



कर्नाटक-सरकार

व्यायाम शिक्षा

पाठ्यपुस्तक
(परिष्कृत)

6

हिन्दी माध्यम

कर्नाटक पाठ्यपुस्तक संघ(पं)
100 फुट रिंग रास्ता, बनशंकरी, 3वाँ स्तर,
बेंगलूरु-560085

PREFACE

“If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building , man making and character forming education Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face.” _ Swamy Vivekananda

Swamy Vivekananda’s concept of education could be realized only when the system of education provides opportunities for the learner to train his/her body on healthy lines, acquire useful knowledge and competence to translate this knowledge into producing useful goods and services and a strong spirit with the power of Dhi.

The first aspect of education is taken care of physical education, health education and yoga. All the three form part of the curriculum recently revised, based on the principles of NCF- 2005 and KCF 2007. Physical education has been a part of the curriculum from class I to X. It is made formal from class VI.

Accordingly textbook committees have been formed with representation from universities, colleges and schools. The syllabus for each class includes physical exercises, sports, games and yoga. The textbooks provide practical suggestions to the learners about various physical activities, sports and games. “Learning by doing” has been the guiding principle in each of the activities provided.

It is for the first time that Physical Education has been made an examination subject and CCE is extended to this subject. Procedures of evaluation both summative and formative have been evolved. Teachers are going to be trained in these aspects.

The Textbook Society expresses grateful thanks to the Chairpersons, Members, Scrutinizers, Artists and the members of the State Editorial Board for helping the Textbook Society in producing these books. The Society also thanks the printers for bringing out the books in a very attractive form.

G .S .Mudambadithaya
Coordinator
Curriculum Revision and
Textbook Preparation
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru

Nagendra Kumar
Managing Director
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru

A NOTE TO THE TEACHER

“Sharira moolam amulyam” that is a healthy body is invaluable, Accordingly attempts are being made to integrate physical education with general education. Without proper physical education, it is difficult to achieve the goals of education.

Keeping in mind the general interest of the present day learners, efforts are made to lessen the load of syllabus. But to motivate them learning with the help of illustrations pictures. Right from the primary stage learners will be aware of the fruits of physical education. Bringing up citizens healthy both in body and mind is the primary objective of this text book. Many experts, experienced teachers have contributed in producing this package.

In this book, attempts are made to integrate all the healthy exercises that complete the goals of physical education. We request teachers of physical education to look in the deficiencies are found, that will help us to improve the text and quality in the next publication. At the same time, we are extremely thankful to all the members of the text book committee to realise this long standing need.

We also thank the Director, office bearers of the Karnataka Textbook committee.

Our teachers have got to face many challenges that over are coming which we can realise the truth of the statement. “A Sound mind in a sound body.”

Many working teachers have added their mite by supplying valuable information to the committee. Working teachers will please see that the lessons are taught with maximum confidence. Attempts are made to provide the teachers with necessary guidance like ways of presentations, arrangement of topics, on a practical basic. So that the instructions is effective. We hope this book will be of good use to students and teachers.

With thanks

Jothi A. Upadhye

Asst Professor

Dept of phy. Edu K.S.W.V. Vijayapura

Text Book Committee

Chairperson:

Smt. Jyothi A. Upadhye, Assistant Professor, Physical Education Division, Karnataka State Women University Vijayapura.

Members:

Pillappa Y., P.E Teacher, Government Girl's High School Adugodi, Bengaluru South Zone-3.

Munireddy, P.E Teacher, Sri Maruthi High School, Nallur, Devanahalli, Taluk, Bengaluru [Rural] District.

V.G. Bhatta, P.E Teacher, Government Model Primary School, Shirali, Bhatkal Taluk, Uttara Kannada District.

Kemparaju, P.E Teacher, Janaseva Vidya Kendra, Chennenahalli, Bengaluru South Zone-1.

Anthony Maichel Mattam, P.E Teacher Government High School, Barlane, Bengaluru South Zone-2.

Artist:

Tarakesh, Drawing Teacher, Government High School Bannitalapura, Gundlupete Taluk Chamarajanagar District.

Scrutinizer:

S.S. Biradar, P.E Teacher, Government High School, Yentaganahalli, Nelamangala Taluk, Bengaluru [Rural] District.

Translation Committee:

Ashwin R, P.E Director Gogate College of Commerce, Tilakawadi, Belagavi.

Santhosh M. Dandyagola, P.E. Director Government First Grade College Telasang, Athani Taluk Belagavi -591265.

S.S. Biradar, P. Ed Teacher, Government High School, Yentaganahalli, Nelamangala Taluk, Bengaluru [Rural] District.

Pillappa Y., P.E Teacher, Government Girl's High School Adugodi, Bengaluru South Zone-3.

Editorial Board Members:

Dr. Sundarraj Urs, Professor, University Physical Education College, Bengaluru.

Chief Co-ordinator:

Prof. G.S. Mudambadithaya, Curriculum Revision and Text book preparation, Text Book Society, Bengaluru.

Chief Advisors :

Sri Nagendra Kumar, Managing Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

Smt. Nagamani, Deputy Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

Programme Co-ordinator :

Smt. N.S. Sowmya, Asst. Director, Karnataka Text Book Society Bengaluru.

About the Review of Textbooks

Honourable Chief Minister Sri Siddaramaiah who is also the Finance Minister of Karnataka, in his response to the public opinion about the New Textbooks from standard one to ten, announced, in his 2014-15 budget speech of constituting an expert-committee, to look into the matter. He also spoke of the basic expectations there in, which the Textbook experts should follow: “ The Textbooks should aim at inculcating social equality, moral values, development of personality, scientific temper, critical acumen, secularism and the sense of national commitment”, he said.

Later, for the production of the Textbooks from class one to tenth, the Department of Education constituted twenty seven committees and passed an order on 24-11-2014. The committees so constituted were subject and class-wise and were in accordance with the standards prescribed. Teachers who are experts in matters of subjects and syllabi were in the committees.

There were already many complaints, and analyses about the Textbooks. So, a freehand was given in the order dated 24-11-2014 to the responsible committees to examine and review text and even to prepare new text and review if necessary. Afterwards, a new order was passed on 19-9-2015 which also give freedom even to re-write the Textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely reviewed Textbooks could be put to force from 2017-18 instead of 2016-17.

Many self inspired individuals and institutions, listing out the wrong information and mistakes there in the text, had send them to the Education Minister and to the ‘ Textbook Society’. They were rectified. Before rectification we had exchanged ideas by arranging debates. Discussions had taken place with Primary and Secondary Education ‘ Teacher Associations’. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meeting were held with teachers, subject inspectors and DIET Principals. Analytical opinions had been collected. To the subject experts of science, social science, mathematics and languages, textbooks were sent in advance and later meeting were held for discussions. Women associations and science related organisation were also invited for discussions. Thus, on the basis of all inputs received from various sources, the textbooks have been reviewed where ever necessary.

Another very important thing has to be shared here. We constituted three expert committees. They were constituted to make suggestions after making a critical study of the text of science, mathematics and social science subjects of central schools (N.C.E.R.T), along with state textbooks. Thus, the state text books have been enriched basing on the critical analysis and suggestions made by the experts. The state textbooks have been guarded not to go lower in standards than the textbooks of central school. Besides, these textbooks have been examined along side with the textbooks of Andhra, Kerala, Tamil Nadu and Maharashtra states.

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only review, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been reviewed in the background of gender equality, regional representation, national integrity, equality and social harmony. While doing so, the curriculum frames of both central and state have not been transgressed. Besides, the aspirations of the constitution are incorporated carefully. Further, the reviews of the committees were once given to higher expert committees for examination and their opinions have been effected into the textbooks.

Finally, we express our grateful thanks to those who strived in all those 27 committees with complete dedication and also to those who served in higher committees. At the same time, we thank all the supervising officers of the ‘Textbook Society’ who sincerely worked hard in forming the committees and managed to see the task reach it’s logical completion. We thank all the members of the staff who co-operated in this venture. Our thanks are also due to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

Narasimhaiah
Mangaling Director
Karnataka Textbook Society
Bengaluru.

Prof. Baraguru Ramachandrappa
Chairman-in-Chief
Textbook Review Committee
Bengaluru.

Textbook Review Committee

Chairman-in-Chief :

Prof Baraguru Ramachandrappa, State Textbook Review Committees, Karnataka Textbook Society, Bengaluru.

Chairperson :

Dr. Gajanana Prabhu B. Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Members:

Sri Rohan D'costa, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole honnuru.

Sri Raghavendra Shetty, Physical Education Teacher, Government high School, Makkandooru, Madikeri taluk, Kodagu District.

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga", 317, Vishwanedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

Sri K Kittanna Rai, Physical Education Officer (Rtd.) 'Avani' House, Perabe Village, Putturu Taluk, Dakshina Kannada

Smt M K Susheela, Physical Education Teacher, Government Higher Primary School, Bangarappa Nagar, Bengaluru South-1

Artist :

Sri Arogya Swamy, Drawing artist and Designer, No. 31, 7th cross road, Nagadevanhalli, Jnanabharati Post, Kengeri, Bengaluru.

High Power Review Committee Members:

Dr. Sundar Raj Urs, Professor, Department of studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Jnanabharati, Bengaluru.

Sri M S Gangrajaiah, Principal, Sri Siddaganga College of Physical Education, Siddaganga Mutt, Tumkur.

Sri M G Thimmapur, Principal, Sri K G Nadiger College of Physical Education, Marata Colony, Dharwad.

Translators

Sri Prakash S. Suregaonkar, Assistant Master (Rtd.), Sri. Shantinath Hindi High School, Ghantikeri, Hubballi - 580020.

Sri Vilas G. Pudale, H.M. (Rtd.), Shri Shantinath Hindi High School Ghantikeri, Hubballi-580020.

Programme Co-ordinator :

Smt Bharathi Sreedhara Hebbalalu, Senior Asst. Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

विषयानुक्रमणिका
भाग - १ प्रायोगिक

पाठ . सं.	पाठ का नाम	पृष्ठ संख्या
	सामूहिक खेल	
1.	कबड्डी	1
2.	खो-खो	6
3.	फुटबाल	17
	स्पर्धात्मक खेल	
4.	तजदौड़	22
5.	लंबा उछलना	29
	योग	
6.	सूर्य नमस्कार	32
7.	प्राणायाम	41
8.	मुद्राएँ	43
	तालबद्ध क्रियाकलाप	
9.	लेजिम	45
10.	पद कवायद	52
11.	मनोरंजन खेल	54
	राष्ट्रीय भावैक्यता	
12.	झंडा ऊँचा (ध्वज गीत)	67

विषयानुक्रमणिका
भाग - २ सैद्धांतिक

पाठ . सं.	पाठ का नाम	पृष्ठ संख्या
13.	व्यायाम शिक्षा का अर्थ और महत्व	68
	सामूहिक खेल	
14.	कबड्डी	70
15.	खो-खो	74
16.	फुटबाल	83
	स्पर्धात्मक खेल	
17.	तेज दौड़	87
18.	लंबा उठलना	91
	योगासन	
19.	सूर्य नमस्कार	94
20.	योग	97
	स्वास्थ्य शिक्षा	
21.	व्यक्तिगत स्वस्थ्य पालन	100
22.	व्यक्तिगत सुरक्षा	107
23.	प्राथमिक चिकित्सा	112
	राष्ट्रीय भावैक्यता	
24.	राष्ट्रध्वज	116
25.	राष्ट्रगीत	118

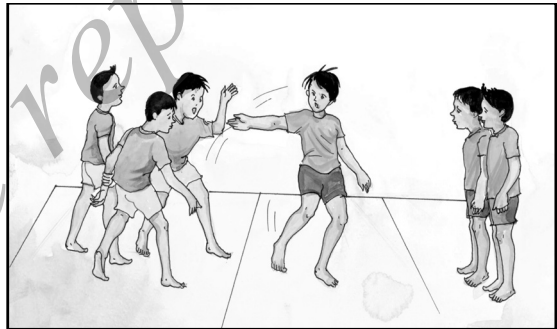
गति : धावा को सफलता की दृष्टि से संयोजन करने के लिए धावक (रेडर) विविध प्रकार की गतियों का संयोजन करता है। हाथ और पैरों का संतुलन और पैर की गति यहाँ प्रमुख है।

लीडिंग फुटरैड (Leading foot Raid) : धावक (रेडर) एक पांव को गति की ओर लीड करता रहता है। इससे उसके प्रयत्न का बहुत आसानी से अंदाजा लगा सकते हैं।

सहज पांव की गति (Natural Leg Raid) : इस प्रकार की गति में धावक (रेडर) का सहज ढंग से दौड़ना/चलना और विपक्षी क्षेत्र के कोने में गस्त करना, वह एक कोने से दूसरे कोने तक चलते, दौड़ते, कबड्डी शब्द उच्चारण करते घूमेगा।

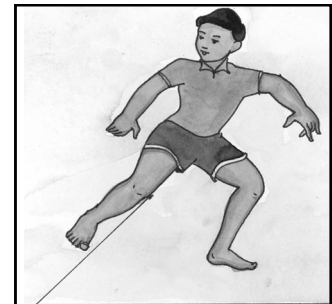
शफ्लिंग पांव की गति : यह सहज और लीडिंग पांव की गति के आक्रमणों का संयोजन होता है। इस प्रकार की गति से धावक (रेडर) बहुत आसानी से आगे बढ़ने के अलावा विपक्षी खिलाड़ियों को शोरगुल कर सकता है।

टर्निंग छूना (Hand) : धावक (रेडर) धावा करते समय विपक्षी-दल के खिलाड़ियों के शरीर के कोई भी भाग अर्थात्, कंधा, घुटना छूने के लिए आँगन में उधर से इधर, इधर से उधर वेग से दौड़ते हुए छूकर, मध्य रेखा की ओर सुरक्षित रूप से आता है।



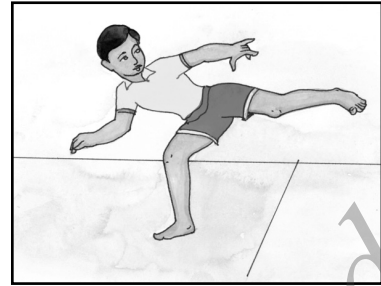
चित्र 1.2 टर्निंग हैंड छूना

सिंपल टो टच : धावक (रेडर) को धावा करते समय विपक्षी खिलाड़ियों के पैर को छूने के लिये अपनी जगह से ही एक घुटने को झुकाकर और एक पांव को पूर्ण रूप से झुकाकर उँगली से छूकर पूर्व स्थिति में आना चाहिए। इस कौशल के संदर्भ में शरीर का भार मध्य रेखा पर रहना चाहिए।



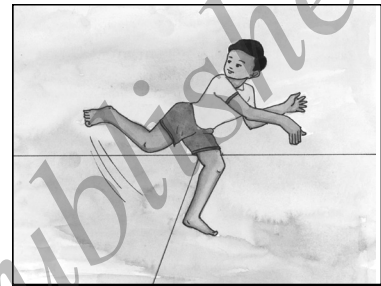
चित्र 1.3 सिंपल टो छूना

सैड किक : धावक (रेडर) विपक्षी आँगन के बाये और दाये कोनों में इसका प्रयोग करता है। धावक (रेडर) अपने शरीर के कोई भी पैर से प्रतिरक्षा खिलाड़ियाँ को छूने का प्रयास करता है, इसे 'सैड किक' कहते हैं। इससे अंक की कमाई न होने पर भी बढ़ने की गतिविधि के लिये उपयुक्त है।



चित्र 1.4 सैड किक

बैक किक : धावक (रेडर) पूर्ण रूप से पीछे की ओर प्रहार करने को 'बैक किक' कहते हैं। प्रतिरक्षा खिलाड़ी निरंतर अपनी रक्षा करते रहे तो, रक्षा को शोरगुल कर अंक पाने के लिए धावक (रेडर) इस तकनीक का प्रयोग करता है। इसका प्रयोग करते समय धावा करनेवाले (रेडर)

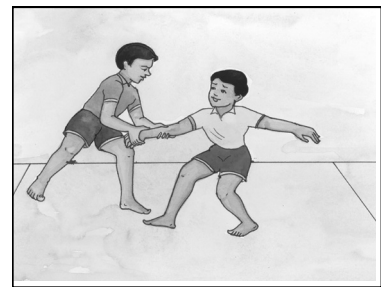


चित्र 1.5 बैक किक

को एक घुटना और शरीर के ऊपरी भाग को झुकाकर कर और एक पांव से किक करना चाहिए। शरीर का भार मध्यरेखा पर रहना चाहिए।

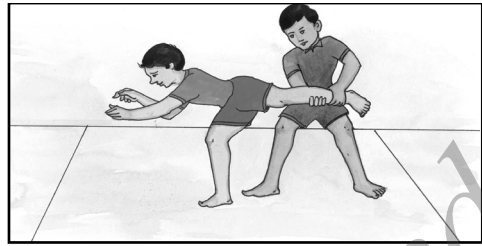
संप्रतिरक्षात्मक कौशल (Defensive Skills) : धावक (रेडर) पर विपक्षी टोली के द्वारा प्रयुक्त सारे कौशलों को संप्रतिरक्षात्मक कौशल कहते हैं। उनमें कुछ इस प्रकार हैं।

कलाई पकड़ना (Wrist Catch) : धावक (रेडर) के कलाई के किसी भी भाग के लिए इस कौशल का प्रयोग कर सकता है, लेकिन कलाई के मणिबंध पकड़े तो टालना कठिन है। धावा करनेवाले (रेडर) अपने हाथों को लंबा कर खेलते समय इस कौशल का प्रयोग कर सकता है। इस कौशल का प्रयोग करते समय पकड़कर छोड़ना जैसा, पकड़ना जैसा, चुप रहना जैसा, अभिनय करना।



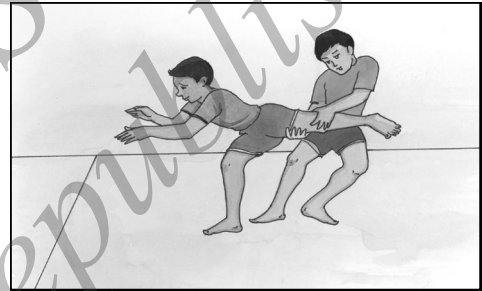
चित्र 1.6 कलाई पकड़ना

एड़ी पकड़ना (Ankle Catch) : जब धावक (रेडर विपक्षी खिलाड़ियों को टो अथवा लोगश्रस्ट की सहायता से छूने का प्रयत्न करता है तब इस कौशल का प्रयोग विपक्षी खिलाड़ी करते हैं। विपक्ष के खिलाड़ी आगे झुककर दोनों हाथों को धावक (रेडर) की एड़ी पकड़कर अपनी ओर खींचना चाहिए।



चित्र 1.7 एड़ी पकड़ना

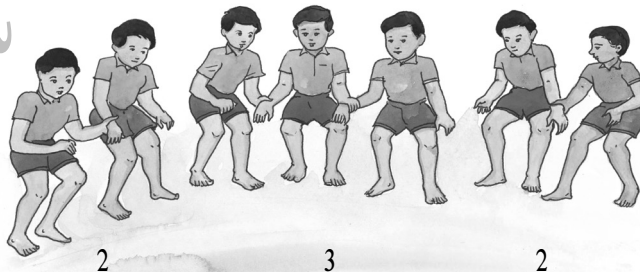
जाँघ पकड़ना : धावक (रेडर) खड़े रहते समय अथवा पैर को फैलाकर खड़े रहते समय अथवा हाथों से छूने के लिए प्रयत्न करते समय, प्रतिरक्षा खिलाड़ी को पल में झुककर जाँघ की ओर घुसकर, पकड़कर, संतुलन से बचाना चाहिए।



चित्र 1.8 जाँघ पकड़ना

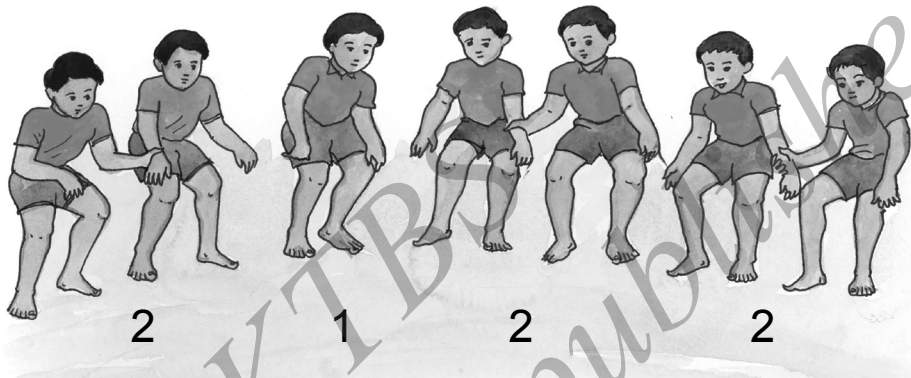
खिलाड़ी के खड़े रहने की स्थिति : कबड्डी खेल में उत्तम प्रतिरक्ष खेल से भी अंक कमा सकते हैं। चेइन की व्यवस्था का सही ढंग से प्रयोग करने का कौशल अत्यंत प्रमुख है।

2-3-2 विधि : यह सब जगह जनप्रिय विधि है, इसमें सारे खिलाड़ी धावक (रेडर) को पकड़ने के लिये सक्रिय ढंग से भाग लेते हैं।



चित्र 1.9 खड़े रहने की स्थिति

- एक खिलाड़ी जंजीर से मुक्त रहता है।
- अन्य खिलाड़ियों की गति, पूर्व स्थिति में रहती है।
- रैड पूरा किये गये खिलाड़ी को विश्रांति देने के लिए इस विधि का प्रयोग कर सकते हैं।



चित्र 1.10 खड़े रहने की स्थिति

क्रियाकलाप : ऊपर सिखाये हुए कौशलों को अच्छी तरह अपनाने के लिए सूचना देना है।

ध्यान दीजिये : कबड्डी खेलते समय बूट, छाती संख्यायुक्त बनियन का उपयोग करना चाहिए।

पाठ -2

खो-खो

इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को समझते है

- पीछा करने का कौशल (Chasing skills)
- डाइजिंग कौशल (Dodging skills)

खो-खो खेल कबड्डी की तरह ही भीरत के ग्रामीण क्रीड़ा है। इसका संशोधक भी भारत ही है। इस खेल को तेज तीक्ष्णता, सहन-शीलता आदि दैहिक सामर्थ्योञ्ज के साथ खेला जाता है। इसका अपना ही कुछ कौशल हैं।

खो-खो खेल के कुछ कौशल : खो-खो खेल में प्रमुख रूप से दो प्रकार क कौशल हैं - वे हैं -

पीछा करने का कौशल (Chasing skills)

डाइजिंग कौशल (Dodging skills)

पीछा करने की कौशल (Chasing skills)

चौके में बैठने की विधियाँ :

1) समांतर पैर की नोक की विधि (Parallel toe

method) : इस विधि में बैठते समय पीछा करनेवाला अपने पैर के दौनों को मध्यरेखा के अंदर भाग को टच करते कुछ विस्तार कर पैर के नोकों पर भार रखकर बैठना चाहिए। चित्र की तरह दोनों हाथों को बिना मोड़कर मध्यरेखा के बाहर में कंधों के बराबर भूमि पर रखना चाहिए। हाथ की अँगुली अंदर की ओर हो, अन्य चार उँगलियाँ उसके विरुद्ध दिशा की ओर (बाहर की ओर) रखकर आपस



चित्र 2.1 समांतर पैर की नोक विधि

में जुड़ने की तरह रखना चाहिए। कुछ आगे झुककर देह का भार दोनों पैर के नोकों हाथों पर समान रूप से रखकर बैठना चाहिए। दौड़वाला (चेसर) बचते समय चेड़न कौशल प्रयोग करता है।



चित्र 2.2 बुलेट विधि

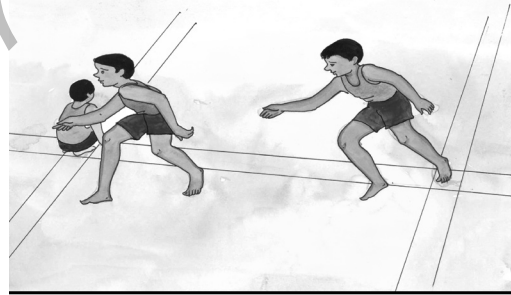
2) बुलेट विधि : यहाँ चेसर चौके में अपने शक्तियुक्त पैर को मध्यरेखा टच करते और एक पैर कुछ पीछे रखकर पैर के नोकों पर बैठना चाहिए। (चित्र के अनुसार) दोनों हाथों को समान अवस्था में पैर के नोकों के समान रखना चाहिए। दौड़नेवाला गोलाकार के खेल खलेते संदर्भ में इसका उपयोग होता है।

खो देने में दो प्रकार हैं वे हैं

1) प्रॉक्सिमल विधि

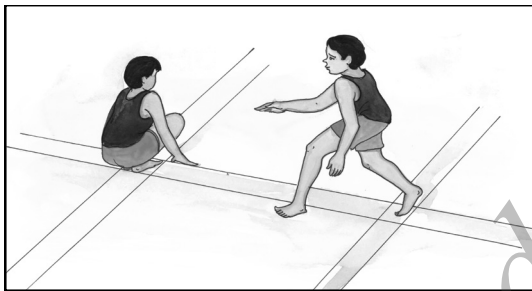
2) डिस्टल विधि

1) प्रॉक्सिमल विधि : इस विधि में खो देते समय, बैठे खिलाड़ी को खो देने के बाद पीछा करने की दृष्टि से किस ओर चलना चाहिए (दाये) उस पैर से पहले नन्हा पद रखना चाहिए। मध्य रेखा की ओर पैर को टेढ़ा जैसा रखना चाहिए। दूसरा पद (बाये) बड़ा रहना है, पैर मध्यरेखा के समान रखना चाहिए। तीसरा (दाये) पद पैठे खिलाड़ी के चौक के पीछे रखते हुए देह को आगे झुकाकर, (दाये) हाथ को आगे फैलाकर खिलाड़ी के पीठ टच कर खो कहना चाहिए। छोटा और नाटा खिलाड़ी चेसिंग करते समय इस विधि को अपनाना उचित है। दौड़ने के संदर्भ में इस विधि उपयुक्त हो सकता है।



चित्र 2.3 प्रॉक्सिमल विधि

2) **डिस्टल विधि** : इस विधि में चेसर खो पाने के बाद किस (दाये) ओर खो देना चाहिए उसके विरुद्ध दिशा की ओर (बाये) रहने वाले पैर को पहला रखना चाहिए। दूसरा (दाये) पद को बैठे चेसर के चौक



चित्र 2.4 डिस्टल विधि

के निकट रखते देह को झुकाकर, हाथ (दाये) को आगे फैलाकर पीठ टच कर स्पष्टता के साथ खो कहना चाहिए। इस प्रकार खो देते समय देह के संतुलन का पालन करना चाहिए। (चित्र की तरह)

