



కర్నాటక ప్రభుత్వం

వ్యాయామ విద్య

పాఠ్య పుస్తకం

తెలుగు మాధ్యమం

Physical Education

Text Book

Telugu Medium

6

ఆరవ తరగతి

పరిష్కృతం

sixth standard

కర్నాటక పాఠ్య పుస్తక సంఘం (రి)
100 అడుగుల రింగ్ రోడ్డు, బనశంకరి 3వ స్టేజ్,
బెంగళూరు - 85

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.

Prof G S mudambadithaya

Coordinator

Curriculum Revision and Textbook

Preparation Bengaluru, Karnataka

Textbook Society®

Nagendra Kumar

Managing Director

Bengaluru, Karnataka

Karnataka Textbook Society®

పాఠ్య పుస్తక రచనా సమితి అధ్యక్షుల తొలిపలుకు

“శరీర మూలం అమూల్యం”. అను తొలి పలుకులాగా దృఢమైన శరీరం చాలా అమూల్యమైనది. అందుకు కారణం వ్యాయామ విద్యను సామాన్య విద్యతో పాటు సమన్వయపరచి, విద్య గురిని చేర్చు ప్రయత్నం చేయబడుతోంది. వ్యాయామ విద్య సామాన్య విద్యలోని ఒక అవిభాజ్య అవయవం. అది లేకుండా విద్యయొక్క అంతిమ లక్ష్యం చేరడం అసాధ్యం.

ప్రస్తుత విద్యార్థుల ఆశక్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని ఆకర్షణీయమైన చిత్రాలతో సరళీకరణం చేసి అభ్యసనా భారాన్ని తక్కువ చేయు ప్రయత్నం చేయబడినది. ప్రాథమిక దశనుండి పిల్లలలో వ్యాయామ విద్య గురించి చైతన్యం కల్గించి ఆరోగ్యవంతమైన ప్రజలుగా తీర్చిదిద్దడమే ఈ పాఠ్య పుస్తక ముఖ్య గురి. ఈ పాఠ్య పుస్తకానికి కావలసిన విషయాలన్నింటిని నిపుణులైన ఉపాధ్యాయులతో రాయించి కూర్చు చేయడమైంది. ఉపాధ్యాయులందరూ తమ అనుభవాల అధారంగా ఆకర్షణీయమైన శబ్దాలు జోడించి, చిత్ర సంయోజనంతో పాఠ్య పుస్తక రచనకు శ్రమించారు.

ఈ పాఠ్య పుస్తకంలో వ్యాయామ విద్యకు పూరకంగా గల కార్యాచరణాలన్నింటిని పరిపూర్ణంగా తీసుకురాగల ప్రయత్నం జరిగింది. ఈ పరిపూర్ణంగా తీసుకురాగాల ప్రయత్నం జరిగింది. ఈ పరిపూర్ణతకు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులందరూ పాల్గొని లోపదోషాలు సరిచేయడానికి రచనాత్మక, క్రియాత్మక సలహాలు ఇచ్చినచో రాబోవు సంవత్సరాలలో మరింత పరిష్కరించి సంస్కరించబడుతుంది. ఉహలోకాలలో ఉన్న వ్యాయామవిద్య పాఠ్యపుస్తక ప్రణాళికను పుస్తక రూపంలో రూపాంతరం చేయడానికి సహాయపడి, సహకరించిన పుస్తక రచనా సమితిలోని సభ్యులందరికీ ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా సహకరించిన మహనీయులందరికీ అనంతమైన కృతజ్ఞతలు.

కర్నాటక పాఠ్య పుస్తక సంఘం (రి) బెంగుళూరు వ్యవస్థాపక నిర్దేశకులు మరియు సిబ్బందికి ఈ పాఠ్య పుస్తకం రాయడానికి అవకాశం కల్పించి ప్రోత్సాహమిచ్చినందుకు ధన్యవాదాలు.

“దృఢమైన శరీరంతో దృఢమైన మనస్సు” ఈ సామెతను సాకారం చేయడానికి మన ఉపాధ్యాయులు సులభ రూపంలో సంపూర్ణ వివరాలు సమకూర్చు ప్రయత్నం చేశారు. ఉపాధ్యాయులు ఈ పాఠ్యపుస్తకాన్ని సదుపయోగించుకొని విద్యార్థుల మనస్సులో నాటుకొనునట్లు బోధించు సామర్థ్యం పెంచుకోవాలి. ఉపాధ్యాయులు బోధనా పూర్వ వివరాలు పొందడానికి ఈ పాఠ్య పుస్తకంలో విషయ నివేదన, క్రమబద్ధమైన అధ్యాయాల జోడింపు విషయాలకు పూరకంగా తాత్విక, ప్రాయోగిక విభాగాల సంపూర్ణ జ్ఞానం ఒదిగించడంలో ప్రామాణిక ప్రయత్నం చేయబడినది. ఈ పాఠ్య పుస్తకం విద్యార్థులందరికీ, ఉపాధ్యాయులకు ఉపయోగపడాలని ఆశిస్తున్నాను.

ధన్యవాదాలతో

జ్యోతి ఆ ఉపాధ్యే
సహాయ ప్రాధ్యాపకులు,
వ్యాయామ విద్యార్థి విభాగం
క. రా. మ. వి. వి. బీజాపూర్

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.

Aritist:

Tarakesh Drawing Teacher, Government High School Bannitalapura, Gundlupete Taluk Chamaraajanagar 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. P.E. Director Government First Grade College

Dandyagola 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
Mangaging Director
Karnataka Textbook Society
Bengaluru.

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

Textbook Revision Committee

Chairman-in-Chief :

Prof Baraguru Ramachandrappa, State Textbook Revision 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, Vishwaneedam 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.

Translator:

Sri K J Narayanareddy, Physical Education teacher (Rtd.) Government Telugu High school, OPH Road, Shivaji nagar, Bengaluru.

Programme Co-ordinator :

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

విషయ సూచిక ప్రాయోగికం

క్రమ సంఖ్య	శీర్షిక (పాఠం పేరు) జట్టు (గుంపు) ఆటలు	పుట సంఖ్య
1	కబడ్డీ	1-4
2	భో-భో	5-14
3	పుట్ బాల్	15-19
	అథ్లెటిక్స్	
4	పరుగు పందెం	20-25
5	దూరంగా దూకడం (Long Jump)	26-28
	యోగాసనాలు	
6	సూర్య నమస్కారాలు	29-38
7	ప్రాణాయామం - శ్వాస క్రియ విధానాలు	39-40
8	ముద్రలు	41-42
	తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు	
9	హింది లెర్నింగ్	43-49
10	పద కవాయితు	50-51
11	వినోదపు ఆటలు	52-64
	జాతీయ సమైక్యత	
12	ఝుండా ఊంచా రహి హమారా	65

విషయ సూచిక తాత్వికం

క్రమ సంఖ్య	శీర్షిక (పాఠం పేరు)	పుట సంఖ్య
13	వ్యాయామ శిక్షణ అర్థం, మహత్వం	66-67
	జట్టు (గుంపు) ఆటలు	
14	కబడ్డీ	68-72
15	భో-భో	73-81
16	పుట్ బాల్	82-86
	అథ్లెటిక్స్	
17	పరుగు పందెం	87-90
18	దూరంగా దూకడం (Long Jump)	91-93
	యోగాసనాలు	
19	సూర్య నమస్కారాలు	94-96
20	యోగా	97-99
	ఆరోగ్య విద్య	
21	వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ	100-107
22	వ్యక్తిగత సంరక్షణ	108-112
23	ప్రథమ చికిత్స	113-116
	జాతీయ సమైక్యత	
24	జాతీయ జెండా	117-119
25	జాతీయ గీతం	120-122

ప్రాయోగికం

పాఠం-1

కబడ్డీ

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చు కొంటారు:

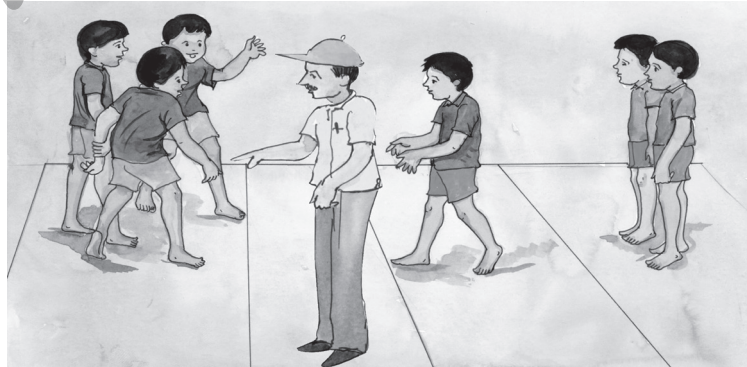
- దాడిచేయు నైపుణ్యాలు - క్యాంట్, లీడింగ్ పుట్ రైడ్, టర్నింగ్, హ్యాండ్ టచ్, సింపల్ టోటచ్, సైడ్కిక్, మరియు బ్యాక్కిక్.
- రక్షణ నైపుణ్యాలు - ముంచేయి పట్టుకోవడం, వెనుక చేయి పట్టుకోవడం, మరియు తొడను పట్టుకోవడం.

కబడ్డీ ఆట భారతదేశ క్రీడ అయినప్పటికీ, ఇది అంతర్జాతీయ స్థాయి వరకు వృద్ధి చెందినది. ఈ ఆట (క్రీడ)ను ఆసియా క్రీడలలో చేర్చారు. ఈ ఆట ఏ విధమైన ఖర్చు లేకుండా తక్కువ ప్రదేశం (మైదానం)లో కూడా ఆడవచ్చు. ఈ ఆట క్రీడా విద్యార్థులలో ధైర్యం, ముందుకు తోసే ప్రవృత్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

దాడి చేసే కౌశల్యాలు :

క్యాంట్ [Cant] : దాడి ప్రారంభం అయినప్పటినుండి చివరివరకు దాడి చేయువారు 'కబడ్డీ' అనే పదాన్ని ఒకే స్వరంతో పలుకుతూవుండాలి. దీనినే క్యాంట్ (Cant) అని పిలుస్తారు ఆంగ్ల భాషలో ఒకే స్వాసలో సతతంగా, ఆపకుండా కబడ్డీ అను పదాన్ని ఉచ్చరించు క్రమను క్యాంట్ అంటారు. వతిదాడ క్యాంట్లో గరిష్టంగా 30 సెకెండ్లు జరుపవచ్చు

ప్రవేశం [Entry]: దాడి చేయు వాడు తన గుంపు గీతనుండే దాటతూనే 'కబడ్డీ' అనే పదాన్ని ఉచ్చరిస్తూ ప్రత్యర్థి గుంపులోకి ప్రవేశించాలి.



చిత్రం-1.1 దాడి చేయువాడు ప్రవేశించడం

చలనం : దాడి చేయువాడు తెలివితో. అనేక రకాలైన చలనాలను / విధానాలను అనుసరిస్తారు. చేయి మరియు కాళ్ళ సంయోజనం మరియు కాలు చలనం ప్రముఖ మైనదిగా ఉంటుంది.

లీడింగ్ ఫుట్ రైడర్ [Leading Foot Raid] : రైడర్ ఒక కాలు చలన దిక్కులో ముందుకెళ్ళుతూ వుంటుంది. దీని వలన చలనవలయాన్ని చాలా సులభంగా ఊహించవచ్చు.

సహజ పాద చలనం [Natural Leg Raid] : ఈ రకమైన చలనంలో రైడర్ సహజ రీతిలో పరుగెత్తడం, నడవడం మరియు ప్రత్యర్థి గుంపు చివరలలో తిరగడం అంటే ఒక చివర నుండి ఇంకొక చివరకు నడుస్తూ, పరుగెత్తుతూ, కబడ్డీ అనే పదాన్ని ఉచ్చరిస్తూ తిరుగును.

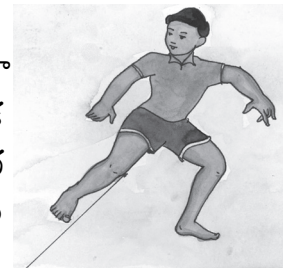
షిల్డింగ్ ఫుట్ రైడ్ : ఇందులో సహజ మరియు లీడింగ్ ఫుట్ రైడుల సంయోగంగా వుంటుంది. ఈ రీతి చలనం వలన రైడర్ చాలా సులభంగా రక్షణా ఆటగాళ్ళను చింద వందర/గాబర పెట్టవచ్చు.

టర్నింగ్ (హ్యాండ్) టచ్ : రైడర్ దాడి చేయునపుడు ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాళ్ళ తల, శరీరంలోని ఏభాగమైన గాని, భుజం, మోకాళ్ళను పట్టుకోవడానికి ఈ ప్రక్కనుంచి, ప్రక్కకు, ఆ ప్రక్కనుండి ఈ వైపునకు ఉల్లాసంగా నడుస్తూ పట్టుకొని మద్య గీతకు సురక్షితంగా వచ్చేయడం.

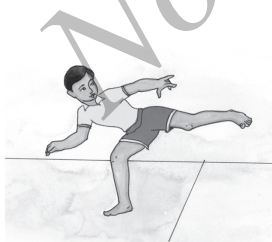


చిత్రం-1.2 టర్నింగ్ హ్యాండ్ టచ్

సింపల్ టో టచ్ : రైడర్ దాడి చేయు సమయంలో రక్షణా ఆటగాళ్ళ పాదాలను స్పర్శించుటకు తానువుండే స్థానంలో ఒక మోకాలును మడచి ఇంకొక కాలును సంపూర్ణంగా చాచి బొటన వేలుతో స్పర్శించి మొదటి స్థితికి రావలెను. ఈ కౌశల్యం చేయునపుడు దేహభాగం మద్య గీత వైపు వుండాలి.



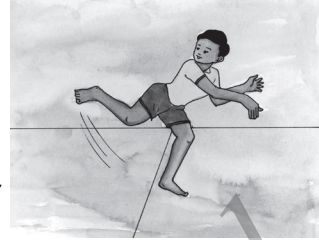
చిత్రం-1.3 సింపల్ టో టచ్



చిత్రం-1.4 సైడ్ కిక్

సైడ్ కిక్ : రైడర్ ప్రత్యర్థి భాగంలోని ఎడమ మరియు కుడివైపువుండే మూలలో దీనిని ప్రయోగిస్తాడు. రైడర్ తన దేహాన్ని ఏదైన ఒక ప్రక్కనుండి కాలుతో రక్షణా ఆటగాళ్ళను ముట్టుతాడు. దీనినే "సైడ్ కిక్" అంటారు. దీనినుండి ప్రత్యర్థి భాగంలో వున్నప్పటికి ముందు చలనానికి అనుకూలం అవుతుంది.

బ్యాక్ కిక్ : రైడర్ సంపూర్ణంగా వెనుకకు తొన్నడాన్ని బ్యాక్ కిక్ అని పిలుస్తారు. రక్షణ ఆటగాళ్ళకు వెన్నెముక చూపించ కుండా రక్షణ ఆటగాళ్ళను పట్టుకోడానికి చిందర వందర చేసి పాయింట్స్ పొందడానికి ఈ విధానాన్ని ఉపయోగిస్తారు. దీన్ని చేయునపుడు రైడర్ ఒక మోకాలును వంచి దేహాన్ని ముందు భాగంనుండి కిందవైపు వుంచి వెనుక కాలుతో కిక్ చేయాలి. అప్పుడు శరీర పైభాగాన్ని ముందుభాగంలో కిందికి దింపి మరొక కాలతో కిక్ చేయాలి అప్పుడు దేహభాగం మద్య గీత వైపువుండాలి.



చిత్రం-1.5 బ్యాక్ కిక్

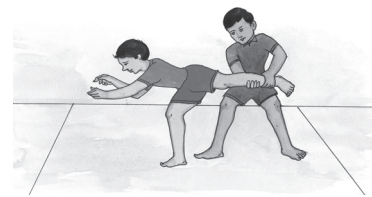
సంరక్షణాత్మక కౌశల్యాలు [Defensive Skills] : ప్రత్యర్థులు చేసే కౌశల్యాలన్నింటిని 'రక్షణాత్మక కౌశల్యాలు' అని పిలుస్తారు. వాటిలో కొన్ని కింద ఇవ్వబడ్డాయి.

మోచేయిని పట్టుకోవడం [Wrist Catch]: రైడర్ మోచేయిని పట్టుకోవడానికి ఏ భాగానికైనా ఈ కౌశల్యంను ప్రయోగించవచ్చు. అయితే మోచేయి మణికట్టును పట్టుకుంటే తప్పించుకోవడం కష్టం. రైడర్ తన చేయిని చాచి ఆడేటప్పుడు ఈ కౌశలాన్ని ఉపయోగించవచ్చు. ఈ కౌశలాన్ని వుపయోగించేటప్పుడు పట్టు కొనే పదిలేటట్టు, వదిలినట్టుగా నటన చేస్తాడు.



చిత్రం-1.6 మోచేయిని పట్టుకోవడం

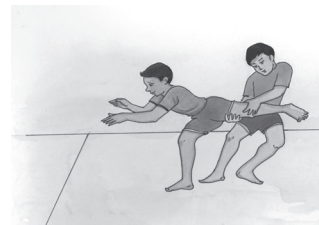
మిడిమపట్టుకోవడం [Ankle Catch]: ఈకౌశలాన్ని రైడర్ రక్షణ ఆటగాళ్ళను టో లేదా లెగ్ త్రస్ట్ మూలకంగా ముట్టుకొనేందుకు ప్రయత్నించినపుడు ప్రయోగించాలి. ఈ సందర్భంలో రక్షణ ఆటగాళ్ళు రైడర్ను రెండు చేతులతో కాలి మణి కట్టును పట్టుకొని తమవైపు లాక్కోవాలి.



చిత్రం-1.7 మిడిమ పట్టుకోవడం

తొడ పట్టుకోవడం : రైడర్ నిలిచివున్నపుడు లేదా సమయం వృథా చేయునపుడు చేతితో ముట్టే ప్రయత్నంలో రక్షణ ఆటగాళ్ళు క్షణ కాలంలో తొడవైపు వంగి పట్టుకొని సమతలనం తప్పించాలి.

ఆటగాళ్ళు నిలిచే స్థితులు : కబడ్డీ ఆటను ఉత్తమ రక్షణ ఆటద్వారా కూడా పాయింట్స్ను గెలుచుకోవచ్చు. రక్షణ



చిత్రం-1.8 తొడ పట్టుకోవడం

ఆటగాళ్ళు చైన్ సిస్టమ్ (పద్దతి) ఉపయోగించే నైపుణ్యం అత్యంత ప్రముఖమైనది.

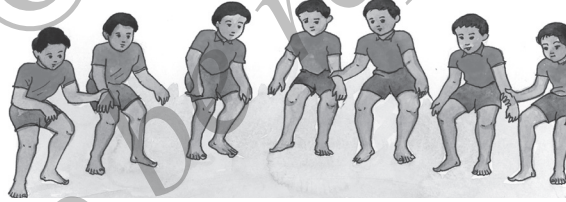
ఆటగాలు నిలిచేస్థితి ; కబడ్డీ ఆటలో ఉత్తమ రక్షణా ఆటతో కూడా అంకములు పొందవచ్చు రక్షణా ఆటగాళ్ళు చైన సిస్టంను సరిగ్గా ఉపయోగించు నైపుణ్యం చాలా ముఖ్యం.

2-3-2 విధానం : ఇది అన్నిరకాల ప్రదేశాలలో జనప్రియమైన విధానం ఇందులో ఆటగాళ్ళందరూ సక్రియంగా దాడిచేయువాడు/ రైడర్ను పట్టుకోవడానికి భాగవహిస్తారు.



2 3 2
చిత్రం-1.9 2-3-2 నిలిచే విధానం

2-1-2-2 విధానం :



2 1 2 2
చిత్రం - 1.10 2-1-2-2 నిలిచే విధానం

- ఒక ఆటగాడు సరళంగా ఏకాంతంగా వుంటాడు.
- మిగిలిన ఆటగాళ్ళు చలనంలో వుంటారు.
- రైడ్ ముగిసిన ఆటగానికి విశ్రాంతినిచ్చేందుకు ఈ విధానం ఉపయోగించవచ్చు.

కార్యాచరణం : పైన తెల్పిన నైపుణ్యాలను భాగా అభ్యాసం చేసేందుకు సూచన ఇవ్వాలి.

గమనిక: కబడ్డీ ఆడునపుడు ఘా (బూట్లు), నిక్కర్లు మరియు ఎద సంఖ్యవుండే బనియన్స్ ఉపయోగించాలి.

పాఠం-2

భో -భో

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకుంటారు

- వెంటాడు నైపుణ్యాలు (Chasing skills)
- తప్పించు కొనే నైపుణ్యాలు (Dodging skills)

భో - భో ఆట కూడా కబడ్డీ ఆటలాగా ప్రసిద్ధ భారతీయ గ్రామీణ క్రీడ. దీనిని కూడా భారత దేశంలో ఆవిష్కరించబడినది. వేగం, చురుకుతనం, కష్టం, ఓర్పు మొదలగు శారీరక దారుణ్యాలు ఉపయోగించి ఆడు క్రీడ తనదే అయిన కొన్ని నైపుణ్యాలను పొంది ఉంది.

భో - భో ఆట నైపుణ్యాలు : భో - భో ఆటలో ముఖ్యంగా రెండు రకాల నైపుణ్యాలుంటాయి. అవి ఏవనగా -

వెంటాడు నైపుణ్యాలు (Chasing skills)

తప్పించు కొను నైపుణ్యాలు (Dodging skills)

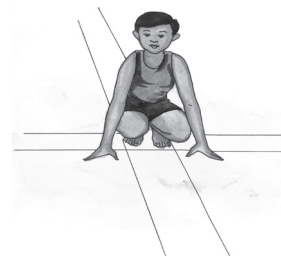
- చేజర్ (Chaser Skills)- వెంటాడువాడు : యాక్టివ్ (చేజర్)(Active Chaser) క్రియాశీల వెంటాడువాడు.

- డాడ్జర్(Dodger) - పరుగిడు లేదా తప్పించుకొను ఆటగాళ్ళను డాడ్జర్ అని పిలుస్తారు.

1. వెంటాడు నైపుణ్యాలు (Chasing Skills)

➤ చదరంలో కూర్చోను విధానాలు.

1) సమాంతర తుదికాలు విధానం (Parallel toe method) : ఈ విధానంలో కూర్చోనేటప్పుడు చేజర్ తన రెండు పాదాల తుదులు మధ్యగీతలోపలి వైపువుంచి కొద్దిగా వెడల్పుగా పెట్టితుది కాళ్ళపైన కూర్చోవాలి. ప్రక్క చిత్రంలో చూపినట్లు రెండు చేతులు మడవకుండా మధ్యగీత లోపలి భాగంలో భుజాలు సమాంతరంగా నేలపై అదమాలి. చేతి బొటన వ్రేలు లోపలి ముఖంగా ఉండి, మిగిలిన నాలుగు



చిత్రం-2.1 సమాంతర తుదికాలు విధానం

వ్రేళ్ళు దానికి వ్యతిరేక దిక్కులో (వెలుపలి ముఖంగా) పెట్టి, అవి పరస్పరం ముట్టుకోకుండా పెట్టాలి. శరీరం కొద్దిగా ముందుకు వంచి దేహ భాగం రెండు తుది కాళ్ళు మరియు చేతులపైన సమానంగా పంచినట్లుగా కూర్చోని ఉండాలి.

పరుగు కారుడు సరళి నైపుణ్యం ఉపయోగించి తప్పించు కొనేటప్పుడు చేజర్ ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తాడు.

2) బులెట్ విధానం : ఇందులో చేజర్ చదరంలో తన శక్తినంతా కాలిపాదలు మధ్యగీత తాకినట్లుగా, మరొక పాదం కొద్దిగా వెనుకకు వెట్టి తుదికాళ్ళపైన కూర్చోవాలి(చిత్రంలో చూపినట్లుగా) రెండు చేతులను సమాంతర తుది కాళ్ళ విధానంలో ఉండునట్లు పెట్టాలి. పరుగు కారుడు వృత్తాకార ఆట (Circle game) ఆడు సందర్భంలో ఇది ఉపయోగ పడుతుంది.

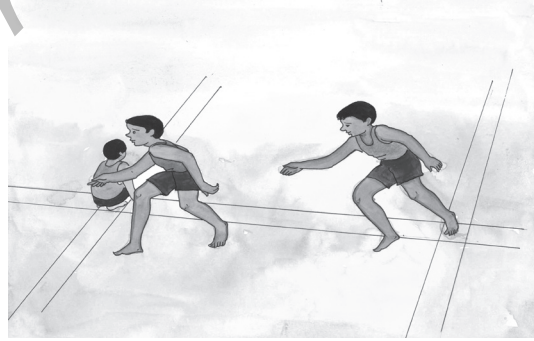


చిత్రం-2.2 బులెట్ విధానం

భో ఇవడం: భో ఇవ్వడంలో రెండు విధానాలు ఉంటాయి అవి ఏవనగా.

1. ప్రాక్సిమల్ విధానం
2. డిస్టల్ విధానం

1) ప్రాక్సిమల్ విధానం : ఈ విధానంలో భో ఇచ్చునప్పుడు కూర్చున్న ఆటగాడు భో తరువాత వెంటాడుట కొరకు ఏ వైపు చలించాల్సి ఉందో (కుడి) ఆవైపు కాలితో మొదట చిన్న అడుగులు వేయాలి. ఈ పాదాన్ని మధ్యగీతకు ప్రక్కన ఉండునట్లు వేయాలి. రెండవ అడుగు (ఎడమ) పెద్దగా ఉండి మధ్యగీతకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు వేయాలి.

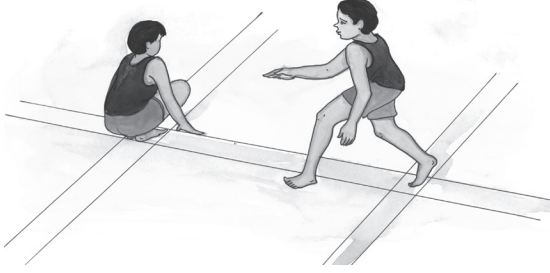


చిత్రం-2.3 ప్రాక్సిమల్ విధానం

మూడవ (కుడి) అడుగును కూర్చున్న ఆటగాడి చదరంవెనుక పెట్టుతూ శరీరాన్ని ముందుకు వంచి సమీప (కుడి) చేతిని ముందుకు చాచి కూర్చున్న ఆటగాడి వెన్ను ముట్టి స్పష్టంగా 'భో' అని చెప్పాలి.

చిన్నపిల్లలు మరియు పొట్టి ఆటగాళ్ళు చేజింగ్ చేయునప్పుడు ఈ విధానం ఉపయోగించుకోవడం మంచిది. పరుగుకారుడు సరళి పరుగుచేయు సందర్భంలో ఈ విధానం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

2) **డిస్ట్ విధానం:** - ఈ విధానంలో చేజర్ ఖో పొందిన తరువాత ఏ (కుడి)



చిత్రం-2.4 డిస్ట్ విధానం

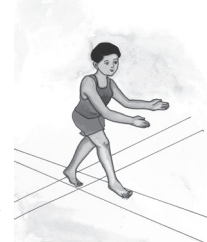
వైపుకు ఖో ఇవ్వాలి ఉందో దాని వ్యతిరేఖ వైపు (ఎడమ) గల కాలును మొదటి అడుగుగా పెట్టాలి. రెండవ (కుడి) అడుగును కూర్చొన్న చేజర్ చదరానికి సమీపంలో పెట్టుతూ దేహాన్ని ముందుకు-చాచి సమీప (కుడి) చేతిని ముందుకు-చాచి వెన్నుతాకి స్పష్టంగా ఖో అని చెప్పాలి. ఇలా ఖో ఇచ్చునప్పుడు శరీర సమతూలనం పాటించాలి.

(చిత్రంలో ఉన్నట్లుగా)

ఈ విధానంలో మొదటి అడుగు యొక్క అంతరం తక్కువగా ఉండి వేగంగా ముందుకు ఖో ఇవ్వడానికి అనుకూలంగా ఉండాలి. ఈ నైపుణ్యం పెద్దలకు ఎక్కువగా అనుకూలంగా ఉంటుంది. డిస్ట్ విధానంలో ఖో ఇవ్వడం వల్ల అటవేగం పెంచడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది.

అడ్డగీతలో కవర్ చేయడం (క్రాస్ లైన్ కవరింగ్) : పరుగు కారుడు వృత్తాకార నైపుణ్యం ఉపయోగించునప్పుడు లేదా మధ్యగీతనుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు క్రియశీల వెంటాడువాడు (యాక్టివ్ చేజర్) ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తాడు.

1) **ద్విపాద విధానం:-** ద్విపాద విధానంలో అడ్డగీతలో కవర్ చేయునప్పుడు చేజర్ ఖో పొందిన తరువాత తన ముందుగల అడ్డగీతలో అడుగు పెట్టి, కొద్దిగా ముందుకు వంగి రెండు చేతులను భుజాల సమాంతరంలో చాచి ముందుకు చలిస్తాడు.



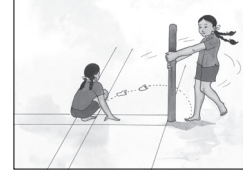
చిత్రం-2.5 ద్విపాద విధానం

2) **చతుష్పాద విధానం :-** ఈ విధానంలో లైన్ కవర్ చేయునప్పుడు చేజర్ పరుగుకారుడిని చూస్తూ అడ్డగీతలోనే చేతులను భూమిపైన అడుముతు అడుగులను ఒకదాని తరువాత ఒకటి పెడుతు ముందుకు చలిస్తాడు (కోతులు చలించునట్లుగా) పరుగు కారుడు కవర్ పోషాయం చేసి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించునప్పుడు లేదా యాక్టివ్ చేజర్ యొక్క భుజరేఖను తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు వీటన్నింటినీ యాక్టివ్ చేజర్ నిష్పలం చేయడానికి ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తాడు.



చిత్రం-2.6 చతుష్పాద విధానం

A) స్తంభం చుట్టడం : చేజింగ్ నైపుణ్యంలో అతిముఖ్యమైనది స్తంభం చుట్టడం. చలన వేగం పెంచడానికి మరియు చలనం దిక్కు మార్పుకు స్తంభం ఇక్కడ సహాయపడుతుంది. స్తంభం చుట్టడంలో రెండు విధానాలున్నాయి.



చిత్రం-2.7 స్తంభం చుట్టడం

1) ప్రాక్సిమల్ విధానం 2) డిస్టల్ విధానం

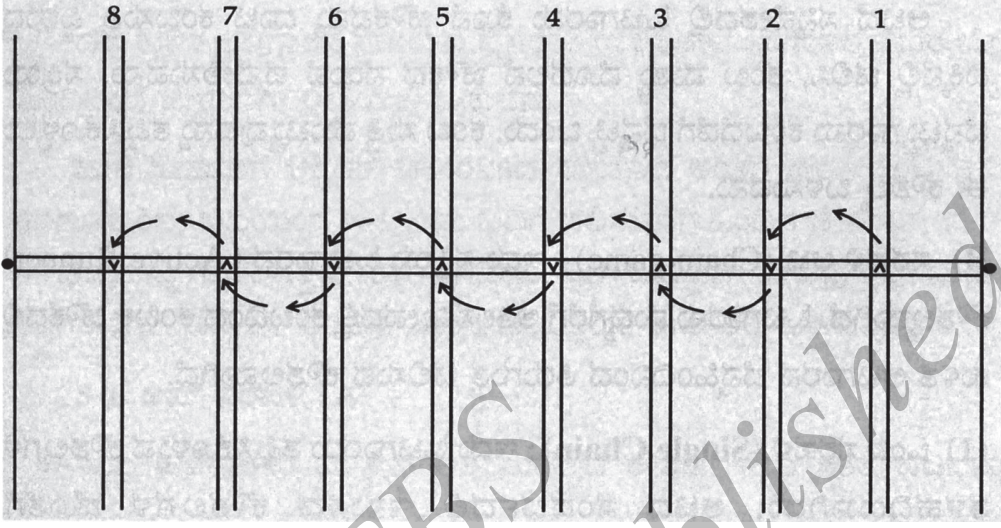
1) ప్రాక్సిమల్ విధానంలో స్తంభం చుట్టడం (చుట్టూ తిరగడం) : ఈ విధానంలో స్తంభం వైపు ఉన్న అడుగు మొదటపెట్టి రెండవ అడుగు కొద్దిగా ఎక్కువ అంతరంలో పెట్టుతూ ఎగిరి రెండు చేతులతో స్తంభాన్ని గట్టిగా పట్టుకోవాలి. మూడవ అడుగును స్తంభపు వెలుపలి భాగంలో లేదా ఖాళీ (ముక్త) స్థలంలో పెట్టి తుదికాలిపై తిరగాలి. మిగిలిన రెండు అడుగులతో వ్యతిరేక దిక్కులో ముందుకు సాగాలి

2) డిస్టల్ విధానంలో స్తంభం చుట్టడం (రెండు అడుగులలో) : ఈ విధానంలో స్తంభపు సమీపంలోగల చదరంలో కూర్చొన్న చేజర్ తనకు 'ఖో' దొరకిన తరువాత స్తంభపు వ్యతిరేక దిక్కులో గల అడుగును మొదట పెట్టుతూ అదేసమయంలో రెండూ చేతులతో స్తంభం పట్టుకొని, మరో అడుగును స్తంభం వెలువల లేదా ఖాళీ వలయంలో తుదికాలిపై అదిమి తిరుగుతాడు.

ఇలా స్తంభం చుట్టూనప్పుడు చేతులు ముందుకు చాచి రెండు చేతులతో స్తంభం పట్టుకోవాలి. రెండు అరచేతులు స్తంభానికి పైన కింద పట్టుకొని, స్తంభానికి పైన కింద ఉండునట్లు పట్టుకోవాలి. చేతులు ఒకదానిపైన మరొకటి పడకుండా చూసుకోవాలి.

