

حکومتی هه‌ریما کوردستانی – عراق

وهزاره‌تا په‌روه‌ردی

ریشه‌به‌ریا گشتی یا پرۆگرام و چاپه‌مه‌نییا

په‌روه‌رده‌یا وه‌رزشی

بو پولا نه‌هی بنه‌ره‌ت

ئاماده‌کرن

د. علی قادر عوسمان

د. عاسی فاتح وه‌یسی

م. ئەحمەد به‌هائەدین

هاتیبه کرمانجیکرن ژلای

بهبزاد غفار حفظ الله

جمال طیب عبدالرحمن

نهاد ابراهیم رشید

سفر محمد محمد

حکیم حسین یوسف

سمیر محمد علی

محمد نبی صالح

پیداچوونا زانستی

پیداچوونا زمانی

سمیر عبدالعزیز حجي

محمد عبدالله أحمد

سهر پهرشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن
سهر پهرشتی هونهری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح
تاپیکرن: ایمن عصام سناء الله
دیزاین: عدنان احمد خالد
بهرگ: ناری محسن احمد

پيشه‌كى

قوناغين خواندنا بنه‌رته‌تى هشارترين قوناغه گه‌له‌ك يا گرنغه كو ماموستايين په‌روهردا وهرزش يان راهينه‌رى وهرزشى دقيت بهويرى دئاگه‌هداربن كا ج جوړى لفينى وجالاكييا بو خويندكاران وقوتابيان بكنه. د نه‌فى قوناغى دا نه‌وا ژيى وان دگه‌هيت ۱۳ - ۱۵ سالى ميشكى قوتابى وخويندكار د بلنترين پلا له‌زاتى دايه ژبو وهرگرنا هر تشته‌كى، قوتابى وخويندكار چه‌ندين لفين و وينيت لفينى دناف ميشكى خودا تو‌ماركرينه، د قى قوناغيدا كريدانا لفينين ئالوز پيكفه بهينه گريدان ژلايى قوتابى وخويندكار قه ودشياندايه دووباركرنا نه‌وى لفينى بريك وپيكى وبته‌كنيكا دروست نه‌نجام بدهت.

نه‌ف چه‌نده بو ياريين جوړه وجوړه چ تاك يان كو‌مه‌ل بپه‌يره‌وكرنا ياسايين ياريى د نه‌فى قوناغى دا دگه‌ل قوتابيان وخويندكار كاره‌كى لدويش شيانين واندايه چونكى قوتابى وخويندكارى ناماده دكه‌ت وبه‌ره‌ف پيش دبه‌ت.

نه‌فه ژبلى هنده‌ك ياريين جوړه وجوړه هه‌نه وهر ياريه‌كى ئارمانجين ده‌ستنيشانكرى هه‌نه پيتقى يه بهيته نه‌نجامدان بو قوتابيان وخويندكاران وزاروكان د قى قوناغى دا پتر گيانى هاريكاريى وبه‌رپرسياريى وكار كرن بكومه‌لى وشيوى زباره پيكفه بكنه، وژبه‌ر جوداهيا دناقبه‌را شيانيت له‌شى يين قوتابيان د ياريين جودا دا دهينه دابه‌ش كرن وهر نيك دبواري لفينا وهرزشى دا گه‌شه دبیت.

ناماده‌كاران

نامانچ نارمانچ ژ خواندنا نهوان چالاکي ويارين د قوناغا بنهرهتي دا دهينه خواندن: --

• نارمانچين زانينى:

- تيگه هشتن وهشيارى كرن د ساخلمه ميبى وژينگه هيا دا ده مئ نه جامدانا چالاكيين وهرزش.
- تيگه هشتنا قوناغين هونه رى بين كارزانيين سهره كى نه وپن دهينه ديار كرن د چالاكيين وهرزشى دا.
- تيگه هشتنا سالوخه تين جهسته يى (له شى) نه وپن دهينه ديار كرن د چالاكيين وهرزش دا.
- تيگه هشتنا هندهك بنه مايين ياسايين ياريا نه وپن دهينه ديار كرن د چالاكيين وهرزش دا.

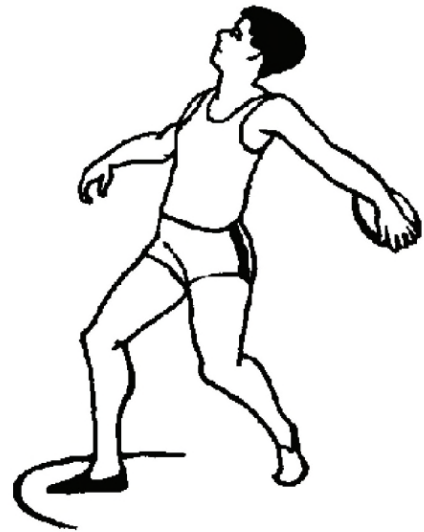
• نارمانچين كارزانيين (خودان شيان):

- بدهست فه ئينانا ئاستى پيدافى دشيانيت جهسته رى دا.
- پهره پيدانا كارزانيين سهره كى د چالاكيين وهرزش دا.
- گه هاندنا هندهك بنه مايين هونه رى وياسايين چالاكيين وهرزش بين ديار كرى.
- به خشينى هه ندى راهينانى تايبهت به كو يار ييه كان و تاك يار ييه كان.
- پيدانا هندهك راهينانين تايبهت بو يار يين تاك و كوم.

• نارمانچين ويژدانى: --

- تير كرنه نارزه ويا قوتابى ومفا وهرگرتن ژ ده مئ بى كارى ب ريا نه جامدانا چالاكيين وهرزشى.
- هه سترنا بدلخوشى وبه خته وهرى ده مئ نه جامدانا چالاكيين وهرزشى دا.

يارين گوره پان و مهيداني



يارىن گۆرە پان و مەيدانى

• سى گافى: (Triple Jump)

سى گافى ژسى گافىن لدويف ئىك پىكفە گرئىداى نە و چ گاف وەكى ئىك نىنن ودوو بارە نابن و ب ئەفى شيوەيە:-
(ئىشقلك، پىن گاف - خۇ ھاقتىن) ھەر ئىك ژقان جوداھيا ھەى دگەل يەك، بۇ نموونە ئىشقلك و گاف بەھمان
پى دەسپىدكەت و گافا سىيى يى دى دەھتە بكارئىنان و ھاقتا خوارى بەھردوو پىان پىگفە ب دوماھيا دەھت.

راھىنانىن سى گافى

ل بەرى دەسپىكرنا وانا پەروردا وەرزش دقئىت لەشى بەھتە گەرمكرن دماوى ۱۰ - ۱۵ خولكەكان ژبو
ئامادەكرنا ماسولكان بۇ بجھئىنانا پشكا سەرەكى دوانا پەروردا وەرزشى دا.



- چەند مەشقكرن بۇ بەھزكرنا زەفلەكىن مل و دەستان:
- ھاقتىنا تەپا پزىشكى بۇ پىش ب دوورترىن مەودا ۱ كگم.
- ھاقتىنا تەپا پزىشكى بۇ پاش دوورترىن مەودا ۲ كگم.
- خۇ ھاقتىن بجوتكانى بۇ پىش بۇ مەودايى ۱۰ م.
- ئىشقلك بۇ مەودايى ۱۰ - ۱۵ م.

- چەند مەشقكرن بۇ بەھزكرنا كەمەر وپشتى:
- ژ راوستىانى ھەردوو دەستا بلند دكەم و كەمرى زقرىنم.
- لسەر كماخى روپىنشتن و ھەردوو پى ب رىك وپىك بۇ
مەودايى ۲۵ سم لسەر ئەردى بلند دكەم و راوستىنم.
- رىقەچون - خۇ ھاقتىن - رىقەچون - خۇ ھاقتىن.
- سى گافى دماوى ۵ م.

- چەند مەشقكرن بۇ بەھزكرنا ھەردوو پىان:
- ئىشقلك ب مەودايى ۱۰ م بۇ ۲۰ م بەردوام بەم چەپى باشى پى راستى.
- غاردان ۵۰ ژ رونىشتنا دەسپىكى وپاشى ژ راوستىانى.

تەبىئىي / دەمى ئەنجامدانا ئىشقلكى دقئىت بتمامى پى يكەقتە ھەردى وئەنىشك ياچەماندى بيت ولەشى
بشيوئ ستونى وئىقاغا دەستان بكونجىت دگەل لقىنا پىان.

• ئەو تايەتمەندىن سى گاقىي دگەھىننە ئاستى بلند:-

- زىدەكرنا لەزاتىي تاكو بگەھىتە بلندترين رادى لەزاتىي ژبو بلندبوونى دەمى لىدانا تەختەى.

- بلندبوون بۇ پىش بگونجاندا لەزاتىيا نىزىك بوونى وبلند بوونى وبگونجىت دگەل ئىشقلكى.

- ھاوتايى دناقبەرا بلندبوونى بۇ قوناغا ئىك گاقى پاش رابوون بگاقا سىي (خۇھاقىتن).

- ھەقسەنگيا لەشى ل ھەر سى قوناغا ئىشقلكى - گاف - خۇھاقىتن.

- ھاتنا خواري يا نموونەيى وگونجاي

• قوناغىن ھونەرى يىن سى گاقىي:

۱. نىزىكبوون ۲- بلندبوون ۳- ئىشقلكى ۴- گاف ۵- خۇھاقىتن ۶- ھاتنا خواري.

* بنەمايىن كارزانيان (خودان شيانان):

- چاوانيا ئەنجامدانا سى گاقىي؟

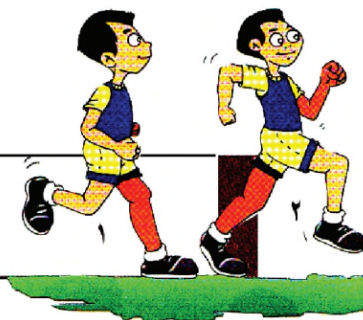
ئىك:- نىزىكبوون: بشيوەئ دەسپىكرنا سەرتايى ژراوستيانى دا لەزاتىي زىدەبكەت وبگونجىت دگەل

قوناغا رابوونى (بلندبوونى) بۇ ئىشقلكى (گاقا ئىكى) گاقىن ۳ بۇ ۶ ئى ل دوماھىكى كورت دبن وھارىكاريا



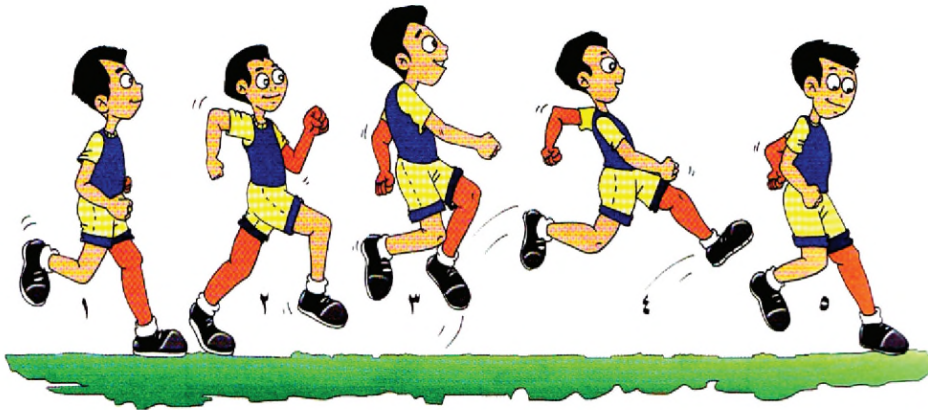
ھەقسەنگيا غاردانى دگەن پىش ئىخستنا دە ستى وخاركرنا
ژ ئەنىشكى بكوشهكا (۹۰°) ئەف چەندە لەزاتيا ياريزانى
دپاريزىن. گەلەكا پىدقئ يە ھىما. بەينە دانان ژبو زانينا ل
كىرى دەست بغاردانى يان ل كىرى لەزاتىي زىدەبكەت تا
بگەھىت تەختەى.