इस विधि में पहल पद का अंतर कम रखकर तेज के साथ खो देने के लिए अनुकूल रहना चाहिए। यह कौशल बड़ों को अधिक उपयोगी है। इस विधि में (दो पद) खो देने से खेल को तेज बढ़ाने के लिए उपयोग है।



चित्र 2.5 द्विपाद विधि

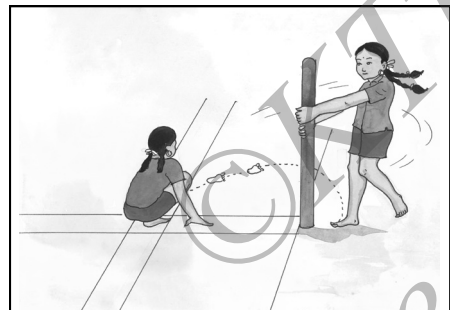
आड़ी रेखा में कवर करना : (क्रॉस लाइन कवरिंग) दौड़नेवाले वृत्त कौशल का उपयोग करते समय अथवा मध्यरेखा से दूर रहते समय क्रियाशील खिलाड़ी इस कौशल का उपयोग कर सकेगा।

1) **द्विपाद विधि** : इस विधि में चेसर लाइन का कवर करते समय, दौड़नेवाले को देखते हुए, आड़ी रेखा में ही अपने हाथों को ज़मीन पर रखते हुए, कदम एक पर एक रखते हुए आगे बढ़ेगा। (बंदर चलने की तरह)

चतुष्पाद विधि: दौड़नेवाला छलबाज़ से फिसलने का प्रयत्न करते अथवा क्रियाशील चेसर की भुजरेखा को, चुकाने की कोशिश करने पर क्रियाशील चेसर निष्क्रिय करने के लिए इस विधि का प्रयोग करेगा।



इस विधान में लाइन कवर करते समय चेसर चित्र 2.6 चतुष्पाद विधि दौड़नेवाले को देखते हुए आडीरेखा में हाथों से (बंदर की चाल) की तरह गति करेगा।



चित्र 2.7 खंभे घूमना

आ) **खंभे घूमना** चेंसिंग कौशलों में बहुत महत्वपूर्ण है। गति का तेज बढ़ाने के लिए और गति की दिशा बदलने के लिए खंभे यहाँ उपयुक्त है। इसमें दो विधि है

- 1) प्राक्सिमल विधि
- 2) डिस्टल विधि

1) प्राक्सिमल विधि में खंभे घूमना : इस विधि में तीन कदमों में खंभे घूमना। इस विधि में चेसर खंभे की ओर रहनेवाला कदम पहला रखकर, दूसरा कदम कुछ-दूर रखकर, उछलकर दोनों हाथों से खंभे को जबरदस्त से पकड़कर, तीसरे कदम को खंभे के बाहर में रखकर पांव के अग्रभाग पर मुड़ना चाहिए। अन्य दो कदमों से विरुद्ध दिशा में आगे बढ़ना चाहिए।

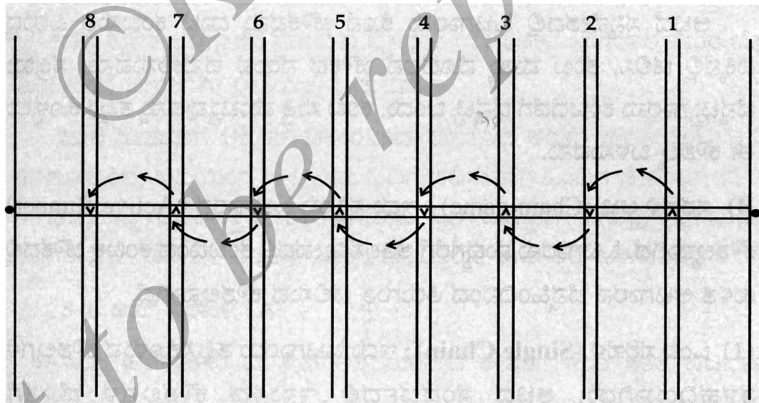
2) डिस्टल विधि में खंभे घूमना (दोनों कदमों में) : इस विधि में खंभे के निकट बैठे रहनेवाला चेसर खो मिलते ही खंभे की विरुद्ध दिशा में रहनेवाले कदम को पहले रखते हुए, उछलकर तभी दोनो हाथों से खंभे को पकड़कर और एक कदम

खंभे के बाहर में पांव के अग्रभाग पर रखकर मुड़ना चाहिए। इस प्रकार खंभे घूमते वक्त हाथों को आगे फैलाते हुए, दोनों हथेली से खंभे को पकड़ना चाहिए।

इ) बै खो देना : यह चेसर का कौशल है। क्रियाशील चेसर दौड़नेवाले के पीछा करते समय, बढ़ेगा। इस संदर्भ में प्राक्सिमल और डिस्टल खो विधि को अपना सकते हैं।

चित्र की तरह क्रियाशील चेसर खंभे से पहला चौके में बैठनेवाले के पिछला भाग को टच कर खो देगा। खो पानेवाला अपनी बायीं दिशा की ओर घुसकर खो देगा। दूसरा खो पानेवाला अपनी दायीं ओर घुसकर खो देगा। इस तरह खंभे से खंभे तक निरंतरता से एक-दूसरे को तेज से खो देते हुए दौड़नेवालों के पीछा करनेवाले कौशल को बै खो कहते हैं।

दौड़नेवाले अकेला श्रृंखला में बचते समय इस कौशल का उपयुक्त करता है।



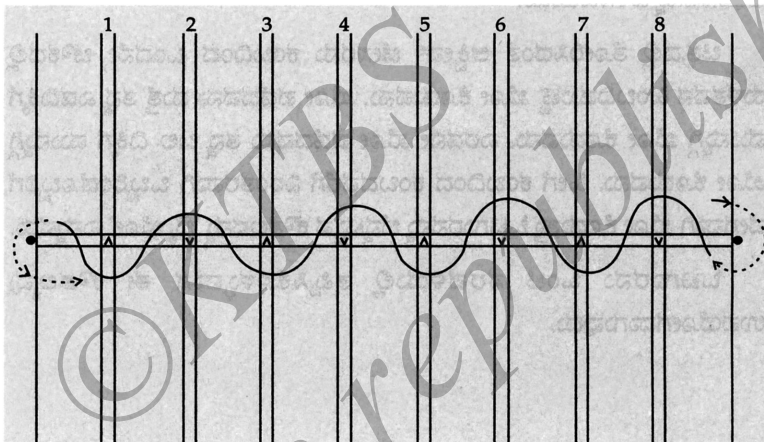
चित्र 2.8 बै खो देना

बचने का कौशल (Dodging Skills):

अ) खंभे और पहले चौके के बीच में प्रवेश करना : खेल के संदर्भ में दौड़नेवाले अंतिम चौके को पार करके, खंभे मुड़कर, विरुद्ध दिशा में बढ़कर खंभे और पहले चौके के बीच प्रवेश करेगा। क्रियाशील पीछा करनेवाला खंभे की ओर पीछा कर, खंभे को मुड़कर बचने के लिए इसक कौशल का उपयोग करेगा।

आ) श्रृंखला खेल : यह क्रियाशील दौड़नेवाले (Active Runner) का कौशल है। दौड़नेवाला मध्यरेखा के बहुत निकट खंभे से खंभे तक, चौके में बैठे खिलाड़ी पीछे के पीछे से घूमने का कौशल है।

1) अकेला श्रृंखला (Single chain) : यह दौड़नेवालों के लिए बचने के कौशलों की बुनियादी है। खेल के संदर्भ में अन्य कौशलों के साथ संदर्भानुसार इसका उपयोग करेंगे। (सब जूनियर खिलाड़ियों को बहु उपयोगी है।)



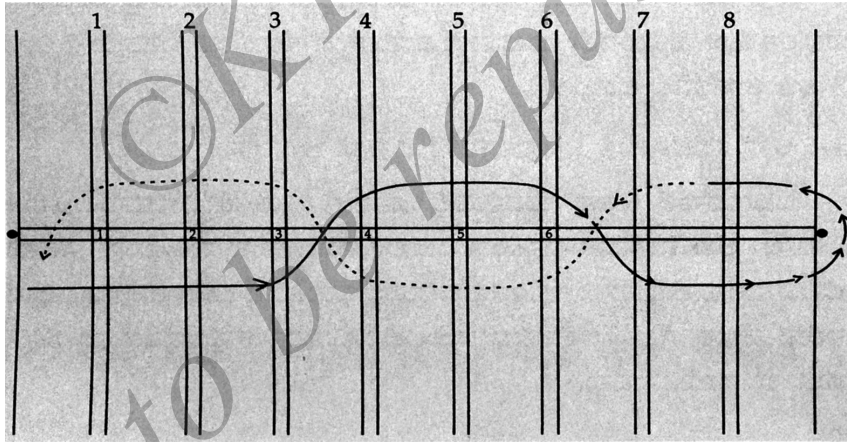
चित्र 2.9 अकेला श्रृंखला

दौड़नेवाला पहले चौके से चेज़र के पीछे दौड़ को आरंभ कर हर एक (बैठनेवाले) खिलाड़ी के पीछे से मुड़कर, मध्यरेखा पार करते हुए दूसरे खंभे तक जायेगा। फिर खंभे मुड़कर उसके बाद का खंभ और 8वाँ चौके में बैठे खिलाड़ी के बीच मध्यरेखा को पार कर एक के बाद एक के पीछे से जिजांग ढंग से दौड़ेगा।

इस प्रकार दौड़नेवाला क्रियाशील चेज़र से सही अंतर पालन करना चाहिए तथा एक कोने से दूसरे कोने तक चलते ही पीछला चेज़र को खो देने की ओर ध्यान देते हुए आगे बढ़ना चाहिए। इस प्रकार दौड़ते समय कुछ आगे देह को मोड़ना चाहिए। चेसिंग समूह धीमी में रहे तो इस कौशल का उपयोग करना उचित है।

2) 3-6 आधे श्रृंखला दौड़ : यह दौड़नेवाले को बहुत महत्वपूर्ण कौशल है। इसमें सतत दौड़ है। इसमें अधिक स्थिरता है। सुरक्षित और न थकने का कौशल है। यह दौड़नेवाले को सुरक्षित अंतर का पालन करते हुए, मार्ग भर दौड़ने के लिए समर्थ है, तथा पीछा करनेवाला गतिविधियों को ध्यान देने के लिए उपयुक्त है।

चित्र के अनुसार दौड़नेवाला एक खंभे से दूसरे खंभे की ओर मध्यरेखा के निकट ही दौड़ते हुए पहले, तीसरे और चौथे के बीच प्रवेश करेगा और क्रियाशील चेज़र तीसरे चौके के चेज़र को खो देने की तरह प्रेरणा देकर सीधे आगे बढ़ेगा। बाद में 6वाँ और 7वाँ चौके के बीच प्रवेश कर, आगे बढ़ने का निर्धारण कर लेगा। यहाँ दौड़नेवाला (चेज़र) खो देने का आधार पर निर्णय लेगा।



2.10 आधे श्रृंखला दौड़

- चेसर छठवें चौके से सीधे आये तो, खंभे की ओर मत जाकर 8वें चौक और खंभे के बीच प्रवेश कर आगे बढ़ेगा।
- छठवें चौके के चेसर 7वें चौके के चेसर को खो दिये तो, दौड़नेवाला खंभे के पास जाकर स्थिर पायेगा।

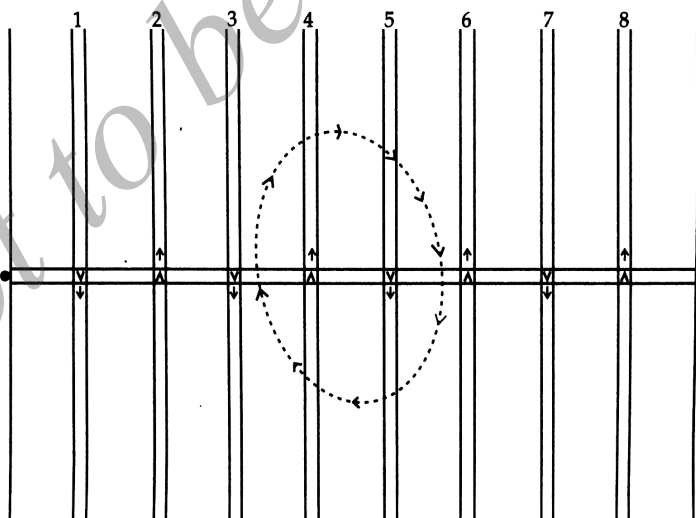
- 7वें चौके के चेसर सीधे आये तो खंभे ढकेलकर वही बगल में मुड़कर दौड़ेगा ।
- 7वें चौके चेसर 8वें चेसर को खो देकर उसके कार्य के अनुसार खंभे को मुड़कर और एक बगल में (विरुद्ध बगल में) प्रवेश कर और कंभे की ओर बढ़ेगा । 3-6 आधे श्रृंखला में दौड़नेवाले दौड़ते समय, मध्यरेखा पार करते हुए चेसर को पीछे से ही पार करना चाहिए और मध्यरेखा से लगभग 2 से 3 फुट अंतर में दौड़ना चाहिए ।

3-6 आधे श्रृंखला में दौड़ते समय पीछा करना -

दौड़नेवाले 3-6 आधे श्रृंखला में दौड़ते समय क्रियाशील पीछा करनेवाला तेजी से पीछा करने के साथ टच करने के लिए प्रयास करेगा । क्रियाशील पीछा करनेवाला मध्यरेखा से और एक बगल में दौड़नेवाले खिलाड़ी से आगे रहनेवाले चेसर को खो देने के साथ दौड़नेवाले क्रम को बचाकर टच करने के लिए प्रयास करेगा ।

रिंग विधि में तीन प्रकार है :

- 1) छोटा वृत्त विधि 2) साधारण वृत्त विधि 3) लंबा वृत्त विधि



2.11 छोटा वृत्त विधि

छोटा वृत्त विधि में दौड़ना : चित्रानुसार दूसरे चौके के चेसर, पीछा करते समय, दौड़नेवाले के सामने खड़े होकर, आड़ी रेखा के द्वारा 30° से 45° कोण जैसे पीछे हटते हुए, उसे बगल रेखा तक आने की स्थिति लायेगा तथा उससे उचित अंतर रहने के लिए प्रयास करेगा। तब बाये बगल की ओर हटते हुए क्रियाशील चेसर अपने दाये बगल की आड़ी रेखा को पार करने तक संतुलन पालन करते हुए छलबाज से चेसर को कंधे रेखा के नियम गलत कराने के लिए प्रयास करेगा। यह असंभव हुए तो तुरंत चौथे और पाँचवें चौके के बीच में तेजी से दौड़ेगा। यहाँ मध्यरेखा पार करते समय तथा पार करने के बाद खो पानेवाले, चेसर को देखते-देखते मुड़ना चाहिए। इस प्रकार और एक बगल की ओर जाते ही मुड़कर फिर चेसर सामने की आड़ी रेखा के द्वारा 45° कोण में खड़े होकर पीछे हटते हुए पहले की तरह वृत्त खेल (रिंग खेल) आगे बढ़ायेगा। इस तरह मध्य रेखा के निकट लगभग डेढ़ मी. अंतर घूमने को छोटा वृत्त विधि कहते हैं।

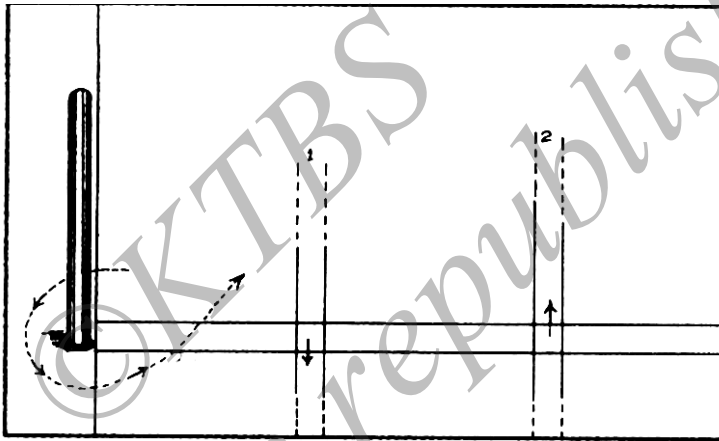
2) साधारण वृत्त विधि में बचना : यह छोटा वृत्त के खेल की तरह ही है। इस कौशल में दौड़नेवाला मध्य रेखा से कुछ दूर में (लगभग दो मी. अंतर में जाकर) इसे प्रयोग कर सकेगा।

अ) दिशा बदलना : यह डाइजर कौशल है। डाइजर क्रियाशील चेसर की दिशा बचाने के लिए अपनानेवाले तकनीक है। क्रियाशील चेसर आड़ी रेखा में आते समय, प्रतिक्षक अपनी देह को चालाक से चेसर की दिशा को बदलाने का तकनीक है।

दौड़नेवाला, क्रियाशील चेसर के सामने खड़े होकर, लगभग 45° कोण में लगभग 4 मी. के दूर में खड़े होकर, क्रियाशील चेसर आड़ी रेखा की ओर आते समय, दौड़नेवाला बायी-दायी की ओर दौड़ते चालाक से आड़ी रेखा में आनेवाले क्रियाशील चेसर को अपनी दिशा बदलाने का प्रयास करायेगा।

आ) प्रथम खो से खंभे की ओर घुसना : यह चेसर का प्रमुख कौशल है। क्रियाशील खिलाड़ी खो पाने के बाद दौड़नेवाले को टच करने के लिए खंभे की ओर तेजी से आक्रमण करने के लिए इस कौशल प्रयोग करते हैं।

इ) खंभे की ओर तेजी से आते समय बचने की विधि : चेसर खंभे की ओर तेजी से आते समय दौड़नेवाला खंभे को बंदोबस्त से धक्का कर अपनी इच्छा की दिशा में अर्थात् बचने की दिशा में जाने के लिए उपयोग करनेवाला कौशल है।



2.12 खंभे की ओर बहुत तेजी से आते समय बचने की विधि

खेल के परिवेश में सिखाये गये कौशल की आदत :

अ) पहला कौशल का अर्थ है : अकेला श्रृंखला को अभ्यास करने के लिए दो टोली निर्माण कर, हर टोली को दो मिनट अवसर देकर, इस कौशल की आदत करने के लिए कहना। कम गलती करनेवाली टोली को जीते गये हैं कहना।

आ) दूसरे कौशल का अर्थ है : खंभे घूमना, इसे भी हर टोली को दो मिनट का अवसर देकर प्रतियोगिता का निर्माण करना।

इ) 3-6 आधे श्रृंखला का अर्थ है : आड़ी रेखा को घूमना, छोटे वृत्त की दिशा बदल करना और खंभे की ओर तेजी से दौड़ना। ये सारे कौशल की आदत हर टोली को तीन मिनट का अवसर देकर स्पर्धा करना।

सूचना : दोनों टोली कौशलों का अभ्यास के समय शिक्षक गलत कौशलों को पहचानकर स्पर्धा के बाद समझाना चाहिए।

खो-खो खेल के पूरक व्यायाम :

1. उल्टा - पुल्टा दौड़ना। (आगे/पीछे/बगल)
2. तेजी से दौड़ना - उछलकूदते बाये घुटने के ऊपर, दाये हाथ के ऊपर दोनों पांवों को अभ्यास करते दौड़ना।
3. उछलकूदते दौड़ना - उछलकूदते बाये घुटने के ऊपर, दाये हाथ के ऊपर दोनों पांवों को अभ्यास करते दौड़ना।
4. खड़े होकर उछल कूदना, मेंढक जैसा उछल कूदने का अभ्यास - आदि।
5. चतुष्पादिय की तरह दोनों हाथ और पर जमीन पर रखकर तेजी से चले का अभ्यास।
6. तेजी से दौड़ना, सीटि बजते ही बैठना, फिर तेजी से दौड़ना, सीटि बजते ही बैठना।
7. रस्सी कूदना, द्विपाद (Bi-ped) विधि में तेजी से दौड़ना, खंभे घूमना- आदि।
8. 50 मी. दूरी तेजी से दौड़ना।

क्रियाकलाप : उपर्युक्त खो-खो कौशलों की आदत अपनाने के लिए छात्रों को समझाना।

ध्यान दीजिये :

खो-खो खेलते समय छाती संख्या युक्त बनियन तथा शाटर्स पहनना चाहिए।

सतत परिश्रम से मात्र उपलब्धि संभव है,
एक दिन या कुछ ही घंटों में उपलब्धि असंभव है।

पाठ - 3

फुटबॉल

इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को समझते हैं

- ड्रिब्लिंग (गेंद के साथ चलना।)
- अंदर पांव और बाहर पांव से पास करना।
- पांव और जाँघ से गेंद रोकना।
- गोल कीपिंग कौशल

प्रस्तावना:

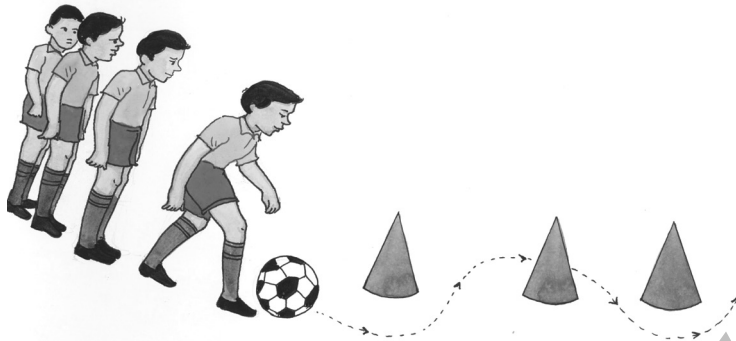
फुटबॉल पाँव से खेले जानेवाला खेल है। बच्चों को अन्यतः प्रिय खेल है। संसार में लगभग 200 देशों में खेले जानेवाला खेल है। इस खेल से तेज, सहनशीलता बल और पैर चालाक आदि की क्षमता बढ़ती है।

फुटबॉल खेल के कौशल

ड्रिब्लिंग (गेंद के साथ चलना है।)

धीरे से पाँव से ठुकराते हुए गेंद के साथ आगे बढ़ना ही ड्रिब्लिंग है। खिलाड़ी को गेंद पर अधिकार रखना चाहिए। “नन्हें-नन्हें लातो की एक तालिका ही ड्रिब्लिंग है।”

- गेंद पाँव के निकट एक-दो फुट दूर पर रहना चाहिए।
- पाँव के अंदर से गेंद ठुकराना चाहिए। गेंद लात से हमारी सीमा के बाहर न जाना चाहिए।
- बाद में पाँव के बाहर से थोड़ा सा आगे ठुकराना है।
- इसी तरह बार-बार अभ्यास कराना चाहिए।



चित्र 3.1 ड्रिलिंग

2) अंदर पांव और बाहर पांव से पास (pass) करना :

अंदर पांव से पास करना :

- गेंद पास करने की दिशा की ओर खड़े होना चाहिए।
- गेंद को, शरीर से 1-2 फुट दूर रखना चाहिए।
- थोड़ा सा आगे दाये पांव को झुकाते हुए, दोनों हाथों को पीछे लेकर बगल में फैलाना चाहिए।
- बाये पांव ज़मीन पर दृढ़ता से रखना चाहिए, दाये पांव के अंदर पांव से गेंद के मध्यभाग को ठुकरना चाहिए।
- गेंद को ठुकरने के बाद दाये पांव को कमर के बराबर चलाना है।



चित्र 3.2 अंदर पांव से पास करना

बाहर पांव से पास करना :

- इसी तरह थोड़ा सा आगे झुकते हुए दाये पांव को पीछे लेते हुए दोनों हाथों को बगल में फैलना चाहिए।
- दाये पांव को आगे फैलाते हुए, थोड़ा-सा अंदर की ओर झुकाकर पांव के बाहर से गेंद पास करना चाहिए।



चित्र 3.3 बाहर पांव से पास करना

3) पांव से और जाँघों से गेंद को रोकना :

पांव से गेंद रोकना :

- गेंद की दिशा की ओर दौड़ना चाहिए।
- बाये पांव के घुटने को कुछ झुकाकर गेंद आने की दिशा के निकट पांव को बगल में फैलना चाहिए।
- फैले हुए पांव को लगभग 4 से 5 अंगुल ऊपर उठाना चाहिए।
- गेंद पांव के निकट आते ही दाये पांव को गेंद के साथ धीरे पीछे खींचना चाहिए।



चित्र 3.4 पांव से गेंद रोकना

संसार के अधिक देशों में खेल जानेवाला जनप्रिय खेल फुटबॉल

जाँघों से गेंद को रोकना :

- गेंद आने की दिशा की ओर दौड़ना चाहिए।
- गेंद निकट आते ही जाँघ को कमर के बराबर उठाना चाहिए।
- पांव नीचे की ओर रहना चाहिए और गेंद दाये जाँघ के निकट आना चाहिए।
- पांव के साथ गेंद को धीरे से ज़मीन पर नियंत्रित करना चाहिए।



चित्र 3.5 जंघों से गेंद रोकना

गोल कीपिंग कौशल :

- गोल कीपर को अपने कपड़े पहनकर गोल पोस्ट की जगह में गेंद आने की दिशा की ओर खड़े रहना चाहिए।
- घुटनों को मोड़कर आगे झुकना चाहिए।
- दोनों हथेलियाँ गेंद आने की दिशा की ओर रहना चाहिए।
- दोनों घुटने निकट रहना चाहिए, ताकि गेंद घुटनों के बीच न जाना चाहिए।
- गेंद आने की दिशा की ओर चलना चाहिए।
- गेंद मिलते ही वह अपने टोली के खिलाड़ियों की ओर गेंद ठुकराना चाहिए अथवा दोनों हाथों से फेंकना चाहिए।



चित्र 3.6 गोल कीपर

ध्यान दीजिये : फुटबॉल खेल के लिए उपयोगी सामग्रियों को समझो वे हैं- फुटबॉल, बूट, तथा सॉक्स, छाती-संख्या युक्त बनियन तथा शॉर्ट्स गोल कीपर थैली, फुटबॉल तथा झंडे।

क्रियाकलाप : यहाँ सिखाये हुए कौशलों को अपनाने के लिए कहना।

बच्चों का भविष्य चार दीवार के बीच निर्माण नहीं होता फुटबाल आँगन में।

स्वामी विवेकानंद

स्पर्धात्मक खेल

पाठ - 4

तेज दौड़ा (स्प्रिंट्स)

इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं

- दौड़ के क्रौच का प्रारंभ दौड़ का अंतिम. रन थ्रू तकनीक. लंज तकनीक. कंधे श्रग तकनीक

तेज दौड़ा : 60 मीटर (अंदर आंगन) 100 मी. 200 मी. 400 मी. दौड़, 100 मी. 110 मी. 400 मी. के रुकावट (हर्डल्स) दौड़ रहते हैं।

