KU SOO DHAWOW MINIORLANDSLAGET!

Ciyaaraha fudud, tababar, dheel iyo wadajir



Waa maxay ciyaaraha fududi?

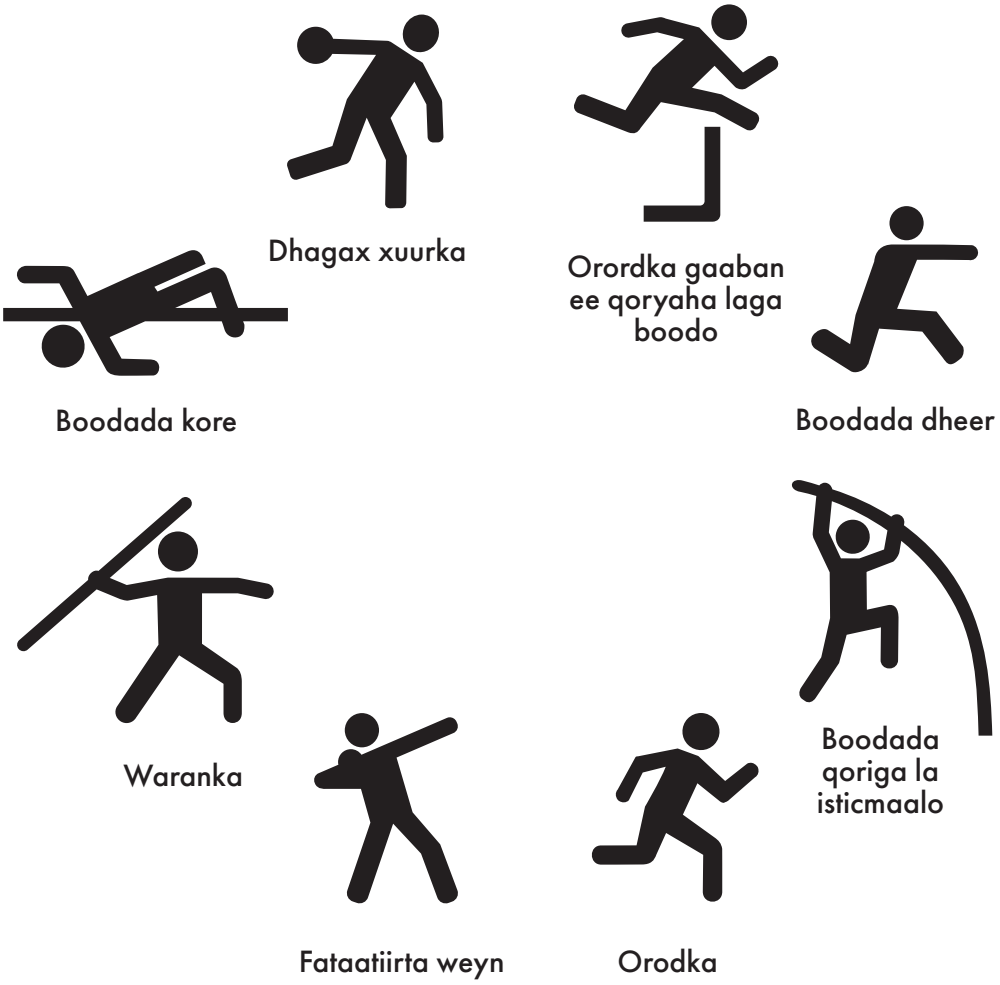
Sida ugu fudud ee lagu sharixi karaa waa **orod**, **boodo** iyo **wax tuuris**. Waxa laga yaabaa inaad nooc ciyaaraha fudud ah TV-ga ka daawatay oo aad aragtay in dadku ay ku tartamayaan orod dheer iyo mid gaaban oo qoro laga boodaayo leh ama mid aan laheyn, in kor iyo meel dheer loo boodo oo ilaa inta suurtogalka ah qalab kala duwan la tuuro.

Si taas loogu wanaagsanaayo waa in dabcan tababar la qaataa. Markaad ka mid tahay Miniorlandslaget, ayaad si wadajir ah ciyaaraha fudud ula tababaranaysaa asxaabtaada oo aadna helaysaa fursada aad kula kulmayso qaar cusub. Waxa laga yaabaa inaad u maleyneyso inay wax xiiso badan tahay oo aad rabto inaad tartan ka qaybgasho, ama waxaad ka qaybqaadanaysaa uun tababarka, iyadoo tartanku yahay wax ikhtiyaar loo yahay.

Haddii aad xiisaynayso inaad tartan gasho ayaad taas tababarahaaga kala hadlaysaa. Waa ururka cida bixinaysa kharashka diiwaangelinta ee tartanada aad ka qaybqaadanayso.

Tababarka ciyaaraha fudud ayaa ah mid dhinacyo badan leh, waxataas loola jeedaa in waxyaabo badan lagu wanaagsanaado. Waxaad u tababaran doontaa inaad noqoto mid dheereeya, degdeg badan, xoog badan oo adkeysi leh - dhammaan hal mar. Waxa intaas dheer, waa wax madadaalo badan leh, gaar ahaan marka aad koox la tababaranayso.

