NUR AFRICA ACADEMY



CENTER OF WISDOM

እስቴቲክስ ለ 1ኛ-ክፍል

4.3.1. በሙዚቃ ምት ጡብ ጡብ

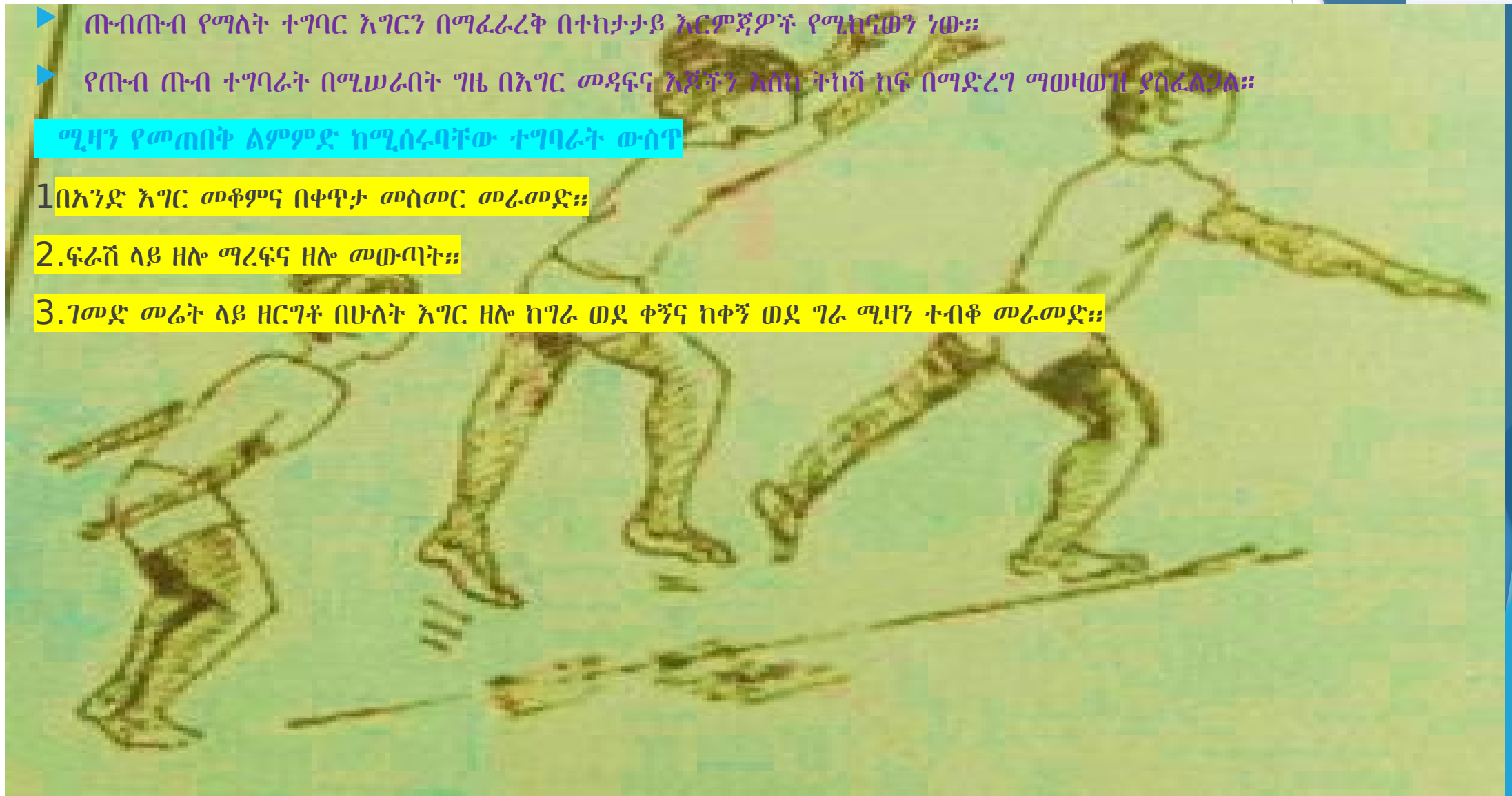
- ጡብጡብ የማለት ተግባር እግርን በማፈራረቅ በተከታታይ እርምጃዎች የሚከናወን ነው።
- የጡብ ጡብ ተግባራት በሚሠራበት ግዜ በእግር መዳፍና እጅጉን እስከ ትከሻ ከፍ በማድረግ ማወዛወዝ ያስፈልጋል።

ሚዛን የመጠበቅ ልምምድ ከሚሰሩባቸው ተግባራት ውስጥ

1በአንድ እግር መቆምና በቀጥታ መስመር መራመድ።

2.ፍራሽ ላይ ዘሎ ማረፍና ዘሎ መውጣት።

3.ገመድ መሬት ላይ ዘርግቶ በሁለት እግር ዘሎ ከግራ ወደ ቀኝና ከቀኝ ወደ ግራ ሚዛን ተብቆ መራመድ።



4.3.2.ገመድ በመዝለል ሪቲሚካዊ እንቅስቃሴ

- ገመድ በመጠቀም እሪቲሚቲካዊ እንቅስቃሴ ተግባራት በሚሠራበት ግዜ ገመዱን በሙዚቃው ሪቲም ተከትሎ ማዞርና ዝላዩንም ከገመድ ዙር ጋር በማቀናጀት መዝለል ትኩረት መሠጠት አለበት።
- ለገመድ ዝላይ ተስማሚ ሙዚቃ መምረጥ አስፈላጊ ነው።



4.2. ኳስን ለኢላማ መወርወር

- ኳስ ለኢላማ መወርወር ልምምድ ሲደረግ ትክክለኛ አቆቋም ማለት የወርዋሪው እጅ ተቃራኒ እግር ማስቀደም፣ኢላማን በሚገባ ማየትና እግን ወደ ኢላማ አቅጣጫ እንዲያመለክት ማድረግ ከውርወራ በኋላ ወርዋሪ እጁን ወደ ተወርዋሪ ኳስ ማስከተልና ትኩረት መስጠት ያስፈልጋል።

