



Government of Karnataka

शारीरिक शिक्षा
Physical Education

8

आठवीं कक्षा
Eight Standard

हिन्दी माध्यम
Hindi Medium

KARNATAKA TEXTBOOK SOCIETY (R)

100 Feet Ring Road, Banashankari 3rd Stage

Bengaluru - 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
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru

Nagendra Kumar
Managing Director
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru

Prelude by Chairman...

Physical education is an integral part of education. It has been made a compulsory teaching subject in primary and secondary schools of Karnataka. Necessary curriculum, syllabus, text books, evaluation materials etc have been successfully designed from time to time.

Physical education is a multi dimensional subject taught in theory as well as practical units. Eighth standard physical education text book has been written within the NCF-2005 and KCF-2007 guidelines. The experience and expertise of members forming text book writing committee formed the basis for this book. The practical unit of this book includes skills of major games and athletics, light apparatus exercises, yoga, drill and marching etc. Similarly theory part contains history, measurements and rules of major games; rules and records pertaining to athletics; guidelines for yoga practice; and topics relating to mental health and emotions, first aid, National flag and anthem.

Collecting information necessary for instruction and providing it in the form of a text book is considered a major and significant task. This text book has been structured within the framework of syllabus, considering eighth standard students and available hours for teaching. It is the outcome of hard work by the members of text book writing committee. Efforts have to be made in future to improve the quality of this book and any healthy discussion in this direction shall be considered fruitful.

Sincere gratitude is due to all the members of text book writing committee for successful completion of this book. Bountiful thanks to the Director and other administrative staff of Karnataka Text Book Society for providing this opportunity. Heartfelt thankfulness is rendered to all those who have directly and indirectly contributed in completing this venture.

Dr. Gajanana Prabhu. B.
Chairman

Textbook Committee

Chairperson

Dr. Gajanana Prabhu. B., Assitant. Professor, Department of Studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Members

Sri Shivashankar, Physical Education Teacher, Government High school, Bageshapura, Arasikere Tq, Hassan District.

Sri S.N.S. Huseni, Physical Education Teacher, Government High school, Jayanagar 9th Block, Bengaluru - 69

Sri Bhimashankara, Lecturer in Physical Education, Mathru Chaya, Pre-University College, Sedam, Kalaburagi Dist.

Sri M.S. Gangarajiah, Physical Education Superintendent, Office of the D.D.P.I., Bengaluru North, Bengaluru- 02.

Sri Krishnamurthy, Physical Education Teacher, Sarswathi Vidyanikethana, Vidyanagar, Dommasandra, Anekal Tq, Bengaluru.

Sri D.K. Achuthan, Drawing Teacher, Government High school, Hethappanahatti, Sira Tq, Madhugiri Dist.

Sri. D.C. Lakshminarasimhaiah, Drawing Teacher, Government High school Maskal, Tumakuru Tq.

Scrutinisers

Dr. Kishorkumar, Professor, Department of Studies and Research in Physical Education, Mangaluru University, Mangaluru.

Sri A Shivamurthy, Director, Department of Physical Education. Shayadri First Grade College, Shivamogga.

Editorial Board

Dr. Sundararaj Urs, Professor, Department of Studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Bengaluru -56.

Translators

Dr. Gajanana Prabhu. B., Asst. Professor, Department of Studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Sri Shylesh kumar, Asst. Professor in Physical Education, Government First Grade College, Belthangadi, Mangaluru District.

Chief Co-ordinator

Prof. G.S. Mudambadithaya, Curriculum Revision and TextBook Preparation, Karnataka TextBook Society, Bengaluru -85

Chief Advisors

Sri Nagendra Kumar, Managing Director, Karnataka TextBook Society, Bengaluru.

Sri C. Nagamani, Deputy Director, (in charge) Karnataka TextBook Society, Bengaluru-85

Programme Co-ordinator

Sri. A.T. Rangadasappa, S.A.D.P.I, Karnataka TextBook Society, Bengaluru-85

About the Revision 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 I to X, 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 revision of the textbooks from class I to X, 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 revise if necessary. Eventually, a new order was passed on 19-9-2015 which also gave freedom even to re-write the textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely revised 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 sent 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 Teachers' Associations. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meetings 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 meetings were held for discussions. Women associations and science related organisations were also invited for discussions. Thus, on the basis of inputs received from various sources, the textbooks have been revised where ever necessary.

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

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only revision, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of the already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been revised 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 inculcated 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 its logical completion. We thank all the members of the staff who co-operated in this venture. Our thanks are also to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

Narasimhaiah

Managing Director
Karnataka Textbook Society (R)
Bengaluru.

Prof. Baraguru Ramachandrappa

Chairman-in-Chief
Textbook Revision Committees
Karnataka Textbook Society (R)
Bengaluru.

Textbook Review Committee

Chairman-in-Chief :

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

Chairperson :

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

Members:

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

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

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga", 317, 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.

Translators :

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

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

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

Programme Co-ordinator :

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

प्रायोगिक

संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
	सामूहिक खेल	
१	बॉलिबाल	०१
२	हॉकी	०५
३	हैंडबॉल	१०
४	बास्केट बॉल	१७
५	बैडमिंटन	२३
	मैदानी खेल	
	कसरती खेल	
६	मध्यम और दूर के भाग दौड़	२५
७	ऊँची कूद (लांग जंप)	२७
	योगासन	
१०	आसन	२९
	तालबद्ध प्रक्रियाएँ	
८	घाटी लेझिम	४२
९	पथ कवायद्	५९
११	मनोरंजन के खेल	६१

तात्त्विक

संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
१	शारीरिक शिक्षण के प्रयोजन सामूहिक खेल	६५
२	वॉलिबाल	६८
३	हॉकी	७४
४	हैंडबॉल	८१
५	बास्केट बॉल	८८
६	बैडमिंटन कसरती खेल	९५
७	मध्यम तथा लंबी दौड़	१०१
५	ऊँची कूद	१०६
	योगा	
९	योगासन	१०९
	स्वास्थ्य - शिक्षा	
१०	मानसिक स्वास्थ्य तथा भावनाएँ	११२
११	प्राथमिक चिकित्सा	११५
	राष्ट्रीय भावैक्यता	
१२	राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगीत	११८

भाग - १ प्रायोगिक

सामूहिक खेल

अध्याय - १

वॉलिबाल

इस अध्याय में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

• अंडर हैंड पास • अप्पर हैंड पास • अंडर हैंड सर्विस

सूचना : प्रायोगिक विभाग में खूचित कौशल निर्वहण से संबन्धित वितरण दाये हाय प्रामुख्यता वाले खिलाहियो से सम्बाँधित है बाएँ हाथ के खिलाडी आवश्यक परिवर्तन अपना सकते है.

वॉलिबाल खेल अंतर्राष्ट्रीय स्तर का खेल है। यह ग्रामीण और नगर प्रदेशो. में भी प्रसिद्धी पाया है। इसके पहले हम इस खेल के बारे में जान चुके हैं और भी अधिक कौशलों को सिखेंगे।

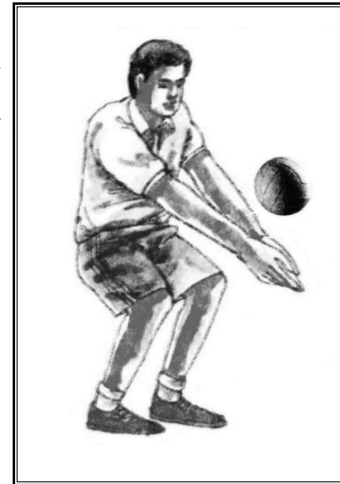
१. अंडर हैंड पास:

इस कौशल को ज्यादातर सर्विस की गयी गेंद को सेट्टर के नीचे भेजने तथा सम्याश किये गये गेंद को सुरक्षात्मक ढंग से खेलने के लिए अपनाया जाता है। इसे फोर आर्म पास (fore arm pass) और डिग पास (dig pass) भी कहा जाता है।

१) खडे रहना: स्थिति

खडे रहने के दो प्रकार: डयग्नल और पैरालल

- देह की स्थिति आरामदायक हो। लेकिन तेजी से चलने (आगे, पीछे, बगल) सहायता देने की स्थिति में हो।
- पैर भुजाओं के पासले से कुछ अधिक अंतर में हो।
- दोनों पैरों की अनी (सामनेवाला भाग) शरीर के अंदरनी स्थिति की ओर झुका रहें।
- शरीर का वज़न पाँवों के सामनेवाले भाग में समान रूप से वितरण हो।
- कमर के साथ घुटने भी कुछ झुके रहें।
- भुजाओं का भाग घुटनों से कुछ आगे रहें।
- हाथ और बाहें ढीले रहे हथेलियाँ एक दूसरे को देखनेवाली स्थिति में हो।



चित्र १.१ - अंडर हैंड पास

➤ इस उपर्युक्त स्थिति में खड़े रहने पर पाँवों की स्थिति आगे पीचे रहती है तो डायग्नल कहते हैं ।

२) पकड :

पकड में तीन प्रकार हैं वे हैं :

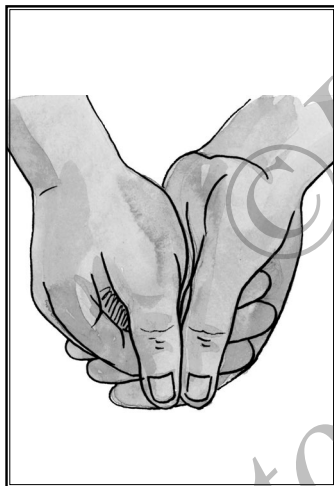
अ) उँगलियों को जोड़ने की पकड:

इस पकड की रचना के लिए दोनो हाथों की उँगलियों को बुनकर हथेलियों को जोड़ना पडता है । सभी उँगलियों को बुनकर अँगूठो को मध्य भाग में सटी हुई स्थिति में रखना चाहिए ।



चित्र १.२
उँगलियों को जोड़ने की पकड

आ) हाथ पर हाथ रखने की पकड :



चित्र १.३
हाथ पर हाथ रखने की पकड

इस प्रकार की पकड में दोनो हथेलियों को ऊपर की स्थिति में नज़दीक लाना है । दाया हाथवाला खिलाडी अपने बाये हाथ की उँगलियों को दाये हाथ की उँगलियों पर रखकर थोडा कसकर पकडना चाहिए । दोनो अँगूठे एक दूसरे से सटकर रहे ऐसी स्थिति में हाथों को बंद करना चाहिए ।

इ) मुट्ठी की पकड :

दाया हाथ का खिलाडी इस प्रकार की पकड की रचना के लिए दाये हाथ की उँगलियों को घडीकर, बायी हथेली में मिलाना चाहिए । दोनो अँगूठे सटकर रहे समांतार रहे बाये हाथ के खिलाडी इसके विरुद्ध की रचना करें ।



चित्र १.४ - चित्र मुट्ठी पकड

३) पास करने की क्रिया:

इस क्रिया को तालमेल के साथ निर्वाह करना पड़ता है। दोनों हथेलियों की सहायता इस क्रिया को कोहनी सीधा करके करना चाहिए।

४) संपर्क:

गेंद को हथेली की कलाई के ऊपरवाले हथेलियों के भाग से संमर्क करना चाहिए।

५) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

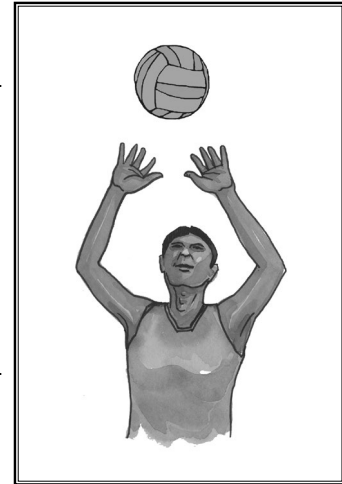
गेंद को भेजने के बाद शरीर का वेग गेंद की दिशा में आगे बढ़ना चाहिए।

II अप्पर हैंड पास अथवा ओवर हेड पास :

इस कौशल का उपयोग खेल के अलग - अलग अवसरों पर किया जाता है

१) स्थिति:

- खिलाड़ी के पाँव के आगे का भाग गेंद भेजने की दिशा की ओर हों।
- घुटने और पृष्ठभाग थोड़ा झुका रहे। पीठ सीधा रहें।
- भुजाएँ गेंद भेजने की दिशा में समानांतर रहें।
- दृष्टि गेंद पर हो, सिर उठा रहें।
- इन उपयुक्त स्थिति में पाँवों की स्थिति आगे पीछे रहने पर डयग्नल स्थिति कहते हैं।



चित्र १.५ स्थिति
(अप्पर हैंड पास)

२) प्रबंधन :

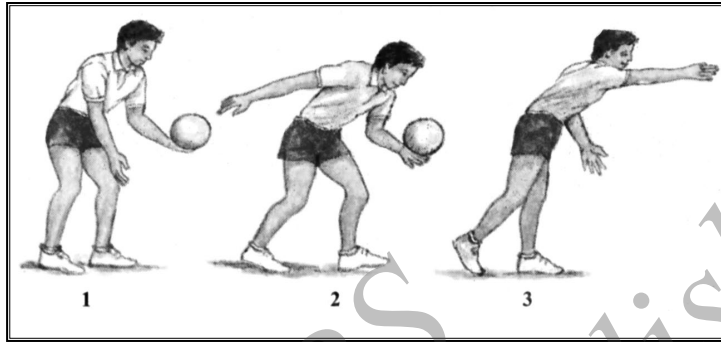
शरीर गेंद की ओर जब बढ़ने लगता है तो हाथ आँखों के पास से सामने और ऊपर की ओर चलते हैं उँगलियों की अग्रभाग से गेंद के निचले भाग तक गेंद के साथ संपर्क में आता है। इस प्रकार गेंद को निर्दिष्ट दिशा में भेजा जाता है।

३) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

गेंद को ठेलने के बाद हाथों को पूर्णरूप से ऊपर लेकर जाना चाहिए। हाथ लक्ष्य की ओर कैले रहें।

III अंडर हैंड सर्विस:

सर्विस में यह एक सरल और सटीक सर्विस है.



चित्र १.६ - अंडर हैंड सर्विस

१) स्थिति:

पाँवो को आगे पीछे रख लें । खिलाडी हथेली में गेंद को कमर की ओर सीधा पकड़े रहें और घुटने थोड़े झुके होकर कमर आगे की ओर झुका रहे । पीठ सीधा रहे । शरीर का बज़न दोनों पाँवो पर समान रूप से पड़े ।

२) प्रबंधन /निर्वाह :

सोचिये:

वालीबाल खेल में पास देनेवाले खिलाडी का पात्र मुख्य है, अथवा दुसरे किस खिलाडी का पात्र मुख्य है ?

गेंद को थोड़ा ऊपर हवा में फेंकना चाहिए । ऐसे संदर्भ में शरीर का वजन पाँव के पिछले भाग पर बदलें । दाये हाथ को शरीर के पिछले भाग की ओर ले आते हुए कोहनी को सीधा करनी चाहिए । दाये हाथ की गति के साथ शरीर के वजन को शरीर के सामने की ओर लाना चाहिए ।

खिलाडी थोड़ा झुककर गेंद को उसके निचले और पिछले भाग से शंपर्क करना चाहिए ।

३) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

गेंद को फेंकने के बाद दाया हाथ सामने और ऊपर की ओर बढ़े । इसके साथ घुटने भी सीधे रहे । इस समय में अंत्यानुगत क्रिया के साथ संतुलन बनाने के लिए पीछेवाला पैर अगे करना चाहिए ।

परियोजना :

छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में उपर्युक्त सभी कौशलों का उपयोग करके सामूहिक रूप से पूरक प्रक्रिया करें ।



अध्याय - २

हॉकी

इस अध्याय से निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- | | |
|------------------------------|-----------------------------------|
| ❁ हाकी डंडे की पकड और स्थिति | ❁ इंडियन ड्रिब्लिंग और ओपन ड्रिबल |
| ❁ सीधा पुश | ❁ रिवर्स पुश |
| ❁ सीधी रोक | ❁ समानांतर पास |

स्वतंत्रता पूर्व और उसके बाद हाकी खेल प्रसिद्ध राष्ट्रीय खेल के रूप में पहचाना गया है । इस खेल के कुछ मूलभूत कौशलों को सीखेंगे ।

I हॉकी लकड़ी की पकड और स्थिति:

स्टिक की पकड में डंडे का टेडा भाग सामने की ओर पकडना चाहिए । बाये हाथ से लकड़ी के छोर को और दाये हाथ से मध्यभाग को करीब १५ से २० से. मि. के अंतर में पकडना चाहिए । यह स्टिक को पकडने का सांप्रदायिक विधान है ।

खेल के समय विविध कौशलो के लिए प्रत्येक स्थिति का पालन करना पड़ता है । उस स्थिति को उन कौशलों के साथ समझाया जायेग ।

पकड में दो विधान होते है ।

१) खुले हाथ की पकड:

इस पकड में हाकी डंडे की छोर को कसकर पकडना चाहिए । १५ से २० से. मी की फासले में बाये हाथ से डंडे (हाकी स्टिक) के सामनेवाले भाग को दीला पकडना चाहिए । स्टिक के घुमाने का काम बाया हाथ करें । डंडे को नियंत्रण करने का काम दाया हाथ करना चाहिए । इस पकड से गेंद को ड्रिबल कर सकते हैं । ठेलने, प्लिक करने मदद मिलता है ।



चित्र २.१ खुले हाथ की पकड

२) हाथ की नजदीक की पकड :

इस पकड में हाकी स्टिक की छोर को बाये हाथ से कसकर पकडना चाहिए । करीब १० से.मी. के फासले से बाद के हिस्से को दाये हाथ से पकडना चाहिए । इस पकड को गेंद को जोर से मारने और रोकने के लिए अपनाया जाता है ।



चित्र २.२ - हाथ को नजदीक की पकड

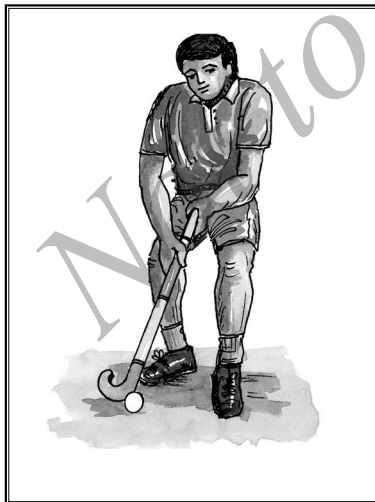
II इंडियन ड्रिब्लिंग और ओपन ड्रिबल :

१) पकड :

बाये हाथ से स्टिक के छोर को, दाये हाथ से स्टिक के बीच से थोडा ऊपर पकडना चाहिए (जैसा चित्र में दिखाया गया है)

इस कौशल को हमारे भारतीय खिलाडी अधिक उपयोग करते है । खेल के संदर्भ में गेंद और हाकी की स्टिक (दंडा) दोनों एक चिपक की स्थिति में दिखाई देते हैं । सामनेबाले खिलाडी को मौका न देते आगे बढ़ते थे । इसलिए इस कौशल को इंडियन ड्रिब्लिंग नाम आया ।

ओपन ड्रिब्लिंग में गेंद को डंडे के समांतर की ओर से निरंतर संपर्क में रखना चाहिए । डंडे को शरीर के आगे रखकर थोडा आगे और दाये की ओर झुकना चाहिए । पाँव गेंद चलने की दिशा की ओर मुख रहें ।



चित्र २.३ - ड्रिबलू

III सीधा पुश:

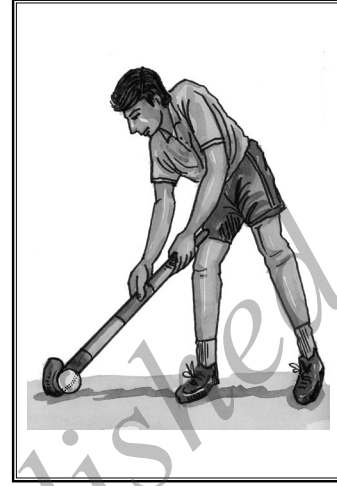
इस कौशल में गेंद को सीधा ठेला जाता है ।

१) पकड :

हाकी डंडे को खुले हाथ की स्थिति में पकडना चाहिए ।

२) स्थिति :

शरीर आगे की ओर झुका रहे । दाये हाथ के खिलाडियों की भुजा गेंद को भेजने की दिशा की ओर हों । बाया पाँव आगे रहें । दाया पाँव पीछे एडी ऊपर उठकर रहने की स्थिति में हो ।



चित्र २.४ - सीधा पुश

३) गेंद की स्थिति :

गेंद को ९ - १२ इंच बाये पाँव के सीधा रखना चाहिए ।

४) प्रबंधन :

इन सभी स्थितियों को अपनाकर डंडे को आगे लाकर संपर्क करके जोर से दाये हाथ से जोर से ठेलना चाहिए । उसी समय बाये हाथ से डंडे को पीछे की ओर खींचना चाहिए ।

५) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

गेंद को ठेलने के बाद डंडे को पुश की दिशा में घुमाना चाहिए । (ठेलने और पीछे खींचने की क्रिया)

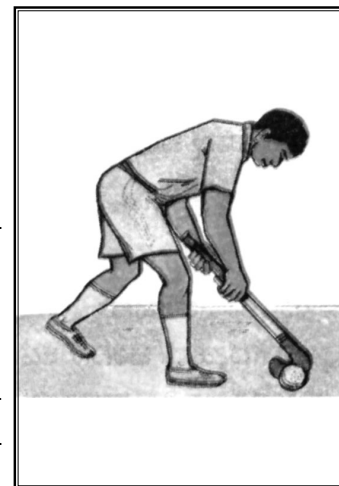
IV रिवर्स पुश :

१) पकड :

ड्रिबल कौशल की स्थिति में डंडे को खुले हाथों में पकडना चाहिए ।

२) शरीर की स्थिति :

शरीर को आगे झुकाना चाहिए । दाये हाथ का खिलाडी की दायी भुजा गेंद को भेजने की दिशा में हों । दाया पाँव आगे रहें । बाया पाँव पीछे एडियों की उठे रहने की स्थिति में होना चाहिए ।



चित्र २.५ - रिवर्स पुश

३) गेंद की स्थिति :

गेंद को ९-१२ इंच दाये पाँव के सामने रखना चाहिए ।

४) प्रबंधन :

रिवर्स पुश करने से पहले डंडे को अप्रदक्षिणा के रूप में घुमाकर गेंद से संपर्क बनाना चाहिए । गेंद को डंडे से लक्ष्य की ओर ढकेलना चाहिए ।

५) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

डंडे से गेंद को ठेलने के बाद उस दिशा में घुमाने का काम करना चाहिए ।

v सीधी रोक:

१) पकड :

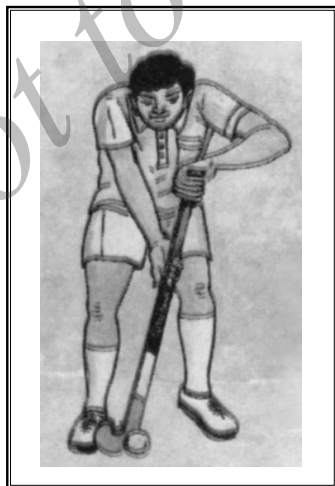
ड्रिबल की तरह खुले हाथ की पकड

२) शरीर की स्थिति :

पाँवो को भुजाओं की चौड़ाई के अंतर में चौड़ा रखकर शरीर को गेंद की ओर रखकर धुटने. और कमर को भोडा झुकाकर अपनी ओर आनेवाली गेंद की प्रतीक्षा करें ।

३) प्रबंधन :

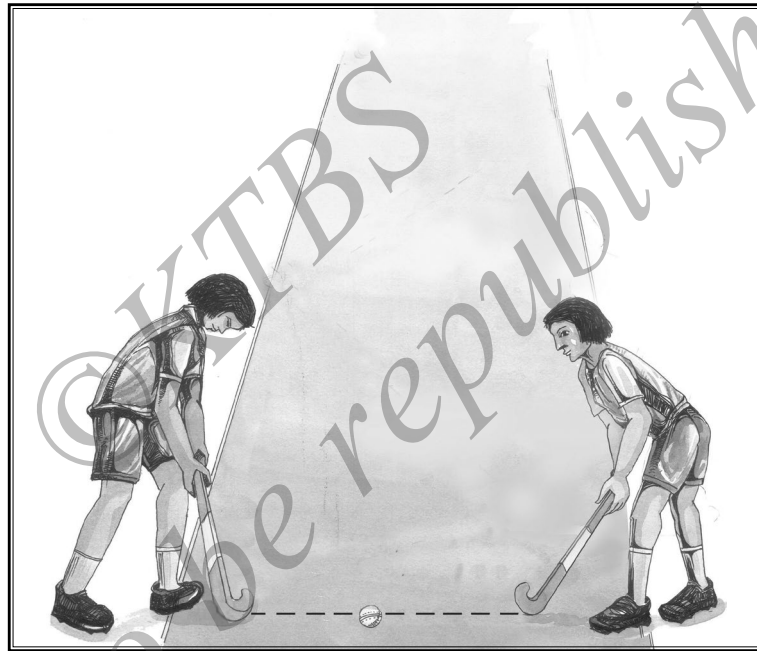
गेंद आने की दिशा में डंडे को लाकर शरीर के सामने की ओर रोकना चाहिए । (चित्र में जैसे दिखाया गया है)



चित्र २.६ - सीधी रोक

VI समानांतर पास : (पेरलल पास)

गेंद को सह खिलाडियों देने को पास कहते हैं। पास देने की तकनीकी में समानांतर पास एक विधा है। इस प्रकार के पास देने के कौशल में खिलाड़ी गेंद को अपनी दायी दिशा की ओर से बी को देता है। बी खिलाड़ी उसे लेकर अपने भायी ओर से दायी ओर के ए को भेजता है। (जैसे चित्र में दिखाया गया है)



चित्र २.७- समानांतर पास

परियोजना : विद्यार्थी अध्यापकों के मार्गदर्शन में उपर्युक्त सभी कौशलों को उपयोग में लानेवाली पूरक प्रक्रिया बनाये।



अध्याय - ३

हैंडबॉल

इस अध्याय से निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| • आक्रमण कारी खिलाडी की मूल स्थिति | • सुरक्षात्मक खिलाडी की मूल स्थिति । |
| • गेंद को पकडना | • पास करना । |
| • शाट (शूटिंग) | • ड्रिबल करते हुए पास करना । |
| • गोल कीपर की मूल स्थिति | • गेंद को रोकने का कौशल । |
| • ऊँची शाट रोकना | |

पश्चिमी राष्ट्रों से भारत में परिचित अनेक खेलों में हैंडबाल भी एक है । यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर का खेल है । कम खेल सामग्रियों में इसे खेला जाता है । छोटे मैदान में इस खेल को खेल सकते हैं । इस खेल के अनेक कौशल हैं । इनमें से कुछ कौशलों को सिखेंगे.

