

حکومه تی هه ریمی کوردستان – عیراق  
وه زاره تی په روه رده  
به رپوه به رایه تی گشتی پرۆگرام و چاپه مه نییه کان

# په روه رده ی وه رزشی

بو پۆلی نویه م قوناعی بنه رته تی

## ناماده کردن

د. علی قادر عوسمان  
د. عاسی فاتح وهیسی  
م. نه حمده به هائه دین

## پیدا چوونه وه ی زانستی

عوسمان غریب فرج  
دلشاد صالح حسن  
جلال عزیز فقی یوسف

پیداچوونہوہی زانستی : عوسمان غریب فرج، دلشاد صالح حسن، جلال عزیز فقی یوسف  
سہرپہرشتی زانستی چاپ : سالار جلال نہ حمہد  
سہرپہرشتی ہونہری و چاپ : عوسمان پیرداود کواز – خالد سلیم محمود  
تایپ و نامادہکردنی وینہ کان : م. زانا ئیبراہیم  
نہ خشہ سازی بہرگ : ناری محسن احمد  
نہ خشہ سازی ناوہرؤک : شہیما یاسین اکرم  
جیبہ جیکردنی بژاری ہونہری : یوسف احمد اسماعیل

## پیشهکی

قوناغهکانی خویندنی بنه پرتی ههستیارتترین قوناغه که زۆر گرنه مامۆستایانی پهروه دهی وهرزش یان راهینهری وهرزشی ده بییت به ووردی ناگادارین که چ جوره جولّه و چالاکییه که بۆ خویندکاران و قوتابی بکات. له م قوناغه دا که ته مه ن ده گاته ۱۳-۱۵ سال میشکی خویندکار و قوتابی له بهرترین پلهی خیرای وهرگرتنی شته کاندایه هه ر خویندکار و قوتابی چه ندین جولّه و وینهی جولّوه له ناو میشکیدا تۆمار کراوه، ئەکریت له م قوناغه دا به ستنه وهی جولّه ئالۆزه کان پیکه وه گریدریت و خویندکار و قوتابی له توانایدایه به دووباره بوونه وه به پیک و پیک و به ته کنیکی دروست نه نجامیان بدات.

جا بۆیه یارییه جور به جوره کان تا ک بییت یان کۆمه ل به پهیره وکردنی یاسای ئەم یارییه له م قوناغه دا به سه ر خویندکاران و قوتابیان کاریکی زۆر شیاهه چونکه قوتابی و خویندکار ئاماده ده کات و به ره و پیشی ده بات، ئەمه جگه له وهی هه ندیک یاری جوراو جور هه یه که هه ر یارییه و ئامانجی دیاریکراوی خۆی هه یه پیویسته نه نجام بدریت بۆ قوتابیان و خویندکاران و مندالان له م قوناغه دا تاوه کوو زیاتر روحی هاریکاری و لیپرسراوی و کاری به کۆمه لی و هه ره وهزی پیکه وه بکه ن و هه ریه که یان به هۆی جیاوازی توانای جهسته ییانه وه له یارییه جیاوازه کاندایه دابهش ده بن و هه ریه که خۆی له بواریکی جولّه و وهرزشیکدا ده بینیت و په ره ده سینیت.

### ئاماده کاران

## نامانچ له خویندنی نه و چالاکي و یاریبانه ی له قوناغی بنه رته تی ده خویندریت :-

### • نامانچی زانیاری:

- تیگه یشتن و هوښیاری تهنروستی و ژینگه یی به هو ی چالاکیه وهرزشیه کان.
- تیگه یشتنی قوناغه هونه رییه کانی کارامه سهره کییه کانی چالاکیه وهرزشیه دیاریکراوه کان.
- تیگه یشتنی خه سلته جهسته ییه کان بو چالاکیه وهرزشیه دیاریکراوه کان.
- تیگه یشتنی هندیك بنه مای یاسایی یاری و چالاکیه وهرزشیه یاریکراوه کان.

### • نامانچه کارامه ییه کان:

- به دهسته یینانی ناستی پیویستی توانای جهسته یی.
- به خشیننی کارامه سهره کییه کانی چالاکیه وهرزشیه کان.
- به نه نجام گه یاندنی هندی بنه مای هونه ری و یاسایی چالاکیه وهرزشیه دیاریکراوه کان.
- به خشیننی هندی پاهینانی تایبته به کو یارییه کان و تاک یارییه کان.

### • نامانچه ویزدانیه کان:

- به هه ند وهرگرتنی گرنگی نه نجامدانی چالاکي وهرزشی بو تیر کردنی نارزه زوه کان و سوود وهرگرتن له کاتی بی کاری.
- هه سترکردن به خوښبه ختی و پازی بوون کاتی نه نجامدانی چالاکي وهرزشی

# یساریبه کانی گۆره پان و مه یدان



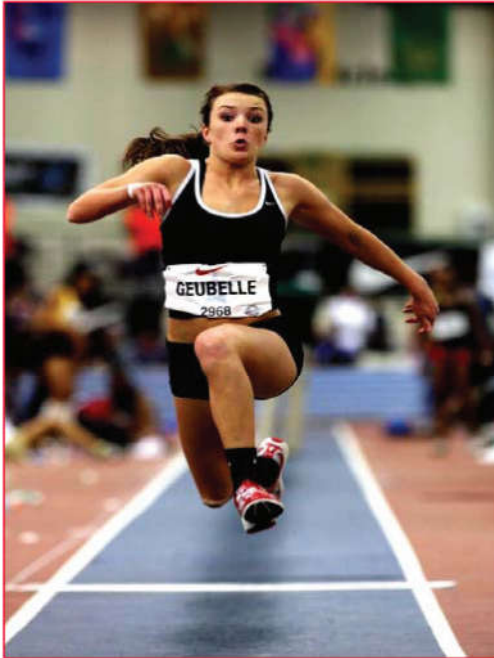
## يارببه كاني گۆره پان و مه يدان

### • سى باز: (Triple Jump)

سى باز پىك دىت له سى بازى يهك له دوويه كى پىكه وه گرئدراو كه هيچ بازىكيان لهوى دى ناچىت و دووباره نابىته وه به م شيوه يه: ههنگه شه له، ههنگاو، بازدان، ههريه كه يان به ئيقاعىكى جياواز لهوى ديكه جيا ده كرئته وه، بۆ نمونه ههنگه شه له وه ههنگاو به هه مان قاچ ده سئپئده كات و بازى سى يه م به قاچه كه ي ديكه و نيشتنه وه ش به هه ردوو قاچ ده بىت.

### پرايمئانى سى باز

له پيش ده سئپئكردى وانهى پهروه رده ي وهرزندا ده بىت له ش گهرم بكرىت بۆ ماوه ي ۱۰\_۱۵ خولهك له پىناوى ناماده كرنى ماسولكه كان له كاتى جىبه جىكردى به شى سه ره كى وانهى پهروه رده ي وهرزش .



• چهند مه شقىك بۆ به هئز كرنى ماسولكه ي قوّل و ده ست:  
- توپى پزىشكى به ره و پيشه وه فرئ ئه ده م بۆ دورترين ماوه  
۱ كگم.

- توپى پزىشكى به ره و پشته وه فرئ ئه ده م بۆ دورترين ماوه  
۲ كگم.

- بازدان به جووته پى بۆ پيشه وه بۆ ماوه ي ۱۰ م .  
- ههنگه شه له بۆ ماوه ي ۱۰ \_ ۱۵ م .

• چهند مه شقىك بۆ به هئز كرنى كه مه رو پشت:  
- به وه ستانه وه هه ردوو ده ست به رز ده كه مه وه و كه مه ر  
ده سورئنه وه .

- له سه ر كلۆك دائه نيشم و هه ردوو قاچ به پىكى به ماوه ي (۲۵سم) له زهوى به رز ئه كه مه وه و ئه يوه سئىنم .  
- روئيشتن \_ بازدان \_ روئيشتن \_ بازدان .  
- سى باز له ماوه ي ۵ م .

• چهند مه شقىك بۆ به هئز كرنى هه ردوو قاچ:

- به ههنگه شه له ماوه ي ۱۰ بۆ ۲۰ م به رده وام ئه يم قاچى چه پ پاشان پاست .  
- پاكردنى ۵۰ م به دانىشتنى سه ره تاو پاشان به وه ستانه وه .

**تئيبينى** / له كاتى ئه نجامدانى ههنگه شه له ئه بىت له سه ر ته واوى پى بكه وينه وه و ئه ژنو نوشتاوه بىت و له ش به ستونى و ئيقاعى ده ست بگونجىت له گه لّ جو له ي قاچ .



## • ئەو ئايەتمەندىيانەى سى باز ئەگەيەنئە ئاستى بەرز:

- زياد كوردنى خىرايى تادەگاتە بەرزتەين رادەى كاتى بەرزبۇونەو و ليدانى تەختەى ھەستان.
- ھەستان بەرەو پيشەو و بە گونجاني خىرايى نزيك بوونەو و بەرز بوونەو وى گونجاو لە ھەنگە شەلەدا.
- ھاوتايى لەنيوان ھەستان بۆ ھەنگا و پاشان ھەستان بۆ بازى سى يەم.
- ھاوسەنگى لەشە لە ھەرسى قۇناغى ھەنگەشەلەو و ھەنگا و بازدان.
- دابەزىنى نمۇونەيى و گونجاو.

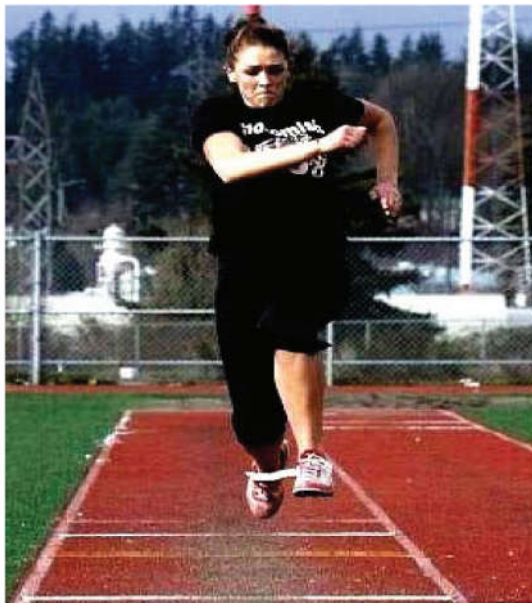
## • قۇناغە ھونەريە كانى سى باز:

۱. گورپەستنەو و ۲. بەرزبۇونەو و ۳. ھەنگەشەلە ۴. ھەنگا و ۵. بازدان ۶. دابەزىن.

## \* كارامەيە بنچينەيە كان:

- چۆن سى باز ئەنجام ئەدەى؟

يەكەم: نزيكبوونەو: شىوەى دەسپيكردى سەرەتاي لە ھەستانەو و ئەو سستيت و ئەبيت زياد كوردنى خىرايى بگونجيت لەگەل قۇناغى ھەستان بۆ ھەنگەشە (بازى يەكەم). ھەنگا و كانى ۳ بۆ ۶ى كۆتايى كورت



ئەبنەو و كە يارمەتيدەرە بۆ ھاوسەنگى راكردن لەسەر بەشى پيشەو وى پى ئەبيت لەگەل دەست بە پيكي واتە نوشاتنەو و لە ئەنیشكا بە گوشەى ۹۰°. ئەمەش پاريزگارى لە خىرايى دەكات. زۆر پيويستە ھيما دابنريت بۆ ئەو وى بزانيت لەكويو دەستت كر دوو بە راكردن يان لە كويدا خىرايى زياد دەكەيت تاگەيشتنى سەر تەختەكە .