तेज दौड़ की स्पर्धा, तेज दौड़नेवाले की क्षमता मापने की स्पर्धा है। 400 मी. दौड़ों के साथ उससे कम दूर के सारे दौड़ स्पर्धाओं को तेज दौड़ की स्पर्धा (Sprints) कहते हैं।

1) सामान्य उपाधीकरण व्यायाम :

खेल-मैदान के चारों ओर दौड़ने से सामान्य उपाधीकरण प्रारंभ होता है, तदुपरांत 3-4 मिनट तक शरीर को, ढीला करना तथा फैलाने-व्यायामों से गरम कराना। इस प्रकार शरीर को गरम कराने से कठिन कार्य करने के लिए तैयार होता है।

हाथों का व्यायाम :

- हाथों को पीछे से, आगे से मुड़ाना।
- हाथों को पीछे से एक को आगे से एक को पीछे मुड़ाना।
- दोनों हाथों को बाये और दाये बगल की ओर स्विंग करना।
- एक हाथ के ऊपर एक हाथ के नीचे स्विंग करना है।
- शरीर को मुड़ाते हाथों को बगल में स्विंग करना।

कंधों का व्यायाम :

- हाथों को कंधों के ऊपर रखकर पीछे से तथा आगे से मुड़ाना ।
- दायी कलाई, सिर के ऊपर आने तक मुड़कर, बाये हाथ से उसे खींचकर स्ट्रेच करना, तत्पश्चात् बाये हाथ से इसी प्रकार करना ।
- दाये हाथ ज़मीन के समान आगे फैलाकर बाये हाथ का आधार लेकर, बाये हाथ की ओर स्ट्रेच करना । दाये हाथ से इसी प्रकार करना ।

कमर-व्यायाम :

- कमर को दाये-बाये की ओर मुड़ाना ।
- कमर को आगे-पीछे झुकाना, कमर को बाये-दाये की ओर झुकाना ।

पैर का व्यायाम :

- पैरों को आगे-पीछे स्विंग करना, पैरों को एक ओर स्विंग करना ।
- पैरों को आगे-पीछे और बगल में स्ट्रेच करना ।

दौड़ते समय हाथों की गति :

- हाथों के मणिबंध को 900 में मोड़ना चाहिए ।
- हाथों की उँगलियाँ कंधों तक आने तक मणिबंध को आगे गति करना चाहिए तथा अँगुली छूने तक मणिबंध को पीछे लाना चाहिए ।
- दौड़नेवाले की गति में उसके हाथ-पैर दौड़ने की दिशा में ही आगे-पीछे गति करना चाहिए ।
- हाथों को ढील से पकड़ना चाहिए । अँगुलियाँ को मोड़े तो भी मुट्टी कठिन न हो ।

दौड़ते समय पैरों की गति

- दौड़नेवाले के पैर दौड़नेवाली दिशा की ओर सीधे आगे बढ़ना चाहिए ।

- घुटनों को सीधे दौड़ने की दिशा की ओर चलाना चाहिए।
- दौड़ते समय पैर के अग्रभाग में ही ज़मीन स्पर्श कर कदम रखिये, पैर की एड़ी से नहीं।
- पैर के अग्र भाग से दौड़ने से दौड़ने की गति को तेज कर सकते हैं।



चित्र 4.1 पैरों की गति

दौड़ते समय शरीर स्थिति :

- दौड़ते समय दौड़नेवाले का शरीर लगभग 15° से 20° तक आगे झुकना चाहिये।
- शरीर का संतुलन पालन करना चाहिए।
- दौड़नेवाले के सिर और गर्दन कमर के समान ही रहना चाहिए।
- दौड़नेवाले के मुख और गर्दन में ढीलापन रहना चाहिए। दाँतों को नहीं चबाना चाहिए। सीधे ट्रैक की ओर देखना चाहिए।

दौड़ने का प्रारंभ :

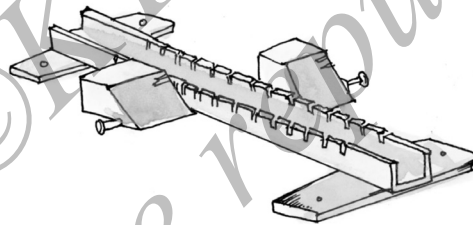
दौड़नेवाले अपने शरीर को निश्चल स्थिति से, शीघ्र आगे बढ़ने के लिये तैयार करनेवाले तंत्र का नाम ही प्रारंभ है। अधिक तौर से इस दौड़ के लिये 'क्रौच' प्रारंभ का ही उपयोग किया जाता है।

क्रौच की प्रारंभिक स्थिति :

दौड़नेवाले अपने दाये-बाये घुटनों को ज़मीन पर रखकर और हाथों को ज़मीन पर अपने बगल में कप-आकर में रखना चाहिए। उस संदर्भ में कंधे और कमर में 90° रहना चाहिए। उसी में तीन बिंदु रहते हैं। वे हैं - हाथों में पहला बिंदु, घुटने में दूसरा बिंदु और पैर के अग्र भाग में तीसरा बिंदु और पैर के अग्र भाग में रहने कील तरह और बिंदुओं को पहचानना चाहिए।

दौड़नेवाले अपने पैर के पिछले अग्रभाग के बिंदु में आगे के पैर को घुटनेके बिंदु में और हाथों के बिंदु में रखकर स्थिति अपनाना चाहिए।

प्रारंभिक ब्लैक (Starting Blocks)



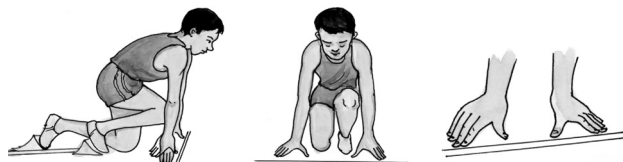
चित्र 4.2 प्रारंभिक ब्लैक

- दौड़नेवाले अपने ही प्रारंभ-ब्लैक को उपयोग करते हैं। वह उनके व्यक्तिगत इच्छा होती है।
- उसे पीछे धकेलकर आगे प्रारंभ लेने से तेज बढ़ता है।

ऑन युवर मार्क 'क्रौच' प्रारंभ :

- दौड़नेवाले के शरीर का वज़न, हाथों और घुटने के ऊपर समान रूप से रखकर ज़मीन पर बैठना चाहिए।

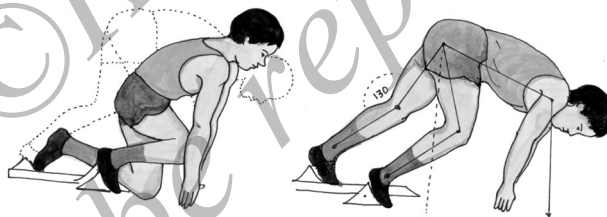
- खिलाड़ी के हाथ, कंधों के समान हो और उँगलियों को बाहर में फैलाकर अंगूठा अंदर आने की स्थिति में पुल आकार में रखना चाहिये।



चित्र 4.3 ऑन युवर मार्क 'क्रौच'

सेट :

- प्रारंभिक 'सेट' जैसे हुकम देते ही, दौड़नेवाला जब अपने कमर धीरे-धीरे कंधे के समान से कुछ ऊपर उठाता है, तब कंधे हाथों से कुछ आगे आते हैं।
- दौड़नेवाले सिर को नीचे दबाकर, दृष्टि को ट्रैक की ओर रखना चाहिए।

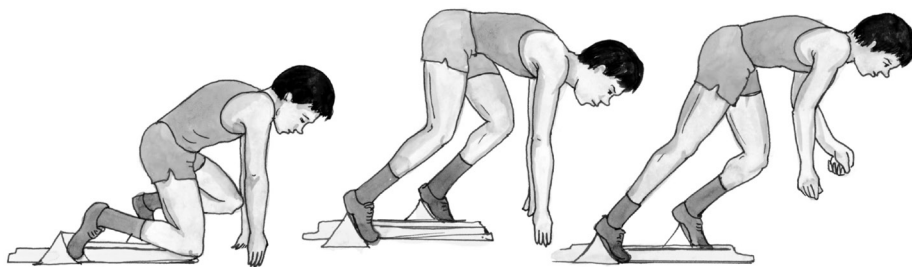


चित्र 4.4 सेट

जा (GO) :

- इस अवस्था में निदेशक पिस्तौल से गोली उड़ाते ही दौड़नेवाले तुरंत तेज से आरंभिक ब्लैक को पीछे दबाकर अत्यंत तेज से आगे दौड़ता है।





चित्र 4.6 'ऑन युवर मार्क' 'सेट' 'जा'

समाप्त :

तेज दौड़ में दौड़ के समान ही समाप्ति-तकनीक प्रमुख है। जो खिलाड़ियों को सफलता लाकर देती है। इसी कारण समाप्ति तकनीक सिखाना भी बहुत प्रमुख है। विशेष रूप से तेज दौड़ में समाप्ति-तकनीक बहुत महत्वपूर्ण स्थान पाया है। सामान्य तौर पर दौड़ने की स्थिति से शारीरिक स्थिति को बदलाकर अन्यो से पहले समाप्ति रेखा तक पहुँचना मुख्य है।

समाप्ति तकनीकी तीन प्रकार के हैं -

- 1) रन थ्रू तकनीक
- 2) लंज तकनीक
- 3) कंधे श्रग तकनीक

1) रन थ्रू तकनीक :

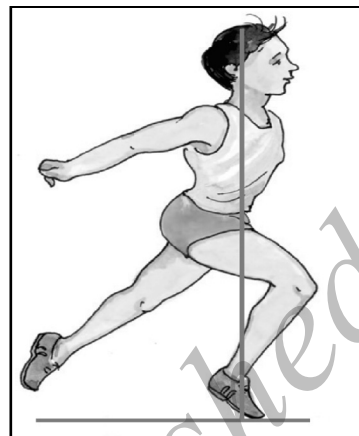
यह अत्यंत सरल तथा सामान्य रूप से उपयोग करनेवाली समाप्ति तकनीक है। दौड़नेवाला प्रारंभिक तेज में ही समाप्ति-रेखा को लगभग 10 मी. लांघकर आगे दौड़ना। तेज दौड़ के साथ समाप्ति-रेखा के निकट आते ही कंधे तथा सीने के भाग को कुछ दबाकर समाप्त करना, इस प्रकार आगे दौड़ना। यह छोटे तथा नये खिलाड़ियों को उत्तम तकनीक है।



चित्र 4.6 रन थ्रू तकनीक

2) लंज तकनीक :

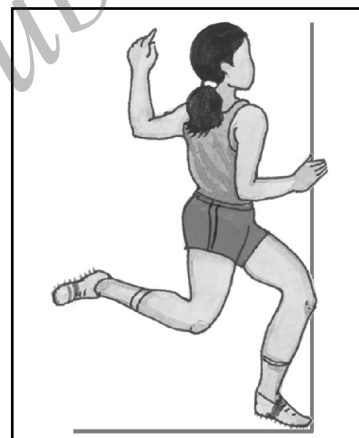
यह अनुभवी खिलाड़ियों के लिए उपयोगी तकनीकी है। दौड़नेवाले समाप्ति-रेखा के निकट आते ही अपने दोनों हाथों को तेज से नीचे दबाकर पीछे घुमाने के साथ शरीर के ऊपर भाग को तुरंत आगे दबाकर सीने के भाग को समाप्ति-रेखा को छूने जैसे घुसकर दौड़ते हैं। इस ढंग की गति में दौड़नेवाले के शरीर का ऊपर भाग पैर से आगे हठपूर्वक घुसता है।



चित्र 4.7 लंज तकनीक

3) कंधे श्रग तकनीक :

यह अत्यंत सरल तथा सबको उपयोग होनेवाली और एक समाप्ति तकनीक है। दौड़ समाप्ति के संदर्भ में समाप्ति-रेखा के निकट आते ही अपने कंधे को आगे दबाने के द्वारा दौड़ को समाप्ति करता है।



चित्र 4.8 कंधे श्रग तकनीक

क्रियाकलाप :

ऊपक सूचिरत दौड़ की समाप्ति तकनीक को साथियों के साथ अपनाने के लिये मार्गदर्शन देना है।

ध्यान दीजिए : दौड़ते समय स्पैक्स, शार्ट्स और प्रारंभिकब्लॉक्स उपयोग करना चाहिए।

पाठ - 5

लंबा उछलना

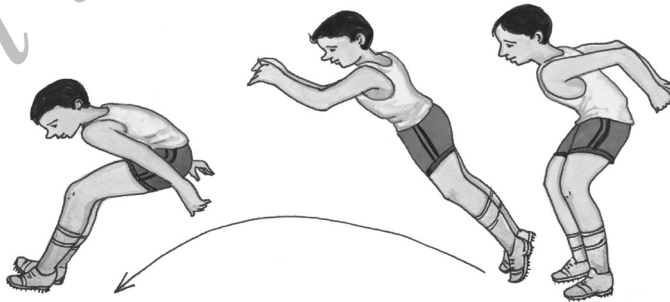
इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को समझते है

- कूदने के लिए टेक आफ बोर्ड की तरफ दौड़ना (चेकमार्क)
- टेक आफ बोर्ड पर ठप्पा देकर ऊपर उछलने तैयार होना (टेकआफ)
- वायू में गति (फलैट)
- जमीन पर उतरना (ल्यांडिंग)

सामान्य उपाधीकरण व्यायाम :

1. तेज सामर्थ्य को बढ़ाने के लिये 30 मी. दौड़ 4-5 बार तेज़ दौड़ना।
2. पैर से उछलने के लिए उपयोगी व्यायाम (बैंडिंग, हर्पिंग, रैबिट हाप-आदि)
3. कमर और पैरों की शक्ति-सामर्थ्य के लिये व्यायाम-आधे बैठना आदि।
4. कमर की नाड़ी दबाने के सामर्थ्य से व्यायाम सिट और रीच आदि।
5. खड़े होकर उछलने का व्यायाम (Standing Broad)
6. खड़े जगह से ही आगे उछलने का व्यायाम-(Standing Broad jump) उपर्युक्त व्यायामों को प्रारंभ करने से पूर्व 10 मिनट धीरे-धीरे दौड़ना और आम व्यायामों को करने के बाद उछलने के लिए उपयोगी विशेष व्यायामों को करना चाहिए।

खड़े होकर उछलना :

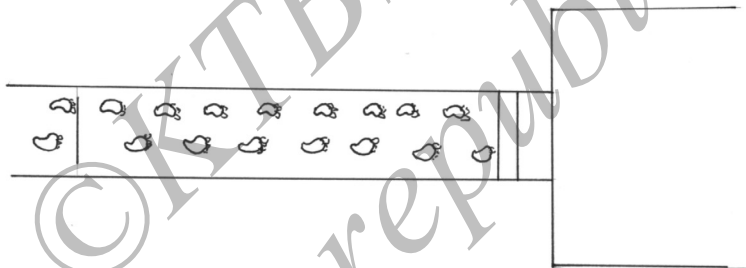


चित्र 5.1 खड़े होकर उछलना

- प्रतियोगी टेक ऑफ बोर्ड के ऊपर खड़े रहना चाहिए। दोनों घुटनों को आगे दबाकर दोनों हाथों को पीछे स्विंग करना चाहिए। मुख सीधे रहना चाहिए।
- दोनों पैरों को ज़मीन पर अच्छी तरह दबाकर आगे उछलना चाहिए। हवा में हाथ को आगे आना चाहिए।
- उछलने के गढ़डे में पांव रखकर पहुँचना है।

चेक मार्क

रन वे (रदौड़ने के रास्ते में) कदमों को रखने के नमूने को चेक मार्क (निशान का स्थान) कहते हैं। रन वे, चेक मार्क, ऑफ बोर्ड, उछलने के गढ़डे का नमूना।



चित्र 5.2 चेक मार्क उछलने का गढ़डा

दौड़ते हुए लंबा उछलना :

उछलना में प्रमुख रूप से दो कौशलों का उपयोग करते हैं।

- हैंग स्टैल,
- हिच किक् स्टैल

टैक ऑफ फलक के पीछे से प्रतियोगी दौड़ने के रास्ते में अपने लिए पयोगी कदमों को पहचानना चाहिये। वहाँ से शरीर को सीधे कर आगे टैक ऑफ फलक निकट आते ही दो कदमों को लंबा और छोटा कर टैक ऑफ फलक पांव को छूकर उछलने के लिए तैयार होना चाहिये।

हवा में ऑक्सन सेल -

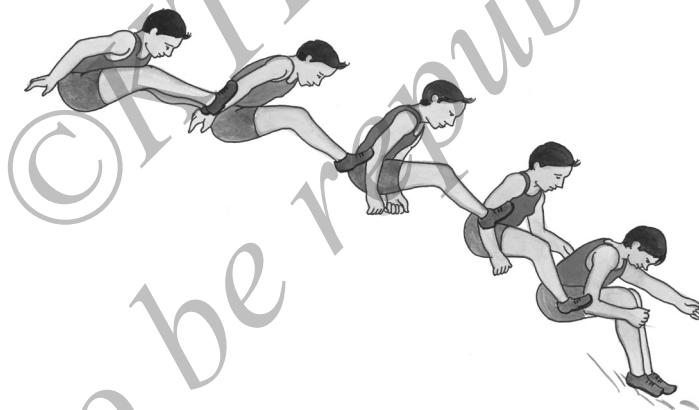
प्रतियोगी टेक ऑफ फलक से ऊपर उचलते समय शरीर और सिर को हवा में कुछ आगे दबाना चाहिये। पैरों को सीधे आगे रखकर, हाथों को जाँघ के बगल में रखना चाहिये।



चित्र 5.3 हवा में ऑक्सन सेल

लैंडिंग कोल्याप्स

प्रतियोगी उछलने के गड्ढे में उतरने के लिए हाथ और पैर को आगे लाकर, एडियों को पहले गड्ढे में रखते हुए तदुपरांत पृष्ठ ज़मीन को छूना चाहिए।



चित्र 5.4 लैंडिंग कोल्याप्स

क्रियाकलाप

अपने गाँव में प्राप्त लेपयुक्त जगह में उछलने कौशल का अभ्यास के लिए मार्गदर्शन करना है।

योग

पाठ - 6

सूर्य नमस्कार (12 सोपान)

इस पाठ में सूर्यनमस्कार से संबंधित कुछ नियमों को समझते हैं।

- आरंभिक स्थिति • सूर्य नमस्कार के सोपान • खड़े होकर करनेवाले आसन
- बैठकर करनेवाले आसन • लेटकर करनेवाले सोपान

आरंभिक स्थिति - सम स्थिति :

1. दोनों पैर जोड़ना चाहिए।
2. शरीर के ढंग सीधे रहना चाहिए और सीधे देखते रहना चाहिए।
3. हाथ जाँघ के बगल में सीधे रहकर हाथ की अँगुलियाँ सीधे रहना चाहिए।



चित्र 6.1

ध्यान दीजिये : यह आरंभिक समस्त आसनों की आरंभिक स्थिति हैं।

सोपान-1 नमस्कार - स्थिति में रहना चाहिए। चित्र में दिखाये जैसे खड़े रहना चाहिए



चित्र 6.2

सोपान-2 (पूरक) ऊर्ध्वासन : दीर्घ श्वास के साथ अपने दोनों हाथों को ऊपर उठाकर पीछे झुकना चाहिए। पीछे झुकने से पीछ के मरोड़ पर होनेवाले दबाव तथा पेट की नाड़ी का खींचाव की ओर योगी ध्यान देना चाहिए।



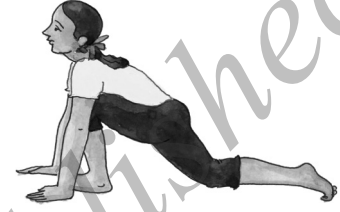
चित्र 6.3

सोपान-3 (रेचक) पादकहस्थासन : धीरे निश्वास करते हुए, आगे झुकते हुए दोनों हाथों को पैर के बगल में रखना चाहिए। पैर को नहीं मोड़ना चाहिए। सिर को घटने के पास लाना चाहिए।



चित्र 6.4

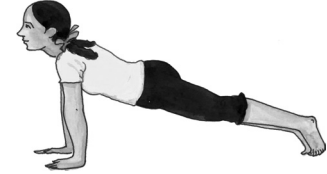
सोपान-4 (पूरक) एकपाद प्रसरणासन : दोनों हाथों को भूमि पर रखकर, बाये पैर मुड़कर छाती के पास लाना चाहिए। दाये पैर सीधे फैलाना चाहिए। दाये पैर की घुटना तथा उँगुलियाँ भूमि स्पर्श करना चाहिए। पीछ धनुष जैसा रहना चाहिए। दृष्टि ऊपर रहना चाहिए।



चित्र 6.5

लाभ : इस आसन से पीठ की स्नायु ढीले होते हैं।

सोपान-5 (पूरक) द्विपाद प्रसरणासन : धीरे से श्वास लेने के साथ बाये पैर, दाये पैर के साथ जोड़ना चाहिए। शरीर ढालू-जैसा रहना चाहिए। शरीर का भार हाथ तथा पैर के ऊपर रहना चाहिए।



चित्र 6.6

लाभ : इस आसन से हाथ पैर के स्नायु सुदृढ़ होते हैं।

सोपान-6 (पूरक-रेचक) साष्टांग प्रणि पतासन : दोनों घुटने ज़मीन का स्पर्श करना चाहिए। पश्चात् छाती और माथा दोनों ज़मीन का स्पर्श करना चाहिए। पेट, नाभि ज़मीन का स्पर्श नहीं करना चाहिए। इस स्थिति में हथेलियाँ, पैर, छाती, माथा और घुटना-इस ढंग से आठ शरीरिक अंग ज़मीन का स्पर्श करना चाहिए।



चित्र 6.7

लाभ : इस आसन से शरीर के सारे अंगों का व्यायाम होता है।

सोपान-7 (पूरक) भुजंगासन : कमर ज़मीन को स्पर्श करते हुए छाती के भाग आगे तथा सिर ऊपर उठना चाहिए। (फन-सा)



चित्र 6.8

लाभ : इस आसन से कमर और पेट सुदृढ़ बनते हैं।

सोपान-8 (रेचक) भूदरासन : पैर और बाँहों को सीधे करते हुए, पैरों को ज़मीन पर रखने का प्रयत्न करना चाहिए। सिर को दोनों बाँहों के बीच में झुकाते हुए नीचे लाना चाहिए। शरीर की त्रिभुजाकृति में नितंब भाग को ऊपर उठाना चाहिए।



चित्र 6.9

लाभ : इस स्थिति में पैर, हाथ तथा कमर सुदृढ़ बनते हैं।

सोपान-9 (पूरक) : एक-पांव प्रसरणासन यहाँ सोपान-3 के नियमों का पालन करतना चाहिए।



चित्र 6.10

सोपान-10 पांव हस्तासन : सोपान-4 के नियमों का पालन करना चाहिए।



चित्र 6.11



चित्र 6.12

सोपान-11 समस्थिति : आरंभिक स्थिति की तरह करना चाहिए। सावधान स्थिति



चित्र 6.12

खड़े होकर करनेवाले आसन

आरंभिक स्थिति - समस्थिति :

- दोनों पैर जोड़ना चाहिए।
- शरीर के ढंग सीधे रहना चाहिए और सीधे देखते रहना चाहिए।
- हाथों, बगल में सीधे रहकर, उँगलियाँ सीधे रहने चाहिए।



चित्र 6.13

1. **ताड़ासन** : 'ताड़' का अर्थ है। पहाड़ या पर्वत है। इस लिए इस आसन करनेवाले पर्वत जैसे खड़े रहना चाहिए।

आसन की विधि :

आरंभिक स्थिति-समस्थिति :

1. दोनों पैर जोड़ना चाहिए।
2. शरीर सीधे रहना चाहिए और सीधे देखते रहना चाहिए।
3. हाथों बगल में सीधे रहकर, हाथ की उँगलियाँ सीधे रहना चाहिए। सिर के ऊपर हाथ जोड़ना चाहिए।



चित्र 6.14

लाभ : इस आसन से शरीर सुंदर बनता है।

2. **उत्कटासन** : इस आसन में योगी कुर्सी पर बैठने की तरह रहता है।

आसन की विधि :

आरंभिक स्थिति-समस्थिति :

1. पूरक के साथ दोनों पैर के ऊपर खड़े होकर हाथों को भुज के बराबर बगल में उठाना चाहिए।



चित्र 6.15

2. निश्वास के साथ दोनों भुज कान के बगल में ऊपर लाकर 'V' में रहना चाहिए।
4. पूरक के साथ नितंब को नीचे लाते हुए कुर्सी पर बैठने की स्थिति में घटना मोड़कर, जाँघ ज़मीन के बराबर जैसे खड़े होना चाहिए।

लाभ : इस आसन से पैर, घुटने, जाँघों के जोड़ अस्थिबंधन सुदृढ़ बनते हैं।

3. अर्धकटि-चक्रासन :

आरंभिक स्थिति-समस्थिति :

योगी पीछे झुकने से अर्धचक्र के समान रहता है। इसलिए इसे अर्धकटि-चक्रासन कहते हैं।

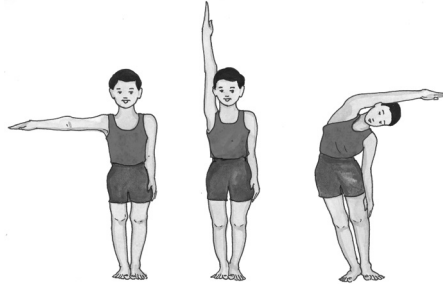
आसन की विधि :

1. पूरक के साथ दोनों हाथ भुज के समान लाना चाहिए।
2. दोनों हाथ कमर पर रखकर छाती को विस्तार करना चाहिए।
3. पीठ के पीछे कोहनियों में समान अंतर रहना चाहिए।
4. श्वास लेते हुए धीरे से पीछे झुकना चाहिए। अंतिम अवस्था में सरल रूप से श्वसन करते रहना चाहिए।

इस प्रकार बाये भाग झुकने की तरह दाये भाग की ओर करना चाहिए।

लाभ : इस आसन से दाये और बाये दोनों भाग की हड्डी और तंतु सुदृढ़ बनते हैं।

4. पार्श्व चक्रासन (पार्श्व कटि चक्रासन)



चित्र 6.17 पार्श्व चक्रासन



चित्र 6.16 अर्धकटि चक्रासन

आरंभिक स्थिति-समस्थिति :

आसन की विधि :

1. पूरक के साथ दाये हाथ को बगल में कंधे के समान उठाना चाहिए।
2. निश्वास के साथ दाये हाथ को धीरे से कंधि के ऊपर से हथेली के ऊपर रहना जैसा कान के बगल में सिर के ऊपर उठाना चाहिए।
3. निश्वास के साथ धीरे से बाये हाथ जाँघ के नीचे लाते हुए बायी ओर झुकाना चाहिए।
4. इस स्थिति में शरीर को कुछ समय के लिए नियंत्रित करना चाहिए।
इस प्रकार बाये भाग झुकने की तरह दाये भाग की ओर करना चाहिए।

लाभ : इस आसन से दाये और बाये दोनों भाग की हड्डी और तंतु सुदृढ़ बनते हैं।

आ. बैठकर करनेवाले आसन :