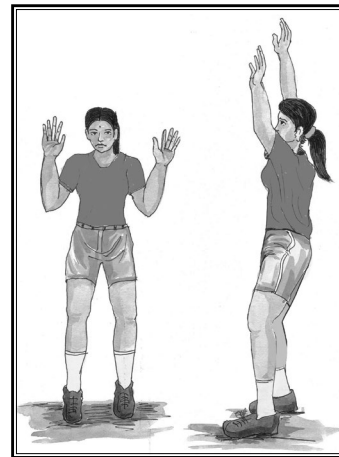
I सुरक्षात्मक और आक्रमण खिलाडी की मूल स्थिति :

१) आक्रमण खिलाडी की मूल स्थिति:

डायनल स्थिति में शरीर के वजन को दोनों पैरों पर डालते हुए घुटनों को अंदर की ओर झुकाना चाहिए । थोड़ा सामने झुककर शरीर को सिर की ओर सीधा रखकर सामनेवाले खिलाडी की क्रिया । गोल और गेंद को ध्यान से देखना चाहिए । हाथ ढीले रहकर सदा तैयार रहें ।

२) सुरक्षात्मक खिलाडी की मूल स्थिति :

पैरों को भुजाओं से भी ज्यादा चौड़ा करके घुटनों को थोड़ा झुकाव की स्थिति में रखना चाहिए । शरीर को थोड़ा आगे झुकाकर सिर को सीधी स्थिति में रख सामनेवाले खिलाडी की क्रिया और गेंद को ध्यान से देखते रहना चाहिए । इस समय में हाथों को जैसे चित्र में दिखाया गया है ऊपर उठाकर आवश्यकता के अनुसार चलाना चाहिए ।



चित्र ३.१
सुरक्षात्मक खिलाडी की स्थिति

II गेंद को पकड़ना :

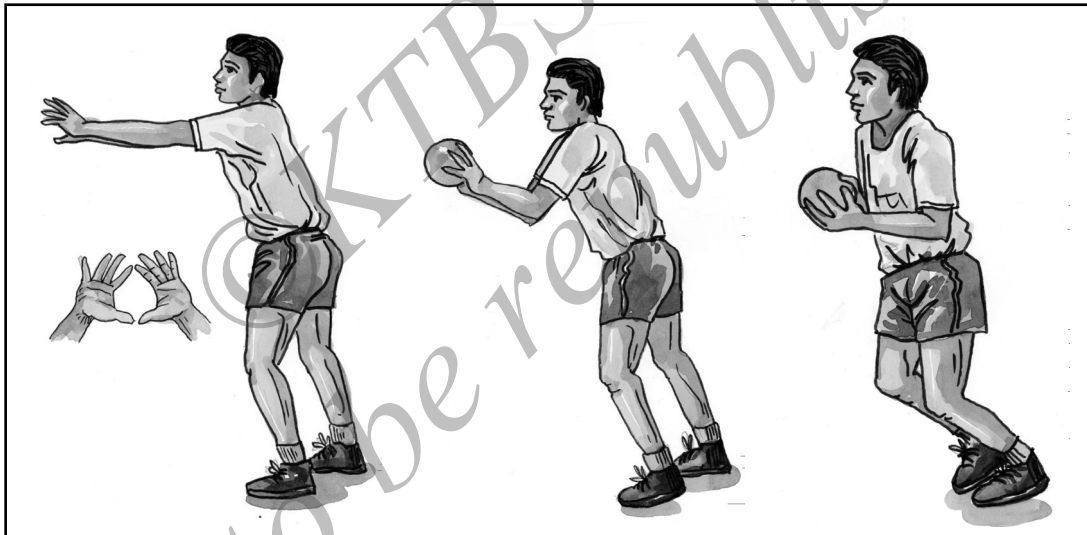
गेंद पकड़ना हैंडबाल का एक प्रमुख कौशल है । संदर्भ के अनुसार गेंद को एक अथवा दोनों हाथों से पकड़ना चाहिए ।

१) छाती के पास गेंद पकड़ना :

डायग्नल अथवा पैरालल स्थिति में गेंद की दिशा की ओर (चित्र में जैसा दिखाया है) फैलाना चाहिए। कोहनियाँ थोड़ा मुड़े रहें। उँगलियाँ फैली हों। गेंद आते ही पकड़ना चाहिए।

२) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

कोहनियों को पूर्णरूप से मोड़कर हाथों को छाती के निकट लायें ।



चित्र ३.२ - गेंद को छाती के पास पकड़ना

३) ऊँची स्थिति की गेंद को पकड़ना:

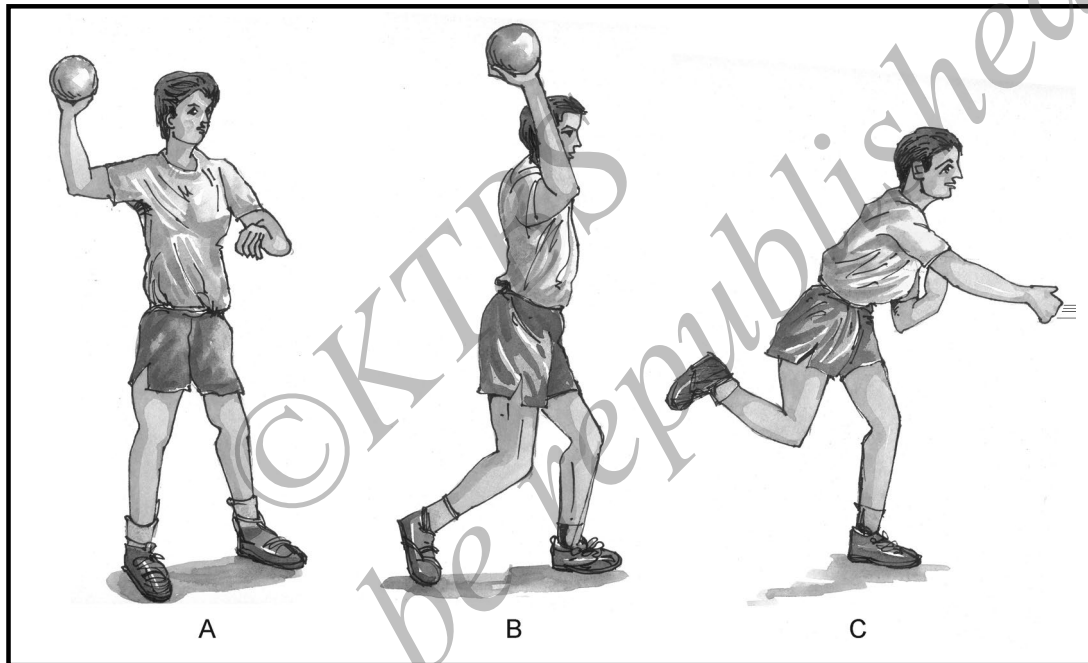
छाती के पास की स्थितिवाले गेंद को पकड़ने की तरह ऊपर उठी गेंद को पकड़ते वक्त हाथों को सिर के ऊपर गेंद की ओर फैलायें । सामान्य स्थिति में न होने पर गेंद को पकड़ने कूदना पड़ता है ।

III पास करना :

खेल की गति और निरंतरता को बनाये रखने के लिए सटीक पास की आवश्यकता होती है । इससे सामनेवाले खिलाड़ियों पर दबाव डाल सकते हैं । तथा अंक प्राप्त करने के अवसर को बना सकते हैं ।

अ) ओवर आर्म पास :

गेंद को फेंकने के हाथों की उँगलियों को कसकर पकड़ लें । डायग्नल स्थिति में हाथ को ऊपर, आगे पीछे घुमाना चाहिए । कोहनी को करीब 90° तक मोड़ें । शरीर का वजन एडी पर रहे बायीं भुजा लक्ष्य की ओर सूचित करते रहें । पास करते वक्त शरीर का वजन पीछे के पाँव से आगे के पाँव में स्थानांतर करे शरीर को गेंद पास करने की दिशा में मोड़ें । कोहनी की सहायता से हाथ घुमाते हुए गेंद को पास करें ।



चित्र ३.३ - ओवर आर्म पास

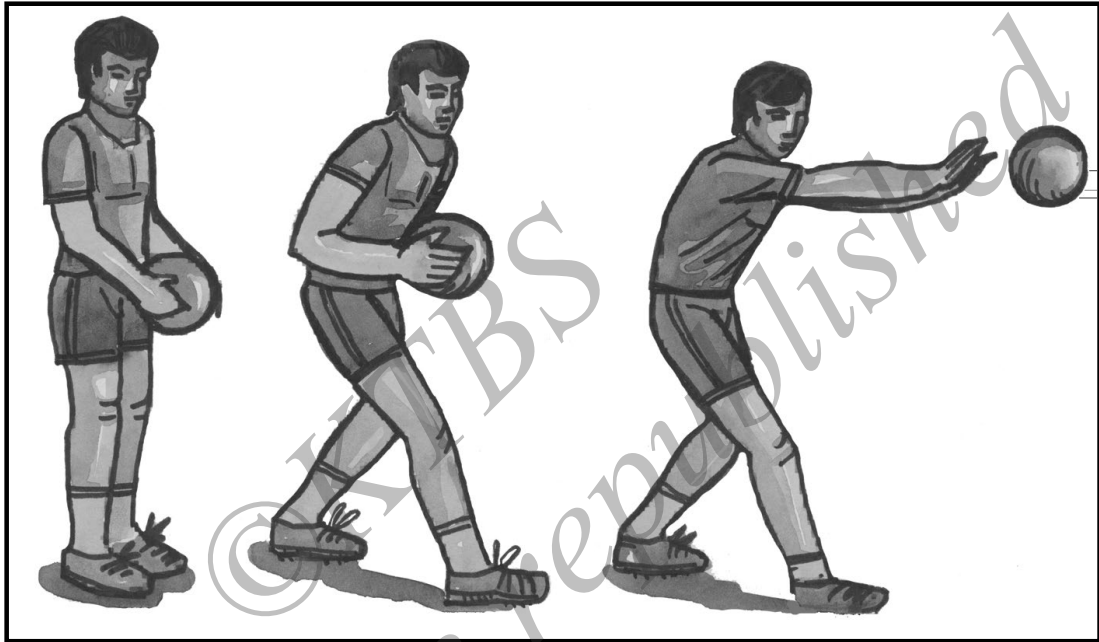
आ) अंडर आर्म पास:

गेंद फेंकनेवाले हाथ की कोहनी मोड़े बिना गेंद को पीछे की ओर ले जाना । इसके लिए डायग्नल स्थिति में खड़े रहना अच्छा है । शरीर के वजन को पाँव के पिछले हिस्से की ओर स्थानांतर करते हुए पास देने की फासले की अनुपात में हाथ को आगे घुमायें । पास देने के बाद उँगलियाँ लक्ष्य की ओर रहें तथा शरीर का संतुलन बनाये रखने पीछेवाले पैर को आगे करना चाहिए ।

इ) चेष्ट पास:

गेंद को जैसे चित्र में दिखाया गया है वैसे हाथों से छाती के सामने पकड़कर डायग्नल स्थिति में खड़े रहना है । शरीर के वजन को पीछे की पाँव से आगे की पाँव में स्थानांतरित करते हुए गेंद को

लक्ष्य की ओर फेंके । गेंद को पास करने के बाद उँगलिया लक्ष्य की सूचना देते रहे पैर को शरीर का संतुलन बनाये रखने एक कदम आगे रखें । इस कौशल को एक हाथ से भी निभाया जाता है । उसे प्लिक पास अथवा पुश पास कहते हैं ।



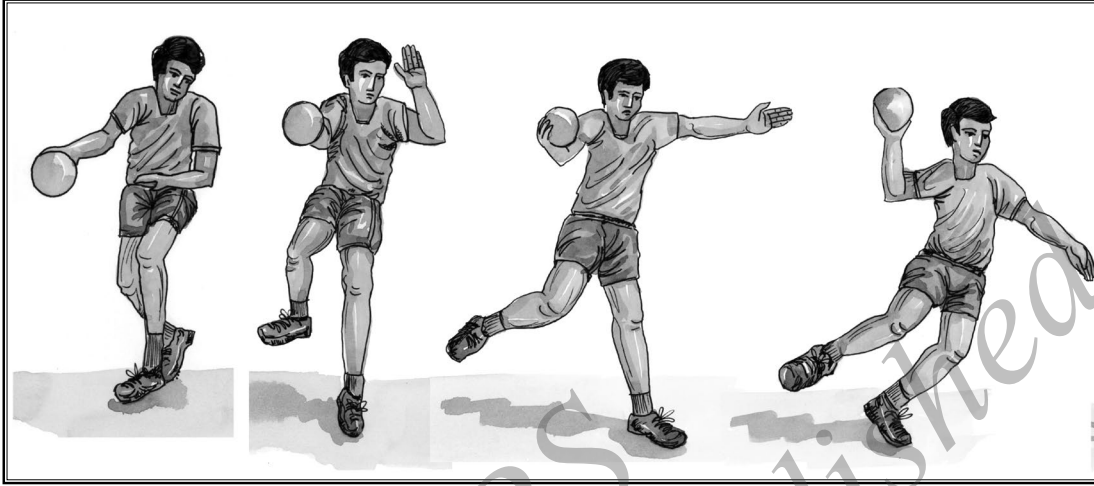
चित्र ३.४ - चेष्ट पास

IV शॉट (शूटिंग):

शूटिंग के द्वारा अंक प्राप्त करना हैंडबाल का मुख्य लक्ष्य होता है । इसमें अनेक प्रकार है जैसे सीधा शॉट और हिप शॉट जिनका विवरण नीचे दिया गया है ।

१) सीधा शॉट:

- गेंद को दोनो हाथों में पकडकर बाये पैर से शुरु करके तीन कदम लेना चाहिए ।
- तीसरे कदम रखने के संदर्भ में गेंद को दाये हाथ में उठा लें ।
- दाया हाथ की हथेली जमीन की ओर लंबकोनाकृति दायी भुजा लक्ष्य को सूचित करता रहता है ।
- शरीर को घुमाते हुए दाये हाथ की मध्य उँगली की छोर से गेंद को मुक्त करना चाहिए ।
- अंत में दाये हाथ को छाती की ओर टेडा करके दोनों पैरों पर सुरक्षित रूप से नीचे उतरना चाहिए ।



चित्र ३.५ - सीधा शॉट

२) हिप शॉट :

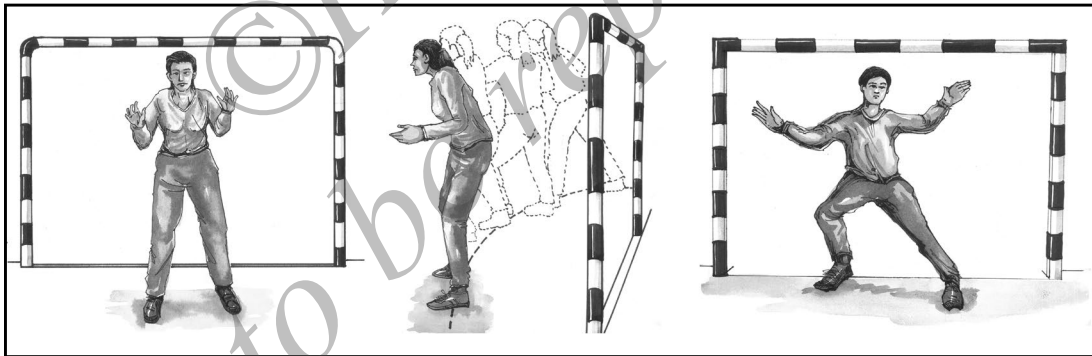
- गेंद को दोनो हाथो में पकडकर बाये पैर से प्रारंभ करते हुए तीन कदम लेना चाहिए ।
- बाये पैर से तीसरे कदम रखते वक्त सुरक्षात्मक खिलाडी के बाये पार्श्व में रहें ।
- शरीर के वजन को पीछेवाले पैर से आगे की पैर में स्थानांतरित करते वक्त (दाये से बायी ओर) शरीर को दाये पार्श्व की ओर झुकायें ।
- दाये की ओर शरीर को झुकाकर सुरक्षात्मक खिलाडी के बाये पार्श्व से शूटिंग प्रक्रिया को करना चाहिए ।
- कौशल की अंतिम स्थिति में दाये पैर मोडकर बाजू मे लें ।

v ड्रिबल करते हुए पास करना:

हैंड बाल खेलते वक्त ड्रिबल करते आगे बढ़ते हुए पास देना पड़ता है । इस प्रकार के संदर्भ में ड्रिबल करनेवाले अपनी दृष्टि को पास लेनेवाले खिलाडी पर रखें । गेंद को रोककर थामने के बदले में ड्रिबल करते हुए जाते वक्त सटीक रूप से पास देना चाहिए ।

VI गोल कीपर की मूल स्थिति और कौशल :

- घुटनों को थोड़ा मोड़ते हुए पैर भुजाओं के फासले में रखकर खड़े रहना चाहिए ।
- शरीर का वजन दोनों पैर पर समान रूप से हो ।
- हाथों को भुजा की ऊँचाई तक चित्र में जैसे दिखाया गया है ऊपर उठाना चाहिए गोल कीपर की मर्जी के अनुसार आनेवाली शॉट के अनुसार हाथों की स्थिति में परिवर्तन हों ।
- गोल रेखा के मध्यभाग से एक कदम आगे खड़े होकर काल्पनिक वक्ररेखा को ध्यान में रखकर एक गोल खंबे से दूसरे गोल खंबे के बीच पार्श्व गति से चलना चाहिए ।
- आक्रमण टीम की चालचलन को ध्यान रखें विशेषकर आक्रमणकारी निर्दिष्ट खिलाड़ी और गेंद को देखते रहना चाहिए।
- गोल कीपर हमेशा दिशा बदलने की तैयारी में रहें । गोल के करीबवाले कोनों की रक्षा करें (गेंद के साथ आक्रमणकारी खेलनेवाले खिलाड़ी से संबंधित)



चित्र ३.६ गोल कीपर की मूल स्थिति और कौशल

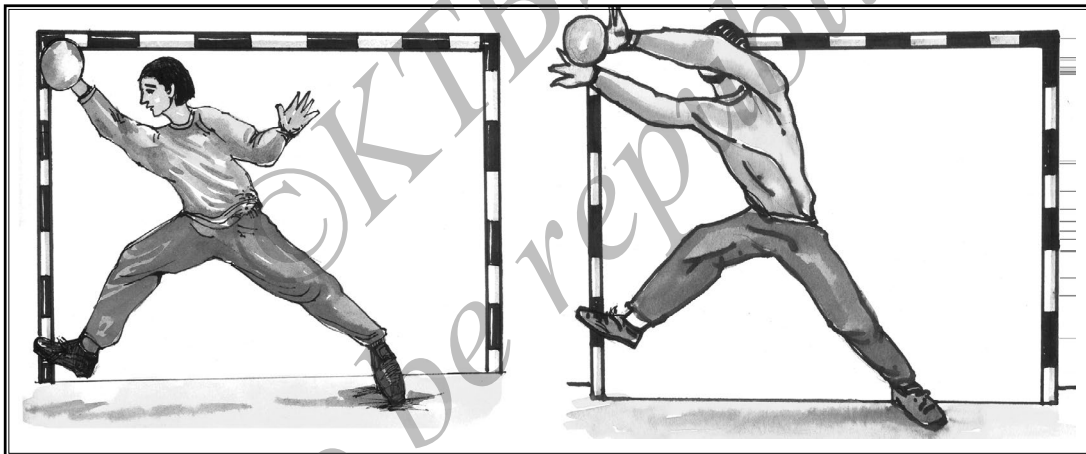
VII गेंद रोकने का कौशल:

- आक्रमणकारी खिलाड़ी जब शॉट लेने तैयार होता है तो गति को रोकना चाहिए । गोल कीपर की मूल स्थिति को स्थिरता से संभालना चाहिए ।
- गेंद आक्रमणकारी खिलाड़ी के हाथ से निकलने से पूर्व कोई भी चाल न चलें । एकाग्रता से ठीक समय पर चाल चलना शुरू करें ।
- आक्रमणकारी खिलाड़ी के हाथों से गेंद निकलते ही तुरंत गेंद की ओर बढ़ना चाहिए ।

- गेंद चलनेवाली दिशा के समीपवाले पैर रखकर शरीर के वजन को बदलाव करें ।
- संदर्भ के अनुसार गेंद को एक अथवा दो हाथ अथवा पैरों से रोके ।
- गेंद पकड़ने की कोशिश करने के बदले रोकना अच्छा है । रोकते ही गेंद को जितना जल्द हो सके वश में कर लें ।

VIII ऊँची शॉट को रोकना :

- जितना हो सके सीधे खड़े रहकर गेंद चलने की दिशा की ओर एक छोटा कदम रखें ।
- गेंद को दूर के पाँव की सहायता से गेंद की ओर उछालना चाहिए । उसी समय हाथों को गेंद की ओर फैलाकर रोकने का प्रयास करना चाहिए । (जैसा चित्र में दिखाया गया है)



चित्र ३.७ ऊँची शॉट को रोकना

परियोजना :

छात्र अध्यापको की मार्गदर्शन में उपर्युक्त सभी कौशल सहित सामूहिक और पूरक प्रक्रिया का निरूपण करें ।



अध्याय - ४

बॉस्केट बाल

इस अध्याय में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| • स्थिति । | • गेंद पकड़ने की रीति |
| • गेंद को ड्रिब्लिंग करना । | • चेष्ट पास |
| • गेंद को पाना | • स्टेप - स्टाप में खड़े रहना |
| • पिओटिंग | • शूट करना । |

I स्थिति और गेंद पकड़ने की रीति :

बास्केट बाल खेल को आंतरिक और बाह्य खेल के रूप में सभी उम्रवाले खेल सकते हैं । विविध शारीरिक क्षमता रखनेवाले इसे खेल सकते हैं। बास्केट बाल खेलने से मनोल्लास के साथ क्षमता की वृद्धि हाती है । बास्केट बाल खिलाड़ियों की स्थिति संतुलित रहना चाहिए । इसमें दो प्रकार हैं - आक्रमणकारी और सुरक्षात्मक स्थिति ।

१) आक्रमणकारी स्थिति:

बास्केट और गेंद दोनों दिखायी दें ऐसी स्थिति में सिर को कमर के सीधी दिशा में रखें । पीठ सीधा रहें । हाथ कमर से ऊपर रहें । (जैसे चित्र में दिखाया गया है) कोहनीयों को मोड़कर शरीर के पास रखें । पैरों को भुजा की फासले में रखें । डयग्नल स्थिति में रहें । शरीर का वजन दोनों पैरों पर समान अनुपात में रहें । गति बढ़ाने योग्य रहें । घुटने थोड़ी बहुत मुड़े रहें ।



चित्र ४.१ - आक्रमणकारी स्थिति

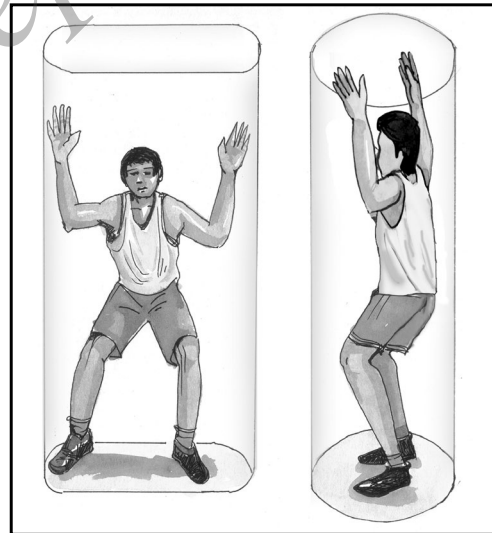


चित्र ४.२ - आक्रमणकारी स्थिति

२) सुरक्षात्मक स्थिति: (डिफेन्सिव स्ट्रन्ज)

सिर का हिस्सा कमर के समांतर में रहें। पीठ सीधा रहे। कोहनियों को मोड़कर दोनो हाथों को भुजा की ऊँचाई में उठाकर रखना चाहिए। (जैसे चित्र में दिखाया गया) शरीर का वजन समान रूप से दोनों पैरो पर वितरण होना चाहिए। पैर भुजा की फासले से थोड़ा चौड़े रहें। घुटनों को थोड़ा मोड़कर डायग्नल स्थिति में खड़े रहना चाहिए।

खिलाडी बास्केटबाल के आवरण में जब उपस्थित होते हैं तब कालपनिक सिलेंडर (Cylinder Principle) के तत्वों का अनुपालन करना पडता है। इसके अनुसार कालपनिक सिलेंडर आकृति के भीतर अपनी स्थिति को बनाये रखना पडता है। चित्र में जैसा दिखाया गया है इस कालपानिक सिलेंडर के सामने हाथों से पीछे की ओर पृष्ठ और पास में हाथ और पैर के बाहरी आवरण में सीमित रहता है।



चित्र ४.३ - कालपनिक सिलिंडर

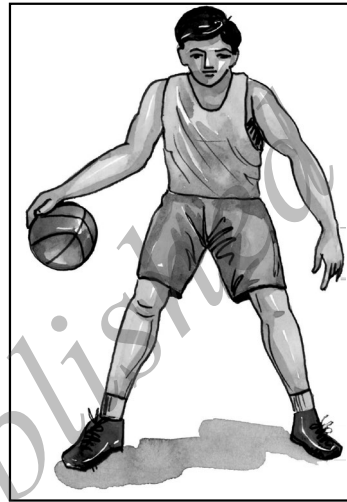
३) गेंद पकडने की रीति :