بلندبوون لسەر تەختەى: ل دوماھىيا غاردانا
نىزىكبوونى دەمى بگەھىتە لەزاتىيەكا باش قوتابى
وخويندكار ئەويى لسەر رادىت بتمامى دانىتە لسەر
تەختەى لەش راستىت پىچەك بۇ پىشى، لفاندنا ھەردوو
دەستان ژبىركەت بۇ لايى سەرى گەلەك بلەز پى خۇ لسەر
تەختى بلندكەت بۇ گاقا ئىكى (ئىشقلكى).

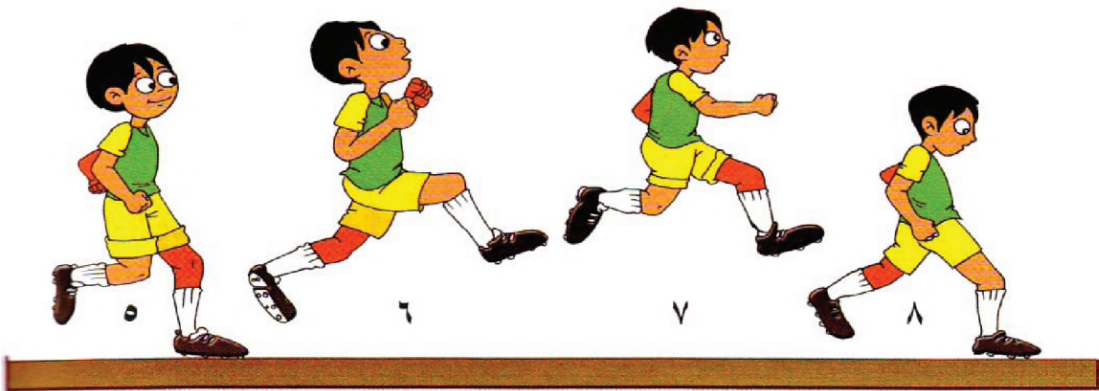


دوو: پېشئخستنا هەر سى خوھافیتنان:

نابیت هەر سى جورین خوھافیتنى وهك ئيك مهودا ههبيت چونكى هەر خوھافیتنهكى شىوازی خو یی هه ی. ا. ئیشقلک: وینا بلندبوونهکا دریز دقیت ل چهقى قورسایى لهشى وپیدفى یه لهزاتییا ناسایى بپاریزیت، مهودایى ئیشقلکی دریزه چونكى لهزاتییا یاریکهرى دهیته پالدان بهردوو بیان وبلند بوونا پی دقیت ریک وپیک بیت دگهل لقاندنا ههردوو دهستان، رانى پی بلندبیت بشیوی ناسویى وپی دى نازادبیت (سهربهست)، لقاندنا پی ودهستان ب جیوازی (یان بروفازی) دهیت ژبو ههفسهنگیا لهشى، پی نازاد (سهربهست) دى ئینیت تا بهرههف دبیت بو بلندبوونى ل گاڤا دووی.



ب. ئيك گاڤى: پشتى هاتنا خوار بهمانه پی بكار ئینانى بو بلندبوونى دیسا لسهر بلندبیت دگاڤا دووی وههفسهنگیا لهشى ب تهمامی ریک ئیخه. کهمه ر ب ریک وپیکى بستونى دبیت، پاشى بهیز دى رانى خو لقینیت بهرهف ناسویى دگهل پی لیکرن پی سهربهست ودهستى جیواز (بهروفازی پی بیت) پاشى پی نازاد دهیته خوار ب تهمامی بو ب دوماهیک ئینانا گاڤا دووی.



ج . خۇھافىتىن: دەسپىكرنا كافا سىي ب بلندبوون دى ب پى ئازاد بيت، لەزاتى تا رادەكى كىمدىبىت دگافا سىي دا ويا پىدقى يە پى بكىشىن بەرەف ئەردى قە دا ئەو ھىزى يا ياكارتىكەربىت دبلندبوونا گافا سىي وبەرف ستوپىن بلندبىت دا گەلەك دەم ھەبىت بۇ قىرىنى، ئەف چەندە بدرىشكرنا گەھا كلۆتى (ھوچ) بىت دگەل رانى وچوكى وپى ۋەھروەسا رىك وپىكىا كەمەرى وياپىدقى يە پى ئازاد بەھىز لىقنى بىكەت بۇ ۋەرگرتنا بەرەف ئاسۆيى و پىشت پىشۆي كقانى بىت ھاتنا خۇار بشۆۋەكى رىك وپىك بەھىتە ئەنجامدان.



سى: ھاتنە خوار: قوناغا ھاتنە خوارى رویددەت دەمى كەمەر دەھىتە چەماندن بۇ پىشى ولفاندنا دەستان بۇ پىشى وپاش بۇ خارى دەمى بئەردى دكەفىت (لم) ئەنىشىكى دچەمىنىت وپالداں كلوتى (ھوچ) روى ددەت دا ھەردوو پىان بۇ پىش بىت، باشتەرە ئىك لایى بىكەفىت (پىكقە سەر تەنشتى) دەمى ھاتنا خۇارى.



• ژبۇ ئە نجامدانا سى گافى پىدقى :

- زوېترىن وبلندترىن لەزاتىي بدەستقە بىنە دەمى نىزىكبوونى دا.
- رىكخستنا جومگەى كلۆك (مل) وچوك وپى ل دەمى ھەرسى گافان.
- لفاندنا پى ئازاد داران بگەھىتە ئاستى ئاسايى.
- ھاتنە خوارى يادووى ويا سىي بتمامى پى دەھىتە دانان وبەرەف پىشى وچەقى قورسايى پى لەشى دكەفىتە بەرامبەر نىزىك بوون بئىك پى.
- ھەقسەنگىي ل ھەرسى خۇھا فىتنان دكەين.

• چەند بزاقەكەين فيركرنى وراھينانى بۇ شارەزابوونى دسيگاقىي دا :

۱. ديتنا وينەين دناف بەرتوكى يان كاسيتا فيديويى يان ھەر ھۆيەك ھەبىت.

پاشى ئەقان راھينانان دى ئەنجام دەين:

۲. پينگاقاكا دريژ بۇ پيش دبەم ولفاندنى دى بچوك كەم بو پيشى ولايى سەرى، وھەروەسا مەودايى فرينى زىدەتر دكەم وبھيز بەرەف ئەردى كيشم ولفينا دەستا ئىك لدويغ ئىكى ئەنجام ددەم بۇ مەودايى ۳۰م دووبارە دكەمە قە.



۳. ئيشقلىكى سى جاران پى راستى وسى جاران پى چەپى مەودايى (۳۰) م .

۴. ب ھەمان مەشقكرنا دياركرى بەلى ئيشقك پينچ جاران ل سەر ھەر پيەكى.

۵. ئىك گاقى لسەر (۱۰) تەپين پزىشكى يان ھەر تىشتەكى دى مەودا ژناقبەرا تەپان (۱.۵)م بىت.



• **داکو بشیوهکی راست و دروست سی گاقین نه نجام بدهم پیدقی یه دنه قان قوناغان دا دهر بازیم :**

- ۱- بهری بریقه چونی دی چم پاشی سی گاقیی نه نجامدهم تا هاتنان خواری دناف چالیدا
- ۲- نه نجامدانا سی گاقیی بغاردانا نیزیکبوونا سی گاقی.
- ۳- ههمان مه شقکرنا دیارگری به لی دستنیشانکرنا هیمای سهره تاییی دستپکرنا غاردانی.
- ۴- نیزیکبوون له ذاتیا نافنجی پاشی نه نجامدانا سی گاقی.
- ۵- نه نجامدانا سی گاقین بدیارکرنا جهی دهسپیکا غاردانا نیزیکبوونی وبه شین دی له ذاتی دگهوریت.
- ۶- نه نجامدانا سی گاقی ل دووراتیا نهه گاقان.
- ۷- ههمان مه شقکرنا دیارگری به لی لیکدانا تهختی بلند بوونی بهیز بیت.
- ۸- نه نجامدانا سی گاقی ل دووراتیا دیارگری دگهل زیدهکرنا له ذاتیی دقوناغا نیزیکبوونی دا.

• **چهند تییینین گرنگ :**

- نه گونجاندنا پینگاقین نیزیکبوونی دگهل ههر سی پینگاقین دوماهیئ نهوین بهری بلندبوونی دبیته نه گهری شاشیکرنی وکیمبوونا له ذاتیی ویاپیدقی یه هیمای نافهند هه بیت دناقبهرا پینگاقین دوماهیا غاردانی.



- دانانا پین بلندبووی دویری چهقی قوسای بلندبوونا له شی لاواز دکهت ومه وادایی فرینی کیم دبیت، یا پیدقی یه پی بشیوهکی دروست بهیته دانان وهه فسه نگیا دست وپی نازاد هه بیت ونه فهژی ب مه شقکرنی بهردوام دبیت.

- لاوازا زه فله کین پی ودهست وپشتی ولاوازا له ذاتی دبیته نه گهری کیمبوونا

بلندبوونی، لقیروی پیدقی سالوخته تین هیزی وله ذاتیی وهیزا تایبته بله ذاتیی گرنگی پی بهیته دان.

* ھاڧیتنا رمی Throwing the javelin

ھاڧیتنا رمی پیدفی بشتهفانیا چەند سالوخیڻ جەستەى (لەشى) یڤڻ گرنگە (هیز + لەزاتى + هیزا تاییەت بلەزاتیڻ) بواری ھاڧیتنا رمی پیکهاتیە ژ بواری غاردانی ب پانیا ۴م و ب دویراتیا ۸م ژخالا دیارکری چاریک کفانەکی ل دوماهیا جەى ھاڧیتنى دەیتە دیارکرن پاشى ژ ئەوی سەرى دی ئەوی چاریکا کفانى ژ بواری ھاڧیتنى دروستدکەت.

کیشا رمی بۆ زەلامان ۸۰۰گم، بۆ کچان ۶۰۰گم.



- بەرھەقبوون :

بەرھەقبوونا لەشى بۆ (ھاڧیتنا رمی) دەسپیکى پیدفی یە بەرى ریفەچوونى بکەم لسەر هیلەکا راست پاشى غاردانا هیدی وبگوهورپینا هەردوو دەستان ئیک لدویف ئیکی وزفراندن بۆ پیش وپاش، وپاشى هەردوو پیان لدویف ئیکی دى ئینینە بەرى ئیکتر ولقاندنا دەستان بەرەف پیش بۆ چەقى رمی نارەستە دکەین.



* چەند راھبەنەك (راوھەستىيە) بۇ بەھىز كونا زەقلەكەن دەستان :

۱- ژ پېرقە تەپا بچوئەك بۇ دوورترین جەئە دى ھافىژم.

۲- دارەكى بەھردو دەستا دى گرم وبۇ لایى سەرى و خوارى و پېش و پاش و لقاندنى پى كەم وئەنیشك نەھىتە جەماندن.

* چەند مەشقەرن بۇ بەھىز كونا زەقلەكەن كەمەرى و پىشتى:-

۱- ژ پېرقە دەستان بۇ لایى سەرى بلند كەم و كەمەرى بۇ پېش و پاش دى چەمینم.

۲- تەپا پزىشكى كېشا كېم بەرەف پېش و پاش دى ھافىژم دگەل چەماندنا كەمەرى.

* چەند مەشقەرن بۇ بەھىز كونا زەقلەكەن پىان:-

- خۇ ھافىژم بچوتكانى بۇ پېش بۇ دووراتيا ۲۰ م.

- دجەدا دى چوكان بلند كەم و لقاندنا ھەردو دەستان ئانكو غاردانا و جەدا بۇ (۱۵) چركان.

* تايە تەندىن ھونەرى د ھافىژم رەمى دا :

۱- گرتنا رەمى ژ چەقى قورسايى ئەوئە ديار كرى.

۲- لقاندنا دەستان بۇ پېش و پاش.

۳- دەھمى بەشىن ياريا رەمى دا پىشتا خۇ و بەرى خۇ نادەمە جەئە رەم ھافىژم.

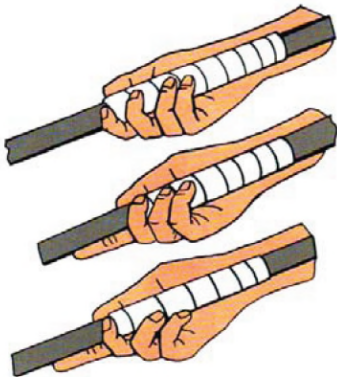
۴- دقېت سەرى رەمى ب ئەردى بکەفیت جارا ئىكى.

* چاوانيا ھافىژم رەمى :

۱- گرتنا رەمى :

ژ پېرقە دەمى رەمى گرم ژ بەشى خوارى جەئە گرتنى و تىلا مەزن و پاشەھدى و يا قەلىچى گىژ دەبن لىئە و

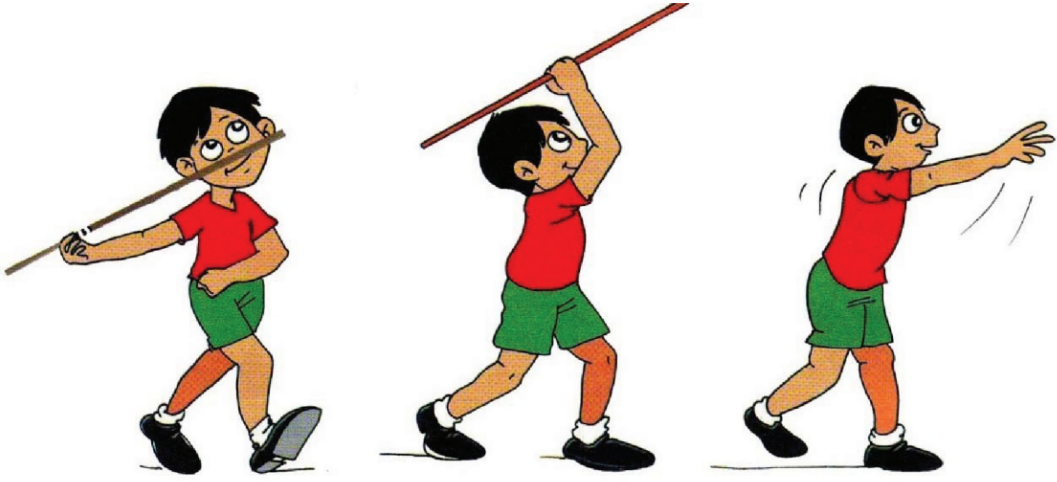
لسەر مى دى ھافىژم و ناستى رەمى ل ناستى نافچا فان دبیت و نابیت بدژوارى بگريت و پىشتا دەستى دەرقەى لەشى.



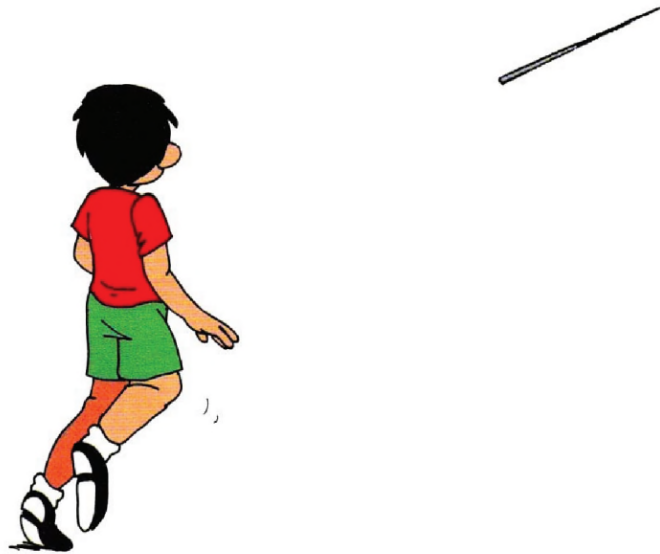
۲- بهرههفی بؤ هافیتنا رمی:

دهمی رمی بدهستی راستی هه لگرم پی چهیی دی جیته پیش وئو دهستی رم هه لگرتی بهرف پاش فه دریژ کهم وشان ومل بهرف پشتی دهینه زفراندن وئو دهستی رم گرتی ل ئاستی ملی دا بیت سه ری پیشیا رمی ل ئاستی چاقی دا بیت وبکوشکا ۳۰ بؤ ۳۶ پله وکه مەر بؤ پاشیی خوار دبیت وپی راستی دریژ دبیت بهرف بواری هافیتنی دگهل زفراندنا په حینا پی بؤ لایی دهر فه و چوکی راستی دی هیته پالدان بهرف بواری هافیتنی وپی چه پی بچه ماندن لسهر د راوستین ب هیدی ئه نیشک بؤ پیقه بؤ هافیتنی ودگهل زفراندنا که مەری ژدەر فه ی ناقنجیا ئاسویی دا دبیت وچه ماندن نامینیت.

ل فیری له ذاتیا رمی زیده دبیت ژ بهر فه گهوستنا هیژی ژ که مەری بؤ دهستی.



رم بگوشه کا ۳۷ بؤ ۳۹ پله دمر باز دبیت بهیژه کا ته قینەر وله ذاتی دگه هیته ۶ بؤ ۷ م.



۳- ھاڧیٲن وھه ڦسه نگی :

د ڦی قوناغی دا له ش جیگیر دبیت پستی ھاڧیٲنا رپی ل جهی پی دگریٲ ئه ڦهژی بدانانا پیی راستی بو پیشی به رھف بواری ھاڧیٲنی دگهل چه ماندنا چوکی بلقاندنا پی چه پی ویستی وکه مھر به رھف پیشی دی جیت وچه ڦی قورسای یاله شی دی لسهر پی راستی بیت.



* چند چالاکیین قیروونی و راهینانی :

- ۱- نمونه کا شاره زایه کی ھاڧیٲنا رپی بکاسیٲا ڦیدیوی پی یان وینه ی دی بینم.
- ۲- ژپیڦه ته پی دی ھاڧیٲرم ولقاندنا که مھری و دهستی گه له ک بله ز وچالاک دبیت.
- ۳- رپی دی گرم و دی ھاڧیٲمه نیشانا به رامبهر بدووراتیا ۵- ۱۰م.
- ۴- رپی دی گرم و چند جار هکا دهست وتبلان دی لقینم.
- ۵- رپی لئاستی ناچا ڦان دا دی گرم ئاسوی.
- ۶- دمه ی به ری خودم پیشی و رپی دی ھاڧیٲرم بو به رامبهر.
- ۷- دی راوهستم و پی چه پی پیشی دی دانم و رپی دی ھاڧیٲرم.
- ۸- هه مان مه شکرنا به ری نوکه به لی رپی به رھف پاشی.
- ۹- نیشانی ل چند دووراتیا دهست نیشانکه م و دی دانمه ئه وان نیشانان.

ياريا ته پاپي



تەپا پى

- لىدان تەپى

ياريا تەپا پى پتر پشت ب لىدانا تەپى گرىدەت، وچەند جۇرپن لىدانى يپن ھەين (لىدان پشتا پى، پىشيا پى، ژناقداى پى، ژدەرڧە پى، بنى پى، بچۇكى) ئەڧە ھەمى جۇرپن لىدانى دھىنە بكار ئىنان دەمى تەپە يا راوستيا بيت يان د لقىنىدا بىي.

دگەل ئەڧى چەندى ھەر لىدانەكى شىواز وچاوانيا لىدانى وتايبەتمەنديا خۇ ياهەى دئارەستەگرنى ومەودايى برىنا تەپى (دوورى، زىزىكى، ناڧنجى، بلندى، نزمانى).



- لىدان تەپى بسەرى

شىوازى ئەجامدانى:-



- ۱- پىەك بۇ پىشى وپى دى ب دووراتيا گافاكا كورت.
- ۲- ھەردو ئەنىشك پىچەك دھىنە چەماندن.
- ۳- چەقى قورسايى يى لەشى لسەر پى پاشىيى بيت.
- ۴- ھەردو دەست دى بلند بت بۇ ئاستى ناڧاراستى سەرى.
- ۵- بۇ لىدانا تەپى قوتابى وخويندكار پى پشتى درپژ كەت ودى ھىتە پالدان ژلەشېڧە ودى ئىنيت بۇ پىشىيى وئەڧەژى دو جۇرن ب راوہستيايى و ب لقىنڧە.

لیدانا سەرى چەند جۇرپن ھەين لیدان ژلايى سەرى ولیدان ژ پيشا سەرى.



- گریلکرن تە پی

شارەزایا گریلکرن تە پی ئانکو فەگوهاستنا تە پی ژ جەهکی بۆ جەهکی دی بمر جەکی لبن کونترولا یاریکەری دا بیت. یاپیدقی یە لسەر یاریکەری ئەفان خالان بەرەچاف وەر بگریت:

۱- ھەتا یاریکەر بلەز بجیت پیدقی یە تە پی بدووترین جە بەا فیژیت.

۲- یاریکەری بەرامبەر چەندی دوورە پیدقی یە تە پە دوورتر بجیت.

۳- جە پی (ئەردی) یاریگەھا لیدانا تە پی دەیتە گوھوین لدویف نیزیکی ودووراتی پی وھیژی ولەزاتی پی.

۴- ھەروەسا بای پی (ھەوای) بە پی کار تی کرن ھە ی دگھورینا ئارەستکرن تە پی دا.

۵- دە پی گریلکرن تە پی پیدقی یە یاریکەر بەریخۆ بدەتە تە پی ویاریگەھی.

۶- دقیت یاریکەر ئەوی جۆری گریلکرنی بکار بینیت ئەوی گونجای دگەل ئارمانج وسالۆخەتین

گریلکرنی.



راھینانا ئىككى:-

دوو قوتابى وخوينكار بەرامبەر ئىك گرىلكرنا تەپپى دناقبەرا خۇدا دى ئەنجامدەن ژناقداى پى وبهەمان راھینان ژدەرڧەى پى.

دوو قوتابى وخوينكار بەرامبەر ئىك دراوستن بمەودايى ۵۵ - ۶۱ م ھەردوو پى دڧەكرى ژبۇ ھەڧسەنگيا لەشى وپاشى پاسدان بۇ ئىك ودوو بىشيا سەرى.



ھەمان راھینان بلايى سەرى.

راھینانين فيربوونا شارهزايين گرىلكرنا تەپپى:-

قوتابى وخوينكار ب چوار گرۇپان د راوہستن ھەر گرۇپەك بەرامبەر نيشانەكى يان ئالايەكى، لدەمى ليدانا فيركى ژلايى مامۇستاي ڧە يى ئىكى

ژھەر گرۇپەكى شارهزاييا گرىلكرنا تەپپى بۇ پىشى جى بەجھ دكەت گرىلكرن بۇ لايى دەرڧە پاشى زڧرين بۇ لايى گرۇپى ڧە، دەمى نيزىكى گرۇپى خۇ دببیت پاسدانا تەپپى بۇ قوتابى وپاشى ئەو دى دەستپى كەت وقوتابى ھەڧالى وى دى چیتە دووماھى بمەرجهكى دەمى گرىلكرنا تەپپى ياپيدڧى يە كونترۆلى لسەر تەپپى بکەت دگەل چاڧدیريا ھەڧسانگيا لەشى وریڧهبرنا تەپپى.

دوو كۆم دى بەرامبەر ئىك راوستن، ليدانا سەرى دناقبەرا ھەردوو ياريكەران پاشى دى رابت بگهورينا جھپن خۇ دووماھيا گرۇپى بئەڧى شيوەى ليدانا تەپپى دى بەردوام بیت دناقبەرا گرۇپا دا.

• بەردانا تەپپى:

ئانكو دووبارە بوونا دەستپىكرنا ياريى پىشتى راوہستيانا دەمى.

- چاوانيا دەستپىكرنا ياريى لدەمى بەردانا تەپپى:

دادڧان تەپپى ل جھى راوستيانا يارى بەرددەت دناقبەرا دوو ياريكەران بەرامبەر ئىك بن ل دەمى بلندكرنا تەپپى وكەڧتنا تەپپى ل ئەردى دەست پى دكەت.

● لیدانا سەرتایی (دەستپێك):

لیدانا دەستپێکی ریکەگە بۆ دەستپێکەرنا یاری یان دووبارە دەستپێکەرنا یاریی دقان بارن و دۆخان دا:

- دەمی دەستپێکەرنا یاریی.

- پشتی تۆمار کرنا گۆلی تیم لیدانا دەستپێکی ئەنجام ددەتەقە.

- دەمی دەست پێکەرنا کیمی دووی ژ یاریی.

- دەمی دەست پێکەرنا هەر کیمەکی زیدەگری.

- دبیت گۆلی تۆمار کەت بلیدانا دەستپێکی.

● چاوانیا بجهئینانا لیدانا دەستپێکی:

سەر جەم یاریکەر دئ دنیشا یاریگەها خودا بن.

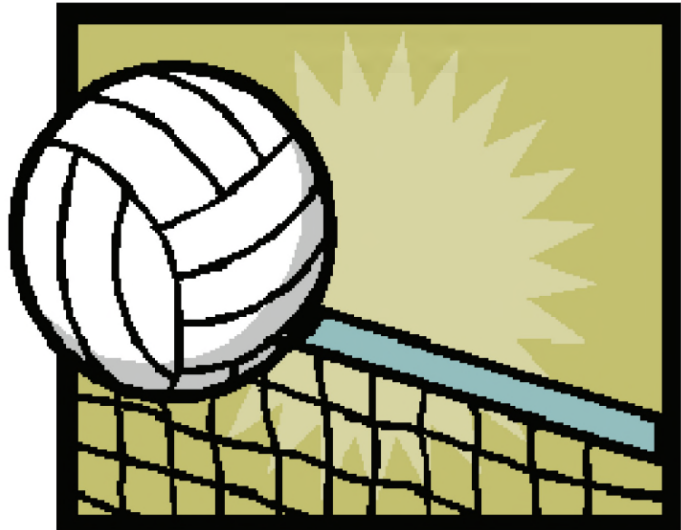
- یاریکەرین تیمی بەرامبەر وبدووراتیا (۹.۵) یارد تا (۱۰) یاردە ژ نیشانا دیارگری دنافاراستا یاریگەھی دا دووربن.

- دادقان دئ ئاماژەئ دکەت.

- دەستپێکا یاریی دا لیدانا تەپی بۆ پیشی ولدویقدا بەرئ وی دئ یاریکەرئ لیدانا دەستپێکی بجهئینای تا ب یاریکەرەکی دی نەکەفیت نابیت ب تەپی بکەقیەقە.



ياريا
تەپا تورى (قولى بۆل)



ياريا قۇلى بۇلى

تەپا قۇلى بۇلى ئىكە ژ ياريپن سىك وسانەھى وسەرنج راکيش ل ھەمى جهان ودهقەران شاندايە بهيتە ئەنجامدان د مەيدانا قوتابخانى دا مامۇستا دىت سىتوتين وتورئ دنيقا ياريگەھى دا دانيت وقوتابيان وخويندكارن دابەش بکەت بۇ دو گرۇپان بۇ ئەنجامدانا ياريا قۇلى بۇلى ورامان ژقى يارى:

۱- پتر شارازابوون ب شارەزاييا ياريا قۇلى بۇلى (ليدانا شاندىنى وپاسدان ...ھتد)

۲- شارەزابوون ل جەھ- ودهقەرا پى وراوستيت دناف مەيدانا خۇ لدويىف بنگەھى ھەر ياريگەھى.

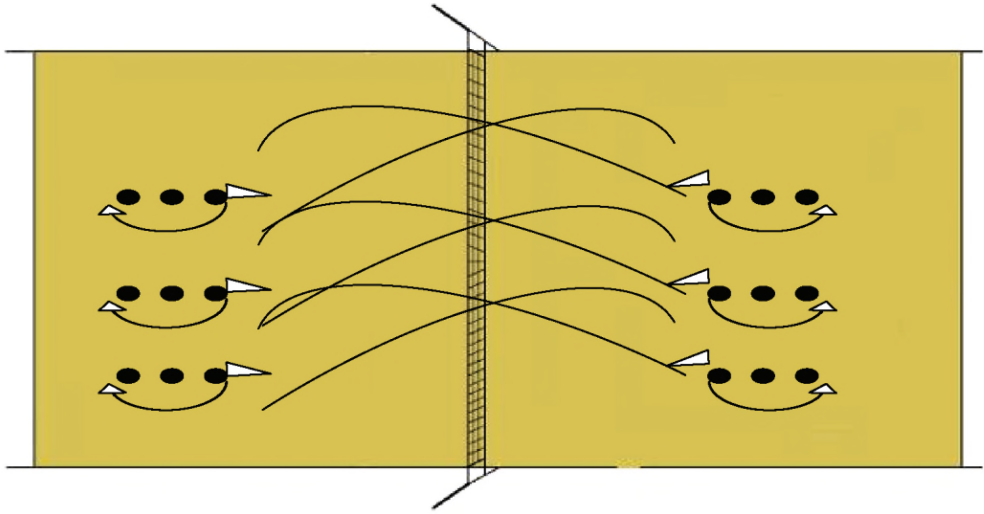
۳- شارەزبوون وچاوانيا زفراندنا ياريگەران لپشتى گوھورينا ھەر شاندىنەكى نانو گوھورينا جەھى دگەل ھەقالى خۇ يى قوتابى وخويندكارى لدويىف ياسيا زفراندنا ياريگەران دەمى مامۇستا فيركى ليددەت.

۴- شارەزبوون لسەر شيوازى ياريكرنى بشيوى ياساي وچاوانيا ھاريكاريدنافبەرا قوتابى وخويندكارين ھەقالين وى دا.

۵- شارەزبوون دچاوانيا بجھئنانا ياسايپن تەپا قۇلى بۇلى وپيکيريا ئەوى ياساي

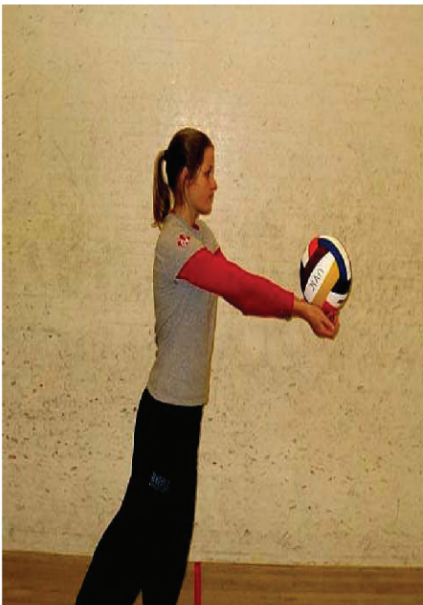


پاسدان بسەرى تېلان و ژ خواری



۱- قوتابی و خویندکار ب ۳ ریزان بەرامبەر ئیک د راوستن لەردوو لایین تۆرئ پاش یاریکەر پاسا ددەن ئیک و دوو بسەری تېلان وئەو قوتابی و خویندکاری پاسی ددەت دی چیتە دووماهیا ریزا خو، رامن ژ ئەقی راپینانی پاسدانا تەپا فۆلی پۆلی بسەری تېلان.

۲- هەمان راپینان بەلی پاسدان ژ خواری.

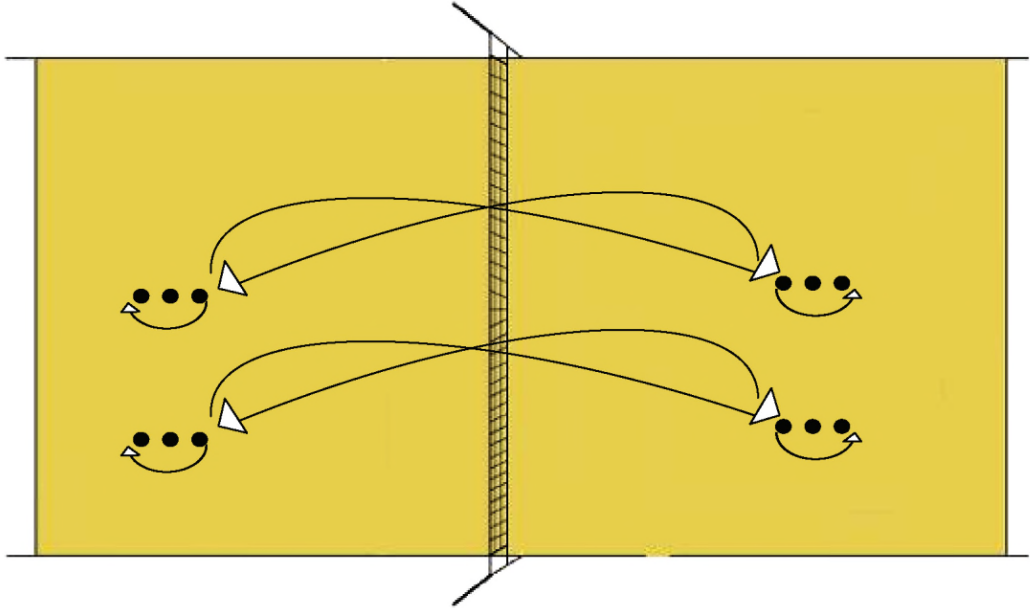


پاسدان ژ خواری بەردوو دەستان



پاسدان بسەری تېلان

شاندىن (سىرقا) ژسەرى و ژخواری



شاندىن ژسەرى: -

جۆرەكە ژ جورين شاندىنا بهيز راوستيانا ياريكەرى بەرامبەرى تۆپى پيچەك چەماندىنا كەمەرى و پاشى ھەلگرتنا تەپى بدەستى چەپى وپى راستى بەروفازى بۇ پيشى ياباشترە ئەف جورى شاندىنى فيربوونا ليدانا كوژەك فيربكەت ياريكەرى بەژن بلند باشترە ژ ياريكەرى بەژن كورت ئەفى جورى شاندىنى چى بەجى بكەت (بجھيننت).

* ريكين جى بەجى كرنا لقينى: -

۱- ياريكەر بەرامبەرى تۆرى دراوستيت، بۇ پاشايى دناقبەرا پيان دا بفرهيا ھەردوو ملان، بەرى وى دى پيشى بيت.

۲- سەنگا لەشى ب يەكسانى دابەشديت لسەر ھەردوو پيان.

۳- ھاقتينا تەپى بۇ لايى سەرى ببلنداھيا (۱ - ۲) م بشيوەيەكى كونيژيكبيت بۇ دەستى ليدەرى.

۴- پشتى ھاقتينا تەپى سەنگا لەشى دكەفيتە سەر پىي پشتى و دگەل دا پيچەك چەماندىنا ھەردوو چوكان و كەمەر بۇ پشتى.

۵- چەماندىنا باسكان ژ ئەنیشكائى بكوژيى (بگۇشا) ۴۵°.

۶- دگەل ليدانا تەپى لەپى ياريكەرى دكەفيتە سەر تەپى و ھەروەسا زەقلەكين لەشى دريژ دبن بۇ لايى سەرى.

۷- پشتى ليدانا تەپى پى راستى دى بەتە پيشى وسەنگا لەشى دكەفيتە سەر پى پيشى.

۸- پشتى ليدانا تەپى ئيكسەر ياريكەر دى چيتە ناف مەيدانى.

❖ شاشى ❖ :-

۱- ھاڧيتنا تەپپى ل دوورى خۇ دوورى دەستى ليدەرى.

۲- چەماندنا دەستى دەمى ھاڧيتنا تەپپى بۇ لايى سەرى.

۳- لقينانە دروست دەستى دا.

۴- ليدانا تەپپى بنىقا لەپى ياريكەرى.

۵- چەماندنا كەمەرى وچوكا.

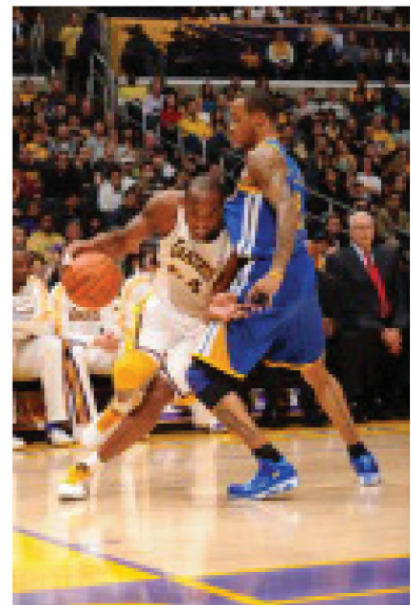


ليدانا شاندى زىلالى سەرى



ليدانا شاندى زىخوارى

ياريا ته پا باسكت بولى



تەپ باسكت بۆلى

چاوانيا ئە نجامدانا تەپ تەپى؛



ئە نجامدانا تەپ تەپى كارەكى ساناھى يە بتايبەت دەمى ياريكەرى شيان ھەبن ئەفان پيىنگافان بجهيىنت ئەووين پيىدقى دتەپ تەپى دا وئەف پيىنگافە پيىكھاتى نە ژ پالدا نا تەپى بۇ ئەردى وبۇ ھەردوو لايىن بيان وبكار ئينانا تىلان وملان. بمەرجهكى روويى لەپى دەستى بەرەف ئەردى بيت وتىل دبە لاقىن لسەر تەپى ودرەق نەبن، ئەف چەندە دبىتە ئەگەرەك كو پشيت تەپى بشيوەكى باش ئارستە بکەت. ودفيت ياريكەر ئاگە ھداربيت دەمى تەپى دگوهرىت

ژ دەستەكى بۇ دەستى دى گەلەك بەرى وى لتەپى نەبيت دا بشيت جھين ھەمى ياريكەران ببينيت. بكار ئينانا تەپ تەپى ژ دەستى راستى بۇ چەپى يان بەر و فاقى ھاريكاريا ياريكەرى دکەت بشيت جھەكى باش دناف ياريگەھى دا بگريت وخۇ رزكار بکەت ژبەر گرى کرنى.

جوړين تەپ تەپى؛

۱- تەپ تەپە بلند و بلەز.

۲- تەپ تەپە نزم.

۳- تەپ تەپە ب گوھورينا ئاراستەى.

۴- تەپ تەپە ب گوھورينا لەزاتى.

۵- تەپ تەپە بزفراندنى.



ئەقان خالا پېدقى يە بەرجاق وەربگرن دەمى تەپ تەپە كرنى:



۱- تەپ تەپە ئىكى ژوان چالاكيان دەمى چ بوارين دى نەبن بۇ جالاكيا هيرش برنەكا دى.

۲- چىدبىت ياريكەرى بەرى وى بۇ پيشىي بيت وئاراستين جياواز بيت دەمى تەپ تەپى ژ بۇ ھندى ھەفالىن خۇ ببينيت وياريكەرى بەرامبەر ژى ببينيت.

۳- دقيت ياريكەر بەردوو دەستان ئانكو (چەپ وراستى) تەپ تەپى بزانيت ب ھەمان شيان.

۴- دقيت ياريكەر تەپ تەپى گەلەك نەكەت چونكى دببیتە ئەگەرى چونا ياريكەرىن بەرگر بۇ پاشيى بسناھى ژبۇ بەرگرى كرنى. ئەفەژى گەھشتنا ياريگەرى بۇ گۇلا بەرامبەر سەخت دكەت.

۵- لدەمى هيرش برنا بلەز پيدقى يە رژدبىت لسەر سەرپاسدانى بەرى رژدبىت بەيتە كرن سەر تەپ تەپى، ژبلى كو ياريكەر نەچار دببیت تەپ تەپى بکەت.

۶- چىدبىت تەپى پال بدەين بۇ جەھى گونجاي لدەمى تەپ تەپى دا وكەس ريگر نەبىت لبەرامبەر تەپ تەپە كرنى دەمى هيرش برنا بلەزدا.

۷- دەمى ياريكەرى بەرگر نزيك بيت دقيت تەپ تەپى بۇ ھەردوو لايان بکەت.



شاشيىن بەربەلاف د تەپ تەپى دا:-

۱- ليدانا تەپى نە پال دانا تەپى.

۲- بەلاف نەكرنا تىلان لسەر تەپى بۇ دەست سەرگرتان و ئاراستەكرنا تەپى بشيوەكى باش.

۳- سەحكرنا (بەريخودانا) تەپى و نەسەحكرنا ئاراستين جودا جودا.

۴- ئەگەر چەماندەكا كيم نەبىت د

چوكاندا وچەماندن بەرف پيش نەبىت.

۵- بكار نەئىنانا جۇرين تەپ تەپى دەمى پيدقىدا.

• گۆلكرن ب خو بلندكرنى. Jump Shot

بۇ مسوگەر كرنا گۆلى ب خو بلندكرنى پىدقى يه گه لهك بئمناهى وبهويرى بهرهف گۆلى بچم وئاگه هداربم ل نيزيكترين ياريكهرى تيما بهرامبهر دا بشييم بخاپينم ولى دوور بكهقم وگۆلى ئه نجام بدهم پىدقى يه باوره يه كا تهمام ب خو هه بيت ده مى گولكرنى ب خو بلندكرنى ولدەمى وەرگرتنا تهپى بهرهف گۆلى بتهپ تهپه دىچم پاش دگه ل بلندكرنا ههر دوو دهستان لسهر تهپى بلند دكهم وبهريخودانا گۆلى دكهم بشيوه يى كفانى شووت دكهم بۇ ناف بازنى گۆلى.



* خۇبهرهفكرن: دهست ب غاردانى دكهم وههر دوو دهستان بۇ ته نشتا بلنددكهم بهرهف دو ماهيا رانا دى زفرينم وپاشى بهرهف پيشيى دى زفرينم باشى ئيك لدويغ ئيك بهرف پيشى دهستا دى لقينم.

* چەند مه شتكرن بۇ بهيزكرنا زهقله كا باسكى :

- دريژكرنا لهشى وچه سباندن لسهر ههر دوو دهستان پاشى ئه نجامدانا شناوان دكهم لجهى خو ۵ - ۱۰ جارن.
- روونشتنا دريژ دگه ل هه لگرتنا تهپا پزيشكى پاشى هافيتنا تهپى لسهر سهرى بۇ چەند جارهكان.
- هلگرتنا تهپا پزيشكى پاشى غاردانى و هافيتنا تهپى بۇ لايى سهرى فه پاش گرتنا وى بئهقى شيوه ي ماوهيى ۱۰ هه تا ۱۵ روژان، ئهف راهيئانه دى هيتته ئه نجام دان.

*** چەند مەشقىن بۇ بەيىزكەرنە زەقلەكەين پىيان :**

- ژاۋستيانى تەپا پزىشكى دېگرم بدەستان ودى درېژكەم يۇ پىشىي و دى راۋەستينەم.
- غاردانا بلەز بۇ مەودايى ۱۰م دەست پى دكەم دناقبەرا ھەر ۱۰ مەتران تەپەكا پزىشكى دانم دا دەستى خۇ لىبەدەم.
- دانان دەھ تەپان ب ريز بۇ دوورائنا ۲۰م بۇ خۇھافيتنى بئىك پى ب دويىف ئىك. ھەمان راھىنان بەلى خۇ ھافيتن ب جوتكانى.

• چەند مەشقىنەك بۇ بەيىزكەرنە زەقلەكەين كەمەر وپشتى :-

- رۋنشتنا درېژ و ب ھەردوو دەستان تەپا پزىشكى دگرم وپاشى بۇ چەند جارەكان لسەر پشتى راكېشم ودى رابم بشيوى بەرى.
- رۋبشتنا درېژ وپىكولى دكەم پىچ پىچە دەستا لسەر تىلپن ھەردو پىيان ددەت ودى راستبم قە.
- ب راكېشانا لسەر پشتى دى پىكولى كەم لەشى بلند بكەم بۇ دەمەكى چەند جاراکان.

• (شارەزايىن) بنەرەتى :-

دشياندايە گولكرنى ب خۇھەلافتين دەمى لقاندىنى ديارىدا ئەنجام بدەم (بىك گاف بەرەف پىش) يان ب



راۋستيان ۋھافيتنا تەپى بۇ گولى پىدقى يە خۇ بەلاقبم بۇ لايى سەرى قە وپىچەك لەش بەرەف پشتى ببەم، پاشى ئەوئ دى كەمە خالا راۋستيانا لەشى ل ھەواى دا دەست پى دكەم بەھافيتنا تەپى دناف تۇرى دا.

ئەقە جۇرى گولكرنى پىدقى بەھفەسەنگيا لەشى ھەيە ل ھواى دا پىدقى يە زەقلەكەين دەست وملان بەيىز بن ئەقەزى لدەمى بجوداھى يارىكەرى بەرگر بسانەھى نەشيت بەرھەنگارى بىكەت.

• مەشكەرن بۇ بەيىزكەرنە زەقەلەكەين دەستان وكەمەرى:-

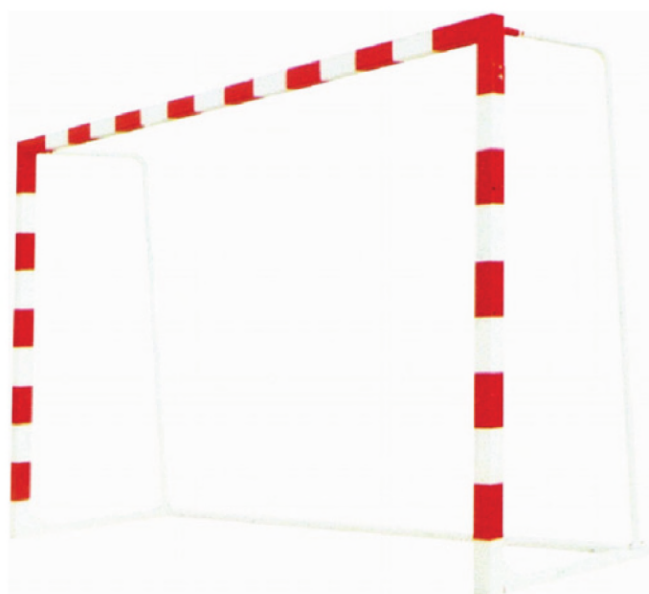


- روينشتنى ھەردو پىيان ولەشى بلند دكەم بۇ لايى سەدى قە ودئ دەستان ل پىيان ددەم.



- شناو كرن چەند جارەكان:

ياريا ته پا دهستی



تەپا دەستى

• كارزائىت بىنەرەت (شيانىن بىنەرەتى):

تەپە جىگىر دىت دەستى قەگرى دا وباسك رىك وپىك دىت ولفاندىنا پىدكەم بۇ تەنشتان پاشى پاسى دەم.

• چالاكىن قىركىنى و راھىنانى:



– ژ پىرقە دى تەپى گرم بدەستى راستى وپى چەپى بۇ پىشى، و باسكى ب رىك وپىك بىنەشتا لەشى قە دبەم وتەپى رەوانە دكەم، پاشى تەپى ودى ئىنمە قە و دووبارە دى كەمە قە چەند جارەكان.

– د دەلىقەيەكا گونجاي دا بەرامبەرى ھەقالى خۇ دى راوستم وتەپى بەرەف ئىك و دوو رەوانە كەين بشىوئ پاسدان بزفراندىنا تەنشتى.

بلندبوونا ئاستى پاسدانى دزفرىتن بۇ ھندى باسك برىك وپىكى نازفرىت بۇ پىشتى، ئەقەزى پىدقى ھندى



يە باسك برىك وپىكى وبگونجاندىن بەرەف تەنشتى رىك وپىك بىت و بىرىت. ھەتا كو پاسدان برىك وپىكى و ئەنجام بدەت بئەقى جۇرى.

• گۆلكرن ب خۆھەلاقىنىنى پىدقى چى؟

– رابوون بەردو پىان بىت.

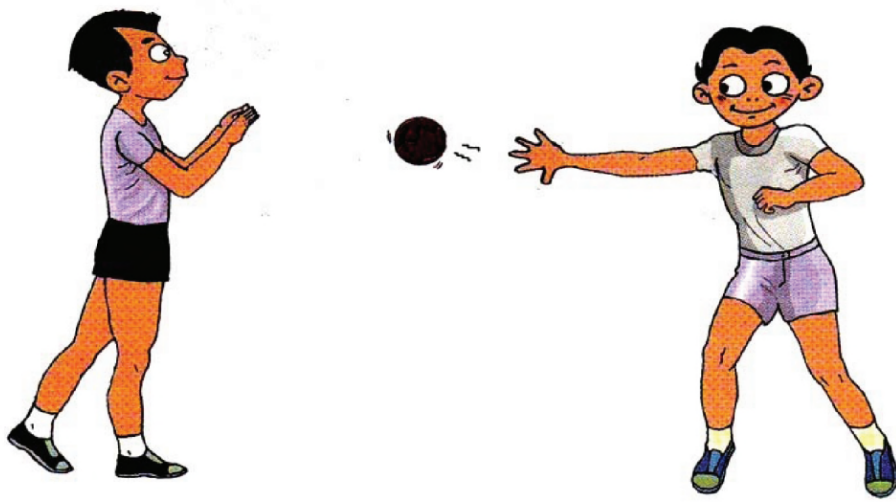
• چەند چالاكىن قىركىنى و راھىنانى:-

– ب وینە يان قىدىو شىانين ھاقىتينا ب خۇ ھەلاقىتنى دى بىنم.