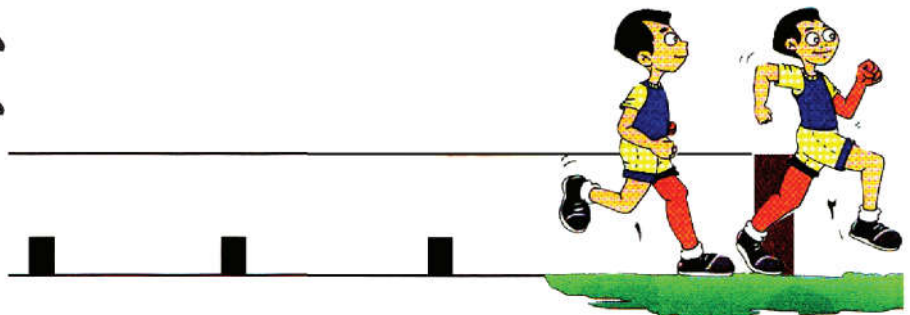
بەرزبۇونەو وى سەر تەختەكە : لەكاتى كۆتايى گورپەستنەو و كە دەگاتە خىرايەكى تەواو قوتايى و خويندكار ئەو قاچەى پى ي ھەلدەستيت بە تەواو دەيخاتە

سەر تەختەكە لەشى راست دەبيت كەميك بۆ پيشەو و ، جولەى ھەردوو دەست لەبىردەكات بۆسەرەو و زۆر

بەخىرايى قاچ لەسەر تەختەكە

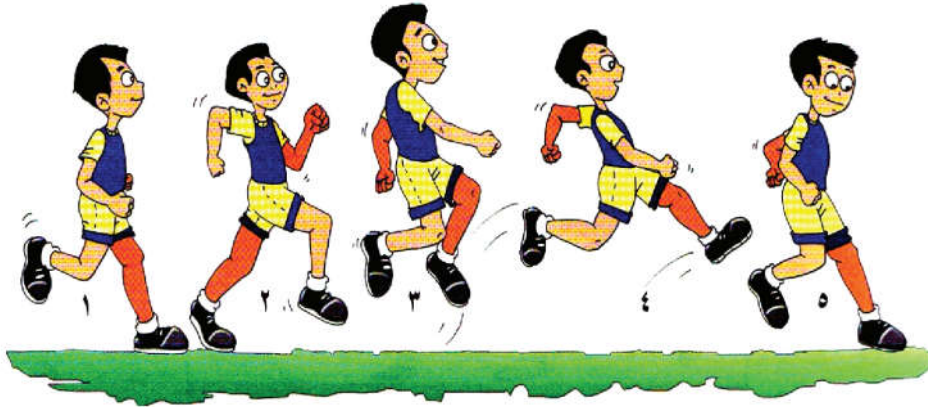
ھەلدەگريت بۆ ھەنگاوى يەكەم كە

ھەنگەشەلەيە .

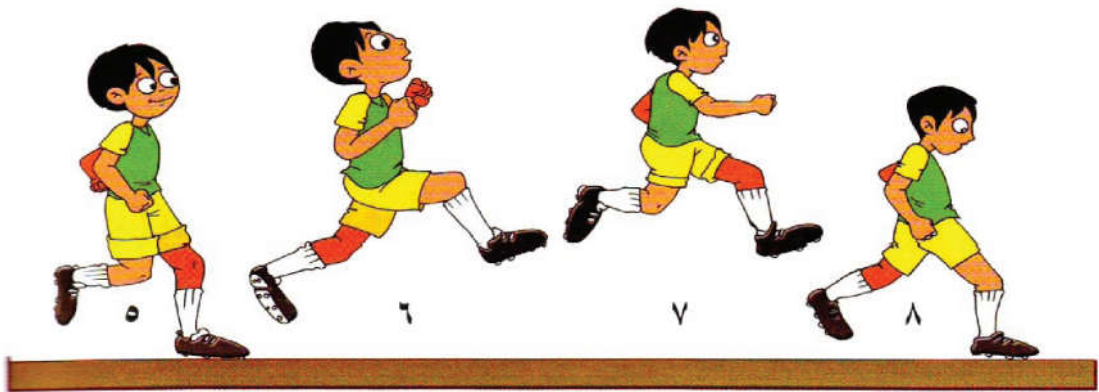


دووم: بهرزبوونه وه کانی هه رسی بازه که:

ناکریت هه رسی جووری بازدانه که وه ک یه ک ماوه بییت له بهر ئه وه ی هه ر بازه و شیوازی خو ی هه یه .  
 أ. هه نگه شه له: فرین بهرزبوونه وه یه کی دریزی دهویت له چه قی قورسای له ش، پیویسته پاریزگاری خیرایی  
 ئاسویی بکه م به پی ی پیویست، و ماوه ی هه نگه شه له دریزه چونکه له خیراییه وه یاریکه ر دیت. پالنان  
 به هه موو پی ده بییت و قاچی بهرز بوونه وه ریگ ده بییت و هه ردوو ده ست جو لانه وه ی پی ده که یه ن. رانی قاچی  
 بهرزبوونه وه به شیوه ی ئاسویی بهرز ده بیته وه قاچی ئازاد جو لانه ی پی ده که یه ن جو له ی ده ست به جیاوازی  
 دیت بو هاوسه نگی له ش، قاچی ئازاد ئه هینیته وه تا ئاماده ده بییت بو بهرز بوونه وه ی هه نگاوی دووم.



ب. هه نگاوی: پاش دابه زین به هه مانقاچی هه ستان دیسان هه لئه سمه وه بو هه نگاوی دووم و پاریزگاری  
 هاوسه نگی له ش ده که م و هه ستان به هه موو پی ده بییت و قاچی بهرزبوونه وه ته واوریک ده که مه وه، پاشان پال  
 به کلۆکه وه ئه نیم بو پیشه وه وه که مه ر ریگ ستونی ده بییت، پاشان به هیز جو لانه به رانت ده که یه ت به ره و  
 ئاسویی له گه ل جو لانه پیکردنی قاچی سه ره به ست و ده ست به جیاوازی پاشان قاچی ئازاد داده به زیت  
 به ته واوی بو کو تایی هینان به هه نگاوی دووم.





ج. بازدان: دەسپيكردىنى بازى سىيەم بەبەرزبۇونەو بەقاچى ئازاد دەبىت ، خىرايى تارا دەيەك كەمدەكات لەبازى سىيەمدا بۆيە پىويستە بەھىز پى بكىشىن بەزەويدا تا كاريگەرى ئەھىزە ھەبىت لەبەرزبۇونەو ھى بازى سى يەم و بەرەو ستوونى بەرزبىتەو ھە تاكو ماو ھەيەكى زۆرمان ھەبىت بۆ فرىن ئەمەش بەدرىژ كرىنى جومگەى كلۆك دەبىت لەگەل پان و ئەژنۆ و پى ھەرو ھە پىكى كەمەر و پىويستە قاچى ئازاد بەھىز جولانەى پى بكرىت بۆ ماو ھەرگرتن بەرەو ئاسۆيى و كەوانەى ھەبىت لەپشت دا تاكو دابەزىن بەشىو ھەيەكى رىك ئەنجام بدرى.



سىيەم: دابەزىن: قۇناغى دابەزىن روئەدات كاتىك كەمەر دەچەمىتەو ھە بۆ پىشەو ھە و جولانە بەدەست دەكرى بۆ پىشەو ھە و خوارەو ھە دواو ھە . و كاتى بەرگەوتنى زەوى (لم) ئەژنۆ ئەنوشتىتەو ھە و پالدان لە كلۆك دا پوو ئەدات ھەردو قاچ بۆ پىشەو ھە دەبرىت، باشتر واىە بەلادا بگەوئىت كاتى دابەزىن.



• بۇنەو ھى سى باز ئە نجام بدەم پىويستە :

- زۆرتىن و بەرتىن خىرايى بەدەست بەھىم كاتى نىك بوونەو ھە .
- رىكردنەو ھى جومگەى كلۆك و ئەژنۆ و پى كاتى ھە سى بازەكە .
- جولانە بەقاچى ئازاد بۆ ئەو ھى پان بگاتە ئاستى ئاسۆيى .
- دابەزىنى دوو ھەم و سىيەم بە تەلووى پى دادەنىت و بەرەو پىشەو ھى چەقى قورسايى لەش دەكەوئىتە بەردەم لەش نىكەى يەك پى .
- ھاوسەنگى لە ھەرسى بازەكە دا ئەكەين .

● چەند چالاكئىيەكى فئىركارى و راھىنان بۇ شارەزابوون لەسى باز:

۱. بىنىنى وئىنەى ناو كئىب يان كاسىتى قىدىو يان ھەرچ ھۆيەكى پىشاندان.

پاشان ئەم راھىنانە ئەنجام ئەدەين:

۲. ھەنگاوىكى درىژ بۇ پىشەوہ ئەنئىم و جۆلانە بە بەئەژنۆ دەكەم بۇ پىشەوہ و سەرەوہ . ھەرەھا ماوہى فرىن زىادئەكەم و بەھىز بەزەوى دا ئەكئىشم و جۆلەى دەست يەك لەدواى يەك ئەنجام ئەدەم بۇماوہى (۳۰) م دووبارەى دەكەمەوہ .



۳. ھەنگە شەلەكان لەقاچىك بۇقاچىكى ئر دەگۆرىم سى بۇ قاچى راست و سى بۇقاچى چەپ ماوہى (۳۰) م.

۴. ھەمان مەشقى سەرەوہ بەلام بەپىنج ھەنگەشەلە بۇھەرقاچىك .

۵. باز بەسەر (۱۰) تۆپى پزىشكىدا ئەدەم يان ھەر شتىكى تر ماوہى نىوانى تۆپەكان (۱,۵) م بىت .



• بۆنەۋەى بە شىۋەىەكى راست و دروست سى باز ئە نجام بدم پىۋىستە بەم قۇناغانەدا تىپەر بىم :

۱. بە پىر رۆىشتن ئە رۆم پاشان سى باز ئە نجام ئە دەم واتە دابەزىن لە ناو چالى لمەكەدا.
۲. ئە نجام دانى سىباز بە پراکردنى نىكبوونەۋەى سى ھەنگاۋ ( گوربەستەۋە).
۳. ھەمان مەشقى پىشتەر بە لام دىارى كىردنى ھىماى سەرەتايى دەسپىكردن بە پراکردن.
۴. نىكبوونەۋە بە خىراىى مام ناۋەند پاشان ئە نجام دانى سى باز.
۵. ئە نجام دانى سى باز بە دىارى كىردنى شوئىنى دەسپىكردنى پراکردنى نىكبوونەۋە (گوربەستەۋە) و بە شەكانى دىكەى خىراىى گورپىن.
۶. ئە نجام دانى سىباز لە دوورى نۆ ھەنگاۋ.
۷. ھەمان مەشقى پىشوو بە لام لىدانى تەختەى (بەرزبوونەۋە) بە ھىز بىت.
۸. ئە نجام دانى سىباز لە دوورى دىارى كراۋ لە گەل زىادكردنى خىراىى لە قۇناغى نىكبوونەۋە.

### • چەند تىبىنى يەكى گرنگ :

- نەگونجانى ھەنگاۋەكانى نىكبوونەۋە لە گەل سى ھەنگاۋى كۆتايى پىش ھەستان دەبىتە ھۆى ھەلەكردن و كەم بوونەۋەى خىراىى، بۆىە پىۋىستە ھىماى ناۋەند ھەبىت لە نىۋان ھەنگاۋەكانى كۆتايى پراکردن.



- دانانى قاچى بەرزبوونەۋە دور لەچەقى قورسايى ماناي بەرزبوونەۋەى لەش لاۋازە و ماۋەى فرىن كەم دەبىت بۆىە پىۋىستە بە شىۋەى دروست قاچ دابىرئىت و ھاۋسەنگى دەست و قاچى ئازاد بىرئىت ئەمەش بەمەشقى بەردەوام دەبىت.

- لاۋازى ماسولكەى قاچ و دەست و

پشت و لاۋازى خىراىى دەبىتە ھۆى ئەۋەى نەتوانى ماۋەى زۆر بازىدەىت و بەرزبىتەۋە بۆىە پىۋىستە خەسلەتەكانى ھىز و خىراىى و ھىزى تايبەت بە خىراىى پەرەى پى بدرئىت.



## \* ھەلدانى پىم Throwing the javelin

لەھەلدانى پىمدا پشت بەچەند خەسلەتتىكى جەستەيى دەبەستىت گىرنگىزىن ھىز + خىرايى + ھىزى تايىبەت بەخىرايى. بواری ھەلدانى پىم برىتى يە لەشويى راکردنەكە بەپانى ۴ م پاشان لەدوورى ۸ م خالىك ديارى دەكرىت لەپىناوى دروستکردنى چارەكە كەوانەيەك كەكۆتايى شوپىنى ھەلدانەكە ديارى دەكات پاشان لەگۆشەي ئەم سەرو ئەو سەرى ئەو چارەكە كەوانەيە بواری ھەلدانەكە دروست دەكرىت . كىشى پىم بۆ پىاوان ۸۰۰ گم ، بۆ كچان ۶۰۰ گم



### - نامادەباشى :

بۆنامادەکردنى لەش بۆ (يارى پىم) سەرەتا پىويستە بەرپى رۆشتن برۆم لەسەر ھىللىكى راست پاشان پاكردنى ھىواش و گۆرپىنى جولەي دەست بەدواي يەك داو سورانەوھى بۆ پىشەوھ وپىشتەوھ پاشان ھەردووچاچ و يەك لەدواي يەك ئەھىننە بەردەم يەكترى و جولەي دەست بەرھو پىشەوھ بۆچەقەين رىمەكە ئاراستە دەكەين.





**\* چەند مەشقیك بۆبەھیز كىردنى ماسولكەى دەست:**

- ۱- بەۋەستانەۋە تۆپى بچوك بۆدوورتىن شوپىن ھەلئە دەم
- ۲- دارىك بەھەردو دەست دەگرم و بۆسەرەۋە و خوارەۋە و پىشەۋە و داۋە ئەيجولئىنم بى ئەۋەى ئەنیشك بنوشتتەۋە.

