NUR AFRICA ACADEMY

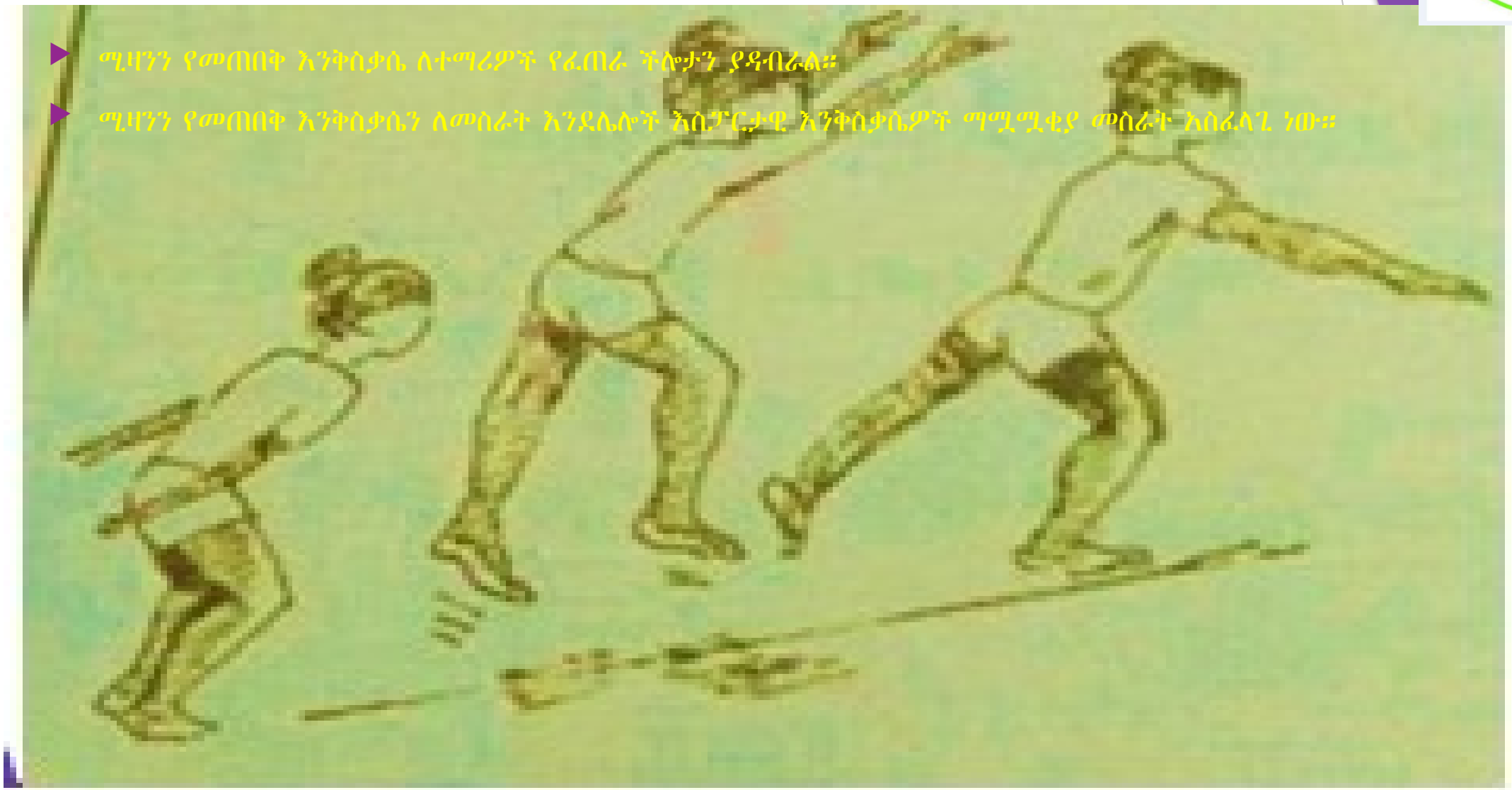


CENTER OF WISDOM

አስቴቲክስ

ለ2ኛ-ክፍል

4.2.5 ሚዛን መጠበቅ



- ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴ ለተማሪዎች የፈጠራ ችሎታን ያዳብራል።
- ሚዛንን የመጠበቅ እንቅስቃሴን ለመስራት እንደሌሎች እስፖርታዊ እንቅስቃሴዎች ማሟሟቂያ መስራት አስፈላጊ ነው።

4.2.3 ገመድ ዝላይ

የገመድ ዝላይ አይነቶች

1.በግል፡- በዝግታ ገመዱን በመዞር በሁለት እግር መዝለል ::