5. **पद्मासन :** इस आसन में योगी बैठते वक्त कमल फूल-सा दिखते हैं।

आरंभिक स्थिति-समतल स्थिति (दंडासन) चित्र-1 के अनुसार अपनाना चाहिए। (यह बैठकर करनेवाले सभी आसनों की आरंभिक स्थिति होती है।)



चित्र 6.18 बैठकर करनेवाले आसन

आसन की विधि :

1. दाये पांव को मोड़कर बाये जाँघ के ऊपर दाये एड़ी नाभि के पास आने जैसे रखना चाहिए।
2. बाये पांव मोड़कर दाये पांव पर रखना चाहिए।

3. हाथ की ऊँगुलियों से चिन्मुद्रा करके घुटने के ऊपर रखना चाहिए। तथा ध्यान की स्थिति में अंतिम स्थिति में आना चाहिए।

आगे के सोपान में पाँव परिवर्तन कर उपर्युक्त ढंग से पद्मासन आगे बढ़ाना चाहिए।

लाभ : इस आसन से एकाग्रता मिलती है तथा घुटनों की संधियों की गति के लिए सहायक हैं।

6. भू नमन पद्मासन (योग मुद्रासन)

आरंभिक स्थिति-समतल (दंडासन)



चित्र 6.19 अर्धकटि चक्रासन

पद्मासन पूर्णता के बाद हाथों को पीछे रखकर पद्मासन स्थिति में आगे झुकने की स्थिति में रहना है।

लाभ :- इस आसन से कमर नाड़ी और स्नायु सुदृढ़ बनते हैं।

7. बद्ध-पद्मासन :

आरंभिक स्थिति-समतल (दंडासन)



चित्र-6.20 बद्ध पद्मासन

1. पद्मासन जैसा बैठना है। इसका अर्थ है पद्मासन के सभी नियमों का अन्वय होते हैं।

2. द्वितीय बार दोनों हाथों को पीछला पीठ की ओर लेते हुए बाये हाथ से बाये पांव की अँगूठी को, दाये हाथ से दाये पांव अँगूठी को पकडना चाहिए। शरीर सीधे से रहकर श्वास प्रक्रिया सरल रहना चाहिए।

लाभ : इस आसन से पेट के स्नायु सुदृढ बनते हैं।

लेटकर करनेवाले आसन

8. उत्थित द्विपाद मेरू दंडासन :

आरंभिक स्थिति-समतल (पीठ पर लेटना चाहिए)



चित्र-6.21 लेटकर करनेवाले आसन

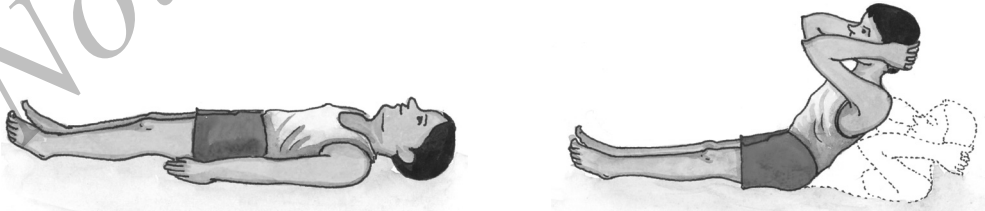
1. पूरक के साथ दोनों पैर को एक फुट (30°) ऊपर उठाना चाहिए। वही स्थिति में कुछ समय के लिए पैर खडे होने चाहिए।

2. रेचक के साथ पैर धीरे से नीचे उतारना चाहिए।

लाभ-कमर की नाडी-तंतु सुदृढ बनते हैं।

9. शीर्षबद्ध हस्त मेरू दंडासन :

आरंभिक स्थिति-समतल (पीठ पर सीधे लेटना चाहिए)



चित्र-6.22 शीर्षबद्ध हस्त मेरू दंडासन

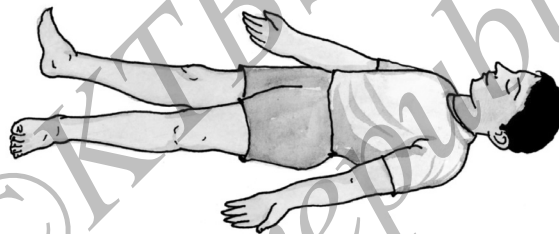
1. दोनों हाथों को सिर के नीचे लाकर अँगुलियों को बुनना चाहिए।
2. पूरक के साथ पीठ को 30^0 ऊपर उठाना चाहिए, इसी स्थिति में कुछ समय के लिए सरल श्वास प्रक्रिया के साथ रहना चाहिए।
3. रेचक के साथ कमर धीरे से नीचे उतारना चाहिए।
4. हाथों को पहला-सा समतल स्थिति में लाना चाहिए।

लाभ - कमर-पेट के स्नायु सुदृढ बनते हैं।

10. श्वासन :-

आरंभिक स्थिति-समतल (पीठ पर सीधे लेटना चाहिए)

योगियों को यह पूर्ण ढंग से विश्रांत देने की स्थिति है। हाथ-पैरों को ढीला करके



चित्र-6.23 श्वासन

सीधे लेटना चाहिए। इसके पश्चात शरीर के एक-एक अंगों को ढीला करते हुए धीरे से श्वास क्रिया करना चाहिए।

अंतर्मुखी के रूप में पांव से सिर तक सारे अंगों का अवलोकन के साथ ढीला करना चाहिए अर्थात् पैर की उँगलियाँ, पैर का तलवे, एडियाँ, पैर के अग्रभाग के जोड़, घुटने, जाँघ, नितंब, पेडू, रीड की हड्डी, कमर, पेट, हृदय स्नायु, श्वासांग, गर्दन और मुख के स्नायु-आदि अंगों को आँखों के सामने लाते हुए उन अंगों को विश्रांत लेना चाहिए। इससे थकित शरीर, आंतरिक और बाह्य अंगों को पूर्ण रूप से विश्रांत मिलकर योगियों में चैतन्य का उद्भव होता है।

(ध्यान दीजिये) : इस आसन के समय मन में किसी भी प्रकार का उद्दीपन या तनाव नहीं रहना है। मन शांत रहना चाहिए, केवल श्वास प्रक्रिया की ओर ही मात्र ध्यान रहना चाहिए।

लाभ : योगभ्यास से थकावट कम होकर चैतन्य आता है, दिनभर व्यक्ति त संतोष और क्रियाशील रहता है।

पाठ-7

प्राणायाम

श्वास के क्रम

इस पाठ से निम्नलिखित कौशलों को समझते हैं।

दीर्घ और मंद श्वास प्रक्रिया से प्रयोजन पाने के लिए अनुक्रम श्वास प्रक्रिया को प्राणायाम कहते हैं। इससे एकाग्रता, फुर्तीला बढता है तथा शरीर तेजस्वी बनता है।

- श्वास की क्रियाएँ
- श्वास के साथ विविध व्यायाम

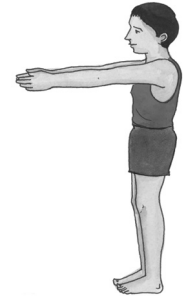
समस्थिति में खडे रहना चाहिए।

वि.सू.

- 1) पूरक : श्वास को भीतर लेना।
- 2) रेचक : श्वास को बाहकर छोडना।
- 3) कुम्भक : श्वास को शरीर में ठहराना।



चित्र 7.1



चित्र 7.2

1. श्वास के साथ हाथों को कंधों के समान आगे लाना चाहिए।



चित्र 7.3

2. नि : श्वास के साथ हाथों को जांघ के बगल में लाना चाहिए।

3. श्वास के साथ हाथों को कंधों के समान बगल में लाना चाहिए।



चित्र 7.4



चित्र 7.5

4. निःश्वास के साथ हाथों को जंघों के बगल में लाना चाहिए।

1. समस्थिति में खड़े होकर श्वास के साथ नमस्कार की तरह हाथों को आगे लाना चाहिए।

2. निःश्वास के साथ हाथों को आगे फैलाकर ऊपर लाना चाहिए।

3. श्वास के साथ हाथों को नीचे जाँघ के बगल में लाकर समस्थिति में आना चाहिए।



चित्र 7.6

(अध्यापकों की सूचनाएँ - उपर्युक्त व्यायामों को पुनरावर्तन करने से श्वास क्रिया में लय देख सकते हैं।)

पाठ-8

मुद्राएँ

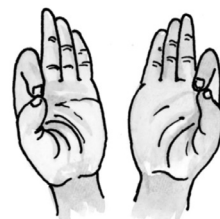
इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को समझते हैं।

- मुद्राओं के महत्व • आवश्यकता • चिन्मुद्रा
- चिन्मय मुद्रा • आदि मुद्रा • ब्रह्म मुद्रा

परिचय :- प्राणायाम के अभ्यास के अवसर पर अनेक मुद्राओं का प्रयोग होता है। इन मुद्राओं के प्रयोग से एकाग्रता तथा श्वास क्रिया पर नियंत्रण संभव है, लेकिन हमारे पाठ्यक्रम में चार ही मुद्राओं को निर्धारित करने के कारण उनके बारे में इस पाठ में परिचय प्राप्त करेंगे।

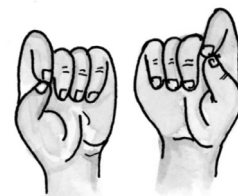
आवश्यकता- इन मुद्राओं से एकाग्रता, शारीरिक क्षमता सुंदर बन जाती है, और शारीरिक स्थिति को सही रखने के लिए संभव है। इस लिए प्राणायाम के अवसर पर मुद्राओं की आवश्यकता रहती है।

1. चिन्मुद्रा :- अँगुली और उँगली के नोकों को एक-दूसरे से स्पर्श कर, अन्य तीन उँगलियों को जोड़कर सीधा फैलाकर जमीन की ओर पकड़ना चाहिए। हथेली आसमान देखना चाहिए।



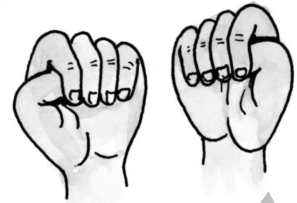
चित्र 8.1

2. चिन्मय मुद्रा :- चिन्मुद्रा जैसा ही अँगुली, तथा उँगली के नोकों का स्पर्श रहें, अन्य तीन उँगलियों को अंदर की ओर हथेली को दबाने जैसे का क्रम हो। हथेली आसमान को देखते रहना चाहिए।



चित्र 8.2

3. आदि मुद्रा :- हाथ अँगुली को मोड़कर हथेली को स्पर्श जैसे रखकर अन्य अँगुलियों को उसके ऊपर आने जैसे अंदर की ओर दबाकर रखने का क्रम यही है।



चित्र 8.3

4. ब्रह्म मुद्रा :- पहले कहे गये आदि मुद्रा कीजिये। हाथ की उँगलियाँ की मुट्टी को आमने-सामने आने जैसे, हथेलियों को ऊपर की ओर आने का क्रम यही है।



चित्र 8.4

क्रियाकलाप : विद्यालय में सीखे हुए योग और मुद्राओं को अपने घर में अपनाने के लिए समझाना है।

ध्यान दीजिये : योग करते वक्त ढाला और उपयुक्त कपड़े पहनना चाहिए। शुद्ध हवा और प्रकाश के स्थानों में आसन का अभ्यास करना चाहिए।

जीवन में हितभुक्त, मितभुक्त, तथा ऋतुभुक्त अपनाना चाहिए।

अर्थ : उपयुक्त चीज़ को परिमित तथा ऋतु के अनुसार खाकर तंदुरुस्ती का पालन करना चाहिए।

तालबद्ध क्रियाकलापतंदुरु

पाठ-9

लेजिम

इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को समझते हैं

- लजिम स्कंद
- लेजिम आराम
- चार आवाज़
- एक ज़ाह
- अड़िलगाव
- गजबेल
- पवित्रा

लेजिम एक प्रमुख तालबद्ध क्रियाकलाप के अलावा नाडी-तंतुओं के संयोजन को बढ़ानेवाला क्रियाकलाप है। इतना ही नहीं छात्रों में अनुशासन बढ़ाने है इसे गीत-संयोजन के साथ भी कर सकते हैं।

● मूल स्थिति :

सावधान स्थिति में खड़े होकर लेजिम के छोटा हैंडल को दाये हाथ में पकड़कर बड़े लट्टे को नीचे लटकाना चाहिए।



● लेजिम स्कंद :

लेजिम के छोटा लट्टा, आगे बड़ा लट्टा, पीछे ज़मीन को सीधे रहने जैसे बाये कंधे पर लटकाना चाहिए। चित्र 9.1



● लेजिम आराम :

दाये हाथ से छोटे हैंडल को पकड़ना चाहिए। लेजिम को बाये कंधे से बाहर निकालकर बाये हाथ से बड़े लट्टे को पकड़ते हुए दाये काँख में लाते हुए दोनों हैंडल को जोड़ना चाहिए। लेजिम ज़मीन के समान चित्र 9.2 रहना चाहिए।



● लेजिम आराम :

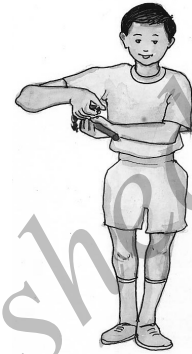
दाये हाथ से छोटे हैंडल को पकड़ना चाहिए। लेजिम को बाये कंधे से बाहर निकालकर बाये हाथ से बड़े लट्टे को पकड़ते हुए दाये काँख में लाते हुए दोनों हैंडल को जोड़ना चाहिए। लेजिम ज़मीन के समान रहना चाहिए। चित्र 9.3

बाये हाथ से बरे लट्टे को छोड़कर, हाथ को बायी ओर लाना है और दाये हाथ को लेजिम के साथ नीचे लटकाना है।

● आरंभिक स्थिति : होशियार

1) गिनती एक : दाये हाथ से लेजिम के बड़े हैंडल को पकड़कर काँख के पास लाना है। दाये काँख के पास दोनों हैंडलों को जोड़ना है। लेजिम ज़मीन के बराबर रहना है।

2) गिनती दो : बाये हाथ को छाती के बराबर आगे फैलाते हुए बड़े लट्टे को आगे और दाये हाथ को मोड़कर छोटे लट्टे को पीछे आने जैसे लेजिम को खींचना चाहिए। लेजिम ज़मीन के सीधे रहना चाहिए। मोड़ा हुआ कोहनी ज़मीन के सीधे रहना चाहिए। हाथ कंधे के बराबर रहना चाहिए।



चित्र 9.4

क्रियाकलाप-1 चार आवाज

स्थिति : होशियार



चित्र 9.6

गिनती-1 आगे झुककर छोटे लट्टे को पकड़कर दाये हाथ और बड़े लट्टे पकड़े बाये हाथ को पैर के पास जोड़ना चाहिए। पैर सीधे दाये हाथ के आगे रहना चाहिए। लेजिम ज़मीन के समानांतर समान रहना चाहिए।



चित्र 9.5

गिनती-2 कमर थोड़ा ऊपर लाते हुए छोटे लट्टे को पकड़कर दाये हाथ ऊपर खींचना चाहिए। बाये हाथ सीधे रहना चाहिए।



चित्र 9.7

गिनती-3 शरीर सीधे रहने के साथ दाये कोहनी को 900 में झुकाकर ज़मीन को सीधे रहने जैसे और कंधे ज़मीन के समान रहने जैसे पकड़ना चाहिए। बाये हाथ को मोड़कर बड़े लट्टे को दाये कोहनी के अंदर पकड़ना चाहिए। मोड़े हुए दाये कंधे के समानांतर रहना चाहिए।



चित्र 9.9

गिनती-4 बाये हाथ के बड़े लट्टे ऊपर और छोटे लट्टे रहनेवाला दाये हाथ नीचे खींचना चाहिए। चित्र 9.8 लेज़िम को आगे लाते ही लेज़िम को देखने का अवसर रहना चाहिए।

(इसी प्रकार सोलह गिनती तक करना चाहिए)

क्रियाकलाप-2 एक जगह

स्थिति : होशियार अथवा चार आवाज की अंतिम गिनती से।

गिनती-1 लेज़िम को बाये लाते हुए आगे झुककर बाये पांव के पंजे के बाहर की ओर बड़े लट्टे अंदर और छोटे लट्टे बाहर रहने जैसा ज़मीन के समान-सा दोनों लट्टों को जोड़ना चाहिए।



चित्र 9.10



चित्र 9.11

गिनती-2 कमर थोड़ा ऊपर लाते हुए दायी ओर मड़ते हुए छोटा हैंडल को ऊपर खींचना चाहिए। (चार आवज गिनती 2 जैसे)

गनती-3 शरीर सीधा करते हुए चार आवाज की गिनती तीन के समान करना चाहिए चेहरे और शरीर समाने रहना है।

गिनती-4 गिनती तीन की स्थिति में ही बाये हाथ को दायी ओर सीधे कर लेज़िम को ज़मीन की ओर सीधे पकड़ना है। दाये हाथ रहनेवाला छोटे लट्टे को शरीर की ओर खींचना चाहिए। चित्र 9.12



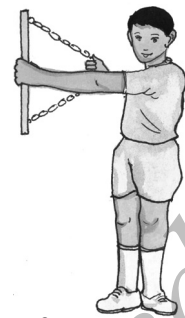
गिनती-5 शरीर दायी ओर मुड़ते हुए दाये पांव के बाहर रहने जैसे लेज़िम को जोड़ना चाहिए।

गिनती-6 कमर थोड़ा ऊपर लाते हुए बायी ओर मुड़ते हुए लेज़िम खींचना चाहिए।

गिनती-7 शरीर सीधे करते हुए गिनती तीन के बराबर करना चाहिए।

गिनती-8 बाये हाथ को उसी दिशा में सीधा कर लेज़िम को ज़मीन की ओर फैलाना चाहिए। दाये हाथ के छोटे लट्टे को शरीर की ओर खींचना चाहिए।

(सूचना : इस क्रियाकलाप के संदर्भ में पहले चार गिनती में लेज़िम को बायी ओर से शरीर मात्र दायी ओर अर्धवृत्त की तरह गति करना है, आगे की चार गिनती तक दायी ओर से बायी ओर गति करना है। इस तरह सोलह गिनती तक करना है।



चित्र 9.13

क्रियाकलाप-3 अड़िलगाव :

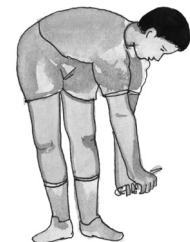


स्थिति : होशियार अथवा एक जगह के अंतिम गिनती से।

गिनती-1 एक जगह के गिनती 1 समान करना है।

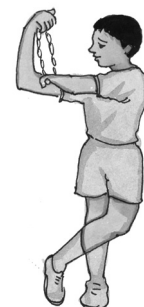
गिनती-2 एक जगह के गिनती 2 समान करना है।

चित्र 9.15



चित्र 9.14

गिनती-3 बाये पांव को दाये पांव के आगे से कैच-सा रखकर पांव के अग्र भाग को मात्र ज़मीन पर रखना चाहिए (बाँसुरी बजानेवाले कृष्ण की तरह) लेज़िम चार आवाज़ के गिनती-3 (तीन) की तरह करते हुए कंधे और हाथों को दायी ओर मुड़ना है तथा दायी ओर देखना।



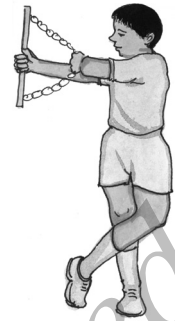
चित्र 9.16

गिनती-4 वही स्थिति में एक जगह के गिनती-4 की तरह।



चित्र 9.18

गिनती-5 बाये पांव को मूल स्थान में रखते हुए एक जगह की गिनती 5 की तरह करना है।



चित्र 9.17



चित्र 9.19

गिनती-6 एक जगह गिनती 6 की तरह।

गिनती-7 दाये पांव को बाये पांव के आगे से कैच की तरह रखकर, दाये पांव के अग्र भाग को मात्र ज़मीन पर रखना चाहिए। (बाँसुरी बजानेवाले कृष्ण की तरह) कंधे को बायी ओर मुड़ते हुए लेज़िम के एक जगह की गिनती 7



चित्र 9.20

की तरह रहना है।

गिनती-8 वही स्थिति में एक जगह की गिनती 8 की तरह करना चाहिए।

(सूचना : यह क्रियाकलाप एक जगह के क्रियाकलाप-सा रहकर 3 और 7 गिनती के लिए पांव बदलना है। 5 और 1 गिनती के लिए मूलस्थिति में लाना चाहिए। इस प्रकार सोलह गिनती तक करना चाहिए।)

क्रियाकलाप-4 गजबेल

स्थिति : होशियार

गिनती-1 बाये पांव सामने रखकर आगे झुककर चार आवाज़ की गिनती 1 सा करना चाहिए।



चित्र 9.21

गिनती-2 कमर कुछ ऊपर उठाते हुए चार आवाज़ की गिनती 2-सा करना है।



चित्र 9.22

गिनती-3 बायें पांव को दाये पांव के बगल में रखते हुए चार आवाज़ की गिनती 3-सा करना चाहिए।



गिनती-4 आगे सीधे ज़मीन की ओर सीधे लेज़िम खींचना चित्र 9.23 चाहिए। (होशियार की स्थिति-सा)

(सूचना : अन्य चार (5 से 8) गिनतियों को पहले की तरह पुनरावर्तन करना है।)

(सूचना : यही व्यायाम को आगे आठ गिनतियों के लिए दाये पांव को पीछे रखते हुए मूल स्थान लौटना है।)



क्रियाकलाप-5 पवित्रा

पवित्रा होशियार : दाये पांव एक कदम पीछे रखना है।

(दाये पांव बगल में 900) बाये घुटना थोड़ा-सा मोड़ना चाहिए। कमर के ऊपर स्थान सीधे लेज़िम होशियार स्थिति में रहना चाहिए।

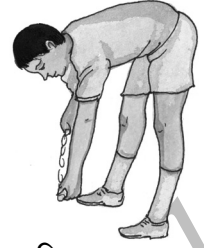
चित्र 9.24



गिनती-1 शरीर आगे झुकाकर बाये पाव के निकट लेज़िम को जोड़ना है।

चित्र 9.25

गिनती-2 शरीर को तोड़ा सा ऊपर हुए कमर को दायी ओर मोड़कर दोनों पैर के बीच में लेज़िम खींचना चाहिए।



चित्र 9.26

गनती-3 शरीर के वज़न दाये पांव पर लाकर दोनों एड़ियों को पीछे मोड़कर दाये घुटने को मोड़कर पहली दिशा के विरुद्ध दिशा की ओर चार आवाज़ की गिनती 3 की तरह करना है।



चित्र 9.27

गिनती-4 लेज़िम के साथ बाये मुड़ते हुए दोनों एड़ियों के ऊपर शरीर को मोड़कर पवित्र होशियार की स्थिति में मोड़कर पवित्र होशियार की स्थिति में लौटना है।



चित्र 9.28

(सूचना : इस तरह सोलह गिनती तक बढ़ाना है।)

क्रियाकलाप : ऊपर सिखाये हुए लेज़िम कवायद को घर में अपनाके के लिए सूचित करना है।)

पाठ - 10

पद कवायद

इस पाठ में निम्नलिखित कौशलों को समझते है

- सावधान, विश्राम, कदमताल, पंक्ति विभाजन।

गतियाँ -

पद कवायद की गति, विद्यार्थियों के शरीर की प्रणाली को सुधारकर सीधे क्रम के लिए, उत्तम शारीरिक क्रियाकलाप के लिए उपयुक्त है, इतना ही नहीं यह विद्यार्थियों में अनुशासन के निर्माता है। अतः यहाँ कुछ कदमों के बारे में जानना उपयुक्त है।



अ) सावधान (अटेन्शन): आज्ञा:- कक्षा... साव-धान

इस आज्ञा से बाये पैर को दाये पैर के साथ जोड़कर, हाथों को मुट्ठी के साथ जाँघ के निकट लाना चाहिए। चित्र 10.1 दोनों पैर के बीच (एड़ी मिलते ही) 6 से 7 सेंटीमीटर का अंतर रहना चाहिए। दृष्टि ज़मीन के समान रहना चाहिये। पैर पाँच आकार में रहना चाहिए। शरीर नहीं हिलना चाहिए।



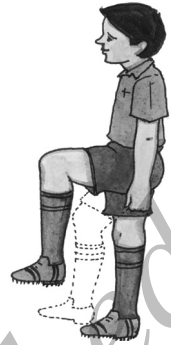
आ) विश्राम: आज्ञा :- कक्षा... वि...श्राम

(स्टैंड-अट-ईज) इस आज्ञा से विद्यार्थी बाये पैर को डेढ़ फुट, दाये पैर से बगल में रखना चाहिए हाथों को शरीर के साथ पीछे लाकर बाये हाथ के हथेली पर, दाये हाथ की हथेली पर रखकर बाये हाथ की अँगूठी के अंदर दायी अँगूठी के ऊपर आना चाहिए। हाथ सीधे रहना चाहिए। दोनों पैरों पर समान वज़न रखकर खड़े होना चाहिए।

चित्र 10.2 इ) आराम से: आज्ञा--- कक्षा--- आ---राम से

इस आज्ञा से विश्राम की स्थिति में विद्यार्थी हाथों को पीछे रखकर ढीला कर खड़े होना चाहिए, लेकिन हाथों को अलग-अलग नहीं करना है।

ई) कदमताल-आज्ञा-कक्षा कदम-ताल की आज्ञा के लिए एक कहने से बाये पैर को ज़मीन को दबाकर ऊपर उठाना है। दो कहने से बाये पैर को ऊपर उठाना है। इस प्रकार एक-दो कहने के अनुसार कदम-ताल बढ़ता जाता है। इस संदर्भ में शरीर सीधे रहकर, हाथों को बिना फैलाये जाँघ के बगल में रखना चाहिए।



उ) थाम: आज्ञा-कदमताल करते ही कक्षाथाम आज्ञा देते चित्र 10.3 ही (दाये पैर पर थाम की आज्ञा देना चाहिए।) बाये पैर एक गिनती के लिए ज़मीन मारकर दाये पैर गिनती दो कहकर, बाये पैर को मिलाकर सावधान स्थिति में आना।

ऊ) पंक्ति-विभाजन (तीन पंक्ति) पहली आज्ञा कक्षा-लंबा दाहिने - छोटा बाये मेरे सामने एक पंक्ति बन।

2. दूसरी आज्ञा-कक्षा दाहिने से एक से दो तक-गिनती... कर।
विद्यार्थी दाये से एक-दो तीन जैसे गिनेंगे।

3. तीसरी आज्ञा-नंबर एक, अपने जगह पर दो नंबर दो कदम आगे, तीन नंबर चार कदम आगे कतारे फैल जाओ, छात्र आज्ञा के अनुसार तीन कतार रचना कर लेंगे।