**\* چەند مەشقیك بۆبەھیز كىردنى ماسولكەى كەمەر پىشت:**

- ۱- بەۋەستانەۋە دەست بۆ سەرەۋە بەرزەكەمەۋە كەمەر بۆ پىشەۋە و پىشتەۋە ئەنوشتتەۋە
- ۲- تۆپى پىزىشكى كىشى كەم بەرەۋە پىشەۋە و پىشتەۋە فرى ئە دەم لەگەل چەمانەۋەى كەمەر

**\* چەند مەشقیك بۆبەھیز كىردنى ماسولكەى قاچ:**

- بەجوتە پى باز بۆ پىشەۋە بۆماۋەى ۲۰ م.
- لەشوپىنى خۆم دا ئەژنۆ بەرزەكەمەۋە دەست ئەجولئىنم واتە راكردن لەشوپىنى خۆدا (۱۵) چركە.

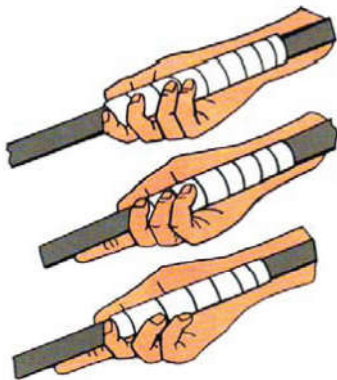
**\* تايىبە تەندىبە ھونەرپىبەكانى ھەلئەدانى رىم:**

- ۱- گرتنى رىمەكە لەچەقى قورسايى دا كە ديارى كراۋە.
- ۲- جولە كىردنى دەست بۆپىشەۋە و داۋە.
- ۳- لەھەموۋبەشىكى يارى رىمدا پىشت و رۋو لەبۋارى ھەلئەدان ناكات .
- ۴- دەبىت يەكەم جار نووكى رىمەكە بەر زەۋى بگەۋىت.

**\* چۆن رىم ھەلئەدرىت:**

**۱- گرتنى رىم:**

بەۋەستانەۋە رىم ئەگرم لە بەشى خوارەۋەى شوپىنى گرتن و پەنجە گەرەۋە شايەتمان (دۆشاومزە) پەنجەبالا بەرزەى ناۋەند گىر دەبن لىي و لەسەر شانەۋە فرى دەدرىت و ئاستى رىم لەئاستى ناۋچەۋان دەبىت و نابىت بەتۋندى بگىرىت و پىشتى دەست رۋوۋە دەرەۋەى لەشە.

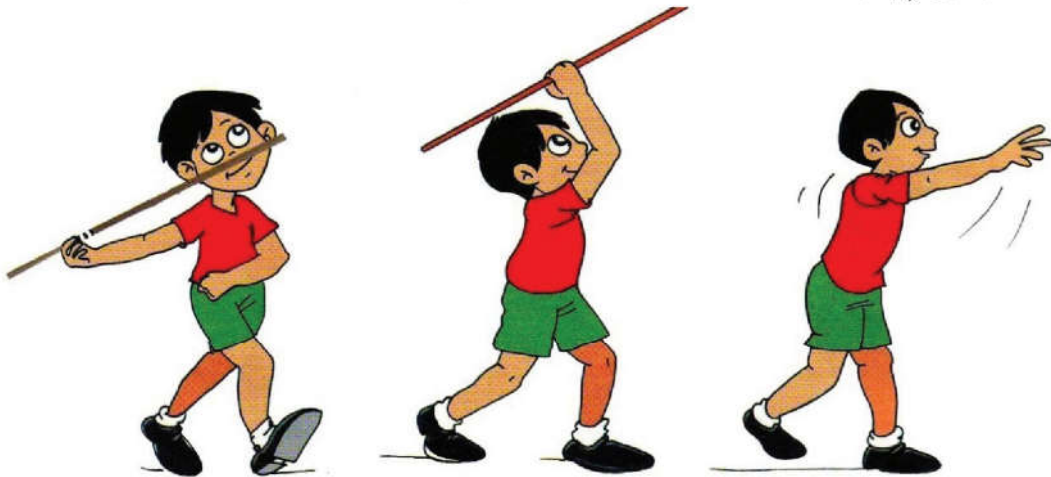


**\* نامادهباشی بۆ هه‌لدانی ڤم :**

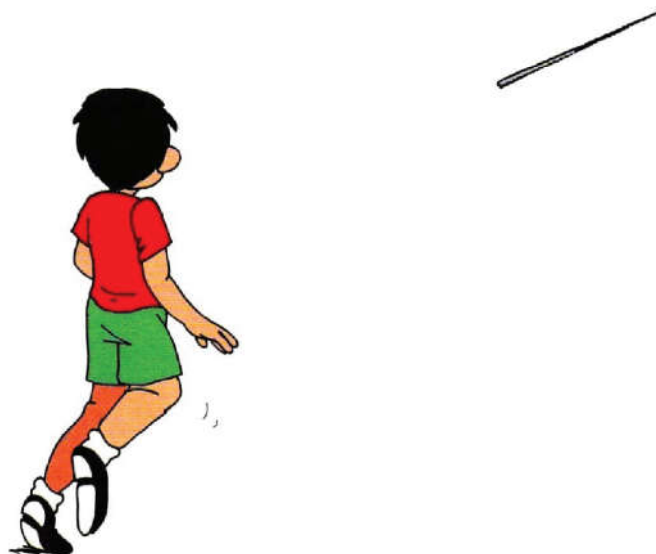
کاتیك ڤمه‌که به دهستی راست هه‌لته‌گرم قاچی چه‌پ ته‌چیتته پیشه‌وه و نه‌و دهستی ڤمه‌که‌ی هه‌لگرتوو به‌ره‌و پشته‌وه دریز ته‌کرین و شان وکلۆک و ڤوو هه‌ پشته‌وه سوڤده‌خوات و نه‌و دهستی ڤمه‌که‌ی گرتوو هه‌ئاستی شان دا ده‌بیت و نوکی پیشه‌وه‌ی ڤمه‌که له‌ئاستی چاودا ده‌بیت و به‌گۆشه‌ی ۳۰ بۆ ۳۶ ڤله‌که‌مه‌ر بۆپشته‌وه خوارد هه‌بیتته‌وه و قاچی راست دریز ده‌کریت به‌ره‌و بواری هه‌لدان له‌گه‌ل سوڤانه‌وه‌ی پاژنه‌ی پی بۆده‌ره‌وه‌و ڤال به‌ ته‌ژنۆی راسته‌وه ده‌نریت به‌ره‌و بواری هه‌لدان و قاچی چه‌پی نوشتاوه له‌سه‌ری ده‌ه‌ستین به‌هیاوشی.

ته‌نیشک بۆ پیشه‌وه‌و بۆ فریدان و له‌گه‌ل سوڤانی که‌مه‌ر به‌ده‌وری ناوه‌ندی ئاسۆیی دا ده‌بیت و نوشتانه‌وه‌ی نامینیت.

لیره‌دا خیرایی ڤم زیاد ده‌کات به‌هۆی گواستنه‌وه‌ی هیز له‌که‌مه‌ره‌وه بۆ ده‌ست.



ڤم به‌گۆشه‌ی ۲۷ بۆ ۳۹ ڤله‌ تیه‌ر ته‌بیت به‌هیزکی ته‌قینه‌ری و خیرایی ده‌گاته ۶ بۆ ۷ م له‌چرکه‌یه‌ک دا.



### ۳- هەلدان و هاوسەنگى:

لەم قۇناغە لەش جىگىردەبىت دواى هەلدانى پىم و قاچ شويىنى ئالوگور پى دەكرىت ئەوئىش بەدانانى قاچى راست بۆپىشەو بەرەو بواری هەلدان لەگەل نۆشتانەوہى ئەژنۆو جۆلانە پى كىردنى قاچى چەپ بۆدواوہو كەمەر پووہو پىشەوہ دەروات و نىشتنەوہى چەقى قورسايى لەش لەسەر قاچى راست دەبىت.



### \* چەند چالاكىەكى فېربوون و راھىنان:

- ۱- نمونەى كارامەيى هەلدانى پىم بەكاسىتى قىديو يان وئىنە ئەبىنم.
- ۲- بەوہستانەوہ تۆپ فرى ئەدەم كەمەر ئەجولئىنم و جولەى دەست زۆر خىراو چالاك دەبىت
- ۳- رىمەكە دەگرم و نىشانەدەگرمەوہ لەبەردەم دا بۆدوورى ۵ بۆ ۱۰ م.
- ۴- رىمەكە ئەگرم و چەند جارىك و دەست و پەنجەكان ئەجولئىنم.
- ۵- رىمەكە لەئاسى ناوچەوان دا ئەگرم بەئاسۆيى.
- ۶- سەيرى پىشەوہ ئەكەم و رىمەكە فرى ئەدەم بۆبەردەم.
- ۷- ئەوہستم و قاچى چەپ بۆ پىشەوہ دەبەم و رىمەكە هەل ئەدەم.
- ۸- ھەمان مەشقى پىشوو بەلام رىمەكە بەرەو دواوہ رائەكىشم.
- ۹- ھىمالەچەند ماوہىەك ديارى دەكەم نىشانە دەگرمەوہ لىيان.



# یاری تۆپی پی





## تۆپى پى

### - لىدانى تۆپ

يارى تۆپى پى زياتر پشت به لىدانى تۆپ ده به سىتت لىدانىش چەند جۆرىكى ھەيە (لىدان به پشتى پى- به پرووى پى- به ناوھەي پى- به دەرھەي پى- به پاژنەي پى- به ئەژنۆ) ھەموو ئەم لىدانانە لەكاتى وەستانى تۆپ يان جۆلەدا بەكار دىت.

لەگەل ئەو ھەشدا ھەريەك لەم لىدانانە شىواز و چۆنيەتى لىدانى تايبەتى خۆي ھەيە لە ئاراستە كردن و ماوھ برىنى تۆپەكە (دوور-نزىك-ناوھەند-بەرز-نەم).



### - لىدانى تۆپ بەسەر

#### شيوەي ئەنجامدانى:-



۱. قاجىك لەپىشى ئەوي تر بە ماوھى ھەنگاويكى كورت.
۲. ھەردو ئەژنۆ كەمىك نوشتاوەتەوھ.
۳. چەقى قورسايى لەش لەسەر قاجى دواوھەيە.
۴. ھەردو دەست بەرز دەبىتەوھ بۆ ئاستى ناوھەپاستى سەر.
۵. بۆ لىدانى تۆپەكە خويندكار و قوتابى قاجى دواوھە درىژ دەكات و پال بەلەشىوھ دەنىت بۆ پىشەوھ ئەمەش دوو جۆرى ھەيە بەو ھەستانەوھ و بە جۆلەوھ.

لیدانی سەر چەند جۆریکی ھەیه لیدان بەلای سەر لیدان بە پیشی سەر.



### - خلبونەوہی تۆپ

کارامەیی خلبونەوہ بریتیە لە گواستنەوہی تۆپ لە شوینیکەوہ بۆ شوینیکی تر بەمەرجی لەژێر کۆنترۆلی یاریکەردا بێت. بۆیە پێویستە لەسەر یاریکەر:

۱. تاکو یاریکەر خێرابێت پێویستە تۆپەکە بۆ دورترین جیگا بنێردرێت.
۲. تاکو یاریکەری بەرامبەر دووریەت پێویستە تۆپەکە دورتر بپروات.
۳. زەوی یاریگا لیدانی تۆپەکە دەگۆرێت لەپرووی نزیکی و دوروی و ھیزی و خێرابیی.
۴. ھەرۆھا بوونی ھەوای بەھێز کاریگەری ھەیه لە گۆرینی ئاراستەیی تۆپەکە.
۵. لەکاتی خەل بوونەوہی تۆپ دەبێ یاریکەر سەیری نێوان تۆپەکە و یاریگادا بکات.
۶. دەبێ یاریکەر ئەو جۆرە خەل بوونەوہ بەکاربھێنێت کە گونجاو بێت لەگەڵ ئامانج و خەسلەتی ئەو خلبونەوہیە.



## راهینانی یه که م :-

دوو قوتابی و خویندکار به رامبه ریه ک خلبوونه وهی توپ له نیوانیانداندا نه نجام دهدریت به ناوه وهی پی. هه مان راهینان به دهره وهی پی.

دوو خویندکار و قوتابی به رامبه ریه کتر دهه وستن به ماوه یه کی ۵-۶ م به قاچی کراوه بو دابهش کردنی هاوسهنگی لهش پاشان پاس ده دن به یه کتر به پیشه وهی سر.



هه مان راهینان به لا سر.

