



አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

ሳይንሳዊ ችንታኔ

አማራ ፋኖ - ዎሽንግተን ዲሲ

ገጽ ማውጫ

መግቢያ	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና መርህ ግብር የቅድመ ዝግጅት	ገጽ 1
ምእራፍ ፩	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና መጀመርያ ሳምንት	ገጽ 26
ምእራፍ ፪	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 2ኛ ሳምንት	ገጽ 32
ምእራፍ ፫	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 3ኛ ሳምንት	ገጽ 37
ምእራፍ ፬	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 4ኛ ሳምንት	ገጽ 42
ምእራፍ ፭	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 5ኛ ሳምንት	ገጽ 48
ምእራፍ ፮	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 6ኛ ሳምንት	ገጽ 53
ምእራፍ ፯	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 7ኛ ሳምንት	ገጽ 59
ምእራፍ ፰	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 8ኛ ሳምንት	ገጽ 65
ምእራፍ ፱	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 9ኛ ሳምንት	ገጽ 70
ምእራፍ ፲	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 10ኛ ሳምንት	ገጽ 78
ምእራፍ ፲፩	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 11ኛ ሳምንት	ገጽ 85
ምእራፍ ፲፪	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 12ኛ ሳምንት	ገጽ 89
ምእራፍ ፲፫	አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና 13ኛ ሳምንት	ገጽ 97

መግቢያ

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

መርሀ ግብር

የቅድመ ዝግጅት

ጎንደር፣ ጎጃም፣ ወሎ፣ ሙሉሸዋ አማራ ፋኖ — እየተደራጀን ወደ ስራ እንግባ

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! መደራጀት ሀይል ነው

[#የሰማእቱ ቅዱስ ጊዮርጊስ በረከት ይደርብን](#)— ወደ ስራ እንግባ አማራ።

ጎንደር፣ ጎጃም፣ ወሎ፣ ሙሉሸዋ አማራ ፋኖ እየተደራጀን ወደ ስራ እንግባ



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
Community

Learn More

8.5K

185 Comments 701 Shares

<https://tinyurl.com/ur4f3d2>

ፋኖ ሆይ ያልተደራጀ ይደራጅ፣ የተደራጀ በፍጥነት ወደ ስራ እንግባ። እንደ አማራ ህዝብ የችግሮቻችን አበዛዝ፣ የጠላቶቻችን አበዛዝ ብቸኛ

አዋጭ መንገድ በህብረት ችግራችንንም ጠላቶቻችንንም በ አባቶቻችን ጥበብና ወኔ ደረጃ በደረጃ መፍታት ነው። ይህንን ለማድረግ ሁሉም አማራ ፋኖ ባለበት ቀበሌ ወይ ወረዳ ወጣት ማህበር የህዝባችንን ችግሮች በስርአቱ መትንተንና መፍትሄ ሀሳቦችን መምከር ይገባል። ለዚህም አንዱ ሳይንሳዊ መንገድ SWOT ትንታኔ ነው።

SWOT ትንታኔ

ስለ ጥንካሬዎች ፣ ድክመቶች ፣ ዕድሎች እና እክሎች እንዴት መያዝ እንዳለብዎ ከተረዳን በብቃት የማቀድ እና የህዝባችንን ችግር ለመፍታ እድሉ ከፍተኛ ነው ። ስለ ህዝባችን ሁኔታ የተሟላ ግንዛቤ ማዳበር በስትራቴጂካዊ እቅድ እና በውሳኔ አሰጣጥ ረገድ ይረዳል ።

STRENGTHS AND WEAKNESSES (S, W)

ጥንካሬዎች እና ድክመቶች

ውስጣዊ ጥንካሬ የህዝባችንን ሀብቶች እና ልምዶች ያካትታሉ ። በአንክሮ ሊታዩ የሚገቡ አጠቃላይ መስኮች

• የሰው ሀብቶች –

ሰራተኞች ፣ ፈቃደኛ ሠራተኞች ፣ የቦርድ አባላት ፣ ቁሳዊ ሀብቶች –

• የህብረተሰቡ አገልግሎት መስጫ

ህንፃ ፣ መሳሪያ

• ፋይናንስ –

እርዳታዎች ፣ የገንዘብ ድጋፍ ኤጀንሲዎች ፣ ሌሎች የገቢ ማሰባሰብ እና ሂደቶች –

• ወጣቶች የሚሰሩዎቸው ፕሮግራሞች ፣ የሚጠቀሙባቸው ስትራቴጂዎች

• የህብረተሰቡ ባህል፣ ሀይማኖት፣ ታሪክ

• ያለፉ ልምዶች – ለመማር እና ለስኬት

• በህብረተሰቡ ውስጥ ያለን ተቀባይነት

OPPORTUNITIES AND THREATS (O, T)

ዕድሎች እና አደጋዎች (የውጭ እውነታዎችን)

• የወደፊት ሊከሰቱ የሚችሉ ክስተቶች

- ኢኮኖሚው – አካባቢያዊ ፣ ብሄራዊ ወይም ዓለም አቀፍ
- የገንዘብ ድጋፍ ምንጮች – መሠረታዎች ፣ ለጋሾች ፣
- የሕግ አውጭዎች :- ፀረ አማራ ህጎች
- ስነ-ሕዝብ – ዕድሜ ፣ ዘር ፣ ፆታ ፣ የምታገለግሏቸው ሰዎች ባህል ወይም በአካባቢዎ ያሉ ለውጦች
- አካላዊ አካባቢ :- ህንፃዎ መንገዶችን

★★★★

የ SWOT ትንታኔ ለማካሄድ እርምጃዎች

- ጥሩ ማዳመጥ እና የቡድን ውይይት ችሎታ ያሉት እና የቡድን አስተባባሪ ይምረጡ ::
- ቡድንዎ ትልቅ ከሆነ መሪውን የሚደግፍ ፀሀፊ ይምረጡ::
- ለተሰብሳቢው የ SWOT ዘዴን እና ዓላማውን ያስተዋውቁ ::
- ከዚያ ተሰብሳቢው ወደ ትናንሽ ቡድኖች ይከፋፍሉ :: ቡድን ከሶስት እስከ አስር ሊደርስ ይችላል ::
- በመረጡት አካሄድ የ SWOT ትንታኔ እንዲፈጥሩ ይምሯቸው ::
- ከ 30 ደቂቃዎች እስከ 1 ሰዓት ቡድኖቹን ለማሰላሰል እና የእራሳቸውን ጥንካሬዎች ፣ ድክመት ፣ እድሎች እና የስጋት ገበታዎች ለፕሮግራምዎ እንዲሞሉ ያድርጉ::
- በዚህ መንገድ ፣ የ SWOT ትንታኔ እንዲሁ በቡድንዎ ወይም በድርጅትዎ ውስጥ ጠቃሚ ሃሳቦችን ለመገምገም ይረዳል ::
- ስለድርጅትዎ እና ስለ መርሃግብርዎ ብዙ አስተያየቶችን ለማመንጨት ይረዳል ::
- ትንታኔው በእውነት ጠቃሚ የሆኑ ምርጫ 10 ወይም ከዚያ ያነሱ ነጥቦችን ለማጣራት ይረዳል::
- ለእያንዳንዱ ምድብ በውጤቱ ላይ ተወያዩ እና ይመዝግቡ ::
- ለተሳታፊዎች የ SWOT ትንታኔ በጽሑፍ ማጠቃለያ ያዘጋጁ::

★★★★

SWOT ትንታኔ ምን ይጠቅማሉ?

- የህዝባችንን ችግር በተሻለ መረዳት ያስችላል::
- ችግሮችን ለመፍታት የድርጊት መርሃ ግብር ለመንደፍ ያስችላል:: ነፃ ውጣ – ምን ትጠብቃለህ:: አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

አማራ ፋኖ ቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና መርሕ.

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ወደ ስራ እንግባ!! የፋኖ ባህላችንን እናገልግባት።

#እንኳን ለቅዱስ አማኑኤ ወርሀዊ መታሰቢያ በአል በሰላም አደረሳችሁ !!

አማራ ፋኖ ቤት-ለቤት ወታደራዊ ስልጠና ሳይንሳዊ ትንታኔ



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ Community

Learn More

7.1K

165 Comments 368 Shares

<https://tinyurl.com/uvq3l8h>

ይድረስ ለ...

ሁለት እጅ እነሴ, ጎንቻ ሲሶ እነሴ ባቡኛ, እነብሴ ሳር, እናርጅ እናውጋ ምድር, እነማይ, ደባይ ጥላጠገን, ደብረ ኤልያስ, ማቻከል, ጎዛምን, ሊበን, አዎበል, ደጀን, ሸበል በረንቴ, ደብረ ማርቆስ, ሲናን, እነዳድ ወረዳ ከተሞች ፋኖ

ሰሜን አቸፈር, ባህር ዳር ዙሪያ, ይልማና ዴንሳ መጫ, ሰቀላ, ቆሪት, ደጋ ዳሞት ወረዳ, ደምበጫ, ጋቢ ጠናን, ቡሬ ወንበርማ, ጎንቻ ወረዳ, ደቡብ አቸፈር, ፍኖተ ሰላም, ዋግምራ, ዝቆላ ወረዳ ከተሞች ፋኖ ሰቆጣ, ደሀና, ሰቆጣ, ጋዝቢላ, አበርገሌ, ሰሃሌ, አብራጅራ, ዳንግላ, ፓንጃ ሸኩዳድ, አንካሻ ጎንሳ, ጎንጉ ወረዳ, ፋጊታ ለቀሞ, ጃዊ ወረዳ, ጎንሳ ሺኩዳ, ባህር ዳር ልዩ ዞን ወረዳ ከተሞች ፋኖ

ይድረስ ለ...

ቆቦ, ግዳን, መቂት, ዋድላ, ደላንታ, ባኛ, ጉባሎፍቶ, ህብሩ, ወልድያ, ላስታ, ባኛ, ዳውንት ወረዳ ከተሞች ፋኖ መቅደላ, ተንታ, ኩታበር, አምባሰል, ተሁልዳር, ወረባባ, ቃሉ, አልባኩ, ደሴ ዙርያ, ልጅአምባ, ሳይንት ወረዳ ከተሞች ፋኖ ደብረሲና, ከለላ ወረዳ, ጃማ ወረዳ, ወሬኢሉ, ወጊዲ, ከምባልቻ, ደሴ, መሃል ሳይንት, የላገሂዳ ወረዳ ከተሞች ፋኖ

ይድረስ ለ...

ጃናሞራ, አዲ አርቃይ, ቤይዳ ወረዳ, ደባርቅ ወረዳ, ዳባት ወረዳ, ምእራብ አርማጫ, ጠገዴ, ላይ አርማጫ, ወገራ, ጎንደር ዙሪያ, ደምቢያ, ጫልጋ, መተማ, ቆራ, ዓሊፋ, ምዕራብ በለሳ, ምስራቅ በለሳ, ጎንደር ከተማ, ፀላምት, ላይ አርማጫ, ጣቁሳ እብናት ወረዳ, ልቦከመከም, ፎገራ, ፋርጣ, ላይ ጋያንት, ታች ጋያንት, ስማዳ, ምስራቅ ስቴ, ደራ, ደ ብራታበር, ምዕራብ ስቴ, ወልቃይት, ጠገዴ, ሁመራ ወረዳ ከተሞች ፋኖ

ይድረስ ለ..

መራቤቴ, እንሳሮ, ሞረትና ጅሩ, መዲ ወረሞ ወረዳ, መንዝ ገራ ምድር,

ግሼ , አንጻክያ , ኤፍራታ ጊድም , መንዝ ማና , ጣርማ በር , ሞጃና ወደሬ , ቀዊት , አንጎላሌ ጠራ , አሳግርት , አንኮበር , ሀገረ ማርያም ቀሰም , በረኸት , ምንጃር ሸንኮራ , ባሶና ወራና , ደብረ ብርሀን , መንዝ ቀዬ ገብርኤል , መንዝ ላሎ ምድር , ሳያ ደብርና ዋዩ ወረዳ ከተሞች አዲስ አበባ , ዐሳኢታ , አዋሽ , ዱብቲ , ሎጊያ , ድሬዳዋ , ጋምቤላ , ሐረር , ናዝሬት , ጅማ , ሻሸመኔ , ደብረ ዘይት , ነቀምት , አሰላ , አርሲ ነጌሌ , ሰበታ , ቡራዩ , ሀገረ ህይወት , ባሌ ሮቤ , ዝዋይ , ሞጆ , ዋሊሶ , መቂ , ነጌሌ በረና , አሰበ ተፈሪ , ሃገረ ማሪያም , ጎባ , ጊምቢ , አለማያ , መቱ , ደምቢዶሎ , ሞያሌ , ፊቼ , አጋሮ , ገለምሶ , ነጆ , በቆጂ , ሆለታ , ክብረ መንግስት , ሻኪሶ , ባኮ , ደደር , ዶዶላ , አሶሳ , መትሀራ , ጊንጫ , በደሌ , ደራ , ሮቤ , አጣዬ , ያቢሎ , ወልንጫቲ , ኮፈሌ , ሻምቡ , ቱሉ ቦሎ , ወንጂ , መንዲ , መኢሶ , ሰንዳፋ , ሂርና , ግንደ በረት , አዲስ አለም , ጎሬ , ዱከም , ጂጂጋ , ጎዴ , ዶሎ , ገዋኔ , አዋሳ , ወላይታ ሶዶ , አርባ ሚንጫ , ሆሳኦና , ዲላ , ሚዛን ተፈሪ , ቡታጅራ , ደርጋ አለም , ወልቂጤ , አላባ , ቴፒ , ዱራም , በዲቲ , ሀድሮ , ዎንዶ ገነት , ፈለገ ንዋይ , አለታ ዎንዶ , በንጋ , ጂንካ , ሸኖ , ደርጋ ጫፌ , ጫንጫ , ኮንሶ , ሃገረ ማሪያም

*★አብሮ-አደግ ፋኖ ቡድንህን አጠናክር

*★በቀበሌህ ለስልጠና የሚሆን ቦታዎችን ምረጥ

*★አስልጣኝ ምረጥ : ባስቸኮይ ስልጠና ቀጥል።

የፋኖ ቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና :
-መሰረታዊ የትጥቅ ስልጠና እና ለወታደራዊ አገልግሎት መግቢያ ነው ፣
እናም የአማራ ፋኖ የመሆን ባህል ፣ ዘዴ እና ክሂሎቶች የሚማሩበት ነው ።

★★*★*

ደረጃ 1 በመሰረታዊ የፋኖ ቤት ለቤት ወታደራዊ ስልጠና
•በዚህ ጊዜ ውስጥ ተግባሮችን ለማከናወን እንደ ቡድን አባል ሆነው እንዴት እንደሚሰሩ ይማራሉ ።
•ተገቢውን አላባበስ ፣ ሰልፍን እና ተግሣጽን ይማራሉ።

•በሰባት ኮር ወታደራዊ እሴቶች እና በወታደራዊ የእምነት መግለጫዎች ውስጥ እንዲማሩ ይደረጋል ።
መሰረታዊ የፋኖ ወታደራዊ ስልጠና በሶስት ደረጃዎች እና በወታደራዊ የሙያ ብቃትዎ ላይ በመመርኮዝ ለሶስት ወር ይሰጣል።
ይህ የመጀመርያው ትምህርት ኮርስ ነው።

★★*★*

1. ሰባት የ ፋኖ ሰራዊት እሴት (በየቀኑ የሚሰጥ ትምህርት)
 - ታማኝነት- የአማራ ህዝብን እውነተኛ ደጋፊ እና ታማኝ ይሁኑ ።
 - ግዴታ—ግዴታዎችዎን ይሙሉ።
 - ማክበር — ሰዎችን መያዝ እንዳለባቸው ይንከባከቡ።
 - የራስን ጥቅም የማጣት አገልግሎት — የአማራን ህዝብ እና የቦታችኛ ችግር ደህንነት ከራስዎ በፊት ያስቀድሙ ።
 - ክብር—
 - ታማኝነት—ለአማራ ህዝብ ትክክል ፣ ህጋዊ እና ሥነ-ምግባር የሆነውን ያድርጉ ።
 - የግል ድፍረትን —የአማራ ህዝብን ፍርሃት ፣ አደጋ ወይም ችግር ፊት ለፊት ይጋፈጡ (አካላዊ ወይም ሥነ ምግባራዊ)።

★★*★*

2. የአካል ዝግጁነት ስልጠና (በየቀኑ)

<https://www.youtube.com/watch?v=Mol8AU96mCI>

 - ጥሩ ውጤት ለማምጣት በቀን 30 ደቂቃ ሩጥ ።
 - የ በሳምንት 2 ቀናት የጡንቻ ማጠናከሪያ እንቅስቃሴዎች (ከሲሚንቶ የተሰራ ክብደት)።
 - በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ 10,000 እርምጃዎች ወይም 10 km ።
 - የሚወ ዶቸውን እንቅስቃሴዎች ይምረጡ። በመጠኑ የተጠናከረ እንቅስቃሴዎች የሚከተሉትን ያጠቃልላሉ-ጠንካራ የእግር ጉዞ ፣ የ ቴኒስ ፣ የ አግር ኮስ እና ብስክሌት መንዳት።
 - ቤተሰብ ፣ ጓደኞች እና ሌሎች ፋኖዎች ከእርስዎ ጋር እንዲቀላቀሉ ይጋብዙ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ክፍል ይውሰዱ ፣ የመዝናኛ ደረጃን ይቀላቀሉ ፣ ለ 5 ኪ.ሜ ሩጫ / ይራመዱ ይመዝገቡ ።

★★★★

3. የሽክም እግረኛ ጉዞ (5 -10 ኪ.ሜ) (በሰምንት አንድ ጊዜ) ይህ የተጨማሪ ሽክም በመሸከም እና ርቀት ያለው ቦታ በፍጥነት መጎዝ ነው :: <https://www.youtube.com/watch?v=QaNcsujDEaU>

★★★★

4. ጠመንጃ አጠቃቀም <https://www.armystudyguide.com/.../four-fundamentals-of-mark...> <https://www.youtube.com/watch?v=lvW-0zUghTk>

★★★★

5. የፋኖ መንፈሳዊ ጥንካሬ ስልጠና <https://www.youtube.com/watch?v=5h2k9SRy9E0>

ፋኖ በአእምሮ ፣ በአካላዊ ፣ በስሜታዊ እና በባህሪ ጥንካሬ እድገት ውስጥ የሚደግፉ የሥልጠና ፕሮግራሞችን ይመለከታል :: የመቋቋም ችሎታ ስልጠና ፋኖ መከራን እንዲቋቋሙ ፣ ለውጥን እንዲለመዱ እና ተፈታታኝ ሁኔታዎችን እንዲያሸንፉ ለመርዳት ታስቦ የተዘጋጀ ነው:: ወታደራዊ የመቋቋም ችሎታ ሥልጠና ትግበራ ጥሩ የአእምሮ ጤናን እንደሚያሻሽል እና የፋኖ ችን ችሎታ እንደሚያሻሽል ይታመናል ::

- አፍራሽ አስተሳሰብን ወደ ቀና አስተሳሰብ ይለውጡ
- ስሜትዎን ይቆጣጠሩ
- እራስዎን የአእምሮ ልምምድ እና አዎንታዊ ምስሎችን ማሰላሰል ያሰልጡኑ
- ድንጋጤና የደመነፍስ እንቅስቃሴዎችን ይቆጣጠሩ (መተንፈስ)
- አፈፃፀምን መለካት – በራስ መተማመንን ይሰጣል

★★★★

6. የፋኖ ግለሰባዊ ቴክኒክ ስልጠና የእንቅስቃሴ ቴክኒክ የቡድንዎን የመንቀሳቀስ ችሎታ የሚወሰነው በተንቀሳቃሽ የመንቀሳቀስ ችሎታዎ እና በሌሎች ባልንጀራ ፋኖዎች ችሎታ ላይ ነው :: በጠላት እንዳይታዩ ወይም እንዳይሰሙ የሚከተሉትን ቴክኒኮችን ይጠቀሙ-

- ራስዎን እና መሳሪያዎን ድምጽ ያጥፉ ::
- መሳሪያዎን እና መሳሪያዎን ትጥቅ ዎን ድምጽ የሚያሟሩ ጥር ክፍሎች ላይ ቴፕ ወይም ማሽጊያው ያደርጉ (በመሳሪያው አሠራር ላይ ጣልቃ መግባት የለበትም):: ወደ ላይ ወደ ላይ ዝለል ብለው ድምጽ ያዳምጡ ::
- ከአካባቢው ጋራ በደንብ የሚጣጣሙ ልብሶችን ይልቡ ::
- አላስፈላጊ መሳሪያዎችን አይይዙ :: ከተሸፈነው ቦታ ወደ ግልጽ ቦታ ይሩጡ (በቦታዎች መካከል ከ 3 እስከ 5 ሰከንዶች ያልበለጠ) ::
- ከመንቀሳቀስዎ በፊት ያቁሙ ፣ ይመልከቱ እና ያዳምጡ:: አንድ ቦታ ከመተውዎ በፊት የሚቀጥለውን ቦታዎን ይፈልጉ ::
- የሚንቀሳቀሱባቸውን የተሸፈኑ እና የተደበቁ መስመሮችን ይፈልጉ ::
- በረጅም ሳር ውስጥ በሚዘዋወሩበት ጊዜ ከጊዜ ወደ ጊዜ አቅጣጫውን በትንሹ ይለውጡ ::
- ወፎች ወይም እንስሳት ሲደናገጡ ያቁሙ ፣ ይመልከቱ እና ያዳምጡ (ጠላት በአቅራቢያው ሊኖር ይችላል) ::
- የእንቅስቃሴ ጨጨቃዎችን ለመደበቅ ተኩስ ይጠቀሙ ::
- መንገዶችን (ትላልቅ ቋጥኞች ፣ ዝቅተኛ ቦታዎች ፣ ኩርባዎች ወይም ድልድዮች) በጣም መሸፈኛ እና መደበቂያ ባለባቸው ቦታዎች ላይ አቋርጡ
- ረግረጋማ ቦታዎችን እና ቦታቸውን በቆሽሽ ቆሻሻ ወይም በድንጋይ ይያዙ ::
- የተጣራ ፣ ክፍት ቦታዎችን ፣ የኮረብቶችን እና የተራራ ጫፍ ያስወግዱ

★★

ከፍ ያለ በደረት መሳብ <https://www.youtube.com/watch?v=kR8VLkzfbuU> በበለጠ ፍጥነት እንዲያንቀሳቅሱ ያስችልዎታል:: ጥሩ ከላላ በሚኖርበት ጊዜና የጠላት ተኩስ ቀና አላስብል ሲሉት ይጠቀማሉ:: ሰውነትዎን ከመሬት ላይ ከፍ ይድርጉና እና በእጆችዎ እና በታች እግሮችዎ ላይ ያርፉ :: መሣሪያዎን በእጆችዎ ውስጥ ይዘው እና መጠበቂያውን ከመሬት ላይ ያርቁ :: ለመንቀሳቀስ ፣ ቀኝ እጅዎን እና የግራ ጉልበቱን ፣ ከዚያ የግራ ክርንዎን እና የቀኝ ጉልበቱን ያራምዱ::

★★

ዝቅ ያለ በደረት መሰብ

ምስጢሩ በጣም ዝቅተኛ ወይም ቦታ ለመሻገር ይጠቀሙበት እና የጠላት ተኩስ ወይም ምልክታ ቀና ኣላስብል ሲሎት። ሰውነትዎን መሬት ላይ ጠፍጣፋ ያድርጉት። መተኮሻ እጅዎን መሳሪያዎን በላይኛው ወንጭፍ ላይ ያዙ (ስዊንግል) ይያዙ - ይዘጉ ። የፊት ጠባቂው በክርንዎ ላይ እንዲያርፉ ያድርጉ (ጭራሹን መሬት ላይ እንዲተው ያድርጉ) እና መሳሪያውን ግን ወደ መሬት ላይ እንዲጎትት ያድርጉ ።

ለመንቀሳቀስ እጆችዎን ወደ ፊት ይግፉት እና የተኩስ ጎንዎን እግር ወደ ፊት ይጎትቱ። ከዚያ በእጆችዎ ይጎትቱ እና በእግርዎ ይግፉት።

★★

3-5 ሰከንዶች ፍጥነት።

ሩጫው ከአንድ ቦታ ወደ ሌላው ለመንቀሳቀስ ፈጣኑ መንገድ ነው ። እያንዳንዱ ሩጫ ከ 3 እስከ 5 ሰከንዶች ሊቆይ ይገባል ። ሆኖም 5 ሰከንዶች ስላለፉ አይቁሙ እና መሬት ላይ አይውደቁ። ሽፋን በስተጀርባ መሬት መያዝ ይሞክሩ ። ከመንቀሳቀስዎ በፊት የሚቀጥለውን ሽፋን እና ስውር በታዎን እና የተሻለውን መንገድ ይምረጡ ።

አካሄድዎን እንደ መንቀሳቀሻዎ እንደሚከተለው ያድርጉት

- በቀስታ ጭንቅላትዎን ከፍ ያድርጉ እና የሚቀጥለውን ቦታዎን እና የሚሄዱበትን መንገድ ይምረጡ ።
- ጭንቅላትን በቀስታ ዝቅ ያድርጉ ።
- መሳሪያዎን ወደ ሰውነትዎ ውስጥ ይሳቡ (ክርኖችዎን ወደ ውስጥ በማስገባት)።
- የቀኝ እግርዎን ወደፊት ይግፉት ።
- እጆችዎን ቀጥ በማድረግ ሰውነትዎን ከፍ ያድርጉ ።
- በፍጥነት ተነሱ ።
- ወደ ቀጣዩ ቦታ ይሮጡ ።
- መንቀሳቀስ ለማቆም ዝግጁ ሲሆኑ የሚከተሉትን ያድርጉ ።
- ሁለቱንም እግሮችዎን ይተክሉ ።
- በጉልበቶችዎ ላይ ይወርዳሉ (በተመሳሳይ ጊዜ እጅዎን ወደ ጠመንጃዎ

ሰደፍ)

• በጠመንጃ መስመር ወደ ፊት ውደቅ ።

★★★★

ስትንቀሳቀስ መውሰድ ያለባችው ፈጣን እርምጃዎች ለጠላት አብሪ ጥይት ምላሽ ሲሰጡ መውሰድ ያለብዎትን እርምጃዎች በተመለከተ ይህ ክፍል መመሪያ ይሰጣል ።

- ወደ አብሪ ጥይት - አብሪ ጥይት መመለስ
- በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ በተዘዋዋሪ ብርሀን ውስጥ ከወደቁ ፣ ትዕዛዞችን ለማግኘት በፍጥነት ወደ መሪዎ ይፈልጉ ። እሱ ወይም ተጽዕኖው ከተከሰተበት አካባቢ በተወሰነ አቅጣጫ እንዲጠናቀቁ ይነግርዎታል ወይም እሱን እንዲከተሉ ይነግርዎታል ። መሪዎን ማየት ካልቻሉ ግን ሌሎች የቡድን አባላትን ማየት ከቻሉ ይከተሉ። ብቻዎን ከሆነ ፣ ወይም መሪዎን ወይም ሌሎች የቡድን አባላትን ማየት የማይችሉ ከሆነ ፣ ከሚመጣው ብርሀን ርቀው ከአካባቢው ይሩጡ ።
- በአስቸጋሪ መሬት ላይ በፍጥነት መንቀሳቀስ ከባድ ነው ፣ ነገር ግን መሬቱ ጥሩ ሽፋን ሊሰጥ ይችላል ። በእንደዚህ ዓይነት አካባቢ ውስጥ ሽፋኖች ተክልሎ ብርሀን አስኪያልቅ መጠበቁ ተመራጭ ሊሆን ይችላል። ብርሀን ካለቀ በኋላ በፍጥነት ከአካባቢው ይውጡ።
- በመሬት ውስጥ ብልጭታ ከተያዙ ወዲያውኑ ከወደቁበት ቦታ ይውጡ። ጠላት የመሬቱ እሳቱ የት እንደ ሆነ ያውቃል እና ወደዚያ አካባቢ ለመተኮስ ዝግጁ ይሆናል። ከብርሃን ቦታ በደንብ ይራቁ ። ከአካባቢው በሚወጡበት ጊዜ ሌሎች የቡድን አባላትን ይፈልጉ ። ቡድኑን አንድ ላይ ለማቆየት ለመከተል ወይም ለመቀላቀል ይሞክሩ ።

★★★★

ለአብሪ ጥይት ምላሽ መስጠት ጠላት አስፈላጊ ቦታዎችን ለማብራት አብሪ ጥይት ይጠቀማል ። እንደ መሬት ነበልባል ሊበራ ይችላሉ ፣ ከእጅ ፕሮጀክቶች ፣ ከአውሮፕላኖች ፣ ከሞተሮች ሊተኮስ ይችላሉ። በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ የአየር ላይ ነበልባል ሲጮህ ከሰሙ መሬት ይውደቁ (የሚቻል ከሆነ ከሽፋኑ በስተጀርባ) እና ነበልባሉ ከመፈንዳቱ እና ብርሃን

ከመጀመሩ በፊት መሬት ውደቁ ::

ከበስተጀርባው ጋር ለመደባለቅ ቀላል በሚሆንበት ቦታ (ለምሳሌ በደን ውስጥ ካለ) እና በአዩር ላይ ባለው ነበልባል ከተያዙ እብርሀን አስኪያልቅ ድረስ በቦታው ውስጥ ይቁሙ ::

በክፍት ቦታ ውስጥ በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ በአዩር ላይ ነበልባል ከተያዙ ወዲያውኑ ወደ ታች ዝቅ ይበሉ ወይም ይተኙ ::

እንደ ባሮድ ሽቦ አጥር ወይም እንደ ግድግዳ ያለ መሰናክል የሚያቋርጡ ከሆነ እና በአዩር ላይ ባለው ነበልባል ከተጠመዱ ወደ ታች ዝቅ ይበሉ እና ነበልባሉ እስኪያበቃ ድረስ ይቆዩ ::

ድንገተኛ የመብረቅ ብልጭታ መብራት እርስዎንም ሆነ ጠላቱን ለጊዜው ሊያሳውቅ ይችላል :: ጠላት እርስዎን ለመለየት ነበልባል በሚጠቀምበት ጊዜ የራሱን የራሱን የሌሊት እይታያጠፋል :: የሌሊት ዕይታዎን ለመጠበቅ ፣ ነበልባሩ እየነደደ እያለ አንድ ዐይን ይዝጉ። ነበልባል ሲቃጠል ፣ የተዘጋው ዐይን አሁንም የሌሊት ዕይታ ይኖረዋል ::

★★★★

ከቡድን ጋር እንቅስቃሴ

<https://www.youtube.com/watch?v=uKfYwmm3XA8>

አብዛኛውን ጊዜ እንደ ቡድን አባል ይንቀሳቀሳሉ :: ትናንሽ ቡድኖች በተለምዶ በሰልፍ ምስረታ ይንቀሳቀሳሉ :: በቡድኑ ውስጥ ያለ እያንዳንዱ ፋኖ በያዘው ዓይነት መሣሪያ የሚወሰን ሲሆን በሠፈሩ ውስጥ የራሱ ቦታ አለው :: ሆኖም ሁኔታውን ለማሟላት በቡድን መሪው ቦታ ሊቀየር ይችላል :: በፋኖ መካከል የተለመደው ርቀት 10 ሜትር ነው ::

በቅርብ ርቀት በሚጓዙበት ጊዜ ለውጥ ሊኖርዎት ይችላል :: በሠልፉ ጎኖች ያሉት ፋኖች ጥቅጥቅ ባለ ጫካ ውስጥ ወይም በጠባብ መተላለፊያው ውስጥ ሲንቀሳቀሱ ወደ አንድ ነጠላ ሰልፍ ይሆናሉ :: በእንደዚህ ዓይነት ስፍራ ካለፉ በኋላ እንደገና መዘርጋት አለባቸው :: በራስ-ሰር መለወጥ እና ከሌሎች የቡድን አባላት እና ከቡድን መሪ ጋር በእይታ ግንኙነት ውስጥ መቆየት አለብዎት::

የቡድኑ መሪ ምሳሌውን በማስቀመጥ ይመራል :: የእሱ አቋም ቅደም ተከተል የሚከተለው ነው ፡ እኔን እንደ እኔ ይከተለኝ እና ያድርጉት:: ወደ ግራ ሲሄድ ወደ ግራ መሄድ አለብዎት:: ዝቅ ሲል ዝቅ ማለት አለብዎት ::

በሚተኩስበት ጊዜ መተኮስ አለብዎት::

አካባቢው ለአይን ያዝ በሚያደርግበት ጊዜ በእንቅስቃሴው ወቅት መቆጣጠር አስቸጋሪ ሊሆን ይችላል :: ሁለት የራስ-ቆብ አምፖሎች ለሊት ብርሀን ሰጭ መሳሪያ ናቸው ::

ለትርፍ መከላከያ የሌሊት መለየት ለ 1/2 ኢንች ቁራጮችን የሚያብረቀርቅ ቴፕ / ቀጥ ያለ ቀጥ ባለ ካፕ በቀጥታ በጀርባ በኩል ሆኖ ሁለት ሊ-ኢንች ሊሆን ይችላል :: እነሱ መሃል መሆን አለባቸው ፣ የእያንዳንዱ የቴፕ የታችኛው ጫፍ እንኳ ቢሆን ከካፕ የታችኛው ጫፍ ጋር እና በሁለት ቴፖች መካከል ባለ አንድ ኢንች ስፋት ጋር::

★★★★

ትኩስ እና እንቅስቃሴ

https://www.youtube.com/watch?v=VVQ6F57w8_U

አንድ ፋኖ ቡድን ከጠላት ጋር ሲገናኝ በተለምዶ በጠላት ላይ መተኮስ ይጀምራል :: አንዳንድ ጊዜ ክፍሉ ከጠላት ሊርቅ ይችላል :: አንዳንድ ወደ ጠላት ይቀርባል:: ያ ዘዴ ትኩስ እና እንቅስቃሴ ይባላል :: የሚከናወነው ከጠላት ጋር ለመቅረብ እና ለማጥፋት ፣ ወይም ከጠላት ለመራቅ ነው :: መተኮሱ እና መንቀሳቀስ የሚከናወኑት በተመሳሳይ ጊዜ ነው::

ትኩስ ቡድን በጠላት ላይ ተኩስ በመንቀሳቀስ የእንቅስቃሴ አባላትን እንቅስቃሴ ይሸፍናል :: ይህ ጠላት ተንቀሳቃሽ ቡድን ላይ እንዳይተኩስ ይጠብቃል ::

የእንቅስቃሴው አካል ከጠላት ጋር ለመጠጋት ወይም ገዢ መሬት ለመያዝ ይንቀሳቀሳል :: ትኩስ ቡድን የተኩስ ሽፋን እስኪሰጥ ድረስ የእንቅስቃሴ ክፍሉ መንቀሳቀስ የለበትም ::

እንደ ጠላት አቀማመጥ እና ባለው ሽፋን ላይ በመመርኮዝ ትኩስ ቡድን እና የእንቅስቃሴ አካል እንደ መንቀሳቀስ ለመቀጠል እንደ አስፈላጊነቱ ሚና ይለዋወጣሉ ::

የእንቅስቃሴው አካል ከትኩስ ቡድን ደጋፊ ክልል በላይ ከመነሳቱ በፊት በፊት (የከትኩስ ቡድን መሳሪያዎች ተኩስ ሊያንቀሳቅሱ እና የእንቅስቃሴውን አካል ሊደግፍ የሚችልበት ርቀት) ፣ በጠላት ላይ ጥቃት መፈጸም የሚያስችል ቦታ መውሰድ አለበት :: ከዚያ የእንቅስቃሴው አካል ወደ ቀጣዩ የእሳት አካል እና የእሳት ክፍሉ ቀጣዩ የእንቅስቃሴ አካል

ይሆናል።

ቡድንዎ ግንኙነት ካደረገ ፣ የቡድንዎ መሪ ተኩስ እንዲተኩሱ ወይም እንዲንቀሳቀስ ይነግርዎታል። በተጨማሪም ከየት ፣ ወደ የት እንደሚሚተኩሱ ወይም የት እንደሚሄዱ ይነግርዎታል ። በሚንቀሳቀሱበት ጊዜ 3-5 ሰዎች ፍጥነት። ዝቅ ያለ በደረት መሳብ እና ከፍ ያለ በደረት መሳብ ይጠቀሙ።

★★★★

7. አቅጣጫ አመልካች ለሞባይል ካርታ እና ለፈጣን ዘገባ የእጅ-አጥር ትግበራ

★★★★

8. የተመጣጠነ ምግብ
• እንደ የበሬ ፣ ዓሳ እና ዶሮ ስጋ ያሉ ፕሮቲን እና ካሎሪዎች ይበሉ።
• በፍጥነት ይበሉ
• ውሃ ። . . ውሃ ። . . ውሃ! ብዙ ውሃ ይጠጡ።

★★★★

9. ተዋጊ 1-5
https://armypubs.army.mil/.../ARN3118_TC%203-25x150%20FINAL%2...