Ciyaaraha fudud ayaa la wada tababartaa iyadoon jinsiga loo eegayn . Kooxda tababarka ee aad ka mid noqon doontaa, ayaa sidoo kale waxaa jiri kara inay dadka aad la tababaranaysaa kala da' yihiin.



SVENSK FRIIDROTT

ATEA



Waa maxay urur?

Miniorlandslaget waxa weeye wada shaqayn ka dhaxaysa ururo ka tirsan ururka ciyaaraha fudud ee Iswiidhan iyo xafiiska deegaanka ee Atea, kaas oo ujeedadiisu tahay in carruur ka tiro badan la siiyo fursad ay ku helaan ciyaaraha fudud.

Marka aad Miniorlandslaget la tababaranayso ayaad isla markaa xubin ka noqon doontaa **ururka ciyaaraha fudud**, iyada oo aanay wax kharash ah kugu kacayn. Waxa uu ururka ciyaaraha fudud leeyahay kooxo badan oo sameeya tababaro kala duwan oo loogu talagalay carruurta, dhalinyarada iyo dadka waaweyn ee da'aha kala duwan ah.

Ururadu ayaa ah qaar si dimuquraadi ah loo maamulo waxayna leeyihiin xeerar iyo nidaamyo guud oo ay tahay in xubnuhu ay raacaan, waxa taas loogu sameynayaa si qof kastaa ugu raaxaysto oo uu ammaan ugu dareemo.

waxay ururada oo dhami leeyihiin bog internetka oo u gaar ah oo aad ka heli karto warbixin iyo macluumaadka xiriirka, iyo sidoo kale sharciyada meesha ka shaqeeya. Waxaad xitaa warbixin dheeraad ah ka helaysaa friidrott.se.

Maxay ka dhigan tahay in

ciyaaraha fudud lagu tababarto?

Ta ugu muhiimsan waa inaad ku raaxaysato oo aad ku baashaasho marka aad tababarka ciyaaraha fudud sameynayso. Markaad Miniorlandslaget ka qaybqaate ka tahay oo aad urur xubinta ka tahay, waa inaad noqotaa saaxiib wanaagsan, dhagaysataa macalimiintada iyo hogaamiyayaashada, aad ahmiyada siisaa tababarka oo aad had iyo jeer dadaasha. Markaas ay runtii noqoto mid aad u madadaalo badan iyadoo aad markas ciyaaraha fudud ku fiicnaato.

Waxaad marwalba la hadli kartaa tababarayaashada haddii aad qabto su'aalo ah oo ku saabsan ciyaaraha fudud, xeeladaha, xeerarka, tartamada ama wax kale oo aad ka fikirayso. Hogaamiyayasha ayaa halkaas kuu jooga!

Waxaa laga yaabaa in qaar ka mid ah hogaamiyayaasha kooxdaada tababarayaa ay yihiin dhalinyaro iyagu tababarta ciyaaraha fudud ama dad waaweyn oo tababareyaal u ah dhowr kooxood. Marka aad Miniorlandslaget muddo tababar la qaadatay ayaa laga yaabaa inaad isku daydo inaad u badalato koox tababar oo kale. La hadal markaas mid ka mid ah hogaamiyayashada.

Markaad ilme tababar qaadanaaya **waalida ama qaraabo la tahay** ayaa laga yaabaa inay fiicnaan karto in laga fikiro dhawr wax:

- In ciyaaraha fudud lagu tababarto waa inay marka hore ayaato wax madadaalo leh. Natiijada uu ilmuhu keeno ayaan wax muhiim ah aheyn.
- Markaad tahay waalid ciyaaraha fudud taageeraaya ayaad ilmahaaga wax badan u sameyn kartaa. Haddii uu ilmuhu rabo, ayaad taageeri kartaa marka tababarka iyo tartamadu jiraan, laakiin xusuusnow inaanay carruurta oo dhammi taas jeclayn.
- Ilmaha sameynta ciyaarahiisa fudud xiiso u muuji. Su'aalaha weydii ku saabsan sida uu tababarku ahaa iyo waxa ugu xiisaha badnaa.
- Ka qaybqaado ilaa inta aad awooddo. Waxa laga yaabaa inaad doonayso inaad hogaamiye noqoto ama aad noqoto kalkaaliye mid ka mid ah tartanada.
- Ciyaaraha fudud ayaa tababarka lagu sameeyaa dibadda iyo gudahaba, waxaana la doorbidayaa in dhammaan carruurtu ay haystaan (soo qaataan) caagad biyo ah iyo dhar cimilada iyo tababarka ku habboon. Kooxaha Miniorlandslag ka mid ah ayaa haya kabo la deynsan karo. Waydii hogaamiyaha kooxdaada.

SVENSK FRIIDROTT

ATEA

SVENSK FRIIDROTT

ATEA