

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I BO‘LIM. GIMNASTIKADA XAREOGRAFIYANING AHAMIYATI VA O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI.....	4
II BO‘LIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIK TAYYORGARLIKNING MAQSAD VA VAZIFALARI.....	8
III BO‘LIM. GIMNASTIKADA XOREOGRAFIK TAYYORGARLIK VOSITALARI.....	12
3.1. Mumtoz raqs harakatlari.....	12
3.2. Muvozanatlar, burilishlar, sakrashlar	17
3.3. Xalqa sahna raqslariga xos harakatlar.....	23
3.4. Ballet raqslari elementlari.....	24
3.5. Erkin plastika elementlari.....	26
3.6. Cho‘zilish mashqlarining ahamiyati.....	28
IV BO‘LIM. XOREOGRAFIYA DARSLARINING TURLARI.....	31
V BO‘LIM. GIMNASTIKADAGI XOREOGRAFIYA DARSLARINING USULIY XUSUSIYATLARI.....	35
6.BO‘LIM. MUSIQA VA IFODALI HARAKATLAR.....	39
VII BO‘LIM. ERKIN MASHQLARNI TUZISH USULBIYATI.....	44
VIII BO‘LIM. XODA USTIDAGI XOREOGRAFIK GIMNASTIKA MASHQLARI.....	51
IX BO‘LIM. AMALIY MASHQLAR.....	60
9.1. Oyoqlarning vaziyatlari va holatlari.....	61
9.2. Qo‘l va qo‘l panjalarining vaziyatlari hamda holatlari.....	68
9.3. Bosh holatlari.....	72
9.4. Gavda holatlari.....	74
9.5. Muvozanat turlari.....	78
9.6. Burilish turlari.....	82
9.7. Sakrash turlari.....	85
X BO‘LIM. SPORT TAYYORGARLIGINING HAR XIL BOSQICHLARIDA TAXMINIY XOREOGRAFIYA DARSLARI.....	94

10.1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi.....	94
10.2. Dastlabki asosiy (vaziyat) tayyorgarlik bosqichi.....	103
10.3. Ixtisoslashtirilgan asosiy tayyorgarlik bosqichi.....	114
XI BO‘LIM. BO‘G‘IMLARDAGI HAKAKATCHANLIK- NI RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR.....	126
XII BO‘LIM. SPORT TAYYORGARLIGINING TURLI BOSQICHLARIDA XOREOGRAFIYA BO‘YICHA O‘QUV MATERIALINING TAHMINIY TAQSIMLA- NISHI.....	132
Foydalanilgan adabiyotlar.....	139