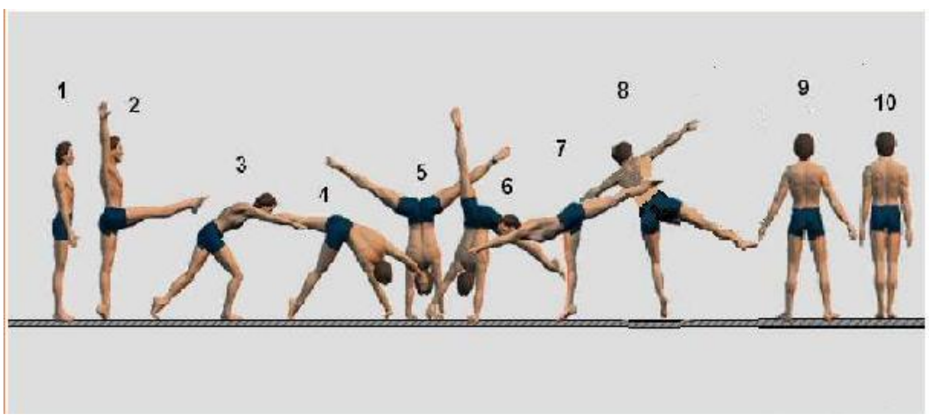
مهارة العجلة البشرية :

کارامەی کارتویل:

لایەنی هونەری جێبەجێکردن:

١. یاریزان لە باری وەستان هەردوو قۆڵەکانی بەرزدەکات بۆ سەوەرەوە یەکێك لە قاچەکانی بەرزدەکات بۆ پێشەوە بۆ ئاستی کەمەر پەنجەکانی پێمان ئاراستە کراوە بێت.
٢. یاریزان قاچی بەرزکراوەی پێشەوەی بە شەقاوێك لە پێش خۆی دادەنێت بە گواستنەوەی چەقی قورسایی لە قاچی پشتەوە بۆ پێشەوە کە ماوە نێوان هەردوو قاچ لە ٥٠ سم کەمتر نەبێت.
٣. یاریزان کەمەری خۆی بۆ پێشەوە دەنوشتێت لەگەڵ سورانی کەمەر بۆ ژورەوەی قاچی پێشەوە بە چارێگە سوران، لەگەل دانانی دەستی لای قاچی پێشەوە لە دووری ٥٠ سم لە راستی قاچی پێشەوە بێ نووشتانەوە قۆڵەکان.
٤. لەهەمان کاتدا کێشی لەشمان جێگیر دەبێت لەسەر قاچی پێشەوە و قاچی دواوە جۆلانەی پێدەکرێت بۆ دواوە و سەرەوە ، پاشان یاریزان بە قاچی پێشەوە زەوی پاڵدەدات لەگەل دانانی دەستەکەی تر کە نێوان هەردوو دەستمان بە قەدەر شانما دەبێت پەنچەکانی دەستمان بە ئاراستەی تەنیشتی هێلی رێرەوەی جوولە دەبێت.
٥. لەشمان بەشێوەیەکی رێك بە تەنیشتاو تەنیش دەسورێت بە باری راوەستان لەسەر دەستەکان بە قاچ کراوەیی دەروات و لەسەر یەك هێڵی راست.
٦. یاریزان کێشی لەشی دەگوازیتەوە بۆ سەر دەستی دووەم و دەستی یەکەمی هەڵدەگرێت لەسەر زەوی بۆ ئەوە کەمەرمان لابێتەوە تاکو قاچی جۆلانەکراوەکەی پشتەوە دەگاتەوە سەر زەوی.
٧. پاشان یاریزان بە دەستی زەوی پالدەدات و قاچەکەی تریشی لە دوری ٥٠ سم لە تەنیش قاچەکەی تری سەر زەوی دادەنێت و راست دەبێتەوە و دەستەکانی بۆ سەوەوە دەبێت.
٨. پاشان یاریزان دەگەرێتەوە بۆ باری وەستان بە شێوەیەك لەسەر تەنیشت دەبێت یاخور ووی بە پێچەوانەی ئاراستەی رێرەوەی جوولە دەبێت.