4. चौथी आज्ञा-कक्षा दाहिने चलेगा, दाहिने.... मूड़ जैसे आज्ञा देते ही छात्र दाये की ओर मोड़कर एक हाथ अंतर लेकर 3-3 कतार रचना कर खड़े होंगे।

कियाकलाप - यहाँ सिखाये गये पद कवायद के सोपानों को अपनाने के लिए शिक्षक अभ्यास करना है।

पाठ - 11

मनोरंजन खेल

प्रत्येक व्यक्ति अपने अवकाश के समय को खुशी से बिताना चाहता है। इस इच्छा को पूरा करने के लिये जन्मे खेल, मनोरंजन खेल। इन खेलों की विशेषताएँ -

- निश्चित नियम नहीं है।
- निश्चित समय नहीं है।
- निर्दिष्ट अंकण, मापन नहीं है।
- निश्चित खिलाड़ियों की संख्या नहीं है।
- सब विद्यार्थियों में (विकलांग भी) क्रियाशील रूप से भाग लेने का उद्देश्य रहना चाहिए।
- इन सभी मनोरंजन खेलों में आउट खिलाड़ियों को प्रतिरक्षा दल बाहर न भिजवाकर को अंक देने के द्वारा आउट हुए खिलाड़ियों को खेल में ही आगे बढ़ाकर खेल को अधिक महत्व देना चाहिए।
- खेल खेलते समय बालकों की सुरक्षा के बारे में शिक्षक ध्यान रखें।
- साँड लड़ाई
- डाक घर
- लगोरी
- गुरु-शिष्य
- मछली और जाल
- पाँव टच
- नमस्कार
- गाँधीजी, स्वामीजी, नेताजी
- चिंटी क़तार
- नायक कौन है ?
- साँप, नेवले का खेल
- गदुर ढोना

1. साँड लड़ाई

विद्यार्थियों को दो बराबर टोलियों में बाँटना। दोनों टोलियों को आमने-सामने खड़ा कर हर एक टोली के विद्यार्थियों को अनुक्रमांक दीजिये। दोनों टोलियों के बीच में वृत्त खींचिये। शिक्षक कोई भी एक संख्या को कहना है। दोनों टोलियों में से उस अनुक्रमांकवाले आकर वृत्त में अपने-अपने एक पैर मोड़कर पीछे हाथों से पकड़ना चाहिये एक-दूसरे को अपने कंधों से धूँसना चाहिए। जो पहले वृत्त के बाहर धकेले होते है या पैर छोड़ते हैं वे हार के बराबर हैं। जीती हुई टोली को एक अंक (1) इसी प्रकार खेल आगे बढ़कर, निश्चित समय में अधिक अंकों को पानेवाली टोली जीत के बराबर है।

शक्ति ही जीवन अशक्ति ही मरण



चित्र-11.1

(सूचना : इस खेल में साँड सिर से लड़ाई करता है लेकिन यहाँ छात्रों के हित की दृष्टि से, कंधे से लड़ने के लिए सूचना दी गयी है।)

2. डाक घर

बच्चों को 7-8 पंक्ति बनाइये। प्रत्येक पंक्ति को एक-एक गाँव का नाम दीजिये। उदा : बेंगलूर, मैसूर, बीदर। नायक बाहर खड़े होकर डाक-डिब्बा बीदर से बेंगलूर जायेगा कहता है। तुरंत बीदर और बेंगलूरवाले स्थान परिवर्तन करते हैं। तब नायक दौड़कर खाली जगह में बैठता है। स्थान न मिलनेवाला नायक अन्य गाँवों का नाम बोलता है। इस प्रकार खेल बढ़ना चाहिये।

सबको नायक बनने का अवसर देना चाहिये।

श्रम करो, मन सुधारो



चित्र-11.2

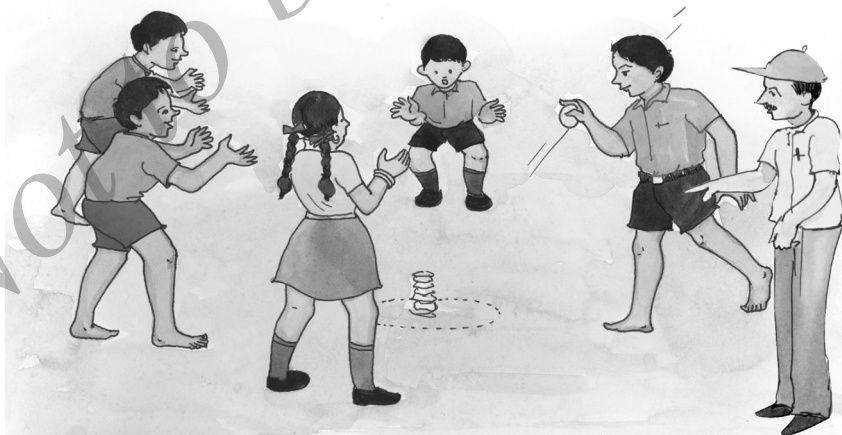
सूचना: शिक्षक इस खेल को खो-खो खेल के पूरक खेल के रूप में सकते हैं।

3. लगोरी खेल

विद्यार्थियों को दो दलों में बाँटना है। चपटे आकर के 7-8 पत्थरों को 8-10 मीटर दूर में एकदूसरे पर रखिये। टॉस जीते हुए दल तीन बार गेंद से पत्थरों को गिराने का प्रयत्न करेगा।

दूसरा दल लगोरी के पीछे खड़े होकर ज़मीन से शेखी आनेवाली गेंद को पकड़ने का प्रयत्न करेगा। गेंद पकड़े तो गिरानेवाले का समय समाप्त होता है। अब दूसरे दल का समय जो लगोरी गिराता है, वह स्थान छोड़कर दौड़ेगा। दल गेंद से विरोधियों को मारेगा, लाता घुटना से ऊपर के प्रतिरक्षा भाग को टच करे तो रक्षणा दल लगोरी गिराना चाहिये। लगोरी गिरानेवाले दल प्रतिरक्षा दल के धूँसा से बचाकर, लगोरी के पत्थरों को एक के ऊपर एक पहले की तरह जोड़े तो, एक (1) अंक मिलता है। फिर वे ही लगोरी गिराते हैं और गेंद को पैर से मारकर दूर तक ले जा सकते हैं, तब उनमें से एक लगोरी जोड़ सकता है। प्रतिरक्षा दल के खिलाड़ी लगोरी के पास रहनेवाले को गेंद देने के द्वारा पत्थर जोड़नेवाले को दूर रखने के लिये प्रयास कर सकता है। इस तरह खेल आगे बढ़ता है।

हजार बार हारे तो भी, और एक प्रयास करो।

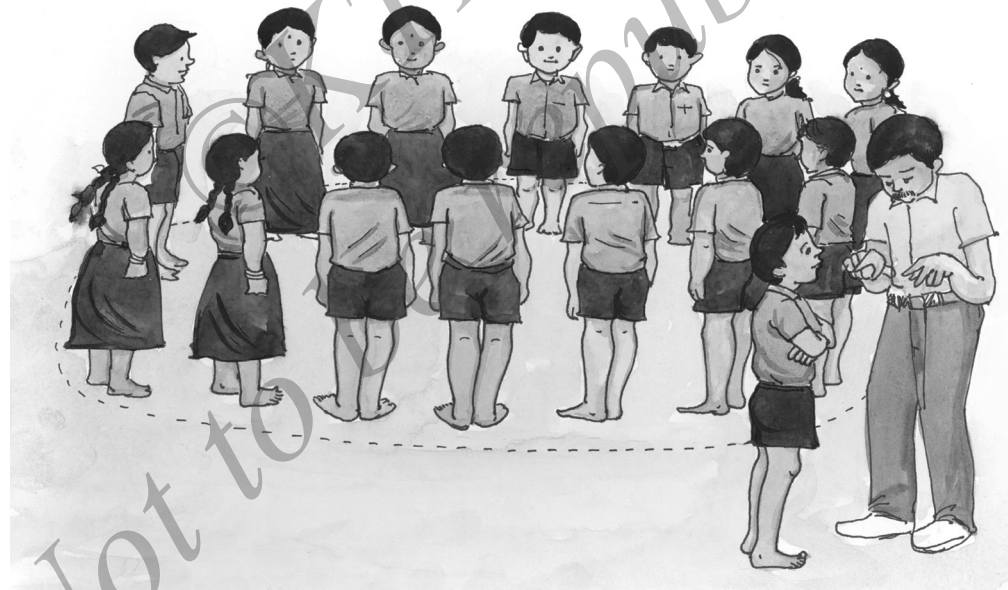


चित्र-11.3

4. गुरु-शिष्य

एक वृत्त पहचानिये। एक को गुरु बनाइये और एक को शिष्य बनाइये। अन्य वृत्त के अंदर रहना चाहिये। वृत्त के अंदर रहनेवाले को गुरु अपने पास रहनेवाले शिष्य को “पकड़ो” कहे तो शिष्य अपने लिये मिलनेवालों को गुरु के पास ले जाना चाहिये। गुरु उनकी ‘दीक्षा’ देकर उन दोनों से अन्यो को पकड़ने की आज्ञा देंगे। इस प्रकार खेल आगे बढ़ता है। अंत तक न मिलने वाले विद्यार्थी को ‘श्रेष्ठ शिष्य’ का आदर देकर तारीफ करना चाहिये।

आँख रहने तक देखना, पैर रहने तक दौड़ना।



चित्र-11.4

(सूचना: विद्यार्थियों की संख्या के आधार पर खेल के समय का निर्धारण किया जाना चाहिए)

5. मछली और जाल

एक चौके को पहचानिये। खिलाड़ियों में एक मछुये बनना चाहिये। अन्य चौक के अंदर रहना चाहिये।

शिक्षक सीटी बजाते ही मछुये चौके के अंदर रही मछलियों को पकड़ने का प्रयत्न करेगा। मछलियाँ बचने का प्रयास करेंगीं। कोई, मछुये को मिले तो, दोनों मछुये बनेंगे, हाथ पकड़कर अन्य मछलियों को पकड़ने के लिये प्रयत्न करेंगे। इस प्रकार मछली के रूप में मिलनेवाले सब एक साथ मिलकर मछुये के जाल बन जाते हैं। जाल के अंतिम कोने में रहनेवाले दो मात्र मछली पकड़ना चाहिये। मछलियाँ हाथों के ऊपर उछल सकते हैं, पर नीचे से जाल नहीं खींचना है। चौके के बाहर जानेवाले भी जाल बन जाते हैं। अंत में बचनेवाले को मजबूत मछलू नाम से प्रशंसा करना चाहिए।

शक्ति से न बननेवाले काम को, युक्ति से करना चाहिये।



चित्र-11.5

सूचना : इस खेल को कबड्डी खेल के पूरक खेल के रूप में खेला सकते हैं।

6. पैर टच

एक वृत्त पहचानिये। वृत्त में बच्चे हो। उनमें से एक नायक बन जायें। (गधा बन जायें)। हथेली और पैर, ज़मीन पर हो। (गधा जैसे)। शिक्षक प्रारंभ कहते ही तुरंत गधा वृत्त के अंदर घूमता है। अपने पिछले पैर से वृत्त के अंदर रहनेवालों को टच करने के लिए प्रयत्न करना चाहिये। जिन्हें वह टच करता है वे गधे बन जाते हैं। इन दोनों में जो पहले होता है वे गधे बनकर, खेलको आगे बढ़ाते हैं। गधा अपने पंजों को ऊपर मत उठाना है। मत खड़े होना है।

दही मुँह दाग हाथ।



चित्र-11.6

सूचना : इस खेल को कबड्डी खेल के पूरक खेल के रूप में खेला सकते हैं।

7. नमस्कार

छात्र एक वृत्त में बैठना है। उनमें से एक, वृत्त के बाहर रहना है। यह बच्चों के चारों ओर दौड़ते हुए अपनी इच्छा के अनुसार किसी को टच करके दौड़ना चाहिए। जिसको टच किया गया है, वह इसके विरुद्ध दिशा की ओर दौड़ना चाहिए। दोनों आमने-सामने आने से हाथ मिलाकर नमस्कार कैसे हो ? कहकर आगे दौड़ना चाहिए। प्रथम आनेवाले खाली जगह में बैठे रहते हैं। जगह न मिलनेवाले दौड़ते खेल को उपर्युक्त ढंग से आगे बढ़ाते हैं। सबको अवसर मिलना चाहिए।

जागो, उठो, लक्ष्य पहुँचने तक मत रुको।

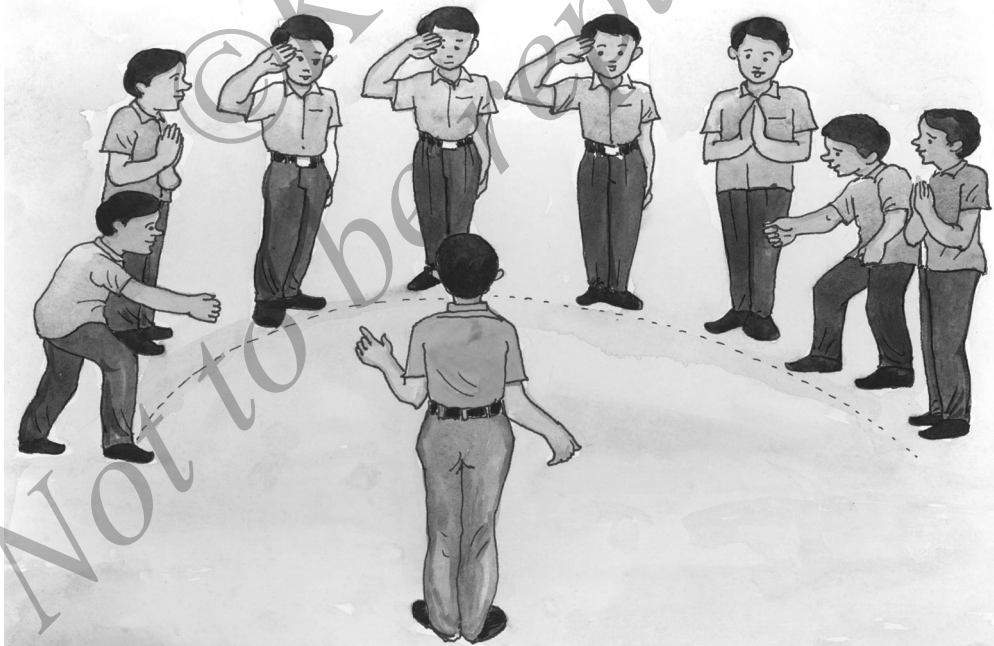


चित्र-11.7

8. गाँधीजी, स्वामीजी, नेताजी

खिलाड़ी गण अर्ध वृत्ताकार में खड़े होना चाहिए। सामने खड़े होकर शिक्षक गाँधीजी कहे तो, छात्र अपने बाये हाथ में किताब और दाये हाथ में लट्टा पकड़ने के जैसे खड़े होना है। स्वामी जी कहे तो, दोनों हाथ जोड़कर सिर झुककर खड़े होना चाहिए। नेताजी कहे तो 'सावधान' स्थिति में खड़े होकर 'नमस्कार' करना चाहिए। शिक्षक बार-बार कहकर ध्यान देना चाहिए। इसी प्रकार नाम उलट-पुलट कहकर, खिलाड़ी की एकाग्रता परखना है। अच्छी तरह करनेवाले को अभिवादन करना चाहिए।

बातूनी अच्छे कामवाले नहीं है।

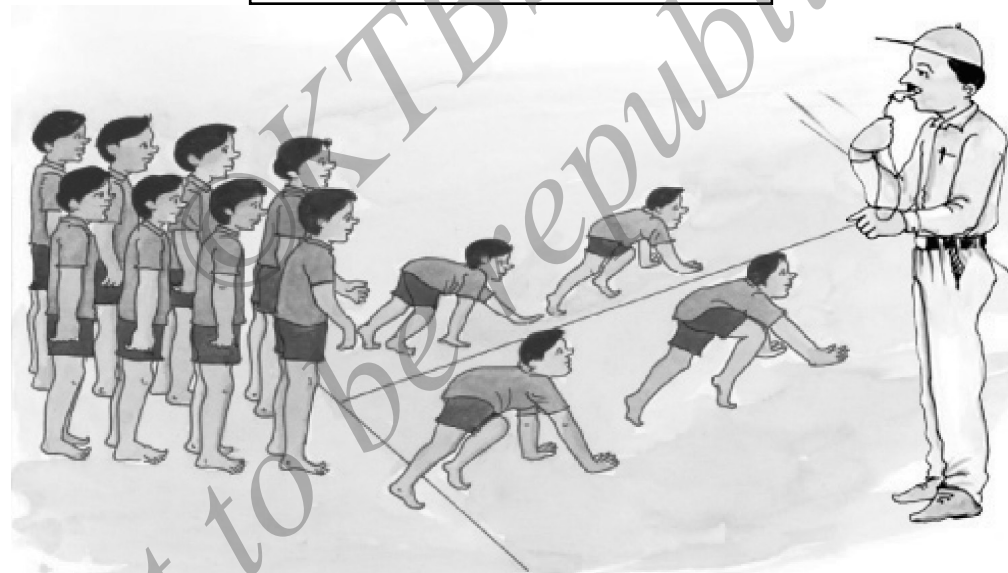


चित्र-11.8

9. चिंटी कतार

खिलाड़ियों को दो समान टोलियों में बाँटना है। प्रारंभिक लकीर खींचिये है। लगभग 20 मीटर दूर पर परिसमाप्ति लकीर खींचिये। सीटि बजाते ही एक के पीछे एक खिलाड़ी, प्रारंभिक लकीर से रेंगते चींटी की तरह चलेंगे। जिस पंक्ति के पूछेवाले परिसमाप्ति लकीर जल्दी पार करेंगे वह टोली जीतेंगे। उनको अभिवादन कर फिर खेल को आगे बढ़ाना चाहिए।

खेल से तंदुरुस्ती, खेल से खुशी



चित्र-11.9

सूचना : शिक्षक इस खेल को खो खो खेल के पूरक खेल के रूप में खेल सकते हैं।

10. नायक कौन है ?

एक गोलाकार में सभी खिलाड़ी गण बैठना चाहिए। उनमें से एक पुलिस बनकर कुछ दूर में खड़े होना है। वृत्त में रहे, कोई एक नायक बनकर ताली के द्वारा खेल प्रारंभ करेगा। तब अन्य खिलाड़ी नायक को अनुसरण करेंगे। अब पुलिस वृत्त के अंदर खड़े होकर नायक ढूँढ़ने के लिए प्रयास करेगी। नायक पुलिस से बचने के लिए छुपकर अन्य अभिनय करेगा। अन्य खिलाड़ी भी पुलिस से नायक को बचाने का प्रयास करेंगे। पुलिस नायक को न पहचाने तो पुलिस एक छोटा मनोरंजन करना चाहिए। इस के बाद नायक पुलिस बनता है। अन्य भी नायक बनकर खेल प्रारंभ करते हैं। सबको अवसर मिलना चाहिए।

प्रत्येक व्यक्ति एक अद्भुत शक्ति



चित्र-11.10

11. साँप, नेवले का खेल

बच्चों को ऊँचाई के अनुसार ठहराकर, ऊँचा रहनेवाले बच्चे अपने से आगे रहनेवालों का कमर घेरकर हाथों को स्थिरता से पकड़ना है। अब कतार, साँपकी तरह लंबा रहना है। कतार के सामनवाले हाथ, साँप के फन-सा रकना है। उनके सामने और एक नेवला बनना है। नेवला साँप की पूँछ (कतार के अंतिमवाला) को स्पर्श करने के लिए प्रयास करता है। तब साँप के फन-सा आगे रहनेवाला बच्चा अपने पूँछ छूने का अवसर न देना चाहिए। जिसकी पूँछ छुये जाता है, वह नेवला बनता है। जो नेवला बना था वह साँप का फन बनकर खेलको आगे बढ़ाना चाहिए। कमर घेरनेवाले हाथों को मत छोड़ना चाहिए।

आगे लक्ष्य रहें, पीछे गुरु रहें।



चित्र-11.11

सूचना : शिक्षक इस खेल को खो खो खेल के पूरक खेल के रूप में खेल सकते हैं।

12. गट्टर ढोना

दो समान टोली बनाइये। प्रारंभिक रेखा खींचिये। 15-20 मी. दूर में दोनों टोली के आगे एक-एक वस्तु रखिये। शिक्षक सीटि बजाते ही टोली के आगे रहनेवाले दो-दो एक दूसरे को अपने पीठ पर ढोकर, आगे रहनेवाली चीज़ को घुमाकर आना चाहिए। प्रारंभिक रेखा के पास जल्दी आनेवाले को एक अंक (1) सि तरह टोली के सब साथियों को अवसर देना चाहिए। अधिक अंक पानेवाले जीतते हैं। इससे बल और तेज बढ़ता है।

तंदुरुस्त व्यक्ति, देश की संपत्ति है।



चित्र-11.12

सूचना : इस खेल को कबड्डी खेल के पूरक खेल के रूप में खेला सकते हैं।

पाठ - 12

राष्ट्रीय भावैक्य

“झंडा ऊँचा रहे हमारा”

झंडा ऊँचा रहे हमारा
विजयी विश्व तिरंगा प्यारा ॥झंडा॥
सदा शक्ति सरसानेवाला
प्रेम सुधा बरसानेवाला वीरों को हर्षनिवाला
मातृभूमि का तन-मन सारा ॥झंडा॥
शानन इसकी जाने पाये
चाहे जान भले ही जाये
विश्व विजय कर के दिखलाये
तब हो वे प्रण पूर्ण हमारा ॥झंडा॥
आओ, प्यारे वीर आओ,
एक साथ सब मिलकर गाओ
भारत माँ की जय-जय बोलो
झंडा है प्राणों से प्यारा ॥झंडा॥

श्यामलालगुप्त

भावार्थ : हमारे प्रेमादर युक्त, विश्व विजय के तिरंगा झंडा सदा ऊँचे फहराते रहे। सदा शक्ति देनेवाला, प्रेमामृत बरसानेवाला, वीरों को खुशी और उत्साह भरनेवाला यह हमारा झंडा देशवासियों के लिए सबकुछ है।

इस झंडे की कीर्ति और आदर बढ़ाने के साथ-साथ रक्षा करने के लिए हम जान देंगे। इस तिरंग झंडे की विश्व विजय की पताका उड़ाते ही हमारी प्रतिज्ञा पूर्ण होगी।

विशेष सूचना : अध्यापक इस गीत के साथ कोई अन्य प्रांतीय गीत प्रायोगिक रूप से गवा सकते हैं। उचित स्वर संयोजन के साथ इस गीत का अभ्यास कराना है।

सैद्धांतिक

पाठ -13

व्यायाम शिक्षा का अर्थ और महत्व

इस पाठ में निम्नलिखित अंश सीखते हैं।

- व्यायाम शिक्षा का अर्थ
- परिभाषा।

प्रस्तावना :

व्यायाम शिक्षा सामान्य शिक्षा के अभिन्न अंग है। सामान्य शिक्षा में चर्चात्मक विषय हो तो, व्यायाम शिक्षा में क्रियाकलाप के तत्व है। शारीरिक क्रियाकलापों से बच्चों के मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक गुणों का विकास होता है।

परिभाषा

1. “व्यायाम के शरीर के अलग-अलग अंगों को शारीरिक क्रियाकलापों के द्वारा प्रशिक्षण देना ही व्यायाम शिक्षा है।”
2. मार्शल के अनुसार - “व्यक्ति की गति से प्राप्त अनुभवों की राशी ही व्यायाम शिक्षा है।”
3. सी.वी.ब्यूक के अनुसार - “उपयुक्त शारीरिक क्रियाकलापों के द्वारा शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से योग्य नागरिकों का निर्माण करना ही व्यायाम शिक्षा है।”

शरीर माध्यम् खलु धर्म साधनम्।

व्यायाम शिक्षा के द्वारा विद्यार्थी के समस्त अंगों को व्यायाम देकर उसको सुदृढ़ कर सकते हैं। साथ ही खेलों के द्वारा खुशी देकर नेता के गुण-धैर्य, क्रीडा-मनोदशा, सहकारिता-भावना बढ़ाकर देश के उत्तम प्रजा के रूप में निर्माण करने के लिए व्यायाम शिक्षा मदद करती है।

व्यायाम शिक्षा द्वारा विद्यालय के प्रत्येक बच्चे को शारीरिक क्रियाकलाप कराकर, स्वस्थ परिसर निर्माण करना ही व्यायाम शिक्षा का प्रमुख लक्ष्य है। इस दृष्टि से ऊपर लिखित समस्त परिभाषाएँ महत्वपूर्ण अर्थ देते हैं।

“सुदृढ़ तन में सुदृढ़ मन रहता है” - कहावत सिद्ध करने के लिये विद्यालय के प्रत्येक बच्चे को शारीरिक क्रियाकलाप कराके सकारात्मक चिंतन के द्वारा सुदृढ़ शरीर और मन का विकास करना, शिक्षकों का परम कर्तव्य है।

दस अस्पताल खोलने के बदले एक खेल मैदान खोलना अच्छा है।
स्वामी विवेकानंद

अभ्यास :

खाली जगह भरिये :

1. “सुदृढ़ शरीर में सुदृढ़ _____”
2. शिक्षा पढ़ने से व्यायाम शिक्षा _____”
3. व्यायाम से _____ प्रतिरोधक शक्ति की वृद्धि होती है।
4. व्यायाम शिक्षा, शरीर और _____ विकास के लिए सहायक है।

जोड़कर लिखिये :

- | अ | ब |
|--------------------|-----------------------|
| 1. सुदृढ़ शरीर में | प्रतिरोधक शक्ति |
| 2. खेल बिना जीवन | सुदृढ़ मन |
| 3. व्यायाम से | कीड़ा खाये फल के समान |

खेल बिना जीवन, कीड़ा खाये फल के समान है।

पाठ -14

कबड्डी

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों को सीखते हैं :

- कबड्डी का इतिहास, कबड्डी खेल के नियम, कबड्डी के कौशल।

प्रस्तावना :

भारत में ही जन्मे प्रमुख खेलों में कबड्डी भी एक है। यह भारतीय जनप्रिय खेल है। यह गाँवों में जन्म लेकर, एशियाड स्तर तक बढ़े हुए खेल है। यह एक शक्ति संवर्धक खेल है। इसे किसी भी सामग्री के बिना खेल सकते हैं। कम खर्चीला तथा सरल खेल है। इस खेल को खेलने के लिये कौशल, शक्ति, चपलता, मन की एकाग्रता और धैर्य चाहिये।

इतिहास

विषय-विकास : विश्वास है कि महाभारत काल से कबड्डी को खेला जाता था। यह मनोरंजन के लिए खेले जानेवाले खेल के रूप में देश के विभिन्न भागों में अलग-अलग नामों से खेलते हैं।

(हुतुतु, हु-डु-डु, चुडु-गुडु - आदि)