B) బై-ఖో ఇవ్వడం : ఇది చేజర్ నైపుణ్యం క్రియాశీల వెంటాడువాడు (యాక్టివ్ చేజర్) పరుగుకారుడిని వెంటాడునప్పుడు ఒకరినుండి మరొకరికి వరుసగా 'ఖో' ఇస్తూ వేగంగా ముందుకు చిత్రంలో చూపినట్లు సరళియాకారంలో 'ఖో' ఇస్తూ సాగుతారు. ఇలాంటి సందర్భంలో ప్రాక్సిమల్ లేదా డిస్టల్ 'ఖో' ఇచ్చు విధానం ఉపయోగించవచ్చు.

చిత్రంలో చూపించినట్లు చేజర్ స్తంభంనుండి ఒకటవ చదరంలో కూర్చొన్నవాడి వెన్నుతాకి 'ఖో' ఇస్తాడు 'ఖో' పొందినవాడు తన రెండో వైపు (దిక్కు) ముందుకు వెళ్లి ఖో ఇస్తాడు. ఇలా స్తంభం నుండి స్తంభం వరకు నిరంతరం ఒకరినుండి మరొకరికి వేగంగా 'ఖో' ఇస్తూ పరుగుకారుడిని వెంటాడు నైపుణ్యాన్ని 'బై-ఖో' అంటారు.



చిత్రం-2.8 బైఖో ఇవ్వడం

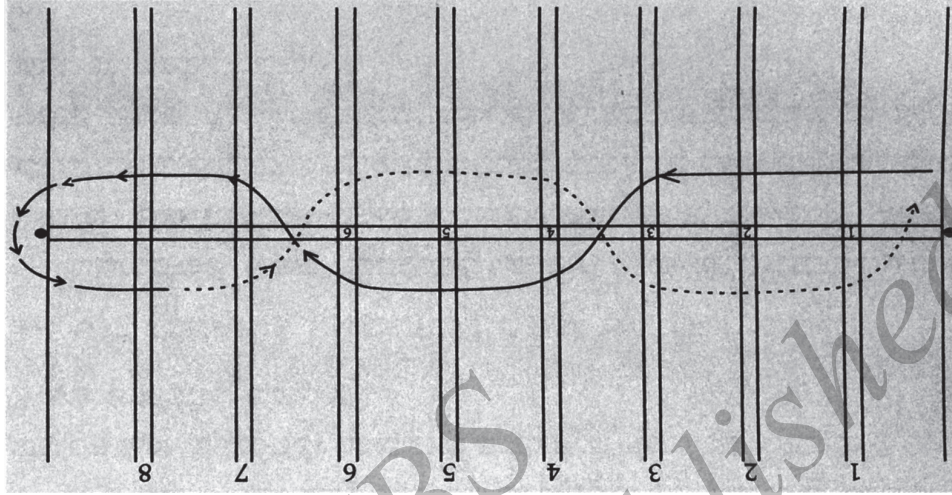
పరుగెత్తువాడు ఒంటరిగానరళిలో తప్పించు కొనేటప్పుడు ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగపడుతుంది.

తప్పించు కొను నైపుణ్యాం : (Dodging Skills)

A) స్తంభం మరియు మొదటి చదరం మధ్య ప్రవేశించడం : ఆట ఆడే సన్నివేశంలో పరుగెత్తేవాడు చివరి చదరం దాటి స్తంభం చుట్టి వ్యతిరేక దిక్కులో చలించి, స్తంభం మరియు మొదటి చదరం మధ్య ప్రవేశిస్తాడు. క్రియాశీల వెంటాడువాడు స్తంభంవైపు వెంటాడి వచ్చి, స్తంభం చుట్టి ముట్టడాన్ని తప్పించుకునేందుకు ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తాడు.

B) సరళి (సరపళి) ఆట : ఇది క్రియాశీల పరుగెత్తువాడి (active Runner) నైపుణ్యం. పరుగెత్తువాడు మధ్యగీతకు చాలా దగ్గరగా స్తంభంనుండి స్తంభానికి చదరాలలో కూర్చొన్న ఆటగాళ్ళ వైపు వెనుకనుండి తిరుగుతూ చలించే నైపుణ్యం.

1) ఏక సరళి (Single chain): ఇది పరుగెత్తువాడు తప్పించుకొనే నైపుణ్యాలకు పునాదిలాంటిది. అట్లాడే సందర్భంలో మిగిలిన నైపుణ్యాలతో సందర్భనుకనుగుణంగా ఉపయోగిస్తాడు. (సబ్ జూనియర్ ఆటగాళ్ళకు ఇది ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది).



చిత్రం-2.10

- చేజర్ ఆరవ చదరంనుండి నేరుగా వస్తే స్తంభంవైపుకు సాగుతూ 8వ చదరం మరియు స్తంభం మధ్య ప్రవేశించి ముందుకు సాగుతాడు.
- ఆరవ చదరంలోని చేజర్ 7వ చదరంలోని చేజర్కు ఖో ఇస్తే పరుగెత్తువాడు స్తంభం దగ్గరకు వెళ్ళి స్థిరత్వం పొందుతాడు.
- 7వ చదరం చేజర్ నేరుగా వస్తే స్తంభాన్ని నూకి అదే వైపులోనే తిరిగి పరుగెత్తుతాడు.
- 7వ చదరం చేజర్ 8వ చదరంలోని చేజర్కు ఖో ఇస్తే అతడు చలనవలనాలను అనుసరించి స్తంభాన్ని చుట్టి మరొక వైపులో (వ్యతిరేక దిక్కు) ప్రవేశించి మరొక స్తంభం వైపుకు సాగుతాడు. 3-6 అప్ సరళిలో పరుగెత్తునప్పుడు పరుగెత్తువాడు మధ్యగీత దాటునప్పుడు చేజర్ వెనుక వైపు నుండే దాటాలి మరియు మధ్యగీతనుండి సుమారు 2నుండి 3 అడుగుల దూరంలో పరుగెత్తాలి.

3-6 అప్ సరళిలో పరుగెత్తునప్పుడు వెంటాడుట.

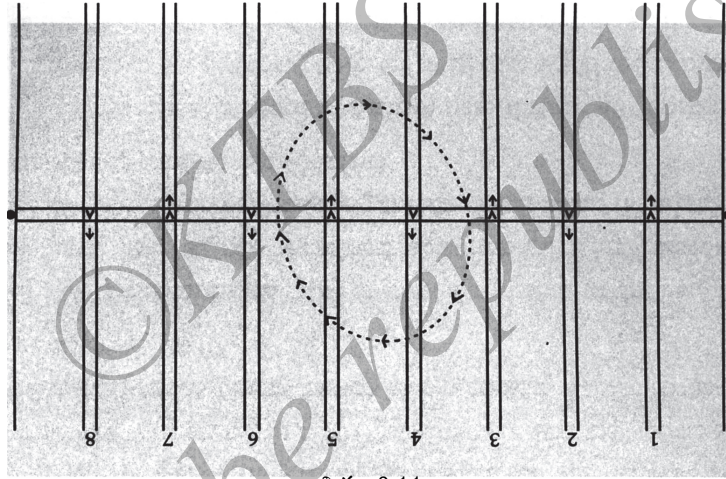
పరుగెత్తువాడు 3-6 అప్ సరళిలో పరుగెత్తునప్పుడు క్రియాశీల వెంటాడువాడు (active chaser) అతివేగంగా వెంటాడుట ద్వారా ముట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. క్రియాశీల వెంటాడువాడు మధ్యగీత మరొక వైపులో పరుగెత్తుతున్న పరుగుకారుడి కంటే ముందుగా చేజర్కు ఖో ఇవ్వడం ద్వారా పరుగుకారుడి క్రమబద్ధతనుండి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు.

C) రింగ్ విధానంలో తప్పించు కోవడం : ఇది పరుగెత్తే వారి నైపుణ్యం. ఇది ఎక్కువ తంత్రాలతో కూడిన ఉత్తమమైన మరియు కఠినమైన నైపుణ్యం. ఈ విధానంలో పరుగెత్తువాడికి ఎక్కువగా అయాసం కలగదు. పరుగెత్తువాడు మధ్యగీతనుండి దూరంగా ఉన్నప్పుడు లేదా క్రీయాశీల చేజర్ అడ్వాన్స్ ఖో ఇచ్చినప్పుడు లేదా మైదానం మధ్యలో ఉన్న చేజర్ బలహీనుడైనప్పుడు ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తాడు.

రింగ్ విధానంలో మూడు విధానాలుంటాయి.

1. షార్ట్ రింగ్ విధానం
2. మీడియం రింగ్ విధానం
3. లాంగ్ రింగ్ విధానం.

షార్ట్ రింగ్ (చిన్నవలయం) విధానంలో పరుగెత్తడం.



చిత్రం-2.11

పై చిత్రంలో ఉన్నట్లు 2 వచదరంలో గల చేజర్ వెంటాడినప్పుడు పరుగెడి వాడు అతనికి ఎదురుగా నిలబడి అడ్డగీత ద్వారా 30° నుండి 45° కోణంలో అలాగే వెనక్కు వెళ్ళుతూ, అతనిని ప్రక్కతర సమీపం వరకు వచ్చునట్లు చేస్తాడు మరియు అతనినుండి స్పృశన అంతరం ఉండునట్లు చూసుకొంటాడు. అప్పుడు కుడి ప్రక్కకు వెళ్ళుతూ క్రీయాశీల చేజర్ తన కుడి ప్రక్క అడ్డగీతను దాటేవరకు సమతూలనం కాపాడుకొని కపటోపాయం చేసి చేజర్ భుజపు గీత నియమం తప్పనట్లు చేస్తాడు. ఇది సాధ్యం కానిచో వెంటనే 4 మరియు 5వ చదరం మధ్యలో అతివేగంగా చలిస్తాడు. ఇక్కడ మధ్యగీత దాటునప్పుడు మరియు దాటిన తరువాత ఖో తీసుకొనే చేజర్ను చూస్తూ తిరగాలి. ఇలా మరొక ప్రక్కకు వెళ్ళిన వెంటనే తిరిగి మళ్ళీ చేజర్కు ఎదురుగా అడ్డగీత ద్వారా 45° కోణంలో నిలబడి వెనకకు జరుగుతూ మొదటిలా వృత్తాకార ఆట (రింగ్ గేమ్) కొనసాగిస్తాడు. ఇలా మధ్యగీతకు దగ్గరగా సుమారు $1\frac{1}{2}$ మీ. అంతరంలో చుట్టడానికి “షార్ట్ రింగ్” అంటారు.

మీడియం రింగ్ విధానంలో తప్పించుకోవడం (Medium Ring)

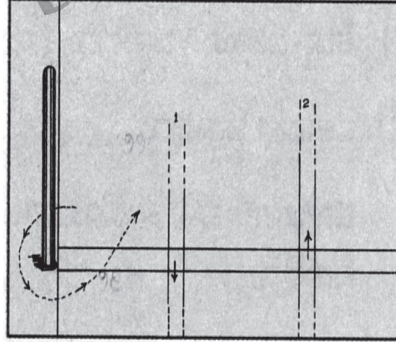
ఇది చిన్న వృత్తాకార (Short Ring) ఆటలాగా ఉండి, ఈ నైపుణ్యంలో రన్నర్ ను మధ్యగీత నుండి కొద్దిగా దూరంలో (సుమారు 2 మీ. అంతరం) చలించి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

a. దిక్కు మార్పడం : ఇది డాడ్జర్ నైపుణ్యం. డాడ్జర్ క్రియాశీల చేజర్ ను దిక్కు తప్పించడానికి అనుసరించు తంత్రం. క్రియాశీల చేజర్ అడ్డగీతలో వచ్చేటప్పుడు రక్షణ కారుడు తన దేహాన్ని కడటోపాయం (Fake) చేసి అతని దిక్కును మార్చు తంత్రం ఇది.

పరుగెత్తువాడు క్రియాశీల వెంటాడువానికి ఎదురుగా నిలబడి సుమారు 45° కోణంలో మరియు అందాజుగా 4మీ. దూరంలో నిలబడి క్రియాశీల చేజర్ అడ్డగీతలో వచ్చేటప్పుడు పరుగెత్తేవాడు ఎడమ లేదా కుడిప్రక్కకు వంగుతూ, పరుగెత్తుతూ, కపటోపాయం చేసి, అడ్డగీతలో చూస్తున్న క్రియాశీల చేజర్ తన దిక్కును మార్చునట్లు చేస్తాడు.

b. ప్రథమ ఖోతో స్తంభం వైపునూకడం : ఇదిచేజర్ ఉపయోగించు నైపుణ్యం. క్రియాశీల చేజర్ ఖో సొందిన తరువాత రన్నర్ను పట్టుకోవడానికి స్తంభంవైపు అతివేగంగా దాడి చేయడానికి ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తారు.

c. స్తంభంవైపు అతివేగంగా వచ్చినప్పుడు తప్పించుకోను విధానం : ఇది చేజర్ స్తంభంవైపు అతివేగంగా వచ్చినప్పుడు రన్నర్ స్తంభాన్ని బలంగా తట్టి (ముట్టి) తనకిష్టమైన దిక్కులో అనగా తప్పించుకోను దిక్కులో వెళ్ళడానికి ఉపయోగించే నైపుణ్యం.



చిత్రం-2.12

ఆట సన్నివేశం నేర్చుకున్న నైపుణ్యాల అభ్యాసం (రూఢి):

a) మెదటి నైపుణ్యం - ఏక సరళి (Single chain) అభ్యసించడానికి రెండు జట్లు చేసి ప్రతి జట్టుకు రెండు నిమిషాల కాలావకాశం ఇవ్వండి. ఈ నైపుణ్యం అభ్యాసం చేయడానికి తక్కువ తప్పులు చేసిన జట్టు విజేతగా పరిగణించాలి.

b) రెండవ నైపుణ్యం అనగా - స్తంభం చుట్టడం. దీనికి కూడా ప్రతి జట్టుకు రెండు నిమిషాల కాలావకాశం ఇచ్చి పోటీని ఏర్పరచాలి.

c) 3-6 అప్ సరళి - ఇందులో అడ్డగీతను ఉపయోగించడం, షార్ట్ రింగ్ దిక్కు మార్చడం మరియు స్తంభంవైపు వేగంగా పరుగెత్తడం. ఈ నైపుణ్యాలన్నింటికి ప్రతి జట్టుకు మూడు నిమిషాల కాలావకాశం ఇచ్చి పోటీ నడపడం.

వి. నూ :- రెండు జట్లు నైపుణ్యాలను చేయునప్పుడు తప్పు చేసిన నైపుణ్యాన్ని ఉపాధ్యాయులు గుర్తించి పందెం తరువాత తెలపాలి.

ఖో ఖో ఆట యొక్క పూరక వ్యాయామాలు :

1. అడ్డ దిడ్డంగా పరుగెత్తడం (ముందుకు / వెనుకకు / ప్రక్కకు).
2. వేగంగా పరుగెత్తడం, జిగ్ జాగ్ పరుగు - పరుగెత్తేటప్పుడు వెనుకకు, ప్రక్కకు (ఎడకు - కుడి) చూస్తూ పరుగెత్తడం.
3. పరుగెత్తుతూ దుమకడం (ఎగరడం) - దూకేటప్పుడు ఎడమ మోకాలు పైకి కుడిచేయి పైకి ఇలా రెండు కాళ్ళూ అభ్యాసం చేస్తూ పరుగెత్తడం.
4. నిలబడి దుమకడం, కప్ప మాదరిగా దుముకు అభ్యాసం మొదలగునవి.
5. చతుష్పాది లాగా రెండు చేతులతో రెండు తాళ్ళను పట్టుకొని వేగంగా నడిచే అభ్యాసం.
6. వేగంగా పరుగెత్తడం ఈల (పీ పీ) ఊదిన వెంటనే కూర్చోవడం మళ్ళీ వేగంగా పరుగెత్తడం, ఈల ఊదిన వెంటనే కూర్చోవడం.
7. తాడాట, ద్విపాదం (Bi-ped) విధానంలో వేగంగా నడవడం, స్తంభం చుట్టడం మొదలగునవి.
8. 50 మీ.ల దూరాన్ని వేగంగా పరుగెత్తడం.

కార్యాచరణం : పైన తెల్పిన ఖో - ఖో నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేసుకొనునట్లు విద్యార్థులకు తెలపాలి.

గమనించండి: ఖో-ఖో ఆడేటప్పుడు ఎడసంఖ్య (Chest No) వుండే బనియన్ మరియు నిక్కర్లను ధరించాలి.

“నిరంతర జ్ఞానార్జనతో మాత్రమే సాధన సాధ్యమవుతుంది కాని, ఒకే రోజు లేదా కొన్ని గంటలలోనే సాధన సాధ్యపడదు”

పాఠం-3 పుట్బాల్

ఈ పాఠంలో మీరు ఈ కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకొంటారు:-

- డ్రిబ్లింగ్ (బంతితో పాటు చలించడం).
- లోపలి మరియు వెలుపలి పాదాలతో పాస్ చేయడం.
- పాదం మరియు తొడలతో బంతిని ఆపడం.
- గోల్ కీపింగ్ నైపుణ్యాలు.

ప్రస్తావన (పీఠిక):- పుట్బాల్ కాలితో తన్నుకుంటు ఆడే బంతాట. ఇది పిల్లలు ఎక్కువగా ఇష్టపడే ఆట. ప్రపంచంలో సుమారుగా 200 కంటే ఎక్కువ దేశాలు ఆడే ఆట పుట్బాల్. ఈ క్రీడవల్ల క్రీడాకారుడి వేగం, ఓర్పు, బలం, కాళ్ళలో పటుత్వంలాంటి సామర్థ్యాలు పెరుగుతాయి.

పుట్బాల్ ఆట నైపుణ్యాలు

డ్రిబ్లింగ్ (బంతితో పాటు పరుగెత్తడం).

కాలితో బంతిని నిధానంగా తన్నుకుంటు బంతితోపాటు ముందుకు వెళ్ళడమే డ్రిబ్లింగ్. క్రీడాకారుడు బంతిపైన పట్టు కల్గి ఉండాలి చిన్న చిన్నగా బంతిని తన్నడాన్ని డ్రిబ్లింగ్ అంటారు.

- బంతిని కాలుదగ్గర సగం నుండి ఒకటి అడుగుల దూరంలో పెట్టుకొని / ఉంచుకొని ఉండాలి.
- కాలి లోపలి భాగంనుండి బంతిని తన్నాలి. బంతి మన పట్టు వదిలి దూరంగా వెళ్ళునట్లు తన్నాలి.
- తరువాత కాలి వెలుపలి భాగం నుండి కొద్దిగా ముందుకు తన్నాలి.
- ఈ విధంగా పదే పదే అభ్యాసం చేయాలి.



చిత్రం-3.1 డ్రిబ్లింగ్ (బంతితో పాటు పరుగెత్తడం)

2. లోపలి మరియు వెలుపలి పాదాలతో పాస్ చేయడం :

లోపలి పాదంతో పాస్ చేయడం.

- బంతిని పాస్ చేయు దిక్కుకు ముఖం పెట్టి నిలబడాలి.
- బంతిని శరీరం నుండి సగం నుండి ఒక అడుగుల దూరంగా పెట్టుకోవాలి.
- కొద్దిగా ముందుకు వంగుతూ కుడికాలిని వెనుకకు తీసుకొని రెండు చేతులను ప్రక్కకు చాచాలి.
- ఎడమ కాలును నేలపైన గట్టిగా ఉంచాలి. కుడికాలి లోపలి పాదంతో బంతి మధ్యభాగంలో తన్నాలి.
- బంతిని తన్నిన తరువాత కుడికాలును ముందుకు నడుము ఎత్తుకు విసరాలి.



చిత్రం-3.2 లోపలి మరియు వెలుపలి పాదాలతో పాస్ చేయడం

వెలుపలి పాదంతో పాస్ చేయడం.

- ఇదే విధంగా కొద్దిగా ముందుకు వంగుతూ కుడికాలును వెనుకకు తీసుకొని రెండు చేతులను ప్రక్కకు చాచాలి.
- కుడికాలును ముందుకు చాచుతూ కుడికాలి పాదాన్ని కొద్దిగా లోపలికి వంచి పాద వెలుపలి భాగంనుండి బంతిని తన్నాలి.



చిత్రం-3.3 వెలుపలి పాదంతో పాస్ చేయడం

3. పాదం మరియు తొడలతో బంతిని ఆపడం.

బంతిని పాదంతో ఆపడం.

- బంతి ఉన్న దిక్కులో ముఖం పెట్టి పరుగెత్తుతువుండాలి.
- ఎడకాలి మోకాలు కొద్దిగా వంచి, బంతి వచ్చేదిక్కు సమీపంలో కుడి కాలును ప్రక్కకు చాచాలి.
- చాచిన కాలు సుమారు 4 నుండి 5 ఇంచులు పైకి ఎత్తాలి.



చిత్రం-3.4 పాదం మరియు తొడలతో బంతిని ఆపడం

- బంతి పాద భాగానికి సంపర్కంలో వచ్చిన వెంటనే కుడికాలును బంతితో పాటు వెనుకకు లాగాలి.

“ప్రపంచంలో చాలా ఎక్కువ దేశాలు ఆడు జనప్రియ ఆట ఫుట్ బాల్”

తోడలతో బంతిని ఆపడం.

- బంతి వచ్చే దిక్కులో ముఖం పెట్టి (ఉంచి) పరుగెత్తాలి.
- బంతి దగ్గరకు వచ్చిన వెంటనే తోడను నడుము ఎత్తుకు ఎత్తాలి.
- పాదం కింది ముఖంగా ఉండాలి మరియు బంతి కుడికాలు తోడను సంపర్కించాలి.
- కాలితోపాటు బంతిని నిధానంగా నేలకు తెచ్చి నియంత్రించాలి.



చిత్రం-3.5 తోడలతో బంతిని ఆపడం.

గోల్ కీపింగ్ నైపుణ్యాలు :

- గోల్ కీపర్ అతని క్రీడా దుస్తులు ధరించి గోల్ పోస్ట్ స్థలంలో బంతి వచ్చే దిక్కులో ముఖం ఉంచి నిలబడి ఉండాలి.
- మోకాళ్ళను మడచి ముందుకు వంగి ఉండాలి.
- రెండు అరచేతులను విప్పి బంతి వచ్చే దిక్కులో ఉంచి ఉండాలి.
- మోకాళ్ళు ఒకదానికొకటి దగ్గరగా ఉండాలి. మోకాళ్ళ మధ్యలో బంతి వెళ్ళకుండా మోకాళ్ళను ఉంచాలి.
- బంతి వచ్చే దిక్కు చూస్తూ అతను చలిస్తుండాలి.
- బంతి అతనికి దొరికిన వెంటనే తన గుంపు వైపు బంతిని తన్నాలి లేదా రెండు చేతులతో విసరాలి.



చిత్రం-3.6 గోల్ కీపర్.

1. కార్యాచరణం : ఈ పాఠంలో నేర్పిన వైపుణ్యాలు అభ్యాసం చేసుకొనేటట్లు తెల్పండి.

గమనించండి :- పుట్ బాల్ ఆటకు అవసరమయ్యే పరికరాలను తెలుసుకోండి. అవి ఏమంటే పుట్ బాల్ షూ మరియు సాక్సులు, ఎద సంఖ్య (Chest No) వుండే బనియన్ నిక్కర్లు, గోల్ కీపర్ కిట్ మరియు పుట్ బాల్ స్టంభాలు (ఫోల్లు).

పిల్లల భవిషత్తు నిర్మాణం అయ్యేది నాలుగు గోడల మధ్యలో కాదు పుట్ బాల్ మైదానంలో అవుతుంది.

స్వామి వివేకానంద.



పాఠం-4 అడ్లెటిక్స్ - వేగపు పరుగు పంద్యాలు (స్ప్రింట్స్)

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకుంటారు:

- క్రౌచ్ ప్రారంభం • పరుగు ముగింపు • రన్ ధ్రూ తంత్రం
- లంజ్ తంత్రం • షోల్డర్ శృంగ్ తంత్రం

పరుగు పందెంలు : 100 మీ, 200 మీ, 400 మీ, 100 మీ, 110 మీ, 400 మీ, హార్డిల్స్ లను కలిగి వుంటాయి.

పరుగు పందెం ఆటలు ఆటగాడి వేగసామర్థ్యాన్ని కొలిచే పందెం. 400 మీ. కంటే తక్కువ దూరం పరుగులను స్ప్రింట్స్ అని పిలుస్తారు.

1. సామాన్య ఉపాధికరణ వ్యాయామాలు:

ట్రాక్ చుట్టు సరళమైన జాగింగ్ ద్వారా సామాన్య ఉపాధికరణ ప్రారంభం అవుతుంది. తరువాత 3 నుండి 4 నిమిషాలు దేహాన్ని సడలించాలి మరియు స్ట్రైచింగ్ వ్యాయామాలనుండి దేహాన్ని ఉత్సాహపరచాలి ఈ వ్యాయామాలు చేయడం వలన శరీరం కఠిన కార్యాలు చేయడానికి వీలవుతుంది.

చేయి / చేతులకు వ్యాయామాలు :

- చేతులను వెనుకనుండి, ముందునుండి త్రిప్పాలి.
- చేతులను వెనుకనుంచి ఒకటి, ముందునుంచి ఒకదానిని త్రిప్పాలి.
- రెండు చేతులను ఎడమ మరియు కుడివైపుకు స్వింగ్ చేయాలి.
- దేహాన్ని తిప్పుతూ చేతులను స్వింగ్ చేయాలి.

భుజాలకు వ్యాయామాలు :

- చేతులను భుజాలపైన వుంచుతు ముందునుండి వెనుకకు మరియు వెనుక నుండి ముందుకు త్రిప్పాలి.
- కుడి మోచేయిని తల పై భాగానికి వచ్చేవిధంగా మడచి ఎడమ చేతితో దానిని గట్టిగా పట్టుకొని డ్రైచ్ చేయాలి. తరువాత ఎడమ చేయినుండి ఇదే విధంగా చేయాలి.

- కుడి చేయిని నేలకు సమాంతరంగా ముందుకు చాపి ఎడమ చేతితో ఆధారం తీసుకొని ఎడమ వైపుకు స్ట్రైచ్ చేయాలి. కుడిచేయి ద్వారా ఇదే విధంగా చేయాలి.

నడుము వ్యాయామాలు :

- నడుమును కుడి మరియు ఎడమవైపుకు తిప్పాలి.
- నడుమును ముందుకు వెనుకకు తిప్పాలి/ వంచాలి.
- నడుమును ఎడమ, కుడివైపుకు వంచాలి.

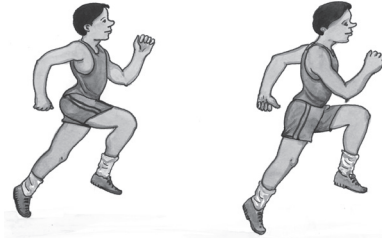
కాళ్ళకు వ్యాయామాలు :

- కాళ్ళను ముందుకు మరియు వెనుకకు స్వింగ్ చేయాలి.
- కాళ్ళను వంచి స్వింగ్ చేయాలి.
- కాళ్ళను ముందు వెనుకకు స్ట్రైచ్ చేయాలి.
- కాళ్ళను వంచి స్ట్రైచ్ చేయాలి.

చేతుల చలనం :

- చేతులను మోచేయి వద్ద 90° మడచాలి.
- చేతి వేళ్ళను భుజాల వరకు వచ్చేవిధంగా మోచేయిని ముందుకు చలిస్తూ వుండాలి మరియు బొటనవేలు తగిలే విధంగా మోచేయిని వెనుకకు తీసుకురావాలి.
- పరుగు వీరుడు చలించునప్పుడు అతని చేయి - కాళ్ళు పరుగెత్తే దిశలో వెనుకకు-ముందు చలిస్తూ వుండాలి.
- చేతులను సడలించి పట్టుకోవాలి. వేళ్ళు మడచిన దేహం దృఢం/ గట్టిగా వుండే విధంగా చూసుకోవాలి.

కాళ్ళ చలనం పర్మగెత్తునప్పుడు :



చిత్రం-4.1 కాళ్ళ చలనం

- పరుగెత్తే ఆటగాని పాదాలు పరుగెత్తే దిశలోనే నేరుగా ముందుకు చలించాలి.
- మోకాళ్ళు నేరుగా పెరుగెత్తే దిక్కువైపు చలించాలి.

- పరుగెత్తుతు ఉన్నప్పుడు కాళ్ళ ముందు భాగం నేలను స్పర్శించే విధంగా అడుగులు చేయాలి. పాదం వెనుకభాగంతో వేయరాదు.
- కాళ్ళ ముందు భాగంతో పరుగెత్తడం వలన నేలపై వేసే అడుగుల సమయాన్ని తగ్గించి, పరుగు వేగాన్ని పెంచవచ్చు.

దేహ స్థితి పరుగెత్తునప్పుడు

- పరుగెత్తేవాడు పరుగెత్తుతున్నప్పుడు శరీరాన్ని సుమారుగా 15° నుండి 20° వరకు ముందుకు వంచాలి.
- శరీర సమతూల్యతను కాపాడుకోవాలి.
- పరుగెత్తేవాడు తల మరియు (గొంతు) (మెడ)ను, నడుము సరళరేఖంగా (నేరుగా) వుండే విధంగా చూసుకోవాలి.
- పరుగెత్తేవాడు తన ముఖం (మొహం) మరియు మెడల కదలికలను కాపాడుకోవాలి, నేరుగా ట్రాక్ వైపే చూస్తుండాలి.

ప్రారంభం

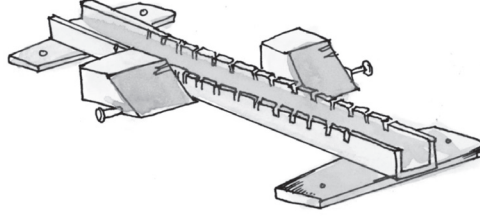
పరుగెత్తేవాడు శరీరాన్ని నిశ్చలస్థితి నుండి వేగంగా ముందుకు చలించేటట్లు చేయు విధానమే ప్రారంభం. ఎక్కువుగా ఈ పరుగును 'క్రౌచ్' ప్రారంభంగా ఉపయోగిస్తారు.

క్రౌచ్ ప్రారంభస్థితి

పరుగెత్తేవాడు తన ఎడమ, కుడి మోకాళ్ళను నేలపైవుంచి చేతులను నేలపై తన ప్రక్కకు కప్ప ఆకారంలో వుంచాలి. ఆ సమయంలో భుజం మరియు నడుముల మధ్య 90° వుండాలి. ఆ స్థితి మూడు బిందువులను పొంది వుంటుంది. అవి చేతులు ఒక బిందువు, మోకాళ్ళు ఇంకొక బిందువు మరియు తుదికాలులో మరొక బిందువుగా గుర్తించాలి.

పరుగెత్తేవాడు తన వెనుక కాలును తుదికాలు బిందువుకు ముందుకాలను మోకాలు బిందువుకు మరియు చేతులను చేతులలోని బిందువు వద్దవుంచి ప్రారంభం స్థితిని తీసుకోవచ్చు.

ప్రారంభ బ్లాక్లు [Starting Blocks]



చిత్రం-4.2 ప్రారంభ బ్లాక్లు

- పరుగెత్తేవాడు తమ ప్రారంభ బ్లాక్ ను ఉపయోగిస్తారు. అది వారి వ్యక్తిగత ఆసక్తి అవుతుంది.
- దానిని వెనక్కి తన్ని ముందుకు ప్రారంభం తీసుకోవడం. ద్వారా వేగం లభిస్తుంది.

ఆన్ యువర్ మార్క్ క్రౌచ్ ప్రారంభం :

- పరుగెత్తేవాడు తన శరీర భారాన్ని నేలపై వుండే చేతులు మరియు మోకాళ్ళపై సమానంగా వుంచి కూర్చోవాలి.

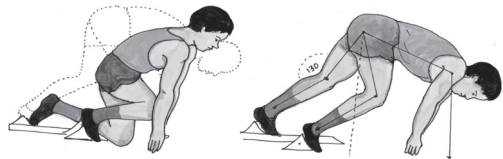


చిత్రం-4.3 ఆన్ యువర్ మార్క్ క్రౌచ్ ప్రారంభం

- వారి చేతులు భుజానికి సమాంతరంగా వుంచి వేళ్ళను బయట భాగంలో చాచి బొటన వ్రేలు లోపల భాగంలో వచ్చే విధంగా వంతెన మాదిరిగా వుంచాలి.

సెట్ :

- ప్రారంభికుడు సెట్ అని ఆజ్ఞాపించిన వెంటనే పరుగెత్తేవారు తన నడుమును నిదానంగా భుజం వరకు కొద్దిగా ఎత్తాలి అప్పుడు భుజాలు చేతులనుండి కొద్ది ముందుకు వస్తాయి.



చిత్రం-4.4 సెట్

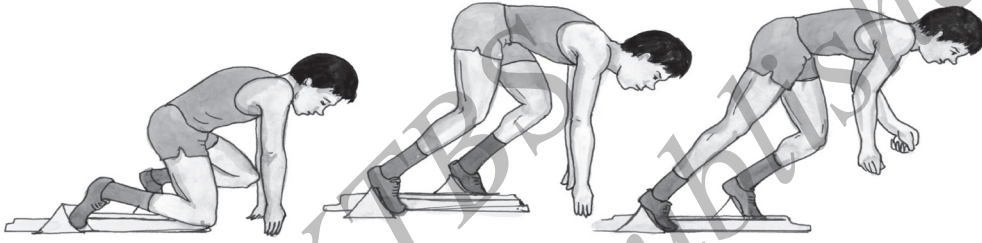
గో :

- పరుగుగారు తుడితల కిందిముఖంగా వుండి దృష్టి త్రాకను చూస్తూవుండాలి.