गेंद को छाती के सामने दोनो हाथों से पकडना चाहिए। ऐसे समस उँगलिया ज्यादा पैली रहे। अंगूठे परस्पर जुडे हों। गेंद को छाती और पेट के बीच में कसकर पकडें।

II ड्रिब्लिंग :

१) स्थिति:

गेंद को ड्रिब्लिंग करने की निपुणता में डायग्नल स्थिति में खड़े होकर घुटनों को थोड़ा मोड़कर सामने देखते हुए गेंद को दोनों हाथों से पकड़ना चाहिए ।



चित्र ४.४ - ड्रिब्लिंग

२) निर्वाह :

कोहनी को फैलाते हुए गेंद को नीचे की ओर ठेलें । ऐसे समय में कलाई और उँगली मुड़ते हैं । गेंद ड्रिबल होकर जमीन से ऊपर आती है तब ड्रिबल किया हाथ गेंद को छूते हुए ऊपर उठना चाहिए । ऐसा करते वक्त गेंद घुटने और कमर के बीच तक आना चाहिए । उंगलियाँ ज्यादा फैली रहती है तो गेंद पर ज्यादा नियंत्रण पा सकते हैं ।

ड्रिब्लिंग के प्रकार

१) निचला ड्रिब्लिंग :

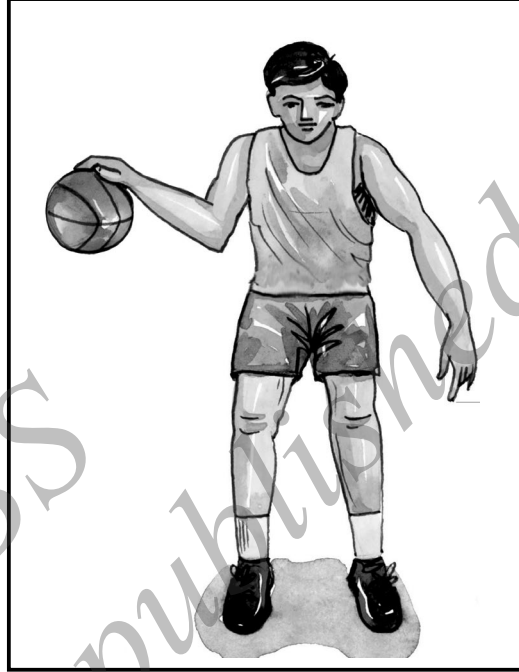
जैसे चित्र में दिखाया गया है इस प्रकार के ड्रिब्लिंग में घुटनें ज्यादा मुड़े रहते हैं । यहाँ गेंद घुटने तक मात्र आती है । और बाया हाथ गेंद की सुरक्षा के लिए अपना पडता है ।



चित्र ४.५ - निचला ड्रिब्लिंग

२) ऊँची ड्रिब्लिंग: (हैयर स्पीड ड्रिबल)

इस प्रकार के ड्रिब्लिंग में गेंद कमर से ऊपर और भुजा तक आनी है। चित्र में जैसा दिखाया गया है घुटने सीधी स्थिति में रहते हैं। इससे गेंद को ड्रिबल करते हुए तेजी से आगे बढ़ने में मदद मिलती है।



चित्र ४.६ - ऊँची ड्रिब्लिंग

II चेष्ट पास देना और पाना :

१) स्थिति:

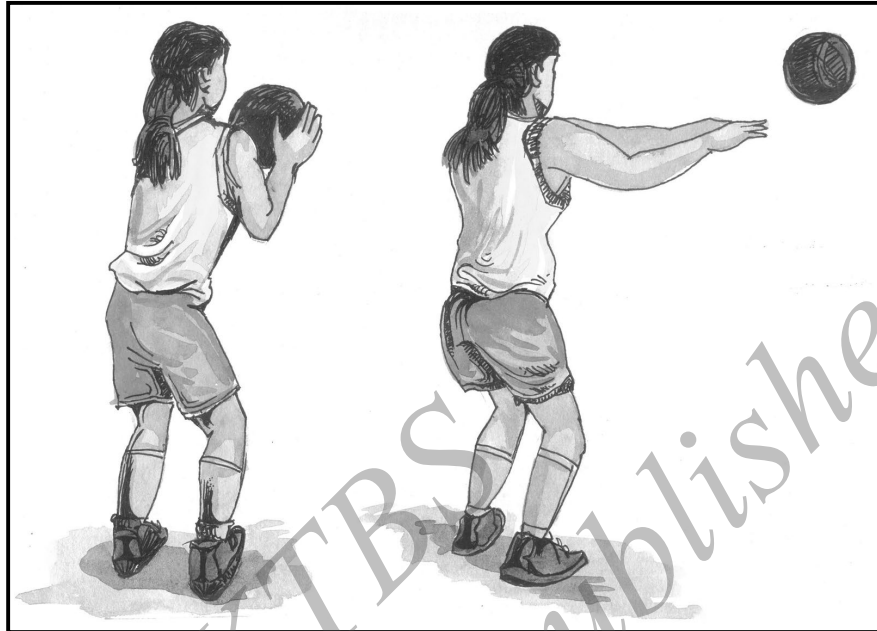
डायग्नल स्थिति में गेंद को छाती के ठीक सामने पकड़े रहें। उँगलियाँ फैली रहें। अंगूठा गेंद के पीछे हो। कोहनियों को शरीर के बगल में रखना है। दृष्टि लक्ष्य की ओर रहें। (जैसा चित्र में है)

२) निर्वाह :

दोनों हाथों को आगे फैलाते हुए शरीर के वजन को पैर में स्थानांतर करके निर्दिष्ट लक्ष्य की ओर गेंद को फेंके।

३) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

गेंद चलने की दिशा उँगलिया बताती रहें। दोनों हाथ बाझाभिमुख हो। शरीर का संतुलन बनाये पीछे की पैर को एक कदम आगे रखना चाहिए।



चित्र ४.७ - चेष्ट पास

४) गेंद को पाना :

गेंद को चेष्ट पास के द्वारा पाते वक्त दोनों हाथों को फैलाकर गेंद को पकडकर छाती के निकट लाना पड़ता है। इस संदर्भ में उँगलियाँ जितनी हो सके फैली रहें। दृष्टि गेंद पर बनी रहें।

IV स्टेप - स्टाप में खडे रहना :

गेंद को ड्रिब्लिंग करते हुए जाते वक्त ठहरने की स्थिति आती है। ऐसे समय में किसी एक पाँव से कदम रखते हुए गेंद को पकडनी पड़ती है। ऐसे पाँव को पिवटफूट कहते हैं। बाद में दूसरे पाँव से एक कदम आगे रखकर घुटनो को थोडा मोडकर शरीर के वजन को दोनो पैर अथवा पाँव पर समान रूप से रखें।

V पिओटिंग :

गेंद को पकडकर ठहरने की स्थिति में एक पैर रखकर दूसरे पैर को किसी भी दिशा में कितनी भी बार कदम रख सकते हैं। इस मौके में पहले रखे पैर के सामने वाले हिस्से के द्वारा घूमना पडता है।

VI शूट करना :

दोनो हाथों का सेट शॉट :

१) स्थिति :

पैरो को भुजा के में रखकर खडे होते हुए गेंद को दोनो हाथों से छाती के सामने पकड़ें । घुटने थोडी झुके रहें ।

२) निर्वाह :

घुटने, कमर, भुजाएँ और कोहनीयों को फैलाते हुए गेंद को सिर के ऊपर के हिस्से से मुक्त करना । ऐसे समय में दृष्टि लक्ष्य की ओर रहें । गेंद को मुक्त करते समय दोनों हाथों की कलाई और उँगलियाँ झुक जाती हैं ।

३) कौशल की अंतिम स्थिति (फालो थ्रो):

दोनो हाथों को लक्ष्य की ओर फैलाकर, अँगूठे की बगल की उँ गली लक्ष्य को सुचित करता रहें ऐसे समय में दोनो हाथ निम्नाभिमुख रहते हैं । बाहे कानो के समीप आती हैं ।



चित्र ४.८ - बैक हैंड
(दोनों हाथों सेट झाड्

परियोजना:

विद्यार्थिगण अध्यापको की सहायता से उपर्युक्त सभी कौशलों सहित सामूहिक रूप से पूरक प्रक्रिया करें ।



अध्याय - ५

बैड्मिंटन

इस अध्याय मे निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- ❁ खिलाडी के पैरो की गति
- ❁ रैकेट पकडने की पद्धति
- ❁ फोर हैंड सर्विस
- ❁ फोर हैंड अंडर हैंड रिसीव / रिटर्न

बैड्मिंटन हमारे देश का जनप्रिय खेल है । इस खेल को आंतरिक और बाह्य मैदानों में मनोल्लास और शारीरिक क्षमता को बढ़ाने के लिए खेलते हैं । इस खेल के कौशलों से गति, मेलजोल के गुणों का विकास होता है ।

I खिलाडी के पैरो की गति :

दाया हाथ का खिलाडी आवरण में खेलने वक्त और अधिक संदर्भ में (बैक हैंड के अलावा) दाये पैर से खेल को प्रारंभ करके दायी ओर आनेवाली शटल को निकालने दाये पेरे को एक कदम उस दिशा में ले आना । बायी ओर आनेवाली शटल निकालने अपने स्थान से दाये पैर को बायी ओर एक कदम बढ़ायें ।

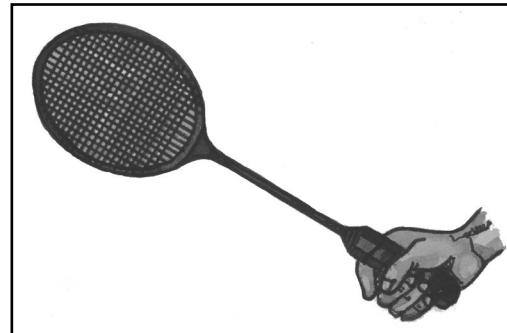
II रैकेट पकडने की पद्धति :

सामान्यत : खिलाडी निम्नलिखित दो पकड (ग्रिप) का उपयोग करते हुए रैकेट को पकडेगा ।

१) पोर हैंड ग्रिप (पकड) २) बैक हैंड की पकड (ग्रिप)

१) फोर हैंड ग्रिप :

खिलाडी अपने दायी ओर से आनेवाले सभी (आवरण के मध्यभाग आगे का भाग, पिछले भाग) शटल को प्राप्त करने और दायी ओर से सर्विस करने पोर हैंड ग्रिप कौशल को उपयोग करता है । इस प्रकार की पकड में खिलाडी का अंगूठा और तर्जनी उँगलियों के बीच अंग्रेजी भाषा का ' V ' आकार



चित्र ५.१ - फोर हैंड ग्रिप

बनता है ।

२) बैक हैंड ग्रिप :

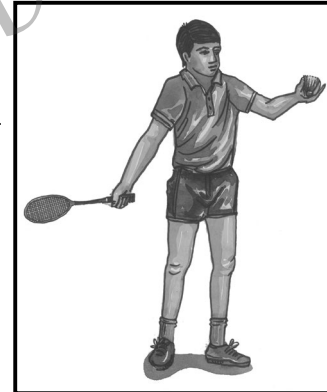
इस प्रकार का कौशल खिलाड़ी बायी ओर से आनेवाले शटल को (आवरण के मध्य, आगे, पीछे) पाने के लिए प्रयोग किया जाता है । यहाँ खिलाड़ी अपनी दायी ओर की रॉकेट को तुरंत वायी ओर लाकर शटल को स्वीकार करता है । इस प्रकार की शैली में अपने अंगूठे पर ज्यादा दबाव देता है । कलाई की सहायता से इस कौशल को अच्छा निर्वाह किया जाता है ।



चित्र ५.२ - बैक हैंड ग्रिप

III फोर हैंड सर्विस :

यह स्वाभाविक डायग्नल स्थिति में सामने की ओर से सर्विस करने का कौशल है । यहाँ खिलाड़ी अपने कमर के निचले भाग से ही सर्विस करना है । और ऐसे समय में आवरण के कोई रेखा धू न पायें ।



चित्र ५.३ - फोर हैंड सर्विस

IV फोर हैंड - अंडर हैंड रिसीव / रिटर्न:

खिलाड़ी अपने दायी ओर आनेवाले सभी शटलों को पाने की कुशलता को फोर हैंड रिसीव / रिटर्न कहा जाता है । आवश्यक - कतानुसार छोटे अथवा बड़े कदम रखते हुए शटल के समीप जाकर फोर हैंड ग्रिप (पकड़) के द्वारा इस कौशल का निर्वाह किया जाता है । यहाँ पैर अथवा हाथों को आवश्यकतानुसार फैलाना और शटल पर दृष्टि रखना आवश्यक है ।

परियोजना :

विद्यार्थी - गण शिक्षकों के मार्गदर्शन में उपर्युक्त सभी कौशलों सहित सामूहिक रूप से पूरक प्रक्रिया करें ।



कसरती खेल (अथ्लेटिक्स)

अध्याय - ६

मध्यम और दूर के भागदौड

इस अध्याय में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- हाथ और पैरो की गति
- सेमि क्रौच प्रारंभ एवं देह की स्थिति
- समाप्ति
- मध्यम तथा दूर की दौड के तंत्र

कसरती खेल हमारे शारीरिक और मानसिक क्षमता की विकास के पूरक प्रक्रिया हैं । कसरती खेलों में दौड, त्रिविध कूद भाला फेंकणा (जावेलिन) ऊँची कूद आडि हैं । यहाँ हम मध्यम और दूर के भाग दौडों के बारे में समझेंगे ।

मध्यम और दूर के भागदौड में भागलेनेवाला खिलाडी तेज और क्लिष्टता का सामर्थ्य प्राप्त किया रहता है । यह खिलाडी भागदौड में इस सामर्थ्य को स्थानांतरित करते हुए आगे बढ़ने की कुशलता प्राप्त किया रहता है । एक सशक्त भागदौड का खिलाडी लयबद्ध कदमों की निपुणता को प्राप्त किया रहना चाहिए । तेजी से भागते वक्त हाथों की गति और पैरों की गतियों को अपनाने की कला को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए । दौडते वक्त गति परिवर्तन करने के कारण थकावट होने पर भी मानसिक और शारीरिक रूप से उसका सहन कर सकें ।

I हाथ पाँवों की गति :

१) हाथों की गति :

हाथ और पाँवों की गति तेज दौड में दौडते वक्त आगे पीछे सीध गति में चलें । दौड की समाप्ती की अवस्था में दौडने की गति (वेग) अधिक होते ही हाथ चलाने की गति भी अधिक होती हैं ।

२) पाँवों की गति :

पाँव अपने हाथो की विरुद्ध दिशा में आगे पीछे लयबद्ध गति से चलना चाहिए ।

II सेमि क्राँच का आरंभ और शारीरिक स्थिति :

‘आन युवर मार्क’ आज्ञा पाते ही खिलाडी आरंभ की लकीर (रेखा) के पीछे आकर अपने शक्तियुत पाँवों की आगे के भाग रखना चाहिए । थोड़ा सामने की ओर झुककर घुटनों को थोड़ा मोड़कर खड़े होता है । दौड़ने के प्रारंभ की आज्ञा मिलते ही तुरंत हाथों की गति को तीव्र करें । उसी संदर्भ में पीछे के पाँव को आगे लाकर कदमों की तेज़ बढ़ायें ।

III समाप्ती :

एक आदर्श खिलाडी अपने खेल की समाप्ती के समय अपनी पूरी शक्ती का उपयोग करके समाप्ती करता है । इसमें थोड़ा ओगे झुककर समाप्ती करना अच्छा है । यहाँ रनथू तकनीक अत्युत्तम समाप्ती कहलाती है ।

IV मध्यम और दूर दौड़ के तंत्र:

- पूर्व तैयारी के व्यायाम करना चाहिए ।
- सटीक खेल समवस्त्रों को पहनना
- दौड़ पटरी के अंदरोंनी किनारे में भागना (दौड़ना) अचित है ।
- विविध पटरियों के अनुसार उचित शू (जूते) का उपयोग करें ।
- दौड़नेवाला थथासाध्य अंदर की गली (पटरी) में दौड़ना चाहिए ।

मध्यम फासले के दौड़ में खिलाडी आरंभ में तेज दौड़ना खतरनाक है । क्योंकि बाद की दौड़ में शक्ति की कमी के कारण वह जल्दि थक जाता है । आरंभ में सभी दौड़नेवाले खिलाडी साथ मिलकर दौड़ने से गिरने, चोट लगने की संभावना होती हैं । इसलिए एक दूसरे से टकराते हुए न दौड़ें । दौड़ते वक्त एक फासला बनाये रखें । एक दूसरे की टकराने से बचकर दौड़ना चाहिए ।



अध्याय - ७

ऊँची कूद (लॉग जंप)

इस अध्याय में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- ❁ अप्रोच रन और सट्राडल रोल
- ❁ आडी लकड़ी के ऊपरवाली शारीरिक स्थिति
- ❁ समानांतर में स्ट्राडल
- ❁ जंप स्ट्राडल (कूदना)
- ❁ ल्यांडिंग

स्ट्राडल तकनीकी का विवरण :

लांग जंप के लिए अक्षय और उत्तम श्रेणी के नरम बिस्तर न मिलने पर स्ट्राडल तकनीकी अपनायी जाती है ।

I अप्रोच रन और टेक आफ :

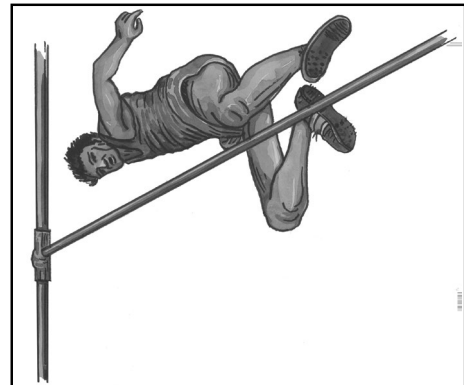
स्ट्राडल जंप (छलांग) के लिए दौड़कर आने के मार्ग को तय करके बाये पाँव से टेक आफ लेनेवाला खिलाडी छलांग के आवरण (Jumping court) के बायी ओर से भागता हुआ आकर छलांग लगाता है । दाये पाँव से टेक आफ लेनेवाला खिलाडी आवरण के दायी ओर से दौड़कर छलांग लगाता है ।

II आडी लकड़ी की ऊपरवाली शारीरिक स्थिति :

हवा में उड़कर आडी लकड़ी को पार करने में सामान्यत दो विधा की तरीकों को स्ट्राडल जंप (कूद) में अपनाया जाता है ।

अ) समानांतर में स्ट्राडल

आ) कूद (जंपिंग) स्ट्राडल



चित्र ७.१ -
स्ट्राडल सूत्र में आडी लकड़ी पर की शारीरिक स्थिति

अ) समानांतर में स्ट्राडल :

इस सूत्र में आडी लकड़ी को नांगते वक्त छलांग लगानेवाले खिलाडी का शरीर सीधा फैलकर आडी लकड़ी की समानांतर दिशा में गमन करना चाहिए । टेक आफ में शरीर को ऊपर की ओर घुमाते हुए आगे बढ़कर दाये पाँव के सहारे छलाँग लगानेवाला अपने सिर और दायी भुजा और दाये हाथ को एक साथ लेकर आडी लकड़ी को पार करना पडता है ।

आ) कूद स्ट्राडल (जंपिंग स्ट्राडल) :

इस सूत्र में जैसे चित्र में दिखाया है चलांग लगानेवाला अथवा कूदनेवाला अपने सिर को सामने रखकर आडी लकड़ी पर छलांग लगाते वक्त दाये घुटने को थोडा मोडे रहे । आडी लकड़ी को नांगते समय शरीर पूर्ण रूप से न फेलायें । कमर मुडा रहें । सिर और कमर आडी लकड़ी की ओर समानांतर रूप स गमन न करते हुए तिरछी गमन के द्वारा पार करें ।

III ल्यांडिंग :

स्ट्राडल सूत्र में कूदनेवाला आडी लकड़ी को पार करने के बाद नीचे नरम बिछौने अथवा रेत में गिरते वक्त उसका दाया पैर और दाया हाथ सबसे पहले नरमी विस्तर अथवा जमीन पर पहुँचे उसके बाद अपनी भुजा और कमर का हिस्से पर लुडकता हुआ उतरना चाहिए ।



अध्याय - १०

योगासन

इस अध्याय में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- ❁ खड़े होकर करने वाले आसन
- ❁ बैठकर करनेवाले आसन
- ❁ सोकर करनेवाले आसन
- ❁ प्राणायाम और ध्यान

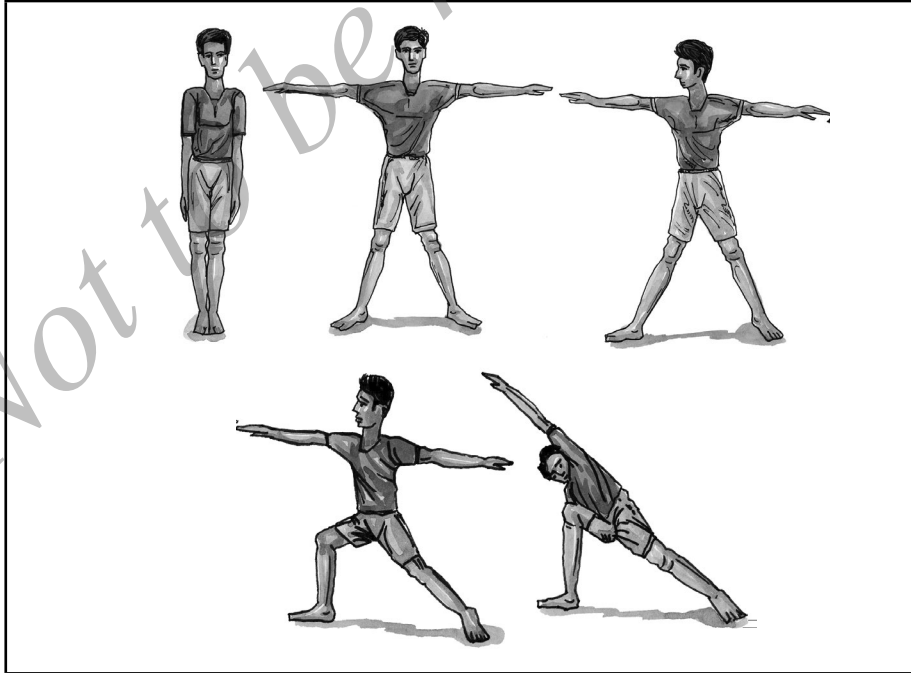
सूचना : आसनों का उपयोग करते वक्त शरीर के छाती का भाग पीछे की ओर फैलाते हुए पूरक करते हुए और छाती के भाग कम करते वक्त रेचक करना चाहिए।

खड़े रहकर करनेवाले योगासन:

I पार्श्वकोनासन :

पार्श्व का अर्थ है बगल में पास में । इस आसन की आखरी अवस्था में पूरा बगल को घूमकर त्रिकोनाकार में दिखाई देना । इसलिए इसे पार्श्वकोनासन कहा जाता है ।

प्रारंभिक स्थिति : समस्थिति (ताडासन में)

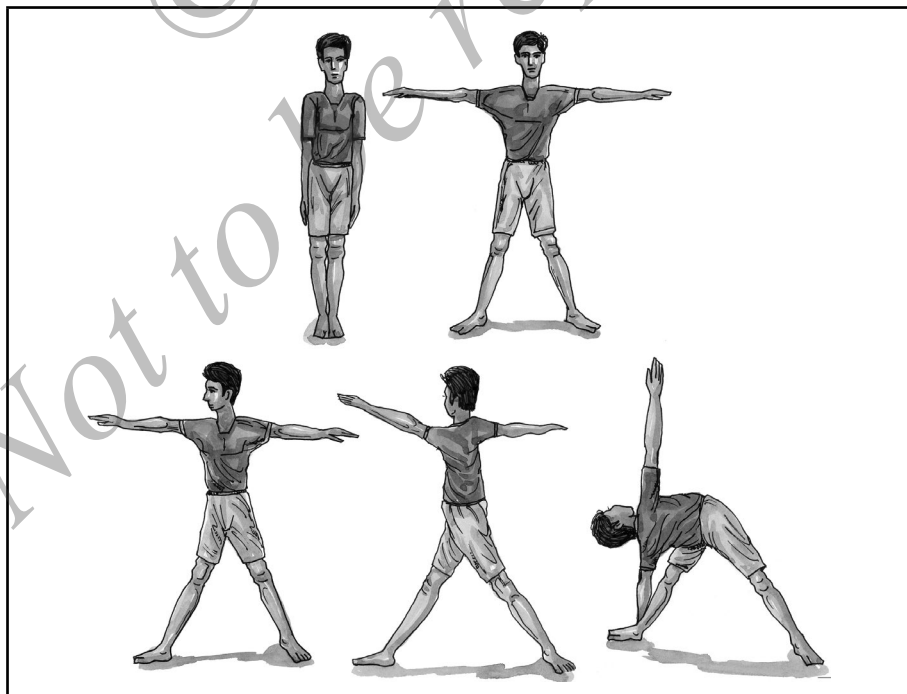


चित्र ८.१ -पार्श्वकोनासन

1. पूरक रूप से कनिष्ठतम ऊपर कूदकर हाथों को बगल में फैलाकर पैरों को जैसा चित्र में दिखाया है वैसे अधिकतम अंतर में फैलायें । हाथ भुजाओं की सीधी दिशा में फैले रहें । हथेलियाँ जमीन की ओर रहें ।
2. दाये पाद को 90° तक दाये की ओर घुमाकर हाथ बगल में फैले रहे । पैर के स्नायु कसकर रहे छाती का हिस्सा चौड़ा रहें । गर्दन थोडा दायो ओर घुमायें ।
3. रेचक करते हुए दाये घुटने को थोडा झुकाकर घुटने का निचला हिस्सा जमीन की दिशा में सीधी रहे । दाया जांघ जमीन के समानांतर हों । दाया घुटना और जांघ समकोनाकृति में रहें ।
4. पूरक करके बाद में रेचक करके दाये हाथ को सामने फैलाकर हथेली को दाये पाद के दायी ओर जमीन पर रखना चाहिए । बाये हाथ को सिरपर फैलाकर खिंचे । बाया पाद जमीन से सटकर ठीक तरह शरीर के वजन को नियंत्रण में रखे रहें ।
5. पूरक - रेचक के साथ क्रमशः प्रारंभिक स्थिति में लौटकर उसी तरह बायी ओर से भी अभ्यास करना चाहिए ।

II परिवृत त्रिकोनासन :

प्रारंभिक स्थिति : समस्थिति ताडासन

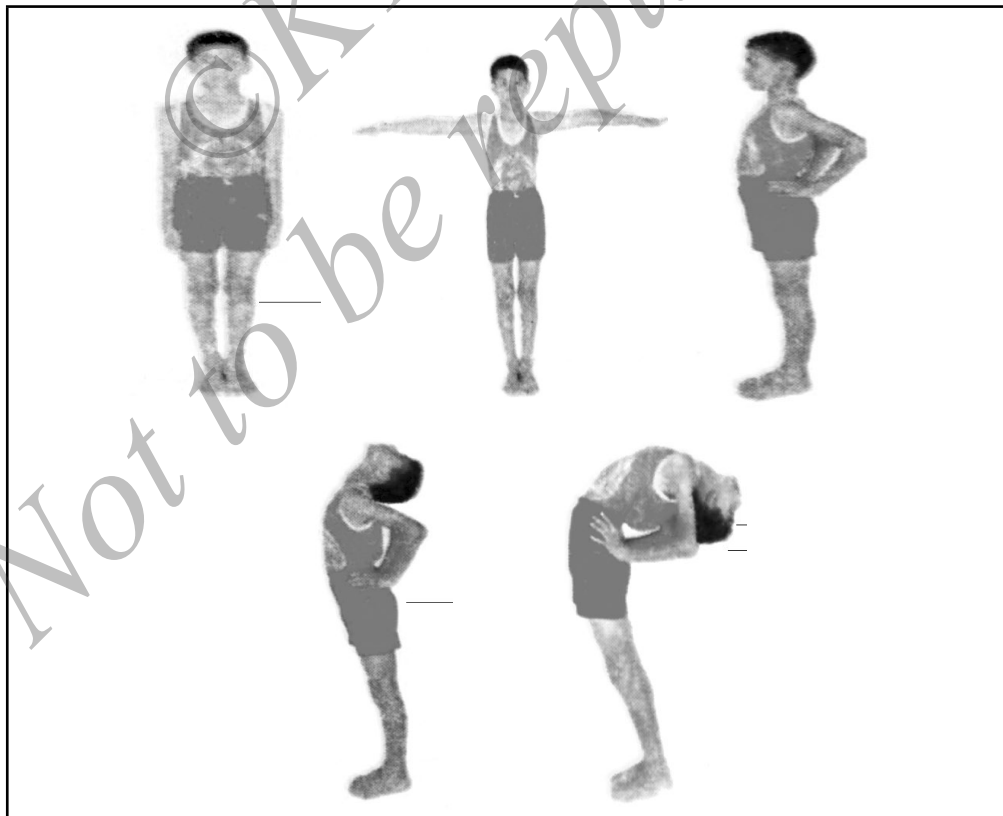


चित्र ७.२ - चित्र परिवृत त्रिकोनासन

1. पूरक के साथ कनिष्ठतम ऊपर की ओर कूदकर हाथों को आजू बाजू फैलाकर पैरों को जैसा चित्र में दिखाया गया वैसे जितना हो सके उतना चौड़ा करके पादों को जमीन पर रखें । हथेली निम्नमुखी रहें ।
2. दाये पाद को 90° तक और गर्दन को दायी ओर घुमायें ।
3. रेचक करते हुए कमर और गर्दन को थोड़ा दायी ओर घुमायें ।
4. पूरक करने के पश्चात रेचक के साथ दायी ओर झुककर बाये हाथ को दाये पाद के बाहरी ओर जमीन पर रखना चाहिए । दाया हाथ सीधा ऊपर उठा रहें । और ऊपर की दिशा की ओर उँगलियाँ देखती रहें ।
5. अंतिम स्थिति में पहुँचकर क्रमशः प्रारंभिक स्थिति में आना चाहिए । उसी प्रकार बायी ओर से भी अभ्यास करें ।

III अर्ध चक्रासन :

प्रारंभिक स्थिति : समस्थिति ।

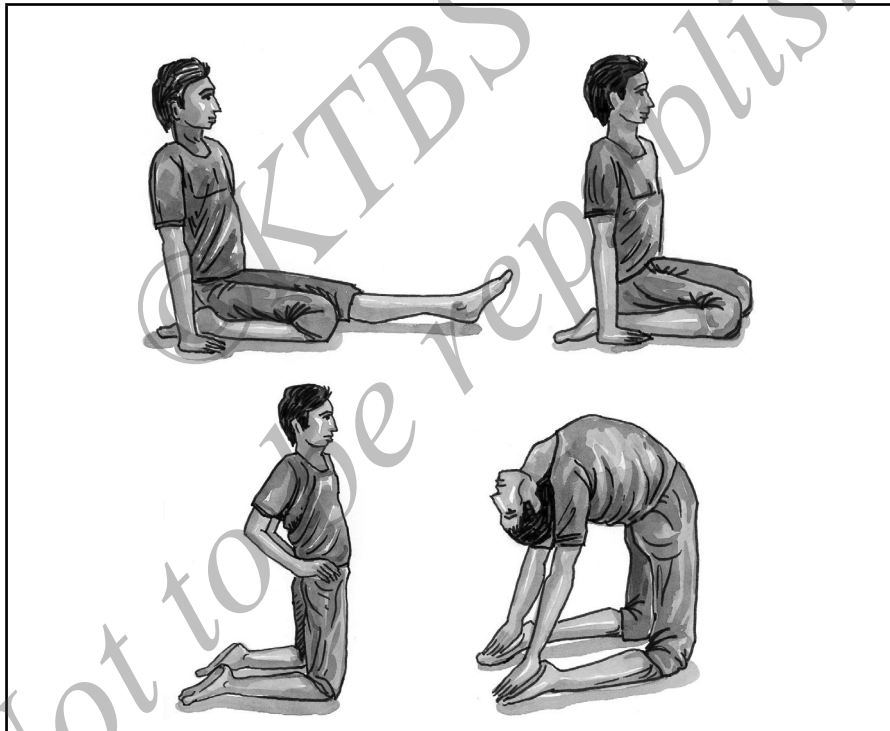


चित्र ९.३ - अर्ध चक्रासन

1. दोनो हाथों को कमर पर रखें ।
2. हाथों को कमर पर रखकर अंगूठे रीढ़ पर दबाव डाले रहे ।
3. पूरक के साथ कमर के ऊपर की हिस्से को पीछे की ओर झुकायें । घुटनों । को न मोड़ें ।
4. रेचक के साथ पीठ को सीधा करते हुए क्रमेण प्रारंभिक स्थिति में लौटें ।

IV उष्ट्रासन:

इस आसन की पूर्ण स्थिति ऊँट के आकार से मिलने के कारण इसे उष्ट्रासन कहा गया है ।
प्रारंभिक स्थिति : सीधे बैठकर पैरों को नोक के साथ लंबा करें ।



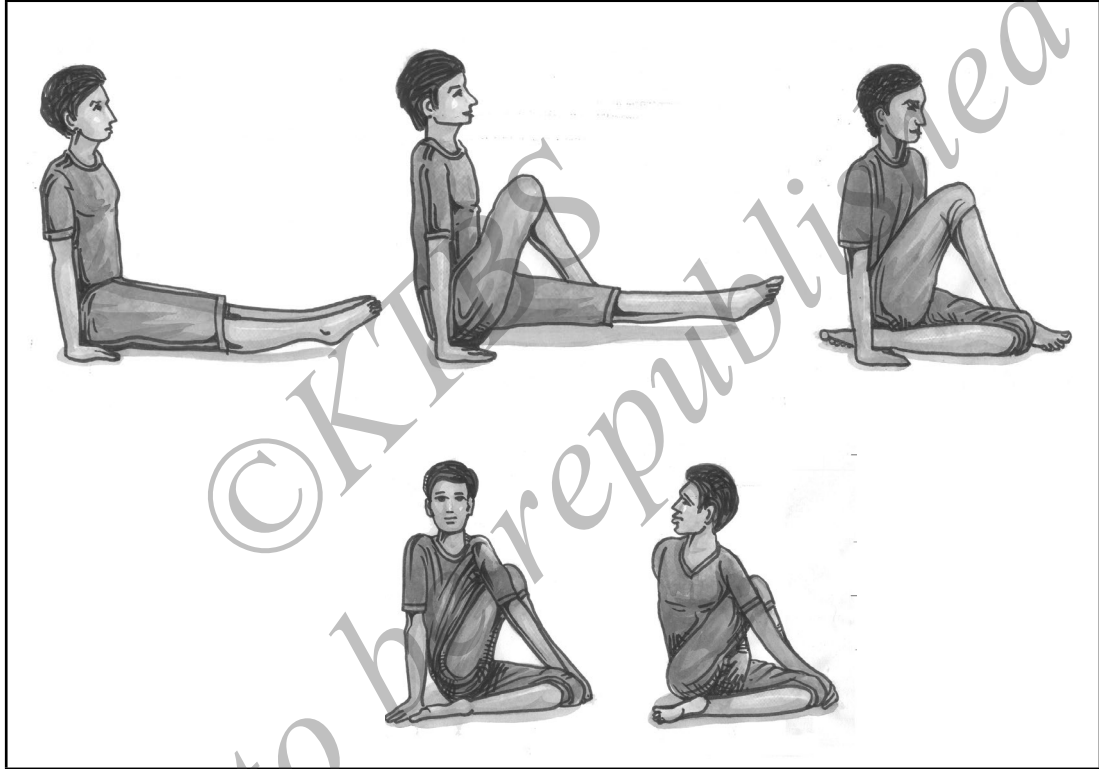
चित्र ९.४ - उष्ट्रासन

1. पहले दाये पैर मोड़कर पृष्ठ के नीचे रखना चाहिए । पश्चात् बाये पैर को उसी प्रकार रखें ।
2. धुटनों पर खडे होना चाहिए । दोनों हाथ कमर पर रहें ।
3. अंतिम स्थिति में रेचक करते हुए कमर और पीठ को ढीला करके दोनों हाथों को पैरों पर रखते हुए पूरे शरीर को पीछे की ओर घुमाना चाहिए । इस स्थिति से क्रमश प्रारंभिक स्थिति पर लौटना चाहिए ।

बैठकर करने वाले योगासन

I अर्ध मत्सेन्द्रासनः

प्रारंभ की स्थिति : पांव अथवा पैर सामने फैलाकर सीधे बैठें । पैर की नोक ठीक सीधी दीशा में रहें ।



चित्र ९.५ - अर्धमत्सेन्द्रासन

1. दाये पैर को मोडकर बाये घुटने के बाहरी ओर लाकर रखना चाहिए । (जैसा चित्र में दिखाया है)
2. बाये पैर को मोडकर पाद को दाये पृष्ठ के नीचे रखें ।
3. रेचक के साथ कमर को ढीला करके बाये हाथ को दाये घुटने से लपेटे रहें । दाया हाथ दाये हिस्से की कमर से लपेटे रहें । ऐसा दोनों हाथों को पकडकर रखें । गर्दन भी दायी ओर घुमा रहें ।
4. स्वाभाविक रूप से साँस लेते हुए प्रारंभिक स्थिति पर लौटें ।

II गोमुखासन :

यह आसन गाय के मुख से मेल खाने के कारण इसे गोमुखासन कहा जाता है ।

प्रारंभिक स्थिति : पैर फैलाकर सीधा बैठे रहें ।



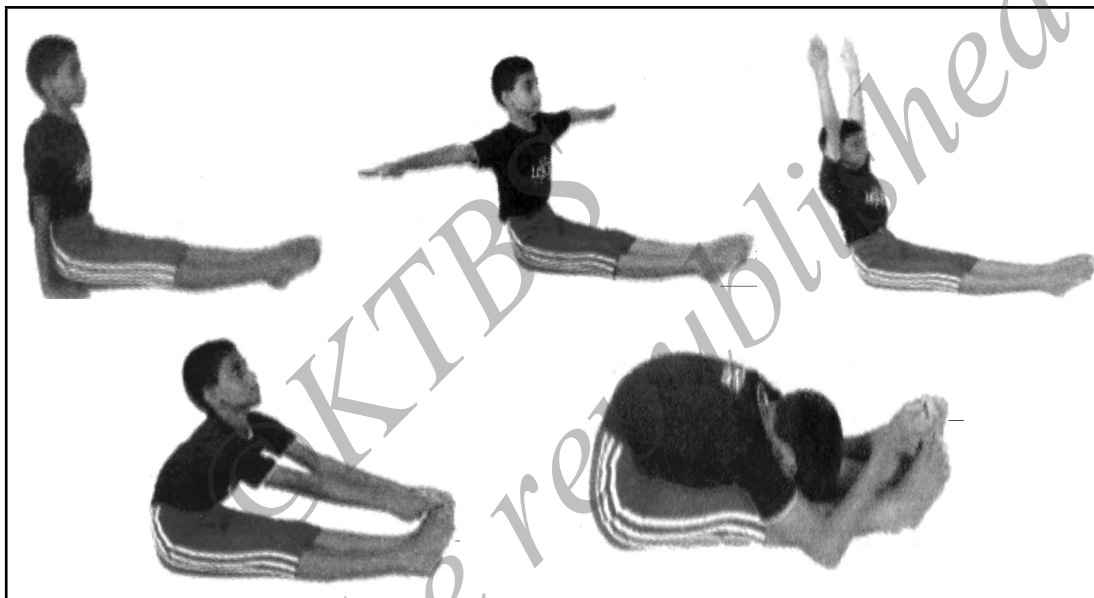
चित्र ९.६ - गोमुखासन

1. बाये पैर मोड़कर दाये पाद को ऊपर लाकर पाद को दाये पृष्ठ के पास रखना चाहिए ।
2. दाया पैर मोड़कर पाद को बाये पृष्ठ से मिलायें ।
 - दोनों पादों का बाहरी किनारा जमीन को लगे रहें ।
 - घुटने एक दूसरे पर हों ।
3. बायी कोहनी को मोड़कर पीठ के पीछे लायें । उँगलियाँ ऊपर की दिशा में हों ।
4. दाये हाथ को सिर के ऊपर से होते हुए ले जाकर कोहनी को मोड़कर बाये हाथ की उँगलियों से परस्पर पकड़ें । दायी कोहनी आकाश की ओर हों । पीठ सीधी रहे ।
5. आसन की अंतिम स्थिति में विराम लेकर पुनः समस्थिति पर लौटें । बाद में दूसरी ओर से करें ।

सूचना : आरंभ में रस्सी / बेल्ट के द्वारा अभ्यास करें ।

III पश्चिमोत्तासन :

प्रारंभिक स्थिति : पैर फैलाकर सीधा बैठें रहें ।



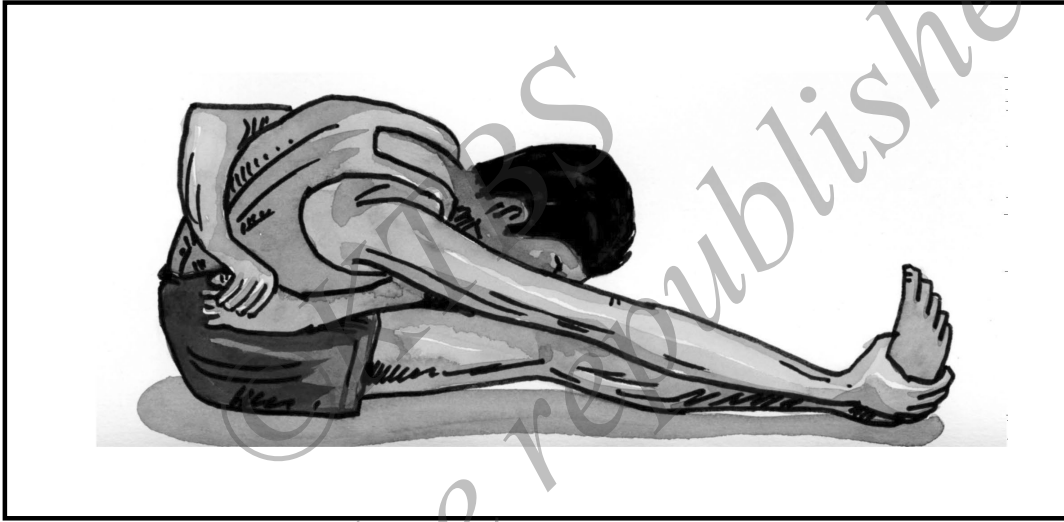
चित्र ९.७ पश्चिमोत्तासन

1. दोनों हाथों को भुजा के सामानांतर में बाजू में लायें ।
2. पूरक करते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर लंबी दिशा में उठायें ।
3. पीठ को सीधा करके रेचक करते हुए शरीर को आगे फैलाकर धीरे सामने की ओर झुकते हुए हाथ की तर्जनी से पादों के अंगूठों को पकडकर छाती और मुख के हिस्से को घुटनों को लगायें । उस वक्त दोनो कोहनी जमीन को लगें रहें ।
4. आसन की अंतिम स्थिति में विराम लेकर धीरे पूरक करते हुए क्रमशः प्रारंभिक स्थिति पर लौटना चाहिए ।

सलाह : आरंभ में तुरंत शरीर को आगे झुकाना नहीं चाहिए ।

IV अर्धबद्ध पश्चिमोत्तासन :

प्रारंभिक स्थिति : पैर फैलाकर सीधा बैठे रहें ।



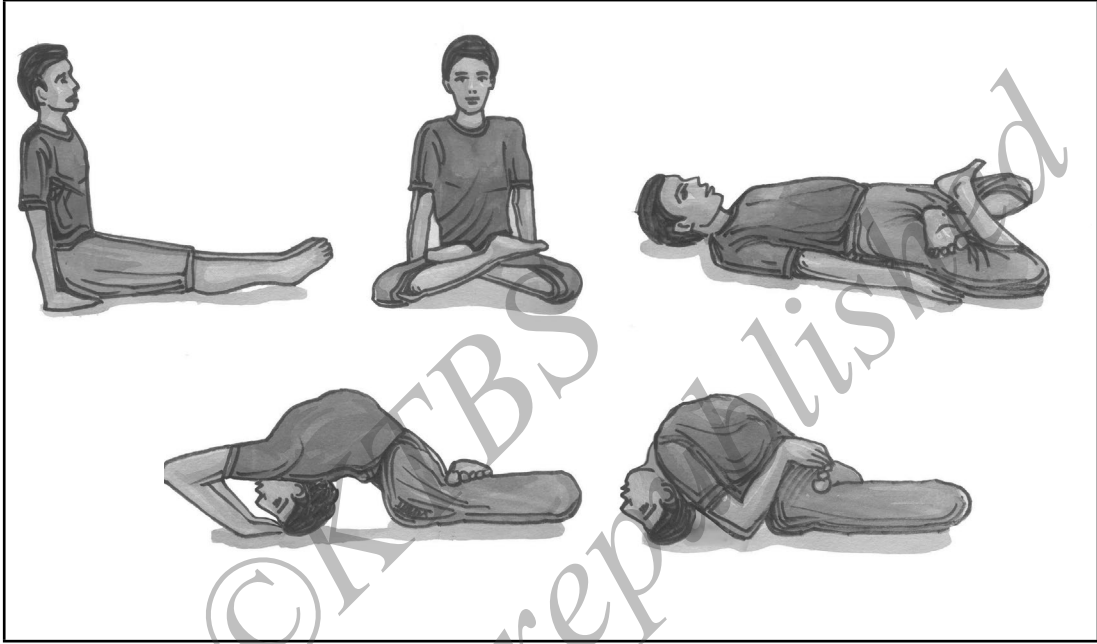
चित्र ९.८ - अर्धबद्ध पश्चिमोत्तासन

1. बाये पैर को मोड़ते हुए बाये ओर के जांघ पर डालें । (जैसा चित्र में दिखाया गया) तब पैर की एडी पेट के निचले भाग को लगे रहें ।
2. बाये हाथ को पीठ के पीछे से लाकर बाये पैर के अंगूठों को पकड़ें ।
3. सामने फैलाये हुए पैर के अंगूठों को दाये हाथ की तर्जनि से पकड़कर रेचक करके शरीर को सामने फैलाकर झुकायें । तब मुख और छती की हिस्सा दाये पैर के घुटने को लगे रहें ।
4. आसन की अंतिम स्थिति में विराम लेकर क्रमशः पहली स्थिति पर लौट आयें । इसी आसन को दाये पैर मोड़कर करें ।

सोकर करनेवाले योगासन :

I मत्स्यासन :

इस आसन की अंतिम स्थिति मछली के आकार से जुड़ने के कारण इसे मत्स्यासन कहा गया है ।
प्रारंभिक स्थिति : पैर फैलाकर सीधा बैठे रहें ।



चित्र ९.९ - मत्स्यासन

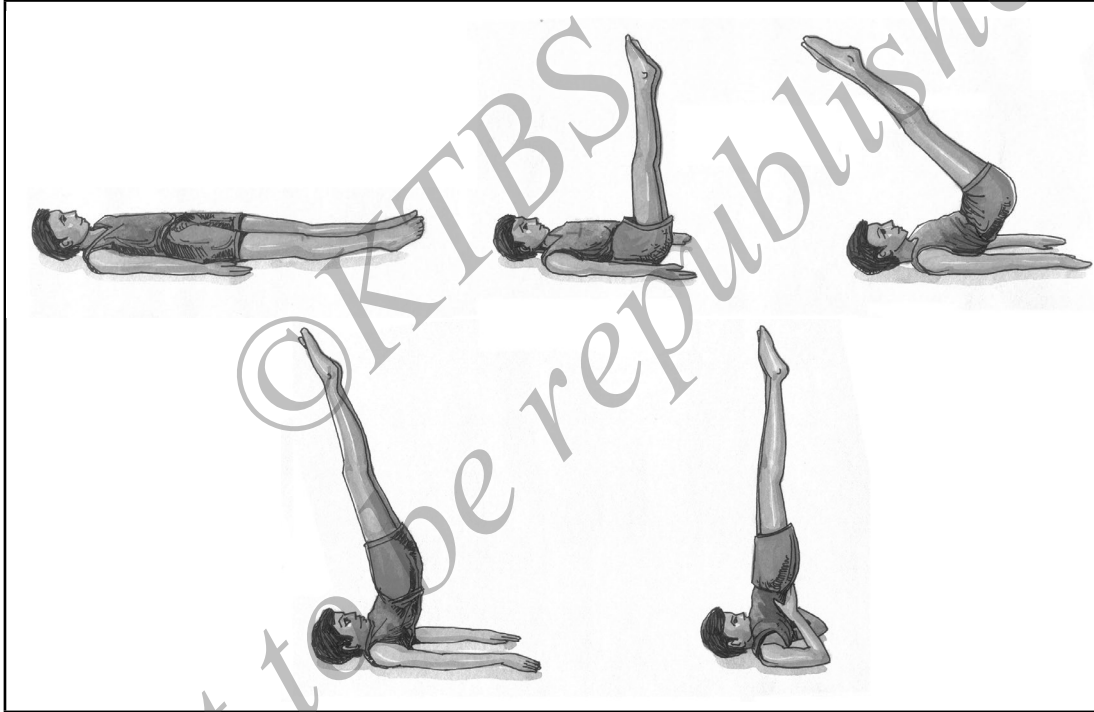
1. पद्मासन में बैठकर दोनो हाथों को जमीन पर रखे ।
2. हाथो की सहायता से सीधे सोये सोये ।
3. हाथों को पीछे लाकर कोहनियों को मोडकर मुख के समीप जमीन पर रखें । पीठ ऊपर करके सिर के ऊपरी हिस्से को जमीन से सगायें । (चित्र में जैसे दिखाया गया)
4. मुख के पास के दोनो हाथों को लाकर पैर के अंगूठों को पकड़ें । कोहणी जमीन को लगे रहें ।
5. आसन की अंतिम स्थिति में विराम लेकर क्रमशः प्रारंभिक स्थिति मे आयें ।

सलाह : पद्मासन डालकर धीरे सायें और उठें और पीठ को ऊपर उठाने का अभ्यास करें । गर्दन को जबरदस्ती न मोड़ें ।

II सर्वांगासन :

शरीर के सर्व अंग इस आसन में अपनाये जाने के कारण इसे सर्वांगासन कहते हैं ।

प्रारंभिक स्थिति : समतल स्थिति में सीधा सोयें ।



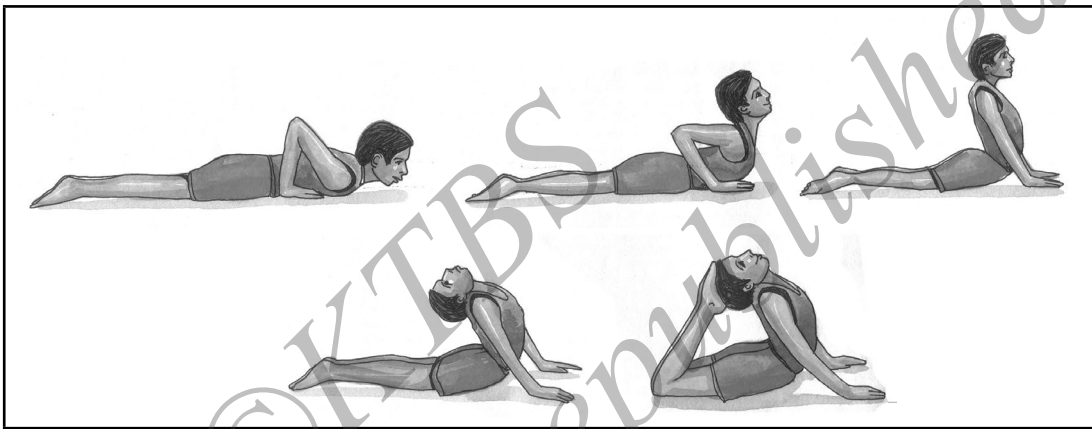
चित्र ९.१० - सर्वांगासन

1. पूरक के साथ क्रमशः पैरो को सीधे ऊपर उठायें ।
2. कमर के हिस्से को ऊपर करके पैरों को पीछे की ओर लायें ।
3. गर्दन और भुजा पर शरीर को ठहरायें ।

4. दोनों हाथों से कमर को आधार देकर शरीर को सीधा ठहरायें ।
5. अंतिम स्थिति में क्रमशः पहली स्थिति पर सौटें ।