10. የመጀመሪያ ህክምና እርዳታ ስልጠና
<https://www.youtube.com/watch?v=r1oVbhOmg5I>

★★★★

11. የመጀመሪያ የስልጠና ግምገማ የስድስት የአካል ብቃት ፈተናዎች; ለ• ሶስት ጊዜ መደጋገም ክብደት ማንሳት ፣ የክብደት ስልጠና ልምምድ ነው <https://www.youtube.com/watch?v=Eef09p0NIrM>

B • ቆሞ የኃይል ወደ ኋላ መወርወር; የ 10 ፓውንድ መድኃኒት ኪስ ወደ ኋላ እና ከርቀት ከፊት ለፊቱ ይጣሉት

:: . <https://www.youtube.com/watch?v=ihpqz2Wtooc>

C • እጅ በመልቀቅ ፑሽ አፕ ፣ ደረጃ 1 ከትከሻዎ እና ከእግሮችዎ ስፋት ጋር እጆችዎ ጋር በመስመር በማስተካከል ፑሽ አፕ ይጀምሩ ። ደረጃ 2... የትከሻዎን ትክክል ይድርጉና ሁለቱንም እጆች ከወለሉ ላይ ያንሱ ። ደረጃ 3 እጆችዎን መሬት ላይ ይመልሱ እና ወደ ሙሉ ፑሽ አፕ።

<https://www.youtube.com/watch?v=oX7339XfbSM>

D • የግርጌ ሽክም መጎተት - ፣ እሽቅድምድም / ጎትት / ተሽከሚ-በ 25 ሜትር መስመር (አምስት ሜትር) መስመር አምስት ጊዜ ወደላይ እና ወደ ታች መሮጥ አለብዎት ፣ 90 ፓውንድ ይመዝናል ። ይህ አንድ የተጎዳ ፋኖ ለማዳን እንዲጎትት ፣ በፍጥነት ለመሸፈን ወይም የጦር መሳሪያ በታን ወይም ተሽከርካሪ መሳሪያዎችን በመያዝ ወደ መሳሪያው እንዲሰብ ያደርገዋል ። https://www.youtube.com/watch?v=e74I7lgNu_8

F • 8 መንጠልጣል፣ LEG TUCK (LTK) LTK የፋኖ ጭብጥ ፣ ክንድ ፣ ትከሻ እና ግንድ ጡንቻዎችን ጥንካሬ ይገመግማል ። ... የወታደሩ አካል ቀጥ ባለ ክንድ አቀማመጥ ሙሉ በሙሉ መዘርጋት አለበት ።

<https://www.youtube.com/watch?v=bXSHIJVjpIM>

G • 2 ማይል ፋጭ። በ ባለሁለት ማይል ፋጭ የአካል ብቃት እንቅስቃሴን እና የእግሮች ጡንቻዎች ጥንካሬን ለመገምገም ያገለግላል ። ያለምንም እርዳታ ፋጭውን ማጠናቀቅ አለብዎት። መጀመሪያ ላይ ሁሉም ወታደሮች ከመጀመሪያው መስመር በስተጀርባ ይሰለፋሉ ። <https://www.youtube.com/watch?v=DMuaZKknvG4>

★★★★

ነፃ ውጣ - ምን ትጠብቃለህ። አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ለ16 ሚሊዮን አማራ ፋኖ በየሶስት ወሩ የሚሰጥ ቤት ለቤት እራስን የመከላከል ወታደራዊ ስልጠና መርሀ ግብር

“በስመ ኦብ ወወልድ ወመንፈስ ቅዱስ ኦሐዱ አምላክ አሜን።”
 SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ዋናው ስራ እንግባ!!!
 *★★★

ለ16 ሚሊዮን አማራ ፋኖ በየሶስት ወሩ የሚሰጥ ቤት ለቤት እራስን የመከላከል ወታደራዊ ስልጠና መርሀ ግብር



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

Community

8.2K

Learn More

25 Comments 490 Shares

<https://tinyurl.com/shaq87u>

በዚህ 2012 በቀሪው ወራቶች በሶስት ዙር የፋኖ እራስን የመከላከል ወታደራዊ ስልጠና ይሰጣል።

መጀመርያ ዙር — ጥር ፣ የካቲት፣ መጋቢት

ሁለተኛ ዙር — ሚያዝያ፣ ግንቦት፣ ሰኔ

ሶስተኛ ዙር — ሀምሌ፣ ነሃሴ፣ ጳጉሜ

ለቅድመ ዝግጅት እንዲሆን ካሁኑ :-

*★በየመንደርህ፣ በየቀዬህ፣ በየቀበሌህ አብሮ-አደግ ፋኖ ቡድንህን አጠናክር

*★በየመንደርህ፣ በየቀዬህ፣ በቀበሌህ ለስልጠና የሚሆን ቦታዎችን ምረጥ

*★አስልጣኝ ምረጥ ፡ በስቸኮይ ለስልጠና ተዘጋጅ።

*★★★

የፋኖ ምህላ

እኔ ሁልጊዜ የአማራ ሕዝብ ጥቅምን አስቀድማለሁ!!

ሽንፈት በጭራሽ አልቀበልም !!

በጭራሽ ተስፋ አልቆርጥም !!

የወደቀውን ዳደኛዬን በጭራሽ አልተውም !!

ተደራጃ/ጅ ፣ ሰልጥን ምን ትጠብቂያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

*★★★

ሰሜን ሸዋ ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ

ሰሜን ሸዋ ዞን502,727

መዲ ወረቀ ወረዳ ከተሞች166,389

መራቤቴ ወረዳ ከተሞች 30,488

እንሳሮ ወረዳ ከተሞች7,356

ሞረትና ጅሩ ወረዳ ከተሞች20,690

መንዝ ገራ ምድር ወረዳ ከተሞች25,703

ግሼ ወረዳ ከተሞች6,450

አንዳክያ ወረዳ ከተሞች29,172

ኤፍራታ ጊድም ወረዳ ከተሞች35,617

መንዝ ማና ምድር ወረዳ ከተሞች15,143

ጣርማ በር ወረዳ ከተሞች	23,957
ሞጃና ወደሬ ወረዳ ከተሞች	5,759
ቀዊት ወረዳ ከተሞች	40,862
አንጎላሌ ጠራ ወረዳ ከተሞች	13,122
አሳግርት ወረዳ ከተሞች	10,237
አንኮበር ወረዳ ከተሞች	5,085
ሀገረ ማርያም ቀሰም ወረዳ ከተሞች	9,249
በረኸት ወረዳ ከተሞች	28,451
ምንጃር ሸንኮራ ወረዳ ከተሞች	2,834
ባሶና ወራና ወረዳ ከተሞች	151,662
ደብረ ብርሀን ከተማ ወረዳ	6,098
መንዝ ቀዬ ገብርኤል ወረዳ ከተሞች	4,650
መንዝ ላሎ ምድር ወረዳ ከተሞች	10,514
ሳያ ደብርና ዋዩ ወረዳ ከተሞች	4,205

★★★★★

አዲስ አበባ ና ሌሎች ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ	
አዲስ አበባ ና ሌሎች ከተሞች	2,655,867
አዲስ አበባ	1,030,200
ዐሳኢታ	7,491
አዋሽ	6,175
ዱብቲ	6,125
ሎጊያ	5,825
ድሬዳዋ	73,250
ጋምቤላ	18,526
ሐረር	34,250
ናዝሬት	88,869
ጅማ	48,807
ሻሻመኔ	40,532
ደብረ ዘይት	40,339
ነቀምት	30,346
አሰላ	27,143

አርሲ ነጌሌ	20,797
ሰበታ	19,908
ቡራዩ	19,726
ሀገረ ህይወት	19,434
ባሌ ሮቤ	17,906
ዝዋይ	17,609
ሞጃ	15,648
ዎሊሶ	15,285
መቄ	14,623
ነጌሌ ቦረና	14,224
አሰበ ተፈሪ	13,577
ሃገረ ማሪያም	12,959
ጎባ	12,929
ጊምቢ	12,500
አለማያ	12,500
መቱ	11,614
ደምቢዶሎ	11,380
ሞያሌ	11,115
ፊቼ	11,100
አጋሮ	10,271
ገለምሶ	10,175
ነጅ	9,887
ቦቆጂ	9,419
ሆሊታ	9,402
ክብረ መንግስት	9,254
ሻኪሶ	9,250
ባኮ	9,218
ደደር	8,957
ዶዶላ	8,750
አሰሳ	8,339
መትሀራ	8,280

ጊንጫ	8,250
በደሌ	7,875
ደራ	7,721
ሮቤ	7,603
አጣዬ	6,474
ያቢሎ	6,431
ወልንጫቲ	6,250
ኮፈሌ	6,230
ሻምቡ	6,049
ቱሉ ቦሎ	5,842
ወንጂ	5,750
መንዲ	5,652
መኢሶ	5,000
ሰንዳፋ	4,961
ሂርና	4,821
ግንደ በረት	4,069
አዲስ አለም	4,064
ጎሬ	3,651
ዱከም	2,692
ጂጂጋ	42,348
ጎዴ	14,532
ዶሎ	12,574
ገዋኔ	3,250
አዋሳ	82,877
ወላይታ ሶዶ	40,636
አርባ ሚንጭ	39,755
ሆሳኦና	37,212
ዲላ	31,400
ሚዛን ተፈሪ	18,081
ቡታጅራ	17,761
ደርጋ አለም	161,278

ወልቂጤ	15,327
አላባ ቁሊቶ	14,269
ቴፒ	31,180
ዱራም	13,021
በዲቲ	12,831
ሀድሮ	12,520
ዎንዶ ገነት	12,263
ፈለገ ንዋይ	12,069
አለታ ዎንዶ	11,726
ቦንጋ	11,082
ጂንካ	10,750
ሸኖ	8,294
ደርጋ ጩፊ	8,034
ጭንጭ	7,081
ኮንሶ	7,018
ሃገረ ማሪያም	3,399

★★★★★

ተደራጅ ምን ትጠብቃለህ።
አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

★★★★★

ሰሜን ሸዋ ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ

ሰሜን ሸዋ ዞን	502,727
መዲ ወረሞ ወረዳ ከተሞች	166,389
መራቤቴ ወረዳ ከተሞች	30,488
እንሳሮ ወረዳ ከተሞች	7,356
ሞረትና ጅሩ ወረዳ ከተሞች	20,690
መንዝ ገራ ምድር ወረዳ ከተሞች	25,703
ግሼ ወረዳ ከተሞች	6,450
አንዳክያ ወረዳ ከተሞች	29,172
ኤፍራታ ጊድም ወረዳ ከተሞች	35,617
መንዝ ማና ምድር ወረዳ ከተሞች	15,143

ጣርማ በር ወረዳ ከተሞች.....	23,957
ሞጃና ወደሬ ወረዳ ከተሞች.....	5,759
ቀዊት ወረዳ ከተሞች.....	40,862
አንጎሊሌ ጠራ ወረዳ ከተሞች.....	13,122
አሳግርት ወረዳ ከተሞች.....	10,237
አንኮበር ወረዳ ከተሞች.....	5,085
ሀገረ ማርያም ቀሰም ወረዳ ከተሞች.....	9,249
በረኸት ወረዳ ከተሞች.....	28,451
ምንጃር ሸንኮራ ወረዳ ከተሞች.....	2,834
ባሶና ወራና ወረዳ ከተሞች.....	151,662
ደብረ ብርሀን ከተማ ወረዳ	6,098
መንዝ ቀዬ ገብርኤል ወረዳ ከተሞች.....	4,650
መንዝ ላሎ ምድር ወረዳ ከተሞች.....	10,514
ሳያ ደብርና ዋዩ ወረዳ ከተሞች.....	4,205

★★★★★

አርጎባ አማራ ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ አርጎባአማራ ትምህርት ቤቶች..... 10,340

★★★★★

አዲስ አበባ ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ አዲስ አበባ አማራ ትምህርት ቤቶች..... 400,340

★★★★★

★★★★

ሰሜን ሸዋ ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ
 ሰሜን ሸዋ ዞን497,700
 መዲ ወረሞ ወረዳ ከተሞች164,725
 መራቤቴ ወረዳ ከተሞች30,183
 እንሳሮ ወረዳ ከተሞች7,282
 ሞረትና ጅሩ ወረዳ ከተሞች20,483
 መንዝ ገራ ምድር ወረዳ ከተሞች.....25,446

ግሼ ወረዳ ከተሞች	6,386
አንጾክያ ወረዳ ከተሞች	28,880
ኤፍራታ ጊድም ወረዳ ከተሞች	35,261
መንዝ ማና ምድር ወረዳ ከተሞች	14,992
ጣርማ በር ወረዳ ከተሞች	23,717
ሞጃና ወደሬ ወረዳ ከተሞች	5,701
ቀዊት ወረዳ ከተሞች	40,453
አንጎሊሌ ጠራ ወረዳ ከተሞች	12,990
አሳግርት ወረዳ ከተሞች	10,135
አንኮበር ወረዳ ከተሞች	5,034
ሀገረ ማርያም ቀሰም ወረዳ ከተሞች	9,157
በረኸት ወረዳ ከተሞች	28,166
ምንጃር ሸንኮራ ወረዳ ከተሞች	2,806
ባሶና ወራና ወረዳ ከተሞች	150,145
ደብረ ብርሀን ከተማ ወረዳ	6,037
መንዝ ቀዬ ገብርኤል ወረዳ ከተሞች	4,604
መንዝ ላሎ ምድር ወረዳ ከተሞች	10,409
ሳያ ደብርና ዋዩ ወረዳ ከተሞች	4,163

★★★★★

አርጎባ አማራ ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ አርጎባ አማራ ከተሞች1,231

★★★★★

አዲስ አበባ ና ሌሎች ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ አዲስ አበባ ና ሌሎች ከተሞች2,496,515
 አዲስ አበባ968,388
 ዐሳኢታ7,042
 አዋሽ5,805
 ዱብቲ5,758
 ሎጊያ5,476
 ድሬዳዋ68,855

ጋምቤላ.....	17,414
ሐረር	32,195
ናዝሬት	83,537
ጅማ	45,879
ሻሸመኔ	38,100
ደብረ ዘይት	37,919
ነቀምት	28,525
አሰላ	25,514
አርሲ ነጌሌ	19,549
ሰበታ.....	18,714
ቡራዩ	18,542
ሀገረ ህይወት	18,268
ባሌ ሮቤ	16,832
ዝዋይ	16,552
ሞጆ	14,709
ዎሊሶ	14,368
መቄ	13,746
ነጌሌ ቦረና	13,371
አሰበ ተፈሪ	12,762
ሃገረ ማሪያም	12,181
ጎባ	12,153
ጊምቢ	11,750
አለማያ	11,750
መቱ	10,917
ደምቢዶሎ	10,697
ሞያሌ	10,448
ፊቼ	10,434
አጋሮ	9,655
ገለምሶ	9,565
ነጅ	9,294
ቦቆጂ	8,854

ሆሊታ	8,838
ኪብረ መንግስት	8,699
ሻኪሶ	8,695
ባኮ	8,665
ደደር	8,420
ዶዶላ	8,225
አሶሳ	7,839
መትሀራ	7,783
ጊንጫ	7,755
በደሌ	7,403
ደራ	7,258
ሮቤ	7,147
አጣዬ	6,086
ያቢሎ	6,045
ወልንጫቲ	5,875
ኮፈሌ	5,856
ሻምቡ	5,686
ቱሉ ቦሎ	5,491
ወንጂ	5,405
መንዲ	5,313
መኢሶ	4,700
ሰንዳፋ	4,663
ሂርና	4,532
ግንደ በረት	3,825
አዲስ አለም	3,820
ጎሬ	3,432
ዱከም	2,530
ጂጂጋ	39,807
ጎዴ	13,660
ዶሎ	11,820
ገዋኔ	3,055

አዋሳ	77,904
ወላይታ ሶዶ	38,198
አርባ ሚንጭ	37,370
ሆሳኦና	34,979
ዲላ	29,516
ሚዛን ተፈሪ	16,996
ቡታጅራ	16,695
ይርጋ አለም	151,601
ወልቂጤ	14,407
አላባ ቁሊቶ	13,413
ቴፒ	29,309
ዱራም	12,240
ቦዲቲ	12,061
ሀድሮ	11,769
ዎንዶ ገነት	11,527
ፈለገ ንዋይ	11,345
አለታ ዎንዶ	11,022
ቦንጋ	10,417
ጂንካ	10,105
ሸኖ	7,796
ይርጋ ጩጩ	7,552
ጭንጭ	6,656
ኮንሶ	6,597
ሃገረ ማሪያም	3,195

★★★★

ሰሜን ወሎ ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ወጣት ፋኖ

ሰሜን ወሎ ዞን	328,506
ባሻ ወረዳ ከተሞች	1,047
ቆቦ ወረዳ ከተሞች	50,025
ግዳን ወረዳ ከተሞች	12,118
መቂት ወረዳ ከተሞች	18,445

ዋድላ ወረዳ ከተሞች	6,736
ደላንታ ወረዳ ከተሞች	12,323
ጉባሎፍቶ ወረዳ ከተሞች	7,670
ሀብሩ ወረዳ ከተሞች	33,907
ወልድያ ወረዳ ከተሞች	72,427
ላስታ ወረዳ ከተሞች	27,262
ዳውንት ወረዳ ከተሞች	8,288

★★★★

ደቡብ ወሎ ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ወጣት ፋኖ

ደቡብ ወሎ ዞን	487,884
መቅደላ ወረዳ ከተሞች	8,273
ተንታ ወረዳ ከተሞች	14,521
ኩታበር ወረዳ ከተሞች	7,990
አምባሰል ወረዳ ከተሞች	9,514
ተሁልዳር ወረዳ ከተሞች	23,849
ወረባቦ ወረዳ ከተሞች	10,879
ቃሉ ወረዳ ከተሞች	32,042
አልባኩ ወረዳ ከተሞች	5,604
ደሴ ዙርያ ወረዳ ከተሞች	4,852
ልጅአምባ ወረዳ ከተሞች	11,851
ሳይንት ወረዳ ከተሞች	8,854
ደብረሲና ወረዳ ከተሞች	14,086
ከለላ ወረዳ ከተሞች	12,357
ጃማ ወረዳ ከተሞች	9,782
ወሬኢሉ ወረዳ ከተሞች	18,494
ወጊዲ ወረዳ ከተሞች	7,309
ኮምቦልቻ ወረዳ ከተሞች	94,891
ደሴ ከተማ ወረዳ	194,248
መሃል ሳይንት ወረዳ ከተሞች	5,392
የለገሂዳ ወረዳ ከተሞች	6,573

★★★★★

ራያ አማራ ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ወጣት ፋኖ
ራያ አማራ ከተሞች121,175

★★★★★

ተደራጅ ምን ትጠብቃለህ።
አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

★★★★★

ሰሜን ወሎ ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ
ሰሜን ወሎ ዞን123,671
ባሻ ወረዳ ትምህርት ቤቶች400
ቆቦ ወረዳ ትምህርት ቤቶች19,249
ግዳን ወረዳ ትምህርት ቤቶች4,484
መቂት ወረዳ ትምህርት ቤቶች6,824
ዋድላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች2,492
ደላንታ ወረዳ ትምህርት ቤቶች4,559
ጉባሎፍቶ ወረዳ ትምህርት ቤቶች2,838
ሀብሩ ወረዳ ትምህርት ቤቶች12,545
ወልድያ ወረዳ ትምህርት ቤቶች26,798
ላስታ ወረዳ ትምህርት ቤቶች10,087
ዳውንት ወረዳ ትምህርት ቤቶች3,067

★★★★★

ራያ- ወሎ ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ
ራያ አማራ ትምህርት ቤቶች 40,340

★★★★★

ባቲ ከሚሴ ወሎ ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ
ባቲ ከሚሴ ወሎ አማራ ትምህርት ቤቶች 15,340

★★★★★

ደቡብ ወሎ ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ
ደቡብ ወሎ ዞን 125,340

መቅደላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች2,068
ተንታ ወረዳ ትምህርት ቤቶች 3,630
ኩታበር ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,998
አምባሰል ወረዳ ትምህርት ቤቶች2,378
ተሁልዳር ወረዳ ትምህርት ቤቶች5,962
ወረባቦ ወረዳ ትምህርት ቤቶች2,720
ቃሉ ወረዳ ትምህርት ቤቶች 8,010
አልባኩ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,401
ደሴ ዙርያ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,213
ልጅአምባ ወረዳ ትምህርት ቤቶች2,963
ሳይንት ወረዳ ትምህርት ቤቶች 2,213
ደብረሲና ወረዳ ትምህርት ቤቶች3,522
ከለላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች 3,089
ጃማ ወረዳ ትምህርት ቤቶች 2,446
ወሬኢሉ ወረዳ ትምህርት ቤቶች4,623
ወጊዳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,827
ከምባልቻ ወረዳ ትምህርት ቤቶች23,723
ደሴ ከተማ ወረዳ ትምህርት ቤቶች48,562
መሃል ሳይንት ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,348
የላገሂዳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,643
ተደራጅ ደቦል, ምን ትጠብቃለህ።
አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

★★★★

ሰሜን ወሎ ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ
ሰሜን ወሎ ዞን358,072
ባሻ ወረዳ ከተሞች1,141
ቆቦ ወረዳ ከተሞች54,527
ግዳን ወረዳ ከተሞች13,209
መቂት ወረዳ ከተሞች20,105
ዋድላ ወረዳ ከተሞች7,342
ደላንታ ወረዳ ከተሞች13,432

ጉባዔፍቶ ወረዳ ከተሞች	8,360
ሀብሩ ወረዳ ከተሞች	36,959
ወልድያ ወረዳ ከተሞች	78,945
ላስታ ወረዳ ከተሞች	29,716
ዳውንት ወረዳ ከተሞች	9,034

★★★★★

ራያ አማራ ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
ራያ አማራ ከተሞች	125,132

★★★★★

ደቡብ ወሎ ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
ደቡብ ወሎ ዞን	502,521
መቅደላ ወረዳ ከተሞች	8,521
ተንታ ወረዳ ከተሞች	14,957
ኩታበር ወረዳ ከተሞች	8,230
አምባሰል ወረዳ ከተሞች	9,799
ተሁልዳር ወረዳ ከተሞች	24,564
ወረባቦ ወረዳ ከተሞች	11,205
ቃሉ ወረዳ ከተሞች	33,003
አልባኩ ወረዳ ከተሞች	5,772
ደሴ ዙርያ ወረዳ ከተሞች	4,998
ልጅአምባ ወረዳ ከተሞች	12,207
ሳይንት ወረዳ ከተሞች	9,120
ደብረሲና ወረዳ ከተሞች	14,509
ከለላ ወረዳ ከተሞች	12,728
ጃማ ወረዳ ከተሞች	10,075
ወሬኢሉ ወረዳ ከተሞች.....	19,049
ወጊዳ ወረዳ ከተሞች	7,528
ከምባልቻ ወረዳ ከተሞች	97,738
ደሴ ከተማ ወረዳ	200,075
መሃል ሳይንት ወረዳ ከተሞች	5,554

የለገሂዳ ወረዳ ከተሞች	6,770
----------------------	-------

★★★★★

★★★★

ምስራቅ ጎጃም ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ	
ምስራቅ ጎጃም ዞን	256,282
ባቡኛ ወረዳ ከተሞች.....	7,489
ሁለት እጅ እነሴ ወረዳ ከተሞች	36,713
ጎንቻ ሲሶ እነሴ ወረዳ ከተሞች.....	9,228
እነብሴ ሳር ምድር ወረዳ ከተሞች	14,711
እናርጅ እናውጋ ወረዳ ከተሞች	16,348
እነማይ ወረዳ ከተሞች	22,646
ደባይ ጥላጠገን ወረዳ ከተሞች	6,012
ደብረ ኤልያስ ወረዳ ከተሞች	9,514
ማቻከል ወረዳ ከተሞች	10,474
ጎዛምን ወረዳ ከተሞች	3,010
ባሶ ሊባን ወረዳ ከተሞች.....	7,727
አዎባል ወረዳ ከተሞች	14,200
ደጀን ወረዳ ከተሞች	10,440
ሸባል በረንቱ ወረዳ ከተሞች	5,076
ደብረ ማርቆስ ከተማ ወረዳ	74,996
ሲናን ወረዳ ከተሞች	5,474
እነዳድ ወረዳ ከተሞች	2,134

★★★★★

ምዕራብ ጎጃም በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ	
ምዕራብ ጎጃም ዞን.....	253,115
ሰሜን አቸፈር ወረዳ ከተሞች	15,193
ባህር ዳር ዙሪያ ወረዳ ከተሞች	2,925
ይልማና ዴንሳ ወረዳ ከተሞች.....	18,690
መጫ ወረዳ ከተሞች	22,110

ሰቀለ ወረዳ ከተሞች	6,610
ቆሪት ወረዳ ከተሞች.....	4,631
ደጋ ዳሞት ወረዳ ከተሞች	6,532
ደምበጫ ወረዳ ከተሞች.....	17,465
ጋቢ ጠናን ወረዳ ከተሞች.....	12,294
ቡሬ ወረዳ ከተሞች	25,326
ወንበርማ ወረዳ ከተሞች	10,342
ጎንቻ ወረዳ ከተሞች	4,147
ደቡብ አቸፈር ወረዳ ከተሞች	11,482
ፍኖተ ሰላም ወረዳ ከተሞች.....	25,265
ዋግምራ ወረዳ ከተሞች	29,202
ዝቆላ ወረዳ ከተሞች	3,313
ሰቆጣ ወረዳ ከተሞች	2,925
ደሀና ወረዳ ከተሞች.....	4,102
ጋዝቢላ ወረዳ ከተሞች	3,023
አበርገሌ ወረዳ ከተሞች	2,828
ሰሃሌ ወረዳ ከተሞች.....	3,065
ሰቆጣ ወረዳ ከተሞች	21,787

★★★★★

ዋግምራ ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ	
ዋግምራ ዞን	61,111
ዝቆላ ወረዳ	3,058
ሰቆጣ ወረዳ	1,800
ደሃን ወረዳ	3,786
ጋዝገብላ ወረዳ	1,890
አብራጅራ ወረዳ	1,620
ሰሀላ ወረዳ	1,800
ሰቆጣ ከተማ ወረዳ	20,111

★★★★★

አዊ ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ

አዊ ዞን	110,713
ዳንግላ ወረዳ	24,301
ፓንጃ ሸኩዳድ ወረዳ	20,226
አንካሻ ጎጉሳ ወረዳ	14,740
ጎንጉ ወረዳ	28,340
ፋጊታ ለቀሞ ወረዳ	8,015
ጃዊ ወረዳ	6,950
ጎጉሳ ሺኩዳ ወረዳ	8,139

★★★★★

መተከል.....100,000

★★★★★

ባህር ዳር ልዩ ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ	
ባህር ዳር ልዩ ዞን	243,235
ምስራቅ ጎጃም ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ	
ምስራቅ ጎጃም ዞን	115,327
ባቡኛ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	3,370
ሁለት እጅ እነሴ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	16,521
ጎንቻ ሲሶ እነሴ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,153
እነብሴ ሳር ምድር ወረዳ ትምህርት ቤቶች	6,620
እናርጅ እናውጋ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	7,356
እነማይ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	10,191
ደባይ ጥላጠገን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,705
ደብረ ኤልያስ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,281
ማቻከል ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,713
ጎዛምን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,395
ባሶ ሊባን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	3,477
አዎበል ወረዳ ትምህርት ቤቶች	6,390
ደጀን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,698
ሸበል በረንቱ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,284
ደብረ ማርቆስ ከተማ ትምህርት ቤቶች	33,748