చిత్రం-4.5 గో

- ఈ స్థితిలో వున్నపుడు ప్రారంభకుడు తుపాకినుండి గుండును పేల్చినపుడు పరుగెత్తువారు వేగంగా ప్రారంభ బ్లాక్ (స్టార్టింగ్ బ్లాక్) ను వెనక్కి తన్ని అత్యంత వేగంగా ముందుకు పరుగెడుతారు.
- పరుగెత్తేవాని తల కిందకువుంచి దృష్టిని నేలవైపు చూస్తుండాలి.
- చేతుల తీక్ష చలనంతో బ్లాక్ నుండి ముందుకు చలించాలి.
- పరుగెత్తే వాడు తలను కిందవైపు వుంచి దృష్టిని ట్రాక్ వైపువుంచాలి.



ఆన్ యువర్ మార్క్ నెట్ గో చిత్రం-4.6

ముగింపు: పరుగుపందెంలలో పరుగే ముఖ్యం ముగింపు కూడా అద్దెటిక్స్ యశస్సును తీసుకువస్తుంది. ఆవిధంగా ముగింపు నేర్చుకోవడం అతి ముఖ్యం. ప్రత్యేకించి పరుగు పందెంలలో ముగింపు అనేది అతి మహత్వమైనది. సాధారణంగా పరుగెత్తే స్థితి నుండి శరీర స్థితిని బదలాయించి ఇతరులకంటే ముందుగా వచ్చి ముగింపు గీతను దాటుట ఆవశ్యకతమైనది.

ముగింపులో మూడు రకాల తంత్రాలు కలవు.

- రన్ ట్రూ తంత్రం ➤ లంజ్ తంత్రం ➤ సోల్డర్ స్ట్రాంగ్ తంత్రం

రన్ ట్రూ తంత్రం

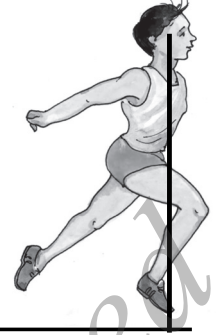
ఇది సరళంగా మరియు సామాన్యంగా ఉపయోగించే ముగింపు తంత్రం, పరుగెత్తేవాడు ప్రారంభ వేగంతో ముగింపు గీతను దాటి 10మీ దూరం ముందుకు పరుగెత్తడం. ఎక్కువ వేగంతో ముగింపు గీత సమీపానికి వచ్చినపుడు భుజం మరియు ఎద భాగాన్ని కొద్దిగా వంచి అదే విధంగా పరుగెత్తాలి. ఇది చిన్న పిల్లలకు మరియు కొత్తవారికి ఉత్తమమైనది.



చిత్రం-4.7 రన్ ట్రూ తంత్రం

లంజ్ తంత్రం

ఇది అనుభవజ్ఞులైన క్రీడాకారులు ఉపయోగించే తంత్రం పరుగెత్తేవారు అంతిమ / ముగింపు గీతను సమీపిస్తున్నప్పుడు తన రెండు చేతులను కింది వైపునుండి శరీరపై భాగాన్ని వెంటనే ముందుకు ఎదభాగంపై వంచాలి. ముగింపు గీతను దేహంపై భాగంకాళ్ళతో హఠాత్తుగా దూకుతారు (ఎగురుతారు).



చిత్రం-4.8 లంజ్ తంత్రం

సోల్డర్ శృంగ్ తంత్రం

ఇది అతి సరళంగా మరియు అందరూ ఉపయోగించే మరొక ముగింపు తంత్రం. పరుగు ముగింపు సందర్భంలో ముగింపు గీత దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు తన భుజాన్ని ముందుకు తీసుకురావడం ద్వారా ముగింపు చేస్తారు.

కార్యాచరణం : పైన తెలిపిన పరుగు ముగింపు సూత్రాలను స్నేహితులతో కలిపి అభ్యాసం చేయాలని సూచన.



చిత్రం-4.9 సోల్డర్ శృంగ్ తంత్రం

గమనించండి:- పరుగున పందెంలలో పరుగెత్తునపుడు సైక్స్, నిక్కర్లు మరియు ప్రారంభ బ్లాక్లను ఉపయోగించాలి.



పాఠం-5 దూరంగా దూకడం (Long Jump)

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకొంటారు:

- దూకడానికి టేక్ ఆఫ్ బలవైపు పరుగెత్తిరావాలి (చెక్ మార్క్)
- నేలను వదిలి పైకి ఎగరాలి (తీక్ ఆర్లి) • గాలిలోని చలనా (ప్లెట్)
- నెలమిద దిగడం (లాండింగ్)

సాధారణంగా చేయవలసిన వ్యాయామాలు.

1. వేగ సామర్థ్యాన్ని పెంచుటకు 30మీ పరుగును 4-5 సార్లు వేగంగా పరుగెత్తడం.
2. కాళ్ళ సహాయంతో చేసే వ్యాయామాలు (బౌండింగ్, హాపింగ్, రాబిట్ హాప్ మొదలైనవి)
3. నడుము మరియు కాళ్ళ శక్తి సామర్థ్య వ్యాయామాలు- అర్ధభాగం కుర్చోవడం లాంటివి.
4. నడుము భాగంలోని కండరాల సామర్థ్యంనుండి వ్యాయామం-సిట్ మరియు రీచ్ లాంటివి.
5. నిలబడి ఎగిరే సామర్థ్యం (Standing Vertical Jump)
6. నిలబడిన చోటునుండి ముందుకు దూకడం (Standing broad Jump) పై వ్యాయామాలను ప్రారంభించడానికి ముందే 10 నిమిషాలు నిదానంగా పరుగెత్తడం (జాగింగ్) మరియు సాధారణ వ్యాయామాలను చేసిన తరువాత దూరంగా దూకుటకు ఉపయోగపడే నిర్దిష్ట వ్యాయామాలను చేయాలి.

నిలబడి దూకడం

▶ పోటీదారుడు టేక్ ఆఫ్ బోర్డ్ పైన నిలబడాలి. రెండు వేగాకాళ్ళు ముందుకు వంచి రెండు చేతులను వెనక్కు స్వింగ్ చేయాలి. తల (మొహం) నేరుగా వుండాలి.

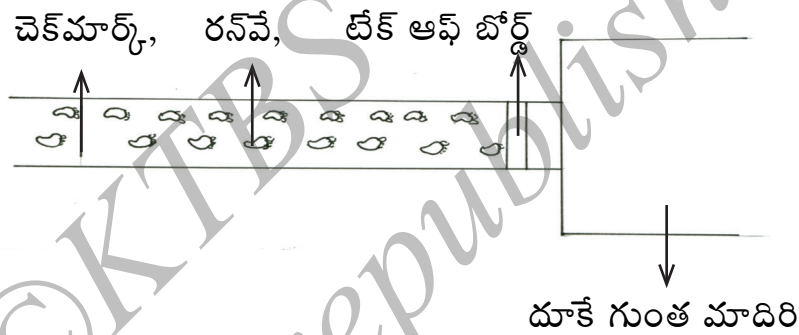


చిత్రం-5.1 నిలబడి దూకడం

- రెండు పాదాలను నేలకు బలంగా ఒత్తి ముందుకు దూకాలి, గాలిలో చేతులు ముందుకు రావాలి.
- దూకే గుంతలో పాదాలను లాగి ల్యాండ్ అవ్వాలి.

చెక్ మార్క్

రన్ వే (పరుగెత్తే మార్గంలో)లో కాళ్ళను వుంచే మాదిరిని చెక్ మార్కు (గుర్తించు స్తంభం) అంటారు.



చిత్రం-5.2 చెక్ మార్క్

పరుగెత్తుతు దూరంగా దూకడం

దూరంగా దూకడంలో ఎక్కువుగా రెండు నైపుణ్యాలను ఉపయోగిస్తారు.

- * హ్యాంగ్ స్టైల్.
- * పిచ్ కిక్ స్టైల్.

టేక్ ఆఫ్ వలయం వెనక్కు భాగం నుండి పోటీ దారుడు పరుగెత్తే మార్గంలో తనకు కావలసిన అడుగులను గుర్తించుకోవాలి. అక్కడినుండి శరీరాన్ని నేరుగా ముందుకు టేక్ ఆఫ్ వలయం దగ్గరకు వచ్చాక రెండు అడుగులు దూరం లేక తక్కువుగా చేసి టేక్ ఆఫ్ వలయం వద్ద పాదాన్ని కప్పగించి దూకేందుకు సన్నద్ధం కావాలి.

గాలిలో యాక్షన్ సేల్

పోటీదారుడు టేక్ ఆఫ్ బోర్డునుంచి పైకి ఎగిరినపుడు గాలిలో శరీరం మరియు తలను కొద్దిగా ముందుకు వంచాలి. కాళ్ళు నేరుగా, చేతులు తొడ ప్రక్కన వుండాలి.

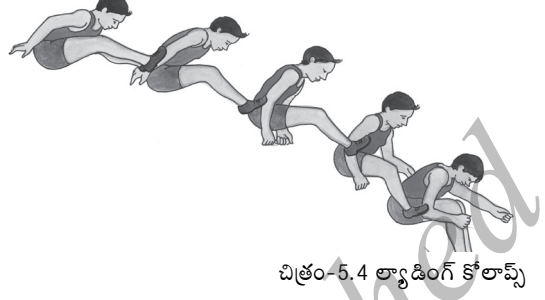


చిత్రం-5.3 గాలిలో యాక్షన్ సేల్

ల్యాండింగ్

తంత్రం (కొలాప్స్)

పోటి దారుడు దూకే గుంతలో దిగుతున్నప్పుడు చేతులు మరియు కాళ్ళను ముందుకు తెచ్చి, పాదాలను మొదటగా గుంతలో వచ్చేవిధంగా పృష్ఠ (వెనుక) భాగాన్ని నేలకు తాకించాలి.



చిత్రం-5.4 ల్యాండింగ్ కొలాప్స్

కార్యచరణం : మీ ఊరిలో లభ్యమయ్యే, మెత్తగా వుండే ప్రదేశంలో దూకే నైపుణ్యాన్ని అభ్యాసం చేయాలని సూచన.

పాఠం-6

సూర్య నమస్కారాలు

ఈ పాఠంలో మీరు సూర్యనమస్కారానికి సంబంధించిన కొన్ని నియమాలు నేర్చుకొంటారు:-

- ప్రారంభ స్థితి • సూర్య నమస్కార దశలు • నిలబడి చేసే ఆసనాలు
- కూర్చోని చేసే ఆసనాలు • పడుకోని చేసే ఆసనాలు

ప్రారంభ స్థితి - సమస్థితి

- రెండు పాదాలను జతచేయాలి.
- శరీరం నిలబడి ఉండాలి మరియు నేరుగా చూస్తూవుండాలి.
- చేతులు ప్రక్క వైపు నేరుగా వుంచి వేళ్ళు నేల వైపు అవుతుంది. గమనిక- ఇది అన్ని ఆసనాలకు ప్రారంభ స్థితి అవుతుంది.



చిత్రం 6.1

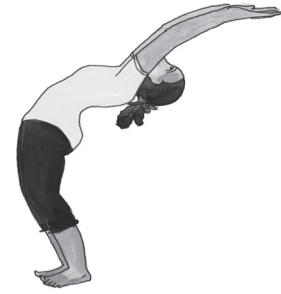
సమస్కార స్థితిలో ఉండాలి.

1వ దశ : సమస్కార స్థితిలో ఉండాలి రెండు చేతులు పరస్పరం జోడిచి, చిత్రంలో చూరనట్లు నిలబడాలి.



చిత్రం 6.2

2వ దశ : (పూరక) ఊర్ధ్వాసనం- గట్టిగా (లోతుగా) శ్వాస పీల్చుకుంటూ రెండు చేతులను పైకెత్తి వెనుకకు వంచాలి. వెనుకకు వంగడంవల్ల వెన్నుపూసలపైన ఏర్పడే ఒత్తిడి మరియు కడుపులోని కండరాల బిగింపును సాధకులు గమనించాలి.



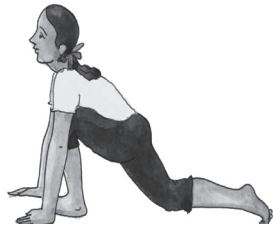
చిత్రం 6.3

3వ దశ : (రేచక) పాదహస్తానం - నిధానంగా శ్వాస వదులుతూ ముందుకు వంగుతూ రెండు చేతులను పాదం ప్రక్కలో అదమాలి. కాళ్ళను మడచకూడదు. తలను మోకాళ్ళ దగ్గరకు తేవాలి.

ప్రయోజనం : ఈ ఆసనంతో కడుపుకింది భాగం, నడుములు మరియు కాళ్ళ కండరాల బిగింపును సాధకులు గమనిస్తుండాల్సింది.



చిత్రం 6.4



చిత్రం 6.5

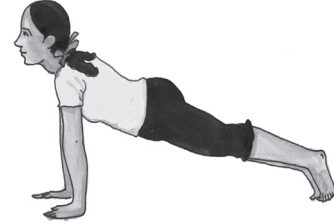
4వ దశ : పూరక ఏక పాద ప్రసరణాసనం-

రెండు చేతులను నేలకు అదుముతూ ఎడమకాలును మడిచి ఎడ దగ్గరకు తేవాలి. కుడికాలును నేరుగా చాచాలి. కుడికాలి మోకాలు మరియు వ్రేళ్ళు నేలకు తాకించాలి. వెన్నుభాగం విల్లులాగా వంచాలి, దృష్టి పైకి ఉండాల్సింది.

ప్రయోజనం : ఈ ఆసనంలో వీపు కండరాలు వదులవుతాయి.

5వ దశ : (పూరక) ద్విపాద ప్రసరణాసనం - నిధానంగా శ్వాస పీల్చుకుంటూ ఎడమకాలిని కుడికాలితో జోడించాలి. శరీరం వాలుస్థితిలో (జారుడుబండ) ఉండాల్సింది. శరీర భారం రెండు చేతులపైన మరియు కాళ్ళమీదికి మార్చాలి.

ప్రయోజనం : ఈ స్థితి ఆసనంతో చేతులు, కాళ్ళ కండరాలు బలపడుతాయి.



చిత్రం 6.6

6వ దశ ; (రేచకం) భూదరాసనం - కాళ్ళను మరియు భుజాలు నేరుగా పేట్టుతూ పాదాలను నేలకు అదమడానికి ప్రయత్నించాలి తలను రెండు తంజాల మధ్యలో త్రికోణాకారంలో ఉండునట్లు ప్రిష్టభాగాన్ని పికితాలి. దృష్టి (బఃఉనవేలు లేదా నాభేవైపుకు ఉండనీయండి.

7వ దశ:(పూరక-రేచక) సాష్టాంగ ప్రణి పాదాసనం -

రెండు మోకాళ్ళను నేలకు తాకించాలి. తరువాత ఎడ మరియు నుదుటిని నేలకు తాకించాలి. కడుపు (ఉదరం) భాగం, నాభి నేలకు తాకకూడదు. ఈ స్థితిలో చేతులు, పాదాలు, ఎడనుదురు మరియు మోకాళ్ళు ఈ విధంగా శరీరంలోని 8 అవయాలు నేలకు తాకించాలి.



చిత్రం 6.7

ప్రయోజనం : ఈ స్థితి ఆసనంతో శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికి వ్యాయామం లభిస్తుంది.

8వ దశ : (పూరక) భుజంగాననం - నడుము భాగాన్ని నేలకు తాకిస్తూ ఎద భాగాన్ని ముందుకు మరియు తలను పైకి ఎత్తి ఉంచాలి. (పాము పడగలాగా)



చిత్రం 6.8

ప్రయోజనం : ఈ స్థితి ఆసనంతో నడుము భాగం, కడుపు భాగం బలిష్ఠ పడుతుంది.

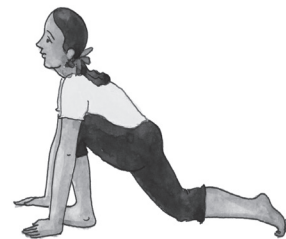
9వ దశ : (రేచక) భూదరాసనం- కాళ్ళు మరియు రెట్టలు (భాస్రలవులు) నేరుగా పెట్టి పాదాలను నేలకు అదమడానికి ప్రయత్నించాలి. తలను రెండు రెట్టల మధ్యలో వంచుతూ కిందికి తేవాలి సంపూర్ణ దేహం త్రిభుజాకృతిలో ఉండునట్లు పృష్ఠభాగం పైకెత్తి ఉంచాలి.



చిత్రం 6.9

ప్రయోజనం : ఈ స్థితిలో కాళ్ళు, చేతులు మరియు నడుము భాగాలు బలిష్ఠపడుతాయి

10వ దశ : (పూరక) ఏకపాద ప్రసరణాసనం- ఈ దశలో 3 వదశలోని నియమాలను పాటించాలి.



చిత్రం 6.10

11వ దశ : పాద హస్తాసనం- ఈ దశలో 4వదశ నియమాలను పాటించాలి.



చిత్రం 6.11

12వ దశ : సూర్యనమస్కారాసనం నమస్కారం స్థితిలో ఉండాలి రెండు చేతులు ఎదకు ముందు భాగంలో హస్తాలు పరస్పరం జోడించి చిత్రం లో చూపినట్లు నిలబడాలి నమస్కారాసనం నుండి సమస్థితి ప్రారంభ స్థితిలాగ చేసినట్లు చేయాలి



చిత్రం 6.12

అ. నిలబడి చేసే ఆసనాలు

ప్రారంభస్థితి - సమస్థితి :-

- రెండు పాదాలను జోడించాలి.
- శరీర స్థితి నేరుగా ఉండాలి మరియు నేరుగా చూస్తుండాలి.
- చేతులు ప్రక్కలో నేరుగా ఉంచి, చేతుల వ్రేళ్ళు నేరుగా ఉండాలి.



చిత్రం 6.13

[గమనించండి:- ఇది ఆసనాలన్నింటి ప్రారంభస్థితి అవుతుంది.]

1. తాడాసనం : తాడ అనగా కొండ లేదా పర్వతం అందువల్ల ఈ ఆసనం చేయు సాధకులు పర్వతంలాగా నిలబడటం అని అర్థం.

ఆసనం చేయు విధానం-

ప్రారంభ స్థితి - సమస్థితి :-

1. రెండు పాదాలు జోడించాలి.
2. శరీరస్థితి నేరుగా ఉండాలి మరియు ఎదురుగా (నేరుగా) చూస్తుండాలి.
3. చేతులు ప్రక్కలో నేరుగా ఉంచి, చేతుల వ్రేళ్ళు నేరుగా ఉండాలి.



చిత్రం 6.14

4. తల పైకి ఎత్తి, చేతులు జోడించాలి.

ప్రయాజనం:- ఈ ఆసనంతో శరీర స్థితి సౌందర్యంగా తయారవుతుంది.

2. ఉత్తకరూసనం :

ఈ భంగిమలో సాధకుడు కుర్చీలో కూర్చొన్నట్లు ఉంటుంది.

ప్రారంభ స్థితి - సమస్థితి :

1. పూరకం చేస్తూ రెండు పాదాలపైన నిలబడుతూ చేతులను భుజపు నేరుగా ప్రక్కకు ఎత్తాలి.
2. రేచకంతో (శ్వాస వదులుతూ) రెండు బాహ్రువుల (రెక్కలు)ను చెవుల ప్రక్కలో పైకెత్తి 'V' ఆకారంలో పట్టుకోవాలి.
3. రెండు చేతులను పరస్పరం జోడించి తలపైన నేరుగా పట్టుకోవాలి.
4. పూరకంతోపాటు వృష్ట భాగాన్ని కిందికి తెస్తూ కుర్చీలో కూర్చొను రీతిలో మోకాళ్ళు మడిచి, తోడలు నేలకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు నిలబడాలి.



చిత్రం 6.15

ప్రయాజనం : ఈ ఆసనం నుండి కాళ్ళు, మోకాళ్ళు, తోడల భాగాల కండరాలు బలంగా అవుతాయి.

3. అర్థకటి - చక్రాసనం :

ప్రారంభ స్థితి - సమస్థితి :-

సాధకులు వెనుకకు వంగటంవల్ల అర్థచక్రదంతలా ఉంటుంది. అందువల్ల దీనిని 'అర్థకటి-చక్రాసనం' అని పిలుస్తారు.

ఆసనం చేయు విధానం :-

1. పూరకంతో పాటు రెండు రెట్టలు భుజపు నేరుగా తేవాలి.
2. రెండు చేతులను నడుంపైన పెట్టి ఎడను వెడల్పు చేయాలి.
3. వీపు వెనుక మోచేతులు సమాన అంతరంలో పెట్టాలి.
4. శ్వాస పీల్చుకుంటూ నిధానంగా వెనుకకు వంగాలి. అంతిమ స్థితిలో సులభంగా శ్వాసిస్తుండాలి.



చిత్రం 6.16 అర్థకటి - చక్రాసనం

ఇలా నిధానంగా నడుము నేరుగా చేయాలి. చేతులు కిందికి వదిలి సమ స్థితికి రావాలి.

ప్రయోజనం:- ఈ ఆసనం నుండి శారీర సమతులనం, వీపుకిందిభాగం కార్యం పెరుగుతుంది.

4. పార్శ్వ చక్రాసనం (పార్శ్వ కటి చక్రాసనం) :

ప్రారంభ స్థితి - సమస్థితి :-



చిత్రం 6.17 పార్శ్వ చక్రాసనం (పార్శ్వ కటి చక్రాసనం)

ఆసనం చేయు విధానం :

1. పూరకంతో పాటు కుడి చేతిని ప్రక్కకు భుజం సమానానికి ఎత్తాలి.
2. శ్వాసవదులుతు కుడిచేతిని నిధానంగా భుజం పైభాగంనుండి అరచేయి పైకి ఉండునట్లు చెవి ప్రక్కలో తలపైకి ఎత్తాలి.
3. రేచకం చేస్తూ నిధానంగా ఎడమచేతిని తొడ కిందికి జారుస్తూ ఎడమ వైపుకు వంగాలి.
4. ఈ స్థితిలో శరీరాన్ని కొద్ది సమయం వరకు నియంత్రించాలి.

ఇదే విధంగా ఎడమభాగం వంగినట్లు కుడి పార్శ్వం వైపుకు కూడా చేయాలి.

ప్రయోజనం : ఈ ఆసనం నుండి కుడి మరియు ఎడమ పార్శ్వ ఎముకలు మరియు కండరాలు బలిష్ఠమౌతాయి.

ఆ. కూర్చోని చేయు ఆసనాలు :

5. పద్మాసనం : ఈ ఆసనంలో సాధకులు కూర్చొన్నప్పుడు కమలంపూవులాగా కనబడుతారు .



చిత్రం 6.18 కూర్చోని చేయు ఆసనాలు

ప్రారంభ స్థితి - సమతల స్థితి (దండాసనం) : చిత్రంలో చూపినట్లు అనుసరించాలి. (ఇది కూర్చోని చేయు ఆసనాలన్నింటికి ప్రారంభ స్థితి అవుతుంది).

ఆసనం చేయు విధానం :

1. కుడికాలు మడచి కుడిపాదం ఎడమతోడపైన కుడి మిడిమ నాభి దగ్గర వచ్చునట్లు చేయాలి.
2. ఎడమకాలును మడచి కుడికాలుపైన ఉంచాలి.
3. చేతులవ్రేళ్ళతో చిన్నుద్ర చేసి మోకాళ్ళపై ఉంచాలి మరియు ధ్యాన స్థితిలో అంతిమ స్థితికి రావాలి.

తరువాత దశగా కాళ్ళు తారుమారు చేసి పైన తెల్పిన విధానంలో పద్మాసనం కొనసాగించాలి.

ప్రయోజనం:- ఈ ఆసనం చేయడంవల్ల మానసిక ఏకాగ్రత లభిస్తుంది మరియు మోకాళ్ళ సంధులు చలించడానికి సహాయపడుతాయి.

6. భూనమన పద్మాసనం (యోగ ముద్రాసనం) :

ప్రారంభ స్థితి - సమతలం (దండాసనం)



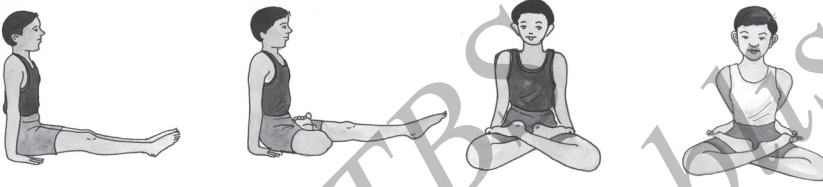
చిత్రం 6.19 భూనమన పద్మాసనం (యోగ ముద్రాసనం)

పద్మాసనం పూర్తయిన తరువాత చేతులు వెనుకకు పెట్టి పద్మాసన స్థితిలో ముందుకు వంగే స్థితిలో ఉంటుంది.

ప్రయోజనం ; ఈ ఆసనం చేయడం వలన నడుంమీద కండరాలు బలపడటానికి సహాయకారి.

7-బద్ధ - పద్మాసనం :

ప్రారంభ స్థితి - సమతలం (దండాసనం) :



చిత్రం 6.20 బద్ధ - పద్మాసనం

1. పద్మాసనం లాగా కూర్చోవాలి. అనగా పద్మాసన నియమాలన్ని అన్వయిస్తాయి.

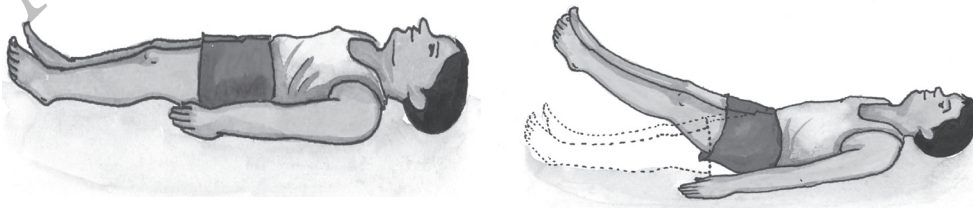
2. రెండవ లెక్కింపుకు రెండు చేతులు వెనుకకు వీపువైపు చాచుతూ ఎడమచేతితో ఎడమకాలి బొటన వ్రేలిని, కుడి చేతితో కుడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకోవాలి. శరీరం నేరుగా ఉండి శ్వాసక్రియ సరళంగా ఉండాలి.

ప్రయోజనం; ఈ ఆసనం వలన పొట్ట భాగము కండరాలు బలపడటానికి సహాయకారి

ఇ. పడుకొని చేయు ఆసనాలు :

8. ఉద్ధిత ద్విపాద మేరుదండాసనం :

ప్రారంభ స్థితి-సమతల స్థితి (వీపు కిందపెట్టి పడుకోవడం)



చిత్రం 6.21 ఉద్ధిత ద్విపాద మేరుదండాసనం

1. పూరకంతో పాటు రెండు కాళ్ళను ఒక అడుగంత (30^0) పైకెత్తాలి. అదే స్థితిలో కొద్దిసేపు కాళ్ళను నిలబెట్టాలి.

2. రేచకం తో పాటు కాళ్ళను నిధానంగా కిందకు దించాలి.

ప్రయోజనం - నడుము యొక్క నర - కండరాలు బలిష్ఠమౌతాయి.

9. శీర్షబద్ధ హస్త మేరు దండాసనం

ప్రారంభ స్థితి - సమతల స్థితి :- (వీపు కిందపెట్టి పడుకోవడం)

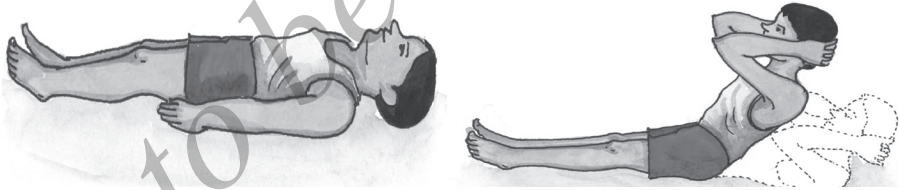
1. రెండు చేతులు తలవెనుక భాగంలో తీసుకొని వ్రేళ్ళను జోడించాలి.

2. పూరకంతో పాటు వీపు భాగం పైకెత్తాలి. ఇదే భంగిమలో కొద్దిసేపు సరళ శ్వాసక్రియాలో ఉండాలి.

3. రేచకంతో పాటు నడుమలను నిధానంగా కిందకు దించాలి.

4. చేతులను వెనుక (మొదటి) లాగా సమతల స్థితికి తేవాలి.

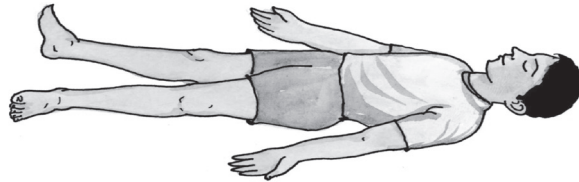
ప్రయోజనం - నడము మరియు కడపులోని కండరాలు బలిష్ఠమౌతాయి.



చిత్రం 6.18 శీర్షబద్ధ హస్త మేరు దండాసనం

10. శవాసనం :

ప్రారంభస్థితి - సమతల స్థితి :- (వీపుకిందపెట్టి పడుకోవాలి)



చిత్రం 6.18 శవాసనం

ఇది యోగా సాధకులకు పూర్తి విశ్రాంతినిచ్చే స్థితి కాళ్ళు మరియు చేతులను వదులు (సడిలం) చేసి వీపు కిందపెట్టి పడుకోవాలి.

తరువాత శరీరంలోని ఒక్కొక్క భాగం వదులు చేస్తూ నిధానంగా శ్వాసిస్తుండాలి.

అంతర్ముఖంగా పాదాలనుండి తలవరకు అవయవాలన్నీ వీక్షిస్తూ వదులు చేస్తూ ఉండాలి. అనగా కాళ్ళవ్రేళ్ళు, అరికాళ్ళు, మిడిమలు, ముందుకాళ్ళు మరియు ముందుకాళ్ళ కీళ్ళు, కండరాలు (మీనఖండాలు), మోకాళ్ళు, తొడలు పృష్ఠాలు, కడుపు కింది భాగం, వెన్నెముక, నడుము, ఉదరం, హృదయ కండరాలు, ఊపిరి తిత్తులు, మెడ, ముఖకండరాలు మొదలగునవి. ఈ అవయవాలన్ని కళ్ళ ముందుకు తెస్తు ఆయా భాగానికి విశ్రాంతినిస్తూ ఉండాలి. శరీర పూర్తి భాగం శాంతంగా ఉందని భావిస్తూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. దీనివల్ల యోగాభ్యాసం నుండి అలసిపోయిన బాహ్యశరీరం మరియు అంతరిక అవయవాలకు పూర్తి విశ్రాంతి లభించి సాధకులలో చైతన్యం కల్గిస్తుంది.

[గ్రమనించండి:- ఈ ఆసనం చేయునప్పుడు మనసులో ఎటువంటి ఉద్వేగం, ఒత్తిడి ఉండకూడదు. మనస్సు శాంతంగా ఉండాలి. మనస్సును కేవలం శ్వాసపైన కేంద్రీకరించాలి.]

ప్రయోజనం : ఈ ఆసనం నుండి యోగాభ్యాసాలతో ఏర్పడిన అలసట తక్కువై చైతన్యం వస్తుంది. రోజంతా వ్యక్తి సంతోషకరంగా మరియు కార్యాచరణలతో ఉంటాడు.

పాఠం-7 ప్రాణాయామం

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకొంటారు:

- శ్వాసక్రియలు
- శ్వాసతో పాటు చేసే వ్యాయామాలు.

దీర్ఘమైన మరియు నిధానంగా శ్వాసను తీసుకోవడం ద్వారా ప్రయోజనం పొందే క్రమబద్ధమైన శ్వాస క్రమాలను ప్రాణాయామం అంటారు. దీని ద్వారా ఏకాగ్రత, చురుకుతనం పెరగడమే కాకుండా శరీరం ఉత్సాహంగా ఉంటుంది.

శ్వాసక్రియ రకాలు

వ్యాయామం - 01

1. శ్వాస తీసుకునేరకాలు:

సమస్థితిలో నిలబడాలి.

విశేష సూచన;

1. పూరకం ; శ్వాస లోపలికి తీసుకోవడం
2. రేచకం ; శ్వాస బయటికి వదలడం
3. కుంబకం ; శ్వాస శరీరలోపల పట్టి ఉంచుకోవడం

1. (శ్వాసను తీసుకుంటూ) పూరకంతోపాటు చేతులు భుజాలకు సమాంతరంగా ముందుకు తేవాలి.



చిత్రం-7.1



చిత్రం-7.2

2. (శ్వాస పదులుతు)రేచకంతో పాటు చేతులు తొడల ప్రక్కకు తేవాలి.



చిత్రం-7.3

3. పూరకంతో పాటు చేతులు భుజాలకు సమాంతరంగా ప్రక్కకు తేవాలి.



చిత్రం-7.4

4. రేచకంలో పాటు చేతులు తొడల ప్రక్కకు తేవాలి.



చిత్రం-7.5

వ్యాయామం - 2

1. సమస్థితిలో నిలబడి పూరకంతో పాటు నమస్కార రీతిలో చేతులు ముందుకు తేవాలి.
2. రేచకంతో పాటు చేతులు ముందుకు చాచి పైకి తేవాలి.
3. పూరకంతో పాటు చేతులు కిందికి తొడల ప్రక్కకు తెస్తూ సమస్థితికి రావాలి.

[ఉపాధ్యాయులకు సూచన:-పై వ్యాయామలను పునరావర్తనం చేయించడం ద్వారా శ్వాస క్రియలో లయ కనబరచవచ్చు.]



చిత్రం-7.6

పాఠం-8

ముద్రలు

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకొంటారు :-

- ముద్రల మహత్వం
- ఆవశ్యకత
- చిన్ముద్ర
- చిన్మయ ముద్ర
- ఆదిముద్ర
- బ్రహ్మముద్ర

పరిచయం:- ప్రాణాయామాల అభ్యాస సమయంలో చాలా ముద్రలు ఉపయోగించడం అమలులో ఉన్నాయి. ఈ ముద్రలు ఉపయోగించడం ద్వారా మానసిక ఏకాగ్రత మరియు శ్వాసక్రియ నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది అయితే మన పాఠ్య విభాగంలో నాలుగు ముద్రల గురించి వివరాలు ఉండటంవల్ల వాటి గురించి ఈ పాఠంలో పరిచయం చేసుకుందాం.

