Упражнени № 1 Цхьа аз деха а, доца а дешча, шайн маь1на хуьйцуш долу дешнаш даладе. Кеп: ваха-ваха, дакъа-дакъа.

Упражнени № 2 Д1аеша. Т1ера схьаязъе. Деха аз билгалдечу элпана к1ел сиз хьакха.

1) Ваха шега бохучуьнга ла а ца дуг1уш, дукха сиха лулахойн керта ваха.
2) Яха, нанас шена делла к1ади а эцна, бедарш тоьгучу ателье яха. 3) Кевнна тоьхна дог1а, т1е дог1а а оьхуш, мекха дулуш дара. 4) Мекха боьлла мекха кха т1ехь говрана т1аьхьа а тесна, д1асатекхош воллура 1ела. 5) Со г1аш схьавог1учу урамехь дитташ т1ера мохо охьаэгийна дуккха а г1аш дара. 6) Тахана юьртан бажа бажо сан бажа вара ваха везаш. 7) Айса эцначу товарах са ер ю яц ца хууш, айса-сайн са дууш яра со. 8) Ваша вешех ваша веза нагахь шех нах бийла ца лаахь. 9) Буьйсанна хан яьллачу хенахь божал чохь 1ахар 1ахар синтеме дац. 10) Керта веана хьаша вайн чуьрчу бераша уьйт1ахула д1асакхийсина ловзаргаш ца хьаша г1ерташ, меллаша ког боккхуш вог1ура. 11) Кхечу мехкашка даха ца оьшу, х1оккхул хаза болу х1ара вайн мохк д1а а тесна.

3) Б1е эзар можачу
Цу г1ашна юккъехь
Цхьалха цхьа сийна г1а
Лепаш го суна (М. Сулаев)

Г1аш, сийна дешнашкара а, и деха я доца дешча, дешан маь1на хийцалой.

Упражнени № 3 Д1аеша байташ. Деха а, доца дешча маь1на хийцалуш долу дешнаш схьалаха.

Дерриг дуьне даго г1ертарг
Ша вагийна Дуьнено.
Дуьне ц1арах догуш хилахь,
Вохвала ма г1ерта хьо!

Вала санна, гуттар хала
Къонах хила хьаха ду.
Вала санна, гуттар хала
Къонах хила ваха ду!

Кху вайн Лаьттан рицкъа даа
Бакъо йоцу боьха нах
Вайна дахар къахьдеш лела,
Куралла еш пхьоьханехь. (А. Сулейманов)

Упражнени № 4 Д1адеша кицанаш. Дийца, билгалдаьхначу дешнашкара мукъа аьзнаш муха ала деза. Уьш кхечу кепара аьлча, дешан маь1на хийцалур дарий.

Болх безачунна дахар а деза.
Болх бечунна де доца хета, малончина деха хета.
Вахаре хьаьжжина хуьлу валар а.
Вежаршна юккъехь а хуьлу хьоме ваша.
Даа хала делахь а, худар довха хила деза.
Нехан куьйгашца нитташ баха атта ду.
Сапарг1ат ваха лаахь, девнаш ма леха.
Цициг т1екхаччалц беха дахка.

Ч1ара безахь, хи чу вала веза.
Эхь доцуш вехачул, хенал хьалха валар тоьла.