ሲናን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,463
እነዳድ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,000
★★★★★	
ምዕራብ ጎጃም ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ	
ምዕራብ ጎጃም ዞን	119,029
ሰሜን አቸፈር ወረዳ ትምህርት ቤቶች	7,141
ባህር ዳር ዙሪያ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,375
ይልማና ዴንሳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	8,784
መጫ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	10,392
ሰቀለ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	3,106
ቆሪት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,177
ደጋ ዳሞት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	3,070
ደምበጫ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	8,209
ጋቢ ጠናን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	5,778
ቡሬ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	11,903
ወንበርማ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4861
ጎንቻ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,949
ደቡብ አቸፈር ወረዳ ትምህርት ቤቶች	5,396
ፍኖተ ሰላም ወረዳ ትምህርት ቤቶች	11,875
ዋግምራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	13,725
ዝቆላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,557
ሰቆጣ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,375
ደሀና ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,928
ጋዝቢላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,421
አበርገሌ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,329
ሰሃሌ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,441
ሰቆጣ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	10,240

★★★★★

ዋግምራ ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ

ዋግምራ ዞን	15,077
ዝቆላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,713
ሰቆጣ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,008
ደሃን ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,120
ጋዝገብላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,058
አብራጅራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	907
ሰሀላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,008
ሰቆጣ ከተማ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	8,262

★★★★★

አዊ ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ	
አዊ ዞን	30,114
ዳንግላ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	6,610
ፓንጃ ሸኩዳድ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	5,510
አንካሻ ጎንደር ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,010
ጎንጉ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	7,790
ፋጊታ ለቀሞ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,180
ጃዊ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,890
ጎንደር ሸኩዳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,214
ተደራጅ ደበል, ምን ትጠብቃለህ።	
አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ	

★★★★

ምስራቅ ጎጃም ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
ምስራቅ ጎጃም ዞን	251,156
ባቡኛ ወረዳ ከተሞች	7,336
ሁለት እጅ እነሴ ወረዳ ከተሞች	35,979
ጎንቻ ሲሶ እነሴ ወረዳ ከተሞች	9,043
እነብሴ ሳር ምድር ወረዳ ከተሞች	14,417
እናርጅ እናውጋ ወረዳ ከተሞች	16,021
እነማይ ወረዳ ከተሞች	22,193
ደባይ ጥላጠገን ወረዳ ከተሞች	5,892

ደብረ ኤልያስ ወረዳ ከተሞች	9,324
ማቻከል ወረዳ ከተሞች	10,265
ጎዛምን ወረዳ ከተሞች	2,950
ባሶ ሊባን ወረዳ ከተሞች	7,572
አዎበል ወረዳ ከተሞች	13,916
ደጀን ወረዳ ከተሞች	10,231
ሸበል በረንቱ ወረዳ ከተሞች	4,974
ደብረ ማርቆስ ከተማ ወረዳ	73,496
ሲናን ወረዳ ከተሞች	5,365
እነዳድ ወረዳ ከተሞች	2,091
★★★★★	
ምዕራብ ጎጃም በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
ምዕራብ ጎጃም ዞን	250,583
ሰሜን አቸፈር ወረዳ ከተሞች	15,041
ባህር ዳር ዙሪያ ወረዳ ከተሞች	2,896
ይልማና ዴንሳ ወረዳ ከተሞች	18,503
መጫ ወረዳ ከተሞች	27,889
ሰቀለ ወረዳ ከተሞች	6,544
ቆሪት ወረዳ ከተሞች	4,585
ደጋ ዳሞት ወረዳ ከተሞች	6,467
ደምበጫ ወረዳ ከተሞች	17,290
ጋቢ ጠናን ወረዳ ከተሞች	12,171
ቡሬ ወረዳ ከተሞች	25,073
ወንበርማ ወረዳ ከተሞች	10,239
ጎንቻ ወረዳ ከተሞች	4,106
ደቡብ አቸፈር ወረዳ ከተሞች	11,367
ፍኖተ ሰላም ወረዳ ከተሞች	25,012
ዋግምራ ወረዳ ከተሞች	28,901
ዝቆላ ወረዳ ከተሞች	3,280
ሰቆጣ ወረዳ ከተሞች	2,896
ደሀና ወረዳ ከተሞች	4,061

ጋዝቢላ ወረዳ ከተሞች	2,993
አበርገሌ ወረዳ ከተሞች	2,800
ሰሃሌ ወረዳ ከተሞች	3,034
ሰቆጣ ወረዳ ከተሞች	21,569
★★★★★	
ዋግምራ ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
ዋግምራ ዞን	60,500
ዝቆላ ወረዳ	3,027
ሰቆጣ ወረዳ	1,782
ደሃን ወረዳ	3,748
ጋዝገብላ ወረዳ	1,871
አብራጅራ ወረዳ	1,604
ሰሀላ ወረዳ	1,782
ሰቆጣ ከተማ ወረዳ	19,910
★★★★★	
አዊ ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
አዊ ዞን	101,856
ዳንግላ ወረዳ	22,357
ፓንጃ ሸኩዳድ ወረዳ	18,608
አንካሻ ጎንደር ወረዳ	13,561
ጎንጉ ወረዳ	26,073
ፋጊታ ለቀሞ ወረዳ	7,374
ጃዊ ወረዳ	6,394
ጎንደር ሸኩዳ ወረዳ	7,488
★★★★★	
መተከል ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
መተከል	100,000

★★★★★

ባህር ዳር ልዩ ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ
ባህር ዳር ልዩ ዞን245,667

★★★★★

★★★★★

ሰሜን ጎንደር ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ
ሰሜን ጎንደር ዞን551,770
አዲ አርቃይ ወረዳ ከተሞች..... 12,391
ቤይዳ ወረዳ ከተሞች.....3,926
ጃናሞራ ወረዳ ከተሞች6,030
ደባርቅ ወረዳ ከተሞች24,851
ዳባት ወረዳ ከተሞች18,867
ምእራብ አርማጮ ወረዳ ከተሞች..... 17,977
ጠገዴ ወረዳ ከተሞች6,391
ላይ አርማጮ ወረዳ ከተሞች14,961
ወገራ ወረዳ ከተሞች22,257
ጎንደር ዙሪያ ከተሞች..... 21,915
ደምቢያ ወረዳ ከተሞች27,850
ጨልጋ ወረዳ ከተሞች24,738
መተማ ወረዳ ከተሞች35,415
ቆራ ወረዳ ከተሞች5,642
ዓሊፋ ወረዳ ከተሞች13,880
ምዕራብ በለሳ ወረዳ ከተሞች.....9,142
ምስራቅ በለሳ ወረዳ ከተሞች15,570
ጎንደር ከተማ240,900
ፀለምት ወረዳ ከተሞች..... 3,578
ላይ አርማጮ ወረዳ ከተሞች14,618
ጣቄሳ ወረዳ ከተሞች8,451

★★★★★

ደቡብ ጎንደር ዞን ከተሞች በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ

ደቡብ ጎንደር ዞን.....233,276
እብናት ወረዳ ከተሞች14,312
ልቦከመከም ወረዳ ከተሞች26,299
ፎገራ ወረዳ ከተሞች30,039
ፋርጣ ወረዳ ከተሞች8,089
ላይ ጋያንት ወረዳ ከተሞች27,219
ታች ጋያንት ወረዳ ከተሞች9,540
ስማዳ ወረዳ ከተሞች12,288
ምስራቅ ስቴ ወረዳ ከተሞች16,577
ደራ ወረዳ ከተሞች20,001
ደራታቦር ከተማ ወረዳ ከተሞች66,214
ምዕራብ ስቴ ወረዳ ከተሞች2,614

★★★★★

ወልቃይት ጠገዴ ሁመራ በመደራጀት ላይ ያለ ፋኖ
ወልቃይት ወረዳ ከተሞች121,175
ጠገዴ ወረዳ ከተሞች73,935
ሁመራ ወረዳ ከተሞች31,124

★★★★★

ሰሜን ጎንደር ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ
ሰሜን ጎንደር ዞን160,013
አዲ አርቃይ ወረዳ ትምህርት ቤቶች3,593
ቤይዳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,138
ጃናሞራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,749
ደባርቅ ወረዳ ትምህርት ቤቶች7,207
ዳባት ወረዳ ትምህርት ቤቶች5,471
ምእራብ አርማጮ ወረዳ ትምህርት ቤቶች5,213
ጠገዴ ወረዳ ትምህርት ቤቶች1,853
ላይ አርማጮ ወረዳ ትምህርት ቤቶች4,339
ወገራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች6,454

ጎንደር ዙሪያ ትምህርት ቤቶች	6,355
ደምቢያ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	8,076
ጨልጋ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	7,174
መተማ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	10,270
ቆራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,636
ዓሊፋ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,025
ምዕራብ በለሳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,651
ምስራቅ በለሳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,515
ጎንደር ከተማ ትምህርት ቤቶች	71,601
ፀለምት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,037
ላይ አርማጮ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,239
ጣቁሳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,451

★★★★

ደቡብ ጎንደር ዞን ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ

ደቡብ ጎንደር ዞን	79,314
እብናት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,866
ልቦከመከም ወረዳ ትምህርት ቤቶች	5,942
ፎገራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	10,213
ፋርጣ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	2,750
ላይ ጋያንት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	9,254
ታች ጋያንት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	3,244
ስማዳ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	4,178
ምስራቅ ስቴ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	5,636
ደራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	6,800
ደራታቦር ከተማ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	22,541
ምዕራብ ስቴ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	1,000

★★★★

ወልቃይት ጠገዴ ሁመራ ትምህርት ቤቶች በመደራጀት ላይ ያለ አማራ ተማሪ ፋኖ

ወልቃይት ጠገዴ ሁመራ ትምህርት ቤቶች	73,000
-------------------------------	--------

ወልቃይት ወረዳ ትምህርት ቤቶች	40,000
ጠገዴ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	25,000
ሁመራ ወረዳ ትምህርት ቤቶች	8,000
ተደራጅ ደቦል, ምን ትጠብቃለህ።	
አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ	
★★★★	
ሰሜን ጎንደር በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ	
ሰሜን ጎንደር ዞን	502,111
አዲ አርቃይ ወረዳ ከተሞች	11,276
ቤይዳ ወረዳ ከተሞች	3,573
ጃናሞራ ወረዳ ከተሞች	5,487
ደባርቅ ወረዳ ከተሞች	22,614
ዳባት ወረዳ ከተሞች	17,169
ምእራብ አርማጮ ወረዳ ከተሞች	16,359
ጠገዴ ወረዳ ከተሞች	5,816
ላይ አርማጮ ወረዳ ከተሞች	13,615
ወገራ ወረዳ ከተሞች	20,254
ጎንደር ዙሪያ ከተሞች	19,943
ደምቢያ ወረዳ ከተሞች	25,344
ጨልጋ ወረዳ ከተሞች	22,512
መተማ ወረዳ ከተሞች	32,228
ቆራ ወረዳ ከተሞች	5,134
ዓሊፋ ወረዳ ከተሞች	12,631
ምዕራብ በለሳ ወረዳ ከተሞች	8,319
ምስራቅ በለሳ ወረዳ ከተሞች	14,169
ጎንደር ከተማ	216,219
ፀለምት ወረዳ ከተሞች	3,256
ላይ አርማጮ ወረዳ ከተሞች	13,302
ጣቁሳ ወረዳ ከተሞች	7,690

★★★★

ወልቃይት ጠገዴ ሁመራ በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ

ወልቃይት ጠገዴ ሁመራ.....	229,147
ወልቃይት ወረዳ ከተሞች.....	117,540
ጠገዴ ወረዳ ከተሞች.....	71,717
ሁመራ ወረዳ ከተሞች.....	30,190

★★★★

ደቡብ ጎንደር ዞን በመደራጀት ላይ ያለ ሴት ፋኖ

ደቡብ ጎንደር ዞን	235,609
እብናት ወረዳ ከተሞች	14,455
ልቦከመከም ወረዳ ከተሞች	26,562
ፎገራ ወረዳ ከተሞች	30,339
ፋርጣ ወረዳ ከተሞች	8,170
ላይ ጋያንት ወረዳ ከተሞች	27,491
ታች ጋያንት ወረዳ ከተሞች	9,635
ስማዳ ወረዳ ከተሞች	12,411
ምስራቅ ስቴ ወረዳ ከተሞች	16,743
ደራ ወረዳ ከተሞች	20,201
ደራታቦር ከተማ ወረዳ ከተሞች	66,876
ምዕራብ ስቴ ወረዳ ከተሞች	2,640

★★★★★

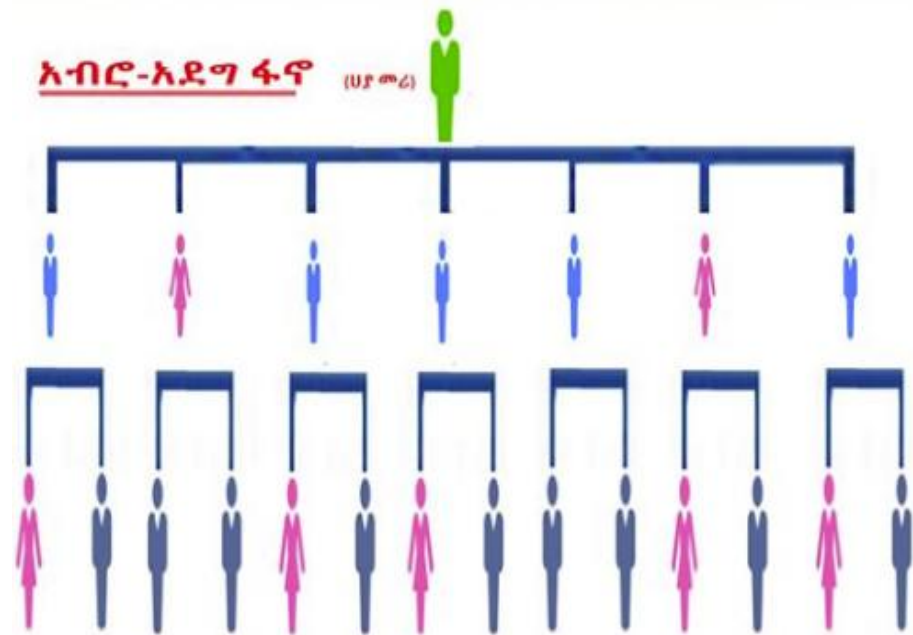
ተደራጃ ምን ትጠብቁያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ ራስን መከላከል ወታደራዊ ስልጠና - የቅድመ ዝግጅት ሳምንት

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ወደ ወታደራዊ ስልጠና!!!
 እንኳን ለሊቀ መልዕኩ ቅዱስ ገብርኤል ዐመታዊ ክብረ በአል በሰላም
 በጤና አደረሳችሁ ::
 ★★★★

15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ ወታደራዊ ስልጠና - የቅድመ ዝግጅት ሳምንት



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ Learn More

Community

1.4K 3 Comments 136 Shares

<https://tinyurl.com/tzsqphv>

በዚህ 2012 ለመጀመርያ ዙር (ጥር ፣ የካቲት፣ መጋቢት) ለሚሰጥ ራስን መከላከል ስልጠና በሚቀጥሉት 10 ቀናት ቅድመ ዝግጅት እናደርጋለን።

★★★★
 ቅድመ ዝግጅት 1, (ታኅሣሥ 21-24)
 *★በየመንደርህ፣ በየቀዬህ፣ በየቀበሌህ አብሮ-አደግ ፋኖ ቡድንህን አጠናክር

- የአብሮ-አደግ አማራ ፋኖ አደረጃጀት
1. የአብሮ-አደግ አማራ ፋኖ አደረጃጀት ከአስር (10) ጎረቤታዎ አማራ ቤተሰቦች የተውጣጣ በአንድ ሰፈር በሚኖሩ አብሮ-አደግ ፋኖዎች በመዋሀድ የሚደራጁበት ነው።
 2. የአብሮ-አደግ አማራ ፋኖ ዝቅተኛ ቁጥር 20 ሰው ሲሆን፣ ከፍተኛው 25 ነው።
 3. የሚዋቀረውም የቤተሰብ ፋኖ አደረጃጀት አስኳል የሆኑት (በቤተሰቡ በኩር ልጆች ወይም የቤተሰብ ወኪል) አማካኝነት በመሰባሰብና በመምከር ነው።
 4. ከመካከላቸው በአማራ ፍኖነት የማይደራደሩ፣ በማስተባበር ሀያል የሆኑ 3 አስተባባሪዎች (የ20 ፋኖ መሪዎች) ይመርጣሉ።
 5. የሚመለምላቸውም በዐማራነታቸውና በቤተሰብነታቸው ወይም በአብሮ-አደግነታቸው ብቻ ሳይሆን፣ በዐማራው ላይ የተፈጸመ በደልና ወንጀል በአግባቡ የተረዱና ይህን ለመቀየር መደራጀት አስፈላጊ ነው ብለው ያመኑትንና ለትግሉ የሚፈለግባቸውን ተገቢ የሆነ መስዋዕትነት ለመክፈል የየቆረጡትን እየገመገመ ይሆናል።
 6. አደረጃጀቱ በሁሉም መልኩ ከህውሀት- አነግ- ብአድን አማራ ጠል ሁሉ የነፃ መሆን አለበት።

★★★★
 ቅድመ ዝግጅት 2, (ታኅሣሥ 21-24)
 *★በየመንደርህ፣ በየቀዬህ፣ በቀበሌህ ለስልጠና የሚሆን ቦታዎችን ምረጥ ለስልጠና የሚሆን ቦታዎችን መምረጥ
 ፩ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ቦታዎች በስፋት በየቀበሌው ያሉ ተራራማና

ሜዳማ በታዎችን በተመጣጣኝ በመምረጥ ውይይት ይደረግ።
፪ ለደህንነት አስቸጋሪ ቦታ ከሆነ በቤታችን ውስጥ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ይጠበቅብናል።

★★★★

ቅድመ ዝግጅት 3, (ታኅሣሥ 27-ጥር 1)

*★የአማራ ብሄርተኝነት ንቃተ-ህሊናን ማዳበር ፤

እነዚህ ከታች የተዘረዘሩት ዋና ዋና የ አማራ ህዝብ መሰረታዊ ችግሮች ላይ እያንዳንዱ ፋኖ በስፋት መወያየትና በሙሉ እምነት የአርስተ ጉዳዮቹን መሪ ሀሳብነት ተማምኖ ስልጠና መጀመር አለበት።

ዋና ዋና የመወያያ አርእስቶች

፩ የአማራ የኅልውና አደጋ መቀልበስ (ታኅሣሥ 27)

የአማራ ሕዝብ በአማራነቱ ከህውሀት ፣ አነገ፣ ብአድን፣ ከአብይ መንግስት የሚደርስበትን የኅልውና አደጋ መቀልበስ ።

፪ የአማራ ሕዝብ ግዛታዊ አንድነትና (ታኅሣሥ 28)

አማራ ሕዝባዊና ግዛታዊ አንድነትና ኢተነጣጣይነት ተፈጥሯዊ መብት ማስከበር ።

፫ ሕገመንግስት ማሻሻል (ታኅሣሥ 29)

የአማራ ሕዝብ የኅልውና አደጋ የሆነውን ሕገመንግስትና ፌዴራላዊ አወቃቀር መከለስ ።

፬ የአማራ ሕዝብ ፖለቲካ ተሳትፎ (ታኅሣሥ 30)

አማራው በወርዶና በቁመቱ ልክ በአገራዊ ፖለቲካ የሚኖረውን ተሳትፎ ማሳደግ።

፮ የአማራ ሕዝብ የልማት ተጠቃሚነት (ጥር 1)

አማራው ለአገር ልማት ባበረከተው አስተዋፅዖ እና በመልማት ፀጋው ልክ የልማት ተጠቃሚነቱን ማረጋገጥ።

፯ የአማራ ሕዝብ መገለል ማስቀረት (ጥር 1)

የአማራ ሕዝብ ሥልታዊ ፖለቲካዊና ማኅበረ-ኢኮኖሚያዊ መገለል ማስቀረት ።

★★★★

ቅድመ ዝግጅት 4, (ታኅሣሥ 21-ጥር 1)

*★አስልጣኝ ምረጥ ፡ ባስቸኮይ ለስልጠና ተዘጋጅ።

*★★★★

የፋኖ ቃለ መሀላ

እኔ ሁልጊዜ የአማራ ሕዝብ ጥቅምን አስቀድማለሁ!!

ሽንፈት በጭራሽ አልቀበልም !!

በጭራሽ ተስፋ አልቆርጥም !!

የወደቀውን ጓደኛዬን በጭራሽ አልተውም !!

ተደራጁ/ጅ ፡ ሰልጥን ምን ትጠብቂያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፩

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

መጀመሪያ ሳምንት

15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ ራስን መከላከል ወታደራዊ ስልጠና - ጥር 2012 መጀመርያ ሳምንት

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ወደ ራስን መከላከል ስልጠና!!!
እንኳን ለጌታችን ለመዳኒታችን ለእየሁስ ክርስቶስ የልደት በአል በሰላም በጤና አደረሳችሁ አደረሰን አሜን□□

ጥር 2012 - መጀመርያ ሳምንት - አማራ ፋኖ ራስን መከላከል ወታደራዊ ስልጠና - 15 ሚሊዮን

አማራ ፋኖ- ዎሽገግተን ዲሲ
Community
17K
585 Comments 1.3K Shares
[Learn More](#)

<https://tinyurl.com/tpfelf7>

*★★★

በዚህ 2012 ለመጀመርያ ዙር (ጥር) መጀመርያ ሳምንት የሚሰጥ ራስን መከላከል ስልጠና መርህ ግብር።

★★★★

ጥር 4 ሰኞ

- 1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ
- የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 1 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 1 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 2 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣት

2 አራት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና – ማብራርያ ትምህርት

ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ይህ ክፍል የተለያዩ የማስተማር ቴክኒኮችን ፣ የሥልጠና መሣሪያዎችን እና የሥልጠና መስሪያ ነጥቦችን ያብራራል ።
CRAWL — WALK — RUN APPROACH
የመለኪያ አወጣጥን በመጠቀም የክፍል ስልጠና መከናወን አለበት ።
በጉልበት መዳህ – መራመድ – መሮጥ በጠቅላላው ክፍል ውስጥ ከፍተኛ የችሎታ ደረጃን ያረጋግጣል እናም ፋኖዎች ደረጃ በደረጃ የተመጠነ ልምምድ እንዲያደርጉ ይረዳል ።

2.1 የሥልጠና ክፍለ ቁጥር 1
በእያንዳንዱ የመጀመሪያ የሥልጠና ክፍለ ጊዜ – አስተማሪዎች እነዚህን ደረጃዎች መጠቀም አለባቸው ።

ሀ በጉልበት በእጅ መዳህ ማብራርያ ትምህርት
በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣ ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፃፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3 እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.

ለ መሰረታዊ አርምጃ ማብራሪያ ትምህርት ሰልፍ አሰላለፍ፣

ጃ ፣ አት

ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀብት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ ስጥ.....

በዚህ ደረጃ ላይ ፋኖዎች አዲሶችን ቴክኒኮችን በቁጥሮች ይለማመዳሉ ፣ ግን በበለጠ እንቅስቃሴ እና አነስተኛ መመሪያን በመጠቀም..... ።

ሐ መረጥ ማብራሪያ ትምህርት:-

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ ።

3 ሶስት ሰአት መሰረድ አያያዝ ትምህርት

ክላሽንኮቭ መፍታት- በዚህ ቪዲዮ መሰረት ይለማመዱ
AK 47/74 Firearm Maintenance: Part 1 Disassembly
https://www.youtube.com/watch?v=0o_5WYq4ZBI

★★★★

ጥር 5 ማክሰኞ

- 1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ
- የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 1 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 1 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 2 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 አራት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና - ልምምድ ቀን 1

ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ይህ ክፍል የተለያዩ የማስተማር ቴክኒኮችን ፣ የሥልጠና መሣሪያዎችን እና የሥልጠና መስሪያ ነጥቦችን ያብራራል ።
CRAWL — WALK — RUN APPROACH

የመለኪያ አወጣጥን በመጠቀም የክፍል ስልጠና መከናወን አለበት ። በጉልበት መዳህ - መራመድ - መረጥ በጠቅላላው ክፍል ውስጥ ከፍተኛ የችሎታ ደረጃን ያረጋግጣል እናም ፋኖዎች ደረጃ በደረጃ የተመጠነ ልምምድ እንዲያደርጉ ይረዳል ።

2.1 የሥልጠና ክፍለ ቁጥር 1

በእያንዳንዱ የመጀመሪያ የሥልጠና ክፍለ ጊዜ - አስተማሪዎች እነዚህን ደረጃዎች መጠቀም አለባቸው ።

ሀ በጉልበት በእጅ መዳህ ልምምድ

በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣ ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፃፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3

እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.

ለ መሰረታዊ አርምጃ ልምምድ

ሰልፍ አሰላለፍ፣

ጃ ፣ አት

ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀብት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ ስጥ.....

በዚህ ደረጃ ላይ ፋኖዎች አዲሶችን ቴክኒኮችን በቁጥሮች ይለማመዳሉ ፣ ግን በበለጠ እንቅስቃሴ እና አነስተኛ መመሪያን በመጠቀም..... ።

ሐ መረጥ ልምምድ:-

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ ።

3 ሶስት ሰአት መሰረድ አያያዝ ትምህርት

ክላሽንኮቭ ማፅዳት- በዚህ ቪዲዮ መሰረት ይለማመዱ
AK 47/74 Firearm Maintenance: Part 2 Cleaning
<https://www.youtube.com/watch?v=9B1G3whuuNc>

★★★★

ጥር 6 ዕሮብ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝርን ከታች ይመልከቱ)

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ
- የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

- የ 1 ደቂቃ ፍጭ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 1 ደቂቃ ፍጭ

- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ
- የ 2 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 አራት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ልምምድ ቀን 2

ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ይህ ክፍል የተለያዩ የማስተማር ቴክኒኮችን ፣ የሥልጠና መሣሪያዎችን እና የሥልጠና መስሪያ ነጥቦችን ያብራራል ።
CRAWL — WALK — RUN APPROACH

የመለኪያ አወጣጥን በመጠቀም የክፍል ስልጠና መከናወን አለበት ። በጉልበት መዳሀ – መራመድ – መሮጥ በጠቅላላው ክፍል ውስጥ ከፍተኛ የችሎታ ደረጃን ያረጋግጣል እናም ፋኖዎች ደረጃ በደረጃ የተመጠነ ልምምድ እንዲያደርጉ ይረዳል ።

2.1 የሥልጠና ክፍለ ቁጥር 1

በእያንዳንዱ የመጀመሪያ የሥልጠና ክፍለ ጊዜ – አስተማሪዎች እነዚህን ደረጃዎች መጠቀም አለባቸው ።

ሀ በጉልበት በእጅ መዳሀ ልምምድ

በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣ ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፃፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3 እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.

ለ መሰረታዊ አርምጃ ልምምድ

ሰልፍ አሰላለፍ፣

ጃ ፣ አት

ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀበት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ ስጥ.....

በዚህ ደረጃ ላይ ፋኖዎች አዳሶችን ቴክኒኮችን በቁጥሮች ይለማመዳሉ ፣ ግን

በበለጠ እንቅስቃሴ እና አነስተኛ መመሪያን

በመጠቀም..... ።

ሐ መሮጥ ልምምድ:-

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን ይለማመዳሉ ።

3 ሰአት ሰአት መሰረድ አያያዝ ትምህርት
ክላሽንኮቭ መወልወል– በዚህ ቪዲዮ መሰረት ይለማመዱ
AK 47/74 Firearm Maintenance: Part 3 Lubrication
<https://www.youtube.com/watch?v=BJhDkNEXF8Q>

★★★★

ጥር 7 ሀሙስ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ)

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ
- የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 1 ደቂቃ ፍጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 1 ደቂቃ ፍጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 2 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 አራት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ልምምድ ቀን 3

ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ይህ ክፍል የተለያዩ የማስተማር ቴክኒኮችን ፣ የሥልጠና መሣሪያዎችን እና የሥልጠና መስሪያ ነጥቦችን ያብራራል ።
CRAWL — WALK — RUN APPROACH

የመለኪያ አወጣጥን በመጠቀም የክፍል ስልጠና መከናወን አለበት ።

በጉልበት መዳሀ – መራመድ – መሮጥ በጠቅላላው ክፍል ውስጥ ከፍተኛ የችሎታ ደረጃን ያረጋግጣል እናም ፋኖዎች ደረጃ በደረጃ የተመጠነ ልምምድ እንዲያደርጉ ይረዳል ።

2.1 የሥልጠና ክፍለ ቁጥር 1

በእያንዳንዱ የመጀመሪያ የሥልጠና ክፍለ ጊዜ – አስተማሪዎች እነዚህን ደረጃዎች መጠቀም አለባቸው ።

ሀ በጉልበት በእጅ መዳሀ ልምምድ

በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣

ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፃፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3 እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.
ለ መሰረታዊ አርምጃ ልምምድ

ሰልፍ አሰላለፍ፣

ጃ ፣ አት

ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀብት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ

ስጥ.....

በዚህ ደረጃ ላይ ፋኖዎች አዲሶቹን ቴክኒኮችን በቁጥሮች ይለማመዳሉ ፣ ግን

በበለጠ እንቅስቃሴ እና አነስተኛ መመሪያን

በመጠቀም..... ።

ሐ መሮጥ ልምምድ:-

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን

ይለማመዳሉ ።

3 ሶስት ሰአት መሰረድ አያያዝ ትምህርት

ክላሽንኮቭ በግጥም—

በዚህ ቪዲዮ መሰረት ይለማመዱ

AK 47/74 Firearm Maintenance: Part 4 Reassembly

<https://www.youtube.com/watch?v=F7IQcpalC5M>

★★★★

ጥር 8 አርብ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ)

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ

• የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 1 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 1 ደቂቃ ፍጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 2 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 አራት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና – ልምምድ

ቀን 4

ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ይህ ክፍል የተለያዩ የማስተማር ቴክኒኮችን ፣

የሥልጠና መሣሪያዎችን እና የሥልጠና መስሪያ ነጥቦችን ያብራራል ።

CRAWL — WALK — RUN APPROACH

የመለኪያ አወጣጥን በመጠቀም የክፍል ስልጠና መከናወን አለበት ።

በጉልበት መዳህ – መራመድ – መሮጥ በጠቅላላው ክፍል ውስጥ ከፍተኛ የችሎታ ደረጃን ያረጋግጣል እናም ፋኖዎች ደረጃ በደረጃ የተመጠነ ልምምድ እንዲያደርጉ ይረዳል ።

2.1 የሥልጠና ክፍለ ቁጥር 1

በእያንዳንዱ የመጀመሪያ የሥልጠና ክፍለ ጊዜ – አስተማሪዎች እነዚህን

ደረጃዎች መጠቀም አለባቸው ።

ሀ በጉልበት በእጅ መዳህ ልምምድ

በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣

ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፀፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3

እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.

ለ መሰረታዊ አርምጃ ልምምድ

ሰልፍ አሰላለፍ፣

ጃ ፣ አት

ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀብት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ

ስጥ.....

በዚህ ደረጃ ላይ ፋኖዎች አዲሶቹን ቴክኒኮችን በቁጥሮች ይለማመዳሉ ፣ ግን

በበለጠ እንቅስቃሴ እና አነስተኛ መመሪያን

በመጠቀም..... ።

ሐ መሮጥ ልምምድ:-

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን

ይለማመዳሉ ።

3 ሶስት ሰአት መሰረድ አያያዝ ትምህርት

ክላሽንኮቭ መወልወል– በዚህ ቪዲዮ መሰረት ይለማመዱ

AK 47/74 Firearm Maintenance: Part 3 Lubrication

<https://www.youtube.com/watch?v=BJhDkNEXF8Q>

★★★★

ጥር 9 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ)

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ

• የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 1 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 1 ደቂቃ ፍጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ

• የ 2 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 አራት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና – ልምምድ ቀን 5

ስልጠና በሚሰጥበት ጊዜ ይህ ክፍል የተለያዩ የማስተማር ቴክኒኮችን ፣

የሥልጠና መሣሪያዎችን እና የሥልጠና መስሪያ ነጥቦችን ያብራራል ።

CRAWL — WALK — RUN APPROACH

የመለኪያ አወጣጥን በመጠቀም የክፍል ስልጠና መከናወን አለበት ።

በጉልበት መዳህ – መራመድ – መሮጥ በጠቅላላው ክፍል ውስጥ ከፍተኛ

የችሎታ ደረጃን ያረጋግጣል እናም ፋኖዎች ደረጃ በደረጃ የተመጠነ ልምምድ

እንዲያደርጉ ይረዳል ።

2.1 የሥልጠና ክፍለ ቁጥር 1

በእያንዳንዱ የመጀመሪያ የሥልጠና ክፍለ ጊዜ – አስተማሪዎች እነዚህን

ደረጃዎች መጠቀም አለባቸው ።

ሀ በጉልበት በእጅ መዳህ ልምምድ

በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣

ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፃፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3

እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.