## راهینانی فیبروونی کارامهیی خلبوونه وه :-

قوتابی و خویندکاران به چوار گروپ دهه وستن هر گروپیک به رامبه ری هیمایه ک یان ئالایه ک، له کاتی فیکه لیدانی ماموستا یه که می گروپه کان به خلبوونه وهی توپ ده جولین بو پیشه وه

به خولانه وه به دوری ئالاکه دا پاشان گه رانه وه بو لای گروپه که هر که نزیک گروپه که که وته وه پاس ده دات به هاوړیکه ی پاشان نهو دست پیده کات و هاوړیکه ی ده چپته دواوه به مهرجی له کاتی خلبوونه وهی توپه که ده بی کونترولی توپه که به باشی بکات له گه ل چاودیری باری هاوسهنگی لهش و پویشتنی توپه که. دوو کومه له دهه وستن به رامبه ریه ک، لیدانی سر له نیوان هه ردوو یاریکه ر پاشان هه لده ستن به گوړینی جیگاکانیان بو دواوه ی گروپه که به و شیوه یه لیدان به رده وام ده بیت له نیوان گروپه کانداندا.

● توپ به رده وه :

بریتیه له ریگایه ک بو دووباره بوونه وهی ده ستپیکردنی یاری دوا یه وه ستانیکی کاتی.

- چوئیه تی ده ستپیکردنه وهی یاری له کاتی توپ به رده وه دا:

ناوژویان (حکم) توپه که له شوینی راگرتنی یارییه که به رده داته وه له نیوان دوویاریکه ری به رامبه ریه کتر له و کاته ی توپه که به رزه وهی ده که ویت یاری ده ست پی ده کاته وه.



● لیڈانی سەرەتا:

لیڈانی سەرەتا ریڭگایه که بۆ دەستپیکردنی یاری یان دووباره دەستکردنه و به یاری له م حاله تانه ی خواره وه دا:

- کاتی دەستپیکردنی یاری:

- دوای تۆمارکردنی گۆل ٦ تیپ لیڈانی سەرەتا ئه نجام ئه داته وه .



- کاتی دەستپیکردنی گیمی دووه می یاری .

- کاتی دەستپیکردنه وه ی هه ر گیمیکی زیاده .

- ئه کریت گۆل ٦ تۆماریکریت به لیڈانی سەرەتا .

● چۆنیه تی ئه نجامدانی لیڈانی سەرەتا:

سه رجه م یاریکه ره کان له نیوه یاریگای خۆیان ده بن .

- یاریکه رانی تیپی به رامبه ر له دووری (٩,٥) یارده بۆ (١٠) یارده به لایه نی که مه وه دوورین واته له ویدیو

هیمای دیاریکراوی ناوه راست .

- ناوبژیوان ئاماژه ده کات .

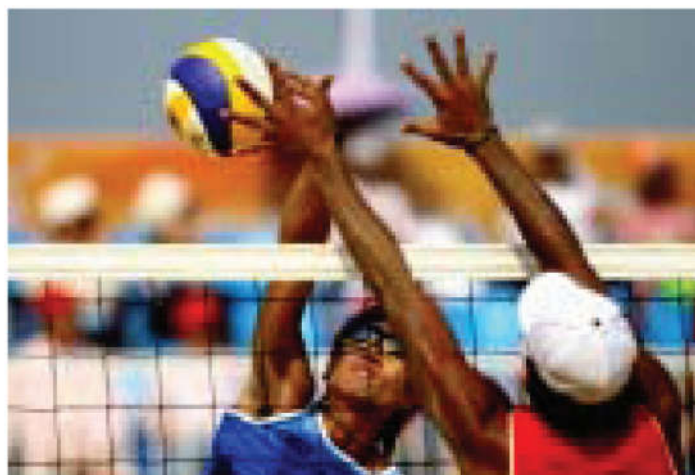
- له سه ره تای یارییدا تۆپ بۆ پیشه وه لی ده دریت و دوای ئه وه ی قه باره ی خۆی بری ده که ویتته یارییه وه .

- ئه و یاریکه ره ی لیڈانی سەرەتا ئه نجام ئه دات تا به ر یاریکه ریکی تر نه که ویت بۆ نییه لی بداته وه .





## يارى تۆپى بااله



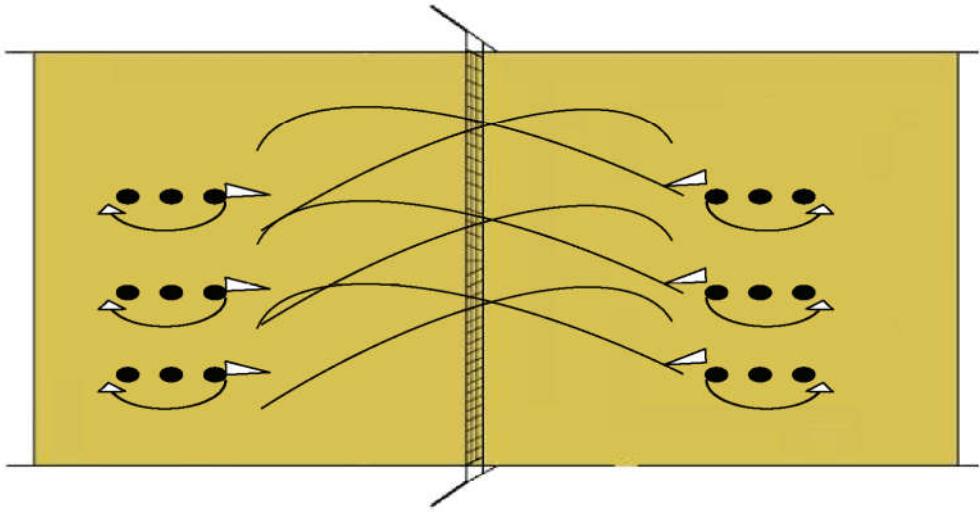
## ياری تۆپى بالە

تۆپى بالە يەككە لە يارىيە سووک و ئاسانەکان و سەرنج پاكيش لە ھەموو جیگا و شوینیکیدا دەتوانییت ئەنجام بدرییت لە گۆرەپانى قوتابخانە و خویندنگادا مامۆستا دەتوانییت بە دانانی ئەستون و تۆرەكە لە نیو یاریگا خویندكاران و قوتابیان بكات بە دوو گروپەو ە بۆ ئەنجامدانی یاری بالە مەبەست لە م یاری یە :

۱. زیاتر ئاشنا بوونی بە کارامەییەکانی یاری بالە لە لیئانی سیرف و پاسدان ..... ەتد .
۲. شارەزابوون لە شوین و جیگای وەستانیان لە نیو گۆرەپانەكە بە پى ی بنكە ی ھەریاریكەریك .
۳. شارەزابوون لە چۆنیەتی سورپانە لە پاش گۆرپنی ھەر سیرفیک و اتا جیگۆرکی لە گەل ھاوړیکە ی قوتابی و خویندکاری بە پى ی یاسای سورپانەو ە كە مامۆستا فیری دەكات .
۴. راھاتن لە سەر شیوازی یاریکردن بە شیوہ ی یاسای و چۆنیەتی ھاریکاری نیوان قوتابی و خویندکارەکانی ھاوړی .
۵. شارەزابوون لە چۆنیەتی پەیرەوکردنی یاسای تۆپى بالە و گوێرایەلی ئەو یاسایە .

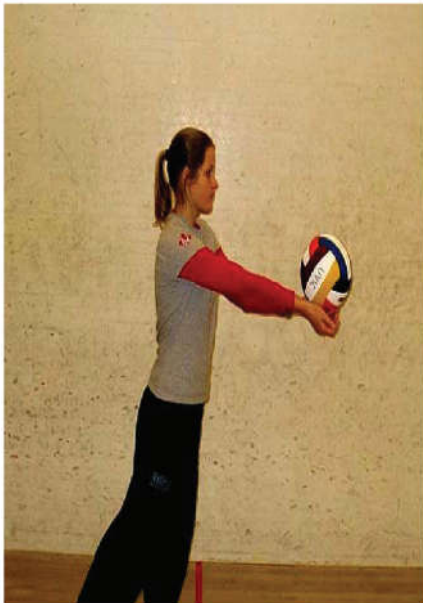


## پاسدان به سهري په نجه و له ژیرهوه

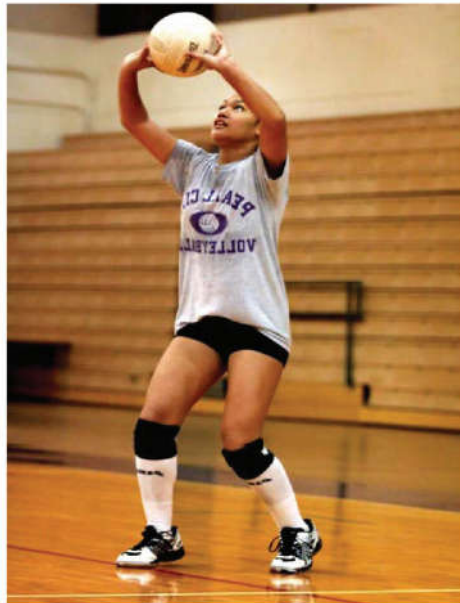


۱- قوتابیان و خویندکاران به ۲ ریزی بهرامبر یه کتر نه وهستن له م بهر و نه و بهری توپی یارییه که پاشان پاس ددهن به یه کتر به سهري په نجه نه و قوتابی و خویندکاره ی پاسه که ددهات دهچیتته دواوه ی ریزه که ی خوی ، مه بهست له م راهینانه فیروونی پاسدانی توپی باله یه به سهري په نجه .

۲- هه مان راهینان به لام پاسدان له ژیرهوه .

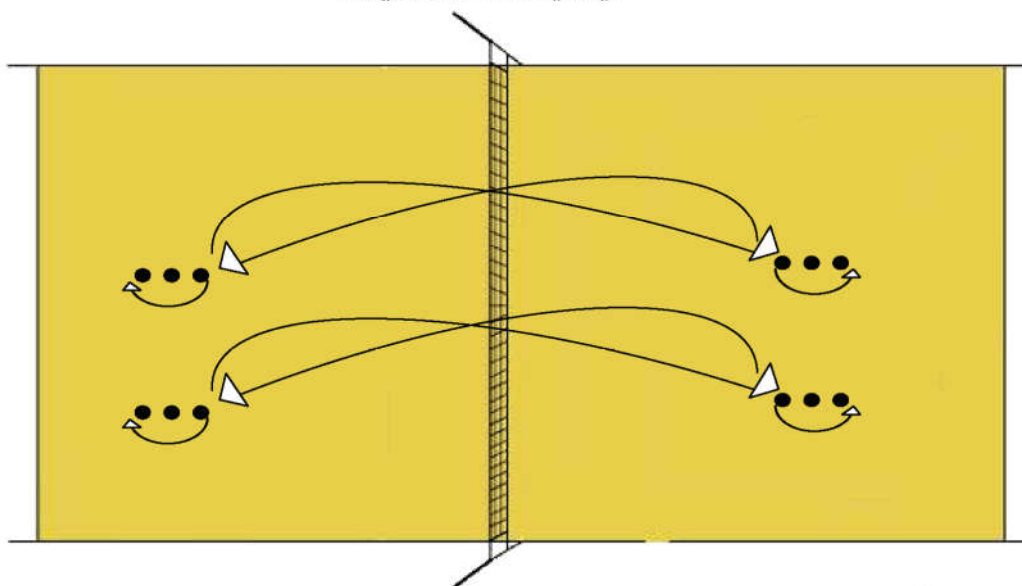


پاسدان له ژیرهوه به هردوو دست



پاسدان به سهري په نجه

سیرق لیدان له سهرهوه و ژیرهوه



﴿ سیرق له سهرهوه ﴾ : -

جۆریکه له جۆرهکانی سیرقی به هیز وهستانی یاریکه به رامبهر تۆر که میك نوشتانهوه له که مهردا وپاشان هه لگرتنی تۆپ به دهستی چهپ وقاچی راست وپیچهوانه ی دهسته چاکتر وایه ئه م ناردنه پیش فیروونی لیدانی کوشتنده فیبریکریت یاریکه ری بالا بهرز ده توانیت ئه م ناردنه باشت له بالا کورت جی به جی بکات .

\* ریگای جی به جی کردنی جوئه کهه : -

۱- یاریکه به رامبهر تۆپه که راده وهستیت ، بۆشایی نیوان قاچهکان به گویره ی پانی شانیه تی ، سهیرکردن بۆ پیشه وه ده بییت .

۲- قورسای له ش به یه کسان دابه ش بووه له سه ر پییه کان .

۳- هه لدان تۆپ بۆ سه ره وه به به رزی ( ۱ - ۲ م ) به شیوه یه که که نزیك بییت له دهستی لیده ره وه .

۴- دوا ی هه لدان تۆپ قورسای له ش ده که ویته سه ر پی ی دوا وه له گه ل که میك نوشتانه وه له ئه ژنۆکاندا و که مه ر بۆ دوا وه .

