

حکومتی هەرێمی کوردستانی - عێراق

وێزارهتا پهروهردی

رێشه بهریا گشتی یا پروگرام و چاپه مه نییا

پهروهردییا وهرزشی

بو پولا ههشتی بنه رته

ناماده کرن

د. علی قادر عثمان

د. عاسی فاتح وهیسی

م. نه حمد باهائه دین

هاتییه کرمانجیکرن ژ لای

جمال طیب عبدالرحمن

بهزاد غفار حفظ الله

سفر محمد محمد

نهاد ابراهیم رشید

سمیر محمد علی

حکیم حسین یوسف

محمد نبی صالح

پیداچوونا زمانی

محمد حسن سعید محمد

پیداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز حجی

سہرپہرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن

سہرپہرشتی ہونہری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح

تایپکرن: ایمن عصام سناء اللہ

دیزاین: عدنان أحمد خالد

بہرگ: ثاری محسن أحمد

پيشهكى

وهرزى ئهفرو درهوشه كاساده وساكاردا دره باز بريه وزانسته كى ره هايه چوار چوقه كى ئه كادىمى وزانستى بخوقه گرتيه له ورا ل جيهانى گرنكى پيهاتيه دان... ههرديسان ئه گهره كه بو ئاكارنا له شه كى په يت وچالاك ژبو ئافه كرنا كومه لگه هه كا هه قچهرخ وشارستانى.

ئهفجا دقن ژگه شه كرن وپيشقه برنا فى بوارى گرنكى ژيانى ژقوناغا قوتابخانان ل خويندگه هان دهستپي بكه ين، چونكى بهرئ بناغى جفاكيه دهه مى بواري ن ژيانيدا مه كوردانژى ماف هه يه كو زاروكين خو ل قوتابخانه و خويندگه هاندا ب زمانى شرينى كوردى تيكه لى فى بواري مفادار بكه ين، ژبه ر كو دهه كه وهرزى دناف جفاكى كورديدا به لاف بوويه، ئهفجا راستى پيئقيه كرنكى پى بهيته دان.

هيه قه يدارين ب ريكا په يقين دناف فى په رتوكيدا ئه م شيايين خزمه ته كا بجوك پيشكيشى كور وكچين نه توا خو بكه ين وكوچكه كا خه مى ياوه رزى ل قوتابخانه و خواندنگه هاندا دروست بكه ين و ل ژير سيبه را وئ فه هوهين.

به رهه فكاران

ماموستايي پهرورددا وهرزشي بهريز

ههروهكي تو ژهه مي كهسه كي دي پتريي ناگه هدار، نه فرؤ وهرزش زانسته كي نه كاديمي و سه رده م ل پيناقي نافه كرنا كومه لگه هه هه فچه رخ، هه وروه سا مافي مه كوردايه زي ب رهنگه كي زانستي وسه رده مانه وشارستانيانه رهفتاري دگه ل في بوراي بكهين...

گومانزي تيدا. نينه كو قوتابي وخويندكار بهري بناقي كومه لكه هي و سه ركردين پاشه روژينه نه فچادقيت وهرزش مل ب ملي بابه تين دي يين زانستي ل قوتابخانه وخويندنگه هان بهيته خواندن ل پيناقي زارؤكين مه.

نه م دبيژن نه ف پهرتووكه نيكه م پهينگافه بودانانا پرؤگرامي وهرزشي بو هندئ سيسته مي وهرزش ل به رده ست هه وهيين بهريزبيت ل قوتابخانه وخويندنگه هان، هه تاكو ژوي قهيرانا بي بهرنامه بيا وهرزش رزكاربين وگرنكيي دهينه قوتابي وخويندكاران ل پيناقي قه كرنا گريين ناسيين ميشكي وان دهربارهي بابه تين نه ديارين في پرؤگرامي.

نه فچا داخوازا مه ژ جه نابي هه وهيه بشين برهنه كي زانستي ميشكي قوتابي وخويندنگاري دهوله مه ند بكن، رهنه نه ف پهرتووكه ژ خه له تيا يادوور نه بيت.

ژ بهر هندئ نه مزي چاقه ريي بوچوون وپشنيارين بمفاينه تاكوبشين زيده تر زهنگين بكهين ل پيناقي خزمه تا پاشه روژا ملله تي مه.

گەر مکرنا لەشی

گەر مکرنا لەشی: بەری ھەر وانە یەکی پیدفیه قوتابی بو ماۆی ۱۰-۱۵ خولەکان دناف گورەپانی داراھینانین وەرزی بکەن ژبەر:



(۱) ئامادە کرنا زەقلە کین لەشی بۆ ئەرکی داھاتی داگو توشی ھنگافتنی نەبن.

(۲) بلند کرنا پلا گەر ماتیا لەشی دا کوئی ئامادە بیت بۆ چالاکیان، ھەر و ھا پیدفیه لدوماھیا وانى ھندەك راھینانین سڤک کرنا لەشی بەینە کرن وەکی راھینانین جمناسٹیک و یاریین بچویک داگو شیوازیت وەستانی دیارنە بن و ئامادە بن بۆ خواندنا وانین زانستی.



يارىين گۆرهپان و مهيدانى



گورەپان و مەيدان

۱- چەوانيا دياركرنا تىيىن گورەپان و مەيدانا قوتابخانە و خويىندىن گەھان: ژبەر كو ياريىن گورەپان و مەيدانا جەند جۇرن و پىكھاتىنە ژجەند چالاكيىن جۇراوجۇر، ئەقجا پىدقايە ل سەر مامۇستايى پەروردادا وەرزشى ھەر ژ دەستپىكا سالى تىيا گورەپان و مەيدانى ل قوتابخانى و خواندنگەھى دروستبەن بۇ قىستەقالا سالانە يا قوتابخانە و خواندنگەھان بقى رەنگى خوارى:

۱- ل دەمى وانە گوتنال ھەرپۆلەكى بشىت گروپ گروپ ل ياريگەھا قوتابخانى و خواندنگەھى ھەقركى بەيتە كرن دناقبەرا قوتابى و خويىندىنكاراندا، دھەر پۆلەكىدا باشتىن دوو ياريكەرېن بلەز بەيتە دياركرن دگەل ئەنجامدانا تاقىكرنا ھىزى بۇ دياركرنا قوتابى و خويىندىكارېن بەيز دگەل ئەنجامدانا تاقىكرنا نافنجى و درېژ بۇ ماوى ۱۰-۳ خۆلەكان، ديسان تاقىكرنا غاردانى و راوستانى بۇ يارييا ئىكگافى و سىگافى و ھافىتتا بلند دھەر پۆلەكىدا.

۲- پاشى مامۇستا رابىت ب ئەنجامدانا تاقىكرنا دناقبەرا قوتابى و خويىندىكارېن دياركرىدا دھەر چالاكيەكىدا بۇ ھەر بەشەكى دەوامى ئەگەر قوتابخانە و خويىندنگەھە دوو دەوامبوو.

۳- پاشى مامۇستا رابىت ب ئەنجامدانا ھەمان تاقىكرن ل سەر قوتابى و خويىندىكارېن دەواما دووى بۇ دياركرنا قوتابى و خويىندىكارېن باش.

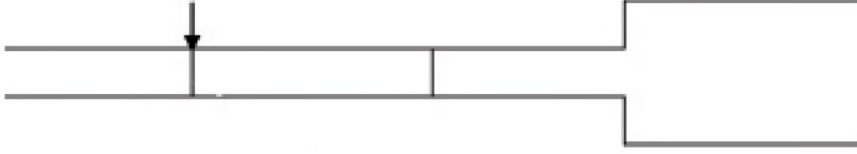
۴- پاشى ھەمى قوتابى و خويىندىكارېن باشىن قوتابخانى و خويىندنگەھى دى ھىنە تاقىكرن بۇ دەست نىشانكرنا ھەلبۇزاردى قوتابخانى و خويىندنگەھى بۇ جورېن ياريىن گورەپان و مەيدانى.

۵- مامۇستا پىدقى چاقدىريا شيان و كىشا لەشى و بلندىا قوتابى خويىندىكاران بكەت بۇ دياركرنا جورېن چالاكيىن وەرزشى.



ئىكگافى

خو ھافىتن دى ھىتە ئەنجامدان دچالەكىدا دقوت درېژى ۹م و پانياوى ۲،۷۵م بيت ل سەر ئاستى بلند بوونى ل دويراتيا ۱م- ۲م ژ رىكا غاردانا نىزىك (الركض التقريبية) ۴۰م- ۴۵م قوناغىت ئىكگافىيى ئەفەنە غاردانا نىزىك باندبوون ل سەر تەختى خو بلندىكرنى (فرين، ھاتنە خوار) وديسان سى شىوازىت خۇ ھافىتنى ھەنە: (رىقەچوونا ل ھەواى، ھەلاويستن، روينشتنا چەمىاي (قرقصاء) ددەمى خۇ ھافىتنىدا نابىت قوتابى و خويىندىكار پى وى ژ پشت تەختى خو بلندىكرنى دەرزابىت دقوت ديارىيا ئىكگافىدا لەزاتى وھىز بەيتە بكارئىنان.



