед.                               |
| Такт 24 | Голова поднимается в исходное положение – прямо.    |

|         |  |
|---------|--|
| Такт 25 | Наклон корпуса вправо.                               |
| Такт 26 | Корпус поднимается в исходное положение.             |
| Такт 27 | Наклон корпуса влево.                                |
| Такт 28 | Корпус поднимается в исходное положение.             |
| Такт 29 | Небольшой наклон корпуса вперед.                     |
| Такт 30 | Корпус выпрямляется.                                 |
| Такт 31 | Прогиб корпуса – под лопатками – назад.              |
| Такт 32 | Корпус выпрямляется.                                 |
| («и»)   | Поворот головы вправо.                               |
| Такт 33 | Небольшой наклон корпуса и головы вперед.            |
| Такт 34 | Наклон корпуса вправо (в бок), поворот головы влево. |
| Такт 35 | Небольшой наклон корпуса и головы вперед.            |
| Такт 36 | Наклон корпуса влево (в бок), поворот головы вправо. |
| Такт 37 | Перегиб корпуса и отклон головы назад.               |
| Такт 38 | Наклон корпуса вправо (в бок), поворот головы влево. |
| Такт 39 | Перегиб корпуса и отклон головы назад.               |
| Такт 40 | Наклон корпуса влево (в бок), поворот головы вправо. |
| Такт 41 | Большой наклон корпуса влево.                        |
| Такт 42 | Небольшой наклон корпуса вправо.                     |
| Такт 43 | Большой наклон корпуса вправо, поворот головы влево. |
| Такт 44 | Небольшой наклон корпуса влево.                      |
| Такт 45 | Большой наклон корпуса влево, поворот головы вправо. |
| Такт 46 | Небольшой наклон корпуса вправо.                     |
| Такт 47 | Небольшой наклон корпуса и головы вперед.            |
| Такт 48 | Корпус выпрямляется в исходное положение.            |

После окончания комбинации: руки приподнимаются над станком и опускаются в исходное положение.

## Комбинация №1

Moderato

mp

*tr*

*Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea*

6

*mf*

\* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea*

11

*mf*

*tr*

\* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea*

16 *tr* *mp*

20 \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* *mf*

25 \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* *mf*

30 \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \* *Lea* \*

*Далее все движения у станка (у палки) выполняются, держась одной рукой, то есть исполнитель стоит боком к станку.*

## Комбинация № 2

### Приседание

#### «Отурыш»

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 16 тактов. Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), правая рука в подготовительном положении (а). Поворот головы направлен в центр зала.*

*Подготовка к движению (вступление — один такт): подготовительное положение руки (б), затем — (в)*

| Счет | Движение ног | Движение рук и головы |
|------|--------------|-----------------------|
|------|--------------|-----------------------|

Порядок исполнения:

Такт 1

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| «Раз, и»    | Полуприседание – ноги сгибаются в коленях. | Рука выводится в I позицию (3-е закрытое положение), поворот головы вперед и легкий наклон влево, взгляд на кисть руки. |
| «Два, и»    | Подняться, вытягивая ноги в коленях.       | I позиция (1-ое открытое положение).  |
| «Три, и»    | Подъем на полупальцы.                      | Рука раскрывается во II позицию. Поворот головы вправо, взгляд на руку.   |
| «Четыре, и» | Пятки опускаются.                          | Кисть занимает 2-е закрытое положение. Подбородок и взгляд приподнимаются   |

Такт 2

|          |  |   |
|----------|--|---|
| «Раз, и» | Полуприседание.  | V позиция (2-е положение). Наклон головы чуть влево – «на ушко». Взгляд – на кисть. |
| «Два, и» | Полное приседание. Пятки чуть приподнимаются от пола.                                      | V позиция (1-е положение)<br>Голова направлена вправо.                              |
| «Три, и» | Подняться до полуприседания, опуская пятки на пол.   |   |
| «Четыре» | Пятка правой ноги открывается в сторону.   |   |
| «И»      | Носок правой ноги открывается в сторону – II позиция. Подняться, вытягивая ноги в коленях. | Рука опускается в подготовительное положение (в).                                   |

Такты 3-4. Упражнение повторяется — II позиции ног. Переход в III позицию: пятка правой ноги передвигается к середине левой стопы, следом носок закрывается.

Такты 5-6. Упражнение повторяется — III позиции ног. Переход в III позицию — «на носок»: пятка поднимается, носок правой ноги подтягивается к носку левой.

Такты 7-8. Упражнение повторяется — III позиция — «на носок». Переход в IV позицию: нога открывается вперед, стопа опускается.

Такт 9-10. Упражнение повторяется — IV позиция. Переход в V позицию: нога вытягивается на носок и закрывается накрест, пятка у середины стопы. Рука остается в V позиции (1-е положение).

Такт 11.

|             |  |
|-------------|--|
| «Раз, и»    | Полуприседание в V позиции. Стопа правой ноги ложится на внешнее ребро, пятка слегка приподнята. |
| «Два, и»    | Подняться — ноги выпрямляются, стопа опускается.   |
| «Три, и»    | Полуприседание, стопа левой ноги ложится на ребро, пятка слегка приподнята.                      |
| «Четыре, и» | Подняться — ноги выпрямляются, стопа опускается.   |

Такт 12.

|             |  |
|-------------|--|
| «Раз, и»    | Повторить полуприседание, где стопа правой ноги ложится на ребро.<br>Полное приседание, при этом пятка левой ноги чуть приподнята. |
| «Два»       | Стопа правой ноги опускается на пол, стопа левой ноги переводится на ребро.  |
| «И»         | Подняться до полуприседания.<br>Подняться — ноги вытягиваются в коленях. Стопы прилегают к полу.                                   |
| «Три, и»    | Правая нога вытягивается на носок вперед и закрывается в I позицию.  |
| «Четыре, и» | Рука опускается в подготовительное положение (в)   |

## Такт 13.

|                         |   |  |
|-------------------------|---|--|
| «Раз, и»                | Полуприседание по I позиции.                            | Рука выводится в I позицию.  |
| «Два, и»                | Подъем на полупальцы, сохраняя полуприседание.          | Рука открывается во II позиции (1-е открытое положение).<br>Поворот головы вправо. |
| «Три, и»<br>«Четыре, и» | Опустить пятки.<br>Подняться, вытягивая ноги в коленях. |  |

## Такт 14.

|             |                                      |  |
|-------------|--------------------------------------|--|
| «Раз, и»    | Подъем на полупальцы.                | Рука закрывается в V позицию (1-ое положение). |
| «Два, и»    | Опустить в полуприседание.           |  |
| «Три, и»    | Подняться, вытягивая ноги в коленях. |  |
| «Четыре, и» | Опустить пятки.                      | Рука опускается в исходное положение.          |

## Такт 15.

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| «Раз, и»    | Полуприседание, при этом пятки приоткрываются в сторону.  | Рука слегка открывается в сторону.                       |
| «Два, и»    | Подняться, вытягивая ноги в коленях и раскрывая носки в стороны – II позиция (свободное положение). | Рука поднимается до II позиции (2-е закрытое положение). |
| «Три, и»    | Полуприседание.   | Рука приводится в IV позицию (1-е положение).            |
| «Четыре, и» | Подняться, вытягивая ноги в коленях.  | Пауза.   |

