NUR AFRICA ACADEMY

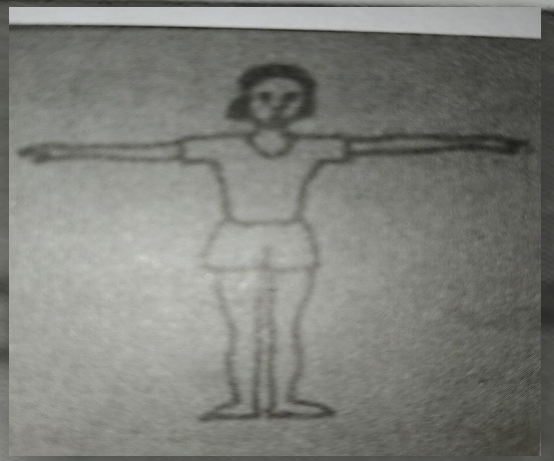


CENTER OF WISDOM

ኢስቴቲክስ

ለ3ኛ ክፍል

ሚዛን መጠበቅ



- ሚዛን መጠበቅ የሰውነት ማዕከላዊነትን ጠብቆ በአማካኝ ቦታ መገኘት ማለት ነው፡
- ሚዛን በተለያዩ ተግባራት ሊገለፅ የሚችል ሲሆን በዋናነት ግን በቦታላይ ወደ ጎን በመሸከርከር ሚዛን መጠበቅ የሚተገበር ይሆናል።
- ሚዛን መጠበቅ የጅመናስቲክ ክፍል ሆኖ መሳሪያ በመጠቀምና ያለመሳሪያ የሚከናወዎን እንቅስቃሴ ነው። አንድ ሰው በሚቀመጥበት፣ በሚራመድበት፣ በሚቀመጥት ወ.ዘ.ተ ወቅት ሚዛኑን መጠበቅ አበት። ካልሆነ ግን በሰውነቶቹ አካላቶችና ውሰጣዊ አሠራሮች ላይ ተጽኖ ያደርጋል።

ኳስ መምታትና ማቆም



- በኳስ ጨዋታ መምታት ማለት ኳስን ወደ ሚፈለገው አቅጣጫ ወይም ቦታ ማድረስ ሲሆን መቆጣጠር(ማቆም)ማ፣ለት ደግሞ ኳስን በማቆም ወይም በመቅለብ ለተፈለገው አላማ ማዋል ማለት ነው።።
- መምታትና መቆጣጠር የተለያዩ የሰውነት አካልን በመጠቀም ሚከናወኑ እንቅስቃሴዎች ሲሆኑ በተለይ በመረብ ኳስ ፣በእጅ ኳስ ፣በእግ ኳስ ጨዋታዎች መሰረታዊ ክህሎቶች ጎልተው የሚታዩ ናቸው።።

ሪትሚካለዊ አንቅስቃሴዎች

በሙዚቃ ምት ነፃ ዕንቅስቃሴዎች

- ምት ወይም ሪትም የግሊቢያ ምት ቆይታ ሆኖ በአንድ በተወሠነ ቆይታ መካከል የሚከናወን ድርጊት ነው።
- ሪቲም ተለዋዋጭ ሲሆን ምት ደግሞ ቋሚ የጊዜ ቆይታን ያመለክታል። ምት ወይም ሪትም የግሊቢያ ምት ቆይ ናቸው።
- የምት ጊዚያቸው እርዝርዝመት የሚበልጥ ሆኖ በጣም አጭር መካከለኛና ፈጣን ተብሎ ይከፈላል። እነዙህ የተሐያዬ ደረጃዎች ያሏቸው ምቶችም በሙዚቃ መልክቶች የሚያገለግሉ ናቸው።

ማጠ ቃለያ

- አንድ ሙሉ አካል ከተለያዩ የሠውነት ክፍሎች የተገነባ ነው። እያንዳንዳቸውም የየራሣቸው ተግባራት የሚያከናውኑ ቢሆኑም የሁሉም የስራ ጥምረት ደግሞ ለአካል በህይወት ለመኖር ወሣኝ ሚና አለው። ይህም ማለት የእጅና የእግር ተግባራት በሌሎች የሠውነት ክፍሎች ይታገዛሉ ማለት ነው።