

معلماره تربیه بدنیہ رلهبری

۱۹۷۷
۴۵۱

✓

70-524

محرری : 700895

تربیه بدنیہ مفتش عمومیه سی سلیم سیری

استانبول - ملی مطبعه

۱۹۳۹

ص. ۷۰
۲۴۰

TBMM KUTUPHANESI

معلمارہ تربیۂ بدنیه رھبری

محرری :

ریۃ بدنیه مفتش عمومیی سلیم سری

استانبول — مطبعۂ عامرہ

۱۹۲۶

معلملره رهبر

تربیه بدنیه دره نذر بکلیورده ؟

۱ - صحت . تربیه بدنیه اولاً صحتک تأمیننه مدار اولمالی . جو جوقلره یاپدیریلایق ژیمناستیک و اویونلرک کیفیت و کمیتی معلمجه بیلنمه لیدر . بالعموم ممارسه لرک نوعی ، مقدارینی و تأثیرلرینی بیلیمک و قولایدن کوجه ، معلومدن مجهوله دوغرو تدریجاً یورویمک ، بدن ممارسه لری یاپدیررکن ، قوشدوروب ، آتلاتیرکن ، مختلف اویونلری اوییناتیرکن جو جوقلرک قدرت و تحملنی دائماً کوز اوکنده طوتمق معلمک رنجی وظیفه سیدر . معلمک اک زیاده دوشونه چکی جو جوقلرک جهماز تنفسیه سیدر . ادعالی یاریشله ، زورلی ادمانلر ، شدید سپورلر بلوغه ایرمه مش ، تشکلاتی تمام اولماش جو جوقلرک جکرلرینی ویا قابنی پک چابوق سقط لایه بیلیر . مراهقل دورنده کی ژیمناستیک و اویونلرک تشکلی (Constitulif) برماهیتی واردر .

۲ - آهنگ و تناسب . تربیه بدنیه نك بدیی غایه سنی تشکیل ایدر . درس خانه لرده جو جوقلرک فنا وضعیتده اوطوروشلری ، یاتیرکن فنا وضعیتده اویومالری وجودلرینک بیچینی بوزار . باشلری اوکه میال ، صرترلری مدور ، کیرک کیکلری جیقیق ، بل کیکلری بعضاً برطرفه چاربوق ارله بیلدیکی کی ، اوموزلری دار ، یوروشلری . آهنگسز

اولور . بوتون بونواقص بدنيه يي اصلاح ايتك، وجوده بيجم ويرمك، تربيه بدنيه معلمنك ائنده در . تربوي برماهيتي اولان حرڪات بدنيه يي دقت واعتنايله بر پروغرام تحتنده هر كون ياديرمق لازمدر . عضلاتك انديساطامى سايه سنده وجودك قصورلري دوزله لير . وجودك دوزكون برحاله كله بيلمسي آنجق متماديأ مشغول اولمغه ممكن اولور . درست بروضيتده دورماي چوقوقلرده اعتياد حالنه كتي رنجيه قدر اعتنالي اوغراشمق لازمدر .

۳ اقتصاد و تصرف . بونك تا ميني ايجون وجودك حرڪت لري تربيه ايتك و بو حرڪت لر آراسنده بر آهنگ و انتظام وجوده كتي رمك لازمدر . عضله لر مطلوب تربيه يي اكتساب ايدرسه بر حرڪتك اجرا سنده كوچلك چكيلمز . قوت بوش يره صرف ايديلز . آز يورغو نلقه فضله ثمره ائده ايديلير . بوده آنجق تدریج رعايته ممكندر . معلم لر فضله يورغو نلغك فضله قوت قازاندرمايه جغني بيلمه ايدر لر . حياتده بر فائده عمليه سي اولمايان ، چوقوقلرك دقتي و قواي عضليه سي اسراف ايدن كوسترش لردن قطعياً اجتناب ايتمه ليدر .

۴ اخلاق و سجيه . — چوقوقلرك روحيه و فكره تعلق ايدن خصوصاً تده دقتي ، چاليشقان ، وظيفه شناس ، خلو ق ، مثبت اولمالري ايجون تربيه بدنيه عاداتا بر منبه تاثيري اجرا ايتمه ليدر . ژيمنتك و اويونلر چوقوقلرك يالكز عضله لرني قوتلنديروب ، ايشاتك برحاله كتي رمكه قانامه لي ، قدرت و اراده ملكه لرني انكشاف ايتديرمه لي ، اوللري عزم و جهده آليشديرمالي ، سوق طيبي ايله

میدانه کان قاپریسلرینی صوصدیرمائی، نفسلرینه حاکم اولمائی اوکرتملی.
 بونلر دوشونیلیمیه رک جوجوقلر او یونلرده متمادی رفاقتلره، مسابقه لره
 سوق ایدیلیرسه، هم سختلری رخنه دار اولور، هم اخلاقلری بوزولیر.
 فرقنه وارمادن امتزاجسز، خودبسنده، حسود، سرکش اولورلر.

معلمک ووصافی

معلمک سسسی، چهره سی، حال و طوری قیافتی ژیمناستیک
 درس لرینک آیویا فنا یا پیلیمسی اوزرینه تاثیرایدن برمنبه در. بردرسک
 فنا یا پیلیمسنک سیلرندن بری ده جان صفتیسی در. منبه سویملی اوورسه
 جوجوقارک درسه دقتی آرتار. ایستیه رک چالیشیرلر.
 حوجاقلده مهارت درسی جاذب و لطیف برحاله قویمقدر. معلم
 کندیسنی هم سودیرمه لی، هم صایدیرمالیدر. درس فائده لی و ذوقلی
 اولمالیدر.

ایلك مکتبلرده بالخاصه برنجی، ایکنجی و اوجنجی صنفلرده
 او یونلره بویوک بر پای آیرمالی و تدریجاً او یونلری و یورویشلری
 انتظامه صوقالیدر. دردنجی و بشنجی صنفلرده تحلیلی و بسیط حرکتلرده
 ده ارباده انتظام و آهنگ آرامالی. تعلیملرک قصورسز اولمسنه اعتنا
 ایتمه لیدر. ژیمناستیک درسی بویوک یورغونلغنی موجب اولمالی. طلبه
 هم خوش وقت کچیرمه لی، هم استفاده اینه لیدر. یوروجی ماهیتده
 ادمانلر، فکر یورغونلغنی تلافی ایدمک یرده جوجوقلری برفتده
 تعبیه دوچار ایدر. جوجوق ژیمناستیکی سه و میور ایسه اونو سویله جک
 برشکلده ویرمه لی سلمه لیدر.

فکره تعلق ایدن درسلی داثما کوز اوکنده طوتارق اوکا کوره
برخض حرکت تعین ایتمه لیدر . قرائت ، حساب ، تاریخ جوغرافیا
معلمری نه یاپیور؟ تحلیلدن ترکیه دوغرو تدریجاً یوریورلر . درسلرده
تنوعه دقت ایدیورلر . طلبه نك سویه سنی نظر دقته آلیورلر . هپسینی
علاقه دار ایتمه ک جالیشیورلر . تربیه بدنیه معلمی ده عینی یوللردن یورو . که
مجبوردر . برایکی کنجك مستثنا قابلیت کوسترمه سندن ، آرقداشرینك
هپسندن فضله موفق اولماسندن برشی جیقمماز . هیئت عمومیه سنك
وسطك فوقده بر موقیت کوسترمه سی مطلوبدر .

ایلك مکتبلرده پرنسیپ ، موجود اولان بسائطدن اعظمی استفاده
تأمینده چالیش . قدر . ایلك مکتبلرده مکمل ژیمناستیک صاونلری
بولماسی شایان تمیدر . فقدانی حالنده بیلمه لیدر که وجود آلتلرک ان
مکملیدر . اونی ایشلتمه یی بیلمک هنردر . ایجابنده صنف صیرالردن
یمک ماصارندن ، باغچه ده کی آغاجلردن استفاده ایدیه ییلیر . فقط ایلك
مکتبلرده جو جوقلره پروغرام داخلنده یاپدیر یلاق یاریم ساعت
درسه اکتفا ایتمه ملیدر . دیگر درسلرک اورتاسنده جاملری آچوب
طلبه یی آیاغه قالدیروب هپسنه برلکده ایکی دقیقه قدر منتظماً نفس
آلما ممارسه لری یاپدرمالیدر . جکرلره بویه جه فضله مقدارده کوندریلن
تمیز هوا طلبه ده پیدا اولان جان صفتیسنی کیدردیکی کبی دقتلرینی ده
تزییده مدار اولور .

درس لر عمی اولمالی ، ممارسه لرک نظریاتی طلبه لرک اطرافیه اوکرنمه سی
شرط دکدر . اولرک یاپاجقلری منتظم او یون و حرکتلر وجودلرینی
تربیه ایدر .

ژیمناستیک درس نه تخصیص ایدیلن زمان آزا ولدیفندن اونی حسن
TBMM KÜTÜPHANESİ

استعمال ایتک و درسی فعال و جانلی برحاله بولندرمق لازمدر .
 معلم درسدرده نمونه امثال اولمالیدر . معلمک یاباجنی ممارسینی
 قارشیسنده کی طلبه لری بوتون تفرعایتیه کورمه بیلیمسی ایچون االبهسی
 هر حرکتی مکملآ یایمغه مساعد اولمالیدر . یکی برتعلیم کوسترمه جکی
 زمان طلبه نك نظر دفتی جلب ایتمه لیدر . حرکتی یابارکن عین زمانده
 قوماندا و برمه لی و سوزله حرکتک مشارکتی کوسترمه لیدر . طلبه
 هر حرکتک مبدائی ، سیرینی و منتها سنی کورمه لیدر .
 تدریجه چوق دقت ایتمه لی طلبه نك قوتی آرتدجه ممارسه لرك مقدار
 و شدتی حس اولنیمه جق قدر آرتمالیدر .

بر نمونه یی تقلید قولای برایش دکلدر . طلبه معلمک یاپدینی
 بر حرکتی کورر . ممارسه نك او آنده حافظه سنده خیالی برشکلی ترسم
 ایدر ، بو شکل اولا ناقص و مبهمدر . چو چوق کوردیکی حرکتی
 عینیه یایمغه موفق اولمق ایچون خیلی زحمت چکر . چونکه اونک
 مراکز ذهنیه و ارادیه سی ، مراکز حرکتیه ایله الیاف عضلیه سنک
 موقظ مرکز لری آراسنده تام برارتباط و تام بر آهنگ هنوز تأسس
 ایتمه مشدر . بونلری دائماً دوشونمه لی و چوق صبری اولمالیدر .

طلبه بالخاصه باشلانغجده یاپدینی خطا لرك فرقه و ارماز ، حاسه
 عضلیه سی وضعیت و حرکت لرنده کی قصور لری کندیسنه بیلدیردجک
 قدر انکشاف بولما مشدر . بو خطا لرك وقتنده تصحیح ایدیلرزه اعتیاد
 حالتی آلیر .

معلمک ویره جکی قوماندالر چوق واضح اولمالی . قوماندا اهرت
 و درشت برأمر دکل ، حرکتک سرعت و سهولته یاپیلما سنی تأمین
 ایدن برنوع تبلیغدر . ائی قوماندا ویرمک بر معلم ایچون برمه ارتدر .

درس شه مایی

هر درسك بهمه حال بر شه مایی واردر. معلم موسمه ، چو جوقلرك قدرت بدنيه سنه ، آله کی وسائطه وزمانه كوره بر شه ما تنظيم ايمكله مكلفدر .

رهبرده ايلك مكتبلك برنجی ، ايكنجی اوچنجی صنفلرله در درنجی وبشنجی صنفلرینه مخصوص ايکی ودها بويوكلر ايجونده آريجه ايکی شه ما ياپيله شدر .

معلم بوشه مالره كوره تربیوی ژيئناستیکلرله واويونلردن هفته لاق پروگراملرینی ترتيب ايدر. بالعموم بدنی فعالیتلرك قيمت صحیه و تربیویله ری کندیسنجه معلوم اولديقندن درسلرده تنوعه دقت ایدهرك تدریجی پروگراملرینی تنظيم ايدر . چو جوق بوسایه ده اك كوچ مماسه لری قولایلقه ومكمل بر صورتده یابارق وجودینی تربیه ايدر .

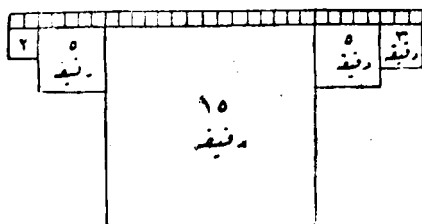
برنجی ، ايكنجی واوچنجی صنفلرده اويونلره دها بويوك بر پای آيريلشدر . چو جوقلر تاریخی بر صورتده دیسپلینه آليشديرلمايدير. ايلك مكتبلك شه مالرنده درسك اوچ دوره سی وار : علی العاده مارش سويلیه رك يورويشلره ، باش ، قول ، باجاق حرکترلرینه سگر دقیقه ، تربیوی ماهيته ده اويونلره ۱۵ دقیقه ، مختلف شکللرده يورويشلره ، قوشالره صیچراملره آتلامه لره بش دقیقه آيريلشدر . هر درسك صوکنده صحی و تربیوی توصیه لره ايکی دقیقه زمان تخصیص اولنشدر .

برنجی ، ايكنجی واوچنجی صنفلرده حرکترلرده تام بر مکملیت آرا ماقله برابر ، برابرلك تأمیننه اهمیت ویريله ليدر . هر هفته يك شه ماسنه تنیم متجاوز اويونلردن ، موازنت ، دقت ، چويكلک ، قوشماجا ، قوت

ومقاومت اویونلرندن مناسب اولانلرینی داخل ایتمه لیدر . آتلامالرده
دخی تدریجه رعایت ایتمه لیدر .

شما (۱)

ایلك مکتبلرده برنجی ، ایکنجی ، اوچنجی صنف شهماسی



مارش سویلیه رك ویا پیانو ، کائله یورویش = ۳ دقیقه ؛ باش ،
قول ، باجاق و کوکده حرکتلی = ۵ دقیقه ؛ تربیوی اویونلر ،
شرق سویلیه رك ویا پیانو ایله برلکده چوجوق رقصلی ویا
روندلر = ۱۵ دقیقه ؛ صجرامه ، قوشما و آتلامالر = ۵ دقیقه ؛
صحی و تربیوی نصیحت = ۲ دقیقه

$$۳۰ = ۲ + ۵ + ۱۵ + ۵ + ۳$$

برنجی شهمایه کوره هفته لق پروغرام ناصل یاپیلیر ؟

کوچوکلر اوکه کلک اوزره ایکیشر دیزیلی اولان چوجوقلر پیانو
ویا کائله چالنان برمارشله ویا ساده جه ترمپتله ویا هپ برلکده سویله دکاری
برمارشله اوچ دقیقه لق برورویش یاپارلر . معلم آیاقلرک بروزن داخلمده
حرکت ایتمه سنه ، وجودلرک ممکن مرتبه دوزکون اولسنه دقت ایدره

آق قلینی اگری باصانلره ، قوللرینی صاللامایانلره ، باشلرینی اوکنه اکن ویا یوررکن اطرافنه باقینانلره اخطار اتده بولنور .

یوروش انتظام کسب ایتدکن صوکر ا تدریجاً خطوه لره سرعتی آتدیریر . قوماندا ایله یوروتوب ، قوماندا ایله دور دورر . دیزیلرک و صبرلرک آرالرینی آچار . اوکجه لری صبرلرک ناصل آجیلاجفنی کندی کوسته رر . چوجوقلر صابی صایمانی ، صاغه صوله دونمه نی ، بر ایکی ، اوچ ، درت آدیم ایلری چیقمایی اوکرندکن صوکر ایکی صیرادیزیلی اولان طلبیه اوکده کی صیرا درت آدیم ایلری مارش ! قومانداسنی ویریر ، ده صوکر ا چفتلر ایکی آدیم ایلری مارش ! قومانداسنی ویره رک چوجوقلرک آرالقلرینی آچار .

بش دقیقه دوام اتمک اوزره باش ، قول ، باجاق کووده حرکتلرینک الک بسیطلرینی قوماندا ویره رک یادیریر . کندیسیده قارشیلرینه کجوب وضعیت آلار ق یابار . بعض کوزه چاربان بویوک خطالری دوزلتیر . ایجاب حاله و احتیاجه کوره بعض حرکتلری اوچ ، بش ، اون کره تکرار ایتدیریر .

درسک بویوک برج دبتله جریان ایتسی لازم کلن سکز دقیقه بیتدکن صوکر ا معلم اویون باشلیور ! دییه باغیریر . چوجوقلر داغیلیرلر ، باغیریشلیرلر . معلمک دودوکی چالینجه هپسی صوصار و حاضر اول وضعیتنی آلیرلر . معلم هپسنی باشنه طوپلار ، اون بش دقیقه اوساتاجفی اویونلردن اولجه انتخاب ایتدیکی اویونی ایچلرندن بر قاچنه یادیرمق صورتیله کوسته رر . غروپلره آیریر و اویونه باشلاتیر . اون بش دقیقه دن اعظمی اوچ دقیقه سی تعریف ایله کجه بیلیر . چوجوقلر مطلقا اون ایکی

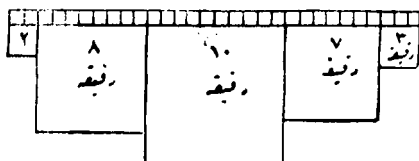
دقیقه اوینا مالیدر لر. او یونده معلم اوزاقدن بر ثانیه نظارتی اکسیک
ایتمه لیدر. او یونده مداخله جائز دکدر ، فقط بعضاً اخطار اتده بولنق
ضروریدر. آرا صیرا معلمک او یونلره اشتراکی و چو جوقلرک سویه سنه
ایتمه سی موثر بر منبه اولور .

او یونک صوکنده معلمک دودوکی بوتون چو جوقلری ینه حاضر
اول وضعیتنه کتیرر. شه ماده کورولن اوچ دقیقه لق یورویشلره کوره
معلم پروغرامنه داخل ایتدیکی یورویش شکل لرندن برینی و یا برقاجنی
قوماندا ایله یاپدیرر. یلرل تمیزایسه بر دقیقه قدر درت آیاق یورویشلرینی
بهمه حال هر کون تکرار ایتمه لیدر .

یورویشلردن صوکر ا مختلف صیچر اما ، قوشما و آتلا مالرک الک
بسیط شکل لرندن پروغرامنه داخل ایتدکلرینی یاپدیرر و درسک صوکنده
هیئت عمومیه سنه برقاج دفعه درین نفس آلدیردقدن صوکر ا صحی و تربیوی
بعض نصیحتلرده بولنور. هوا سرین و یا روزکارلی، چو جوقلرده تری
اولورسه بونصحتلری فضله اوزاتمق قطعاً جائز دکدر .

شەما (۲)

ایلك مکتبلرده دردنجی و بشنجی صنفلرک شەماسی



موسیقی ایله یورویش = ۳ دقیقه ، باش ، قول ، باجاق ، کرووده
حرکتلری = ۷ دقیقه ، تربیوی اوپونلر ویا روندلر = ۱۰ دقیقه ،
مختلف شکله یورویشلر صجراما و آتلامار = ۸ دقیقه ، صحنی و
تربیوی نصیحت = ۲ دقیقه

ایکنجی شەمایه کورده هفته لاق پروگرام ناصل تنظیم ایدیلیر ؟

ایکنجی شەما ایلك مکتبلرک دردنجی و بشنجی صنفلرینه مخصوصدر .
بوشه ماده تحلیلی حرکتلره دهاجوق زمان آیریشدر و اوپونک بش دقیقه سی
ا کیلمشدر . انتظام داخلنده یاپیلاجق اولان حرکات بدنیه اون دقیقه
دوام ایدم جکدر . معلم مختلف باش ، قول ، باجاق ، کووده حرکتلرندن
انتخاب ایتدکلرینی بومدت ظرفنده یاپدیرر . اون دقیقه مختلف اوپونلردن
بر ویا بر قاجینی اوبناتیر . سکر دقیقه یی ده مختلف یورویشلره آتلامالره
قوشمالره تخصیص ایدر .

طلبه فیشرلی

تربیة بدنیه معلمی طلبه لرینه یاپدردینی ژیمناستیکلرک و اوپناتینی
اوپونلرک مختلف دورلرده الدم ایدیلن نتیجه لرینی قونترول ایتمکه مجبوردر .

بوسایه ده هم کندیسى ، هم چو جوق و لیلری ، هم ده بالذات چو جوقلر
 اصول تحتندہ تعقیب ایدیلن تربیة بدنیه نك فائده سنی بارز بر صورتده
 کورورلر . بوقوتتورل مکتبلرده قسماً طیب ، قسماًده تربیة بدنیه
 معلمی طرفندن یاپیلیر . طیب مشاهدہ لرینى صحت فیشنه ، معلم مقیاسات
 بدنیه فیشنه قید ایدر . صحت فیشلرندہ طلبہ نك اسمی ، عائله اسمی ،
 یاشی ، اولجه برخستالقی کچیرور کچیرمدیکی ، کوزلرینک ، قولاقلرینک ،
 آغرینک ، دیشلرینک بورونک جکرلرینک ، قلبنک ، جمله عصبیه سنک ،
 دریسنک ، صاج دیبلرینک نه حالده اولدینی قید ایدیلیر . طیب بوفیشلره
 چو جوغت مشاهدہ آلتندہ بولمغه محتاج اولوب اولمادیغنی ژیمناستیک
 یابماسنده ، دکزه کیرمه سندہ محذور اولوب اولمادیغنی سنه نهایتندہ تعطیل
 قولونیسنه کیتمه سی لازم کلوب کلمه دیکنی قید ایدر . بو صحت فیشنه
 هر سنه درسیه بدایتندہ دوقتور مشاهدہ لرینى یازار .

تربیة بدنیه معلمی مقیاسات فیشلرینی سنه درسیه بدایتندہ یعنی
 تشرین اولده و برده امتحانلر باشلامدن مایسده املا ایدرک مکتب مدیرینه
 تودیع ایدر . چو جوقلرک بویلری قوندوراسز اولجیلیر ، ثقللری آنورکن
 اوزرلرنده یالکز بر بانطولون بولندیریلیر . کوکسلرینک شہیق وزفیر
 فرقی آنورکن بلدن یوقاریسی جیپلاق بولندیریلیر . صحت و مقیاسات
 فیشلری معاینه نك ختامندہ املا ایدلکدن سوکرا و لیلرینه کوسترلک
 اوزره چو جوقلره ویریلیر و اعاده ایتدکلی زمان هیئت عمومیه سی
 مکتب اداره سنجه حفظ ایدیلیر .

بر مکتبده طلبہ نك صحت عمومیه سنک درجه سنی کوسترلرین یکانه
 استانتیک بوفیشلردر .