## Такт 16.

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| «Раз, и»    | Полуприседание, закрывая носки друг к другу. | Рука приоткрывается.                                      |
| «Два, и»    | Подняться, вытягивая ноги в коленях.         | Рука раскрывается на II позицию (1-е открытое положение). |
| «Три, и»    | Подъем на полупальцы.                        | Кисть занимает 2-е закрытое положение.                    |
| «Четыре, и» | Опустить пятки.                              | Рука опускается в подготовительное положение.             |

### Комбинация №2

*Largo*

*mp*

*Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea*

*mf*

*\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea Con Lea simile sempre*

*mf*

*8va*

### Комбинация № 3

#### Скольжение стопой по полу

#### «Жылдырыш»

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 16 тактов.*

*Исходное положение: 1 позиция ног, правая рука в V позиции (1-ое положение), голова в положении прямо.*

*Музыкальное вступление – один такт.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|             |  |
|-------------|--|
| «Раз, и»    | Пятка правой ноги открывается в сторону. Наклон головы влево.                      |
| «Два, и»    | Носок правой ноги открывается в сторону - II позиция. Голова в исходном положении. |
| «Три, и»    | Носок правой ноги закрывается к носку левой ноги. Наклон головы влево.             |
| «Четыре, и» | Пятка закрывается – I позиция  |

Такт 2. Повтор такта 1.

Такт 3.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз»    | Пятка открывается в сторону. Наклон головы влево.                                  |
| «И»      | Носок открывается в сторону – II позиция. Голова в исходном положении.             |
| «Два»    | Пятка открывается в сторону. Наклон головы влево.                                  |
| «И»      | Носок открывается в сторону – II расширенная позиция. Голова в исходном положении. |
| «Три»    | Носок поворачивается в сторону опорной ноги. Наклон головы влево.                  |
| «И»      | Пятка закрывается – II позиция. Голова – прямо.                                    |
| «Четыре» | Носок правой ноги закрывается к носку левой ноги. Наклон головы влево.             |
| «И»      | Пятка закрывается – I позиция.   |

Такт 4. Повтор такта 3.

Такты 5-8. Повторить все сначала с мягкими полуприседаниями. Когда стопы собираются в I позицию – ноги выпрямляются.

Такты 9-16. Повторить с 1-8 такты, но начиная с III позиции, положения «на носок» и открываясь в IV позицию, IV расширенную. Когда открывается пятка, корпус слегка наклоняется и разворачивается влево. Поворот головы вправо. Когда открывается носок, корпус и голова в положении – прямо.

После окончания комбинации: пятка опускается в I позицию, рука – в подготовительное положение.

Комбинация №3

Sostenuto Giocoso

*mf*      *mp*

*mp*      *f*

*mf*      *mp*

Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

13

*f*

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

16

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \*

Detailed description: The image shows a musical score for piano, consisting of two systems of staves. The first system starts at measure 13 and ends at measure 15. The second system starts at measure 16 and ends at measure 18. The music is written in a 2/4 time signature. The right hand (treble clef) plays chords and melodic lines, while the left hand (bass clef) plays a rhythmic accompaniment. The word 'Lea' is written below the bass line, often preceded and followed by an asterisk, indicating a specific rhythmic pattern. A dynamic marking 'f' (forte) is present in the first system. The score is printed on a white background with black ink.

## Комбинация 4 Маленький шаг «Огош алтам»

*Музыкальное вступление 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 8 тактов.*

*Исходное положение: I позиция ног, рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Комбинация состоит из двух частей: в 1-ой части упражнение исполняется с наклонами головы, во 2-ой части добавляются работа рук и корпуса, повороты головы.*

*Подготовка к движению (вступление один такт): правая нога ставится в III позицию – «на носок». Рука закрывается в V позицию (1-ое положение).*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|             |   |                           |
|-------------|---|---------------------------|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой вперед в IV позицию.                         | Голова в положении прямо. |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется к правой в III позицию – «на носок». | Наклон головы вперед.     |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой назад в IV позицию.                           | Голова в положении прямо. |
| «Четыре, и» | Правая нога подставляется к левой в III позицию – «на носок». | Пауза.                    |

Такт 2.

|             |   |                           |
|-------------|---|---------------------------|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой в сторону во II позицию.                     | Пауза.                    |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется к правой в III позицию – «на носок». | Наклон головы вправо.     |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой в сторону во II позицию.                      | Голова в положении прямо. |
| «Четыре, и» | Правая нога подставляется к левой в III позицию – «на носок». | Пауза.                    |

## Такт 3.

|             |   |                           |
|-------------|---|---------------------------|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой назад в IV позицию.    | Пауза.                    |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется – «на носок».  | Отклон головы назад.      |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой вперед в IV позицию.    | Голова в положении прямо. |
| «Четыре, и» | Правая нога подставляется – «на носок». | Пауза.                    |

Такт 4. Повторить такт 2. Опустив в конце руку в подготовительное положение (в).

## Такт 5.

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой вперед в IV позицию.                         | Рука выводится в I позицию (3-е закрытое положение). Легкий наклон головы влево. |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется к правой в III позицию – «на носок». | Кисть принимает 1-ое открытое положение. Взгляд на кисть.                        |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой ногой назад в IV позицию.                     | Рука приоткрывается в сторону.   |
| «Четыре, и» | Правая нога поставляется к левой в III позицию – «на носок».  | Рука - во II позицию. Поворот головы вправо.                                     |

## Такт 6.

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой в сторону во II позицию.                     | Полповорота кисти в сторону мизинца (3-е закрытое положение). Наклон корпуса вправо.    |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется к правой в III позицию – «на носок». | Полповорота кисти в сторону большого пальца (2-ое открытое положение).                  |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой в сторону во II позицию.                      | Корпус в положении прямо. Полповорота кисти в сторону мизинца (3-е закрытое положение). |
| «Четыре, и» | Правая нога подставляется к левой в III позицию – «на носок». | Наклон корпуса влево. Полповорота кисти в сторону мизинца (1-ое открытое положение).    |

## Такт 7

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой назад в IV позицию.    | Рука закрывается в I позицию. Корпус и голова в положении прямо.       |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется – «на носок».  | Взгляд – на кисть.   |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой вперед в IV позицию.    | Рука приоткрывается в сторону.   |
| «Четыре, и» | Правая нога подставляется – «на носок». | Рука – во II позицию (1-ое открытое положение). Поворот головы вправо. |

## Такт 8.

|             |   |   |
|-------------|---|---|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой в сторону во II позицию.                     | Полповорота кисти в сторону мизинца (3-е закрытое положение).                                 |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется к правой в III позицию – «на носок». | Наклон корпуса вправо. Полповорота кисти в сторону большого пальца (2-ое открытое положение). |
| «Три, и»    | Шаг левой ногой в сторону во II позицию.                      | Корпус в положении прямо. Рука повышается.  |
| «Четыре, и» | Правая нога подставляется к левой в III позицию – «на носок». | Наклон корпуса влево. Рука закрывается в IV позицию (1-ое положение).                         |

После окончания комбинации:

|             |  |
|-------------|--|
| «Раз, и»    | Пятка правой ноги опускается в I позицию.  |
| «Два, и»    | Подъем на полупальцы. Голова в положении прямо, подбородок приподнят. Локоть переведен вперед. |
| «Три, и»    | Рука открывается в I позицию.  |
| «Четыре, и» | Пятки опускаются. Рука — в подготовительном положении. Голова направлена в сторону.            |

## Комбинация №4

Andantino

The first system of the musical score consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a common time signature (C). It begins with a series of chords and then moves into a melodic line with eighth notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a steady accompaniment of chords. Dynamic markings include *mf* (mezzo-forte) in both staves.