III राज कपोतासन :

प्रारंभिक स्थिति : समतल स्थिति में औंधा सोयें ।



चित्र ९.११ - धनुरासन

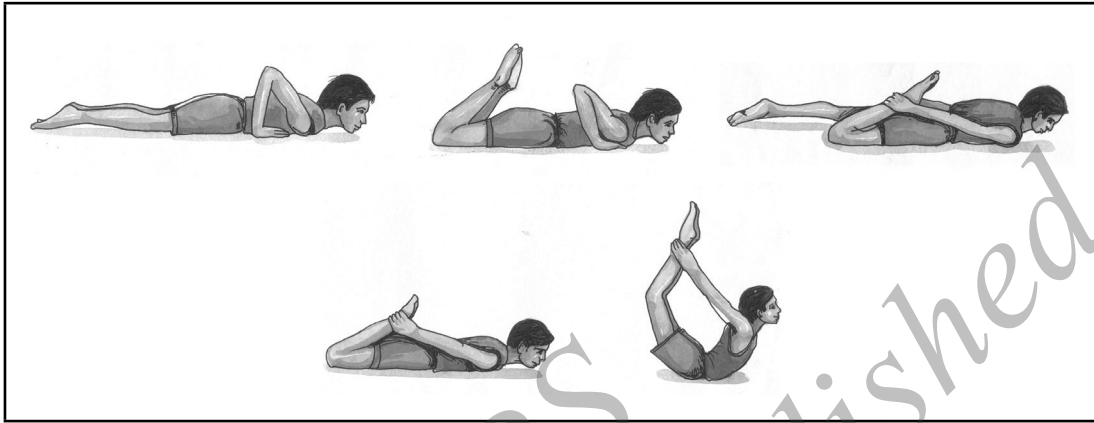
1. हाथों को छाती के बगल में रखकर छातीवाले हिस्से को ऊपर उठायें ।
2. कमर को ढीला करके शरीर को पूरा पीछे की ओर झुकायें । तब हाथ ज़मीन पर रहें ।
3. अब पैरों को मोड़कर दोनों पादों को सिर से लगायें । पीठ का भाग चौड़ा रहे । पृष्ठ के स्नायु को कसकर पकड़ें ।
4. अंतिम स्थिति के बाद क्रमशः प्रारंभिक स्थिति पर लौटें ।

सलाह : पीठ, गर्दन का हिस्सा पूर्ण रूप से पीछे की ओर झुकाते समय धीरे अभ्यास करें ।

IV धनुरासन :

धनस्सु का अर्थ होता है धनुष । इसे आसन में शरीर धनुष की तरह झुकने के कारण इसे 'धनुरासन' कहते हैं ।

प्रारंभिक स्थिति : औंधा सोयें ।



चित्र ९.१२ - धनुरासन

1. दोनों हाथों को छाती के पास लायें ।
2. दोनों पैरों को मोड़कर, पादों को पीठ की ओर लायें ।
3. दोनों हाथों से पैरों के पादों के एड़ी के भाग को पकड़ें ।
4. पूरक करते हुए गर्दन, छाती, पैरों को जितना हो सके ऊपर उठायें । पैरों के बीच थोड़ा अंतर रहें । मुख में प्रसन्नता रहें ।
5. अंतिम स्थिति से क्रमशः पहली स्थिति पर लौटना चाहिए ।

प्राणायाम और ध्यान:

I अनुलोम और विलोम :

प्रारंभिक स्थिति : किसी ध्यानात्मक आसन में बैठें ।

उदा : पद्मासन, वज्रासन आदि ।

1. हाथ जांघ पर किसी एक मुद्रा में रहें ।
2. नाक की दोनों नली से पूर्ण प्रमाण के श्वास लेकर उसी मात्रा में श्वास को बाहर छोड़ें ।

II चक्रानुलोम विलोम :

बायें ओर की नाक की नली से ही पूरक - रेचक करें ।

प्रारंभिक स्थिति : किसी धनात्मक आसन में बैठें

1. सीधे बैठकर दायाे हाथ को नासिका मुद्रा बनाकर अंगूठे से दायाे नाक के नली को हलके से बंद करें । बाया हाथ उचित अवस्था में बाँधे जांघ पर हों ।

2. बाये ओर की नाक की नली से पूरक और रेचक को लयबद्धता से करें ।

III सूर्यानुलोम विलोम प्राणायाम :

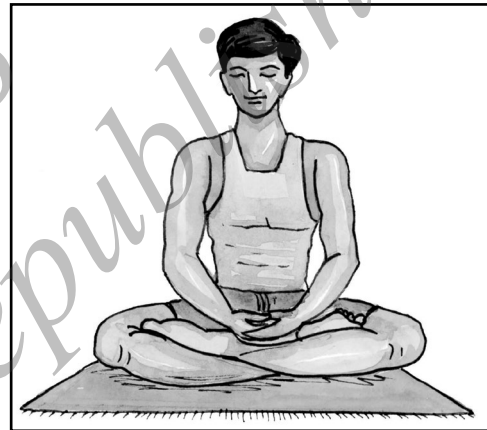
केवल नाक के दाये नली से मात्र पूरकरेचक करें ।

प्रारंभिक स्थिति : किसी ध्यानात्मक आसन में बैठें ।

1. दाये हाथ से नासिक मुद्रा बनाकर कनिष्ठिकांगुली से नाक की बायी नली को हल्के से बंद करें ।
2. नाक की दायी नली से पूरक - रेचक किया को दीर्घ और लयबद्धता से करें ।

ध्यान :

ध्यान आध्यात्म का एक आयाम है । मन को नियंत्रित करने की प्रक्रिया । आलोचना लहरी को निग्रह करने का प्रयास दुर्बलताओं को हटाकर सबलता का पोषण करके आत्मश्रद्धा और भरों सो को भरने की प्रेरक शक्ति । प्यार से परहित से जाने की सकारात्मक क्रिया । बाहरी प्रभावों से मन को मुक्त करके आंतरिक सत्त्व को विकसित करने के लिए ध्यान का स्थान महत्वपूर्ण है ।



चित्र १.१३ - ध्यान की स्थिति

अ) प्राथमिक अभ्यास :

निर्मल, नीरव स्थान में जमीन पर कपडा बिछाकर ध्यान के लिए बैठना चाहिए । इसके पूर्व शरीर की शुद्धि कर लें । पीठ, गर्दन, सिर को सीधी दिशा में रखें । हाथ किसी एक मुद्रामें रहें । शरीर आरामदायक स्थिति में हो । आँखे मूछकर भ्रू मध्यभाग में दृष्टि रखें । मन को एकत्रित करें । किसी सोच, कल्पना, चिंता अनुभव यादों ले साथ म छोड़कर हलका रखें । आरामदायक स्थिति में सम मात्रा में साँस लेना चाहिए । अंत में हाथों को घिसकर आंखों पर रखकर धीरे आँखों को खोलना चाहिए ।

आ) सुगुण ध्यान :

प्रारंभिक अवस्था में ध्यान के लिए तैयार होते समय अनेक विचार, कल्पना ध्यान करनेवालों के मन को हलचल करते हैं । इनको निग्रह करने के लिए आरंभ में किसी वस्तु, इष्टदेवता, ज्योति को मन में रखकर ध्यान आरंभ करना चाहिए । एक स्वाभाविक बाझ वस्तु को रखकर ध्यान करने पर भी मन को एकाग्र कर सकते है ।

(प्रातः काल अथवा संध्याकाल ध्यान के लिए अच्छा समय है)

लयबद्ध प्रक्रिया

अध्याय - ८

घाटी लेझिम

इस अध्याय में निम्न लिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| • व्यायाम : आठ ठोक | • व्यायाम : ताल से कदम |
| • व्यायाम : पीछे पाँव | • व्यायाम : आगे पाँव |
| • व्यायाम : पवित्र | • व्यायाम : पवित्र बैठक |
| • व्यायाम : कुदन पवित्र | |

मूलभूत आज्ञाओं का विवरण :

मूलस्थिति : दाये हाथ से लोहे के सेझिम (छोटा) दांडि को दायी ओर पकडकर सावधान स्थिति में खडे रहें ।

प्रारंभ की स्थिति : होशियार लकड़ी का (लंबा) दांडी को एक भाग को बाये हाथ से लोहे के दांडी के एक हिस्से को दाये हाथ से लेझिम को दाये हिस्से के लोहे की पकड नीचे की ओर करके दोनो दांडी को जोडकर पकडें ।



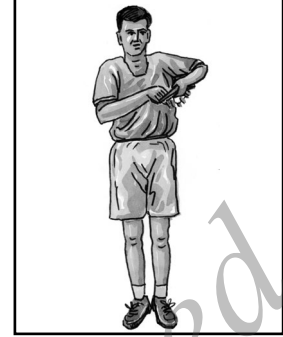
I व्यायाम : आठ ठोक

स्थिति : होशियार

गिनती १ : लेझिम को दाये से बाये की ओर स्विंग करते हुए जांघ के आगे लोहे की पकड को खोलना चाहिए ।

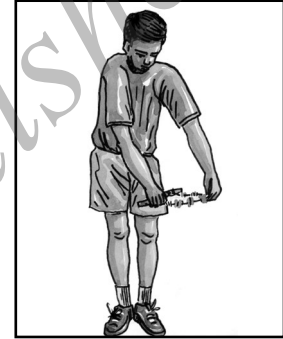


गिनती २ : लेझिम को बायी ओर लाकर दायी ओर के लोहे की पकड लकडी के दांडी से मिलाना चाहिए



को

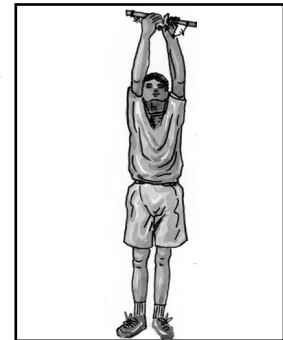
गिनती ३ : लेझिम को बायी ओर से दायी ओर स्विग करते हुए जांघ के सामने लोहे की पकड को हखोलना चाहिए



गिनती ४ : लेझिम को दाये बगल में लाते हुए लोहे की पकड को खोलना चाहिए ।



गिनती ५ : लेझिम को कैंची के आकार में घुमाते हुए सिर पर हाथों को फैलाकर पकड को छुडाथें । लकडी की डंडे के पीछे और लोहे के दंड को सामने रखना चाहिए । शरीर को थोडा भायें की ओर घुमायें लेझिम भूमि के समान अंतर में रहें



गिनती ६ : लेझिम को बाये की बगल में मिलामें ।



गिनती ७ : लेझिम को स्विंग करते हुए जांघो के सामने खोलें (छुड़ायें)



गिनती ८ : लेझिम को दाये बगल में मिलायें ।



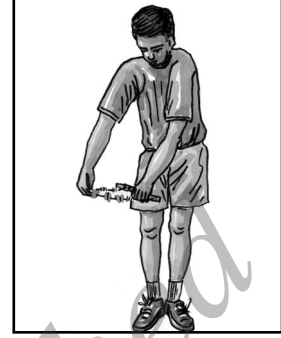
सूचना : इसी व्यायाम को १६ गिनती में करना चाहिए ।

II व्यायाम : ताल से कदम

स्थिति : होशियार स्थिति में दाये पैर को ऊपर उठाना चाहिए । घुटनो को मोडकर जांघ का हिस्सा समानांतर रहें । और दाया पाद जमीन को देखता रहें ।



गिनती १ : दाये पाँव को जमीन पर मारते हुए लेझिम को स्विंग करते हुए जांघ के सामने लोहे की पकड को खोले (छुड़ायें)



गिनती २ : बाये पैर को ऊपर उठाते हुए लेझिम को बायी ओर लाकर ओर के लोहे की पकड को लकड़ी के डंडे में मिलाना चाहिए ।



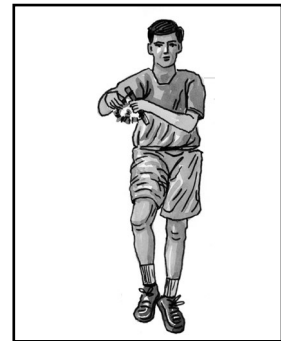
बायी

गिनती ३ : बाये पैर को नीचे रखते हुए लेझिम को दाये से बायी ओर करते हुए जांघ के सामने लोहे की हैंडल (पकड) छुड़ायें ।

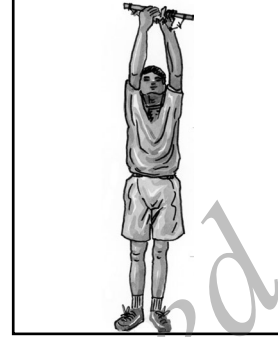


स्विंग
बायी

गिनती ४ : दाये पैर को ऊपर उठाते हुए लेझिम को दायी ओर बगल में लेते हुए लोहे की पकड में मिलाए



गिनती ५ : दाये पैर को जमीन पर रखते हुए लेझिम को कैची के आकार में मुमाते हुए सिर पर हाथों को फैलाकर पकड़ों को छुडाना चाहिए । लकडी का दांडिया पीछे की ओर लोहे के दांडि को सामने की ओर रखें । शरीर को थोडा बायी ओर घुमायें । लेझिम भूमि की समानांतर दिशा में हो ।



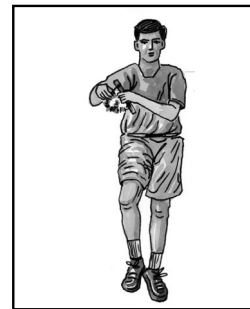
गिनती ६ : बाये पैर को ऊपर लेते हुए लेझिम को बायी ओर की बगल में मिलाए



गिनती ७ : बाये पैर जमीन पर रखते हुए लेझिम को स्विंग करते हुए जांघ के सामने धुडायें (खोलें)



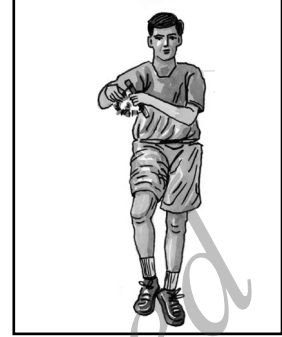
गिनती ८ : दाये पैर को ऊपर उठाते हुए लेझिम को बाये बगल में मिलाए ।



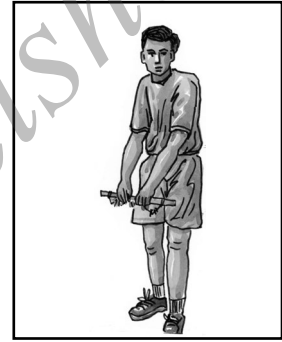
सूचना : इसी व्यायाम को १६ गिनतियों में करना चाहिए ।

III व्यायाम : पीछे पांव

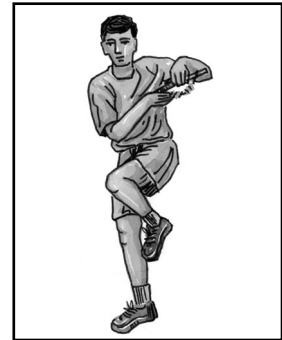
स्थिति : हो शियार स्थिति में दाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को बायी ओर बगल में मिलाकर पकड़े रखें ।



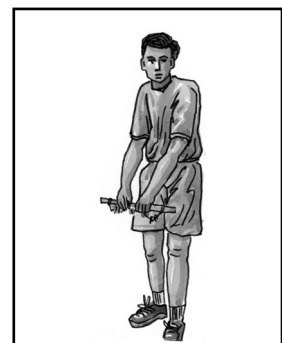
गिनती १ : दाये पैर को एक कदम पीछे रखकर थोडा दायी ओर धूमकर लेझिम को जांघो के सामने खोलें ।



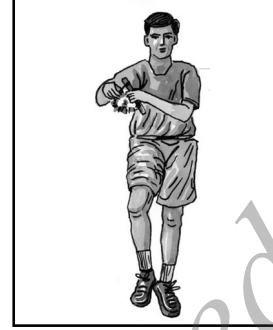
गिनती २ : शरीर के वजन को दाये पैर पर लाते हुए बाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को बाये ओर की बगल में मारकर मिलाएँ ।



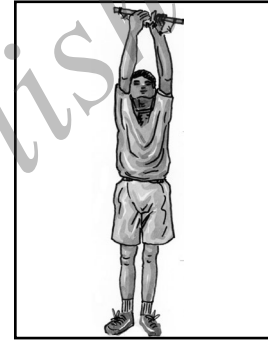
गिनती ३ : बाये पैर को धरती को लगाते हुए (स्पर्श करते हुए) लेझिम को जांघो के सामने छुडाएँ ।



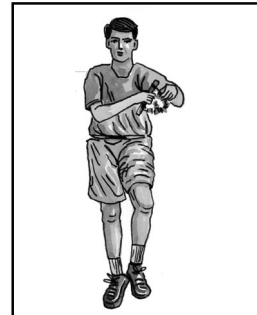
गिनती ४ : दाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को दाये बगल में जोड़ें ।



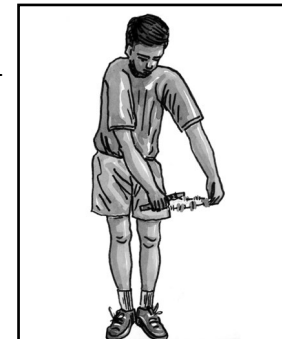
गिनती ५ : दाये पैर को बाये पैर में मिलाते हुए लेझिम को कैची के आकार में घुमाते हुए सिरपर हाथों को फैलाकर पकड़ों को छुड़ायें । लकड़ी की दांडी को पीछे और लोहे के दांडी को आगे रखना चाहिए ।



गिनती ६ : बाये पैर को ऊपर उठाते हुए लेझिम को बायी ओर मिलाएँ ।

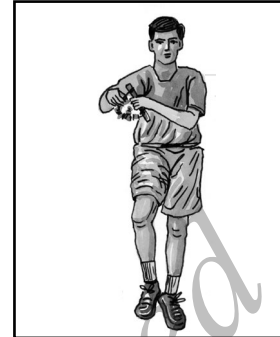


गिनती ७ : बाये पैर को धरती को स्पर्शकरते हुए लेझिम को स्विंग करते हुए जांघों के सामने छुड़ायें (खोलें)



गिनती ८ : लेझिम को दाये ओर की बगल में लाते हुए दाये पैर को ऊपर उठाएँ ।

सूचना : इसी व्यायाम को १६ गिनतियों में करें ।

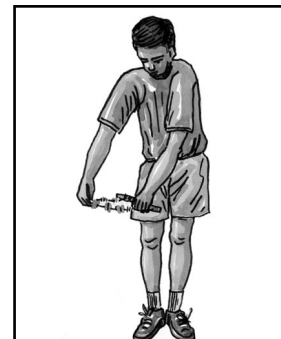


IV व्यायाम : आगे पांव

स्थिति : होशियार स्थिति में लेझिम को दाये हिस्से में मिलाकर दोनो पैरों को धरती पर रखना चाहिए ।



गिनती १ : पैर का गमन किसे बिना लेझिम को दायी ओर से स्विंग करते हुए जांघ के सामने लोहे की पकड को छुड़ाएँ (खोलें)



गिनती २ : बिना किसी पैर चलाये लेझिम को बायी ओर लाकर बाये पैर के बगल में लोहे की पकड को लकडी के डंडे से लगायें ।



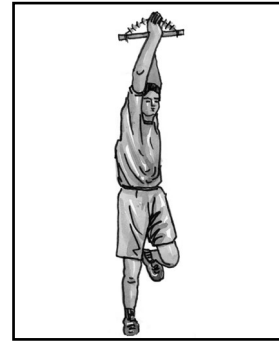
गिनती ३ : बिना पैर हिलाए लेझिम को बाये ओर से दाये ओर स्विंग (झुलाते हुए) करते हुए जांघ के सामने लोहे की पकड को खोले (छुड़ाएँ)



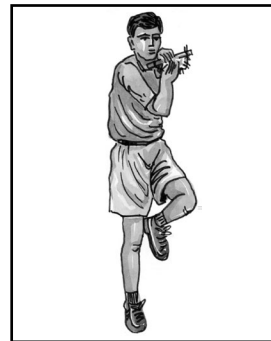
गिनती ४ : दाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को बायी ओर लोहे की पकड को लकडी के डंडे से सगाएँ ।



गिनती ५ : दाये पैर से एक कदम आगे रखकर शरीर को थोडा बायी ओर घुमाते हुए सिर पर हाथों को फैलाकर पकडों को छुड़ाएँ । लकडी का डंडा पीछे और लोहे का डंडा आगे रखें ।



गिनती ६ : बाये पैर को ऊपर उठाते हुए लेझिम को बायी ओर मिलाएँ ।



गिनती ७ : बाये पैर को जमीन को लगाते हुए लेझिम को झुलाते हुए (स्विंग करना) जांघो के सामने लाकर छुडाना अथवा खोलना चाहिए ।



गिनती ८ : लेझिम को दायी ओर बगल में लाते हुए दाये पैर को ऊपर उठाना चाहिए ।



सूचना : इसी व्यायाम को १६ गिनतियों में करें ।

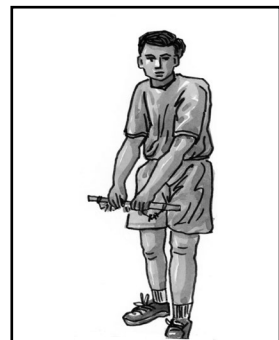
V व्यायाम : पवित्र

सूचना : इस व्यायाम को करते वक्त आठ ठोक के चाल चलन करते हुए नीचे जैसे कहा गया है वैसे पैरों को चलाना है । यह पीछे पांव और आगे पांव का समन्वय है ।

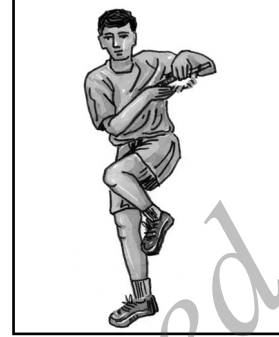
स्थिति : होशियार स्थिति में दाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को दायी ओर मिलाकर प्रकड़ें ।



गिनती १ : दाये पैर से एक कदम पीछे रखकर थोडा दायी ओर घूमकर लेझिम को जांघो के सामने खोलें ।



गिनती २ : शरीर के वज़न को दाये पैर पर लाते हुए बाये पैर को उठाकर लेझिम को बाये ओर बगल में मिलाँए ।



गिनती ३ : बाये पैर को मूल स्थान में जमीन पर रखते हुए लेझिम को जांघो के सामने खोलें ।



गिनती ४ : दाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को दाये के बगल में मिलाँए



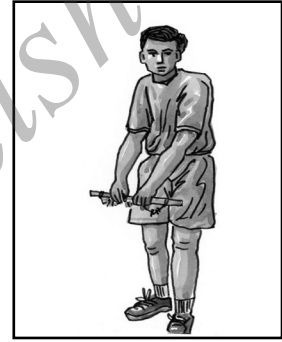
गिनती ५ : दाये पैर को एक कदम आगे रखकर शरीर को थोडा बायी ओर घुमाते हुए हाथों को ऊपर उठाकर लेझिम को कैँची के आकार में घुमाना चाहिए । लकडी का डंडा पीछे और लोहे की पकड आगे रहें ।



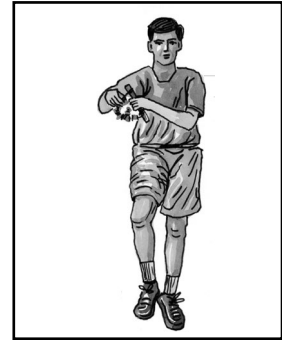
गिनती ६ : बाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को बायी ओर की बगल में मिलायें



गिनती ७ : बाये पैर को मूल स्थान में रखते हुए लेझिम को स्विंग (झुलाना) करते हुए जांघों के सामने खोलें ।



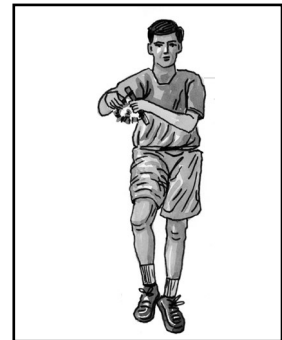
गिनती ८ : लेझिम को दायी ओर लाते हुए दाये पैर को ऊपर उठाना चाहिए ।



सूचना : इसी व्यायाम को १६ गिनती में करें

VI व्यायाम : कुदन पवित्र

स्थिति : होशियार स्थिति में दाये पैर को उठाकर लेझिम को दायी ओर की बगल में मिलाकर पकड़ें



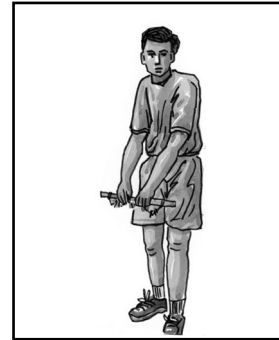
गिनती १ : दायाँ ओर झुकते हुए दायाँ पैर को एक कदम पीछे रखकर लेझिम को जाँघों के सामने खोलें



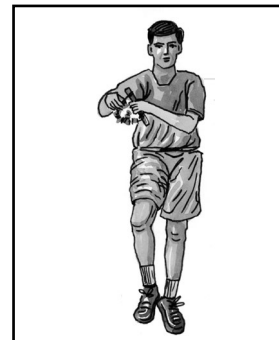
गिनती २ : दायाँ पैर पर लंगडते हुए बायाँ पैर को उठाते हुए लेझिम को बायीं ओर मिलायें ।



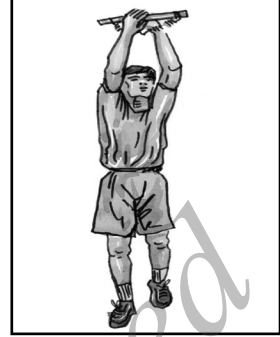
गिनती ३ : बायाँ पैर को मूल स्थान में जमीन पर रखते हुए लेझिम को जाँघों के सामने खोलें ।



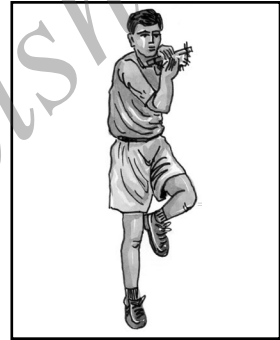
गिनती ४ : बायाँ पैर पर लंगडते हुए दायाँ पाँव या पैर को ऊपर सामनेकी ओर उठाकर लेझिम को दायाँ ओर मिलायें ।