ایکینچی شه‌مایه کوره تدریج و تنوعی کوسترن

نمونه پروغراملری

نمونه پروغرامی (نومرو ۱)

درسه باشلارکن طلبه‌لر مارش سویله‌رک اوج دقیقه بریوریش
یاپارلر .

۱ — نظام تمرینلری و نفس آلا حرکتلری .
طوبلی برحالدہ بولنان یکرمی اوتوز چوجوغه بروجه آتی قوماندالر
ویریلرک نظام تمرینلری و نفس آلا حرکتلری یاپدیریلر :
قوماندا : برصیرا اوزرینه درین قول مارش ! مارش !
چفت قول ایله اوکدن مسافه آل ! حاضر اول !
صوله دون ! صاغه دون ! صوله دون !
صاغدن تک چفت صای ! چفت صیرا اول !
اوکده کی صیرا درت آدیم ایلری مارش !
هرایکی صیرا برلکده تک چفت صای ! هرایکی صیراده چفتلرایکی
آدیم ایلری مارش ! صاغه دون ! صول آیاق راحت !
۲ — حاضر اول ! ایکی صای ایله باشی کری‌یه اوزاتارق نفس
آل ! میر !؟ ایکی ؟ شہیق یاواش ودرین زفیر شدتلی یاپدیریلر .
باش ، قول ، باجاق حرکتلری :
قوماندا ! آلا قاجا ! ایکی صای ایله باشی کری‌یه اوزات :
میر ! ایکی !

ایکی صابی ایله باشی اوکه بوك : بیر ! ایکی !
 درت صابی ایله باشی صوله ، صاغه دوندور : بر ! ایکی ! اوچ ! درت !
 ایکی صابی ایله قوللری یانه قالدیر : بر ! ایکی !
 ایکی صابی ایله قوللری اوکه قالدیر : بر ! ایکی !
 ایکی صابی ایله قوللری اوکن یوقاری قالدیر : بر ! ایکی !
 اللر قالجایه ! ایکی صابی ایله آیاقلری قاپا آج : بر ! ایکی !
 ایکی صابی ایله صجرا یارق آیاقلری یانه آج : بر ! ایکی !
 ایکی صابی ایله باجاقلری یانه فیولات : بر ! ایکی !
 صاغ آباق راحت !

۳ — کوودد حرکتلری :

قوماندا : حاضر اول ! اللر ا کسهیه ! ایکی صابی ایله کووده یی
 کری به اوزات : بر ! ایکی !
 ایکی صابی ایله کووده یی ایلری اوزات : بر ! ایکی ! اللر قالجایه !
 درت صابی ایله کووده یی صوله صاغه بوك : بر ! ایکی ! اوچ ! درت !
 صول آباق راحت !

۴ — موازنلر :

قوماندا : حاضر اول ! اللر قالجایه ! درت صابی ایله مناوبه ایله
 باجاقلری یوقاری بوك : بر ! ایکی ! اوچ ! درت ! اول صول باجا
 بوکولیر .

۵ — تربیوی اویونلردن قیرمزی — بیاض ، ال طوت سلام ویر

۶ — یورویشلر :

قوماندا : بر صبرا ویا ایکی صبرا درین قول مارش ! مارش !
چفت قولله اوکدن مسافه آل ! حاضر اول ! قطعه مارش !
یورورلرکن آلر اکسهیه ! طوپوق قالدیر ! قومانداسی ویریلیر .
یاریم دقیقه ده بویله جه بارمقلرینک اوجنده کوچوک آدیملرله یوروتدکدن ،
صوکرا ، قوللری صاللا ، طوپوق باص ! قومانداسی ویریلیر . ینه
یورورلرکن ژیمناستیک آدیم مارش ! قومانداسیله یومروقلری قالچا
حذاسنده صاللانق اوزره بر دقیقه ژیمناستیک آدیم قوشدیریلیر .
تکرار ، آدیم ! قومانداسی ایله بشنجی آیمده عادی یورویشه کچیلیر
و یاریم دقیقه ینه صابی صایه رق منتظم آدیملر آتدیردقدن سوکرا قطعه
دور ! قومانداسی ایله دوردیریلیر . بر توزلی دکلسه اوچ دفعه نفس
آله حرکتی یاپدیریلدقدن سوکرا صول آیاق راحت قومانداسی ویریلیر .
سکدرک ویا درت آیاق یوروتیلیر .

۷ — طبرمانملر

مکتبک باغچه سنده آغاچلر وارسه چوجوقلر یاشلری ایله متناسب
بر ویا ایکی چوجوغک یاردیمیه ویا کندی کندیلرینه طرماندیریلیرلر .
ساده جه دیوارلر وارسه ، دیوارلره ناصل طرماناچقلری کوستریلیر .
ژیمناستیک سالوننده آلترو وارسه اولانق بارماقلقلره سرعتله طرمانمه
تعلیم ابدیلیر ، سوکرا چرجولهله طرماندیریلیر ، دهها سوکره صبریغه
چیقارتیلیرلر .

۸ — صیجراما ، قوشما ، آتلامالر :

قوماندا : ایکی صبرا درین قول مارش مارش ! چفت قولله

اوکدن مسافه آل ! أَللر قالجایه ! بش صایی ایله صیچرایارق
صاغهدون : بر ! ایکی ! اوچ ! درت ! بش ! (برده طوبوق قالدیریر ،
ایکده دیزلری بوکر ، اوچده صیچرایارق صاغهدونر ، درتده
دیزلرینی دوغرولتیر ، بشده طوبوقلرینی باصار) بویلهجه صیچرایارق
صاغه ، صوله صولدن کری ، صاغدن کری دونمینی اوکره نیرلر .

برصیرا اوزره کنیش قولده دیزیلی اولان چوجوقلره براسقامت
کوستریلیر . مارش ! مارش ! قومانداسی وریلیر اون نهایت اون بش
آدیم قوشدقلری کچی دودوک جالارق دودووریلیرلر . وینه مارش مارش !
قومانداسیله یرلینه کیدوب طوررلر . (چوجوقلر آراسنده فضله
ادعا ورقابت حسلری اویاندرماق اچون کیمک برنجی کلهجکی
آراشدیریلاز .)

قوشدقلری محله توز یوقایسه أَللر قالجایه ! ایکی صایی ایله بائی
کری اوزاتهرق نفس آل : بر ! ایکی ! قومانداسیله نفس آلدیریلیر .
توز وار ایسه أَللر قالجایه ! درت صایی ایله طوبوق قالدیر ، باجقلری
بوک ! قومانداسیله اوچ کره باجقلر بوکدیریلور .

آتلاملر : زمینه یکدیگرینه موازی وأللی سانتیم آرائقلی ایکی
چیزکی چیزیلیر . وحیز آلارق چیزکیه باصادن بومسافهینی آتلاملری
تأمین ایدیلیر . معلمک اولابرکره بالفعل آتلا یارق ، آیاقلرینک اوجنه
دوشهرک ومنتظماً دیز چوکه رک ناصل آتلا نهجفتی کوسترمه سی ویا ک
آبی آتلابانه بونی یاپدرمی لازمدر .

۹ — نصایح صحیه :

معلم دیشلرک اهمیتندن ، فیرچا ایله هرکون تمیزلنسی لزومندن

جوروك وپيس ديشلرك سوء هضمه سببیت ویرمه سندن بحث ایله
جوجوقلری دیشلرینی تمیز طومعهیه تشویق ایدر .

نمونه بررغرامی (۲)

۱ -- نظام تمرینلری ونفس آلا حرکتلری .
قوماندا : کوچوکار صاغ باشه کلک اوزره بر صیرا کنیش قول
مارش ، مارش !

معلم بر استقامته توجه ایدرک دورر . صاغ باشه کله جک اولان
الک کوچوک بویلی ، مملک اوج آدیماوز اقد قارشیسنه قوشوب طورر .
دیگرلری صیرا ایله اونک صولنه دیزیلرلر . معلم بویلیرینی بولامینلری
تنظیم ایدر . صاغه دون ! چفت قولله اوکدن مسافه آل ! حاضر اول !
صوله دون ! صاغدن تک چفت صای ! صاغدن ایکیشر صای !

چفت صیرا اول ! اوکده کی صیرا دوت آدیما مارش !
هرایکی صیرا برلکده تک چفت صای ! چفتلر ایکی آدیما مارش !
هپ برلکده صاغه دون !

قوللری یانه قالدیرارق ایکی صایی ایله نفس آل ! بر ! ایکی !

۲ -- باش ، قول ، باجاق حرکتلری :

قوماندا : آلر قالجایه ! ایکی صایی ایله صوله باق : بر ! ایکی !

ایکی صایی ایله صاغه باق : بر ! ایکی حاضر اول !

ایکی صایی ایله آلر اوموزه : بر ! ایکی !

ایکی صایی ایله آلر کسهیه بر ! ایکی !

ایکی صایی ایله آلر کوکسه : بر ! ایکی !

ألر اكسهيه ! درت صای ايله آياقلری يانه باص : بر ! ايکی !
اوج ! درت ! حاضر اول .

ألری قالچايه کوتوررکن صیجرايارق آياقلری يانه آج !
درت صای ايله طوپوق قالدير ، باجاقلری بوك : بر ! ايکی ! اوج !
درت ! صول آياق راحت .

۳ — کووده حرکتلی :

قوماندا : حاضر اول ! ألری قالچايه کوتوررکن صیجرايارق
آياقلری يانه آج ! درت صای ايله کووده يی کری ایلری اوزات :
بر ! ايکی ! اوج ! درت !

ألر اكسهيه ! درت صای ايله کوکده يی صوله صاغه بوك :
بر ! ايکی ! اوج ! درت ! صیجرايارق حاضر اول ! صول آياق راحت !

۴ — موازنه لر :

قوماندا : حاضر اول ! صاغ آياغی آرقايه قالدير ! صاغ آل ايله
طوت ! صول قولى یوقاری قالدير ! بووضعیتده اونه قدر صای ! صول
آياغی آرقايه قالدير ! صول آل ايله طوت ! صاغ قولى یوقاری قالدير !
اونه قدر صای !

صول باجاغی آرقايه اوزاتیرکن صول آلی یره دو قوندور .

۵ — تربیوی اویونلردن : آش یتش ؛ قاچ قورتول .

۶ — یورویشلر .

قوماندا : ايکی صیرا (بوی صیراسی) درین قول مارش مارش !
چفت قول ايله اوکدن مسافه آل ! حاضر اول !

قطعه مارش !

چو جوقلر هپ رلکده یوردرلر .

أللری یوقاریدن کنتله ، طوپوق قالدیر ! قومانداسیله بارمقلرینک اوجندن کوچوک آدیملرله یوردرلر . وقوللری صاللا ، طوپوق باص ! قومانداسیله منتظم یورویشه کچرلر . ژیمناستیک آدیملر مارش قومانداسیله ژیمناستیک آدیملی ایله قوشارلر و تکرار ، آدیملر ! قومانداسیله بشنجی آدیملر منتظم یورویشه کچرلر . وقطعه دور ! قومانداسیله دوردرلر . یر توزلی دکاسه اوج دفعه نفس آله حرکتی یاپدیرلدقدن صوکر صاغ آیاق راحت قومانداسی ویریلیر . یر مساعد ایسه درت آیاق مارش قومانداسی ایله بر مدت یوردرلر .

۷ — طرمانلر :

چو جوقلرک یاشلری ایله متناسب آغاحلرله ، دیوارلرله طرمانلر تعلیملری یاپدیریلیر . ویا ژیمناستیکخانهده صیریقلرله چیقارلر .

۸ — صحراما ، قوشما ، آتلامالر !

هر اوج چو جوغه برر ایپ ویریلیر وایکیسی چویریر وایچلرندن بری اورتاده صحرار . (صحرادقلری زمان بارمقلرینک اوجنده و طوپوقلری بش اوله رق آتلامالرینه و وجودلرینی دیک طوتمالرینه اعتنا اولنور . دودوک جالارق ایپلر طوپلانیر . معین برمسافیه هپسی برلکده مارش مارش قومانداسی ایله قوشدیریلیر . اون اون بش آدیملر صوکر دودوک جالارق دور دوریلیر . تکرار مارش مارش قومانداسیله یرلرینه کیدوب طوردرلر .

آتلامالر — طله درت پوستایه آیریلیر . و آتلامه سهپالرینه

يەردن يېكەمى سەنتىم يۈكسەكلىككە اوجلىرىنە قوم طوربەسى باغلى ايب
كەرىلەرك خىز آلاق آتلايلىر . چوقۇقلىر يەم دوشەركن دىزلىرىنى
استىمەلىرىنە دقت ايتىك لازمدر .

۹ — نصايىح نىيە .

معلم نظافت حقندە و صوابلە يىقامەنك فائىدەسنە دائىر بعض
وصاىادە بولغۇر .

نمۇنە پروگراممى (۳)

۱ — نظام تەمرىنلىرى و نفس آما حرەكەتلىرى .

قوماندا : ايكى صىرا كنىش قول (كۈچۈكلەر صاغ باشە كلك
اوزەرە) مارش ! مارش ! صاغە دون ! چەت قول ايلە اوكەن مسافە
آل ! حاضر اول ! صاغە دون ! صولە دون ! صولەن كرى يە دون !
صاغەن كرى يە دون ! اوكەدەكى صىرا درت آدىم ايلرى مارش !
ھەر ايكى صىرا بىرلەكە صاغەن ايكىشەر صاى ! تەكرار بر آدىم ايلرى
چەتلىر بر آدىم كرى مارش ! صاغە دون !

قوللىرى يانە قالدیرارق ، باشى كرى بۈكەرك ايكى صاى ايلە نفس
آل ! بر ! ايكى !

۲ — باش ، قول ، باجاق حرەكەتلىرى :

قوماندا : آللىرى قالچايە كۈتۈررەكن صىجرايارق آياقلىرى يانە آچ !
درت صاى ايلە باشى صولە ، صاغە بۈك ! بر ! ايكى ! اوچ ! درت !
حاضر اول !

المر اوموزه! ایکی صایی ایله قوللری یوقاری اوزات: بر! ایکی!
 ایکی صایی ایله قوللری یانه اوزات بر! ایکی!
 ایکی صایی ایله قوللری اوکه اوزات بر! ایکی!
 ایکی صایی ایله قوللری و باجقلری یانه فیرلات!
 المر قالجیه! درت صایی ایله ضوپوق قالدیر، باجقلری بوك: بر!
 ایکی! اوچ! درت!

۳ -- کووده حرکتلری:

قوماندا: آللری اوموزه کوتوررکن صچرا یارق آیاقلری یانه آج!
 ایکی صایی ایله کووده یی کری یه اوزات: بر! ایکی!
 ایکی صایی ایله کووده یی اوکه اوزات: بر! ایکی!
 حاضر اول! صاغ قولى یوقاری قالدیر: ایکی صایی ایله کووده یی
 صوله بوك: صول قولى یوقاری قالدیر!
 ایکی صایی ایله کووده یی صاغه بوك: بر! ایکی! حاضر اول صول
 آباق راحت!

۴ -- موازنلر:

قوماندا: حاضر اول! آللری کنتله! درت صایی ایله مناوبه ایله
 باجقلری قوللرک ایچندن کچیر. بر! قومانداسی ایله چوجوقلر صول
 آیاقلرینی یردن قالدیروب یاواش یاواش اللرینک ایچندن کچیروب
 یره باصارلر. ایکی! قومانداسی ایله ینه یاواش یاواش آیاقلرینی چیقاریرلر.
 اوچ! قومانداسی ایله صاغ آیاقلرینی کچیروب یره باصارلر. درت!
 قومانداسی ایله چیقاریرلر. (بو حرکتی یابارکن چوجوقلر موارتی غیب
 ایدیر. درت صایی ایله ایچون کوزلرینی برنقه دن آیرمامغه دقت ایدرلر.)

۵ — اویون: بالق آغی

۶ — یورویشلر :

قوماندا : ایکی صیرا (بوی صیراسی) درین قول مارش مارش !
قطعه مارش ! آللری یوقاریدن کنتله ، طوپوق قالدیر ! قوللری ساللا ،
طوپوق باص ! قومانداسیله منتظم یورویشه کچرلر . ژیمناستیک آدیم
مارش ! قومانداسی ایله بشنجی آدیمده یورویشه کچرلر . قطعه دور !
قومانداسی ایله دوررلر .

۷ — طرمانتالر :

چوجوقلره یاشلری ایله متناسب (آغاچلره دیوارلره) طرمانمه
تعلیملری یاپدیریلیر ویا ژیمناستیکخانهده صبریغه چیقارلر .

۸ — صچراما، قوشما، آتلامالر :

ایکی چوجوق ایپ چهویرر اوچنجیسی آتلار . اون بش آدیم
مسافیه اولا صاغ آیاق اوزرنده سکک کیدرلر ، صوکر صول آیاق
اوزرنده سکک یرلرینه کلرلر .

آتلاما سهپالرینه کریلن اییدن ویا وارسه ژیمناستیک صیره لرندن
حیز آلار آتلارلر .

۹ — نصایح صحیه : معلم صنفده ، باغچهده ، سوقاقده ، یمکده دیک
اوطورمه نك و اویورکن ممکن اولدینی قدر دیک یاتمه نك فائده لرینی
سویلر .

نمونه بردغرامی (۴)

۱ — نظام تمرینلری ونفس آتما حرکترلری :

قوماندا : کو حوکلر اوکه کلک اوزره ایکی صیرا درن قول مارش

مارش! چفت قولله اوکدن مسافه آل! حاضر اول! صاغه دون! صوله
دون! صولدن کریه دون! درت آدیم ایلری مارش! صاغه دون ایکی
آدیم ایلری مارش! اوکده کی صیرا درت آدیم ایلری مارش! هرایکی
صیرا برلکدن صاغدن دردر صای! هرایکی صیراده چفت صایانلرایکی
آدیم ایلری مارش! هپ برلکده صاغه دون! قوللری یانه قلدیر ارق،
باشی کریه بوکدرک، طوبوق قلدیر ارق ایکی صای ایله نفس آل! بر!
ایکی!

۲ - باش، قول، باجاق حرکتلری :

قوماندا: آلر قالجیه! درت صای ایله صوله صاغه باق: بر! ایکی!
اوچ! درت! ایکی صای ایله باشی کریه اوزات: بر! ایکی!
آلر اوموزه: درت صای ایله قوللری یوقاری، یانه اوزات: بر!
ایکی! اوچ! درت!

آلر قالجیه! صول آیانغی اوکده باص! درت صای ایله طوبوق
قلدیر، باجاقلری بولک: بر! ایکی! اوچ! درت!
صجراهرق آباق دیکشدیر! درت صای ایله باجاقلری بولک: بر!
ایکی! اوچ درت! حاضر اول! صول آباق راحت!

۳ - کووده حرکتلری :

قوماندا: حاضر اول! قوللری اوکدن یوقاری قلدیر! ایکی صای
ایل کووده یی کریه اوزات: بر! ایکی!
آلر! کسهیه! ایکی صای ایله کووده یی اوکده اوزات: بر! ایکی!
حاضر اول! قوللری یانه قلدیر! درت صای ایله کووده یی صوله
صاغه بولک: بر! ایکی! اوچ! درت!

حاضر اول! صول آياق راحت!

۴ — موازنه لر:

قوماندا: درت صاي اياه مناويه اياه باجاقلى اوکه آرقه يه اوزات:
بر! ايکي! اوچ! درت!

۵ — اويون: دوقون طوت!

۶ — يورويش لر:

يورويش لر اوچنجي پروغرامده کي يورويش لرك عينيدر.

۷ — طرمانلار.

طرمانلار ۳ نومرولو پروغرامك عينيدر.

۸ — صجراماء قوشما، آتلامار:

۳ نومرولى پروغرامده کينك عينيدر.

۹ — نصايح صفيه.

معلم تولى ايکن جريان هواده طورمانك و صوتوق صو ايچمه نك
مضرتندن بحث ايدر.

نمونه پروغرامى (۵)

۱ — نظام تمرينلری و نفس آلمانا حرکتلری:

قوماندا: کوچوکلر اوکه کلمك اوزره ايکي صيرا درين قول مارش
مارش! چفت قول اياه اوکدن مسافه آل! حاضر اول! صاغه دون!
ايکي آديم ايلري مارش! صولدن کرى دون! ايکي آديم ايلري مارش!

اوکده کی صبرا درت آدیم ایلری مارش! هرایکی صبرا برلکده، صاغدن
صای :

جفتلر ایکی آدیم ایلری مارش! صاغهدون! آللر کوکه! قوللری
یانه آچارق، باشی کرییه اوزاته رق نفس آل! بر! ایکی! حاضر اول!

۲ — باش، قول، باجاق حرکتلری:

قوماندا: آللر اوموزمه! باشی صوله دوندور! صول قولی یانه اوزات!
ایکی صایی ایله قوللری دیکشدر رکن باشی دوندور. بر! ایکی! حاضر اول!
صاغ قولی یوقاری قلدير! ایکی صایی ایله قوللری دیکشدر: بر! ایکی!
آللر قالجیه: درت صایی ایله صوله، صاغه حمله ایت! بر! ایکی! اوچ!
دوت! حاضر اول! صول آياق راحت!

۳ — کووده حرکتلری:

قوماندا: قوللری اوکدن یوقاری قلدير! ایکی صایی ایله کووده یی
آرقایه اوزاتیرکن، قوللری یانه آج! بر! ایکی!
حاضر اول! صاغ قولی اوکدن یوقاری قلدير! ایکی صایی ایله
کووده یی صاغه بولک: بر! ایکی! قوللری دیکشدر! ایکی صایی ایله
کووده یی صوله بولک: بر! ایکی! حاضر اول! صول آياق راحت!

۴ — موازنه لر:

قوماندا: درت صایی ایله مناوبه ایله باجاقلری یوقاری بولک. ایلری
اوزات: بر! ایکی؟ اوچ! درت!

۵ — اویون: صجرا قورتول!

۶ — یورویشلر ۴ نجی پروگرامک عینیدور.

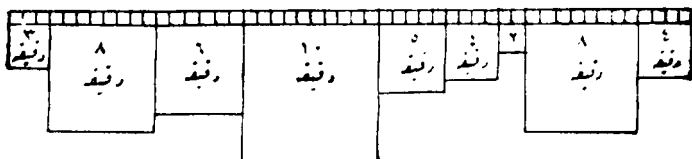
۷ — طرمانالار ۴ نجی پروغرامک عینیدر.

۸ — صجراما، قوشما، آتلامالار ۴ نجی پروغرامک عینیدر.

معلم تمیز هوانک اهمیتندن، صنفده، یاناق او طه سنده تجدید هوانک
فرزومندن بحث ایدر.

