

ՄԱՐԴՈՒԼ ԻՐԱԿՈՒՆՔՆԵՐ ԵՎ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ

ԺԵՍՏԵՐԻ ԼԵԶԿԻ
ՈԼՂԵՑՈՒՅՑ-ԲԱՌԱՐԱՆ





«ԱԳԱԹ»

ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱՆՑ
ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ
ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐ ԵՎ ՀԱՇՄԱՆԴԱՄՈՒԹՅՈՒՆ

ԺԵՍՏԵՐԻ ԼԵԶՎԻ
ՈՂԵՑՈՒՅՑ-ԲԱՌԱՐԱՆ

ՀԵՂԻՆԱԿԱՑԻՆ ԽՈՒՄԲ

Ծրագրի ղեկավար՝	Գայանե Գրիգորյան
Հաշմանդամության ոլորտի փորձագետ՝	Կարինե Գրիգորյան
Ուղեցույցի պատրաստում, համակարգչային խմբագրում և դիզայն՝	Մարինե Ավետիսյան
Ժեստերի հավաքագրում, մշակում և մասնագիտական խմբագրում՝	Ռոզա Ավագյան
Սրբագրիչներ՝	Գոհար Մելիքյան Անուշ Հարությունյան
Ժեստերի ցուցադրող՝	Արշալույս Բոյաջյան



«ԱԳԱԹ»

ՀԱՆՐԱՊԵՏՈՒԹՅԱՆ ՈՒՆԵՑՈՂ ԿԱՆԱԾ
ԻՐԱՎՈՆԵՒԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

Ուղեցույցը պատրաստվել է «Ագաթ» հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքների պաշտպանության կենտրոն հասարակական կազմակերպության կողմից՝ «Մարդու իրավունքների և արդարադատության մատչելիություն» ծրագրի շրջանակներում:

ՆԱԽԱԲԱՆ

Ներկայումս Հայաստանի Հանրապետությունում բնակվում է լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց մի մեծ համայնք: Նրանք ունեն իրենց մայրենի լեզուն, մշակույթը, պատմությունը: Հայաստանի Հանրապետությունում ժեստերի լեզուն ճանաչված չէ որպես պետական լեզու: Լսողության խնդիրներ ունեցող անձինք ունեն հաղորդակցման և մատչելի տեղեկատվություն ստանալու լուրջ խնդիրներ. նրանք բախվում են բազմաթիվ դժվարությունների կրթական, առողջապահական, զբաղվածության, սոցիալ-տնտեսական, իրավական և այլ ոլորտներում: Լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց հետ անմիջական շփում ունեցողների մեծ մասը չի տիրապետում ժեստերի լեզվին, անբավարար է ժեստերի լեզվի թարգմանիչների քանակը: Հայաստանի Հանրապետությունը, որպես ՄԱԿ-ի Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների մասին կոնվեցիան (UN CRPD) վավերացրած երկիր, միջազգային պարտավորություններ է ստանձնել՝ ապահովելու հաշմանդամություն ունեցող անձանց տարբեր իրավունքների կիրարկումը մեր երկրում, այդ թվում՝ լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց իրավունքները: Հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների հարցերով ՄԱԿ-ի կոմիտեն Հայաստանի նախնական զեկույցի վերաբերյալ իր եզրափակիչ դիտարկումներում առաջարկում է հայկական ժեստերի լեզուն ճանաչել որպես պաշտոնական հարաբերությունների լեզու:

«Ազաթ» հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքների պաշտպանության կենտրոն հասարակական կազմակերպությունը նախաձեռնել և ստեղծել է ուղեցույց-բառարան, որով խթանում է լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց իրավունքների պաշտպանությունը և հավասար հնարավորությունների ապահովումը, նրանց հաղորդակցության, շփման և պաշտպանված լինելու իրավունքը: Սույն ուղեցույցը կապահովի լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց՝ այլ անձանց հետ համահավասար հիմունքներով, հասարակության կյանքում իրենց հավասար մասնակցությունն ու արդյունավետ սոցիալական ներառումը, որը երաշխավորված է Հայաստանի Հանրապետության

Սահմանադրությամբ, ինչպես նաև համապատասխանում է միջազգային իրավունքի համընդհանուր ճանաչում գտած սկզբունքներին և նորմերին, Հայաստանի Հանրապետության կողմից վավերացված միջազգային պայմանագրերին:

Ծրագրի շրջանակներում ստեղծված «Մարդու իրավունքներ և հաշմանդամություն» ուղեցույց-բառարանը իր տեսակով առաջինն է Հայաստանում: Բառարանում ընդգրկված են մարդու իրավունքներին առնչվող շուրջ 300 առաջնային ժեստեր: Ուղեցույց-բառարանը նախատեսված է լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց, իրավապաշտպանների, իրավաբանների, մարդու իրավունքների ոլորտին առնչվող անձանց և այլ շահագրգիռ կողմերի համար: Այն կօգնի լսողության խնդիրներ ունեցող անձանց և հասարակության այլ անդամներին ավելի հեշտ և մատչելի հաղորդակցվել:

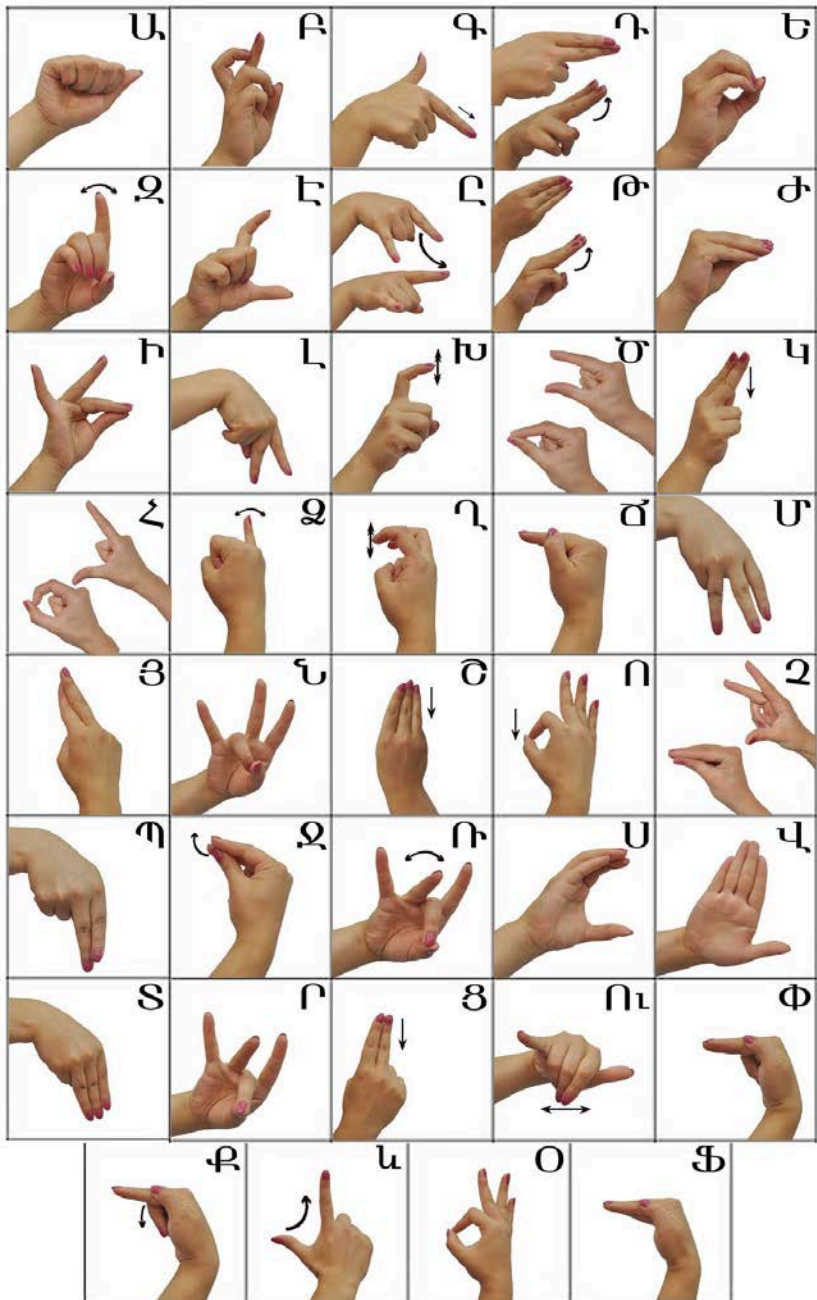
Նախաձեռնությունն իրականացվել է «Ազաթ» հաշմանդամություն ունեցող կանանց իրավունքների պաշտպանության կենտրոն հասարակական կազմակերպության կողմից «Մարդու իրավունքների և արդարադատության մատչելիություն» ծրագրի շրջանակներում:

Ծրագրի նպատակն է խթանել հաշմանդամություն ունեցող անձանց իրավունքների պաշտպանությունը Հայաստանում՝ իրազեկության բարձրացման և ջատագովություն միջոցով:

ՊԱՅՄԱՆԱԿԱՆ ՆՇԱՆՆԵՐ (շարժումներ)










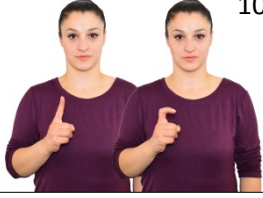
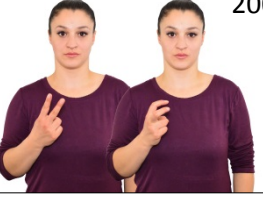
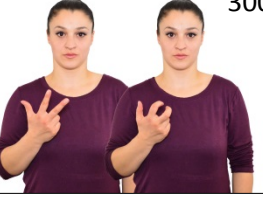
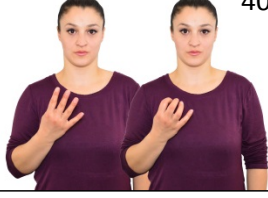
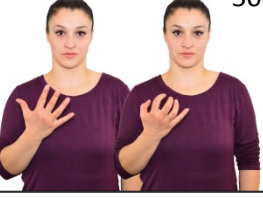
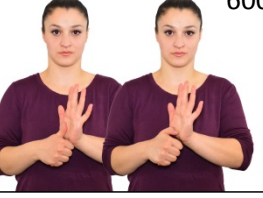



	Դեպի վեր (ուղղահայած)		Ուղղահայաց շրջանագիծ
	Դեպի վար (ուղղահայած)		Հորիզոնական շրջանագիծ
	Դեպի ձախ (հորիզոնական)		Շրջանագիծ
	Դեպի աջ (հորիզոնական)		Զիգզագաձև
	Թեք դեպի վերև՝ ձախ		Պարուրածև շարժում
	Թեք դեպի վերև՝ աջ		Կորածև շարժում
	Թեք դեպի ներքև՝ ձախ		Կրկնվող կիսաշրջան
	Թեք դեպի ներքև՝ աջ		Կորագիծ աջ և ձախ
	Թեք դեպի կենտրոն-հետ		Կրկնվող կորագիծ, աջ և ձախ
	Ուղղահայաց վերև-ներքև		Շրջան, ներքև
	Հորիզոնական դեպի աջ և ձախ		Եռանկյունաձև
	Հորիզոնական աջ և ձախ		Ալիքաձև ներքև
	Ալիքաձև, հորիզոնական աջ		Կորագիծ դեպի վերև՝ աջ
	Ալիքաձև, հորիզոնական ձախ		Կորագիծ դեպի վերև՝ ձախ
	Ալիքաձև, հորիզոնական ներքև		Կորագիծ դեպի ներքև՝ աջ
	Կրկնվող ուղղահայաց վերև և ներքև		Կորագիծ դեպի ներքև՝ ձախ
	Կրկնվող հորիզոնական աջ և ձախ		

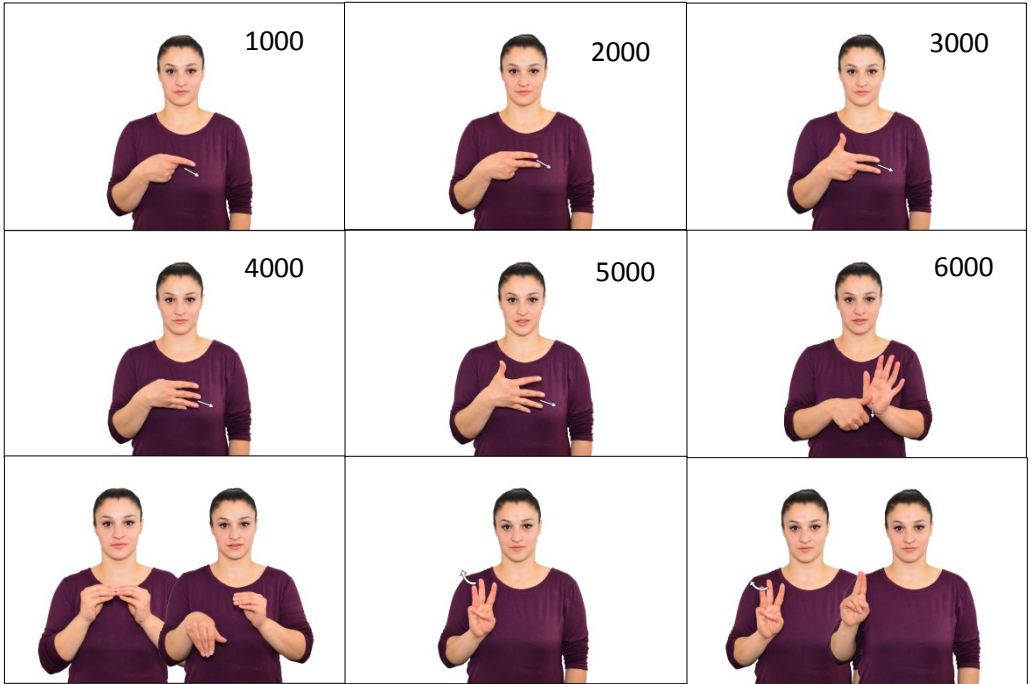
ԱՅԲՈՒԲԵՆ



ԹՎԵՐ

 <p>1</p>	 <p>2</p>	 <p>3</p>
 <p>4</p>	 <p>5</p>	 <p>6</p>
 <p>7</p>	 <p>8</p>	 <p>9</p>
 <p>10</p>	 <p>11</p>	 <p>12</p>
 <p>13</p>	 <p>14</p>	 <p>15</p>
 <p>16</p>	 <p>17</p>	 <p>18</p>

 <p>19</p>	 <p>20</p>	 <p>30</p>
 <p>40</p>	 <p>50</p>	 <p>60</p>
 <p>70</p>	 <p>80</p>	 <p>90</p>
 <p>100</p>	 <p>200</p>	 <p>300</p>
 <p>400</p>	 <p>500</p>	 <p>600</p>
 <p>700</p>	 <p>800</p>	 <p>900</p>

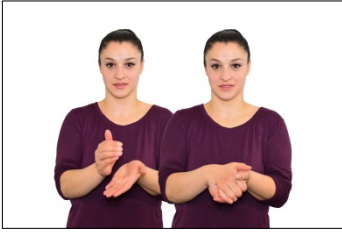


10.000

Միլիոն

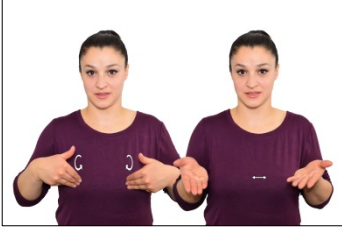
Միլիարդ

ԾԱՆՈԹՈՒԹՅՈՒՆ



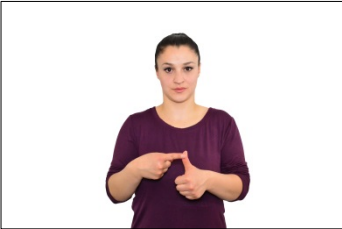
ԾԱՆՈԹԱՆԱԼ

2 ձեռքի «Ֆ» մատնաձև:
Աջ ձեռքը հպել ձախիին:



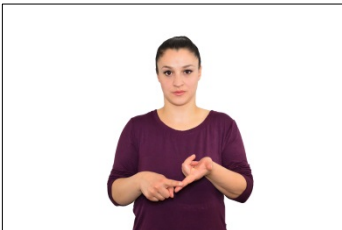
ԲԱՐԵՎ ՁԵԶ

2 ձեռքի կոր «Վ» մատնաձև:
Շարժաձև հպել կրծքին՝ ուղղել առաջ:



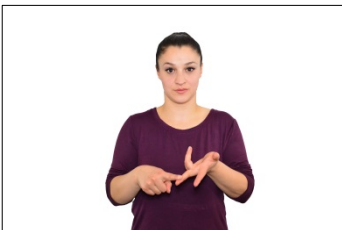
ԱՆՈՆ

«Ա» մատնաձև՝ բութ մատը բաց:
Աջ ձեռքի ցուցամատը հպել ձախ ձեռքի
բութ մատին: *(Կրկնվող շարժում)*



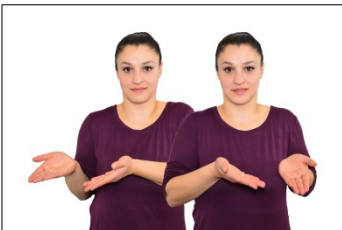
ԱԶԳԱՆՈՆ

«Գ» մատնաձև:
Աջ ձեռքի ցուցամատը հպել ձախ ձեռքի
ցուցամատին: *(Կրկնվող շարժում)*



ՀԱՅՐԱՆՈՆ

«Յ» մատնաձև:
Աջ ձեռքի ցուցամատը հպել ձախ ձեռքի
միջնամատին: *(Կրկնվող շարժում)*



ՀՐԱՎԻՐԵԼ

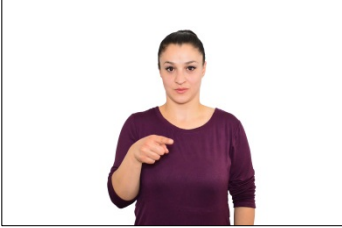
«Վ» մատնաձև:
Շարժել դեպի կենտրոն:



ԵՍ

«1» մատնաձև:

Ցուցամատը ուղղել դեպի իր անձը:



ԴՈՒ

«1» մատնաձև:

Ցուցամատը ուղղել դեպի խոսակիցը:



ՆՐԱ

«Ֆ» մատնաձև:

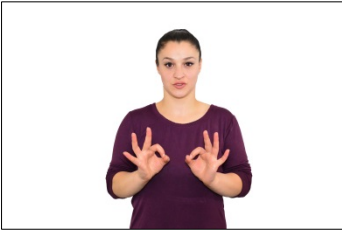
Ձեռքը ուղղել դեպի երրորդ անձը:



ՄԵՆՔ

«5» մատնաձև:

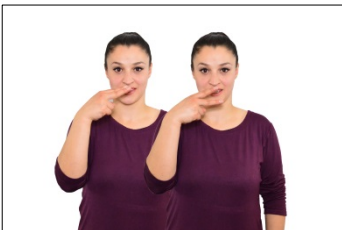
Աջից ձախ շարժումով ձեռքը հպել կրծքին:



ՃԻՇՏ

2 ձեռքի «Օ» մատնաձև:

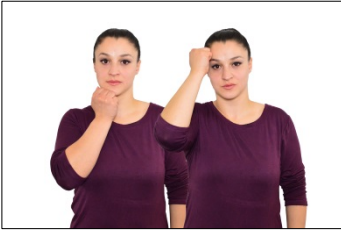
Թեթև շարժումով ցուցադրել ժեստը:



ՄԽԱԼ

«2» մատնաձև:

Մատները իրար հպելով՝ միջնամատն իջեցնել ներքև:



ՇՆՈՐՀԱԿԱԼՈՅՈՒՆ

«Ա» մատնաձև:

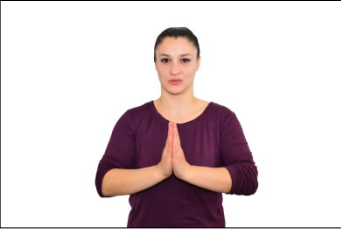
Հայել ծնոտին, հետո՝ ճակատին:



ՆԵՐԵՂՈՅՈՒՆ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:

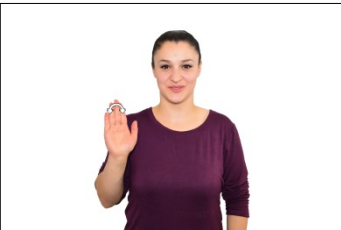
Ձախը՝ անշարժ, աջ ձեռքի մատները շարժելով՝ թեթև հպել ձախ ձեռքի ափին:



ԽՆԴՐԵԼ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:

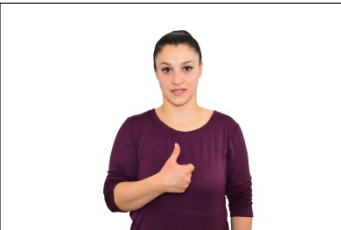
Ափերը հպել իրար, թեթևակի շարժել:



ՅՏԵՍՈՒԹՅՈՒՆ

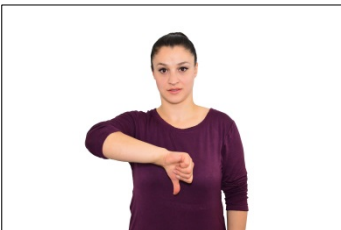
«Վ» մատնաձև:

Շարժել տեղում՝ դարձնելով «Վ» մատնաձև:



ԼԱՎ

«Ա» մատնաձև՝ բուրժը բաց, դեպի վերև:



ՎԱՏ

«Ա» մատնաձև՝ բուրժը բաց, դեպի ներքև:



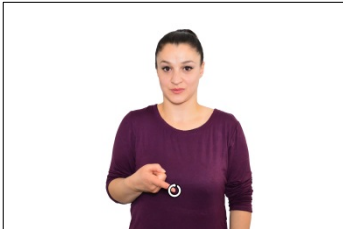
ԵՐԲ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում շարժել:



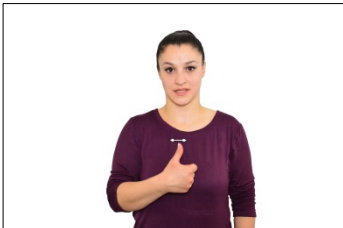
ԻՆՉ

«1» մատնաձև:
Ձեռքը թեթևակի շարժել ձախ-աջ:



ԻՆՉՈ՞Ւ

«1» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում պտտել աջ-ձախ:



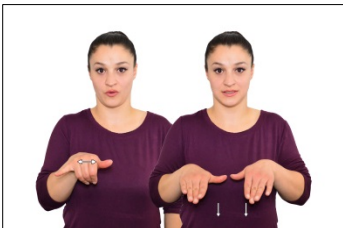
ԻՆՉՊԵՍ ԵՍ

«Ա» մատնաձև՝ բուրբ բաց, դեպի վերև:
Տեղում շարժել:



Ո՞Վ

«Լ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում կորածն շարժել:



ՈՐՏԵ՞Ղ

Տես ուր ժեստը, հետո 2 ձեռքի «Վ»
մատնաձևը շարժել տեղում:



ԺԵՍ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Շրջանաձև տեղում շարժել:



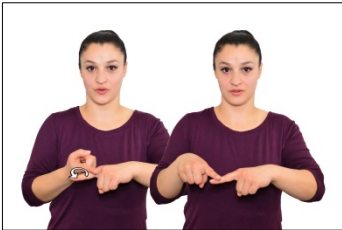
ԽՈՒԼ

«1» մատնաձև:
Ցուցամատը շարժել դեպի բերանը:



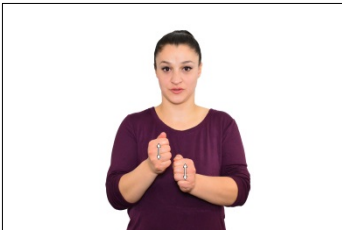
ԹՈՒՅԼ ԼՍՈՂ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը վերևից ներքև շարժել:



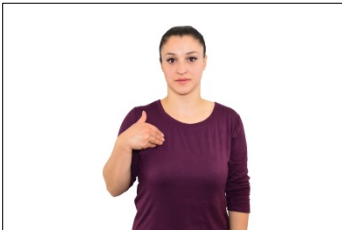
ՈՐՈՎՀԵՏԵՎ

2 ձեռքի «1» մատնաձև :
Չախր անշարժ, աջ ձեռքի
ցուցամատը:



ՄԻՇՏ

2 ձեռքի «Ս» մատնաձև:
Չախր՝ անշարժ, աջը հպել ձախ ձեռքին ,
շարժել դեպի ներքև: (*Կրկնվող շարժում*):

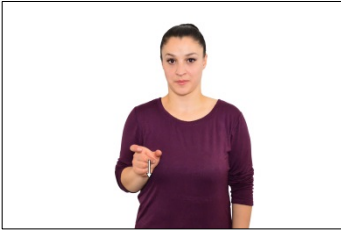


ԻՄ

«Տ» մատնաձև:
Մատները հպել կրծքին:

ՄԱՐԴ

ԲԱՐԵԿԱՄՈՒԹՅՈՒՆ



ՄԱՐԴ

«Է» մատնաձև:
Ձեռքը վերևից իջեցնել ներքև:



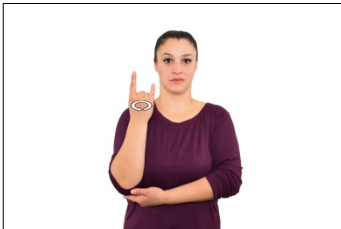
ԱՂՋԻԿ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը հպել ծնոտին:



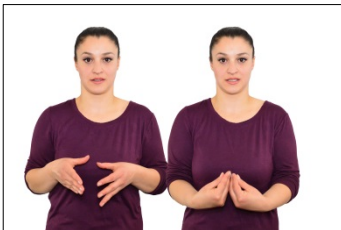
ՏՂԱ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը հպել ճակատին:



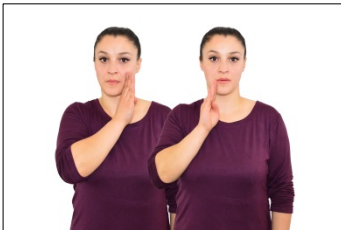
ԵՐԵԽԱ

«Ը» մատնաձև:
Ձեռքը կիսաշրջանով շարժել տեղում:



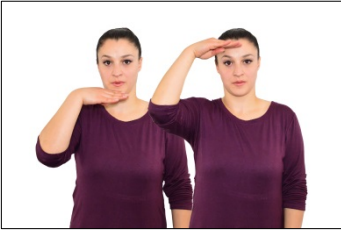
ԸՆՏԱՆԻՔ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Մատները ծրջանաձև ծարժելով հպել իրար՝ դարձնելով «Ժ» մատնաձև:



ՄԱՅՐ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Աջ ձեռքը հպել աջ, հետո՝ ձախ այտին:



ՀԱՅՐ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:

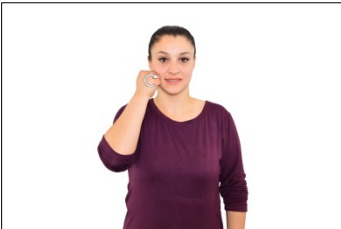
Հպել ծնոտին, հետո՝ ճակատին:



ՈՐԴԻ

«Օ» մատնաձև:

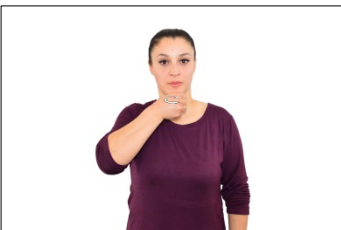
Թեթևակի հպել կրծքին և շարժել առաջ:



ՍՍՏԻԿ

«Ա» մատնաձև:

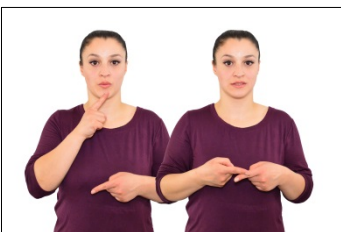
Հպել այտին՝ կորած շարժել տեղում:



ՊԱՊԻԿ

«Ա» մատնաձև:

Կորած շարժել ծնոտի տակ:



ՔՈՆՅՐ

2 ձեռքի «1» մատնաձև:

Աջ ձեռքի ցուցամատը հպել ճակատին, իջեցնել և հպել ձախ ձեռքի ցուցամատին:



ԵՂԲԱՅՐ

2 ձեռքի «1» մատնաձև:

Աջ ձեռքի ցուցամատը հպել ծնոտին, իջեցնել և հպել ձախ ձեռքի ցուցամատին:



ԱՍՈՒՄԻՆ

«Օ» և «Վ» մատնաձևեր:
«Օ» մատնաձևը սահեցնել ցուցամատի վրայով:



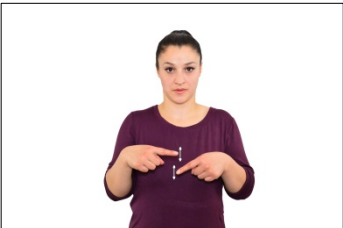
ՄԿԵՍՈՒՐ

«5» մատնաձև:
Միջնամատը հպել քթին:
(Կրկվող շարժում):



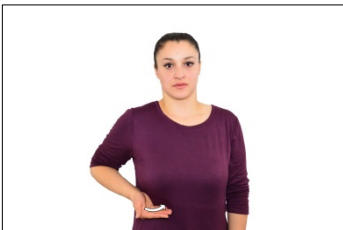
ՄԿԵՍՅԱՐ

ՄԿԵՍՈՒՐ և ՀԱՅՐ ժեստեր:



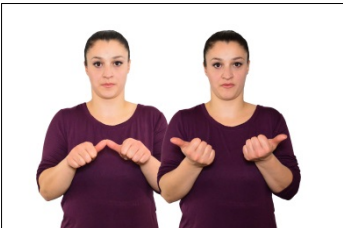
ԲԱՐԵԿԱՍ

2 ձեռքերի ցուցամատերը հպել իրար:



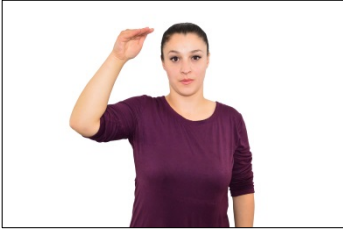
ԱՊՐԵԼ

«Վ» մատնաձև:
Հպել գոտկատեղին:



ԲԱԺԱՆՎԵԼ

2 ձեռքերի «Ա» մատնաձև:
Բույթ մատերը բաց` հպել իրար և շարժել հակառակ կողմերով:



ԲԱՐՁՐ (ԲԱՐՁՐԱՀԱՍՍԿ)

«Ֆ» մատնաձև:
Ձեռքը բարձրացնել վերև:



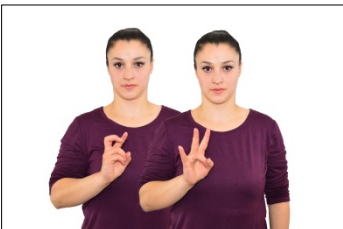
ՑԱԾՐ (ՑԱԾՐԱՀԱՍՍԿ)

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը Իջեցնել ներքև:



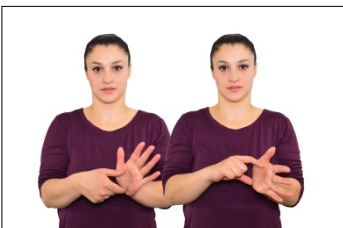
ՏՈՒՆ

2 ձեռքի «Ֆ» մատնաձև:
Մատների ծայրերը միացնել իրար:



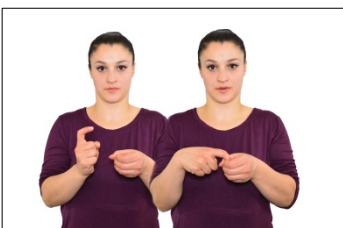
ԲՆԱԿԱՐԱՆ

«Բ» և «Ն» մատնաձևեր:



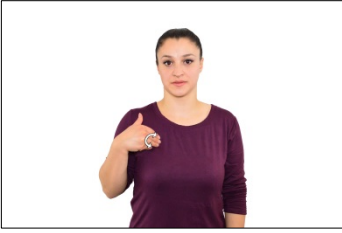
ՄԵՆՅԱԿ

«Վ» և «Է» մատնաձևեր:
«Է» մատնաձևով մյուս ավիի մեջ
քառակուսի պատկերել:



ԿՈՂՊԵԼ (ԿՈՂՊԵՔ)

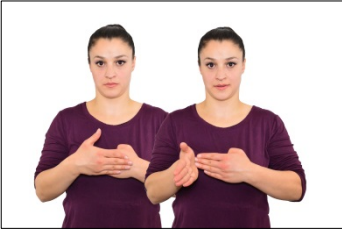
«Խ» և «Ս» մատնաձևեր:
«Ս» մատնաձևը անշարժ «Խ» մատնաձևով
պատկերել փակ կողպեք:



ԱՄՈՒՐԻ

«Ֆ» մատնաձև:

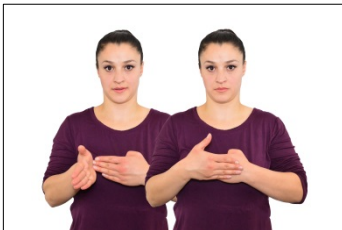
Հպել կրծքավանդակին և ձեռքը տեղում կիսակորածն շարժել:



ԲԱՑ

Երկու ձեռքերի «Վ» մատնաձև:

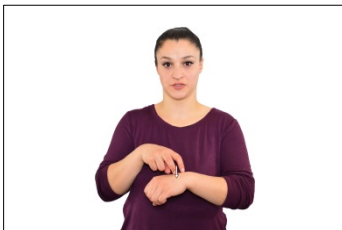
Մեկը՝ անշարժ, մյուսը շարժել դեպի դուրս՝ պատկերելով բացվող դուռ:



ՓԱԿ

Երկու ձեռքերի «Վ» մատնաձև:

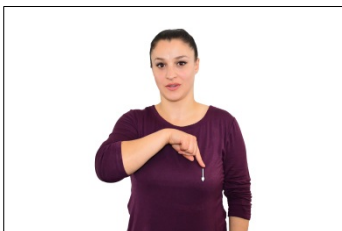
Մեկը՝ անշարժ, մյուսը շարժել դեպի ձեռքը՝ պատկերելով փակվող դուռ:



ԲԺԻՇԿ

«Ա» և մատնաձևեր:

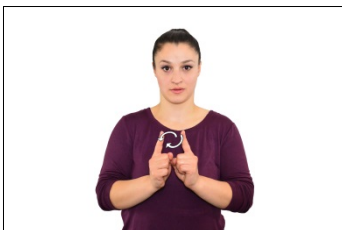
«Ղ» մատնաձևով հպել անշարժ «Ա» մատնաձևին: (Կրկնվող շարժում):



ՀՈԳԵԲԱՆ

«1» մատնաձև:

Հպել կրծքին:



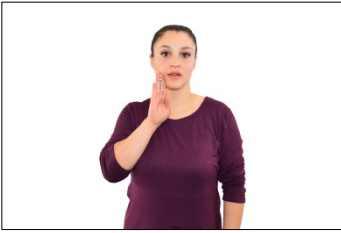
ԹԱՐԳՄԱՆԻՉ

Երկու ձեռքի «1» մատնաձև:

Ձեռքերը հպել իրար, տեղում շարժել:

ԺԱՄԱՆԱԿ

ՕՐԱՑՈՒՅՑ



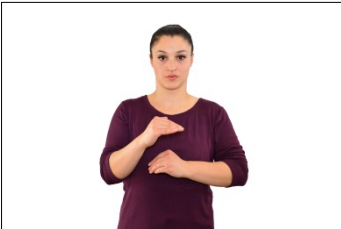
ԱՌԱՎՈՏ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը շարժել դեպի վերև:



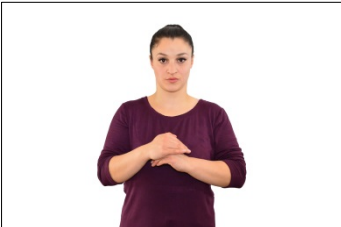
ՑԵՐԵԿ

2 ձեռքերի «5» մատնաձև:
Ձեռքերը կենտրոնից տեղում շարժել:



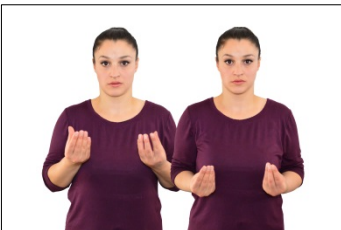
ԵՐԵԿՈ

2 ձեռքերի «Ֆ» մատնաձև:
Չախ ձեռքը անշարժ, աջը թեթևակի շարժել տեղում:



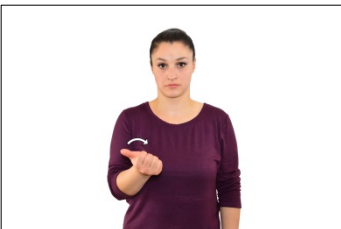
ԳԻՇԵՐ

2 ձեռքի «Ֆ» մատնաձև:
Ձեռքերը հպել իրար:



ՕՐ

2 ձեռքի «500» մատնաձև:
Ձեռքերը համաչափ շարժել դեպի ներքև՝ դարձնելով «Ե» մատնաձև:



ԺԱՄ

«Ա» մատնաձև:
Բուր մատը բաց, ձեռքը կիսաշրջանաձև շարժել տեղում:



ԱՄԻՍ

«Ա» մատնաձև:
Բուլթ մատը բաց՝ քթի մոտ լուսին
պատկերել:



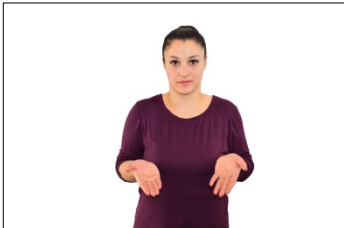
ԱՄՍԱԹԻՎ

«Ժ» մատնաձև:
Ձեռքը բացել-փակել:



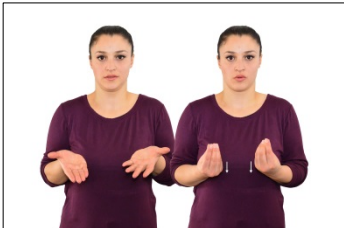
ՏԱՐԻ

«Ա» մատնաձև:
Բուլթ մատը բաց վիճակում դեմքին շրջան
գծել:



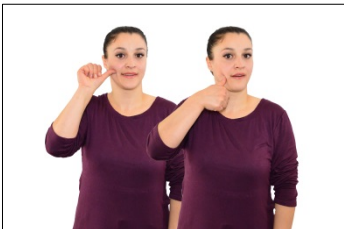
ՀԻՄԱ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Ձեռքերը պարզել առաջ:



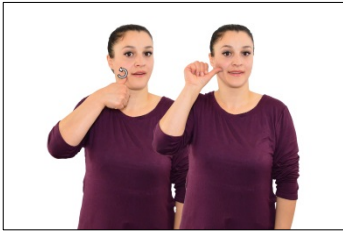
ԱՅՍՕՐ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Հիմա և օր ժեստեր:



ՎԱՂԸ

«Ա» մատնաձև:
Բուլթ մատը հպել այտին, շարժել դեպի
առաջ:



ԵՐԵԿ

«Ա» մատնաձև:

Բույթ մատը հպել այտին, շարժել դեպի ետ:



ՎԱՂԸ ՉԷ՝ ՄՅՈՒՍ ՕՐԸ

«Գ» մատնաձև:

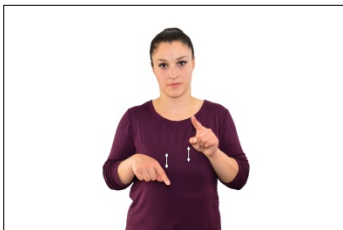
Բույթ մատը հպել այտին՝ շարժել դեպի առաջ:



ԵՐԵԿ ՉԷ՝ ԱՌԱՋԻՆ ՕՐԸ

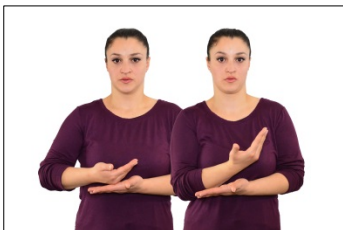
«Գ» մատնաձև:

Բույթ մատը հպել այտին՝ շարժել դեպի ետ:



ԵՐԲԵՄՆ

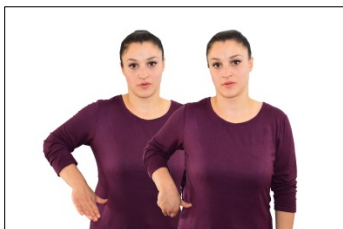
2 ձեռքի ցուցամատերը կտրուկ շարժումով հաջորդաբար շարժել վերև ներքև: *(Կրկնվող շարժում):*



ՆՈՐԻՑ

2 ձեռքի «Տ» մատնաձև:

Ձախը՝ անշարժ, աջը թեթև հպել ձախ ձեռքի ափին, շարժել առաջ:



ՀԵՏՈ

«5» մատնաձև:

Բույթ մատը հպել գոտկատեղին՝ ձեռքը ետ տանելով:



ԵՐԿՈՆՇԱԲԹԻ

«2» մատնաձև, ձեռքը կիսաշրջանով տեղում շարժել:



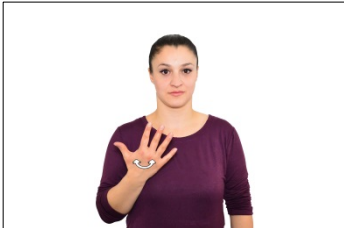
ԵՐԵՔՇԱԲԹԻ

«3» մատնաձև, ձեռքը կիսաշրջանով տեղում շարժել:



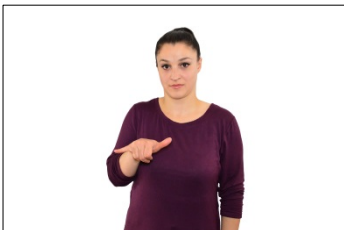
ՉՈՐԵՔՇԱԲԹԻ

«4» մատնաձև, ձեռքը կիսաշրջանով տեղում շարժել:



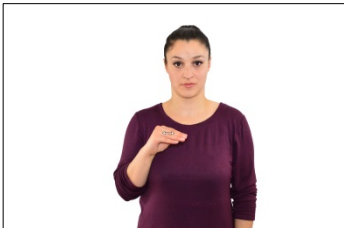
ՀԻՆԳՇԱԲԹԻ

«5» մատնաձև, ձեռքը կիսաշրջանով տեղում շարժել:



ՈՒՐԲԱԹ

«ՈՒ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում շարժել:



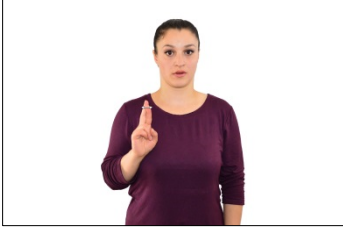
ՇԱԲԱԹ

«Ժ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում շարժել:



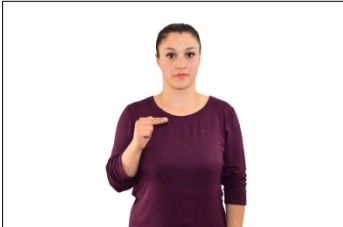
ԿԻՐԱԿԻ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Ձեռքերը համաչափ վերևից ներքև
շարժել:



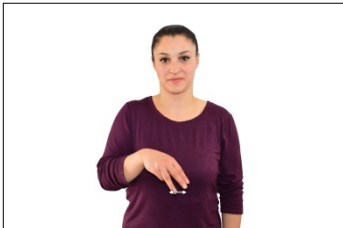
ՀՈՆՎԱՐ

«Յ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում շարժել:



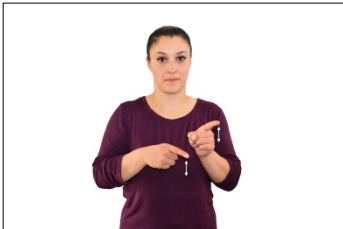
ՓԵՏՐՎԱՐ

«Փ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում շարժել:



ՄԱՐՏ

«Մ» մատնաձև:
Ձեռքը տեղում շարժել:



ԱՂՐԻԼ

2 ձեռքի «1» մատնաձև :
Հաջորդաբար դաստկները կտրուկ շարժել
վերև ներքև: *(Կրկնվող շարժում):*



ՄԱՅԻՍ

«Ի» մատնաձև:
Ձեռքը փոքրիկ կարագծով շարժել դեմքի
վրա:



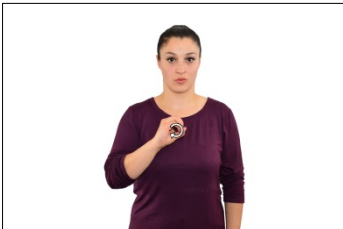
ՀՈՆԻՄ

«Ն» մատնաձևը առաջ շարժելով դարձնել «Ն» մատնաձև:



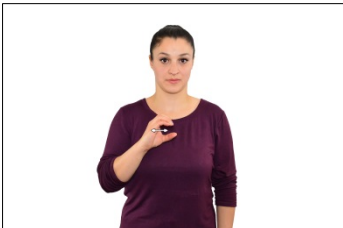
ՀՈՒԼԻՄ

«Ե» մատնաձևը առաջ շարժելով դարձնել «Լ» մատնաձև:



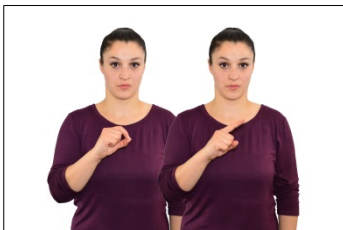
ՕԳՈՍՏՈՍ

«Ե» մատնաձև:
Ձեռքը շրջանաձև շարժել:



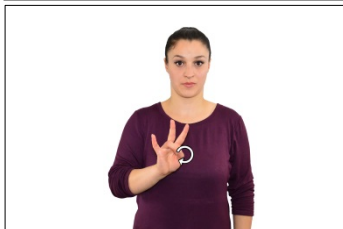
ՍԵՊՏԵՄԲԵՐ

«Ս» մատնաձև:
Ձեռքը շարժել տեղում:



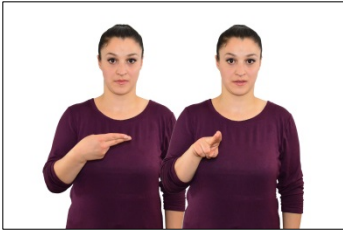
ՀՈԿՏԵՄԲԵՐ

«Հ» մատնաձև:
Ձեռքը շարժել առաջ՝ բացելով ցուցամատը:



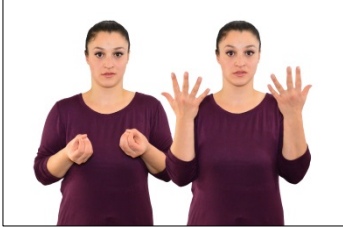
ՆՈՅՏԵՄԲԵՐ

«Ն» մատնաձև:
Ձեռքը շրջանաձև շարժել:



ԴԵԿՏԵՄԲԵՐ

«Դ» մատնաձև:
Ձեռքը կորագծով շարժել տեղում:



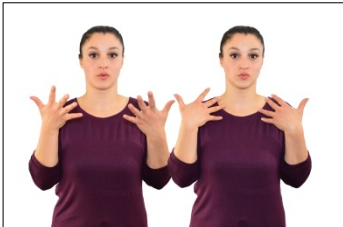
ԳԱՐՈՆ

Երկու ձեռքի «Ե» մատնաձև:
Ձեռքերը բացելով, շարժել դեպի վեր,
դարձնելով «5» մատնաձև:



ԱՄԱՌ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը հպել ծնոտին, հետո՝ ճակատին:



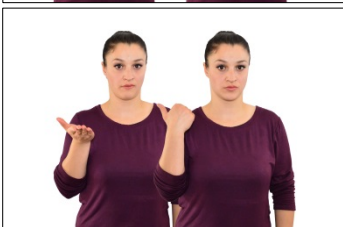
ԱՇՈՆ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Համաչափ շարժել:



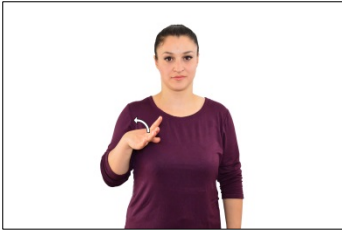
ՁՄԵՌ

«Ա» և «Վ» մատնաձևեր:
«Ա» մատնաձևը հպել «Վ» մատնաձևին:



ՎԱՂՈՅ, ԱՆՑԻԱԼ

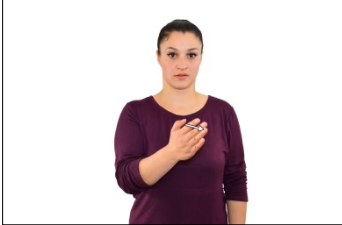
«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը շարժել դեպի ետ:
(Կրկնվող շարժում):



ԵՂԵԼ Է

«5» մատնաձև:

Բուժ մատը թեթև հպել ձախ
կրծքավանդակին:

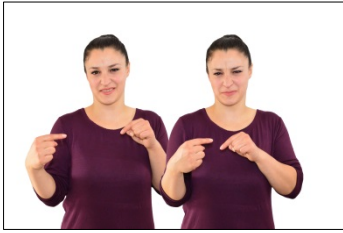


ԿԼԻՆԻ, ԱՊԱԳԱ

«Վ» մատնաձև:

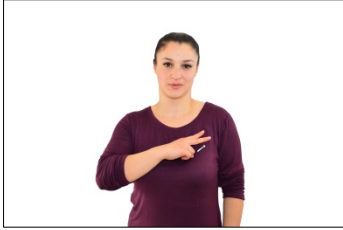
Ձեռքը թեթև կորագծով շարժել առաջ:

ԶԳԱՑՄՈՒՆՔ



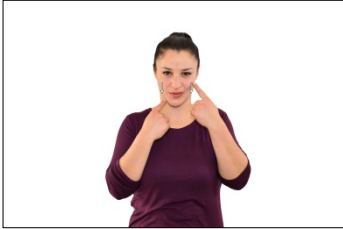
ԱՏԵԼ

Երկու ձեռքի «1» մատնաձև:
Կտրուկ մոտեցնել իրար:



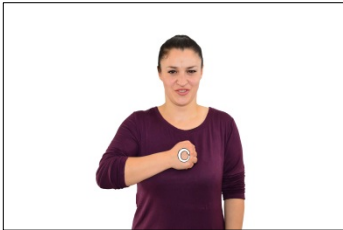
ՄԻՐԵԼ

«2» մատնաձև:
Հպել կրծքավանդակին:
(Կրկնվող շարժում):



ԱՐՏԱՍՎԵԼ

Երկու ձեռքի «1» մատնաձև:
Հպել այտերին՝ շարժելով ներքև:



ԲԱՐԿԱՆԱԼ

«Ա» մատնաձև:
Շրջանաձև շարժել կրծքավանդակի մոտ:



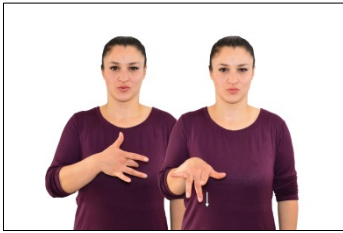
ԴԱՎԱՃԱՆԵԼ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը քթի մոտ աջ-ձախ տեղում շարժել:



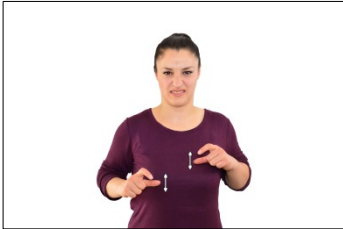
ՏԱՆՋՎԵԼ

Երկու ձեռքի «1» մատնաձև:
Հաջորդաբար հպել կրծքավանդակին:
(Կրկնվող շարժում):



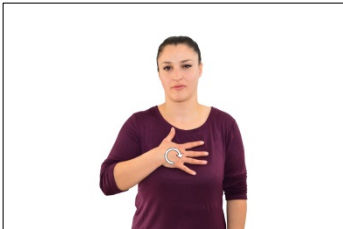
ԴԱԺԱՆ

«5» մատնաձև:
Միջնամատը հպել սրտին, կտրուկ
իջեցնել ներքև:



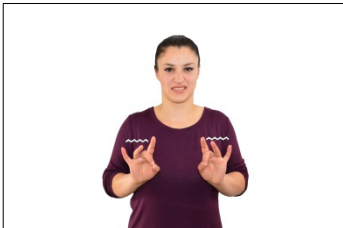
ԽԱՆԴԵԼ

Երկու ձեռքի «Խ» մատնաձև:
Հաջորդաբար շարժել վերև-ներքև:



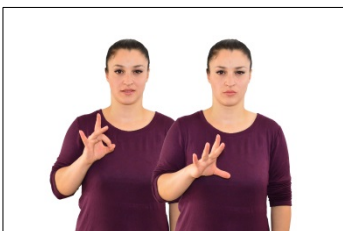
ՀՈւԶՎԵԼ

«5» մատնաձև:
Շրջանաձև շարժել:



ՆՅԱՐԴԱՅԻՆ

«Ռ» մատնաձև:
Շարժել տեղում:



ՑԱՎ, ՑԱՎԵԼ

«Ր» մատնաձև:
Ձեռքը առաջ շարժելով՝ բացել մատները:

ՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ

ԻՐԱՎՈՒՆՔ

ՕՐԵՆՔ



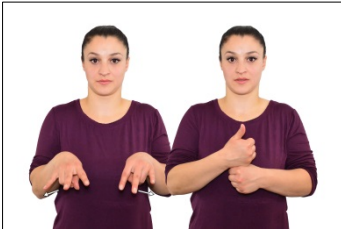
ՊԵՏՈՒԹՅՈՒՆ, ԵՐԿԻՐ

«Բ» մատնաձև:
Ձեռքը հպել ճակատին:



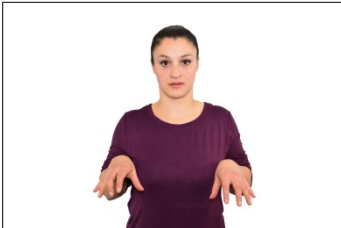
ԺՈՂՈՎՈՐԴ, ԱԶԳ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը հպել ճակատին, հետո կորագծով
շարժել առաջ:



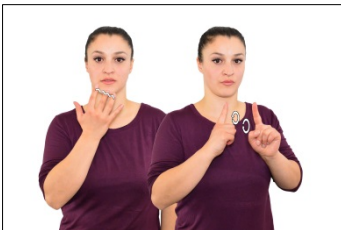
ՎԱՐՉԱՊԵՏ

Տես՝ նախարար և գլխավոր ժեստերը:



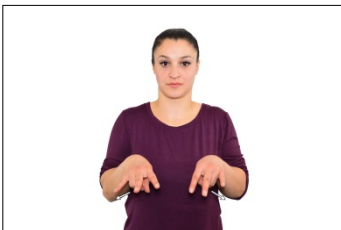
ՆԱԽԱԳԱՀ

Երկու ձեռքի «500» մատնաձև:
Ձեռքերը շարժել դեպի ներքև:



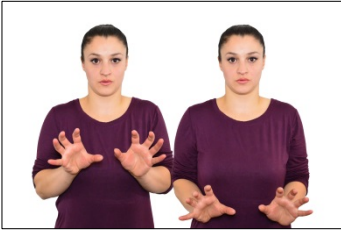
ԱԶԳԱՅԻՆ ԺՈՂՈՎ

«5» մատնաձև:
Մատները ալիքաձև շարժել բերանի մոտ,
հետո 2 ձեռքի «1» մատնաձևով ցուցադրել
ժողով (բողոքել) ժեստը:



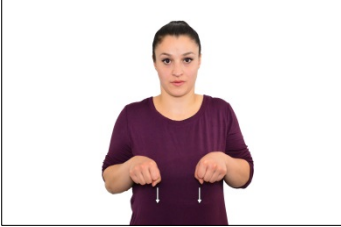
ՆԱԽԱՐԱՐ

2 ձեռքի «Ն» մատնաձև:
Ձեռքերը կենտրոնից շարժել աջ ու ձախ:
(Կրկնվող շարժում):



ՕՐԵՆՔ

Երկու ձեռքի «500» մատնաձև:
Շարժել դեպի ներքև:



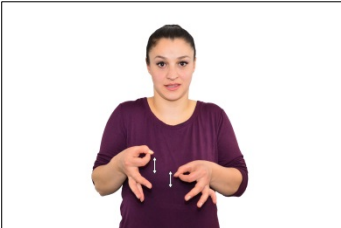
ԻՐԱՎՈՒՆՔ

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:
Ձեռքերը կտրուկ շարժել ներքև:



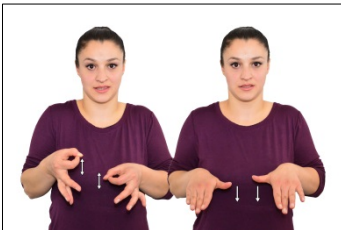
ՄԱՐԴՈՒ ԻՐԱՎՈՒՆՔՆԵՐԻ ՊԱՇՏՊԱՆ

Մարդ, իրավունք և պաշտպան ժեստերը:



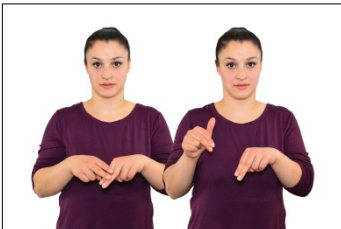
ԴԱՏԱՎՈՐ

2 ձեռքի «Օ» մատնաձև:
Ձեռքերը հաջորդաբար շարժել ներքև-վերև:



ԴԱՏԱՎՃԻՌ

Դատարան և որոշում ժեստերը:



ՈՍՏԻԿԱՆ

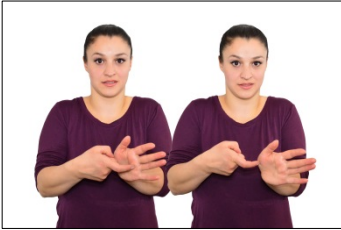
2 ձեռքի «Պ» մատնաձև:
Աջ ձեռքի մատները հպել ձախին և
շարժել ետ: (Կրկնվող շարժում):



ԻՐԱՎԱԲԱՆ

«Օ» մատնաձև:

Հպել կրծքավանդակին և շարժել տեղում:



ՔՆՆԻՉ, ՔՆՆԵԼ, ՀԱՐՑ ՈՒ ՓՈՐՉ

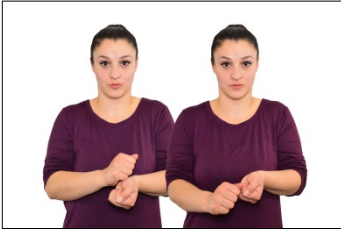
«Խ» և «Վ» մատնաձևեր:

«Խ» մատնաձևը հպել «Վ» մատնաձևին և տանել դեպի ետ: *(Կրկնվող շարժում):*



ԶԻՆՎՈՐ

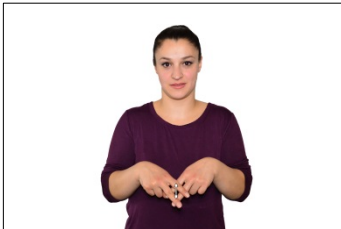
«Ա» մատնաձևը հպել կրծքին, հետո ցուցադրել մարդ ժեստը:



ՓԱՍՏԱԹՈՂԹ

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:

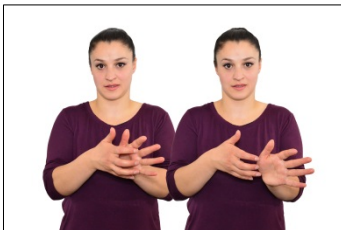
Շարժելով հպել իրար:



ԱՆՁՆԱԳԻՐ

Երկու ձեռքի «2» մատնաձև:

Մատները հպել իրար՝ շարժելով վերև-ներքև:



ԾՆՆՅԱՆ ՎԿԱՅԱԿԱՆ

«5» և «500» մատնաձևեր:

«500» մատնաձևը հպել «5» մատնաձևին: *(Կրկնվող շարժում):*



ՀԱՍԱՐԱԿԱԿԱՆ

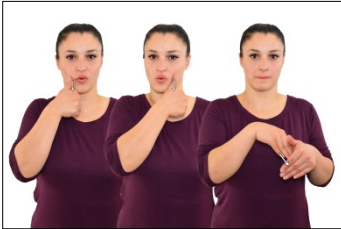
ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ (ՀԿ)

2 ձեռքի «Վ» և «Ս» մատնաձևեր:
«Վ» մատնաձևերը հպել կրծքին, հետո «Ս»
մատնաձևերը միացնել իրար:



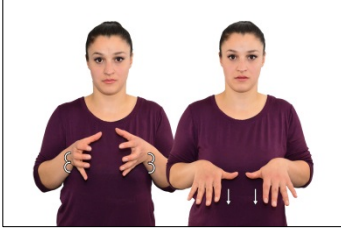
ԱՊԱՍՏԱՐԱՆ (1)

Թարուն և պահել ժեստերը:



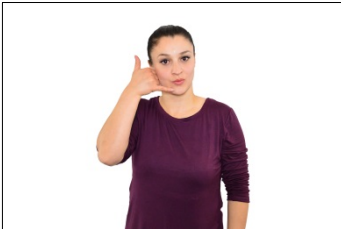
ԱՊԱՍՏԱՐԱՆ (2)

Գաղտնի և պահել ժեստերը:



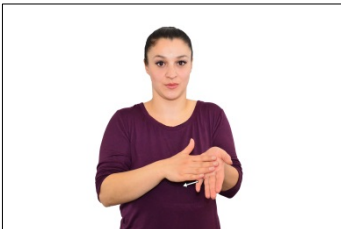
ԱՊԱՍՏԱՐԱՆ (3)

Ապահով և վայր ժեստերը:



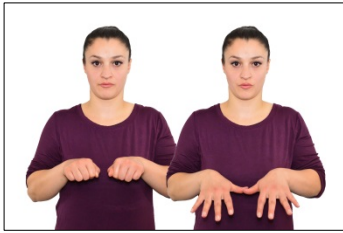
ԹԵԺ ԳԻԾ

Հեռախոս ժեստը:



ԴԻՄՈՒՄ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Աջ ձեռքը ձախ ձեռքի վրայով շարժել
դեպի ներքև:



ՈՐՈՇՈՄ

«Ա» մատնաձև:

Շարժելով ներքև դարձնել «5» մատնաձև:



ՆԱՄԱԿ

«Ղ» և «5» մատնաձևեր:

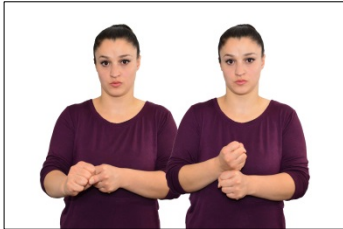
«Ղ» մատնաձևը հպել «5» մատնաձևին:



ՀՐԱՄԱՆ

«Վ» և «Ա» մատնաձևեր:

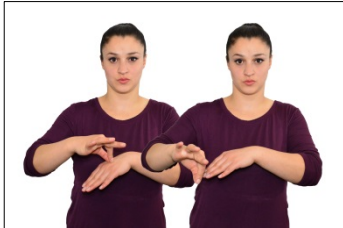
«Վ» մատնաձևը հպել «Ա» մատնաձևին:



ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ (1)

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:

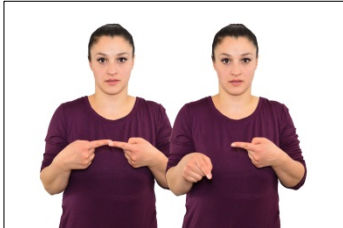
Հպել իրար և կտրուկ ետ շարժել:



ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆ (2)

«Օ» և «Վ» մատնաձևեր:

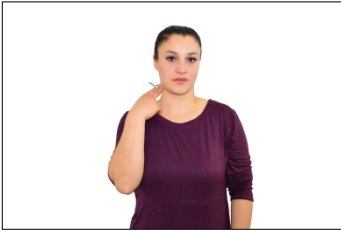
«Օ» մատնաձևը կտրուկ շարժել «Վ» մատնաձևի վրայով:



ԽՏՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

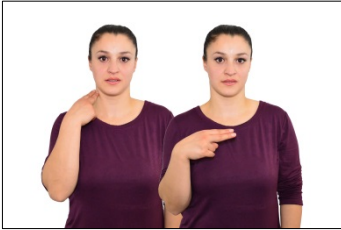
2 ձեռքի «1» մատնաձև:

Հպել իրար, հետո կտրուկ շարժել հակառակ ուղղություններով:



ՏՈՒՄ

«2» մատնաձև:
Հպել վզին:
(Կրկնվող շարժում):



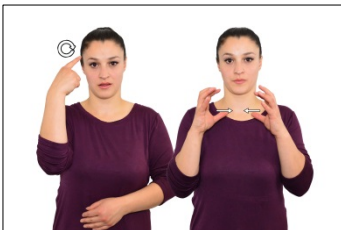
ՄԵՂԱԴՌՅԱԼ, ԱՄԲԱՍՏԱՆՅԱԼ

«2» մատնաձև:
Հպել վզին, կտրուկ շարժել դեպի ներքև:



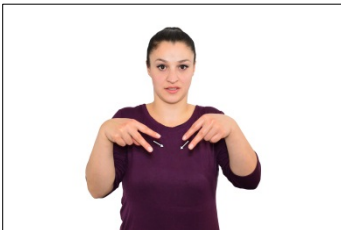
ԲԱՆՏ

2 ձեռքի «2» մատնաձև:
Մատները հպել իրար:



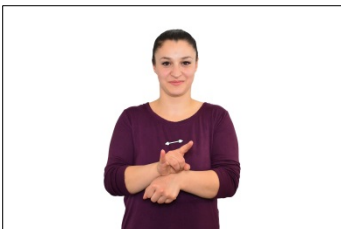
ԱՌԵՐԵՍՈՒՄ

«1» մատնաձև:
Շրջանաձև ցուցադրել դեմքը, ապա երկու
ձեռքի «500» մատնաձևերը մոտեցնել
իրար:



ՎԿԱ

2 ձեռքի «Լ» մատնաձև:
Ձեռքերը ներքև շարժելով՝ մոտեցնել
իրար: (Կրկնվող շարժում):



ՍՏԱԽՈՍ

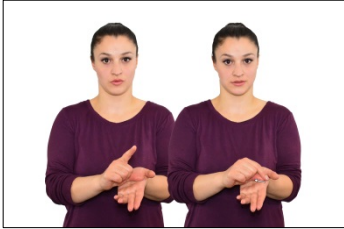
«Ը» և «Ա» մատնաձևեր:
«Ը» մատնաձևը շարժել «Ա» մատնաձևի
վրա:



ԳՈՐԾԱԶՈՒՐԿ, ԹՄՓԱՌԵԼ

«Ա» և «5» մատնաձևեր:

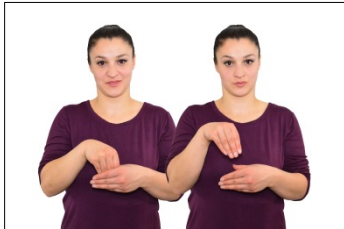
Ձախ ձեռքի «5» մատնաձևը անշարժ, աջ ձեռքի «Ա» մատնաձևը՝ բուրբ մատը բաց, շարժել ձախ ձեռքի տակ:



ԹՈՇԱԿ

«Օ» և «Վ» մատնաձևեր:

«Օ» մատնաձևը՝ բացել-փակելով մատները, հպել «Վ» մատնաձևին:



ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆ

2 ձեռքի «Ս» մատնաձև:

Շարժելով վերև՝ դարձնել «Ժ» մատնաձև:



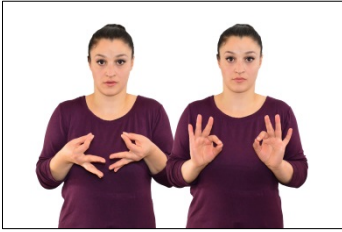
ԴՐԱՍ

«Վ» և «Ժ» մատնաձևեր:

«Ժ» մատնաձևը հպել ձախ ձեռքին, շարժել վերև: *(Կրկնվող շարժում):*

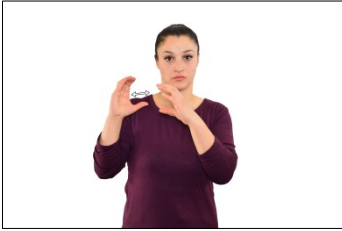
ՓՈԽԱԴՐԱՄԻՋՈՑ

ՇՐՋԱՊԱՏ



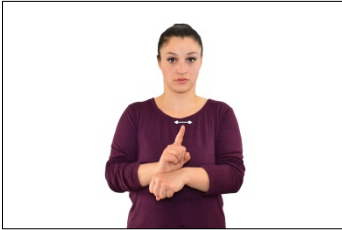
ԱՎՏՈՄԵՔԵՆԱ

2 ձեռքի «0» մատնաձև:
Ձեռքերը շարժել տեղում:



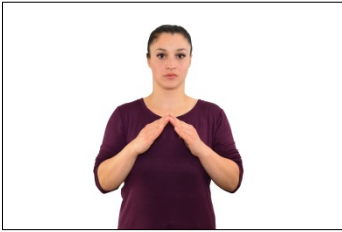
ԱՎՏՈՐՈՒՄ

2 ձեռքի «500» մատնաձև:
Ձեռքերը միաժամանակ շարժել աջից ձախ:



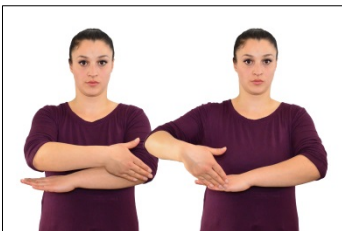
ՏԱՔՄԻ

«1» և «Ա» մատնաձևեր:
«1» մատնաձևը հպել ձեռքին և շարժել աջ-ձախ:



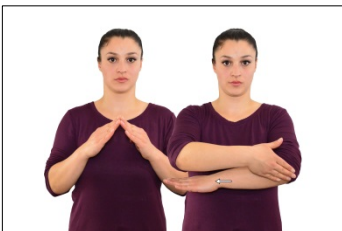
ՏՈՒՆ

2 ձեռքի «Տ» մատնաձև:
Ձեռքերը հպել իրար:



ՓՈՂՈՑ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Չախը անշարժ, աջը շարժել ձախի վրայով: *(Կրկնվող շարժում):*



ՀԱՍՑԵ

Տուն և փողոց ժեստերը:



ՄԱՐԶ

«Օ» մատնաձև:
Ձեռքը փոքրիկ շրջանազծով շաժել:



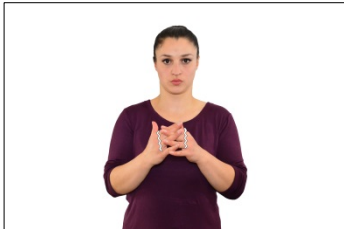
ՔԱՂԱՔ

«5» և «Վ» մատնաձևեր:
Աջ ձեռքի միջնամատը հպել ձախ ձեռքի ասիին:



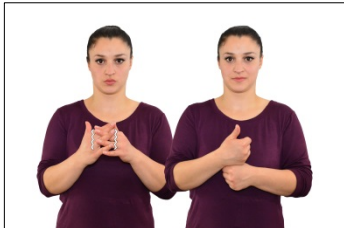
ՔԱՂԱՔԱՊԵՏԱՐԱՆ

Քաղաք և գլխավոր ժեստերը:



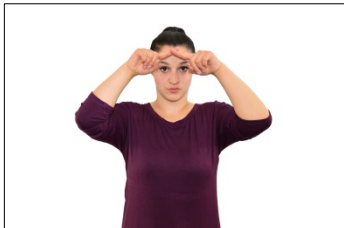
ԳՅՈՒՂ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Մատները խաչաձև հպել իրար:



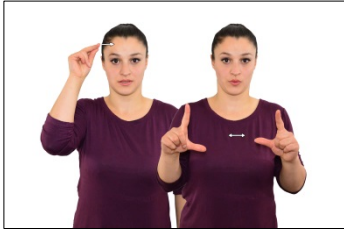
ԳՅՈՒՂԱՊԵՏԱՐԱՆ

Գյուղ և գլխավոր ժեստերը:



ՀԱՄԱԼՍԱՐԱՆ

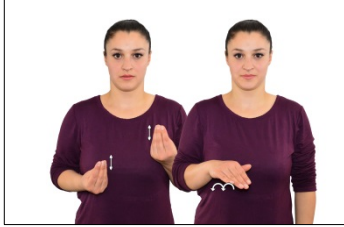
2 ձեռքի «1» մատնաձև:
Ցուցամատերը խաչաձևել, շարժել առաջ:



ԴՊՐՈՑ

«2» մատնաձև:

Շարժել ճակատի մոտ, երկու ձեռքի «Է» մատնաձևերը կենտրոնից շարժել աջ և ձախ:



ՄԱՆԿԱՊԱՐՏԵԶ

2 ձեռքի «Ժ» մատնաձևեր:

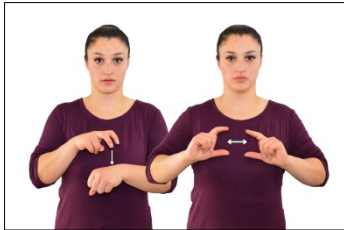
Շարժել վերև-ներքև, հետո «Ֆ» մատնաձևը կիսակոր շարժել:



ԲԱՆԿ

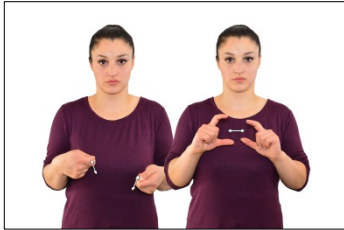
2 ձեռքի «5» մատնաձև:

Աջ ձեռքը հպել ձախ ձեռքին:



ՀԻՎԱՆԴԱՆՈՑ

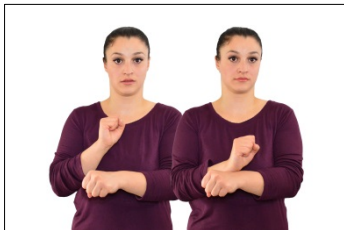
Բժիշկ և ցուցանակ ժեստերը:



ԽԱՆՈՒԹ

2 ձեռքի «Ճ» մատնաձև:

Շարժել հակադիր ուղղություններով, ավելացնել ցուցանակ ժեստը:



ԿԱՆԳԱՌ

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:

Ձախ ձեռքը անշարժ, աջ ձեռքի դաստակը թեթև հպել ձախ ձեռքին:



ԹԱՏՐՈՆ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:

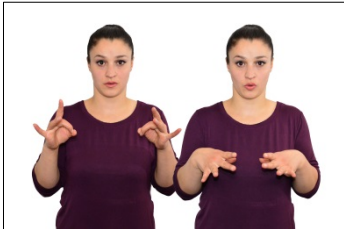
Միջնամատերը հաջորդաբար հպել կրծքավանդակին: (Կրկնվող շարժում):



ԿԻՆՈԹԱՏՐՈՆ

«Ա» և «Վ» մատնաձևեր:

«Ա» մատնաձևը պտտվել «Վ» մատնաձևի դիմաց:



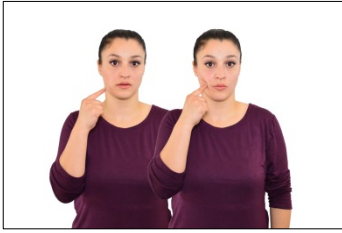
ՌԵՍՏՈՐԱՆ

2 ձեռքի «Բ» մատնաձև:

Ձեռքերը շարժել դեպի կենտրոն՝ դարձնելով «5» մատնաձև:

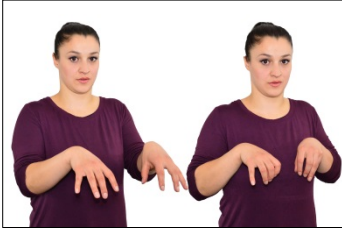
ԳՈՐԾՈՂՈՒԹՅՈՒՆ

ՎԻՃԱԿ



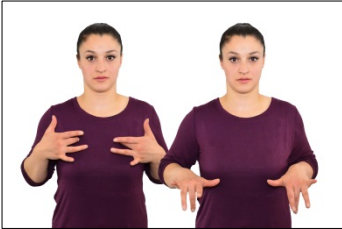
ԱՄԱՉԵԼ

Աջ ձեռքի ցուցամատը հպել այտին:



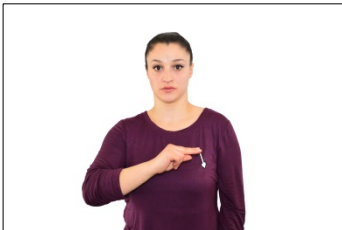
ԱՌԳՐԱՎԵԼ

2 ձեռքի «500» մատնաձև:
Ձեռքերը շարժել դեպի ետ:



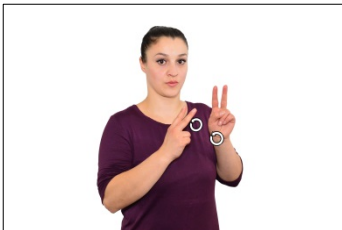
ԱԶԱՏՎԵԼ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Միջնամատը հպել կրծքին, կտրուկ շարժել ներքև:



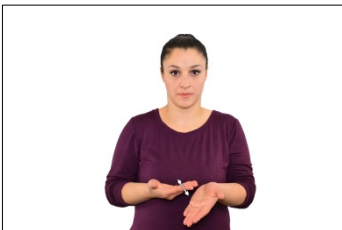
ԱՇԽԱՏԵԼ

«Ժ» մատնաձև:
Տեղում շարժել կրծքավանդակի մոտ:



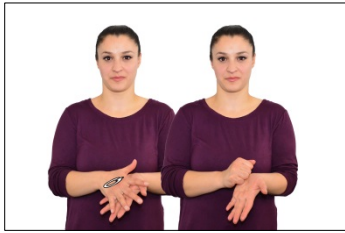
ԲՈՂՈՔ (ԵԼ)

2 ձեռքի «L» մատնաձև:
Շրջանաձև շարժել :



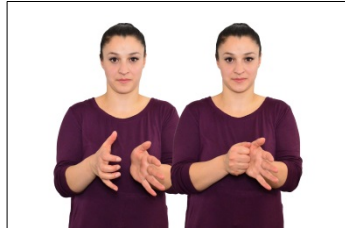
ԲԱՑԱՏՐԵԼ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Մի ձեռքը անշարժ, մյուսը մի քանի անգամ հպել:



ԲՈՆԱԲԱՐԵԼ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Մի ձեռքը շրջանաձև պտտել մյուսի վրա, հետո փակել՝ դարձնելով «Ա» մատնաձև:



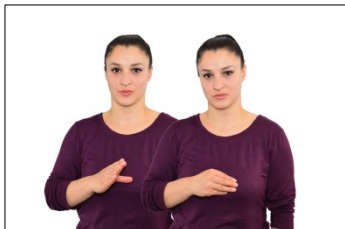
ԲՈՆԵԼ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Մեկը՝ անշարժ, մյուսը հպելով շարժել ետ դարձնել «Ա» մատնաձև:



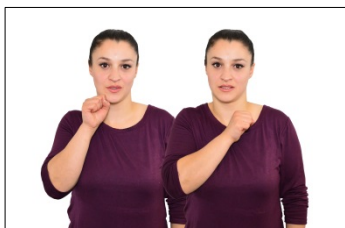
ԳԻՏԵՆԱԼ

«1» մատնաձև:
Հպել ճակատին, հետո շարժել առաջ:



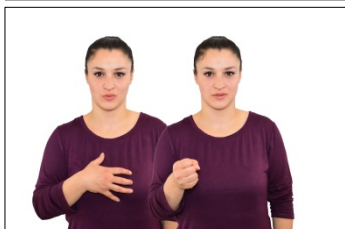
ԳՈՀ

«5» մատնաձև:
Բույթ մատը հպել կրծքավանդակին, ձեռքը փակելով՝ դարձնել «Ժ» մատնաձև:



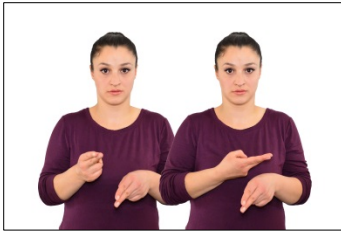
ԳՈՂԱՆԱԼ

«Ա» մատնաձև:
Դնչի տակով սահեցնել աաջից ձախ:



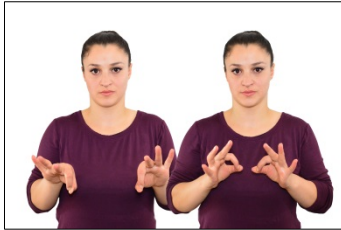
ԴԺԳՈՀ

«5» մատնաձև:
Հպել կրծքին , հետո առաջ շարժելով, դարձնել «Ա» մատնաձև:



ԶՐԿԵԼ

2 ձեռքի «Պ» մատնաձև:
Աջ ձեռքը հպել ձախ ձեռքին, շարժել դեպի ձախ:



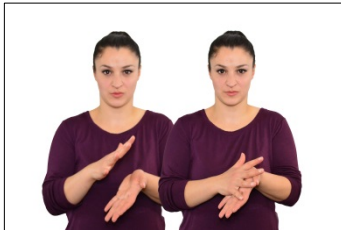
ԹՈՒՅԼ ՏՍԼ

2 ձեռքի «Օ» մատնաձև:
Շարժել դեպի առաջ:



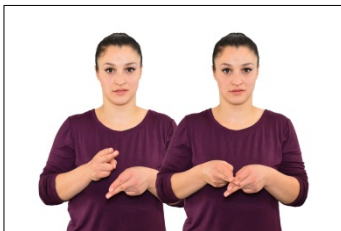
ԼՔԵԼ

2 ձեռքի «1» մատնաձև:
Մատները հպել ճակատին, հետո կտրուկ շարժել առաջ:



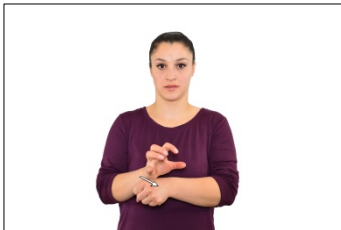
ԽԱՅՏԱՌԱԿԵԼ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Ձեռքերը հպել իրար: *(Կրկնվող շարժում):*



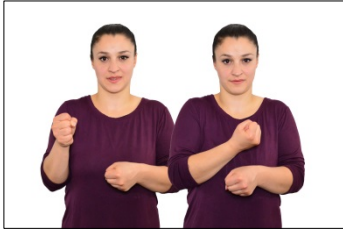
ԽԱՆԳԱՐԵԼ

2 ձեռքի «Պ» մատնաձև:
Չախ ձեռքը անշարժ, աջ ձեռքը հպել ձախին: *(Կրկնվող շարժում):*



ԽՐԱՏԵԼ, ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՏՍԼ

«500» և «Ա» մատնաձևեր:
«500» մատնաձևը կրկնվող շարժումով հպել անշարժ «Ա» մատնաձևին:



ՄԵԾԵԼ

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:

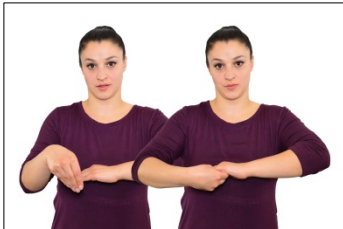
Մեկ ձեռքը անշարժ, մյուս ձեռքը կտրուկ շարժել մյուսի վրայով:



ԿԱ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:

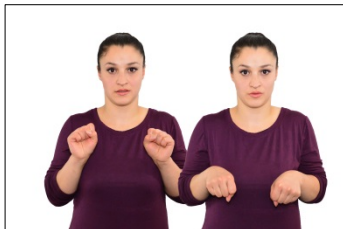
Աջ ձեռքը հպել ձախ ձեռքի ավիին:



ԿԱՇԱՌՔ

2 ձեռքի «Ֆ» մատնաձև:

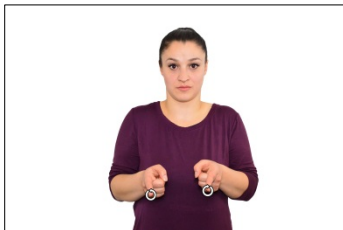
Աջ ձեռքը կորագծով հպել ձախ ձեռքին:



ԿԱՐՈՂԱՆԱԼ

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:

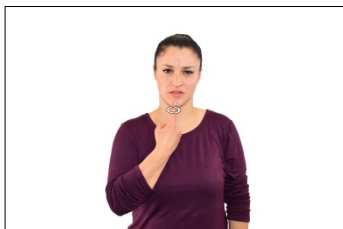
Դաստակները իջեցնել ներքև:



ԿԱԼԱՆԵԼ

2 ձեռքի «1» մատնաձև:

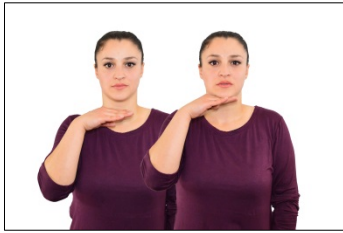
Ձեռքերը կտրուկ շրջանաձև շարժել:



ԿԱՍԿԱԾԵԼ

«1» մատնաձև:

Կիսաշրջանաձև տեղում շարժել:



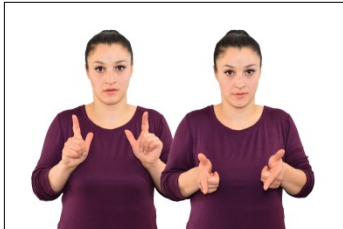
ՎՈՒՇՏ ԲԱՎԱԿԱՆ Է

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը հպել կզակին:



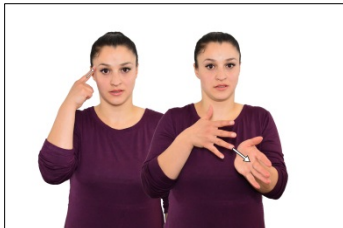
ԿՐԿԼՕՐԻՆԱԿ (ԵԼ)

«Ծ» և «Վ» մատնաձևեր:
«Ծ» մատնաձևը բացված հպել ձախ
ձեռքին և ետ շարժելով փակել:



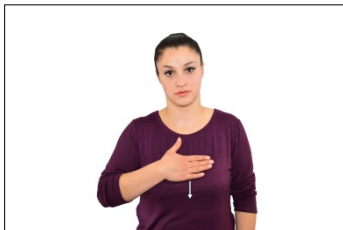
ՀԱՄԱՁԱՅՆԵԼ

2 ձեռքի «Գ» մատնաձև:
Ձեռքերը համաչափ իջեցնել ներքև:



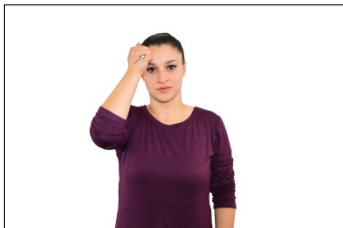
ՀԱՄԿԱՆԱԼ

Ցուցամատը հպել ճակատին, ապա երկու
ձեռքի «5» մատնաձև, ձախը անշարժ, աջը
վերևից շարժելով հպել աջ ձեռքին իջեցնել
ներքև:



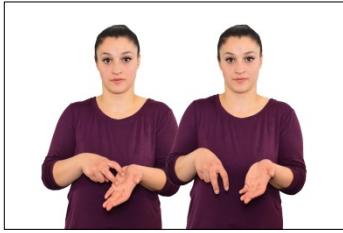
ՀԱՆԳԻՍ

«Վ» մատնաձև:
Վերևից սահեցնել ներքև:



ՀԻՇԵԼ

«Ա» մատնաձև:
Հպել ճակատին:



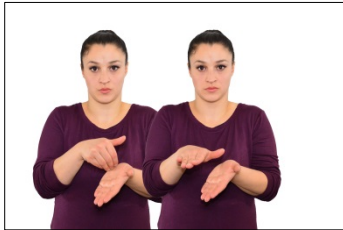
ՀՐԱԺԱՐՎԵԼ

«Դ» և «Վ» մատնաձևեր:
«Դ» մատնաձևը հպել «Վ» մատնաձևին,
շարժել դեպի ներքև:



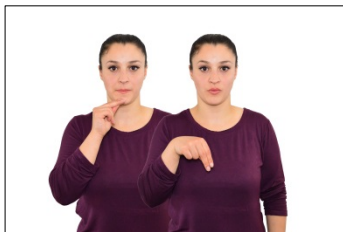
ՀՐԱՄԱՅԵԼ

«Վ» և «Ա» մատնաձևեր:
«Վ» մատնաձևը թեթև հպել «Ա»
մատնաձևին:



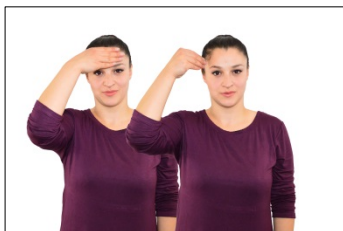
ՄԵՐԺԵԼ

«Ֆ» և «Վ» մատնաձևեր:
«Ֆ» մատնաձևը հպել «Վ» մատնաձևին և
շարժել առաջ:



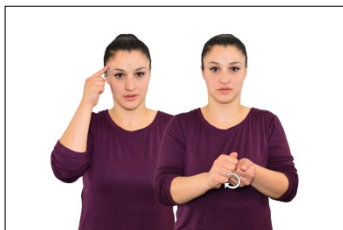
ՄԵՂԱՎՈՐ

«Զ» մատնաձև:
Հպել շուրթերին, կտրուկ շարժել ներքև:



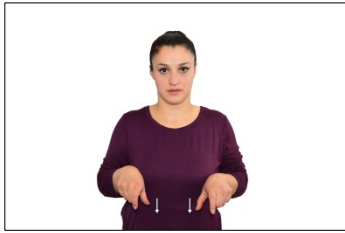
ՄՈՌԱՆԱԼ

«5» մատնաձև:
Մատները հպել ճակատին, ապա փակել՝
դարձնելով «Ա» մատնաձև:



ՄՏԱՊԱՀԵԼ

«1» և «Ա» մատնաձևեր:
Մտածել և փակել ժեստերը:



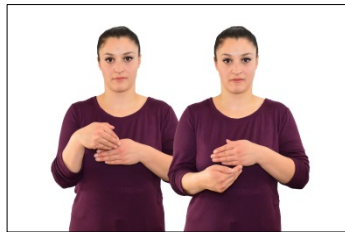
ԼՍԵԼ

2 ձեռքի «Լ» մատնաձև:
Ձեռքերը թեթևակի իջեցնել ներքև:



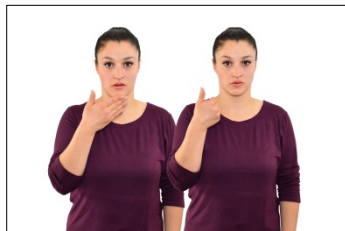
ՆՎԱՍՏԱՑՆԵԼ

«5» և «Ա» մատնաձևեր:
«5» մատնաձևը հպել (բուրբ բաց) «Ա»
մատնաձևին և հրել ներքև:



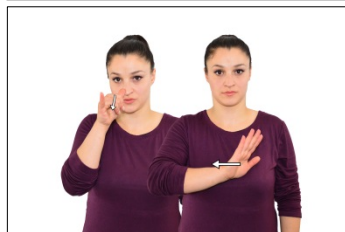
ՈՆՇԱՆԱԼ

2 ձեռքի «Ֆ» մատնաձևեր:
Աջ ձեռքը հպել ձախ ձեռքին, իջեցնել
ներքև:



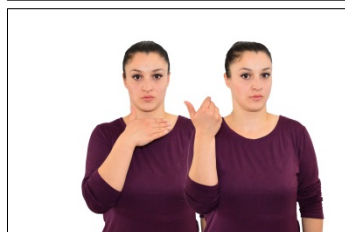
ՉԿԱ

«Վ» մատնաձև:
Ձեռքը շարժել դեպի աջ:



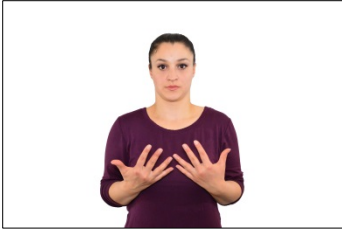
ՉԿԱՐՈՂԱՆԱԼ

«Ո» մատնաձև:
Բուրբ մատը հպել քթին՝ դարձնելով «5»
մատնաձև, ձեռքը կտրուկ շարժել աջ:



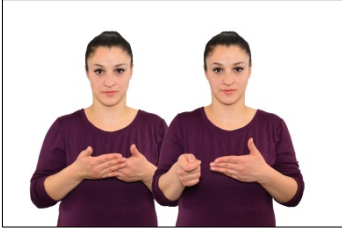
ՉՑԱՆԿԱՆԱԼ

«Տ» մատնաձև:
Կտրուկ շարժել դեպի աջ:



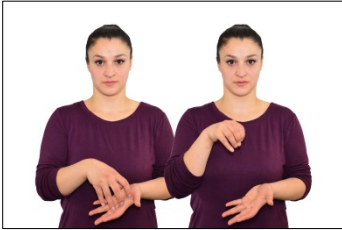
ՊԱՀԱՆՁԵԼ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:
Ձեռքերը տեղում կտրուկ շարժել:



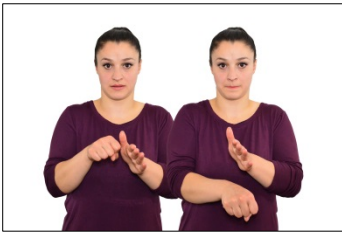
ՊԱՏԺԵԼ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:
Աջ ձեռքը հպել ձախ ձեռքին, ցուցադրել
տալ ժեստը:



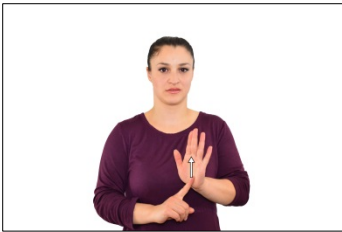
ՊԱՏՃԵՆԱՀԱՆԵԼ

«500» մատնաձևը հպել «Վ» մատնաձևին և
շարժել վերև:



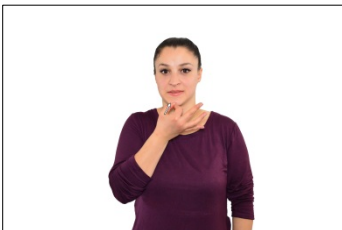
ՄՊԱՆԵԼ

«Ա» և «Վ» մատնաձևեր:
«Ա» մատնաձևը հպել «Վ» մատնաձևին,
կտրուկ շարժել ներքև:



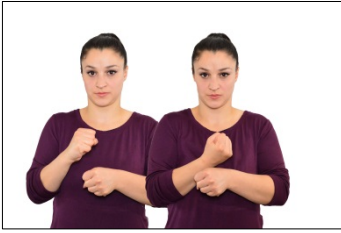
ՄԿԻԶԲ

«1» և «Վ» մատնաձևեր:
«1» մատնաձևը սահեցնել դեպի վերև:



ՄՊԱՍԵԼ

«Օ» մատնաձև:
Հպել կզակին:
(Կրկնվող շարժում):



ՄՏԻՊԵԼ

2 ձեռքի «Ա» մատնաձև:

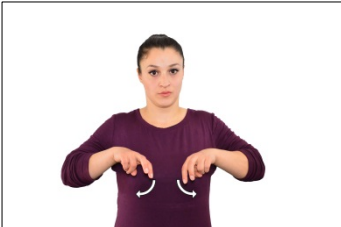
Ձախ ձեռքը անշարժ, աջ ձեռքը հպել ձախ ձեռքին, սահեցնել առաջ:



ՄՏՈՐԱԳՐԵԼ

«Զ» մատնաձև:

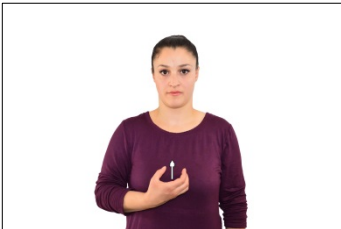
Կայծակնաձև շարժել ներքև:



ՄՏՈՒԳԵԼ

2 ձեռքի «Ղ» մատնաձև:

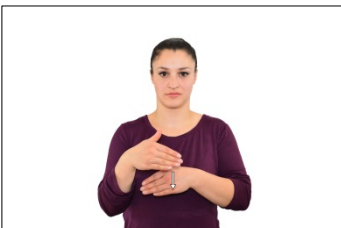
Ձեռքերը շրջանաձև շարժել կենտրոնում:



ՎԱԽԵՆԱԼ

«Ս» մատնաձև:

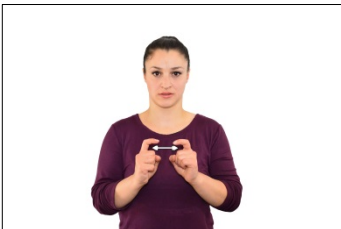
Հպել կրծքավանդակին, ձեռքը շարժել վերև:



ՎԵՐՋ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:

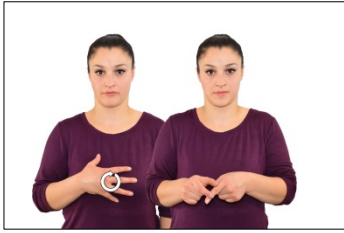
Աջ ձեռքը շարժել ներքև ձախ ձեռքի վրայով:



ՎԻՃԵԼ

2 ձեռքի «Խ» մատնաձև:

Ձեռքերը հպել իրար: (Կրկնվող շարժում):



ՎԻՐԱՎՈՐԵԼ

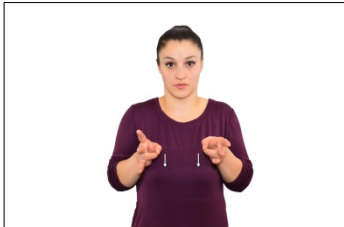
«5» մատնաձև:

Ձեռքը շրջանաձև պտտել, ապա «Է» մատնաձևը սահեցնել «1» մատնաձևի վրայով:



ՎՆԱՍԵԼ

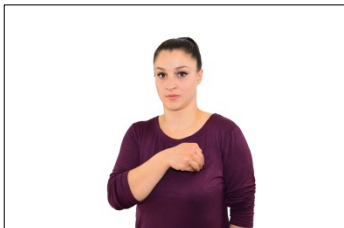
«Ն» մատնաձևը սահեցնել ներքև «Ա» մատնաձևի վրայով:



ՏՈՒԺԵԼ

2 ձեռքի «Ն» մատնաձև:

Ձեռքերը կտրուկ իջեցնել ներքև:

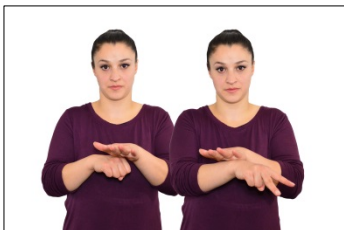


ՑԱՆԿԱՆԱԼ

«Ֆ» մատնաձև:

Հպել կրծքին:

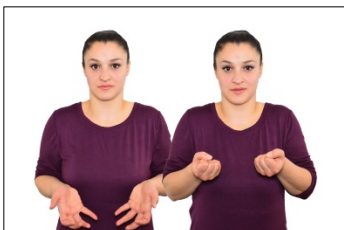
(Կրկնվող շարժում):



ՓԱԽՉԵԼ

«Վ» և «Ե» մատնաձև:

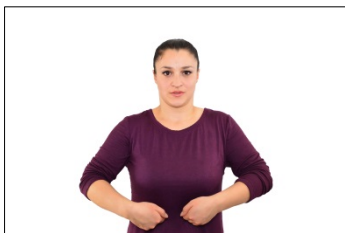
«Ե» մատնաձևը կտրուկ շարժել «Վ» մատնաձևի տակով, դարձնելով «2» մատնաձև:



ՓՐԿԵԼ

2 ձեռքի «5» մատնաձև:

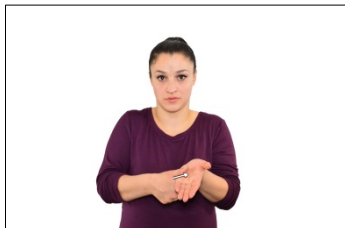
Ձեռքերը համաչափ շարժել դեպի վերև՝ դարձնելով «Ա» մատնաձև:



ՔԱՂՑԱԾ

2 ձեռքի «Ֆ» մատնաձև:

Հպել գոտկատեղին:



ՕԳՆԵԼ

2 ձեռքի «Վ» մատնաձև:

Ձախ ձեռքը անշարժ, աջ ձեռքը թեթև հպել

ձախին: (Կրկնվող շարժում):

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Այբուբեն	1
Թվեր	3
Ծանոթություն	7
Մարդ, բարեկամություն	13
Ժամանակ, օրացույց	19
Զգացմունք	28
Պետություն, իրավունք, օրենք	31
Փոխադրամիջոց, շրջապատ	39
Գործողություն, վիճակ	44

Գյուճի
2019