The second system of the musical score continues from the first. It starts with a measure number '5' at the beginning of the upper staff. The upper staff features a more active melodic line with eighth and sixteenth notes. The lower staff continues with a chordal accompaniment. Dynamic markings include *f* (forte) in both staves.

The third system of the musical score begins with a measure number '9' at the start of the upper staff. The upper staff shows a melodic line that concludes with a fermata. The lower staff provides a chordal accompaniment. The system ends with a double bar line.

## Комбинация №5

Шаг с нажимом и выведением ноги на пятку, полупальцы  
«Бадай басканы»

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 16 тактов.*

*Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Подготовка к движению (один такт): рука в подготовительном положении.*

Порядок исполнения:

Такт 1

|             |  |   |
|-------------|--|---|
| «Раз, и»    | Шаг правой ногой вперед в IV позицию.  | Рука выводится в I позицию (3-е закрытое положение)                                   |
| «Два, и»    | Левая нога подставляется к правой в III позицию – «на носок»   | Легкий наклон головы влево. Кисть принимает 1-ое открытое положение. Взгляд на кисть. |
| «Три, и»    | Опускается пятка и приподнимается носок левой ноги, Пятка правой ноги приподнимается. При этом левая нога вытягивается в колене, правая – сгибается. Стопы рядом.    | Пауза.  |
| «Четыре, и» | Опускается носок и приподнимается пятка левой ноги. Пятка правой ноги опускается на пол. При этом правая нога вытягивается в колене, левая – сгибается. Стопы рядом. | Пауза.  |

Такт 2

|          |  |  |
|----------|--|--|
| «Раз, и» | Шаг левой ногой назад в IV позицию.  | Рука приоткрывается в сторону.               |
| «Два, и» | Правая нога подставляется в III позицию – «на носок»   | Рука – во II позицию. Поворот головы вправо. |
| «Три, и» | Опускается пятка и приподнимается носок правой ноги. Пятка левой ноги приподнимается. При этом правая нога | Пауза.                                       |

|             |  |        |
|-------------|--|--------|
| «Четыре, и» | вытягивается в колене, левая – сгибается. Стопы рядом.<br>Опускается носок и приподнимается пятка правой ноги. Пятка левой ноги опускается на пол. При этом левая нога вытягивается в колене, правая – сгибается. Стопы рядом. | Пауза. |
|-------------|--|--------|

## Такт 3

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| «Раз, и»             | Шаг правой ногой в сторону во II позицию.                | Полповорота кисти в сторону мизинца (3-е закрытое положение)         |
| «Два, и»             | Левая нога подставляется в III позицию – «на носок».     | Полповорота кисти в сторону большого пальца (1-е закрытое положение) |
| «Три, и - четыре, и» | Повторить движение такта 1, на счет «три, и – четыре, и» | Пауза.   |

## Такт 4

|                      |  |  |
|----------------------|--|--|
| «Раз, и»             | Шаг левой ногой в сторону во II позицию.                 | Полповорота кисти в сторону мизинца (3-е закрытое положение).  |
| «Два, и»             | Правая нога подставляется в III позицию – «на носок».    | Полповорота кисти в сторону мизинца (1-ое открытое положение). |
| «Три, и – четыре, и» | Повторить движение такта 2, на счет «три, и – четыре, и» | Пауза.   |

## Такт 5

|                      |   |   |
|----------------------|---|---|
| «Раз, и»             | Шаг правой ногой назад в IV позицию.                    | Рука закрывается в I позицию. Поворот головы в положение прямо. |
| «Два, и»             | Левая нога подставляется в III позицию – «на носок».    | Взгляд на кисть.  |
| «Три, и - четыре, и» | Повторить движение такта 1 на счет «три, и – четыре, и» | Пауза.  |

## Такт 6

|                      |   |  |
|----------------------|---|--|
| «Раз, и»             | Шаг левой ногой вперед в IV позицию.                    | Рука приоткрывается в сторону.               |
| «Два, и»             | Правая нога подставляется в III позицию – «на носок».   | Рука – во II позиции. Поворот головы вправо. |
| «Три, и - четыре, и» | Повторить движение такта 2 на счет «три, и - четыре, и» | Пауза.                                       |

## Такты 7 и 8.

Повторить движения тактов 3 и 4.

## Такт 9

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| «Раз, и – два, и» | Повторить движение такта 1 – счет «раз, и – два, и».   | Рука закрывается в I позицию, положение головы прямо. |
| «Три, и»          | Левая нога, вытягиваясь в колене, открывается вперед на пятку. Полуприседание на правой ноге с приподнятой пяткой. При этом колени – вместе. | Разворот кисти в 1-е закрытое положение.              |
| «Четыре, и»       | Левая нога подставляется в III позицию – «на носок». Правая нога, опуская пятку, вытягивается в колене.                                      | Разворот кисти в 1-е открытое положение.              |

## Такт 10

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| «Раз, и – два, и» | Повторить движение такта 2 – счет «раз, и – два, и».   | Рука открывается во II позиции. Поворот головы вправо. |
| «Три, и»          | Правая нога, вытягиваясь в колене, открывается назад на полупальцы. Полуприседание на левой ноге с приподнятой пяткой. | Разворот кисти в 1-е закрытое положение.               |
| «Четыре, и»       | Правая нога подставляется в III позицию – «на носок». Левая нога, опуская пятку, вытягивается в колене.                | Разворот кисти в 1-е открытое положение.               |

## Такт II

|                               |   |  |
|-------------------------------|---|--|
| «Раз, и – два, и»<br>«Три, и» | Повторить движение такта 3 – счет «раз, и – два, и».<br>Левая нога, вытягиваясь в колене, открывается в сторону на пятку. Полуприседание на правой ноге с приподнятой пяткой. | Поворот кисти в сторону мизинца.<br>Рука закрывается в V позицию (1-е положение).<br>Наклон корпуса вправо, взгляд опущен. |
| «Четыре, и»                   | Левая нога подставляется в III позицию – «на носок». Правая нога опускает пятку, вытягивается в колене.   | Корпус выпрямляется.   |