شما (۳)

اوده درت داوره بسره باشنده طه نیک آلی دقیقه لری درس سامی



نظام تمرینلری و نفس آلمانا ۴ دقیقه : باش ، قول ، کورده
حرکتلری ۸ دقیقه : حملهلر ۲ دقیقه : آلتلی و آلتسز
موازهلر ۴ دقیقه : ایپ ، صیریق ، افقی آغاج ویا چرچیوه ده
کندیخی چکمه ۵ دقیقه : تربیوی اویونلر ۱۰ دقیقه :
مختلف یوروشلر ۶ دقیقه : آتلامالر ، طرمانالار ۸ دقیقه :
نصایح صحیه ۳ دقیقه .

اوده درت داوره بسره باشنده قیز وارکک هر هرقلری آلی دقیقه لری
تربیه بجه سمانه کوره نمونه پروغرامی

۱ — نفس آلمانا و نظام تمرینلری .

قومندا : کوجوکار اوکه کلک اوزره ایکی صیرا درین قول مارش،
مارش ! حفت قول ایله اوکدن مسافه آل ! حاضر اول ! صوله دون !

صاغه دون ! صولدن کریه دون ! ایکی آدیم ایلری مارش ! صوله
دون ! درت ادیم ایلری مارش ! صاغه دون ! چفت قولله اوکدن
مسافه ال ! حاضر اول ! صیرالر درت آدیم یاننه آجیل : برایی ! اوچ !
بر ! ایکی ! اوچ ! بر ! ایکی ! اوچ ! هرایی صیرا برلکده تک چفت
صای ! تککر صاغه چفتلر صوله ایکی آدیم آجیل ! بر ! ایکی ! اوچ !
بر ! ایکی ! اوچ ! (یانه آجیلرکن بر ! قومانداسنده بر آباق اوموز
کنیشلکی قدر یانه آجیلر ایکی ! ایله طوپوقلر بتشدیریلیر . اوچ !
قومانداسی ایله طوپوقلرایسدریلیر .) آلر کوکسه ! قوللری یانه آجارق ،
باشی کریه اوزاتلر ق نفس آل ! بر ! ایکی ! حاضر اول ! آلر قالجیه !
درت صای ایله باشی آرقایه ، اوکه اوزات : بر ! ایکی ! اوچ ! درت !

۲ — باش ، قول ، باجاق حرکتلی :

قوماندا : حاضر اول ! آلر اوموزه ! آلتی صای ایله قوللری
یوقاری ، یانه ، اوکه اوزات : بر ! ایکی ! اوچ ! درت ! بش ! آلتی !
آلر قالجیه ! درت صای ایله باجاقلری اوکه فیرلات : بر ! ایکی !
اوچ ! درت ! آلری قالجیه کوتوررکن صول آباغی اوکه باص ! درت
صای طوپوق قالدیر ، باجاقلری بولک : بر ! ایکی ! اوچ ! درت ! آباق
دکیشدیر ! درت صای ایله طوپوق قالدیر باجاقلری بولک : بر ! ایکی !
اوچ ! درت !

۳ — کووده حرکتلی :

قوماندا : آلری اکسیه کوتوررکن صجرا یارق آباقلری یانه آج !
ایکی صای ایله کووده یی کریه اوزات : بر ! ایکی ! ایکی صای ایله
کووده یی ایلری اوزات : بر ! ایکی !

درت صائی ایله کوکده نی صوله سانه بوك : بر ! ایکی ! اوچ !
درت ! حاضر اول !

۴ — حملدر :

قومندا : آلر قلیایه ! درت صائی ایله اوکه حمله ایت : بر ! ایکی !
اوچ ! درت ! درت صائی ایله ایلری حمله ایت : بر ! ایکی ! اوچ ! درت !
۵ — موازنلر :

ژیمناستیک صیراسنک ترسی اوزرنده کی قوشاق آغاجی اوستنده
قوللری یانه قالدیروب تدریجی موازنه حرکتلری یاپدیریلور .

۶ — افقی آغاجده کووده اوکه اوزانمش آیاقلر یرمه تماس ایتدیکی
حاله قوللرله کندینی چکمک ویا ژیمناستیک چرچیومه سنده ییلا نفاوی
یوقاریدن آشاغی اینمک ویا خودده افقی بارمقلقده سرعتله اینوب جیقماق .
۷ — اویون : تریوی اویونلردن بری اویناتیلیر . (قیزلر پیانو
ایله موزون رقص خطومه لرله یوررلر) .

۸ — یورویشلر : مختلف یورویشلر و ژیمناستیک خطومه سی ایله
یورویشلر یاپیلیر .

۹ — آتلی ویا آلتسز جبهه حرکتلری :

قوماندا : اوچ صائی ایله جبهه وضعیتی آل : بر ! ایکی ! اوچ !
اوچ صائی ایله حاضر اول : بر ! ایکی ! اوچ ! ویا ژیمناستیک صیراسی
اوزرنده آیاقلر استنادلی جبهه حرکتلری یاپیلیر .

۱۰ — آتلامالر :

ژیمناستیک صیرالردن ویا سهپالی ایپدن یوکسکلکه ویا یرمه بر چیزکی

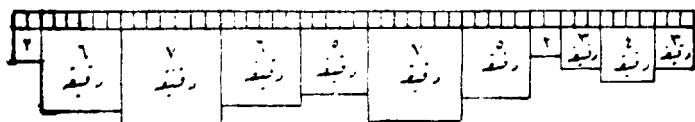
جمله لره اوزونلغه آتلامالر .

۱۳ — نصایح صحیه :

معلم هرشیده افراطك فنا اولدینی حقنده ایضاحات ویریر .

شما (۴)

اوره آئی ، اوره بری ، اوره سکر باشنده ارکک رقبز هرهر فرك



۳ + ۴ + ۳ + ۲ + ۵ + ۷ + ۵ + ۶ + ۶ + ۷ + ۶ = ۵۰ دقبه
 نظام تمرینلری = ۳ ، باش، قول ، باجاق حرکتلری = ۴ ، کوكده
 حرکتلری (آتلی و آتسز) = ۳ ، موازنه لر = ۲ ، اوپون = ۵ ،
 مختلف بوروشلر = ۷ ، حبه حرکتلری ، حله لر ، آصیلعلر = ۵ ،
 آتلامه لر = ۶ ، آتما ، چكمه ، قوشما ماهیتنده اوپونلر = ۷ ،
 مداوات اوله وخسته نقلیاتی = ۶ ، نصایح صحیه = ۲ .

اوره آئی ، اوره بری ودها بوبوك باشنده اوله ارکک رقبز هرهر فرك
 الی دقبه لر تربیه بریه شمانه كوره نمونه پردغرامی

۱ - نظام تمرینلری و نفس آتما حرکتلری :

معلم مختلف نظام تمرینلری یاپدیریر چو جو فرك آراقلرینی آچار

و مناسب كوردیكى نفس آتما حرکتلری یاپدیریر .

۲ — باش ، قول باجاق حرکتلری :

معلم بو حرکتلری احتیاجه کوره و تدریجه رعایت ایدمه رک بسیط
یا مرکب شکلرینی پروغرامنه قور .

۳ — کووده حرکتلرینی آلتلی ویا آلتسز یاپدیرر .

معلم پروغرامنه تدریجی و یا مرکب کووده حرکتلری قور .
ژیمناستیکخانه موجود ایسه بو حرکتی استنادلی اوله رق افقی آغاجده
ویا افقی بارمقلقده یاپدیرر .

۴ — موازنه لر :

معلم یا آلتسز موازنه لر یاپدیرر و یا ژیمناستیکخانهده ژیمناستیک
صیراسنک قوشاق آغاجی اوزرنده ویا افقی آغاجک ترسنده موازنه لر
یاپدیرر . و تدریجی بر صیرا تعقیب ایدر .

۵ — او یون :

معلم موسمه کوره قاچ فورتول ، دوقون طوب ، قاب قاچ ، بالق
آغی ، یکی مانیا صچرا فورتول ، اش یتش الح . . . او یونلرنندن
بریخی اویناتیر .

۶ — معلم مختلف یورویشلری تطبیق ایدر .

۷ — جبهه حرکتلری ، حمله لر آصیلما وضعیتده تعلیم لر .

افقی آغاجده ژیمناستیک چرچوه سنده اصیلما ممارسه لری یاپدیریلیر
وجبه حرکتلری ایله حمله لر کوستریلیر .

۸ — آتما ، چکمه ، صچراما ، قوشمالر :

او یون ماهیتنده اولان بوسپورلرده چو جوقدرک وسی ایله متناسب

۹ — مداوات اولیه و خستا نقایانی :

قیریق ، چیقیق کسیکلره قارشى اك يقين اجزاخانه يه نقل ايدیلنجیه یه قدر تدابیر اولیه اوکره تیلیر طبیعی و صنعی تسکیره اعمالی اوکره تیلیر .

۱۰ — نصایح صحیه

سپورده افراطك ضرر لرلرندن بحث ایدیلهرك طلبه یه تربیه فکریه نك ضررینه یاپیلان فعالیت جسمانیه نك مقبول اولمادینی آ کلاتیلیر .
معلم شه مایه توفیقاً ترتیب ایتدیکی پروغرامی بر هفته تطبیق ایتد کدن
صوکراییکی بر پروغرام ترتیب ایدر .

معلملره اویون رهبری

ایلك مكتبلرله لیسهلرده اویناتیلایق اویونلر



مکتب اویونلری

انتظام و برابرلك بور ویشلری - موازنت اویونلری - دقت و مرهات
 اویونلری - یوینکلك اویونلری - قوشما اویونلری -
 قوت و مقاومت اویونلری - طوب اویونلری

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| ۱۵ — چنبر یاریشی | انتظام و برابرلك بور ویشلری |
| ۱۶ — قول قوله سکهرك یاریش | ۱ — یورورکن دیز چوکلک ، |
| دقت و مرهات اویونلری | چومهلوب قالدق |
| ۱۷ — یوردیکی بول | ۲ — یورورکن دائره اولق |
| ۱۸ — آش یتیش | ۳ — مستقیم خطلاوزرنده یورومک |
| ۱۹ — اوکدن دولاش | |
| ۲۰ — قرمری . بیاض | موازنت اویونلری |
| ۲۱ — ال طوت سلام ویر قاج | ۴ — باغداش قوروب قالدق |
| ۲۲ — قاپ قاج | ۵ — آیاق طوتوب قول اوزاتمق |
| ۲۳ — قایدیراق | ۶ — یردن طاش آلمق |
| ۲۴ — دو قون طوت | ۷ — چیقاروب کیمک |
| ۲۵ — قوردله قوزی | ۸ — آیاغنی قولدن کچیرمک |
| ۲۶ — برنجی قاج قورتول | ۹ — آینه اویونی |
| ۲۷ — ایکنجی قاج قورتول | ۱۰ — یکی ماینا |
| ۲۸ — اوچنجی قاج قورتول | ۱۱ — سکهرك امانت یاریشی |
| ۲۹ — دردنچی قاج قورتول | ۱۲ — تک آياته مقاومت |
| مهرکلك اویونلری | ۱۳ — صیرا اوستنده مقاومت |
| ۳۰ — ایپ آتلامق | ۱۴ — اشاس ایله یاریش |

- ۵۴ — خلاط چكشمك
۵۵ — اشاس اوستندم مقاومت.

طوب اربونلری

- ۵۶ — ایکی آل ایله آتوب، ایکی آل
ایله طوتمق
۵۷ — بر آل ایله آتوب، ایکی آل
ایله طوتمق
۵۸ — دیواره آتوب طوتمق
۵۹ — دیواره چلمك
۶۰ — آشاغیدن، کوکسندن، باش
اوستندن آتمق

- ۶۱ — طوبی ثقات کبی آتمق
۶۲ — طوب پاندن آلدن آله
۶۳ — باشند آشیر قوش باشه
۶۴ — یووارلاما مکیکی
۶۵ — طوب، بایراق، محافظ
۶۶ — ایب طوب

- ۶۷ — طوبله حرب
۶۸ — قاعه طوبی
۶۹ — موم دیرك
۷۰ — مرکز طوبی
۷۱ — هدقلی طوب
۷۲ — واله بول
۷۳ — باسكت بول
۷۴ — فوتبول
۷۵ — تهنیس

- ۳۱ — صچرا قورتول
۳۲ — طاوشان یاریشی
۳۳ — قوزی یاریشی
۳۴ — بربريك اوستندن آتلامه
۳۵ — حمام قیزدی
۳۶ — کوکرجین طاقلای
۳۷ — اوزونلق آتلامه
۳۸ — مانع آتلامه
۳۹ — صچرامه، برلك یاریشی
۴۰ — اك اوزاغه کیم چیزه چك

قوشماها اربونلری

- ۴۱ — آرادن کچ
۴۲ — بالی آغی
۴۳ — موم اسری
۴۴ — آلم دو قوندیغی یرده
۴۵ — اسیر آلاماجه

قوت و مقاومت اربونلری

- ۴۶ — آلارله دایانمق
۴۷ — آلارله چككم
۴۸ — دائره ایچنده اوموزله دایانمق
۴۹ — اوطوروب چكشمك
۵۰ — آلارله دایان دوشمه سین
۵۱ — اوموزلاما
۵۲ — آیاقلره استنادلی آلارله یورومك
۵۳ — صیرقاه دایانمق

مکتب اویونلری

وجود تربیه سنه خادم اوچ واسطه دن برنجیسی اویون ، ایکنجیسی
ژیمناستیک ، اوچنجیسی سپوردر . اویون و ژیمناستیک دنك صحتنه ،
انتظام و آهنگ داخلنده تشکله خادم اولدیغی ایچون حیاتك هر
دوره سنده و بالخاصه اون آلتی یاشنه قدر انکشاف دورنده تطبیق
ایدیلیر . آتله تیک و مجادله سپورلری ایسه اون یدی یاشندن صوکر
حیاتك تکاملی دوره سنده یاپدیریلیر . کوچوک یاشده یاپدیریلان
سپورلرک بالخاصه مجادله ، قوت و مقاومت سپورلرینك صحی ، اخلاقی
محدورلری وارد . اویون و ژیمناستیک پرنسیپ ، سپور تطبیقات
ماهیتنده در . پرنسیپ تقویه ایدلمکجه تطبیقاتدن بویوک فائده بکله مز .
مسئله بی اساسندن تدقیق ایدمك اولور سهق کورورزکه چوجوق
دنیا به کلدکن صوکر روحاً و جسماً یاواش یاواش تنموایدر . بوتمولکده
کندی کندینه وقوع بولدیغی ظن ایدیله ملیدر . چوجوق بوتون قواسنی
صرف ایدمك بویور . وجودی متادیا حرکت ایدر . بو حرکت از
بر زمان ایچنده اویونه منقلب اولور . تقلید اویون میلندن بر فاج آی
صوکر باشلار . اویون ذوق و نشئه نك مولیدر . چوجوق اویونله
کولر ، هایقیر ، صیجرار ، اکلیز . اویوندن محروم ایدیان چوجوق
صودن محروم اولمش چیچک کبی صراروب صولار . اویون صحت
و سعادتك ناظمیدر . اویون چوجوغه ذوق و نشئه ویرر . ذوق و نشئه
حیاتده بر منبه ماهیتنی حائزدر .

اویون اوتەدنبیری ذهن یورغونلغنی تلافی ایدن بر واسطه کبی تلقی ایدیلشدر . مثلاً بر مدت درسخانهده حوجاسنک تقریری دیکلهین چوجوقلرک دقتی یورولیور . دماغ یورغونلغنی بوتون عضویت اوزرنده حس ایتدیریور . بوتعب فکری بی تلافی ایچون چوجوقلر باغچه صالیوریلیور . همن نشئه لری عودت ایدیور . باغیشمالر ، قوشوشمالر باشلیور . فقط چوجوغک درسخانهده یورغونلغنی یالکیز دقتک اسرافندن عبارت دکلدیر ، اوتوز قرق چوجوغک نفسی صنفک هوا سنی چابوجاق افساد ایدر . حامض قاربونلی بر هوا اونلرک قاننه قاریشیر . اوندن باشقا صیرالرده چوجوقلر قرق بش ، اللی دقیقه همن ، همن عین وضعیتده اوطوردقلرندن بر قسم عضولری یورولیر . بوتون بو مختلف سببلردن طولایی چوجوقلرک عضویتی ، تمیز بر هواده حرکته محتاجدر . آخج تنفس مدتی چوق اوزار ویا بو زمان طرفنده چوجوقلر فضلہ یوروجی فعالیت بدنیده بولنورلرسه فکر یورغونلغنه برده بدن یورغونلغنی انضمام ایدر . درس لر آراسنده کی کوچوک تنفسلرده چوجوقلرک آغاجقلی باغچه لرده کزیمه لری ویا لکیز آقشام ویا صباح تنفسلرنده قوشوب اوینامالری موافقدیر . علی العمیا بدن فعالیتلرینی فکر یورغونلغنی تلافی ایدر ظن ایتمک دوغرو دکلدیر . فکره تعلق ایدن یورغونلقلری تلافی ایدن آجیق هواده کزنتیلرله معتدل حرکتلر و بسیط اویونلردر .

(بال) دارالفنونی روحیات معلمی (قارل غروس) حیوانلرک اویونلری نامی آلتیده نشر ایتدیکی بر اثرده اویونک حیات علمنه حاضرلق اولدیغنی سویلیور . و حیوانلر اوزرنده کی تدقیقاتی شویله آکلاتیور :

همن بولورلر بریادرو قوش سویجمله قانادلرینی صالایه رق

اوجق ممارسه لرینه حاضرلق کورر . غزال دها آلتی هفتالق ایکن
 صیجراملر ، آتلامار ، هوپلامار یابارق اوینار . کنج بر مایمون
 اوینارکن اوزانه بیلدیکی دالاره آلری ایله ، قویروغی ایله آصیلماي
 تعلیم ایدر . کدی یاوروسی بر مقارانک پیشی صیرا قوشار ، آتلار ،
 پنجه سی ایله اورر و بویله جه ساعتله ادمان ایدر . کوپک یاوروسی بر
 بز بارچاسنی یکی چیقان دیشلری ایله دیدیکلمکه اوغراشیر . کچی یاورولری
 پک کوچوک ایکن ایکی آباق اوزرینه قالقوب طوس وورمغه چالیشیرلر .
 یالکز دقت اولنورسه هر حیوان کندی جنسیتک اقتضا ایتدیردیکی
 اوینلری اوینایور . مثلاً بویودیکی زمان فاره طوتاجق اولان کدی
 مقارانک پیشنده قوشارکن شکارینه صالدیررکی وضعیتلر آلیر . ایلروده عینی
 هجومی فارملره یابار . کچی ایسه اکثری احوالده بویوزلرینی قوللانه جقدر .
 بر کچینک مقارا ایله اوینادیغنی ویا بر کدینک طوس ووردیغنی کیمسه
 کورمه مشدر . دقت اولنه جق اولورسه چوجوقلرک فطرة منهمک
 اولدقلری اوینلردنده بو حقیقت اکلاشیر . درت یاشنده بر آرکک
 چوجوق آلنه کچیردیکی بر اورونجه دکسیک آت یاپوب اوستنه بینر ویا برتخته
 پارچاسی قیلیج یاپوب بوینه اصار . قیزلر ایسه اللرینه کچیردکلری بزلردن بک
 یامغه اوغراشیرلر . بو اوینلر هیچ شبهه یوق که ایلروده داخل اوله جقلری
 حبانه بر حاضرلق ممارسه سندن باشقا بر شی دکادر .

ایشته چوجوقلریمزی اویناتیرکن ایلک دوشونجه من ، اونلری
 مدنیت حاضرمنک قادین وار ککلره تحمیل ایتدیکی وظائف اجتماعیه یی
 حقیقه ایفا ایده بیله جک بر طرزده حاضرلامق اولمالیدر .

بو کتابک احتوا ایتدیکی اوینلر چوجوقلرک دقتنی ، جرأت
 و حسارتی ، سرعت انتقالی تزئید ایدر . اونلری بحریکلی ، وظیفه

شناس ، قانونه قارشی مطاوعتکار ، امتزاجلی ، خلوق برحاله کتیریر .
کندی کندیلرینی ادارهیه آلیشدریر . اونلره وجدانی تمایللرینی
صوصدیرمائی ، استحقار منفعتی اوکره تیر .

آلده کی زمانه ، موسمه ، چوجوقلرک احتیاجنه کوره بو او یونلردن استفاده
ایتمک و غایه تربیوی یی کوز اوکنده طوتارق ذوق ایله استفاده یی مزج
ایتمک معلمک بیلکیسنه و قدرت تربیویسنه وابسته در .

او یونک روچه وبدنه بخش ایتدیکی بوفائده لری کورن بعض مر بیلر
بو طبیعی و ذوق آور واسطه ایله اکتفا ایدره ک صنعی و جان صیقیجی
ظن ایتدکلری مرتب ژیماستیک حرکتلردن صرف نظر ایتمک ایسترله ،
بویله برخطایه دوشمه مک ایچون بویکی نوع فعالیتک تأثیرلرینی و ماهیتنی
معلملر آیی بیلمه لیدرلر .

او یون خارجدن هیچ برتأثیره تابع اولمایان و کندی کندینه ظهوره
کلن انسیاقی و ترکیبی بر فعالیتدر . ژیماستیک ایسه فیزیبولوجی علمنک
معطیاتنه کوره ترتیب و تنظیم ایدیلش عقلی ، تحلیلی و صنعی بر سلسله
حرکتلدر . چوجوق او یونده اولدینی کبی راست کله حرکت ایدمهز ،
قوماندا ایله افاده ایدیلن معین و محدود حرکتلر یاپار . او یون حسه ،
ژیماستیک ادراکه تعلق ایدر . او یون عضلاتک هیئت عمومیه سنه قوت
و جویکک ویریر . ژیماستیک عضلاتی تربیه ایدر ، بدنه انتظام و آهنگ
ویریر . او یون ذهنی ژیماستیکدن ده آز ایشله تیر ، دماغک مداخله سی
اکثریا او یونک باشلانغجنده ، چراقلق و عجمیلک دوره سندمهز ، ملکه
حاصل اولدقجه مراکز عصیه نک وظائفی قولایلاشیر . ژیماستیکده
هر بر حرکت ایچون دماغ معین بر کتله عضلیه یعنی عضلات قاعله ،
شسته و متضاده آری ، آری امرلر تبلیغه مجبوردر . ژیماستیکک

بوماهیتی اکلامیان واونی راست کله قوماندا ایله اجرا ایدیلیر بر طاقم
 بسط، یکنسق و جان صیقیجی قول و باجاق حرکتلرندن عبارت ظن
 ایدنلره هر برده تصادف ایدیلیر . ژیمناستیکک ده فکره عائد درس لر
 کبی علمی برماهیتی اولدیغنی کویستره جک ، اویونله ژیمناستیکک یکدیگرینک
 لازم غیر مفارقی و متممی اولدیغنی اثبات ایدمه جک و بو باطل اعتقاد لری
 دوزله له جک آنجق صنعتنه بحق واقف تربیه بدنیه معلم لریدر . ماهر
 بر استادک ائنده بر درس جان صیقماز ، چو جوقد کیدی یاشندن اولکی
 دوره حیاتنده او قویوب یازما او کرتیلمز ، اونلره هر شی کتاب کاشتنک
 یوزندن او کره تیلیر . حادثات عالمه دائر قاباطاسلاق فقط دوغرو فکر لر
 ویریلیر . اویونله ، حکایه ایله ، اویونجاقله ، رقصله ، موسیقی ایله حواس
 و ملکلری تربیه ایدیلیر . عقللرندن زیاده حسلرینه مراجعت ایدیلیر .
 تربیه بدنیه ده ده عینی اصول تعقیب ایدیلیر . بودورده شرقیلر ، اویونلر ،
 حیواناتی ، واپورلری شمندوفرلری تقلیداً یورویشلر ، طوب اویونلری
 موسیقینک آهنگیله بسط ممارسلر یاپدیریلیر .