इस खेल का मायका महाराष्ट्र है। इसे अमरावती हनुमान व्यायाम, व्याम शिक्षा मंडली ने सन 1918 में इस खेल को कबड्डी नाम से नामांकन किया। इस शब्द की निष्पत्ति कौन बड़ा शब्द से निकला है। इसका अर्थ है कि कौन अदिक विरोधी को पंथाहवान देता है। सन् 1923 में बडौदा के हिंद विजय जिमख्राँ ने नियमों की रचना की। इस खेल को जैमिनी, अमर और संजीविनी आदि पद्धति से भी खेले जाते थे। संजीविनी पद्धति अब भी प्रचलित है।

- सन् 1950 को अखिल भारतीय कबड्डी संस्था स्थापित हुई। इस संस्था ने कबड्डी खेल के नियमों की पुनर्रचना की।

- अमेचूर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया की स्थापना सन् 1972 में हुई।
- सन् 1990 में बीजिंग के एशियन खेलों में कबड्डी को जुड़ाया गया।

खेल के कुछ सामान्य नियम :

1. एक दल में 12 खिलाड़ी रहना चाहिए, 7 खिलाड़ी खेलनेवाले होते हैं। अन्य 5 इंतजार करनेवाले खिलाड़ी होते हैं।
2. एक ही दम में कबड्डी जैसे शब्द को स्पष्टता के साथ अपने अंकण में आरंभ करना चाहिये।
3. एक अंकण से सब खिलाड़ी आउट होते ही विरोधी दल को लोना जैसे 2 अधिक अंक मिलते हैं।
4. खिलाड़ी गण खेलते समय निर्बंध क्षेत्र को नहीं टच करना है। लेकिन खेल प्रारंभ करने के बाद टच कर सकता है।
5. अंकण में कम से कम 6 खिलाड़ी गण रहते समय आक्रमण करनेवाले (लुटेरा) लाभ का लकीर को लाँघे तो रेडर के दल को एक लाभांक (बोनस) मिलता है।
6. लाभांक और तांत्रिक अंकों के लिये आउट-खिलाड़ी को अंदर नहीं आना है।
7. खेलते समय कोई भी खिलाड़ी सीमा लाँघे तो उसे आउट घोषित किया जाता है।

कुछ प्रमुख कौशल :

अ. आक्रमण करनेवाले कौशल आ. पकड़ने के कौशल

अ. आक्रमण करनेवाले कौशल :

1. कैट, 2. प्रवेश, 3. गति, 4. बैक किक, 5. सहज कदम-गति, 6. लीडिंग पुटरैड, 7. शपलिंग पुटरैड, 8. दौड़ हाथ टच, 9. सैड किक, 10. सिंपल टो टच

आ.पकड़ने के कौशल :

1. कलाई पकड़ना
2. पैर पकड़ना
3. जंघ पकड़ना

4. खिलाड़ी गण खड़े रहने की स्थिति :

- 2-3-2
- 2-1-2-2

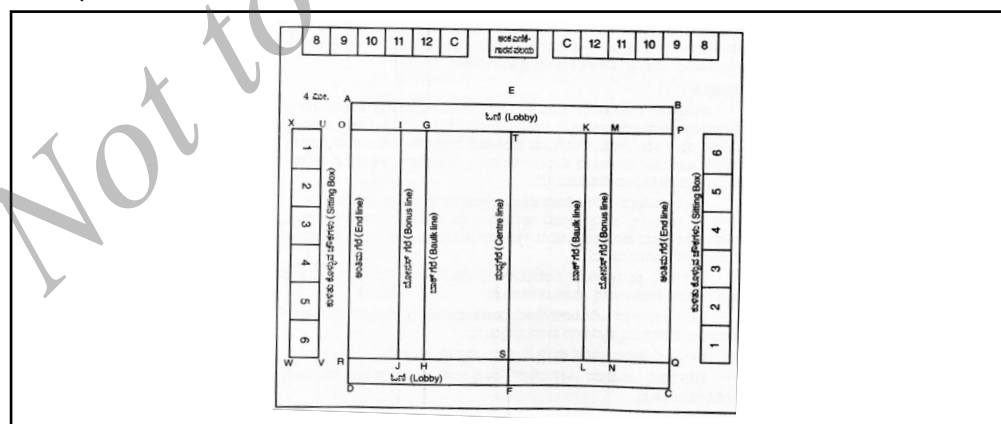
स्वस्थ शरीर ही आत्मा का राजमहल है।

अंकण का परिचय : समतल मुलायम पक्व मिट्टी का आँगन है। खेल मैदान के चारों ओर 4 से 5 मीटर अंतर में किसी भी तरह, निर्विघ्न आँगन रहना चाहिये।

सार्वजनिक शिक्षा विभाग की ओर से आयोजित खेलों में निम्नलिखित नियमों का पालन किया जा सकता है। (SGFI) -

विभाग	लिंग/आयु (वर्षों में)	आँगन के मापन	सारीरिक वज़न
प्राथमिक विद्यालय विभाग	14 आयु के अंदर के बालक और बालिकाएँ।	11 x 8 मी	51 किलो
खेल का समय	15-5-1535 मिनट		48 किलो

कबड्डी अंकण का चित्र



अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. कबड्डी शब्द _____ शब्द से निष्पन्न है।
2. लोना कहे तो _____ अंक है।
3. कैट शब्द _____ कौशल है।

II. निम्नलिखित विकल्पों में सही उत्तर चुनकर लिखिये :

1. कबड्डी खेल की खिलाड़ियों की संख्या _____
अ) 7+5 आ) 8 + 4 इ) 4 ई) 2
2. लोना पाये तो प्राप्त अंक
अ) 1 आ) 3 इ) 4 ई) 2
3. कबड्डी खेल के लिए कबड्डी नामकित साल
अ) 1818 आ) 1918 इ) 1920 ई) 1928

III. जोड़कर लिखिये :

- | अ | आ |
|------------------------|------------|
| 1. आक्रमणकारी कौशल | कौन बड़ा |
| 2. पकरड़ने का कौशल | बैक किक |
| 3. कबड्डी शब्द का अर्थ | पैर पकड़ना |

IV. निम्नलिखित प्रश्नों के एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. कबड्डी खेल के अंकण कैसे रहना चाहिये ?
2. भारतीय प्राचीन क्रीडा कौनसा है ?
3. लोना किसे कहते हैं ?
4. कबड्डी खेल के अंकण लिखकर रेखाओं को नामांकित किजिए ?

पाठ-15

खो-खो

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों को समझते हैं।

- खो-खो खेल का इतिहास
- खो-खो मैदान का मापन
- खेल के नियम

प्रस्तावना :

खो खो भारतीय खेल है। यह देश भर में जनप्रिय खेल है। आज यह राष्ट्रीय खेल है।

इस खेल में तेजी का स्थान बहुत प्रमुख है, खिलाड़ियों में स्नायु विकास की शक्ति, चपलता, सहनशीलता और समूह भावनाएँ विकसित होती हैं।

इतिहास

खो-खो खेल प्राचीन काल से ही भारत का अत्यंत प्रसिद्ध खेल है। यह खेल महाराष्ट्र के पूना में उति होकर उसी राज्य में बहुत प्रसिद्धि पायी। उस समय के राजा लोग होली, दिवाली आदि त्योहारों में मनोरंजन के लिए खेलते थे। तिलक, गोखले, परांजपे आदि राष्ट्रीय नेता गणों ने इस खेल के विकास के लिए परिश्रम किया है। भारतवासियों का स्वदेशाभिमान तथा देशी खेल के आदर के नाते इस खेल के विकास का संभव हुआ।

इस खेल का उदय कहाँ और कब हुआ ? इसका उत्तर इतिहासकारों में स्पष्ट नहीं है। कुछ इतिहासकारों के अनुसार खो शब्द संस्कृत के स्पर्श धातु से निकला है। (touch से, टच-दौड़) मंदिरों में खंभे से खंभे दौड़ना और एक को टच करना अथवा आपस में टच करना आदि की तरह टच कर, सरल रूप से खेला जाता था। देश के विविध भागों में विविध विधि में यह खेल आचरण में था।

खो-खो खेल का विकास :

पूना के डेक्कन जिमखाना संस्था ने 1914 में सर्वप्रथम कुछ नियमों को निर्धारित किया। इसके पश्चात् 1924 में बरौडा के जिमखाना संस्था ने इस खेल के अनेक नियमों को प्रकाशित किया। सन् 1925 में महाराष्ट्र के अखिल महाराष्ट्र व्यायाम शिक्षा मंडल ने इस खेल के विविध प्रशिक्षण विषयों का प्रारंभ कर, सन् 1935 में इस खेल के नियमयुक्त किताब (Rules of Kho Kho) का प्रकाशित किया। सन् 1936 में बर्लिन में घटित ओलंपिक में इस खेल का प्रदर्शन किया गया।

सन् 1957 में अखिल भारत खो-खो फेडरेशन (KKFI) अस्तित्व में आया। 1960 की अवधि में इस खेल में अनेक प्रकार के परिवर्तन हुए। खेल में अनेक नये विधि-विधानों को और कौशलों को प्रयोग में लाया गया। 1960 में सर्वप्रथम राष्ट्रीय खो-खो खेल की प्रगति के लिए परिश्रम कर रहे हैं।

आँगन का परिचय और मापन :

1. **अंतिम रेखा :** यह आँगन के चौड़ा सूचित करनेवाली रेखा AD & BC रेखाएँ अंतिम रेखाएँ हैं। (चित्र देखिये)

मापन : सब जूनियर बालक और बालिकाओं को चौड़ा 14 तथा जूनियर बालक और बालिकाओं को चौड़ा 16 मी.

2. **पार्श्व रेखा :** ये मैदान के लंबे को सूचित करनेवाली रेखाएँ हैं। इस चित्र में AB और DC कहकर सूचित किया गया है।

मापन : जूनियर बालक बालिकाओं को लंबा 29 मी.

सब जूनियर बालिक-बालिकाओं को लंबा 25 मी.

3. **मैदान :** चित्र की तरह ABCD आयुत को मैदान कहते हैं। अंतिम रेखा और पार्श्व रेखाएँ जुड़कर बननेवाले आयुताकार के क्षेत्र ही खो-खो मैदान है।

4. **खंभे** : दो लकड़ी के खंभों को आँगन के दोनों पार्श्व में खंभा रेखा और मध्य गली जोड़नेवाली जगह में ज़मीन के सीधे बंदोबस्त लगाना चाहिए। (M और N) खंभे की लंबाई 120 सेंटीमीटर से 125 सेंटीमीटर, खंभे का व्यास 9 से 10 सेंटीमीटर होना चाहिए। EH और GF खंभे की रेखाएँ हैं।
5. **मध्य की गली** : MN रेखा 30 सेंटीमीटर चौड़ी गली, मापन जूनियर्स के लिए 23.50 मी. सब जूनियर्स के लिए 19.90 मी.।
6. **आडा गली** : XY एक पार्श्व रेखा से और एक पार्श्व रेखा तक 30 सेंटीमीटर (अथवा एक फुट) चौड़े मापन में एक दूसरे को समान रूप से पहचानने की रेखाएँ।
7. **चौक** : 30 x 30 सेंटीमीटर चौड़ा मापन के 8 चौक होते हैं। आँगन के मध्य गली में हर एक आड़ी गली जानेवाली 30 x 30 सेंटीमीटर चौड़ा मापन के आठ चौक निर्माण होते हैं। ये टोली खिलाड़ियों के लिए निर्धारित स्थान हैं।
8. **मुक्त जगह** : ADHE और BCGF आयुत क्षेत्र हैं।
9. **लॉबी** : आँगन के चारों ओर 1.50 मी. अंतर में पहचानने की रेखा को लॉबी (lobby) कहते हैं। (चित्र PQRS)
10. **चेसर्स अथवा पीछे करनेवाले** : पीछे करनेवाले कुल 9 खिलाड़ी हैं। इनमें 8 खिलाड़ी आठ चौक में बैठते हैं। 9वाँ खिलाड़ी क्रियाशीलता के साथ दौड़नेवालों को पीछा करता है।

क्रियाशीलता के साथ पीछा करनेवाला : विरोधी दल के रक्षण करने वाले को टच करने के लिए प्रयत्न करनेवाला 9वाँ खिलाड़ी को क्रियाशीलता के पीछा करनेवाला कहते हैं।

दौड़नेवाले : टच करनेवाले के अलावा विरोधी टोली को दौड़नेवाले कहते (डाइजर्स) हैं।

रक्षण करनेवाले : खेल के आरंभ से आँगन में रहनेवाले तीन खिलाड़ी न मिलने के लिए प्रयास करनेवालों को रक्षण करनेवाले कहते हैं।

खो देना : क्रियाशीलता के साथ पीछा करनेवाला खिलाड़ी पीछे से आकर अपने हाथ से टच कर ज़ोर से खो कहता है।

गलत : क्रियाशील आक्रमण करनेवाला मैदान में ही खेल के कोई नियम उल्लंघन करे तो उसे गलत कहते हैं।

दिशा/मार्ग लेना : एक खंभे की रेखा से दूसरी खंभे की रेखा तक अथवा कोई रेखा की ओर क्रियाशीलता के साथ पीछा करनेवाला लेनेवाले मार्ग ही दिशा होती है।

भुज-रेखा : क्रियाशील पीछा करनेवाला अपने भुज को किस दिशा की ओर मोड़ेगा। वही दिशा की ओर जाना चाहिए। 900 से अधिक ढंग से लौटे तो रिसीड (पीछे हटना) इसे भुज रेखा कहते हैं।

पीछे हटना : क्रियाशील पीछा करनेवाला निर्दिष्ट दिशा की ओर जाते समय पीछे हटे तो अथवा भुज-रेखा की दिशा परिवर्तन करे तो उसे पीछे हटना (रिसीड) कहते हैं।

मुक्त जगह छोड़ना : पीछा करनेवाला मुक्त जगह में अपने पैर का संपर्क खोकर अपने अंकण में लौटे तो उसे मुक्त जगह छोड़ना कहते हैं।

आँगन के बाहर : रक्षणात्मक खिलाड़ी (हाइजर) अपने दोनों पैर से खेल-मैदान के संपर्क खो कर आँगन के बाहर का संपर्क रहे तो रक्षणात्मक खिलाड़ियों को आँगन से बाहर निश्चित किया जायेगा।

प्रवेश : दौड़नेवाला खिलाड़ी, रक्षणात्मक खिलाड़ी बनकर आँगन के बाहर का संपर्क खोकर आँगन में संपूर्ण संपर्क पाये तो प्रवेश कहते हैं।

स्पर्धा संगठन के लिए उपयुक्त सामग्रियाँ -

- खंभे - 2
- मापन टेप
- अंक तालिका (Score sheet)
- समय फलक
- सीटि
- निशान रस्सी
- स्टॉप घड़ी
- स्कोर बोर्ड
- चूने का पाउडर
- क्रीडा-वर्दी

खेल के नियम :

1. टॉस के उपरांत, टॉस जीते टोली के नायक पीछा करना या डाइजिंग चुनैगा।
2. खेल के प्रारंभ में दौड़नेवाले टोली के प्रारंभिक तीन खिलाड़ी आँगन प्रवेश करते हैं।
3. खेल प्रारंभ होने के बाद पीछा करनेवाला खो मिलने तक न उठना चाहिए और बैठाने की दिशा भी नहीं बदलनी चाहिए।
4. क्रियाशील खिलाड़ी छूने के संदर्भ में मध्यरेखा न कुचलना और लांघना हैं।
5. क्रियाशील पीछा करनेवाला बैठे खिलाड़ी के पीछे से पीठ टच कर खो देा चाहिए। आक्रमण करनेवाला खो पाने तक नहीं उठना चाहिए।
6. क्रियाशील पीछा करनेवाला यदि आड़ी रेखा का संपर्क खो गये तो वही दिशा में आगे बढ़कर खो देना चाहिए। उसे नहीं लौटना है।
7. क्रियाशील पीछा करनेवाला आड़ी रेखा में सीधे जाते समय बाये अथवा दाये पार्श्व जाने का अवसर पाता है।

8. पीछा करनेवाले दौड़नेवालों को कष्ट या परेशान न करें।
9. मुक्त जगह में टच करनेवालों को कोई बाधा नहीं है।
10. क्रियाशील पीछा करनेवाले आँगन के बाहर जा सकता है। बाहर जाते समय अपनी दिशा नहीं बदलनी चाहिए।
11. रक्षणात्मक खिलाड़ी पार्श्व रेखा अथवा अंतिम रेखा से आँगन के अंदर संपर्क खो कर बाहर जाये तो उसे (जीं) आऊट देना चाहिए।
12. नियमानुसार पीछा करनेवाला दौड़नेवालों को हाथ से टच करे तो आऊट देना चाहिए। पैर से टच करने का अवसर नहीं है।
13. क्रियाशील खिलाड़ी नियम उल्लंघन करे तो रेफरी सीटि बजाकर फैल संकेत देंगे। तब क्रियाशील पीछा करनेवाला अपनी गलती सही करने के लिए जाती हुई दिशा बदलकर विरुद्ध दिशा की ओर जाना चाहिए अथवा विरुद्ध दिशा को खो देना चाहिए।

स्पर्धा के नियम :

1. खो-खो की एक टोली में कुल 12 खिलाड़ी रहते हैं। उनमें 9 खिलाड़ी खेलते हैं और तीन वैकल्पिक खिलाड़ी रहते हैं।
2. अवधि : एक स्पर्धा में दो पारी होती हैं। हर पारी में दौड़ने और टच करने के क्रम रहते हैं।

पहला क्रम					दूसरा क्रम			
टोली	पहला रौंड	लघु विश्रांति	दूसरा रौंड	दीर्घ विश्रांति	पहला रौंड	लघु विश्रांति	दूसरा रौंड	दीर्घ विश्रांति
पुरुष/महिला जूनियर बालक बालिकाएँ	9 मिनट	5 मिनट	9 मिनट	9 मिनट	9 मिनट	5 मिनट	9 मिनट	55 मिनट
जूनियर बालक बालिकाएँ	7 मिनट	3 मिनट	7 मिनट	6 मिनट	7 मिनट	3 मिनट	7 मिनट	40 मिनट

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. जूनियर बालकों के खो-खो आँगन की लंबाई _____ मी और चौड़ाई _____ मी।
2. खो-खो खेल _____ राज्य में अस्तित्व में आया।
3. खो-खो खेल के नियमों को सर्वप्रथम _____ में लागू किया।
4. खो-खो खंभे की ऊँचाई _____ सेंटीमीटर है।

II. नम्नलिखित चार विकल्पों में सही विकल्प चुनकर लिखिये :

1. खो शब्द धातु से निकला है।
अ) प्यू आ) स्यू इ) क्यू ई) च्यू
2. अखिल भारत खो-खो फेडरेशन अस्तित्व में आनेवाला साल है _____
अ) 1967 आ) 1977 इ) 1957 ई) 1987

3. 1936 _____ ओलंपिक्स में इस खेल प्रदर्शित किया गया।

अ) बर्लिन आ) जर्मनी इ) अथेन्स ई) चीना

III. जोड़कर लिखिये :

अ	आ
1. चेसर	रक्षणात्मक खिलाड़ी
2. डाइजर	नियम उल्लंघन
3. फौल	30 x 30 सेंटीमीटर
4. लॉबी	पीछा करनेवाली टोली का खिलाड़ी
5. चौक	1.50 मीटर

IV. एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. KKFİ इसका विस्तार रूप क्या है ?
2. सर्वप्रथम खो-खो नियमों को निर्माण करनेवाली संस्था कौनसी है ?
3. खो-खो खेल की स्पर्धा में कितने पारी होते हैं ?
4. खो-खो टोली में कुल कितने खिलाड़ी रहते हैं ?
5. पिछे हटना, क्या है ?

पाठ -16

फुटबॉल

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों को समझते हैं।

- फुटबॉल खेल का इतिहास
- आँगन का मापन
- खेल के कुछ नियम

प्रस्तावना :

संसार के प्रसिद्ध खेलों में फुटबॉल भी एक है। पांव के द्वारा गेंद मारकर खेलने के कारण बच्चों को यह खेल अधिक प्रिय है। इसे साकर भी कहते हैं। खिलाड़ी गेंद अपनी टोली के सह खिलाड़ी को पास करना, मारना, गेंद पर नियंत्रण रखकर विरोधी आँगन में आकर गोल के अंदर गेंद मारने के लिए प्रयत्न करना ही फुटबॉल है। निश्चित समय में जो टोली अधिक गोल प्राप्त करेगा वही जीत टोली घोषित किया जायेगा।

इतिहास :

फुटबॉल खेल को ई.पू. 500 से पूर्व प्राचीन खेल कहा जाता है।

आधुनिक फुटबॉल खेल सन् 1863 में आरंभ हुआ। फुटबॉल के अभिभावक लंडन फुटबॉल एसोशिएशन स्थापित कर इस खेल को किकिंग गैम (मारना खेल) कहा है।

सन् 1904 में पेरिस में पेडरेषन ऑफ इंटरनैषिनल दि फुटबाल एसोशिएशन ने (FIFA) स्थापित किया। इस संस्था ने सर्वप्रथम विश्वकप फुटबॉल स्पर्धा को उरुग्वे में संगठित किया।

सन् 1937 में शिमला में अखिल भारतीय फुटबॉल फेडरेशन स्थापना की गयी। अब फी फा संस्था संसार स्तर पर फुटबॉल क्रीडा को संगठित करती है।

सन् 1900 में फुटबॉल क्रीडा को ओलंपिक स्पर्धा में जोड़ा गया।

फुटबॉल आँगन के मापन :

फुटबॉल आँगन आयुतकार में रहकर हमें प्राप्त मैदान में लंबे-चौड़े के अनुसार खेल के मैदान का उपयोग कर सकते हैं।

आँगन का लंबा-90 मी. अथवा 120 मी. (100 यार्ड अथवा 130 यार्ड)

आँगन का चौड़ा-45 मी. अथवा 90 मी. (50 यार्ड अथवा 100 यार्ड)

फुटबॉल खेल के लिए उपयुक्त सामग्रियाँ -

- गेंद
- गोल-खंभे
- सीटी
- झंडे
- जाल
- स्टॉप-घड़ी

1. गेंद :

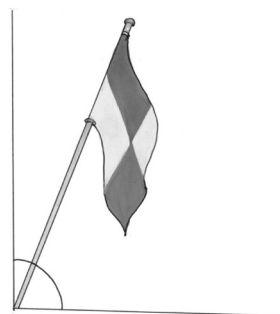
गेंद गोलाकर रहता है, वह 68 सेंटीमीटर से 70 सेंटीमीटर रहता है। गेंद का वज़न 410 कि.ग्रा. से 450 कि.ग्रा रहता है।

2. गोल खंभे :

गोल खंभे के बीच चौड़ा 7.23 मी. (8 यार्ड) तथा ऊँचाई 2.44 मी. (2.67) यार्ड रहकर गेंद गोल खंभे के अंदर से दूर न जाने के लिए रोकने का जाल रहता है।

3. झंडा :

फुटबॉल आँगन में कुल 6 झंडे रहकर, वे ज़मीन से ऊपर पाँच फुट ऊँचाई रहते हैं। ऊँचाई रहते हैं। आँगन के चारों कोने में झंडों को लगाना चाहिए। (मध्यरेखा की बगल रेखा से 1 यार्ड के अंतर में दोनों ओर झंडा रह सकता है।)



चित्र 16.1 झंडा

फुटबॉल केल के सामान्य नियम :

फुटबॉल खेल की प्रगति की दृष्टि से हर एक खिलाड़ी इस खेल के सामान्य नियमों का पालन करना चाहिए।

1. एक टोली में अधिक से अधिक सोलह खिलाड़ी रहकर, हर एक टोली के 11 खिलाड़ियों को खेलने का अवसर मिलता है।

2. टॉस जीती हुई टोली संरक्षण के आधे आँगन या स्पर्धा प्रारंभ करने कशा, विज्ञकल्पों में चुन सकती है। गेंद किक ऑफ (साथी को पास) करने के द्वारा खेल प्रारंभ करना चाहिए।

3. स्पर्धा 45 मिनट के दो अवधियाँ हैं। बीच में 15 मिनट की विश्रांति अवधि रहती है।

4. गेंद हाथ को टच करे तो फौल कहा जाता है।

5. गेंद गोल खंभे के बीच में पूर्ण रूप से अंदर जाये तो उसे गोल कहते हैं।

6. गेंद बगल की रेखा से बाहर जाए तो (सैड लाइन, टच लाइन) विरोधी खिलाड़ी गेंद अंदर फेकने का थ्रो इन) अवसर दिया जाता है।

7. गेंद गोल-रेखा (एपव श्रळपश) के द्वारा रश्रणा-टोली के खिलाड़ियों को टच करे तो विरोधी टोली को कॉर्नर किक दिया जाएगा।

8. गोल क्षेत्र में रक्षण-टोली से उद्देशपूर्वक गलत हुए तो पेनाल्टी किक देना चाहिए।

9. एक स्पर्धा में अधिक से अधिक 3 परिवर्तन कर सकते हैं।

10. पहला स्थान निर्धारित करने के लिए निश्चित अवधि में गोल नहीं हुए तो अथवा गोल स्कोर समान रहे तो 15-15 मिनट की अधिक - अवधि के खेल का अवसर रहता है। उसमें समान गोल हुए तो 5-5 किक टै ब्रेकर नियम अपनाना चाहिए। तभी भी स्पर्धा निर्धार नहीं हुए तो 1-1 गोल के सडन डेत नियम अपना सकते हैं।

अभ्यास

I. खाली जगह भरिये :

1. फुटबॉल खेल का दूसरा नाम है _____
2. आधुनिक फुटबॉल का आरंभिक साल _____
3. फुटबॉल आँगन का लंबा _____ चौड़ा _____

II. निम्नलिखित चार विकल्पों में सही विकल्प चुनकर लिखिये :

1. फुटबॉल गेंद का वजन रहता _____ है।
अ) 410 से 450 कि.ग्रा आ) 260 से 280 कि.ग्रा
इ) 400 से 410 कि.ग्रा ई) 450 से 480 कि.ग्रा
2. फुटबॉल क्रीडा को कहते थे _____
अ) इशु-छु आ) छुशु-इवु इ) मिशु-छु ई) किक-छु
3. शिमले में स्थापित अखिल भारतीय फुटबॉल फेडरेशन का वर्ष है _____
अ) 1947 आ) 1938 इ) 1937 ई) 1949

III. जोड़कर लिखिये :

अ	आ
1. फुटबॉल आँगन का चौड़ा	उरुग्वे
2. फुटबॉल के खिलाड़ियों की संख्या	45 से 90 मी
3. प्रथम फुटबॉल विश्वकप	15-15 मी. अधिक अवधि
4. गोल समान रहे तो	11+5

IV. एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. पहले चीना में फुटबॉल को क्या कहते थे ?
2. फुटबॉल-संस्था आरंभिक वर्ष कौन-सा है ?
3. फुटबॉल को किस साल में ओलंपिक स्पर्धा में जुड़ाया गया ?

