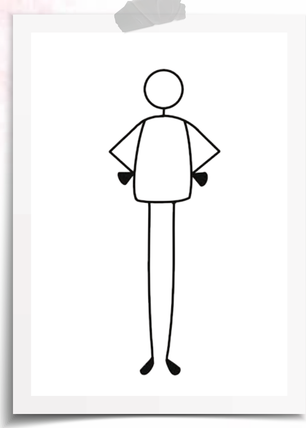
باب 16

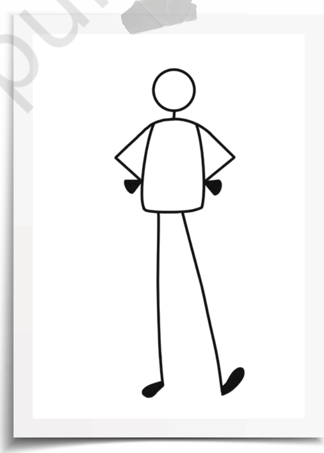
میرے رقص کی تخلیق

مختلف قسم کی حرکات کو دریافت کرنے کے بعد اب آیئے اپنے پیروں کے لیے مزید قدم وضع کریں۔ یہ آپ کو اب تک کی گئی حرکات کو مزید رقص کے انداز میں ڈھالنے میں مدد دے گا۔

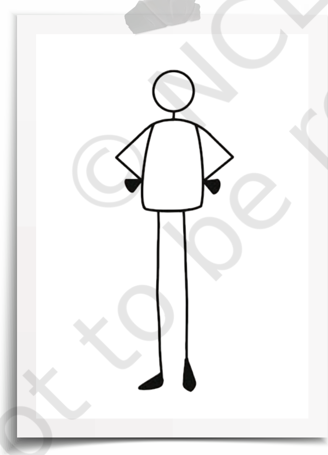


سَما — دونوں پیر ملا کر، مکمل توازن کے ساتھ کھڑا ہونا

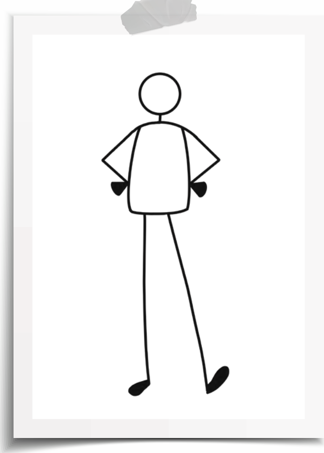
پاؤں کے سرے کو آگے یا پیچھے کراس کرنا



ایڑی کو آگے رکھنا



پاؤں کی انگلی آگے رکھ کر کھڑا ہونا



ایڑی کو کنارے رکھنا

© NCERT not to be republished

4437CH16

سرگرمی 16.1

تال کے قدم

پچھلے صفحات کی تصاویر کے مطابق پاؤں کی حرکات آزما کر دیکھیں۔

ہم نے ایک اور دو گنتیوں کے ساتھ بائیں اور دائیں پاؤں سے زور دے کر قدم رکھنا سیکھا ہے۔ اب آیئے اپنے پاؤں کا استعمال کرتے ہوئے دائیں اور بائیں طرف دو دو قدم چلنے کی کوشش کریں۔ اس میں زور (تھاپ)، ایڑی اور انگلی کی حرکات شامل کریں دائیں کے لیے 1 اور بائیں کے لیے 2 کی گنتی کریں۔

جدول 1: امتزاج 1

دائیں	دائیں	بائیں	بائیں
ایک	ایک	دو	دو
تھاپ	تھاپ	تھاپ	تھاپ
ایڑی	تھاپ	ایڑی	تھاپ
انگلی	تھاپ	انگلی	تھاپ
کراس	تھاپ	کراس	تھاپ

چار قدموں کی طرف آگے بڑھنا بعد میں شامل کیا جاسکتا ہے۔
جدول 2 میں قدموں کے مزید امتزاج دیے گئے ہیں جنھیں کلاس میں آزمایا جاسکتا ہے۔