یدی یاشندن اون یدیسنه قدر مکتبلرده عقلی و تحلیلی تدریسات
 باشلار . چو جوقلر اصوله توفیقاً معلومدن مجهوله ، بسیطدن مرکبه ،
 قولایدن کوجه دوغرو تدریجاً ایلروله تیلیر . درس لرده اککنجه ایله
 استناد مزج ایدیلیر . تربیه بدنیه ده دخی عین اصول تطبیق ایدیلیر .
 بر طرفدن تربیوی ژیمناستیکلرله استفاده ، دیگر طرفدن اویونلرله ذوق
 تأمین ایدیلیر . کرک فکر و کرک بدن تربیه مننده پرنسیب و اصول
 تمامیله یکدیگرینک عینیدر . ایکینسک ده تعقیب ایدمه جکی یولی په داغوزی
 چیز مشدر . هنر اویولدن یورویه یلمکدر .

اویوندن چیقاراجم . کوزل اوینادیغیزی کوررسم هر درس یکی اویوندن ویرمجم .

شیمدی بربریکزه دوقونمادن، ایتیشوب قاقشمان بنم آرقامه برصیرا اوله رق چابوق دیزلیکیز باقایم . بوی صیراسی اولمایه لزوم یوق . هرکس بربرینک ارقاسنه دیزیلین . چوجوقلر دیزیلنجه معلم یرینی دیکشدریر . و شو اخطارده بولنور : دودوکی اوتدیرمجم و هپکز قوشوب ینه بربریکزک ارقاسنه دیزیله جکسکیز اک اوکده بولمانک اهمیتی یوق ، نریمه راست کلیرسه کیرمه لی و چابوق دیزیله لی زورله آرقداشک اوکنه کچمه به چالیشمامه لی . چوجوقلر قوشوب دیزیلنجه معلم ایضاح ایدر . بوکا بر صیرا درین قول دیرلر . شمدی بن یوزیمی هانکی طرفه دوزده بو قوماندایی ویررسم سز ینه برصیرا اوله رق قوشوب بنم اوکده بر صیرا دیزیله جکسکیز . بریسی کلوب اوکده دورونجه اونک اوکنه دورمامه لی ارقاسنه دیزیله لی و آرقداشنه چوق بتشمه مک ایچون قوللرینی ایلری اوزاتمالی .

برصیرا درین قول مارش ! مارش ! چوجوقلر دیزیلنجه قوللرینی ایلری اوزاتیرلر . معلم ایضاح ایدر . بوکا چفت قول ایله اوکدن مسافه المنق دیرلر . ایشته قوماندا ویریورم : چفت قول ایله اوکدن مسافه آل ! حاضر اول ! قومانداسی ایله آللرینی آشاغی صارقیدیرلر . صول ویا صاغ آباق راحت قومانداسیله ایاقلرینک برینی برونک استقامتنده بر ایاق بویی ایلری چیقاروب آللرینی بللری اوزرنده قاووشدیروب راحت وضعینه کچرلر . معلم بر قاج کره بو حرکتی تکرار ایتدکدن صوکرا ، کوچوکلر اوکده کلک اوزره ، برصیرا درین قول مارش ! مارش !

قومانداسنی ویریر . چوجوقلر بوی صیراسی اولورلر یرلرینی بولامایانلری معلم دوزلتیر . بونی ده بر قاج کره یاپدیردقدن صوکره ایکی صیرا درین قول مارش ! مارش ! قومانداسنی ویریر . داغنیق بر حالده دوران چوجوقلر ینه قوشارق معلمک قارشیسنده ایکی صیرا درین قول اولورلر . معلمک قارشیسنه دوران چوجوغک اشی اونک صولنه دورر وبویلهجه دیکرلری راست کلدکلری یره ایکی صیرا درین قول دیزیلیرلر . معلم اولجه بوی صیراسی اخطارینی ویریرسه او وقت بوی صیراسی اولورلر . معلم کنیش قولی ده تعریف ایدر و کوسته درر کندی اوکنه برچوجوق آلیر دیکرلرینی صیرا ایله اونک صولنه دیزر و کنیشلکنه بر خط تشکیل ایدر و کندی اوکنه کوب دوران چوجوغک دیکرلری دائما صولنه دیزیله جکنی اخطار ابتدکدن صوکره : بر صیرا کنیش قول مارش ! مارش ! قومانداسنی ویریر چوجوقلر راست کله کنیش قول دیزیلیرلر . بر قاج کره تکراردن صوکره بوی صیراسی ! اوله جغنی سویلر اک کوچوک بویلی کندی اوکنه دورر دیکرلری صیراسی ایله اونک صولنه دیزیلیرلر . ینه هپسنی داغتر . ایکی صیرا کنیش قول مارش ! مارش قومانداسنی ویره رک ایکی صف تشکیل ایدر . اخطار : چوجوقلر یکر میدن فضله ایسه هپسنه بردن بر صیرا درین وبا کنیش قول یاپدیرمق جائز دکادر . یرک وسعتی نظر دفته النمالیدر .

اویون ۲ : بوردرمک ، بوردرکی یمردلوب فالقمی ، دیزر یمردمک :

دوررلر و کاندن استفاده ایتملی ، النی شاقلاتارق ،

دودوك چالارق اصول طومالمى ؛ معلم ترمپت چالمى بيليورسه ترمپتى
 بوينه آصارق چوجوقلرك اوكنه كچمهلى وركنده يورومهلى . چوجوقلر
 مارش سوبله مه سنى بيليورسه مارش سويلتهرك يورومهلى . هر حالده
 يورويشى ، جانلى آهنگدار بر شكه قويما . بو وسائطدن هيچ برى
 يوقسه بر ! ايكي ! اوچ ! صايديرارق و اوچنچى آدىمى ديكر ايكسندن
 سرت باصديرارق يوروتير . اكثريا اوچ دقيقه يى كچمه يى بويورويشلرده
 باشلىرى ديك طوماللىرى ، قوللىرى سربست ساللاماللىرى آياقلىرى
 دوغرو باصماللىرى و آدىملىرى اصوله اويدورماللىرى اخطار ايدر .
 بيانو ويا كان صوصار . كندى اك اوكدە يورر كن قوماندان و يرمەدن
 چومه لير . چوجوقلر بر آندە چومه ليرلر . تكرار قالقوب يورر .
 آلبه اشارت ايدەرك دورر . هپسى بردن دوررلر . ينه اشارت ايدەرك
 يورر . زمين مساعد ايسه ديز چوكوب قالقار ، هپسى ده ديز چوكوب
 قالقارلر . ژيمناستيك آدىم قوشمايه باشلار . چوجوقلرده تقليد ايدر .
 قوللىرى ساللا يارق يورر . داغليكز ! دير . چوجوقلر باغريشارق
 داغليزلر . بردن دودوك چالار هپسى صوصار .

اويون — ۳ : دائره ارطى .

معلم ، كوچوكلر اوكه كلمك اوزره تك صيرا درين قول مارش ؟
 مارش ! قومانداسنى ويرير . چفت قولله اوكدن مسافه آل ! حاضر
 اول ! قومانداسندن صوكر صاغدن صاي ! قومانداسنى ويرير . (يرك
 مساعدده كندى) بردن اونه ، اونبردن يكرمى يه ، يكرمى بردن

اوتوزمه قدر آل آله ووروب دائره اوليكنز ! ، دائره نك هانكي طرفه
دونه جكني آلمه اشارت ايدوب كوسترمه جكم و باشلامق ايچون دودوك
چالاجم . دقت ايديكز ! دير ، دائره برمدت صاغه كيتدكن صوكرا
دودوك سسيله دوررلر . صوله اشارت ايدوب دودوك چالنجه صوله
دوزر ! تكرر دودوك سسيله دوررلر . قوشارق دوزلركن دودوك
سسيله دوررلر . دودوك سسيله اون دفعه چومهلوب قالفارلر . داغليكز !
قومانداسيله باغريشه رق داغيلرلر . دودوك سسيله صوصارلر . كوچوكلر
اوكه كلمك اوزره تك صبرا درين قول مارش ! مارش ! قومانداسيله
ديزديرلر . بر آز آليشدق دن صوكرا يوروركن ويا قوشاركن اوزر
كشيك ويا اون ايكيشر كشيك دائره اول ! قومانداسيله بر ، ايكي وارج
دائره تشكيل ايدرلر . صوك پوستاده برويا ايكي كشيدن فضله اكسيك
اولماسي ايچون طلبه نك موجوديني دائما نظر دقته آلمق لازمدر .

تنبیه : چوجوقلر ك پوستا حالنده ، جمعي اويونلرده انتظام وانضباطي
افخلال ائتمه مەلري ايچون اونلري دودوك سسنه اطاعته ، معلمك كوچوك
بر اشارتي ايله طويلانمغه ، صبرايه كيرمه يه ، كوستريلن استقامته
يورومه يه ، قوشاركن ، باغريركن بر آنده صوصمايه ، آتيك ، چويك
وچوق دقتي برحاله كتيرمكه غيرت ائتمه ليدر .

اويون — ۳ : مستقيم مظهر اوزرنه برورنمك .

ضلمه نك عددی نسبتنده زمينه تبه شيرله بر مربع جيزيلير ويا
كوشه لره برز كوچوك فلاما ديكيلىر . مربعك ورتاسنده چوجوقلر

چفت صبرا درین قول وضعیتده دزیلوب اوکدن مسافه آلیرلر .
 موسیقینک سسیله یورویشه باشلارلر . تام ضلعک اوزرینه کلنجه معلم
 آیریل ! قومانداسنی ویریر . صاغده بولنان صاغه ، صولده کی صوله
 یورویهرک مربعک ضلعلی اوزرنده یورورلر . قارشى جهته قارشى
 قارشى یه کلدکلری زمان معلم برلش ! قومانداسنی ویریرسه ینه چفت
 صبرا اوله رق اورتادن یورورلر . تک صبرا قومانداسنی ویریرسه بری
 صاغدن بری صولدن بربرینک آرقاسنه کیره رک تک صبرا اولورلر .
 ایکیشر یورودکلری زمان معلم ایکیشر ، ایکیشر آیریل ! قومانداسنی
 ویریرسه برچفت صاغه برچفت صوله آیریلیر و دیگر جهته قارشىلاشدقلری
 زمان معلم دردر قومانداسنی ویریرسه درت صبرا تشکیل ایدرلر . بو
 یورویشلر ژیمناستیک آدیمله ده یاپدیریلا بیلیر .

مواظت اویونلری

بو اویونلر هم دقتی تربیه ایدر ، هم ده عمود فقرینک یانلرنده کی
 عضله لری ایشلک بر حاله کتیره رک یورویشه آهنگ و ظرافت ویریر .
 چوجوقلرک باشلرینی ممکن مرتبه دیک ، وجودلرینی دوغرو طومالرینه
 اعتنا ایتمه لیدر . بو اویونلرده مسابقه لر جمعی ماهیتده یاپیلیر .

اویون — ۴ : باغدا سه قوروب فالقمی

چوجوقلر اوز ، اوز بر داتره تشکیل ایدرلر . و آل اله طوتارلر .
 معلم دودوک سسیله یاواش یاواش باغداش قوروب اوطوریلاجقنی وینه

دودوك سسيله سرعتله قالقلاچغنى اخطار ايدر . دودوكى اوزونجه اوتدورهرك چوجوقلر صول آياغنى صاغ آياقلىرىنىك اوستندن آشوروب بررلىرىنىك آياقلىرىنى برامقان ياواش ياواش باغداش قورارلر . و ينه عين وجهله فقط دودوكك كسكىن سسيله سرعتله قالقارلر .

ايجه ممارسه پيدا ايتدكن صوكرا آللىرىنى براقوب ، ينه دودوك سسيله ياواش ياواش باغداش قوروب قالقارلر . يالكىز بو سفرقوللىرىنى ايلرى اوزاتمالرى شرطدر . بو حركت ، بش دفعه دن فضله تكرار ايديله مز .

هانكى پوسته ده اون دفعه منتظماً چومهلوب قالقانلرك مقدارى چوقسه او پوسته اويونى قازانير .

اويون — ۵ : آياق طوتوب قول اوزاتمى :

معلم ، صاغ ديز بوكولهرك ، صاغ آل ايله صاغ آياغك بيله كى طوتيلدقن صوكرا صول الك ناصل يوقارى اوزاتيلديغنى كوستر . صوكرا دودوكى سرعتله چالار . دائره اوزرنده دوران چوجوقلر بر آنده صاغ آياقلىرىنى طوتارق صول قوللىرىنى يوقارى قالدبرلر . معلم يكرمى يه ويا اوتوزه قدر صايار . متقابلاً دودوكى اوتديروب آياقلىرىنى يره باصديروب و قوللىرىنى آشاغى اينديرتير ، تكرار دودوك سسيله بو سفر صول آل ايله صول آياغى طوتديروب صاغ قولى يوقارى اوزاتدبرير و ينه اوتوزه قدر صايار و دودوك چالديروب يره باصديرير . هانكى پوستاده دوشنلرك مقدارى الك از ايسه ، او پوستا اويونى قازانير .

اویون — ۵ : برده طاسه آلمه !

دائرة تشکیل ایتش اولان چوجوقلردن هر برینک اوکنه بر
طاش قونور. دودوک سسیله چوجوقلر صول باجاقلرینی کرکین اوله رق
آرقایه اوزاتیرکن ، صاغ دیزلرینی قیرمه دن ا کیلوب یردن طاش آلوب
دوغرولیرلر . ینه دودوک سسیله عین وضعیتده طاشی یره نورلر .
معلم لزومنه کوره بو حرکتی اوچ الی بش کره تکرار ایدر . صوکر
عینی حرکتی طاشی صول ایله الارق صاغ باجانی کری اوزاتیرلر .
هانکی پوستاده دوشمه دن ویره باصادن بش دفعه تکرار ایدنارک
مقداری ده جوق ایسه او پوستانا اویونی قازانیر .

اویون — ۷ : میقاروب کبیک !

دائرة تشکیل ایتش اولان چوجوقلر صول آیاقلرینی یردن کسهرک
بر آیاق اوزرنده جاکتیرینی ویاژیمناستیک قوندورالیرینی چیقاروب
کییرلر . عینی حرکتی هرایکی آیاقله ده تکرار ایدرلر .
هانکی پوستانک چوجوقلری دوشمه دن چیقاروب کیمه عملیه سی
دها اول اکمال ایدرسه او پوستانا اویونی قازانیر .

اویون — ۸ : آباغنی قورمه کچیرمک

دائرة تشکیل ایتش اولان چوجوقلر ایکی آللرینی کتتلیه رک دوررلر .
معلم ، صول آباغک قوللرک آراسندن کچیریلوب یره باصیلده جغنی سویلر ،
متعاقباً دودوکی جالار . چوجوقلر صول دیزینی بوکر و آباغنی صاغ

دیز اوزرینه دوغرو قالدیرارق قوللری آراسندن کچروب یره باصارلر.
ینه دودوک سسیله قوللرک آراسندن چیقاروب یره باصارلر.
بر آرمارسه پیدا ایتدکن صوکر اولا صول باجانی بوکهرک
قوللرک آراسندن کچروب یره باصدقن صوکر صاغ آیانی کچروب یره
باسارلر وینه دودوک صداسیله اولا صول و صوکر صانی چیقارلر.
دوشمه دن، آلری چوزمه دن آیاقلرینی کچروب چیقارانلرک مقداری
هانکی پوستاده ده چوق ایسه او پوستا برنجیلکی قازانیر.

اویون - ۹ : آینه اربرنی

هریش چوجوغه بر آینه اصابت ایتک اوزره طاشسز وتوزسز
بردوزلکه کره میت ایله شکلده کورولدیکی اوزره متعدد آینه لر چیزیلیر.
وهرچوق صیراسیله آئنده کی یصی کیره میدی اول (۱) صوکره
(۲) صوکر (۳) و ۴ نومرویه آتوب قوندرقدن صوکر بر آیاقله
سکهرک چیزکیلره باصمان او خانیه کیرر و آیغنک اوجیله اوروب
کیره میدی برنجی خانه استقامتمندن چیقاریر. خانلر بیتدکن صوکر
جهنمدن آتلاوب سلامت و صوکر آینه نک ب، ج، ق، د درت
کوزندن ده موفقیته کیره میدی چیقارانلر دوغرو دن دوغری یه آینه مک
اورتاسنه آنا ر اورادن چیقارنجه اویونی اکمال ایدرلر.

تنبیه : کوشه لردن کیره میدی چیقاران چیزکی یه باصانلر صیراسنی
آرقداشنه ترک ایدر. هراویونجی قلدینی یردن اویونه دوام ایدر.
خانلر آراسنده برر آدیم آرا بولنور. برنجی، خاندن صوکر
کیره میت ایکنجی خانیه آتیلیر و سکهرک اولا برنجی صوکر ایکنجی

خانه یه کچیلیر. برنجیدن چیققدن سوکرا آیاق یره باصار. جهنمی سکه رک سلامت خانه سنه آتلامق لازمدر. جهنمه باصان صیراسنی غیب ایدر.

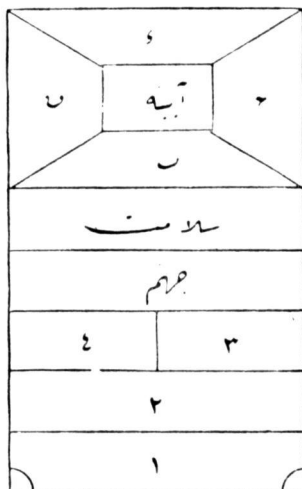
آینه نك اطرافنده (ب) سوکرا (ج) سوکرا (د) سوکرا (ق)

ونهایت آینه یه کیره میت آتیلارق اوون بتیریلیر. چوجوقلرک بعضاً صاغ و بعضاً صول آیاق اوزرنده سکه لر کی کندیلرینه اخطار ایدیلیر.

بویله اولمازسه چوجوقلر متمادی آلیشدقلى آیاق اوزرنده سکرلر و بوندن بل کمیکی متأثر اولور.

چیزکیلری چوجوقلر ایپ چکه رک غایت منتظم چیزمه لی، ویا معلملر

بالذات چیزمه لیدرلر. بر آینه ایله اعظمی بش چوجوق اوینایه بیلیر.

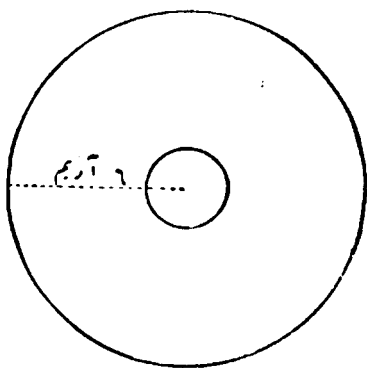


اویون -- ۱۰ : یکی مانا

چوجوقلر اونر کشیلک پوستالره آیریلیر. هر اوون چوجوغه بر اویون یری چیزیلیر. کیره میدله اورتایه بر آدیم نصف قطرله بر دائره یاپیلیر. عینی مرکزدن آلتی آدیم نصف قطرلی بر دائره دها یاپیلیر. طاش طوتیلهرق آبه کیم اولورسه کوچوک دائره نك ایچنه کیرر. آبه کوچوک دائره دن مصلقابر آیاقه سکه رک چیقابیلیر. سکه، سکه آرقداشلیری قووالار. کیمه ایلله دوقونورسه او آبه اولور. یکی آبه اولان اورتاده کی

دائره نك ايچنه قاجار. قاجاركن آرقداشلىرى صيرتنه وورلر او كيمسه يه اوراماز .

تنبيه : سكه، سكه يوروين آبه يه دو قونمق ممنوعدر. آبه كنديلكندن ايكي آياق يه يره باصارسه مركزز دائره سنه قاجينجه يه قدر داياق ير . بويوك دائره دن ديشارى چيقانلر آبه صاييلير. آرقداشلىرى او زمان آبه يي براقوب اونلر قووالارلر و قورتولمق ايچون مركززه قاقچدن باشقا چاره يوقدر. مركزز دائره يه آبه دن باشقه كيمسه كيرمه سز .

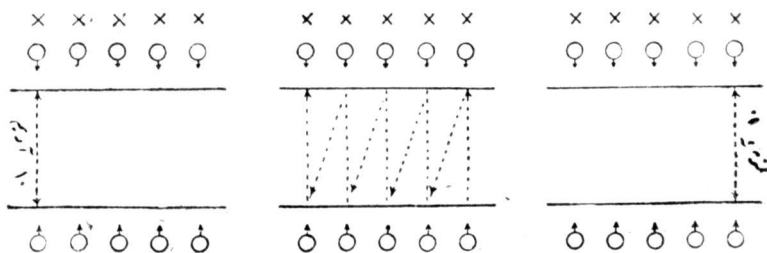


اخطار: يكي آبه اولوب ده مركززه قاجانك يالكز صيرتنه ووريلير. قاجابيلمه سي ايچون يول ويريلىر . قوتلى وورمق ، يا جان ياقمق تربيه يه منافيدر .

بش دقيقه لق اويون ظرفنده هانكي پوستاده آبه اولمايانلر ك مقدارى چوق ايسه او پوسته اويونى قازانير .

اویون — ۱۱ : مەرك اوده آدیمه امانت باریشی

اونر كشیلك ایکی اوچ ویا درت پوستا بشر بشر اون آدیم آرا ایله قارشیلقلی دورورلر. معلمك دودوکیله هر پوسته ده برلر سكه رلك اون آدیم ایلروده و قارشیلرلنده دوران آرقداش لرینه آللرنده کی كوچوك لاستیك طوپ، مندلی ویا طاشی ویریرلر. او آلنجه سكه سكه، قارشیده کی دیگر آرقداش نه کتیریر. بوسفر بو قارشیه کوتورر. بویله نهایت اونجی یه واصل اولور. هانکی پوستا دها چابوق اكمال ایدرسه اونلر قازانیر .



