
NUR-
AFRICA
ACADEMY

ለ4ኛ - ክፍል

4.2 እጅና እግርን በማቀናጀት ደመሚሰሩ ተግባራት



4.2.1 የግልቢያ ምት

ቅምሚ መረጃ

ሪትም ቃሉ በቀጥታ ከእንግሊዘኛ ቃል የተወሰደ ሲሆን፣ በአማርኛ ምት የምንለው ነው።

ምት ለነገሮች ሁሉ እንቅስቃሴ ምጣኔ ሲሆን የኪነ ጥበባዊ መርህ ነው።

በማንኛውም በኩል የጊዜ መጠን የሚደጋገም ድርጊት ወይም እንቅስቃሴ ሁሉ ሪትም /ምት አለው።

ሪትም/ምት የጊዜ ቆይታ ሆኖ በአንድ በተወሰነ ጊዜ የቆይታ መሀከል የሚከናወን የድምፅ መርዘምና ማጠር እንዲሁም ዝምታ የጊዜ ርዝማኔ የሚበለጥ ሆኖ በጣም አጭር፣አጭር፣ መካከለኛ፣ ፈጣንና በጣም ፈጣን በመባል ይታወቃሉ።

የተለያዩ ደረጃዎች ያላቸው ምቶች ሲሆን ከነሱ መካከልም

የርምጃ

የሩጫ

የመንጠር

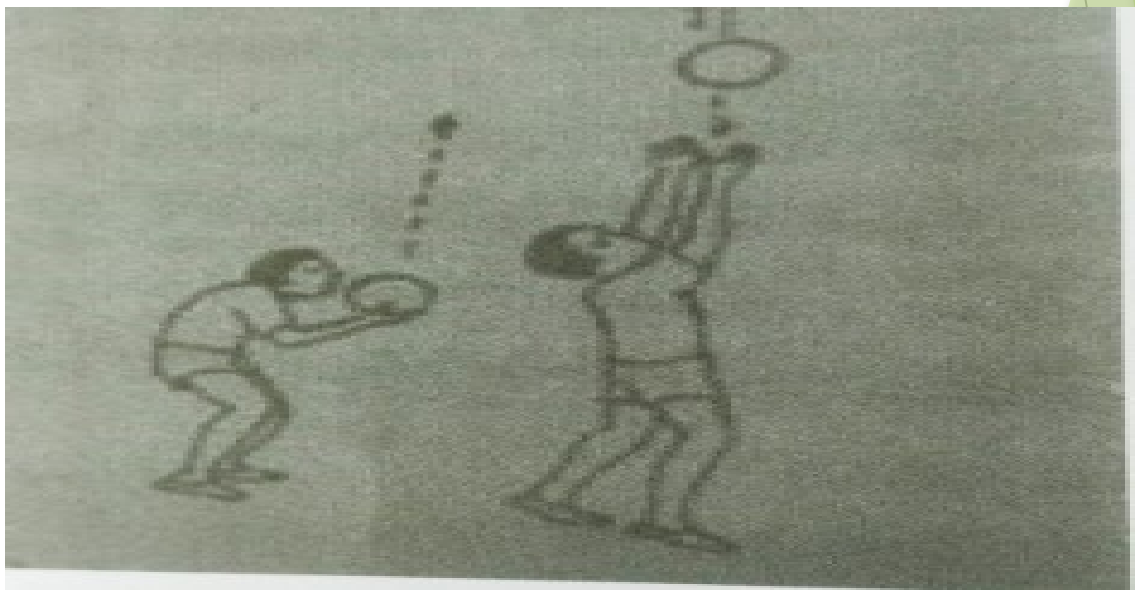
4.2.2 ኳስ ወርውሮ ማጨብጨብና መቅለብ

የትኩረት ነጥብ

- መወርወርና መቅለብ የእጅ፣የእግር፣ የአይንና የመላሰውነትን መሰረታዊ እንቅስቃሴ ማስተባበር ይፈልጋል።

መሰረታዊ መወርወርና የመቅለብ ክህሎቶች

- እግሮችን በትንሹ በመክፈት አንዱን እግር ከሌላ ውበትን በማስቀደምና ጉልበት አጥፎ መቆም።
- እጆችን ከክርን በማጠፍ መቆም፣ ስንወረውር የታጠፈውን ጉልበትና እጅ በመዘርጋት ኳስን ወደፊትና ወደ ላይ መወርወር።
- ኳሱ ከፍታውን ጨርሶ ሲመለስ ሁለቱን እጆች ከራስ በላይ በመዘርጋት የእጅ ጣቶችን ዘርዘር እና ጠበቅ አድርጎ በማጠጋጋት ኳስን መቅለብ።



4.4 ሞዛይክ

- **ጠቃሚ መርጃ** ፡-ሞዛይክና ኮላጅ ተመሳሳይነት ያላቸው የስነ-ጥበብ መገለጫዎች ናቸው።
- ሁለቱም በማጣበቅ የሚሰሩ ናቸው።
- **ኮላጅ**፡-ከቀለማማ ወርቀት ፤ ከቅጠል ፤ ከጨርቅ እና ባጠቃላይ ከቀላል ነገሮች የሚሰራ ሲሆን
- **ሞዛይክ**፡-በጠንካራ ነገሮች ላይ በጠጠር በማጣበቅ የሚሰራ ነው።

  ለምሳሌ፡-ከድንጋይ ስብርባሪዎች፤ ከወፍራም ወረቀቶች ፤ ከጠጠሮች ቀ.ዘ.ተ ተጠቃሽ ናቸው።

4.2.6ሚዛን መጠበቅ

4.2.6.1 በመቀመጫ በመቀመጥ እግርን ማንሳት

- **መግቢያ፦** ይህ ዕርስ ትኩርት የሚያደርገው በቂጥ በመቀመጥ እጆችንና እግሮችን በማንሳትና የሰውነትን ክብደትን በእጆችና በእግሮች ላይ በመ[illegible] የሰውነትን ክብደት በመጠበቅ ላይ ነው።
- **ጠቃሚ መርጃ፦** ሚዛን መጠበቅ የሰውነትን ማዕከላዊነትን ጠብቆ በአማካኝ ቦታ ላይ መገኘት ማለት ነው።
- ሚዛን በተለያዮ ነገሮች ሊገለፅ የሚችል ሲሆን፣ በእንቅስቃሴ እንዴት መስራት እንደሚቻል በጥንቃቄ መስራት ያስፈልጋል።

4.2.7 ኳስ ማንጠር

- በእጅ ጣቶች ኳስ ወደ መሬት በመግፋት ኳስ መሬት ነክቶ እንዲመለስ ማድርግ ኳስ ማንጠር ይባላል።
- ኳስ ማንጠር በቦታና በመንቀሳቀስ ሊሠራ ነው።
- ኳስ ማንጠር ለሁሉም ጨዋታዎች መሠረት ነው።