

تال اور رفتار (Tempo) کے ساتھ رقص



تال کے ساتھ رقص

سرگرمی 16.1

تال کیا ہے؟

استاد آپ کو وہ چار تھاپوں والی تال سنوائیں گے جس کی آپ پہلے مشق کر چکے ہیں اور آپ اس تال پر سیکھے ہوئے اپنے قدموں کی حرکات کے ساتھ رقص کریں گے۔ جب استاد رک جائیں تو آپ کو اسی تال پر حرکت جاری رکھنی ہے اور تال کو چٹکیاں، تالیاں یا پاؤں کی تھاپ سے قائم رکھنا ہے۔ اس سرگرمی کو کئی بار دہرایا جاسکتا ہے۔

سُر یا تال ایک مسلسل اور یکساں تھاپوں کو برقرار رکھنا ہے۔ آپ نے اب چار تھاپوں پر مشتمل ایک مستقل لے کی مشق کی ہے۔

اساتذہ کے لیے نوٹ:

استاد اس سرگرمی کے لیے چھوٹے گروپ بنا سکتے ہیں اور ہر گروپ کو یہ سرگرمی الگ الگ کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں۔



4537GH16



رفتار (ٹیمپو) کیا ہے؟ تال کی رفتار میں تبدیلی سے مراد ٹیمپو ہے۔ تال کی رفتار کا تیز یا سست ہونا ٹیمپو کی تبدیلی کہلاتا ہے۔

ٹیمپو کے ساتھ رقص

سرگرمی 16.2

مرحلہ 1: اپنی روزمرہ کی سرگرمیاں جیسے ایک مسلسل تھاپ کو برقرار رکھتے ہوئے چلنا اور تیزی سے چلنا۔ تالیاں بجا کر تال کو برقرار رکھیں۔ کلاس روم میں آہستہ اور مستقل رفتار سے 8 (4+4) تھاپوں پر چلیں۔ اب ان ہی 8 تھاپوں پر دوگنی رفتار سے چلیں۔ کیا آپ نے فرق محسوس کیا؟ جب آپ عام رفتار سے چلتے ہیں تو ٹیمپو کم رہتا ہے لیکن جب آپ اسی تھاپ کی گنتی پر دوگنی رفتار سے چلتے ہیں تو ٹیمپو تیز ہو جاتا ہے۔

مثال کے طور پر عام چلنے اور تیز چلنے کے دوران اپنے قدموں کی رفتار کا موازنہ کریں۔ دونوں حرکتیں 8 تھاپوں میں مکمل ہوتی ہیں۔ لیکن ٹیمپو کے ساتھ حرکت کی رفتار بدل جاتی ہے۔

آئیے سُر کے ساتھ تھوڑا سا چیلنج شامل کرتے ہیں۔

مرحلہ 2: تھاپ سے آغاز کریں۔ تالیاں، بجا کر یا انگلیوں کی چٹکیاں بجا کر آٹھ تھاپوں کو بار بار گنیں تاکہ تال بن جائے۔

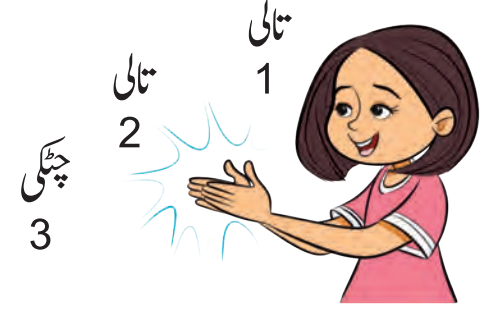
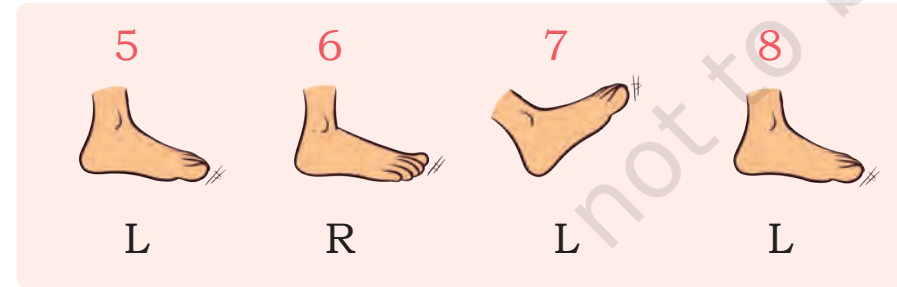
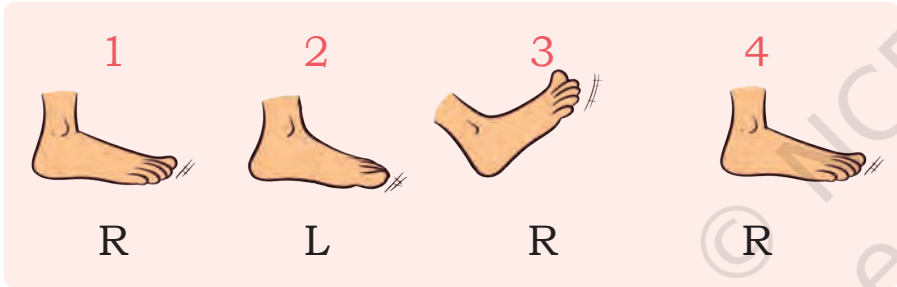
ٹیپو 1- تھاپ کے ساتھ حرکت کریں۔