ለ መሰረታዊ አርምጃ ልምምድ

ሰልፍ አሰላለፍ፣

ጃ ፣ አት

ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ በለሀበት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ

ስጥ.....

በዚህ ደረጃ ላይ ፋኖዎች አዲሶቹን ቴክኒኮችን በቁጥሮች ይለማመዳሉ ፣ ግን

በበለጠ እንቅስቃሴ እና አነስተኛ መመሪያን

በመጠቀም..... ።

ሐ መሮጥ ልምምድ:-

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን

ይለማመዳሉ ።

3 ሰስት ሰአት መሰረድ አያያዝ ትምህርት

ክላሽንኮቭ መግጠም-

በዚህ ቪዲዮ መሰረት ይለማመዱ

AK 47/74 Firearm Maintenance: Part 4 Reassembly

<https://www.youtube.com/watch?v=F7IQcpalC5M>

★★★★★

ሰልጥን ምን ትጠብቁያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲ

ምእራፍ ፱

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

2ኛ ሰምንት

የፍልምያ አቋቋምና አጨባበጥ ስልጠና - ጥር 2012 2ኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ስልጠና!!!

የአማራ ፋኖ - የፍልምያ አቋቋምና አጨባበጥ ስልጠና - ጥር 2012 ሁለተኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን



አማራ ፋኖ- ዎሽገግተን ዲሲ

Community

18K

Learn More

293 Comments 1.1K Shares

<https://tinyurl.com/t9h4bae>

እንኳን የበዓለ ጥምቀትን በሰላም በጤና አደረሳችሁ አደረሰን አሜን
★★*

በዚህ 2012 ለመጀመርያ ዙር ሁለተኛ ሳምንት (ጥር 11-17) የሚሰጥ መሰረታዊ የፍልምያ አቋቋምና አጨባበጥ ስልጠና መርሀ ግብር።

★★*

- ጥር 11 ሰኞ
- ጥምቀት በአል
- አንኮን አደረሳችሁ
- ጥር 12 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሚዲያ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።)

- <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ማብራሪያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH
<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

ሀ በጉልበት በእጅ መዳሀ ማብራሪያ ትምህርት
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሚዲያ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=A_6-wujYiXA

3 አራት ሰአት መሰረታዊ የፍልምያ አቋቋም ስትራቴጂ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3mqj0S-ECY>
https://www.youtube.com/watch?v=Ud2yo_sAQbg

★★★★

ጥር 13ዕሮብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfYU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ማብራሪያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH
<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

ለ መሰረታዊ አርምጃ ማብራሪያ ትምህርት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=-hzfAaWtzYw>

ሰልፍ አሰላለፍ፣ ጃ ፣ አት ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ በለህበት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ ስጥ.....

3 አራት ሰ አት GROUND-SPARRING (መሬት ላይ ግጥምያ) :-

፣ ሰልጣኝ ፋኖዎች መሬት ላይ ተንበርክከው ወይም ቁጢጥ ብለው እጅ-በ-እጅ የሚደረግ ትግል ነው

A, ከመቀመጫ ባለጋራን እየተከለከሉ መነሳት./ Stand in base / (በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Thp7ipnjyTI>

B መሰረታዊ የፍልሚያ አቋቋም / Beginner's MMA Crash Course: Lesson 1 Basics /

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3mqj0S-ECY>

★★★★

ጥር 14 ሀምስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfYU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ማብራሪያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH
<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

ለ መሰረታዊ አርምጃ ማብራሪያ ትምህርት:-

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=ArrndLtr_KQ

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን ይለማመዱ ።

3 አራት ሰአት የእጅ ፍልምያ አጨባበጥ ልምምድ:-

A, የእጅ ጥምዘዛ አጨባበጥ ስትራቴጂ /Law Of Opposing Thumbs grip/

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=P4RDUxlxxMY>

B, የክርን ፍልምያ አጨባበጥ ስትራቴጂ / Wrestler’s grip /

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak0npRFPr-g>

C, የእጅ ፍልምያ አጨባበጥ አይነቶች እና አጠቃቀሞቻቸው / Guide to Grip Usage for Grappling/

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=RhADfQCsZ6E>

★★★★

ጥር 15 አርብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና – ማብራርያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH

<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

U በጉልበት በእጅ መዳሀ ማብራርያ ትምህርት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=A_6-wujYiXA

በዚህ ሂደት ውስጥ አስተማሪዎች አዳዲስ ቴክኒኮችን ያስተዋውቃሉ ፣

ያስተምራሉ ፣ ያሳዩ ፣- እንዲሁም በቁጥሮች አፈፃፀምን ይጠቀማሉ ። 1, 2, 3 እንቅስቃሴዎችን በመመደብ.

3 አራት ሰአት ገዢ የፍልምያ ትግል አያያዞች /Dominant body positions include/:-

A ባለጋራን ከኋላ ሰውነት ማፈን /Rear mount/

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=aGbIknf1Di8>

B ባለጋራ ላይ መቀመጥ ስትራቴጂ /Mount/

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=r2GvPjrr2p0>

★★★★

ጥር 16 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝርን ከታች ይመልከቱ)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና – ማብራርያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH

<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

ለ መሰረታዊ አርምጃ ማብራርያ ትምህርት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=-hzfAaWtzYw>

ሰልፍ አሰላለፍ፣ ጃ ፣ አት ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀብት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰላምታ ስጥ.....

3 አራት ሰአት ገዢ የፍልምያ ትግል አያያዞች /Dominant body positions include/:-

A ተኝቶ የባለጋራን ወገብ በግር ማፈን /Closed Guard Principles/ (በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=KKxD5kdOkk0>

B ባለጋራ ላይ ሆኖ ከጎን ሰውነቱን መይዝ ስትራቴጂ /Side control strategy basics/

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=efVwsYGFxJE>

ሰልጥን ምን ትጠብቂያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

★★★★

መሰረታዊ የፍልምያ ስትራቴጂ ምብራሪያ

– የፍልምያ ጥበብ መርሃግብሮች ይበልጥ ቀልጣፋ ለሆነ ፍልምያ ይጠቀማል ፣

-መፋለምን በስትራቴጂው አውድ ውስጥ ይማራሉ-

-መሰረታዊ ቴክኒኮች መሰረታዊ የትግል ስትራቴጂውን ለማስተማር እንደ ተምሳሌት ዘይቤ ሆነው ያገለግላሉ ። ፋኖዎች የትግሉን ዋና ዋና ክፍሎች በመቆጣጠር ተቃዋሚውን ማሸነፍ ይማራሉ-

-ርቀት ፣ አንግል እና ደረጃ ። የትግሉ ቁጥር 1 አካል ነው።

-የፍልምያ ስትራቴጂ አራት ደረጃዎች አሉት-

-የፍልምያ ስትራቴጂ አራት ደረጃዎች አሉት-

• መወንጨፍ • መምታት • መንጠልጠል • ማፈን

★★★★

መሰረታዊ የፍልምያ ተግባራት

1 ክፍተት ይፍጠሩ:-

አንድ ወታደር ዋና ግብ በእሱ እና በአጥቂው መካከል ቦታ መመስረት መሆን አለበት ። አንድ ፋኖ ወደ ዋና መሣሪያው አጠቃቀም የሚሸጋገርበት በቂ ቦታ መፍጠር አለበት።

2 ክፍተቱን ያስጠብቁ :-

ፋኖ በሚዋጉበት ጊዜ በቂ ወታደራዊ ቦታቸውን እና ወደ ዋና መሣሪያቸው መሸጋገር ላይችሉ ይችላሉ ። ይህን ማድረግ ካልቻሉ ወደ ሁለተኛ መሣሪያቸው የሚሸጋገሩ ወይም ርቀቱን ለመዝጋት ፣ የበላይ የሰውነት ቦታን ለማግኘት እና ትግሉን ለማጠናቀቅ ቦታ መያዝ አለባቸው ።

3 ክፍተቱን ይዝጉ

ፋኖዎች በሚያሠለጡበት ጊዜ ፣ ዋናው ግብ ርቀቱን ለመዝጋት ድፍረትን መሆን አለበት ። ይህ የፋኖ “ተዋጊ” መለያ ገላጭ ነው ፣ እናም ጠበኛ ባለጋራን የመቃወም ችሎታ ፍልምያን ለመቆጣጠር ክፍተቱን ለመጠቀም የመጀመሪያው እርምጃ ነው ።

4 የበላይነት የሚያረጋግጡ ገዢ አያያዝና አቆቆሞች ይተግብሩ

5 ፍልሚያን ያሸንፉ :-

ፍልሚያን በማሸነፍ ማጠናቀቂያ ዘዴ – የበላይነት የሚያረጋግጡ ገዢ አያያዝና አቆቆሞች ከተሞከረ እና ካልተሳካ ፣ ተዋጊው በቀላሉ እንደገና መሞከር ይችላል ፣ ፍልሚያን በማሸነፍ ማጠናቀቂያ ዘዴ ከሌላ ከማንኛውም አቋም ቢሞከር እና ባይሳካ ፣ ብዙውን ጊዜ ሽንፈት ማለት ነው ።

ሰልጥን ምን ትጠብቂያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፫

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

3ኛ ሰምንት

የፍልምያ በሰውነት ማፈንና ማነቅ ስልጠና - ጥር 2012 ሶስተኛ ሳምንት (ጥር 18-24), 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ፍልምያ ስልጠና!!!

★★*

የአማራ ፋኖ - የፍልምያ - በሰውነት ማፈንና ማነቅ ስልጠና - ጥር 2012 ሁለተኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
Community

Learn More

14K 237 Comments 1K Shares

<https://tinyurl.com/u4vjap7>

በዚህ 2012 ለመጀመርያ ዙር ሶስተኛ ሳምንት (ጥር 18-24) የሚሰጥ መሰረታዊ የፍልምያ በሰውነት ማፈንና ማነቅ ስልጠና መርሀ ግብር።

★★*

ጥር 18 ሰኞ
1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሚዲያ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።)

- <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfYU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
 - የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
 - የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
 - ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር
- 2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ማብራርያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH
<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

U በጉልበት በእጅ መዳሀ ማብራርያ ትምህርት
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሚዲያ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=A_6-wujYiXA

3 አራት ሰአት የፍልምያ እንቅስቃሴ ልምምድ:-
A, ክንድ ወጥመድ እና መጠምዘዝ (Arm trap and roll).
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሚዲያ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=OxMpc55c5_E
https://www.youtube.com/watch?v=cShox_0p2Go

B 6 መሠረታዊ ግን ውጤታማ የሆነ (ተኝቶ ወግበን በእግሩ ካፈነ ጠላት መላቀቅያ ዘዴ) (Pass the guard) (Escape the Guard)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=7v_M_ea_7Ik

ጥር 19 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት መሰረታዊ የፍልምያ አቆቆም ስትራቴጂ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3mqj0S-ECY>

https://www.youtube.com/watch?v=Ud2yo_sAQbg

3 አራት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያዥ ልምምድ:-

A, ከባለጋራ ጎን ሰውነቱን መይዝ – ወደ ላይ መቀመጥ አቀያዥ ስትራቴጂ

(Achieve the mount from side control).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Qx9ESxCCy6E>

B, ክንድ መግፋት እና ከሆላ የባለጋራን ሰውነት ማፈን (Arm push and roll to the rear mount.)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=rRmstwO8has>

★★★★

ጥር 20 ዕለብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጣ ፍልምያ መሰረታዊ አቆቆም ሥልጠና – ማብራርያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH

<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

ለ መሰረታዊ አርምዲ ማብራርያ ትምህርት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=-hzfAaWtzYw>

ሰልፍ አሰላለፍ፣ ጃ ፣ አት ወደ ግራ ዙር ፣ ወደ ቀኝ ዙር ፣ ባለሀበት ቁም ፣ ተራመድ ፣ ሰለምታ ስጥ.....

3 አራት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያዥ ልምምድ:-

A, በባለጋራ ከኋላ ሰውነት ከታፈኑበት ማምለጥ (Escape the rare mount)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=rHr_Xge5eIw

B, እላያችን ላይ ከተቀመጠ ባለጋራ ማምለጥና ወገቡን በእግር ማፈን (Escape the mount, shrimp to the guard).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=x6X9yPOnoVo>

★★★★

ጥር 21 ሀሙስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት የእጅ ፍልምያ አጨባበጥ ልምምድ:-

A, የእጅ ጥምዘዘ አጨባበጥ ስትራቴጂ /Law Of Opposing Thumbs grip/

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=P4RDUxlxxMY>

B, የክርን ፍልምያ አጨባበጥ ስትራቴጂ / Wrestler’s grip /

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ak0npRFPr-g>

C, የእጅ ፍልምያ አጨባበጥ አይነቶች እና አጠቃቀማቸው / Guide to Grip Usage for Grappling/

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=RhADfQCsZ6E>

3 አራት ሰአት የፍልምያ ማነቅ እንቅስቃሴ ልምምድ:-

A, ከሆላ አንገት ማነቅ (Rear naked choke).

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=KH6qCjgLXJA>

B, በኮሌታ ማነቅ ልብስና (Cross-collar choke from the mount and

guard).

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=TSybO7VM9LI>

<https://www.youtube.com/watch?v=rJM7Ou84ZA4>

★★★★

ጥር 22 አርብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት -የጨበጥ ፍልምያ መሰረታዊ አቋቋም ሥልጠና – ማብራሪያ ትምህርት

CRAWL — WALK — RUN APPROACH

<https://www.youtube.com/watch?v=ywMOVae6FWI>

ሐ መሪጥ ማብራሪያ ትምህርት:-

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

https://www.youtube.com/watch?v=ArrndLtr_KQ

በዚህ ሂደት ውስጥ ፋኖዎች በውጊያ መከላከል ፍጥነት ቴክኒኮችን ይለማሙዱ ።

3 አራት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያዩር ልምምድ:-

A, እሊያችን ላይ የተቀመጠን ባላጋራ ክንድን አጥፎ መጠምዘዝ (Bent arm bar from the mount and side control).

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=gLn0LLP5ixk>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Z7dme3Zn3c>

B, በላጋራ ላይ ተቀመጠን ክንድን ቀጥ አድርጎ መግፋት (Straight arm bar from the mount)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሻርጋይቲን መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=px7M5RbT940>

★★★★

ጥር 23 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት GROUND-SPARRING (መሬት ላይ ግጥምያ) :-

፣ ሰልጣኝ ፋኖዎች መሬት ላይ ተንበርክከው ወይም ቁጢጥ ብለው እጅ-በ-

እጅ የሚደረግ ትግል ነው

A, ከመቀመጫ በላጋራን እየተከለከሉ መነሳት / Stand in base / (በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሻርጋይቲን መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Thp7ipnjyTI>

B መሰረታዊ የፍልሚያ አቋቋም / Beginner's MMA Crash Course: Lesson 1 Basics /

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሻርጋይቲን መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3mqj0S-ECY>

3 አራት ሰአት የፍልሚያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያዥ ልምምድ:-

A, የበላጋራን ወገብ በ እግር አፍኖ ክንድን ቀጥ አድርጎ መግፋት (Straight arm bar from the guard.)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሻርጋይቲን መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=7oEea58Zko4>

B, በላጋራን በክርን ማነቅ (Guillotine choke.)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሻርጋይቲን መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማሙዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=nCCVE3zQfqc>

ምእራፍ ፬

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

4ኛ ሰምንት

በፍልምያ ጠላትህን መቆልመምና መጣል ስልጠና - ጥር 2012 አራተኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ፍልምያ መቆልመም ስልጠና!!

የአማራ ፋኖ - ጠላትህን መቆልመምና መጣል ስልጠና - ጥር 2012 አራተኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን

ዳኘዋለ
"ወይ ፍንክች"
የጨነቀ ዕለት ቁ-2

SUBSCRIBE NOW

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲ.ሲ.
Non-Governmental Organization (NGO)

Learn More

465,827 People Reached 54,275 Engagements

Boost Again

21K 285 Comments 1.1K Shares

<https://tinyurl.com/w4mffij>

*★★★

በዚህ 2012 ለመጀመርያ ዙር አራተኛ ሳምንት (ጥር 25-30) የሚሰጥ መሰረታዊ የፍልምያ ሰውነት መቆልመምና መጣል ስልጠና መርሀ ግብር።

★★★

ጥር 25 ሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HlWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጠጠሚያ መወጠር 2 ሁለት ሰአት የፍልምያ እንቅስቃሴ ልምምድ:-

A, ክንድ ወጥመድ እና መጠምዘዝ (Arm trap and roll).

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው

ይለማመዱ።) https://www.youtube.com/watch?v=OxMpc55c5_E https://www.youtube.com/watch?v=cShox_0p2Go

B 6 መሠረታዊ ግን ውጤታማ የሆነ (ተኝቶ ወግበን በእግሩ ካፈነ ጠላት መላቀቅያ ዘዴ) (Pass the guard) (Escape the Guard) (በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው

ይለማመዱ።) https://www.youtube.com/watch?v=7v_M_ea_7Ik

3 አራት ሰአት የፍልምያ ያዩር, የደም ቦንቦ , መገናኛ መቆለፍ

A የፍልምያ ያዩርና የደም ቦንቦ መቆለፍ (CHOKES):- አንድን

ተቃዋሚ ለማሰናከል በጣም ውጤታማው ዘዴ ናቸው ። ሁለት አይነት

ማፈንቸ አሉ ደምና አየር። Kes የደም ማፈን ምልክቶች የአንጎልን የደም አቅርቦት ያጠቃሉ። የአየር መጨናነቅ የአየር አቅርቦትን ያጠቃል ።

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=nafxhxTt8mw> B የመገናኛመቆለፍ (JOINT LOCKS)

የጋራ መቆለፊያዎች እንደ ትከሻ ወይም ክርክር ያሉ የተሰጠውን መገጣጠሚያ ለማበላሸት የተቀየሱ ናቸው ፣ እና መገጣጠሚያውን ለማፍረስ ወይም ተቃራኒውን እንዲሟረክ ለማስገደድ ዘገምተኛ እና ቋሚ ግፊት መተግበርን ያካትታሉ።

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=A9sckwLbSCg> <https://www.youtube.com/watch?v=bNNviEYWDps>

ጥር 26 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያየር ልምምድ:- A, ከባለጋራ ጎን ሰውነቱን መይዝ – ወደ ላይ መቀመጥ አቀያየር ስትራቴጂ (Achieve the mount from side control).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር

ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=Qx9ESxCCy6EB>, ከንድ መግፋት እና ከሆላ የባለጋራን ሰውነት ማፈን (Arm push and roll to the rear mount.)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=rRmstwO8has3> አራት ሰአት

A ከባለጋራህ ያለህን ርቀት አጥብ (BCC clinch-fighting moves: Close the distance).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=WN69J8nVlls> <https://www.youtube.com/watch?v=q7bZsWVe6JQ>

B የባለጋራህን ወገብና ትከሻ አጥብቆ መወጠር (Modified seatbelt clinch)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=XXDhllTRjk> <https://www.youtube.com/watch?v=KxHQ3RB7NCQ>

★★*

ጥር 27 ዕሮብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር
2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያየር ልምምድ:-
A, በባላጋራ ከኋላ ሰውነት ከታፈኑበት ማምለጥ (Escape the rare mount)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) https://www.youtube.com/watch?v=rHr_Xge5eIwB, እላያችን ላይ ከተቀመጠ ባላጋራ ማምለጥና ወገቡን በእግር ማፈን (Escape the mount, shrimp to the guard).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=x6X9yPOnoVo>

3 አራት ሰአት
A, የባላጋራህን ወገብና ትከሻ ከሆላ አጥብቆ መወጣር (Rear clinch).

B, የባላጋራህን ወገብና ትከሻ ከሆላ አጥብቆ መወጣርና መጣል,(Rear takedown). https://www.youtube.com/watch?v=hPcef_LtG3I <https://www.youtube.com/watch?v=NuYZZwZnrva> <https://www.youtube.com/watch?v=IligJlixGBk>

★★★★

ጥር 28 ሀሙስ
1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HlWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ማነቅ እንቅስቃሴ ልምምድ:-
A, ከሆላ አንገት ማነቅ (Rear naked choke).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=KH6qcCjgLXJA> B, በኮሌታ ማነቅ ልብስና (Cross-collar choke from the mount and guard).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=TSybO7VM9LI> <https://www.youtube.com/watch?v=rJM7Ou84ZA4>

3 አራት ሰአት
A, ድርብ-መንጠቆ አጥብቆ መወጣር (Double under-hooks clinch)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=aXMxQtesYzQ> https://www.youtube.com/watch?v=P6osFyv_pgs <https://www.youtube.com/watch?v=EktjLWvW1K4>

B, ከግድግዳ አጥብቆ መወጣር (Wall clinch).
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=C-q6NYWPAVk> <https://www.youtube.com/watch?v=4cCi9zEIPVo>

★★★★

ጥር 29 አርብ
1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያዩር ልምምድ:-
A, እላያችን ላይ የተቀመጠን ባላጋራ ክንድን አጥፎ መጠምዘዝ (Bent arm bar from the mount and side control).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=gLn0LLP5ixk> <https://www.youtube.com/watch?v=7Z7dme3Zn3c>

B, ባላጋራ ላይ ተቀመጠን ክንድን ቀጥ አድርጎ መግፋት (Straight arm bar from the mount)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ) <https://www.youtube.com/watch?v=px7M5RbT940>

3 አራት ሰአት

A, ከፊት መጣል (Front takedown).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=oMCy9G42Ku4> <https://www.youtube.com/watch?v=q3eZn CZd4fA> <https://www.youtube.com/watch?v=70b7Y8YbuRI>

B, Post, frame, hook and head control.

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=U3D-qLLXaIo> <https://www.youtube.com/watch?v=GoWEuqxYIus>

★★*

ጥር 30 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች

ይመልከቱ) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ

- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ማጥቃት እንቅስቃሴ አቀያዩር ልምምድ:-

A, የባላጋራን ወገን በ እግር አፍኖ ክንድን ቀጥ አድርጎ መግፋት (Straight arm bar from the guard.)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=7oEea58Zko4>

B, ባላጋራን በክርን ማነቅ (Guillotine choke.)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=nCCVE3zQfqc>

3 አራት ሰአት

A, Pull away from the knee inside sweep.

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=8Ib2zicFVnM>
<https://www.youtube.com/watch?v=nJvBph4OkSM>

B, Pull towards the knee inside hook.

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=9qCXcq7IqVY>
<https://www.youtube.com/watch?v=WfzKSzmQDfw>

ምእራፍ ፮

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

5ኛ ሰምንት

አልሞና አነጣጥሮ መተኮስ ስልጠና - የካቲት 2012 አምስተኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

የአማራ ፋኖ - አልሞና አነጣጥሮ መተኮስ ስልጠና የካቲት -2012 - አምስተኛ ሳምንት, 15 ሚሊዮን



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
Non-Governmental Organization (NGO)

Learn More

580,031
People Reached

72,961
Engagements

Boost Again

20K

801 Comments 1K Shares

<https://tinyurl.com/ukfnsoz>

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ አልሞና መተኮስ ስልጠና!!!
*★★★

በዚህ 2012 ለመጀመርያ ዙር አምስተኛ ሳምንት (የካቲት 2-7) የሚሰጥ መሰረታዊ አልሞና አነጣጥሮ መተኮስ ስልጠና መርሀ ግብር።

★★★

የካቲት 2 ሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfYU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ያዩር, የደም በንቦ , መገናኛ መቆለፍ A የፍልምያ ያዩርና የደም በንቦ መቆለፍ (CHOKES):- አንድን ተቃዋሚ ለማሰናከል በጣም ውጤታማው ዘዴ ናቸው ። ሁለት አይነት ማፈንቻ አሉ ደምና አየር። Kes የደም ማፈንቻ ምልክቶች የአንጎልን የደም አቅርቦት ያጠቃሉ። የአየር መጨናነቅ የአየር አቅርቦትን ያጠቃል ።

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=nafxhxTt8mw>

B የመገናኛ መቆለፍ (JOINT LOCKS)

የጋራ መቆለፊያዎች እንደ ትከሻ ወይም ክርክር ያሉ የተሰጠውን

መገጣጠሚያ ለመገለጻት የተቀረቡ ናቸው ፣ እና መገጣጠሚያውን ለማፍረስ ወይም ተቃራኒውን እንዲማረክ ለማስገደድ ዘገምተኛ እና ቋሚ ግፊት መተግበርን ያካትታሉ።

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=A9sckwLbSCg>
<https://www.youtube.com/watch?v=bNNviEYWDps>

3 አራት ሰአት ሽጉጥ አተኪኮስ ልምምድ ጥበብ

A በተኩስ ላይ የአተነፋፈስ ስርአት, “Breathing Techniques For More Accurate Shooting”

<https://www.youtube.com/watch?v=LCiOevpePf8> <https://www.youtube.com/watch?v=USAf0A-ow68>

<https://www.youtube.com/watch?v=3rM7zOawl-A>

<https://www.youtube.com/watch?v=fk4TSfBwPMQ>

B, Reducing hand shake for pistol

shooting <https://www.youtube.com/watch?v=v9v08uOIYRI> <http://www.youtube.com/watch?v=ok6GfggNNkc> <https://www.youtube.com/watch?v=9nFNpm4benU>

C, ፈጣን ጠመንጃ ተኩስ ልምምድ “Learn How to Shoot Faster”

<https://www.youtube.com/watch?v=B0k9VaOaIVE> <http://www.youtube.com/watch?v=VsGCXgM42sE> <https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh>

★★★★

የካቲት 3 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HlWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት

A ከባላጋራህ ያለህን ርቀት አጥብ (BCC clinch-fighting moves: Close the distance).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=WN69J8nVlls>

<https://www.youtube.com/watch?v=q7bZsWVe6JQ>

B የባላጋራህን ወገብና ትኩረት አጥብቆ መወጠር (Modified seatbelt clinch)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=XXDhllTRj-k>

<https://www.youtube.com/watch?v=KxHQ3RB7NCQ>

3 አራት ሰአት በፍጥነት እና በትክክል መተኮስ ይፈልጋሉ?

A በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ “Learning To Shoot On The Move”

<https://www.youtube.com/watch?v=CL8Lwa0zLBQ> <http://www.youtube.com/watch?v=k874fSPmPy0> <https://www.youtube.com/watch?v=AlsM50PG3WY>

<https://www.youtube.com/watch?v=AlsM50PG3WY>

B ከሽፋን ጀርባ ወይም ከድብቅ ቦታ መተኮስ “Properly Shooting From Behind Cover Or Concealment”

<https://www.youtube.com/watch?v=BdY1UaSMXoI> <https://www.youtube.com/watch?v=Gt8Oee9tKeY> <https://www.youtube.com/watch?v=L2Cg3nQc7AM>

<https://www.youtube.com/watch?v=L2Cg3nQc7AM>

C የተኩስ አቋቋም “Shooting Positions”

<https://www.youtube.com/watch?v=cT1C80ThoEo> <https://www.youtube.com/watch?v=Av7dexTSZt4> <https://www.youtube.com/watch?v=HtYzv1jr0xw>

<https://www.youtube.com/watch?v=HtYzv1jr0xw>

★★★★

የካቲት 4 ዕሮብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት አራት ሰአት

A, የባላጋራህን ወገብና ትከሻ ከሆላ አጥብቆ መወጣር (Rear clinch).

B, የባላጋራህን ወገብና ትከሻ ከሆላ አጥብቆ መወጣርና መጣል,(Rear takedown). https://www.youtube.com/watch?v=hPcef_LtG3I <https://www.youtube.com/watch?v=NuYZZwZnrva> <https://www.youtube.com/watch?v=IIigJlixGBk>

3 አራት ሰአትጠመንጃዎን በደንብ እንዲያውቁ የሚረዱዎት የሰውነት አቋቋም

A, መሰረታዊ ተኝቶ ተኩስ “Basic Prone shooting” <https://www.youtube.com/watch?v=pkBN5Is5Z8> <https://www.youtube.com/watch?v=TPaQmiK5NVw> <https://www.youtube.com/watch?v=5GRRY0z0Mpc>

B መሰረታዊ ተቀምጦ ተኩስ “Practical Sitting shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=4xWkAigAq-I> <https://www.youtube.com/watch?v=Nx0oYqWJV4s>

C መሰረታዊ ተንበርክኮ ተኩስ “Practical kneeling shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=N8fFY7lwgR8> <https://www.youtube.com/watch?v=rKpCgugbLn0> https://www.youtube.com/watch?v=wUZCf_5wbXM

C መሰረታዊ ቆሞ ተኩስ “Practical standing shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=jp0AuME1GQc> <https://www.youtube.com/watch?v=SJI6OGLMc-E>

★★★★

የካቲት 5 ሀምስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት

A, ድርብ-መንጠቆ አጥብቆ መወጣር (Double under-hooks clinch)

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=aXMxQtesYzQ> https://www.youtube.com/watch?v=P6osFyv_pgs <https://www.youtube.com/watch?v=EktjLWvW1K4>

B, ከግድግዳ አጣብቆ መወጠር (Wall clinch).
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=C-q6NYWPAVk> <https://www.youtube.com/watch?v=4cCi9zEIPVo>
3 አራት ሰአት
ይጠበቅ

★★★★

የካቲት 6 አርብ
1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>
• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ
• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት
A, ከፊት መጣል (Front takedown).
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=oMCy9G42Ku4> <https://www.youtube.com/watch?v=q3eZn CZd4fA> <https://www.youtube.com/watch?v=70b7Y8YbuRI>
B, Post, frame, hook and head control.
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=U3D-qLLXaIo> <https://www.youtube.com/watch?v=GoWEuqxYIus>
3 አራት ሰአት
ይጠበቅ

★★★★
የካቲት 7 ቅዳሜ
1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>
• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ
• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት
A, Pull away from the knee inside sweep.
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=8Ib2zicFVnM> <https://www.youtube.com/watch?v=nJvBph4OkSM>
B, Pull towards the knee inside hook.
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=9qCXcq7IqVY> <https://www.youtube.com/watch?v=WfzKSzmQDfw>
3 አራት ሰአት
ይጠበቅ

ምእራፍ ፮

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

6ኛ ሰምንት

አነጣጥሮ ክር የሚበጥስ አማራ ፋኖ ስልጠና - ስድስተኛ ሳምንት (የካቲት 9-14) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ,

አነጣጥሮ ክር የሚበጥስ - 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ ስልጠና - ስድስተኛ ሳምንት (የካቲት 9-14) 2012



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲ.ሲ.
Non-Governmental Organization (NGO)

Learn More

541,940
People Reached

65,406
Engagements

Boost Again

16K

166 Comments 992 Shares

<https://tinyurl.com/s8h5w7t>

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ክር መበጠስ ስልጠና!!!
ብአድን ይውደም !!