गिनती ५ : दायें पैर को एक कदम आगे रखकर लेझिम को कैची की शैली में घुमाते हुए सिर की ओर सीधी दिशा में खोलें



गिनती ६ : दाये पांव पर लंगडते हुए बाये पांव को सामने उठाना चाहिए और लेझिम को बायी ओर मिलायें ।



गिनती ७ : बायें पांव को मूल स्थान में जमीन पर रखते हुए लेझिम को दाये पांव के जांघ के सामने खोलें



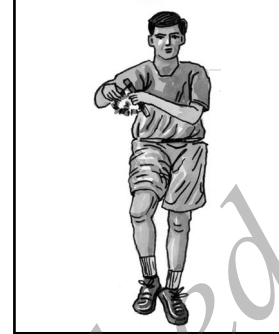
गिनती ८ : बाये पांव पर लंगडते हुए लेझिम को दार्या ओर मिलाते हुए दायें पांव को उठाना चाहिए



सूचना : सभी व्यायामो को १६ गिनती में करायें ।

VII व्यायाम : पवित्र बैठक

स्थिति : होशियार स्थिति में दाये पांव को उठाकर लेझिम को दायी ओर मिलाकर पकड़ें ।



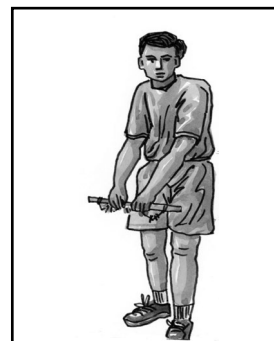
गिनती १ : दायी ओर झुकते हुए दाये पांव को एक कदम पीछे रखते हुए लेझिम को जांघो के सामने खोलें ।



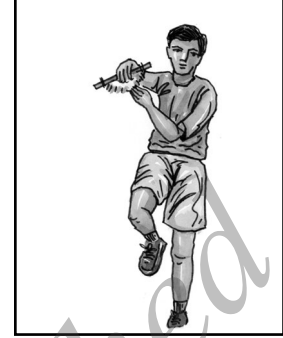
गिनती २ : दाये पांव पर लंगडते हुए बाये पांव ऊपर उठाते हुए लेझिम को बायी ओर मिलायें ।



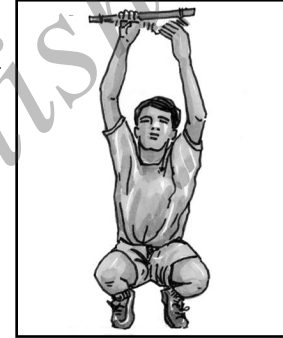
गिनती ३ : बाया पैर आगे रखते हुए लेझिम को जांघो के सामने खोलें



गिनती ४ : बाये पैर पर लंगडते हुए दाये पैर को सामने की ओर ऊपर उठाकर लेझिम को दायी ओर मिलायें



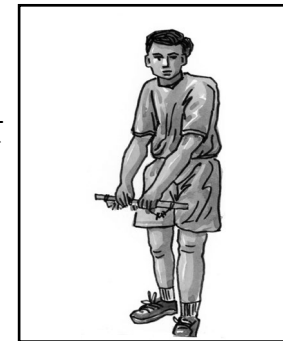
गिनती ५ : दाये पैर से शुरु करते हुए एक कदम आगे रखकर दोनों पैरों पर बैठेकर करके लेझिम को सिर पर कैंची के आकार में घुमाते हुए खोलें ।



गिनती ६ : दाये पैर पर लंगडते हुए बाये पैर को ऊपर उठाकर लेझिम को बायी ओर मिलायें ।



गिनती ७ : बाये पैर को एक कदम पीछे रखते हुए लेझिम को दाये पैर के जांघ के सामने खोलना चाहिए



गिनती ८ : बाये पैर पर लंगडते हुए लेझिम को दायें की ओर मिलाते हुए दाये पांव को बाये पांव से मिलाना चाहिए ।

सूचना : इन्ही व्यायामों को १६ गिनती में करें



©KTBS
Not to be republished

अध्याय - ९

पथ कवायद्

इस अध्याय में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं ।

- ❁ कतार को विभाजन करना
- ❁ तीन लाईन में तेज चल
- ❁ तेजचल में थाम

पथ कवायद्

I कतार का विभाजन : (तीन लाइन बन)

आज्ञा : लंबा दहिने - छोटा बाये - मेरे सामने एक लाइन बन ।

इस आज्ञा के अनुसार सबसे ऊँचा विद्यार्थी अध्यापक के सामने बायी ओर आकर खड़े होना । पश्चात दूसरे बालक ऊँचाई के अनुसार सीधे कतार में खड़े होना ।

सूचना : कतार को सीधा बनाने के लिए दाहिने सज आज्ञा दें ।

आज्ञा : क्लास दहिने से एक दो गिनती कर ।

इस आज्ञानुसार बाये से पहला विद्यार्थी 'एक' दूसरा 'दो' तीसरा 'एक' चौथा 'दो' इस तरह क्रम से सब लोग संख्या बोलें ।

आज्ञा : नंबर एक - एक कदम आगे । नंबर दो एक कदम पीछे - क्लास आगे पीछे चल ।

इस आज्ञा के अनुसार सब विद्यार्थी (एक कहनेवाले) बाये पैर को एक कदम आगे रखकर दाये पैर को बाये पैर से मिलायें । उसी प्रकार 'दो' कहनेवाले विद्यार्थी बाये पैर से एक कदम पीछे रखकर दाये पैर को बाये पैर से मिलायें । अब एक लाइन (कतार) दो कतारों में विभाजित होगा । बाये पैर से कदम रखते वक्त एक और दाये पैर को बाये पैर से मिलाते वक्त 'दो' कहते हैं ।

आज्ञा : नंबर एक दहिने नंबर दो बाये क्लास दहिने बाये मुड

इस आज्ञा को सुनते ही आगे के पंक्तिवाले दाये ओर और पीछे की पंक्तिवाले दाये ओर अनुशासन से लयबद्धता से घूमें ।

आज्ञा : दहिना दर्शक खडा रहेगा बाकी तीन लाइनबन क्लास तेज चल ।

इस आज्ञा को सुनते ही आगे के कतार के पहलेवाले (दहिना दर्शक) रुके रहें । दूसरा विद्यार्थी दहिना दर्शक के बाये ओर अपने दाये हाथ से एक हाथ का माप लेकर खड़ा होता है । तीसरा विद्यार्थी दूसरे विद्यार्थी के बाये ओर अपने दाये हाथ से एक हाथ का माप लेकर भुजा के समांतर में खड़ा होना चाहिए । चौथा विद्यार्थी दहिना दर्शक के पीछे एक हाथ का माप लेकर (अपने सामने) खड़ा हों । पाँचवा विद्यार्थी चौथे के बाये ओर एक हाथ माप लेकर अपने दाये ओर और सामनेवाले से एक हाथ का माप लेकर खड़ा हों । इसी प्रकार छठा पाँचवे के दाये ओर खड़े हों । इसी प्रकार सभी विद्यार्थी तीन कतार में खड़े होते हैं ।

II तीन लाइन में तेज चल :

यह विद्यार्थी तीन लाइन बनाकर पथ कवायद के लिए तैयार होते समय देने की आज्ञा है । इस आज्ञा पाते ही तुरंत सब विद्यार्थी सावधान स्थिति में पथ कवायद शुरू करें ।

एक : बाये पैर को आगे रखकर दाये हाथ की भुजा के सीधी दिशा में आगे घुमायें । बाये हाथ को जितना हो सके पीछे घुमायें ।

दो : दाये पैर को आगे रखकर बाये हाथ के भुजा के सीधी दिशा में जितना हो सके दाया हाथ घुमायें ।

आज्ञानुसार लयबद्ध रूप से शरीर को सीधा रखकर आगे देखते हुए अपनी सीधी कतार तथा बगल के लाईन के साथ ताल-मेल करते हुए समानांतर से कदम रखते हुए आगे की आज्ञा मिलने तक कवायद करना चाहिए ।

III तेज चल में थाम :

पथ कवायद करते समय बाये पैर पर 'क्लास' शब्द की सुचना की आज्ञा देकर दाये पैर पर 'थाम' देना चाहिए पश्चात् बाये पैर को 'एक' गिनती के साथ ज़मीन को लगाकर दाये पैर को 'दो' गिनती बोलकर बाये पैर से मिलाकर सावधान स्थिति में पहुँचे ।



अध्याय - ११
मनोरंजन के खेल

इस अध्याय में निम्नलिखित मनोल्लास के खेलों को सीखते हैं ।

• रथ युद्ध	• हारण तूरण (कूदो घुसो)	• आकाश भूमि पाताल
• संख्या रचना	• एंटर ओट (आठ नंबर का दौड़)	• मगर मुख (मोसलेबायी)
• सो कर उठो	• वाक्य का भेद करो	• दस संख्या का खेल
• शतायु	• मुर्ग की लड़ाई	• खड़ा - खी

1 रथयुद्ध :

विद्यार्थियों की संख्या के अनुसार वृत्त की रचना करें । वृत्त के अंदर सभी बालक एक के पीठ पर एक बैठकर सवारी करते हुए रथ चलाते हैं । अध्यापक सीटी भजाते ही प्रत्येक जोड़ी किसी भी जोड़ी के साथ आक्रमण करके नीचे उतारता है । अथवा वृत्त से बाहर जानेवाले खेल से बाहर होते हैं दूसरों के बीच प्रतिस्पर्धा चलकर अंत में जो बचेगा उसकी जीत होती है ।

2 हारण - तूरण (कूदो - घुसो) :

खिलाडियों के दो समूह बनायें । दोनो समूह के खिलाडी एक के पीछे एक करीब १.५ मीटर अंतर में खड़े हों । पहला खड़ा है तो दूसरा बैठा रहें । तीसरा खड़ा है तो चौथा बैठा रहें । इस प्रकार एक खड़े होकर एक बैठा रहना चाहिए । खड़े रहनेवाला दोनो पैरो को चौड़ा रखें । दोनो समूह के बीच करीब २० फुट के फासले में एक वस्तु रखे रहें । अध्यापक सीटी बजाते ही दोनो समूह के कतार के आखरी में बैठे हुए पर चलाँग मारकर खड़े रहनेवालों के पैरों के नीचे घुसना चाहिए । ऐसा सब लोगों को नांगने के बाद अपने कतार के सामनेवाली वस्तु को घूमकर अपने पहलेवाले स्थान मे खड़े होते हैं पश्चात् दूसरेवाला पहलेवाले की तरह लक्ष्य प्राप्ती के बाद आखरीवाले के पैरो के नीचे घुसकर अथवा वह बैठा हो तो छलाँग मारकर अपने स्थान में आकर अपने स्थान में खड़े होता है बाद में तीसरेवाला शुरु करें । इस प्रकार जो जल्दि अपने फेरे समाप्त करेगा वह टीम (समूह) विजयी बनेगा ।

3 आकाश भूमि पाताल :

सब लडके एक वृत्त में खड़े हों । सब बालको को आसानी से पहचान सके ऐसी जगह में खड़े रहें । अध्यापक आकाश कहते ही सब लोग हाथ ऊपर उठायें । भूमि बोलते ही कमर पर हाथ रखना चाहिए । पाताल कहते ही सामने झुककर हाथ को भूमि की ओर दिखायें । शिक्षक जैसा कहेंगे बालक वैसा

करें । लेकिन जैसा करेंगे वैसा नहीं करें । इसको जो नहीं समझता वह खेल से बाहर जायेगा । सब विद्यार्थी अनिवार्य रूप से शिक्षक को देखते ही रहना चाहिए । इस खेल से बालको को गलत करनेवाले का अनुकरण नहीं करना चाहिए वाला संदेश मिलता है ।

4 संख्या रचना :

परस्पजर आमने सामने की स्थिति में दो दलों (टीम) की रचना करें । करीब २० फुट की दूरी पर खड़े हों । अध्यापक लाइन में खड़े रहनेवालों को ०, १, २, १४, ०, ऐसे संख्या देते हैं । दोनो टोली के सामने समानांतर में एक एक लकीर खींचे । बीच में खड़े होकर सबको सुनायी दे ऐसा किसी एक संख्या रचना करने के लिए कहा जाता है । अध्यापक की आज्ञा पाते ही दौड़कर आये और उस संख्या की रचना करें । उदा : अध्यापक १२५ कहेंगे तो क्रमानुगत से इस अंकवाले आकर १२५ के क्रम में खड़े हों स्थान मुल्य के अनुसार संख्या की रचना करनेवालो को एक अंक दिया जायेगा जो गलत करते है उन्हे अंक नहीं जो टोली सबसे पहले १० अंक प्राप्त करेगी वह विजयी होगी ।

5 संख्या आठ की दौड़ (एंटर ओट) :

बालकों को दो टोली में विभाजन कर लें । दोनो टोली परस्पराभिमुख रहें । एक दूसरे से करीब ८ से १० मीटर की दूरी पर आमने - सामने खड़े हों । दोनो टोली के दाये ओर के पहलेवाले की हाथ में एक लकड़ी दें । शिक्षक की आज्ञा पाते ही दोनो टोली के पहलेवाले अपने सामनेवाले विद्यार्थियों की कतार को फेरा (चक्कर) मारकर वापस अपने स्थान में आकर खड़े होना चाहिए । बाद में दूसरा उस लकड़ी को लेकर उसी प्रकार करके अपने स्थान में पहुँचे । लाइन में फेरा मारते वक्त आठ संख्या की शैली में चक्कर लगायें । ऐसा करते हुए जो टोली सबसे पहले समाप्त करेगी वह विजयी होगी ।

6 मगर मुख (मोसले बायी) :

बालको को दो टोली में बाँटकर करीब १० मीटर के फासले में आमने - सामने खड़ा करें । दोनो टोलियों को 'क' और 'ब' नाम दें । 'ब' टोली के सभी खिलाडी एक हाथ सामने करके और एक हाथ को ऊपर उठाकर मगरमच्छ का आकार बनायें । सब खिलाडियों से क्रम संख्या बुलवायें । उसी क्रमसंख्यानुसार 'क' टोली में शिक्षक जो संख्या बोलेंगे उस संख्या के 'ब' टोली का खिलाडी 'क' टोली के एक खिलाडी का हाथ छूकर अपने स्थान में दौड़कर आना चाहिए । 'ब' टोली से हाथ जिसका चुआ गया है वह 'क' टोली के हाथ छूनेवाले को पीछा करके छूने का प्रयास करें । अगर छू न पाया तो

‘क’ टोली वाले के पीछे जाकर खड़े होना चाहिए । ‘क’ टोली वाला छूयेगा । तो ‘ब’ टोली का खिलाडी ‘ब’ टोली के पीछे खड़े हों । बाद में शिक्षक ‘ब’ टोली से दूसरे को बुलायें । फैले हाथ को छूने का मौका दें । इस प्रकार जो टोली ज्यादा अंक लोगा वह विजेता बनेगा ।

7 सोकर उठो :

बालको को दो टोली में वर्गीकरण कर लें । एक के पीछे एक खड़े रहें । दोनो कतारों के सामने शुरुवात की लकीर खींचें । उसी प्रकार दोनों कतारों के सामने करीब २० फुट की अंतर में लक्ष्य रेखा बनायें । सब विद्यार्थी अपने पैरों को चौड़ा करके खड़े रहें । शिक्षक की आज्ञा पाते ही पीछे वाला सबके पैर के नीचे सोकर जाना (चलना) चाहिए लाइन के सामनेवाले को प्रार करते ही उठकर सामनेवाले लक्ष्य को छूकर उसके पास जो लकड़ी होगी उसे दूसरे को देना चाहिए । दूसरा खिलाडी इसी भांती करके लाइन के पीछेवाले की पैर के बीच में आकर उसके स्थान में खड़े हों । इसी प्रकार तीसरा खिलाडी करें ऐसा करते हुए जो समूह जल्दि समाप्त करेगा उस टीम की जीत होगी ।

8 वाक्य भेदना :

बालको को दो टोली में बाँटें । दोनो टोली के बीच थोड़ा अंतर रहें । पहले ‘क’ टोलीवालों को सब मिलकर एक साथ एक वाक्य बोलने का मौका देंगे । उदा : हमारा भारत महान । प्रतिदिन पाठशाला जाकर अच्छा सीखें आडि । ‘क’ टोली के बोले वाक्य को ‘ब’ टोलीवाले ठीक ठीक सुनायेंगे तो एक अंक दें । पश्चात ‘ब’ टोलीवाले आपस में तम करके एक वाक्य बोले उसे ‘क’ टोलीवाले ठीक ठीक सुनकर सुनाना है । अगर नहीं बोलेंगे तब ‘ब’ टोली को ही दूसरा वाक्य बोलने का मौका दे । इस तरह १० अंक प्राप्त करनेवालों की जीत होगी ।

9 शतायु :

सब विद्यार्थी मिलकर वृत्त में खड़े होंगे पहलेवाला १० के भीतरवाली संख्या को बोलेगा उसके दाये ओर वाला पहली संख्या से १० के भीतर की संख्या को कहेगा पुन : तीसरा खिलाडी उसको उसी प्रकार बढ़ायेगा खेल ऐसे ही आगे बढ़ेगा । ऐसी संख्या १०० अंको से आगे न जाए । १०० बोलनेवाले की बारी आयेगी वह खेल से बाहर जायेगा उदा ९९ कहनेवाले की बगलवाला बाहर जायेगा । इस तरह खेलते अंत तक जो रहेगा वह विजयी होगा ।

10 मुर्ग की लड़ाई :

एक वृत्त में दोनो टोली के बालक फैल जायें । प्रत्येक बालक अपने बाये पैर को पीछे की ओर उठाकर बाये हाथ से पकडकर दाये हाथ से पीछे की बाये भुजा को पकडकर ठहरें । इसी स्थिति में हर एक अपने सामनेवाले की टोली के खिलाडी को अपनी भुजा से ढकेलकर गिराने अथवा हाथ छुडानेका अथवा वृत्त से बाहर भेजने का प्रयास करें । इस प्रकार करते करते जो नीचे गिरेंगे हाथ छोड देंगे अथवा वृत्त से बाहर जायेंगे वे खेल से बाहर जायेंगे । निश्चित समयतक उस वृत्त में ऐसा ही जो खेलता रहेगे वे जीतेंगे । बिना टोली बनाये भी इस खेल को खेला जा सकता है ।

11 खडा खो :

सब खिलाडी वृत्त पर खडे हों । एक भागेगा दूसरा उसको छू लेगा खेलते समय भागनेवाला वृत्त पर खडे किसी एक को पीठ दिखाकर ताली बजाकर खो देता है । खो लेनेवाला भागता है । पहले जो भागरहा था वह रुकेगा । छूनेवाला भागनेवाले को छूयेगा क्रियाओं की अदली - बदली होगी । (छूनेवाला दोडनेवाले दौडनेवाला छूआ लेने वाले के रूप में बदल जायेंगे)

12 दस संख्या का खेल :

विद्यार्थियों दो टोली में वर्गीकरण करके वृत्त के भीतर एक टोली और वृत्त के बाहर थोडी दूर में एक टोली को रखें । वृत्त पर खडे टोली को गेंद से (वाॅलिबाल अथवा फूटबाल) दस मौका देकर घुटनों के नीचे मारने के लिए कहा जायें इस मौके में पहली टोलीवाले सामनेवाले टोली के कितने खिलाडियों को आऊट करेंगे देखकर दूसरी वारी में वृत्त के भीतर वाली टोली को वृत्त पर खडे होकर ऐसा करने के लिए कहा जायें । जो टोली सबसे अधिक खिलाडियों को आऊट करेंगे वह टोली जीतेगी । खेल ऐसा ही आगे बढ़ना रहेग ।



विभाग - २ : तात्विक

अध्याय - १

शारीरिक शिक्षण से लाभ

शाला स्तरीय पाठ्यक्रम के शैक्षिक अंशों के द्वारा मानसिक वृद्धि प्राप्त होती है तो क्रमबद्ध शारीरिक शिक्षण से सुयोग्य शारीरिक वृद्धि एवम मजबूती की प्राप्ति होती है। इसीलिए शारीरिक शिक्षण प्रारंभिक शाला से लेकर आगाती सभी स्तरों में महत्व देते हुए, उसे समग्र शिक्षण का अविभाज्य अंग माना जाता है ! शारीरिक शिक्षण की विभिन्न गति विधियों में भागलेने से विद्यार्थी आरोग्यपूर्ण जीवन शैलियों के मूलभौतिक तत्वों को अपनाते हैं। इससे भविष्य में स्वस्थ एवं सूझ-बूझ नागरिकों का निर्माण होता है।

जीवन भर आरोग्यपूर्ण शारीरिक गतिविधियों में अनुभव पाने के लिए आवश्यक ज्ञान कौशल्य एवं धारण पूर्ण सुशिक्षित व्यक्तियों का निर्माण हो यही शारीरिक शिक्षण का ध्येय है। उतम आहार - अभ्यास एवं दैहिक व्यायाम से स्वस्थ जीवन शैली अपनाए, स्थूलकाय एवं उससे सम्बंधित बीमारियों को दूर रख सकते हैं। इस तरह शाला समय में विद्यार्थी के द्वारा दैहिक शिक्षण को अपनाने से सर्वतोमुखी अभिवृद्धि का मार्ग खुलता है और सहयोग प्राप्त होता है। विभिन्न प्रकार के व्यायाम से शारीरिक बलिष्ठता प्राप्त होने के साथ-साथ बौद्धिक विकास भी अनायास ही होता है। क्रमबद्ध दैहिक शिक्षण को अपनाने से शारीरिक, मानसिक एवं भवनात्मक विकास के साथ विद्यार्थियों को निम्न लिखित प्रयोजन सिद्ध होते हैं।

१. **दैहिक बलिष्ठता में वृद्धि:** कष्ट सहिष्णुता, स्नायुओं में बलवृद्धि, शारीरिक भागों का लचीलापन, दहिक संयोजन इत्यादि अंशों की वृद्धि के लिए शारीरिक शिक्षण को अपनाने से लाभान्वित हो जाते हैं।

२. **दीर्घ कालीन आरोग्य लाभ :** शरीर में तोड़ को संतुलित करके तोड़ बढ़ने से रोकने के साथ रूधिर दाब को नियंत्रित रखता है। कोलेस्ट्रॉल की आधिकता को रोकना एवं मधुमेह तथा हृदय सम्बंधी रोगों को दूर रखने के लिए नियमित शारीरिक शिक्षण सहायक होता है।

३. **मानसिक विकास के लिए सहयोगी होता है :** शारीरिक शिक्षण से लाभ होनेवाले अनुभव विद्यार्थियों के मानसिक अभिवृद्धि के लिए पुरक होते हैं। खेल, अथलेटिक्स तथा इतर गति विधियाँ उद्वेग तथा डिप्रेशन जैसी मानसिक समस्याओं को दूर रखने के लिए उपयोगी सिद्ध होती हैं। शारीरिक शिक्षण में भागलेने से मानसिक सुस्थिति को बनाये रखना सुलभ होता है।

४. **बौद्धिक विकास मे भी पूरक होता है :** दैहिक शिक्षण में भाग लेने से बृद्धि शक्ति तीक्ष्ण होने मे सहायता मिलती है । उससे प्राप्त अनुभव तथा प्राशिक्षण से एकाग्रता बढ़ती है । प्राशिक्षण साधना उत्तमतर होती है । सभी प्रकार के सामर्थ्य बढ़ने से विध्यार्थी इतर शिक्षक विषय सखिने के लिए तैयार होते है । स्वचं अभिव्यक्ति एवं अच्छे अभिप्रयो। से कभी कमी ना होगी ।

५. **समाज मे मिलनसार स्वभाव को बढ़ावा देता है :** दैहिक शिक्षण सम्बंधी गतिविधियाँ विध्यार्थियो को स्वस्थ बनाये रख कर समाज मे मिलनसार बनाते हुए सहकार मनोभावना अपनाने तथा सामुहिक क्रियाकलापो मे अपने - आप को ढालने मे अवकाशो की सृष्टी हो जाती है

६. **स्वस्थ क्रियाशील एवम अनुशासित जीवन शैली के लिए मार्गदर्शन :** छोटी उम्र मे अपनाए गये स्वस्थ एवं क्रियाशील जीवत क्रम विध्यार्थियो के अगामी जीवन मे अनायास ही आगे बढ़ते है । इससे स्वस्थ नागरिको के निर्माण मे शंका नही है । खेल एवं पाठ जीवन के अभाज्य अंग बन जाते हे और - स्वयं प्रेरित जीवन को बनाये रखने मे आधार मिलता है ।

७. **क्रीडामनोभाव को सिखता है :** खेलो मे जीत और हार को समभाव से स्वीकार करनेवाले जीवन मे सुख - दुःखों को एक समान स्वीकार करेगे । खेलो के अनुभव विध्यार्थियो मे नायक के गुणो को अपनाने के अवकाशो की सृष्टि करेगे । नैतिकता एवं जिम्मेदारी के गुण शारीरिक शिक्षण पाये हुए विध्यार्थियो मे सामान्य दिखई देते है ।

८. **अनावरयक मानसिक तनावो को दूर रखने ने सहयोगी होते है :** शारीरिक शिक्षण अपनाये हुए विध्यार्थि अपनी प्रैढावस्था मे अनावश्यक मानसिक तनावो से पार निकलते हैं । क्रमशः वे वैसे तनावो के समर्थ निर्वहण सखिलेते हैं । शरिरक व्यायाम सम्बंधी गतिविधियाँ खेलो के रोमांचक क्षणो के तनावो के निर्वहण मे सहयेगी होती है । इससे विध्यार्थि संतोष की अनुभूति पा कर मानसिक तनावो रहित विध्यार्थि जीवन का अनुपालन करते है ।

९. **विराम के समय के सदुपयोग के लिए मर्गोपाय सूचित करता है :** विध्यार्थी अगर विराम के समय का सदुपयोग ना कर सके तो बुरी आदतो के बलिपद्म हो जाते है । विराम के समय के सदुपयोग के लिए शारीरिक शिक्षण के अनुभव सुयोग्य होने मे सहयोगी हो जाते है । विध्यार्थी अपनी पसंद के खेल तथा इतर शारीरिक गतिविधियो की आदत बनालते है ।

१०. **सुप्त प्रतिभ के प्रदर्शन के लिए अवकाश :** हर एक व्यक्ति मे सुप्त प्रतिभाएँ होती है । उन्हे सुयोग्य रीति से प्रदर्शित करने के लिए सुयोग्य मंच की आवश्यकता है । कइयो को लिए सुयोग्य आँखे, हाथ - पैसों का संचोजी सामथ्चे होता है । इसके साथ सुयोग्य शारीर, शारीरिक बलिष्ठता की वृद्धि होते सुयोग्य खिलाडी उभर सकते है । खेल को अपनी वृति बनाने के लिए आवश्यक ज्ञान एवं अनुभव शारीरिक शिक्षण को अपनाने से लभ्य होते हैं ।

इन सभी लाभो की ओर ध्यान देने पर प्रत्येक विध्यर्थी क्रमबद्ध शारीरिक शिक्षण मे अपने को जोड लेना चाहिए तथा उससे लभ्य होनेवाले अनुभवो से लभान्नित होना चाहिए ।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानो की पूर्ति सूक्त पदो से कीजिए:

१. शारीरिक शिक्षण प्राथमिक शाला स्तर से लेकर शिक्षण के सभी स्तरों मे समग्र शिक्षा का _____ अंग माना जाता है ।

२. यद्यपि शिक्षण से मनुष्य का मानसिक विकास होता है , तथपि _____ के बिन जीवन सार्थक नहीं होता है ।

II. निम्न लिखित प्रश्नों के एक या दो वाक्यों में उत्तर लिखीए :

१. दैहिक शिक्षण का उद्देश लिखिए

२. अतिकम दैहिक गतिविधियो से युक्त जीवन क्रम का परिणम क्या है ?