تنبيه: هیچ برچوق كندی حدودندن چيقاماز. هیچ برچوقون كنه امانتی آلدقندن سوكر اایکی آیاقله یه باصاماز. معلمك دودوکی چالمدن حرکت ایدیلهمز . چوقوقلر آراسنده کی مسافه اون یاشندن بویوك اولانلرده اون بش ونهایت اعظمی یكرمی آدیم اوله بیلیر.

تنبيه : معلم هانکی آیاقله سكه جكلرینی اولدن تعیین ایتمه لیدر. صول آیاغیله سكه مینلری ده آلیشدرمالیدر .

اویون — ۱۲ : نك آياقله مرازه و مقارمت

ایکی پوستا قارشیلقلی دورر. برطرف بیاض دیکر طرف قیرمیزی اولور. بیاضلر قوللرینه بیاض مندیله باغلار دودوک چالنجه هرایکی پوسته آللرینی آرقادن بلی حذاسنده کنتلهر، وبر آياغنی یردن قالدیرر. اوموز اوموزه چارپیشیرلر. هانکی طرف یاریم دقیقه ظرفنده دهاجوق چوجوغنی ایکی آياقله باصدیرمشمسه اوطرف قازانیر. اخطار : آللرینی چوزن مغلوب صاییلیر. یره باصان ساحه دن چکیلیر.

اویون — ۱۳ : صیرا اوستنده مقارمت

ژیمناستیک صیراسی ترس چوریلیر. قوشاق آغاچی اوستنه ایکی پوستادن بررچوجوق قارشیلقلی چیقارمعلمک اشارتیه آلله طوتوشوب بربرینی یره باصدیرمغه چالیشیرلر. هانکیسی دها اول آياغنی باصارسه او غیب ایدر، هانکی پوستاده صیرا اوستنده قالان چوجوغک مقداری چوقسه او غالب عد ایدیلیر.

اویون — ۱۴ : اشاسه یاربش

چوجوقلر اشاس اوستنده یورومکی اوکرنکدن صوکرا پوستالر آراسنده اون ایله اون بش آدیعه یاربش یاپیلیر. هانکی پوستاده دوشمه دن ایاک کناپان مقداری چوقسه او پوستا غالب عد ایدیلیر.

اشاسلرک طولی برمترو یکریمی سانتیمترودر. آياق باصاجق محلی زمیندن
یکریمی سانتیمتر و یوکسکدر. قالینلی درت سانتیمترودر. ۱۳ یاشندن
کوچوکلرک بینمهی جائز دکلدر.

اویون ۱۵ : چنبر یاربشی

چو جو قلی چنبر چویرمه یی اوکره نیرلر. یکریمی مترو آرا ایله هراون
کشیمه پوستانک بشی برطرفده دیگر بشی مقابل طرفده دورر.
هر پوستانک برنجیلری دودوک سسیله چنبری چویره رک قارشیده کی
آرقداشنه ابصال ایدر. اوده عینی صورتله چویره رک بو طرفده کی
آرقداشنه کوتورر، بویله جه دوقوز کشینک اُلندن کچن چنبر اونجی به
واصل اولور. هانکی پوستانک اول اکل ایدرسه او پوستانک اویونی
قازانیر.

تنیه: بو اویونده قوشمان زیاده مهارت لازمدر. چنبری راستقامتده
سرعتله سوق ایتمک چو جو قلی ایچون بدایتده چوق کوچدر.
چنبری دوشورمه دن ایلمک اکل ایدن پوستانک برنجیلکی قازانیر.

اویون ۱۶ : قول قورل سکرک یاربسه

پوستانک صبرا اوله رق دیزیلیر. هر پوستانک اون چو جو غی
بربرینک صاغ قولنه کیرر. دودوک چالنجه هبسی ده صاغ ویا صول
آیاقلرنده سکرک اون بش آدیم ایلروده چیزکی ایله کوستریلن حدوده
قوشارلر. هانکی پوستانک اولجه کلیرسه اویونی قازانیر.

اخطار : برپوستا داخلنده برکشی یره باصارسه اوپوستا مسابقه دن
خارج قالیر .

رفت و مرهات اربونلری

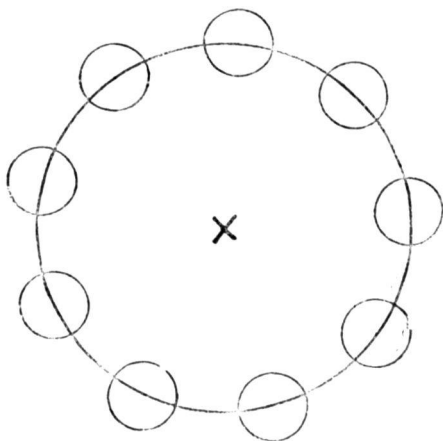
بو او یونلر چوجوغی آنی قرارلره ، بجریکلیکه ، موفقیتله ایش
کورمه ، دائما متیقظ بولمایه آلیشدر . فضله یورغونلغی موجب
ولمادیغی ایچون یاز موسمنده اویناتیلیر .

او یون ۱۷ : بوردیکی بول

بو او یون بیلدی کمزکوشه قاماجه او یونی کیدر . یالکز هر آچیلقدن
آغاچ ویا کوشه لر بولمادیغندن معلم چوجوقلرک مقدارینه کوره یره
دائرة جکلر چیزکه بونلرک هر بری بر یورددر . بو دائرة جکلر بویوک
بر محیط دائرة اوستنده بولنور . اورتا یره ده بر ضرب اشارتی
قونور . آغاچ ویا اسکمله وارسه ویا برژیمناستیکخانه داخلنده مختلف
آلتلر بولنورسه بونلرک هر برینی بر یورد قیاس ایتمک ده ممکندر .

چوجوقلر ضرب اشارتک اطرافنده دائرة تشکیل ایدوب دوررلر .
معاودودوکی چالنجه اولدقلری یره قوشارق دوزلر ، تکرار دودوکی
چالنجه حیل یاوروسی کبی داغیلوب بر یورد قاپارلر . یوردسز قالان
اورتهیه چیقار . یوردک بری سیلیر . ینه اورتهیه دائرة اولورلر . ینه
دودوک سسیله قوشمغه باشلارلر . ینه دودوک چالنجه یوردلره قوشارلر .
آحقده قالان ینه اورتهیه چیقار . بر یورد سیلیر . قالانلر آل الله

ویریر ، بویلهجه اک صوڪ قالان اوچ چوجوق هر پوستهده اویونی قازامش اعتبار ایدیلیر .



اویون - ۱۸ : اُس یتمسه

اونر کشیک ایکی پوستان درین قول شکلنده ایکیشر مترو آراقله دیزیلیر . اک صوڪ چفت معلمک دودوکی چالنجه بری صاغدن بری صولدن قوشارق اک اوکده ایکی صیرانک وسطنده تک باشنه دوران بر چوجوغه هانکیسی ده اول یتشوبده ایلله تماس ایدرسه او اش اولور . دیکری یعنی کری قالان اوکه چیقار ویالکیز دورر . تکرار دودوک چالار واک کریده کی چفت قوشار . بوصورتله هپسی قوشدقن صوکر هانکی طرفدن دها چوق یتشمشلسه اوطرف اویونی قازانیر .

اویون — ۱۹ : اؤکمه دورسه

پوسته لر قارشیلقلی دورر . آرالری ده ایجاب حاله کوره درت بش
آدیم آچیلیر . باشده بولنانلر معلمک دودوک سسیله اوکدن قوشارق
آرقداشلرینک آرقاسندن یرلرینه عودت ایدرلر . هانکی پوستادن
دها اول کلیرسه او برصایی یاپار . بویله جه ایکی پوسته نك چوجوقلری
یاریشیر وهانکی طرفدن برنجی کلنلر دها چوقسه او طرف اویونی
قارانیر . بو دولاشما بعضاً آرالردن کچمک صورتیله زیقراق شکلنده
یاییلیر . یالکیز اوزمان قوشانلرک آرقداشلرینه سورونمه می شرتدره .

اویون — ۲۰ : قرمزی - بیاض

بو اویونی ایکی حتی اوج پوستا دخی برلکده اوینایه بیلیر . اوتوز
آدیم مسافده برر قلعه خطی چیزیلیر . تام اورتیه بوقلعه خطلرینه
موازی بر خط دها چیزیلیر . بو خطک طرفینه ایکی آدیم آرا ایله
پوسته لر بربرلرینه آرقاسنی چویروب دورورلر .

صیرالردن بری قرمزی بری بیاض اعتبار ایدیلیر . معلم ایکی
طرفدن هانکی سنک اسمنی اوکجه ذکر ایدرسه او طرف قاچار ، دیگر
طرف قووالار . معلم کوزلجه اویونی اکلادقدن صوکر قرمزی بیاض !
ویا بیاض - قرمزی ! دییه باغیر . طبیعی ایلك سویله دیکی برنجی
تمشیل ایدن طرف قاچار ، دیگر طرف قووالار . فقط تلاشله اکثریا
چوجوقلر نه یاباقلرینی شاشیرز ، قاچاق یرده قووالایه رق بربرلرینه
ایلدیلر . بو ایستیه بو اویونی فوق العاده ذوقلی برحاله قویاییلیر .

بعضاً اسملرینی دکشدیرمک ، بعضاً قوماندایی چابوق ویا یاواش ویرمک
صورتیه چوجوقلرک اعصاب مرکزلری اوزرینه اجرای تأثیر ایدر .

اویون — ۲۱ : الطوت سولم بر قاج

بر پوستاده کی چوجوقلر دائره اولورلر . ایه دائره نك طیشنده
دولاشیر وارزوایتدیکی بر آرقداشنك اوموزینه خفیجه دوقونوب قاجار
ارقداشی کندیسنی قووالایاجق یرده عکس جهته قاجارطبیعی دائره نك
دیگر جهتمده قارشیلایشیرلر . صاغ اللریله طوقا ایدوب یوللرینه دوام
ایدرلر . دائره اوستنده کی آجیق یری هانکیسی قاپارسه دیکری ایه
اولور واطرافده دولاشیر . اویون بویله جه دوام ایدر .

اویون — ۲۲ : قاب قاج

ایکی پوستا قرق آدیم آراقله برر قلعه خطی چیزلر و هر پوستا
اوجیزکیلرک کریسنده طورر . پوستالردن بری قوللرینه بیاض مندیله
باغلار . اورتایره پوستالردن برینه ده یقین بالفرض ۱۶ آدیمه براسکمله
اونکده اوستنه برکیرمیت ویا برکوچوک طاش قونور . اسکمله هانکی
طرفه یقین ایسه اوطرف اویونه باشلار .

معلم دودوکی چالنجه پوستالردن اسکمله یه یقین اولان طرفدن
بری سرعتله قوشوب طاشی قاپارق قلعه سنه قاجق ایستر ، مقابل
طرفندن ده بری اونی تعقیبه چیفار . طاشی آلمادجه دوقونماز فقط طاشی
قابوب قاحنجه طومغه سکیر تیرویا قالارسه اسیرایدر . هرچوجوق بویله جه

قوشوب طاشی قاپوب قاجار . اسکمله نك بر طرفی اون آلتی آدیم دیگر طرفی یکرمی آدیم اولمسه رغماً قاپوب قاچانلر عمومیتله طوتیلرلر . چونکه طاشی آلمق ایچون براز توقف ایتمک ضرورتی وارد . حالبوکه قارشیدن کان هیچ دورمادینی ایچون قولایجه یقالار . بونک ایچون طاشی قاپوب قاجاق اوزره قوشان طرفه تکرار کیدوب کلمک حقی ویریلیر . یعنی اسکمله نك یانسه قدر کلیر و آلتی طاشه سورمه دن قارشینه قدر کلش اولان رقیبینه ، تکرار ! دییه هایقیریر . هرایکیسی ده قلعه لرینه قدر کیدوب تکرار کلیرلر و بو دفعه دهها زیاده قاپوب قورتولتی احتمالی وارد ، چونکه ایلمک حرکت ایدن ۳۲ قووالایان ایسه ۴۸ آدیم قوشمق مجبوریننده در . پوستا افرادی تکمیل قوشدقدن صوکر ابقالانانلرک مقداری صایلیر . ویرلر تبدیل ایدیلرک اویون تکرار ایدیلیر . هانکی طرف دهها چوق اسیر ویرمش ایسه او طرف اویونی غیب ایدر .

اویون — ۲۳ : قاپوبراه

زمینه بردارّه چیزیلیر اورتاسینه یووارلاق بر طاش ویا بویوک بر مقاره قونیر اوکا چوجوقلر (پیقو) تسمیه ایدرلر . بش آلتی آدیم ایلرییه بر خط چیزیلیر بش آلتی چوجوق اللرنده طوتدقلری یصصی طوغله ویا مرمر بارچه سنی او چیزکی به آتارلر . اک کرییه کیم قوندرمشه آبه اولور . دیگرلری او خطدن قایدیراغی آتوب پیقویی یردن فیلاتمغه چالیشیرلر . موفق اولورلر سه آبه قوشوب آلهرق یرینه کتیرمکه مجبوردر . او کتیرنجه قدر دیگرلری قوشوب قایدیراقلرینی قاپوب چیزکینک او بر

طرفنه قاجارلر. اُبه پيقويني ديكدكدن صوكر اويونجیلردن برینی چیزکی به قدر طوتابیلیرسه طوتولان اُبه اولور.

۲۱ — بالی آغی

یکرمی آدیم اوزونلق واون آدیم کنیشلککنده دوز بر یرده اون بش چوجوق بو اویونی پک کزل اوینایه بیلیر. اطراف دیوارله محدود دکلسه ایله ویا زمینه کیره میدله چیزکی چیزه رک اویون یری تحدید ایدیلیر. اُبه اولان مستطیلک کوچوک ضلعی وسطنده دورور ویوزینی اویون محله دونه رک قوللرینی یانه آچار. معلم دودوکی اوتدیرنجه اویون باشلار. اُبه دائماً ایلری قوشمغه مجبوردر کری دونه من آرقداشلی یان طرفلردن مقابل طرفه قاجوب قورتولورلر. حدود خارجه چیقانلر یقالانمش عد ایدیلیر. قووالادینی آرقداشلردن هانکیسنه اُلی ایله دوقونورسه اوده اُبه اولور. بودفعه اولک اُلندن طوته رق کوچوک ضلع اوزرند دوزرلر وینه دودوک چالنجه قوشارلر، بویه جه هر طوتولان بالی آغنه داخل اولور. آلتی کشی طوتیلنجه اویون بیتر و یکیدن باشلار. یاقالانان آلتی کشی بحر کسر عد ایدیلیر، طوتیلما یانلر اویونی قازانیر.

۲۲ — لهجورم امری

اونر کشیلک ایکی، اوج، درت پوستا بو اویونی اوینار. هر پوستانک بی یکرمی آدیم اوزاقده وقارشیده هر پوستانک برنجیللری اُللرنده کی

کاغدی دودوک چالنجہ قارشى جہتدہ کی آرقداشلرینہ کوتورر اونلر
تکراردیکر جہتدہ کی آرقداشلرینہ کوتوررلر. بوصورتہ کاغداوونجیلرک
أللرینہ کچر. ایکی پوستادن هانکیسی هجوم امرینی دها اول صوک
آرقداشنہ اولاشدیرابیلیرسہ اوپوستا اویونی قازانیر.

۲۳ — آرادہ کیم

بو اویونی برپوستا بعضاً ایکی پوستا برلکده اوینار. طاش طوتیلارق
ویا سائر صورتہ اُبه تعین ایدر. معین بر حدود داخلندہ چوجوقلر
قاچار. اُبه قووالار. کیمہ دوقونیرسہ اُبه اواولور. اُبه کیمی قووالیورسہ
اونکلہ اُبه نک آراسندن بری کچینجہ اُبه مطلقا او کچی قووالامغہ
مجبوردر.

۲۴ — اُلک قونریفی برده

چوجوقلر قاچار اُبه قووالار. اویون محلی محدود اولدیغندن
حدودک خارجنه چیقان اُبه اولور. اُبه یقشوبده برینه اُیلہ دوقونورسہ
یوسف اُبه اولان زه سنہ دوقونولوبده اُبه اولمشسہ بر الینی اورایہ
قویوب قوشمغہ مجبوردر. مثلاً اُبه اکسه سنہ دوقونمشسہ برألینی دائماً
اکسه سنده طوتوب قوشمغہ مجبوردر.

۲۵ — اسیر آلام

ایکی پوستا قارشىلقل یکریمی الی اوتوز آدیم مسافده کی قلعه لرینہ

دورورلر . پوستا باشیلر اویونی اداره ایدر . اولا بری چیقار . مقابل
جهتدن بری اونک پیشنه کیدر فقط اونی دم بر دیکری تعقیب ایدم جکندن
دائماً احتیاطلی حرکت ایدر قلعه دن صوڪ چیقان دائماً طوتمق حقنه
مالیکدر . قلعه یه عودت ایدوب تکرار حقیق جأزدر . اویون اعظمی
یکرمی دقیقه دوام ایدر . بومدت ظرفنده هانکی طرف دها چوقاسیر
آلمشسه او طرف اویونی قازانیر .

اویون — ۲۴ : روقوبه طوت

سکز ، اون ، اون ایکی چو حوق بربرینک آرقاسنه دیزیلوبه
دورورلر . اولنرک بش آدیم ایلریننده اُبه ددر . اُبه قوللریخی بانه قالدیریر .
و قطعياً اوکنه باقاز دائماً ایلری باقار . آرقه ده کیلر برر برر قوللرینک
آلتندن قاچارکن دوقونوب طوتمغه چالیشیر . کیمه دوقونه بیلیرسه او اُبه
اولور . اویون تکرار باشلار . ایکی کشتی یه بردن دوقونمق جأز دکلدیر .
هرکس صیراسیله کچمکه مجبوردر .

اویون — ۲۵ : قوردا ایلر قوزر

بواویون اون ایکی ، اون آلتی یکرمی درت چوجوقله اوینانیر .
دردر ، دردر ویا آتیشر ، آلتیشر اُل اله ویریرلر و بویله جه اوچ
ویا درت صیرا تشکیل ایدرلر . صیرالک آراسنده برمترو آرالق بولور .
هرچوجوق یاننده کی آرقداشنک اُلنی طوتار . قوزی ، صیرالک اورتاسنده
قورد ، دیشاریده طورر . نه قورد نده قوزی اُل اله طوتمش اولانلرک

تشکیل ایتدکاری زنجیری قیراماز . قورد یالکز آراقلردن کچهرک
قوزی نی طوتمغه چالیشیر . معلم متهادیا صاغه دون! صوله دون! قومنداسی
ویرر هر طرفه دوندکجه جوجوقلر آل آله طوتوشوب بر زنجیرتشکیل
ایتدکلرندن قورد ده قوزی نی پک کوچلکه طونار.
تنبيه : بواویونده جوجوقلر قومندایه جوق دقت ایتهلدرلر.

اویون ۲۶ : برنجی قاج ، قررنول

سکز جوجوق آل آله ویروب بر دائره تشکیل ایتدکدن صوکرا
الترینی براقیرلر . آبه دیشاریده ، قاچان اورتاده دورر . آبه قووالامغه
باشلانجه آرقداشلرندن برینک کیدوب اوکنده طورر . بودفعه آبه
آرقاده کنی یاقالامق ایستر ، بالطبع اوده طوتیلماق ایچون درحال
تاجوب برباشقاسنک اوکنده دورور . بوسفر او قاجار . شاید آبه یقیشیر سه
ایلله دوقونور و قاجار . بوسفر کیمه دوقوندی ایسه او آبه اولور و قووالار .
قاچان برینک اوکندن دورور . آرقاسنده کی همان قاجار و بوسورتله
اویون دوام ایدر.

اخطار : هر طرفدن کچله بیلیر . یالکز جوجوقلرک اویون ساحه سندن
اوقلاشمه لری وایکی کشینک یالکز بر برینی تعقیب اینمه سی جائز دکدر.

ویون ۲۷ : الکنجی قاج قررنول

سکز جوجوق جفت ، جفت قارشیاقلی بر بویوک مربع تشکیل
ایدرلر . آرقاده کیلر اوکده بولنانلرک قوللرینی دیرسکلری حداسنده

طوتار، قاجاق اولان ينه اورتاده، اُبه ديشايدىد طورور. اُبه اوتاده كنى
قووالار. قاجان، چفتلردن برىنك او كنده طورور. اك آرقاده بولنان
قاجار و او كنده كى اك او كنه كلوب طورانك قوللرىنى طوتار. اُبه ك
قووالادىنى، چفتلردن برىنك او كنده دورمادن طوتيليرسه در حال اُبه
اولور و آرقداشنى قووالار، بوسفر او قاجار و چفتلردن برىنك او كنده
طورور. اويون بوسورتله دوام ايدر.

اخطار: قاجان كيملك او كنده دوررسه قوللردن طوتوب ر آديم
كرى چكهميه و اويون ساحه سنى دائما كنش بولنديرمغه مجبوردر.

اويون — ۲۸: ارمجى قاج تورنول

چفت، چفت مربع تشكىل ايدن سكر كشيدن او كده دورانلر
يوز كرى ايدرلر. بوسفر هر چفت قارشى قارشى يه كلير و آللرىنى طوتارق
يوقارى قالديرير و اوموز خذا سنده برر كنش خلقه وجوده كتيريرلر.
قاجان قورتولمق ايجون بو خلقه ك ايجنه كيرر و ايكي كشينك هانكيسنه
صيرتى دونرسه اوقاچغه مجبوردر. كلن اونك يرىنى آلور. ينه عين
وجهله اُبه يتشيرده اليه دوقونورسه قاجان اُبه اولوب اونى تعقيب ايدر
اوده قورتولمق ايجون خلقه لردن برىنك ايجنه كيروب صيرتى بر آرقداشنه
دونر و اونك يرىنى آلير.

اويون — ۲۹: دررمجى قاج تورنول

حفت، حفت مربع تشكىل ايدن سكر كشيدن اُبه ديشايدىد

قاجان اورتاده دوروردی شیمدی عکسنه اولارق اُبه اورتاده قاجان
دیشاریده دوراجق . وقاجان ، چفتلرک اوکنده دوراجق یرده آرقده
دوراجق ، طیبی بوسفر تماميله عکسنه اکاوکده بولنان قاجاجق . بالطبع
ارقاه آدم کلدیکندن خبردار اولدیغندن یاطوتیلاجق ویا آرقاسنده کی
کندیسنی ایقاز ایچون صرتنه بر ایکی دفعه یاپشدراجق .

مهربکاک اوبوندری

بو اویونلر چوجوقلرک مفصللرینی ایشلتهرک اونلری غایت چویک
برحاله قویار . یالکز بر آز یوروجی اولدیغندن معلملر چوجوقلره لازم
کلن اخطار ائده بولمالیدرلر .

