NUR AFRICA ACADEMY



CENTER OF WISDOM

አስቴቲክስ

ለ4ኛ-ክፍል



ሚዛን መጠበቅ

- ሚዛን መጠበቅ ሰውነት ማዕከላዊነትን ጠብቆ በአማካይ ቦቱ ላይ መገኘት ማለት ነው።

ሚዛንን መጠበቅ ከሚሰሩ ተግባራት ውስጥ

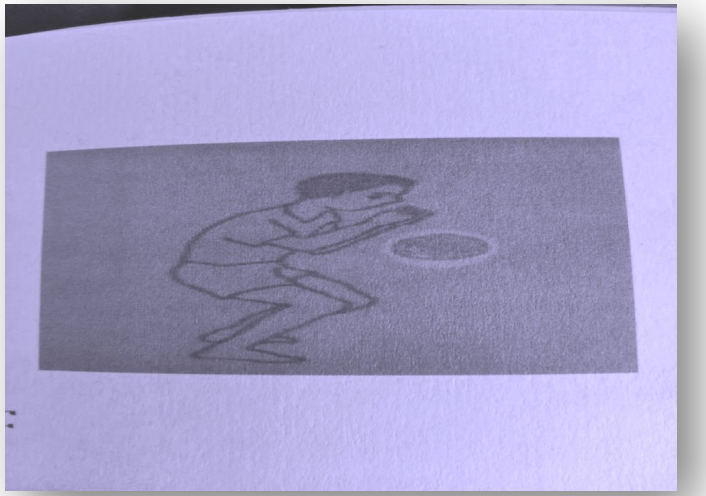
.በቂጥ በመቀመጥ &እጆችና እግሮችን በማንሳት የሰውነት ክብደትን በእጆችና በእግሮች ላይ በማዋል &የሰውነት ክብደትን መጠበቅ ላይ ነው።

ኳስ ማንጠር

- ኳስ ማንጠር በቦታና እየተንቀሳቀሱ ሊሰራ ይችላል።
- ኳስ ማንጠር ለቅርጫት ኳስ ጨዋታ መሰርታዊ ቴክኒክ ነው።

ኳስ ማንጠርን ላንሰራባቸው ከምንችልባቸው መንገዶች ውስጥ

1. በቦታላይ በፍጥነትና በዝግታ ማንጠር
2. ኳስ እያነጠሩ መሄድ ና እየተንቀሳቀሱ መስራት





የካርቦ ጨዋታ መሰረታዊ ህጎች



- ካርቦው በተወረወረው ዘንግ ቆሞ የሚባለው በትክክል መሀል ለመሀል በቀለበቱ አልፎ ዘንጉ መሬት ወግቶ ሲያቆመው ብቻ ነው።
- ዘንጉ ኮርቦውን መሀል ለመሀል ከቆመው 2 ነጥብ ይሰጣል ።
- ኮርቦውን ወግቶ ዘንጉ ጥቂት ቆሞ ቢወድቅ 1 ነጥብ ይሰጣል'

የካርቦ ጨዋታ ልምምድ

- በኢላማው ቀለበቱና በመወርወሪያው መስመር መካከል ያለው ርቀት ቀስበቀስ እየጨመሩ መስራት
- በመገመሪያ ጥንድ እየሆኑ አንድ ቀለበት መሬት ለመሬት የሚያንከባልል ሆኖ ሌላኛው ደግሞ ዘንግ ወርዋሪ በመሆን መለማመድ
- በአንድ ቦታ ላይ በተወሰነ ርቀት የተቀመጠ የቀለበት /የጎማ ኢላማ ላይ ዘንግ አልፎ በመወርወር ለማሸነፍ ልምምድ ማድረግ

የትኩረት ነጥቦች

- በጥንድም ሆነ በቡድን የዘንግ ውርወራ ሲያደርጉ በዘንጉ ወርዋሪና ካርቦ አንከባላዩ መካከል ርቀት መኖር አለበት።
- በልምምድ ወቅት ተገቢውን የዘንግ አያያዝና የሰውነት ሁኔታ ላይ ትኩረት ማድለግ።
- ካከል ላይ ማንም ሰው እንዳይገባ መጠንቀቅ።