جدول 2: امتزاج 1

ایک دائیں پاؤں سے تھاپ	دو دائیں پاؤں سے تھاپ	تین بائیں پاؤں کی انگلی کو کراس کرنا	چار دائیں پاؤں سے تھاپ
ایک بائیں پاؤں سے تھاپ	دو بائیں پاؤں سے تھاپ	تین دائیں پاؤں کی انگلی کو کراس کرنا	چار بائیں پاؤں سے تھاپ
امتزاج 2			
ایک دائیں پاؤں سے تھاپ	دو بائیں پاؤں سے تھاپ	تین دائیں ایڑی آگے	چار دائیں پاؤں سے تھاپ
ایک بائیں پاؤں سے تھاپ	دو دائیں پاؤں سے تھاپ	تین بائیں ایڑی آگے	چار بائیں پاؤں سے تھاپ

- اوپر دیے گئے امتزاجات میں قدموں کی مشق کریں۔
- کیا آپ نے اس کی کوئی ترتیب نوٹ کی؟ پہلے ہم دائیں طرف قدم لے جارہے ہیں اور پھر وہی قدم بائیں طرف لے جارہے ہیں۔ آپ اسے اُلٹا بھی کرسکتے ہیں۔ پہلے بائیں طرف قدم لیں اور پھر دائیں طرف۔

استاد کے لیے نوٹ
قدموں کے مختلف امتزاجات کو دریافت کیا جاسکتا ہے۔

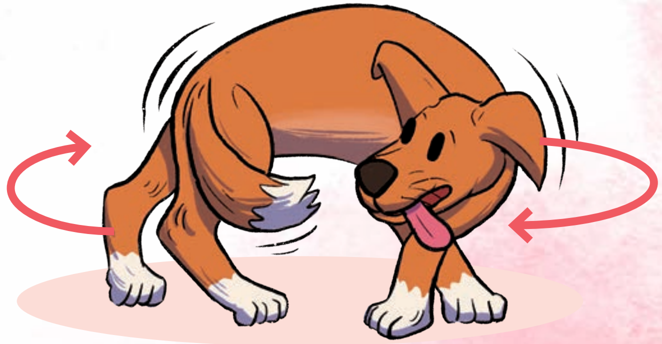
© NCERT not to be republished

★ سرگرمی 16.2

دائرہ میں حرکات

رقص خوشی کی ہلکی سی گھومتی ہوئی لہر کی مانند ہے۔ اگر آپ میں سے کوئی گھومنا پسند کرتا ہے تو دوسرا جھوم اور گھوم سکتا ہے جب تک کہ وہ خود کو ایک چھوٹے سے بگولے کی طرح محسوس نہ کرے۔ آپ میں سے کوئی نرمی سے گھومنے والی حرکات کرنا پسند کرسکتا ہے جب کہ آپ سب ایک دوسرے کا ہاتھ پکڑ کر گروپ میں دائرہ بنا سکتے ہیں۔ نیچے دی گئی حرکات کو آزمائیں یا اگر چاہیں تو آزادی سے اپنی پسند سے خود کی حرکات کو آزمائیں۔

© NCERT not to be republished



کیا آپ نے کتے کو اپنی دم پکڑنے کی کوشش میں گھومتے ہوئے دیکھا ہے؟ کیا آپ کو لگتا ہے کہ کتا رقص کرنے کی بھی کوشش کر رہا ہے؟ کیا آپ ایسے دوسرے جانوروں کو پہچان سکتے ہیں جو ایسی ہی حرکات کرتے ہیں؟ اپنی رائے کا کلاس میں تبادلہ کریں۔

★ سطح 1

آیئے پاؤں کے ساتھ دائرہ میں حرکتوں کو آزمائیں۔

کیا آپ اپنے گھٹنوں پر گھوم سکتے ہیں؟

کیا آپ اور آپ کا دوست ہاتھ پکڑ کر گول گھوم سکتے ہیں؟

کیا آپ اپنی انگلیوں پر گھوم سکتے ہیں؟

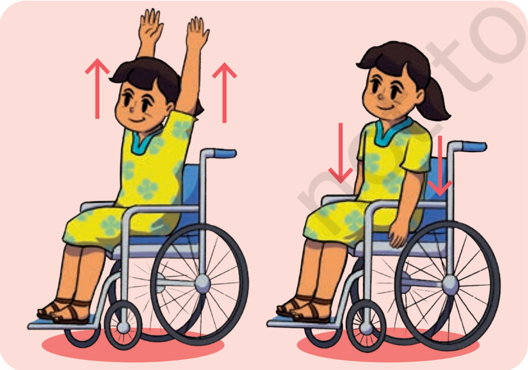
کیا آپ اپنے پاؤں کو زمین پر سیدھا رکھ کر گھوم سکتے ہیں؟