## Такт 12

|                   |   |   |
|-------------------|---|---|
| «Раз, и – два, и» | Повторить движение такта 4 – счет «раз, и – два, и».  | Рука открывается во II позицию (1-е открытое положение).                          |
| «Три, и»          | Правая нога, вытягиваясь в колене, открывается в сторону на пятку. Полуприседание на левой ноге с приподнятой пяткой. | Рука повышается и закрывается в IV позицию (1-е положение). Наклон корпуса влево. |
| «Четыре, и»       | Правая нога подставляется в III позицию – «на носок». Левая нога, опускает пятку, вытягивается в колене.              | Корпус выпрямляется.  |

## Такт 13

|                   |  |   |
|-------------------|--|---|
| «Раз, и – два, и» | Повторить движение такта 5 – счет «раз, и – два, и».   | Поворот головы в положение прямо. Переводя локоть вперед, рука раскрывается в I позицию (1-е открытое положение). |
| «Три, и»          | Левая нога, вытягиваясь в колене, открывается назад на полупальцы. Полуприседание на правой ноге с приподнятой пяткой. | Разворот кисти в 1-е закрытое положение.  |
| «Четыре, и»       | Левая нога подставляется в III позицию – «на носок». Правая нога, опускает пятку, вытягивается в колене.               | Разворот кисти в 1-е открытое положение.  |

## Такт 14

|                   |  |  |
|-------------------|--|--|
| «Раз, и – два, и» | Повторить движение такта 6 – счет «раз, и – два, и».   | Рука открывается во II позицию, поворот головы вправо. |
| «Три, и»          | Правая нога, вытягиваясь в колене, открывается вперед на пятку. Полуприседание на левой ноге с приподнятой пяткой. | Разворот кисти в 1-е закрытое положение.               |
| «Четыре, и»       | Правая нога подставляется в II позицию – «на носок». Левая нога, опуская пятку, вытягивается в колене.             | Разворот кисти в 1-е открытое положение.               |

Такты 15 и 16.

Повторить движения тактов II и 12.

После окончания комбинации: рука опускается через I позицию (1-е открытое положение) в подготовительное положение – исходное.

## Комбинация №5

Andante

Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \*

**Комбинация №6**  
**Маленькие броски на 45 градусов**  
**«Огош чачыш»**

*Музыкальный размер 2/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 32 тактов.*

*Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Комбинация состоит из двух частей: в 1-ой части включена работа пятки опорной ноги, во 2-ой части движение, сохраняя работу пятки опорной ноги, исполняется на полуприседании, с касанием пола вытянутым носком работающей ноги.*

*Подготовка к движению (вступление – два такта): рука открывается во II позицию (1-ое открытое положение). Левая нога приоткрывается назад и закрывается в V позицию с приподнятой пяткой, но стопа при этом слегка заваливается на мизинец.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Правая нога проводится на носок вперед и резко приподнимается – невысоко – «маленький бросок». Пятка опорной (левой) ноги опускается на пол. |
| «Два, и» | Правая нога опускается на носок и закрывается в V позицию. Пятка опорной ноги приподнимается.  |

Такты 2 и 3. Повторяется движение такта 1, но на счет «два, и» такта 3 правая нога и стопа опорной (левой) ноги закрываются в III позицию (свободное положение). Правая нога находится впереди.

Такт 4. Пауза. На счет «два, и» поворот головы в положение прямо.

Такт 5.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Маленький бросок правой ногой невысоко в сторону, опуская пятку опорной ноги на пол.                  |
| «Два, и» | Правая нога закрывается в III позицию (свободное положение) назад. Пятка опорной ноги приподнимается. |

Такты 6 и 7. Повторяется движение такта 5, но при исполнении маленьких бросков в сторону, правая нога закрывается в III позицию поочередно то вперед, то назад.

Такт 8. Пауза. На счет «два, и» поворот головы вправо, слегка наклонив влево.

## Такт 9.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Маленький бросок правой ногой невысоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол. |
| «Два, и» | Правая нога закрывается в V позицию назад. Пятка опорной ноги приподнимается.    |

Такт 10 и II. Повторяется движение такта 9. На счет «два, и» такта II правая нога и стопа опорной ноги закрываются в III позицию (свободное положение).

Такт 12. Пауза. На счет «два, и» поворот головы в положение прямо.

Такт 13-15. Повторяется движение тактов 5-7, то есть маленькие броски в сторону, где правая нога закрывается в III позицию (свободное положение) то вперед, то назад.

## Такт 16.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Поворот головы вправо. Правая рука закрывается в V позицию (1-е положение). Прогиб корпуса назад – под лопатками.                       |
| «Два, и» | Корпус выпрямляется. Правая рука открывается во II позицию (1-е открытое положение). Присесть на опорной (левой) ноге в полуприседание. |

Такт 17-32. Повторяются движения (маленькие броски) тактов 1-16, не вставая с полуприседания и сохраняя работу пятки опорной ноги. Но после каждого третьего маленького броска во всех направлениях (вперед, в сторону, назад) выполняется касание (удар) пола вытянутым носком работающей ноги следующим образом:

|       |  |
|-------|--|
| «Раз» | Маленький бросок правой ногой невысоко вперед (в сторону, назад), опуская пятку опорной ноги на пол. |
| «И»   | Коснуться вытянутым носком правой ноги об пол, приподнимая пятку опорной ноги.                       |
| «Два» | Резко приподнять правую ногу невысоко, опуская пятку опорной ноги на пол.                            |
| «И»   | Повторить касание пола вытянутым носком.   |

|       |  |
|-------|--|
| «Раз» | Резко приподнять правую ногу невысоко, опуская пятку опорной ноги. |
| «И»   | Пауза.   |
| «Два» | Нога закрывается в позицию.  |
| «И»   | Пауза.   |

После окончания комбинации: ноги вытягиваются в коленях, пятка опорной ноги опускается на пол. Правая рука, переводя кисть во 2-е закрытое положение, опускается в подготовительное положение (а).

## Комбинация №6

Allegretto

The musical score is written for piano in B-flat major (two flats) and 2/4 time. It is marked "Allegretto". The piece consists of four systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system (measures 1-5) features a rhythmic accompaniment in the bass clef and chords in the treble. The second system (measures 6-11) introduces a melodic line in the treble clef with eighth-note patterns, while the bass clef continues with chords. The third system (measures 12-16) continues the melodic development in the treble and the chordal accompaniment in the bass. The fourth system (measures 17-20) concludes the piece with a final melodic phrase in the treble and a sustained chordal accompaniment in the bass.

## Комбинация №7

### Круговые движения ногой по полу

#### «Јерде тегериктер эткени»

*Музыкальное вступление 3/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 32 тактов (один такт хореографического текста соответствует двум тактам музыкального примера).*

*Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Подготовка к движению (вступление — четыре такта): правая рука переходит из подготовительного положения в V позицию (I-ое положение). В этой позиции рука удерживается при исполнении всей комбинации.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Правая нога открывается на носок вперед.  |
| «Два, и» | Нога проводится носком по полукругу до II позиции.                                      |
| «Три, и» | Нога проводится носком по полукругу назад и закрывается в I позицию (прямое положение). |

Такты 2 и 3. Повторяется движение такта 1.