اویون — ۳۰ : ایپ آنلامی

مرچوجوغه توزیع ایدیلن ایپلرله چوجوقلر بر آیاقله ، ایکی آیاقله
مختلف شکلدرده ایپ چویره رک آتلامه یی اوکره نیرلر . اوندن ماعدا
اوزونجه بر ایپ ایپ چوجوق چویرر بر اوجنجیسی آتلار . پوستالر
آراسنده یکرمی آدیقه قدر ایپ چویروب قوشه رق یاریشلر ترتیب
ایدیله بیلیر . چوجوقلر بو اویونی چوق سودیکی ایچون سوء استعمال
ایتمه لرینه ، طوق قارننه آتلامه لرینه ویا افراطه واردیرمالرینه قطعاً
مساعده ایتمه ملیدر .

مسابقه : مختلف پوستالرده آیاقه طاقادن اوتوز دفعه آتلا یانلرک
مقداری نه قدر زیاده ایسه او پوستا برنجی اعتبار ایدیلیر .

اویون — ۳۱ : صبرا فررتول

اوجنه قوم طورباسی باغلی ای ایه اورتاده جویریر . اطرافندم
خلفه تشکیل ایتش اولان چوجوقلر آياقلىرىنىڭ آلتىدىن قوم طورباسی
چىدىگه صجراىلر . كىمك آباغنه اصابت ایدرسه ایه اولور وياك صوك
قالان اوج كشی اویونی قازانیر .

اویون — ۳۲ : طارشانه یاربشی

ایکی پوستا چوجوقلری بر صبرا اوزده دیزیلیرلر « وجومهلوب »
اللى یر . قویارلر معلمك دودوك جالاسیله درت آياق طاوشان كى
صجرايه صجرايه یكرمى آدیم داخلىده یاریشیرلر . هانكى پوستاده
بها جوق چوجوق حدود خطنه واصل اولورسه او طرف اویونی
قازانیر .

اویون — ۳۳ : فوزی یاربشی

بو یاریش طاوشان یاریشنىڭ عینیدر آنجق چوجوقلر فوزی كى
ال و آياقلىرىنىڭ درت آياق كى منابو ايله ایلریلتهرك یكرمى آدیم یاریشیرلر .
هانكى پوستادن كری قالانلرك مقداری چوقسه او پوستا غیب ایدر .

اویون — ۳۴ : بربرىك اومقمده آنوم

چوجوقلر صبرا ايله دیزیلیرلر و اك اوکده بولنان اکیلهرك اللى
FBMM KUTUPHANESI

دیزینه قور وباشنی اکر، آرقداشی اوزرندن آتلار و اوج آدیم ایلریده
عینی وضعیتده دورر . بویلهجه هرپوستا بر دور دائم شکلنده بربرینک
اوزرندن آتلارلر .

اویون — ۳۵ : مرام قیزدی

اون کشیک برپوستادن بری الهباشی اولور اورتاده بولنور دیگرلری
الدرینی بربرینک اوموزینه قویمق صورتیه بر دائره تشکیل ایدرلر
الهباشینک اوجنی النده طوتدینی بش مترو طولنده بر ایپ
آرقداشلرندن برینک قولنه باغلیدر . خارجده بولنان اون کشیک پوستا
صورار : حمام قیزدیمی ! الهباشی قیزدی جوابی ویرنجه الهباشی یه طوتیدمادن
دائره اوستنده بولنانلردن برینک صرتنه بینمکه غیرت ایدرلر بینمهدن
اول یاقلانیرلرسه اونلر ایه اوله رق اورتاده دائره یی تشکیل ایدر
دیگرلری بیزلر . هر بینن بر آرزو کرا اینوب قاجایه مجبوردر .

اخطار : بو اویون ارکک جوجقلره مخصوصدر .

اویون — ۳۶ : کوررمین طاقموغی

بو اویون سکیز کشتی ایله اوبنانیر دردر ، دردر ایکیشر پوستایه
آریلوب طاش طوتارلر . ایه اولان طاقدن ایکیشی صرت صرتیه دایانیر
دیگر ایکیشی یان طرفدن باشلرینی آرقداشلرینک باجقلری آراسنه
صوقارق صاغدن وصولدن دیزلرینک اوست طرفدن طوتارلر . بو صورته

تشکل ایدن بر نوع مانعه نك اوسنندن دیگر آرقداشلیری طافلاق
آقاری آتلارلر. صیرا ایله هربری بش کره آتلادقدن صوکره اونلر
باتار دیگرلری آتلار.

اخطار : بو اویون ارکک جو جوقلره مخصوصدر.

اویون — ۳۷ : اوزونلر آتوم

ایکی پوستا قارشیلقلی معین بر چیز کیدن آتلامغه باشلارلر برنجیلر
آیاقونری چیز کینک کنارینه قور و آتلارلر آتلادقلری یرمه اشارت ایدیلر
او نقصه دن ایکنجیلر آتلار و بویله جه صیرا ایله هپسی آتلادقدن
صوکره هانکی پوستا ده ایلری آتلامشسه او پوستا اویونی قازانیر.

اویون — ۳۸ : مانع آتوم

جو جوقلرک یاشلری ایله متناسب بر طاقم مانعلر احداث ایدیلرک
اونلردن آتلایلرلر. زمینه بر برندن اولدجه اوزاق چیزکیلر چیزیلر
و آواسی صو فرض ایدیلرک مقابل جهندن آتلایلر. تباشیرله آطه جقدر
پایلیر. بونلرک برندن دیگرینه آتلایلر و مختلف مسافه لرده آتلامه
سپالینه ایلر کریلرک بونلردن و ژیمناستیک صیرالرندن آتلایلرلر.

اویون — ۳۹ : صیرام برابرلک باربشی

ایک پوستا بر حذاده قول قوله آیری آیری دیزیلرلر. معلم

دودوکی چالنجہ یکرمی آدیم مسافہ داخلندہ طوپوقلری آیرمادن
صجراہ صجراہ یاریشیرلر . هانکی طرف دها اول کلیرسه او طرف
قازانیر .

اویون — ۴۰ : اک اوزاغہ کیم میزہ مک

زمینه بر چیز کی چیزیلر طوپوقلر چیز کی اوستندہ اولق اوزره جبه
وضعیتی آلتیر. صاغ ال ایله اوزانوب ایلروده یرہ تبشیر ویا کیرمه بدله
بر چیز کی چیزلد کدن صوکر اصول ال ایله یری ایتهرک قالقیلیر، دوشمه دن
قالقمق شرطدر. اک اوزاغہ چیزن قازانیر.

قوشماجه اويونلري

چوجوقلر ك پك زياده سوديكي قوشماجه اويونلري بالخاصه جگرلري تيمه ايدر . بو اويونلرده چوجوقلر اعظمي بر جهد صرف ايتدكارندن ترلر ويوروليرلر . بو يورغونلغك فائده بخش اولسي ايچون افراضه واردلاماسي لازمدر . قوشماجه اويونلريني متعاقب نفس آلمه حركتلري ياپديرلمليدر .

اويون ۴۱ . آرادنه كچ

بو اويوني بر پوستا بعضاً ايكي پوستا برلكده اوينار . طاش طوتيلارق ويا سائر صورتله ايه تعين ايدر . معين بر حدود داخلنده چوجوقلر قاچار . ايه قووالار . كيجه دوقونيرسه ايه او اولور . ايه كيجه قووالايورسه ، اونكه ايهك آراسندن بري كچينجه ايه مطلق او كچي قووالامغه مجبوردر .

اويون - ۴۲ : باله آغى

يكرمي آديم اوزونلق واون ايكي آديم كنيشلكنده دوز بر يرده ااون بش چوجوق بو اويوني پك كوزل اوينايه بيلير . اطراف ديوارله محدود دكلسه ايله ويا زمينه كيرميتله چيزكي چيزهرك اويون يري

تحدید ایدیلیر . اُبه اولان مستطیلک کوچوک ضلعی وسطنمه دورر
 دیوزنی اویون محلنه دونهك قوللرینی یانه آچار . معلم دودوکی اوتدیرنجه
 اویون باشلار . اُبه دائما ایلری قوشمنه مجبوردر کری دونه من
 آرقداشلری یان طرفلردن مقابل طرفه قاچوب قورتولورلر . حدود
 خارجنه چقانلر یاقالانمش عد ایدیلیر . قووالادینی آرقداشلردن
 هانکبسنه الی ایله دوقونورسه اوده اُبه اولور بودفه اونك اُلندن
 ضوتارق کوچوک ضلع اوزرنده دوررلر وینه دودوک چالنجه قوشارلر ،
 بویهجه هر طوتولان بالق آغنه داخل اولور . آلتی کشی طوتیلنجه
 اویون بیتر ویکیدن باشلار . یاقالانان آلتی کشی بحرکمز عد ایدیلیر .
 ضوتیلمايانلر اویونی قازانیر .

اویون — ۴۳ : هجرم امری

اونر کشیک ایکی ، اوج ، دوت پوستان بردن اوینار . هر پوستانك
 بشی یکر می آدیم اوزاقده وقاشینده طورر هر پوستانك برنجیلری
 اُلرنده کی کاغدی دودوک چالنجه قارشى جهته کی آرقداشلرینه
 کوتورر اونلر تکرار دیگر جهته کی آرقداشلرینه کوتوررلر . بوصورتله
 کاغذ اوتجیلرک اُلرینه کچر . معلم بونلردن هانکیسی هجوم امرینی
 ده اول صوک آرقداشنه اولاشدیراییلیرسه او پوستان اویونی قازانیر .

اویون — ۴۴ : اَلَم درنومریفی برده

چوجوقلر قاچار اُبه قووالار . اویون علی محدود اولدیغندن

حدودك خلرجنه چيقان آبه اولور. آبه يتشوبده برينه آليه دوقونورسه
بو سفر آبه اولان نره سنه دوقونولوبده آبه اولمشسه بر آليني اورايه
قويوب قوشمعه مجبوردر . مثلاً آبه اكسه سنه دوقونمشسه بر آلني
دائماً اكسه سنده طوتوب قوشمعه مجبوردر .

اويون — ۴۵ : اسير آلام

ايكي پوستان قارشيلقلي يكرمي الي اوتوز آديم مسافهده كي قلعه لرينه
دوررلر . پوستان باشلر اويوني اداره ايدر . اولايه چيقار . مقابل
جهتدن بري اونك پيشنه كيدر فقط اونيه ده برديكري تعقيب ايدم چكندن
دائماً احتياطي حركت ايدر قلعه دن صوك چيقان دائماً طوتمق حقنه
مالكدر . قلعه يه عودت ايدوب تكرار چيقيق جائزدر . اويون اعظمي
يكرمي دقيقه دوام ايدر . بو مدت ظرفنده هانكي طرف ده چوق
اسير آلمشه او طرف اويوني قازانير .

قوت و مقاومت اویونلری

جوجوقلره وسع وطاقترلینک فوقنده اویونلر اوینامق جائز دکادر .
مسابقه لر دائما ممکن اولدجه جمعی ماهیته اولمالی و جوجوقلره
قدرتترلینک فوقنده اویونلر اویناتیلماه لیدر . بالخاصه مقابل قوت
و مقاومت اویونلرنده یاش و قوتلر آراسنده کی مناسبت دائما نظر دقه
آلملیدر . اویونک ادعا و عناد شکلی آلماسندن صاقمالیدر .

اویون - ۴۶ : اُلدره دیانم

اوج آدیم آراقله زمینه ایکی چیزکی چیزیلر بونلرک اورتاسه
بر چیزکی دها یاییلیر . ایکی پوستا قارشیاقلی دورر . معلم مبارزه
وضعیتی آل ! قومانداسی ویرنجه جوجوقلر صول آیاقلرینی ایلری
باصار واللرینی قارشیاقلی کنتله لر و آرش قومانداسیله بربرینی اینه رک
آراقلرنده کی چیزکینک اوته سنه چیقارمغه چالیشیرلر . هانکی پوستا
دها جوق حدود خارجه چیقاررسه اوطرف قازانیر .

اویون - ۴۷ : اُلدره مکه مک

ینه اوج چیزکی چیزیلر مبارزه وضعیتی آل ! قومانداسیله هرا یکی
طرف صول آیاقلرینی اوکه آتوب اورتاده کی چیزکی اوزرینه قوبارلر

فقط بو دفعه يالکوز صاغ آللريني طوتارلر. آرش قومانداسيله بربرلريني
کندی حدودی داخلنه چکمهک چالیشیرلر .
عیي وجهه هانکی طرف دها چوق چوجوق چکرسه اوطرف
اویونی قازانیر .

اویون — ۴۸ : دائره ایچنده اوموزلر دایانه

ایکی پوستانک دائرهمک ایچنه کبرزلر واللرینی آرقابه قویه رق اوموزلری
ایله دایانوب رقیبلرینی دائرهمک خارحه باصدیرمغه غبرت ایدرلر .
باصانلر اویوندن چیقار . هانکی طرفدن الک چوق دائره ایچینده قالمش
ایسه اوطرف قازانیر .

تنبیه : بر جوجوغه ایکی کیشی دایاناماز .

اویون — ۴۹ : اوطور رب مکملک

قارشیلقلی اوطوران چوجوقلر طابانلرینی بربرینه دایارلر وبربرینک
بیلکلرندن طوته رق متقابلاً بربرینی قالدیریرلر . بو حرکت قوماندایله
یاپیلیرسه پک منتظم اولور .

اویون — ۵۰ : آلدر دایانه درشمه سی

بر پوستانک چوجوقلری غایت صیق بر دائرهمک حالنده یان یانه اوطوردرلر .

آياقلىرىنى اورتايە اوزاتىرلر . ابە اورتادە ديم ديك طاش كې دورر .
وھىچ برطرفنى اويئاتمەدن بر طرفە ميل ايدر . آرقداشلىرى اللرىلە
قارشىلايوب اونى راس آياقلىرىدە بر كالاە كې سوق ايدرلر كيمك
اوستە دوشرسە او ابە اولوب اورتايە چىقار .

ويون — ۵۱ : ارموزلامه اربونى

ايكى پوستانك چوجوقلى صرت صرتە دورر و قوللىرىنى بربرينە
كچيرىر . قوماند ايلە بر صاغدە كيلر بر صولده كيلر يكديكرىنى فالديرىرلر .

اويون — ۵۲ . آياقلىرىنى استنادلى اللرىلە يوررولمك

چوجوقلىر ايكى صبرا اوزرە ديزيلير اوكدەكى صبرا بر آديم ايلرى
چىقار وجبە وضعيتى آلەرق آياقلىرى يانە آجار ايكنجى صبرا اوكدە كيلر
آياقلىرىنى بيلكلىرى حذا سندن طوتوب كندى قالجەلرينە استناد ايتديرر
ومەللك بر ! ايكى ! قومانداسيلە اوكدەكى صبرا اللرىلە يوررلر يكرمى
آديم سوكر ا دور ! قومانداسنى ويرير متعاقباً حاضر اول ! قومانداسيلە
ھرايكى صبرا حاضر اول وضعيتى آلير . معلم صولدن كرى دون !
قومانداسنى ويرير وعيىلە اوكدەكى صبرا يە جبە وضعيتى آلديرر
و ايكنجى صبرا استناد وظيفەسى كورر . بو صورتە ھرايكى صبرا
اللرى اوزرىدە آياقلىرى استنادلى يورومش اولورلر .

تنبیہ : بو يورويشلىردە چوجوقلىر ايچە ممارسە ياپدقن سوكر ا
اون آديم داخلىدە ياريشلر ياپىلا بيلير .

اویون — ۵۳ : صبریقد رابانم

بش مترو طولنده بر صبرینی اوچر چوجوق قارشیلقلی طوتوب
معین برحدود داخلنده یکدیگری ایتلر . و ایتمه حرکتنده وجودك
وضعیتی دوزکون اولسنه دقت ایتمك لازمدر .

اویون — ۵۴ : منوط میمك

اوزون برخلاطه اون بش، یگرمی چوجوق قارشیلقلی بایشیرومركزی
برخط چیزیلرک اوخطك برر مترو ایلروسنده چیزیلن حدودخطلرینه
بربرلرینی چکمه چالیشیرلر .

اویون — ۵۵ : آناسی اوستنده مقارمت

ایکی پوستانك چوجوقلری اشاسلره بینرلر بر طرف قوللرینه
بیاض ماغلار، یاریم دقیقه مجادله ایدرلر . هانکی پوستانك چوجوقلری
میانده اشاسدن دوشنلرک مقداری چوقسه او طرف اویونی غیب
ایدر ۱۳ یاشندن کوچوك چوجوقلره اوبنا تاملی در .

طوب اویونلری

على العموم طوب اویونلری چوجوقلرده دقتك ، مهارتك ، آتيكك و چويكلكك اعتدال و جسارتك انكشافنه و تربيه سنه يارديم ايدر . اوج ياشندن يتمش ياشنه قدر هرياشه مخصوص طوب اویونلری واردر . مشهور فروبل چوجوق باغچه لرنده مینی مینی یاورولره طوب اویونلری تو صبه ایتشدرد . یدی یاشندن اون یدی سنه قدر کوچوك بويوك لاستيك و مشین طوپلره اوینانان طوب اویونلری واردر . بونلرک ایچنده اك صهی واك جاذبه دار اولانی واله بولدر . باسكت بول بز بول ، فوتبول ، راغبی کبی مجادله ماهیتند . اولان طوب اویونلری قادینلر ایچون محذورلی چوجوقلر ایچون تهلكلی اولدیغندن ارککلر اون یدی ابله اوتوز یاشی آراسنده اویناه بیلرلر . ته نیدی اون بوشندن یتمشه قدار قادین و ارککلر اویناه بیلرلر . پك کوچوك یاشده اویناه برسه بل کمیکی بر طرفه انحراف ایدم بیلر . غولفده هر یاشده اویناه بیلر صهی بر اویوندر .

اویونلرک صهی و تربیوی تاثیرینی معلملر دائماً کوز اوکنده بولندرمالیدرلر . جمعی اویونلرک انسیاقی و ترکیبی بر ماهیتی اولدیغندن چوجوقلر چوق ذوقیاب اولورلر . حسه تعلق ایتدیکی ایچون بو ذوق بر اعتیاد و بر ابتلا شکلی آلابیلر . رقابتک حرصه انقلابنه سبب اولان بو حادته کوچوك یاشده تلافیسی ممکن اولمایان ضررلر تولید ايدر . اونک ایچون معلملر طوب اویونلرینک کیفیت و کمیتنی اونی تقدیر ایتکمه مکلفدر .

پورتقال جسامتنده لاسټيک ويا ايچي قتيق طولی مشين طوب
قوللانق ممکندر .

کنری کنریه اربانانه طوب اربوندری :

اویون — ۵۶ : طوبی بوقاری ایکی ال ایلد آنوب ایکی ال ایلد طومس
مر چوجوق اون دفعه بری بری آرقاسنه طوبی هوایه آنوب
طوتار . اونجی ده طوب هوادن دوشرکن باشی ایله قارشیلار . طوب
هوادن دوشرکن بر، ایکی ، اوج ، بش کره ال چیرپوب طوب طونیلیر .

اویون — ۵۷ : طوبی بر ال ایلد آنوب ایکی ال ایلد طومس
مر چوجوق اون دفعه بری بری آرقاسنه طوبی صاغ ال ایله هوایه
آنوب ایکی ال ایله طوتار . کذاصول ال ایله آنوب ایکی ال ایله
طوتار . طوب هواده ایکنی بر الی بش کره ال چیرپوب طوتار .

اویون — ۵۸ : طوبی دیواره آنوب طومس

چوجوق دیواردن اولار بر صوکرال ایکی اوج آدیم اوزاقلاشیر
طوبی بر ال ایله دیواره ووروب کری کلیرکن ایکی ال ایله طوتار .
بونی اوکریدکن صوکرال دیواره آنوب طومارکن ال چیرپار . ده
صوکرال بر ال ایله آنوب بر ال ایله طوتار . صاغ وصول الی عینر .

مهارة قوللانماي اوكره نير . دها صوكر ا ديواره آتوب يرند دوتورك
خونمغه چاليشير .

اويون — ۵۹ : طوبى ديواره مملك

جوجوق ديواردن بر آديم اوزاقده دورر . ولاستيك طوبى اولا
صاغ صوكر ا صول ائيله اونه يكرمى به ائلى به قدر چهلر . ايجه مملسه
ايتدكن صوكر ا بر صاغ بر صول ائيله چهلر .

اويون — ۶۰ : ايكسر كنيك طوبى ابرندى

آشاغيدن اوقاردن كوكسدن آتمه

آشاغيدن آتمه ايكي جوجوق درت بش آديم اراقله قارشى قارشى به
دوروب باجاقلىرى اوموز كنيشلكنده يانه آچارلر . بريسى فوشول
صوبى ويا او جسمامته لاستيك طوبى ايكي ائيله طوتار و يوقارى
قالديرير . بردن آشاغى اكيلهرك قالقاركن قالچه حذاسندن ارقداشنه
آتار اوده كوكس حذاسندن قارشىلايوب طوتار و يوقارى قالديروب
بردن اكيلوب قالقاركن اعاده ايدر . بويلهجه اون دفعه بربرلينه آتارلر .
يوقاربندن آتمه : طوبى جوجوق باشنك اوستنه قوللرني اوزاتوب
قالديرير . اورادن بر آنده قارشيسنده كنه فبرلاتيركن ايكي قولنى يان
طرفه سرعته آچار .

كوكسدن آتمه : طوبى جوجوق ديرسكلرني قيرارق كوكس

قارشېښنده طوتار و وجودینی قیملدا تمه دن قوللرینی بانه آجلرکن
اعاده ایدر .

اویون — ۶۱ : طربی ثقلت کبی آتمه

چوجوق صول آیاغنی اوکه باصار وجودینی صاغه جویریر. صول
قولنی اوکه اوزاتیر. فوتبول طوبنی صاغ اوموزی حذاسنده آووجنده
طوتار اون آدیم ایلروده دوران آرقداشنه فیرلاتیرکن اوکه دوشرو
اوزاتیر وکریده کی صاغ آیاغنی یردن قالدیریر دیکری ایکی ال ایله طوتار.
وعین شکله وضعت آلوب اعاده ایدر .

اویون — ۶۲ : طربی بانده ائده ار

درت آدیم آراقله اون ، یکریمی چوجوق قارشیلقلی دوررلر .
صف تشکیل ایدن چوجوقلرکده آراسنده ایکیشر آدیم آراق بولنور.
معلم باشده کیلر برر فوتبول طوبنی ویرر. دودوک چالنجه هر چوجوق
سرعتله طوبنی بانده کنه آتار هانکی طرف دها اول بتیریرسه اویونی
قازاتیر اویونی دها کوچلشدیرمک ایچون منهایه قدر کیتدکن صوکر
تکرار عینی محله کله سی طلب ایدیلیر . تنبیه : طوبنی دوشورن طرف
دوشدیکي محله دن اویونه دوام ایدر ایکی کشتی اشیرانلرینه عینی نقطه یه
عودت ایتمکه محبوردر .