غاردانا نيزيك بونى

ل- دەستپىكى پىدقپه ل سەر قوتابى وخویندكارى ئەو ب لیفا بەرى تەختى خۆبلندكرنى گەلەك ب باشى كونترولى بكنەن ب پىنگاقت رىك وپىك پاشى ب زورترین لەزاتى هەتا بگەهتە سەر جەھى تەختى خو بلند كرنى

خەلەتپىن غاردانا نيزيك (قەزان)

۱. غاردانا ب خافى

۲. ب كارئینانا پىپى رابوونى ب خەلەتى

۳. خەلەتى لسەر تەختى خۆ بلندكرنى

۴. گوهورینا پىنگاقت ل دەمى خۆ بلندكرنى



بلندبوون: دقت قوتابى وخویندكار بلەزپى خۆب تمامى

دانیتە سەر تەختى و ب زورترین لەزاتى بلندبکەت بۆ سەرى

بەرسینگى خۆ داكو بچیتە ناف چالیدا

چەند راهینانیت دەستپىكى

۱. غاردانا بلەز ب مەوداىى ۲۰ - ۳۰ م.

۲. غاردانا چوتكانى ل سەر هەردوو پىپا ۱۰ - ۲۰ م

۳. غاردانا ب پىنگاقتا دريژر بۆ مەودا ۲۰ - ۳۰ م

۴. خو هافىتنى ب كيشانا چوكى بۆ بەر سینگى

۵. خو هافىتن دگەل قەكرنا هەردوو پىپان بۆ ناف چالئ

۶. ئىكگافى دگەل يەك پىنگاقت

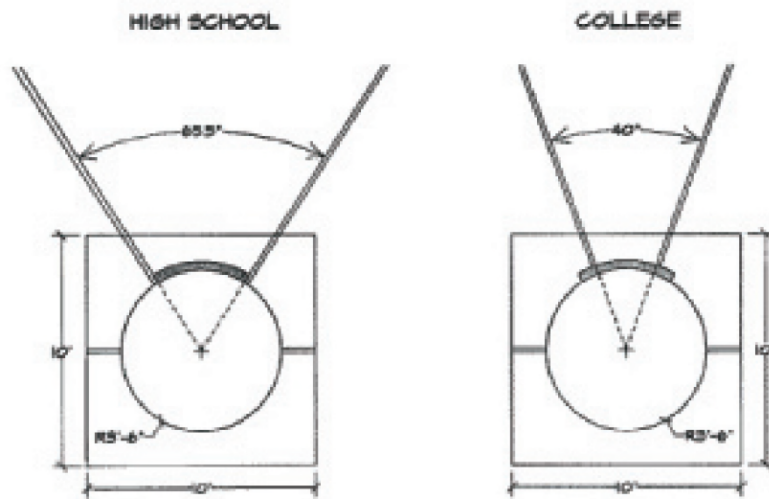
۷. غاردان لسەر ئاستەنگا (موانع)

۸. بلندبوونا هەردوو پىپان ئىك ل دویف ئىك



هاڧىتتا پارسنگى

د بازنه كيدا دهيتته هاڧىتن تيرا وئ ۲۰،۱۳ ژلايى، بازنه كى (كوژيهك - گوشهك زاويه) دهيتته دروستكرن پيڤهري وئ گوشى ۳۴،۹۲ ° بۇ دياركرنا بياڧى هاڧىتنى بهري وئ بازنه ئ تهختهك دهيتته دانان ب شيوئ كڤانى ژلايى هاتيه دانان ب دريژييا ۱،۲۲سم وكيشا پارسهنگى بۇ كوران ۷،۲۶كگم و بۇ كچان ۴ كگم.



هندەك خالین یاسایی

۱. دقیت پارسەنگ ژنیقەکا تبلان بهیتە گرتن راستا قورکاسەری ملی بهیتە هاقیتن
۲. دقیت پارسەنگ بکەقیتە دناقبەرا هەردوو خێچین دیارکری ژ چەقی بازنێ
۳. نابیت ب چ شیۆهیهکی بەشەکی لەشی یاریکەری ژ دەرڤەهی بازنەیی بکەقیت.
۴. هەتا کو پارسەنگ نەکەقیتە سەر ئاخێ نابیت یاریکەر بازنێ ب جە بهیلیت
۵. ماوی هاقیتنی ژ دوماهیکا جهی کەفتنا پارسەنگی بو ناف لیفا تەختی راوستانی دەیتە هژمارتن.



قوناغىن ھاقىتتا پارسەنگى



۱. راوہستانا دەسپىكى

۲. خو ئامادەكرن

۳. خو خىشاندن

۴. زفراندن

۵. پالدان وگوھورينا

پارسەنگى دى ئىخىيە سەر قوركا سەرى مىلى، پاشى ب چەند لئاندىن

پى دى ھىتە راکىشان بۇ سەر بواری پالدانى باش دى خو زفرىنى تاكو

بەرى تە بکەفیتە كەرتى پالدانا پارسەنگى ودریژكرنا وی ل سەر دەستی وتبلان ب گوشەكا گونجای باش

پالدهیه دناف كەرتى دیاركریدا

خەلەتیین پالدانا پارسەنگى

۱. بلندكرنا ئەنىشكى زیدەتر ژ رادى وى یى ئاسایى

۲. دەرکەفتنا چەقا قوزساییا لەشى ل سەر پى راوہستای

۳. پالدانا وی ب گوشەكا بلند یان نزم

چەند راھینانەك

۱. یاریكرن ب پارسەنگى ب ھەردوو دەستان ب شیوازی جوار و جورى لەشى

۲. راكرنا پارسەنگى بۇ سەرى ب ئىك دەست ھەروەسا بۇ پیشقە

۳. راگرتانا پارسەنگى بۇ پشتى ب ھەردوو دەستان ولسەر سەرىرا

۴. ھەر ئەو راھینان لى بۇ پیشقە

۵. راكرنا وی ل دەمى راوہستانى

ياريا ته پايي





ته پا پي

ياريا ته پا پي گه له ك ياحياوازه ژ بهري نوکه هر ژ کارزانيين دهسټپيكي بگره ولقينا ياريكهرى دناف گوره پانيډا هه تا دگه هيته پيشكهفتني هر ژ بهر هندی ليدان ب سهري وچوون ولقيني ب ته پاپي وسينگي وگرتن و ږاگرتن وي ب بنى پي ژناف و دهرقه ي پي دقيت نهفه هه مي ب ږهنگه كي هوه نهري وزيره كي بهيته نهنجامدان.



راگرتنا ته پي ب بنى پي

راگرتنا ته پي ب بنى پي ژ کارزانيين گرنگين ياريا ته پا پيه، نهف چهنده دهيته بكارنيان ل ده مي ته په يا بلنددبيت و بهرف كهفتنا عه رديقه دهيت. نهف کارزانييه دهيته كرن داکو كونترول لسهر ته پي بهيته كرن دفره هيه كا بچووكدا ب هاريكارييا عه ردي داکو ياريكهر پشيت ب باشي وي کارزانيين پشتي هينگي نهنجامدهت.



ئامادە باش بۇراگرتنا تەپپى بىنى پىيى:

ئەقە راھىنانە دەھىتە ئەنجامدان ب كارئىنانا چەند تەپكان ودياركرنا بازنەكى ل دوور تەپان ودفىت ياريكەرەك ژ ژمارا توپان زىدەتربىت ودى كەنە غار ل سەر بازنا ديار كرى دگەل گوھليبوونا ماموستاى ب راوستانا وان يان ليدانا موسيقى ل دەمىئەنجامدانا قى ياريى ھەر ياريكەرەك بەرەف تەپەكى چىت وپى خۇ دانىتە سەر تەپى وئەوى دەمىنىت بى تەپە دى ژبەريكانى دەرکەفىت ھەر وەكى ژفى وپنەى دياردبىت كو (٦) زارۆك و (٥) تەپە.

ئارمانجا قى ياريى ھشياربوونا قوتابى وخويندكارنە ولەزاتيا دقەگوھاستنىە ھەرودسا فيربوونا كارا زانىيان وراگرتنا تەپى بىنى پىيى.



-راھىنانەكا ب سەناھى بۇ ب ھىزكرنا ھەردوو پىيان.

-خۇ ھافىتن لسەر ئىك پى بو سەرى وپيشقە ب قەشكاندنا چوكى خۇ بلندكرنا وى بەرەف گوشا ٩٠ پلەيا ئىك لدويف ئىك بۇ ماوى ٨ بۇ ١٠م.

-بلندبوونا ل سەر ھەردوو پىيان تەپە لقىنا نىشاندانا ليدانى سەر دەھىتە ئەنجامدان.





ئارمانجا قى راھىنانى

۱. ب ھىزكرنا زەقلەكېن ھەردوو پىان و ناقتەنگى.

۲. گەشەپىداننا ژىھاتىيىن لەشى (جەستى)

۳. فىربوونا كارزانىا سەر لىدانى.

۴. ھەستكرن وگرىدان ب تىم وگەل

وئاخا خوۋفە.

۵. تىگەھشتن وئارەزوكرن بو ئەنجامداننا

چالاكىيىن وەرزش يىن كت وكوم.



كارزانىيىن بىنەرەتى



چەوا دى كارزانىيا راگرنا توپى ب بى پىي دەيتە ئەنجامدان، ھەستكرن

ب دەمى بەرى تەپە ب ەردى دكەفیت ودانانا وى پىي ئەوى بەرەف تەپىقە

نەچىت كو پىدقىە پشتى تەپى بيت يان ل رەخى وى بيت ودگەل بلندكرنا

ئەوپىن بو تەپى دچىت دگەل فشاندنا چوكى ب گوشەكا وەساكو بگونجىت دگەل

ھىزا تەپى ل دەمى دكەفیتە سەر ەردى ودىسان دى كەمەرا خو بەرەف پىشقىە

بەى وھەردوو دەستىن خو قەشكىنى ل راستا تەنشتا بن ژ رەخ لەشىقە.

