14 निसर्गावांगडा नाच

तुमी निसर्गाचो नाच केन्ना पळयला? निसर्गांत कसले तरेच्यो हालचाली आसतात? त्यो केन्ना घडटात? आनी हय! तुमच्या भोंवतणी जायत्या तरेचे नाचपी घटक भरिल्लें आसात. निसर्गाच्यो आपल्यो खाशेल्यो नाचाच्यो हालचालीय आसात.

0337CH14

कृती 1 निसर्ग आनी शरीर

हात, भुजां आनी शरीर वापरून निसर्गांत दिसपी सौम्य हालचाली सारक्योच हालचाली गुळगुळीत आनी फ्लो व्हेव दाखोवपाचो यत्न करात.

निसर्गांत खूब झाडां आनी फुलां आसात. तांचे आकारूय वेगवेगळे आसात! तुमच्या भोंवतणचें निरिक्षण करात—

- जनावरां, सुकणीं, फुलपाखें आनी किडी.
- हत्ती कसो चलता, माकड कशें वागता?
- आपले सगळो हात वापरून, लांब पावलां उखलून, शरीर हालवून, तांच्या कृतींची नक्कल करपाचो यत्न करात.

आमी आमच्या कृतींक पावलां आनी लय घालूंया. तुमी स्वाता आवाजातल्यान संगीत तयार करूं शकता.

© NCERT not to be republished

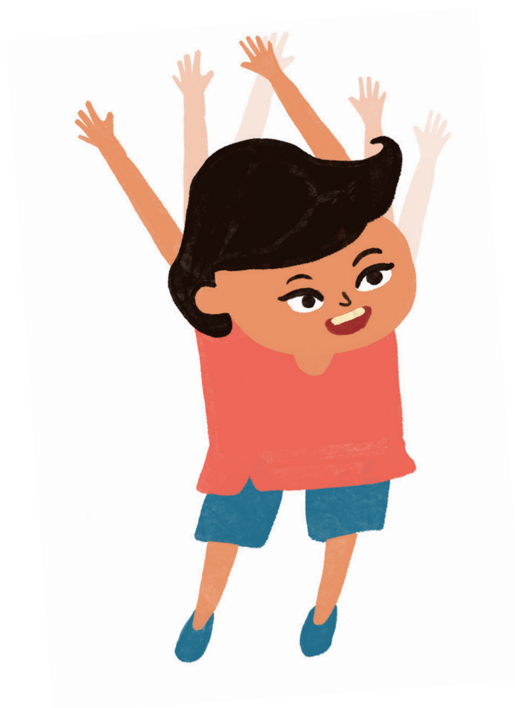
कृती 2 निसर्ग आनी लयबद्ध हालचाली

निसर्गांतलो खंयचोय पक्षी, जनांवरा वा घटक वेंचून काडात. तुमच्या शरिराचो व्हड आनी ल्हान भागांचो उपेग करून हालचाली दाखयात.

देखीक, मोर सुखदायक पद्दतीन 4 तालांत लयबद्ध कसो नाचता तें दाखयात:

- मुखार आनी फाटी करून तकली हालयात.
- दोनूय हात पातळात.
- तुमच्या पांयांच्या बोटांचेर चलात.

© NCERT not to be republished



कृती 3 नाचांत निसर्गाची काणी

आतां सगळ्यांनी एकठांय मजा करपाचो वेळ आयला. तुमी तयार आसा?

निसर्गांतल्यान तुमचो आवडटो विशय वेंचून काडात.

देखीक

- गिम, पावसाळो, शिंयाळो, वसंत ऋतू अशे ऋतू.
- एक दीस रानांत.
- उटंगाराचो पावस.

बदलत्या ऋतूंत तुमी दाखोवंक शकतात:

- गिमाक सूर्य- गोलाकार गती आनी थकलेली कूड आशिल्ली.
- शिंयाळ्यात वारो- हात सायडीन घुंवडावप.
- पावसाळ्या पावस आनी वादळ- व्हडलें पावल घालून फिरात आनी घुंवात.
- वसंत ऋतूंत होळी खेळप, तुमच्या आवडीप्रमाण.

© NCERT not to be republished

नाचाच्या माध्यमांतल्यान निसर्गाची काणी सांगात. परतून हाका लागून एकामेकां मदीं खूब समन्वय आनी समजूत गरजेची आसा.

तुमकां पयलीं शिकिल्ल्या खंयच्याय लोकनाचाची याद येता?

सुरवात करूया...

कृती 4 प्रादेशीक गीताचेर नाच

आमच्या देशांतल्या वेगवेगळ्यां वाठारांनी गावपी खंयचेंय प्रादेशीक गीत तुमकां खबर आसा? तुमच्या इश्टां वांगडा त्या गीताचेर नाच तयार करूं शकता?

- ताल वळखयात.
- विशिश्ट प्रादेशीक नाचा खातीर तुमचीं स्टॅप्स तयार करपाचो यत्न करात.

एकलोच, डुयट वा गट नाच सादरीकरण एकठांय घालात.
शाळेच्या प्रर्थनेच्या वेळार हो नाच सादर करपाचो कसो?
तेन्ना आमी सराव, सराव आनी सराव करूया.
आमच्या देशांत वेगवेगळ्यां प्रकारचे प्रादेशीक नाच आसात.
हातूंतले कांय नाच आमकां आमच्या म्हत्वाच्या उत्सवांनी वा कार्यावळींनी पळोवंक मेळटात.
वयल्यो कार्यावळी अणभवल्या उपरांत तुमकां कशें दिसलें?

शिक्षकाक टिपणी
शिक्षक वा पालक गीत सुचोवंक शकतात आनी ह्या कृतींत आदार करूंक शकतात.

चडशे लोकनाच गटांत सादर करतात.
दर एका लोकनाचाक योग्य विशय आसता.
लोकनाच विधी, मेळावे, उत्सव आदी वेळार सादर करतात.
लोकनाच सगळें एकठांय येवून सादर करतात.

© NCERT not to be republished