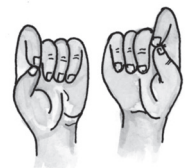
ఆవశ్యకత:- ఈ ముద్రలు చేయడంవల్ల ఏకాగ్రత, శరీర స్థితి సౌందర్యమవుతుంది మరియు శరీర భంగిమలు సరిగ్గా ఉంచడానికి సాధ్యమౌతుంది. అందువల్ల ప్రాణాయామం చేయునప్పుడు ముద్రల ఆవశ్యకత ఉండనే ఉంటుంది.

1. చిన్ముద్ర:- బొటనవ్రేలు మరియు చూపుడు వ్రేలితుదిని ఒకదాని కొకటి తాకించి, మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళను జోడించి నేరుగా చాచి భూమివైపు ఉండునట్లు పెట్టుకోవాలి. అరచేతులు ఆకాశం చూస్తున్నట్లుగా ఉండాలి.



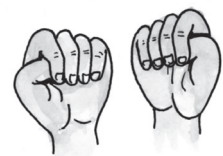
చిత్రం-8.1 చిన్ముద్ర

2. చిన్మయ ముద్ర :- చిన్ముద్రలాగా బొటన వ్రేలు మరియు చూపుడు వ్రేలితుదిని తాకి ఉండాలి. మిగిలిన మూడు వ్రేళ్ళనులోపలి ముఖంగా మడచి అరచేతులను అదుమునట్లు తాకించు విధానం. అరచేతులు ఆకాశం చూస్తుండాలి.



చిత్రం-8.2 చిన్మయ ముద్ర

3. ఆది ముద్ర :- ఇదిచేతి బొటనవ్రేలు మడచి అరచేతులకు ఒత్తునట్లు పెట్టుకొని మిగిలిన నాలుగు వ్రేళ్ళను వాటిపైకి వచ్చినట్లు లోపలి ముఖంగా ఒత్తి పెట్టుకొను విధానం.



చిత్రం-8.3 ఆది ముద్ర

4. బ్రహ్మ ముద్ర :- ఇదివెనుక (మొదట) తెల్పిన ఆది ముద్ర చేయండి. చేతుల వ్రేళ్ళ పిడికెళ్ళు ఒకదాని కొకటి ఎదురెదురుగా ఉండునట్లు, అరచేతులు పై ముఖంగా ఉండునట్లు పెట్టకొను విధానం.



చిత్రం-8.4 బ్రహ్మ ముద్ర

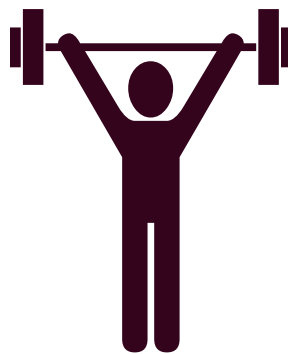
కార్యచరణం : పాఠశాలలో నేర్పిన ఈ యోగాసనాలు మరియు ముద్రలు ఇండ్లలో అభ్యాసం చేసుకొని, అలవరచుకొనునట్ల తెలపాలి.

గమనించండి :-

యోగాసన చేస్తున్నప్పుడు వదులుగా మరియు సరిపోయే దుస్తులను ధరించాలి. శుభ్రమైన గాలి వెలుతురు వచ్చే స్థలంలో ఆసనాలను అభ్యాసం చేయాలి.

జీవితంలో హితభుక్, మితభుక్ మరియు ఋతభుక్ అలవరచుకోండి.

అర్థం : హితకర్మమైనదానిని మితంగా మరియు ఋతువులకనుగుణంగా ఆహారం ఉపయోగించి ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం మంచిది.



పాఠం-9 హింది లెర్నింగ్

ఈ పాఠంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలను నేర్చుకొంటారు :-

- లెర్నింగ్ స్కండ్
- లెర్నింగ్ ఆరామ్
- చార్ ఆవాజ్
- ఏక్ జగహే
- ఆడిలగావ్
- గజబెల్
- పవిత్రా.

లెర్నింగ్ అనునది ప్రముఖ తాళ బద్ధ కార్యచరణమైయుండి, నరకండరాల సంయోగాలను పెంచు కార్యచరణం. ఇది విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణను పెంచుతుంది. అంతేకాకుండా పాటల సంయోగంతో కూడా చేయవచ్చు.

➤ మూల స్థితి:

సావధాన్ స్థితిలో నిలబడి లెర్నింగ్ యొక్క చిన్న పిడిని కుడిచేతిలో పట్టుకొని పెద్ద దండను కిందికి వ్రేలాడునట్లు ఉంచాలి.



చిత్రం-9.1

➤ లెర్నింగ్ స్కండ్ :

లెర్నింగ్ చిన్న దండ ముందుకు పెద్ద దండ వెనుకకు, భూమికి లంబం (నిటారు)గా ఉండునట్లు ఎడమ భుజానికి వ్రేలాడి దీసుకోవాలి.



చిత్రం-9.2

➤ లెర్నింగ్ ఆరామ్ :

కుడి చేతిలో పిడి పట్టుకోవాలి. లెర్నింగ్ ను ఎడమ భుజం నుండి బయటకు తీసి, ఎడమ చేతితో పెద్ద దండను పట్టుకుంటూ కుడి ప్రక్కకు తెస్తూ రెండు పిడులను చేర్చాలి. లెర్నింగ్ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.3

ఎడమ చేతితో పెద్ద దండను వదిలి చేతిని ఎడమ వైపుకు తేవాలి మరియు కుడిచేతిని లెర్నింగ్ తో పాటు కిందికి వ్రేలాడితీయాలి.

➤ ప్రారంభ స్థితి: హోశియార్

లెర్నింగ్ 1- ఎడమ చేతితో లెర్నింగ్ పెద్ద దండను పట్టుకొని కుడి ప్రక్క దగ్గరగా రెండు పిడులను పట్టుకొని కుడి ప్రక్క దగ్గరగా రెండు రెండు పిడులను చేర్చాలి. లెర్నింగ్ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.4

లెక్కింపు 2- ఎడమ చేతిని ఎడకు నేరుగా ముందుకు చాచుతు పెద్ద దండను ముందుకు మరియు కుడిచేతిని మడచి చిన్న దండను వెనుకకు వచ్చేటట్లు లెర్నిమ్నులాగాలి. లెర్నిమ్ భూమికి లంబంగా (నేరు) ఉండాలి. మడచిన కుడి మోచేయి నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి. చేతులు భుజానికి సమాంతరంగా ఉండాలి (చిత్రంలో చూపినట్లు).



చిత్రం-9.5

కార్యాచరణం 1 : చార్ ఆవాజ్

స్థితి : హోశియార్.

లెక్కింపు 1 : ముందుకువంగి చిన్నదండ పట్టుకొన్న కుడి చేయి మరియు పెద్ద దండ పట్టుకొన్న ఎడమ చేతిని పొదాల దగ్గర చేర్చాలి. కాళ్ళకునేరుగా కుడిచేయి ఉండాలి. లెర్నిమ్ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.6

లెక్కింపు 2 : నడుమున కొద్దిగాపై కెత్తుతూ చిన్నదండ పట్టుకొన్న కుడిచేతిని పైకిలాగాలి. ఎడమచేయి నేరుగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.7

లెక్కింపు 3 : శరీరం నేరుగా చేస్తూ కుడి మోచేతిని 90°కు రెట్టలు నేలకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు ఎడమ చేతిని మడచి పెద్ద దండను కుడి మోచేయి లోపలి భాగంలో పట్టుకోవాలి. మడచిన కుడిచేయి భుజానికి సమాంతరంగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.8

లెక్కింపు 4 : ఎడమ చేతిలో ఉన్న పెద్ద దండను పైకి మరియు చిన్నదండ ఉన్న కుడి చేతిని కిందికులాగాలి. లెర్నిమ్ను ముందుకు తెచ్చినప్పుడు, లెర్నిమ్ ద్వారా చూడునట్లు ఉండాలి.



చిత్రం-9.9

[ఇలా పదహారు లెక్కింపుల వరకు చేయాలి]

కార్యచరణం 2 : ఏక్ జగె

స్థితి : హాశియార్ లేదా చార్ ఆవాజ్ మొక్క చివరి లెక్కింపు నుండి.

లెక్కింపు 1 : లెర్నింగ్ను ఎడమవైపు తెస్తూ ముందుకువంగి ఎడమకాలి ముందు భాగాన బయట పార్వంలో పెద్దదండ లోపలికి మరె యు చిన్నదండ వెలుపలికి ఉండునట్లు, నేలకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు రెండు దండలను చేర్చాలి.



చిత్రం-9.10

లెక్కింపు 2 : నడుమును కొద్దిగా పైకెత్తుతూ కుడివైపుకు కొద్దిగా తిరుగుతూ చిన్న పిడిని పైకిలాగాలి. (చార్ ఆవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 2 లాగా)



చిత్రం-9.11

లెక్కింపు 3 : దేహాన్ని నేరుగా చేస్తూ చార్ ఆవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 3లాగా చేయాలి. ముఖం మరియు దేహం నేరుగా (ఎదురుగా) ఉండాలి.

శరీరాన్ని నేరుగా చేస్తూ కుడి మోచెత్తిని 90° కు వంచి భూమికి లంబంగా ఉండునట్లు, రేట్టలు నేలకు సమాంతరంగా ఉండు నట్లు మోచేయి లోపలి భాగలలో పట్టుకోని యుండాలి మడిచిన కుటచేతి భుజం సమాంతరంగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.12

లెక్కింపు 4 : లెక్కింపు మూడు స్థితిలోనే ఎడమ చేతిని కుడి వైపుకు నేరుగా చేసి లెర్నింగ్ను నేలకు లంబంగా పట్టుకోవాలి. కుడి చేతిలో గల చిన్న దండను దేహం వైపు లాగాలి.



చిత్రం-9.13

లెక్కింపు 5 : దేహాన్ని కుడివైపు వంచుతూ కుడిపాదం వెలుపలికి ఉండునట్లు లెర్నింగ్ను చేర్చాలి.

లెక్కింపు 6 : నడుమును కొద్దిగా ఎత్తుతూ ఎడమవైపు త్రిప్పుతూ లెర్నింగ్ను లాగాలి.

లెక్కింపు 7 : దేహాన్ని నేరుగా చేస్తూ కుడి చేతిని 90° కు వంచి భూమికి నేరుగా ఉండునట్లు, రేట్టలు నేలకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు పట్టు కోవాలి మడిచిన కుడిచేతి భుజం సమాంతరంగా ఉండాలి మూడులాగ చేయాలి.

లెక్కింపు 8 : ఎడమ చేతిని అదే దిక్కులో నేరుగా చేసి లెర్నిమ్ను భూమికి లంబంగా చాచాలి. కుడిచేతిలోగల చిన్న దండను దేహంవైపు లాగాలి.

[సూచన : ఈ కార్యచరణం చేయునప్పుడు మొదటి నాలుగు లెక్కింపులలో లెర్నిమ్ను ఎడమవైపు నుండి దేహం మాత్రం కుడివైపుకు అర్థ వృత్తంలాగా చలించాలి. తరువాత నాలుగు లెక్కింపులవరకు కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు చలించాలి. ఇలా పదహారు లెక్కింపులవరకు చేయాలి.]

కార్యచరణం 3 : ఆడిలగావ్.

స్థితి : హాశియార్ లేదా ఏక్ జగ్ యొక్క చివరి లెక్కింపునుండి.

లెక్కింపు 1 : ఏక్ జగ్ యొక్క లెక్కింపు 1 లాగా లేజిమ్ను ఎడమవైపు తిస్తూ ముందుకు వంగి ఎడమ కాలి ముందుభాగం వేలువల పార్షంలోపేద్ద దండలోపల మరియు చిన్న దండ వేలుపలికి ఉండినట్లు నేలకుసమాంతరంగ రేండు దండలు నల సాద్రం



చిత్రం-9.14

లెక్కింపు 2 : ఏక్ జగ్ యొక్క లెక్కింపు 2 లాగా చేయాలి

మడుముము కోడ్డిగా పైకేత్తుతు కోడ్డిగా త్రిప్పుతూ చిన్న పిడిని పైకి లాగాలి(బార్ అవాజ్ ముక్కు లేక్కింపు - 2 లాగు)



చిత్రం-9.15

లెక్కింపు 3 : ఎడమ కాలును కుడికాలి ముందునుండి కత్తెరలాగా పెట్టి తుదికాలును మాత్రం నేల మీద ఒత్తాలి. (పిల్లిన గ్రోవిని ఊదుతున్న కృష్ణునిలాగా) లెర్నిమ్ చార్ అవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 3లాగా చేస్తూ భుజాలు మరియు చేతులను కుడివైపుకు త్రిప్పాలి మరియు కుడివైపుకు చూస్తూవుండాలి.



చిత్రం-9.16

లెక్కింపు 4 : అదేస్థితిలో ఏక్ జగ్ యొక్క 3 లాగా ఏడమచేతిని.

కుటవైపుకు నేరుగా పేట్టి నిజమైన నేలకు నేరుగా పేట్టుకోవాలి కుడిచేతిలో చిన్న దండన్న శరిరం వైపుకు లాగాలి లెక్కింపు- 4 లాగా చేయడం



చిత్రం-9.17

లెక్కింపు 5 : ఎడమ కాలిని మూలస్థానంలో ఉంచుతూ ఏక్ జగె వ్ శరిరాన్ని మేరోవైపు పంచుతూ కలపాలి లేంకింపు 5 లాగా చేయాలి..



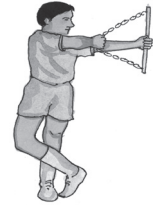
చిత్రం-9.18

లెక్కింపు 6 : ఏక్ జగె యొక్క లెక్కింపు 6లాగా. నడుమును కోడ్డిగోత్తుతూ ఏడమవైపు తిప్పుతూ లేజిమ్ లాగాలి.



చిత్రం-9.19

లెక్కింపు 7 : కుడికాలును ఎడమకాలి ముందునుండి కత్తెరలాగా పెట్టి, కుడితుదికాలును మాత్రం నేలపైన ఒత్తాలి. (పిల్లనగ్రోవి ఊదుతున్న కృష్ణునిలాగా) భుజాలను ఎడమవైపు త్రిప్పుతూ లెరిము ను ఏక్ జగె లెక్కింపులాగా చేయాలి.



చిత్రం-9.20

లెక్కింపు 8 : అదేస్థితిలో ఏక్ జగె యొక్క లెక్కింపు 8లాగా చేయాలి.

సూచన : ఈ కార్యచరణం ఏక్ జగె కార్యచరణంలాగా ఉండి 3మరియు 7 లెక్కింపులకు కాళ్ళను మార్చాలి. 5 మరియు 1 లెక్కింపులకు మూలస్థితికి తేవాలి ఇలా పదహారు లెక్కింపుల వరకు చేయాలి].

కార్యాచరణం 4 : గజబెల్

స్థితి : హాశియార్

లెక్కింపు 1 : ఎడమకాలును ముందుకు పెట్టి, ముందుకు వంగి చార్ ఆవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 1లాగాలి. ముందుకు వంగి చిన్నదండ పట్టి తుడిచేయి మరియు పేద్ద దండ పేట్టిని ఏడమ చేతిని పాదాల దగ్గరకలపాలి కాళ్ళు నేరుగా మడిచేయ ముందుండాలి లేజిమ్ నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి



చిత్రం-9.21

లెక్కింపు 2 : నడుమును కొద్దిగా పైకి ఎత్తుతూ చార్ ఆవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 2 లాగా చేయాలి నడుము కొద్దిగా పైకెత్తుతూ చిన్న దండ పేట్టిని కుడిచేయిపైకి లాగాలి ఏడమ చేయి నేరుగా వుండాలి



చిత్రం-9.22

లెక్కింపు 3 : కుడికాలును ఎడమకాలి ప్రక్కలో ఎత్తి పెట్టుతూ చార్ ఆవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 3లాగా చేయాలి. శరీరాన్ని నేరుగా పేట్టుతూ కుడి మోచేయిని 90° కు వంచి భూమికి నేరుగా ఉంపచ్చు మరియు రేట్టలు నేలకు సమాంతరంగా వుండువచ్చువత్తుకోవాలి ఏడమచేతిని వంచి పేద్దదండాన్ని తుది మాచేతి లోపలో భాగం లో పేట్టుకోని వుండాలి మడిచిన తుదిచే భుజం సమాంతరంగ వుండాలి.

లెక్కింపు 4 : ముందుకు నేరుగా భూమికి లంబంగా లెర్నిమ్ ను లాగాలి. (హాశియార్ స్థితిలాగా)

[నూచన: తరువాత నాలుగు (5నుండి 8) లెక్కింపులను ఈ మొదటి (ముందు)లాగా పునరావర్తనం చేయాలి]



చిత్రం-9.23

[నూచన: ఇదే వ్యాయామాన్ని తరువాత 8 లెక్కింపులకు కుడికాలు వెనుకకు పెట్టుతూ మూలస్థానానికి వెను తిరగాలి].

కార్యచరణం 5 : పవిత్ర

పవిత్ర హాశియార్: కుడికాలును ఒక అడుగు వెనుకకు పెట్టాలి. (కుడి పాదం ప్రక్కకు 90° ఎడమ మోకాలిని కొద్దిగా మడచి ఉంచాలి. నడుమునుండి పైభాగం నేరుగా లెర్నిమ్ హాశియార్ స్థితిలాగా ఉండాలి.



చిత్రం-9.24

లెక్కింపు 1 : దేహాన్ని ముందుకు వంచి ఎడమ పాదం దగ్గర లెర్నిమ్ను కలపాలి.



చిత్రం-9.25

లెక్కింపు 2 : దేహాన్ని కొద్దిగా పైకి ఎత్తుతూ నడుమును కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పి రెండు కాళ్ళ మధ్య లెర్నిమ్నులాగాలి.



చిత్రం-9.26

లెక్కింపు 3 : శరీర బరువును కుడికాలికి మార్చుతూ మిడిమలన వెనుకకు త్రిప్పి కుడి మోకాలును మడచి మొదటి దిక్కుకు వ్యతిరేక దిక్కులో ముఖం పెట్టి చార్ ఆవాజ్ యొక్క లెక్కింపు 3లాగా చేయాలి.



చిత్రం-9.27

లెక్కింపు 4 : లెర్నిమ్తో పాటు ఎడమవైపుకు తిరుగుతూ (వెనుకటి మూల దిక్కుకు) రెండు మిడిమిలపైన దేహం త్రిప్పి పవిత్ర హాశియార్ స్థితికి దేహం త్రిప్పి పవిత్ర హాశియార్ స్థితికి రావాలి.



చిత్రం-9.28

[సూచన : ఈ విధంగా పదహారు లెక్కింపుల వరకు కొనసాగించాలి.]

కార్యచరణం : పైన నేర్చిన లెర్నిమ్ కవాయతులను ఇంథలో అభ్యాసం చేసుకొనేనట్లు సూచించాలి.

పాఠం-10

పద కవాయత్

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలను నేర్చుకుంటారు :

- సావధాన్
- విశ్రామ్
- కదంతాల్
- వరుసల విభజన

చలనాలు

పదకవాయిత చలనాలు విద్యార్థి శరీరం నిలువును నుదారించడం మరియు నేరుగా నిలబడేందుకు సహాయపడే వ్యాయామ కార్యచరణం. విద్యార్థులలో క్రమశిక్షణ పెంపొందిస్తుంది. ఆ విధంగా ఇక్కడ కొన్ని చలనాలు గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం.

అ-సావధాన్- ఆజ్ఞ:- క్లాస్..... సావ.....ధాన్.

ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు ఎడమ కాలును ఎత్తికుడికాలు దగ్గర జతచేసి చేతులను మడచుకొని తొడ ప్రక్కకు తీసుకురావాలి. రెండు పాదాల మధ్య అంతరం 6 నుండి 7 అంగుళాలు వుండాలి. (వెనుక మిడిమ కలిపినపుడు). దృష్టి భూమికి సమాంతరంగా వుండాలి. పాదాలు 'V' ఆకారంలో వుండి శరీరాన్ని కదలించకూడదు.



చిత్రం-10.1 సావధాన్

ఆ. విశ్రామ్- క్లాస్ విశ్రామ్ : ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు విద్యార్థులు ఎడమ కాలును ఎత్తి ఎడమ వైపు అడుగు దూరం కుడి కాలునుండి ప్రక్కకు వుంచాలి మరియు చేతులను వెనకు వైపు తీసుకుని ఎడమ అర చేయిపై కుడి అరచేయిని వుంచి ఎడమ బొటన వ్రేలు లోపలకు, కుడి చేయి బొటనవ్రేలు. పైభాగానికి వచ్చేవిధంగా చేయాలి. చేతులు నేరుగా వుంచాలి. రెండు కాళ్ళపై సమానంగా బరువును వుంచాలి.



చిత్రం-10.2 విశ్రామ్

ఇ) ఆరాముసే, స్ట్యండ్ ఈజ్ : ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు విశ్రమ్ స్థితిలో వున్న విద్యార్థులు చేతులను సడలించాలి, అయితే చేతులను వేరు చేయరాదు.

ఈ) కథం-తాల్ : క్లాసుకదంతాల్ మార్కోచైమ్ - మార్క)

ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు 1వ లెక్కింపుకు ఎడమ కాలను ఎత్తి నేలను కొట్టి కుడి కాలును పైకి ఎత్తాలి. రెండవ లెక్కింపుకు కుడి కాలును కొట్టాలి.

ఈ విధంగా ఏక్- దో- ఏక్ అనుగుణంగా కదంతాల్ కొనసాగించాలి. ఈ సందర్భంలో శరీరం నేరుగా వుండి, చేతులను తొడ ప్రక్కవుంచాలి.

ఉ) థమ్: (క్లాస్ - హాల్స్) కదంతాల్ చేయునపుడు క్లాస్ థమ్ ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు (కుడికాలుపై థమ్ ఆజ్ఞ ఇవ్వాలి) ఎడమ కాలును ఏక్ అని నేలను కొట్టి కుడికాలును దో అని ఎడమ కాలుకు జోడించి సావదాన్ స్థితికి రావలెను.



చిత్రం-10.3 కథం-తాల్

ఊ) వరుస విభజన : (తీన్ లైన్)

1. మొదటి ఆజ్ఞ - క్లాస్-లంబా దహినే-చోటా బాయే మేరే సామ్మే ఏక్ లైన్ బన్.
2. రెండవ ఆజ్ఞ - క్లాస్ దహినేసే ఏక్ సే దో తక్ - గింతి.....కర్
విద్యార్థులు కుడివైపునుండి ఏక్ దో -అని ఆఫ్ జగఫర్ లెక్కపెట్టాలి
3. మూడవ ఆజ్ఞ - నంబర్ ఏక్-ఏక్ కదం ఆగే నంబర్ దో - ఏక్ కదం పీచే, తీస్ నంబర్ చార్ కదం ఆగే కతాలె పైల్ జావ్ - విద్యార్థులు ఆజ్ఞ అనుసారం మూడు వరసలు నిర్మాణం చేస్తారు.
4. నాల్గవ ఆజ్ఞ - క్లాస్ దైనే చలేగా దైనే మూడ్ - అనే ఆజ్ఞ ఇచ్చినపుడు కుడివైపు తిరిగి ఒక చేయి అంతరం తీసుకొంటూ 3-3 వరుసలలో నిలబడటం.

కార్యచరణం : పైన తెలిపిన పద కవాయితు దశలను అభ్యాసం చేయువిధంగా ఉపాధ్యాయులు అభ్యాసం చేయించాలి.

పాఠం-11

వినోదపు ఆటలు

ప్రతి మానవుడు తన ఖాళీ సమయాన్ని సంతోషకరంగా వుండేందుకు ఇష్టపడుతారు. తన ఇష్టాన్ని తీర్చుకోవడానికి ఉద్భవించిన క్రీడలే వినోదపు ఆటలు. ఈ క్రీడల లక్షణాలు ఏవనగా:

- నిర్దిష్టమైన నియమాలుండవు.
- నిర్దిష్టమైన సమయం (కాల) పరిమితి వుండదు.
- నిర్దిష్టమైన అంకణం (కోర్టు), కొలతలు వుండవు.
- నిర్దిష్టమైన ఆటగాళ్ళ సంఖ్య వుండదు.
- విద్యార్థులందరు (వికలాంగులు కూడా) క్రీయాశీలకంగా పాల్గొను ఉద్దేశం కలిగి ఉండాలి.
- ఈ వినోదపు ఆటలన్నింటిలో ఔట్ అయిన ఆటగాళ్ళను బయటకు పంపకుండా ప్రత్యర్థి జట్టువారికి అంకం ఇవ్వడం ద్వారా ఔట్ అయిన ఆటగాళ్ళను కొనసాగించి, ఆటకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వడం.

ఆటలు

- కాడెడ్లు
- తపాలా కార్యాలయం
- లగోరి (అబ్బబ్బ)
- గురు-శిష్యులు
- చేప మరియు వల
- పాద స్పర్శ
- నమస్కారం.
- గాంధీజీ, స్వామిజీ, నేతాజి
- చీమల వరుస
- నాయకుడెవరు
- పాము ముంగిస ఆట
- బస్తా మోయడం

1. గూళి సమరం (కాడెడ్డు)

విద్యార్థులను రెండు సమాన గుంపులుగా విభజించి, రెండు (2) వరుసలను ఎదురెదురుగా నిలబెట్టి, క్రమ సంఖ్యలు ఇవ్వండి. రెండు వరుసల మధ్యలో వృత్తం గీయండి. ఉపాధ్యాయులు ఏదైనా ఒక సంఖ్య పిలవాలి. 2 గుంపులనుండి ఆ సంఖ్యవారు వచ్చి, వృత్తంలో తమతమ ఒక కాలును మడచి, వెనుక చేతులతో పట్టుకోవాలి. ఒకరికొకరు తమ భుజాలతో మరొకరికి గుద్దాలి. ఎవరు ముందుగా వృత్తం నుండి బయటికి నెట్టబడుతారో లేదా కాలును వదులుతారో వారు ఓడినట్లు. గెలిచిన జట్టుకు ఒక అంకం. ఇలా ఆట కొనసాగించి, నిర్దిష్ట సమయంలో ఎక్కువ అంకములు పొందిన జట్టు గెలిచినట్లు.

శక్త జీవనం నిశ్శక్తియే మరణం



చిత్రం-11.1

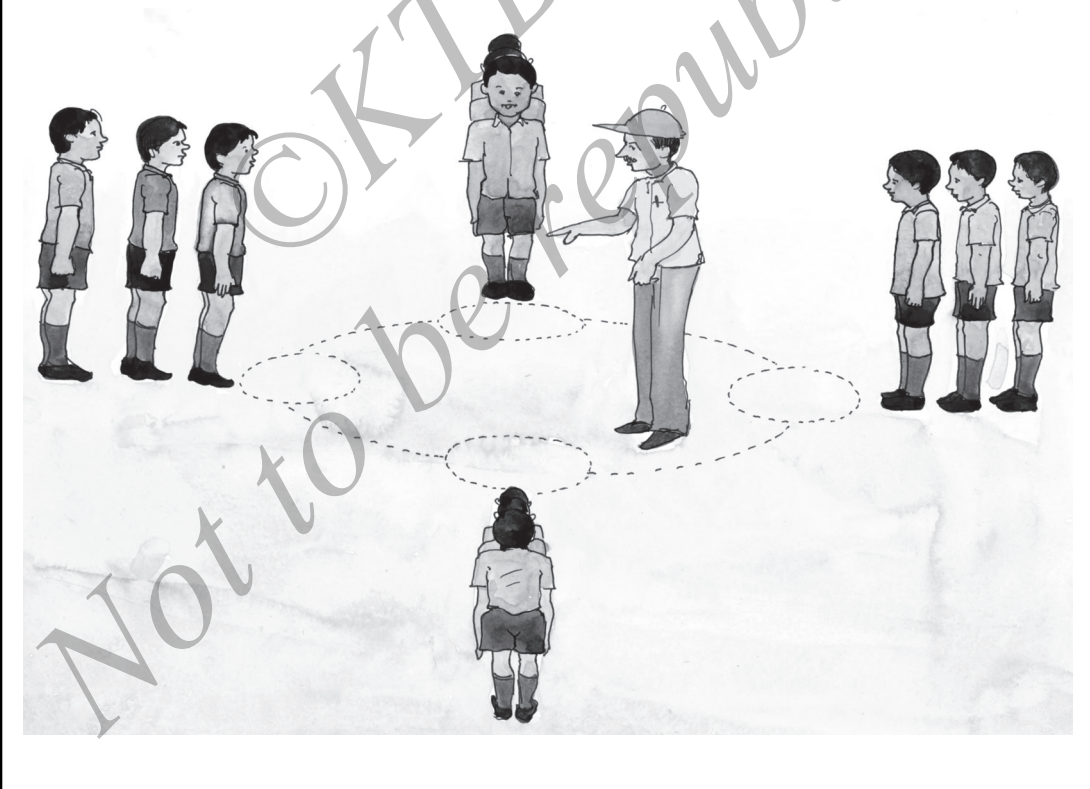
సూచన:- (ఈ ఆటలో నుదురు తల నుండి ఆట ఆడవలసిననూ విద్యార్థుల హిత దృష్టితో భుజంతో ఆట ఆడునట్లు ఇక్కడ సూచించడమైనది)

2. తపాలా కార్యాలయం

పిల్లలను 7-8 వరుసలు చేసి కూర్చోబెట్టండి. ప్రతి వరుసకూ ఒక్కొక్క ఊరపేరు ఇవ్వండి. ఉదా:- బెంగుళూరు, మైసూరు, బీదర్ నాయకుడైనవారు వెలుపల నిలబడి తపాలా పెట్టె బీదర్ నుండి బెంగుళూరుకు వెళ్ళాలి అంటాడు. వెంటనే బీదర్ మరియు బెంగుళూరు వారు స్థలం మార్చుతారు. అప్పుడు నాయకుడు పరుగెత్తి వెళ్ళి ఖాళీ స్థలంలో కూర్చోవాలి. స్థలం దొరకనివారు నాయకుడై వేరే ఊర్ల పేరు చెప్పాలి. ఈ విధంగా ఆట కొనసాగించాలి.

అందరూ నాయకుడవడానికి అవకాశం కల్పించాలి.

“దేహాన్ని వంచండి, మనస్సును తిద్దుకోండి”.



చిత్రం-11.2

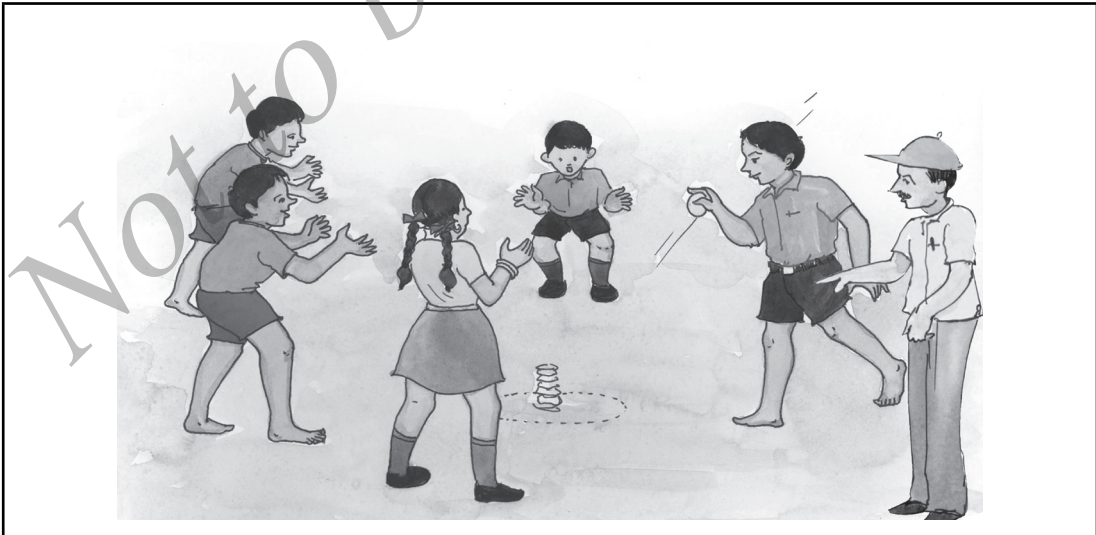
సూచన:- ఉపాధ్యాయులు ఈ ఆటను ఖో -ఖో- ఆటకు పూరక ఆటగా ఆడించచ్చు .

3. లగోరి (అబ్బబ్బ)

విద్యార్థులను రెండు గుంపులుగా విభజించండి. సమతలంగానున్న 7-8 చిన్న రాళ్ళలను 8నుండి 10 మీ దూరంలో ఒకదానిపైన మరొకటిని అమర్చండి టాస్ గెలిచిన గుంపులో ఒకరు 3 సార్లు బంతితో కాళ్ళను కిందకు పడగొట్టుటకు ప్రయత్నించెదరు.

మరొక జట్టు వెనుక నిలబడి నేలపైనుండి దొర్లుతూ వచ్చు బంతిని పట్టడానికి ప్రయత్నం చేస్తారు. ఇలా బంతిని పట్టుకుంటే కొట్టిన వాని వంతు ముగుస్తుంది. ఇంకొకరి వంతు ఏ గుంపైతే లగోరిని పడగొట్టునో. ఆస్థలాన్ని వదలి పరుగెత్తుతారు. రక్షణ గుంపు బంతితో వ్యతిరేక గుంపును కొడుతారు. ఇలా కొట్టేటప్పుడు దెబ్బ మోకాలికి పడగొట్టిన గుంపు రక్షణ గుంపు దెబ్బలను తప్పించుకొని, లగోరిని మొదటి లాగానే ఒకదానిపైన మరొకదానిని జోడిస్తే, 1 మార్కు దొరుకుతుంది. మళ్ళీవారే లగోరిని పడగొట్టుతారు. మరియు బంతిని కాలిలో దూరంగా తిసుకొని పోవచ్చును. అప్పుడు వారిలో ఒకరు లగోరి జోడించవచ్చును. రక్షణ ఆటవారు లగోరి దగ్గరగల వానికి బంతిని అందిస్తూ, రాళ్ళు జోడించువారిని దూరంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించవచ్చును.