- የገመዱን ፍጥነት በመጨመርና በመዞር በሁለት እግር መዝለል

-በአንድ እግር ዘሎ በተመሳሳይ ማረፍና እግርን መለዋወጥ

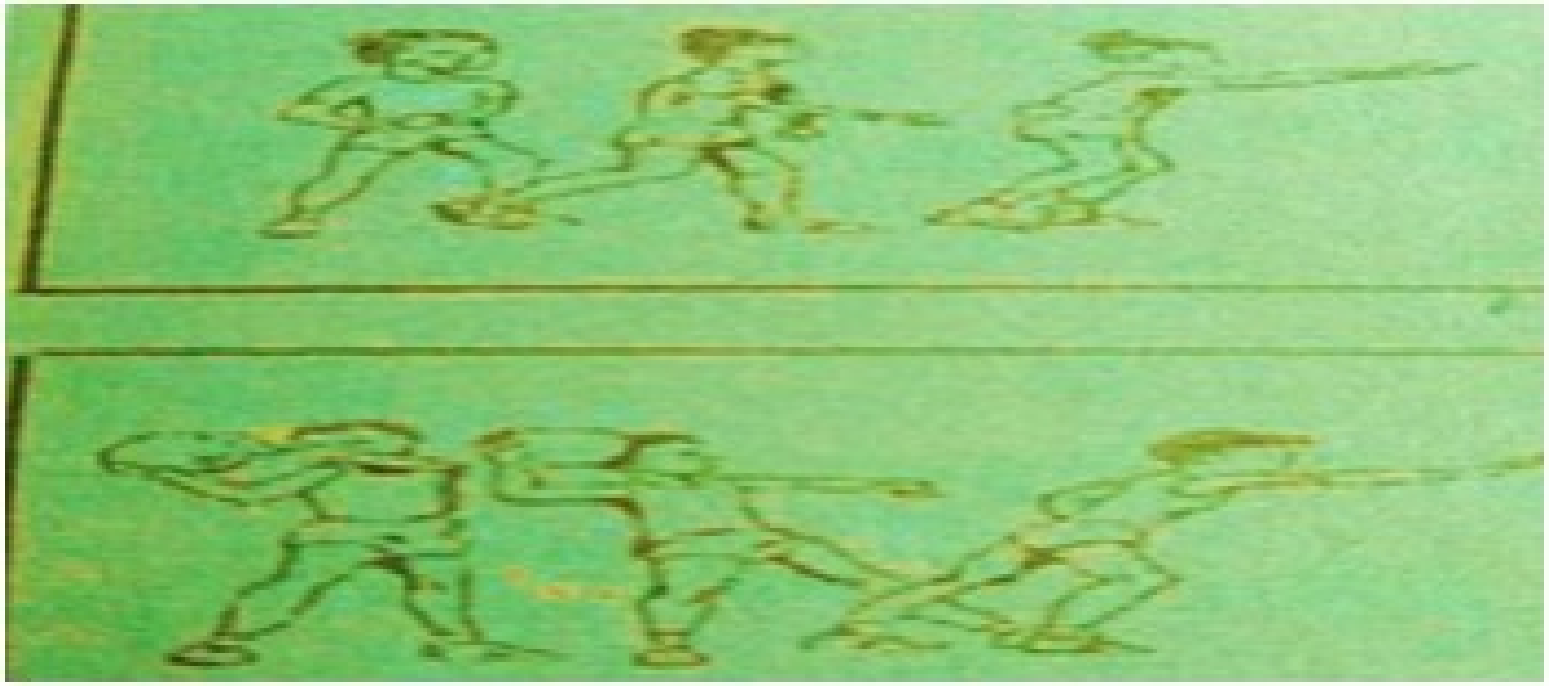


2.በቡድን ፡- የመዝለያ ገመዱ ከ3-4 ሜትር ርዝመት መሆን አለበት

-ከሁለት በላይ ሰዎች ሁነው የሚሰሩት እንቅስቃሴ ነው፡

የጨርቅ ኳስ ወርውሮ መቅለብ ጨዋታዎች

.ኳስ ወርውሮ በመቅለብ ጨዋታዎች ልምምድ የእጅና የአይን ቅንጅት ከማዳ
በላይ የተወረወረን ነገር በአየር ላይ ያለበትን ስፍራ የመገመት ችሎታ እንዲኖረን
ያደርጋል።



4.2.6 ኪስ መቀባበል

- ኪስን ኪስ መቀባበል በስፖርት ተግባራት ውስጥ በጣም አስፈላጊና ወሳኝ ክህሎት ነው።
- ኪስ ለመቆጣጠር እግርን ወደ ጎን መውሠድና በጎንና በውስጥ እግር መቆጣጠር ወይም ማቆም ያስፈልጋል።

- ኪስን ኪስ መቀባበል በስፖርት ተግባራት ውስጥ በጣም አስፈላጊና ወሳኝ ክህሎት ነው።
- ኪስ ለመቆጣጠር እግርን ወደ ጎን መውሠድና በጎንና በውስጥ እግር መቆጣጠር ወይም ማቆም ያስፈልጋል።



4.3.ሪትሚካለዊ እንቅስቃሴዎች

4.3.1, የግልቢያ ምት

- የምት ጊዚያቸው እርዝርዝመት የሚበልጥ ሆኖ በጣም አጭር መካከለኛና ፈጣን ተብሎ ይከፈላል። እነዙህ የተሐያዬ ደረጃዎች ያሏቸው ምቶችም በመዚቃ መልክቶች የሚያገለግሉ ናቸው።