ان آٹھ تھاپوں کے لیے پہلے سے سیکھے گئے اسٹیپ کا استعمال کریں اور کلاس روم میں استاد کی ہدایت کے مطابق حرکت کریں۔

مثلاً:

(1) قدم، (2) قدم، (3) ایڑی، (4) ٹھوکر مارنا، (5) قدم، (6) قدم،
(7) ایڑی، (8) ٹھوکر مارنا

دائیں (R) بائیں (L)



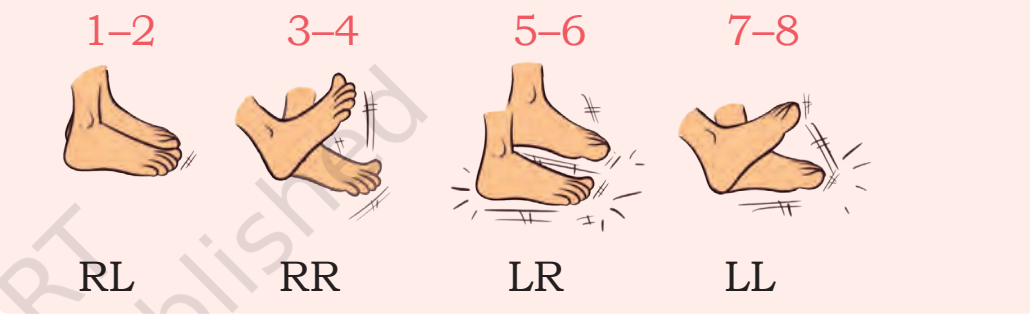
بازو اور پاؤں ساتھ ساتھ

سرگرمی 16.3

اب وقت ہے کہ دو حرکات کو ایک ساتھ شامل کیا جائے۔ بازو کی حرکت کے ساتھ پاؤں کی حرکت۔

بازو کی حرکتوں کے لیے چار تھاپوں پر مبنی تال بنائیں تاکہ حرکتوں کا ایک تسلسل قائم ہو۔ موسیقی کی کلاس میں سیکھی گئی سرگم گاتے ہوئے بازو اور پاؤں کی حرکتوں کی مشق کریں۔ سا، رے، گا، ما، پا، دھا، نی، سا کو تھاپوں کے طور پر استعمال کریں اور بازوؤں کو دو مختلف رفتار (ٹیمپو) میں حرکت دیں۔

ٹیمپو 2- تھاپوں کو دہرانا: آٹھ تھاپوں میں آٹھ قدم لینے کے بجائے انہی آٹھ تھاپوں میں 16 تیز قدم لیں۔ اب آپ دو گنی رفتار سے حرکت کر رہے ہیں۔ کیا آپ حرکت کی شدت میں فرق محسوس کر رہے ہیں؟



غور کریں کہ مختلف ٹیمپو پر آپ کی حرکات کیسی محسوس ہوتی ہیں۔ آپ کو کون سا ٹیمپو زیادہ پسند آیا؟ کیا آپ تھاپ کے ساتھ ہم آہنگ رہ سکتے ہیں؟

اب آئیے اسے موسیقی کے ساتھ آزمانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اپنے علاقے کا کوئی لوک گیت یا موسیقی کی کلاس میں سیکھا ہوا کوئی ایسا گانا منتخب کریں جس میں چار یکساں تھاپیں ہوں، اور اسے اپنے رقص میں شامل کریں۔ پہلے دھیمے رفتار (ٹیمپو) پر اور پھر تیز رفتار (ٹیمپو) پر جیسا کہ آپ نے اوپر مشق کی ہے۔



مثال کے طور پر:

ٹیمپو 1- آئیے ایک گول (دائروی) بازو کی حرکت منتخب کریں۔ سا، رے، گا، ما، پا، دھا، نی، سا گاتے ہوئے بازوؤں کو نیچے سے اوپر کی طرف حرکت دیں۔ پھر سا، نی، دھا، پا، ما، گا، رے، سا گاتے ہوئے بازوؤں کو اوپر سے نیچے کی طرف لائیں۔

بازو نیچے لائیں



بازو اوپر اٹھائیں



بازوؤں کی ابتدائی پوزیشن



ٹیپو 2- اب گائیں،

سا، رے، گا، ما - بازوؤں کو نیچے سے اوپر کی طرف حرکت دیں
 پا، دھا، نی، سا - بازوؤں کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دیں
 سا، نی، دھا، پا - بازوؤں کو نیچے سے اوپر کی طرف حرکت دیں
 ما، گا، رے، سا - بازوؤں کو اوپر سے نیچے کی طرف حرکت دیں