★★★★

በዚህ ስድስተኛ ሳምንት (የካቲት 9-14) 2012 የሚሰጥ መሰረታዊ አልምና አነጣጥሮ መተኮስ ስልጠና መርህ ግብር። የካቲት 9 ሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት የፍልምያ ያዩር, የደም በንቦ , መገናኛ መቆለፍ A የፍልምያ ያዩርና የደም በንቦ መቆለፍ (CHOKES):- አንድን ተቃዋሚ ለማሰናከል በጣም ውጤታማው ዘዴ ናቸው ። ሁለት አይነት ማፈንቻ አሉ ደምና አየር። Kes የደም ማፈን ምልክቶች የአንጎልን የደም አቅርቦት ያጠቃሉ። የአየር መጨናነቅ የአየር አቅርቦትን ያጠቃል ።

(በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=nafxhxTt8mw>

B የመገናኛመቆለፍ (JOINT LOCKS)

የጋራ መቆለፊያዎች እንደ ትከሻ ወይም ክርክር ያሉ የተሰጠውን

መገጣጠሚያ ለማበላሸት የተቀየሱ ናቸው ፣ እና መገጣጠሚያውን ለማፍረስ ወይም ተቃራኒውን እንዲማረክ ለማስገደድ ዘገምተኛ እና ቋሚ ግፊት መተግበርን ያካትታሉ።

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=A9sckwLbSCg>
<https://www.youtube.com/watch?v=bNNviEYWDps>

3 አራት ሰአት ሽጉጥ አተኪኮስ ልምምድ ጥበብ

7ቱ የሽጉጥ አጠቃቀም ወሳኝ ጉዳዮች

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

A አቋቋም (Stance)

<https://www.youtube.com/watch?v=CaXM4gBY3co> <https://www.youtube.com/watch?v=tJkzXZpbNIY> https://www.youtube.com/watch?v=nx4zK_IViQ4

B Position (የሰውነት ዝማሜ)

<https://www.youtube.com/watch?v=okgmmHzoMtA> https://www.youtube.com/watch?v=Fp_2ECfbwKo https://www.youtube.com/watch?v=nx4zK_IViQ4

C ሽጉጥ አያያዝ (Pistol Grip)

<https://www.youtube.com/watch?v=TP3L2ThFkAg> <https://www.youtube.com/watch?v=4vY5B2Hjwkk> <https://www.youtube.com/watch?v=aSx4drPylAM>

★★★★

የካቲት 10 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት

A ከባላጋራህ ያለህን ርቀት አጥብ (BCC clinch-fighting moves: Close the distance).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=WN69J8nVlls>
<https://www.youtube.com/watch?v=q7bZsWVe6JQ>

B የባላጋራህን ወገብና ትኩረት አጥብቆ መወጠር (Modified seatbelt clinch)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=XXDhllTRj-k> <https://www.youtube.com/watch?v=KxHQ3RB7NCQ>

3 አራት ሰአት በፍጥነት እና በትክክል መተኮስ ልምምድ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

D ኢላማ ማነጣጠር (Sight alignment)

<https://www.youtube.com/watch?v=8C8y5yVnyu0> https://www.youtube.com/watch?v=_6x1cLByjgw <https://www.youtube.com/watch?v=rmRqnJo5FPY>

E ምላጭን መቆጣጠር (Trigger control)

<https://www.youtube.com/watch?v=Ukuq-QhAXDY> https://www.youtube.com/watch?v=ol65kenk_2Q <https://www.youtube.com/watch?v=CCd7y5iEnQg>

F ትንፋሽ መቆጣጠር (breathing control)

<https://www.youtube.com/watch?v=USAf0A-ow68> <https://www.youtube.com/watch?v=8FcVrYqtnXE> <https://www.youtube.com/watch?v=3rM7zOawl-A>

★★★★

የካቲት 11 ዕድገት

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ሰዓታት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጫ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት አራት ሰአት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ሰዓታት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

A, የባላጋራህን ወገብና ትከሻ ከሆላ አጥብቆ መወጣር (Rear clinch).

B, የባላጋራህን ወገብና ትከሻ ከሆላ አጥብቆ መወጣርና መጣል,(Rear takedown). https://www.youtube.com/watch?v=hPcef_LtG3I <https://www.youtube.com/watch?v=NuYZZwZnrV> <https://www.youtube.com/watch?v=IligJlixGBk>

3 አራት ሰአት መሰረታዊ ተኩስ አቋቋም ልምምድ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ሰዓታት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

A, መሰረታዊ ተኝቶ ተኩስ “Basic Prone shooting”

<https://www.youtube.com/watch?v=pkrBN5Is5Z8> <https://www.youtube.com/watch?v=TPaQmiK5NVw> <https://www.youtube.com/watch?v=5GRRY0z0Mpc>

B መሰረታዊ ተቀምጦ ተኩስ “Practical Sitting shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=4xWkAigAq-I> <https://www.youtube.com/watch?v=Nx0oYqWJV4s>

C መሰረታዊ ተንበርክኮ ተኩስ “Practical kneeling shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=N8fFY7lwgR8> <https://www.youtube.com/watch?v=rKpCgugbLn0> https://www.youtube.com/watch?v=wUZCf_5wbXM

★★★★

የካቲት 12 ሀሙስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ሰዓታት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጫ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ሰዓታት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

A, ድርብ-መንጠቆ አጥብቆ መወጣር (Double under-hooks clinch)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ሰዓታት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=aXMxQtesYzQ>
https://www.youtube.com/watch?v=P6osFyv_pgs <https://www.youtube.com/watch?v=EktjLWvW1K4>

B, ከግድግዳ አጣብቆ መወጠር (Wall clinch).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=C-q6NYWPAVk> <https://www.youtube.com/watch?v=4cCi9zEIPVo>

3 አራት ሰአት በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ ልምምድ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

A መሰረታዊ ቆሞ ተኮስ “Practical standing shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=jp0AuME1GQc> <https://www.youtube.com/watch?v=SJI6OGLMc-E>

B በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ “Learning To Shoot On The Move” <https://www.youtube.com/watch?v=CL8Lwa0zLBQ> <https://www.youtube.com/watch?v=k874fSPmPy0> <https://www.youtube.com/watch?v=AlsM50PG3WY>

C ከሽፋን ጀርባ ወይም ከድብቅ በታ መተኮስ “Properly Shooting From Behind Cover Or Concealment” <https://www.youtube.com/watch?v=BdY1UaSMXoI> <https://www.youtube.com/watch?v=Gt8Oee9tKeY> <https://www.youtube.com/watch?v=L2Cg3nQc7AM>

★★★★

የካቲት 13 አርብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt>

0 <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፕሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት

A, ከፊት መጣል (Front takedown).

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=oMCy9G42Ku4> <https://www.youtube.com/watch?v=q3eZn CZd4fA> <https://www.youtube.com/watch?v=70b7Y8YbuRI>

B, Post, frame, hook and head control.

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=U3D-qLLXaIo> <https://www.youtube.com/watch?v=GoWEuqxYIus>

3 አራት ሰአት ፍፁም አነጣጥሮ ተኮስ መምታት ልምምድ-1

(Accurate Shooting)

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

A በተኮስ ላይ የአተነፋፈስ ስርአት, “Breathing Techniques For More Accurate Shooting”

<https://www.youtube.com/watch?v=LCiOevpePf8> <https://www.youtube.com/watch?v=USAf0A-ow68> <https://www.youtube.com/watch?v=3rM7zOawl-A> <https://www.youtube.com/watch?v=fk4TSfBwPMQ>

C የተኩስ አቋቋም “Shooting Positions For More Accurate Shooting” <https://www.youtube.com/watch?v=cT1C80ThoEo> <https://www.youtube.com/watch?v=Av7dexTSZt4> <https://www.youtube.com/watch?v=HtYzv1jr0xw>

B, ባተኩስ ላይ እጅ እንዳይንቀጠቀጥ ልምምድ (Reducing hand shake for pistol shooting) <https://www.youtube.com/watch?v=v9v08uOIIYRI> <https://www.youtube.com/watch?v=ok6GfggNNkc> <https://www.youtube.com/watch?v=9nFNpm4benU>

★★★★

የካቲት 14 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝርን ከታች ይመልከቱ) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጠጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት

A, Pull away from the knee inside sweep.
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራ ላይ ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው ይለማመዱ።)
<https://www.youtube.com/watch?v=8Ib2zicFVnM> <https://www.youtube.com/watch?v=nJvBph4OkSM>

B, Pull towards the knee inside hook.
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራ ላይ ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይጋግመው)

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=9qCXcq7IqVY> <https://www.youtube.com/watch?v=WfzKSzmQDfw>

3 አራት ሰአት ፍፁም አነጣጥሮ ተኩሶ መምታት ልምምድ -2 (Accurate Shooting)

A, ፈጣን ጠመንጃ ተኩስ ልምምድ “Learn How to Shoot Faster” <https://www.youtube.com/watch?v=BOk9VaOaIVE> <https://www.youtube.com/watch?v=VsGCXgM42sE> <https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh>

B, ፍፁም አነጣጥሮ ተኩሶ ማሻሻል ልምምድ <https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh> <https://www.youtube.com/watch?v=hpCiDFGjI50> <https://www.youtube.com/watch?v=fHr9kt2VwY4>

C, አስተካክሎ ማነጣጠር ደረጃ በደረጃ ልምምድ (Perfect accuracy) <https://www.youtube.com/watch?v=XfkRMCOFHN8> <https://www.youtube.com/watch?v=61L5ZZzvxsY> <https://www.youtube.com/watch?v=siV2ZVzEq0I>

ተደራጃ/ጅ ፣ ሰልጥን ምን ትጠብቁያለሽ።
አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፯

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

7ኛ ሰምንት

ወታደራዊ መልክአ ምድር አመታተር አማራ ፋኖ ስልጠና - ሰባተኛ ሳምንት (የካቲት 16-21) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ መልክአ ምድር መመተር !!! ብአድን ይውደም !!

*★★★

በዚህ ሰባተኛ ሳምንት (የካቲት 15-20) 2012 የሚሰጥ መሰረታዊ መልክአ ምድር መመተር ወታደራዊ ስልጠና መርሀ ግብር።

★★★

የካቲት 16 ሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጠጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት ሽጉጥ አተኪኮስ ልምምድ ጥበብ 7ቱ የሽጉጥ አጠቃቀም ወሳኝ ጉዳዮች (በመግለጫው ዩቲዩብ ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

A አቋቋም (Stance) <https://www.youtube.com/watch?v=CaXM4gBY3co> <https://www.youtube.com/watch?v=tJkzXZpbNIY> https://www.youtube.com/watch?v=nx4zK_IViQ4

B Position (የሰውነት ዝማሜ) <https://www.youtube.com/watch?v=okgmmHzoMtA> https://www.youtube.com/watch?v=Fp_2ECfbwKo https://www.youtube.com/watch?v=nx4zK_IViQ4

ወታደራዊ መልክአ ምድር አመታተር - አማራ ፋኖ ስልጠና - ሰባተኛ ሳምንት (የካቲት 16-21) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ Learn More
 Non-Governmental Organization (NGO)

800,653 People Reached **85,645** Engagements Boost Again

You and 12K others 97 Comments 1.4K Shares

<https://tinyurl.com/w64czly>

★★★★

የካቲት 18 ዕለብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጫ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት መሰረታዊ ተኩስ አቋቋም ልምምድ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

A, መሰረታዊ ተኝቶ ተኩስ “Basic Prone shooting” <https://www.youtube.com/watch?v=pkBN5Is5Z8> <https://www.youtube.com/watch?v=TPaQmiK5NVw> <https://www.youtube.com/watch?v=5GRRY0z0Mpc>

B መሰረታዊ ተቀምጦ ተኩስ “Practical Sitting shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=4xWkAigAq-I> <https://www.youtube.com/watch?v=Nx0oYqWJV4s>

C መሰረታዊ ተንበርክኮ ተኩስ “Practical kneeling shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=N8fFY7lwgR8> <https://www.youtube.com/watch?v=rKpCgugbLn0> https://www.youtube.com/watch?v=wUZCf_5wbXM

3 አራት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር

ይገግመው ይለማመዱ።)

1, ተሰናክለው ሳሉ ከመሬት ላይ ከአንድ ነጥብ ወደ ሌላ ቦታ ያስሱ (Navigate from One Point on the Ground to another Point While Dismounted)

<https://www.youtube.com/watch?v=xSNohNPqWIU> <https://www.youtube.com/watch?v=ctVBUPQx8fQ>

2, በካርታ ላይ ርቀትን ይለኩ (Measure Distance on a Map) <https://www.youtube.com/watch?v=Mq5LxCpwage> <https://www.youtube.com/watch?v=4UThGKYyZqs>

3, Azimuths ን ቀይር (Convert Azimuths) https://www.youtube.com/watch?v=ebPy_satu_0 <https://www.youtube.com/watch?v=Qgicyw4W3SU>

★★★★

የካቲት 19 ሀሙስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጫ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2ሁለት ሰአት በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ ልምምድ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ይገግመው ይለማመዱ።)

A መሰረታዊ ቆሞ ተኩስ “Practical standing shooting Drill”

<https://www.youtube.com/watch?v=jp0AuME1GQc> <https://www.youtube.com/watch?v=SJI6OGLMc-E>

B በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ “Learning To Shoot On The Move”
<https://www.youtube.com/watch?v=CL8Lwa0zLBQ> <https://www.youtube.com/watch?v=k874fSPmPy0> <https://www.youtube.com/watch?v=AlsM50PG3WY>

C ከሽፋን ጀርባ ወይም ከድብቅ ቦታ መተኮስ “Properly Shooting From Behind Cover Or Concealment”
<https://www.youtube.com/watch?v=BdY1UaSMXoI> <https://www.youtube.com/watch?v=Gt8Oee9tKeY> <https://www.youtube.com/watch?v=L2Cg3nQc7AM>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

1, ምስጢራዊ ኮምፓስን በመጠቀም አንድ ካርታ ምስራቃዊ ያድርጉ (Orient a Map Using a Lensatic Compass)
<https://www.youtube.com/watch?v=jyWQfI6RgNc> <https://www.youtube.com/watch?v=H4SKU20vVLO>

2, የካርታ ምልክቶችን ወደ መሬት ምልክት ይቀይሩ (Orient a Map to the Ground by Map-Terrain Association)
<https://www.youtube.com/watch?v=HEn4sWR6ElA> https://www.youtube.com/watch?v=xHZD9_6gz6c

3, በካርታ ላይ እና በመሬት ማቋረጫ ላይ ያልታወቁ ነጥቦችን ያግኙ (Locate an Unknown Point on a Map and on the Ground by Intersection)
<https://www.youtube.com/watch?v=VM1yVPdZSgE> <https://www.youtube.com/watch?v=ctVBUPQx8fQ>

★★★★

የካቲት 20 አርብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር

ደጋግመው

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመጫ / የ2-ደቂቃ መቀመጫ መነሳት / ፕሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጠጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት

ፍጹም አነጣጥሮ ተኩሶ መምታት ልምምድ-1 (Accurate Shooting)
(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

A በተኩስ ላይ የአተነፋፈስ ስርአት, “Breathing Techniques For More Accurate Shooting”
<https://www.youtube.com/watch?v=LCiOevpePf8> <https://www.youtube.com/watch?v=USAf0A-ow68> <https://www.youtube.com/watch?v=3rM7zOawl-A> <https://www.youtube.com/watch?v=fk4TSfBwPMQ>

C የተኩስ አቋቋም “Shooting Positions For More Accurate Shooting”
<https://www.youtube.com/watch?v=cT1C80ThoEo> <https://www.youtube.com/watch?v=Av7dexTSZt4> <https://www.youtube.com/watch?v=HtYzv1jr0xw>

B, ባተኮስ ላይ እጅ እንዳይንቀጠቀጥ ልምምድ (Reducing hand shake for pistol shooting)
<https://www.youtube.com/watch?v=v9v08uOIIYRI> <https://www.youtube.com/watch?v=ok6GfggNNkc> <https://www.youtube.com/watch?v=9nFNpm4benU>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስድስት መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር

ደጋግመው ይለማመዱ።)

A, በካርታ ላይ እና በመሬት ላይ ያልታወቀ ቦታን ይፈልጉ (Locate an Unknown Point on a Map and on the Ground by Resection) <https://www.youtube.com/watch?v=oiDlpAt4Tao> <https://www.youtube.com/watch?v=8C0tfsb2sLA>

B, ያለ ኮምፖስ አቅጣጫ ይወስኑ (Determine Direction Without a Compass) <https://www.youtube.com/watch?v=35caB5ZBGA0> <https://www.youtube.com/watch?v=L1N9myzGc58> <https://www.youtube.com/watch?v=WUSx0BHVTJ8> <https://www.youtube.com/watch?v=h7RKIaQVeLg> <https://www.youtube.com/watch?v=lYRSvi1xApc>

★★★★

የካቲት 21 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት

ፍፁም አነጣጥሮ ተኩሶ መምታት ልምምድ -2 (Accurate Shooting)

A, ፈጣን ጠመንጃ ተኩስ ልምምድ “Learn How to Shoot

Faster” <https://www.youtube.com/watch?v=BOk9VaOaIVE> <https://www.youtube.com/watch?v=VsGCXgM42sE> <https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh>

B, ፍፁም አነጣጥሮ ተኩሶ ማሻሻል ልምምድ <https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh> <https://www.youtube.com/watch?v=hpCiDFGjI50> <https://www.youtube.com/watch?v=fHr9kt2VwY4>

C, አስተካክሎ ማነጣጠር ደረጃ በደረጃ ልምምድ (Perfect accuracy) <https://www.youtube.com/watch?v=XfkRMCOFHN8> <https://www.youtube.com/watch?v=61L5ZZzvxsY> <https://www.youtube.com/watch?v=siV2ZVzEq0I>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ዩቲዩቲቭ ስራዎች ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይለማመዱ።)

A, በንቅስቃሴ ጊዜ ከአንድ ነጥብ ወደ መሬት ሌላ ነጥብ አቅጣጫ ያስሱ (Navigate from One Point on the Ground to Another Point While Mounted) <https://www.youtube.com/watch?v=JXGe2Vebjt8> <https://www.youtube.com/watch?v=pkIMXgaU7Hc> <https://www.youtube.com/watch?v=xSNohNPqWIU>

B, Determine Azimuths Using a Protractor <https://www.youtube.com/watch?v=RBaiHcMbzXM> <https://www.youtube.com/watch?v=gityPiVqtXQ>

C, Compute Back Azimuths <https://www.youtube.com/watch?v=lM6kWrGsGYw> <https://www.youtube.com/watch?v=gityPiVqtXQ>

ተደራጁ/ጅ ፣ ሰልጥን ምን ትጠብቁያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፰

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

8ኛ ሳምንት

“የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ
 ዘመቻ- ስምንተኛ ሳምንት (የካቲት 23-29) 2012, 15
 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

“የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” የአማራ ፋኖ ዘመቻ-
 ስምንተኛ ሳምንት (የካቲት 23-29) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
 Non-Governmental Organization (NGO)

Learn More

1,111,594
 People Reached

119,749
 Engagements

Boost Again

24K

167 Comments 931 Shares

<https://tinyurl.com/r9wpcnu>

**በቤት ውስጥ የራስህን አፍና አፍንጫ ማስክ ስራ ፣ ሌሎችንም አለማምድ።

በዚህ የታሪክ አጋጣሚ አማራ ህዝብን ከመጥፋት እናድነው።!!!
 እግዚአብሔር የማራን ህዝብ ከክፉ በሽታና ከክፉዎች ሴር ከማለቅ ይጠብቅ።

★★★★

አማራ ፋኖ ሆይ; ስማኝማ ክንዴ፡-

የአማራን ህዝብ ብአድን ወይም አብይ በኮሮና ቫይረስ ይታደጉልኛል ብለህ ከጠበቅክ አንዝላልና ሞኝ ነህ። ሆን ብለው ክቻይና እያመጡ ህዝባችንን ለመጨረስ እቅድ ይዘዋል። አቅዳችውን ከእግዚአብሔር ጋር እናክሽፍ !!!

★★★★

በዚህ ስምንተኛ ሳምንት (የካቲት 23-29) 2012 “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” ዘመቻ መርህ ግብር።

★★★★

የካቲት 23 ሰኞ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

ቤተሰባችንን፣ ቀበሌያችንን፣ ወረዳችንን በተቀናጀ መልኩ በመንቀሳቀስ ስለ ኮሮና ቫይረስና አንዴት አንደምንከላከል ማስተማር ።

ለህዝብ የምናስተላልፈው መልእክት

ሀ, ኮሮና ቫይረስ አንደ ጉንፋን ያለ በትንፋሽ የሚተላለፍ; ነገር ግን በጣም አደግኛና የሳምባ ህመም በፍጥነት በማስከተል ለሞት ይሚዳርግ መጥፎ በሽታ ነው።

<https://www.youtube.com/watch?v=luztqxUBvZo> <https://www.youtube.com/watch?v=yWsPCnNYIu8> https://www.youtube.com/watch?v=okg7uq_HrhQ

ለ, እስካሁን መድሀኒት ወይም ክትባት አልተገኘለትም ነገር ግን ህዝባችንን አንዳይይዝ መከላከል ይቻላል።

—ስድስቱ የምክላከያ መንገዶችም—

A አፍና አፍንጫን መሸፈኛ ይልበሱ።

B በደንብ ያልበሰለ ጥሬ ምግብ አይብሉ።

C እጅዎን በውሀና በሰሙና ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

D ባልታጠበ እጅዎ አይን አፍንጫና አፍዎን አይንካኩ።

F ለጊዜው ይህ በሽታ ከ አገር እስኪጠፋ ድረስ እጅ መጨባበጥና መተቃቀፍ አስወግዱ።

G የታመሙ ሰዎችን ኮሮና ቫይረስ አለመሆኑ እስካልተረጋገጠ ድረስ በጣም አይቅረቡ፣ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎችንም አይጠቀሙ።

H በቤት ውስጥ የራስን የፊት ማስክ መስራት

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjpH51BZ8w> <https://www.youtube.com/watch?v=Wg-cwD4Edac> <https://www.youtube.com/watch?v=EsNIgSZ2W18> <https://www.youtube.com/watch?v=BuEBexkm2V0> <https://www.youtube.com/watch?v=NE3zfvHfJns>

★★★★

የካቲት 24 ማክሰኞ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

ቤተሰባችንን፣ ቀበሌያችንን፣ ወረዳችንን በተቀናጀ መልኩ በመንቀሳቀስ ስለ ኮሮና ቫይረስና አንዴት አንደምንከላከል ማስተማር ።

ለህዝብ የምናስተላልፈው መልእክት

ሀ, ኮሮና ቫይረስ አንደ ጉንፋን ያለ በትንፋሽ የሚተላለፍ; ነገር ግን በጣም አደግኛና የሳምባ ህመም በፍጥነት በማስከተል ለሞት ይሚዳርግ መጥፎ በሽታ ነው።

<https://www.youtube.com/watch?v=luztqxUBvZo> <https://www.youtube.com/watch?v=yWsPCnNYIu8> https://www.youtube.com/watch?v=okg7uq_HrhQ

ለ, እስካሁን መድሀኒት ወይም ክትባት አልተገኘለትም ነገር ግን ህዝባችንን አንዳይይዝ መከላከል ይቻላል።

—ስድስቱ የምክላከያ መንገዶችም—

A አፍና አፍንጫን መሸፈኛ ይልበሱ።

B በደንብ ያልበሰለ ጥሬ ምግብ አይብሉ።

C እጅዎን በውሀና በሰሙና ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

D ባልታጠበ እጅዎ አይን አፍንጫና አፍዎን አይንካኩ።

F ለጊዜው ይህ በሽታ ከ አገር እስኪጠፋ ድረስ እጅ መጨባበጥና መተቃቀፍ አስወግዱ።

G የታመሙ ሰዎችን ኮሮና ቫይረስ አለመሆኑ እስካልተረጋገጠ ድረስ በጣም አይቅረቡ፣ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎችንም አይጠቀሙ።

H በቤት ውስጥ የራስን የፊት ማስክ መስራት

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjpH51BZ8w> <https://www.youtube.com/watch?v=Wg-cwD4Edac> <https://www.youtube.com/watch?v=EsNIgSZ2W18> <https://www.youtube.com/watch?v=BuEBexkm2V0> <https://www.youtube.com/watch?v=NE3zfvHfJns>

★★★★

የካቲት 25 ዕለብ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

ቤተሰባችንን፣ ቀበሌያችንን፣ ወረዳችንን በተቀናጀ መልኩ በመንቀሳቀስ ስለ ኮሮና ቫይረስና አንዴት አንደምንከላከል ማስተማር ።

ለህዝብ የምናስተላልፈው መልእክት

ሀ, ኮሮና ቫይረስ አንደ ጉንፋን ያለ በትንፋሽ የሚተላለፍ; ነገር ግን

በጣም አደግኛና የሳምባ ህመም በፍጥነት በማስከተል ለሞት ይሚዳርግ መጥፎ በሽታ ነው።

<https://www.youtube.com/watch?v=luztqxUBvZo> <https://www.youtube.com/watch?v=yWsPCnNYIu8> https://www.youtube.com/watch?v=okg7uq_HrhQ

ለ እስካሁን መድሀኒት ወይም ክትባት አልተገኘለትም ነገር ግን ህዝባችንን አንዳይይዝ መከላከል ይቻላል።

—ስድስቱ የምክላኪያ መንገዶችም—

A አፍና አፍንጫን መሸፈኛ ይልበሱ።

B በደንብ ያልበሰለ ጥሬ ምግብ አይብሉ።

C እጅዎን በውሀና በሳሙና ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

D ባልታጠበ እጅዎ አይን አፍንጫና አፍዎን አይንካኩ።

F ለጊዜው ይህ በሽታ ከ አገር እስኪጠፋ ድረስ እጅ መጨባበጥና መተቃቀፍ አስወግዱ።

G የታመሙ ሰዎችን ኮሮና ቫይረስ አለመሆኑ እስካልተረጋገጠ ድረስ በጣም አይቅረቡ፣ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎችንም አይጠቀሙ።

H በቤት ውስጥ የራስን የፊት ማስክ መስራት

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjph51BZ8w> <https://www.youtube.com/watch?v=Wg-cwD4Edac> <https://www.youtube.com/watch?v=EsNIgSZ2W18> <https://www.youtube.com/watch?v=BuEBexkm2V0> <https://www.youtube.com/watch?v=NE3zfvHfJns>

★★★★

የካቲት 26 ሃምስ

1 ስምንት ሰዓት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

ቤተሰባችንን፣ ቀበሌያችንን፣ ወረዳችንን በተቀናጀ መልኩ በመንቀሳቀስ ስለ ኮሮና ቫይረስና አንዴት አንደምንከላከል ማስተማር ።

ለህዝብ የምናስተላልፈው መልእክት

ሀ, ኮሮና ቫይረስ አንደ ጉንፋን ያለ በትንፋሽ የሚተላለፍ; ነገር ግን በጣም አደግኛና የሳምባ ህመም በፍጥነት በማስከተል ለሞት ይሚዳርግ መጥፎ በሽታ ነው።

<https://www.youtube.com/watch?v=luztqxUBvZo> <https://www.youtube.com/watch?v=yWsPCnNYIu8> https://www.youtube.com/watch?v=okg7uq_HrhQ

ለ እስካሁን መድሀኒት ወይም ክትባት አልተገኘለትም ነገር ግን ህዝባችንን አንዳይይዝ መከላከል ይቻላል።

—ስድስቱ የምክላኪያ መንገዶችም—

A አፍና አፍንጫን መሸፈኛ ይልበሱ።

B በደንብ ያልበሰለ ጥሬ ምግብ አይብሉ።

C እጅዎን በውሀና በሳሙና ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

D ባልታጠበ እጅዎ አይን አፍንጫና አፍዎን አይንካኩ።

F ለጊዜው ይህ በሽታ ከ አገር እስኪጠፋ ድረስ እጅ መጨባበጥና መተቃቀፍ አስወግዱ።

G የታመሙ ሰዎችን ኮሮና ቫይረስ አለመሆኑ እስካልተረጋገጠ ድረስ በጣም አይቅረቡ፣ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎችንም አይጠቀሙ።

H በቤት ውስጥ የራስን የፊት ማስክ መስራት

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjph51BZ8w> <https://www.youtube.com/watch?v=Wg-cwD4Edac> <https://www.youtube.com/watch?v=EsNIgSZ2W18> <https://www.youtube.com/watch?v=BuEBexkm2V0> <https://www.youtube.com/watch?v=NE3zfvHfJns>

★★★★

የካቲት 27 አርብ

1 ስምንት ሰዓት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

ቤተሰባችንን፣ ቀበሌያችንን፣ ወረዳችንን በተቀናጀ መልኩ በመንቀሳቀስ ስለ ኮሮና ቫይረስና አንዴት አንደምንከላከል ማስተማር ።
ለህዝብ የምናስተላልፈው መልእክት

ሀ, ኮሮና ቫይረስ አንደ ጉንፋን ያለ በትንፋሽ የሚተላለፍ; ነገር ግን በጣም አደግኛና የሳምባ ህመም በፍጥነት በማስከተል ለሞት ይሚዳርግ መጥፎ በሽታ ነው።

<https://www.youtube.com/watch?v=luztqxUBvZo> <https://www.youtube.com/watch?v=yWsPCnNYIu8> https://www.youtube.com/watch?v=okg7uq_HrhQ

ለ, እስካሁን መድሀኒት ወይም ክትባት አልተገኘለትም ነገር ግን ህዝባችንን አንዳይይዝ መከላከል ይቻላል።

—ስድስቱ የምከላከያ መንገዶችም—

A አፍና አፍንጫን መሸፈኛ ይልበሱ።

B በደንብ ያልበሰለ ጥሬ ምግብ አይብሉ።

C እጅዎን በውሀና በሳሙና ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

D ባልታጠበ እጅዎ አይን አፍንጫና አፍዎን አይንካኩ።

F ለጊዜው ይህ በሽታ ከ አገር እስኪጠፋ ድረስ እጅ መጨባበጥና መተቃቀፍ አስወግዱ።

G የታመሙ ሰዎችን ኮሮና ቫይረስ አለመሆኑ እስካልተረጋገጠ ድረስ በጣም አይቅረቡ፣ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎችንም አይጠቀሙ።

H በቤት ውስጥ የራስን የፊት ማስክ መስራት

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjpH5IBZ8w> <https://www.youtube.com/watch?v=Wg-cwD4Edac> <https://www.youtube.com/watch?v=EsNIgSZ2W18> <https://www.youtube.com/watch?v=BuEBexkm2V0> <https://www.youtube.com/watch?v=NE3zfvHfJns>

★★★★

የካቲት 28 ቅዳሜ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

ቤተሰባችንን፣ ቀበሌያችንን፣ ወረዳችንን በተቀናጀ መልኩ በመንቀሳቀስ ስለ ኮሮና ቫይረስና አንዴት አንደምንከላከል ማስተማር ።
ለህዝብ የምናስተላልፈው መልእክት

ሀ, ኮሮና ቫይረስ አንደ ጉንፋን ያለ በትንፋሽ የሚተላለፍ; ነገር ግን በጣም አደግኛና የሳምባ ህመም በፍጥነት በማስከተል ለሞት ይሚዳርግ መጥፎ በሽታ ነው።

<https://www.youtube.com/watch?v=luztqxUBvZo> <https://www.youtube.com/watch?v=yWsPCnNYIu8> https://www.youtube.com/watch?v=okg7uq_HrhQ

ለ, እስካሁን መድሀኒት ወይም ክትባት አልተገኘለትም ነገር ግን ህዝባችንን አንዳይይዝ መከላከል ይቻላል።

—ስድስቱ የምከላከያ መንገዶችም—

A አፍና አፍንጫን መሸፈኛ ይልበሱ።

B በደንብ ያልበሰለ ጥሬ ምግብ አይብሉ።

C እጅዎን በውሀና በሳሙና ቶሎ ቶሎ ይታጠቡ።

D ባልታጠበ እጅዎ አይን አፍንጫና አፍዎን አይንካኩ።

F ለጊዜው ይህ በሽታ ከ አገር እስኪጠፋ ድረስ እጅ መጨባበጥና መተቃቀፍ አስወግዱ።

G የታመሙ ሰዎችን ኮሮና ቫይረስ አለመሆኑ እስካልተረጋገጠ ድረስ በጣም አይቅረቡ፣ የሚጠቀሙባቸውን እቃዎችንም አይጠቀሙ።

H በቤት ውስጥ የራስን የፊት ማስክ መስራት

<https://www.youtube.com/watch?v=aNjpH5IBZ8w> <https://www.youtube.com/watch?v=Wg-cwD4Edac> <https://www.youtube.com/watch?v=EsNIgSZ2W18> <https://www.youtube.com/watch?v=BuEBexkm2V0> <https://www.youtube.com/watch?v=NE3zfvHfJns>

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፱

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

9ኛ ሳምንት

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን አመሰራረት – ዘጠነኛ ሳምንት ስልጠና (የካቲት 30-መጋቢት 6) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ አማራ ፋኖ

ፋኖ ደፈጣ ቡድን አመሰራረት - ዘጠነኛ ሳምንት ስልጠና (የካቲት 30-መጋቢት 6) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
Non-Governmental Organization (NGO)

Learn More

18K

327 Comments 1.1K Shares

<https://tinyurl.com/vjh8qyo>

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ደፈጣ ውጊያ ቡድን አመሰራረት!!!
ብአድን ይውደም !!

*★★★

በዚህ ዘጠነኛ ሳምንት (የካቲት 30-መጋቢት 6) 2012 የሚሰጥ የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን አመሰራረት ወታደራዊ ስልጠና መርሀ ግብር።

★★★★

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን አመሰራረት መግለጫ

1. የፋኖ ትግል – የአማራ ህዝብ ለ 3 ሺ ዘመናት ስንተዳደር የኖርንበት ፣ እንደ ህዝብ የምንከበርበት የአያቶቻችን የጀግንነት ጥበብ ቅርሳችን ነው።፣

2. ከመካከላችን በአማራ ብሀርተኝነት ፣ፍትህ ፣ፋኖነት የማይደራደሩ – ይመለመላሉ -በግል ተነሳሽነትም ያግለግላሉ።

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ በደህንነት ውስጥ ያገለግሉ የነበሩ ፣ በውትድርና ያገለግሉ የነበሩ – ለአማራ ህዝባቸው ስለቆሙ በግፍ ከስራ የተባረሩ – የመሪነት ሚና ይይዛሉ

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ ከብዙው የተሻለ የትምህርት ደረጃና የአካል ብቃትያላቸው ወጣት ፋኖዎች፣

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ የአማራ አክቲቪስቶች፣

★በቀበሌውና በወረዳው የሚሰሩ የቢሮ ሰራተኞች i.e. ተማሪዎች ፣ አስተማሪዎች ፣ ገበሬዎች

★በግል ስራ የተሰማሩ ነጋዴዎች ፣ የአገልግሎት መስጫ ባለ ሀብቶችና ሰራተኞች(ሱቅ፣ ግሮሰሪ፣ ሆቴል፣ ግበያ.....)

3. የሚዋቀረውም የቀበሌው አማራ ወጣት ፣ሴትና ፣ ተማሪ ፋኖዎች አማካኝነት በመሰባሰብና በመምከር ነው።

4. የሚመለምለችውም በዐማራነታቸው ብቻ ሳይሆን፣ በዐማራው ላይ የተፈጸመ በደልና ወንጀል በአግባቡ የተረዱና ይህን ለመቀየር የህይወት መስዋትነት ለማድረግ ዝግጁ የሆኑና ለትግሉ የሚፈለግባቸውን ተገቢ የሆነ መስዋዕትነት ለመክፈል የቆረጡትን እየገመገመ ይሆናል።

5. አደረጃጀቱ በሁሉም መልኩ ከህውሀት- አነግ- ብአድን አማራ ጠል ሁሉ የነፃ መሆን አለበት።

★★★★

የካቲት 16 ሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት ሽጉጥ አተኪኮስ ልምምድ ጥበብ

7ቱ የሽጉጥ አጠቃቀም ወሳኝ ጉዳዮች

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

A አቋቋም (Stance)

<https://www.youtube.com/watch?v=CaXM4gBY3co> <https://www.youtube.com/watch?v=tJkzXZpbNIY> https://www.youtube.com/watch?v=nx4zK_IViQ4

B Position (የሰውነት ዝማሜ)

<https://www.youtube.com/watch?v=okgmmHzoMtA> https://www.youtube.com/watch?v=Fp_2ECfbwKo https://www.youtube.com/watch?v=nx4zK_IViQ4

C ሽጉጥ አያያዝ (Pistol Grip)

<https://www.youtube.com/watch?v=TP3L2ThFkAg> <https://www.youtube.com/watch?v=4vY5B2Hjwkk> <https://www.youtube.com/watch?v=aSx4drPylAM>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

★★★★

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን አመሰራረት

1. የፋኖ ትግል – የአማራ ህዝብ ለ 3 ሺ ዘመናት ሲተዳደርበት የኖረ፣ እንደ ህዝብ ተከብሮበት የኖረ የአያቶቻችን የአስተዳደር ጥበብ ቅርሳችን ነው።፣

2. ከመካከላችን በአማራ ብሀርተኝነት ፣ፍትህ ፣ፋኖነት የማይደራደሩ – ይመለመላሉ -በግል ተነሳሽነትም ያግለግላሉ።

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ በደህንነት ውስጥ ያገለግሉ የነበሩ ፣ በውትድርና ያገለግሉ የነበሩ – ለአማራ ህዝባቸው ስለቆሙ በግፍ ከስራ የተባረሩ – የመሪነት ሚና ይይዛሉ

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ ከብዙው የተሻለ የትምህርት ደረጃና የአካል ብቃት ያላቸው ወጣት ፋኖዎች፣

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ የአማራ አክቲቪስቶች፣

★በቀበሌውና በወረዳው የሚሰሩ የቢሮ ሰራተኞች i.e. ተማሪዎች ፣ አስተማሪዎች ፣ ገበሬዎች

★በግል ስራ የተሰማሩ ነጋዴዎች ፣ የአገልግሎት መስጫ ባለ ሀብቶችና ሰራተኞች(ሱቅ፣ ግሮሰሪ፣ ሆቴል፣ ግቢያ.....)

3. የሚዋቀረውም የቀበሌው አማራ ወጣት ፣ሴትና ፣ ተማሪ ፋኖዎች አማካኝነት በመሰባሰብና በመምከር ነው።

4. የሚመለምለቸውም በዐማራነታቸው ብቻ ሳይሆን፣ በዐማራው ላይ የተፈጸመ በደልና ወንጀል በአግባቡ የተረዱና ይህን ለመቀየር የህይወት መስዋዕትነት ለማድረግ ዝግጁ የሆኑና ለትግሉ የሚፈለግባቸውን ተገቢ የሆነ መስዋዕትነት ለመክፈል የቆረጡትን እየገመገመ ይሆናል።

5. አደረጃጀቱ በሁሉም መልኩ ከህወሀት- አነግ- ብአድን አማራ ጠል ሁሉ የነፃ መሆን

አለበት። <https://www.youtube.com/watch?v=mZKC94Si5TE> http://www.youtube.com/watch?v=cpxgq_yiT9k https://www.youtube.com/watch?v=-wKr_IoCQ4A

ታላላቅ የውጊያ ጠቢባን

1, King Menelik II You Won't Believe Are True <https://www.youtube.com/watch?v=LIQ4q7GMyT4>

2, Napoleonic Infantry Tactics: A Quick Guide <https://www.youtube.com/watch?v=cl7EIFROgts>

3, Sun Tzu – The Art of War (History Channel) <https://www.youtube.com/watch?v=maOFYVR8B40>

4 Alexander the Great (All Parts) <https://www.youtube.com/watch?v=K7Ib6KWBanI>

5, Julius Caesar | <https://www.youtube.com/watch?v=LGjc-ImqCgs>

★★★★

የካቲት 17 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት በፍጥነት እና በትክክል መተኮስ ልምምድ (በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

D ኢላማ ማነጣጠር (Sight alignment) <https://www.youtube.com/watch?v=8C8y5yVnyu0> https://www.youtube.com/watch?v=_6x1cLByjgw <https://www.youtube.com/watch?v=rmRqnJo5FPY>

E ምላጭን መቆጣጠር (Trigger control) <https://www.youtube.com/watch?v=Ukuq-QhAXDY> https://www.youtube.com/watch?v=ol65kenk_2Q <http://www.youtube.com/watch?v=CCd7y5iEnQg>

F ትንፋሽ መቆጣጠር (breathing control) <https://www.youtube.com/watch?v=USAf0A-ow68> <https://www.youtube.com/watch?v=8FcVrYqtnXE> <https://www.youtube.com/watch?v=3rM7zOawl-A>

3 አራት ሰአት

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን ተግባራት ተግባራቱ ሰፊ ቢሆንም፣ ከብዙው በጥቂቱ።

1, አማራ ጠልና ወንጀለኛ የሆኑ የብአድን/አዴፓ ቀበሌና የወረዳ መስተዳድሮች እንቅስቃሴ በመከታተል ፀረ አማራ ተግባራቸውን ማምከን, ማስጠንቀቅ ፣ እምቢ ያሉትን በደፈጣ ማስወገድ

2, የኛኑ ፋኖ ወጣቶችን የሚከታተሉና የሚተናኮሉ የብአድን አነግ ህወሀት ወንጀለኛ ውታደራዊና ፖሊሳዊ ባንዳዎችን በቅድምያ በማወቅ

፩ በደፈጣ ውጊያ መንገድ ማሳጣት፣ መረጃቸውን መውሰድ እና መደምሰስ <https://www.youtube.com/watch?v=9QKb3d1v2io> <http://www.youtube.com/watch?v=R4O8z1WCTjw>

፪ ፋኖውን ጊዜ እስኪያልፍ እንዳይጎዳ መከላከል ሲጎዳ ማከም፣ ማሸሽ ወይ

መደበቅ። <https://www.youtube.com/watch?v=tl9igKOD504> <https://www.youtube.com/watch?v=u5p64sWMg8s>

3, አንድም አማራ ፋኖ ለብአድን/አዴፓ-አነግ ፀረ አማራ መንግስት አሳልፎ የሚሰጥ የተረገመ ይሁን, እርምጃም ይወሰድበት !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=EIg83nwsqfQ>

4, የብአድን/አዴፓ ቀበሌና የወረዳ መስተዳድርና የስላላ መረብ ውስጥ ቀንደኛ ጸረ አማራ የሆኑትንና በተደጋጋሚ አማራ ህዝብ ላይ ወንጀል የፈጸሙ አረመኔ ባንዳዎችን መግቢያ፣ መውጫያ፣ መዋያና መሸታ ቦታቸውን በዝርዝር በማጥናት ከጸረ አማራ ተግባራቸው እንዲቆጠቡ ማስጠንቀቅ ፣ እምቢ ያሉትን በደፈጣ

ማስወገድ። <https://www.youtube.com/watch?v=1icxDS7xMCc>

5, በአማራ ህዝብ ላይ ከፍተኛ ሴራና ግጭት የሚጎነጉኑ የግልና የህወሀት አነግ ድርጅቶች ፣ ፀረ አማራዎችን የሚያስታጥቁ የሚያሰለጥኑ የግልና የህወሀት አነግ ድርጅቶች መግቢያ፣ መውጫያ፣ መዋያና መሸታ ቦታቸውን በዝርዝር በማጥናት ከጸረ አማራ ተግባራቸው እንዲቆጠቡ በደፈጣ ውጊያ መግረፍ ንብረታቸውን ፣ መኪናዎቻቸውን እርምጃ መውሰድ፣ የሚያጋጩትን ቦታ ጥለው እንዲወጡ

ማድረግ። <https://www.youtube.com/watch?v=aRZ8PAULuy4> <http://www.youtube.com/watch?v=gBT6L5PA4so>

★★★★

የካቲት 18 ዕሮብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት መሰረታዊ ተኩስ አቋቋም ልምምድ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

A, መሰረታዊ ተኝቶ ተኩስ “Basic Prone shooting”

<https://www.youtube.com/watch?v=pkrBN5Is5Z8> <https://www.youtube.com/watch?v=TPaQmiK5NVw> <https://www.youtube.com/watch?v=5GRRY0z0Mpc>

B መሰረታዊ ተቀምጦ ተኩስ “Practical Sitting shooting Drill”

<https://www.youtube.com/watch?v=4xWkAigAq-I> <https://www.youtube.com/watch?v=Nx0oYqWJV4s>

C መሰረታዊ ተንበርክኮ ተኩስ “Practical kneeling shooting Drill”

<https://www.youtube.com/watch?v=N8fFY7lwgR8> <https://www.youtube.com/watch?v=rKpCgugbLn0> https://www.youtube.com/watch?v=wUZCf_5wbXM

3 አራት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

4. የደፈጣ ውጊያ ዓላማዎች እንደሚከተለው ናቸው

U. ጠላትን ለመደምሰስ።

በደንብ የታጠቁ ጥቃቶች ጠላትን ለመግደል ውጤታማ መንገድ ናቸው ። አነስተኛ ሀብቶችን በጠላት ላይ የመጉዳት እድል ይሰጣሉ ።

<https://www.youtube.com/watch?v=zpDnlGT3LxY>

ለ ጠላት እንቅስቃሴን ለማስተጓጎል ።

አምባገነኖች ከጦርነቱ አከባቢ ፊት ለፊት እና ከፊት ለፊቱ ሊያገለግሉ ይችላሉ ። የተከታታይ ስኬታማ ሽፍቶች የጠላት የመንቀሳቀስ ነፃነትን ያደናቅፋሉ ።

<https://www.youtube.com/watch?v=P008Mtqydhk> <https://www.youtube.com/watch?v=6VyD1LtIM3g>

ሐ. መረጃ ለማግኘት

. የደፈጣ ውጊያ ስለጠላት መረጃ ለማግኘት ወይም እስረኞችን

ለማስፈታት እንደ መገኛ መንገድ መቀመጥ

ይችላል <https://www.youtube.com/watch?v=Ge52hGWudec>

መ. የደፈጣ ፋኖን ደህንነት ለማቅረብ ። የደፈጣ ውጊያ ላይ የተገኘ ስኬት ቀጣይ የጠላት እንቅስቃሴን የሚገድብ እና መረጃን የማግኘት ችሎታን ይቀንሳል ።

★★★★

የካቲት 19 ሀምስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር

ደጋግመው ይወያዩ

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2ሁለት ሰአት በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ ልምምድ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

A መሰረታዊ ቆሞ ተኮስ “Practical standing shooting Drill” <https://www.youtube.com/watch?v=jp0AuME1GQc> <https://www.youtube.com/watch?v=SJI6OGLMc-E>

B በእንቅስቃሴ ላይ መተኮስ “Learning To Shoot On The Move” <https://www.youtube.com/watch?v=CL8Lwa0zLBQ> <https://www.youtube.com/watch?v=k874fSPmPy0> <https://www.youtube.com/watch?v=AlsM50PG3WY>

C ከሽፋን ጀርባ ወይም ከድብቅ በታ መተኮስ “Properly Shooting From Behind Cover Or Concealment” <https://www.youtube.com/watch?v=BdY1UaSMXoI> <https://www.youtube.com/watch?v=Gt8Oee9tKeY> <https://www.youtube.com/watch?v=L2Cg3nQc7AM>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ለፋኖ የደፈጣ ውግያ በአሁኑ ሰአት ያለው ምቹ ሁኔታ።

1, በ አሁኑ ሰአት ያለው ከፍተኛ የአማራ ህዝብ አማራዊ ፋኖነት ወኔ በየገጠሩ፣ በየቀጩ ፣ በየቤቱ መፋፋም።

2, በየቀበሌያችን ፣ በየወረዳችን ከበቂ በላይ በብዛትም በጥራትም ለደፈጣ ውጊያ በጣም ምቹ የሆኑ ተራራማ መልክ አምድር የታደልን ፣ ለ አማራ ህዝብ ነጻነት ተራሮቻችንም ፋኖዎች ናቸው።

3, የአማራ ህዝብ ከጥቂት ባንዳዎች በስተቀር ሁሉም ፋኖ የሆነበት ጊዜ ምሆኑ።

4, ፀረ ፋኖ የህውሀትና የአነግ ቅጥረኛ ባንዳዎች የአማራን ህዝብ በመናቅ፣ በድፍረት በየመንደሩና በየቀበሌው ተዝረክርከው በየሰፈራችን እንደለመዱት “ፋኖን አሳዩን የታለ እንግደለው” እያሉ ካለምንም ጥበቃ ብእጃችን ላይ የወደቁበት ግዜ መሆኑ።

5, በአሁኑ ሰአት በአብሮ አደግ ፋኖ አደረጃጀት፣ የሰፈር ከዛም የቀበሌ

እንዲሁም የወረዳ ፋኖ አደረጃጀት በየመልክ በየመልኩ የህዝባችንን ባህላዊ ትስስር በጠበቀ መልኩ አውቀንም ሆነ ሳናውቅ የተደራጀን መሆኑ።

ታላላቅ የውጊያ ጥበብና ጠቢባን

- 1, King Menelik II You Won't Believe Are True <https://www.youtube.com/watch?v=LIQ4q7GMyT4>
- 2, Napoleonic Infantry Tactics: A Quick Guide <https://www.youtube.com/watch?v=cl7EIFROgts>
- 3, Sun Tzu – The Art of War (History Channel) <https://www.youtube.com/watch?v=maOFYVR8B40>
- 4 Alexander the Great (All Parts) <https://www.youtube.com/watch?v=K7Ib6KWBanI>
- 5, Julius Caesar | <https://www.youtube.com/watch?v=LGjc-ImqCgs>

★★★*

የካቲት 20 አርብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ

ይለማመዱ።) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HlWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማጠን / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰአት

ፍጹም አነጣጥሮ ተኩሶ መምታት ልምምድ-1 (Accurate Shooting)

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

A በተኩስ ላይ የአተነፋፈስ ስርአት, “Breathing Techniques For More Accurate Shooting”

<https://www.youtube.com/watch?v=LCiOevpePf8> <https://www.youtube.com/watch?v=USAf0A-ow68> <https://www.youtube.com/watch?v=3rM7zOawl-A> <https://www.youtube.com/watch?v=fk4TSfBwPMQ>

C የተኩስ አቋቋም “Shooting Positions For More Accurate Shooting” <https://www.youtube.com/watch?v=cT1C80ThoEo> <https://www.youtube.com/watch?v=Av7dexTSZt4> <https://www.youtube.com/watch?v=HtYzv1jr0xw>

B, ባተኩስ ላይ እጅ እንዳይንቀጠቀጥ ልምምድ (Reducing hand shake for pistol shooting) <https://www.youtube.com/watch?v=v9v08uOIYRI> <https://www.youtube.com/watch?v=ok6GfggNNkc> <https://www.youtube.com/watch?v=9nFNpm4benU>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ለደፈጣ ውግያ ተስማሚ ቦታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ:

U. የሚታወቁ ወደ ፊት እና ወደኋላ ጠላት የሚጎዝባቸው መንገዶች። <https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>
<https://www.youtube.com/watch...>
<https://www.youtube.com/watch...>

ለ. አስተዳደራዊ ቦታዎች እና አቅርቦት እና የውሃ ነጥቦች ። በተቃራኒ ጥቃቶች ወቅት የሚታወቁ ወይም የሚጠረጠሩ የምግብ ቆሻሻዎች እና የእጅ መሳሪያዎች መሸጫዎች ። <https://www.youtube.com/watch...>
<https://www.youtube.com/watch...>
<https://www.youtube.com/watch...>

★★★★

የካቲት 21 ቅዳሜ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ) <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0> <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4> <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት

ፍፁም አነጣጥሮ ተኩሶ መምታት ልምምድ -2 (Accurate Shooting)

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

A, ፈጣን ጠመንጃ ተኩስ ልምምድ “Learn How to Shoot Faster” <https://www.youtube.com/watch?v=BOK9VaOaIVE> <https://www.youtube.com/watch?v=VsGCXgM42sE> <https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh>

B, ፍፁም አነጣጥሮ ተኩሶ ማሻሻል ልምምድ

<https://www.youtube.com/watch?v=NxyTFzgWjkh> <https://www.youtube.com/watch?v=hpCiDFGjI50> <https://www.youtube.com/watch?v=fHr9kt2VwY4>

C, አስተካክሎ ማነጣጠር ደረጃ በደረጃ ልምምድ (Perfect accuracy) <https://www.youtube.com/watch?v=XfkRMCOFHN8> <https://www.youtube.com/watch?v=61L5ZZzvxsY> <https://www.youtube.com/watch?v=siV2ZVzEq0I>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ሐ በምሽትና ጥላና ከሌላ ያለባቸው እንደ የዛፋ መስመር እና መገጣጠሚያ መንገዶች

አካባቢዎች። <https://www.youtube.com/watch...> <https://www.youtube.com/watch...>

መ. ጠላት ከተጥቃ በሆላ ለሽሽ የሚችልባቸው ቦታዎችና መንገዶች <https://www.youtube.com/watch...> <https://www.youtube.com/watch...> <https://www.youtube.com/watch...>

ተደራጅ ሰልጥን ፣አድፍጥና ተዎጋ ምን ትጠብቁያለሽ። አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፲

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

10 ኛ ሳምንት

አሞራ ክንፍ ደፈጣ ውጊያ - አስረኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 7-13) 2012

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ዳይ ወደ ደፈጣ ውጊያ ስልጠና!!! ብአድን ይውደም !!



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
 Non-Governmental Organization (NGO) Learn More

16K 377 Comments 647 Shares

<https://tinyurl.com/u3la6ae>

*★★★

በዚህ አስረኛ ሳምንት (መጋቢት 7-13) 2012 የሚሰጥ ደፈጣ ውጊያ አይነቶች ወታደራዊ ስልጠና ሞርሁ ግብር።

★★★★

- የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ቡድን ደፈጣ ውጊያ አይነቶች
- 1, ሰብጦራ ደፈጣ (Areal ambush)
 - 2, ቀጥታ መስመር ደፈጣ (Line ambush)
 - 3, አሞራ ክንፍ ደፈጣ (V-shape ambush)
 - 4, የማታ ደፈጣ (night ambush)
 - 5, የውሀ ደፈጣ (Water ambush)
 - 6, ደጋን ቅርጽ ደፈጣ (L-Shaped ambush)
 - 7, Z - ቅርጽ ደፈጣ (Z-Shaped ambush)

★★★★

- መጋቢት 7 ሰኞ
- 1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፋኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)
- <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>
- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
 - የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
 - የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
 - ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር
- 2 ሁለት ሰአት
 (በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፋኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

★★★★

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ቡድን አመሰራረት

1. የፋኖ ትግል – የአማራ ህዝብ ለ 3 ሺ ዘመናት ሲተዳደርበት የኖረ፣ እንደ ህዝብ ተከብሮበት የኖረ የአያቶቻችን የአስተዳደር ጥበብ ቅርሶችን ነው።፣

2. ከመካከላችን በአማራ ብሀርተኝነት ፣ፍትህ ፣ፋኖነት የማይደራደሩ – ይመለመላሉ -በግል ተነሳሽነትም ያግለግላሉ።

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ በደህንነት ውስጥ ያገለግሉ የነበሩ ፣ በውትድርና ያገለግሉ የነበሩ – ለአማራ ህዝባቸው ስለቆሙ በግፍ ከስራ የተባረሩ – የመሪነት ሚና ይይዛሉ

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ ከብዙው የተሻለ የትምህርት ደረጃና የአካል ብቃት ያላቸው ወጣት ፋኖዎች፣

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ የአማራ አክቲቪስቶች፣

★በቀበሌውና በወረዳው የሚሰሩ የቢሮ ሰራተኞች i.e. ተማሪዎች ፣ አስተማሪዎች ፣ ገበሬዎች

★በግል ስራ የተሰማሩ ነጋዴዎች ፣ የአገልግሎት መስጫ ባለ ሀብቶችና ሰራተኞች(ሱቅ፣ ግሮሰሪ፣ ሆቴል፣ ግበያ.....)

3. የሚዋቀረውም የቀበሌው አማራ ወጣት ፣ሴትና ፣ ተማሪ ፋኖዎች አማካኝነት በመሰባሰብና በመምከር ነው።

4. የሚመለምላቸውም በዐማራነታቸው ብቻ ሳይሆን፣ በዐማራው ላይ የተፈጸመ በደልና ወንጀል በአግባቡ የተረዱና ይህን ለመቀየር የህይወት መስዋትነት ለማድረግ ዝግጁ የሆኑና ለትግሉ የሚፈለግባቸውን ተገቢ የሆነ መስዋዕትነት ለመክፈል የቆረጡትን እየገመገመ ይሆናል።

5. አደረጃጀቱ በሁሉም መልኩ ከህውሀት- አነግ- ብአድን አማራ ጠል ሁሉ የነፃ መሆን አለበት። ታላላቅ የውጊያ ጠቢባን

- 1, King Menelik II You Won't Believe Are True <https://www.youtube.com/watch?v=LIQ4q7GMyT4>
- 2, Napoleonic Infantry Tactics: A Quick Guide <https://www.youtube.com/watch?v=cl7EIFROgts>
- 3, Sun Tzu – The Art of War (History Channel) <https://www.youtube.com/watch?v=maOFYVR8B40>
- 4 Alexander the Great (All Parts) <https://www.youtube.com/watch?v=K7Ib6KWBanI>
- 5, Julius Caesar | <https://www.youtube.com/watch?v=LGjc-ImqCgs>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ሰብጣራ ደፈጣ (Areal ambush)

- <http://members.uia.net/trexx/ambush/ambush.html>
- <https://armyflashcards.com/.../army-platoon-tactical-basics-a...>

- <http://armchairgeneral.com/tactics-101-088-the-ambush-part-...>
- <https://hcsblogdotorg.wordpress.com/.../learning-from-insurg.../>

★★★★

መጋቢት 8 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

- <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ቡድን ተግባራት
ተግባራቱ ሰፊ ቢሆንም፣ ከብዙው በጥቂቱ።

- 1, አማራ ጠልፍ ወንጀለኛ የሆኑ የብአድን/አዴፓ ቀበሌና የወረዳ መስተዳድሮች እንቅስቃሴ በመከታተል ፀረ አማራ ተግባራቸውን ማምከን, ማስጠንቀቅ ፣ እምቢ ያሉትን በደፈጣ ማስወገድ
- 2, የኛኑ ፋኖ ወጣቶችን የሚከታተሉና የሚተናኮሉ የብአድን አነግ ህውሀት ወንጀለኛ ውታደራዊና ፖሊሳዊ ባንዳዎችን በቅድምያ በማወቅ ፩ በደፈጣ ውጊያ መንገድ ማሳጣት፣ መረጃቸውን መውሰድ እና መደምሰስ

<https://www.youtube.com/watch?v=9QKb3d1v2io>
<https://www.youtube.com/watch?v=R4O8z1WCTjw>
 ፪ ፋኖውን ጊዜ እስኪያልፍ እንዳይሳደግ መከላከል ሲጎዳ ማከም፣ ማሸሽ ወይ መደበቅ።
<https://www.youtube.com/watch?v=tI9igK0d504>
<https://www.youtube.com/watch?v=u5p64sWMg8s>

3, አንድም አማራ ፋኖ ለብአድን/አዴፓ-አነግ ፀረ አማራ መንግስት አሳልፎ የሚሰጥ የተረገመ ይሁን, እርምጃም ይወሰድበት !!!
<https://www.youtube.com/watch?v=EIg83nwsfgQ>

4, የብአድን/አዴፓ ቀበሌና የወረዳ መስተዳድርና የስላላ መረብ ውስጥ ቀንደኛ ጸረ አማራ የሆኑትንና በተደጋጋሚ አማራ ህዝብ ላይ ወንጀል የፈጸሙ አረመኔ ባንዳዎችን መግቢያ፣ መውጫያ፣ መዋያና መሸታ ቦታቸውን በዝርዝር በማጥናት ከጸረ አማራ ተግባራቸው እንዲቆጠቡ ማስጠንቀቅ ፣ እምቢ ያሉትን በደፈጣ ማስወገድ።
<https://www.youtube.com/watch?v=1icxDS7xMCC>

5, በአማራ ህዝብ ላይ ከፍተኛ ሴራና ግጭት የሚጎነጉኑ የግልና የህውሀት አነግ ድርጅቶች ፣ ፀረ አማራዎችን የሚያስታጥቁ የሚያሰለጥኑ የግልና የህውሀት አነግ ድርጅቶች መግቢያ፣ መውጫያ፣ መዋያና መሸታ ቦታቸውን በዝርዝር በማጥናት ከጸረ አማራ ተግባራቸው እንዲቆጠቡ በደፈጣ ውጊያ መግረፍ ንብረታቸውን ፣ መኪናዎቻቸውን እርምጃ መውሰድ፣ የሚያጋጭትን ቦታ ጥለው እንዲወጡ ማድረግ።

<https://www.youtube.com/watch?v=aRZ8PAULuy4>
<https://www.youtube.com/watch?v=gBT6L5PA4so>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፋኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)
 ቀጥታ መስመር ደፈጣ (Line ambush)
<http://members.uia.net/trex/ambush/ambush.html>
<https://armyflashcards.com/.../army-platoon-tactical-basics-a...>
<http://armchairgeneral.com/tactics-101-088-the-ambush-part-...>
<https://hcsblogdotorg.wordpress.com/.../learning-from-insurg.../>

★★★
 መጋቢት 9 ዕረብ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ
 (በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፋኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)
<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

4. የደፈጣ ውጊያ ዓላማዎች እንደሚከተለው ናቸው

ሀ. ጠላትን ለመደምሰስ።

በደንብ የታጠቁ ጥቃቶች ጠላትን ለመግደል ውጤታማ መንገድ ናቸው ። አነስተኛ ሀብቶችን በጠላት ላይ የመጉዳት እድል ይሰጣሉ ።

<https://www.youtube.com/watch?v=zpDnlGT3LxY>

ለ. ጠላት እንቅስቃሴን ለማስተዳደር ።

አምባገነኖች ከጦርነቱ አከባቢ ፊት ለፊት እና ከፊት ለፊቱ ሊያገለግሉ ይችላሉ ። የተከታታይ ስኬታማ ሽፍቶች የጠላት የመንቀሳቀስ ነፃነትን ያደናቅፋሉ ።

<https://www.youtube.com/watch?v=P008Mtqydhk>

<https://www.youtube.com/watch?v=6VyD1LtIM3g>

ሐ. መረጃ ለማግኘት

. የደፈጣ ውጊያ ስለጠላት መረጃ ለማግኘት ወይም እስረኞችን

ለማስፈታት እንደ መገኛ መንገድ መቀመጥ ይችላል

<https://www.youtube.com/watch?v=Ge52hGWudec>

መ. የደፈጣ ፋኖን ደህንነት ለማቅረብ ። የደፈጣ ውጊያ ላይ የተገኘ

ስኬት ቀጣይ የጠላት እንቅስቃሴን የሚገድብ እና መረጃን የማግኘት

ችሎታን ይቀንሳል ።

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

አሞራ ክንፍ ደፈጣ (V-shape ambush)

- <http://members.uia.net/trexx/ambush/ambush.html>
- <https://armyflashcards.com/.../army-platoon-tactical-basics-a...>
- <http://armchairgeneral.com/tactics-101-088-the-ambush-part-...>
- <https://hcsblogdotorg.wordpress.com/.../learning-from-insurg.../>

★★★

መጋቢት 10 ሀምስ

1 አንድ ሰአት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

• የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማመቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ- መነሳት / ፑሽ-አፕ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፋጭ

• ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ለፋኖ የደፈጣ ውግያ በአሁኑ ሰአት ያለው ምቹ ሁኔታ።

1, በ አሁኑ ሰአት ያለው ከፍተኛ የአማራ ህዝብ አማራዊ ፋኖነት ወኔ በየገጠሩ፣ በየቀጭው ፣በየቤቱ መፋፋም።

2, በየቀበሌያችን ፣ በየወረዳችን ከበቂ በላይ በብዛትም በጥራትም ለደፈጣ ውጊያ በጣም ምቹ የሆኑ ተራራማ መልክ አምድር የታደልን ፤ ለ አማራ ህዝብ ነጻነት ተራሮቻችንም ፋኖዎች ናቸው።

3, የአማራ ህዝብ ከጥቂት ባንዳዎች በስተቀር ሁሉም ፋኖ የሆነበት ጊዜ

ምሆኑ።

4, ፀረ ፋኖ የህውሀትና የአነግ ቅጥረኛ ባንዳዎች የአማራን ህዝብ በመናቅ፣ በድፍረት በየመንደሩና በየቀበሌው ተዝረክረከው በየሰፈራችን እንደለመዱት “ፋኖን አሳዩን የታለ እንግደለው” እያሉ ካለምንም ጥበቃ ብእጃችን ላይ የወደቁበት ግዜ መሆኑ።

5, በአሁኑ ሰዓት በአብሮ አደግ ፋኖ አደረጃጀት፣ የሰፈር ከዛም የቀበሌ እንዲሁም የወረዳ ፋኖ አደረጃጀት በየመልክ በየመልኩ የህዝባችንን ባህላዊ ትስስር በጠበቀ መልኩ አውቀንም ሆነ ሳናውቅ የተደራጀን መሆኑ።

ታላላቅ የውጊያ ጥበብና ጠቢባን

1, King Menelik II You Won't Believe Are True
<https://www.youtube.com/watch?v=LIQ4q7GMyT4>

2, Napoleonic Infantry Tactics: A Quick Guide
<https://www.youtube.com/watch?v=cl7ElFR0gts>

3, Sun Tzu – The Art of War (History Channel)
<https://www.youtube.com/watch?v=maOFYVR8B40>

4 Alexander the Great (All Parts)
<https://www.youtube.com/watch?v=K7lb6KWBanI>

5, Julius Caesar |
<https://www.youtube.com/watch?v=LGjc-ImqCgs>

3 አራት ሰዓት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ደጋን ቅርጽ ደፈጣ (L-Shaped ambush)

<http://members.uia.net/trexx/ambush/ambush.html>
<https://armyflashcards.com/.../army-platoon-tactical-basics-a...>
<http://armchairgeneral.com/tactics-101-088-the-ambush-part-...>
<https://hcsblogdotorg.wordpress.com/.../learning-from-insurg.../>

★★★

መጋቢት 11 አርብ

1 አንድ ሰዓት- የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

<https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>

- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማጠን / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፑሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ፍጭ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጠር

2 ሁለት ሰዓት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ለደፈጣ ውግያ ተስማሚ ቦታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

ሀ. የሚታወቁ ወደ ፊት እና ወደኋላ ጠላት የሚጎዝባቸው መንገዶች።

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

ለ. አስተዳደራዊ ቦታዎች እና አቅርቦት እና የውሃ ነጥቦች ። በተቃራኒ ጥቃቶች ወቅት የሚታወቁ ወይም የሚጠረጠሩ የምግብ ቆሻሻዎች እና የእጅ መሰሪያዎች መሸጫዎች ።

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

Z – ቅርጽ ደፈጣ (Z-Shaped ambush)

- <http://members.uia.net/trexx/ambush/ambush.html>
- <https://armyflashcards.com/.../army-platoon-tactical-basics-a...>
- <http://armchairgeneral.com/tactics-101-088-the-ambush-part-...>
- <https://hcsblogdotorg.wordpress.com/.../learning-from-insurg.../>

★★★★

መጋቢት 12 ቅዳሜ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ (ዝርዝሩን ከታች ይመልከቱ)

- <https://www.youtube.com/watch?v=W6WrPvmKFt0>
- <https://www.youtube.com/watch?v=s6HIWmhyHy4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=7TIEqKnfyU0>
- የ 5 ደቂቃ መዘርጋት / ሰውነት ማማሞቅ / የ2-ደቂቃ መቀመጥ-መነሳት / ፕሽ-አፕ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- የ 5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 3 ደቂቃ ሩጫ
- ከ3-5 ደቂቃ የእግር ጉዞ / • የ 2-5 ደቂቃ መገጣጠሚያ መወጣር

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ሐ በምሽትና ጥላና ከሌላ ያለባቸው እንደ የዛፍ መስመር እና መገጣጠሚያ መንገዶች አካባቢዎች።

- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>
- መ. ጠላት ከተጥቃ በሆላ ለሽሽ የሚችልባቸው ቦታዎችና መንገዶች
- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

የማታ ደፈጣ (night ambush)

- <http://members.uia.net/trexx/ambush/ambush.html>
- <https://armyflashcards.com/.../army-platoon-tactical-basics-a...>
- <http://armchairgeneral.com/tactics-101-088-the-ambush-part-...>
- <https://hcsblogdotorg.wordpress.com/.../learning-from-insurg.../>

የውሀ ደፈጣ (Water ambush)

- <https://www.youtube.com/watch?v=OHCcC7-qSZw>
- ተደራጅ ሰልጥን ፣ አድፍጥና ተዎጋ ምን ትጠብቁያለሽ።
- አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፲፩

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

11 ኛ ሳምንት

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት” አማራን ከኮሮና ቫይረስ ታደጊ ! (መጋቢት 14-20) 2012, 5 ሚሊዮን ሴት ፋኖ - ስልጠና

ለሴት አማራ ፋኖ - “20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት” አማራን ከኮሮና ቫይረስ ታደጊ ! (መጋቢት 14-20) 2012,

አንድ ሚሊዮን ጎንደር አማራ ሦስት ሚሊዮን ሙሉ ሸዋ አማራ

አንድ ሚሊዮን ወሎ አማራ አንድ ሚሊዮን ጎጃም አማራ

አማራ ፋኖ- የገንጠን ዲሲ
Non-Governmental Organization (NGO)

746,480 People Reached | 68,017 Engagements

9.8K | 377 Comments | 611 Shares

<https://tinyurl.com/tdddmgk>

ይድረስ ለሴት አማራ ፋኖ
SHARE LIKE አድርገ/ግ !! “20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት”!!!