چالاکيڻ فيربوون وراهينان

بۇ ھندى داکو راگرتنا تەپى ب سىنگى خۇ جھبىت دى فان ھەردوو راهينانان ئەنجامدەن.



۱. دى تەپى بلند كەى و لدەمى ھاتنا وئ بۇ خوارى قوتابى و خويندكار دى رابن ب راگرتنا تەپى ب سىنگى و چەند جاران دى قى راهينانى دووبارە كەن.
۲. دى بەرامبەرى ھەقالى خۇ راوہست و تەپى بلند كەى بەرف سنگى وى ودى بزاقا راگرتنا تەپى ب سىنگى ئەنجامدەن.

تیبينیہ کا گرنگ بۇ راوہستاندا تەپى ب سىنگى:

بلندكرنا ھەردوو دەستان بۇ سىنگى ب قەشكاندى ژ ئەنیشكانقە. ئەفە ھارىكارە بۇ راگرتنا تەپى ب سىنگى.



راھينانين پيدقى بۇ ب ھيزكرنا كەمەر وپشتى:

دى راوہست و پيىت خۇ قەكەى و ھەردوو دەستين خۇ بەرف سەرى قەكەى تەپى گرى و بشتا تە دى پيشتا ھاقالى تە و تەپى ژيۈەرگى ژ سەرى و دناقبەرا ھەردوو پيىت وى و ژبنى ژى دناقبەرا ھەردوو پيىن خۇدا دى وەرگى.



-لدەمى راوہستيانى پيىت تە دقەكرينە و دى ھەردوو دەستين خۇ شوركەى بۇ پيشتى و دگەل چەماندنا پيشتى بۇ خوارى دى ھەولدەى ئەنیشكين تە بگەھنە چوكين تە.

- کارزانیین سەرەکی یین راگرتنا تەپپ ب سینگی

- چاوا دئ شیئ کارزانییا راگرتنا تەپپ ب سینگی ئەنجام دەی؟



دئ بەرامبەر تەپپ راوەستی ب فەکرنا هەردوو پیین خۆ ودئ پیچەك هەردوو چوکیڤن خۆ فەشکیڤنی وگرانیا لەشی دئ چیتە سەر هەردوو پیان ودئ لەشی خۆ بەرەف پاشقە بەی ب رەنگەکی کو سینگ بەرەف پاشقە بەیت و هەردوو دەست بکەقنە تەنشتا دئ چاقئ تە ل تەپپ بیت داکو دەمئ کەفتنا تەپپ ب سینگی بزانی دئ سینگی خۆ بەرەفپاشقە فەکیڤشی ب مەرجهکی زەفلەکیڤن سینگی بلند نەبن دئ ئەنیشکیڤن خۆ بلندکە ی داکو تەپە بکەقیتە بەر سینگی تە ل ئەردی.

راگرتنا تەپپ ب سینگی



کارزانییا راگرتنا تەپپ ب سینگی دەیتە هژمارتن ئیک ژ جورین کونترولکرنئ ئەقە جورئ راگرتنئ بکار دەیتە بۆ وان تەپپن کو ژبلنداھیئ دەین و ژکارزانیین بەر بەلاف دەیت دانان چونکی گەلەك گرنگە بۆ هیر شەبری و بەرگریکەر ب باش راهینانان لەسەر داکو پشتی هنگی تەپپ راوەستینیت ببیتە ئەگەرئ پاسکە باش یان لیڤدانهکا سەرکەفتی بۆ گۆلئ ئامادە باش.

یارییا تەپپ وتونیل

دوو هەقالبین دوو تیپا (أ - ب) دئ جودا کەن کو هەرتیپەك ۸ یان ۱۰ قوتابی و خوینکاربن ئەف تیپە ب رەنگەکی شەمەندەفەرەکی ئیک لدویف ئیک دئ راوەستن دئ هەردوو پیین خۆ فەکەن هەر دوو قوتابین ئیک تەپە یاقئ دگەل لیڤدانا فیرکا مامۆستای قوتابی دئ تەپپ دناف پیین خۆرا بەرەف پشتیقە دەنەف هەقالبین خۆ ئەو تیپا پتر تەپان بەدەتە زیدە قوتابیت دووماهیئ دئ هیتە هژمارتن سەرکەفتی.



• دوو راهینان بؤ زیدتر چه سپاندنا کارزانییا وراگرتنا ته پی ب بنی پیی:
 - هالاقیتا ته پی ب دهستی به ر هف سه ری وپیشفه ب مهرجه کی بکه فیته بهر سنگی ته پاشی هه ولدان،
 بهیته کرن بؤ گرتنا ته پی ب سینگی وراگرتنا وئ و چند جار ان نهف راهینانه بهیته دووباره کرن.



-راوهستیان ل بهرام بهر ئیک و ته پی دئ دهنهف ئیک و دوو پاشراوهستاندنا ته پی ب سنگی و ب فی شیوهی
 دئ دبهردوامین



چهند تیبینیه کین گرنگ بؤ کارزانییا ته پی ب بنی پیی

پیشینی دهیته کرن خه له تی بهیته کرن ل وی جهی ته په که فیته سه ر ئه ردی ببیته ئه گه ری نه دروستی
 راگرتنا ته پی یان دهر که فتن و دیر که فتن وئ له ورا پیدقیه ب پیشینی و دهمه کی گونجای جهی که تنه
 ته پی و سه ر ئه ردی دیار که ی.

چهند بزاقین فی رکن وراهینانی

بؤ نه نجامدانا شیانیین کارزانیین راگرتنا ته پی ب بنی پیی ب رهنگه کی دروست پیدقیه پیشینییا جهی
 که فتنه ته پی بهیته کرن دگه ل نی زیکبونا ته پی لده می گونچای.

ياريا ته پا توږي (قولى پول)



تەپە تورى قولى بول

پاسدان

پاسدان ئىكە ژ كارزانيين سهركيين تەكنيكيين تەپا تورى ئەفەزى ب ئەگەرى گەلەك ب كارئينان و

دووبار كرنىە دناف يارييدا وبى پاسدان يارى تەمامنابيت

وئەف كارزنيە پىكهاতিە ژ چەند جۇران:

۱. پاسدان ل سەر ئاستى سەر چاقان بۇ پىششە

۲. پاسدان ل سەر ئاستى سەرى بۇ پاششە

۳. پاسدان دگەل خۇ ھە لافىتتەين

۴. پاسدان بۇ ھەردوو لايان



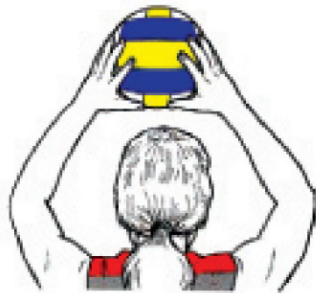
۱. پاسدان ل سەر ئاستى سەر چاقان بۇ پىششە جۇرەكى سەرەكيبە ژ جورين پاسدانى لسەر ئاستى سەر چاقان بۇ پىششە ژ ھەمى جورين ديتر زيدهكر دناف ياريدا دھيتە بكار ئينان.

چەوانيا فيربوونى:

۱. راوہستيان ل سەر رەنگى چوونى (ئەوين پيىن وان يين چەپى ل پىششە وبەر وفازى ئەقین کو دچەپبن).

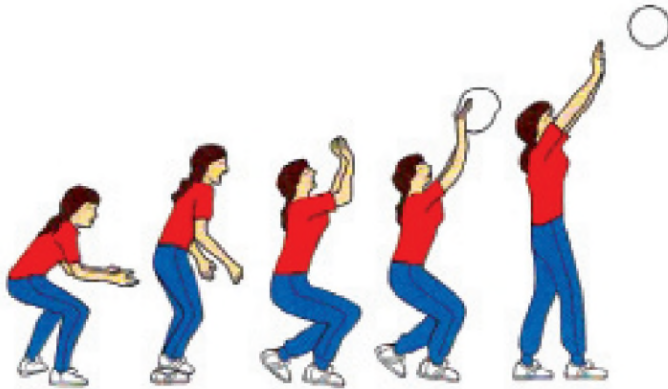
گرانيا لەشى دى ب يەكسانى ھيتە دابەش كرن ل سەر ھەردوو پيىان، ودى پىچەكى ھەردوو چوكين خۇ

فەشكين دگەل پىچەك چەماندنا لەشى بۇ پىششە



۲. بەرى گەھشتنا تەپپى يارىكەر دى ھەردوو دەستىن خۇ ئامادەكەت وبلندكەت بۇ سەر ئاستى نىف دەقەرئ بۇ پاسدانا تەپپى، ل وى دەمى تىلپىن وى دقەكرى ونەر مبن و بەرى ھەردوو دەستان پىچەك يى ل ئىك و دوو بۇ ژ نافدا و ھەر دوو ئەنىشك ل خواری بۇ ژ دەر قە. و ھەردوو دەست ژ گەھان قەشكاندى بۇ پاشقە.