होड़

पाठ - 17

तेज दौड़

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों में सीखते हैं।

- दौड़-प्रतियोगिता, • तेज दौड़ के नियम, • दौड़ में दौड़नेवाला की गलतियाँ, • अंकण की रचना।
- राज्य, राष्ट्र, अंतराष्ट्रीय दौड़ खिलाड़ियों के दस्तावेज।

प्रस्तावना :

400 मी. के ट्रैक में संपन्न होनेवाले उछलकूद को, फेंकने को और दौड़ की स्पर्धाओं को होड़ कहते हैं। होड़ को सभी खेल के पिता कहते हैं। Athletic ग्रीक शब्द Athlan से निष्पन्न है। Athlan शब्द का अर्थ है स्पर्धा। ट्रैक “दो सीधे और दो चक्करो” को पाता है।

दौड़ की विविध स्पर्धाएँ -

तेज-दौड़	
60 मी.दौड़ (आंतरिक). 100 मी. 200, 400 मी. दौड़।	
60 मी. रुकावट दौड़ (आंतरिक), 110 मी. 200 मी. 400 रुकावट दौड़।	

तेज दौड़

तेज दौड़ों को दो भागों में विभाजित किया गया है।

1. कम दूर के तेज दौड़ : 60 मी. (आंतरिक) दौड़ 100 मी., 200 मी.दौड़, 80 मी. 110 मी. रुकावट दौड़ा।
2. दूर के तेज दौड़ : 400 मी. दौड़, 400 मी. रुकावट दौड़।

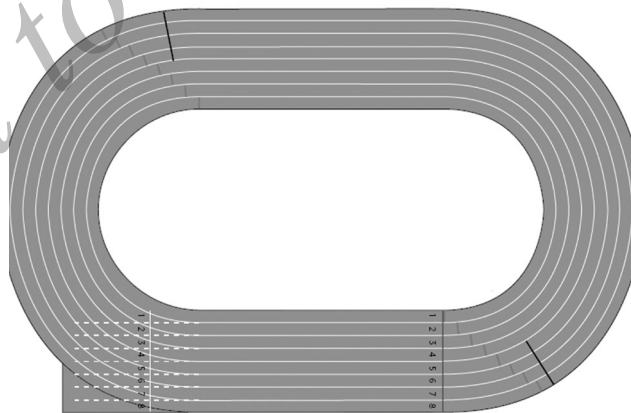
तेज दौड़ के मूल नियम

1. क्रौच प्रारंभ को उपयोग करना ही चाहिये।
2. खिलाड़ी अपने लिये निश्चित गली में ही दौड़ना चाहिये।
3. प्रारंभिक ब्लैक को उपयोग करना ही चाहिये।
4. स्पैक या बूटों का उपयोग करना ही चाहिये।
5. क्रीड़ा-वर्दी पहनकर ही प्रतियोगिता में भाग लेना चाहिए।
6. निदेशक देनेवाली आज्ञाओं का पालन करना चाहिये।

अवैध :

1. दौड़नेवाले प्रथम बार गलत करे तो सूचना दीजिये। दूसरी बार किसी भी दौड़ खिलाड़ी गलती करें तो उसे अपात्र किया जायेगा।
2. अपनी गली को छोड़कर अन्य गली में दौड़े तो अपात्र किया जायेगा।
3. स्पर्धा के समय में सह दौड़ खिलाड़ी को बाधा देनेवालों को अपात्र किया जायेगा।
4. स्पर्धा के पूर्व में उद्दीपन-औषधि सेवन का सत्य सिद्ध हुए तो ऐसे खिलाड़ियों को अपात्र किया जायेगा। स्पर्धा के उपरांत सत्य सिद्ध हुए तो ऐसे खिलाड़ियों के पदक वापस लिये जायेंगे इतना ही नहीं कुछ साल के लिये निषेध भी किया जायेगा।

400 मी. के निर्दिश्य ट्रैक



ट्रैक की रचना और माप :

विविध स्पर्धाएँ : SGFI नियम के अनुसार 14 साल के अंदर रहनेवाले बच्चों को 100 मी. 200 मी. 400 मी. तथा 600 मी के दौड़ की स्पर्धाओं का आयोजन किया जाता है।

राज्य, राष्ट्र और अंतर्राष्ट्रीय स्तर के दस्तावेज

राज्य स्तर के दस्तावेज (पुरुष विभाग)

1.	100 मी. दौड़	लानेल जानास् क्लिफोड जोस्पा बोपण्ण जी.एन	10.4 मी. 10.4 मी. 10.4 मी.
2.	200 मी. दौड़	क्लिफोड जोस्पा	21.6 मी.
3.	400 मी. दौड़	उदय .के प्रभू	46.6 मी.

राज्य स्तर के दस्तावेज : (महिला विभाग)

1.	100 मी. दौड़	इ.ब. शैला	11.5 मी.
2.	200 मी. दौड़	अश्विनी नाचप्पा	23.4 मी.
3.	400 मी. दौड़	रोसाकुट्टी	43.6 मी.

राष्ट्रीय स्तर के दस्तावे :

1.	अब्दुल नसीर खुरेशी	100 मी. दौड़	1.30 मी.
2.	अनिलकुमार प्रकाश	200 मी. दौड़	20.73 मी.
3.	के.एम. बीनू	400 मी. दौड़	45.48 मी.

अंतर्राष्ट्रीय स्तर के दस्तावेज - (पुरुष विभाग)

1.	उसैन बोल्ट	100 मी. दौड़	9.58 मि
2.	उसैन बोल्ट	200 मी. दौड़	19.19 मि
3.	मैकेल जाँसन्	400 मी. दौड़	43.18 मि.

अंतराष्ट्रीय स्तर के दस्तावेज - (महिला विभाग)

1.	फ्लोरेन्स ग्रिपित जायन्ट्	100 मी. दौड़	10.49 मि.
2.	फ्लोरेन्स ग्रिपित जायन्ट्	200 मी. दौड़	19.19 मि.
3.	फ्लोरेन्स ग्रिपित जायन्ट्	400 मी. दौड़	47.60 मि.

राज्य स्तर के प्रख्यात दौड़ खिलाड़ी :

1. प्रभू यू.के
2. एंजेल् मेरी जोसेफ
3. केनत् पोवेल
4. वंदना राव्
5. रीत् अब्रहां
6. रोसा कुट्टे
7. शोभा चाऊर
8. अश्वनी नाचप्पा
9. बीना मोल

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. स्टैडर्ड ट्रक _____ और _____ पाता है।
2. अथ्लान शब्द का अर्थ है _____ ।
3. अथ्लेटिक्स की अन्य स्पर्धाएँ _____ के समान हैं।

II. एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. ओलंपिक के ध्येय-वाक्य क्या है ?
2. तेज दौड़ स्पर्धाओं में कितने भेद हैं ?
3. अंतराष्ट्रीय स्तर के पुरुष विभाग के 100 मी. स्पर्धा में दस्तावेज किये हुए दौड़ खिलाड़ी का नाम क्या है ?

ओलम्पिक्स का ध्येयवाक्य अधिक वेग,
अधिक दूर, अधिक बल, अधिक ऊँचाई

पाठ -18

लंबा उछलना

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों को समझते हैं।

- उछलने के गड्ढे के मापन
- टैक ऑफ बोर्ड,
- रनवे उछलने की प्रतियोगिता के नियम
- उछलने खिलाड़ी के अवैध।

प्रस्तावना :

होड़ की स्पर्धाओं में लंबा उछलने भी बहुत प्रमुख स्पर्धा है। यह बच्चों को बहुत रुचि और सरलता से उछलने करनेवाली स्पर्धा है। यह स्पर्धा प्रमुख रूप खिलाड़ी के तेज, पैर की शक्ति और नाड़ी-स्नायु के संयोजन पर आधारित है।

उछलने का गड्ढा, आकार और माप :

1) उछलने के गड्ढे को कोमल, कुछ गीला हुआ रेत से भरना चाहिए। उसका समतल ज़मीन के समतल रहना चाहिये।



चित्र 18.1 लम्बा उछलने का अंकण

- उछलने के गड्ढे की चौड़ाई कम से कम 2.75 मी. और अधिक से अधिक 3मी. रहना चाहिए।
- उछलने के गड्ढे की लंबाई कम से कम 9 मी. और अधिक से अधिक 12 मी. रहना चाहिए।

2. फलक (टेक ऑफ बोर्ड)

- टेक ऑफ बोर्ड, पेड़ का फलक आयुतकार रहता है।
- यह 1.22 मी. से 1.25 मी. लंबाई, 20 मी. चौड़ाई रहता है। 10 मी. मोटा रहता है। इसे सफेद रंग से लीपना चाहिये।
- इसे उछलने गड्ढे के निकट के कोने से 1 मी. से 3 मी. दूर रहना चाहिये।

3. दौड़ने का रास्ता :

- दौड़ने के रास्ते का लंबा, लगभग 40 मी. रहकर चौड़ा 1.22 मी.से 1.25 मी. तक रह सकता है। दौड़ने के रास्ते को 5 मी. विस्तार लकीर को चूने से निशान करना चाहिये।

स्पर्धा के मूल नियम :

1. खिलाड़ी तख्ते के सामने लिखित निशान को कुचकर उछलने करे तो गलत समझा जायेगा।
2. खिलाड़ी तख्ते को पार कर आगे दौड़े तो भी गलत समझा जायेगा।
3. हर एक खिलाड़ी को 3 बारी दी जाएगी।
4. खिलाड़ी उछलने कर उछलने के गड्ढे में उतरने के बाद टेक ऑफ बोर्ड के निकट शरीर के भाग से लगे निशान से माप किया जायेगा।
5. क्रीडाधिकारी आदेश के 90 सेकेंड के अंदर उछलने करने के लिये प्रारंभ करना चाहिये।

अवैध :

- खिलाड़ी टेक ऑफ बोर्ड के अंदर के निशान को स्पर्श करे तो गलत समझा जायेगा।
- क्रीडाधिकारी के आदेश के तुरंत ही निश्चित समय का उपयोग खिलाड़ी न करे तो गलत समझकर दूसरे खिलाड़ी को अवसर दिया जायेगा।
- खिलाड़ी उछलने के बाद उछलने के मार्ग में ही लौटे तो, उसे गलत समझा जायेगा।

● पुरुष विभाग के अंतराष्ट्रीय के दस्तावेज :

1991 में युनैटेड स्टेट के मैक पावेल 8.95 मी.

● महिलाओं के विभाग में अंतराष्ट्रीय दस्तावेज :

रशिया के गेलिना चेल्सिकोवा 7.52 मी.

- भारत में पुरुष विभाग के खिलाड़ी राष्ट्रीय दस्तावेज - अंकितशर्मा 8.19 मी.

● भारत की महिला खिलाड़ी राष्ट्रीय दस्तावेज - अंजुबाबी जॉर्ज 6.83 मी.

● राज्य के खिलाड़ी पुरुष विभाग के दस्तावेज - सी. कुंजुमन 7.86 मीटर

- राज्य की महिलाएं - खिलाड़ी दस्तावेज

जी.जी प्रमिला - 6.52 मी. अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. टैक अफ बोर्ड का चौड़ा _____ रहता है।
2. उछलने के गड्ढे की चौड़ाई _____ रहता है।
3. दौड़नेवाले रास्ते की चौड़ाई _____ रहता है।

II. एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. उछलने के गड्ढे की लंबाई - चौड़ाई के बारे में लिखिये।
2. उछलने के दौड़ने के रास्ते की लंबाई और चौड़ाई के बारे में लिखिये।
3. बोर्ड की रचना के बारे में लिखिये।

योगासन

पाठ -19

सूर्य नमस्कार

इस पाठ में निम्नलिखित अंश सीखते हैं।

- सूर्य नमस्कार का अर्थ
- उसका लाभ

प्रस्तावना :

योग के प्रमुख और प्रभावी आसनों में सूर्य नमस्कार सर्वश्रेष्ठ है। इसका निरंतर अभ्यास से शारीरिक सदृढ़ता, मानसिक एकाग्रता, नाड़ी स्नायु सदृढ़ होते हैं।

सूर्य नमस्कार का अर्थ : विश्व-चौतन्य सूर्यदेव के उपकार की याद करना ही सूर्य नमस्कार है। इसके लिए मानसिक एकाग्रता तथा शारीरिक सदृढ़ता आवश्यक है।

परिभाषा :

तन-मन को जागृत रखने के उद्देश्य से हमारे भारत देश के ऋषिमुनि और योग साधकों आचरण करते आये हुए विशिष्ट पूर्ण योग साधन ही सूर्य नमस्कार है।

सूर्य नमस्कार का अभ्यास प्रातःकाल शांत वातावरण में करना उचित है। सूर्य के सुनहरी किरणों से शरीर के जड़त्व दूर होकर नयी चेतना के लिए सूर्यदेव की प्रार्थना करते हुए अभ्यास करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार के 10 सोपानों के विविध आसन हैं। श्वास संतुलन के साथ शरीर को आगे-पीछे झुकाते हुए, धीरे से श्वास रेचक और पूरक के साथ अभ्यास करना चाहिए।

सूर्य नमस्कार के 10 सोपानों के विविध आसन हैं। श्वास संतुलन के साथ शरीर को आगे-पीछे झुकाते हुए, धीरे से श्वास रेचक और पूरक के साथ अभ्यास करना चाहिए (सूर्य नमस्कार विविध 10 सोपानों को करनेवाली विधि को प्रायोगिक पाठ में दिया गया है।) सूर्य नमस्कार के हर बार सूर्यदेव के विविध नाम के मंत्रोच्चारण करने के साथ ही अभ्यास आगे बढ़ना चाहिए।

लाभ :

1. रोज सूर्य नमस्कार से शरीर के सारे गाँठ तथा नाड़ी स्नायु सदृढ़ होते हैं।
2. अधिक प्राणवायु लेने से सांस की नाड़ियाँ संतुलन से निष्पादन करते हैं।
3. अपच, कब्जियात आदि बाधाओं का निवारण होता है।
4. त्वचा की शोभा प्राप्त होने के कारण विटमिन डी अधिक रूप से शरीर को मिलता है।

याद रखिये :

1. सूर्य नमस्कार योग से मानसिक तनाव दूर होता है।
2. श्वास क्रिया पर मन लगने के कारण स्मरण शक्ति बढ़ जाती है।

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. सूर्य नमस्कार में _____ आसन हैं।
2. सार्य नमस्कार का अभ्यास _____ वातावरण में करना उचित है।
3. सूर्य नमस्कार से _____ रोग का निवारण होता है।

II. निम्नलिखित चार विकल्पों में सही विकल्प चुनकर लिखिये :

1. सूर्य नमस्कार में इस देव की प्रार्थना होती है। _____
अ) चंद्र आ) नवग्रह इ) भूमि ई) सूर्य
2. त्वचा को शोभा प्रदान करनेवाला विटमिन _____
अ) विटमिन बी आ) विटमिन डी
इ) विटमिन सी ई) विटमिन ए

3. सांस लेनेवाली क्रिया को कहते हैं

अ) पूरक आ) रेचक इ) कुंभक ई) बाह्य कुंभक

III. जोड़कर लिखिये :

अ

आ

- | | |
|-------------------------------|-------------------|
| 1. रेचक | सूर्यदेव |
| 2. सूर्य नमस्कार | निश्वास |
| 3. तंदुरुस्ती प्रदान करनेवाला | नई चेतना देनेवाला |

IV. निम्नलिखित प्रश्नों को उत्तर लिखिये :

1. सूर्य नमस्कार किसे कहते हैं ?
2. सूर्य नमस्कार के चार लाभ लिखिये।
3. सूर्य नमस्कार से कौन सा रोग दूर होता है ?

क्रियाकलाप :

रोज़ घर में सूर्य नमस्कार अभ्यास अपनाइये।

योग: करमसु कौशलं

अर्थात: सारे कार्यों को कौशल के साथ करना ही योग है।

पाठ -20

योग

इस पाठ में निम्नलिखित अंश सीखते हैं।

- योग का अर्थ
- योग का मूल्य

हमारा शरीर जड़त्व और तामस गुण युक्त है। मन राजोगुण और आत्म सत्वगुण युक्त है। इसलिए तामस युक्त शरीर तथा रजोगुण युक्त मन को सत्वगुणयुक्त आत्मा के समान लाकर, शरीर और मन को संयोजन करने का प्रयत्न ही योगसाधन है। इसलिये योग देह और मन के लिए अत्यंत उपयुक्त है।

योग का अर्थ :

योग का अर्थ **मिलना** या **जोड़ना** है। यह युज नामक संस्कृत शब्द से निकला है इसका अर्थ शरीर और मन की एकता। योगासन के पितामह पतंजली महर्षि ने ई.पू. 2 सदी में योगशास्त्र से संबंधित योगसूत्र नामक किताब की रचना की थी। इसमें योगासन से संबंधित सारे विचार हैं। इससे संसार को बहुत लाभ हुआ है।

योग के मूल्य :

मूल्य का अर्थ है कीमत अर्थात् योग के लिये अधिक और प्रमुख स्थान है क्योंकि शरीर समग्र अंग रचना के साथ सुंदर है। हीरे के समान कांतियुक्त सौंदर्य के लिए योग अनिवार्य है। जीवन में संमरसता के साथ, सुख तथा दुख को समान रूप से स्वास्थ्य के साथ बँटने के लिए योगसाधन आवश्यक है।

सब के लिए शारीरिक, मानसिक तथा आध्यात्मिक तंदुरस्ती मुख्य है। इसलिए योग-साधन से सर्वांगीण विकास होता है।

उपर्युक्त ढंग से योग मन और शरीर से संबंधित है। योगाभ्यास से मानसिक और शारीरिक बल का विकास होता है तथा निरंतर अभ्यास से श्वास क्रिया पर नियंत्रण प्राप्त होता है। मंद और दीर्घ श्वास क्रिया युक्त कोई भी प्राणी की आयु बढ़ती है, उदाहरण के लिए अजगर, कछुआ आदि। इसी भाँति तेजी श्वास क्रिया युक्त प्राणियों की आयु कम होती

है, उदाहरण के लिए खरगोश, कुत्ता आदि। इसलिए हम योगाभ्यास द्वारा मंद और दीर्घ श्वास क्रिया का अभ्यास करे तो जीवन तंदुरुस्ती और संतोदायक रहता है।

याद रखिये :

1. योग यानि शरीर, मन और श्वास क्रिया से संबंधित है।
2. योगाभ्यास से शारीरिक सद्बृद्धता, मानसिक एकाग्रता, तथा दीर्घश्वास क्रिया का आदत पड़ती है।

योग: चित्त वृत्ति निरोद :

अर्थात मन की चंचलता का नियंत्रण ही योग है।

लाभ :

1. निरंतर योगाभ्यास से शारीरिक जड़त्व दूर होकर नयी चेतना आती है।
2. निरंतर योगाभ्यास से छात्रों की स्मरण शक्ति बढ़ती है।
3. योगाभ्यास से आसानी रक्तसंचार, प्रतिरोधक शक्ति बढ़कर तंदुरुस्ती का विकास होता है।

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. योग का अर्थ _____ है।
2. योग शब्द _____ से आया है।
3. योग का पितामहा _____ बढ़ती है।

II. निम्नलिखित चार विकल्पों में सही विकल्प चुनकर लिखिये :

1. योग का पितामहा थे। _____

अ) वल्मीकी आ) पंतजली इ) विश्वामित्र ई) अय्यांगर

2. योग शब्द के संस्कृत के मूल शब्द है। _____
अ) योगः आ) युज इ) योगस ई) योगासन
3. अधिक वर्ष जीनेवाले प्राणियाँ है। _____
अ) खरगोश आ) कुत्ता इ) बिल्ली ई) कछुआ

III. निम्नलिखित प्रश्नों को उत्तर लिखिये :

1. योगसूत्र नामक किताब की रचना कब हुआ है ?
2. योगसूत्र ग्रंथ के रचयिता कौन था ?
3. योगाभ्यास शरीर के कौन-कौन से अंगों के लिए लाभकारी है ?

योगाभ्यास कीजिये, नीरोग रहिये।

स्वास्थ्य शिक्षा

पाठ -21

व्यक्तिगत स्वस्थ्य पालन करना

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों के बारे में समझते हैं :

- स्वास्थ्य की परिभाषा
- स्वस्थ्य के महत्व
- व्यक्तिगत स्वस्थ्य और स्वच्छता

स्वास्थ्य हर एक प्राणी के लिए अनिवार्य है। स्वस्थ्य प्राणी मात्र उत्साह से रहने के लिए साध्य है। उसमें भी स्वास्थ्य मानव से मात्र ही कार्य साधना साध्य है।

स्वास्थ्य की परिभाषा :

- अंग्रजी शब्द के अनुसार “सुरक्षा और उत्तम स्थिति में रहना ही स्वास्थ्य है”।
- जे. एफ. विलियम् के अनुसार “अत्युत्तम सेवा को करते दीघकाल जीना के लिए उपयुक्त परिणाम ही स्वास्थ्य है”।
- विश्व स्वस्थ्य संस्था के अनुसार “केवल स्वस्थ्य का नहीं सामाजिक, मानसिक, दैहिक परिपूर्ण स्थिति ही स्वस्थ्य है”।
- उपर्युक्त परिभाषाओं के अनुसार “उत्तम दैहिक सामर्थ्य के अलावा मानसिक संतुलन की आवश्यकता के अनुसार पालन करना ही स्वस्थ्य समझ सकते हैं”।

स्वास्थ्य ही भाग्य है।

स्वास्थ्य के महत्व :

- आयु के अनुसार अंगों का विकास संभव है।
- अंगों का उत्तम निर्वाह संभव है।
- नीरोग प्रतिरोधक शक्ति का विकास।
- दैनिक कार्यक्रमों को उत्साह के साथ करने के लिए संभव है।

- शारीरिक हीनता और विकलांग को दूर रखकर उत्तम शारीरिक स्वस्थ प्राप्त करने के लिए साध्य है।
- सर्वांगीण विकास होकर उत्तम नागरीक बन सकते हैं।

नीरोगी व्यक्ति, देश की संपत्ति के समान है।

व्यक्तिगत तंदुरुस्ती एवम् स्वच्छता :

व्यक्तिगत अर्थ है स्वयं अथवा एक ही व्यक्ति से संबंधित है। व्यक्तिगत स्वच्छता से व्यक्तिगत स्वस्थ पालन करने के लिए संभव है। स्वच्छता और स्वस्थ एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

व्यक्ति खुद करनेवाली स्वच्छता को व्यक्तिगत स्वच्छता कह सकते हैं।
क्रियाकलाप :

खुद करनेवाली स्वच्छताओं की तालिका बनाइये।

तंदुरुस्त शरीर में तंदुरुस्त मन रहता है।

हमारे शरीर के कुछ भागों की स्वच्छता और पालन के बारे में निम्नलिखित ढंग से कह सकते हैं।

नाखूनों को पोषण :

नाखून अँगुलियों का अंतिम हिस्सा है। इनके अंदर में गंदा इकट्ठा होना अधिक स्वाभाविक है। यह गंदगी आहार के साथ मानव के शरीर में पहुँचकर उसका स्वास्थ्य बिगाड़ देती है। इतनी ही नहीं नाखून किसी का शरीर चट करे तो घायल बन जाता है।

क्रियाकलाप :

• नाखूनों की स्वच्छता पालन करनेवाले कार्यक्रमों की तालिका बनाइये।



चित्र 20.1 नाखूनों का पालन

दाँतों का पालन :

तंदुरुस्तीपूर्ण दाँत हमारे व्यक्तिगत संपत्ति के समान है। दाँत शब्दों के स्पष्ट उच्चारण के लिए और आहार चबाकर पाचन के लिए सहायक है। टमोटर, मछली, मांस, तैली चीज़, अंडा, पेवस आदि सी विटमिनयुक्त आहार नियमानुसार खाना तथा स्वच्छता उत्तम दाँत पाने के लिए आवश्यक है।

क्रियाकलाप :

- तुम दाँतों के पालन के लिए करनेवाले कार्यक्रमों की तालिका बनाइये।
- दाँतों के प्रकार और उनके कार्यों के बारे में शिक्षकों से पूछकर समझिये।

ज्ञानेंद्रियाँ :

हमारी देह की ज्ञानेंद्रियाँ - त्वचा, आँख, कान, नाक एवं जीभ इनकी सुरक्षा के बारे में समझ लें।

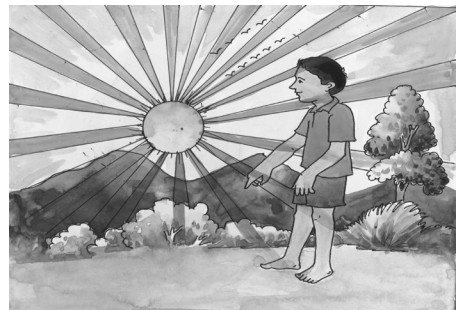
त्वचा का पालन :

त्वचा हमें स्पर्शज्ञान देनेवाले ज्ञानेंद्रिय है। यह शरीर के आंतरिक अंगों की रक्षा करता है तथा शरीर में अनुपयुक्त द्रव को पसीने के द्वारा बाहर छोड़ता है। तंदुरुस्ती और चमकीला त्वचा व्यक्ति के सौंदर्य बढ़ाता है।

वातावरण के धूल-टुकड़ा, रोगाणु, छोटे-कीड़ों से त्वचा पर चोटा लगकर व्यक्ति रोगी बनने की संभवाना अधिक है। अतः त्वचा की स्वच्छता, रक्षा करना हमारे प्रमुख कर्तव्य है। सूर्य की किरणों में निहित डी विटमिन त्वचा की तंदुरुस्ती के लिए बहुत उपयोगी है। त्वचा का तेज नींबू-रस और विटमिन ए युक्त स्वाभाविक आहार पर निर्भर है।



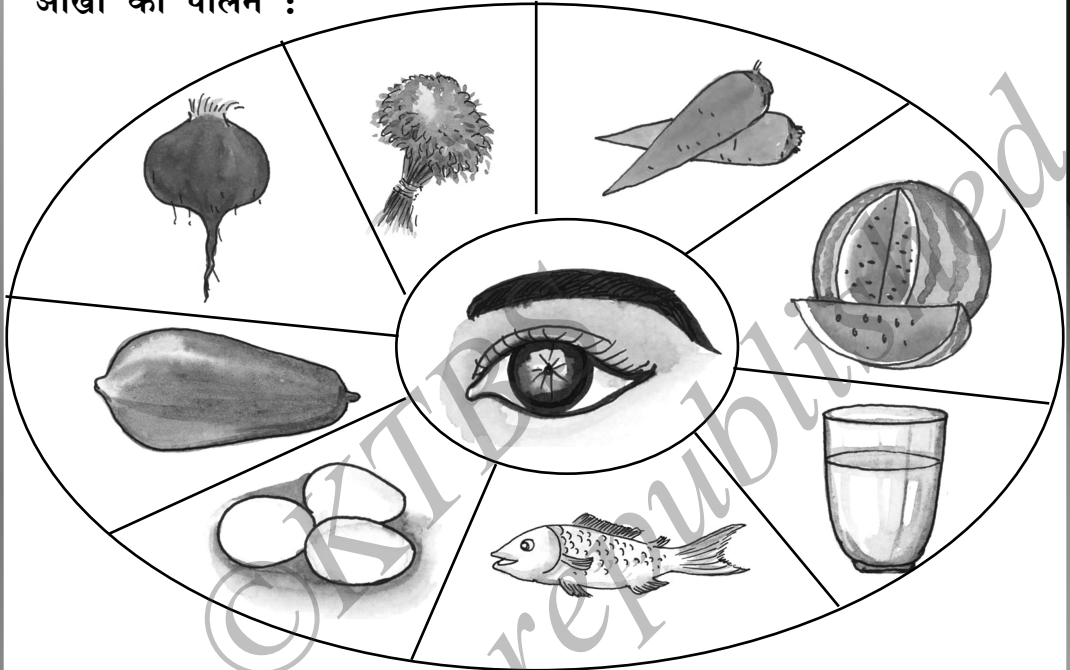
चित्र 20.2 त्वचा का पालन



चित्र 20.2 त्वचा का पालन

क्रियाकलाप :