★ سطح 2

اب آپ نے اپنے پاؤں سے دائرے بنانا سیکھ لیا ہے۔ اب آیئے اسے مزید پُرلطف بنانے کے لیے ہاتھوں کی حرکات شامل کریں۔ یہاں آپ ایک دائرہ بنائیں اور بازوؤں کی مختلف حرکات کے ساتھ ضربوں پر حرکت کریں جیسا کہ نیچے دکھایا گیا ہے۔

دائرہ میں حرکت

دائیں بائیں جھولنا



اوپر اور نیچے

© NCERT not to be republished

★ سطح 3

آپ اکیلے ایک دائرے میں یا ایک گروپ میں گھوم اور مڑ سکتے ہیں۔ پاؤں اور ہاتھ کی حرکات کو مختلف امتزاجات میں یکجا کریں۔ جتنا ہو سکے مختلف اقسام کو دریافت کریں۔

آیئے ہم دائروں کی ان حرکات کو ضربوں اور امتزاجوں کی ترتیب دینے کی کوشش کریں۔

- اپنے ہاتھوں اور پیروں سے دائرے بناتے ہوئے چار ضربیں گنیں۔
- ایک تالی سے آغاز کریں اور ضرب 2، 3 اور 4 پر دائرہ مکمل کریں۔
- جیسے آپ نے پہلے مختلف شکلوں میں کھڑا ہونا سیکھا تھا، ویسے ہی کھڑے ہو کر ردم کے ساتھ دائرے بنائیں۔

یہ کوریوگرافی میں اگلا قدم ہے—
تشکیل کے ساتھ حرکت۔

یہ رقص کی ترتیب کا اگلا مرحلہ ہے۔ایسی حرکت جو کسی مخصوص تشکیل یا صف بندی کے ساتھ کی جائے۔

not to be republished © NCERT

سرگرمی 16.3 اشیا کے ساتھ رقص

ہاتھوں اور پیروں کی حرکات آزمانے کے بعد آیئے اب کچھ چیزیں شامل کریں تاکہ مزہ اور بڑھ جائے۔

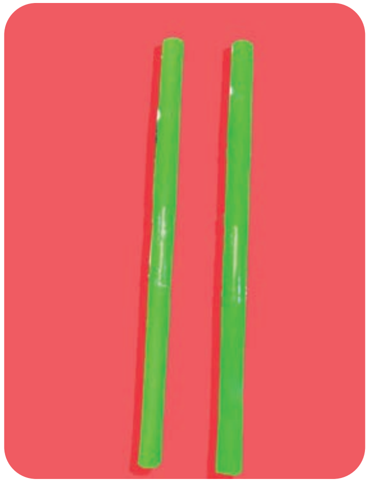
رقص کو خود رقاص اور ناظرین دونوں کے لیے دل چسپ بنایا جاسکتا ہے اگر اس میں رنگ برنگی، خود تیار کی گئی چیزیں شامل کی جائیں۔ دنیا بھر میں چھڑیوں کا استعمال رقص میں کئی سالوں سے ہوتا آرہا ہے۔ آیئے ہم اپنی چھڑی خود بنائیں اور ان کے ساتھ رقص کریں۔

مطلوبہ اشیا:

- پنسل یا چھوٹا رولر
- رنگین تعمیراتی کاغذ یا کارڈ اسٹاک
- گوند
- رنگین گلیٹر یا اسکیچ پین
- سنہری لیس / ربن / رنگین دھاگہ

مرحلہ 1: کاغذ کے ٹیوب تیار کریں۔

1. کاغذ کی ایک پٹی کو پنسل کے اردگرد مضبوطی سے گھماکر (Roll) ایک ٹیوب بنائیں۔ یہ آپ کی چھڑی کی بنیاد ہوگی۔
2. گھمانے کا عمل مکمل کرنے کے بعد کاغذ کی پٹی کے کنارے پر گوند یا ٹیپ لگائیں۔ گوند کو مکمل طور پر خشک ہونے دیں اس سے پہلے کہ اگلے مرحلے پر جائیں۔

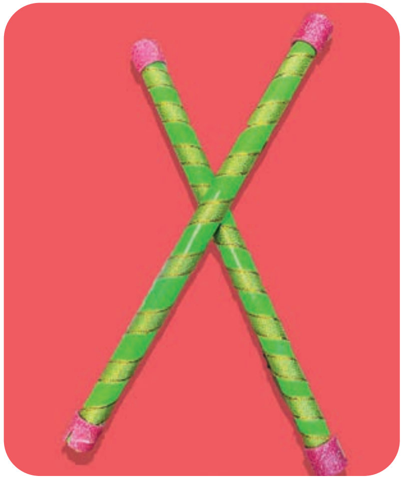


© NCERT not to be republished

مرحلہ 2: کاغذ کے ٹیوب سجائیں

کاغذ کے ٹیوب پر مارکر یا کریونز سے کوئی ڈیزائن پینٹ یا ڈرا کریں۔ آپ دھاریاں، پولکا ڈاٹس یا کوئی بھی دوسرا مزیدار پیٹرن بنا سکتے ہیں۔ چمک دار بنانے کے لیے ٹیوب پر گلیٹر، اسٹیکر یا سیکوئنز لگائیں۔مزید سجاوٹ کے لیے ٹیوب کے اردگرد ربن یا رنگین دھاگہ لپیٹیں۔

تخلیقی بنیں اور اپنی چھڑی جتنا چاہیں رنگین بنائیں۔



مزید سرگرمی: جیسے آپ نے یہ چھڑی بنائی اور اس کے ساتھ رقص کیا ویسے ہی آپ کاغذ اور کارڈ بورڈ استعمال کرتے ہوئے مزید رنگین اشیا بنا سکتے ہیں جیسے پوم پومز، ربن، پرچم، اور دیگر چیزیں۔

© NCERT not to be republished

سرگرمی 16.4 حرکت کے عناصر

ہر حرکت جو آپ کرتے ہیں اس کی مختلف خصوصیات ہوتی ہیں۔ ایک ہی حرکت مختلف طریقے سے کئے جانے پر مختلف محسوس ہو سکتی ہے۔

1. توانا حرکات طاقت ور ہوتی ہیں۔

مثال کے طور پر فرش پر زور سے پاؤں مارنا، بڑے طبلے پر مارنا، یا اونچی چھلانگ لگانا۔

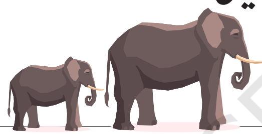
2. نرم حرکات ہلکی ہوتی ہیں۔

مثال کے طور پر جب آپ کی ماں سو رہی ہوں تو آہستہ آہستہ پنجوں پر چلنا انگلیوں کے بل چلنا نرمی سے پھول اٹھا کر اس کو سونگھنا اور زمین پر پاؤں سرکانا۔

© NCERT not to be republished

کیا آپ جانوروں کی طاقت ور اور نرم حرکات کو پہچان سکتے ہیں؟

حرکات جانور کے کردار کے مطابق ہو سکتی ہیں۔ جانور اپنی حرکات کو حالات کے مطابق تبدیل کر سکتے ہیں۔ آپ اپنے بائیں طرف جدول میں مختلف حالات میں جانوروں کی مناسب حرکات پر نشان لگائیں۔

جانور	طاقت ور	نرم
1. شیر جو ہرن کا پیچھا کر رہا ہے۔		
2. ہاتھی جو اپنے بچے کا خیال رکھ رہا ہے۔ 		
3. ہرن جو گھاس چر رہا ہے۔		
4. چوہا جو بلی سے بچ کر دوڑ رہا ہے۔		

© NCERT not to be republished

آیئے ہم قدرت میں حرکات کی نوعیت پر نظر ڈالیں۔ ہمارے ارد گرد کون سی حرکات طاقت ور ہیں اور کون سی نرم ہیں؟

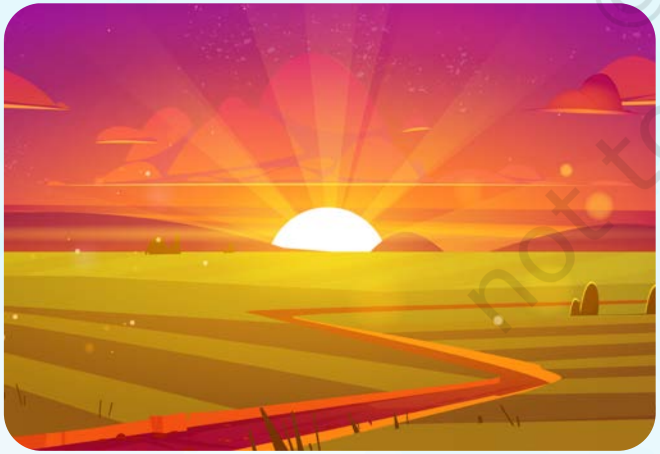
کیا آپ نے کبھی غور کیا ہے کہ طوفان کس طرح تیزی سے آتے ہیں درختوں کو جھکاتے ہیں اور دھول کے بگولے بناتے ہیں؟ دوسری طرف ایک نرم ہوا اور ہلتے ہوئے پھول ہیں جو سکون اور خوشی کا احساس دیتے ہیں۔