۳. دەمى تىل و دەست بەر تەپپى گوشەيا قە چەماندانا ھەردوو دەستان ژ گەھىن دەستى زىدەتر بىت دگەل زىدەتر قە چەماندانا ھەردوو چوكان پاش لەش يارىكەرى ژ پىاقە و دەستىن وى ب رىكوپىكى بۇ سەرىقە دگەل رىكو پىكىا دەمى پاسدانا تەپپى.



خەلە تىپىن بەر بە لاق

۱. پىشوازىكرنا تەپپى ب شىوھكى كو دەست تىدا درىژ بوويىن و چەماندن فشان دگەھىن ئەنىشكاندا نەبىت

۲. ھەر دوو دەست ژ ئىك و دوو دويرىن و تەپە دناقبەرا واندا دەر باز بىت

۳. پىشوازىكرنا تەپپى ب رەنگەكى دەستىن وى ل پشتى بن.



ياريا
ته پا سه لکي
(باسکت بول)



تەپا سەلکى

باسكت بۆل

پاسدان

پاسدان ئەرکەكە ودانا تەپى ژيارىكەرەكى بۆ يارىكەرەكى دى ب شىوہكى رىك وپىك ب مەرجهكى يارىكەرى تىما بەرامبەر نەگرىت.



ئارمانجىن پاسدانى:

1. ئارمانجا پەرودەيى: زىدەكرنا شىان وھزرىن يارىكەرى ب كومى كو ئەفە د دبەرژواندىا تىمى دايە پاش وبەرژوہندىيا يارىكەرانە.
2. ئارمانجا راھىنانى ئەو تىما زىدەتر وبشىوہيەكى جوان پاسان بدەت پتر تەپە دى دگەل وان بىت دى نىزىكبن بۆ گولا بەرامبەر.

شىوزىن ھافىتتا پاسى

1. راوہستان

2. راوہستان وپىنگافىن خۆ جەھ

3. پاس دان ل چوونى

4. چون يان غاردان لدەمى تەپتەپىدا

- جورىت ھافىتتا پاسى:

1. پاسا ئاستى سىنگى

2. پاسا فەكەرياي ژئەردى

3. پاسا پالدىانا ساناھى

4. پاس ب دەستەكى

5. پاسا ئاسۆيى

6. پاسا لاي (تەنشت)

7. پاس ب دوو دەستان سەر سەرى

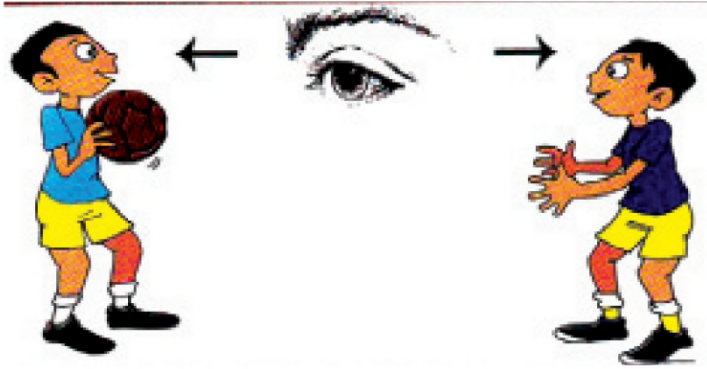


۱. پاسا سينگی:



ل دهستپيكي تهپي دئ ب هردوو دهستان گري ل
سهر سينگی ب تبالا ب مهرجهکی تبل ل سهر تهپي
بهيته بهلافكرن ب شيوي سيكوشهكا وهکی نيك تهپي
بگريت ونهكهفیت وتهپي دئ هافيژي بو سنگي
ياريكهري بهرامبهر خو دقيت نهف كار ههمي
دئيكدهمدا بيت ب كار ئينانا (باسك، نهنيشك، ملي)
دا دقيت نه م دهستين خو دريژكهين بهرف پاشي ب
مهرجهکی مل بو خاريبن ههتا تهپه بگههته ئاستي

سينگی ياريكهري وهرديكریت.

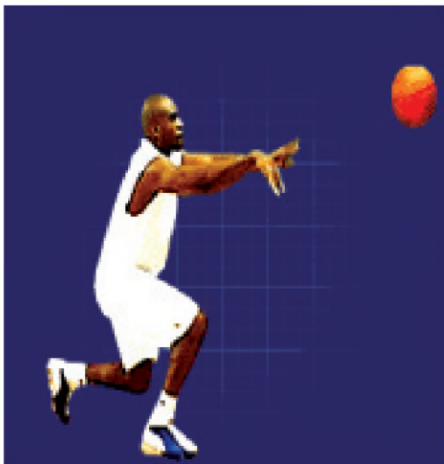


ب كارئينانا پاسدانا سينگی

۱. بو ماوهکی نيزيك بكار دهيت
۲. ب ساناھيترين شيوي پاسدانیه
۳. ل وي دهمي بكار ديچت نهگه ياريكهري ههفرك من وههفالي
من نهبيت
۴. دقي جورئ پاسيدا ياريكهري دشيت گهلهك خاباندني (خيداع)
بكهت.

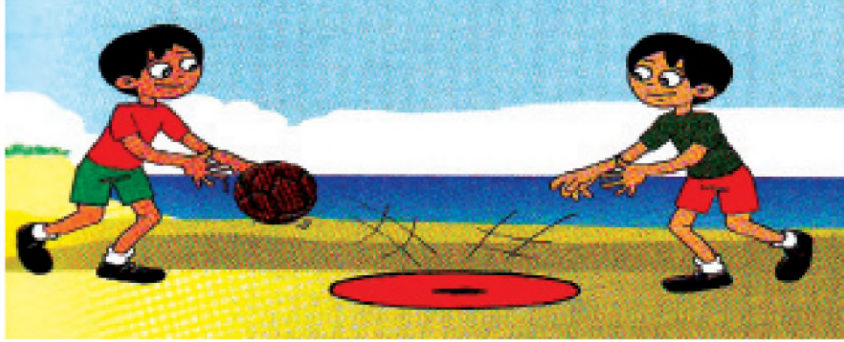
خهله تيبن بهر به لاف

۱. بكارئينانا هردوو باسكان بتني ل دهمي پاسداني.
۲. راست نهكرنا نهنيشكي ب شيوهکی گشتي ل دهمي هافيتنا پاسي
۳. نهفهگوهاستنا نيفا لهشي بو سهر پيبي پيشي
۴. هشياري زهند ومل وتبليخ خو تهبيت دهمي هافيتنا پاسي
۵. ياريگهرك دنافهرا پاسدهري وپاسوهركريدا ههبيت .



۲. ھاڧیتنا پاسا قەگەریای:

ب ھەمان رەنگی پاسدانا سینگى دەھیتە بكار ئینان بەلى دقى جۇرىدا تەپە بەرەف ئەردىقە دەھیتە ھاڧیتن بۇ بەر یاریکەرى وەرگىر ب ئەردى دکەڧیت و یاریکەرى دابەشکەر بتر فى جۇرى بكار دئینیت بۇ برینا یاریکەرى ھەڧىرک بارا پتر ل نىزىك گۇلا بەرامبەر بكار دەھیت.



بكار ئینانین پاسدانین قەگەریای

۱. دژى بەرگىرەكەرى بكار دەھیت

۲. دژى بەرگىرەكەرى دەستیت خۇ بلىند دکەت و بكار دەھیت

۳. دژى بەرگىرەكەرى بەژن بلىند بكار دیت

۴. بۇ دووریهكا نزیك وناقنچى بكار دەھیت.



خەلەتین بەر بە لاق

۱. ھاڧیتنا توپى ب شیوہكى سفك كو ببیتە ئەگەرى

تەپى ژ لایى یاریکەرى بەرگىرەكەرفە.

۲. ھاڧیتنا ب شیوہكى سفك كو بشتى كەڧتتا تەپى گەلەك

بلىند نەبیت ونەگەھیتە كەمەرا یاریکەرى وەرگىر.

۳. زڧراندىنا تەپى ل دەمى كو وەل وەرگىر دکەت كو ب

ساناھى تەپى وەر نەگىریت.



ياريا ته پا دهستي



تەپا دەستی

پاسدان



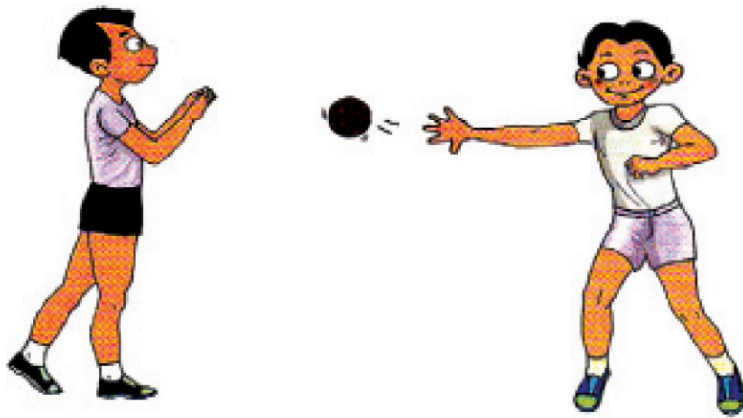
ئەگەرەكە بۇ گەھشتنا گۇلا تىما بەرامبەر چونكى پاسدانا باش كىمتر ژ شوتكرنى وئەو تىما پاسدانى ب باشى ئەنجامدەت گەلەك زوپتر دگەھىنتە گۇلا تىما بەرامبەر، دىسا ئەگەرەكە بۇ دروستبوونا قالاتىي دناقبەرا تىما بەرگىكاردا.