ہر بازو کی حرکت کے ساتھ مختلف ٹیپو پر سرگم گانے کی کوشش کریں اور لطف اٹھائیں۔

تال پر چھلانگ لگائیں

سرگرمی 16.4

چھلانگیں مارنا اور گھومنا

چھلانگ میں چار تھاپ شامل کریں۔ چھلانگوں کے لیے نیچے دی گئی ٹیبل کو استعمال کریں۔ چار تھاپوں میں مختلف چھلانگوں کے امتزاج کو آزمانے کی کوشش کریں اور لطف اٹھائیں۔

کیا آپ کو گریڈ 4 میں سیکھی گئی مختلف چھلانگیں اور گھومنے کی حرکات یاد ہیں؟ اس سرگرمی میں ان سیکھی گئی حرکات کو سر کے ساتھ ملا کر استعمال کریں تاکہ رقص کی تکنیکیں مزید دل چسپ اور پُرلطف بن سکیں۔



استاد کے لیے نوٹ:

پاؤں کی جگہوں کی وضاحت کے لیے گریڈ 4 کا حوالہ دیکھیں۔

بائیں پیر سے آغاز کریں				دائیں پیر سے آغاز کریں			
4. بائیں (جھم)	3. دایاں (جھم)	2. بائیں (جھم)	1. بائیں (جھم)	4. دایاں (جھم)	3. بائیں (جھم)	2. دایاں (جھم)	1. دایاں (جھم)
ٹھوکر جیسے کرنا	کروس	ٹھوکر جیسے کرنا	کودنا	کودنا	کروس	ٹھوکر جیسے کرنا	کودنا



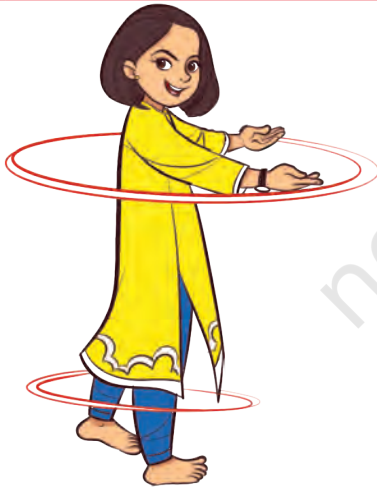
سُر کے ساتھ گھومنا

سرگرمی 16.5

چھلانگوں کے بعد، اب چار تھاپوں کی تال پر
گھومنے کی مشق کریں۔



بائیں پیر سے آغاز کریں				دائیں پیر سے آغاز کریں			
4. دایاں (تھپی)	3. پایاں (تھپی)	2. دایاں (تھپی)	1. پایاں (تھپی)	4. پایاں (تھپی)	3. دایاں (تھپی)	2. پایاں (تھپی)	1. دایاں (تھپی)
قدم	قدم	قدم	قدم کے ساتھ گھومیں	قدم	قدم	قدم	قدم کے ساتھ گھومیں



چار تھاپوں کے ساتھ مختلف چھلانگوں اور گھومنے
کی حرکات کو آزمانے کی کوشش کریں۔



سرگرمی 16.6

تین تھاپوں کے ساتھ پاؤں کی حرکات کا میل

اب تین تھاپوں پر پاؤں کی حرکتیں آزمانے کی کوشش کریں۔

میل 1



بائیں پیر سے آغاز کریں			دائیں پیر سے آغاز کریں		
3. بائیں (دی)	2. دایاں (دی)	1. بائیں (دی)	3. دایاں (دی)	2. بائیں (دی)	1. دایاں (دی)
ٹھوکر مارنا	ٹھوکر مارنا	کروس	ٹھوکر مارنا	ٹھوکر مارنا	کروس

میل 2

بائیں پیر سے آغاز کریں			دائیں پیر سے آغاز کریں		
3. بائیں (دی)	2. دایاں (دی)	1. بائیں (دی)	3. دایاں (دی)	2. بائیں (دی)	1. دایاں (دی)
ٹھوکر مارنا	ٹھوکر مارنا	ایڑی آگے	ٹھوکر مارنا	ٹھوکر مارنا	ایڑی آگے



تشکیل جائزہ

باب 16- تال اور رفتار (Tempo) کے ساتھ رقص

خود	استاد	آموزشی ماہصل	سی	سی جی
		بازو اور پاؤں کی حرکات کو تال کے ساتھ ہم آہنگ کرنا۔	1.2	1
		سکھائی گئی مختلف تکنیکوں کو سمجھنا اور جوش سے آزمانے کی کوشش کرنا۔	1.2	1
		تال اور رفتار (ٹیپو) کا تعلق اور تصور سمجھنا۔	2.2	2
		سیکھی گئی رقص کی تکنیکیں جیسے کہ چھلانگیں، گھومنے کی حرکات اور ٹرن کے پیٹرن کو ایک ساتھ ملا کر ترتیب دینا۔	2.2	2
		رقص میں تخلیقی اور شعوری طور پر نئے قدم شامل کرنا۔	2.2	2



استاد کے مشاہدات:

دیگر تاثرات: