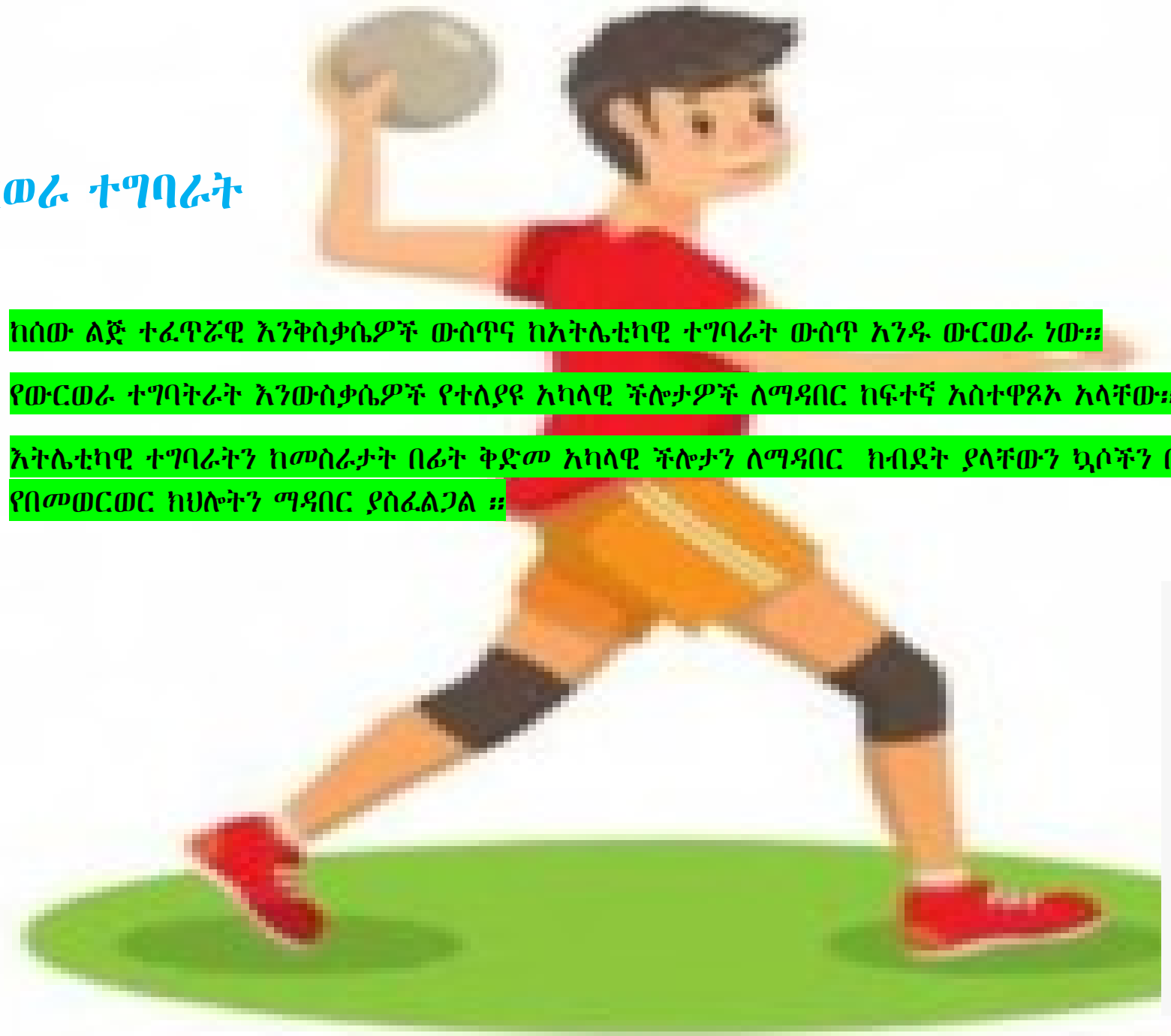
NUR AFRICA ACADEMY



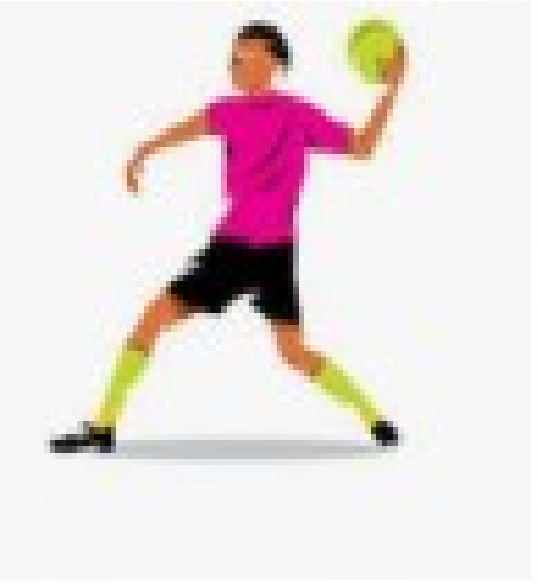
CENTER OF WISDOM

ሰ.ማ.ጎ 7ኛ- ክፍል

የውርወራ ተግባራት



- ከሰው ልጅ ተፈጥሯዊ እንቅስቃሴዎች ውስጥና ከአትሌቲካዊ ተግባራት ውስጥ አንዱ ውርወራ ነው።
- የውርወራ ተግባትራት እንውስቃሴዎች የተለያዩ አካላዊ ችሎታዎች ለማዳበር ከፍተኛ አስተዋጽኦ አላቸው።
- እትሌቲካዊ ተግባራትን ከመስራታት በፊት ቅድመ አካላዊ ችሎታን ለማዳበር ክብደት ያላቸውን ኳሶችን በማንሸራተትና የበመወርወር ክህሎትን ማዳበር ያስፈልጋል ።