چاوانيا فيربوون پاسى

دقئىت ل دەمى پاسدانى قوتابى وخويندكار لەشى خۇ رەقنەكەت بىچەك فەچەمىنىت بۇ پىشقه چەقا گرانيا لەشابهش دبىتە سەر ھەر دوو پىيان فەكرنەكا گونجاي دگەل بىچەكا فەجەماندنا ھەردوو چووكان. دقئىت د دەمى پاسدانىدا قوتنابى وخويندكار پىيەكى بىچەك دانىتە پىش خۇ. پاسدان ل سەر تىلان دەھىتە ئەنجامدان ل پشتى تەپى ب پالدا نا ژملا وھارىكاريا ھەمى گەھىن لەشى ھەمىيان دى ئاراستەى تەپىكەن.

دقئىت قوتابى وخويندكار ل دەمى پاسدانىدا ئەقان خالا بەر چاف وەرگىريت:

۱. دقئىت ل دەمى پاسدانى تەپە ب ئاراستەكا راست بچىت دابگەھىتە دەستى يارىكەرى ھەفال.
۲. دقئىت تىبىنىن پاسدانى بکەت ل شىوازى وەرگىرى ولەزاتىي ئاراستەى وى.
۳. دقئىت تەپە يا دویربىت ژ زفراندنى چونكى دى بىتە ئەگەرى ژ دەستدانا تەپى



جوریت پاسدانى:

پاسدان بۆ ماويت كورت ئەقەنە:

پاسدانا قەگەرياي: ئەف پاسدانه بۆ ياريكەرى ئەفاله كو دكەفئته پشكا دوماھيكا ماوى دناقبەرا وى ونيزيكي وەرگري.

پاسدانا پالدەرى: ئەف پاسدانه پتر بۆ خاپاندنى بكار دەيت بۆ پيشقە پاش گوھورينا ئاراستا تەپى ب مى بۆ تەنشتى ئەقەزى ب گرتنا تەپى يە ل سەر سينگى پاش ئەو دەستى تەپە تىدا ب لقينەكى دجيتە لايەكى وتەپە دەيتە ھافيتن بۆ لايەكى ديتر.

پاسدان دانەقى: ئەف جوړه پاسه زىدەتر دناقبەرا خيچا (م۶ - م۹) دەيتە ئەنجامدان. ئەف پاسه دى تەپى كەپە دەستى ياريكەرى ھەفالى خو يى نيزيك ب ھافيتنا شيوھكى سفك بۆ ناف دەستين وى.



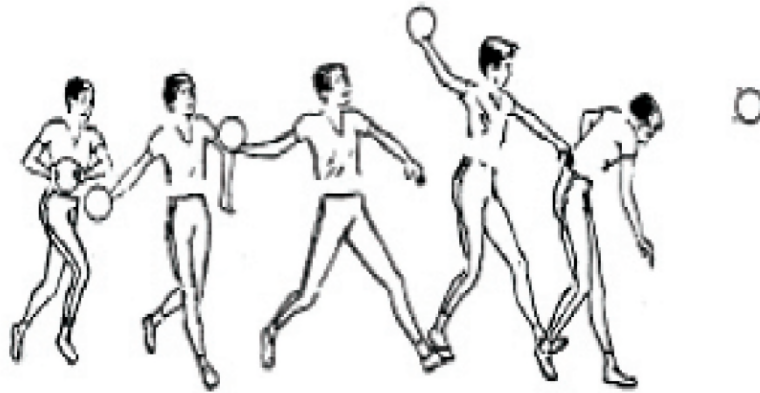
پاسدان ل دەمیت ناقجی دهیته بکارئینان:

• پاسدان ل سەر ئاستی ملی: ئەفە پاسە ژ هەمی پاسین دیتەر زیدەتر دەیتە بکارئینان د یارییا تەپا دەستیدا ب بلندکرنا تەپۆ بۆ ئاستی ملی ب دەستی رادکەین ب هاریکارییا دەستی دی یانژی راکیشانا تەپۆ ل سەر ئاستی سینکی بۆ سەری وپاشفە وزفراندنا دەست ژ گەهین ئەنیشکی ب ئاراستا هافیتنی.



پاسدان ل ئاستی ملی بۆ تەنشتی:

ئەف پاسدانه ل وی دەمی دەیتە ئەنجامدان دەمی یاریکەرئ تیما بەرامبەر دناقبەرا دوو یاریکەرئ هەقالدا بیت داکو پاس نەهینە برین ژ ریئ یاریکەرئ تیما بەرامبەر فە ئەو ژی ب درێژکرنا دەستی راکرنی بۆ تەنشتی ل ئاستی ملی ودانا تەپۆ ل ملی بۆ هەفالی.



يارين بچووك



يارين بچووك

ياريا بازنا ب ژماره

ياريكه: ژ ۶ - ۸ ياريكه ران بو هه ر تيمه كى وژمارا تيمانه هاتيه دياركرن

كهل وبه ل: بوياغ (رهك) بو دياركرنا بازنى وژمارى

جه: ياريگه ههك

كارزانى: ئيشقك (چولى)

يارى: ل رووبه ركه كى ياريگه هيدا دى چهند بازنا دروست كه ن ودهه ر بازنه يه كيذا ژماره يه كى تيذا

نقيسين ب ۳۵ - ۴۵ سم وهه ر بازنه يه ك ژ بازنا ديتر ۲۰ سم دويره ژمارين ژ ۱ - ۸ ب تيكله دهينه دانان

دگه ل هشيركرنا ياريكه رى ب ئيشقكرنى دى چن ژ ژمارا ۱۱ بو ۲ پاشى دى بزافى كه ن ژماره كى بو ژماره كا

دى ودهم دهينه گرتن.

توماركرن: كيژتيمى دهم كيتر بوو، نه و دى سه ركه فيت.

لى گوه ارتن:

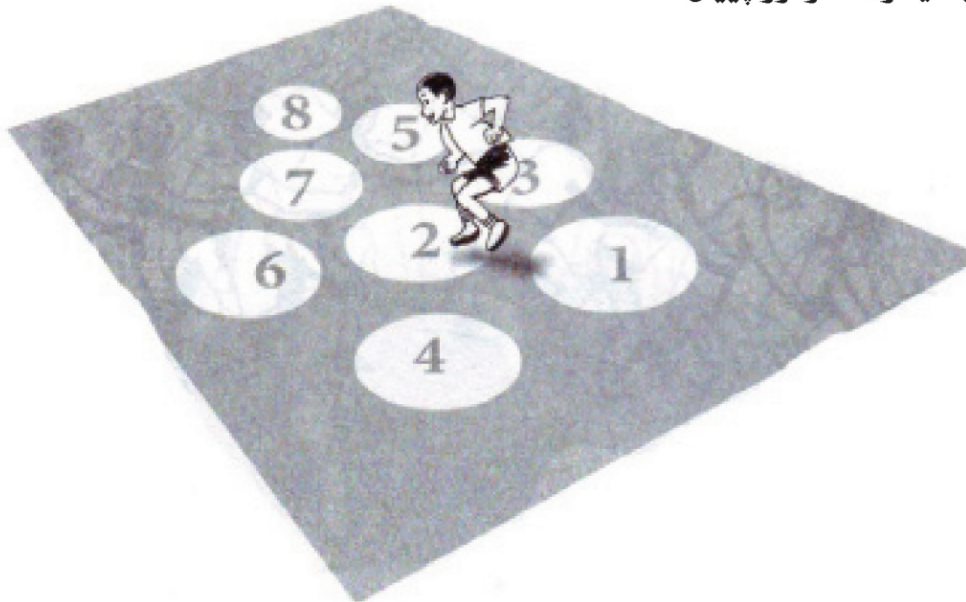
۱. ژ ۸ بو ۱ دروست بجيت

۲. دروسته بتنى بجيته ناف ژماريت جوتدا

۳. دروسته بتنى بجيته ناف ژماريت تاكدا

۴. ئيشقك ژ پيى چه پى وراستى

۵. بگوه ريت يانژى هه ردوو پييان



ياريا گولا بازنى

ياريكەر: ۵-۷ بۇ ھەر تيمەكى، ژمارا تيمان نەھاتىيە دياركرن

كەل وپەل: ھەر تيمەك بازنىك وتەپەيەك

جھ: ياريگەھەك دوو خيچىت بەرامبەر و ژنىك دوير ب ۶ م

كارزانى: پەرەپىدان ھيربينا راكرنا تەپى

يارى: بازنا خيچا ئىكى ب دەستى ياريكەرى ئىكى دبىت وياريكەرى ئىكى تەپە ب دەستى ياريكەرى ئىكى

دبىت وياريكەرى ئىكى تەپە ب دەستى ل سەر خيچا دى راوھستىت (خيچا دووئ) ياريكەرى بازنى ب

دەست ب دەستى چەپى بازنى دى گرىت ب بلنداھيا ۱م وياريكەرەك ل دووماھيكا بازنى تەپى دى زفرىنىت

دگەل ھشياركنا ياريكەرى تەپى دھاڧىتە عەردى ژبۇ بەرى بکەڧىتە عەردى بچىتە دناڧ بازنىدا بقى