۵- نوشتانه وه ی باسک له ئانیشکدا به گۆشه ی ۴۵ ° .

۶- له گه ل لیدانی تۆپه که مه چه کی یاریکه ره ده که ویته سه ر تۆپه که وه ره وه ها ماسو لکه کانی له شی درێژ ده بن بۆ سه ره وه .

۷- پاشان دوا ی لیدانه که قاچی راستی ده باته پیشه وه و قورسای له ش ده که ویته سه ر قاچی پیشه وه .

۸- دوا ی لیدانه که راسته وخۆ یاریکه ره ده چیته ناو یاریگا .



## ❖ ھەئەكان ❖ : -

- ۱- ھەئەكانى تۆپەكە دوور لە خۆت و دوور لە دەستى لیدەر .
- ۲ - نوشتانەوھى دەست لە كاتى ھەئەكانى تۆپ بۆ سەرھوھ .
- ۳ - نادروستى لە جولەى مەچەكدا .
- ۴ - نادروستى لە شىئوھى ناو لەپى دەستى ياريكەر لە كاتى لیدانى تۆپەكە .
- ۵ - نوشتانەوھى كەمەر وئەژنۆكان .

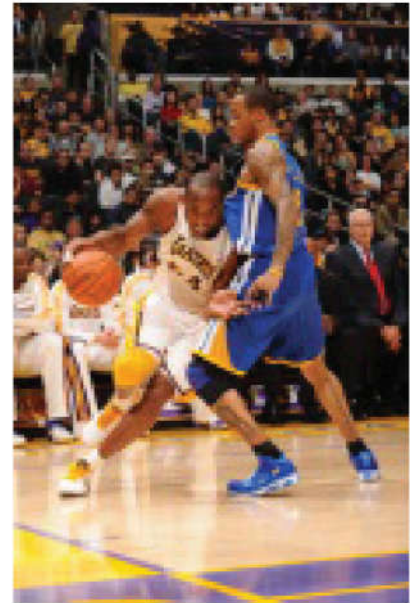


لیدانى سیرف ئە سەرھوھ



لیدانى سیرف ئە ژیرھوھ

# يارى تۆپى باسكه



## تۆپى باسكه

چۆنیه تى ئە نجامدانى تەپ تەپ تەپ :



ئە نجامدانى تەپ تەپ تەپ كارىكى ئاسانە بە تايىبە تى كاتىك كە يارىكەر بتوانىت ئە و ھەنگاوانە جى بەجى بكات كە پىويستە لە كاتى تەپ تەپ تەپ دا بىكات، و ئە و ھەنگاوانەش برىتتە لە پالئان بە تۆپەكە وە بۆ زەوى و بۆ لای تەنیشتى قاچەكانە وە بە بەكارھىنانى پەنجەكان و مەچەك، بە مەرجىك پرووى لە پى دەست بۆ زەويەكە بىت و پەنجەكان بلاو بكاتە وە بەسەر تۆپەكە دا بەبى رەق كەردنى پەنجەكان، كە ئەمە ئەبىتە ھۆى ئە وەى كە بتوانىت ئاراستەى تۆپەكە بكات بە شىوہىەكى باش، و ئەبىت يارىكەر ئاگادارى ئە وە

بىت لە كاتى گۆرپىنى تۆپەكە لە دەستىكە وە بۆ دەستىكى تر زۆر سەيرى تۆپەكە نەكات بۆ ئە وەى بتوانىت شوپىنى سەرجەم يارىكەرەكان ببىنىت، و بەكارھىنانى تەپ تەپ لە دەستى راست بۆ چەپ يان بە پىچەوانە وە يارمەتى يارىكەر دەدات كە بتوانىت شوپىنىكى باش لە ناو يارىگا بگريت و خۆى رزگار بكات لە بەرگرى كەردن.

جۆرەكانى تەپ تەپ :

- ۱- تەپ تەپ بەرز و خىرا.
- ۲- تەپ تەپ بە نزم.
- ۳- تەپ تەپ بە گۆرپىنى ئاراستە.
- ۴- تەپ تەپ بە گۆرپىنى خىراىى.
- ۵- تەپ تەپ بە خولانە وە.





ئەو خالانەي پېويستە رەچاوبكرى لە كاتى تەپتە پە كردندا :



۱- تەپتە پە يەككە لەو چالاكییانەي كاتیک هیچ بواریکی تر نەبى بۆ چالاكییه هیرش بردنەکانى تر.

۲- دەبیت یاریكەر چاوى لە پيش و ئاراستە جیاوازهكان بیت لە كاتى تەپتە پەدا بۆ ئەو هی یاریكەرەكانى هاوپی ببینی و یاریكەرى بەرامبەرىش ببینی.

۳- دەبیت یاریكەر بەهەردوو دەست واتە (چەپ و راست) تەپتە پە بزانیت بەهەمان توانا.

۴- دەبیت یاریكەر تەپتە پە زۆر نەكات چونكە دەبیتە هۆی ئەو هی بەرگری كاران بە ئاسانى بچنە شوینی باشەو بە بۆ بەرگری كردن، ئەمەش بۆ گەیشتن بە گۆلى بەرامبەر قورس دەبیت.

۵- لە كاتى هیرش بردنى خیرادا پېويستە جەخت بكریتە سەر پاسدان لە پيش ئەو هی جەخت بكریتە سەر تەپتە پە، جگە لەو كاتانەي یاریكەر ناچار دەبیت تەپتە پە بكات.

۶- دەبیت تۆپ پال پيوەبنین بۆ شوینی گونجاو لە كاتى تەپتە پەدا و كەس رېگر نەبیت لە بەردەم تەپە كردن لە كاتى هیرش بردنى خیرا.

۷- كاتیک یاریكەرى بەرگری كار نزيك بیت ئەبى تەپ تەپە بە لاكاندا بكرى.

هەلە بەرچاوهكانى تەپ تەپە :-

۱- لیدانى تۆپ نەك پال نانى.

۲- بلاو نە كردنەو هی پەنجەكان بەسەر تۆپەكەدا بۆ دەست بەسەرا گرتن و ئاراستە كردنى تۆپ بەشیو هیهكى باش.

۳- سەیر كردنى تۆپ و سەیرنە كردنى ئاراستە جیاوازهكان.

۴- ئەگەر نوشتانەو هیهكى كەم نەبى

لە ئەژنۆكاندا و نوشتانەو بەرە و پيش نەبى.

۵- بەكارنە هینانى جۆرەكانى تەپتە پە لە كاتى پېويستدا.



## • گۆلكردن به بازادنه وه . Jump Shot

بۆمىسۆگەر كردنى گۆل به بازادانه وه پيويسته زۆر به هيمنى و ووردى پوه و گۆل بپوانم و ئاگادارى نزيكترين ياريكه رى تىپى به رامبه ريم تابوانم به فيل لىي دور بكه ومه وه و گۆلى خۆم به ئه نجام بگه يه نم پيويسته بروايه كى ته واوم به خۆم هه بيته له كاتى گۆلكردن به بازادان و له كاتى وه رگرتنى تۆپه كه به ره وه گۆله كه به ته پ ته په ده پۆن پاشان له گه ل به رزبوونه وه هه ردوو ده ستم له سه ر تۆپه كه به رز ده كه مه وه سه يرى گۆله كه ده كه م به شيوه ي كه وانهيى شووت ده كه م بۆ نيو بازنه ي گۆله كه .



\* ئاماده باشى: ده ست به راكردن ده كه م و هه ردوو ده ست بۆ ته نيشته كان به رز ده كه مه وه به ره وه دواوه و پان ده سوپيتم و پاشان به ره وه پيشه وه ده يان سوپيتم و پاشان به يه ك له دواى يه ك به ره وه پيشه وه ده ست ده جو ليتم.

## \* چه ئد مه شتيك بۆ به هيژگردنى ماسوئگه ي باسك :

- دريژكردنى له ش و چه سپاندنى له سه ر هه ردوو ده ست پاشان شناو ئه نجام ده ده م له شويني خۆم بۆ 5 بۆ 10 جار .

— دانشتنى دريژ له گه ل هه لگرتنى تۆپى پزيشكى پاشان فريڊانى له سه ر سه ره وه بۆ چه ند جاريك .

— هه لگرتنى تۆپى پزيشكى پاشان راكردن و هه لدانى تۆپ بۆ سه ره وه پاشان گرتنه وه ي به و شيوه يه بۆ ماوه ي 10 بۆ 15 رۆژ ، ئه م راهيئانه ئه نجام ده درييت .



### \* چەند مەشقیك بۇ بەھیز كۆردى ماسولكە ي قاچ :

بەھەستانەۋە تۆپى پزىشكى دەگرم بە دەستەۋە دەست درىژ دەكەم بۇ پىشەۋەۋە رایدەگرم .  
پاكردنى خىرا بۇ ماۋەۋە ۱۰ مەتر دەست پى دەكەم لە نىۋان ھەر ۱۰ مەتردا تۆپىكى پزىشكى دائەنم تا دەستى لىدەم .

دانانى ۱۰ تۆپ بەرپىز بۇ ماۋەۋە ۲۰ م پاشان بازدان بە يەك قاچ بە تۆرە . ھەمان راھىنان بە لام بازدان بە جووتە پى .

### • چەند مەشقیك بۇ بەھیز كۆردى ماسولكە ي كە مەرو پشت :-

- دانىشتنى درىژ و بەھەردو دەست تۆپى پزىشكى دەگرم و پاشان بۇ چەند جارىك لە سەر پشت پادەكشىم و ھەلئەستەۋە شىۋەۋە پىشوو .

- دانىشتنى درىژ و ھەلئە دەم وردە دەست بدەم لە پەنجەۋە ھەردو پىو پاست ئەمەۋە .

- بە پاكشانەۋە لە سەر پشت ھەلئە دەم لەش بەرر بکەمەۋە بۇ ماۋەۋە چەند جارىك .

### • كارامە يە بنجىنە يە كان :-

ئەتوانم گۆلكردن بە بازدانەۋە لە كاتى جوولەۋە يارىشدا ئەنجامى بدەم (لە يەك ھەنگاۋ بەرەۋپىش) يان



بەھەستانەۋە بۇ ھەلئە تۆپ بۇ گۆل پىۋىستە باز بۇ سەرۋە بدەم و كەمىك لە شم بەرەۋە دواۋە ببەم . پاش ئەۋەۋە دەگەمە خالى ۋەستانى لەش لە ھەۋادا دەستدەكەم بە ھەلئە تۆپ بۇ ناو تۆرەكە .

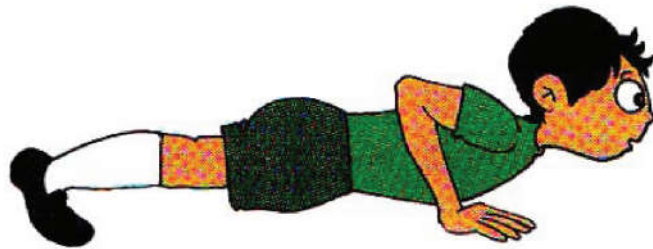
ئەم جۆرە گۆلكردنە پىۋىستى بە ھاۋسەنگى لەش ھە يە لە ھەۋاداۋ پىۋىستە ماسولكە ي دەست و مەچەك بە ھىز بىت ئەمەش لە كاتىكدا بەۋە جىا دەكرىتەۋە كە بەرگرى كەرزور بەئاسانى ناتوانىت بەرەنگارى بىتەۋە .



• مه شق بۆ به ههيز كردنى ماسولكهى دهست و كه مهر:-

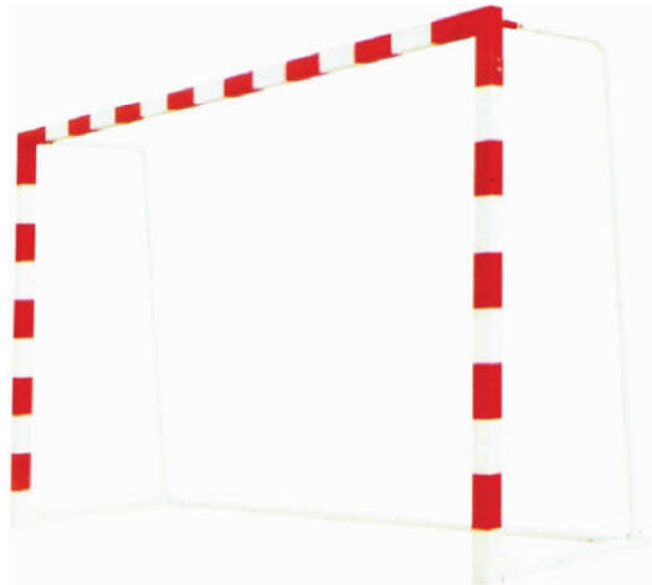


- به دانىشتنه وه ههردوو قاچ و لهش به رزده كه مه وه بۆ سه ره وه وه دهست له قاچم ئه ده م.