तुम सर्दी में त्वचा की रक्षा कैसे करते हो ? इसकी तालिका बनाइये।
आँखों का पालन :



चित्र 20.4 आँखों का पालन

यह देखने का ज्ञानेंद्रिय है। यह प्राकृतिक सौंदर्य तथा संसार-दर्शन के लिए आवश्यक है। यह दृश्य विचार-संग्रह का साधन भी है। दृष्टिहीन जीवन की कल्पना असाध्य है। अतः आँखों को टच तथा घायल से रक्षा करना, और गृष्टि सामर्थ्यों को बचाने के लिए उपयुक्त जिम्मेदारी लेना अनिवार्य है। विटमिन ए युक्त आहार नियमानुसार सेवन से दृष्टि सामर्थ्य का विकास होता है।

क्रियाकलाप :

- तुम्हारी आँखों की रक्षा के लिए करनेवाले पूर्व क्रमों की तालिका बनाइये।
- विटमिन ए युक्त आहार पदार्थों की तालिका बनाइये।

नेत्रदान महादान

नाक का पालन :

नाक गंध ग्रहण करनेवाला ज्ञानेंद्रिय है। साँस का प्रवेश द्वारा है। इतना ही नहीं, नाक मुख सौंदर्य के लिए मुकुट के समान है।

नाक से साँस लेते समय वातावरण के धूल-कण, रोगाणुओं को नाक के अंदर रहनेवाले बारीकी रोम रोककर शुद्ध हवा अंदर जाने के लिए अनुकूल बनाते हैं। यदि नाक बाधित हुए तो मुँह से साँस क्रिया होती है। इसी कारण मुँह अपने द्वारा वातावरण के गंदे शरीर के अंदर लेकर अनेक बीमारियों का जन्मदाता बन जाता है। अतः शरीर को शुद्ध हवा देनेवाले नाक का सही तरीके पोषण करना हमारा परम कर्तव्य है। (नाक को शुद्ध रखने के लिए योगाभ्यास में आनेवाले प्राणायाम क्रियाएँ नियमानुसार करना अच्छा है।)



चित्र 20.5 नाक पालन

क्रियाकलाप :

- नाक का पालन के लिए आप कनेवाले कार्यक्रमों की तालिका बनाइये।

कान का पालन :

कान ध्वनि ग्रहण करनेवाला ज्ञानेंद्रिय है। यह बहुत सूक्ष्म अंग होने के नाते जल्दी छूत लगने की अधिक संभावना है। इसमें कान सहबा तथा बहरापन हो सकता है। छोटे बच्चों में छूत बहुत जल्दी फैलता है। कान को नियमानुसार स्वच्छता और कठोर ध्वनियों से दूर रखने से कान संबंधी रोगों से बचाना संभव है।

क्रियाकलाप :

- कान पोषण के लिए अपने कार्यक्रमों की तालिका बनाइये।



चित्र 20.6 कान का पालन

जीभ का पालन

जिभ रुचि को ग्रहण करनेवाली इंद्रिया है। बान करने के लिए भी यह आवश्यक अंग है। मीठास, कडुझा, तीखा, नमकीन, फीका, खट्टा इत्यादि रुचियों का ग्रहण करनेवाला यह अंग है। जीभ को स्वच्छता के बारे में जागरूक होना चाहिए। अर्थात प्रातः एवं सोने के पूर्व जीभ-स्वच्छता साधन (टंग क्लीनर) से जीभक को स्वच्छ करना चाहिए। इस मुँह से निकलने वाली दुर्गंध को रोका जा सकता है।

क्रियाकलाप :

अपने माता-पिता या पोषकों की सहयता प्राप्त कर अपनी जीभ को स्वच्छ करें।

इतना ही नहीं हमारे शरीर में कई, सूक्ष्म अंग हैं। उनका पालन भी हमारी तंदुरुस्ती के लिए अनिवार्य है। अतः उनकी रक्षा और पालन करना हमारा परम कर्तव्य है। इसके बारे में अधिक विचारों को अपने शिक्षकों से पूछकर समझिये।

ध्यान देने की बातें :

- आँखों की तंदुरुस्ती के लिए कम से कम दस फुट दूर से दूरदर्शन देखना चाहिए।
- शरीर और मन का समयोजन ही तंदुरुस्त है।
- जहां स्वच्छता है वहाँ तंदुरुस्ती है।
- विडमिन डी त्वचा की तंदुरुस्ती के लिए उत्तम है।
- इफ्ते के लिए दो बार नाखून काटनेवाले साधन से नाखून काटना चाहिए।
- प्रतिदिन कम से कम दो बार दाँतों को माँजना चाहिए।
- उत्तम दृष्टि के लिए ए विटमिनयुक्त आहार पदार्थ सेवन करना चाहिए।
- कड़ी, पिन, अन्य किसी भी चीज़ों को नाक और कानों में मत डालिये।

मृत्युपरांत की आँखों को मत मिट्टी बनाइये, दान दीजिये।

अभ्यास :

I. निम्नलिखित चार विकल्पों में सही विकल्प चुनकर लिखिये :

1. उत्त दृष्टि के लिये _____ युक्त आहार खाना चाहिए।
अ) विटमिन बी आ) विटमिन ए इ) विटमिन डी
ई) विटमिन बी²
2. तंदुरुस्ती शरीर में तंदुरुस्ती _____ रहता है।
अ) काम आ) मन इ) त्वचा ई) नाखून
3. स्वच्छता और तंदुरुस्ती एक ही सिक्के के _____ पहलू हैं।
अ) तीन आ) दो इ) चार ई) एक

II. जोड़कर लिखिये :

अ

आ

1. तंदुरुस्ती युक्त प्रजा _____ भाग्य
2. विटमिन डी _____ त्वचा के लिए उयुक्त
3. तंदुरुस्ती ही _____ शरीर की संपत्ति है।
4. योग शब्द का अर्थ है। _____ योगसूत्र ग्रंथ

III. एक या दो वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. तंदुरुस्ती क्या है ?
2. व्यक्तिगत स्वच्छता किसे कहते हैं ?
3. हमारे ज्ञानेंद्रिय कौन-कौन से हैं ?

व्यक्तिगत सुरक्षा

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों के बारे में समझते हैं।

- सड़क सुरक्षा
- विद्यालय में सुरक्षा
- खेल मैदान में सुरक्षा, घर सुरक्षा

दुर्घटनाएँ अप्रत्याशित होत हैं। इनसे प्राणहानि या शारीरिक हानि कभी ठीक करने तक भी असंभव हो सकता है। व्यक्ति इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए जो क्रम अपनाता है वही व्यक्तिगत सुरक्षा है।

दुर्घटनाएँ व्यक्ति की गलत से निर्लक्ष्य से तथा जल्दबाजी से घटित होने की संभावना ही अधिक है। व्यक्ति होशियार से तत्स्थानों में कुछ नियमों का अनुसरण करने से अन्य लोगों को पहुँचनेवाली दुर्घटनाओं को दूर कर सकता है। इस प्रकार की दुर्घटनाओं से बचने के लिए तत्स्थानों में अनुसरण करनेवाले कुछ क्रम निम्नलिखित हैं।

रास्ते की सुरक्षा :

रास्ते में जाते वक्त दुर्घटनाओं से कई लोगों की प्राण हानि होती है और कुछ लोग विकलांग बन जाते हैं। अतः रास्ते में घटनेवाली दुर्घटनाओं से बचने के लिए कुछ रास्ते के सुरक्षा-क्रमों का अनुसरण कर सकते हैं।

रास्ते में अनुसरण करनेवाले प्रमुख सुरक्षा क्रम :

- रास्ते में सभी बायी ओर चलना चाहिए।
- रास्ते में चलने वक्त पैदल चलनेवालों को लिए निश्चित रास्ते में ही पार करना चाहिए।
- रास्तों को पार करते वक्त कुछ हद तक जीभा तालिका में ही चलना चाहिए।
- वाहनों में जाते समय निशान-दीप को ध्यान में रखकर आगे पार करना चाहिए।



चित्र 21.1

रास्ते नियमों का पालन

- ड्राइवर आगे के वाहन को पीछा करते समय उस वाह के दायी ओर ही पीछा करना चाहिए।

- रास्ते में लटके सूचना फलकों को ध्यान में रखना चाहिए।

क्रिया कलाप :

आप पिरचित रास्ते में अनुसरण करनेवाले कुछ रास्ते सुरक्षा क्रमों का तालिका बनाइये।

जल्दबाजी ही दुर्घटना का कारण है।

विद्यालय की सुरक्षा क्रम :

विद्यालय में छात्र अनुशासन और सहनशीलता से व्यवहार करने कई दुर्घटनाओं से दूर रह सकते हैं।

विद्यालय में छात्र अनुसरण करनेवाले कुछ सुरक्षा क्रम :

- बाहर फैले बिजली तारों को टच न करें।
- नोकदार, पैनी चीज़ों को होशियार से प्रयोग करना चाहिए।
- प्रयोगालय में रासायनिक चीज़ों को और काँच की चीज़ों का उपयोग करते समय होशियारी ज़रूरी है।
- जहाँ खतरे के निशान है वहाँ छात्रों को जाता मना है।
- कक्षा मंजिल के ऊपर रहे तो चढ़ते-उतरते समय सतर्क रहना चाहिए। (इस तरह के जगहों में ग्रिल्स अथवा सीमेंट के चबूतरे बनाना चाहिए।



चित्र 21.2

रास्ते नियमों का पालन

खेल मैदान में सुरक्षा :

बच्चे खेलने शौकीन होते हैं। खेल के मैदान में छात्र खेलते समय विद्यार्थी गण रहनशीलता, जागरूकता से खेले तो, खुद ही नहीं अन्य भी सुरक्षित रहते हैं, इसकी जानकारी रखना चाहिए।

- क्रिकेट, हॉकी, जॉवलिन, गोली, डिस्क आदि सामग्रियों का प्रयोग करते समय बहुत सतर्क रहना चाहिए।
- गर्मी और वर्षा में नहीं खेलना चाहिए।
- मैदान में पानी रहे तो उस जगह में रेत और पेड़ का भूसा भरकर खेलना अच्छा है।
- खतरे को रोकने के लिए हाथ-कवच, पैर-कवच, लोहे की टोपी, सही बूट आदि सुरक्षा उपकरणों का उपयोग खेलों के अनुसार करना उचित है।
- बच्चे सदा शिक्षक की देखरेख में ही खेलना चाहिए।

ज्ञान के लिए पाठ, तंदुरुस्ती के लिए खेल।

घर में सुरक्षा :

बच्चे अधिक समय घर पर ही व्यतीत करते हैं। अतः बच्चे घर में भी कई संदर्भों में अनेक समस्याओं को सामना करने की संभावना आती है। इस तरह के खतरों से रक्षा करने के लिए अभिभावक सदा सतर्क रहना चाहिए।

घर में छात्र और अभिभावक अनुसरण करनेवाले कुछ सुरक्ष क्रम है :

- दियासलाई की डिब्बा, मिट्टी तेल, गैस आदि चीज़ों को बच्चों से दूर रखना चाहिए।
- बिजली चीज़ों का उपयोग करते समय काफी सतर्क रहना चाहिए।
- शौचालय साफ का द्रव, बरतन मांजने का द्रव, काड़ा नाशक, चूहो का विष आदि चीज़ों को बच्चों से दूर रखना चाहिए।
- रासायनिक चीज़ों का उपयोग करते समय हाथ-कवचों को पहनना चाहिए और साबून से साफ करना चाहिए।
- प्रथम चिकित्सा के लिए कुछ औषधियाँ घर में उपलब्ध हैं, वे चीज़ें बच्चों से दूर रहें।

आप जानिये :

- मनुष्य की गलती से, निर्लक्ष्य से, आतुरता से दुर्घटनाओं की संभावना होती है।
- रास्तों को पार करते समय झीब्र तालिका में ही पार करना चाहिए।
- ड्राइवर गण रास्तों की सूचना फलकों को ध्यान में रखना चाहिए।
- अनुशासन, सहनशीलता और सतर्कता से अधिक खतरों को बचा सकते हैं।
- खतरनाकारी चीज़ों को बच्चों से दूर रखना चाहिए।

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. रास्तों को पार करते समय _____ तालिका में पार करना चाहिए।
2. ड्राइवर आगे के वाहन को पीछा करते समय _____ बगल में पीछे डालना चाहिए।
3. अत्यंत कठोर और _____ से भरे मैदान में नंगे पैर नहीं चलना चाहिए।
4. बच्चे _____ के निगरानी में खेलना चाहिए।

II. निम्नलिखित प्रश्नों को विकल्पों में सही उत्तर चुनकर लिखिये :

1. रास्ते पार करते समय _____ तालिका में पार करना चाहिए।
अ) गाड़ियों के लिए आ) पानियों के लिए
इ) द्विचक्र गाड़ियों के लिए ई) चलनेवालों

प्राथमिक-चिकित्सा

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों को समझते हैं।

- प्राथमिक चिकित्सा के अर्थ
- प्राथमिक चिकित्सा के महत्व
- प्राथमिक चिकित्सा के नियम
- प्राथमिक चिकित्सा की सामग्री
- प्राथमिक चिकित्सा की पदार्थ

आजकल जीवन अनिश्चित है। जनसमूह तथा वाहनों की अधिकता के कारण अप्रत्याशित दुर्घटनाओं में मानव शिकार बन रहा है।

अर्थ : किसी दुर्घटना में घायल व्यक्ति को जब तक डॉक्टर की सेवा नहीं मिलती तब तक होनेवाली सेवा को प्रारंभिक चिकित्सा कहते हैं।

प्राथमिक चिकित्सा के महत्व :

- रक्तस्राव रोककर मरीज को मृत्यु से बचाना।
- दर्द को कम करना।
- डॉक्टर के पास जाने तक मरीज के बीमारी की रक्षा करना।
- उसमें धैर्य भरकर आत्मविश्वास बढ़ाना।
- आगे की चिकित्सा के लिए मदद करना।

प्राथमिक चिकित्सा से इस प्रकार अनेक लाभ हैं, इतना ही नहीं यह सत्य है कि दुर्घटना में शिकार बने व्यक्ति को खतरे से बचाता है।

प्राथमिक चिकित्सा की सामग्री :

प्राथमिक चिकित्सा के लिए कुछ उपकरण अनिवार्य हैं। वे इस प्रकार हैं-मरहम पट्टी, कपास, दर्द निवारक चीज़, गोलियाँ, टिंचर,



चित्र 23.1 प्राथमिक चिकित्सा की सामग्रियाँ।

अयोडिन, सोडियम बै-कार्बोनेट, चिपचिपाहट पट्टी, ब्लेड, कैंच तथा विविध प्रकार के मुलाम आदि।

प्राथमिक चिकित्सा के सुवर्ण नियम, कृत्रिम श्वास क्रिया :

- चिकित्सक को प्रशिक्षण पाना चाहिए या चिकित्सा की प्रणाली समझना चाहिए।
- कृत्रिम श्वास क्रिया अनिवार्य हो तो, उसे पहले करना चाहिए।
- दुर्घटना की स्थिति को ध्यान में रखकर चिकित्सा देना चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा के संदर्भ में शीघ्रता नहीं करना चाहिए।
- चिकित्सा के पूर्व में उपस्थित लोगों को वहाँ से हटाना है, इससे मरीज़ को काफी हवा मिलती है।
- रक्तस्राव रहे तो उसे तुरंत रोकना चाहिए।
- दुर्घटना में शिकार बने व्यक्ति के चेहरे पर पानी की छींटें डालकर होश में लाकर चिकित्सा करना चाहिए।
- चिकित्सा के संदर्भ में मरीज़ और रिश्तेदारों को काफी आत्म विश्वास दिखाना चाहिए।
- चिकित्सा देते ही डॉक्टर को मुलाकात करने का प्रयास करना है।
- अनुपयुक्त चिकित्सा देकर समय का बरबाद नहीं करना चाहिए।

इस प्रकार प्राथमिक चिकित्सा खतरे में पड़े व्यक्ति के प्राण बचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अतः इस योजना को सभी क्षेत्रों में लागू करना हम सबकी जिम्मेदारी है।



चित्र 23.2

ध्यान देने की बातें :

- सन् 1879 में इंग्लैंड के सेंट जॉन्स अंबुलेन्स समितिवालों ने सर्वप्रथम प्राथमिक चिकित्सा को प्रारंभ किया।
- घायल व्यक्ति को डॉक्टर की सेवा मिलने से पूर्व देनेवाली चिकित्सा ही प्राथमिक चिकित्सा है।
- प्राथमिक चिकित्सा देनेवाले को प्राथमिक चिकित्सा के बारे में समग्र जानकारी रहना चाहिए।
- प्राथमिक चिकित्सा व्यक्ति के जान बचाने में महत्वपूर्ण कार्य निभाती है।
- प्रारंभिक चिकित्सा की अपेक्षा मत करो, बीमारी की उपेक्षा मत करो।

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. प्राथमिक चिकित्सा सर्वप्रथम _____ में प्रारंभ हुआ।
2. प्राथमिक चिकित्सा व्यक्ति के _____ की रक्षा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

II. निम्नलिखित विकल्पों में सही विकल्प चुनकर लिखिये :

1. प्रारंभिक चिकित्सा के अवसर पर मरीज को काफी भरना है। _____
अ) भय आ) आत्मधैर्य इ) आत्मविश्वास ई) प्रेरणा
2. शारीरिक स्थिति _____ बचाना है।
अ) उत्तम आ) बिगड़ना
इ) सदृढ़ ई) मजबूत

3. प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ है। _____

अ) पूरक चिकित्सा
चिकित्सा

आ) डॉक्टर के बाद देनेवाली

इ) दीर्घकालिक

ई) अप्रत्याशित चिकित्सा

III. जोड़कर लिखिये :

अ

आ

1. प्राथमिक चिकित्सा दूर हटाना है।
2. सन् 1879 में खतरे से बचाता है।
3. उपस्थित लोगों को प्राथमिक चिकित्सा का प्रारंभ हुआ।

IV. एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. प्राथमिक चिकित्सा के लिए उपयुक्त सामग्रियों के नाम लिखिये।
2. प्राथमिक चिकित्सा के कोई एक नियम लिखिये।

राष्ट्रीय भावैक्य

पाठ -24

राष्ट्रध्वज

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों को समझते हैं।

- वर्णन
- उपयोग के संदर्भ

प्रस्तावना :

हर एक राष्ट्र का अपना ही राष्ट्रध्वज होता है। वह बहुत आदरणीय है। इसकी रक्षा करना भारतीय का कर्तव्य है। तिरंगा झंडा हमारे राष्ट्र के स्वतंत्रता का प्रतीक है। तिरंगा झंडा जागृत राष्ट्र की ज्योति है। वह देश की विभिन्न जाति, वर्ग तथा विविध संस्कृति के लोगों को एकता में लाने का साधन है। प्रजाओं में देशाभिमान जागृत करता है। अंतराष्ट्रीय स्तर पर राष्ट्र की पहचान का साधन राष्ट्रध्वज है।

राष्ट्रध्वज का उद्भव :

- सन् 1907 में कुछ देशभक्तों ने हिंदी राष्ट्रध्वज का निर्माण किया।
- सन् 1916 में हिंदी नवयुवक 5 लाल, चार हरे रंगयुक्त ध्वज निर्माण किया।
- सन् 1921 में तिरंगा युक्त मध्य में चरखायुक्त ध्वज का निर्माण किया।
- सन् 1931 में भारतीय राष्ट्रीय-कांग्रेस समिति ने केसरी रंग युक्त ध्वज के ऊपर बाये कोने में नीला चरखा युक्त ध्वज को लागू किया।
- सन् 1947 में जुलाई 22 को संविधान सभा में प्रस्तुत तिरंगे झंडे को स्वीकार किया गया।

राष्ट्रध्वज का वर्णन :

राष्ट्रध्वज ऊपर से केसरी, सफेद और हरे रंगों से अनुक्रम युक्त हैं। सफेद रंग के बीच में गहरे नीले रंग के अशोक चक्र है।

- केसरी (लय) - धैर्य तथा त्याग का प्रतीक है।
- सफेद (स्थिति) - यह सत्य, शांति का प्रतीक है।
- हरा (सृष्टि) - यह समृद्धि का द्योतक है।

अशोक चक्र : यह 24 रेखाओं से युक्त नीले रंग का चक्र है। इसे सारनाथ के अशोक स्तंभ से लिया गया है। यह 24 घंटे का प्रतीक है तथा देश प्रगति का द्योतक है। नील रंग नील सागर, नीलाकाश और मनोवैशाल्य का प्रतीक है।



चित्र 24.1 तिरंगा झंडा

राष्ट्रध्वज का उपयोग :

- राष्ट्रध्वज को आदर देने के अलावा स्पष्टता के साथ दिखने की तरह फहराना चाहिए।
- सूर्योदय से सूर्यास्त तक मात्र ही राष्ट्रध्वज फहराना चाहिए।
- सरकारी दफ्तर तथा गैर सरकार से अनुमोदित संस्थाओं में हर दिन उपर्युक्त ढंग से फहराना है।
- अगस्त 15, स्वतंत्र दिवस, जनवरी 26, गणतंत्र दिवस, के संदर्भ में विद्यालय और कॉलेजों में फहराना ही चाहिए।

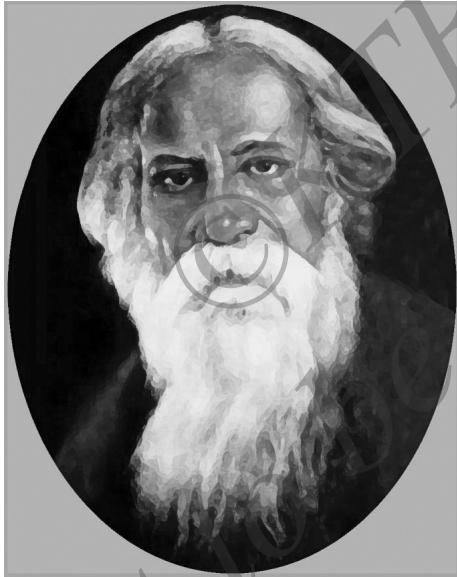
अंतर्राष्ट्रीय स्तर के स्पर्धाओं में स्वर्णपदक पाते समय राष्ट्रगीत गाया जाता है, साथ ही राष्ट्रध्वज ऊपर फहराया जाता है। यह अभिमान की बात है।

पदक, पुरस्कार योगी की संपत्ति, आलसी का नहीं।

पाठ - 25

राष्ट्रगीत

जन गण मन हमारा राष्ट्रगान है। इसकी रचयिता विश्वकवि नोबल पुरस्कार से पुरस्कृत रवींद्रनाथ टैगोरे हैं। रवींद्रनाथ टैगोर की कविताओं का संग्रह गीतांजली से पहले 13 पंक्तियाँ चुनी गयी हैं। इसे 48 से 52 पल में अभिमान के साथ गाना चाहिए। इसे सन् 1950 जनवरी 24 में संवैधानिक सरकार ने राष्ट्रगीत के रूप में स्वीकार किया।



जन-गण-मन अधिनायक जय हे,
भारत-भाग्य-विधाता।
पंजाब सिन्धु गुजरात मराठा,
द्राविड़ उत्कल वंगा।
विन्ध्य हिमाचल यमुना गंगा,
उच्छल जलधि तरंग।
तव शुभ नामे जागे,
तव शुभ आशिष मागे,
गाहे तव जयगाथा।
जन-गण मंगलदायक जय हे,
भारत-भाग्य-विधाता।
जय हे जय हे जय हे॥
जय जय जय जय हे॥

भावार्थ : हे भारत के जन गण और मन के नायक (जिनके हम अधीन हैं) आप भारत के भाग्य के विधाता हैं। वह भारत जो पंजाब, सिंध, गुजरात, महाराष्ट्र द्राविड़, उड़ीसा और बंगाल जैसे प्रदेश से बना है। जहाँ विन्ध्याचल तथा हिमालय जैसे पर्वत हैं और यमुना-गंगा जैसी नदियाँ हैं और जिनकी तरंगे

उच्छश्रृंखल होकर उठतीं हैं। आपका शुभ नाम लेकर ही प्रातः उठते हैं और आपके आशीर्वाद की याचना करते हैं आप हम सभी जनों का मंगल करने वाले हैं, आपकी जय हो। सभी आपकी ही जय की गाथा गायें। हे जनों का मंगल करने वाले आपकी जय हो। आप भारत के भाग्य विधाता हैं। आपकी जय हो, जय हो जय, जय, जय, जय हो।

अभ्यास :

I. खाली जगह भरिये :

1. राष्ट्रध्वज को _____ त्योहारों में फहराते हैं।
2. राष्ट्रगीत को _____ से चुना गया है।
3. अशोक चक्र में _____ रेखाएँ हैं।

II. निम्नलिखित प्रश्नों को विकल्पों में सही उत्तर चुनकर लिखिये :

1. राष्ट्रध्वज का स्वीकृत दिनांक _____
अ) 1947 जुलाई 22 आ) 1947 जनवरी 20
इ) 1947 जून 22 ई) 1948 जुलाई 22
2. अशोक चक्र रंग के बीच में है।
अ) केसरी आ) सफेद
इ) हरा ई) नीला
3. गीतांजली कविता संग्रह से प्रथम पंक्तियाँ मात्र चुनी गयी हैं।
अ) 13 आ) 15 इ) 10 ई) 14

III. जोड़कर लिखिये :

अ	आ
1. केसरी	48 से 52 पल
2. राष्ट्रगीत	राष्ट्रीय त्योहार
3. सफेद	त्याग
4. जनवरी 26	सत्य

IV. निम्नलिखित प्रश्नों के एक वाक्य में उत्तर लिखिये :

1. राष्ट्रध्वज में कौन-कौन से रंग हैं ?
2. राष्ट्रगीत स्वीकार कब किया गया ?
3. हरा रंग किसका संकेत है ?