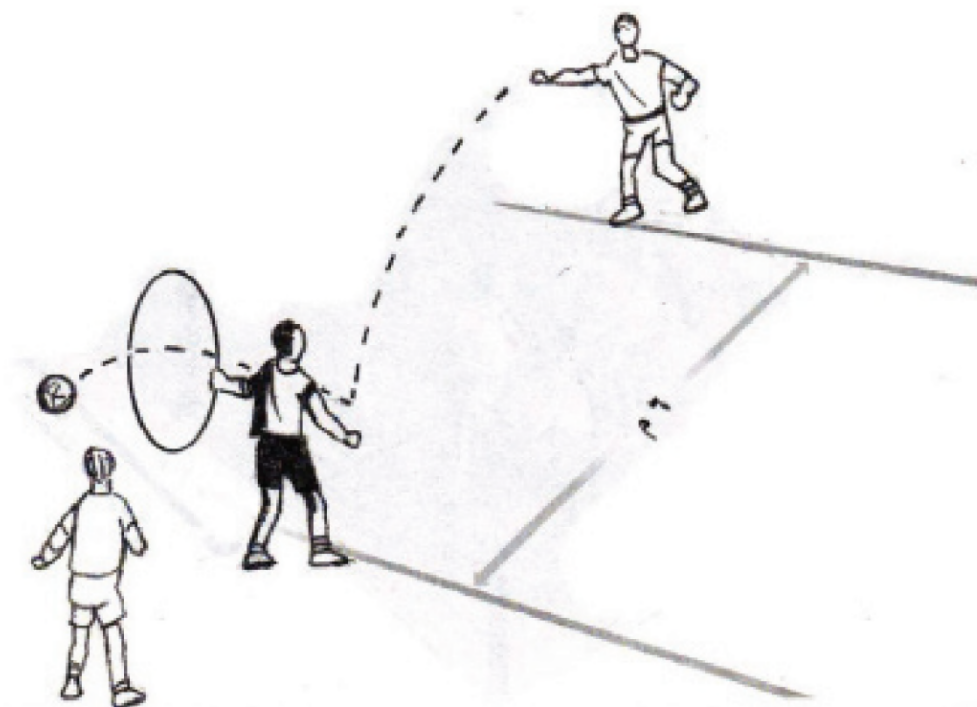
شىوھى تا دووماھيک ياريكەر و چوونا تەپى دناڧ بازنىدا خال دى ھىنە وەرگرتن

تۆماركرن: ئەو تيم پتر خالان كۆمكەت ئەو دى ھىتە ھژمارتن سەرکەفتى.

ليگوارتن:

۱. دى ب دەستى راستى ھەلدەت پاشى ب دەستى چەپى

۲. چىدبىت دگەل لڧىنىزى تەپە بىتە ھالاڧىتن



يارييا: چار گۆلى

ياريكەر: دوو تيم ھەر تيمەك و ۶ ياريكەر، ھەر تيمەك و ۲ ھافيتنن گۆلى

كەل وپەل: تەپە يەكا پىي و چار گۆل

جھ: ياريگەھ: رووبەرى ۴۰ × ۵۰ م دى كەنە دوو پارچە.

كارزانى: پەرەپيدانا بيدا كۆمەلايەتى شيانن كارزانى

ياري: ل نافەر استا خيچپيت رەخى چار گولا دى دانن ب بلنداھيا ۱،۵م وفرەھيا ۲م، نيروپشك بۆ ھەلبزارتتا

گول وتەپى ھيتە كرن، ھافيتنن گۆلپت ھەر تيمەكى دى چنە ناف گولا خۆ. ل ھەر رووبەرەكى ياريگەھيدا

(۲ ھيرشبەر) و (۲ بەرەھان) ھەنە ھەر تيمەك دى بزافى كەت بارا پتر گولا تومار بكەت بۆ ياريكەرى

دروست نينە بكەيفا خۆ گۆلى ھەلبزپريت بۆ گولكرنى، ياريكرن دوو گيمە و ھەر تيمەك (۵) خولەكە.

توماركرن: ئەو تيمە پتر گولا بكەت سەر كەفيتە

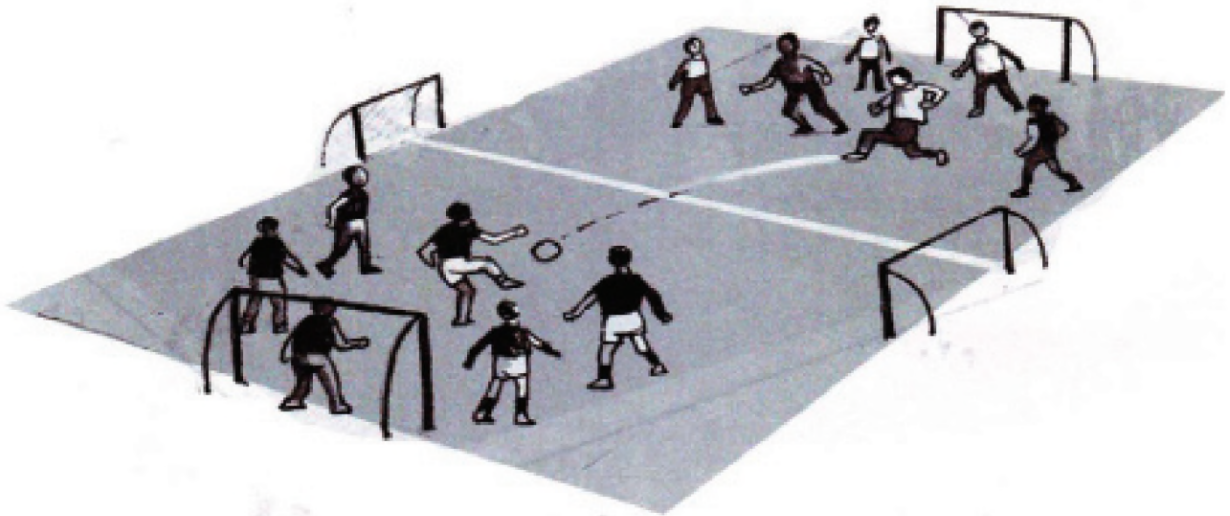
لينگواھارين:

۱. دروستە تەپا دەستى بەيتە بكارئينان و ب كارزانى تەپا دەستى

۲. گۆلچى (گۆلبازىز) دشپت وەكى ياريكەرى گۆلى بكەت

۳. ليدانا گوشيت كورنەيى دناف گۆلپدا ديار دكەن

۴. گۆلچى (گۆلبازىز) دروستە ب دەستى تەپى بدەتە ياريكەرى تيمە خۆ



ياريا : تەپا وتۆرى ب پيى ژى برنە ژسەرى

ياريكەر: ۸ - ۱۰ ياريكەر بۆ ھەر تيمەكى ودروستە ژ دوو تيمان پتر بن.

كەل وپەل: چەند تەپپت پيى وتورەكا بلند

جھ: ھولەكا گرتى يان رووبەرەك ل ياريگەھى ۲۵ × ۵۰ پيى

كارزاني: ليدانا تەپپ ب سەرى دگەل راكرنا تەپپ ب دەستى.

ياري: ليدانا تەپپ ب سەرى ھەتا لايى دى تەپپ نەشپن ليدەن وبدەنە درووبەرى ياريگەھا خۇدا يانژى

دى بۆ دەرڧەي ياريگەھا تيمە بەرامبەر ليدەن، ئەو گرنگ نينە چەند جاران سەرى وان بکەڧيت، گرنگ

ئەو تەپە نەكەڧيت وياريكەر ليددەت درەستە ب دەستى تەپپ ليددەت جارا ئيكي ھەر وەكى ياسايا

تەپا توري زفراندىن وخالين ياريكەرى دياردكەت

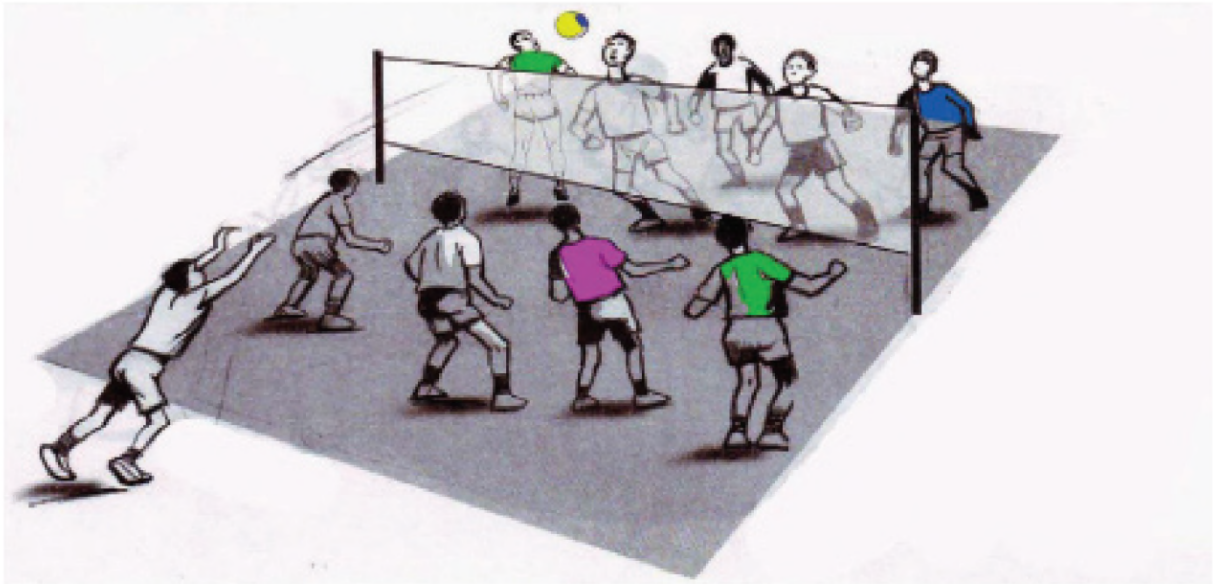
توماركرن: خال دى ھينە دياركرن بۆ ئەوئ تيمە تەپپ دكەنە دناف ياريگەھا تيمە بەرامبەر دا ب پيى كو

تيمە بەرامبەر بشپت تەپپ بزفرينيت.