“వెయ్యిసార్లు ఓడిననూ మరొకసారి ప్రయత్నించండి-”



చిత్రం-11.3

4. గురు శిష్యులు

ఒక వృత్తం గుర్తించండి (గీయండి). మీలో ఒకరిని గురువుగా పెట్టుకోండి. మరొకరిని శిష్యునిగా పెట్టుకోండి. మిగిలినవారు వృత్తంలోపల ఉండాలి. గురువు తన దగ్గర గల శిష్యునికి “పట్టుకో” అన్నప్పుడు శిష్యుడు తనకు దొరికినవారిని గురువు దగ్గరకు పిలుచుకొని పోవాలి. వారికి గురువు “దీక్ష” ఇచ్చి వారిద్దరికీ వేరేవాళ్ళను పట్టుకోవడానికి ఆజ్ఞ చేస్తాడు ఈ విధంగా ఆట కొనసాగించ బడుతుంది. చివరివరకు దొరకొని విద్యార్థికి “శ్రేష్ఠ శిష్యుడు” గౌరవం ఇచ్చి ప్రశంసించాలి.

“ కండ్లు ఉండేవరకు చూపు, కాళ్ళు ఉండేవరకు నడక ”



చిత్రం-11.4

సూచన:- ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా ఆటసమయం నిర్ణయించాలి.

5. చేప మరియు వల

ఒక చదరం గుర్తించండి (గీయండి). ఆటగాళ్ళలో ఒకరు మత్స్యకారుడు కావాలి. మిగిలిన వారు చదరంలోపల ఉండాలి.

ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదినప్పుడు మత్స్యకారుడు చదరంలోని చేపలను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. చేపలు తప్పించుకోవాలి. ఎవరైనా మత్స్యకారునికి దొరికితే, వారు మత్స్యకారుడి చేయి పట్టుకొని వేరే చేపలను పట్టుకోవడానికి ఇద్దరు ప్రయత్నించాలి. వేరే చేపలు పట్టుకోవడానికి ఈ విధంగా దొరికిన వారందరూ మత్స్యకారుని చేయిపట్టుకొని వల అవుతారు. వల చివరన గల ఇద్దరు చేప పట్టుకోవాలి. చేపలు చేతుల మీద ఎగరవచ్చు. కింది నుండి వల లాగకూడదు. చదరం వెలుపల వెళ్ళిన వారు కూడా వలలో చేరుకోవచ్చు అయితే వల లాగకూడదు. చదరం వెలుపల వెళ్ళిన వారు కూడా చేరుకుంటారు. చివరలో మిగిలినవారు “బలమైన చేప”గా వారిని ప్రశంసించాలి.

“శక్తితో అయ్యేపనిని యుక్తితో సాధించాలి”



చిత్రం-11.5

నూచన:- ఉపాధ్యాయులు ఈ ఆటను కబ్బడి ఆటను పూరక ఆటగా ఆడించవచ్చును.

6. పాద స్పర్శ

ఒక వృత్తం గీయండి. వృత్తంలో పిల్లలు ఉండేటట్లు చేయండి. వారిలో ఒకడు నాయకుడు కావాలి (గాడిద కావాలి) హస్తములు పాదాలు నేలపై ఉండునట్లు చేయాలి. (గాడిద లాగా) ఉపాధ్యాయుడు ప్రారంభం (start) ఇచ్చిన వెంటనే గాడిద వృత్తంలోపల నడుస్తుంది. తన వెనుక కాలితో వృత్తంలోపల గలవారిని తాకడం ప్రయత్నించాలి. తాకించుకొన్నవారు గాడిద అవుతారు. వృత్తం వెలుపలికి వెళ్ళిన వారు కూడా గాడిద అవుతారు. ఈ రెండింటిలో ఏది ముందుగా జరిగితే వారు గాడిదగా ఆటను కొనసాగించాలి. గాడిద తన ముందుకాలును పైకి ఎత్తకూడదు, నిలబడకూడదు.

“చేతికి మట్టి అయితే నోటికి పెరుగవుతుంది”.



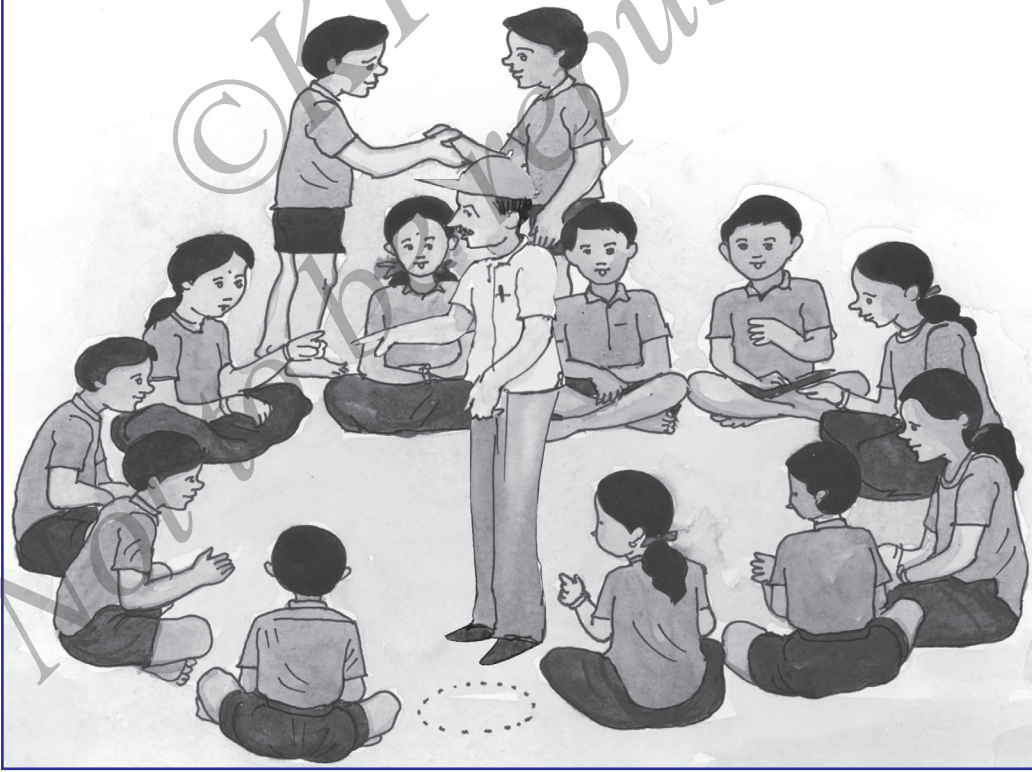
చిత్రం-11.6

సూచన:- ఉపాధ్యాయులు ఈ ఆటను కబ్బడి ఆటకు పూరక ఆటగా ఆడించవచ్చు

7. నమస్కారం

ఒక వృత్తంలో విద్యార్థులు కూర్చోవాలి. వారిలో ఒకరు వృత్తానికి వెలుపల ఉండాలి. అతడు పిల్లల చుట్టూ పరుగెడుతూ తనకు ఇష్టమొచ్చినవారిని ముట్టి పరుగెత్తాలి. ముట్టించు (తాకించు) కొన్నవాడు. అతని వ్యతిరేక దిక్కులో పరుగెత్తాలి. ఇద్దరు ఎదురు పడినప్పుడు నిలబడి చేతులు కలిపి, నమస్కారం ఎలాగున్నారు? అని అడిగి తరువాత పెరుగెత్తాలి. ముందుగా ఖాళీ స్థలానికి వచ్చిన వారు కూర్చోంటారు స్థలం దొరకనివారు పరుగెత్తుతూ పైవిధంగా ఆట కొనసాగించాలి. అందరికీ అవకాశం కల్పించాలి.

“శే శేచి నిలబడు గురి చేరేవరకు ఆగవద్దు”

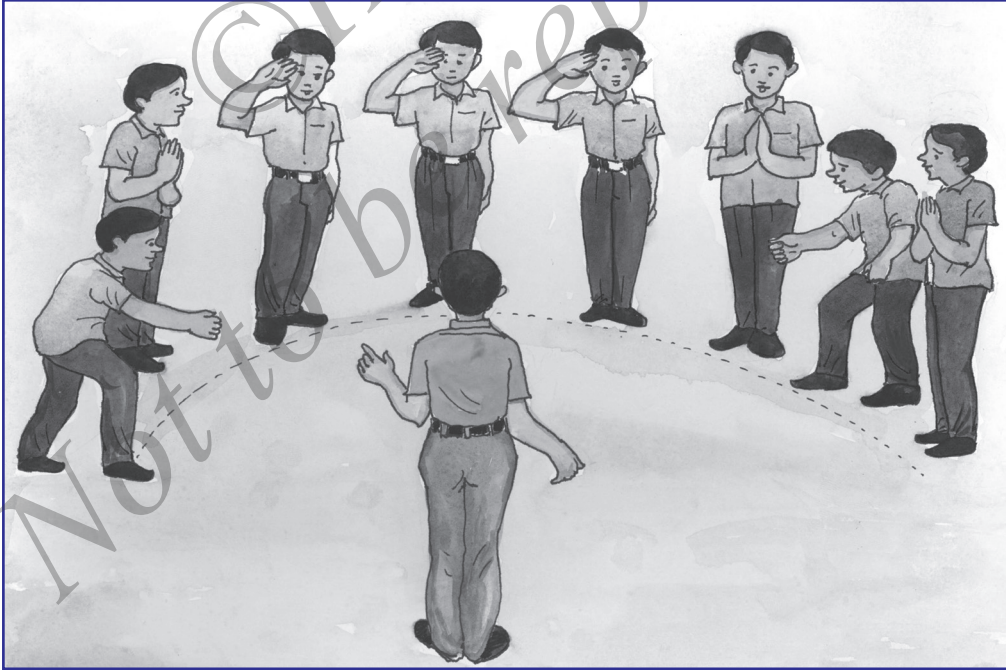


చిత్రం-11.7

8. గాంధీజీ, స్వామీజి, నేతాజి

ఆటగాళ్ళు అర్థ వృత్తాకారంలో నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయులు అందరికీ కనబడునట్లు ఎదురుగా నిలబడి, గాంధీజీ అనగా ఆటగాళ్ళందరూ ఎడమ చేతిలో పుస్తకం, కుడిచేతిలో వాసం (కర్ర) పట్టుకొన్నట్లు నిలబడాలి. స్వామీజి అన్నప్పుడు రెండు చేతులు కలిపి తలవంచి నిలబడాలి. నేతాజి అన్నప్పుడు 'సావ్ ధాన్' స్థితిలో నిలబడి సెల్యూట్ చేయాలి. ఉపాధ్యాయులు ఇలా పదే పదే చెప్పి గమనించాలి. అలాగే పేర్లను వెనుక ముందు చెప్పి, ఆటగాళ్ళ ఏకాగ్రత పరీక్షించాలి. బాగా చేసిన వారిని అభినందించాలి.

“ఎక్కువ మాట్లాడే వారు పని చేయవారు కాదు”



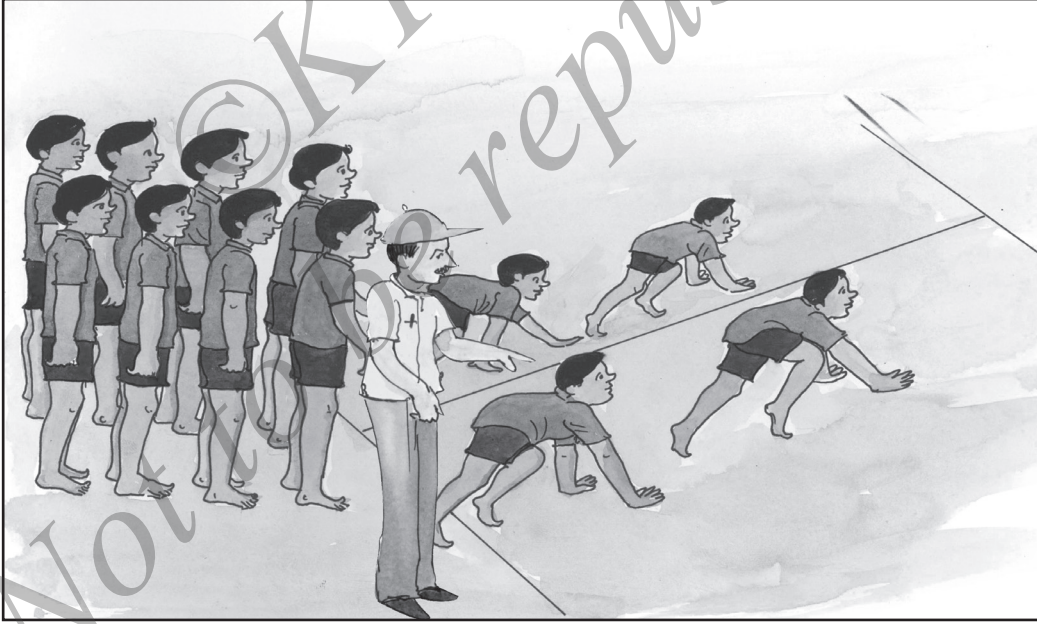
చిత్రం-11.8

9 చీమల వరుస

ఆటగాళ్ళను రెండు సమాన జట్లుగా చేసి, ప్రారంభ గీత వేయండి.

సుమారు 20 మీ దూరంలో ముగింపు గీత వేయండి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదిన వెంటనే, ఒకరి వెనుక మరొకరు ప్రారంభ గీత నుండి కాళ్ళు చేతుల మీద నడుస్తూ, చీమలాగా నడవాలి. ఏ వరుస వెనుకనున్నవారు అంతిమ గీతను త్వరగా దాటుతారో, ఆ జట్టు గెలిచినట్లు గెలిచిన వారిని అభినందించి, మళ్ళీ ఆట కొనసాగించాలి.

“ఆటలతో ఆరోగ్యం, ఆటలతో ఆనందం”



చిత్రం-11.9

సూచన:- ఉపాధ్యాయులు ఈ ఆటను ఖో -ఖో ఆటకు పూరక ఆటగా ఆడించవచ్చు

10. నాయకుడెవరు ?

ఒక వృత్తాకారంలో ఆటగాళ్ళందరూ కూర్చోవాలి. వారిలో ఒకరు పోలీస్ గా కొద్ది దూరంలో నిలబడాలి. వృత్తంలో గల వారిలో ఒకరు నాయకుడై చప్పట్లు కొట్టడం ద్వారా ఆట ప్రారంభిస్తాడు. ఆప్పుడు మిగిలిన వారందరూ నాయకుడిని అనుసరిస్తారు. ఇప్పుడు పోలీస్ వృత్తం లోపల నిలబడి నాయకుడిని వెతకడం ప్రారంభిస్తాడు. నాయకుడు పోలీసుకు తెలియకుండా వేర్వేరు నటనలు చేస్తాడు. మిగిలినవారు పోలీసుకు నాయకుడు ఎవరో తెలియనట్లు అనుసరిస్తారు. పోలీస్ నాయకుడు కాని వారిని చూపినచో, ఏదైనా ఒక చిన్న వినోద కార్యక్రమం చేయాలి. తరువాత నాయకుడు పోలీస్ అవుతాడు. వేరేవారు నాయకుడై ఆట ప్రారంభిస్తాడు. ఈ ఆటలో అందరికీ అవకాశం కల్పించాలి.

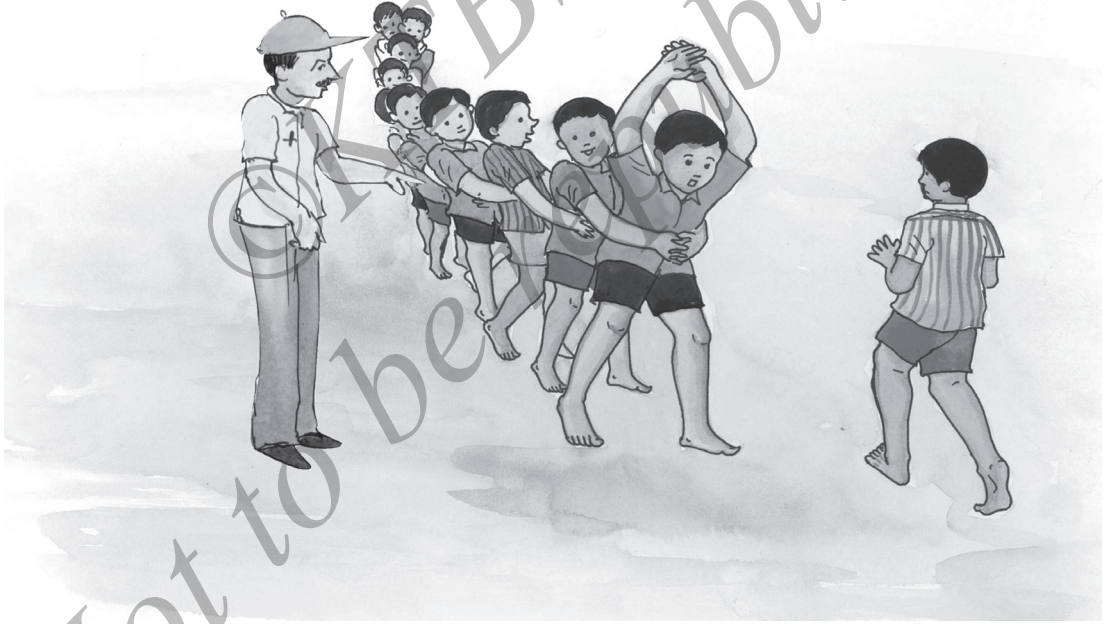
“ప్రతి వ్యక్తి ఒక అద్భుత మైన శక్తి”



చిత్రం-11.10

11. పాము ముంగిస ఆట

పిల్లలను ఎత్తుకనుగుణంగా నిలబెట్టండి. ఎత్తైన పిల్లలు తమ ముందునున్నవారి నడుమును చేతులతో గట్టిగా పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు వరుస పాములాగా పొడవుగా ఉంటుంది. వరుసలో ముందున్న వాడు చేతులను పాము పడగ లాగా చేసుకోవాలి. అతని ముందు మరొకరు ముంగిస అవసరమిస్తుంది. ముంగిస పాముతోక (వరుసలో చివరి వాడిని)ను ముట్టడానికి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడు పాము పడగలాగా ముందున్న విద్యార్థితోక ముట్టకుండా అరికట్టుచుండాలి. ఒక వేళ తోకను ముట్టితే ముట్టించు



చిత్రం-11.11

సూచన:- ఉపాధ్యాయులు ఈ ఆటను ఖో -ఖో ఆటకు పూరక ఆటగా ఆడించవచ్చు

12. ఉప్పు మూటాట

పిల్లలను రెండు సమాన జట్లు చేయండి. ప్రారంభ గీత వేసి, 15-20 మీ. దూరంలో రెండు జట్ల ముందు ఒక్కొక్క వస్తువు ఉంచండి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదిన వెంటనే ఆయా జట్ల ముందుగల ఇద్దరిద్దరు ఒకరు మరొకరిని తన వీపుపైన ఎక్కించుకొని, వారి ముందున్న వస్తువు చుట్టూ తిరుగుచుండాలి. ప్రారంభ గీతకు త్వరగా వచ్చిన వారికి ఒక అంకం లభిస్తుంది. ఇలా జట్టులోని జంటలందరికీ అవకాశం కల్పించాలి. చాలా ఎక్కువ అంకములు పొందిన వారు విజేతలవుతారు. దీనివల్ల బలం మరియు వేగం పెరుగుతుంది.

“ఆరోగ్య వంతుడైన మానవుడు దేశ సంపదలాంటి వాడు”



చిత్రం-11.12

సూచన:- ఉపాధ్యాయులు ఈ ఆటను కబ్బడి ఆటకు పూరక ఆటగా ఆడించవచ్చు



పాఠం-12 **జాతీయ సమైక్యత**

“రుండా ఊంచా రహే హమార”

రుండా ఊంచా రహే హమారా
 విజయీ విశ్వ తిరంగా ప్యారా || రుండా ||
 సదా శక్తిసర్ సానేవాలా
 ప్రేమ సుధా బరసానేవాలా వీరోంకో హర్ షానేవాలా
 మాతృ భూమికా తనుమన్ సారా || రుండా ||
 శానన ఇసకీ జానే పాయే
 చాహే జాన్ భలే హీ జాయే
 విశ్వ విజయ కర్కే దిఖలాయే
 తబ్ హో వే ప్రణ పూర్ణ హమారా || రుండా ||
 ఆవో, ప్యారె వీరో ఆవో,
 ఏక్ సాథ్ సబ్ మిల్ కర్ గావో
 భారత్ మాతకి జై జై బోలో
 రుండా హై ప్రాణో సె ప్యారా || రుండా ||

శ్యామ్లాల్ గుప్తా

భావార్థం (తాత్పర్యం) :-

మనందరి ప్రీతి కరమైన, విశ్వ విజయపు మూడు రంగుల జెండా ఎల్లప్పుడూ ఎత్తులో ఎగరనీయండి. సదా శక్తినిచ్చు ప్రేమ సుధను కురిపించు వీరులకు పౌరుషం, ఉత్సాహాన్నిచ్చు ఈ మన జెండా, దేశ ప్రజల తనుమనువంతా అయింది.

ఈ జెండా కీర్తి, గౌరవం పెంచడానికి మరియు రక్షించడానికి ప్రాణాన్నైనా అర్పిద్దాం. ఈ త్రివర్ణ జెండాను, ప్రపంచానికి విజయ పతాకంగా చేసినప్పుడు మన ప్రతిజ్ఞ నెరవేరుతుంది.

విశేష సూచన : సమయం దొరితినప్పుడల్లా ఉపాధ్యాయుల దీనితోపాటు, ఇంకేవైనా ప్రాంతీయ గీతాలను ప్రయోగాత్మకంగా పాడించవచ్చు.

విశేష సూచన : సరైన వాక్యమేళం సంయోజనంతో గీతాన్ని అభ్యాసం చేయించి, చెప్పించాలి.

తాత్వికం

పాఠం- 13

వ్యాయామ శిక్షణ అర్థం

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు:-

- వ్యాయామ శిక్షణ అర్థం
- వ్యాఖ్యానం.

ప్రస్తావన:-

వ్యాయామ శిక్షణ సాధారణ శిక్షణలో ఒక అవిభాజ్య అంగం. సామాన్య శిక్షణ చర్చాత్మక విషయాలతో కూడి ఉంటే, వ్యాయామ శిక్షణ కార్యాచరణలు అను తత్వం కల్గి ఉంటుంది. వ్యాయామ కార్యాచరణలనుండి పిల్లలలో మానసిక, శారీరక, భావనాత్మక లక్షణాల పెంపుదల అవుతుంది.

వ్యాఖ్యానం:-

1. “సామాన్యంగా వ్యక్తి శరీరంలో వేర్వేరు భాగాలకు వ్యాయామ కార్యాచరణల ద్వారా తర్ఫీదు ఇచ్చేదే వ్యాయామ శిక్షణ”.
2. మార్షల్ ప్రకారం “వ్యక్తి చలనాలనుండి వచ్చే అనుభవాల మొత్తమే వ్యాయామ శిక్షణ”.
3. సి. వి. బ్యూక్ ప్రకారం “యోగ్యమైన శారీరక కార్యాచరణల ద్వారా శారీరక, మానసిక, సామాజిక మరియు భావనాత్మకంగా యోగ్యమైన పౌరులను తీర్చిదిద్దేదే వ్యాయామ శిక్షణ”.

“శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం”

వ్యాయామ శిక్షణ ద్వారా విద్యార్థుల శరీరంలోని అవయవాలన్నింటికీ వ్యాయామాలనిచ్చి, వారిని దృఢత్వం చేయవచ్చు. దీనికి తోడు ఆటల ద్వారా సంతోషాన్నిచ్చి నాయకత్వ లక్షణాలైన ధైర్యం, క్రీడా మనోభావం, సహకార మనోభావాలు పెంచి, దేశ ఉత్తమ పౌరులుగా తయారు చేయడానికి వ్యాయామ శిక్షణ సహాయపడుతుంది.

వ్యాయామ శిక్షణ ద్వారా పాఠశాలలోని ప్రతి విద్యార్థికి వ్యాయామ కార్యచరణలు చేయించి, ఆరోగ్యకరమైన వాతావరణం (పరిసరం) తయారు చేయడమే వ్యాయామ శిక్షణ ప్రముఖ గురి. ఈ దిశలో పైన తెల్పిన వ్యాఖ్యానాలన్నీ ముఖ్యమైన అర్థం ఇస్తున్నాయి.

దృఢమైన దేహంలో దృఢమైన మనస్సు అను సామెత నిజం కావాలంటే పాఠశాలలోని ప్రతి విద్యార్థికి వ్యాయామ కార్యచరణలను చేయించి, సకారాత్మక ఆలోచనల ద్వారా దృఢమైన దేహం మరియు మనస్సును పెంచడం ఉపాధ్యాయుల ప్రధాన కర్తవ్యం.

“పది ఆసుపత్రులను నిర్మించే దానికంటే, ఒక క్రీడాంగణం నిర్మించడం ఉత్తమం”
- స్వామి వివేకానంద.

“క్రీడలు లేని జీవనం కీటకాలు తిన్న పండులాంటిది”

ఆభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. “శిక్షణ చదవడంవల్ల అయితే వ్యాయామ శిక్షణ _____”
2. వ్యాయామం నుండి _____ నిరోధక శక్తి వృద్ధి చెందును.
3. వ్యాయామ శిక్షణ నుండి శరీరం మరియు _____ అభివృద్ధికి సహాయం అగును.

II జతపరచి రాయండి.

- | ‘అ’ | - | ‘ఆ’ |
|-----------------------|---|----------------------------|
| 1. దృఢమైన దేహంలో | - | నిరోధక శక్తి |
| 2. క్రీడలు లేని జీవనం | - | దృఢమైన మనస్సు |
| 3. వ్యాయామం నుండి | - | కీటకాలు తిన్న పండులాంటిది. |

పాఠం-14

కబడ్డీ

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలను నేర్చుకుంటారు :-

- కబడ్డీ చరిత్ర
- కబడ్డీ ఆట నియమాలు
- కబడ్డీ ఆటనైపుణ్యం.

ప్రస్తావన:-

భారతదేశంలో పుట్టి పెరిగిన ఆటలలో కబడ్డీ ఒకటి. ఇది పూర్తిగా జన ప్రయత్నమైన స్వదేశీ క్రీడ. గ్రామాలలో పుట్టి ఆసియా పోటీలకు అర్హత కలిగినది. ఇది ఒక శక్తివర్ధక ఆట. ఏ విధమైన ఉపకరణాలు లేని ఆట, తక్కువ ఖరీదుగల సరళమైన ఆట ఇది. ఈ ఆటకు కౌశల్యం శక్తి, కదలిక, ఏకాగ్రత మరియు ధైర్యంకావాలి.

చరిత్ర

విషయాభివృద్ధి :- మహాభారత కాలంనుండి కూడా కబడ్డీ ఆట ఆడుతుండేవారని ప్రతీక. దీనిని వినోదం కొరకు ప్రారంభించబడి, దేశంలో వేర్వేరు భాగాలలో, వేర్వేరు పేర్లతో ఆడుచుండిరి.

ఉదా :- హుతుతు - హు-డు-డు, చెడుగుడు మొదలైనవి.

ఈ ఆటకు పుటినిల్లగా పిలువబడుతున్న మహారాష్ట్రలోని అమరావతికి చెందిన హనుమాన్ వ్యాయామ శారీరక శిక్షణ మండలి వారు 1918లో ఈ ఆటకు “కబడ్డీ” అని నామకరణం చేశారు. ఈ శబ్దం “కాన్ బడా” అనే పదం నుండి వచ్చింది. దీని అర్థం “ఎవరు ఎక్కువ” అని ప్రత్యర్థికి పంథాహ్వనం ఇచ్చే మాదిరిగా వుండేది. 1923లో బరోడాకు చెందిన “హింద్ విజయ్ జిమ్ఖానా” నియమాలను మొదటిగా రచించారు. ఈ ఆటను జైమిని, అమర మరియు సంజీవిని మొదలైన విధానాలుగా ఆడేవారు. ఇప్పుడు సంజీవిని విధానం ప్రస్తుతం అమలులోవుంది.

- 1950 లో అఖిల భారత కబడ్డీ సంస్థ స్థాపించబడింది. వీరు కబడ్డీ ఆట నియమాలను పునః రచించారు.
- 1972 లో అమెచూర్ కబడ్డీ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇండియా స్థాపించబడింది.
- 1990 లో బీజింగ్ ఏషియన్ గేమ్స్ లో కబడ్డీ ఆటను చేర్చడమైంది.

ఆటలోని కొన్ని సామాన్య నియమాలు

1. ఒక గుంపులో 12 మంది ఆటగాళ్ళు వుండాలి. అందులో 7 మంది ఆడేవాళ్ళు 5 మంది అదనపు ఆటగాళ్ళు వుంటారు.
2. ఒకే శ్వాస/స్వరంతో కబడ్డీ అనే పదాన్ని స్పష్టంగా తన కోర్టు నుండే ప్రారంభించాలి.
3. ఒక కోర్టులో వున్న ఆటగాళ్ళు అందరూ ఔట్ అయినప్పుడు ప్రత్యర్థి జట్టుకులోనా అను 2 ఎక్కువ పాయింట్లు లభిస్తాయి.
4. ఆటగాళ్ళు ఆట ఆడే సమయంలో 'నిర్బందిత వలయాన్ని (లాభి) స్పర్శించకూడదు. అయితే రైడ్ ప్రారంభించిన తరువాత దానిని (లాభి) స్పర్శించవచ్చు.
5. ప్రత్యర్థి కోర్టులో కనిష్టం 6 మంది ఆటగాళ్ళు ఉన్నప్పుడు రైడర్ బోనస్ గీతను తాకితే రైడర్ గుంపుకు ఒక బోనస్ పాయింట్ ఇస్తారు.
6. బోనస్ పాయింట్ కు మరియు తాంత్రిక పాయింట్ కు 'ఔట్' అయ్యే ఆటగాళ్ళు గుంపులోకి రావడానికి వీలేదు.

తాంత్రికపాయింట్ల విచ్చే సంధర్భం

1. లేట్ ఎంట్రి, 2. డబల్ ఎంట్రి 3. 30 సెకెండ్లు కంటి చాలావది
రైడ్ చేసినప్పుడు 4. అందరూ ఆటగాళ్ళు ఖేట్ అయినప్పుడు ఐదు
సెకెండ్ల లోపల అంకణంలోకి రానప్పుడు
5. ప్రతిజట్టు ఆటగాణికి నిర్దేశణం చూపినప్పుడు
6. టైమ్ ఖేట్ సంధర్భంలో అంకణం నుండి ఆటగాళ్ళు వెలువలి వెళ్ళిన
సంధర్భంలో.
7. ఆట ఆడేటప్పుడు కోర్టుదాటి వెళ్ళిన ఆటగాడిని 'ఖేట్' గా పరిగణిస్తారు.

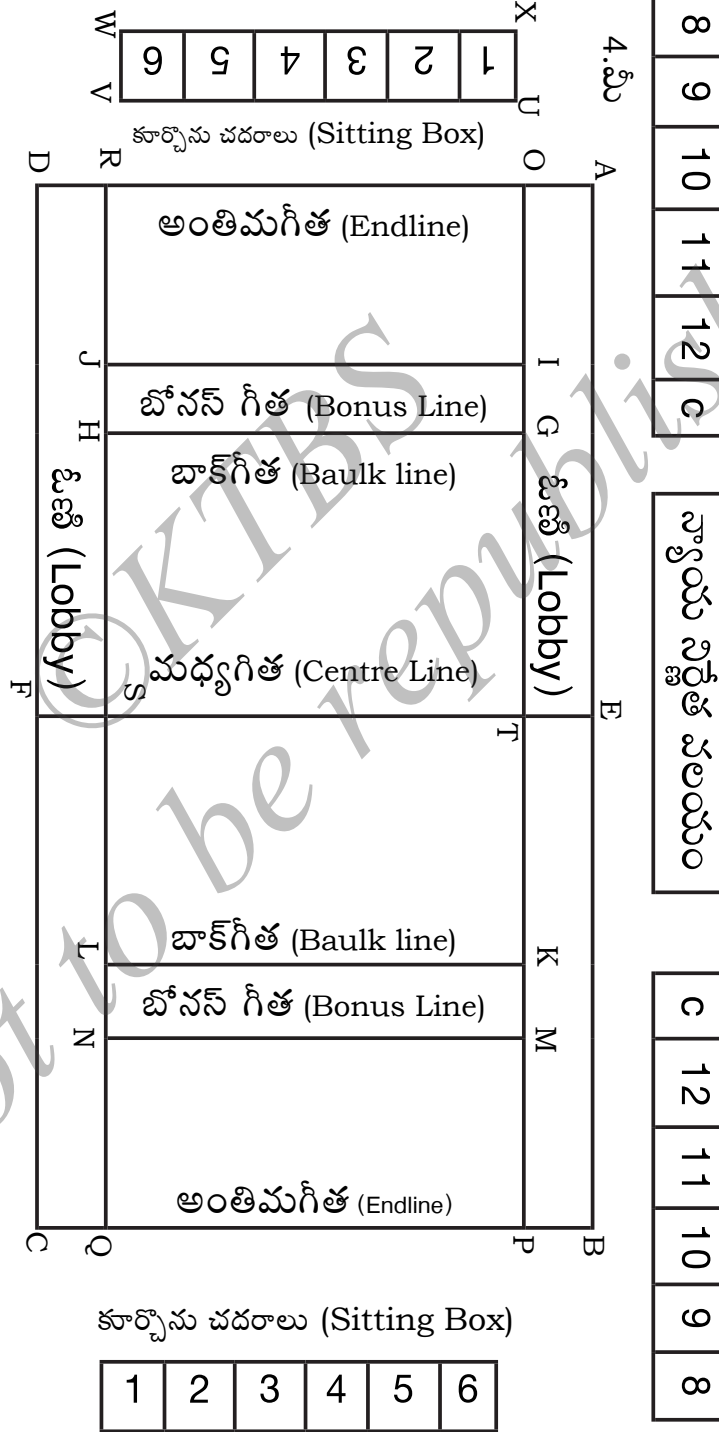
“ఆరోగ్యమైన శరీరమే అందమైన రాజ మహాలు”

కోర్టు పరిచయం :- సమతలంగా, నునుపుగా వుండే మట్టితో కూడిన కోర్టు చుట్టూ
4 నుండి 5 మీటర్ల వరకు ఏ ఇబ్బంది లేకుండా వుండే మైదానం కావాలి.