Такт 4.

|                     |   |
|---------------------|---|
| «Раз, и,<br>два, и» | Стопа правой ноги, скользя по полу вперед, обводится вокруг стопы опорной ноги. |
| «Три, и»            | Правая нога закрывается в V позицию. Пятка опорной ноги приподнимается.         |

Такт 5.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Правая нога открывается на носок вперед.  |
| «Два, и» | Нога проводится носком по полукругу до II позиции.  |
| «Три, и» | Нога проводится носком по полукругу назад и закрывается в V позицию назад. Пятка опорной ноги приподнимается. |

Такт 6.

|                      |  |
|----------------------|--|
| «Раз, и -<br>два, и» | Пятка опорной ноги опускается. Стопа правой ноги через I позицию (прямое положение) обводится вокруг стопы опорной ноги. |
| «Три, и»             | Правая нога закрывается в V позицию вперед. Пятка опорной ноги приподнимается.   |

Такт 7. Повторяется движение такта 5.

Такт 8.

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| «Раз, и -<br>два, и»<br>«Три, и» | Пятка опорной ноги опускается. Правая нога, скользя по полу стопой, закрывается в I позицию (прямое положение).<br>Присесть. |
|----------------------------------|--|

Такты 9-II. Повторяется движение тактов 1-3, но с полуприседанием.

Такт 12.

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| «Раз, и,<br>два, и»<br>«Три, и» | Правая нога, вытягиваясь в колене, открывается на носок вперед.<br>Правая нога закрывается в V позицию вперед. Пятка опорной ноги приподнимается. |
|---------------------------------|---|

Такт 13. Повторяется движение такта 5, сохраняя полуприседание.

Такт 14.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Пятка опорной ноги опускается. Правая нога открывается на носок назад, но колени вместе. |
| «Два, и» | Правая нога через II позицию «на носок» выводится вперед носком в пол.                   |
| «Три, и» | Правая нога закрывается в V позицию вперед. Пятка опорной ноги приподнимается.           |

Такт 15. Повторяется движение такта 5.

Такт 16.

|                   |   |
|-------------------|---|
| «Раз, и -<br>два» | Прогиб корпуса назад – под лопатками.                   |
| «И, три, и,       | Корпус выпрямляется. Правая нога вытягивается в колене. |

Такты 17–32. Вся комбинация повторяется сначала, но в обратном направлении.

После окончания комбинации: работающая нога вытягивается на носок вперед, ноги выпрямляются в коленях, пятка опорной ноги опускается на пол.

## Комбинация №7

Adagio

*mp* *mf*

\*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea

\*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea

12 1 2 *mp* \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea

18 *mf* \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea \*Lea

24

*mf*

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

30

*mp*

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

35

*mf*

\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea

41

\* Lea \* Lea \*

## Комбинация №8

### Качалка

### «Жайканыш»

*Музыкальный размер 2/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 16 тактов.*

*Комбинация состоит из 2-х частей: в 1-й части движение выполняется мягко, во 2-ой части – резко.*

*Исходное положение: 1 позиция ног (свободное положение), правая рука в подготовительном положении. Голова направлена в центр зала.*

*Подготовка к движению (вступление — два такта): такт 1 – прослушиваем, такт 2 – рука закрывается в V позицию (1-е положение), правая нога ставится в III позицию «на носок», присесть.*

*Полуприседание в V позиции (правая нога впереди левой) сохраняются на протяжении всей комбинации.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Правая нога, опуская пятку на пол, закрывается в V позицию вперед. Стопа левой ноги ложится на ребро внешней стороны, приподняв пятку. Корпус и голова в положении прямо. |
| «Два, и» | Левая нога опускает пятку на пол (стопа полностью прилегает к полу). Стопа правой ноги ложится на ребро, приподняв пятку.   |

Такт 2. Повторяется движение такта 1.

Такт 3.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Движение повторяется такта 1, но с подъемом левого плеча вверх.  |
| «Два, и» | Движение повторяется такта 1, но с подъемом правого плеча вверх. |

Такт 4. Повторяется движение такта 3.

Такт 5.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Движение ног повторяется. Наклон корпуса и поворот головы вправо. |
| «Два, и» | Движение ног повторяется. Наклон корпуса влево.                   |

Такт 6. Повторяется движение такта 5.

Такт 7.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Движение ног повторяется. Наклон корпуса вправо с подъем левого плеча вверх.  |
| «Два, и» | Движение ног повторяется. Наклон корпус влево с подъемом правого плеча вверх. |

Такт 8. Повторяется движение такта 7.

Такты 9–16 (2-я часть). Повторяются движения тактов 1-8, но меняется характер исполнения. Он в контраст мягкому, становится резким.

После окончания комбинации: Ноги выпрямляются в коленях. Правая нога переходит в III позицию «на носок», затем в I позицию (прямое положение). Правая рука опускается в подготовительное положение (а).

## Комбинация №8

Moderato

*mf* *mf*

6

За вторым разом играть стаккато *Tea \* Tea \* Tea \* Tea \**

## Комбинация № 9

### Качание с выстукиванием

#### «Тоқылдадышту жайканыш»

*Музыкальный размер 2/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 16 тактов.*

*Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Подготовка к движению (вступление – два такта): такт 1 – прослушиваем, такт 2 – присесть. Рука закрывается в V позицию (I-е положение).*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз»    | Подскок на левой ноге. Правая нога слегка приподнимается коленом вверх, стопа сокращена. Корпус и голова в положении прямо. |
| «И»      | Пятка правой ноги опускается на пол во II позицию (прямое положение).   |
| «Два, и» | Правая нога закрывается в V позицию вперед. Стопа левой ноги ложится на ребро, приподняв пятку.                             |

Такты 2 и 3. Повторяется движение такта 1.

Такт 4. «Качалка».

Такт 5.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Движение ног повторяется такта 1, но с подъемом правого плеча вверх. |
| «Два, и» | Движение повторяется такта 1, но с подъемом левого плеча вверх.      |

Такты 6 и 7. Повторяется движение такта 5.

Такт 8. «Качалка» с работой плеч.

Такт 9.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Движение ног повторяется такта 1, но с наклоном корпуса влево и поворотом головы вправо. |
| «Два, и» | Движение ног повторяется такта 1, но с наклоном корпуса вправо.                          |

Такты 10-11. Повторяется движение такта 9.

## Такт 12.

|          |   |
|----------|---|
| «Раз, и» | Подскок на левой ноге, правая нога слегка приподнята вверх коленом. Наклон корпуса влево. |
| «Два, и» | Стопа правой ноги полностью опускается на пол в IV позицию (прямое положение).            |

Такты 13-15. Повторяется «выстукивание» такта 1, но с подскоком на правой ноге в продвижении вправо (по полукругу). При этом исполняются наклоны корпуса и головы. Руки открываются в V позицию (2-е положение).

## Такт 16.

Повторяется движение такта 12 с другой ноги. Руки закрываются в V позицию (1-е положение).

После окончания комбинации: левая нога закрывается в I позицию (свободное положение), правая рука опускается в подготовительное (а).