- شناو كردن چه ند جار يك:

# ياری تۆپى دەست



## تۆپى دەست

### • كارامەيە بىنچىنە يەكان:

تۆپ جىگىر دەبىت لە دەستى كراوھو باسك رېك دەبىت و جولانەى پىدەكەم بۆ تەنىشتەكان پاشان پاس ئەدەم.

### • چالاكى فېركارى و راھىنان:



- بەوستانەوھ تۆپ ئەگرم بە دەستى راست و قاچى چەپ بۆ پىشەوھ، و باسك رېك بە تەنىشت لەشدا ئەبەم و تۆپ پەوانە ئەكەم، پاشان تۆپ ئەھىنمەوھو دووبارەى دەكەمەوھ چەند جارېك.

- لە ماوھىەكى گونجاودا بە رامبەر ھاوړېكەم دەوھستم و تۆپ بەرەو يەكترى پەوانە دەكەين بە شىوھى پاسدانى خولاوھى تەنىشت.

بەرز بوونەوھى ئاستى پاسدان ئەگەرېتەوھ بۆ ئەوھى باسك رېك نەكراوھتەوھ بۆ دواوھ، ئەوھش پىويستى



بەوھىە كە باسك بەرېكى و گونجاو بەرەو تەنىشت رېك بىتەوھ و بېرېت. تاوھكو پاسدان بەرېك و پىكى ئەنجام بديت بەم جۆرە.

### • گۆلكردن بە بازادنەوھ پىويست بەچى دەكات؟

- مەستان بە مەردوو قاچ بىت.

### • چەند چالاكىيەكى فېركارى و راھىنان:-

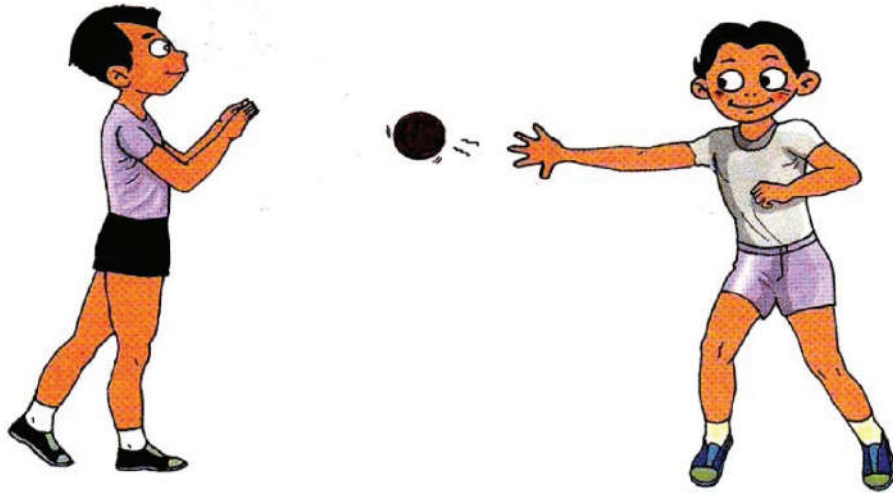
- بەوینە يان قىديو كارامەيى ھەلدان بە بازادنەوھ ئەبىنم.

- لەنزىك بۆرد تۆپ دەگرم و پاشان بە مەردوو قاچ بەرز دەبمەوھ بۆگۆل كردن.

- لەكاتى ھەلدانى تۆپدا دەستى چەپ تۆپ بەجى دەھىلېت و بە دەستى راست پال بەتۆپەوھ دەنرېت.

- ھەلدان بۆ گۆل بەوھستان و پۆيشتن و پاكردنەوھ ئەنجام ئەدەم.





### چەند تىيىنىيەكى گىرنگ لەكاتى گۆڭكردن بەبازدانەوہ:

-نەگەيشتنى تۆپ بۆ ناو تۆر، دەگەرپتەوہ بۆ بى ھىزى ماسولكەى باسك و سنگ بۆيە پىويستە ماسولكەى باسك بەھىز بکہىن.

-نەتوانىنى بازدان بۆ سەرورەو بۆ ئاستىكى پىويست، دەگەرپتەوہ بۆ لاوازى ماسولكەى قاچ. بۆيە پىويستە ماسولكەى قاچ بەھىز بکہىن.

## يارببه بچوكه كان



## يارى بچوك

### \* يارى: ليدانى تۆپ بەسەر

يارىكەر: دوو تىپ، ۶ يارىكەر بۆ ھەر تىپىك، ژمارەى تىپ بە پىى ژمارەى يارىكەرەكان.

كەلوپەل: دوو كۆلكە و تۆپىك بۆ پووبەرىك وە بەرزى راگرەكان ۲م، تۆپى بالە.

شوپىن: يارىگای لاكىشەىى و درىژى ۱۸م و پانى ۹م وە ھىلىك لە ناوہ راستدا دەبىت و تۆپ دەچەسىپىت بە شىوہى رىك لەسەر ھىلى ناوہ راست.

كارامەىى: كارامەىى ليدانى سەر.

يارى: ھەرتىپە و لە يارىگای خۆى دەبىت، تىر و پشك دەكرىت بۆ ئوہى تۆپ بدرىت پىيان يەكەمجار، لەگەل ناگاداركردن تۆپ بەسەر لىئەدرىت بۆ يارىگای دووہم لەسەر تۆرۇ ئەبىت سى جار بەر سەريان بكوپىت و ئووانىش ھول ئەدەن بىگەرپىننەوہ، وە ئەتوانن يەكەمجار بىگەرپىننەوہ، ۲ گىم يارى دەكرىت و ھەر گىمەى ۱۰ خولەك.

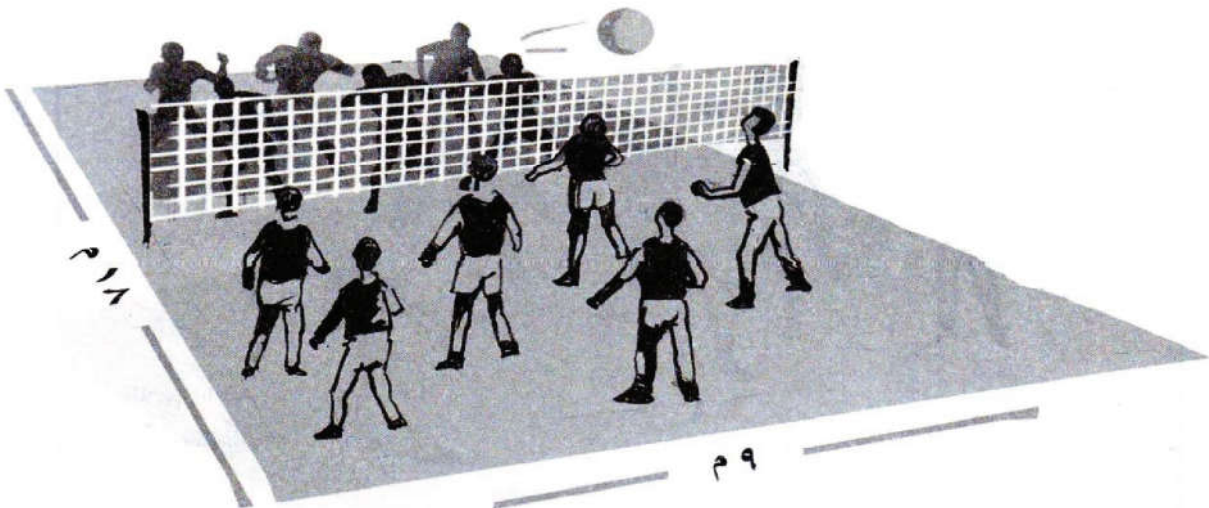
تۆماركردن: خالىك بۆ تىپ ديارىدەكرىت ئەگەر تىپى بەرامبەر ھەلەى كرد.

ئالوگۆپكردن:

۱- ئەكرىت ھەر سىرڤىك ئالوگۆپى شوپىنى يارىكەر بكرىت.

۲- ژمارەى يارىكەر كەمتر بكرىتەوہ.

۳- ئەكرىت سىرڤ بەدەست لىبدرىت.





\* يارى: تۆپى بالەى (۲،۳،۴)

يارىكەر: ۲-۴ يارىكەر بۇ ھەر تىپىك، ژمارەى تىپ بە پىى يارىگا و ژمارەى يارىكەرەكان.

كەلوپەل: تۆپى بالە، تۆپىك بۇ ھەر تىپىك.

شوین: ھۆلى داخراو يان يارىگاى دەرەكى (۳۰-۶۰) پى.

كارامەىى: ھەموو كارامەىیەكانى تۆپى بالە.

يارى: ھەك يارى تۆپى بالەى ئاساىى بەلام بە ژمارەىەكى كەمتر يارىكەر يارى دەكرىت، ئەم شىوہىە ھاندانى

چالاكى زۆرتەر ئەدات بە شىوہىەكى خىراتر جولەش دەكرىت.

تۆماركردن: خال بە دەست ھىنان ھەك ياساى تۆپى بالە.

ئالوگۆپكردن:

۱- ھاندانى يارىكەر تاكو زۆرتەر لە شوینى خویان بچولین و سى جار تۆپ بەر دەستیان بکەوئت.

۲- يارى بە كات ئەنجام ئەدرىت واتە لەو ماوہىە كام تىپ زۆرتەر خالى گرت براوہ دەبئت.



## \* يارى: تۆپ و گۆل

ياريكەر: ۶ ياريكەر بۇ ھەرتيپىك، ژمارەى تىپەكان ديارى نەكراوہ.

كەلوپەل: گۆلىك بە ۲-۴م، تۆپى دەست بۇ ھەرتيپىك

شويىن: ھۆلىكى داخراو يان پرووبەرىك لە ياريگايەك ۱۰×۵م.

كارامەيى: گۆلكردن و ئەركى گەپانەوہى تۆپ لای پاسەوانى گۆل.

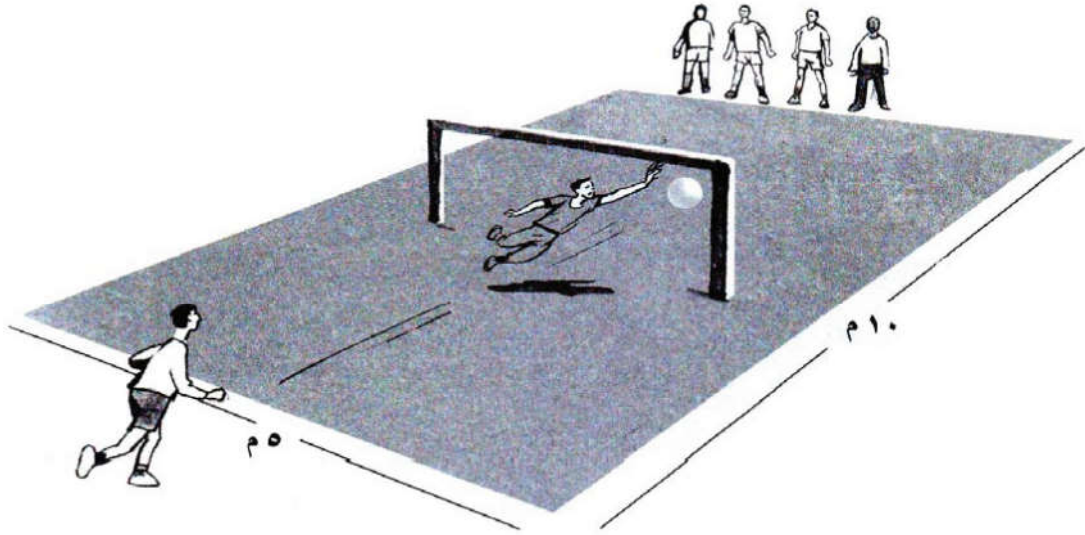
يارى: ھەرتيپە و لە ھيلى كۆتايى ياريگا ئەوہستەن، گۆل لە ناوہپاستى ياريگا دائەنرئەت لە نيوان ھەردوو تىپ، پاسەوانى گۆل ئەچيئە ناو گۆل، ھەردوو تىپ پروو لە ناوہوہى ياريگا ئەكەن، مەبەست لە ياريكردن زۆرترين گۆلە بۇ ھەرتيپىك وە بە نۆرە تۆپ فرئ ئەدەن، پاسەوانى گۆل بۇ ھەردوو تىپ يارى دەكات وە پرووى دەگۆرپئەت پاش ھەموو ليدانىك.

تۆماركردن: ئەو تىپەى گۆلى زۆر تۆماربكات لە كاتى دياريكراودا براوہ ئەبيت.

ئالوگۆرپكردن:

۱- ئەگەر سئ تىپ بوون بۇ تىپى سئ يەم يەك پاسەوان ئەوہستت.