© NCERT not to be republished

آگ طاقت ور، بے قابو اور توانائی سے بھرپور ہو سکتی ہے، جب اس کی لو بلند ہوتی ہے اور تیزی سے چٹختی ہے۔

آگ پرسکون اور نرم بھی ہو سکتی ہے جب آپ دیا جلا کر اپنے ارد گرد کی دنیا کو روشن کریں۔

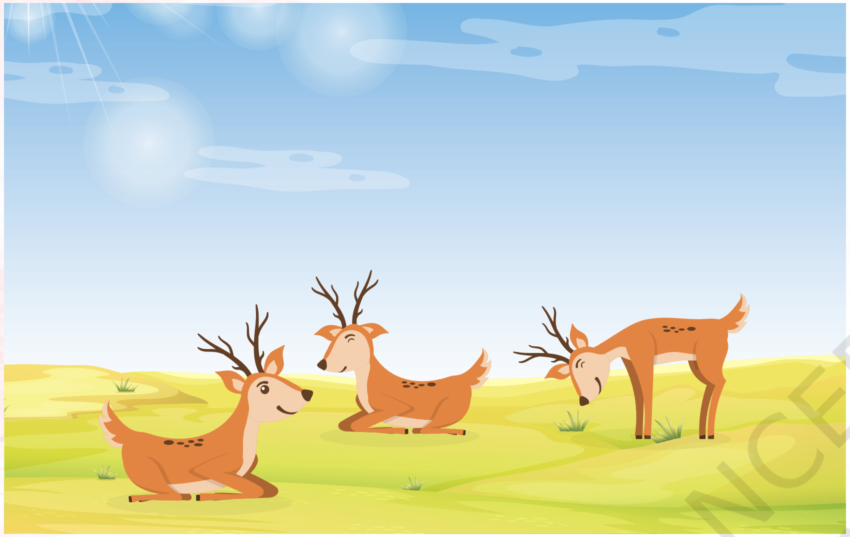
آسمان بجلی اور گرج کے دوران طاقت ور ہو سکتا ہے لیکن جب یہ سورج کے نکلنے اور ڈوبنے کے رنگوں سے بھرا ہوتا ہے تو یہ پُرسکون محسوس ہوتا ہے۔



© NCERT not to be republished

سرگرمی 16.5 ٹیم کی تخلیقیت

دو گروپ بنائیں۔ اوپر دی گئی جانوروں اور قدرت کی حرکات میں سے پانچ نرم اور پانچ توانائی سے بھرپور حرکات منتخب کریں۔ گروپ 1 نرم حرکات دکھائے گا اور گروپ 2 توانائی سے بھرپور حرکات دکھائے گا۔ پھر دونوں گروپ بدل کر مختلف حرکات کی تخلیق کریں تاکہ توانائی اور نرمی کی خصوصیات کو دکھا سکیں۔



© NCERT not to be republished

جائزہ — باب 16: میرے رقص کی تخلیق

لیاقتیں: سی جی3- سی -3.1، سی-3.2

طالب علم	استاد	آموزشی ماحصل
		رقص میں استعمال ہونے والے پاؤں کے مختلف حصوں کو سمجھنا
		رقص کے قدموں پر عمل کرنے کے قابل ہونا
		رقص کے قدموں اور حرکات کی خوبیوں کو سمجھنے میں کوشش کا مظاہرہ کرنا
		رقص میں استعمال ہونے والی اشیا کو کوشش اور تخیل سے بنانا

© NCERT not to be republished

طالب علم کے اوصاف کے بارے میں استاد کے تاثرات ____________________

____

طالب علم کی کمیوں کے بارے میں استاد کے تاثرات ____________________

____

کوئی اور مشاہدہ ____________________

____