لينگوارين:

۱. ھەر ياريكەرەك ئيک جار بۆ دكەڧيت

۲. دروستە تەپە بلند ب كار بيى يانژى تەپە يەكا سڧك وەكى شيوئ تەپا بلند.



ياريا نيشانكاندنې (نارمانجانې) ب ته پا پيې

ياريكه ر: ۸ - ۱۰ بو هه ر تيمه كي، دروسته ژ دوو تيمان پتر بن

كه ل وپه ل: چهن د ته پي ت يار ييا فوت بولي وچهن د ته خته ك

جه: رووبه ره ك ژ ياري گه هي يانژي هول ه كا كرتي

كارامه يي: شوتليدان وري كگرتنا شوتې

ياري: مه به ست ژ ياري كرنې ري ك خستنا ئه وان ته ختان كول ناوهر استا رووبه ري هاتيه ديار كرن دانا ين

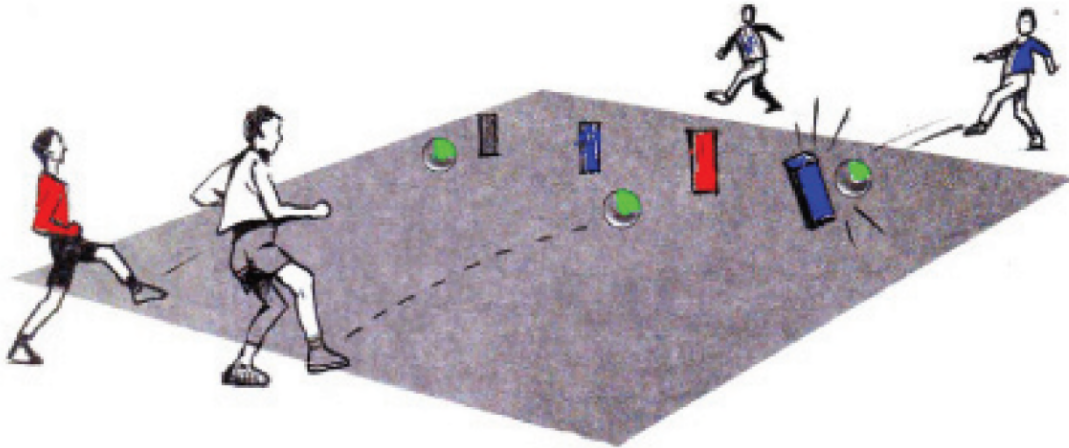
هه ر تيمه ك بزاقې دكه ت پتر ته ختان بخيت وپيدقيه ئه و كه قتي كوم بكه ين ول دووماه يكا هيلي دانين

تومار كرن: ئه و تيمه پتر ته ختا بيخيت سه ركه فتيه

لينگوهارين:

۱. گوهورين ل شيوازي شوتليداني ب ناف پياند ا بو ژ دهر فه ي پي ان ... هتد

۲. گوهورينا پي (راست. چه پ)



يارىيا : دەستكرنا ھەقائى

يارىكەر: ۲۰ بۇ ۳۰ يارىكەر دروستە بەينە دابەشكرن بۇ (پىنچ) كومان

كەل وپەل: پىقەر وھەك بۇ پىقاننا رووبەران

جھ: ھۆل يان يارىگەھ

كارزانى: چوانيا لىقنا لەشى ب تامامى

يارى: ھەر كومەك ول رووبەرەكى دياركرى دى ھىنە بەلاقكرن كومەك ژوانا دى ب رۆلى نىچىرى رابىت

ودى راھىلىتى بۇ دەستلىدانى ناف كومەكا دى ھەتا ژلقىنى رادوھستىنىت

توماركرن: ھەر دەستلىدانەك ب دەست خۇقە دىنىت كىژك ژوانا خالىت وى پتر بوون يى سەر كەفتىە.

لىنگوھارىن:

۱. ئەو كوما ل ناف يارىگەھى ژمارىت تاك ددەنى وئەوئىت دى ژمارىت جووت، ئەو كوما خالان پتر

كۆمقەكەت سەر كەفتىە

۲. دشىت راكرنى بگوھورىت ب ئىشقلكى ل دەمى نىچىرىدا

۳. ئەگەر ھژمارا كوما نىقى گەلەك بوون دروستە ھژمارا ئەقىت نىچىرى دكەن زىدەبكەن



ياريا : هيرشبرى و بهرقانى :

ياريكەر : دوو تيم هر تيمهك و 6 ياريكەر دروسته ژ دوو تيمان زيدهتر بهينه دابهشكرن

كهل وپهل : 6 تهپين پيى

جه : ياريگهها راکيشه 30×15 م خيچ دى هينه كيشان ب راييت ل گهل خيچا نافهراست نانكو فرههيا

ياريكهه دناقبهرا هر خيچهگيدا 6 م بن وب 5 رووبهران

كارزاني : پهرهپيدانا كارزانا ريفه چوونى تهپهفه.

ياري : ياريكهرين ب تيم هيرشبر ل دووماهيك خيچا فرههيا ياريگهه دى راوهستن وهر ياريكهرهكى

تهپا خو يا هه سى ياريكهر ل تيم بهرامبر ل ناوچا سى وئيك ياريكهر ل ناوچا پينچى دگهل هشاركرنا

راهينهري يان ماموستاى ، هيرشبر دهست ب چوونى دكهن ب تهپيت خو بو گههشتنا خيچا بهرهقانى

ئهفى سهر دكهفيت دى بهردهوامبيت بو ناوچا سى

بقى شيوهى بو ناوچا پينچى ئه و هيرشبرهئ ههمى ببريت دى چيته سهر خيچا دووماهيكى، وئهو

هيرشبرهئ تهپى ژيبستينيت دى چيته دهرقه.

توماركرن : هر ياريكهرهكى ب تهپهفه پشيت بچيته سهر خيچا دووماهيكى خالهكى بو تيم خو ب دهستقه

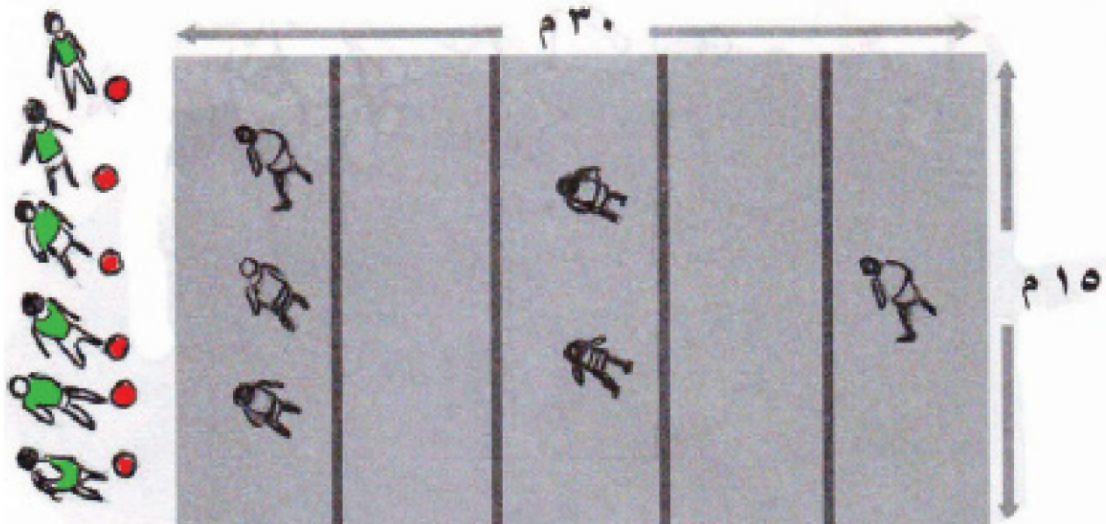
دئينيت، پشتى هر خولهكى تيم ليكگوهارتنا جهين خو كهن

لينگوهارتن :

1. جهى بهرقانى دى هيتته دان وههمى جارا (1،2،3)

2. ئه و هيرشبرهئ تهپه ژيهاتيه ستاندى يانزى چوو ژدهرقهى خيچى دروسته ل دهستپيكى

دهستپيكهتهفه.