३. शारीरिक बलिष्ठता को वृद्धि करने के अंश कौन से है ?

III. निम्न लिखित प्रश्नों के उत्तर दो - तीन वाक्यों में उत्तर लिखिए -

१. शाला स्तर मे दैहिक शिक्षण का महत्व लिखिए

२. दीर्घकालिक आरोग्य लाभ दैहिक शिक्षण से कैसे लभ्य होते है ?

३. खेल मनोभावना याने क्या है ?

४. खेल को वृति रूप मे अपनाने के लिए दैहिक शिक्षण कैसे सहयोगी है ?

IV. क्रिया कलाप :

१. वृति पर खिलाडियो का नामोल्लेख करते हुए उनकी जानकारी का संग्रह कीजिए

२. विराम की अवाधि मे अपनी पसंद के खेल मे सक्रिय होने का प्रयत्ना कीजिए ।



सामूहिक खेल

अध्याय - २ वॉलीबॉल

इस अध्याय में निम्नांकित अंश समझते हैं :

- ❁ वॉलिबाल खेल का इतिहास।
- ❁ वॉलिबाल प्रांगण का नमूना, नाप, और उपकरण।
- ❁ वॉलिबाल खेल के नियम।

इतिहास :

अमेरिका के विलियम जी मॉर्गन ने वॉलीबॉल खेल का आविष्कार किया था। प्रारंभ में यह खेल मनोरंजन के लिए शुरू हुआ। जिसमें कपडा लपेट कर बने बड़ी गेंद को दो खंभे के बीच धागे बाँककर आरपार घुमाना ही खेल था। गेंद का सामनेवाली पाली द्वारा आते समय बाँककर धागे पर से वॉली (बिना टप्पा खाए गेंद का आना) आने पर यह नाम वॉलीबाल पड गया। यह खेल ९ फरवरी सन् १८९५ में होलियोफ मसाच्यूसेरस नायक स्थान में प्रारंभ हुआ। इस खेल का नाम प्रारंभ में मिंटोनेर था। जो सन् १८९६ तक बदल कर वॉलीबॉल पड गया स्पिंगफील्ड के डॉ हॉलस्टेड द्वारा यह नामकरण किय गया।

वॉलीबॉल खेल का प्रचार करने मे बाय.एम. सी.ए. संस्था का प्रमुख हाथ है। समय के अनुसार खेल के नियमों में परिवर्तन एवं विकास होते होते सन् १९१६ के बाद तीन स्पर्श (यत्न) के नियम

का लागू किया गया। प्रथम महायुद्ध के समय अमेरिका के थल सेना दल के सैनिकों ने वॉलीबॉल खेल का परिचय यूरोप देश को कराया। सन् १९४७ में “फेडरेशन इंटरनेशनल दि - वॉलीबॉल” नामक अंतर्राष्ट्रीय संस्था प्रकारामें आई। पॉल लिबावुड इस संस्था के अध्यक्ष थे। सन् १९६४ में टोकियो में आयोजित ओलंपिक खेल में वॉलीबॉल को अधिकृत रूप में जोड लिया गया।

क्रिया कलाप :

FIVB संस्था का पुधान कार्यालय इसके अध्यक्ष तथा कार्य कलापों के बारे में विषय संग्रहण करें।

रेखाएँ २० से.मी. के अंतर (रखा) पर बनायी जाती हैं) इसी प्रकार दोनों तरफ रेखाएँ २० से.मी. के अंतर पर १५ से.मी. की रेकाओ का विस्तार होता है। इस क्षेत्र को “सर्विस (सेवा) क्षेत्र” कहा जाता है।

अंकन (पाली) क्षेत्र के मध्य भाग में भूमि से नेर (जाल) की ऊँचाई पुरुषों के लिए २.४३ मीटर तथा महिलाओं के लिए २.२४ मीटर होती है। १४ वर्ष से कम आयु वाले बालक / बालिकाओं के लिए नेर की ऊँचाई २.२४ मीटर होती है।

खेल की सामग्री :

वॉलीबॉल खेल के लिए मुलायम / कोमल चमड़े से निर्मित गेंद, जाल, गीलीमिट्टी तथा एण्टीना को सामग्री के रूप में उपयोग किया जाता है। वॉलीबॉल खेल में मुलायम चमड़े अथवा कृत्रिम चमड़े से तैयार गोलाकार गेंद का उपयोग होता है। इसके अन्दर रबर से तैयार एक बैग होता है जिसमें हवा भरी जाती है। पूरी गेंद सफेद रंग की हो सकती है या मिश्रित रंगों वाली हो सकती है। इसका त्रिज्या ६५ से.मी. से ६७ से.मी. होनी चाहिए और तौल २६० से २८० ग्राम होनी चाहिए।

नेट (जाल) : वॉलीबॉल खेल में प्रयुक्त जाल ९०५ मीटर से १० मीटर लम्बा होता है तथा १० से.मी. चौकोर छिद्रयुक्त होता है। जाल के ऊपरी भाग में ७ से.मी. चौड़ी सफेद पट्टी पूरे जाल पर लगी होती है।

५ से.मी. चोड़ा ओर १ मीटर लम्बा दो सफेद पट्टियों को बगल कड़ रखाओं के समानान्तर रखते हुए जाल को कसकर बाँधते हैं। यह बगल की पट्टी कहलाता है।

एण्टीना : प्रत्येक बगल की पट्टी के बाह्य भाग में १.८० मीटर लम्बा और १० मि.मीटर व्यास के दो एण्टीना कसे जाते हैं।

स्तंभ (खंभा) : जाल पर आधारित खम्भे बगल की रेखाओ से ०.५ मीटर से १ मीटर बाहर की ओर गाड़े जाते हैं। इसकी ऊँचाई भूमि से २.५५ मीटर होनी चाहिए। ये खंभे गोलाकार चिकने होने चाहिए तथा सीधा (स्थिर) गाड़े जाने चाहिए।

खेल के सामान्य नियम :

प्रत्येक दल में ६ खिलाड़ियों के साथ ६ अन्य खिलाड़ी होते हैं। सिक्का उछाल कर खेल प्रारंभ होता है। यह निर्धारित होता है कि कौन सा दल सर्विस करने का कार्य निर्वाह करेगा। सर्विस कसे वाले दल का एक खिलाड़ी (पहले स्थान पर खड़ा होने वाला) सर्विस करने वाले क्षेत्र (स्थान) पर खड़े

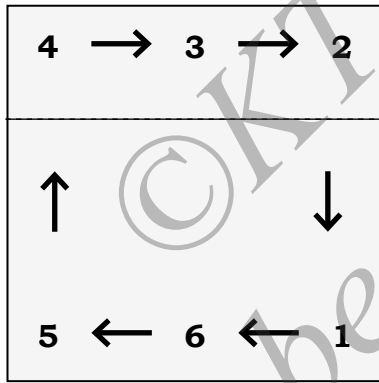
सोचिए:

वॉलीबॉल प्रांगण से सम्बंधित वार्म-अप क्षेत्र, पेनाल्टी क्षेत्र तथा अंतर्राष्ट्रीय नाप के मुक्तक्षेत्र से संबन्धित अधिक जानकारी अध्यापकों से पाइए।

होकर गेंद को हवा में इसरे दल की ओर (जाल के ऊपरी भाग से होते हुए) फेंकता है। इसे “सर्विस” कहते हैं। इस प्रकार सर्विस गेंद (भारता) ऊँ अगले दल के खिलाड़ी तीन स्पर्श से कम में संयोजित कर वापस सामने के दल की ओर फेंकता है।

उधर से इधर तथा इधर से उधर गेंद की मार (गेंद का फेंका जाना) की निरंतरता, खेल के मैदान (आवरण) की सीमा के भीतर गिरनेतक या खिलाड़ी गलती करने तक चलती रहती है।

इस खेल में ऐसे गेंद की मार को निरंतरता को जो जीतता है उस दल को एक अंक (रेली पॉ इंर सिस्टम) दिए किसी एक दल द्वारा गेंद की मार की निरंतरता को जीतने पर उस दल को एक अंक के साथ सर्विस करने का मौका भी दिया जाता है। बगल में परिवर्तन के साथ सर्विस का मौका जैसे मिलता है उस दल के खिलाड़ी प्रदक्षिणा के आकार में एक - एक स्थान आगे को बढ़ते हुए बदले जाते हैं (चित्र के अनुसार)



चित्र २.२ - रोटेशन

सोचिए:

यदि मैं हमारे विद्यालय के वॉ लीबाल टोली के कप्तान हो तो मेरी टोली की जीत के लिए मैं क्या कर सकता हूँ? और कौनसे तंत्र अपना सकता हूँ?

आगे और पीछे की पंक्तियों को ओर तीन अविस्तृत श्रेत्रों में ऊपर दिए गए चित्र के अनुरूप विभक्त किया जाता है। सर्विस करनेवाले खिलाड़ी के श्रेत्र को नामदिया जाता है।

एक दल के बगल परिवर्तन द्वारा सर्विस प्राप्त करने पर उन खिलाड़ियों को प्रदक्षिणाकार दिशा में एक एक स्थान आगे जाते हैं। दूसरे क्षेत्र में खड़ा खिलाड़ी पहले स्थान पर, पहले स्थान का खिलाड़ी ६ वें, इसी क्रम से सभी खिलाड़ियों के स्थान परिवर्तित होते हैं। (चित्र देखें)

खेल के मैदान (आवरण) के चारों ओर किनारे की रेखा और अंतिम रेखा से ३ मीटर दूर तक मुक्त क्षेत्र होना चाहिए। इस क्षेत्र के लिए निशान लगाए जाएँ। इन निशानों को निर्धारित नाप के साथ ही जोड़ा गया है इसलिए किसी भी रेखा को गेंद अगर छूती है तो उसे सही या मान्य माना जाता है।

जाल के दोनों ओर एक एक 'एण्टीना' बगल की रेखाओं के साथ लम्बवत् बाँधा जाता है। बगल की रेखाओं की सीमाएँ जाल के ऊपर लम्बवत् बढ़ाने के लिए उपयोग की जाती हैं। जाल के ऊपर से गुजरने वाली हर गेंद एण्टीना के बीच से उन्हें छुए बिना जानी चाहिए।

अंक : जिस दल द्वारा गलती होती है उसके सामनेवाले दल को सर्विस मिलती है साथ ही एक अंक जुड़ता है। जिस दल द्वारा पहले २५ अंक (दो अंको के अंतरपर) बनाए जाते हैं, वह दल सेट का विजयी माना जाता है। ऐसे ५ सेट एक प्रतिस्पर्धा में होते हैं। इन्में ३ सेट को जीतने वाला दल विजयी घोषित होता है। पाँचवा या निर्णायक सेट १५ अंकों के लिए खेला जाता है।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों की पूर्ती उचित / सही पदों से कीजिए

१. _____ देश में वॉलीबॉल खेल का आविश्कार हुआ।
२. वॉलीबॉल खेल का प्रारंभिक नाभ _____ था।
३. वॉलीबॉल खेल का मैदान (आवरण) _____ मीटर लम्बा, _____ मीटर चौड़ा होता है।
४. वॉलीबॉल खेल के जाल पर बाधरेखा के अनुरूप बाँधा गया उपकरण _____ कहलाता है।
५. _____ में स्थल ओलंपिक खेल में वॉलीबॉल खेल को अधिकृत रूप से जोड़ा गया।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक या वाक्यों में लिखिए :

१. वॉलीबॉल खेल का पता किसने और कब लगाया ?
२. वॉलीबॉल खेल के नियमों का सर्वप्रथम निर्धारण किस संस्था ने दिया।
३. वॉलीबॉल खेल के मैदान (आवरण) में मध्यरेखा से ३ मीटर की दूरीपर लगायी गई रेखा को क्या कहते हैं।
४. वॉलीबॉल खेल में प्रयुक्त उपकरणों की तालिका बनाए।
५. वॉलीबॉल खेल में एक दल में खिलाड़ियों की संख्या कितनी होती है।

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो - तीन वाक्यों में लिखिए -

१. वॉलीबॉल खेल के दो नियमों को लिखिए ।
२. वॉलीबॉल खेल के रोटेशन तरीके का चित्र बनाइए ।
३. वॉलीबॉल खेल के जाल (नेट) को नाप ओर इसमें प्रयुक्त उपकरणों का नाम तथा नाप लिखिए ।
४. वॉलीबॉल खेल में 'विजयी दल' का निर्धारण कैसे किया जाता है ?
५. वॉलीबॉल खेल के मैदान (आवरण) का चित्र तक रेखाओ के नाम तथा नाप लिखिए ।

IV. 'अ' तालिका के शब्दों का मिलान 'आ' तालिका से सही शब्दों से कीजिए -

- | 'अ' | 'आ' |
|----------------|---|
| १. मिन्टोनेट | अ) जाल (नेट) के दोनों तरफ बाँधा गया उपकरण |
| २. हॉल खडे | आ) गेंद खिलाड़ी द्वारा गलती किए जाने तक निरन्तरता में रहती है । |
| ३. पाल लिबावुड | इ) वॉलीबॉल खेल का प्रारंभिक नाम |
| ४. एण्टीना | ई) वॉलीबॉल का नामकरण करने वाला |
| ५. रैली | उ) गेंद को सामने वाले दल की ओर मारना |
| | ऊ) FIVB प्रथम ऊध्यक्ष |

IV. क्रिया कलाप :

१. वॉलीबॉल खेल में प्रयुक्त उपकरणों का चित्र संग्रह कीजिए ।
२. वॉलीबॉल खेल में निर्णायक के रूप में कार्य करने का अनुभव पाइए ।



अध्याय - ३

हॉकी

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त करेंगे - :

- ❁ हॉकी खेल का इतिहास ।
- ❁ भारत में हॉकी का विकास और ओलंपिक खेलों में भारत की उपलब्धि ।
- ❁ हॉकी के मैदान (आवरण) की नाप तथा उपकरण ।
- ❁ हॉकी के नियम ।

प्रस्तावना : भारत में प्रचलित खेलों में हॉकी एक है। भारतीय हॉकी का स्वर्णयुग ओलंपिक खेलों में छः बार लगातार स्वर्ण पदक को प्राप्ति के साथ सन् १९२८ से १९५६ तक रहा ।

इतिहास : ईजिप्ट (मिश्र) के नील नदी की घाटी में स्थित बेनी हसन की समाधियों में ४००० वर्ष पूर्व बनाए गए चित्रों में पुरुषों द्वारा इस खेल को खेलते हुए देखा जा सकता है । ईसा पूर्व ४७८ में थोमिस्टोक्लस इमारत की दोवाएँ पर नीचे के हिस्से में बनी मूर्तियों में ६ पुरुषों को अपने हाथ में बाँस की छड़ी, जिसका अग्रभाग कँटियादार (टेढा) है लिए हुए देखा जा सकता है ।

एथेन्स के राष्ट्रीय प्राचीन वस्तु संग्रहालय में प्रयासेत उकेरित मूर्तियों में युवकोंको केरिटिजन नामक हॉकी जैसा खेल खेलते हुए देखा जा सकता है। हॉकी पद हूकेट नामक फ्रेंच भाषा के पद से लिया गया है । इसका अर्थ है - भेड चराने वाले (चरवाहे) की कँटिया (हुक लगी हुयी लम्बी लकड़ी) ।

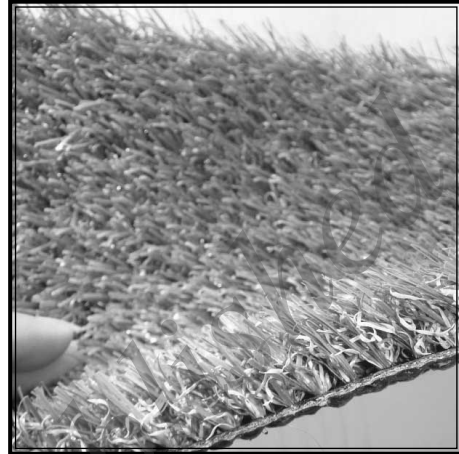
१७ वी तथा १८ वी शताब्दी में इंग्लैण्ड के एक गाँव में युवक एक गाँव के मैदान से इसरे गाँव के मैदान वक्त गेंद को मारते हुए ले जाते थे । वब एकदल में ६० से १०० खिलाडी होते थे । ये प्रतिस्पर्धा कई बार अनेक (कई) दिनों तक चलती रहती थी। इंग्लैण्ड के ईटन कॉलेज में आधुनिक हॉकी खेल जैसा खेल २०० मीटर लम्बे मैदान में खेला जाता था ।

सन् १८८६ में टोर्डडंगरन क्रिकेट संघ के नेतृत्व में ब्रिटिश हॉकी संघ की रचना हुयी । अंग्रेज, आयरिश, और वेल्स देश के लोगों ने मिलकर अंतर्राष्ट्रीय समिति की रचना की । सन् १९०८ के लंदन ओलंपिक खेल में (प्रथम) पहली बार पुरुषों के लिए हॉकी की प्रतिस्पर्धा चलायी (हुयी) गयी ।

भारत में हॉकी : अंग्रेजों के शासन काल में अंग्रेजी सेना द्वारा भारत में हॉकी का परिचय हुआ । और भारतीय सेना ने भी हॉकी खेलना प्रारंभ किया । इस प्रकार भारत में हॉकी जनप्रिय हो गया ।

भारत में सर्वप्रथम हॉकी की संस्था कलकत्ता में स्थापित हुयी । उसके बाद पंजाब और मुम्बई में हॉकी संस्थाओं की स्थापना की गई । सन् १९२५ में भारतीय हॉकी संस्था की स्थापना हुयी तत्परचात् उसे अंतर्राष्ट्रीय हॉकी सदस्यता प्राप्त हुई ।

हॉकी के मैदान (आवरण) का परिचय तथा नाप : यह खेल अधिकतर मिट्टी अथवा घास के मैदान में खेला जाता है । राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर हॉकी अस्ट्रोर्फ या पॉलिग्रास नामक कृत्रिम घास के मैदान में खेला जाता है ।



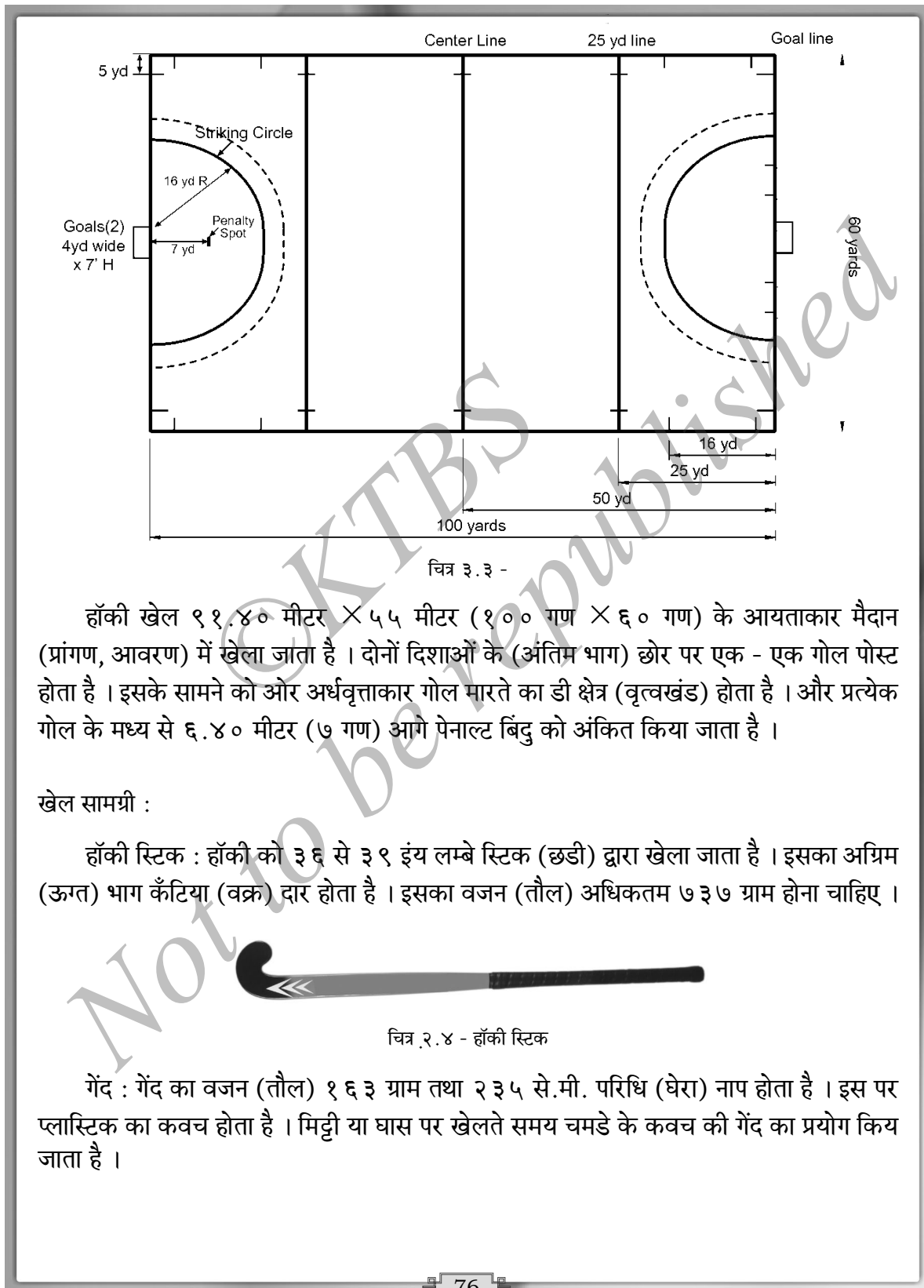
चित्र ३.१ - पालीग्रास



चित्र ३.२ - अस्ट्रोर्फ प्रांगण

समझिए :

हॉकी के प्रसिद्ध क्रीडांगणों (मैदानों) के नाम तथा उनके इतिहास के बारे में शिक्षक की सहायता तथा सम्पर्क साधन द्वारा जानें ।



सोचिए :

हॉकी हमारा राष्ट्रीय खेल है । इसके बारे में हमें जानना जरूरी है ।



चित्र ३.५ - हॉकी के लिए प्रयोग की जाने वाली गेंद

खिलाडी की अन्य सामान्य सामग्रियाँ: खिलाडी अपने दाँत तथा मसूडों की रक्षा के लिए माउथगार्ड, घुटने से निचले पैर की रक्षा के लिए शिनगार्ड, उँगलियों की रक्षा के लिए मुलायम हाथ के कवच को पहनते हैं । शार्ट कॉर्नर और पेनाल्टी कॉर्नर तथा पेनाल्टी स्ट्रोक के समय अपने चेहरे की रक्षा के लिए मुखोटे भी पहनते हैं ।

गोल कीपर की रक्षा सम्बन्धी सामग्रियों : गोल को रक्षा करने वाले खिलाडी को गोलकीपर कहते हैं । यह सिरपर शिरस्त्राण (हेल्मेट), पैरों की रक्षा के लिए कवच तथा गेंद को मारने के लिए किकर्स, वक्षस्थल कवच, हाथ का कवच, जाँघ के बीच का कवच, बॉट का कवच आदि धारण करता है । और हॉकी रिक्क लिए हुए होता है ।



चित्र ३.६ - कीपर की रक्षा सामग्रियाँ

सामान्य नियम :

- प्रत्येक दल में ग्यारह (११) खिलाड़ी (गोल कीपर सहित) होते हैं तथा अन्य पाँच (५) अतिरिक्त खिलाड़ी होते हैं (कुल (१६) सोलह)
- खेल ३५ मिनट का होता है जो दो अर्थों वाला होता है । इनके बीच १० मिनट का विराम होता है । इस समय अधिक गोलप्राप्त दल विजयी होता है ।
- सिक्का उछालने के द्वारा खेल को 'बैकपास' देकर खेल प्रारंभ किया जाता है । या दल (पाली) को दिशा चयन किया जाता है ।
- खेल के मैदान (आवरण) के मध्य भाग से गेंद को 'बैकपास' करके खेल प्रारंभ करते हैं । किसी भी दल द्वारा खेल स्पर्धा (प्रतिस्पर्धा) में गोल करने के बाद सामने के दल के खिलाड़ी मैदान के मध्यभाग से 'बैकपास' द्वारा खेल को पुनः आरम्भ करते हैं । इस तरीके को प्राथेक गोल करने के बाद पालन किया जाना चाहिए ।
- खिलाड़ी को बदलने के लिए अतिरिक्त खिलाड़ियों में से किसी एक खिलाड़ी को कई बार (कितनी भी बार) बदला जा सकता है ।
- गेंद को रिचक के पिछले भाग से या पैरों से नहीं खेलना चाहिए ।
- पेनाल्टी कॉर्नर के समय रक्षक अपने गोल क्षेत्र में गोल कीपर सहित मात्र ५ खिलाड़ियों को रहना चाहिए । शेष खिलाड़ी मैदान के मध्यभाग की रेखा के (रुकना) पीछे हों ।