ویون — ۶۳ : باشمده آشیر قوسه باش

جوجوقلر ایکی صبرا اوزره درین قولده دیزیلیرلر . معلم آرالرینی درت آدیم آچار . چفت قول ایله اوکدن مسافه آلیرلر . اک اوکده کیلرده بر فوتبول طوپو ویریلیر . دودوک سسیله اک اوکده کیلر طوپو باشلری اوستندن آشیروب آرقاسنده کی آرقداشلرینه آتارلر . طوپ منتهایه واصل اولنجه اک صوکه کی قوشه رق اک اوکه کلیر وایونه دوام ایدر . هانکی طرف دها چابوق اکمال ایدرسه وایونی قازانیر . یر تمیز ایسه بو وایون اوطوردینی یرده ویا آرقا اوستی یاتهرق واینانه بیلیر .
تنیه : فضله آشیرانلر ویا طوپو دوشورنلر عینی نقطه دن وایونه تکرار باشلارلر .

وایون — ۶۴ : بواریجه مکیک

دوز بر محله ایکی پوستان یانه دیزیلیر . هر پوستان آرقداشلرینک یاریسنی یکریمی آدیم ایلروده وکندی قارشیسنه یوللار . پوستان برنجیلری صرتلرینی قارشیده کی آرقداشلرینه دونه رک باجاقلرینی یانه آچارلر و طوپو اوکلرینه قورلر . معلمک دودوکی چالنجه کری کری کیدرلر فوتبول طوپو یووالایه یووارلایه قارشیده آرقداشلرینه کوتورلر . اورادن بر دیکری عینی صورتله یووارلایه رق طوپو قارشیده کی آرقداشلرینه ایصال ایدر بو صورتله طوپلر ایکی پوستان آراسنده آیری آیری مکیک طوقور . هانکی طرف دها اول بتیرسه وایونی قازانیر .

اویون — ۶۵ : طوب ، بایراق ، محافظ

دوز بر محلك اورتاسته كوجوك بر قاعده اوزرنده یاریم مئرو
ارتفاعنده بر بایراق قونور . اونك یاننده بر محافظ اولور . بوتون
جوجوقلر آل اله ووروب اطرافده بویوك بر خلقه تشکیل ایدرلر
بر فوتبول طوپنی آیاقلریله اورارق بایراغی دوبرمكه چالیشیرلر. محافظده
آیاقلریله بایراغك اطرافده دولاشه رق مانع اولمغه چالیشیر . کیم
دوبررسه ویا طوب کیمك صاغندن دیشاری چیمشه او محافظ
اولوب اورتیه چیقار .

اویون — ۶۶ : ایب طوبی

زمینه یکریمی آدیم طواننده اون آدیم عر ضنده بر مستطیل چیزیلیر .
هرکوشه سنه كوجوك بر بایراق دیکیلیر . بویوك ضلعلرک اورتاسندن
بر مئرو ارتفاعنده بر ایب کریلیر . ایبک ایکی طرفه بشر آدیم مسافیه
وایبه موازی برر قلعه خطی چیزیلیر . ایکی پوسته قلعهلری کرپسنده
خوررلر . بر طرف قوللرینه بیاض مندیل باغلار . هر ایکی طرف
پوسته سنك یاریسنی دشمن قلعه سنه یوللار .

پارا آتیلارق اویونه باشلایه جق طرف تعیین ایدیلیر . قلعهدن
ضوپی ایبک اوبر طرفنده سربست حرکت ایدن وایبه قدر تقریه حتی
اولان کندی پوسته افرا دینه آتار . طبیعی مخالف طرفدن اوراده
بولنانلر هوان قایمغه چالیشیرلر قابیلیرلر سه طوپی آتان اویوندن چیقار
بودمعه اولنرده ضوپی قلعهلر داخانه چکیلوب اورادن آتارلر . مقابل

جهتلرده کيلر قاييچون اييک ياننه قدر کليرلر کندی آرقداشنه
آناييليرسه نه اعلا آتامازده محافظه قابديرسه اويوندن چيقان تکرار
اويونه کير . ويا اوده اويوندن چيقار .

طوب يره دوشرسه آتاندلرک حسابنه برصايي غيب ايديلير . مخالف
ضرف طوبی آلوب اويونه باشلار . طوب طوتيليرسه کيم طوتمش ايسه
او آتار . اون صايي غيب ايديلير ويا اوچ کيشی اويوندن چيقارسه
بارتی غيب ايديلير .

اويون — ۶۷ : طوبه عرب

يکرمی آديم آراقله برر قلعه خطی جيزيلير . هر ايکی پوسته
قلعه لرینک ايچنه کير . پورتقال جسامتمنده برلاستیک طوبله قارشيدن
قرشیيه آتورق بربرلرینی وورمغه چالیشیرلر . وورولاندلر کناره چيقار
م. بالفرض مجادله نك بش دقیقه دوام ايدم جگنی سويلر بو مدت
ضرفنده هانکی طرف دها چوق وورولمش ايسه اويونی غيب ايدر .
ال ايله قارشيلايوب طوتاندلر وورولمش صاييلماز .

اويون — ۶۸ : قلعه طوبی

زمينه برغاز تشککسی جسامتمنده برقلعه ديکيلير بو اکثريا بر ديوار
ديينه ديکيلير ويا ديواره تبشير ويا کمورله برقلعه جيزيلير . پوستانک
بری قلعه ده قالير ديکری مقابل جهته داغيلير . اويونه باشلايه جق اولان
قلعه نك ديمنده دور . پورتقال جسامتمنده کی لاستیک طوبی هوايه
TBMM KUTUPHANESI

آتار و آشای اینرکن صاغ الیه مقابل جهته چلهرك سوق ایدر .
اونلر طوپ یره دوشمهدن هواده یقالایه بیلیرسه چهلن اویوندن چیقار .
بر باشقاسی اویونه دوام ایدر شاید طوتامازسه طوپك یره تماس ایتدیکی
نقطه دن قلمه یه نشان آلوب آتارلر قلمه یه وورابیلیرلرسه او اویوندن
چیقار وورامازلر ایسه ینه چلمه یه دوام ایدر . یا هوادن طوتمق ویا
قلمه یی وورمق صورتیه اویونجیلر برر برر چیقارلر و اویون بیتنجه قلمه یی
ترك ایدوب مقابل طرفه کچرلر . بوسفر دیکرلری چهلر .

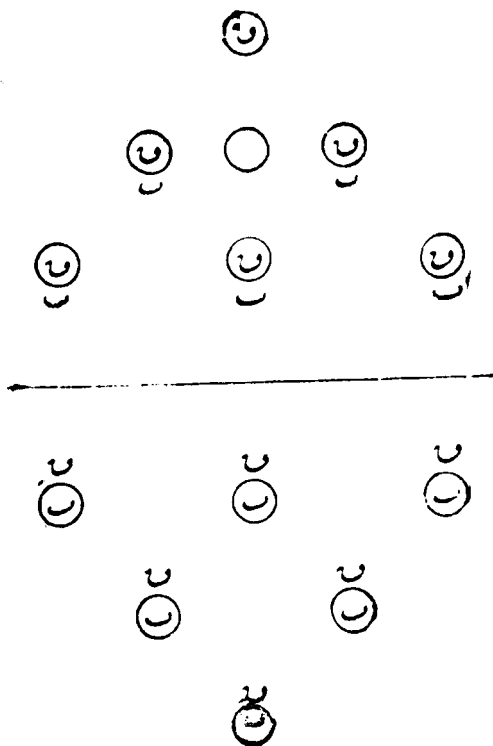
اویون — ۶۹ : مرم دیرك

بر پوستایی تشکیل ایدن چوجوقلر یوزلری دیواره متوجه اولمق
اوزره بش آدیم آچیقده طوررلر اُبه ده یوزیخی دیواره دوزر فقط
بر ایکی آدیم اوزاقده طورر . آرقداشلرندن بری طوپ دیواره آتار
وطوب کری کلیرکن اُبه طوتار . اُبه آتارکن دیکرلری قاچار . اُبه
یوزیخی سرعتله دونوب موم دیرك ! دیه هایقیریر هپسی ده اولدقلری
یرده دوررلر . اُبه اونلردن برینه طوپ آتار اورا بیلیرسه او اُبه اولور .
اورامازسه قوشوب طوپ کتیریر و تکرار اویون باشلار .
تنبيه : اُبه طوپ آتارکن موم دیرك اولانلر یرندن قیامدمازلر .

ویون — ۷۰ : مرکز طوبی

بو اویونده کوچوك ویا بویوك برطوب استعمال ایدیله بیلیر .
اویونه ۱۶ ، ۲۰ ، ۲۴ چوجوق اشتراك ایدم بیلیر . اویون محلی

ایچون یکر می الی قرق آدیم اوزونلق ۱۵ الی ۳۰ آدیم کنیشلک لازمدر . اویون بری اورتا یردن بر چیزکی ایله ایپله ویا فلامه لره آیریلیر اورتا چیزکیسندن اعتباراً آلتی آدیم قارشیلقلی قطرله اوج



دائرہ چیزیلیر . برنجی خط مدافعه مهاجم دائرہ لری دینیر . بو خطدن آلتیشر آدیم اوزاق ینہ ایکی دائرہ دها یاپیلیر . بونلر دده ایکنجی خط مدافعه دائرہ لری دینور . بونلر دده آلتی آدیم کریسنده مرکز بولنور . بالفرض اویونی یکر می درت جوجوق اوینادیغنه نظراً بیاضلر

بر طرفه اون ایکی و قرمزیلر مقابل جهته اون ایکی دائرة اشغال ایدرلر . مدافعلر بو دائرة نك خارجه حیقامادقلری کی کندیلرینی طوپ قیتمدن منعه چالیشان مبارزلر دائرة نك ایچنه کیرمزلر . دائرة خارچنده بولنان بیاضلر حرکتلرنده سربستدرلر هر طرفه قوشابیلرلر و حدود خطنه قدرده یاقلاشه بیلرلر .

بالغرض بیاضلر او یونه ناشلایور سربست اولدقلری ایچون حدود خطنه قدر یاقلاشوب طوپ قارشیده قلعه ایچنده و برنجی مدافعه خطنده دائرة ایچنده محصور اولان آتارلر . دائرة کیرمه مک شرطیه قیرمزیلر بوکا مانع اولمق ایستلر طوتابیلرلر سه ایکنجی خط کی قیرمزیلره اولدرده مرکز ایصال ایدرک او یونی قازانیرلر فقط بوکا قرمزى مبارزلر میدان براقاز و طوپ قانجه حدوده قوشارلر و قارشیده محصور اولان ارقداشلرینه آتارلر و بویله حه او یون دوام ایدر .

— — —

ویون — : ۷۱ : هدفی طوپ

بو او یون ایچون بر آباق طوپ و برفلامه لازمدر . اون ، یکریمی ، اوتوز حتی قرق چوجوق برلکده اوینایه بیلر . او یون محلتک اورته سنه ایکی متر و اوزونلغنده برفلامه دیکیلر . او یونجیلر فلامه نك ایکی جهته فارشیلقلی یوزلری یکدیگریته متوجه سکز آدی آرا ایه درت صیرا تشکیل ایدرلر . هر صیرانک آراسنده بر متر و مسافه بولنور .

۱ و ۳ نجی سیراده کیلر محافظلر ۲ و ۴ نومروده کیلر مهاجرلر دینور . او یونجیلر بولندقلری خطک خارجه حیقامازلر .

قاعدہ : فرض ایدہم کہ ب خطی اوزرندہ بولنان محافظلردن بری
 اویونہ باشلیور . اُئندہ طوتدینی طوپ قارشى طرفدہ دردنجی خطدہ
 بولنان آرقداشلردن برینہ آتار .

- ۶ . _____
 ب . _____
 مهاجر ۶ . _____
 مدافع ب . _____

× فلاما

- ۱ . _____
 مدافع ب . _____
 ۶ . _____
 ب . _____

دردنجی ب خطندہ کی مدافعلری طوپ طوتغہ موفق اولہ بیلیرسہ
 اورتہدہ کی فلامیہ سربستجہ آتوب ووررلر . وبو صورتہ بر اویون
 قازانیرلر . یالکز قارشیدہ برنجی و اوچنجی ۶ خطندہ کی مهاجرلردن
 بری طوپ قاپارسہ قارشیکی طرفدہ و ح خطندہ بولنان مهاجر
 آرقداشلیرینہ آتمق ایسترلر وبو دفعہدہ برنجی ب خطی مدافعلری
 ایلہ اوچنجی ب خطی مدافعلری اونلرک طوتہسنہ مافع اولملہ چالیشیر .
 طوپ فلامیہ اصابت ایتہنجہ مقابل جہتک برنجی خطندہ بولنانلردن
 بری طوپ آلیر و قارشى جہتدہ دردنجی خطدہ کی آرقداشلیرینہ
 آتغہ چالیشیر .

معین بر مدت ظرفنده هانکی طرف دها چوق صایی یا پمش ایسه
او طرف اویونی قازانیر .

اویون -- ۷۲ : راببول

اوبره محلی

ماده ۱ - اویون محلی ۱۵ : ۲۲ مترو طول و ۹ : ۱۱ مترو
عرضنده عارضه سز بر یر اولمالیدر . اگر قابالی بر یرده اوینانیورسه
طاوان درت مترو دن آلق اولمامه لی .

ماده ۲ - اویون محلی تحدید ایدن چیزکیلر ایجه کوزو کمه لی
نمکنسه چیزکیلرک خارجنده ده بر مترولق بر دوزلك بولنمالی .

طوب

ماده ۳ - علی العاده بر آباق طوبی ایله اوینانه بیایر محیطی ۰,۶۵
نقائی ۲۵۰ غرامی کجه میلی . یالکیز الی آجیتامسی ایچون فوتبول
ضوپی کی فضله شیشیرله ملیدر . آمریقایلر بو اویون ال ایله اویناندینی
ایچون طوبی ایجه مشبندن اعمال ایدیورلر .

فید

ماده ۴ - بالق آغی شکلنده بر مترو عرضنده واک آز سکنز
منرو طولنده اولمالیدر . فیهنک ایکی منتها سنه برر دیرک دیکیلیر و فیهنک
اوست کناری ۲,۴۰ مترو اولمق اوزره درت کوشه سندن غایت کوزل
کیریلیر . یاشلری اون درت دن کوچوک چوجوقلر ایچون ۲ مترو

طاقلر

ماده ۵ — طاقلر كعدى آلتيشير كشيدير . بو عدد رسمى ماسبقه لر ايجوندير . مكتيلرده اراضينك وسعته كوره اونر ، اونبشر كشيكل طاقلر تشكيلي ده جاؤزدر .

اوبونه يارتيى

اون بش صايى بر يارتي اعتبار ايديلير . فقط مكتيلرده الده كي وقته كوره بوني اون صايى ايله بترمك جاؤزدر .

اوبونه ناصل بائور ؟

اويون ساحه سنده چوجوقدر احتياجه كوره وضعيت آلبرلر اوزونجه بويديلرلر فيلهيه يقين دورماسى موافقدر . ايكنجى صبراده دورانلر برنجى صيرانك بوشلقلى كريستنده دوررلر .

اويونه باشلايه جق اولان ساحه نك صاغ ويا سول كوشه سنه كيدر وحدود خطنه آباغنى باصميه رق اورادن سول ايله طوپى هوايه آتار وصاغ الى ويا يومروغى ايله چله رك فيله نك اوبرجه تنه سوق ايدر . مقابل اويونچيلردن برى يا دوغرودن دوغرويه بر ويا ايكي ايله قارشىلايوب مقابل جهته اعاده ايدر ويا ارقداشلىرندن برينه پاس ويرر اوده يا دوغرودن دوغرويه اوروب مقابل جهته يوللار ويا فيلهيه يقين بر ارقداشنه پاس يابار . طوپ بو صورتله اويونچيلرلر آللى اوزرنده فيله نك بر طرفندن ديكر طرفنه ميك كدوقور .

اوبونك فاعمه سى

اويونه باشلايوب ده طوپى ايلك دفعه چهلن فيله دن آشيراماز ويا

آشیریده قارشى جهته چیزکیلر ایله تحدید ایدیش ساحه نك خارجه دوشورر ویا طوب فیله نك اوست کنارینه تماس ایدمك بکرسه طوبى قارشى طرفه ویرر و بو خطالردن طولانی صایى غیب ایتمز .

اویونه باشلایان طوبى چهلر فیله دن آشیرر مقابل طرفه بولنانلر قارشىلا یوب اعاده ایدم مزل ایله طوتار ویا طوبه براویونجی اوست اوسته ایکی کره ووررسه برصایى غیب ایدر .

اویونه باشلایان طوبى چهلر فیله دن آشیرر مقابل طرفه قارشىلار دوغرودن دوغرى اعاده ایدر ویا پاس یاپارق اعاده ایدر باشلایان طرف قارشىلاماز دوشورر، ایکی دفعه اوست اوسته وورر هر نه صورته بر خطا ایشلرسه ینه صایى غیب ایتمز طوبه باشلامق حقى غیب ایدر و طوبى قارشى طرفه ویرر .

دائما طوبه باشلایان طرف خطا ایتدکجه طوبى قارشى به ویریور . مقابل طرف خطا ایتدکجه بر صایى غیب ایدیور .

طوبه ایلک ضربه وورولیرکن فیله به تماس ایدوب کچن طوبلر صایىلاماز خطا اولدینى ایچون طوب قارشى به ویریلیر . فقط اویون اثناسنده فیله به تماسلرک اهمیتی یوقدر .

بعضى مظار

طوبى الده طومتق، یره دوشورمك، حدودلرک خارجه سوق ایتمك خطا اولدینى کی طوبه وورولیرکن فیله به دوقومتق، الی فیله نك اوزرندن آشیرمق حدود خارجه طوبى آتمق بر خطا صاییلیر . آنجق بو خطا اویونه باشلایان طرفه واقع اولمش ایسه طوبى قارشى به ویرر جزایى بوندن عبارتدر . مقابل طرفه واقع اولمش ایسه برصایى غیب ایدر .

دوردر

ضوبه بر آل ایله، ایکی آل ایله، باشه وورمق جائزدر . فقط الک
دوغروسی ایکی آل ایله وورمقدردر . طوبی بالکزدن فیلهدن آشیرمق
کفایت ایتمز خصمک بوش یرینه آتمق ویا ضعیف اولانلره آتمق ویا
قارشیلانهمیه جق صورتده آتمق یعنی هنرلی اوینامق لازمدر .

کذا طوبی قارشیلارکن ایکی آل ایله قارشیلانمق و آجیق آل ایله
تماس ایدوب یانده و اوکده بولنانلره پاس یایمق ویا دوغروندن دوغرویه
اوزانهرق شدتله ووروب خصمک ضعیف طرفنه دوشورمک لازمدر .

مکرم

اویونی اداره ایتمک، ایکی طرفک صاییلرینی صایمق، خطالری
سویتمک ایچون بر حکمه لزوم وارددر . حکمک ویره جکی قرارلره
هیچ اعتراض ایتمهک اولنلره اطاعت ایتمک شرطدر .

اویون — ۷۳ : باسکت بول

بو اویون یازین خارجه قیشین داخلده اوینامق اوزره ایجاد
ایدیلمشدر . فوق العاده فعالیت و مشارکتله حرکتی استلزام ایدن
بو اویون بویوک مصرفی استلزام ایتمه دیکی ایچون آمریقانک بالعموم
مکتبلرنده اوینانمقدهدر . فقط اویونلرک الک یوروجیسیدر . متماًدیاً
سرعت حرکتی ایجاب ایندیردیکی ایچون هم اعصابی، هم جگرلری،
هم عضلهلری بوریبور . بوقدر یورغونلغه اکثریا کنجلر تحمل
ایده . بیکری ایچون مکتبلرده اویون مدتی تنقیص ایتمک ضرورتی

حاصل اولمشدر. اوندن باشقا اویونچیلرک مقدارینی جوغالتهرق اویونک شدتی تخفیف ایتک ممکندر .

فوقالعاده سرعت حرکتی ایجاب ایندیردیکی ایچون اوینایانلر چویک و آتیک دکلرسه بعضی ایسته نیلمه ین قضالرده وقوعه کلیر . هر اویونچی جسور ، متحمل ، سریع اولمقله برابر بر فکر تساند و اتحاده مالک اولمالیدرکه اویون قیمتی غیب ایتمه سین یوقسه پک چابوق چیغرنندن چیقار وعادی بر غوغا و دیدیشمه شکلی آلیر .

وجودلری سائر اویونلر و تربیوی ژیمناستیکلرله حاضر لاش ارکک وقیز تورک چوجوقلرینه بو اویونی بویوک احتیاطله تطبیق ایتلیدر.

اویون محلی

اویون محلی اونی الی اونی بش مترو عرض ۲۰ الی ۲۷ مترو طولنده اولمالیدر . اویون یرینک ایکی منتهاسنده اوچر مترو ارتفاعنده صیر یقیره ۱،۲۲ عرضنده و ۱،۸۴ طولنده شاقولی تخته بر سطح میخلیدر و بو تخته یه وجهله آلتنده فیله بولنان بر دمیر چنبر طاقیلمشدر .

طاقمدر

بر طاقمده ۵ الی ۹ کشتی بولنور بش کشتی اولدیغنه نظراً بریسی فایدان اولور .

بر صاغ وبرصول مهاجم بولنور بر صاغ برده صول مدافع اولور . دوقوز کشتی ایله اویناندیغنه کوره ۳ مهاجم ۳ مدافع ایکی مرکز آجینی وبرده مرکز اویونچیلی بولنور . علی العاده اویونلرده اویونی بر حکم اداره ایده بیلیر .

اوپو

برپارتي ۴۰ دقيقه دن عبارتدرکه آراهه (۱۰) دقيقه لق براستراحت ویریلیر. طوپه ال ایله ووروویر ویا طوتوب آتیلیر یاخودده یره اوروب طوتیلیر. یالکز دیزله وآیاقله ووروولاماز. طوب اوپونی اورتی یرده کی دائره دن باشلار. هراویون باشلامه سی ایچون یا پارتی بیتمه لی ویا ضوب سبته کیرمه لی ویا طرفینک عینی خطایی برآنده ارتکاب ایتمه سی لازمدر. اوپون باشلایه جنی زمان هر ایکی طرفک مرکز اوپونجیلری بن یانه طوروب برر اللرینی بللرینه قویارلر حکم طوپی آلوب آرالرینه کبرر و طوپی اونلرک صیجراپوب اوزنایه جنی قدر یوکسکه آتار وضوب دوشرکن دودوکی جالار. و ایکی رقیبن بری ویا هرایکیسی برلکده طوپی کندی آرقداش لرینه چهلر.