ياريا ته پيا نيچيرفاني

ياريكهر: ۴-۵ بؤ ههر تيمه كئ، ۳-۴ تيم

كهل وپهل: ۱-۲ ته په بؤ ههر تيمه كئ

جه: هولكا گرتي يان ياريگه ههكا رووبه رئ وى ۸ × ۸ م بيت

كارامه يي: هويربنيا هافيتنا ته پي

ياري: ههر تيمه ك ونيچيرفانه ك دئ دهينه دياركرن ل دهرفه ي بازنى و ته پيه ك ددهستيدايه دگهل

هشياركرنا مامؤستا يان راهينه رئ نيچيرفاني بزاقى دكهت ته پي بگريت، ئه و ياريكه ريت ناف بازنى

داكو بيژنه وان كيڤريشك. و بهر ده و امدين بؤ راگرنى ل ناف بازنيدا

توماركرن: ئه گهر نيچيرفاني ته په ل كيڤريشكه كيڤدا دوو خالان دئ وهرگريت

لينگوهارتن:

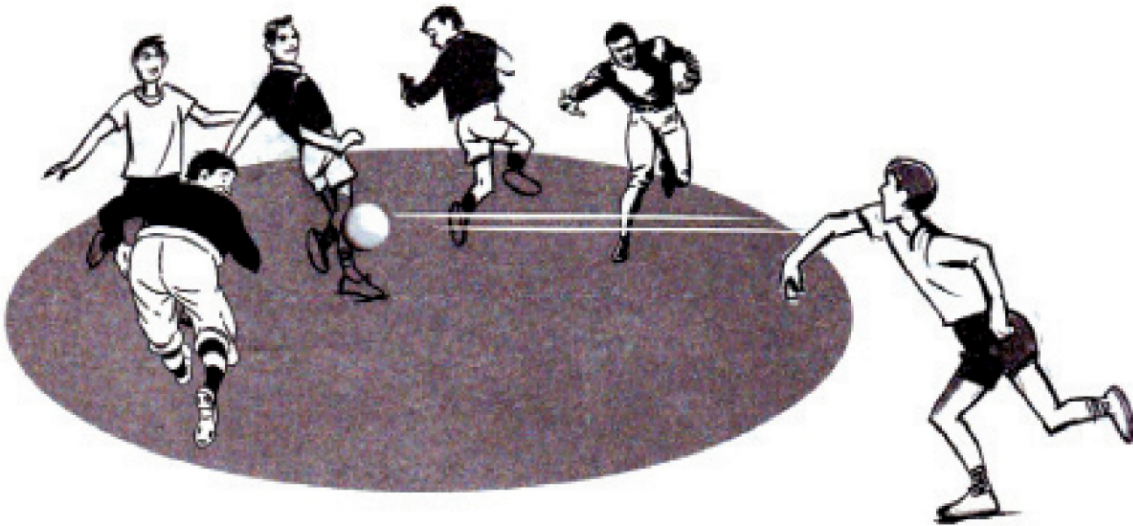
۱. دروسته دوو نيچيرفاني ههبن

۲. نابيت نيچيرقان ته پي زيده تر ب سى پينگافا بجيت يان ۳ چركان زيده تر ته په ددهستيدا بيت ونه

بهردت ئانكو ب ته پ ته پي ب لقلقيت

۳. دروسته هه ي رووبه رئ ياريگه ه ي بهيته بكارئينان وبكه نه ۲ تيم و ههر تيمه كا پتر نيچيرئ بكهت

دهيته هژمارتن سهركهفتي.



يارييا : كومكرنا پفدانكان

ياريكەر: ۱۰ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى وژمارا تيمان ۳ بۇ ۴ تيمان

كەل وپەل: ۱۰ پفدانك بۇ ھەر تيمەكى، وھەر تيمەك رەنگى پفدانكىن وان جياوازن وچەند سندوقەك

جھ: ياريگەھەك تيم تيدا دى ھينە دابەشكرن

كارامەتى: كومكرنا پفدانكان وھوير بينى

ياري: ل دەستپىكى ھەمى ياريكەر دى پفدانكان پفدن، تيم دى دابەشبن وسندوقەكى دى بۇ ھەر تيمەكى

دياركەن دگەل رەنگى پفدانكان، ھەمى پفدانكان ل ناقراستا ياريگەھى دى دانن ونابيت ژبلى رەنگى

پفدانكىت خۇ پفدانكا بۇ ناف سندوقا خۇ ببەن وھەر جارەكى دى پفدانكەكى بتنى بەن.

تۆماركرن: ئەو تيم پتر پفدانكان كومدكەت ياسەر كەفتيە

لينگوارتن:

۱. دروستە ژمارا ياريكەرېن تيمى كېمبەن و كومكرنا پفدانكا ھەمى جۇرا و جۇربن

۲. دروستە ب ئيشقلىكى ... بچن

۳. دروستە پفدانكى ب ھاقىتنى بكتە دەستدوقيدا



ياريا پاساھائتتا ل دوئيئيك

ياريكەر: ۱۲ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى و ژدوو تيمان پيكدھيت

كەل وپەل: تەپەكا باسكى يان تەپا دەستی

جھ: ياريگەھەك دوو خيچيت بەرامبەر ئيك ب دريژاھيا ياريگەھي دويراتي دنافبەرا خيچاندا ۱۰م بيت

كارزاني: پيشئيخستنا ھافيتتا و ھەرگرتنا تەپي ب لەز.

ياري: ياريكەر يان ھەر تيمەكى ب ريز ل پشت ئيك دي راوھستن ل سەر وي خيچا بۇ وان ھاتپە دياركرن

وتەپەكا باسكى دي دھنە ياريكەري ئيكي دگەل ھيمايا دەستپيكرني ژ لايي ماموستايقە، ياريكەر تەپي دي

بۇ ياريكەري بەرامبەر ھافيتريت و دي چيتە پشت ياريكەر يان تيمما خو وياري بقى شيوھي دي بەردەوامبيت

تا دووماھيك ياريكەر تەپي و ھردگريت

توماركرن: ئەو تيمما زووتر خلاسديت يا سەرگەفيتە

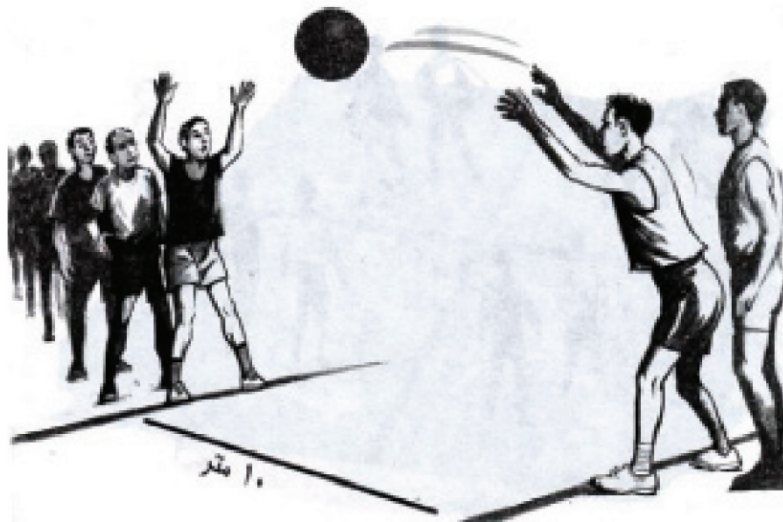
ليكگوارين:

۱. دروستە ب تەپا دەستی يان تەپا سەلكي ئەف ياريپە بەيتە كرن

۲. ليكگورين د شيوي ھافيتتيدا (ب ئيك دەست، دوو دەستان، ب غارداني)

۳. پاسدان وچون بۇ پشت ياريكەر يان ريزا بەرامبەر ئيك بن بەرامبەر ئيك ل سەر خيچەكا ئيك بن

بەرامبەر ئيك راوھستن ب شيوھيەكي كو پاسدان ئيكودوو بېريت



ناقەرۆك

لاپەر	بابەت
۳	پیشەکی
۴	ماموستایی پەرورد یاوهرزشی بهریز
۶	گورپان ومه یدان
۷	ئینگاکی
۹	راگرتنا پارسه نگی
۱۱	قوناغین راگرتنا پارسنگی
۱۲	یاریا ته پا پی
۱۳	راگرتنا ته پی ب پی
۱۴	ئاماده باش بو راگرتنا ته پی ب بنی پی
۱۴	راهینانه کا بسناهی بو بهیزکرنا ههردوو پییان
۱۵	کارزانی بنه رته
۱۷	راگرتنا ته پی ب سینگی
۱۷	ئاماده باش
۱۸	چهند بزاقت فیکرکن وراهینانی
۱۹	یاریا ته پا توری
۲۰	پاسدان
۲۱	خه له تین بهریلاق
۲۲	یاریا ته پا سه لکی

لاپەر	بابەت
	ئاستى سىناك
۲	شىوازىت پاسدانى
	جۆرىت پاسدانى
۴	پاسدان
۶	پاسدان قەكەرىيى (مناولە مرتدە)
۷	يارىيا تەپا دەستى
	پاسدان
۹	دئ چاوا فىرېبىنە پاسى
۱۱	جۆرىت پاسى
۱۲	پاس ل دەمىت ناوئىدىدا ب كار دىت
۱۳	يارىين بچووك
۱۴	يارىيا بازنا ژمارەى
۱۴	يارىيا گولا بازنەى
۱۵	يارىيا چوار گولى
۱۷	يارىيا تەپە تورى ب پىيى
۱۷	يارىيا نىشان شكاندى ب تەپا پىيى
۱۸	يارىيا دەستكرنا ھە قالى
۱۹	يارىيا ھىرشبەرو وبەرقانىن
۲۰	يارىيا نىچىرا ب تەپىن
۲۱	يارىيا كۆكرنا پفدانكان
۲۲	پاساقتىنا ئىك ل دوئىئىك