

۵۔ رقص

۵ء مختلف حرکات (ہاتھ اور پیروں کی ہم آہنگ حرکات)



گھڑی کا رقص (پنڈولم)



چھاچھ بلونا



جھونکا (رفقار اور لے)



سونڈ ہلانا

- ◆ چھاچھ بلونا، گھڑی کا رقص، جھونکا، ہاتھی کی سونڈ وغیرہ کی حرکات کا مشاہدہ کرنے کو کہیں۔
- ◆ ہاتھوں اور پیروں کی ہم آہنگ (لے بند) حرکات کروائیں۔



بارعب



فوجی کی طرح



آہستہ جھومتے ہوئے



گھوڑے کی چال



جلد بازی میں



سلیوٹ



جھک کر آداب کرنا

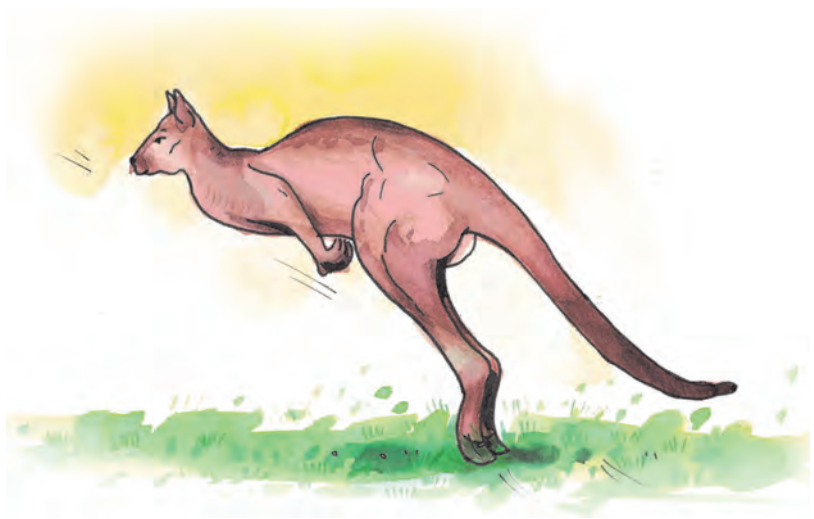


ہاتھ اٹھا کر آداب

♦ چال اور آداب کی قسموں کا مشاہدہ کرنے کو کہیں اور اس کے مطابق مختلف حرکات کی مشق کروائیں۔



کنگارو چھلانگ



کنگارو چھلانگ



ایک پیر پر چھلانگ



پرندوں کا چھدننا

◆ کنگارو کی چھلانگ، پرندوں کی چھلانگ، ایک پیر پر چھلانگ ان حرکتوں کا مشاہدہ کرنے کو کہیں اور لے بند حرکات کروائیں۔

سورج نکلا ، تیز ہوئی دھوپ
 سارے پرندوں نے بدلا اپنا روپ
 اُس کے کپڑے اِس نے پہنے
 خوب لگے پھر ہنسنے گانے
 سفید کپڑے بگلے کے
 کوئے جی نے پہنے
 سفید ایپرن میں لوگ
 لگے ڈاکٹر کہنے
 مور کے پر تھے رنگین
 جن کو مرغا لے بھاگا
 لیکن بھاری پروں کے کارن
 پیر میں اس کے پڑ گیا دھاگا
 چڑیا اُداس بے چاری
 جوڑ نہ اس کا کوئی
 بیٹھ کے گھر کے کونے میں
 چپکے چپکے روئی



♦ بڑبڑگیت پر اداکاری کے ساتھ رقص پیش کرنے کے لیے کہیں۔