



0680CH13

باب 13

نڙنہ سٽي رکاوٽ پھٽراونہ

رقصس منڙ، ڪردار ڇه ڪنہ سائہ اڪہ رقص سندھ ذريعہ پيش ڀوان ڪرنہ چابے تمن بند جنس ڪنہ تہ آسہ نڙنچ واريہ ريوآيتي ڪارڪردگي منڙ ڇه مرد اڪثر زنائن پنڊي ڪردار ادا ڪران۔



خاطر بهگوان شو سندس تانڊوا سندس تعريفس منڙ
دليلہ تہ اداڪاري۔
بهڪتي تحريڪن بند تصور اوس عام لوڪن باپتہ
سمجھن سہل۔

بهڪتي تحريڪ

شليم يا ستم صدي عيسوي اند پڪہ شروع گڙهن
واجينہ بهڪتي تحريڪن ڪر علاقائي ڪلاسيڪي رقصچہ
شڪلہ پنڙ ترقي متاثر ٿيم سانين موجود دورڪي
ڪلاسيڪي رقصن پنڊي مول
بهڪتي دورس منڙ بنيہ نڙن والہ منڊرس منڙ پوزا
ڪن رسمن بند حصہ جنوبي بندوستانڪہ ريوراسيو تہ
تيواڏيچي تہ اوڏيشہ ڪيو مہاريو ڪر سيوڏے منڊرس
منڙ ديوتا سنڌ خدمت۔
رسم ڇه آسام ڪن ستارن تہ جنوبس منڙ 64
بهاگوتارن منڙ رسمي رقص ذريعہ ادا ڀوان ڪرنہ۔
شمالڪہ ڪتہاڪارو گيو لوڪن پنڙ اخلاقي اقدار بڙاونہ



گوٽيپوان نڙن بيچهن والي طالب علم



گوٽيپوان نڙن



(مہاراشٹرا پیٹھ لوانی (زیادتر زنانہ شکلہ)

مغربی بنگالچ پرولیا چھاؤ آس اصلی صرف
مردو دسی پیش پوان کرنہ

مثالہ

گوٹپیوا نژن

گوٹپیوا نژنک اکھ ویڈیو (یوٹیوب) وچھو یس
اوڈیشہس منژ شروع گوو۔
مہاریو کوو یہ منڈرس منژ بھگوان جگن ناتھ تہ
گوٹپیواس سندس تعریفس منژ ییتہ نوجوان لڑکے
عوامس خاطر نژان آسہ۔
ییتہ چھ نوجوان لڑکے پتھ گنی پلو لاگان
کور تہ چھ ایکروبیٹک حرکتن ستی ملتھ رقص
کران۔

اردھانریشورا نژن

مُصوری منژ بیکو تہی بھگوان شو تہ دیوی پاروتی
اُکس بُتھس پیٹھ رقصک میک اپ کرتھ وچھتھ۔

سرگرمی 1: منفرد لوکا نرتیہ ہندی ویڈیو

وچھو

مُختلف لوکا نرتیا بن ہندی ویڈیو وچھو ہم خاص طریقہ، اشار
پکینکی طریقہ، قدم، پلو تہ موسیقی ستی پیش پوان کرنہ۔



اردھانریشورا

کرناٹکا پیٹھ یکشگانا

وونی چھو تھی اُکس تتهس مرحلس پیٹھ آمتی
پیٹھ توبہ پننيس علاقس منز رقصِچ شکلہ ہندی قدم
بیچھنی چھو۔

سرگرمی 2: لوکا نرتیہ خاطر قدم تُلن

اسہ کرو زوردار یا نرم حرکتن منز ضروری بیتس
بستی آزماونہ آمتی قدمن ہنز مشق کرنی۔
لونی تہ بھنگرا، دوشوے نرنکی قسیم ہیکن کور
تہ لڑکھ استعمال کرتہ۔
یمن نرنن منز استعمال گڑھن والی نرتہ اتھن
ہندی اشار کرو دریافت۔



