۵۔ رقص

۵ء۱ مختلف حرکات (ہاتھ اور پیر کی ہم آہنگ حرکات)

چھاچھ بلونا

گھڑی کا رقّاص (پنڈولم)

سونڈ ہلانا

جھونکا (رفتار اور لَے)

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

۵ء۲ چلنا/ چال

گھوڑے کی چال

آہستہ جھومتے ہوئے

فوجی کی طرح

بارعب

جلد بازی میں

۵ء۳ آداب

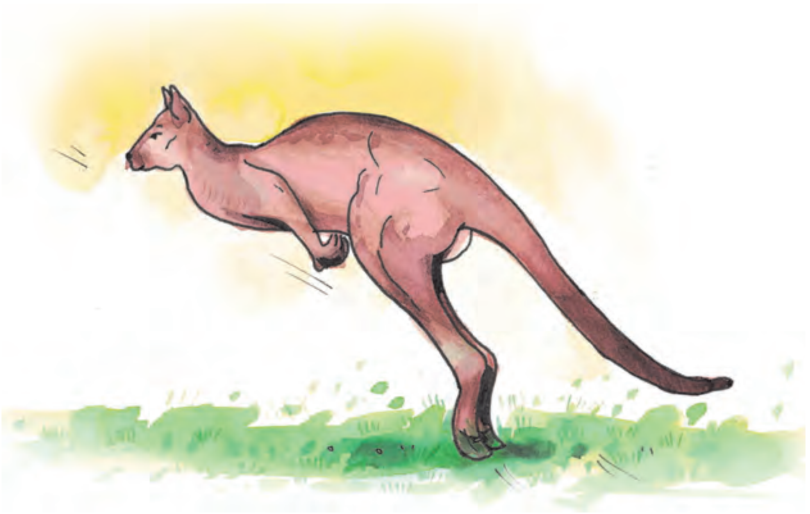
ہاتھ اٹھا کر آداب

جھک کر آداب کرنا

سلیوٹ

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

کنگارو چھلانگ



کنگارو چھلانگ

ایک پیر پر چھلانگ

پرندوں کا پھدکنا

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

- بڑبڑ گیت

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

LVAC7D

♦ بڑبڑ گیت پر اداکاری کے ساتھ رقص پیش کرنے کے لیے کہیں۔