– لزنيزىكى بۇردى دى تەپى گرم وپاشى بەردو يان دى خۇ بلندكەم بۇ گول كرنى.

– دەمى ھاقىتينا تەپى بدەستى چەپى تەپى بچە دەلىلم و بدەستى راستى دى تەپى پالدەم.

– ھاقىتينا تەپى بۇ گۆلى ب راوستيان و برىقە چوون دەم.



چەند تېيىنىن گىرنگ ن دەمى گۆلگىرنى ب خۆھە لاقىتىنى:

- نەگەھشتنا تەپى بۇ بۇردى، دىزىرىت بۇ بەھىزىا زەفلەكەين باسك وسىنگى و يا پىدقى يە زەفلەكەين پاسكى بەھىز بکەين.
- خۆھە لاقىتىنا نە يا دروست بۇ لايى سەرى ب ئاستەكى پىدقى، دىزىرىت بۇ لاوازىا زەفلەكەين پىان و يا پىدقى يە زەفلەكەين پىان بەھىز بکەين.

يارين بچويك



يارىين بچويك

* يارى: ليدانا ته پى بسەرى

يارىكەر: دوو تيم، (6) يارىكەر بۇ ھەر تيمەكى، ژمارا تيمى لدويڧ ژمارا يارىكەران.

كەل وپەل: دوو گۆل وتورەك بۇ رووبەرەكى وبلنداھيا ستوينا ۲م، تەپا قولى پۆلى.

جە: يارىەگەھ لاکيشەيى يە ودریژ ۱۸م وپانى ۹م وخیچەك دناف راستى دا بيت وتۆر دچەسپیت بشیوهكى

رېك وپېك لسەر خیچا نافەر است.

شارەزايى: شارەزاييا ليدانا بسەرى.

يارى: ھەر تيمەك ديارىگەھا خۇ دابيت، پشك دەيتە كيشان بۇ ھندى تەپە بۇكى دەيتە دان جارا ئىكى دگەل

ئاگەھدارى كرنى تەپە بسەرى ليدەت بۇ يارىگەھا تيمى دى لسەر تۆرئ ودقیت سى جاران بسەرى وان بکەفیت

وئەوژى پىكولى بکەن بزقرينن ودشین بجارەكى بزقرينن، دو گيم دەينە ئەنجامدان وھەر گيمەك ۱۰

خولەك.

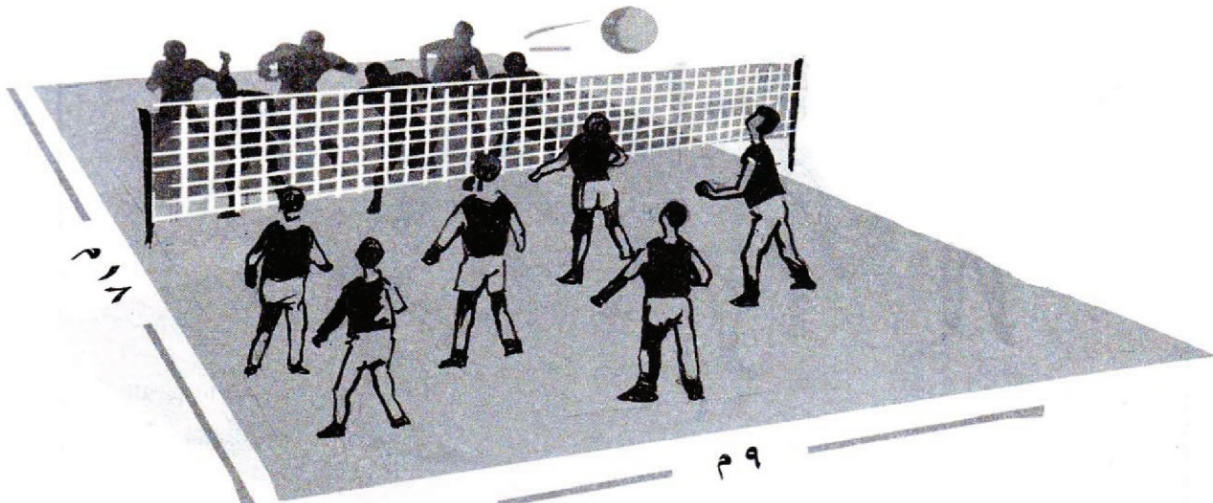
توماركرن: خالەك بۇ تيمى دەيتە ھژمارتن ئەگەر تيمى بەرامبەر شاشى بکەن.

لېك گوھۆرين (پىكگوھۆرين):

۱- دبیت ھەر شاندىنەكى گھۆر جەئ يارىكەران بگھۆرين.

۲- ژمارا يارىكەران كيمتر بکەن.

۳- دبیت شاندىن بدەستى ليدەت.



* يارى: تەپا قولى پولى (۲،۲،۲)

ياريكەر: ۲-۴ ياريكەران بۇ ھەر تيمەكى، ژمارە تيمى ل دويف ياريگەھى وژمارا ياريكەران.

كەلو پەل: تەپا قولى پولى، تۆرەك بۇ ھەر تيمەكى.

جەھ: ھۆلەكا داخستى يان ياريگەھكا دەرەكى (۳۰ - ۶۰) پى.

شارەزايى: ھەمى شارازيىن تەپا قولى پولى.

يارى: ۋەكى ياريا تەپا قولى پولى يا ئاسايى بەلى بەژمارەكا كيمتر ياريكەر ياريى دكەت، ئەف جورى ھاندانا

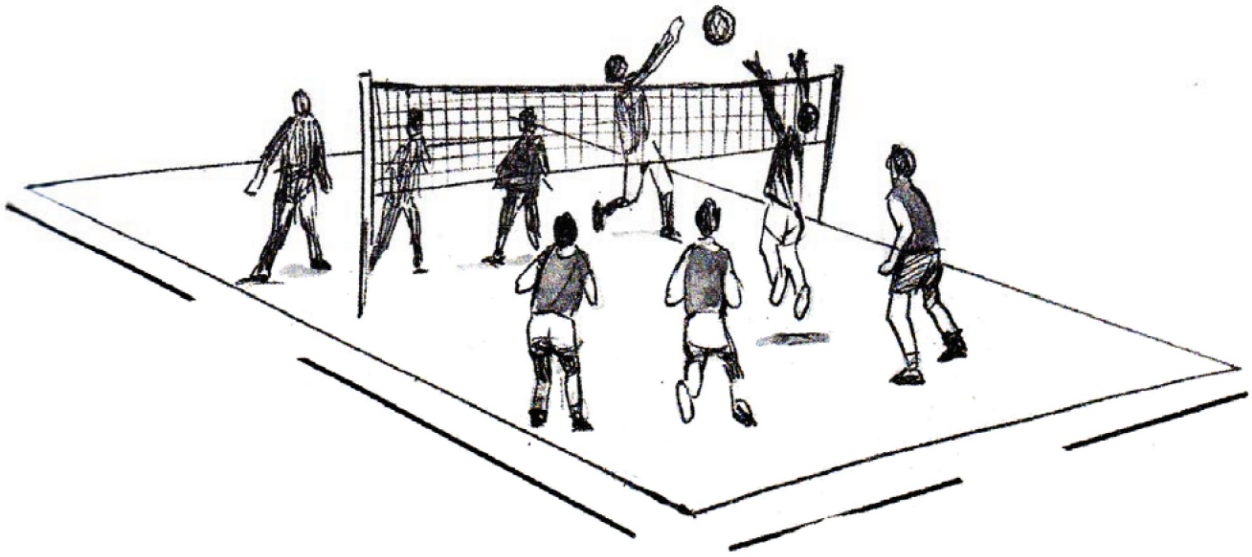
چالاكىي پتر دكەت وبشيۆەكى بلەزتر لقينى دكەت.

توماركرن: خال دەيتە ھژمارتن ۋەك ياسايا تەپا قولى پولى.

ليك گوھۇرپن:

۱- ھاندانا ياريكەرى ھەتا كو پتر لجهى خۇ بلقيت وسى جاران تەپە دەستى وان بکەفیت.

۲- يارى ب دەمى دى ھیتە ئەنجام دان ئانكو د ئەوى دەمى دا كيش تيم پتر خالا كومدکەت دى بسەرکەفیت.



* يارى: تەپە وگۆل

يارىكەر: ۶ يارىكەر بۇ ھەر تىمەكى، ژمارە تىمان نەيا دياركرىيە.

كەل وپەل: گۆلەك ب ۳ - ۴م، تەپە دەستى بۇ ھەر تىمەكى.

جەھ: ھۆلەكا داخستى يان رۈوبەرەك ل يارىگەھەكى ۱۰ × ۵م.

شارەزانى: گۆلكرن كارى زفرااندنا تەپى ژ لايى زىرەقانى گۆلى.

يارى: ھەر تىمەك و ل خىچا دوماهيا يارىگەھى دراوستن، گۆل ل نافەرەستا يارىگەھى دەپتە دانان د نىقا

ھەردو تىمان دا، زىرقانى گۆلى دچىتە دناف گۆلى، ھەردو تىم بەرف نىقە فەكا يارىگەھى دچن، مەرەم ژ

يارىكرنى پتر يا گۆل كرنى يە بۇ ھەر تىمەكى و ب توپە تەپى دھاقىژن، زىرقانى گۆلى بۇ ھەردو تىمان

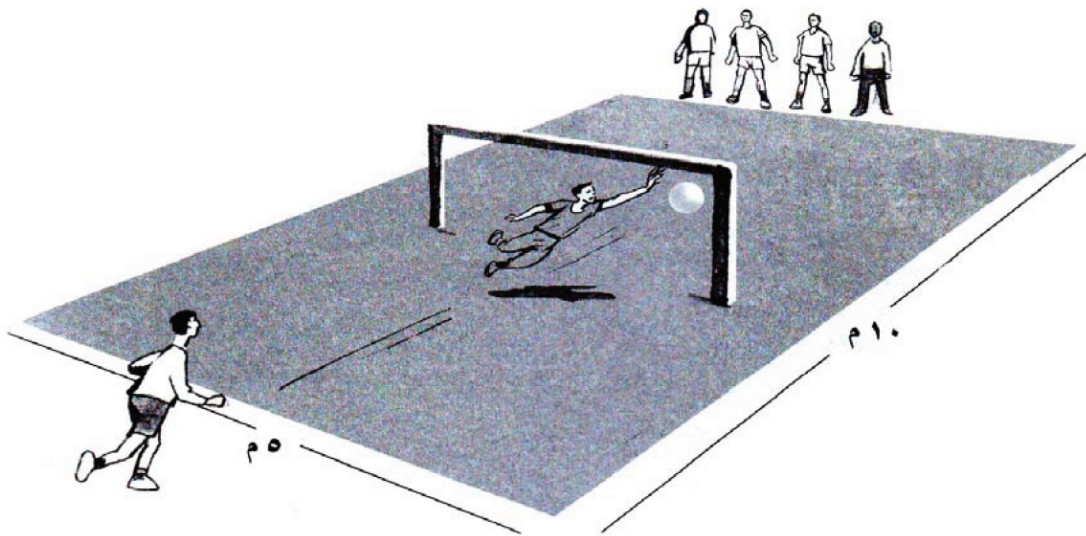
يارى دكەت و بەرى خۇ دگوھۆرىت پشتى ھەمى لىدانان.

توماركرن: ئەو تىما گۆلان پتر تومار بكەت دەمى دياركرى دا بسەرەكەفیت.