- **هەڵە باوەکان (هەڵە بەرچاوەکان):**
- جۆلانە نەکردنی قاچی پێشەوە بۆ پێشەوە راستی کەمەر.
- دانانی دەستمان زۆر دوور لە قاچی پێشەوە.
- جۆت کردنی قاچمان و وەرنەگرتنی باری وەستان لەسەر دەست بە قاچ کراوەیی.
- دانەنانی دەستەکانمان یەك بە دوای یەك.
- پاڵنەدانی زەوی بە قاچی جێگیر کراوەکە.
- ئەنجام نەدانی کارامەکە لەسەر یەك هێڵی راست.
- بوونی نووشتانەوە لە چۆکمان.

القفزة العربية:

پازدانی عەرەبی (Round off):

لایەنی هونەری جێبەجێکردن:

١. شەقاو هاوێشتن بۆ پێشەوە قۆڵەکانیش لەتەنیشتەوە بێ نوشتانەوە بەرزدەکرێت بۆ سەرەوە پێشەوە.

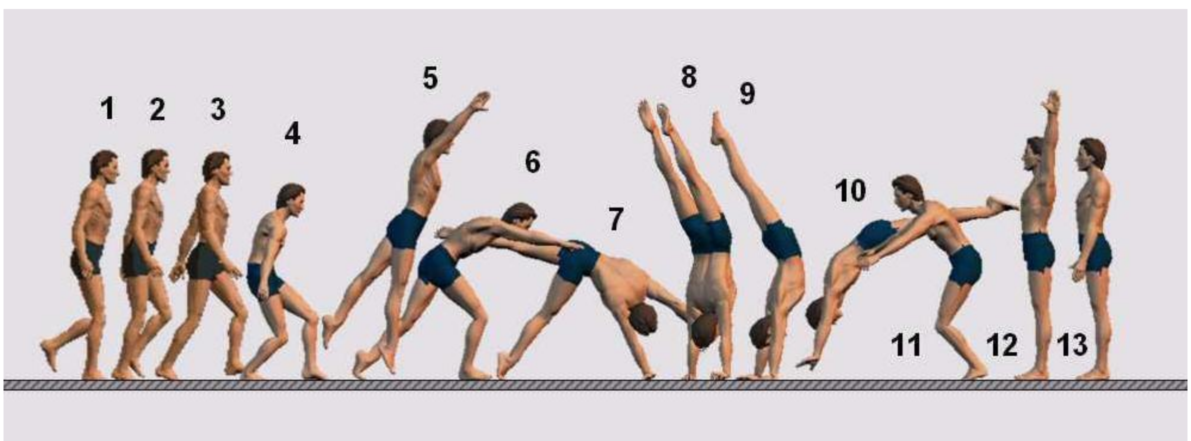
٢. دانانی قاچی پیشەوە بە نووشتانەوە و بە خێرایی لەگەڵ خۆ فرێدان بۆ پێشەوە و دانانی هەردوو دەست لە پێش قاچی پێشەوە بە دووری شەقاوێك.

٣. دانانی هەر دوو دەست بە تەریبی یەك لەدوای یەك بەنچەکان بۆ روو لە تەنیش دەبێت، نێوان هەردوو دەستیش لە بەقەدەر پانی شا نمان زیاتر نەبێت.

٤. لەگەل نیو سورانی لەش لەگەل بەرزکردنەوەی قاچی دواوە بەهێز بۆ سەرەوە ، بە قاچی پێشەوەش پاڵ بە زەوی دەدەین بۆ ئەوەی بگاتە قاچەکەی تر بۆ جووت بکرێن پێش ئەوەی بگاتە باری راوەستان لەسەر دەست بە ماوەکی کەم.

٥.نووشتانەوەی کەمەر بە خێرایی لەگەل پاڵدانی زەوی بەهەردوو دەستمان و قاچەکەمان جووت دەمینێت و سورانەوەی کەمەر.

٦. بوونی ماوەیەکی فرینی کەم پێشەوەی دابەزینی هەردوو قاچمان بۆ سەر زەوی لەهەمان کات.



هەڵە باوەکان:

١. نووشتانەوەی بە پێی پێویست نەبێت کاتێك هەوڵدان گەیشتنی دەستەکان بۆ سەر زەوی.

٢. کەمی پالدانی زەوی بە قۆلان.

٣. دانانی دەستەکانمان زۆر نزیك لە قاچی پێشەوە ئەمەش دەبێتە هۆی تێك چوونی تەرازوو.

٤. کەمی سورانەوەی کەمەر.

٥. دەرنگی نوشتانەوەی جوومگەی رانمان بۆ گەرانەوەی بۆ وەستان.