## Комбинация №9

Allegretto

The musical score is written for piano and bass. It consists of three systems of music. The first system (measures 1-5) is marked *mf* and *mp*. The second system (measures 6-11) is marked *f*. The third system (measures 12-15) is marked *f* and *mf*. The piece is in 2/4 time and features a consistent bass line with 'Lea' annotations. The piano part includes chords and melodic lines with various articulations.

*mf* *mp* *mf*

*f* *f* *mf*

Lea \* Lea \* Lea \*  
\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \*  
\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \*

**Комбинация № 10**  
**Подъем ноги на 90 и выше градусов**  
**«Араай кӧдүриш»**

*Музыкальный размер 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 8 тактов (один такт хореографического текста соответствует двум тактам музыкального примера).*

*Исходное положение: III позиция ног (свободное положение), рука в подготавливательном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Подготовка к движению: прослушать вступление — два такта.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|             |   |  |
|-------------|---|--|
| «Раз, и»    | Правая нога открывается вперед носком в пол.            | Правая рука приоткрывается в сторону.                    |
| «Два, и»    | Подъем ноги на 90 (параллельно полу) или выше градусов. | Рука поднимается во II позицию (1-е открытое положение). |
| «Три, и»    | Нога опускается носком в пол.                           | Пауза.   |
| «Четыре, и» | Нога закрывается в исходное положение.                  | Пауза.   |

Такт 2. Движение повторяется в направлении – в сторону. Голова в положении прямо. При этом правая рука поднимается в III позицию (1-е положение). На счет «четыре, и» рука опускается во II позицию, поворот головы вправо. Правая нога сзади.

Такт 3. Движение повторяется в направлении назад. При этом рука закрывается в I позицию (1-е открытое положение). Легкий наклон головы влево. На счет «четыре, и» рука раскрывается во II позицию. Голова в положении прямо.

Такт 4. Повторяется движение такта 2. В конце такта нога закрывается вперед.

## Такт 5.

|             |  |  |
|-------------|--|--|
| «Раз, и»    | Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх скольжением носком по опорной ноге спереди. | Поворот кисти в сторону большого пальца «от себя».                       |
| «Два, и»    | Нога раскрывается вперед – вверх.  | Повторяется поворот кисти.   |
| «Три, и»    | Нога опускается носком в пол.  | Пауза.   |
| «Четыре, и» | Нога закрывается в исходное положение.   | Рука закрывается в IV позицию (1-е положение). Голова в положении прямо. |

Такт 6. Повторяется движение ног такта 5 в направлении – в сторону. Рука поднимается в III позицию (1-е положение). На счет «четыре, и» рука открыва-ется во II позицию. Поворот головы вправо. Правая нога сзади.

Такт 7. Повторяется движение ног такта 5 в направлении назад. Поворо-тами кисти в сторону большого пальца «от себя», рука закрывается в I пози-цию. Легкий наклон головы влево. На счет «четыре, и» рука приводится в IV позицию (1-е положение), а голова в положение прямо.

Такт 8. Повторяется движение такта 5 в направлении – в сторону. Рука поднимается в III позицию (1-е положение). На счет «четыре, и» рука раскры-вается во II позицию (1-е открытое положение), а поворот головы вправо.

После окончания комбинации: рука опускается в подготовительное поло-жение (а).



**Комбинация № 11**  
**Большие броски на 90 и выше градусов**  
**«Яан чачыш»**

*Музыкальный размер 2/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 32 тактов.*

*Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Подготовка к движению (вступление – два такта): Правая рука через I позицию открывается во II позицию (1-е открытое положение). Левая нога приоткрывается назад и закрывается в V позицию с приподнятой пяткой, но стопа при этом слегка заваливается на мизинец.*

Порядок исполнения:

Такт 1.

|          |   |  |
|----------|---|--|
| «Раз, и» | Большой бросок вытянутой правой ногой вперед на высоту 90 (выше) градусов. Опорная (левая) нога, опуская пятку на пол, вытягивается в колене. |  |
| «Два, и» | Нога опускается на носок и закрывается в V позицию. Опорная нога, приподняв пятку, сгибается в колене.  |  |

Такты 2 и 3. Повторяется движение такта 1.

Такт 4.

|          |  |   |
|----------|--|---|
| «Раз, и» | Правая нога открывается вперед носком в пол. Опорная нога, опуская пятку на пол, вытягивается в колене.      | Правая рука закрывается в IV позицию (1-е положение). Голова в положении прямо. |
| «Два, и» | Правая нога и стопа левой ноги закрываются в III позицию (свободное положение). Пятка левой ноги приподнята. | Рука поднимается в III позицию (1-е положение). Подбородок приподнят.           |

Такты 5-7. Повторяется движение такта 1, но при исполнении этих больших бросков в сторону, правая нога закрывается в III позицию поочередно то назад, то вперед.

## Такт 8.

|          |   |  |
|----------|---|--|
| «Раз, и» | Правая нога открывается назад носком в пол. Левая нога, опуская пятку, вытягивается в колене. | Правая рука закрывается в IV позицию (1-е положение).  |
| «Два, и» | Правая нога и стопа левой ноги закрываются в V позицию. Пятка левой ноги приподнята.          | Рука, приподнимая кисть, открывается во II позицию (1-е открытое положение). Поворот головы вправо, слегка наклонив влево. |

Такт 9-II. Большие броски правой ногой в направлении назад, где она закрывается в V позицию назад.

## Такт 12.

|          |  |   |
|----------|--|---|
| «Раз, и» | Правая нога открывается назад носком в пол. Левая нога, опуская пятку, вытягивается в колене.                | Правая рука закрывается в IV позицию (1-е положение). Голова в положении прямо. |
| «Два, и» | Правая нога и стопа левой ноги закрываются в III позицию (свободное положение). Пятка левой ноги приподнята. | Рука поднимается в III позицию (1-е положение), подбородок приподнят.           |

Такты 13-15. Большие броски правой ногой в направлении в сторону, где она закрывается поочередно то вперед, то назад.

Такт 16. Присесть. Рука раскрывается на II позицию (1-ое открытое положение)

Такты 17 – 31. Повторяются движения (большие броски) тактов 1 – 15, не вставая с полуприседания и сохраняя работу пятки опорной ноги.

## Такт 32.

|          |  |
|----------|--|
| «Раз, и» | Встать: ноги выпрямляются в коленях, пятка опорной ноги опускается на пол. |
| «Два, и» | Рука в III позиции принимает 3-е закрытое положение. Взгляд на кисть.      |

После окончания комбинации: рука опускается через IV позицию (3-е положение) в подготовительное положение (б).

## Комбинация №11

Moderato

The first system of the musical score is in 2/4 time. It begins with a treble clef and a bass clef. The right hand starts with a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and then a triplet of eighth notes G4, A4, B4. The left hand has a whole note chord of G2, B2, D3. A first ending bracket covers the first two measures, and a second ending bracket covers the last two measures. The dynamic marking *mf* is present in both systems.

The second system starts at measure 5. The right hand has a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and then a quarter note B4. The left hand has a whole note chord of G2, B2, D3. The dynamic marking *f* is present.

The third system starts at measure 11. The right hand has a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and then a quarter note B4. The left hand has a whole note chord of G2, B2, D3. The dynamic marking *f* is present.