وونی بیکو تھی لوانی تہ چھاؤ دوشوونی ہندی قدم
آزماوتہ۔

موبنیاتم (گوڈ صرف زنانہ پیش کران)، کتھکالی تہ
یکشگانا (گوڈ صرف مرد پیش کران) ہوی رقص چھ جدید
دورس منز صنفی رکاوٹہ دور کرتہ زبردست تبدیلی آمتہ۔
یہ چھ نوٹ کرن ضروری ز رقصس منز، یم موقفہ تہ
گیٹ چھ نہ صنف کہ لحاظہ سختی بستی محدود۔ رقص چھ
اکثر پنن منفرد اظہار بناونہ خاطر مختلف طرز بنند عناصر
ملاوان، روایتی صنفی اصولن پھٹراوان۔

سرگرمی 3: پروجیکٹ کام

جوگتی منجما چھ اکھ وتھ پھٹراون واجینی شخصیت ییمی کرناٹکس منز جوگتی رقصچ ترقی جنسی شناختچ رکاوٹ پھٹراوتھ متاثر کر۔ تیس متعلق ژھانڑو مزید تہ امی سبزن تصویرن ستو کرو اکھ پروجیکٹ کام پیش۔
پروجیکٹک فریم - لوکچارچ متاثر کن دلیل (اگر کانہہ)، بیچھنکی تجربہ، کامیابی تہ انجمن۔



© NCERT
not to be republished

کلاسس مَنز کُرو بحث تہ کینہہ جیومیٹریکل
حرکتہ کُرو کوشش۔



نُژن، شکلہ تہ تال

ریاضی تہ رقص چہ اکھ اُکس تکمیل کران۔
اُس بیکو رقص کہ ذریع جیومیٹریکل شکلن بند
مظاہر کرتہ۔ رقصس مَنز چہ ریاضیاتی تالس مَنز
جیومیٹریکل کرنسی تہ حرکتہ شامل۔ اُس بیکو
کورپوگرافی مَنز تشکیلن خاطر مختلف جیومیٹریکل
نمونہ استعمال کرتہ۔ تال تہ بیٹ چہ صرف
اریتھمیٹکل نمونہ۔
پیم کُرو بیکہ سرگرمی مَنز آزمائش۔

سرگرمی 4: نُژن تہ جیومیٹریکل شکلہ

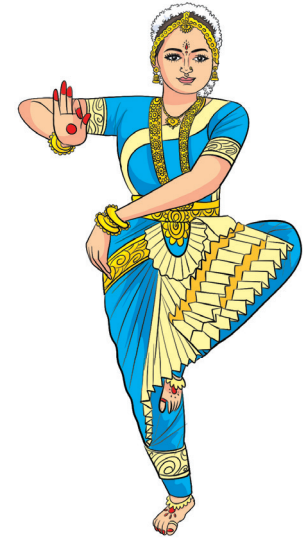
رقصس مَنز کاتیاه مختلف جیومیٹریکل شکلہ بیکو
پیش کرتہ؟
مثلث، دائر، مربع، مستطیل وغار بیکو تہند
اتہ، نر تہ زنگہ استعمال کرتہ بناوتہ۔



نُژن والی چہ مختلف شکلہ باوان۔



مستطیل شیب



سرخی شکل

سرگرمی 5: ریتھمک جیومیٹری

وونی، پُتمہ سرگرمی بند تمام عناصر (نر، اتھ، زنگہ) یکجا کرتے تہ تالک بیاکھ اکھ عنصر شامل کران مختلف جیومیٹریکل شکلن بند معائنہ کران۔
تالا چھ مختلف تغیرات تہ تال دار اکائین بند امتزاج۔
گروپ بناوو تہ مختلف جیومیٹریکل پیٹرن یا تشکیلہ بناونہ خاطر گرو مختلف ریاضی بند تالک امتزاج آزماو۔

مثالہ

- 2 بیٹ + 2 بیٹ = 4 بیٹ
2 بیٹ + 3 بیٹ = 5 بیٹ
2 بیٹ + 4 بیٹ = 6 بیٹ
3 بیٹ + 3 بیٹ = 6 بیٹ
3 بیٹ + 4 بیٹ = 7 بیٹ

امہ قسمچ حرکتہ گڑھو تہ کلاسس منز گرو بحر ز پڑھ
حرکتہ کتھ کنی چھ اتھ عملہ ستی۔