సాంకేతిక విద్యాశాఖ నిర్వహించే పోటీలకు కింది నియమాలను పాటించాలి.
(SGFI):-

విభాగం మరియు వయోమితి	లింగం/సయోపరిమితి (సం. లలో)	ఆటమైదానం కొలత	(శరీర బరువు కి.గ్రాం.లలో)
ప్రాథమిక పాఠశాల 14 సం.లోపు బాలబాలికలు	15 - 5 - 15 = 35 నిమిషాలు	11×8 మీటర్లు	51 k.g. 48 k.g.

చిత్రం-14.1 కబడ్డీ అంకణం



అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. కబడ్డీ అనే పదం _____ పదం నుండి వచ్చింది.
2. 'లోనా' అనగా _____ అంకములు.
3. 'క్యాంట్' అనే పదం _____ నైపుణ్యం.

II కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వడమైనది. సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి.

1. కబడ్డీ జట్టులోగల ఆటగాళ్ళ సంఖ్య _____ .
1) 7 + 5 2) 8 + 4 3) 6 + 6 4) 9 + 3
2. లోనా పొందినప్పుడు లభించు అంకములు _____ .
1) 1 2) 3 3) 4 4) 2
3. కబడ్డీ ఆటకు 'కబడ్డీ' అని నామకరణం చేసిన సంవత్సరం _____ .
1) 1818 2) 1918 3) 1920 4) 1928

III జతపరచి రాయండి.

- | 'అ' | | 'ఆ' |
|-----------------------|---|-------------|
| 1. దాడిచేయు నైపుణ్యం | - | 'సైడ్ కిక్' |
| 2. పట్టుకొను నైపుణ్యం | - | హు-తు-తు |
| 3. కబడ్డీ శబ్దం అర్థం | - | తోడపట్టు. |

IV కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానాలు రాయండి.

1. కబడ్డీ ఆట కోర్సు ఎలా వుండాలి?
2. భారతీయ పురాతన క్రీడ ఏది?
3. ఎన్నిరకాలు నైపుణ్యంలున్నాయి?
4. కబ్బడి ఆట అంకణం గిచి గీతలను పేర్కొనండి?

తాత్వికం

పాఠం-15

ఖో - ఖో

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలను నేర్చుకుంటారు :-

- ఖో-ఖో ఆట చరిత్ర • ఖో- ఖో మైదానం కొలత • ఖో-ఖో ఆట నియమాలు.

ప్రస్థావన (పీఠిక):-

ఖో- ఖో ఆట భారతీయ మూల ఆటలలో ప్రసిద్ధమైనది. ఈ ఆట దేశమంతటా చాలా జనప్రియమై, ఇటీవల జాతీయ ఆట అయింది.

ఈ ఆటలో వేగానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత కల్గి, ఆటగాళ్ళలో కండరాల అభివృద్ధి, శక్తి, పటుత్వం, ఓర్పు మరియు సమూహ భావనలు పెంచేడు ఆట.

చరిత్ర

ఖో-ఖో ఆట ప్రాచీన కాలం నుండి కూడా భారతీయ ప్రసిద్ధ ఆట. ఈ క్రీడ మహారాష్ట్రలోని పూణాలో అస్థిత్యానికి వచ్చి, అదే రాష్ట్రంలో ఎక్కువ ప్రసిద్ధికెక్కింది. అప్పటి రాజులు హోళి, దీపావళి మొదలగు పండుగలలో వినోదం కొరకు ఈ ఆట ఆడుచుండేవారు. తిలక్, గోఖలే, పరాంజపె మొదలైన జాతీయనాకులు ఈ ఆట అభివృద్ధికి కష్టపడ్డారు. భారతీయుల స్వదేశాభిమానం మరియు దేశీయ ఆటపైన గౌరవంతో ఈ ఆట అభివృద్ధి చెందడానికి కారణమైంది.

ఈ ఆట నిర్దిష్టంగా ఎక్కడ మరియు ఎలా పుట్టినదాని గురించి చరిత్రకారులలో స్పష్టమైన వివరాలు లేవు. కొన్ని ప్రసిద్ధ చరిత్ర నిపుణుల ప్రకారం “ఖో” పదం సంస్కృతంలోని “స్యూ” అను మూలకం నుండి వచ్చింది. (Touch-go, ముట్టు-పరుగెత్తు) దేవాలయాలలో ఒక స్తంభంనుండి మరొక స్తంభానికి పరుగెత్తడం, మరొకరిని ముట్టడం లేదా పరస్పరం స్పర్శించడం మొదలైన ముట్టాట విధానంలో సరళంగా ఆట్లాడేవారు. దేశ వివిధ భాగాలలో వేర్వేరు విధానాలలో ఈ ఆట ఆచరణలో ఉండేది.

ఖో-ఖో వృద్ధిచెంది వచ్చిన మార్గం :- దీనికి పూణాలోని “డెక్కన్ జిమ్ఖానా” అను సంస్థ 1914లో ప్రప్రథమంగా కొన్ని నియమాలు రూపించింది. తరువాత 1924లో “బరోడా జిమ్ఖానా” సంస్థ ఈ ఆటకు అనేక నియమాలను ప్రకటించింది. 1925లో మహారాష్ట్రలోని “అఖిల మహారాష్ట్ర శారీరక శిక్షణ మండలి” ఈ ఆటకు తర్ఫీదు కోర్సులను ప్రారంభించి, 1935 లో ఈ ఆట నియమావళి పుస్తక రూపంలో (రూల్స్ ఆఫ్ ఖో-ఖో) ప్రకటించింది. 1960లో జర్మనీలో జరిగిన ఒలంపిక్ ఆటలలో ఈ ఆట ప్రదర్శించబడింది.

1957 లో అఖిల భారత ఖో-ఖో ఫెడరేషన్ (KKFI) అస్తిత్వానికి వచ్చింది. 1960 కాలంలో (అవధి) ఈ ఆటఅనేక రకాల మార్పులు జరిగి, ఆటలో అనేక కొత్త విధానాలు మరియు నైపుణ్యాలు ఉపయోగంలోనికి తేవడమైంది. 1960 లో మొదటి సారి జాతీయ ఖో-ఖో చాంపియన్షిప్ను ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని విజయవాడలో సంఘటించడమైంది. ‘కె కె ఎఫ్ ఐ’ మరియు మరికొన్ని ఇతర సంఘటనలు ఖో-ఖో క్రీడల ఉన్నతికి శ్రమిస్తున్నాయి.

మైదాన పరిచయం మరియు కొలతలు:

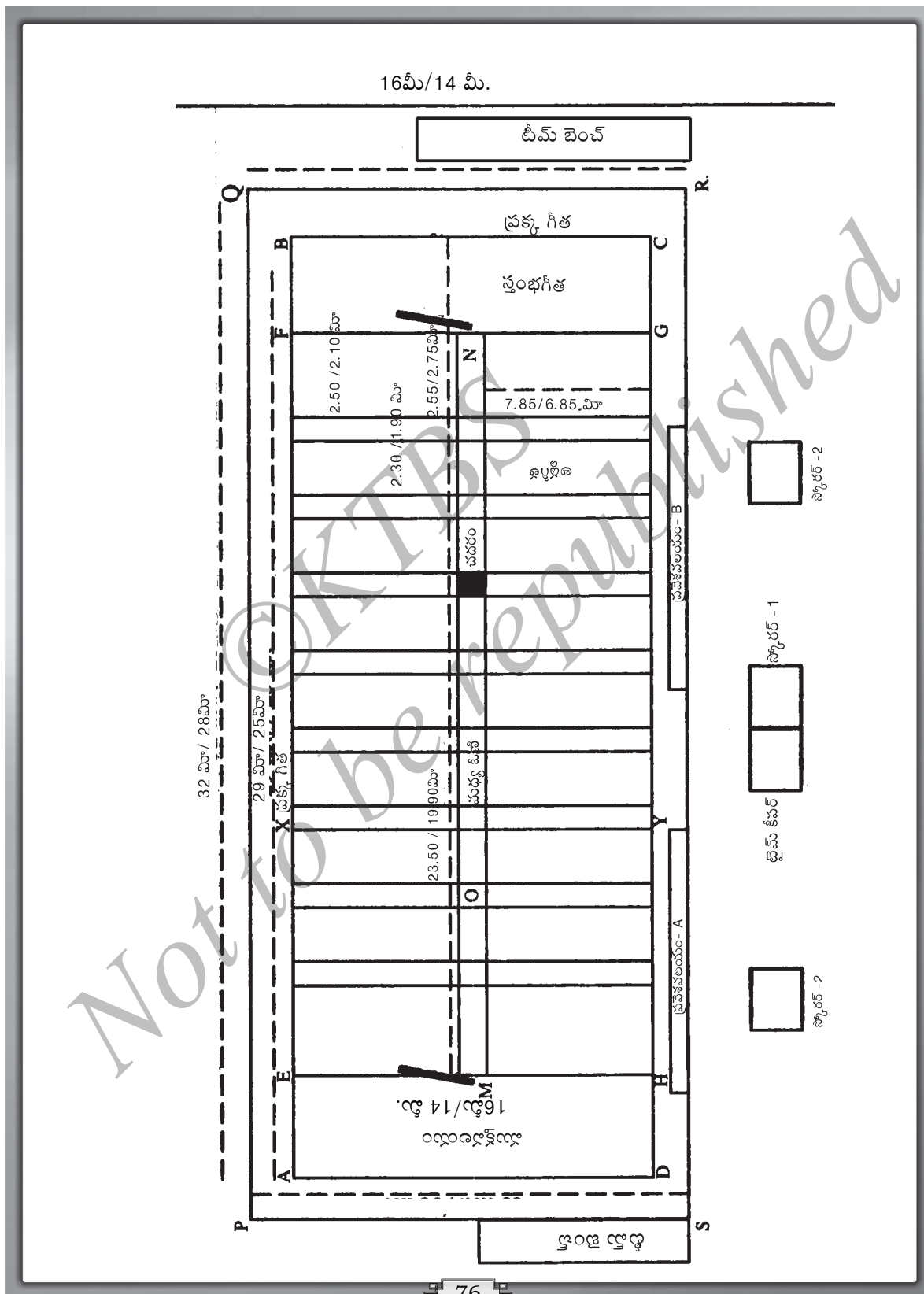
1. **అంతిమ రేఖ :-** ఇది మైదానం వెడల్పును సూచించు గీత AD మరియు BC గీతలు అంతిమ గీతలు (చిత్రం చూడండి).

కొలతలు :- నబ్ జూనియర్ బాల-బాలికలకు పొడవు-వెడల్పు
25 మీ. × 14 మీ.

2. **ప్రక్క రేఖలు :-** ఇవి మైదానం పొడవును సూచించు గీతలు. చిత్రంలో AB మరియు DC అని గుర్తించడమైనది.

కొలతలు :- జూనియర్ బాల-బాలికలకు 29 మీ. (పొడవు-వెడల్పు)
29 మీ × 16 మీ.

3. మైదానం :- చిత్రంలో చూపినట్లు ABCD ధీర్ఘ చతురస్రాకార మైదానం అంటారు. అంతిమ రేఖలు మరియు ప్రక్క రేఖలు కలిసి ఏర్పడు ధీర్ఘచతురస్రాకార క్షేత్రమే ఖో-ఖో మైదానం.
4. స్తంభాలు :- రెండు గట్టి కొయ్య స్తంభాలను అంకణం రెండు వైపుల స్తంభరేఖ మరియు మధ్యఓణి కలిసే స్థలంలో భూమికి లంబం (నిటారు)గా, భూమిలో నాటి పైకి నిలబెట్టాలి. (M మరియు N) స్తంభం ఎత్తు 120 సెం.మీ. నుండి 125 సెం.మీ. స్తంభం వ్యాసం 9 నుండి 10 సెం.మీ. ఉండాలి. EH మరియు GF స్తంభ రేఖలు.
5. మధ్య ఓణి :- MN రేఖ 30 సెం.మీ. వెడల్పు గల ఓణి కొలతలు జూనియర్లకు 23.50 మీ. సబ్ జూనియర్లకు 19.90 మీ.
6. అడ్డ ఓణి :- XY ఒక ప్రక్క గీతనుండి మరొక ప్రక్క గీతవరకు 30 సెం.మీ. (లేదా ఒక అడుగు) వెడల్పు కొలతలో ఒకదాని కొకటి సమాంతరంగా గుర్తించబడిన రేఖలు.
7. చదరం :- 30×30 సెం.మీ. వెడల్పు కొలతలు గల 8 చదరాలుంటాయి. అంకణం మధ్య ఓణిలో ప్రతి అడ్డ ఓణీలు సాగిపోవునప్పుడు 30×30 సెం.మీ. వెడల్పు కొలతలు గల 8 చదరాలు ఏర్పడుతాయి. ఇవి ముట్టు (చేజర్స్) జట్టు ఆటగాళ్ళు కూర్చోవడానికి నిర్దిష్టపరచిన స్థలాలు.
8. ముక్క (ముగింపు) వలయం :- ADHE మరియు BCGF ధీర్ఘచతురస్రాకార క్షేత్రాలు.
9. లాబి :- మైదానం చుట్టూ 1.50 మీ. అంతరంలో గుర్తించిన రేఖను లాబి (Lobby) అంటారు. (చిత్రం PQRS).



చేజర్స్ లేదా వెంటాడువారు :- వెంటాడువారు మొత్తం తొమ్మిది మంది ఉంటారు. వీరిలో 8 మంది ఆటగాళ్ళు ఎనిమిది చదరాలలో కూర్చోని ఉంటారు. తొమ్మిదవవాడు క్రియాశీలుడై పరుగెత్తే వాళ్ళను వెంటాడుతాడు.

క్రియాశీల వెంటాడువాడు (యాక్టివ్ చేజర్) :- ప్రత్యర్థి రక్షణాకారుడిని ముట్టడానికి ప్రయత్నించు 9వ ఆటగాడిని క్రియాశీల వెంటాడువాడు అంటారు.

పరుగెత్తువారు :- వెంటాడు వారిని వదిలి ప్రత్యర్థి జట్టును పరుగెత్తువారు (డాడ్జర్స్) అంటారు.

రక్షణాకారులు :- ఆట ప్రారంభవైనప్పుడు అంకణంలో గల ముగ్గురు తప్పించుకొను ఆటగాళ్ళను రక్షణాకారులు అంటారు.

ఖో ఇవ్వడం :- క్రియాశీల వెంటాడువాడు ఆటగాళ్ళ వెనుక భాగంలోకి వచ్చి తన చేత్తో ముట్టి జోరుగా 'ఖో' అని చెప్పుతాడు.

తప్పు :- క్రియాశీల దాడికారుడు మైదానంలోని ఏదైనా నియమం ఉల్లంఘిస్తే, దానిని తప్పు (ఫౌల్)గా పరిగణిస్తారు.

దిక్కు/మార్గం తీసుకోవడం :- ఒక స్తంభ గీతనుండి మరొక స్తంభ గీతవరకు లేదా ఏదైనా గీతవైపు క్రియాశీల వెంటాడువాడు తీసుకొన్న మార్గం దిక్కు అవుతుంది.

భుజపు గీత :- క్రియాశీల వెంటాడువాడు తన భుజాన్ని ఏ దిక్కులో త్రిప్పునో, అదే దిక్కులో చలించాలి. 90 డిగ్రీల కంటే ఎక్కువ వెనుకకు వస్తే రిసీడ్ (వెనక్కు పంపడం) అంటారు. ఇది భుజపు రేఖ.

వెనక్కు పంపడం :- క్రియాశీల వెంటాడువాడు నిర్దిష్ట దిక్కులో వెళ్ళునప్పుడు ఇదివరకే ఆక్రమించిన ప్రదేశానికంటే వెనుకకు వస్తే లేదా భుజరేఖ దిక్కును మార్చినచో దానిని వెనక్కు పంపడం (రిసీడ్) అంటారు.

ముక్తవలయం వదలడం :- వెంటాడువాడు ముక్తవలయంలో తన పాదాల సంపర్కం పోగొట్టుకొని, అంకణంలో ప్రవేశిస్తే, దానిని "ముక్తవలయం వదలడం" అంటారు.

మైదానం వెలుపలికి :- రక్షణాత్మక ఆటగాడు (డాడ్డర్) తన రెండు పాదాలతో ఆట మైదాన సంపర్కం పొగొట్టుకొని, మైదానం వెలుపలి సంపర్కం పొందినచో రక్షణ ఆటగాడిని మైదానం నుండి “వెలుపలికి (బయటికి)” అని పరిగణిస్తారు.

ప్రవేశం :- పరుగెడి ఆటగాడు రక్షణ ఆటగాడై బయటి సంపర్కం పొగొట్టుకొని, మైదానంలో సంపర్కం పొందడాన్ని “ప్రవేశం” అంటారు.

పంద్యాట సంఘటనకు కావలసిన ఉపకరణాలు :-

- స్తంభాలు -2
- మార్కింగ్ పగ్గం
- కొలత బేపు
- స్టాప్ వాట్చ్ (నిలుపు గడియారం)
- స్కార్ షీట్ (అంకం పట్టిక)
- స్కార్ బోర్డు
- సమయం చూపు ఫలకం
- సున్నం పొడి
- విషల్ (ఈల)
- క్రీడా సమవస్త్రం

ఆట నియమాలు :-

1. టాస్ వేసిన తరువాత న్యాయ నిర్ణేత నుండి టాస్ గెలిచిన జట్టు నాయకుడు చేజి(సి)ంగ్ లేదా డాడ్డింగ్ ఎన్నుకొంటాడు.
2. ఆట ప్రారంభంలో పరుగెడు జట్టులోని మొదటి ముగ్గురు ఆటగాళ్ళు మైదానంలోనికి ప్రవేశిస్తారు.
3. ఆట ప్రారంభమయిన తరువాత ముట్టేవారు ఖో పొందకుండానే తమస్థలం నుండి లేకూడదు మరియు కూర్చొన్న దిక్కును మార్చకూడదు. అలా మార్చితే అది తప్పు.
4. క్రీయాశీల వెంటాడువాడు ముట్టే సందర్భంలో మధ్యగీ తను తొక్కరాదు మరియు దాటరాదు.

5. క్రియాశీల వెంటాడువాడు కూర్చొన్న ఆటగాడి వెనుక వైపునుండి వీపును ముట్టి “ఖో” ఇవ్వాలి. దాడికారుడు “ఖో” పొందకుండా లేవకూడదు.
6. క్రియాశీల వెంటాడువాడు ఒకసారి ఒక అడ్డగీత సంపర్కం పోగొట్టుకున్నచో అదే దిక్కులో కొనసాగి తరువాత ఆటగాడికి ‘ఖో’ ఇవ్వాలి. అతడు వెనుకకు రాకూడదు.
7. క్రియాశీల వెంటాడువాడు అడ్డగీతలో నేరుగా చలిస్తున్నప్పుడు ఎడమ వైపుకు లేదా కుడివైపుకు వెళ్ళు అవకాశం కల్గి ఉంటాడు.
8. వెంటాడువాడు పరుగెత్తువారికి అడ్డదిడ్డం చేయకూడదు.
9. ముక్తవలయంలో ముట్టువారికి ఎటువంటి నిర్బంధం ఉండదు.
10. క్రియాశీల వెంటాడువాడు ఆటలో అంకణం వెలుపలికి వెళ్ళవచ్చు. అయితే బయటికి వెళ్ళినప్పుడు కూడా తాను వచ్చిన దిక్కును మార్చకూడదు.
11. రక్షణాత్మక ఆటగాడు ప్రక్కరేఖ లేదా అంతిమ గీతనుండి మైదానం లోపలి సంపర్కం పోగొట్టుకొని బయటికెళ్ళే ఔట్ (Out) ఇవ్వాలి.
12. నియమాలు ఉల్లంఘించకుండా దాడికారుడు పరుగెడివారిని చేత్తో ముట్టితే ఔట్ ఇవ్వాలి. కాలితో ముట్టడానికి అవకాశం లేదు.
13. క్రియాశీల వెంటాడువాడు నియమం ఉల్లంఘించినప్పుడు తీర్పుగారుడు చిన్నగా ఈల ఊది ఫౌల్ సంకేతం ఇస్తాడు. అప్పుడు క్రియాశీల వెంటాడువాడు తన తప్పు దిద్దుకోవడానికి సాగుతున్న దిక్కును మార్చి, వ్యతిరేక దిక్కులో వెళ్ళాలి లేదా విరుద్ధ దిక్కులో ఖో ఇవ్వాలి. ఈ ఆటలో మైనస్ ఖో అనుపదం ఉపయోగంలో లేదు.

పంద్యం నియమాలు :-

1. ఒక ఖో-ఖో జట్టులో మొత్తం 12 మంది ఆటగాళ్ళు ఉంటారు. వారిలో తొమ్మిది మంది ఆడేవారు మరియు మిగిలిన ముగ్గురు మార్పు ఆటగాళ్ళు.

2. **అవధి :-** ఒక పంద్యంలో రెండు ఇన్నింగులు ఉంటాయి. ప్రతి ఇన్నింగ్స్ లో పరుగెడు మరియు ముట్టు సరళులు ఉంటాయి.

పద్యం సమయం (నిమిషాలలో)

ఒకటవ సరళి					రెండవ సరళి			
జట్టు	ఒకటవ చుట్టు	లఘు విశ్రాంతి	రెండవ చుట్టు	ధీర్ఘ విశ్రాంతి	మూడవ చుట్టు	లఘు విశ్రాంతి	నాల్గవ చుట్టు	మొత్తం సమయం
పురుషులు/ మహిళలు జూనియర్ బాల- బాలికలు	9 నిమిషాలు	5 నిమిషాలు	9 నిమిషాలు	9 నిమిషాలు	9 నిమిషాలు	5 నిమిషాలు	9 నిమిషాలు	55 నిమిషాలు
సబ్ జూనియర్ బాల- బాలికలు	7 నిమిషాలు	3 నిమిషాలు	7 నిమిషాలు	6 నిమిషాలు	7 నిమిషాలు	3 నిమిషాలు	7 నిమిషాలు	40 నిమిషాలు

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. జూనియర్ బాలుర ఖో-ఖో అంకణం పొడవు _____ మీ.
మరియు వెడల్పు _____ మీ.లు.
2. ఖో-ఖో ఆట _____ రాష్ట్రంలో అస్తిత్వానికి వచ్చింది.
3. ఖో-ఖో ఆట నియమాలు మొదట _____ లో అమల్లోకి వచ్చాయి.
4. ఖో-ఖో స్తంభం ఎత్తు _____ మీ.

II కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వడమైనది. సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి.

1. 'ఖో' అను పదం _____ అను మూలకం నుండి వచ్చింది.
1) పూ్య 2) సూ్య 3) కూ్య 4) చూ్య

2. అఖిల భారత ఖో - ఖో ఫెడరేషన్ అస్థిత్వానికి వచ్చిన సంవత్సరం _____.
- 1) 1967 2) 1977 3) 1957 4) 1987
3. 1936 _____ ఒలంపిక్స్ లో ఖో-ఖో ఆటను ప్రదర్శించారు.
- 1) బీజింగ్ 2) జర్మనీ 3) అథెన్స్ 4) చైనా.

III జతపరచి రాయండి.

- | ‘అ’ | ‘ఆ’ |
|------------|---------------------|
| 1. చేజర్ | - రక్షణా ఆటగాడు |
| 2. డాడ్జర్ | - నియమాల ఉల్లంఘన |
| 3. ఫౌల్ | - 30×30 సెం.మీ. |
| 4. లాబి | - దాడి జట్టు ఆటగాడు |
| 5. చదరం | - 1.20 మీటర్లు |

IV కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. KKFI దీనిని విస్తరించి రాయండి.
2. మొదటి సారి ఖో-ఖో నియమాలు రాసిన సంస్థ ఏది?
3. ఒక ఖో-ఖో ఆట పంద్యంలో ఎన్ని ఇన్నింగులు ఉంటాయి?
4. ఖో-ఖో జట్టులో మొత్తం ఎంతమంది ఆటగాళ్ళుంటారు?

పాఠం- 16 పుట్బాల్

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు :-

- పుట్బాల్ క్రీడ చరిత్ర పుట్బాల్ • అంకణం కొలత.
- పుట్బాల్ ఆట యొక్క కొన్ని నియమాలు.

ప్రస్తావన :

ప్రపంచ ప్రసిద్ధ క్రీడలలో “పుట్బాల్” కూడా ఒకటి. కాలితో బంతిని తన్నడం ద్వారా ఈ క్రీడ ఆడటం వల్ల పిల్లలు దీనిని చాలా ఇష్టపడుతారు. ఈ ‘పుట్బాల్’ క్రీడను “సాకర్” అని పిలుస్తారు. క్రీడాకారులు బంతిని తమ జట్టులోని క్రీడాకారునికి ‘పాస్’ చేయడం, తన్నడం, బంతిపైన నియంత్రణ కల్గి, ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళ అంకణానికి వచ్చి గోల్ లోపల బంతిని కొట్టడానికి ప్రయత్నించడమే “పుట్బాల్”. నిర్దిష్ట సమయంలో ఏ జట్టు ఎక్కువ గోల్లు పొందుతుందో, ఆ జట్టును విజేతగా ప్రకటిస్తారు.

చరిత్ర

“పుట్బాల్” క్రీడ క్రీ.పూ. 500 కంటే వెనుకటి నుండి వచ్చిందని ప్రతీక. ఆధునిక పుట్బాల్ క్రీడ 1863 లో ప్రారంభమయింది. పుట్బాల్ క్రీడ యొక్క పోషకులు “లండన్ పుట్బాల్ అసోసియేషన్” ను స్థాపించి, ఈ క్రీడను “కిక్కింగ్ గేమ్” (తన్నువ ఆట) అని పిలిచారు.

1904లో ఫ్యారిస్ లో “ఫెడరేషన్ ఆఫ్ ఇంటర్నేషనల్ డి పుట్బాల్ అసోసియేషన్” స్థాపించబడినది. ఈ సంస్థ మొట్టమొదట “విశ్వకప్” పుట్బాల్ పంద్యూటను “ఉరుగ్వే”లో ప్రతిపాదించింది.

“1937లో సిమ్లాలో అఖిల భారతీయ పుట్బాల్ ఫెడరేషన్” స్థాపించబడింది. ఇప్పుడు ఫీఫా సంస్థ ప్రపంచ పుట్బాల్ క్రీడను ప్రతిపాదిస్తున్నది.

“1900వ సంవత్సరంలో పుట్బాల్ క్రీడను ఒలంపిక్ పోటీలలో చేర్చడమైంది”.

పుట్బాల్ అంకణం కొలతలు.

పుట్బాల్ అంకణం ధీర్ఘ చతురస్రాకారంలో ఉండి, మనకు లభ్యంగల మైదానంలో పొడవు-వెడల్పులకు అనుగుణంగా ఆట మైదానం ఉపయోగించుకోవచ్చు.

అంకణం పొడవు 90మీ. లేదా 120 మీ. (100 యార్డ్లు లేదా 130 యార్డ్లు).

పుట్బాల్ క్రీడలో ఉపయోగించు ఉపకరణాలు.

- బంతి
- గోల్ స్తంభాలు
- ఈల
- జెండాలు
- వల
- స్టాప్ వాట్స్

1. బంతి:

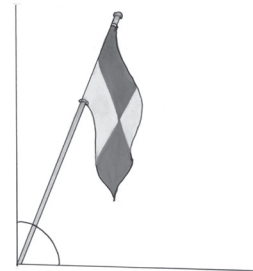
బంతి గోళాకారంలో ఉండి, దాని చుట్టుకొలత 68 సెం.మీ. నుండి 70 సెం.మీ. ఉంటుంది. బరువు 410 గ్రాం. నుండి 450 గ్రాం. ఉంటుంది.

2. గోల్ స్తంభాలు:

గోల్ స్తంభాల మధ్య వెడల్పు 7.32 మీటర్లు (8 యార్డ్లు) మరియు ఎత్తు 2.44లో. (2.67 యార్డ్లు) ఉండి బంతి గోల్ స్తంభాల లోపలినుండి దూరంగా వెళ్ళకుండా నిలపడానికి వలవేసి ఉంటారు.

3. జెండా:

పుట్ బాల్ అంకణంలో మొత్తం 6 జెండాలు ఉండి, అవి నేలనుండి పైకి 5 అడుగులు ఉంటాయి. అంకణం 4 మూలలలో ఈ జెండాలు నాటి ఉండాలి. (మధ్యగీత యొక్క ప్రక్కగీతనుండి 1 యార్డ్ అంతరంలో రెండు వైపుల ఈ జెండా ఉండాలి)



చిత్రం-16.1 జెండా

ఫుట్బాల్ ఆట సామాన్య నియమాలు:

ఫుట్బాల్ క్రీడ అభివృద్ధి దృష్టితో ప్రతి ఆటగాడు ఈ క్రీడ యొక్క సామాన్య నియమాలను పాటించాలి.

1. ఒక జట్టులో గరిష్టంగా 16 మంది ఆటగాళ్ళుండి, ప్రతి జట్టునుండి 11 మంది మాత్రం మైదానంలో ఆడటానికి అవకాశం ఉంటుంది.
2. టాస్ గెలిచిన వారు తమ సంరక్షణ యొక్క అర్ధ అంకణం లేదా పంద్యం ప్రారంభించడం (ఎన్నుకోవడం) చేయవచ్చు. బంతిని “కిక్ ఆఫ్” (జతగాడికి పాస్) చేయడం ద్వారా ప్రారంభించాలి.
3. టాస్ ఓడినవారు పందం ప్రారంభించడం ఎన్నుకుంటారు.
4. పంద్యం 45 నిమిషాలు గల రెండు అవధులుండి, మధ్యలో 15 నిమిషాల విశ్రాంతి సమయం ఉంటుంది.
5. బంతి చేతికి తాకితే “ఫౌల్” గా నిర్ణయిస్తారు.
6. బంతి గోల్ స్తంభాల మధ్యనుండి సంపూర్ణంగా లోపలికి వెళ్ళినప్పుడు దానిని “గోల్” గా పరిగణిస్తారు.
7. బంతి ప్రక్క రేఖలనుండి బయటికెళ్ళినప్పుడు (సైడ్లైన్, టచ్లైన్) ప్రత్యర్థులు బంతిని లోపలికి వినరడానికి (డ్రో ఇన్) అవకాశం ఇవ్వబడుతుంది.
8. బంతి గోల్ లైన్ (End Line) ద్వారా రక్షణా జట్టు ఆటగాడికి తాకి వెళ్ళితే ప్రత్యర్థి జట్టుకు ‘కార్నర్ కిక్’ ఇవ్వాలి.
9. గోల్ క్షేత్రంలో రక్షణా జట్టునుండి ఉద్దేశ పూర్వక తప్పితే ‘పెనాల్టీ కిక్’ ఇవ్వాలి.
10. ఒక పంద్యంలో గరిష్టంగా 3 మార్పులు చేయవచ్చు.

11. ప్రథమ స్థానం నిర్ధారించడానికి నిర్దిష్ట అవధిలో గోల్లు కాకున్నచో లేదా గోల్ స్కోర్ సమానంగా ఉన్నచో 15-15 నిమిషాల ఎక్కువ అవధి యొక్క ఆటకు అవకాశం ఉంటుంది. అందులో కూడా సమాన గోల్లు అయినచో 5-5 కిక్ల డ్రై బ్రైకర్ నియమం అలవరచాలి. అప్పుడు కూడా పంద్యం నిర్ణయం కానిచో, 1-1 గోల్ల 'సడన్ డెత్' నియమం అనుసరించాలి.

అభ్యాసాలు

I భాళీలను పూరించండి.

1. ఫుట్ బాల్ క్రీడకు మరో పేరు _____
2. ఆధునిక ఫుట్ బాల్ క్రీడ ప్రారంభమైన సంవత్సరం _____
3. ఫుట్ బాల్ అంకణం పొడవు _____ వెడల్పు _____

II కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వడమైనది. సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి.

1. ఫుట్ బాల్ బంతి బరువు _____ ఉంటుంది .
 - 1) 410 నుండి 450 గ్రాం. 2) 260 నుండి 280 గ్రాం.
 - 3) 400 నుండి 410 గ్రాం. 4) 450 నుండి 480 గ్రాం.
2. ఫుట్ బాల్ అంకణంలో _____ జేండాలు ఉంటాయి .
 - 1) 2 2) 4 3) 6 4) 10
3. సిమ్లాలో అఖిల భారతీయ ఫుట్ బాల్ షెడరేషన్ స్థాపించబడిన సంవత్సరం _____ .
 - 1) 1947 2) 1938 3) 1937 4) 1949.

III జతపరచి రాయండి.