The fourth system starts at measure 16. The right hand has a quarter note G4, followed by a quarter note A4, and then a quarter note B4. The left hand has a whole note chord of G2, B2, D3. The dynamic marking *f* is present.

## Комбинация № 12

### Большие наклоны и перегибы корпуса «Терен энгилиш»

*Музыкальное вступление 4/4. Вся комбинация исполняется на протяжении 8 тактов (один такт хореографического текста соответствует двум тактам музыкального примера).*

*Исходное положение: I позиция ног (прямое положение), правая рука в подготовительном положении (а), голова направлена в центр зала.*

*Комбинация состоит из двух частей: 1-я часть — выполняется на полной стопе, 2-я — выполняется на полупальцах.*

*Подготовка к движению (вступление — два такта). Такт 1 прослушиваем, такт 2:*

|             |                                       |  |
|-------------|---------------------------------------|--|
| «Раз, и»    | Подняться на полупальцы и опуститься. | Поворот кисти в сторону большого пальца (от себя). |
| «Два, и»    | Повторить.                            | Повторить, повышая руку в сторону.                 |
| «Три, и»    | Повторить.                            | Повторить, повышая руку до II позиции.             |
| «Четыре, и» | Пауза.                                | Кисть опускается во 2-е закрытое положение.        |

Порядок исполнения:

Такт 1.

|   |   |
|---|---|
| «Раз, и<br>два, и»<br>«Три, и<br>четыре, и» | Наклон корпуса вперед. Правая рука опускается вниз. Взгляд — за рукой.<br>Корпус поднимается в исходное положение. Рука через I позицию (2-е открытое положение) с поворотом кисти «от себя» открывается во II позицию (1-е открытое положение). Поворот головы вправо. |
|---|---|

Такт 2.

|   |  |
|---|--|
| «Раз, и<br>два, и»<br>«Три, и<br>четыре, и» | Перегиб корпуса назад с поворотом кисти в сторону мизинца до 2-го открытого положения.<br>Корпус поднимается в прямое положение, одновременно выполняется поворот кисти в сторону мизинца до 2-го открытого положения. |
|---|--|

Такт 3.

|   |  |
|---|--|
| «Раз, и<br>два, и»<br>«Три, и<br>четыре, и» | Наклон корпуса и поворот головы влево. Рука, повышаясь закрывается в IV позицию.<br>Корпус выпрямляется. Положение головы — прямо. |
|---|--|

## Такт 4.

|                 |  |
|-----------------|--|
| «Раз, и два, и» | Поворот корпуса вправо. Левая рука снимается со станка и закрывается в IV позицию, а правая – открывается во II позицию (2-е открытое положение). Взгляд на правую руку. |
| «Три, и четыре» | Корпус возвращается в исходное положение. Левая рука опускается на станок.   |
| «И»             | Подъем на полупальцы. Кисть опускается во 2-е закрытое положение.  |

## Такт 5.

|                 |  |
|-----------------|--|
| «Раз, и два, и» | Наклон корпуса вперед. Правая рука опускается вниз. Взгляд – за рукой.   |
| «Три, и четыре» | Корпус поднимается в исходное положение. Рука поднимается в III позицию (3-е закрытое положение). Взгляд – на кисть. |
| «И»             | Поворот головы вправо, разворот руки в III позиции на 1-ое положение   |

## Такт 6.

|                    |  |
|--------------------|--|
| «Раз, и два, и»    | Перегиб корпуса назад.                 |
| «Три, и четыре, и» | Корпус поднимается в прямое положение. |

## Такт 7.

|                    |   |
|--------------------|---|
| «Раз, и два, и»    | Наклон корпуса и поворот головы влево.  |
| «Три, и четыре, и» | Корпус выпрямляется. Голова в положении прямо. Подбородок приподнят, взгляд – на кисть. |

## Такт 8.

|              |  |
|--------------|--|
| «Раз, и два» | Поворот корпуса вправо. Левая рука снимается со станка и поднимается в III позицию (1-е положение). Правая рука раскрывается во II позицию (1-е открытое положение). Голова следует за правой рукой. |
| «И»          | Корпус возвращается в исходное положение. Правая рука закрывается в V позицию (1-е положение).   |
| «Три, и»     | Шаг правой ногой вперед в IV позицию. Полное приседание: ноги сгибаются в коленях, пятки опускаются. Левая рука опускается на колено.  |
| «Четыре»     | Правая рука в V позиции приоткрывается во 2-е положение,   |
| «И»          | Небольшой наклон корпуса назад. Рука закрывается на колено – VI позиция.   |

После окончания комбинации: подняться на левую ногу и закрыть правую в I позицию (свободное положение). Рука – в подготовительном положении (б).

### Комбинация №12

Andante

*mp*

*Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea*

*\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea*

*\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea*

*\* Lea \* Lea \* Lea rit. \* Lea \* Lea \* Lea \* Lea*

*\* Lea \* Lea \* Lea \* Lea \**

Приложение  
(Пояснение к музыкальному материалу)

### Пять учебных комбинаций для рук

1. Комбинация №1 - Музыка А. Шинжиной
2. Комбинация №2 - Музыка народная «Эбиреде тайгалу»  
(Окруженный тайгой)
3. Комбинация №3 - Музыка народная «Алтай албатынын танези»  
(Алтайский народный танец)
4. Комбинация №4 - Алтайская народная песня «Кабай кожон»  
(Колыбельная)
5. Комбинация №5 - Алтайская народная песня «Јииттердин кожонгы» (Молодежная)

### Поклоны

1. Поклон девичий (простой) - Музыка А. А. Тозыякова. «Алтайым».
2. Поклон девичий (сложный) - «Пастухтардын кожонгы»  
(Песня пастухов). Музыка народная.
3. Поклон мужской (простой) - Музыка народная «Шонкор» (Сокол)
4. Поклон мужской (сложный) - Алтайская народная мелодия.

### Упражнения у станка (экзерсис)

1. В. Кончев. Тема творчества к фильму «Художник Гуркин».
2. Алтайская народная мелодия «Кожондордогы танец» (Алтайский хор-ровод).
3. Алтайская народная мелодия.
4. Алтайская народная мелодия.
5. А. Тозыяков. «Киске» (Котенок).
6. А. Тозыяков. «Јиит јорыкчынын кожонгы».
7. Алтайская народная мелодия. «Кыстардын лирический танези» (Девичий лирический).
8. Алтайская народная мелодия. «Алтын күүк» (Золотая кукушка).
9. А. Тозыяков. «Айчак» (Медвежонок).
10. В. Кончев. Прощание из балета «Очы-Бала».
11. Алтайская народная мелодия (Теленгитский танец).
12. Алтайская народная мелодия. «Ўч булунду Алтын-Көл». (Трехстороннее золотое озеро).