لىك گوھۆرىن:

۱- ئەگەر سى تىم بوون بۇ تىما سىيى نىك زىرقان دراوستىت.

۲- تىم گھۆرن دەمى بدوماھى ھاتنا دەمى دا.



* يارى : تەپا ھەرەمى

يارىكەر: ۸ - ۱۴ يارىكەر، ژمارە تىمان نەپا ديار كرىە.

كەل وپەل: تەپەكا دەست، سىندۇقەك بۇ ھەر تىمەكى.

جە: يارىگەھا تەپا دەستى ل ھۆلەكا يان يارىگەھا دەرەكى.

شارەزانى: ھەمى شارەزاي ولقىنىت تەپا دەستى ژ بلى گۆلكرنى.

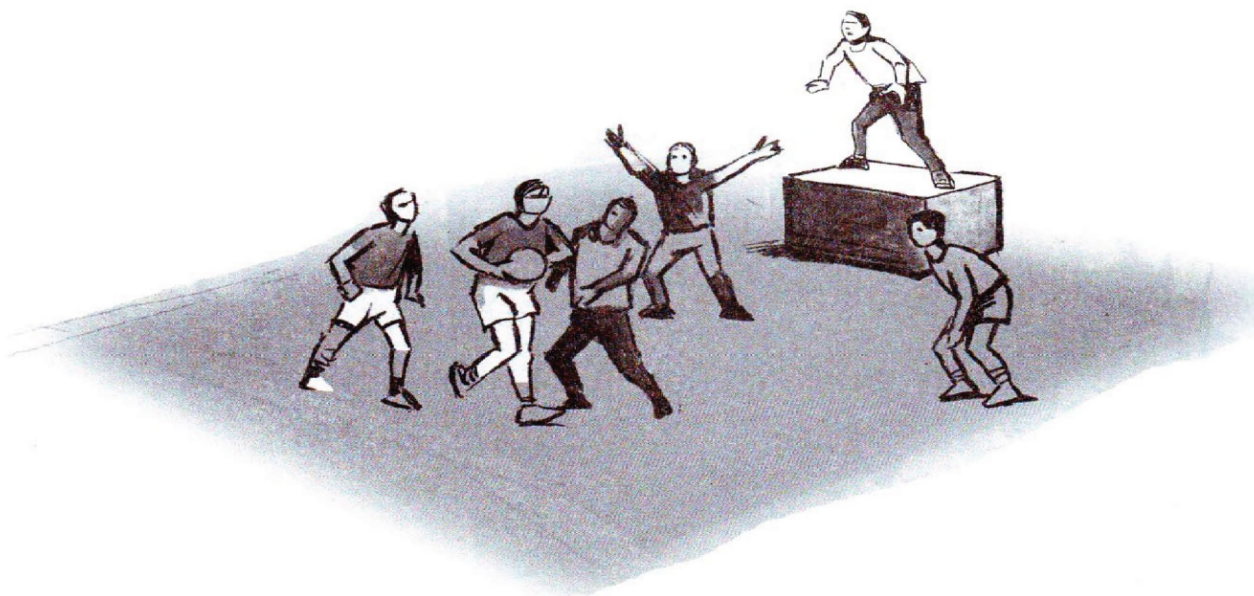
يارى: ھەردو تىم بىاساين تەپا دەستى يارى دكەن (۷ يارىكەر) ھەر تىمەك پىكولى دكەت تەپى بگەھىنىت

سەر ھەرەمى، سەرۆك لسەر سىندۇقى يە، ھەر تىمەك بەرگىرىن ژ تىما بەرامبەر دكەت.

توماركرن: گەھشتنا تەپى ژ لايى ھەر تىمەكى فە بۇ ھەرەمى و دەستى سەرۆكى خالەكى وەردگىرىت، ئەو تىما

پتر خالان بدەستخۇفە دئىنىت سەر دكەفىت.

ئىك گوھۆرىن: دبىت يارىگەھ بەپتە دابەشكرن بۇ سى بەشان ھەتا كو ھەمى بەشداربن.



* يارى : پۈستەي تەپ تەپ تەپ تەپ

يارىكەر: ۴ - ۶ يارىكەر بۇ ھەر تيمەكى ۴ تيم بۇ ھەر خولەكى.

كەل وپەل: تەپ دەستى يان باسكت بۆلى.

جەھ: ھۆلەكا داخستى يا رووبەرەكى ۸ × ۸ م.

شارەزانى: تەپتەپە يان وچوون ب تەپەقە.

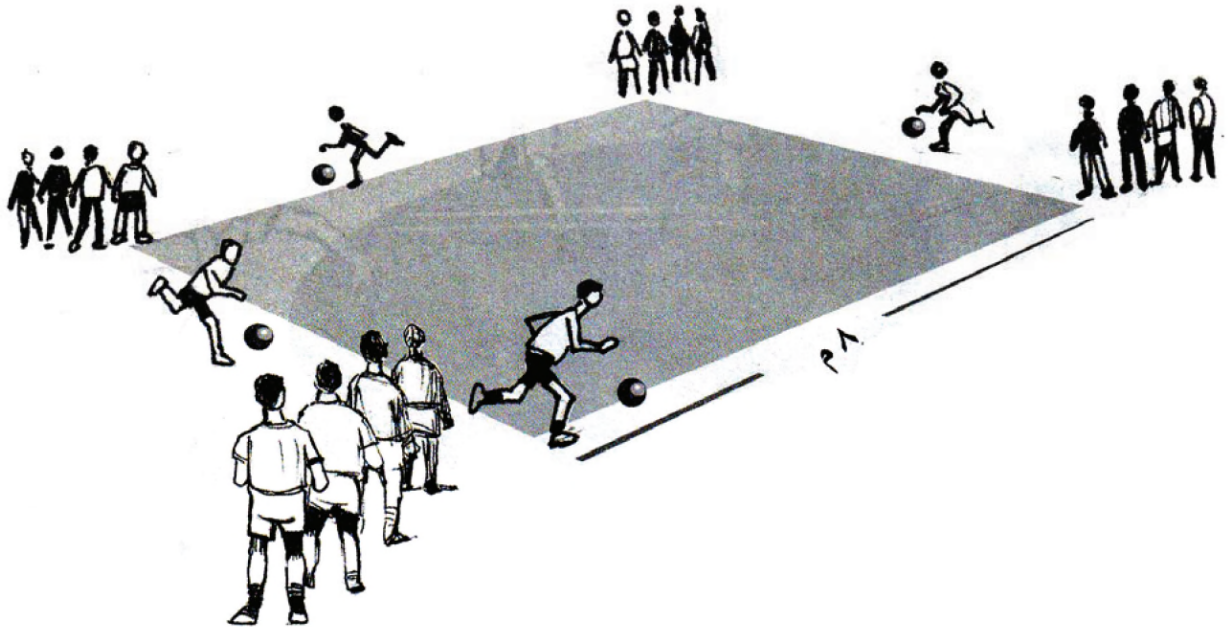
يارى: ھەر تيمەك لايەكى رووبەرى دەستىشانكىرى ب چوار گوشەكى د راوستن يارىكەر ب كارى رېقەچوونى

بتەپتەقە ب زويترين شيوە ھەتا دگەھيتە يارىگەھا ھەقالى خۇ ئەوژى بەھمان شيوە بەردوام دبىت.

تومارگرن: ئەو تيمە ھەمى يارىكەرېن وى زويتر تمام كر سەردكەقېن (تيم دقېت ھژماراوان يەكسان بن).

ئىك گوھۇرېن: چى دبىت دوو تيم بەرامبەرى ئىك و دو وەك ئىك تيم بدانن ژبو بكارئىنانا ئىك تەپە،

يارىكەرى بكارى تەپ تەپى رادبىت بۇ ناڧندا خىچا خۇ پاشى تەپى ددەتە ھەقالى خۇ.



* يارى: دوير ئىخستنا تەپال بەرامبەر

يارىكەر: ۷-۹ يارىكەر بۇ ھەر تىمەكى.

كەل وپەل: تەپپىن پى بۇمارا يارىكەران.

جھ: يارىگەھ يان ھۆل، بازنەك تىرىئ وئ ۱۰م بيت.

شارھزانی: پارستنا تەپى، گوھۆرىن وئالوزكرنا تەپا بەرامبەر.

يارى: يارىكەر بتەپپىن خۇڧە دناڧ بازنا دياركرى دا لقاندنى دى كەن دەمى گوھل دەنگى بانگەوازى بوو ھەر

ئىك پىكولى دكەت تەپا بەرامبەر دوير بخىت ولى تىكبەدەت ودى بەردوام دبىت ھەتا ئىك يارىكەر بمىنىت.

توماركرن: ئەو يارىكەرى ب تەپا خۇڧە دمىنىت ئەو سەرگەفتى ئىكى يە ديارى دا بى بەھر دبىت ودچىتە

دەرڧەى يارىى.

ئىك گوھۆرىن:

۱- يارى بەردوام دبىت بۇ دەمەكى وخال دەپنە ھۇمارتن بۇ ئەوى يارىكەرى تەپا بەرامبەر دوير بىخىت بۇ

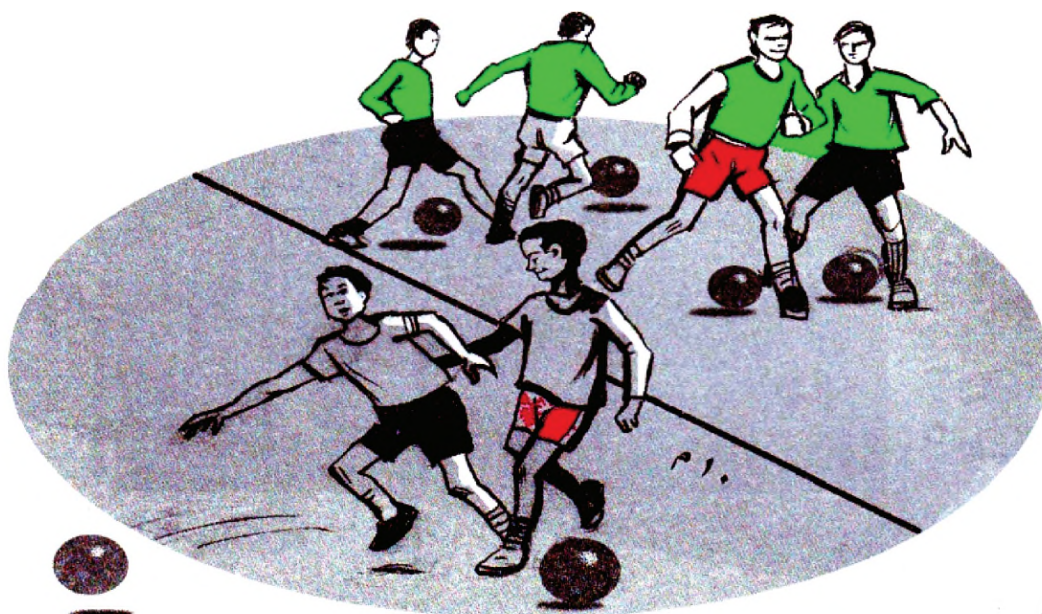
دەرڧەى بازنەى ب قى شىوہى كىش يارىكەرى زووتر تەپا بەرامبەر دوير بخىت خالا پتر دبەت و

بسەرگەفتى دەپنە ھۇمارتن.

۲- ئەو يارىكەرى ۳ جارن تەپا وى چوو دەرڧە ماف نامىنىت ودى چىتە دەرڧەى يارىى.

۳- چىدبىت تەپا دەستى بەپتە بكارئىنان وتەپ تەپى پى بىكەت ل شوينا رىڧە چوونى ب تەپاپى وبھمان

مەرچىن دياركرى.



* يارى: دوير ئىخستنا تەپا گران (پارسەنگى)

يارىكەر: ۹ يارىكەر بۇ ھەر تىمەكى.

كەل وپەل: ھەر يارىكەرەك وتەپەكا برەنگەكى تايبەت.

جەھ: باشترە ھۇلا داخستى يان يارىگەھەك رووبەرى وئ وەك يارىگەھا تەپا دەستى بىت.

شارەزانى: ھىزا لىداننا تەپى، ئارستا لىدانى.