۲- كۆمەلەكان ئەگۆرپئەت دواى تەواوبوونى كات.



## يارى : تۆپى ھەرەم.

يارىكەر: ۸-۱۴ يارىكەر، ژمارەى تىپ ديارى نەكراوہ .

كەلوپەل: تۆپىكى دەست، سندوقىك بۆ ھەرتىپىك .

شويىن: يارىگايەكى تۆپى دەست لەھۆلدا بىت يان كراوہ .

كارامەيى: ھەموو كارامە و جولەيەكى تۆپى دەست جگە لە گۆلكردن .

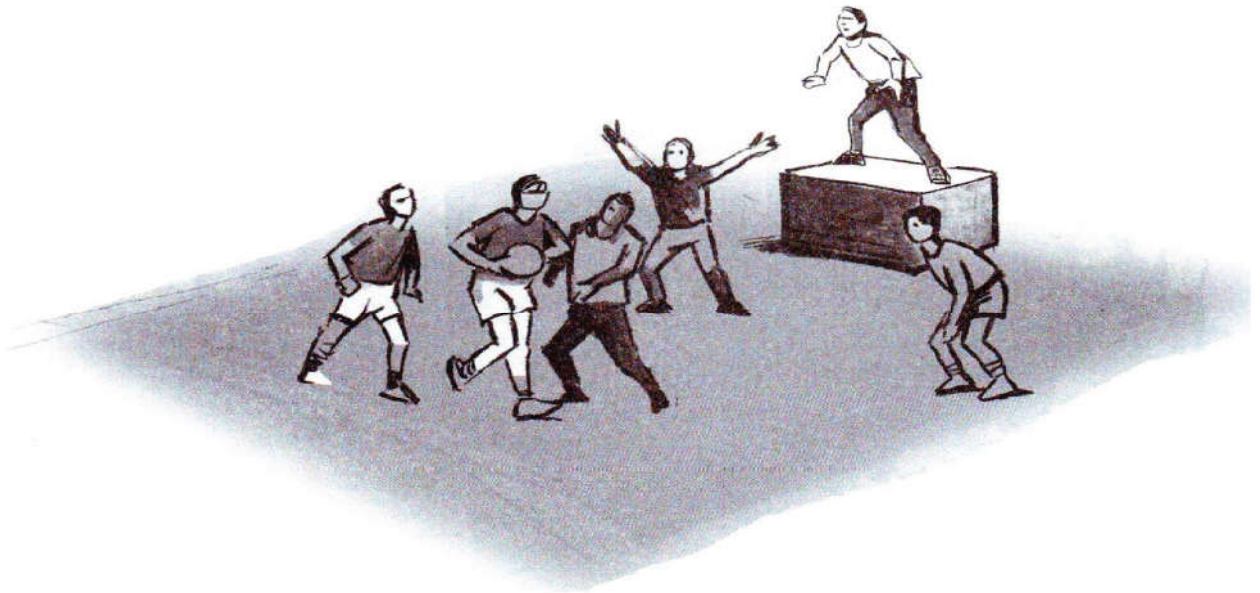
يارى: ھەردوو تىپ بە ياساى تۆپى دەست يارى دەكەن(۷ يارىكەر)، ھەرتىپە و ھەول ئەدات تۆپ بگەينىتە

سەر ھەرمەك، سەرۆك لەسەر سندوقەكەيە، ھەرتىپە و بەرگرى لە تىپى بەرامبەر دەكات .

تۆماركردن: بە گەيشتنى تۆپ لەلايەن ھەرتىپىك بۆ ھەرەم و دەستى سەرۆك خالىك وەردەگرىت، ئەو تىپەى

زۆرتىن خالى بە دەستھىناوہ براوہ دەبىت .

ئالوگۆپكردن: ئەكرىت يارىگا دابەش بكرىت بەسى بەشەوہ تا ھەموو بەشدارىن .





## يارى : پۇستەى تەپ تە پەى تۆپ.

يارىكەر: ۴-۶ يارىكەر بۆ ھەرتىپىك، ۴ تىپ بۆ ھەرخولىك.

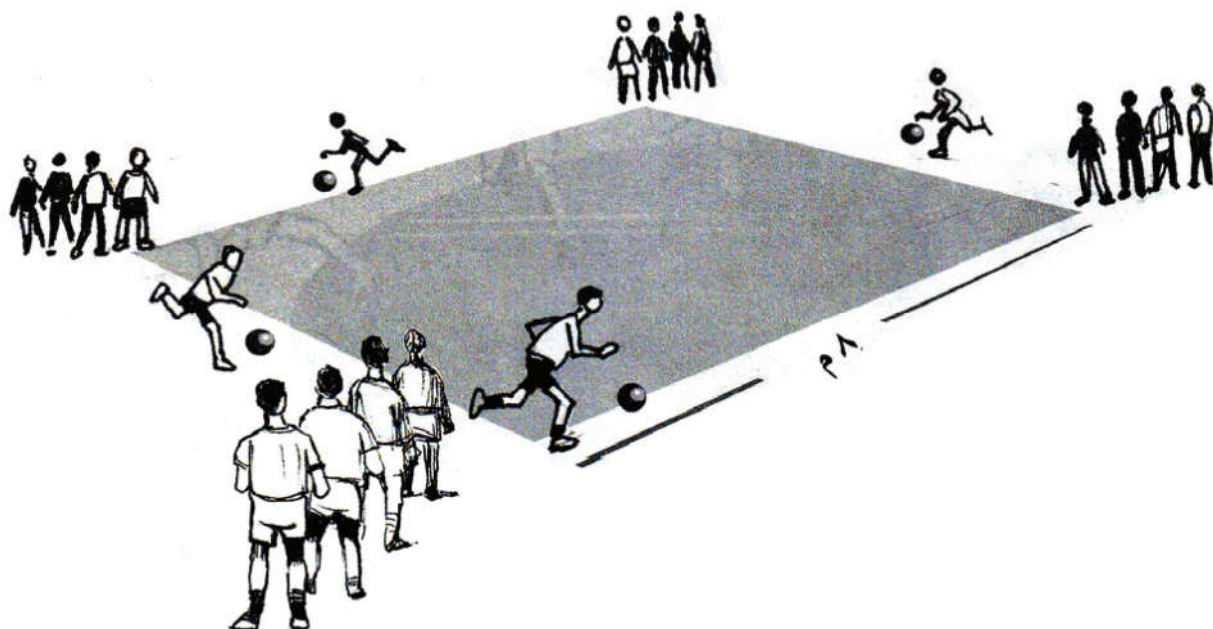
كەلپەل: تۆپى دەست يان باسكە.

شوپىن: ھۆلىكى داخراو يان پووبەرىك بە ۸×۸ م.

كارامەىى: تەپ تەپە و رۆيشتن بە تۆپ.

يارى: ھەتپپە و لەلاىەكى پووبەرە چوارگۆشەكە ئەوەستىت يارىكەر ھەلدەستىت بە رۆيشتن بە تۆپەوہ بە خىراترىن شىوہ تا دەگاتە يارىكەرى ھاورى ى ئەویش بە ھەمان شىوہ بەردەوام دەبىت.  
تۆماركردن: ئەوتپپەى ھەموو يارىكەرەكانى زوتر تەواويان كرد براوہ دەبن(تپپەكان ئەبىت لە ژمارەدا يەكسان بن).

ئالوگۆپكردن: ئەكرىت دوو تپپى بەرامبەر يەكترى وەك يەك تپپ دابنرىن بەبەكارھىنانى يەك تۆپ، ئەو يارىكەرەى تۆپى پى يە ھەلدەستىت بە تەپ تەپە بۆ ناوہندى ھىلى خۆى و پاشان تۆپ ئەدات بە ھاورىكەى.



## \* يارى: دور خستنه وهى تۆپى بهرامبەر

ياريكەر: ۷-۹ ياريكەر بۆ ھەر تىپىك.

كەلوپەل: تۆپى پى بە ژمارەى ياريكەرەن.

شويىن: ياريگا يان ھۆل، بازنەيەك تىرەكەى ۱۰م بىت.

كارامەيى: پارىزگارى كردن لە تۆپ، گۆپىنى و ئالۆزكردنى تۆپى بهرامبەر.

يارى: ياريكەرەكان بە تۆپەكانيانەوہ لە ناو بازنە ديارىكراوہكەدا ئەجولئىن لەوكاتەى گوئىيان لە شاوور بوو ھەريەكە و ھەول ئەدات تۆپى بهرامبەر دوور بخاتەوہ و لى تىك بدات بەمە بەردەوام دەبىت تا يەك ياريكەر ئەمىنىتەوہ.

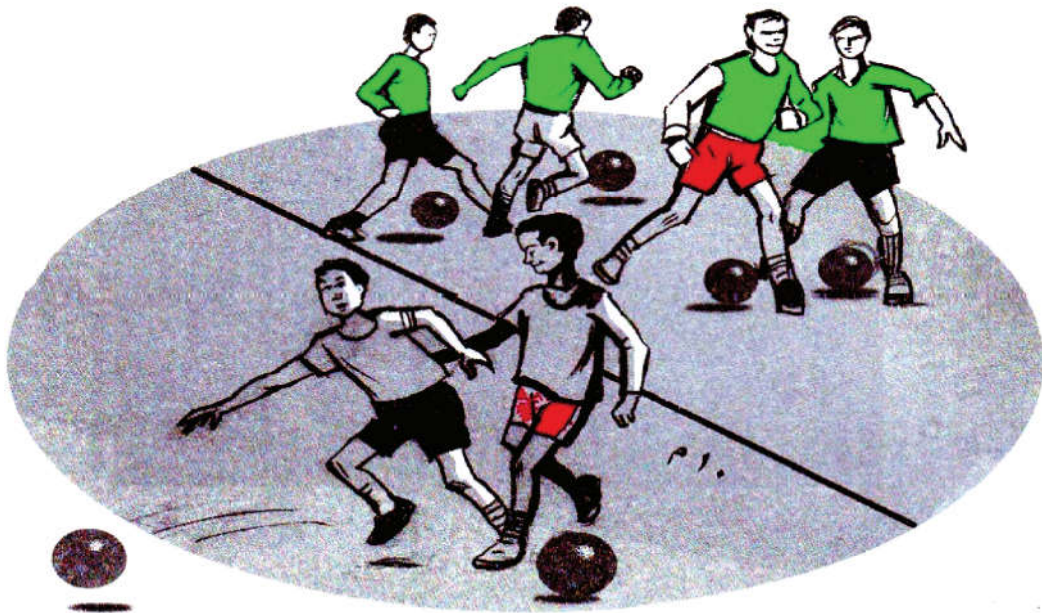
تۆماركردن: ئەو ياريكەرەى بە تۆپەكەيەوہ ئەمىنىتەوہ ئەوہ پالەوانى ياريەكە دەبىت، ئەو ياريكەرەى تۆپەكەى ئەچىتە دەرەوہى بازنە ئەوہ لە ياريەكە بىبەش دەبىت و ئەچىتە دەرەوہ.

### ئالۆگۆپكردن:

۱- يارى بەردەوام دەبىت بۆ ماوہيەك وە خال بە دەست دىت بۆ ئەو ياريكەرەى تۆپى بهرامبەر دوور دەخاتەوہ بۆ دەرەوہى بازنە، بەم شىوہيە كام ياريكەر زۆرتەر تۆپى بهرامبەرى دوور خستەوہ خالى زۆرتەر دەبىت و بە براوہ دائەنرەت.

۲- ئەو ياريكەرەى ۲ جار تۆپى چووہ دەرەوہ مافى نامىنى و ئەچىتە دەرەوہى يارى

۳- ئەكرى تۆپى دەست بەكاربىت و تەپ تەپە بكرىت لەبرى پۆيشتن بە تۆپى پى وە بەھەمان ئەومەرجانەى كە باسكران.



## \* يارى: دوورخستنه وهى تۆپى قورس:

يارىكەر: ۹ يارىكەر بۆ ھەر تىپىك.

كەلۈپەل: ھەر يارىكەرە و تۆپىك بە رەنگى تايىبەت بە خۆى.