### Список использованной музыкальной литературы для обработки и переложений

1. Анохин А.В. Сборник песен. — Горно-Алтайск, 1962.
2. Ильин А. Песни и танцы Алтая для виолончели, голоса и фортепиано. — Горно-Алтайск, 2001.
3. Каланова Н.Е. Алтайские миниатюры. — Горно-Алтайск, 2004.
4. Тозыяков А.А. Алтайские народные танцы. — Горно-Алтайск, 1973.
5. Тозыяков А.А. Песни гор. — Горно-Алтайск, 1984.
6. Филимонов В.Г. Методические рекомендации по исполнению алтайских народных песен и танцев. — Горно-Алтайск, 1977.
7. Койчылардын байрамы (Праздник чабана). Сборник песен. — Горно-Алтайск, 1981.
8. Хохолков В. Ритмы гор (Танцы народов Южной Сибири). — Горно-Алтайск, 1990.
9. Хохолков В. Песни Горного Алтая (мелодии и тексты). — Горно-Алтайск, 2003.
10. Шульгин Б.М. Мелодии гор. — Горно-Алтайск, 1985.

### Литература

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. — Ленинград, «Искусство», с. 19—80.
2. Жорницкая М.Я. К вопросу об алтайском народном танце // Тезисы докладов. Всесоюзная научная сессия по итогам этнографических и антропологических исследований 1986-1987. — Сухуми, 1988. С. 191-192.
3. Жорницкая М.Я. К вопросу о сравнительном изучении традиционной хореографии алтайцев и киргизов // Тюркология-88. — Фрунзе, 1988. — С. 558-559.
4. Екеев Н.В., Самаев Г.П. История и культура Алтая XIX — начало XX вв. — Горно-Алтайск, 1994.
5. Климов А.А. Основы русского народного танца. — М., издательство МГИИК, 1994.
6. Кандаракова Е.П. Алтайские благопожелания и обряды их исполнения. (В помощь учителю). — Горно-Алтайск, 1993.
7. Параев А. Алтайские народные музыкальные инструменты. — Горно-Алтайск, 1963.
8. Русско-алтайский словарь (под ред. Н.А. Баскакова). — М.: Советская энциклопедия, 1963.
9. Слово об Алтае: История, фольклор и культура. — Горно-Алтайск: Алт. кн. изд-во, 1990.
10. Тарбанаква С.Н. Пути развития театров Южной Сибири. — Горно-Алтайск, 1994.
11. Тюхтенов Т.С. Алтайские народные песни. — Горно-Алтайск, 1972.
12. Шинжина А.И. Основы алтайского танца. — Горно-Алтайск, 2004.
13. Ранее утвержденные педсоветом учебные, рабочие программы.

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |           |
|--|-----------|
| Несколько слов об авторе .....   | 3         |
| От автора .....  | 4         |
| <b>Раздел 1. Основные понятия: позиции и положения, постановка рук, ног, корпуса и головы в алтайском танце.</b> |           |
| Позиции ног и их положения .....   | 8         |
| Особенности постановки рук .....   | 11        |
| Позиции рук и их положения .....   | 12        |
| Постановка корпуса и головы .....  | 20        |
| <b>Раздел 2. Пять учебных комбинаций рук</b>   |           |
| Комбинация 1 .....   | 22        |
| Комбинация 2 .....   | 24        |
| Комбинация 3 .....   | 26        |
| Комбинация 4 .....   | 28        |
| Комбинация 5 .....   | 32        |
| <b>Раздел 3. Поклоны «Бажыр»</b>   |           |
| Поклон девичий — простой .....   | 36        |
| Поклон девичий — сложный .....   | 39        |
| Поклон мужской — простой .....   | 42        |
| Поклон мужской — сложный .....   | 45        |
| <b>Раздел 4. Упражнения у станка (экзерсис)</b>  |           |
| 1. Наклоны и повороты головы, наклоны и перегибы корпуса<br>(«Баш ла көгүс кыймыктадыш») .....                   | 50        |
| 2. Приседание («Отурыш») .....   | 54        |
| 3. Скольжение стопой по полу («Жылдырыш») .....  | 58        |
| 4. Маленький шаг («Огош алтам») .....  | 61        |
| 5. Шаг с нажимом и выведением ноги на пятку, полупальцы<br>(«Бадай басканы») .....                               | 65        |
| 6. Маленькие броски на 45 градусов («Огош чачыш») .....  | 71        |
| 7. Круговые движения ногой по полу<br>(«Жерде тегериктер эткени») .....  | 74        |
| 8. Качалка («Жайканыш») .....  | 78        |
| 9. Качание с выстукиванием («Токылдадышту жайканыш») .....   | 81        |
| 10. Подъем ноги на 90 и выше градусов («Арай көдүриш») .....   | 84        |
| 11. Большие броски на 90 и выше градусов («Jaан чачыш») .....  | 87        |
| 12. Большие наклоны и перегибы корпуса («Теренг энгилиш») .....  | 90        |
| <b>Приложение .....</b>  | <b>93</b> |
| <b>Список использованной литературы<br/>для обработки и переложений .....</b>                                    | <b>94</b> |
| <b>Литература .....</b>  | <b>94</b> |

**Айана Ивановна Шинжина**  
**ШКОЛА АЛТАЙСКОГО ТАНЦА**

Фотографии Л.В. Иркитова  
Художник В.Г. Тебеков

Подписано в печать 30.05.2006 г. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>. Печать офсетная.  
Тираж 500 экз. Заказ 4516.

Отпечатано в ОАО «Горно-Алтайская типография»  
469000 г. Горно-Алтайск, пр. Коммунистический, 35.





140-00



### **Шинжина Айана Ивановна**

Артистка, педагог, балетмейстер.  
Родилась в 1969 году, уроженка с. Хабаровка Онгудайского района Республики Алтай.

В 1988 окончила Киргизское Государственное хореографическое училище.

С 1988 года работает в Государственной филармонии Республики Алтай.

В 1997 году создает Национальный Театр Танца «АЛТАМ».

В 2000 году окончила балетмейстерский факультет Российской академии театрального искусства ГИТИС.

В 2000 году открывает детскую школу-студию хореографического искусства.

С 2003 года заведует кафедрой хореографии Государственного Колледжа

культуры и искусства Республики Алтай.

С 2004 года руководитель ГУ культуры «Государственная Филармония» Республики Алтай.

1999 г. — I Российские Молодежные Дельфийские игры в г. Саратове. Национальный театр танца «Алтам» — победитель и обладатель шести Золотых медалей.

2001 г. — Международный конкурс хореографов в г. Новосибирске. Большая Золотая медаль.

2002 г. — Лауреат и обладатель Гран-При IV Международного конкурса-фестиваля хореографических коллективов «Единство России». г. Москва.

2002 г. — удостоена звания Лауреата Премии им. Г.И. Чорос-Гуркина.

2003 г. — выход в свет книги «Основы алтайского танца».

2003 г. — Лауреат и обладатель Гран-При конкурса этнических культур «Центр Азии» г. Кызыл, Республика Тыва.

2003 г. — занесена на Доску Почета Республики Алтай.

2004 г. — внесена в энциклопедию «Лучшие люди России».

2004 г. — Лауреат и обладатель Первой Премии 8 Международного конкурса-фестиваля хореографических коллективов «Единство России» г. Москва.

2004 г. — присвоено звание «Заслуженная артистка Российской Федерации».