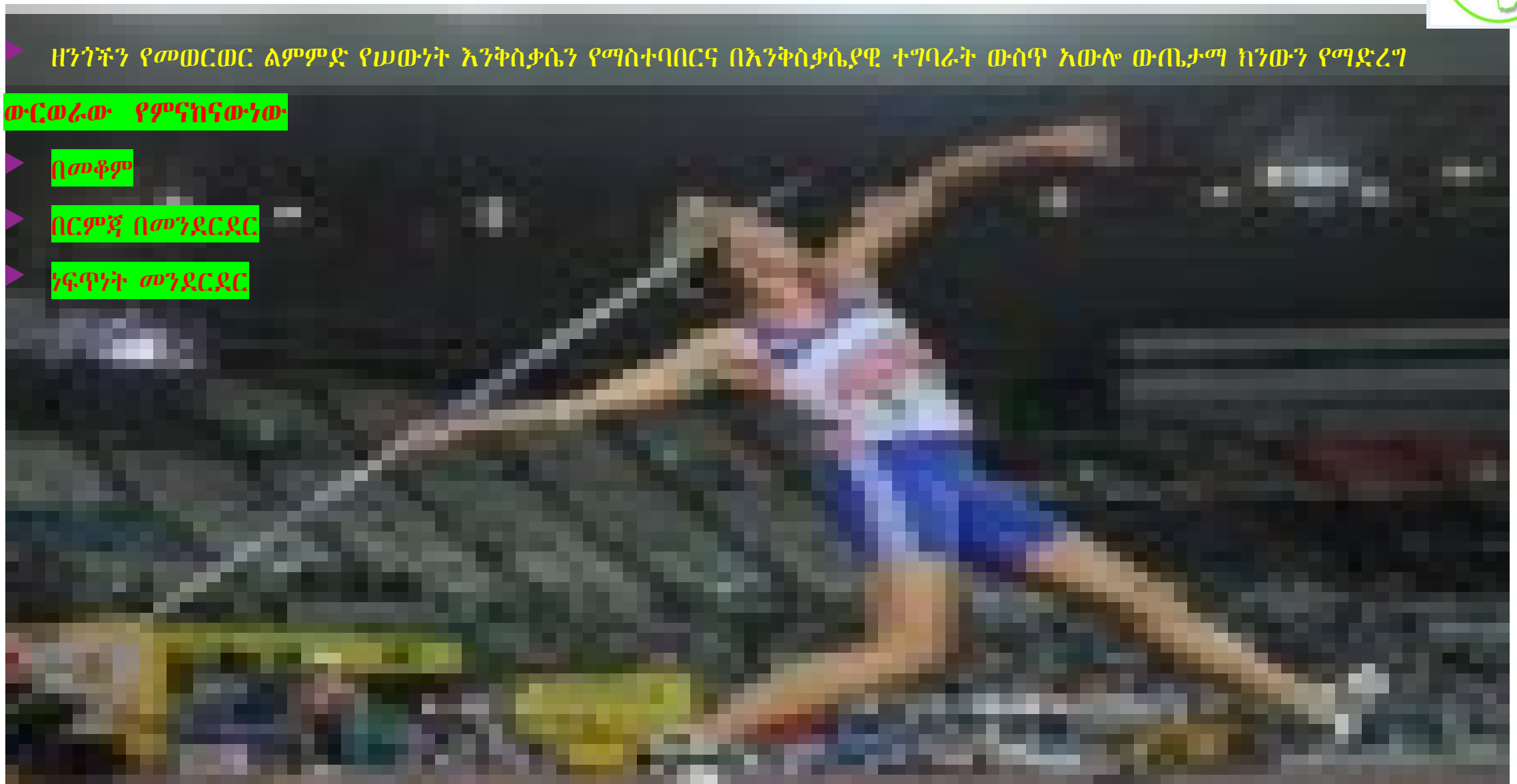


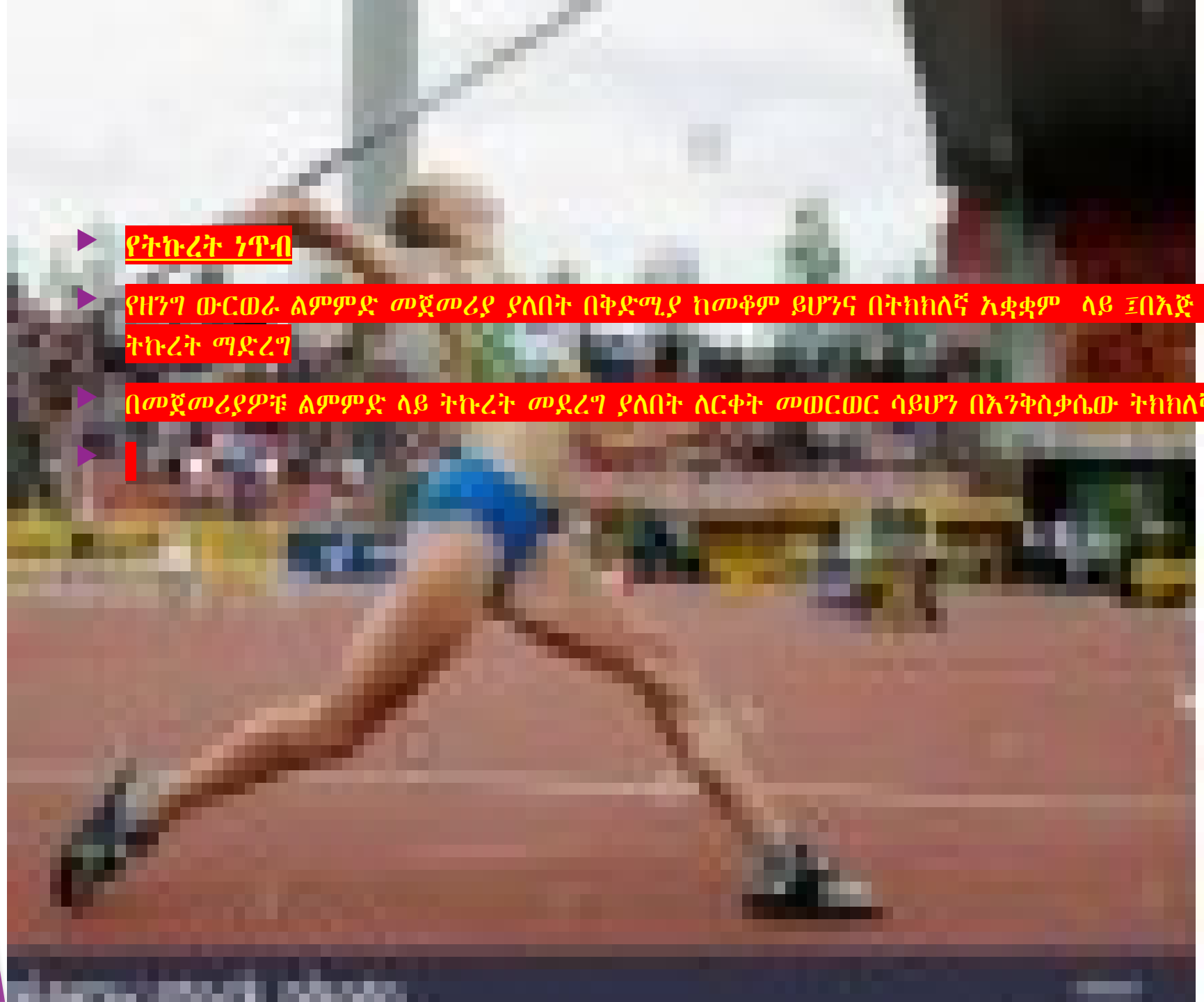
ዘንጎች መወርወር

- ዘንጎችን የመወርወር ልምምድ የሠውነት እንቅስቃሴን የማስተባበርና በእንቅስቃሴያዊ ተግባራት ውስጥ አውሎ ውጤታማ ክንውን የማድረግ

ውርወራው የምናከናውነው

- በመቆም
- በርምጃ በመንደርደር
- ነጥነት መንደርደር





- **የትኩረት ነጥብ**