هرایکی طرف اوپونجیلری طوپی بربرلرینه باس یا پهرق کندی سبتلرینه قوندرمغه یعنی یوقاریسندن صوقغه چالیشیرلر. وبوکا موفق اولورلرسه ایکی صایی قازانیرلر شاید هر هانکی بر سبیلله اکتساب ایتدکری برسر بست ووروشله صوقارلرسه بر صایی قازانیرلر. طوب حدودلردن دیشاری چیقارسه هانکی طرف چیقارممشه طوپ، دیگر طرفه ویریر و چیقهدینی محلدن اونلر اوینارلر. ا کر حکم طوپک هانکی طرفدن چیقاریلدینی کورمزسه اوزمان او نقطه ده ایکی رقیب یان یانه قویار و برر اللرینی آرقیه کوتورتیر بو وضعیتده طوپ هوایه آتار. مبدأده اولدینی کبی حرکت ایدر. طوپ عینی زمانده ایکی رقیب یقالارسه حکم دودوک جالار و ایکپسه مبدأده اولدینی کبی وضعیت آلدیروب طوپ هوایه آتار.

قبامت و جزا

طوبی اله آلدقدن صوکر ا طوپله برلکده بر آدیمن فضا یورونه من
 شاید یورونیرسه بر سربست آتیش جزاسی ویریلیر . طوپه آتیه .
 دیزله وورولاماز جزاسی بر سربست آتیشدر . رقیبنی قوجاقلامق
 ایتوب قافق ، چکشدرمک جزاسی سربست آتیشدر . سبته طوبی
 آتارکن چکمک ، ایتمک ، اوزرینه آتیلحق ، طوتمق جزاسی ایکی
 سربست آتیشدر .

طوب الده قوشولماز آنحق بر ال ایله طوپه اورارق سکدرمه
 صورتیه برقاج آدیمن یورونیر و تام پاس ویریله چکی صبراده ایکی ال ایله
 طوتولیر . ایکی ال ایله طوتوب سکدرمک یورومک جائز دکلدر .

سربست آتیه

رقینه ویدیلن سربست آتیش حق استعمال ایدیلیرکن اویونچی
 یرده چیزلی سربست آتیش خطنک کریسندو دورمه واورادن طوبی
 آتمه مجبوردر . ۱۰ ثانیه طرفنده آتمه مجبوردر . او آتارکن دیگر
 اویونچیلر سربست آتیش خطنک خارچنده دوردرلر . طوب سبته
 کیرمرسه اویون دوام ایدر . سبته کیررسه اویون باشدن باشلار .

اضطار :

بو اویونی انکلتزه و آمریقاده ۱۴ یاشندن ۱۸ یاشنه قدر اولان
 چوچوقلر اویونارکن اویون مدتی درده تقسیم ایدیورلر . هر پارتی
 ۸ دقیقه دوام ایدر . برنجی پارتی ایله ایکنجی و اوچنجی پارتی ایله

دردنجی آراسنده ۲ دقیقه استراحت ویدیلیر ایکنجی ایله اوچنجی
آراسنده ایسه ۱۰ دقیقه استراحت ویریلیر .

اویون — ۷۴ : فرتبول

بوتون مکتبلرده بر ابتلا حالی آلان فوتبول فائده یرینه ضررلر
تولید ایتمکده اولدیغنه کمال تأثرله شاهد اولمقدیمیز . حدذاتندن
وجودک ، فکرک و روحک تکاملنه خادم اولان بو مکمل اویون بزم
جوجوقلری میزینده دن آواره ، تفل ، امتزاجسز ، خودبین یاپیور ؟ چونکه
بز بو اویونی فنا شرائط تحتند تطبیق ایدیوروز .

فوتبول بر مجادله سپوریدر . موفقیئت بخش ایتدیکی نشه
جوجوقلری اعظمی یورغونلغه سوق ایدیور . هیجان اراده قدرتنک
شدتی تزید ایدیور . اولجه عضویت مختلف ممارسه لرله بوجهد اعظمه
حاضر لاناמש ایسه تحمل ایدم یور . ایشته بو سببله درکه فوتبولی
علی العموم اوروبا مکتبلرنده اون یدی یاشندن کوچوک جوجوقلره
مساعده ایتمز لر .

مسابقه لر اویونلرک الک جاذبه دار شکلیدر . برنجی کلک ، خصمنی
مغلوب ایتک هر جوجوق ایچون غایه املدر . وجودی یورمیه حق ،
اعصابی فضله متأثر ایتیه جک ماهیتده مسابقه لر پک اوقدر تهلکه لی
دکلدر فقط بالعموم آنله تیک اویونلر و سپورلرده مادی و معنوی
یورغونلق حد اعظمی بولور . جوجوقلر ولو حیاتلری بهاسنده اولسه
برنجی کلک ایستلر . بوضورتله دائماً تحریک ایدیلن حرص رقابت اونلری
بالکیز بر املک پیشنده قوشدیریر : هرکس دن ایی اوینامق ، قازانمق ،

شهرت آلق. حالبوکه وجوده عائد اولان بالمعموم ادمانلرده غایه صحتدر. فعالیت فکریده کری اولان، سختلری بوزوق چوجوقلرک یاریشلرده برنجی کله سندن، فوتبولی مکمل اوینامه سندن هیچ بر نتیجه چیقدز، اویون، ژیمناستیک، سپور ظرفک مکملیتنی تأمین ایدن برر واسطه در. اصل غایه مضروفدر یعنی دماغک کالیدر.

فوتبولده رعایت ابردمک قواعد صمیمه راضوفیه بربرم آیدر.

۱ — فوتبولی سپور شکلنده اوینایه جق اولان چوجوقلرک یاشلری اوفیدیدن بویوک اوله جق و بوجوجوقلر لیسهلرکده بهمه حال دو قوزنجی صنفه واصل اولمش بولنه جقلدر.

۲ — اویون باشلامه دن اول طلبه مکتب طیینه قلبنی وجکرلری معاینه ایتدیره جکدر و صوکرالری ده هراوچ آیده بر طیبیک معاینه سندن کجه جکدر.

۳ — هراویونی متعاقب ماساژ و ممکنسه دوش یاپه جقلدرلر ویا هیچ اولمازسه ده اطرافنی قبالی بر یرده صویونوب وجودینک تریخی بر پاش حاوی ایله سیله جکلدر.

۴ — صیجاقلرده فوتبول اوینامق قطعياً جائز دکدر. بناءً علیه حیران، تموز، اغستوس آیلرنده بو اویونی اوینامیه جقلدرلر.

۵ — اویوندن صوکرار روز کاردن یا غموردن وجودینی محافظه ایده جکلدر.

۶ — اویون اشتها لری کسه رک حرارت لری تزیید ایدیورسه صخته ضرر ویردیکنی آکلایه جق و فضله یورغونلقلردن اجتناب ایده جکلدر.

۷ — اويونك ختامنده واويون ائناسنده نفس آله حركتلى
ياپىلاجقدر .

۹ — اويونه اشتراك ايدنلر قيريق، چيقيق، بور قولله قرامپ وامثالى
احوالده ياپيلمسى لازم كلن تدابير ابتدائيه يي بيله جكلردر .

۱۰ — اويون محلنده چوجقلردن برينك نزدنده بر صارغى، بر
پاكت باموق، بر شيشه نئوردپوت، بر شيشه اسپرتو، بر كوجوك
شيشه نتر وليون بولنه جقدر .

۱۱ — هراويونجى وظيفه سنى اينى بيلملى و شخصى ايچون دكل
اشتراك اينديكى طاقك موفقيتى تايمين ايچون اوينامه ليدر .

۱۲ — قبا، درشت معامليلردن توقى ايتملى، چويك و آتيك اولميه
جاليشماليدر .

۱۳ — حسابلى اوينامه لى، طوپه نه مقصدله اوراجفى كيمه پاس
ويرم جكنى، نه دن ويرم جكنى اولدن تصارلامش اولماليدر .

۱۴ — فداكاراننى شمار ايدنمه ليدر. غول يايغمه وضعيتى دهامساعد
اولان آرقداشه درحال پاس ويرمه ليدر .

۱۵ — قانونه قارشى فوق العاده اطاعتكار اولمالى، حكمت قرارلرني
بلا اعتراض قبول اينمكه آليشماليدر .

۱۶ — مغلوبى غلبيت قدر طيبي كورمه لى . نه قازانجه فوق العاده
سوخمه لى، نه غيب ايدنجه متأثر اولماليدر .

فوتبول نظامنامسند نه الخمسه بعضه ماده لر :

۱ — هر طاقم اون بر چوجوقدن عبارتدر . اويون باشلايجه
مهرانكى برسبله اويوندن چكيلنلرك يرينه باشقه سى كيرمه ز .

۲ — ساحه‌نك ابعادى : طول اصغرى ۱۰۰ اعظمى ۱۲۰ مترودر عرضى: اصغرى ۵۵ اعظمى ۸۰ مترودر . ساحه بر مستطيل تشكيل ايدر .

كوجوك ضلعلره غول خطى، بويوكلره تاج خطى تسميه ايديلير . مستطيلك اورته سنده دوقوز اون مترو قطرنده بر دائره رسم ايديلير . غول خطلرينك اورته سنده ۷,۳۰ مترو آراقله ۲,۴۰ ارتفاعنده ايكي ديرك ديكيلير و تپه سندن اوزون بر صيريق افقياً اوزاتيلير . آرقايه ده كنيشجه بر آغ كرييليركه غول ياپيق ايجون بيمه حال طوي مدخلدن ايجرى صوقق شرطدر .

غول خطلرينه موازى اولق اوزره هرايكي جهندن ۶ مترو ايلروده بر خط چيزيليركه بولر . آلتى مترو خطى دينور . اون ايكي مترو خطى ده آلتى مترويه چيزيلن خطلرك ۶ مترو ايلروسنه چيزيلير بولر ده (پهالتى) خطلرى تسميه ايديلير .

هر طاقم بروجه آتى اويون ترتيباتى آلىر :

غولكبير (قلعه محافطى) قلعنهك اوكنده دورر . وظيفه سى محالت طرفك آياقله سوق ايتديكى طوي كندى قلعه سندن ايجرى صوقاقمدر . طوپه اليله ، آياغيله باشيله اورور . اك مهم وظيفه اونك اولديندن دائماً متيقظ بولنور . مخالفلرك سوق ايتديكى طوي باقالار سه ممكن مرتبه اوزاغه آتار . طوپ النده اولدينى حالده ايكي آديمن فضله بوريه مز، يره اوروب طومتق صورتيله بش آلتى آديم نوشايلير . واوندن صوكرا آياقله اوروب آتار .

غولكبيرك ايلروسنده مناسب مسافه ده (بهك) تعمير ايديلن ايكي مدافه اونلرك ايلروسنده (هاف) تعمير ايديلن اوچ معاون اونلرك ده

ایلروسنده آوجی خطی نظامنده (فوروورد) تعبیر ایدیلن مهاجیلر وضعیت آلیرلر .

اویون باشلارکن طوب مستطیلک اورتاسنده کی دائره نك مرکزینه وضع ایدیلیر . اویونجیلر ترتیباً مخصوصه لرینی آلیرلر . حکم دودو کی اوتدیریر . اویونه باشلامق حقنی حائز اولان طرف مهاجیلرندن بری طوبه آیاقه وورارق اویون باشلار . هر اویونجی کندی مهارتی ، قوتی حسن استعمال ایدرک آرقداشلیرینه پاس ویردرک طوبی مقابل طرفک قلعهنه سوق ایدر .

طوب بعضاً تاج خطرلندن دیشاری چیقارسه جیقیدینی نقطه دن چیقاراندلرک رقیبلرندن بری تاج خطی اوزرینه کلیر . طوبی باشنک یوقاریسنه ایکی ال ایله قالدیرر . و صاللامه دن و آیاقلرینی اویناتمه دن آرقداشلیرینه آتار .

طوبه قلعه جیدن ماعدا کیمسه آلتی سوره مز . یالکمز آیاقه و باشله ووروولایلیر .

اویون اصولاً اون دقیقه فاصله ایله جمماً دوقسان دقیقه دن عبارتدر . فقط مکتبلرده اوینانیرکن اون دقیقه فاصله ایله یتمش دقیقه یه تنزیل ایدیله بیلیر . برخطا وقوعنده حکم خطانک درجه سنه کوره (په نالئی) تعبیر ایدیلن جزا ووروشلری ویریر .

اورویا اوردولرنده افراده اویناتیلان فوتبولده هر بارتی ۳۰ دقیقه دوام ایتک اوزره اویونه بر ساعت زمان آیریلیر و هر ایکی پارنی آراسنده بش دقیقه فاصله ویریلیر .

ساحه عینیدر . فقط درت طوب ایله اوینانیر و درت حکم بولنور اویونجیلرک مقداری ایسه هر طاقم اوتوز ، قرق ، الی کشیدر .

ایکې طرفدن بری قوللرینه مندیله باغلار ویا باشقه بر علامته کنديسی
 خصمندن تفریق ایدر . مهاجمك مدافعك وظیفه سی آریلامشدر .
 بو اویونچیلر بو درت بالوندن بری خصمك قلعه سینه صوقغه چالیشیرلر .
 برطوپك اوزرینه عبی طاقدن برقاج کشینك قوشمه سی جائز دکلدر .
 طوپلردن برینك قلعه یه کیرمسی ویا تاج خطندن چیقمه سی اویونك دوامنه
 مانع دکلدر . قلعه یه کیرن طوپ قلعه دن غولکیر طرفدن آباق ووروشیله
 ایلری آتیلیر و او غول حکملردن بری طرفندن قید ایدیلیر .

طوپلرک و او یونچیلرک عددلرینك چوقلنی افرادی ده فضله یور غولقدن
 وقایه ایدیور . بو صولک سینه لرده فوتبولك بو شکلنی مکتبلر ده ادخال
 ایتشلردر . از جمله بلجبقاده معلم مکتبی هیئت مجموعه سی ایله بو درت
 طوپلی فوتبولی پك موفقیتله اویناور و بالنسبه پك آز یورولیورلر .

اویون ۷۵ : تئیس

مکتبلرده اوینامسی جائز اولان یتیش بئش اویونک ایچنده اک صحنی واک اکنجهلی واک فائدهلی اولانیدر. فقط مع الاسف الذمصر فلیسیدر. دوز بر محلی اوینانه جق برحاله کتیرمک و اطرافنه تل کرمک ایچون اک آاز ایکی بوز لیرا ایستر. بر فیله ۲۵ لیرادر. علی العاده بر راکت ۱۵ لیرادر. تئیس بابو جی بئش لیرایه آلنیر طوپلرک دوزینه سی اون ایکی لیرادر. شوصورتله عمومی مصرف ۲۲۵ لیرا، خصوصی مصرف ده اوکجه یکر می بئش لیرا و صوکراده آیده اوچ لیرادر. بو قدر لده ایش بیتمز اویون محلی هر کون صولانه جق، اوزرندن سیلیندیر کجه جک، هفته ده بر دفعه چیز کیلر تجدید ایدیلر جکدر. بو سببله درکه بو اویونی وقت و حال یرنده اولانلر اوینایه بیلور. بودجه سی مساعد اولان مکتبلرده برر تئیس یری یاپدیر یلا بیلر. بو قدر مصرفه قارشی استفاده ایدنلرک عددی پک محدوددر. درت کشیدن فضله بر پارتی اویناناماز.

اویون قارشیلقلی برر و ایسته نیلیرسه ایکیشر کیشی ایله اوینانیر. تئیس ای اوینامق ایچون چوق دقت ایتمک، راکتی کوزل طوتمق، آتیک و چویک اولاق و طوپه دوشونه رک وورمق لازمدر. مختلف استقامتلردن بعضاً هوادن بعضاً یری یالایه رقدن بمضاده یره اوروب صجرايان طوپلری ای قارشیلایوب مقابل طرفه مهارثله اعاده ایتمک ایچون اویونچینک بیلکلرینک ایشلک اولسی و آنی قرارلر و برمک ایچون سرعت انتقال صاحبی اولسی شرطدر. هراویونده اولدینی کبی

بونده دخی حفظ صحت قاعده لرینه رعایت ایتمک ترینی اوشوئتمه مک
اویوندن سوکرا دوش یایمق ویا سیلنمک لازمدر .

ته نیس بری ناصل یایلیر

ته نیس محلی اصفالت ویا دوکه طوپراقدر . ایکنجی شکل برنجی به
مرجهدر . اما کلفتیدر . ۳۰ مترو طول و ۱۵ مترو عرضنده
بر محله اولا چاقیل دوشه یوب اوزرینه قوم دوکوک ایجه صولادقن
سوکرا سیلیندیر کچیرمه لیدر . زمین بو صورتله غایت کوزل تنویه
ایدلکدن سوکرا برقامیون قرمزی طوپراغی الکدن کچیروب اویون
محله یایمالی تکرار صولایوب اوزرندن سیلیدیر کچیرمه لی . اوزرینه
کومور توزی ، کیرمه میت توزی ، ایجه قومدن بر خلیطه یاپوب زمینه
یایمالیدر . وتکرار سیلیندیر کچیرمه لیدر . بو متعدد عملیه لر سایه سنده
طوپراق نه پک سرت نه پک یوشاق بر حال کسب ایدر . زمین احضار
ایدیلکدن سوکرا اطرافه یعنی ۱۵ مترو عرضنده و ۳۰ مترو
طولنده اولان محلی ۳،۵۰ الی ۴ مترو ارتفاعنده دیرکلرله قوشاتوب
تل کرمه لیدر . رسمده کورولن ابعاده یکدیگرینه میخلی موازی
جدوللرله مرمر کیرمه جی و توتقال ایله قولادن یاپیلش بر خلیطه ایله
زمینه اویون چیز کیلرینی چکه لیدر . هرکون اوینانیورسه ، هراویونی
متعاقب دیر سیلیندیر کچیرمه لیدر .

ناصل اربنانیر

دورت کشی ایله اویناندیغه نظر آ اویونه باشلایه جق اولان صول

النه ايكي حتى اوج طوب آلير صوغ اليه راكتي صابندن بر باله كي
طوتار . و ب ۷ خطنك كريسند و صاغ طرفه دها يقين بر محله
دورر . و چيزكيه باصمامغه دقت ايدر . آرقداشي ۴ نومرولى
مستطيل داخلنده و فيلهنك يقيننده دورر . مقابل طرف اويونجىلرندن
سرويسى قارشىلايه جق اولان ۲ نومرولى مستطيلك كريسند دورر
اونك آرقداشي ايسه ۱ نومرولى مستطيل داخلنده بولنور .

اويونه باشلاركن قارشى طرفى ايفاظ ايچون حاضرمى ! ديه باغريلير
حاضر جوابى آلنجه برنجى طوپى برمترو قدرهوايه شاقولى بروضيتده
آته رق طوب آشاضى اينركن چله رك ۲ نومرولى مستطيلك ايچنه
دوشورمكه غبرت ايديلير . طوب يا خارجه دوشر ويا فيلهيه چاريارسه
ايلك اويونه باشلايانك برطوب دها جملهيه حتى واردر . طوب فيلهنك
اوزرندن آشاركن اوست كنارينه چاربارق بجرسه اوزمان اوچنچى
بر طوب دها چله بيلير .

مقابل طرف طوب يره تماس ايدوب سكهمدن قارشىلايه ماز .
فقط بوشرط يالكىز اويونه باشلاكن چاريدر . صوكرالرى طوپنى هواندن
قارشىلامق ده چاژدر . ايلك چهلن طوپى ۲ نومرولى مستطيله دوشورمى
شرطدر . اويون باشلا دقندن صوكرالديكر ووروشلرده طوب ب ۷ ه ه
مستطيلنك نرهمه دوشسه مقبولدر .

صايلير اعتبار ايدرشوييله كه اولا قازانيلان ۱۵ صوكرال ۳۰ دها صوكرال
۴۰ ، اوندن صوكرال بر دها قازانجه كهيم ، دينور يعنى پارتى بستر ،
طوپلر قارشىيه ويريلير . اونلر اويونه باشلار . ايكي طرفك صايدى ۴۰

اولورسه بوكا جیوز مساوی دینور اوندن صوگرا اوست اوسته ایکی
اویون قازانماقجه پارتی بیتمز .

ایلك اویونه باشلایان آتدینی طوپلرك ایکیسنی ده ۲ نومرولی
مستطیله دوشوره مزسه ۱۵ صایی غیب ایدر وبو کندی حسابنه صفر
قارشى طرفك حسابنه ۱۵ اولدیغندن صفر اون بش دینور ۱۰ کر
اوبله اولمایوب ده طوپ مستطیله دوشر قارشى طرف قارشىلامازسه
ویا قارشىلارده اویون ساحه سنك خارجه چیقاررسه ویا فیله یی آشیرمازسه
او زمان طیبی اویونه باشلایان قازانیر وبوکا اون بش صفر دینور .

اویونجی بو سفر یرینی دکشدیروب صول جهندن اویونه باشلار
۴ نومرولی مستطیل داخلنده بولسان یاردیمجی آرقداشی ده یرینی
دکشدیرر ۳ نومرولی مستطیله کچر قارشیده کیرلر یرلرینی دکشدیرمز
یا لکزر بر نومرولی مستطیله فیله یه یقین دوران مستطیلک کریسنه
چکیلیر دیگر آرقداشی فیله یه یا قلاشیرینه باشلایان حاضر می ! دیه
سسله نیر حاضر ! جوابی آلتجه طوپلردن یرینی بوسفر ۱ نومرولی
مستطیلک ایچنه چهلر ، شاید قوندورورده مقابل طرف قارشىلایه مازسه
۱۵ صایی دها قازانیر اوتوز صفر دیه هایقیریر . ینه یرینی دکشدیروب
صاغه کچر واورادن اوینار بو دفعه ده قازانیرسه قرق صفر دیر . تکرار
صوله کجوب ده عینی وجهله موفق اولورسه کیم دیه هایقیریر یعنی
اویونی بیتیر . بوكا پارتی دیرلر . آلتی پارتی بر اویوندر آلتی دفعه
قازانان طرف اویونی اکمال ایدر . بوكا سه ت تعبیر ایدیلیر .

تنبيه : اوچکله قوندورا ایله تهنیس محلنده دولاشمق جائز دکدر .
راکتری مطلقا پرس ماکنه سی ایچنده محافظه ایتمک لازمدر .

على العاده طوپلرله تهنيس اويناغاز . بويوك آداملرك راكتلرى ۱۳ ۱/۴
ويا ۱۴ در چوجوق راكتلرى ۱۳ اوله بيلير . ۱۴ ياشندن كوچوك
چوجوقلرك تهنيس اوينامهسى دوغرو دكلدر ۱۷ ياشنه قدرده اعتدال
ايله اوينامق لازمدر. چونكه راكت يالكنز صاغ ال ايله قوللانيلديغى
ايچون وجود ضعيف اولورسه برطرفك عضلاتى فضله نشوونما بولورق
بل كيكنى چارپىلا بيلير .