يارى: ھەر تىمەك ولپشت خىچا خۇ دراوستن بتەپتەپىن خۇفە نىزىك ۱۰م ژ ئىك و دو دورن وتەپەكا گران

دنىقا واندا دانت ھەر تىمەك دگەل ئاگەھدار كرنى پىكولى دكەن ب لىداننا تەپىن خۇ بۇ تەپا گراندا دەرنىخن

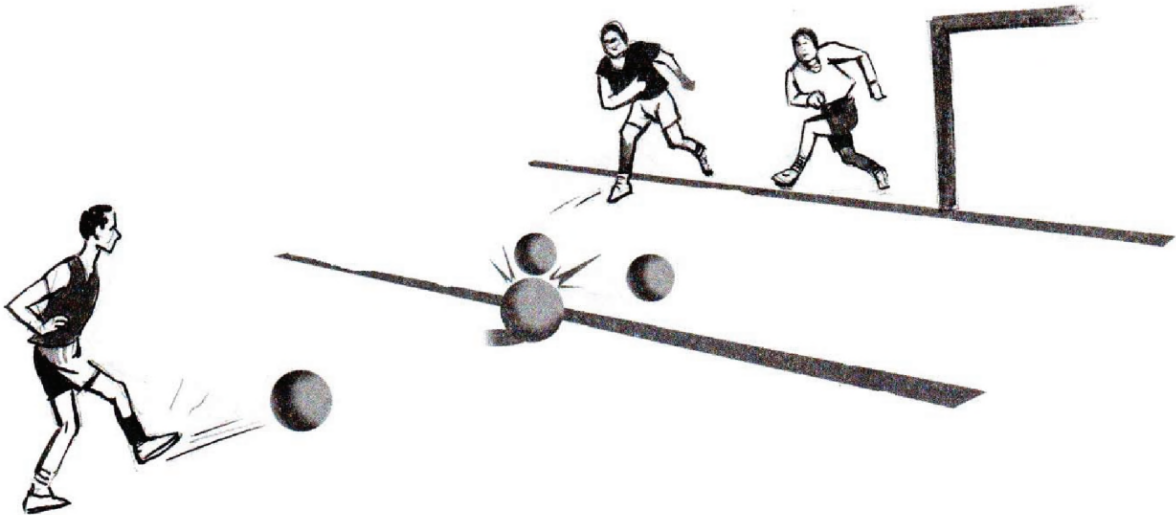
رووبەرى دەفەرا بەرامبەر و خالا بدەستخۇفە بىنن، وھەمى جارن تەپى دانىت جەئ وئ.

تومار كرن: خال دەپتە تومار كرن دەمى لخىچا دوماھىي تەپە دەربازبىت، پاشى دوماھىيا دەمى ديار كرى

خالىن كىش تىمى پتر بن بسەركەفتى دەپتە ھژمارتن.

لىك گوھۇرىن: چى دبىت ل دۇر ئىك بازنەدا ھەردوو تىم ل دۇر وئ بازنەى راوستن ئەگەر تەپە چۇ ژ دەرفەى

بازنەى دەپتە ھژمارتن خال، ھەر تىمەك وبازنا خۇ.



* يارى: بەرىكانا ئىشقلكى (ئىك لىكى)

يارىكەر: ۸-۶ يارىكەر بۇ ھەر تىمەكى، ژمارە تىمان لدويف رووبەرى يارىگەھى.

كەل وپەل: تەپەكا گران ياپزىشكى يان ھەر نىشانەك بۇ ھەر تىمەك.

جەھ: يارىگەھك.

شارەزانى: بەھىزكرنا زەقلەكىن پىيان.

يارى: ھەر تىمەك نىزىكى ۸م بەرامبەر نىشاننا خۇ دراوستىت، پىشتى ئاگەھدراكرنى يارىكەرپىن ئىكى دەست ب

ئىشقلكى دكەن بەرەف نىشانى دچن ول دۇر دزقرن ودى زقرىت پاش دەستى خۇ لەدەستى ھەقالى خۇ دەت

وبەھمان شىوہ يارى ئەنجام دەن ھەتا يارىكەر دوماھىي.

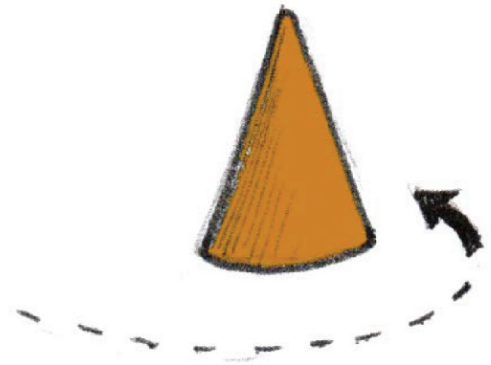
توماركرن: ئەو تىما زوىتر بدووماھى ھات بسەركەفتى دەھتە ھژمارتن.

لىك گوھۇپىن:

۱- دبىت ب غاردان بچن وپئىشقلكى بزقرن.

۲- دبىت ب پى چەپى بچن و ب پى راستى بزقرن.

۳- چوون ئىك لدويف ئىك وزقراندىن بجۆتكانى.



* يارى: راکيشانا ھەقالي

يارىكەر: ۶ يارىكەر بۇ ھەر تيمەكى، ژمارا تيمان نەديارگىر يە.

كەل وپەل: مەترە بۇ ديارگىرنا خىچى.

جە: بھۆلەك يان يارىگەھەك، سى خىچىن يەكسان وتەرىب دناقبەرا واندا ۳م بىت.

شارھزانی: ب ھىزگىرنا دەستا وپيان.

يارى: ھەردو يارىكەر پى چەپى لسەر خىچا ناقەرراست و دەستى چەپى ل ئىك و دوو دئالين ھەر ئىك پىكولى

دى كەت يارىكەرى دى راکيشيت و بىبىتە رەخى خىچا ناقەرراست بئەقى چەندى خالەكى بۇ تىما خۇ بدەستفە

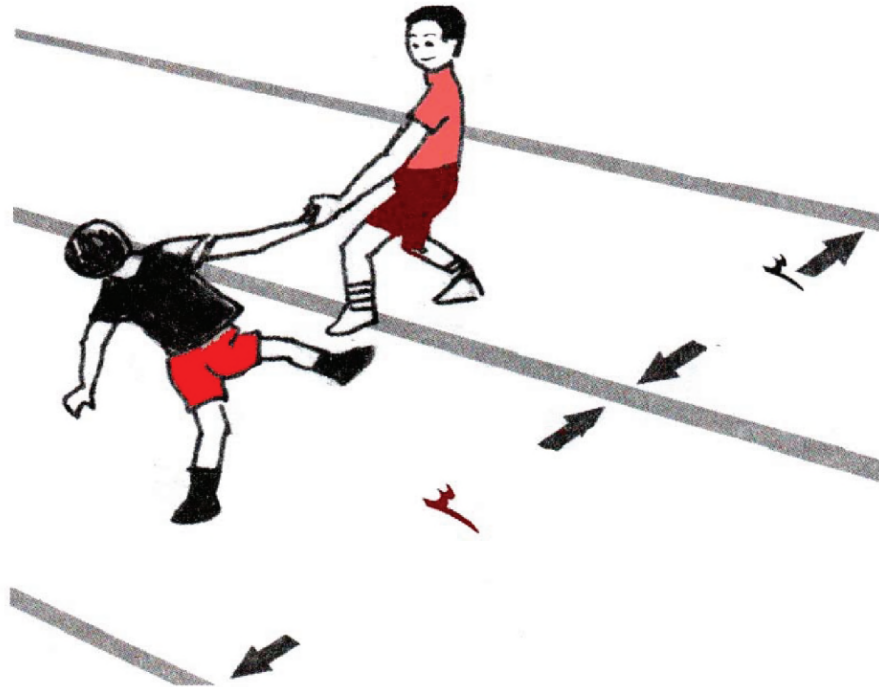
دبىنيت. پاش خالان كومدكەن، كىش تيم پتر خالان بدەستخۇفە بىنيت دبىتە سەرکەفتى ئىكى.

تومارگىر: ئەو تىما خال پتر ھەبن سەرکەفتى ئىكى يە ھژمارتن.

ئىك گوھۇرىن:

۱- دشیاندايە پى يان دەست بھىتە گھۇرىن.

۲- دشیاندايە ب روونشتى ئەف يارىە بھىتە ئەنجام دان.



* يارى: بۆيىنگ

ياريكەر: ياريكەر ك يان پتر.

كەل وپەل: تەپەك - ۲ نیشان تەخت يان ھەر تىشك بىت.

جھ: ھۆل يان ياريگەھەك، رووبەرى وئ ۸ - ۱۰م وخيچەكى ديار دكەين دناقبەرا ھەردوو نیشانا دىكىشىن ب دووراتيا ۶م، مەودايى دناقبەرا ھەردوو نیشانان ۳۰ - ۵۰ سم بىت وتەپە دەرباز بىت.

شارەزانى: گرىلكرنا تەپى لسەر خيچا راست وبھويرى دەمى ھافىتنى.

يارى: مەرەم دەربازبوونا تەپى يە دناقبەرا ھەردو نیشانان ب پى قىبەكە فىت .

توماركرن: ئەو ياريكەر بسەر كە فىت ئەوى كىمترىن دو باربوون ھەى و پىكولىن وى دراست بن ، بۆ توماركرنا خالان پىدقى يە ئەفان رىنمايىن بەر چاف بكەين:-

۱- ئەگەر نیشانەك بكەفىت وتەپە دناقبەرا وان رابىت خالەك كىم دبىت.

۲- ئەگەر دناقبەرا نیشاناندا بچىت وھەردوو بكەفن دوو خال كىم دبن.

۳- ئەگەر نیشانەك كەفت وتەپە دناقبەرا نیشاناندا نەچىت سى خال كىم دبن.

۴- ئەگەر دوو نیشان كەفتن وتەپە دناقبەرا نیشاناندا نەچىت چۆر كىم دبن.



ليك گوھۆرپن:

۱- پيکولهك بدەستى راستى وپيکولهك بدەستى چەپى.

۲- دوو تيم وژمارە ھەر تيمەكى سى ياريكەر و خال دەينە کۆمکرن.



ژمارا لاپه‌ری	بابه‌ت
۳	● پيشه‌کی (پيشگوتن)
۴	● ئارمانجا خواندن
۵	● ياريا گۆره‌پان و ميدان
۶	سى گافى
۷	قوناغين هونه‌رى يين سى گافى
۱۰	چه‌ند چالاكيين فيركرنى
۱۲	هاڤيتنا رپمى
۱۳	چاوانيا هاڤيتنا رپمى
۱۶	● ياريا ته‌پا پى
۱۷	ليدانا ته‌پى
۱۷	ليدانا ته‌پى بسه‌رى
۱۸	گريلكرنا ته‌پى
۲۱	● ياريا فولى پولى
۲۲	ته‌پا فولى پولى
۲۴	شاندين ژ لايى سه‌رى
۲۵	شاشى (خه‌له‌تى)
۲۶	● ياريا باسكت بولى
۲۷	چاوانيا نه‌نجامدانا ته‌پته‌پى
۲۷	جورين ته‌پته‌پى
۲۷	گولكرنا ب خوه‌لاڤيتن
۲۹	شاره‌زايين بنه‌په‌ت
۳۰	● ياريا ته‌پا ده‌ستى
۳۲	شاره‌زايين بنه‌په‌ت
۳۳	گولكرن ب خوه‌لاڤيتن پيدفى چى يه
۳۳	

ژمارا لاپه‌ری	بابه‌ت
۳۵	• یاریین بچویک
۳۶	یاریا: لیدانا ته‌پی بسه‌ری
۳۷	یاریا: ته‌پا فولی بۆلی (۴،۳،۲)
۳۸	یاریا: ته‌په وگۆل
۳۹	یاریا: ته‌پا هه‌ره‌م
۴۰	یاریا: پوستا ته‌پ ته‌پا ته‌پی
۴۱	یاریا: دور ئیخستنا ته‌پا به‌رامبه‌ر
۴۲	یاریا: دور ئیخستنا ته‌پا گران
۴۳	یاریا: به‌ریکانا ئیشقلکی
۴۴	یاریا: راکیشانا هه‌قالی
۴۵	یاریا: بۆلینگ