ብአድን / አዴፓ / ብልጽግና ይውደም !!

★★*

በዚህ አሰራር አንደኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 14-20) 2012, የሚሰጥ “20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት” መስራት መርህ ግብር።

ጊዜው የጣለው ያመጣው የኮሮና ቫይረስ በሽታ የ አማራን ህዝብ ችግር እጥፍ ድርብ ያደርገዋል።

ለዚህ መፍሄው ከእገዚአብሔር ጋር ሁላችንም ቤተሰቦቻችንና ዘመዶቻችንን አንዲሁም ባካባቢያችን ያሉ አቅመደካሞችን ተብብረን ከበሽታው ስንጠብቅ ነው።

ይኮሮና ቫይረስ በሽታ ለመከላከል ከሁሉ በላይ እጅን ከመታጠብ ጋር አፍ መሸፈኛ ማስክ መጠቀም ወሳኝ ነው። ይህ ከፍተኛ የሆነ የግለሰብ የቤተሰብና የአማራን ህዝብ ከአደጋ መከላከል አደራ በአማራ ሴት ፋኖዎች ትኩረት ላይ የተጣለ ነው። ይህንን ሃላፊነት እንዲወጡ የሁላችንም ትብብር ወሳኝ ነው።

★★*★*

ለቤተሰቦቻችን የፊት ማስክ ስሪ

★★*★*

መጋቢት 14 ሰኞ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት” ለሴት አማራ ፋኖ - 2 አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ቀን”

አፍ መሸፈኛ ማስክ ለመስራት መመሪያ

፩ መጀመሪያ ሺዲዮውን በደንብ ይመልከቱ

፪ የሚያስፈልጉ ነገሮች አስክረቢቶ ፣ ማስመሪያ፣ መቀስ ወይ ምላጭ ፣ አሮጌ ልብስ ቅዳጅ፣ መርፌ፣ ክር፣ ከ አሮጌ ልብስ ላይ የሚወሰድ ተለጣጭ ላስቲክ

ያዘጋጁ

፫ በዩቲዩብ ቪዲዮው ላይ የሚያዩትን ብልሀት ውስጥ እርሶ የሚመቻትን መንገድ በመጠቀም የራስዎን ፈጠራ አፍ መሸፈኛ ማስክ ይስሩ
፬ ከሰሩ በሆላ ለበትሰብዎ አፍ መሸፈኛ ማስክ አጠቃቀሙን ያሰልጡኑ እግዚአብሔር ይርዳዎት

- <https://www.youtube.com/watch?v=I2bZTaKtcQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X8PwwqAzD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0JiM7fZeeyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fEHU0U4TQXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fySsaOojEVM>

★★★★

መጋቢት 15 ማክሰኞ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት”

ለሴት አማራ ፋኖ - 2 አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ቀን”

አፍ መሸፈኛ ማስክ ለመስራት መመሪያ

፩ መጀመሪያ ቪዲዮውን በደንብ ይመልከቱ

፪ የሚያስፈልጉ ነገሮች አስክሪቢቶ ፣ ማስመሪያ፣ መቀስ ወይ ምላጭ ፣ አሮጌ ልብስ ቅዳጅ፣ መርፌ፣ ክር፣ ከ አሮጌ ልብስ ላይ የሚወሰድ ተለጣጭ ላስቲክ ያዘጋጁ

፫ በዩቲዩብ ቪዲዮው ላይ የሚያዩትን ብልሀት ውስጥ እርሶ የሚመቻትን መንገድ በመጠቀም የራስዎን ፈጠራ አፍ መሸፈኛ ማስክ ይስሩ

፬ ከሰሩ በሆላ ለበትሰብዎ አፍ መሸፈኛ ማስክ አጠቃቀሙን ያሰልጡኑ እግዚአብሔር ይርዳዎት

- <https://www.youtube.com/watch?v=I2bZTaKtcQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X8PwwqAzD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0JiM7fZeeyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fEHU0U4TQXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fySsaOojEVM>

★★★★

መጋቢት 16 ዕለብ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት”

ለሴት አማራ ፋኖ - 2 አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ቀን”

አፍ መሸፈኛ ማስክ ለመስራት መመሪያ

፩ መጀመሪያ ቪዲዮውን በደንብ ይመልከቱ

፪ የሚያስፈልጉ ነገሮች አስክሪቢቶ ፣ ማስመሪያ፣ መቀስ ወይ ምላጭ ፣ አሮጌ ልብስ ቅዳጅ፣ መርፌ፣ ክር፣ ከ አሮጌ ልብስ ላይ የሚወሰድ ተለጣጭ ላስቲክ ያዘጋጁ

፫ በዩቲዩብ ቪዲዮው ላይ የሚያዩትን ብልሀት ውስጥ እርሶ የሚመቻትን መንገድ በመጠቀም የራስዎን ፈጠራ አፍ መሸፈኛ ማስክ ይስሩ

፬ ከሰሩ በሆላ ለበትሰብዎ አፍ መሸፈኛ ማስክ አጠቃቀሙን ያሰልጡኑ እግዚአብሔር ይርዳዎት

- <https://www.youtube.com/watch?v=I2bZTaKtcQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X8PwwqAzD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0JiM7fZeeyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fEHU0U4TQXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fySsaOojEVM>

★★★★

መጋቢት 17 ሀሙስ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

(በመግለጫው ቪዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት”

ለሴት አማራ ፋኖ - 2 አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ቀን”

አፍ መሸፈኛ ማስክ ለመስራት መመሪያ

፩ መጀመሪያ ሺዲዮውን በደንብ ይመልከቱ
፪ የሚያስፈልጉ ነገሮች አስክረቢቶ ፣ ማስመሪያ፣ መቀስ ወይ ምላጭ ፣ አሮጌ ልብስ ቅዳጅ፣ መርፌ፣ ክር፣ ከ አሮጌ ልብስ ላይ የሚወሰድ ተለጣጭ ላስቲክ ያዘጋጁ

፫ በዩቲዩብ ሺዲዮው ላይ የሚያዩትን ብልሀት ውስጥ እርሶ የሚመቸትን መንገድ በመጠቀም የራስዎን ፈጠራ አፍ መሸፈኛ ማስክ ይስሩ

፬ ከሰሩ በሆላ ለበትሰብዎ አፍ መሸፈኛ ማስክ አጠቃቀሙን ያሰልጡ እግዚአብሔር ይርዳዎት

- <https://www.youtube.com/watch?v=I2bZTaKtcQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X8PwwqAzD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0JiM7fZeeyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fEHU0U4TQXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fySsaOojEVM>

★★*

መጋቢት 18 አርብ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት” ለሴት አማራ ፋኖ - 2 አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ቀን”

አፍ መሸፈኛ ማስክ ለመስራት መመሪያ

፩ መጀመሪያ ሺዲዮውን በደንብ ይመልከቱ
፪ የሚያስፈልጉ ነገሮች አስክረቢቶ ፣ ማስመሪያ፣ መቀስ ወይ ምላጭ ፣ አሮጌ ልብስ ቅዳጅ፣ መርፌ፣ ክር፣ ከ አሮጌ ልብስ ላይ የሚወሰድ ተለጣጭ ላስቲክ ያዘጋጁ

፫ በዩቲዩብ ሺዲዮው ላይ የሚያዩትን ብልሀት ውስጥ እርሶ የሚመቸትን መንገድ በመጠቀም የራስዎን ፈጠራ አፍ መሸፈኛ ማስክ ይስሩ

፬ ከሰሩ በሆላ ለበትሰብዎ አፍ መሸፈኛ ማስክ አጠቃቀሙን ያሰልጡ እግዚአብሔር ይርዳዎት

- <https://www.youtube.com/watch?v=I2bZTaKtcQM>

- <https://www.youtube.com/watch?v=X8PwwqAzD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0JiM7fZeeyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fEHU0U4TQXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fySsaOojEVM>

★★*

መጋቢት 19 ቅዳሜ

1 ስምንት ሰአት “የአማራን ህዝብ ከኮሮና ቫይረስ መከላከል” አማራ ፋኖ ዘመቻ

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

“20 ሚሊዮን አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ሳምንት” ለሴት አማራ ፋኖ - 2 አፍ መሸፈኛ ማስክ - በአንድ ቀን”

አፍ መሸፈኛ ማስክ ለመስራት መመሪያ

፩ መጀመሪያ ሺዲዮውን በደንብ ይመልከቱ
፪ የሚያስፈልጉ ነገሮች አስክረቢቶ ፣ ማስመሪያ፣ መቀስ ወይ ምላጭ ፣ አሮጌ ልብስ ቅዳጅ፣ መርፌ፣ ክር፣ ከ አሮጌ ልብስ ላይ የሚወሰድ ተለጣጭ ላስቲክ ያዘጋጁ

፫ በዩቲዩብ ሺዲዮው ላይ የሚያዩትን ብልሀት ውስጥ እርሶ የሚመቸትን መንገድ በመጠቀም የራስዎን ፈጠራ አፍ መሸፈኛ ማስክ ይስሩ

፬ ከሰሩ በሆላ ለበትሰብዎ አፍ መሸፈኛ ማስክ አጠቃቀሙን ያሰልጡ እግዚአብሔር ይርዳዎት

- <https://www.youtube.com/watch?v=I2bZTaKtcQM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=X8PwwqAzD3I>
- <https://www.youtube.com/watch?v=0JiM7fZeeyc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fEHU0U4TQXc>
- <https://www.youtube.com/watch?v=fySsaOojEVM>

በሳምንቱ መጨረሻም ፤

1 10 አፍ መሸፈኛ ማስክ መስራትዎን ይረጋግጡ፣

2 በተሰብዎ አጠቃቀሙን በደንብ እንደተገነዘቡ የረጋግጡ።

ተደራጅ ሰልጥን ፣ አድፍጥና ተዎጋ ምን ትጠብቁያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፲፪

አማራ ፋኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

12 ኛ ሳምንት

ህዝብ ፡ መንገድ ዝጋ ፣መክት --- ፋኖ ፡ በድንገተኛ ደፈጣ ጠላትን ደምስ - 12ኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 21-27) 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

ህዝብ ፡ መንገድ ዝጋ ፣መክት --- ፋኖ ፡ በድንገተኛ ደፈጣ ጠላትን ደምስስ- 12ኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 21-27) 2012,



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
Non-Governmental Organization (NGO)

[Learn More](#)

939,554
People Reached

151,650
Engagements

[Boost Again](#)

20K

1.2K Comments 2.2K Shares

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ህዝብ- መንገድ ዝጋ ፣ፋኖ፡ጠላት ደምስ”!!!
ገረዱ ብአድን /አዴፓ / ብልጽግና ይውደም !!

★★★★

በዚህ 12ኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 21-27) 2012, የሚሰጥ ህዝብ ፡ መንገድ ዝጋ ፣መክት ፣ ፋኖ ፡ በድንገተኛ ደፈጣ ጥቃት ጠላትን ደምስ ስልጠና መርሀ ግብር።

ለህወሀት ግርድና ፪፮ አመት የኖረው ባአድን ከግርድና ብናወጣው ተመልሶ የአነግ ግረድ ከሆነ ሰነባብቶል። ግርድናውን ለማሳመር የአነግ ሰራዊትን በምድራችን አስፍሮ ህዝባችንን ለመውጋት ተነስቶል።

ይህ ፈተና ለታጣቂ ፋኖ ብቻ የሚተው ሳይሆን እያንዳንዱ የአማራ ወጣት (ፋኖ) ጠላትን ለማንበርከክ ከአካባቢው የጎበዝ አለቃ በሚሰጠው መመሪያ መሰረት በቁርጠኝነት ይታገል።

★★★★

መጋቢት 21 ሰኞ ስልጠና አርእስት

1 ለድንገተኛ ደፈጣ ማጥቃት ዝግጅት የሚያስፈልጉ ቅድመ ሁኔታዎች ፩ መረጃ _ ስለ በአካባቢ የተሰማራው ጠላት ጦር ጥንካሬ፣ ድክመት፣ ቁጥር፣ የመሳሪያ ብዛትና ጥራት፣ አሰላለፍ ማወቅ

፪ የጠላት ጦር ስለሚገዝበት መንገድ፣ የመንገዱ አቀማመጥ፣ ለደፈጣና መንገድ ለመዝጋት የሚመቹ ቦታዎች ፣የ አካባቢው መውጫና መግቢያ ፣ በደፈጣ ጥቃት ካደረሱ በሆላ ማምለጫ መንገዶች።

፫ ለድንገተኝነት በስንት ሰ አትና ፣ ብምን ፍጥነት ማጥቃት እንደምንፈጽም። በተለይ በማታ አዘናግቶ ለማጥቃት እቅድ ማውጣት።

፬ በደፈጣ ጥቃት ግዜ ህዝባችን ምንም እንዳይጎዳ የሚወሰዱ እርምጃዎች።

★★★★

መጋቢት 22 ማክሰኞ ስልጠና አርእስት

2 ወደ ደፈጣ ቦታ ከመንቅሳቀስ በፊት ማረጋገጥ ያለብን ፩ ለማጥቃትና ፣ ጥላትን ለመደምሰስ የሚያስፈልጉ ሙሉ ትጥቅና ስንቅ፣ ፪ በደፈጣ ማጥቃቱን እቅድ የፋኖ ቡድኑ በደንብ አጥንቶ፣ ተናቦና በሀሳቡ መስማማት።

፫ የፋኖ ቡድኑ እያንዳንዱ አባል፣ በቁርጠኝነት በጠላት ላይ ከፍተኛ ጉዳት ለማድረስ ዝግጁ መሆኑን ማረጋገጥ

★★★

መጋቢት 23 እሮብ ስልጠና አርጸስት

3 ወደ ደፈጣ ቦታ በምንጠቅሳቀስበት ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ

፩ በመንገዳችን በፍጹም ለጠላት መረጃ የሚሆን ነገር መተው የለብንም ፣ በተቻለ አቆራጭ መንገዶችን መጠቀም ፣ ዎናና ትላልቅ መንገዶችን ማስወገድ፣

— ዘርዘር ብሎ በሰልፍ ፣ ኮቴ አጥፍቶ መጎዝ—

፪ በመንገዳችን በፍጹም ረጅም ጎዞ በ አንድ መንገድ መጎዝ የለብንም፣ በተቻለ መጠን ምንም ረጅም ጉዞ ቢሆንም በለሊት መጎዝ በፍጹም ወሳኝ ነው።

፫ በመንገዳችን በተለይ ቦታውን በደንብ የሚያውቁ መንገድ መረዎች ማሰማራትና፣

፬ በተቻለ መጠን ቡድኑን ከፋፍሎ በትንሽ በትንሽ ቡድን ፣ በተለያዩ አቅጣጫ መጎዝ ለጠላት ስለላ አለመጋፈጥ ከዛም በሚስጥር የተቀጣጠሩበት ቦታ መገናኘት።

፭ አፋኖ ስላይ ቡድን የመንገዱን ሁኔታ እያጣራ ከፊት በሚጎዝበት ጊዜ፣ የጠላት ጦር ለገጥመው ስለሚችል ሁሌም ለማጥቃት ዝግጁ መሆን አለበት።

፮ በመንገድ ላይ ችግር ካጋጠመ ወይም ደፈጣው በተለየ ጉዳይ ካጋጠመው በፍጥነት ተወያይቶ ወበደ ስለማዊ ቀጣና መመለስ።

፯ በጉዞ ወቅት ከተወሰኑ የቡድኑ ጠባቂዎች በስተቀር ሌላው ቡድን መሳርያው በጉዞ እንዳይባርቅ ማቀባበል የለበትም።

★★★

መጋቢት 24 ሀሙስ ስልጠና አርጸስት

4 የጠላት ጦር መንገድ ላይ ካጋጠመ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

፩ ያልጠበቅነው የጠላት ጦር መንገድ ላይ ካጋጠመን በምንም አይነት ሳንዘጋጅ መግጠም የለብንም። በተቻለ መጠን ሳንታይ አሳልፈነው ወደ አቀድነው ኢላማ መንቀሳቅስ አለብን።

፪ ሳንታይ ማለፍ ካልቻልን ፤፤ ዝግጁ ካልሆነ በድንገተኛ፣ በከፍተኛ ፍጥነትና ሀይል በማጥቃት በማደናበር ከፍተኛ ጉዳት ማድረስና ፤፤ ዝግጁ ከሆነ ደግሞ ጉዳት እንዳይደርሰብን ተጠንቀቀን አጋጣሚ መጠበቅ እናድርግ።

፫ መንገድ ላይ ያልጠበቅነው የጠላት ሰላይ ካጋጠመን በተቻለ መጠን ሳንታይ

አሳልፈነው ወደ አቀድነው ደፈጣ ኢላማ መንቀሳቅስ አለብን። ሳንታይ ማለፍ ካልቻልን ከተቻለ ምንም ጥይት ሳንተኩስ ማፈን ፣ ካለዛ ማስወገድ ግድ ይላል።

★★★

መጋቢት 25 አርብ ስልጠና አርጸስት

5 ያቀድነው ደፈጣ ኢላማ ቦታ ስንደርስ በጠላት ላይ የምናደርገው ድንገተኛ ጥቃት

፩ ቡድኖችን ከፋፍለን ፣ ዋናው ቡድን የጠላትን ጎንና ሆላ በከፍተኛ ፍጥነትና የተኩስ ብልጫ መደምሰስ። ለሎቹ ትናንሽ ቡድኖች ደግሞ ስብጥርጥር ብሎ በጥላት ጠንካራ ቦታ ላይ በመተኮስ ከፍተኛ ውዥንብር በመፍጠር ፣ ጥላት ጠንካራ ቡድኖችን ያለበትን ቦታ እንዳያውቅ ማደናበር።

፪ ዋናው ቡድኖችን የጠላትን ጎንና ሆላ በከፍተኛ ፍጥነትና በምንመታበት ሰአት ለጠላት ምንም ፋታ ባለመስጠት፣ በድንገት፣ ከፍተኛ አደጋ ለማምጣት መቻል አለብን። ለሎቹ ስብጥርጥር ያሉ ትንንሽ ቡድኖች ደግሞ አላማቸው

በጥላት ጠንካራ ቦታ ላይ በመተኮስ ከፍተኛ ውዥንብር በመፍጠር ፣ የጥላትን ጦር እስክንደመስ ሰው ድረስ ግራ ማጋባትና ጉዳት ማድረስ ነው።

፫ የጥላትን ጦር መሸሻ መንገድ ቀድመን በመረጃ ካወቅን መሸሻ መንገዱ ላይ ሌላ ደፈጣ ብድን አዘጋጅቶ በሚሸሽበት ጠብቆ የገባበት ገብቶ መደምሰስ አለብን።

፬ ይጥላት ጦር ስንቅና ትጥቅ ዲፖ ባካባቢው ካለ፣ የተወሰነ ግፍጥ ልክን መማረክ አለብን።

፭ የጠላት ጦር በቅርቡ ካለና ለማግዝ የሚመጣ መሆኑን ቅድም ያ መረጃ ካለን ፤ የሚመጣበት መንገድ ላይ አጥምዶ ድንገተኛ ደፈጣ ጥቃት ማድረግና፣ መንገዱን ማዘግየት ባዳከም፣ ከተቻለም ደምስሶ መማረክ አለብን።

፮ ጥቃት በምንሰነዝርበት ጊዜ ሁልጊዜም ገዢ መሬቶችን በመጠቀም ፪፣፫ ሀይላችንን በዋና ማጥቂያ ቦታ በማድረግ የጠላት ጦር ሳይሰባጠር በፍጥነት ለመደምሰስ በሚያስችል መንገድ ማቀድና መለማመድ አለብን። በተቻለ መጠን እስከምንደመስ ሰው ድረስ ረዳት ጦር ከ አካባቢው አንዳይመጣ በቅድሚያ መረጃ መንገዱ መዘጋት ወይም መደፈጥ አለበት።

፯ በድንገተኛ ማትቃት ጊዜ የቡድኖቻችን አሰላለፍ በጣም የተጠናና በከፍተኛ ደረጃ የምንናበብ መሆን አለበት። በለሊት የደፈጣ ጥቃት ሰንዘራ ጊዜ

አቅጣጫ አንዳንስትና የራሳችንን ቡድን እንዳናጠቃ ከፍተኛ ጥንቃቄ መወሰድ አለበት።

★★★★

መጋቢት 26 ቅዳሜ ስልጠና አርእስት

6 የደፈጣ ጥቃት ከሰነዘርን በሆላ፤

፩ በፍጥነት ከቦታው መሰወር አለብን። ጠላት መንገዳችንን እንዳያውቅ ዱካችንን መሰወር አለብን።

፪ በተቻለ መጠን መጀመር ጠላትን ለማደናገር የስተት መንገድ አሳይተን፤ በምስጥር ባቀድነው መሰረት ከ አካባቢው መራቅ አለብን።

፫ ጥቃት ክፈጸምን በሆላ ምርኮኛ በፍጹም አስከትለን መሄድ የለብንም። ከነህይወታቸው በአካባቢው መበተን ይገባል።

፬ የተወሰነ ግሩፕ ጥቃት ክፈጸምን በሆላ መሰረድ ትጥቅና ስንቅ በሙሉ መሰብሰብ የቻለውን ይዞ የተረፈውን ለ አካባቢው ህዝብ አካፍሎ በፍጥነት አካባቢውን መልቀቅ አለበት።

★★★★

መጋቢት 21 ሰኞ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።) (ካለፈው ሳምንት)

★★★★

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን አመሰራረት

1. የፋኖ ትግል - የአማራ ህዝብ ለ 3 ሺ ዘመናት ሲተዳደርበት የኖረ፤ እንደ ህዝብ ተከብሮበት የኖረ የአደቶቻችን የአስተዳደር ጥበብ ቅርሳችን ነው።።

2. ከመካከላችን በአማራ ብሀርተኝነት ፣ፍትህ ፣ፋኖነት የማይደራደሩ - ይመለመላሉ -በግል ተነሳሽነትም ያግለግላሉ።

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ በደህንነት ውስጥ ያገለግሉ የነበሩ ፣ በውትድርና ያገለግሉ የነበሩ - ለአማራ ህዝባቸው ስለቆሙ በግፍ ከስራ የተባረሩ - የመሪነት ሚና ይይዛሉ

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ ከብዙው የተሻለ የትምህርት ደረጃና የአካል

ብቃት ያላቸው ወጣት ፋኖዎች፤

★በየቀበሌውና በየወረዳው ያሉ የአማራ አክቲቪስቶች፤

★በቀበሌውና በወረዳው የሚሰሩ የቢሮ ሰራተኞች i.e. ተማሪዎች ፣ አስተማሪዎች ፣ ገበሬዎች

★በግል ስራ የተሰማሩ ነጋዴዎች ፣ የአገልግሎት መስጫ ባለ ሀብቶችና ሰራተኞች(ሱቅ፣ ግሮሰሪ፣ ሆቴል፣ ግበያ.....)

3. የሚዋቀረውም የቀበሌው አማራ ወጣት ፣ሴትና ፣ ተማሪ ፋኖዎች አማካኝነት በመሰባሰብና በመምከር ነው።

4. የሚመለምላቸውም በዐማራነታቸው ብቻ ሳይሆን፣ በዐማራው ላይ የተፈጸመ በደልና ወንጀል በአግባቡ የተረዱና ይህን ለመቀየር የህይወት መስዋዕትነት ለማድረግ ዝግጁ የሆኑና ለትግሉ የሚፈለግባቸውን ተገቢ የሆነ መስዋዕትነት ለመክፈል የቆረጡትን እየገመገመ ይሆናል።

5. አደረጃጀቱ በሁሉም መልኩ ከህውሀት- አነግ- ብአድን አማራ ጠል ሁሉ የነፃ መሆን አለበት።

- <https://www.youtube.com/watch?v=mZKC94Si5TE>
- https://www.youtube.com/watch?v=cpxgq_yiT9k
- https://www.youtube.com/watch?v=-wKr_IoCQ4A

3 አምስት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

1 ለድንገተኛ ደፈጣ ማጥቃት ዝግጅት የሚያስፈልጉ ቅድመ ሁኔታዎች

፩ መረጃ _ ስለ በአካባቢ የተሰማራው ጠላት ጦር ጥንካሬ፣ ድክመት፣ ቁጥር፣ የመሰረ ያ ብዛትና ጥራት፣ አሰላለፍ ማወቅ

፪ የጠላት ጦር ስለሚጎዝበት መንገድ፣ የመንገዱ አቀማመጥ፣ ለደፈጣና መንገድ ለመዝጋት የሚመቹ ቦታዎች ፣የ አካባቢው መውጫና መግቢያ ፣ በደፈጣ ጥቃት ካደረሱ በሆላ ማምለጫ መንገዶች።

፫ ለድንገተኝነት በስንት ሰ አትና ፣ ብምን ፍጥነት ማጥቃት እንደምንፈጽም። በተለይ በማታ አዘናግቶ ለማጥቃት እቅድ ማውጣት።

፬ በደፈጣ ጥቃት ግዜ ህዝባችን ምንም እንዳይጎዳ የሚወሰዱ እርምጃዎች።

- <https://www.youtube.com/watch?v=GSDhVaqLESA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=ClIodexIsAQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OvzTcoQ0YMU>

★★★★

መጋቢት 22 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

የአብሮ-አደግ ፋኖ ደፈጣ ውጊያ ቡድን ተግባራት

ተግባራቱ ሰፊ ቢሆንም፣ ከብዙው በጥቂቱ።

1, አማራ ጠልና ወንጀለኛ የሆኑ የብአድን/አዲፓ ቀበሌና የወረዳ መስተዳድሮች እንቅስቃሴ በመከታተል ፀረ አማራ ተግባራቸውን ማምከን፣ ማስጠንቀቅ ፣ እምቢ ያሉትን በደፈጣ ማስወገድ

2, የኛኑ ፋኖ ወጣቶችን የሚከታተሉና የሚተናኩሉ የብአድን አነግ ህውሀት ወንጀለኛ ውታደራዊና ፖሊሳዊ ባንዳዎችን በቅድምያ በማወቅ

፩ በደፈጣ ውጊያ መንገድ ማሳጣት፣ መረጃቸውን መውሰድ እና መደምሰስ

<https://www.youtube.com/watch?v=9QKb3d1v2io>

<https://www.youtube.com/watch?v=R4O8z1WCTjw>

፪ ፋኖውን ጊዜ እስኪያልፍ እንዳይጎዳ መከላከል ሲጎዳ ማከም፣ ማሸሽ ወይ መደበቅ።

<https://www.youtube.com/watch?v=t19igKOD504>

<https://www.youtube.com/watch?v=u5p64sWMg8s>

3, አንድም አማራ ፋኖ ለብአድን/አዲፓ-አነግ ፀረ አማራ መንግስት አሳልፎ የሚሰጥ የተረገመ ይሁን፣ እርምጃም ይወሰድበት !!!