- የዘንግ ውርወራ ልምምድ መጀመሪያ ያለበት በቅድሚያ ከመቆም ይሆንና በትክክለኛ አቋቋም ላይ ፤በእጅ አዘረጋግና በዘንግ አሳሳብ ላይ ትኩረት ማድረግ
- በመጀመሪያዎቹ ልምምድ ላይ ትኩረት መደረግ ያለበት ለርቀት መወርወር ሳይሆን በእንቅስቃሴው ትክክለኛ አሰራር ላይ መሆን አለበት።
-

የዝላይ ተግባራት

- የዝላይ ተግባራት የተቀናጀ የሠውነት እንቅስቃሴን የማከናወን ችሎታን ያዳብራሉ።

የእንቅስቃሴ አሰራር

1. ከፍታ ያለው አግዳሚ ዘንግ ማዘጋጀትና
2. ከዘንጉ ከ8-10 ሜ ርቀት ላይ በመነሳት ወደ ዘንጉ መንደርደር፤
3. ወደ ዘንጉ በፍጥነት ተንደርድሮ መጠጋትና ከዘንጉ ከ30-50 ዲግሪ ላይ በቅድሚያ በውጪኛ እግር ወለል በመግፋት ከመሬት ተስፈንጥሮ መነሳትና የውስጠኛው ወይም መሪ እግርን ወደ አግዳሚው በመውሰድ ዘንጉን ማሳለፍ።

የትኩረት ነጥቦች

- ልምምዱን በጣም ቀላል ከሆኑ እንቅስቃሴዎች መጨመር።
- በልምምድ ወቅት ትኩረትን በተማሪዎች መጀመሪያ ትክክለኛ ከመሬት አነሳስ ላይ ቀጥሎም አግዳሚ አስተላልፍና መሬት አስተረፍ ላይ ትኩረት ማድረግ ያስፈልጋል።