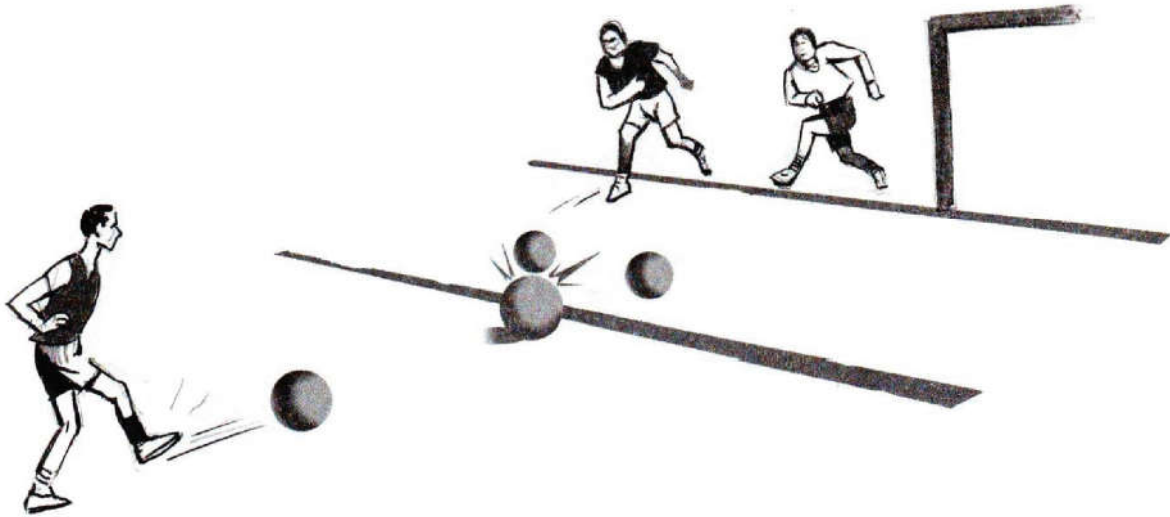
شويىن: باشترە ھۆلى داخراو يان يارىگايەك پووبەرى وەك يارىگاي تۆپى دەست.

كارامەيى: ھىزى لىدانى تۆپ، ئاراستەى لىدان.

يارى: ھەر تىپە و لە پشت ھىلى خۆى ئەو ھستەن بە تۆپەكانيانە وە نزيكەى ۱۰م لە يەكترى دوورن وە تۆپىكى قورس لە نىوانياندا دا ئەنرەت ھەر تىپە و لەگەل ئاگادار كىردن ھەول ئەدەن بە لىدانى تۆپەكانيان تۆپە قورسەكە بخەنە دەرە وەى پووبەرى ناوچەى بەرامبەر و خال بە دەست بەينن، وە ھەموو جار تۆپ ئەخرىتە وە شوينى خۆى.

تۆمار كىردن: خال تۆمار دەكرىت كاتىك لە ھىلى دوا وەى تىپى بەرمبەر تۆپ تىپەرىت، پاش كۆتاي كاتى ديارى كراو كام تىپ خالى زۆر بىت براو دەبىت.

ئالوگۇر كىردن: ئەكرىت بە دەورى بازنە كدا ھەردو تىپ بە دەورى بازنە كدا رابو ھستەن وە تۆپ چوہ دەرە وەى بازنە ديارى دەكرىت بە خال، ھەر تىپە و بازنەى خۆى.





## یاری: پیشبرکی هی هنگه شه له.

یاریکه: ۶-۸ یاریکه بۆ هه تپییک، ژماره ی تیپ به پی ی پوبه ری یاریگا.

که لوپه ل: توپیکی قورسی پزیشکی یان هه هیمایه ک بۆ هه تپییک.

شوین: یاریگایه ک.

کارامه یی: به هیژکردنی ماسولکه ی قاچ

یاری: هه تیپه و له دووری ۸م به رامبه ر هیمای خۆی ده وه ستیت، دوا ی ناگادارکردنه وه یاریکه ری یه که مه کان ده ستده که ن به ههنگه شه له به ره و هیماکه و سوران به ده وریا و گه رانه وه له گه ل ده ستی به ر ده ستی هاوپیکی که وت هاوپیکی به هه مان شیوه یارییه که نه نجام نه دات تا یاریکه ری کۆتایی.

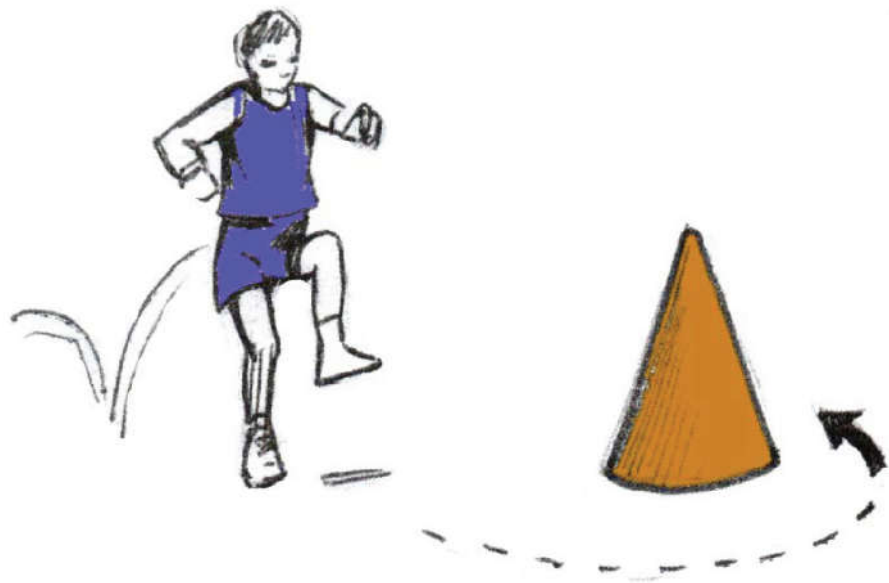
تۆمارکردن: نه و تیپه ی زووتر ته واو بوون براوه ن.

ئالوگۆرکردن:

۱- نه کریت به پاکردن برۆن و به ههنگه شه له بگه رینه وه.

۲- نه کریت به قاچی چه پ برۆن و به قاچی راست بگه رینه وه.

۳- دوا به دوا ی رۆیشتن و به بازدان به هه ردوو پی گه رانه وه.



## یاری: راکیشانی ھاوړی.

یاریکه ر: ٦ یاریکه ر بۆ هر تیپک، ژماره ی تیپ دیاری نه کراوه.

که لوبه ل: مه تره بۆ دیاریکردنی هیل.

شوین: هۆلک یان یاریگایه ک، سی هیلی یه کسانى تریب وه نیوانیان ٣م ده بیټ.

کارامه یی: به هیزکردنی ده ست و قاچ.

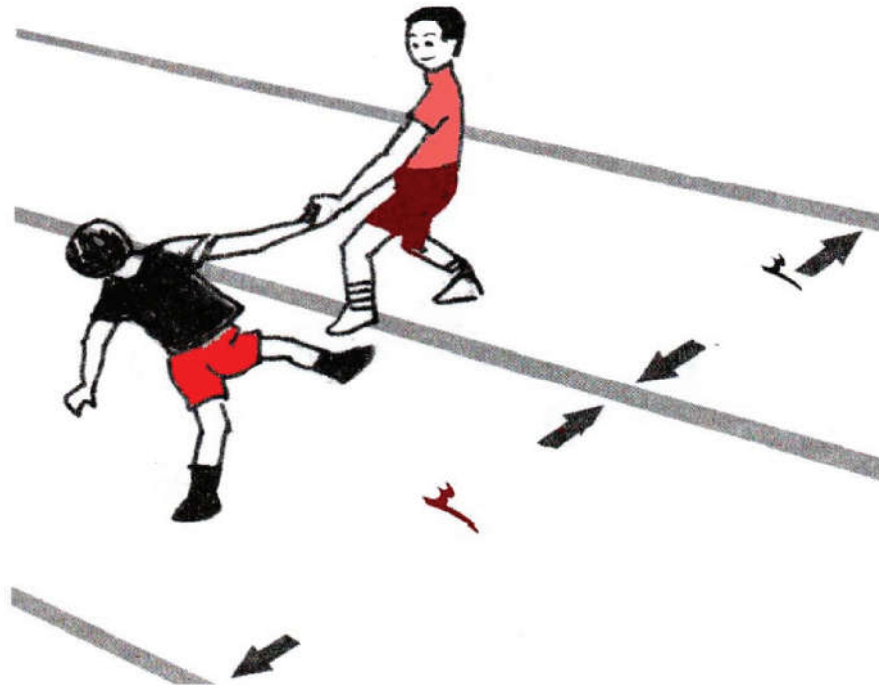
یاری: هه ردوو یاریکه ر قاچی چه پیا ن له سه ر هیلی ناوه راسته و ده ستی چه پیشیان له یه کتر ده ئالینن و هه ریه که له گه ل ناگادارکردنه وه ی مامۆستا هه ریه که یان هه ول ئه دات ئه ویت رابکیشی و بیهینیه وه ئه مدیو هیلی ناوه راست وه به مه خالیک بۆ تیپه که ی به ده ست ئه هینی، پاشان خاله کان کۆده ه کریته وه، کام تیپ خالی زۆتر بوو براوه ئه بیټ.

تۆمارکردن: ئه و تیپه ی خالی زۆر بوو براوه یه.

نالوگۆرکردن:

١- ئه توانریت قاچ یان ده ست نالوگۆر بکریت.

٢- ئه توانریت به دانیشتنه وه ئه م یارییه ئه نجام بدریت.



• یاری: بۆلینگ.

یاریکەر: یاریکەر یان زیاتر.

کهلوپهل: تۆپیک - ۲ هیما تهخته یان هر شتیك لهو بابته.

شوین: یاریگا یان هۆل پووبه ری ۸-۱۰ م وه هیلیك دیاریده کریت به نیوانی دوو هیماکه دا ئەکیشریت له دووری ۶ م، ماوه ی نیوانی دوو هیماکه ۳۰-۵۰ سم بیٹ که تۆپه که ی پیا تیپه ربیٹ.

کارامه یی: خلبوونه وه ی تۆپ به سه ر هیله راسته که دا و ووردبینی له کاتی فریدان.

یاری: مه به ست تیپه ربوونی تۆپه له نیوان دوو هیماکه بی ئەوه ی بکه ون.

تۆمارکردن: ئەو یاریکهره ئەبیاته وه که که مترین دووباره بوونه وه ی هه یه وه هه وله کانی راست بووه،

بۆتۆمارکردنی خال پئویسته ره چاوی ئەم رینمایانه بکه ین:

۱- ئەگه ر هیمایه ک بکه ویت وه تۆپه که له نیوانیاندا بروت یه ک خال که م ده کات.

۲- ئەگه ر به نیوانیاندا بروت و هه ردوو هیماکه که وت دوو خال که م ده کات.

۳- ئەگه ر یه ک هیما که وتو و تۆپ له نیوانیاندا تیپه په ری سی خال که م ده کات.

۴- ئەگه ر دوو هیما که وتو و تۆپ له نیوانیاندا تیپه په ری چوار خال که م ده کات.





نالوگۆپکردن:

۱- ھەولتیک بە دەستی راست و ھەولتیک بە دەستی چەپ.

۲- دوو تیپ و ژمارەى ھەر تیپیک سى یاریکەر وە خالەکان کۆ دەکریتەوہ.



ژماره‌ی لاپه‌ره	بابه‌ت
۳	● پيشه‌كى
۴	● ئامانجى خويىندن
۵	● يارى گۆره‌پان و ميدان
۶	سى باز
۷	قوناغه هونهرىه‌كانى سى باز
۱۰	چەند چالاكيه‌كى فيركارى
۱۲	هەلدانى پم
۱۳	چۆن پم هەلئە دريىت
۱۶	● يارى تۆپى پى
۱۷	ليدانى تۆپ
۱۷	ليدانى تۆپ به‌سەر
۱۸	خلبونە‌وه‌ى تۆپ
۲۱	● يارى تۆپى باله
۲۲	تۆپى باله
۲۴	سىرژ له سەر‌وه
۲۵	هەلە‌كان
۲۶	● يارى تۆپى باسكه
۲۶	چۆن‌يه‌تى ئەنجامدانى تەپ تەپه
۲۷	جۆره‌كانى تەپ تەپه
۲۷	گۆلكردن به بازدانە‌وه
۲۹	كارامه‌ييه بنچينه‌ييه‌كان
۳۰	
۳۲	● يارى تۆپى دەست
۳۲	كارامه‌ييه بنچينه‌ييه‌كان
۳۳	گۆلكردن به بازدانە‌وه پيويست به‌چى دەكات

ژماره‌ی لاپه‌ره	بابه‌ت
۳۵	• یارییه بچوکه‌کان
۳۶	یاری: لیّدانی تۆپ به‌سه‌ر
۳۷	یاری: تۆپی باله‌ی (۲، ۳، ۴)
۳۸	یاری: تۆپ و گۆل
۳۹	یاری: تۆپی هه‌په‌م
۴۰	یاری: پۆسته‌ی ته‌پ ته‌په‌ی تۆپ
۴۱	یاری: دوور خسته‌نه‌وه‌ی تۆپی به‌رامبه‌ر
۴۲	یاری: دوور خسته‌نه‌وه‌ی تۆپی قورس
۴۳	یاری: پی‌شبرکی‌ی هه‌نگه‌ شه‌له
۴۴	یاری: راکیشانی هاویری
۴۵	یاری: بۆلینگ