- | 'అ' | | 'ఆ' |
|-------------------------------|---|----------------------------|
| 1. పుట్ బాల్ అంకణం వెడల్పు | - | ఉరుగ్యే |
| 2. పుట్ బాల్ ఆటగాళ్ళ సంఖ్య | - | 45 నుండి 90 నిమిషాలు |
| 3. మొదటి పుట్ బాల్ ప్రపంచ కప్ | - | 15- 15 నిమిషాల ఎక్కువ అవధి |
| 4. గోల్లు సమానంగా ఉన్నచో | - | 11+5 |

IV కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. పుట్ బాల్ జట్టులో ఎంత మంది ఆటగాళ్ళు ఉంటారు?
2. పుట్బాల్ సంస్థ ప్రారంభమైన సంవత్సరం ఏది?
3. పుట్బాల్ క్రీడ ఏ సంవత్సరంలో ఒలంపిక్ పోటీలలో చేర్చారు?

పాఠం-17 | అథ్లేటిక్స్ (వేగపు పరుగు పంద్యాలు)

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు :-

- పరుగు పంద్యాలు • వేగపు పరుగు నియమాలు.
- పరుగులో పరుగు కారులు చేయు తప్పలు • ట్ర్యాక్ నిర్మాణం.
- రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ ఆటగాళ్ళు దాఖలాలు.

ప్రస్తావన :

400 మీ స్ట్యాండర్డ్ ట్ర్యాక్ లో జరిగే ఎగరడం, విసరడం మరియు పరుగు పందెంలను అథ్లేటిక్స్ అని అంటారు, అథ్లేటిక్స్ లను ఆటలన్నింటికి 'తండ్రి' లాంటిదిగా అంటారు. "అథ్లేటిక్స్" అనే పదం "అథ్లాన్" అనే గ్రీకు పదం నుండి వచ్చినది. "అథ్లాన్" అనగా "పోటీ" అని అర్థం. స్ట్యాండర్డ్ ట్ర్యాక్ రెండు సరళ రేఖలు, రెండు మలుపు రేఖలు కలిగి వుంటుంది.-

వివిధ రకాల పరుగు పంద్యాలు :

వేగపు పరుగు పంద్యాలు	మధ్యమ దూర పరుగు పంద్యాలు	దూరపు పరుగు పంద్యాలు
100మీ, 200 మీ, 400 మీ పరుగులు. 60 మీ హార్జిల్స్ పరుగు (ఇండోర్) 100 మీ, 110 మీ, 400 మీ హార్జిల్స్ పరుగులు	800 మీ, 1500 మీ	3000 మీ స్ప్రింట్ చేస్ 3000 మీ. 5000 మీ. 10,000 మీ. పరుగులు. హాఫ్ మ్యారాథాన్ (21.098 కి. మీ) మ్యారాథాన్ (42.196 కి.మీ)

వేగపు పరుగు పంధ్యాలు

వేగపు పరుగు పంధ్యాలను రెండు భాగాలుగా విభజించారు.

1. తక్కువ దూరపు వేగపు పరుగు పంధ్యాలు - 100 మీ, 200మీ, పరుగు పంధ్యాలు, 80 మీ, 110మీ. హార్డ్లీ పరుగు పంధెంలు.
2. దూరపు పరుగు పంధ్యాలు - 400మీ పరుగు, 400మీ హార్డ్లీ పరుగు పంధ్యం

వేగపు పరుగు పంధ్యాల మూల నియమాలు.

1. క్రౌచ్ ప్రారంభాన్ని ఖచ్చితంగా పాటించాలి.
2. క్రీడాకారులు నిర్దేశించిన మార్గాలలోనే పరుగెత్తాలి.
3. ప్రారంభ బ్లాక్లను ఖచ్చితంగా ఉపయోగించాలి.
4. స్పైక్ లేక బూట్లను ఉపయోగించి, పరుగెత్తాలి.
5. క్రీడా సమవస్థాలను ధరించే పోటీలో పాల్గొనాలి.
6. ప్రారంభకులు ఇచ్చే సూచనలను పాటించాలి.

చేయ కూడని నియమాలు:

1. పరుగెత్తువాడు మొదటి సారి తప్పు చేస్తే, అతనికి సూచన ఇచ్చి, మరోసారి తప్పు చేస్తే అనర్హుడిగా పరిగణిస్తారు.
2. తను పరుగెత్తే మార్గం (Lane) వదిలి మరో మార్గంలో పరుగెత్తితే, అతనిని అనర్హుడిగా పరిగణిస్తారు.
3. పోటీ సమయాలలో ఇతర ఆటగాళ్ళకు ఇబ్బంది కల్గిస్తే, అలాంటివారిని అనర్హుడిగా పరిగణిస్తారు.
4. పోటీలకు ముందుగా ఉత్తేజిత ప్రేరకాలు వాడినట్లు బుజువైన కూడా అనర్హులుగా పరిగణిస్తారు. పోటీలు ముగిసిన తరువాత బుజువైతే క్రీడాకారులు పొందిన పథకాలను వెనక్కు తీసుకంటారు. మరియు కొన్ని సంవత్సరాల పాటు క్రీడలకు దూరంగా నిషేదించవచ్చు.

వివిధ రకాల పోటీలు

SGFI నియమానుసారం 14సం. లోపు పిల్లలకు 100మీ, 200మీ, 400మీ మరియు 600మీ. పరుగు పోటీలు నిర్వహిస్తారు.

రాష్ట్రీయ, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ దాఖలాలు (రికార్డులు) :

రాష్ట్ర రికార్డులు (పురుషుల విభాగం)

1) 100 మీ. పరుగు.	1. లానెల్ జోనాస్	10.4 సె.
	2. క్లిఫోర్డ్ జోస్టా	10.4 సె.
	3. బోపణ్ణ జి.ఎన్	10.4 సె.
2) 200 మీ. పరుగు	క్లిఫోర్డ్ జోస్టా	21.0 సె.
3) 400 మీ.	ఉదయ్ కె.ప్రభు	46.6 సె.

రాష్ట్ర రికార్డులు (మహిళా విభాగం)

1) 100 మీ. పరుగు	ఇ. బి. శైలా	11.5 సె.
2) 200 మీ. పరుగు	అశ్వినీ నాచప్ప	23.4 సె.
3) 400 మీ. పరుగు	రోసా కుట్టి	53.3 సె.

జాతీయ రికార్డులు (పురుషుల విభాగం)

1) 100 మీ. పరుగు	అబ్దుల్ నసీర్ ఖురేషి	- 10.30 సె.
2) 200 మీ. పరుగు	అనిల్ కుమార ప్రకాశ్	20.73 సె.
3) 400 మీ. పరుగు	కె.యమ్. బీను	20.73 సె.

అంతర్జాతీయ రికార్డులు (పురుషుల విభాగం)

1) 100 మీ. పరుగు	ఉసైన్ బోల్ట్	9.58 సె.
2) 200 మీ. పరుగు	ఉసైన్ బోల్ట్	19.19 సె.
3) 400 మీ. పరుగు	మైఖేల్ జాన్సన్	43.18 సె.

అంతర్జాతీయ రికార్డులు (మహిళా విభాగం)

1) ఫ్లోరెన్స్ గ్రీపిత్ జాయ్నర్ట్	100 మీ. పరుగు	10.49 సె.
2) ఫ్లోరెన్స్ గ్రీపిత్ జాయ్నర్ట్	200 మీ. పరుగు	21.34 సె.
3) మరితా కోచ్	400 మీ. పరుగు	47.60 సె.

రాష్ట్ర ప్రఖ్యాత పరుగు కారులు:

1. ఉదయప్రభు. యు. కె
2. ఏంజెల్ మేరి జోసెఫ్
3. కెనత్ పోవెల్
4. వందనా రావ్
5. రీత్ అబ్రహం
6. రోసా కుట్టి
7. శోభా జావూర్
8. అశ్వినీ నాచప్ప
9. బీనామొఖ్

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. స్ట్యాండర్డ్ (ట్ర్యాక్) _____ మరియు _____ కల్గివుంటుంది.
2. "అథ్లాన్" అనే శబ్దం అర్థం _____.
3. అథ్లేటిక్స్ మిగతా ఆటల _____ వున్నట్లు.

II జతపరచి రాయండి.

- | | |
|--------------------------|-----------|
| అ | ఆ |
| 1. వేగపు పరుగు పోటీ | 60 మీ |
| 2. తక్కువ దూరం పరుగుపోటీ | గ్రీక్ పద |
| 3. అథ్లేటిక్స్ | 100 మీ |

III కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానం రాయండి.

1. S G F I ను విస్తరించి రాయండి?
2. వేగపు పరుగు పోటీలు ఎన్ని రకాలు?
3. కర్నాటక రాష్ట్ర ప్రఖ్యాత వేగపు పరుగు కారుల పేర్లు తేల్చండి

పాఠం-18 దూరంగా దూకడం (Long Jump)

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు :-

- దూకే గుండ్ల కొలతలు • టీక్ ఆఫ్ బోర్డ్ • రన్వే.
- దూకే పోటీల నియమాలు • దూకేవారు చేయు తప్పులు.

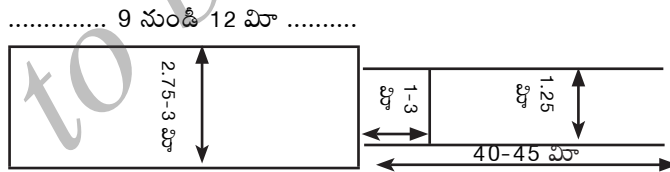
ప్రస్తావన:-

అథ్లెటిక్స్ పోటీలలో దూరంగా దూకడం ఒక ముఖ్యమైన పోటీ. పిల్లలు ఎక్కువగా ఇష్టపడి సులభంగా పోటీ చేయుపోటీ. ఈ పోటీ ముఖ్యంగా ఆటగాణ్ణి వేగం, కాళ్ళ స్ఫోటక శక్తి మరియు నర కండరాల సంయోజనం పైన ఆధార పడి ఉంటుంది.

దూకే గుండ్ల ఆకారం మరియు కొలత:

1. దూకే గుండ్ల (గుంత).

దూకే గుంతను మృదువైన, కొంత తేమతో కూడిన ఇసుకతో నింపాలి. దాని మట్టం నేల మట్టానికి సమానంగా ఉండాలి.



చిత్రం-18.1 దూకే గుండ్ల

- దూకే గుంత వెడల్పు కనిష్టం 2.75 మీ. మరియు గరిష్టం 3మీ. వుండాలి.
- దూకే గుంత పొడవు కనిష్టం 9 మీ. మరియు గరిష్టం 12మీ. ఉండాలి.

2. పలక (టీక్ ఆఫ్ బోర్డ్)

- టీక్ ఆఫ్ బోర్డ్ చెట్టు పలక దీర్ఘచతురస్రాకారంలో వుంటుంది.

- ఇది 1.22 మీ. నుండి 1.25మీ. పొడవు వుండి, 20 సెం.మీ. వెడల్పు వుంటుంది మరియు. 10 సెం. మీ. మందంగా ఉంటుంది. దీనికి తెలుపు రంగు పూయబడి వుండాలి.
- దీనిని దూకే గుంతనుండి 1. మీ. నుండి 3మీ. దూరంలో ఉంచవచ్చు.

3. రన్ వే (పరుగెడు పాది) :

రన్ వే పొడవు సుమారు 40మీ. వుండి, 45 మీ వెడల్పు 1.22మీ నుండి 1.25మీ. వరకు వుండవచ్చు. రన్వేను 5 సెం. మీ. వెడల్పుతో సున్నంతో గుర్తించాలి.

పోటీ మూల నియమాలు :

1. క్రీడాకారుడు పలక ముందుభాగంలో గీచిన గీతను తాకి దూకితే, తప్పుగా పరిగణిస్తారు.
2. క్రీడాకారుడు పలకను దాటి ముందుకు పరుగెత్తి దుమికితే కూడా దానిని తప్పుగా పరిగణిస్తారు.
3. ప్రతి క్రీడాకారునికి 3 ప్రయత్నాలు ఇస్తారు.
4. పోటీ దారుడు దూకిన గుంతలో పడిన తరువాత టేక్ ఆఫ్ బోర్డ్ కు సమీపంలో వున్న దేహభాగంనుండి ఏర్పడిన గుర్తు స్థానం నుండి కొలత తీసుకుంటారు.
5. క్రీడాధికారి పిలుపు ఇచ్చిన 90 సెకెండ్లలోపు దూకడానికి ప్రారంభించాలి.

చేయకూడని నియమాలు (తప్పులు) :

- పోటీదారుడు టేక్ ఆఫ్ బోర్డ్ లోపలి గీతను స్పర్శిస్తే, దానిని తప్పుగా పరిగణిస్తారు.
- క్రీడాధికారి పిలుపు ఇచ్చిన వెంటనే నిర్ణీత సమయంలో అవకాశాన్ని ఉపయోగించక పోతే, తప్పు (fowl)గా పరిగణించి, మరొక పోటీదారునికి అవకాశం ఇస్తారు.
- పోటీదారుడు దూకిన తరువాత, తాను దూకిన దారిలోనే వెనక్కి వస్తే దానిని తప్పుగా పరిగణిస్తారు.

పురుషుల విభాగంలో అంతర్జాతీయ రికార్డు :

- 1991 లో యునైటెడ్ స్టేట్స్ కు చెందిన మైక్ పోవెల్ 8.95మీ.

మహిళా విభాగంలో అంతర్జాతీయ రికార్డు :

- రష్యాకు చెందిన గెలినా చెల్వికోవా 7.52మీ

జాతీయ విభాగంలో రికార్డు :

- పురుషుల విభాగం * అంకిత్ శర్మ - 8.19మీ.
- మహిళా విభాగం * అంజుబాబి జార్జ్ - 6.83 మీ.

రాష్ట్రస్థాయిలో రికార్డు :

పురుషుల విభాగం : సి. కుంజుమాన్ - 7.86 మీ.

మహిళా విభాగం : జి. జి. ప్రమీళ - 6.52 మీ.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. టేక్ ఆఫ్ బోర్డ్ వెడల్పు _____ ఉంటుంది.
2. దూకే గుంత వెడల్పు _____ ఉంటుంది.
3. అంజు బి. జార్జ్ గారి జాతీయ రికార్డు దూరం _____.

II కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానాలు రాయండి.

1. దూకే గుంత పొడవు వెడల్పులు రాయండి.
2. రన్ వే పొడవు, వెడల్పులు రాయండి.
3. పలక నిర్మాణం గురించి రాయండి.

యోగాసనాలు

పాఠం-19 సూర్య నమస్కారాలు

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు :-

- సూర్యనమస్కారాల అర్థం • ప్రయోజనాలు.

ప్రస్తావన :-

యోగాసనాలలోని ప్రముఖ మరియు పరిణామక్రమమైన ఆసనాలలో సూర్య నమస్కారాలు చాలా ప్రధానమైనవి. నిరంతరం సూర్య నమస్కారాభ్యాసాలతో శారీరక దృఢత్వం, మానసిక ఏకాగ్రత మరియు నర-కండరాలు బలపడుతాయి.

సూర్యనమస్కారాల అర్థం:

ప్రపంచానికి చైతన్య శక్తి (వెలుగు) యైన సూర్యదేవునికి నమస్కరించి ఉపకార స్మరణ చేయడమే సూర్య నమస్కారం. మానసిక ఏకాగ్రత మరియు శారీరక దృఢత్వానికి సూర్య నమస్కారాల అవసరం ఉంది.

నిర్వచనం :-

“మనస్సు మరియు శరీరాన్ని మేల్కొలుపు ఉద్దేశంతో మన భారత దేశ ఋషివర్యులు మరియు యోగా సాధకులు ఆచరించుకుంటూ వచ్చిన వైశిష్ట్య పూర్ణ యోగా సాధనలే సూర్య నమస్కారాలు.”

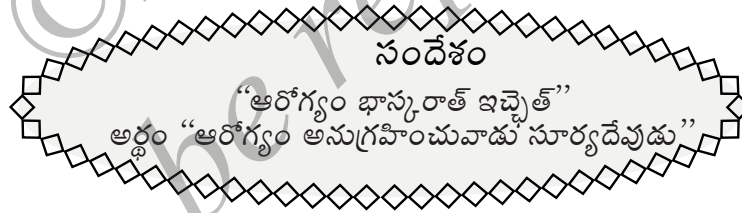
సూర్య నమస్కార అభ్యాసాలను సామాన్యంగా ప్రాతఃకాల ప్రశాంత వాతావరణంలో చేయడం మంచిది. సూర్యుడినుండి వెలువడే కిరణాలనుండి శరీర జడత్వం దూరమై, శరీరానికి నవచైతన్యం ఇవ్వమని సూర్యదేవున్ని ప్రార్థించి, అభ్యాసం చేయాలి. సూర్య నమస్కారం 10 దశల వివిధ ఆసనాలను కల్గి శ్వాసక్రియ పొందుకొనునట్లు దేహాన్ని వెనక్కు, ముందుకు సరిగ్గా వంచుతూ నిధానంగా శ్వాసక్రియ యొక్క రేచక మరియు పూరకాలతో అభ్యాసం చేయాలి. పూరకం అనగా శ్వాసను లోపలికి తీసుకోవడం, రేచకం అనగా శ్వాస బయటికి వదలడం కుంబకం అనగా శ్వాసను కోంతకాలం నిలబట్టడం బాహ్య కుంబకం అనగా రేచకం తరువాత కోంత సేపు శ్వాసను తీసుకోకుండా వుండడం.

ప్రయోజనాలు :

1. ప్రతినీత్యం సూర్య నమస్కారాభ్యాసాలనుండి శరీరంలోని కీళ్ళన్నీ మరియు నరకండరాలు, ధమనులు బలిష్ఠమవుతాయి.
2. ప్రాణవాయువును ఎక్కువగా సేవించడంవల్ల శ్వాసక్రియ నాడులు సమతులనంగా కార్యం నిర్వహిస్తాయి.
3. అజీర్ణం, మలబద్ధకంలాంటి రోగాలు నివారణ అవుతాయి.
4. చర్మానికి కాంతి లభించడంతో పాటు విటమిన్ 'డి' ధారాళంగా శరీరానికి లభిస్తుంది.

గుర్తుంచుకోండి

1. సూర్య నమస్కారాభ్యాసాలవల్ల మానసిక ఒత్తిడి దూరమవుతుంది.
2. మనస్సు శ్వాసక్రియపై కేంద్రీకరించడంవల్ల స్మరణ (జ్ఞాపక) శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.



అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. సూర్య నమస్కారం _____ ఆసనాలను పొందినది.
2. సూర్యనమస్కారాలు _____ సమయంలో చేయడం మంచిది.
3. సూర్యనమస్కారాభ్యాసం నుండి _____ రోగం నివారణ అవుతుంది.

II కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వబడినవి. సరైన సమాధానాన్ని ఎన్నుకొని రాయండి.

1. సూర్య నమస్కారంలో నమస్కరించబడు దేవుడు _____.
1) చంద్రుడు 2) నవగ్రహాలు 3) భూమి 4) సూర్యుడు
2. చర్మానికి కాంతినిచ్చు విటమిన్ _____.
1) విటమిన్ - బి 2) విటమిన్ - డి
3) విటమిన్ - సి 4) విటమిన్ - ఎ
3. శ్వాస తీసుకోవడం అనగా _____.
1) పూరక 2) రేచక 3) కుంభక 4) బాహ్యకుంభక

III కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. సూర్య నమస్కారం అర్థం రాయండి.
2. సూర్య నమస్కారాభ్యాసాలనుండి లభించు 4 ప్రయోజనాలు రాయండి.
3. సూర్య నమస్కారాల వల్ల ఏ రోగాలు నివారణ అవుతాయి?

కార్యాచరణం

ప్రతినిత్యం ఇంట్లో సూర్య నమస్కారాభ్యాసాలు రూఢి చేసుకోండి.

“యోగం కర్మసు కేశలం”

“అర్థం పనులన్నింటినీ నైపుణ్య పూర్ణంగా చేయడమే యోగా”.

పాఠం-20 యోగా

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు:-

- యోగా అర్థం • యోగా విలువలు (మౌల్యాలు), ప్రయోజనాలు

మన శరీరం జడత్వంతో కూడి తామస గుణం పొందింది. మనస్సు రాజసం మరియు అత్మ సత్వగుణం పొందింది. అందువల్ల తామస గుణమైన శరీరాన్ని మరియు రాజసమైన మనస్సును, సాత్వికమైన అత్మస్థాయికి తెచ్చి తరువాత శరీరం మరియు మనస్సును సంయోజించు ప్రయత్న మార్గమే యోగసాధన, దీనికి కారణం యోగా దేహం మరియు మనస్సుకు అత్యంత ముఖ్యమైనది.

యోగా అర్థం:

యోగా అనగా “కూడు” లేదా “చేరు” అని అర్థం. ఇది “యుజ్” అను సంస్కృత పదం నుండి వచ్చింది. అనగా శరీరం మరియు మనస్సును ఒక చోట చేర్చుతుంది. పతంజలి మహర్షి యోగాసనాల ‘పితామహుడు’. వీరు యోగాకు సంబంధించి క్రీ.పూ. 2వ శతాబ్దంలో “యోగసూత్రాలు” అను పుస్తకం రాశారు. అది యోగాసనాల సంపూర్ణ వివరాలతో కూడుకొన్నది. వీరు ప్రపంచానికి మహోపకారం చేశారు.

మౌల్యములు:

“మౌల్యం” అనగా విలువ అని అర్థం. అనగా యోగాకు అపారమైన మరియు అతి ముఖ్యమైన స్థానం ఉంది. అనగా శరీరం సమగ్రమైన అవయవాల నిర్మాణంలో కూడుకొని అందంగా ఉంది. వజ్రంలాంటి కాంతి యుక్తమైన సౌందర్యానికి యోగా అవసరం ఉంది. జీవితాన్ని సామరస్యంతో సుఖ-దుఃఖాలు సమానంగా, ఆరోగ్యకరంగా పంచుకోవడానికి యోగ సాధన చాలా ముఖ్యం.

అందరికీ శారీరక, మానసిక మరియు ఆధ్యాత్మిక ఆరోగ్యం ముఖ్యమైనందువల్ల యోగా సాధనతో సర్వతోముఖ అభివృద్ధి అవుతుంది.

విషయాభివృద్ధి

పైన తెల్పినట్లుగా యోగా మనస్సు మరియు శరీరం రెండింటికీ సంబంధించినది. అందువల్ల యోగాభ్యాసం కేవలం మనస్సుకు గాని లేదా శరీరానికి గాని ఉపయోగపడునది

మాత్రమే కాదు. యోగాభ్యాసాలవల్ల మానసిక బలం మరియు శారీరక బలం వృద్ధి చెందుతుంది. అలాగే వరుస అభ్యాసాలవల్ల శ్వాసక్రియపైన నియంత్రణ సాధించు శక్తి కూడా వస్తుంది. అందువల్ల నిధానంగా మరియు ధీర్ఘంగా శ్వాసించే ఏ ప్రాణి ఆయస్సు అయినా ఎక్కువ అవుతుంది. ఉదా : పెద్దపాము (హెబ్బావు), తాబేలు మొదలగునవి. అదే విధంగా వేగంగా శ్వాసించే ప్రాణుల ఆయస్సు తక్కువగా ఉంటుంది. ఉదా : కుందేలు, కుక్క మొదలగునవి. అందువల్ల మనం యోగాభ్యాసాల ద్వారా నిధాన మరియు ధీర్ఘ శ్వాసక్రియ అభ్యాసం చేసుకున్నచో జీవితం ఆరోగ్యకరంగా, తృప్తికరంగా ఉంటుంది.

గుర్తుంచుకోండి.

1. యోగా అనగా శరీరం, మనస్సు మరియు శ్వాసక్రియకు సంబంధించినది.
2. యోగాభ్యాసాలవల్ల శరీర దృఢత్వం, మానసిక ఏకాగ్రత మరియు ధీర్ఘ శ్వాసక్రియ రూఢి అవుతుంది.

యోగ : చిత్తవ్యక్తి నిరోధః

అర్థం “మనస్సు యొక్క చంచలత్వాన్ని నియంత్రించునదే యోగా”

ప్రయోజనాలు

1. ప్రతిదినం యోగాభ్యాసాలవల్ల శారీరక జడత్వం దూరమై నవ చైతన్యం వస్తుంది.
2. వరుస యోగాభ్యాసాలవల్ల విద్యార్థులలో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
3. యోగాభ్యాసాలవల్ల రక్త ప్రసరణ, రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి చెంది ఆరోగ్యం బాగా ఉంటుంది.

అభ్యాసాలు

I భాటీలను పూరించండి.

1. యోగా సాధన వలన _____ అభివృద్ధి అవుతుంది.
2. యోగా అనుపదం _____ అను పదంనుండి వచ్చింది.
3. ధీర్ఘశ్వాస అభ్యాసం వల్ల _____ ఎక్కువ అవుతుంది.

II కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వబడినవి వాటిలో సరైన సమాధానాన్ని ఎన్నుకొని రాయండి..

1. యోగా పితామహుడు _____ మహర్షి
1) వాల్మీకి 2) పతంజలి 3) విశ్వామిత్రుడు 4) అయ్యంగార్
2. యోగా శబ్దం _____ సంస్కృత శబ్ద (పదం) నుండి వచ్చింది.
1) యోగః 2) యుజ్ 3) యోగస్ 4) యోగాసనాలు
3. ఎక్కువ సంవత్సరాలు జీవించు ప్రాణి _____
1) కుందేలు 2) కుక్క 3) పిల్లి 4) తాబేలు

III కింది ప్రశ్నలకు సమాధానాలివ్వండి.

1. యోగా సూత్రాలు అను పుస్తకం ఎప్పుడు రాయబడినది?
2. యోగా సూత్రాలు అను పుస్తకం ఎవరు రాశారు?
3. యోగాభ్యాసాలవల్ల శరీరంలోని ఏ ఏ భాగాలకు ప్రయోజనం అవుతుంది?

మననం చేసుకోండి

“యోగాభ్యాసాలు చేయండి. రోగాల నుండి దూరంగా ఉండండి”.

ఆరోగ్య శిక్షణ

పాఠం-21

వ్యక్తిగత ఆరోగ్య సంరక్షణ

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చు కుంటారు :

- ఆరోగ్యం నిర్వచనం • ఆరోగ్య ప్రాముఖ్యత • వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం మరియు శుభ్రత.

ఆరోగ్యం అనేది ప్రతిజీవికీ అవసరం. జీవి ఆరోగ్యంగా ఉంటే ఉత్సాహంగా వుండేందుకు సాధ్యం. అందులోనూ మానవుడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే విశేష కార్యసాధనం చేయడానికి సాధ్యం అవుతుంది.

'ఆరోగ్య' పు నిర్వచనాలు :

- అంగ్లపదం ప్రకారం సురక్షిత మరియు స్వస్థ స్థితితో వుండేదే ఆరోగ్యం.
- జే. ఎఫ్. విలియం ప్రకారం “అత్యుత్తమ సేవ చేస్తూ దీర్ఘకాలం ఆరోగ్యంగా బతకడానికి సహాయపడు గుణస్థాయియే ఆరోగ్యం”.
- ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం “కేవలం రోగ నివారణకు కాకుండా సామాజిక, మానసిక వ్యాయామ పరిపూర్ణ స్థితే ఆరోగ్యం”.

పై నిర్వచనాలను గమనించినప్పుడు “ఉత్తమ శారీరక సామర్థ్యమే కాకుండా మానసిక సమతులనాన్ని నిర్దిష్ట ప్రమాణంలో నిర్ధారించేదే ఆరోగ్యం” అని అర్థం చేసుకోవచ్చు.

“ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం”

ఆరోగ్యం యొక్క మహత్వాలు

- వయస్సుకు అనుగుణంగా అవయవాల పెరుగుదల సాధ్యం.
- అవయవాల ఉత్తమ కార్య నిర్వహణ సాధ్యం.
- రోగ నిరోధక శక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

- దిననిత్య కార్యక్రమాలను ఉత్సాహంతో చేయుటకు సాధ్యపడుతుంది.
- శారీరక నూన్యత మరియు అంగవైకల్యం దూరం చేసి ఉత్తమ విలువలను పొందుటకు సాధ్యం అగును.
- నర్వాంగీణ అభివృద్ధి చెంది ఉత్తమ నాగరిక జీవనం చేయడానికి సాధ్యమవుతుంది.

“ఆరోగ్యవంతమైన ప్రజలు దేశానికి ఆస్తిలాంటివారు”.

వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం :

వ్యక్తిగతం అనగా స్వతః లేదా ఒక్కరికే సంబంధించినది అని అర్థం. వ్యక్తిగత స్వచ్ఛత ద్వారా వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. శుభ్రత మరియు ఆరోగ్యం ఒకే నాణేనికి రెండు ముఖాలు వంటివి.

వ్యక్తిగత శుభ్రత

వ్యక్తి స్వతః తానే చేసుకొనే శుభ్రతను వ్యక్తిగత శుభ్రత అని అనవచ్చు.

కార్యాచరణం :

మీరు చేసే వ్యక్తిగత శుభ్రతలను పట్టీచేయండి.

“ఆరోగ్యమైన శరీరంలో ఆరోగ్యవంతమైన మనస్సు ఉంటుంది”.

మన శరీరంలోని కొన్ని భాగాల శుభ్రత మరియు సంరక్షణను ఈ కింది విధంగా చెప్పవచ్చు.

గోర్లు సంరక్షణ

గోర్లువ్రేళ్ళు చివర భాగాన వుంటాయి. వీటి మధ్యలో ధూళి చేరడానికి ఎక్కువ అవకాశంవుంటుంది. ఈ ధూళి ఆహారం ద్వారా శరీరంలోకి వెళ్ళినపుడు, వ్యక్తి అనారోగ్యానికి కారణం అవుతుంది. అంతేగాక గోర్లు ఎవరికైనా తగిలినపుడు గాయాల్ని కల్గిస్తాయి.



చిత్రం-21.1 గోర్లు సంరక్షణ

కార్యాచరణం:

గోర్లు శుభ్రతంగా వుండేందుకు మీరు చేసే కార్యాలను పట్టి చేయండి.

పశుసంరక్షణ (దంతాల సంరక్షణ)

ఆరోగ్యవంతమైన దంతాలు మన వ్యక్తిగత సంపద వంటివి. ధ్వనిని స్పష్టంగా ఉచ్చారణ చేయుటకు మరియు ఆహారం నమిలి జీర్ణక్రియకు సహాయం చేయుటకు దంతాలు అత్యవసరం. టోమాటో, చేపలు, మాంసం, నూనే పదార్థాలు, గ్రుడ్లు, పండ్లులాంటి కాల్షియం లేదా విటమిన్ 'సి' అంశాలను కలిగివుండే ఆహార పదార్థాలను సేవించడం మరియు స్వచ్ఛత నుండి ఉత్తమ దంతాలను పొందుటకు సాధ్యం.

కార్యాచరణాలు:

- దంతాల సంరక్షణకు మీరు చేసే కార్యక్రమాలను పట్టి చేయండి.
- దంతాల వరుసలు మరియు వాటి కార్యక్రమాల గురించి ఉపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకోండి.

జ్ఞానేంద్రియాలు ; మన శరీరంలోని జ్ఞానేంద్రియా పైన చర్మం, కన్ను, చేవులు, ముక్కు మరియు నాలుకా వాటిని సంరక్షణ గురించి తెలుసుకుందాం

చర్మ సంరక్షణ

చర్మం మనకు స్వర్ణ జ్ఞానంను కలిగించే జ్ఞానేంద్రియం. ఇది శరీరంలోపలి భాగాలను రక్షిస్తుంది. మరియు శరీరంలో వ్యర్థమైన ద్రవాలను చెమట ద్వారా బయటకు పంపుతుంది. ఆరోగ్యమైన, కాంతియుతమైన చర్మం వ్యక్తియొక్క సౌందర్యాన్ని రెట్టింపు చేస్తుంది.

వాతావరణంలోగల ధూళికణాలు, రోగాణువులు, క్రిమికీటకాల నుండి వ్యక్తియొక్క చర్మం ఆరోగ్యం కాపాడుటకు కారణమగును. కావున చర్మం యొక్క శుభ్రత, రక్షణ మనకు ముఖ్య కర్తవ్యం. సూర్య కిరణాలలోగల విటమిన్ 'డి' చర్మపు ఆరోగ్యానికి అత్యుత్తమమైనది. చర్మకాంతికి నిమ్మరసం, మరియు 'విటమిన్ ఎ' లు కలిగిన సహజ ఆహారం చాలా అవసరం.



చిత్రం-21.2 చర్మ సంరక్షణ

కార్యాచరణం : చలికాలంలో మీ చర్మాన్ని మీరు ఎలా కాపాడుకుంటారు? పట్టి చేయండి.

కళ్ళ సంరక్షణ

ఇవి చూచుటకు ఉపయోగించపడు జ్ఞానేంద్రియాలు. ఇవి ప్రకృతి సౌందర్యాన్ని మరియు ప్రపంచాన్ని చూచుటకు చాలాఅవసరం. ఇది బాహ్య పరిసరాల దృశ్య వివరాలను పొందు సాధనం. దృష్టి లేని జీవనం ఊహించుటకు కూడా అసాధ్యం. ఇలాంటి కళ్ళను రోగాలు మరియు గాయాలనుండి రక్షించుకొనుటకు, దృష్టి సామర్థ్యాన్ని కాపాడుకొనుటకు సాధ్యమైనంత ఆసక్తిని పెంపొందించుకోవడం చాలాఅవసరం. విటమిన్ 'ఎ' కలిగిన ఆహార పదార్థాలను నియమబద్ధంగా సేవించడంవల్ల, కృష్టి సామర్థ్యాన్ని సంరక్షించుకొనుటకు సహాయపడును. ఇదికాక పెద్ద ఉసరికాయలను తినడంవల్ల కూడా దృష్టి సామర్థ్యం వృద్ధియగుటకు సహాయపడును.