<https://www.youtube.com/watch?v=EIg83nwsfgQ>

4, የብአድን/አዲፓ ቀበሌና የወረዳ መስተዳድርና የስላላ መረብ ውስጥ ቀንደኛ ጸረ አማራ የሆኑትንና በተደጋጋሚ አማራ ህዝብ ላይ ወንጀል የፈጸሙ አረመኔ ባንዳዎችን መግቢያ፣ መውጫያ፣ መዋያና መሸታ ቦታቸውን በዝርዝር በማጥናት ከጸረ አማራ ተግባራቸው እንዲቆጠቡ ማስጠንቀቅ ፣ እምቢ ያሉትን በደፈጣ ማስወገድ።

<https://www.youtube.com/watch?v=1icxDS7xMCc>

5, በአማራ ህዝብ ላይ ከፍተኛ ሴራና ግጭት የሚጎነጉኑ የግልና የህውሀት አነግ ድርጅቶች ፣ ፀረ አማራዎችን የሚያስታጥቁ የሚያሰለጉኑ የግልና የህውሀት አነግ ድርጅቶች መግቢያ፣ መውጫያ፣ መዋያና መሸታ ቦታቸውን በዝርዝር በማጥናት ከጸረ አማራ ተግባራቸው እንዲቆጠቡ በደፈጣ ውጊያ መግረፍ ንብረታቸውን ፣ መኪናዎቻቸውን እርምጃ መውሰድ፣ የሚያጋጩትን ቦታ ጥለው እንዲወጡ ማድረግ።

<https://www.youtube.com/watch?v=aRZ8PAULuy4>

<https://www.youtube.com/watch?v=gBT6L5PA4so>

3 አምስት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፋኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

2 ወደ ደፈጣ ቦታ ከመንቅሳቀስ በፊት ማረጋገጥ ያለብን ፩ ለማጥቃትና ፣ ጥላትን ለመደምሰስ የሚያስፈልጉ ሙሉ ትጥቅና ስንቅ፣ ፪ በደፈጣ ማጥቃቱን እቅድ የፋኖ ቡድኑ በደንብ አጥንቶ፣ ተናባና በሀሳቡ መስማማት።

፫ የፋኖ ቡድኑ እያንዳንዱ አባል፣ በቁርጠኝነት በጠላት ላይ ከፍተኛ ጉዳት ለማድረስ ዝግጁ መሆኑን ማረጋገጥ

<https://www.youtube.com/watch?v=3lkd80Z7rIM>

<https://www.youtube.com/watch?v=h7VKtHqhpGM>

<https://www.youtube.com/watch?v=zpDnlGT3LxY>

★★★★

መጋቢት 23 ዕሮብ

1, አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፋኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

4. የደፈጣ ውጊያ ዓላማዎች እንደሚከተለው ናቸው

ሀ. ጠላትን ለመደምሰስ። በደንብ የታጠቁ ጥቃቶች ጠላትን ለመግደል ውጤታማ መንገድ ናቸው ። አነስተኛ ሀብቶችን በጠላት ላይ የመጉዳት እድል ይሰጣሉ ።

<https://www.youtube.com/watch?v=zpDnlGT3LxY>

ለ. ጠላት እንቅስቃሴን ለማስተዳገል ። አምባገነኖች ከጦርነቱ አከባቢ ፊት ለፊት እና ከፊት ለፊቱ ሊያገለግሉ ይችላሉ ። የተከታታይ ስኬታማ ሽፍቶች የጠላት የመንቀሳቀስ ነፃነትን ያደናቅፋሉ ።

<https://www.youtube.com/watch?v=P008Mtqydhk>

<https://www.youtube.com/watch?v=6VyD1LtIM3g>

ሐ. መረጃ ለማግኘት

. የደፈጣው ሁሉ ስለጠላት መረጃ ለማግኘት ወይም እስረኞችን ለማስፈታት እንደ መገኛ መንገድ መቀመጥ ይችላል

<https://www.youtube.com/watch?v=Ge52hGWudec>

መ. የደፈጣ ፋኖን ደህንነት ለማቅረብ :: የደፈጣው ሁሉ የተገኘ ስኬት ቀጣይ የጠላት እንቅስቃሴን የሚገድብ እና መረጃን የማግኘት ችሎታን ይቀንሳል ::

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ::)

3 ወደ ደፈጣ ቦታ በምንንቅሳቀስበት ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ

፩ በመንገዳችን በፍጹም ለጠላት መረጃ የሚሆን ነገር መተው የለብንም ፣ በተቻለ አቆራጭ መንገዶችን መጠቀም ፣ ዎናና ትላልቅ መንገዶችን ማስወገድ፣

__ ዘርዘር ብሎ በሰልፍ ፣ ኮቴ አጥፍቶ መጎዝ __

፪ በመንገዳችን በፍጹም ረጅም ጎዞ በ አንድ መንገድ መጎዝ የለብንም፣ በተቻለ መጠን ምንም ረጅም ጎዞ ቢሆንም በሌሊት መጎዝ በፍጹም ወሳኝ ነው::

፫ በመንገዳችን በተለይ ቦታውን በደንብ የሚያውቁ መንገድ መሪዎች ማሰማራትና፣

፬ በተቻለ መጠን ቡድኑን ከፋፍሎ በትንሽ በትንሽ ቡድን ፣ በተለያዩ አቅጣጫ መጎዝ ለጠላት ስለላ አለመጋፈጥ ከዛም በሚስጥር የተቀጣጠሩበት ቦታ መገናኘት::

፭ አፋኖ ስላይ ቡድን የመንገዱን ሁኔታ እያጣራ ከፊት በሚጎዝበት ጊዜ፣ የጠላት ጦር ለገጥመው ስለሚችል ሁሌም ለማጥቃት ዝግጁ መሆን አለበት::

፮ በመንገድ ላይ ችግር ካጋጠመ ወይም ደፈጣው በተለየ ጉዳይ ካጋጠመው በፍጥነት ተወያይቶ ወበደ ስለማዊ ቀጣና መመለስ::

፯ በጉዞ ወቅት ከተወሰኑ የቡድኑ ጠባቂዎች በስተቀር ሌላው ቡድን መሳርያው በጉዞ እንዳይበርቅ ማቀባበል የለበትም::

<https://www.youtube.com/watch?v=P008Mtgdydhk>

<https://www.youtube.com/watch?v=pfSsXmiIVUo>

<https://www.youtube.com/watch?v=60bYtSJyY0E>

★★★

መጋቢት 24 ሀሙስ

1, አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ::)

ለፋኖ የደፈጣው ሁሉ በአሁኑ ሰአት ያለው ምቹ ሁኔታ::

1, በ አሁኑ ሰአት ያለው ከፍተኛ የአማራ ህዝብ አማራጭ ፋኖነት ወኔ በየገጠፍ፣ በየቀዬው ፣ በየቤቱ መፋፋም::

2, በየቀበሌያችን ፣ በየወረዳችን ከበቂ በላይ በብዛትም በጥራትም ለደፈጣው ሁሉ በጣም ምቹ የሆኑ ተራራማ መልክ አምድር የታደልን ፤ ለ አማራ ህዝብ ነጻነት ተራሮቻችንም ፋኖዎች ናቸው::

3, የአማራ ህዝብ ከጥቂት ባንዳዎች በስተቀር ሁሉም ፋኖ የሆነበት ጊዜ ምሆኑ::

4, ፀረ ፋኖ የህውሀትና የአነግ ቅጥረኛ ባንዳዎች የአማራን ህዝብ በመናቅ፣ በድፍረት በየመንደሩና በየቀበሌው ተዘረክርከው በየሰፈራችን እንደለመዱት “ፋኖን አሳዩን የታለ እንግደለው” እያሉ ካለምንም ጥበቃ ብእጃችን ላይ የወደቁበት ግዜ መሆኑ::

5, በአሁኑ ሰአት በአብሮ አደግ ፋኖ አደረጃጀት፣ የሰፈር ከዛም የቀበሌ እንዲሁም የወረዳ ፋኖ አደረጃጀት በየመልክ በየመልኩ የህዝባችንን ባህላዊ ትስስር በጠበቀ መልኩ አውቀንም ሆነ ሳናውቅ የተደራጀን መሆኑ::

3 አምስት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ::)

4 የጠላት ጦር መንገድ ላይ ካጋጠመ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

፩ ያልጠበቅነው የጠላት ጦር መንገድ ላይ ካጋጠመን በምንም አይነት ሳንዘጋጅ መግጠም የለብንም:: በተቻለ መጠን ሳንታይ አሳልፈነው ወደ አቀድነው ኢላማ መንቀሳቅስ አለብን::

፪ ሳንታይ ማለፍ ካልቻልን ፤፤ ዝግጁ ካልሆነ በድንገተኛ፣ በከፍተኛ ፍጥነትና ሀይል በማጥቃት በማደናበር ከፍተኛ ጉዳት ማድረስና ፤፤ ዝግጁ ከሆነ ደግሞ ጉዳት እንዳይደርሰብን ተጠንቀቀን አጋጣሚ መጠበቅ እናድርግ::

፫ መንገድ ላይ ያልጠበቅነው የጠላት ሰላይ ካጋጠመን በተቻለ መጠን ሳንታይ

አሳልፈነው ወደ አቀድነው ደፈጣ ኢላማ መንቀሳቅስ አለብን። ሳንታይ ማለፍ ካልቻልን ከተቻለ ምንም ጥይት ሳንተኩስ ማፈን ፣ ካለዛ ማስወገድ ግድ ይላል።

- <https://www.youtube.com/watch?v=90JX8FY9DEk>
- <https://www.youtube.com/watch?v=OCm80MKA08w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=rR0VceZ377k>

★★★★

መጋቢት 25 አርብ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ለደፈጣ ውግያ ተስማሚ ቦታዎች የሚከተሉትን ያካትታሉ፡

U. የሚታወቁ ወደ ፊት እና ወደኋላ ጠላት የሚገዝባቸው መንገዶች።

- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>

ለ. አስተዳደራዊ ቦታዎች እና አቅርቦት እና የውሃ ነጥቦች ። በተቃራኒ ጥቃቶች ወቅት የሚታወቁ ወይም የሚጠረጠሩ የምግብ ቆሻሻዎች እና የእጅ መሳሪያዎች መሸጫዎች ።

- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>
- <https://www.youtube.com/watch...>

3 አምስት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

5 ያቀድነው ደፈጣ ኢላማ ቦታ ስንደርስ በጠላት ላይ የምናደርገው ድንገተኛ ጥቃት

፮ ቡድኖችንን ከፋፍለን ፣ ዋናው ቡድን የጠላትን ጎንና ሆላ በከፍተኛ ፍጥነትና የተኩስ ብልጫ መደምሰስ። ለሎቹ ትናንሽ ቡድኖች ደግሞ ስብጥርጥር ብሎ በጥላት ጠንካራ ቦታ ላይ በመተኮስ ከፍተኛ ውዥንብር በመፍጠር ፣ ጥላት

ጠንካራ ቡድኖችን ያለበትን ቦታ እንዳያውቅ ማደናበር።

፪ ዋናው ቡድኖችን የጠላትን ጎንና ሆላ በከፍተኛ ፍጥነትና በምንመታበት ሰአት ለጠላት ምንም ፋታ ባለመስጠት፣ በድንገት፣ ከፍተኛ አደጋ ለማምጣት መቻል አለብን። ለሎቹ ስብጥርጥር ያሉ ትንንሽ ቡድኖች ደግሞ አላማቸው በጥላት ጠንካራ ቦታ ላይ በመተኮስ ከፍተኛ ውዥንብር በመፍጠር ፣ የጥላትን ጦር እስክንደመስ ሰው ድረስ ግራ ማጋባትና ጉዳት ማድረስ ነው።

፫ የጥላትን ጦር መሸሻ መንገድ ቀድመን በመረጃ ካወቅን መሸሻ መንገዱ ላይ ሌላ ደፈጣ ብድን አዘጋጅቶ በሚሸሽበት ጠብቆ የገባበት ገብቶ መደምሰስ አለብን።

፬ ይጥላት ጦር ስንቅና ትጥቅ ዲፖ ባካባቢው ካለ፣ የተወሰነ ግፍጥ ልክን መማረክ አለብን።

፭ የጠላት ጦር በቅርቡ ካለና ለማግዝ የሚመጣ መሆኑን ቅድም ያ መረጃ ካለን ፤ የሚመጣበት መንገድ ላይ አጥምዶ ድንገተኛ ደፈጣ ጥቃት ማድረግና፣ መንገዱን ማዘግየት ባዳከም፣ ከታቻለም ደምስሶ መማረክ አለብን።

፮ ጥቃት በምንሰነዝርበት ጊዜ ሁልጊዜም ገዢ መሬቶችን በመጠቅም ፪፣፫ ሀይላችንን በዋና ማጥቂያ ቦታ በማድረግ የጠላት ጦር ሳይሰባጠር በፍጥነት ለመደምሰስ በሚያስችል መንገድ ማቀድና መለማመድ አለብን። በተቻለ መጠን እስከምንደመስ ሰው ድረስ ረዳት ጦር ከ አካባቢው አንዳይመጣ በቅድሚያ መረጃ መንገዱ መዘጋት ወይም መደፈጥ አለበት።

፯ በድንገተኛ ማትቃት ጊዜ የቡድኖቻችን አሰላለፍ በጣም የተጠናና በከፍተኛ ደረጃ የምንናበብ መሆን አለበት። በለሊት የደፈጣ ጥቃት ሰንዘራ ጊዜ አቅጣጫ አንዳንስትና የራሳችንን ቡድን እንዳናጠቃ ከፍተኛ ጥንቃቄ መወሰድ አለበት።

- <https://www.youtube.com/watch?v=OHCcC7-qSZw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=p0W6p441xXQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=U16NicOxqxI>

★★★★

መጋቢት 26 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

ሐ በምሽትና ጥላና ከሌላ ያለባቸው እንደ የዛፋ መስመር እና መገጣጠሚያ መንገዶች አካባቢዎች።

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

መ. ጠላት ከተጥቃ በሆላ ለሽሽ የሚችልባቸው ቦታዎችና መንገዶች

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

<https://www.youtube.com/watch...>

3 አምስት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

6 የደፈጣ ጥቃት ከሰነዘርን በሆላ፤

፩ በፍጥነት ከቦታው መሰወር አለብን። ጠላት መንገዳችንን እንዳያውቅ

ዱካችንን መሰወር አለብን።

፪ በተቻለ መጠን መጀመር ጠላትን ለማደናገር የስተት መንገድ አሳይተን፤

በምስጢር ባቀድነው መሰረት ከ አካባቢው መራቅ አለብን።

፫ ጥቃት ክፈጸምን በሆላ ምርኮኛ በፍጹም አስከትለን መሄድ የለብንም።

ከነህይወታቸው በአካባቢው መበተን ይገባል።

፬ የተወሰነ ግሩፕ ጥቃት ክፈጸምን በሆላ መሰረያ ትጥቅና ስንቅ በሙሉ

መሰብሰብ የቻለውን ይዞ የተረፈውን ለ አካባቢው ህዝብ አካፍሎ በፍጥነት

አካባቢውን መልቀቅ አለበት።

<https://www.youtube.com/watch?v=BL2pua8katk>

<https://www.youtube.com/watch?v=-hOdETb0gIw>

<https://www.youtube.com/watch?v=AkPxDGXRtek>

ተደራጅ ሰልጥን ፣አድፍጥና ተዎጋ ምን ትጠብቁያለሽ።

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ

ምእራፍ ፲፫

አማራ ፍኖ - የቤት ለቤት

ወታደራዊ ስልጠና

13 ኛ ሳምንት

ከኮሮና በሽታ እራሳችንን እየጠበቅን ሁላችንንም እንዘጋጅ !!
 ህዝባዊ ማእብል ማስነሳት እና የተቀናጀ ፋኖ ትጥቅ ትግል
 ማፋፋም - 13ኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 28 - ሚያዝያ4)
 2012, 15 ሚሊዮን አማራ ፋኖ

ከኮሮና በሽታ እራሳችንን እየጠበቅን - ሁላችንንም እንዘጋጅ !!
 ህዝባዊ ማእብልና - የትጥቅ ትግል ስልጠና - (መጋቢት 28 - ሚያዝያ4) 2012



አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ
 Non-Governmental Organization (NGO)

Learn More

703,566
 People Reached

78,537
 Engagements

Boost Again

16K

457 Comments 1.2K Shares

<https://tinyurl.com/swkbyfj>

SHARE LIKE አድርገ/ግ !! ህዝባዊ ማእብል እና የፋኖ ትጥቅ ትግል ማፋፋም!!!

ገረዱ ብአድን /አዲጋ / ብልጽግና ይውደም !!

★★★★

በዚህ 13ኛ ሳምንት ስልጠና (መጋቢት 28 - ሚያዝያ4) 2012, ህዝባዊ ማእብል ማስነሳት እና የተቀናጀ ፋኖ ትጥቅ ትግል ማፋፋም ስልጠና መርሀ ግብር።

በኮሮና ምክንያት እስረኛ እየተፈታ አማራው ላይ ግን ሽብር ተጀምሯል። ሌሎች አማራ ያልሆኑ ክልሎች ህዝቦች አካባቢ የህክምና ቁሳቁስ ሲላክላቸው ለአማራው ከባድ መሳርያ ፣ ታንክና የጦር አውሮፕላን -- እየተላኩት ነው!

ገረዱ ብአድን /አዲጋ / ብልጽግና - ሕዝባችን በኮሮና በበሽታ እየተረበሸ ባለበት ወቅት - የአብይን ብሔራዊ የአነግጥ ሰራዊት በምድራችን አስፍሮ ህዝባችንን ለመውጋት ተነስቶል።

ይህን ፈተና ለመቆቆም ከኮሮና በሽታ እራሳችንን እየጠበቅን ሁላችንንም እንዘጋጅ !!

★★★★

መጋቢት 28 ሰኞ ስልጠና አርጸስት

1. ለጸረ አማራ ቡድኖች ሁሉ መረጃ የሚያቀብሉ የብአድንን ባንዳዎች ፣ ህብረተሰቡን አስተባብሮ ከተግባራቸው እንዲታቀቡ ማድረግ ፣ እምቢ ካሉ መደምስስ ።

★★★★

መጋቢት 29 ማክሰኞ ስልጠና አርጸስት

2. የጸረ አማራ, የአነግ-ሕውሀት ፌደራል ወታደር , ከማንድ ፖስቶችን ህብረተሰቡን አስተባብሮ ተቃውሞ ሰላማዊ ሰልፍ ማድረግ ፣ እረፍት መንሳትና ፣ ቦታውን ለቆ አልወጣም ካለ መደምስስ ።

★★★★

መጋቢት 30 እሮብ ስልጠና አርጸስት

3. ጸረ አማራ, የአነግ-ሕውሀት ፌደራል ወታደር, ይለባቸውን ወረዳዎች ውስጥ ያለውን መንገድ እና አውራ ጎዳናዎችን ህብረተሰቡን አስተባብሮ መዝጋት።

★★★★

ሚያዝያ 1 ሀሙስ ስልጠና አርጸስት

4. ህዝብን በየቦታው ማደራጀት እና እራሱን ከብአድን ባንዳዎች እና ከጸረ አማራ የአነግ-ሕውሀት ፊደራል ወታደር በትጥቅ ትግል እንዲከላከል መርዳት ::

★★★★

ሚያዝያ 2 አርብ ስልጠና አርጸስት

5. የጠላት ምግብ (ስንቅ) እና ወታደራዊ መሳሪያ (ትጥቅ) ዋናውን ወይም የሁለተኛ ደረጃ አቅርቦቶች መጋዘኖችንና ህብረተሰቡን አስተባብሮ መማረክ ፤ ካልተቻለ መደምስስ ::

★★★★

ሚያዝያ 3 ቅዳሜ ስልጠና አርጸስት

6. የጠላትን ኮምቦይ፣ ወታደር ማመላለሻ መከናዎች፣ ታንኮችን ፣ ጠብመንጃ ፣ መሳሪያዎች ፣ ቦንቦች፣ ቀልሃ ህብረተሰቡን አስተባብሮ ምድራችንን ለቀው እንዲወጡ ማድረግ ፤ እምቢ ካሉ ደምስስ ::

★★★★

መጋቢት 28 ሰኞ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።) (ካለፈው ሳምንት)

1 ለድንገተኛ ደፈጣ ማጥቃት ዝግጅት የሚያስፈልጉ ቅድመ ሁኔታዎች
፩ መረጃ _ ስለ በአካባቢ የተሰማራው ጠላት ጦር ጥንካሬ፣ ድክመት፣ ቁጥር፣ የመሳሪያ ብዛትና ጥራት፣ አሰላለፍ ማወቅ
፪ የጠላት ጦር ስለሚጎዝበት መንገድ፣ የመንገዱ አቀማመጥ፣ ለደፈጣና መንገድ ለመዝጋት የሚመቹ ቦታዎች ፣ የ አካባቢው መውጫና መግቢያ ፣ በደፈጣ ጥቃት ካደረሱ በሆላ ማምለጫ መንገዶች።
፫ ለድንገተኝነት በስንት ሰ አትና ፣ ብምን ፍጥነት ማጥቃት እንደምንፈጽም።

በተለይ በማታ አዘናግቶ ለማጥቃት እቅድ ማውጣት።
፬ በደፈጣ ጥቃት ግዜ ህዝባችን ምንም እንዳይጎዳ የሚወሰዱ እርምጃዎች።

<https://www.youtube.com/watch?v=GSDhVaqLESA>
<https://www.youtube.com/watch?v=ClIodexIsAQ>
<https://www.youtube.com/watch?v=OvzTcoQ0YMU>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ። ለመተግበርም እቅድ ያውጡ።)
A, ለጸረ አማራ ቡድኖች ሁሉ መረጃ የሚያቀብሉ የብአድንን ባንዳዎች ፤ ህብረተሰቡን አስተባብሮ ከተግባራቸው እንዲታቀቡ ማድረግ ፤ እምቢ ካሉ ደምስስ ::

★★★★

መጋቢት 29 ማክሰኞ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

2 ወደ ደፈጣ ቦታ ከመንቅሳቀስ በፊት ማረጋገጥ ያለብን

፩ ለማጥቃትና ፣ ጥላትን ለመደምሰስ የሚያስፈልጉ ሙሉ ትጥቅና ስንቅ፣
፪ በደፈጣ ማጥቃቱን እቅድ የፋኖ ቡድኑ በደንብ አጥንቶ፣ ተናቦና በሀሳብ መስማማት።

፫ የፋኖ ቡድኑ እያንዳንዱ አባል፣ በቁርጠኝነት በጠላት ላይ ከፍተኛ ጉዳት ለማድረስ ዝግጁ መሆኑን ማረጋገጥ

<https://www.youtube.com/watch?v=3lkd80Z7rIM>
<https://www.youtube.com/watch?v=h7VKtHqhpqM>
<https://www.youtube.com/watch?v=zpDnlGT3LxY>

3 አራት ሰአት

(በመግለጫው መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ። ለመተግበርም እቅድ ያውጡ።)
B, የጸረ አማራ, የአነግ-ሕውሀት ፊደራል ወታደር , ኮማንድ ፖስቶችን

ሀብረተሰቡን አስተባብሮ ተቃውሞ ሰላማዊ ሰልፍ ማድረግ ፣ እረፍት መንሳትና ፤ ቦታውን ለቆ አልወጣም ካለ መደምሰስ ።

★★★★

መጋቢት 30 ዕድብ

1, አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

3 ወደ ደፈጣ ቦታ በምንንቅሳቀስበት ጊዜ የሚደረግ ጥንቃቄ

፩ በመንገዳችን በፍጹም ለጠላት መረጃ የሚሆን ነገር መተው የለብንም ፣ በተቻለ አቆራጭ መንገዶችን መጠቀም ፣ ዎናና ትላልቅ መንገዶችን ማስወገድ፣

___ ዘርዘር ብሎ በሰልፍ ፣ ኮቴ አጥፍቶ መጎዝ___

፪ በመንገዳችን በፍጹም ረጅም ጎዞ በ አንድ መንገድ መጎዝ የለብንም፣ በተቻለ መጠን ምንም ረጅም ጉዞ ቢሆንም በሌሊት መጎዝ በፍጹም ወሳኝ ነው።

፫ በመንገዳችን በተለይ ቦታውን በደንብ የሚያውቁ መንገድ መሪዎች ማሰማራትና፣

፬ በተቻለ መጠን ቡድኑን ከፋፍሎ በትንሽ በትንሽ ቡድን ፣ በተለያዩ አቅጣጫ መጎዝ ለጠላት ስለላ አለመጋፈጥ ከዛም በሚስጥር የተቀጣጠሩበት ቦታ መገናኘት።

፭ አፋኖ ስላይ ቡድን የመንገዱን ሁኔታ እያጣራ ከፊት በሚጎዝበት ጊዜ፣ የጠላት ጦር ለገጥመው ስለሚችል ሁሌም ለማጥቃት ዝግጁ መሆን አለበት።

፮ በመንገድ ላይ ችግር ካጋጠመ ወይም ደፈጣው በተለየ ጉዳይ ካጋጠመው በፍጥነት ተወያይቶ ወበደ ስላማዊ ቀጣና መመለስ።

፯ በጉዞ ወቅት ከተወሰኑ የቡድኑ ጠባቂዎች በስተቀር ሌላው ቡድን መሰርደው በጉዞ እንዳይባርቅ ማቀባበል የለበትም።

<https://www.youtube.com/watch?v=P008Mtgdydhk>

<https://www.youtube.com/watch?v=pfSsXmIlVUo>

<https://www.youtube.com/watch?v=60bYtSJjY0E>

3አራት ሰአት

(በመግለጫው መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ

ይለማመዱ። ለመተግበርም እቅድ ያውጡ።) C, ህዝብን በየቦታው ማደራጀት እና እራሱን ከብአድን ባንዳዎች እና ከጸረ አማራ የአነግ-ሕውሀት ፊደራል ወታደር በትጥቅ ትግል እንዲከላከል መርዳት ።

★★★★

ሚያዝያ 1 ሀምስ

1, አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

4 የጠላት ጦር መንገድ ላይ ካጋጠመ መደረግ ያለበት ጥንቃቄ

፩ ያልጠበቅነው የጠላት ጦር መንገድ ላይ ካጋጠመን በምንም አይነት ሳንዘጋጅ መግጠም የለብንም። በተቻለ መጠን ሳንታይ አሳልፈነው ወደ አቀድነው ኢላማ መንቀሳቅስ አለብን።

፪ ሳንታይ ማለፍ ካልቻልን ፤፤ ዝግጁ ካልሆነ በድንገተኛ፣ በከፍተኛ ፍጥነትና ሀይል በማጥቃት በማደናበር ከፍተኛ ጉዳት ማድረስና ፤፤ ዝግጁ ከሆነ ደግሞ ጉዳት እንዳይደርሰብን ተጠንቀቀን አጋጣሚ መጠበቅ እናድርግ።

፫ መንገድ ላይ ያልጠበቅነው የጠላት ሰላይ ካጋጠመን በተቻለ መጠን ሳንታይ አሳልፈነው ወደ አቀድነው ደፈጣ ኢላማ መንቀሳቅስ አለብን። ሳንታይ ማለፍ ካልቻልን ከተቻለ ምንም ጥይት ሳንተኩስ ማፈን ፣ ካለዘ ማስወገድ ግድ ይላል።

<https://www.youtube.com/watch?v=90JX8FY9DEk>

<https://www.youtube.com/watch?v=OCm80MKA08w>

<https://www.youtube.com/watch?v=rR0VceZ377k>

3አራት ሰአት

(በመግለጫው መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ። ለመተግበርም እቅድ ያውጡ።)

D, የጠላት ምግብ (ስንቅ) እና ወታደራዊ መሳሪያ (ትጥቅ) ዋናውን ወይም የሁለተኛ ደረጃ አቅርቦቶች መጋዘኖችንና ሀብረተሰቡን አስተባብሮ መማርክ ፤ ካልተቻለ መደምሰስ ።

★★★★

ሚያዝያ 2 አርብ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

5 ያቀድነው ደፈጣ ኢላማ ቦታ ስንደርስ በጠላት ላይ የምናደርገው ድንገተኛ ጥቃት

፩ ቡድኖችንን ከፋፍለን ፣ ዋናው ቡድን የጠላትን ጎንጎር ሆላ በከፍተኛ ፍጥነትና የተኩስ ብልጫ መደምሰስ። ለሎቹ ትናንሽ ቡድኖች ደግሞ ስብጥርጥር ብሎ በጥላት ጠንካራ ቦታ ላይ በመተኮስ ከፍተኛ ውዥንብር በመፍጠር ፣ ጥላት ጠንካራ ቡድኖችን ያለበትን ቦታ እንዳያውቅ ማደናበር።

፪ ዋናው ቡድኖችን የጠላትን ጎንጎር ሆላ በከፍተኛ ፍጥነትና በምንመታበት ሰአት ለጠላት ምንም ፋታ ባለመስጠት፣ በድንገት፣ ከፍተኛ አደጋ ለማምጣት መቻል አለብን። ለሎቹ ስብጥርጥር ያሉ ትንንሽ ቡድኖች ደግሞ አላማቸው በጥላት ጠንካራ ቦታ ላይ በመተኮስ ከፍተኛ ውዥንብር በመፍጠር ፣

የጥላትን ጦር እስክንደመስ ሰው ድረስ ግራ ማጋባትና ጉዳት ማድረስ ነው።

፫ የጥላትን ጦር መሸሻ መንገድ ቀድመን በመረጃ ካወቅን መሸሻ መንገዱ ላይ ሌላ ደፈጣ ብድን አዘጋጅቶ በሚሸሽበት ጠብቆ የገባበት ገብቶ መደምሰስ

አለብን።

፬ ይጥላት ጦር ስንቅና ትጥቅ ዲፖ ባካባቢው ካለ፣ የተወሰነ ግሩፕ ልክን

መማረክ አለብን።

፭ የጠላት ጦር በቅርቡ ካለና ለማግዝ የሚመጣ መሆኑን ቅድም ያ መረጃ

ካለን ፤ የሚመጣበት መንገድ ላይ አጥምዶ ድንገተኛ ደፈጣ ጥቃት

ማድረግና፣ መንገዱን ማዘግየት ባዳከም፣ ከታቻለም ደምስሶ መማረክ

አለብን።

፮ ጥቃት በምንሰነዝርበት ጊዜ ሁልጊዜም ገዢ መሬቶችን በመጠቅም ፪፣፫

ሀይላችንን በዋና ማጥቂያ ቦታ በማድረግ የጠላት ጦር ሳይሰባጠር በፍጥነት

ለመደምሰስ በሚያስችል መንገድ ማቀድና መለማመድ አለብን። በተቻለ

መጠን እስከምንደመስ ሰው ድረስ ረዳት ጦር ከ አካባቢው አንዳይመጣ

በቅድሚያ መረጃ መንገዱ መዘጋት ወይም መደፈጥ አለበት።

፯ በድንገተኛ ማትቃት ጊዜ የቡድኖቻችን አሰላለፍ በጣም የተጠናና በከፍተኛ

ደረጃ የምንናበብ መሆን አለበት። በሌሊት የደፈጣ ጥቃት ሰንዘራ ጊዜ አቅጣጫ አንዳንስትና የራሳችንን ቡድን እንዳናጠቃ ከፍተኛ ጥንቃቄ መወሰድ አለበት።

<https://www.youtube.com/watch?v=OHCcC7-qSZw>

<https://www.youtube.com/watch?v=p0W6p441xXQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=U16NicOxqxI>

3አራት ሰአት

(በመግለጫው መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ። ለመተግበርም እቅድ ያውጡ።)

F, የጠላትን ኮምቦይ፣ ወታደር ማመላለሻ መከናወኖች፣ ታንኮችን ሀብረተሰቡን አስተባብሮ ምድራችንን ለቀው እንዲወጡ ማድረግ ፤ ካልተቻለ ደምስስ ።

★★★★

ሚያዝያ 3 ቅዳሜ

1 አንድ ሰአት የአካል ብቃት እንቅስቃሴ

2 ሁለት ሰአት

(በመግለጫው ሺዲዮ መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ ይለማመዱ።)

6 የደፈጣ ጥቃት ከሰነዘርን በሆላ፤

፩ በፍጥነት ከቦታው መሰወር አለብን። ጠላት መንገዳችንን እንዳያውቅ ዲካችንን መሰወር አለብን።

፪ በተቻለ መጠን መጀመር ጠላትን ለማደናገር የስተት መንገድ አሳይተን፣ በምስጥር ባቀድነው መሰረት ከ አካባቢው መራቅ አለብን።

፫ ጥቃት ክፈጸምን በሆላ ምርኮኛ በፍጹም አስከትለን መሄድ የለብንም። ከነህይወታቸው በአካባቢው መበተን ይገባል።

፬ የተወሰነ ግሩፕ ጥቃት ክፈጸምን በሆላ መሰረድ ትጥቅና ስንቅ በሙሉ መሰብሰብ የቻለውን ይዞ የተረፈውን ለ አካባቢው ህዝብ አካፍሎ በፍጥነት አካባቢውን መልቀቅ አለበት።

<https://www.youtube.com/watch?v=BL2pua8katk>

<https://www.youtube.com/watch?v=-hOdETb0gIw>

<https://www.youtube.com/watch?v=AkPxDGXRtek>

3ኦራት ሰአት

(በመግለጫው መሰረት ከአብሮ አደግ ፍኖ ቡድኖ ጋር ደጋግመው ይወያዩ
ይለማመዱ። ለመተግበርም እቅድ ያውጡ።)

G, ጠብመንጃ ፣መሳርያዎች ፣ ቦንቦች፣ ቀልሃ ህብረተሰቡን አስተባብሮ
መማርክ ፣ ካልተቻለ መደምስስ

ህብረተሰቡን አስተባብሮ ፣አድፍጥና ተዎጋ !!

አማራ ፋኖ- ዎሽንግተን ዲሲ