చిత్రం-21.3 కళ్ళ సంరక్షణ

కార్యాచరణలు:

- మీ కళ్ళను కాపాడు కొనుటకు మీరు చేయదగిన జాగ్రత్తలను పట్టి చేయండి.
- విటమిన్ 'ఎ' కల్గిన ఆహార పదార్థాలను పట్టిచేయండి.

“నేతదానం మహాదానం”

ముక్కు సంరక్షణ :

ముక్కు వాసనను గ్రహించు జ్ఞానేంద్రియం. ఇది శ్వాస క్రియకు ప్రవేశద్వారం. అంతేగాక ముఖసౌందర్యానికి కిరీటం లాంటిది.

ముక్కు ద్వారా శ్వాసిం చునప్పుడు వాతావరణంలోగల ధూళికణాలు, రోగాణువులను ముక్కు లోపలగల నూక్టు రోమాలు అడ్డగించి స్వచ్ఛమైన గాలిని లోనికి ప్రవేశింపజేయుటకు సహాయపడును. ఒక్కొక్కసారి ముక్కుకు ఇబ్బంది కల్గినప్పుడు మనం నోటి ద్వారా శ్వాసిస్తాం. అప్పుడు వాతావరణంలోగల, మలినాలు కల్మశాలు మన శరీరంలోనికి ప్రవేశించి, అనేక రోగాలను ఏర్పచును. కావున స్వచ్ఛమైన గాలిని శరీరానికి అందించడానికి సహాయపడు ముక్కును కాపాడుకొనుట మన ముఖ్యకర్తవ్యం. (ముక్కును శుభ్రంగా నుంచుటకు యోగాభ్యాసంలో నుండు ప్రాణాయామ క్రియలను నియమితంగా చేయడం చాలా మంచిది)



చిత్రం- 21.3 ముక్కు సంరక్షణ

కార్యాచరణం: ముక్కు సంరక్షణకు మీరు చేయదగిన కార్యాలను పట్టి చేయండి.

చెవుల సంరక్షణ

చెవి శబ్దాన్ని గ్రహించు జ్ఞానేంద్రియం. ఇది అత్యంత సూక్ష్మ అవయవం, కావున దీనికి రోగాలు వచ్చు అవకాశాలు ఎక్కువగా నుండును. అందువల్ల చెవి కారడం, మరియు చెవిటితనం రావచ్చును. చిన్న పిల్లలలో ఈ రోగాలు చాలా త్వరగా వ్యాపించును. చెవిని నియమిత శుభ్రం, కర్మశ శబ్దాలనుండి దూరంగా వుండటంవల్ల చెవికి సంబంధచిన రోగాలను అరికట్టుటకు సాధ్యమవుతుంది.



చిత్రం-21.4 చెవుల సంరక్షణ

కార్యాచరణం : చెవి సంరక్షణకు మీరు చేపట్టు కార్యాలను పట్టిచేయండి.

నాలుక సంరక్షణ :

నాలుక రుచిని గ్రహించు జ్ఞానేంద్రియం అది మాట్లాడటానికి ప్రముఖ అవయవ నాలుక తిప్ప, చేదు, కారం, ఉప్పు, ఒగరు మోదలిన రుచులను అగించు అవయవం నాలుక శుభ్రత గురించి మనం జాగ్రత వహించాలి అనగా, ఉదయం మరియు పడుకునే ముందు నాలుకను శుభ్ర పరచు సాధనం (టంగ్ క్లిన్) శుభ్రపరచాలి దానివలన నోటి దుర్వాసన అరికట్టవచ్చు.

ఇవికాక అనేక సూక్ష్మ అవయవాలు మన శరీరంలో ఉంటాయి. వాటిని సంరక్షించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. కావున వాటిని సంరక్షించి, కాపాడుకోవడం తప్పనిసరి. దీని గురించి ఎక్కువ వివరాలను మీ ఊపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకోండి.

ఇవికాక అనేక సూక్ష్మ అవయవాలు మన శరీరంలో ఉంటాయి. వాటిని సంరక్షించుకోవడం కూడా చాలా అవసరం. కావున వాటిని సంరక్షించి, కాపాడుకోవడం తప్పనిసరి. దీని గురించి ఎక్కువ వివరాలను మీ ఊపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకోండి.

మీకు ఇది తెలిసుండనీ.

- * కంటి ఆరోగ్య దృష్టి కొరకు కనీసం 10 అడుగుల దూరంనుండి దూరదర్శనంను వీక్షించాలి.
- * శరీరం, మనస్సు మంచి స్థితిలో నుండుటయే ఆరోగ్యం.
- * శుభ్రత ఉన్నచో, ఆరోగ్యం ఉంటుంది.
- * విటమిన్ 'డి' చర్మ ఆరోగ్యానికి ఉత్తమం.
- * కనీసం వారానికి రెండుసార్లైనా గోర్లను కత్తరించు ఉపకరణంతో గోర్లను కత్తరించు కోవాలి.
- * ప్రతిరోజు కనీసం రెండుసార్లైనా పళ్ళను తోముకోవాలి.
- * ఉత్తమ దృష్టికోసం విటమిన్ 'ఎ' కల్గిన ఆహార పదార్థాలను సేవించాలి.
- * బలపం, పిన్లు మొదలగు ఏ వస్తువలను ముక్కు, చెవులలో వేయరాదు.

“కళ్ళను మట్టిపాలు చేయకుండా దానం చేయండి”

అభ్యాసాలు

I కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వబడినవి. వాటిలో సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి.

1. ఉత్తమ దృష్టికొరకు _____ కల్గిన ఆహార పదార్థాలు సేవించాలి.
1) విటమిన్-బి 2) విటమిన్-ఎ 3) విటమిన్-డి 4) విటమిన్-బి₂
2. ఆరోగ్యవంతుని శరీరంలో ఆరోగ్యకరమైన _____ ఉంటుంది.
1) పని 2) మనస్సు 3) చర్మం 4) గోరు
3. శుభ్రత మరియు ఆరోగ్యం ఒకే నాణెపు _____ ముఖాలు ఉన్నట్లు.
1) మూడు 2) రెండు 3) నాలుగు 4) ఒకటి

II జతపరచి రాయండి.

‘అ’

1. ఆరోగ్యకరమైన ప్రజలు
2. విటమిన్ ‘డి’
3. ఆరోగ్యమే

‘ఆ’

- భాగ్యం
- చర్మానికి మంచిది.
- శరీర ఆస్తి.

III ఒకటి లేదా రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. ఆరోగ్యం అనగా నేమి?
2. వ్యక్తిగత శుభ్రత అనగా నేమి?
3. మన జ్ఞానేంద్రియాలు ఏవి?

పాఠం-22 వ్యక్తిగత సంరక్షణ

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలను నేర్చు కుంటారు.:-

- రహదారులలో సంరక్షణ
- పాఠశాలలో సంరక్షణ.
- ఆటల మైదానంలో సంరక్షణ
- ఇండ్లలో సంరక్షణ.

ప్రమాదాలు ఆకస్మికంగా సంభవించు ఘటనలు, దీనివల్ల జీవనస్థం కావచ్చును లేదా శరీరానికి హాని కల్గి సరిచేయుటకు సాధ్యంకాని నష్టం కూడా సంభవించవచ్చును. ప్రమాదాల నుండి తప్పించుకోవడానికి వ్యక్తి తీసుకొను ముంజాగ్రత్త చర్యలను “వ్యక్తిగత సంరక్షణ” అని చెప్పరచ్చు.

ప్రమాదాలు ఎక్కువగా మానవుని తప్పులవల్ల, నిర్లక్ష్యంవల్ల మరియు అవసరం వల్ల సంభవింపవచ్చును. వ్యక్తి జాగ్రత్త పరుడై, ఆయా స్థలాలలో కొన్ని నియమాలను పాటించడంవల్ల, కొన్ని ప్రమాదాలను తప్పించవచ్చును. ఒక వ్యక్తి అనుసరించు సంరక్షణా నియమాలు అతనిని మాత్రంకాక ఇతరులకు జరుగు ప్రమాదాలనుండి కూడా తప్పించవచ్చును. ఇలాంటి ప్రమాదాలను తప్పించుటకు ఆయా క్షేత్రాలలో అనుసరించవలసిన కొన్ని అంశాలను కింద ఇవ్వబడినవి.

రోడ్లపైన సంరక్షణ.

రోడ్లపైన పోవునప్పుడు ఎంతోమంది ప్రమాదాల వల్ల ప్రాణాలను కోల్పోతారు. కొందరు వికలాంగులు అవుతారు. కావున రోడ్లపైన జరుగు ప్రమాదాలను తప్పించుటకు కొన్ని సంరక్షణా విధానాలను అనుసరింపవచ్చును.

రోడ్లపైన చలించునప్పుడు పాటించవలసిన కొన్ని ముఖ్య సంరక్షణా విధానాలు :

- రోడ్లపై నడిచేటప్పుడు పాదచారులకు కేటాయించిన దారిలోనే నడదాలి.
- రోడ్లను దాటునప్పుడు సాధ్యమైనంతవరకూ “జీబ్రా” పట్టిలపైనే దాటవలెను.



చిత్రం-22.1 రోడ్లపైన సంరక్షణ.

- వాహనాలలో సంచరించువారు “సిగ్నల్ దీపాలను” గమనించి ముందుకు పోవలయును.
- వాహన చోదకులు తమ ముందున్న వాహనాలను వారు వెనక్కు వేయునప్పుడు కుడివైపునే వెనక్కు వేయాలి.
- రోడ్లపైన వేసియున్న సూచనా ఫలకాలను గమనించవలయును.

కార్యాచరణం : రోడ్లపైన చలించునప్పుడు మీరు పాటించవలసిన, మీకు తెలిసియున్న కొన్ని సంరక్షణా నియములను పట్టిచేయండి.

“అవసరాలే ప్రమాదాలకు కారణం”

పాఠశాలలో సంరక్షణ:

పాఠశాలలో విద్యార్థులు క్రమశిక్షణ మరియు ఓర్పుతో ప్రవర్తించినచో అనేక అపాయాలనుండి తప్పించుకో వచ్చును.

పాఠశాలలో విద్యార్థులు పాటించవలసిన కొన్ని సంరక్షణా విధానాలు.

- తెరచిపెట్టిన విద్యుత్ తంతులను ముట్టరాదు.
- చూపైన, పదునైన ఉపకరణాలను ఉపయోగించునప్పుడు జాగ్రత్తగా నుండవలెను.
- ప్రయోగాలయాలలో రసాయనికీ వస్తువులు, గాజు వస్తువులను ఉపయోగించునప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా నుండవలెను.
- అపాయ చిహ్నాలు ఉన్న చోటికి విద్యార్థులు పోకూడదు.
- తరగతి మిద్దెపై (మాడీ) నున్నప్పుడు, పైనుండి కిందికి దిగునప్పుడు జాగ్రత్తలు పాటించాలి. (అలాంటి స్థలాల్లో ఇనుప గ్రీల్స్ లేదా సిమెంట్ కట్టలను కట్టి ఉండాలి)



చిత్రం-22.2 పాఠశాలలో సంరక్షణ

ఆటల మైదానంలో పాటించవలసిన సంరక్షణ విధానాలు :

ఆటలు అంటే పిల్లలందరికీ చాలా ఇష్టం. అయితే ఆటలకు వదిలినప్పుడు ఆటలమైదానంలో విద్యార్థులు సంయమనం, జాగ్రత్తలు వహిస్తే వారు మాత్రమే కాక తమ జతలో ఉన్నవారు కూడా సురక్షితంగా ఉంటారు అనే విషయం తెలుసుకొని ఉండాలి.

- క్రికెట్, హాకీ, జావలిన్, గుండు, డిస్క్ మొదలైన ఉపకరణాలను ఉపయోగించునప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా నుండవలెను.
- ఎక్కువ ఎండగా ఉన్నప్పుడు మరియు వర్షంపడునప్పుడు ఆడరాదు.
- నీరు నిలిచిన మైదానంలో ఆటలాడేటప్పుడు, ముందు నీరు నిలిచిన చోట ఇసుక లేదా కొయ్యచెక్క పొట్టు వేసి, తరువాత ఆడితే మంచిది.
- అపాయాలను అరికట్టడానికి చేతి కవచం, కాలుకవచం, శిరకవచం, సరియైన బూట్లు మొదలైన సంరక్షణ ఉపకరణాలను ఆయా ఆటలకు తగినట్లు ఉపయోగించుట ఉత్తమం.
- పిల్లలు ఎల్లప్పుడూ ఉపాధ్యాయుల సంరక్షణలోనే ఆడాలి.

“జ్ఞానం కొరకు పాఠం ఆరోగ్యం కొరకు ఆట”

ఇంటిలో పాటించవలసిన సంరక్షణ విధానాలు :

పిల్లలు ఎక్కువ సమయాన్ని ఇంట్లోనే గడుపుతారు. అందువల్ల అనేక సందర్భాలలో పిల్లలకు ఇంట్లోకూడా అనేక అపాయాలు సంభవించు అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇలాంటి అపాయాలను తప్పించుటకు పోషకులు ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్తులై ఉండాలి.

ఇంట్లో విద్యార్థులు, పోషకులు అనుసరించాల్సిన కొన్ని సంరక్షణ విధానాలు.

- ఇంట్లో అగ్నిపెట్టెలు, కిరోసిన్, గ్యాస్ మొదలైన వస్తువులకు పిల్లలు దూరంగా ఉండునట్లు చూసుకోవాలి.
- విద్యుత్ ఉపకరణాలను ఉపయోగించునప్పుడు అయినంత జాగ్రత్తలు వహించాలి.

- మరుగు దొడ్లు శుభ్రం చేయు ద్రవాలు, పాత్రలు తోము ద్రవాలు కీటకనాశినులు, ఎలుకల పాషాణం మొదలైనవి పిల్లలకు అందుబాటులో లేకుండా ఉంచాలి.
- కొని రసాయనిక పదార్థాలను ఉపయోగించునప్పుడు చేతి కనచాలను ధరించాలి మరియు సబ్బుతో చేతులు కడుగు కోవాలి.
- ప్రథమ చికిత్స కొరకు కొన్ని ఔషధాలు ఇండ్లలో ఉన్నచో, వాటిని పిల్లలకు అందకుండా ఉంచాలి.

మికిది తెలిసుండనీ!

- * మానవుల తప్పిదం వల్ల, నిర్లక్ష్యం వల్ల, అవసరాల వల్ల ప్రమాదాలు సంభవిస్తాయి.
- * రహదారులు దాటునప్పుడు జీబ్రా పట్టి ఉన్నచో, అందులోనే దాటాలి.
- * వాహన చోదకులు రహదారులలోని సూచనా ఫలకాలను గమనించాలి.
- * క్రమశిక్షణ, సంయమనం మరియు జాగ్రత్తల వల్ల ఎక్కువ అపాయాలను తప్పించవచ్చును.
- * అపాయకర వస్తువులను పిల్లలకు దూరంగా ఉంచాలి.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి .

1. రహదారులు దాటునప్పుడు _____ పట్టిలోనే దాటాలి.
2. వాహన చోదకులు తన ముందు వాహనాలను వెనుకకు వేయునప్పుడు _____ వైపు నుండి వెనుకకు వేయాలి.
3. అత్యంత గట్టి వైన మరియు _____ లతో కూడిన మైదానంలో ఖాళీ కాళ్ళతో ఆడరాదు.
4. పిల్లలు _____ పర్యవేక్షణలో ఆడాలి.

II కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వబడినవి. సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి.

1. రహదారి దాటునప్పుడు _____ కేటాయించిన రహదారిలోనే నడవాలి.
1) వాహనాలకు 2) ప్రాణులకు
3) ద్విచక్రవాహనాలకు 4) పాదచారులకు
2. నీరు నిలిచిన మైదానంలో ఆడటానికి ముందు ఇసుక లేదా _____ వేసి ఆడాలి.
1) రాతిపొడి 2) సిమెంట్
3) కొయ్యముక్కలు 4) కొయ్యపొట్టు
3. అపాయాలు తప్పించడానికి పోషకులు ఎల్లప్పుడూ _____ ఉండాలి.
1) విచలితులు 2) జాగ్రత్తులై
3) అజాగ్రత్తులై 4) నిశ్చింత

III జతపరచి రాయండి.

‘అ’

‘ఆ’

1. ఆరోగ్యకొరకు ఆట ఎడమవైపునే ప్రయాణించాలి.
2. అవసరమే జ్ఞానం కొరకు పాఠం.
3. రహదారిలో ప్రయాణించునప్పుడు ప్రమాదాలకు కారణం.

IV కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి.

1. వ్యక్తిగత సంరక్షణ అనగానేమి?
2. రహదారులలో మనం పాటించాల్సిన ఏవైనా ఒక సంరక్షణ విధానం తెల్పండి.
3. అపాయాలు ఎలా సంభవిస్తాయి?

“క్రీడలలో ఎలాగైనా గెలవాలనే సంకల్పంతో పోల్సినా లే కాని, పోల్సినడమే సాధనయని మరచిపోండి”.

పాఠం-23

ప్రథమ చికిత్స

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చు కుంటారు :-

- ప్రథమ చికిత్స మహత్వం
- ప్రథమ చికిత్స ఉపకరణాలు.
- ప్రథమ చికిత్స యొక్క సువర్ణనియమాలు.

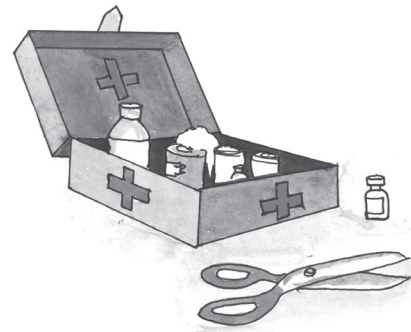
నేటి జీవనం అనిశ్చితం. విపరీత జనసందడి మరియు ఎక్కువ వాహనాలవల్ల ఆకస్మిక ప్రమాదాలకు మానవులు గురి అవుతున్నారు.

అర్థం : ప్రమాదాలకు లోనైనవారిని వైద్యుల సేవ దొరుకువరకు ప్రాణాపాయాలనుండి రక్షించుకోవడానికి ఇచ్చే పూరక చికిత్సను “ప్రథమ చికిత్స” అంటారు.

ప్రథమ చికిత్స మహత్వం:

- రక్తస్రావం అరికట్టి, రోగులను (క్షతగాత్రులు) ప్రాణాపాయాల నుండి రక్షించడం.
- నొప్పి తీవ్రతను తక్కువ చేయడం.
- వైద్యుల దగ్గరకు వెళ్ళేవరకు, క్షతగాత్రుల దేహస్థితికి కలుగు అపాయాలను తప్పించడం.
- రోగులకు (క్షతగాత్రులు) ధైర్యాన్నిచ్చి, వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెంచడం.
- తరువాతి చికిత్సకు సహాయం చేయడం.

ఈ విధంగా ప్రథమ చికిత్స చాలా మహత్వాలను పొంది, ప్రమాదాలకు లోనైన వ్యక్తులను ప్రాణాపాయం నుండి కాపాడుతుందనేది అక్షరశః సత్యం.



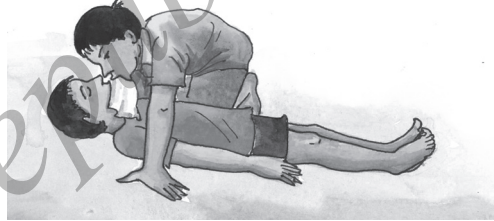
చిత్రం-23.1 ప్రథమ చికిత్సా ఉపకరణాలు

ప్రథమ చికిత్సా ఉపకరణాలు.

ప్రథమ చికిత్సకులు తమలో చికిత్సకొరకు కొన్ని ఉపకరణాలు పొంది ఉండాలని అవసరం ఉంది. అవి కింది విధంగా ఉంటాయి. వివిధ రకాల బ్యాండేజ్, పత్తి, నొప్పి నివారణ స్ప్రే, మాత్రలు, టింబర్, అయోడిన్, సోడియం బై కార్బోనేట్, అంటుపట్టీలు (దప్పలు), బ్లెడ్, కత్తెర, సుత్తి మరియు వివిధ రకాల ములాములు (లేపనములు).

ప్రథమచికిత్స యొక్క సువర్ణ నియమాలు కృత్రిమ శ్వాసక్రియ:

- ప్రథమ చికిత్సకులు ప్రథమ చికిత్సా తర్ఫీదు పొంది ఉండాలి. లేదా చికిత్స చేసే విధానం తెలిసి ఉండాలి.
- కృత్రిమ శ్వాస అవసరమైతే మొదటి ఆపని చేయాలి.
- ప్రమాద తీవ్రతను పరిశీలించి చికిత్స చేయాలి.
- ప్రథమ చికిత్సకులు చికిత్సా సందర్భంలో కంగారు పడకుండా చికిత్స చేయాలి.
- చికిత్సకు ముందు చుట్టుప్రక్కల ప్రజలను మొదట దూరంగా పంపాలి. దీనివల్ల రోగులకు కావాల్సినంత గాలి లభిస్తుంది.
- రక్తస్రావం అవుచున్నచో వెంటనే నిలపాలి.
- ప్రమాదాలలో స్పృహ కోల్పోయిన వారికి ముఖంపైన కొద్దిగా నీరు చిముకించి (చల్లి) స్పృహ వచ్చేటట్లు చేసి, తరువాత చికిత్స ప్రారంభించాలి.
- చికిత్స చేసేటప్పుడు రోగులలో మరియు వారికి సంబంధించిన వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం నింపాలి
- చికిత్స చేస్తూ త్వరగా వైద్యులను సందర్శించునట్లు చేయాలి.
- అనవసరంగా చికిత్స ఎక్కువకాలం వరకు చేస్తూ, సమయం వృధా చేయకూడదు.



చిత్రం-23.2 కృత్రిమ శ్వాసక్రియ

ఈ విధంగా ప్రథమ చికిత్స అపాయంలో గల వ్యక్తుల ప్రాణం కాపాడుటలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది. అందువల్ల ఈ వ్యవస్థను అన్ని క్షేత్రాలలో విస్తరింపజేయడం మనందరి ప్రధాన కర్తవ్యం.

మీకివి తెలిసుండనీ

- * ప్రథమ చికిత్సను మొట్టమొదట '1879'లో ఇంగ్లాండు దేశ 'సెయింట్ జాన్స్ అంబులెన్స్' సంఘం వారు అమల్లోకి తెచ్చారు.
- * ప్రమాదాలకు లోనైన వారిని వైద్యుల చికిత్స లభించుటకు ముందుగా చేసే చికిత్స ప్రథమ చికిత్స.
- * ప్రథమ చికిత్స చేసేవారు చికిత్స గురించి సంపూర్ణ సమాచారం కలిగి ఉండాలి.
- * ప్రథమ చికిత్స క్షతగాత్రుల ప్రాణం కాపాడుటలో ప్రముఖ పాత్రవహిస్తుంది.

“ప్రథమ చికిత్సకు నిరీక్షణ వద్దు, రోగాలకు ఉపేక్షవద్దు”.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. ప్రథమ చికిత్సను మొట్ట మొదట _____ లో అమల్లోకి తేవడమైంది.
2. ప్రథమ చికిత్స వ్యక్తుల _____ కాపాడుటలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది.

II ఈ కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వబడినవి. వాటిలో సరైన సమాధానాన్ని ఎన్నుకొని రాయండి.

1. ప్రథమ చికిత్స చేయునపుడు రోగికి కాపలసిన _____ నింపాలి.
1) భయం 2) ఆత్మస్థైర్యం 3) ఆత్మవిశ్వాసం 4) ప్రేరణ

2. దేహ స్థితి _____ తప్పించాలి.

1) ఉత్తమ పరచడం 2) క్రమబద్ధీకరించడం

3) దృఢపరచడం 4) బలపరచడం

3. ప్రథమ చికిత్స అనగా _____

1) పూరక చికిత్స 2) వైద్యున్ని సంప్రదించిన తరువాత చేయు చికిత్స

3) దీర్ఘకాల చికిత్స 4) ఆకస్మిక చికిత్స

III జతపరచి రాయండి.

‘అ’

‘ఆ’

1. ప్రథమ చికిత్స - దూరంగా పంపాలి.

2. 1879 లో - ప్రాణా పాయం నుండి కాపాడుతుంది.

3. చుట్టుప్రక్కల ప్రజలను - ప్రథమ చికిత్స అమల్లోకి వచ్చింది.

IV ఒక వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి.

1. ప్రథమ చికిత్సకు కావలసిన ఉపకరణాలను పేర్కొనండి.

2. ప్రథమ చికిత్స యొక్క ఏదైనా ఒక సువర్ణ నియమం రాయండి.



జాతీయ సమైక్యత

పాఠం-24

జాతీయ జెండా

ఈ పాఠంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చు కుంటారు:-

- వర్ణన
- ఉపయోగించు సంధర్బాలు.

ప్రస్తావన (పీఠిక) : ప్రతి దేశం తనదే అయిన జాతీయ జెండాను కల్గి ఉంది. అది అత్యంత గౌరవమైనది. జాతీయ జెండాను సంరక్షించడం ప్రతి పౌరుడి కర్తవ్యం. త్రివర్ణపతాకం మన దేశ స్వాతంత్ర్య సంకేతం. ఇది జాగృత దేశానికి జ్యోతిలాంటిది. అది దేశంలోని విభిన్న జాతులు, పంథాలు మరియు విభిన్న సంస్కృతుల ప్రజలను ఒకే జెండాలోనికి తెచ్చి, దేశ ఐక్యతను చాటి సాధన. ప్రజలలో దేశాభిమానం పెంచుతుంది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో దేశ ప్రాతినిధ్యాన్ని ఎత్తి చూపే గుర్తే 'జాతీయ జెండా'.

జాతీయ జెండా పుట్టుక

- 1907లో కొంతమంది దేశభక్తులు హిందీ జాతీయ జెండా నిర్మించారు.
- 1916లో హిందీ నిపుణులు 5 ఎరుపు, 4 పచ్చ రంగుల జెండా నిర్మించారు.
- 1921లో 3 రంగులు గల మధ్యలో చరకం గల జెండా నిర్మించారు.
- 1931లో భారత జాతీయ కాంగ్రెస్ సమితి కాషాయం రంగు యొక్క జెండా పైభాగపు ఎడమ మూలలో నీలం చరకం గల జెండా అస్తిత్వానికి తెచ్చింది.
- 1947 జూలై 22న రాజ్యాంగ సభలో ఇప్పుడున్న 'త్రివర్ణ పతాకం' అంగీకారమైంది.

జాతీయ జెండా వర్ణన:

పై నుండి వరుసగా కాషాయం, తెలుపు, ఆకు పచ్చ రంగులతో కూడుకొంది. తెలుపు రంగు మధ్యలో, నీలం రంగు అశోక చక్రం ఉంటుంది.

➤ కేశరి (లయ)	:	ధైర్యం మరియు త్యాగానికి ప్రతీక.
➤ తెలుపు (స్థితి)	:	ఇది సత్యం, శాంతికి సంకేతం.
➤ ఆకుపచ్చ (సృష్టి)	:	ఇది సమృద్ధికి సంకేతం.

అశోక చక్రం : ఇది 24 గీతలు కలిగిన నీలం వర్ణ చక్రం. ఇది సారనాథ్ లోని అశోక స్తంభం నుండి ఎన్నుకోబడినది. ఇది 24 గంటలను సూచిస్తుంది మరియు దేశ ప్రగతికి సంకేతం. నీలం రంగు నీలిసాగరం, నీలాకాశం మరియు మనోవైశాల్యానికి ప్రతీక.



చిత్రం-24.1 అశోక చక్రం

జాతీయ జెండా ఉపయోగించు సందర్భాలు

- జాతీయ జెండాను ఎగురవేయునప్పుడు గౌరవార్థకంగా మరియు స్పష్టంగా కనబడునట్లు ఉండాలి.
- సూర్యోదయం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు జెండా ఎగిరించాలి.
- ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు మరియు ప్రభుత్వం నుండి అనుమతి పొందిన సంస్థలలో అన్ని రోజులలో పైవిధంగా ఎగురవేయవచ్చు.
- పాఠశాలలు, కళాశాలలలో ప్రతి ఏడాది ఆగస్టు 15 న స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం, జనవరి 26న గణతంత్ర దినోత్సవ ఆచరణలలో ఖచ్చితంగా జెండా ఎగురవేయాలి.

అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీలలో స్వర్ణ పతకం పొందునప్పుడు జాతీయ గీతం పాడటంతో పాటు, జాతీయ జెండాపైకి ఎగురవేయబడుతుంది. ఇది మనకు గర్వకారణ విషయం.



అఖిల బింద్రా 2008
ఒలంపిక్స్ లో స్వర్ణ పతకం
పొందుతున్న
చిత్రం 24.2

పదకాలు, ప్రశస్తులు సాధకుల సొత్తు, సోంభేరులవి కావు

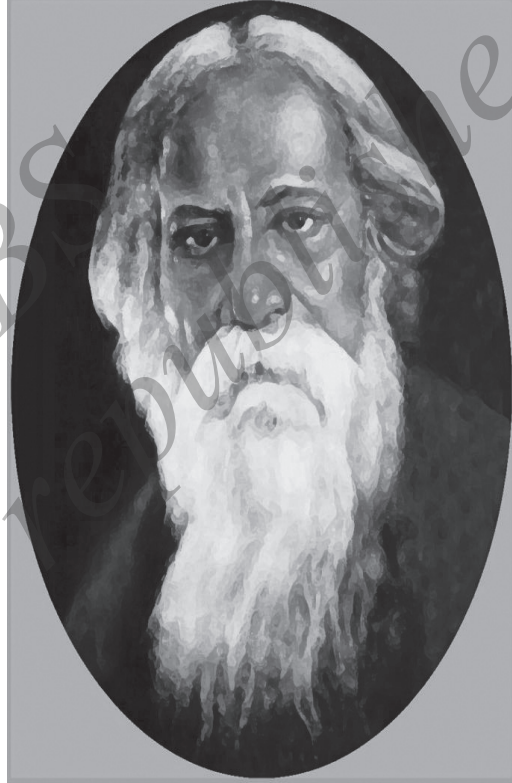
©KTBS
Not to be republished

పాఠం-25

జాతీయ గీతం

“జనగణమన” మన జాతీయ గీతం. దీనిని నోబెల్ బహుమతి విజేత, విశ్వకవి రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ గారు రచించిన “గీతాంజలి” అను గ్రంథ సంకలనం నుండి మొదటి “13” వరుసలను మాత్రం తీసుకోవడమైంది. దీనిని 48 నుండి 52 సెకండ్లలో గర్వంగా పాడాలి. 1950 జనవరి 24 వ తేదీన రాజ్యాంగం ఈ గీతాన్ని జాతీయగీతంగా అంగీకరించింది.

జన గణ మన అధినాయక జయహే!
 భారత భాగ్య విధాతా||
 పంజాబ సింధు గుజరాత మరాఠా|
 ద్రావిడ ఉత్కల వంగా||
 వింద్య హిమాచల యమునా గంగా|
 ఉచ్చల జలధి తరంగా||
 తవ శుభ నామే జాగే|
 తవ శుభ ఆశిష మాగే|
 గౌహీ తవ జయ గాఢా|
 జన గణ మంగళధాయక జయహే||
 భారత భాగ్య విధాతా|
 జయహే జయహే జయహే||
 జయ జయ జయ జయహే||



చిత్రం-24.3 రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ గారు

తాత్పర్యం (భావం):

ప్రజలందరి మనస్సును పాలించు సర్వ శక్తి, భారత దేశానికి అదృష్టాన్ని దయతో పాలించు నీకు జయం కల్గనీ!

నీ పేరు పంజాబ సింధు, గుజరాత్, మరాఠ, ద్రావిడ, ఒరిస్సా మరియు బెంగాల్ హృదయాలలో ఉత్సాహం నింపుతోంది.

ఇది వింద్య మరియు హిమాలయాలలో ప్రతిధ్వనిస్తున్నది. యమున మరియు గంగా నదుల జులు నాదంలో కూడుకొంది. హిందూ మహాసముద్ర అలలలో పాడుతున్నది. మేము నీ ఆశీర్వాదం కోరి నిన్ను పాడి పొగుడుతున్నాం.

ఓ భాగ్య విధాతా నీకు జయం జయం జయం కల్గనీ.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను పూరించండి.

1. జాతీయ జెండాను _____ పండుగలలో ఎగురవేస్తాం.
2. జాతీయ గీతాన్ని _____ నుండి ఎన్నుకోబడింది.
3. అశోక చక్రంలో _____ గీతలుంటాయి.

II ఈ కింది వాటికి నాలుగు పర్యాయ సమాధానాలు ఇవ్వడమైనవి వాటిలో నరైన దానిని ఎన్నుకొని రాయండి.

1. జాతీయ జెండాను అంగీకరించిన తేది _____ .

1) 1947 జులై 22	2) 1947 జనవరి 20
3) 1947 జూన్ 22	4) 1948 జులై 22
2. అశోక చక్రం _____ రంగు మధ్యలో ఉంటుంది.

1) కాషాయం	2) తెలుపు	3) ఆకుపచ్చ	4) నీలం
-----------	-----------	------------	---------
3. గీతాంజలి కవితా సంకలనం నుండి మొదటి _____ వరుసలను తీసుకోవడమైనది.

1) 13	2) 15	3) 10	4) 14
-------	-------	-------	-------

III జతపరచి రాయండి.

A

B

- | | |
|---------------|-----------------------|
| 1. కాషాయం | 48 నుండి 52 సెకెండ్లు |
| 2. జాతీయ గీతం | జాతీయ పండుగ |
| 3. తెలుపు | త్యాగం |
| 4. జనవరి 26 | సత్యం |

IV కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానాలివ్వండి.

1. జాతీయ జెండాలో గల రంగులేవి?
2. జాతీయ గీతం ఎప్పుడు అంగీకరించబడింది?
3. ఆకు పచ్చ రంగు ఏమి సూచిస్తున్నది?

©KTBS
Not to be republished