दंड (सजा) :

- खेलते समय किसी भी दल द्वारा गलती होने पर सामने के दल को हिट (मुक्तमार) दी जाती है ।
- अपने 'डी' क्षेत्र में दल द्वारा गलती किए जाने पर सामने वाले दल को 'पेनाल्टी कॉर्नर' दिया जाता है ।
- अपने 'डी' क्षेत्र में ही गेंद के गोल क्षेत्र में प्रवेश होने पर गलती होने पर सामने के दल को पेनाल्टी स्ट्रोक दिया जाता है ।
- खेल के समय रक्षक अपने डी क्षेत्र से गेंद को बाहर फेंक दे तो ऐसे समय सामने के दल को कॉर्नर हिट दिया जाता है ।

खतरनाक खेल (खेल का कतरा) : गेंद को मारते समय खतरनाक तरीके से गेंद फेंकी जाए या सामने के दल के खिलाड़ी ५ मीटर से भी नजदीक रहने पर गेंद उछालें या टिप्पा लगाए तो वह खतरनाक है । तथा इसके लिए दंड (सजा) का विधान है ।

चेतावनी तथा खिलाड़ी को निकालना: हॉकी खेल में

चेतावनी तथा खेल से बाहर करना : हॉकी में तीन रंगों के कार्ड द्वारा खिलाड़ियों का दंड निर्धारित किया जाता है ।

हरा कार्ड : खिलाड़ियों को चेतावनी देने के लिए उपयोग किया जाता है ।

पीला कार्ड : खिलाड़ियों को ५ मिनट के लिए तात्कालिक रूप से खेल के मैदान से बाहर निकालने का दंड देने के लिए उपयोग किया जाता है ।

लाल कार्ड : खिलाड़ी को प्रतिस्पर्धा से परिवर्तन हीन रूप से बाहर निकालने के लिए उपयोग किया जाता है ।

‘गोल’ अर्जित करना : यदि आक्रमणकारी रक्षक के डी (श्रेत्र) भाग के अंदर से गोल के अंदर गेंद डाले तब उनके दल को एक गोल माना जाता है ।

किसी भी मार (गेंद की मार) को सामने वाले दल द्वारा डी क्षेत्र के बाहुय भाग से गोल मारने पर गेंद यदि गोल में प्रवेश करे तो उसे गोल माना जाएगा ।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों की पूर्ति उचित शब्दों से कीजिए :

१. सन् १८८६ में टेड्डिंगटन _____ संघ के नेतृत्व में ब्रिटिश हॉकी संघ की रचना की गई ।
२. सन् १९२८ में ओलाम्पिक खेलों में एशिया का प्रथम _____ पदक भारत हॉकी दल को प्राप्त हुआ था ।
३. हॉकी खेल में उपयोग की जाने वाली गेंद की गोलाई _____ होता है ।

II. खाली जगहों में दिये गये उत्तरो से सही उत्तर चुनकर लिखिये:

१. हुकेट नाम _____ भाषा के पद से आया है।
a) जर्मन b) ल्याटीन c) ग्रीक d) फ्रेंच
२. हाकी लाटी (stik) का गरिम वजन _____ ग्राम होता है।
a) 737 b) 730 c) 760 d) 700
३. हाकी खेल में खिलाड़ियों को सावधान करने के लिये _____ कार्ड का इस्तेमाल करते हैं।
a) लाल b) पीला कार्ड c) हरा d) नीला

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए:

१. खतरनाक खेल से क्या तात्पर्य है ?
२. भारत में सर्वप्रथम हॉकी संस्था कहाँ स्थापित की गई ?
३. हॉकी प्रतिस्पर्धा की कालावधि बनाइए ।
४. हॉकी स्टिक का नाप लिखिए ।

IV. निम्नांकित प्रश्नों के उत्तर दो - तीन वाक्यों में लिखिए -

१. हॉकी खेल के मैदान (आवरण) का विवरण दीजिए ।
२. गोलकीपर की रक्षा के लिए आवश्यक सामग्रियों की सूची (तालिका) बनाइए ।
३. हॉकी में कार्डों का उपयोग किन संदर्भों में किया जाता है ।
४. हॉकी के पेनाल्टी स्ट्रोक तथा पेनाल्टी कॉर्नर में अन्तर बनाइए ।
५. हॉकी में गोल पाने के तरीके लिखिए ।
६. हॉकी अंकण का चित्र खींच कर माप लिखिए ।

V. क्रिया कलाप :

१. हॉकी खेल के मैदान का चित्र थर्मोकोल या के जी कार्ड बोर्ड के उपयोग द्वारा सभी देखाओं सहित बनाइए ।
२. हॉकी में गोलकीपर के रूप में निभाये जाने वाली जिम्मेदारियों तथा पालन किए जाने वाले नियमों को तालिका तैयार कीजिए ।

इस जान लीजिए :

दैहिक मजबूती के अंशों की अभिवृद्धि करने के उपायों को अंतरताने एवम शिक्षकों से संग्रह कीजिए ।



अध्याय - ४

हैंड बॉल

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त करेंगे:

- ❁ हैंड - बॉल खेल का विकास ।
- ❁ हैंड - बॉल खेल का मैदान और निर्दिष्ट नाप ।
- ❁ हैंड - बॉल खेल में प्रयुक्त उपकरण ।
- ❁ हैंड - बॉल खेल के नियम ।

प्रस्तावना : हैंड - बॉल खेल ७ खिलाड़ियों वाले दो दल के बीच खेला जाता है । यह वेगपूर्ण तथा कातहल युक्त खेल है । इसके मूलभूत क्रिया कलाप - दौड़ना, वूदना, पकड़ना और फेंकना हैं । गोल के भीतर गेंद फेंक कर गोल प्राप्त करना इस खेल का मुख्य ध्येय है । यह खेल बास्केट बॉल, फुटबॉल, हॉकी तथा वाटरपोलो खेल के मूलभूत अंशों से युक्त है । ओलंपिक खेलों में स्थान प्राप्त यह खेल विश्व के प्रसिद्ध खेलों में से एक है ।

इतिहास: इतिहासकारों के अनुसार हैंड - बॉल खेल मनुकुल के अत्यंत प्राचीन खेलों में से एक है । प्राचीन काल में यूनानी तथा रोमन लोग हैंड-बॉल से मिलते जुलते कई खेला करते थे, ऐसा विखास है ।

१९वो शताब्दी के अंतिम चरण में यूरोप के उत्तरी भाग में कई खेल खेले जाते थे, अमें से चुने गए कुछ खेलों को संयोजित कर हैंड बॉल का आविष्कार किया गया । सन् १९०६ में पहली बार हैंड-बाल के लिखित नियमों को डेन होल्गर नील्सन ने प्रकाशित किया । तत्परचात् जर्मनी के मैक्स हेसर, कार्ल स्केलिंज़ ओर ईरिज कोनिग ने हैंड - बॉल के आधुनिक नियमो का प्रकाशित किया ।

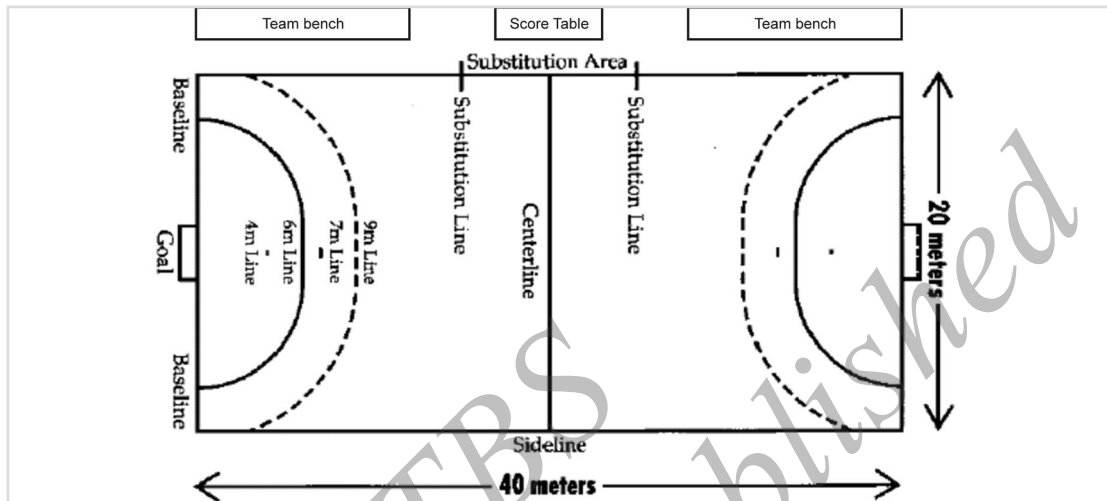
सन् १९२८ में ग्रीष्मगलीन ओलम्पिक खेल प्रतियोगिता के समय तक ग्यारह (११) राष्ट्रों ने मिलकर अंतर्राष्ट्रीय अमेचूर हैंडबॉल फेडरेशन की स्थापना की । यह संस्था सन् १९४६ में वर्तमान में चल रहे हैंडबॉल फेडरेशन (IHF) के रुप में परिवर्तित हुयी है ।

आधुनिक समय के प्रारंभ में हैंडबॉल खेल में प्रत्येक दल में ग्यारह (११) खिलाड़ी थे । इसे फुटबॉल के मैदान में खेला जाता था । ओर पूरे यूरोप में यह जनप्रिय बनता गया । यूरोप को विपरीत जलवायु के कारण इस खेल में कुछ परिवर्तन किया गया । अंतरंग हैंडबॉल को यहाँ से प्रशंसा मिलना प्रारंभ हुआ । बहिरंग खेलों के रूप में आने पर हैंडबॉल अति आकर्षक होता गया ओर शीघ्र ही पूरे यूरोप में विकसित होने लगा ।

सन् १९३६ में बर्लिन ओलम्पिक खेल प्रतियोगिता में प्रदर्शन हेतु हैंडबॉल प्रतियोगिता का आयोजन हुआ । जर्मनी के खिलाड़ियों ने इस प्रतिस्पर्धा में ध्यम देने योग्य उपलब्धियाँ प्रदर्शित की फिर भी अगले ओलम्पिक खेलों में हैंडबॉल खेल को शामिल नहीं किया गया । सन् १९७२ में म्यूनख ओलम्पिक खेलों में पुरुषों के लिए प्रथम बार अधिकृत रूप से इस खेल को शामिल किया गया । यह खेल सन् १९७६ में मॉन्ट्रियल ओलम्पिक खेलों में अधिकृत रूप से महिलाओं के लिए भी शामिल किया गया ।

प्रारंभ में प्रत्येक तीन अथवा चार वर्ष में एक बार पुरुषों के लिए विश्व हैंड-बॉल प्रतियोगिता का संगठन किया जाता था । अब प्रति दो वर्ष में एक बार यह प्रतियोगिता पुरुषों तथा महिलाओं के लिए भी आयोजित की जाती है । अंतर्राष्ट्रीय हैंडबॉल फेडरेशन गरिष्ठ/कनिष्ठ बालक -बालिकाओं को विश्व हैंडबॉल प्रतियोगिता का संगठन कर रही है । सन् २००९ जुलाई में IHF की रिपोर्ट के अनुसार १६६ सदस्य फेडरेशन, की ओर से लगभग ७,९५,००० दल तथा १९ मिलियन खिलाड़ी हैं ।

मैदान का परिचय : हैंडबॉल ४० मीटर लम्बे ओर २० मीटर चौड़े आयताकार मैदान में खेला जाता है । मैदान के दोनों छोर के मध्य भाग में एक एक गोल कीरचना की जाती है । इस गोल के चारों ओर (चित्र के अनुरूप) अर्धवृत्ताकार रेखाएँ होती हैं । ये रेखाएँ गोल से ६ मीटर की दूरी पर खींची जाती हैं । इसी प्रकार गोल से ९ मीटर की दूरी पर अर्धवृत्ताकार कटी रेखाएँ भी खींची जाती हैं । इनसे अलग गोलकीपर की रेखाएँ, ७ मीटर की रेखाएँ, मध्य रेखा खिलाड़ियों को बदलने की रेखा होती है । गोल स्तम्भों के बीच की गोल रेखाओं की चौड़ाई ८ से.मी. होती है । शेष अन्य रेखाएँ ५ से.मी. चौड़ी होनी चाहिए ।



चित्र ४.१- हैंड बाल मैदान का चित्र

उपकरण : हैंड बाल में प्रयुक्त गेंद फुटबॉल से छोटी होती है। तथा एक हाथ से सरलता से पकड़ी जा सकती है। इन गेंदों पर ३२ पट्टियों को देखा जा सकता है। पुरुष तथा महिलाओं के लिए अलग - अलग तौल को गेंदों का उपयोग होता है। इसका विवरण निम्नलिखित है।

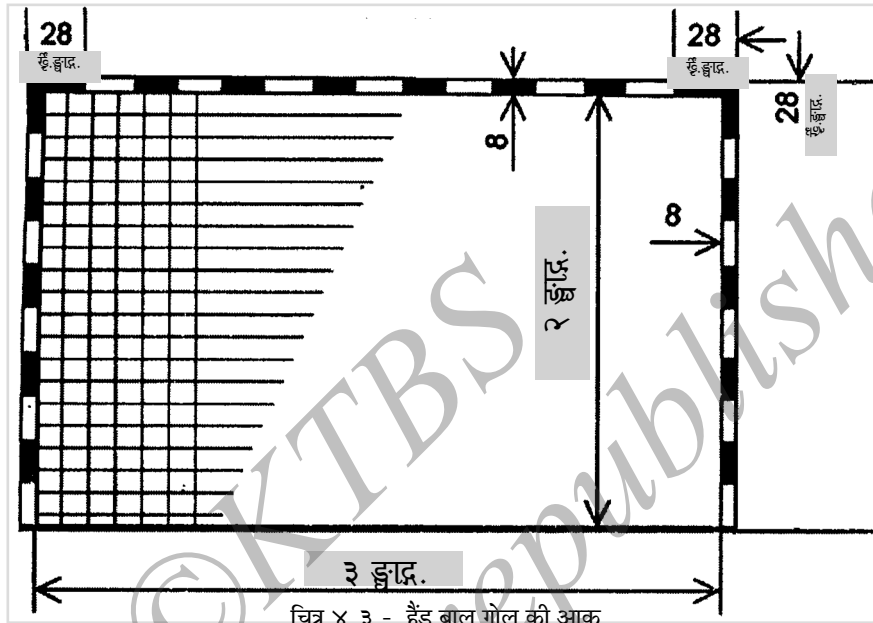


इतलि ३.२ हैंडबॉल

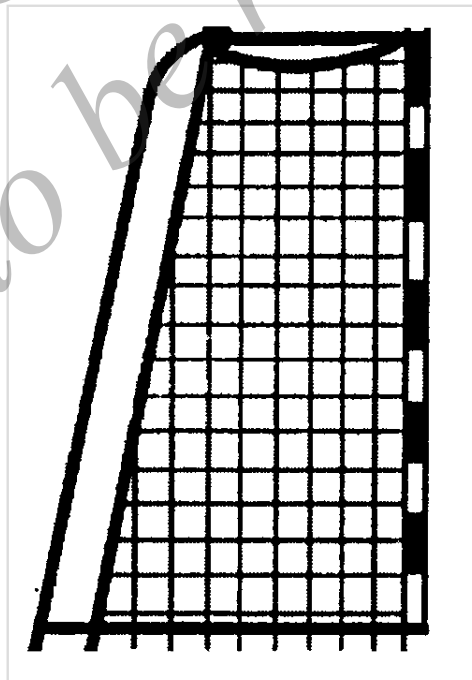
	पुरुष तथा १६ वर्ष से अधिक आयु के युवकों के लिए	महिलाओं १४ वर्ष से अधिक युवतियों तथा १२ से १६ वर्षीय बालरों के लिए	हैंडबॉल ८ से १४ वर्षीय बालिकों तथा ८ से १२ वर्षीय बालकों के लिए
परिधि तथा	५८-६० से.मी	५४-५६ से.मी	५०-५२ से.मी
तौल	४२५-४७५ ग्राम	३२५-३७५ ग्राम	२९०-३३० ग्राम
आकार संख्या	३	२	१

गोल:

गोल ३ मीटर चौड़ा तथा २ मीटर ऊँचाई पर मैदान के दोनों छोर के मध्य भाग में रचे जाते हैं। इसके मध्य भाग की पट्टी की चौड़ाई ८ से.मी. होती है। तथा इसके लिए अलग - अलग रंगों का लेपन होना चाहिए। गोल के जाल (नेट) को चित्रानुसार लगाया जाता है।



चित्र ४.३ - हैड बाल गोल की आकृ



चित्र ४.४ - हैंडबॉल गोल की आकृति

सामान्य नियम : हैंडबॉल खेल मैदान में ६ खिलाड़ी तथा एक गोल रक्षक वाले दो दलों के बीच खेला जाता है। खेल का मुख्य उद्देश्य सामने के दल की रक्षा करने वाले गोल के मध्य गेंद फेंकना तथा अपने गोल को सामने के दल के आक्रमण से रक्षा (बचाना) करना होता है। एक नियमबद्ध प्रतियोगिता को अवधि ३० मिनट + १० मिनट विराम ३० मिनट होती है। १२ से १६ वर्ष के आयुवर्ग के लिए यह अवधि २५ मिनट + १० मिनट विराम + १५ मिनट होती है। अवधि के अंत में संमान अंक होने पर ५ मिनट के विराम के बाद ५ मिनट + १ मिनट + ५ मिनट की अवधि का खेल पुनः खिलाया जाता है। यदि तब भी समान अंक मिले तो पुनः एक बार ५ मिनट + १ मिनट + ५ मिनट का अतिरिक्त खेल खिलाया जाता है। इसमें भी यदि समान अंक मिले तो प्रतियोगियों के अनुकूल दल को विजयी घोषित किया जाता है। वियमित अवधि के मध्य में एक मिनट के विराम की अनुमति प्रत्येक दल को होती है। थ्रो अप के द्वारा खेल का प्रारंभ होता है। किस दल द्वारा यह निर्वाह किया जाए इसके लिए सिक्का उछाला जाता है और निर्णय किया जाता है। खेल के समय दुर्घटना दल में विराम तथा निर्णायक की सूचनाएँ के अतिरिक्त थ्रो अप के बाद खेल लगातार चलता है। कोई भी दल सामने के दल के गोल में गेंद का सही स्थान पर फेंके तो वह दल एक अंक प्राप्त करता है।

गोल से ६ मीटर की दूरी पर अर्धवृत्ताकार रूप में रेखायुक्त क्षेत्र को गोल क्षेत्र कहते हैं। रक्षा कुशलता में सामने के दल के खिलाड़ियों के साथ परस्पर स्पर्श का अवसर दिए जाने पर भी हाथ-पैरों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। सामने के दल के खिलाड़ियों को धकेलना, पकड़ना, अथवा उन्हें किसी भी प्रकार से चोट पहुंचाना निषेधित है। तीव्र बेरुखी (कठोरता) संखेलने वाले खिलाड़ी को २ मिनट का निष्कासन दिया जाता है।

आक्रमण के समय गेंद का एक से दूसरे व्यक्ति (खिलाड़ी) की ओर स्थानांतरित किया जाता है। गेंद पाने पर ड्रिबल करने से पूर्व ओर ड्रिबल करने के बाद गेंद पकड़कर तीन मात्र रख जाता है। गेंद को पकड़े के रखने के लिए केवल ३ सेकेण्ड मात्र का समय होता है। आक्रमण करने वाले खिलाड़ी रक्षा की दीवार के ऊपरी भाग से या मध्य भाग से अंक प्राप्त करने का प्रयत्न कर सकता है।

प्रत्येक गोल के बाद जिस दल पर गोल मारा गया है उस दल के खिलाड़ियों से खेल पुनः प्रारम्भ होता है। (थ्रो अप) उस दल के खिलाड़ी मध्य रेखा से निर्णायक की आज्ञा के बाद खेल का पुनः प्रारंभ करते हैं। इस अवसर पर खेल प्रारंभ करनेवाले दल के सभी सदस्य मध्य रेखा के पीछे अथवा अपने

रक्षा मैदान में होते चाहिए

रक्षा दल के गोल रक्षक के अतिरिक्त शेष खिलाड़ी गोल क्षेत्र के अन्दर प्रवेश नहीं कर सकते । परन्तु गेंद जब हवा में हो तब उसे पकड़ने या छूने का प्रयत्न कर सकते हैं । रक्षक (गोली) खिलाड़ी यदि आक्रमणकारी खिलाड़ी को अंक प्राप्त करने में अड़चन डाले तब आक्रमणकारी दल को अंक प्राप्त करने के लिए सीधे पेनाल्टी द्वारा मौका दिया जाता है । इस समय केवल एक आक्रमणकारी ७ मीटर की रेखा के पीछे ओर रक्षा) दल गोल रक्षक होता है । अन्य अवसर पर किसी भी दल का खिलाड़ी कठोरता से खेल का प्रदर्शन करे तो सामने के दल को गेंद खेलने का मुक्त अवसर फ्री थ्रो दिया जाता है । ऐसी कठोरता से लगातार खेलने पर या बढ़ाने पर सामने के दल को दंड भी उसके अनुरूप बढ़ाया जाता है । इसमें पीला कार्ड - २ मिनट का निष्कासन या लाल कार्ड देकर (संजा) दंड निर्धारित किया जाता है । ऐसे ही विविध अवसर पर दंड देने के लिए IHF के नियमों का पालन किया जाना चाहिए । दल के प्रशिक्षक भी ऐसे दंड के अधिकारी हो सकते हैं ।

क्रिया कलाप :

२०१२ के लंदन ओलंपिक्स खेल के परिणाम को संग्रह करें।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों की पूर्ति उचित शब्दों से कीजिए -

१. हैंडबॉल प्रतियोगिता _____ द्वारा प्रारंभ की जाती है ।
२. पेनाल्टी _____ मीटर की दूरी की रेखा से दिया जाता है ।
३. गोल रेखा की चौड़ाई _____ से.मी. होती है ।
४. IHF का अर्थ है _____

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक या दो वाक्यों में लिखिए:

१. सर्वप्रथम हैंडबॉल के लिखित नियम को कब तथा किसने प्रकाशित किया ।
२. आधुनिक हैंडबॉल के नियमों की रचना किसने की ?
३. अंतर्राष्ट्रीय अमेचूर हैंडबॉल फेडरेशन की स्थापना कब हुई ?

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर तीन या चार वाक्यों में लिखिए :

१. ओलंपिक खेल प्रतियोगिता में हैंडबॉल को किस प्रकार शामिल किया गया ?

२. विश्व हैंडबॉल प्रतियोगिता संगठन के बारे में टिप्पणी लिखिए ।
३. हैंडबॉल की गेंद के बारे में टिप्पणी लिखिए ।
४. हैंडबॉल खेलते समय दंड के विधान का क्या क्रम है ।

IV. अ और आ स्वम्यों का सही मिलान कीजिए -

अ	आ
१. मैदान के रेखाओं की चौड़ाई	१९७२
२. IHF की स्थापना	५ से.मी.
३. गोल पट्टियों की चौड़ाई	१९४६
४. ओलम्पिक खेलों में हैंडबॉल	८ से.मी.

V. क्रिया कलाप:

१. हैंडबॉल खेलों में प्रयोग किए जानेवाले वस्त्रों का चित्र संग्रह कीजिए ।
२. हैंडबॉल का नमूने के रूप में खेले जाने के बारे में जानकारी संग्रह करके लिखिए ।



अध्याय - ५

बास्केट बॉल

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त करेंगे :

- ❁ बास्केट बॉल का इतिहास तथा विकास ।
- ❁ बास्केट बॉल खेल का मैदान और उसकी नाप ।
- ❁ बास्केट बॉल में प्रयुक्त उपकरण ।
- ❁ बास्केट बॉल के नियम ।

प्रस्तावना : बास्केट बॉल अंतरंग तथा बहिरंग दोनों क्षेत्रों में खेला जा सकता है। यह खेल हर कोई खेल सकता है। इस खेल को प्रतिस्पर्धा के लिए ही नहीं मनोरंजन के लिए भी खेला जाता है। प्रतियोगिता के लिए खेले जाने पर नियमबद्ध रूप से निर्दिष्ट मैदान में खेलना अनिवार्य है। अन्यथा उचित बदलाव/परिवर्तन के साथ इस खेल को खेला जा सकता है।

५.५ खिलाड़ियों वाले दो दलों के बीच आयताकार मैदान में यह खेल खेला जाता है। निर्दिष्ट नियमों के पालन के साथ हवा (दार) भरे गेंद को समानान्तर जमीन से ३.०५ मीटर ऊँचाई पर जालयुक्त रिंग (गोले) के अन्दर फेंकना इस खेल का उद्देश्य होता है। शूटिंग, पासिंग, ड्रिब्लिंग तथा रिबाउन्डिंग तकनीक को आक्रमणकारी तथा रक्षणात्मक तरीके को अपनाकर अत्यधिक अंक प्राप्त करना दल की इच्छा होती है।

इतिहास : इस खेल का आविष्कार अमेरिका के स्पिंग फील्ड के Y.M.C.A प्रशिक्षण विद्यालय के शिक्षक डॉ.जेम्स पेसिथने सन् १८९१ दिसम्बर में किया। इस प्रशिक्षण विद्यालय के शारीरिक शिक्षा विभागा के निर्देशक डॉ.लूथर गल्लिक के निर्देशन की प्रतिक्रिया स्वरूप इस खेल (बास्केट बॉल) की रचना हुई। कडाके की सर्दी में फुटबॉल खेल जैसा अंतरंग खेल रच कर प्रशिक्षण विद्यालय के विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता को बनाये रखना उनका उद्देश्य था।

चार दीवारयुक्त व्यायाम शाला को ध्यान में रखकर डॉ पेसिथ ने बास्केट बॉल खेल के मूलभूत नियमों को लिखा। इसके अनुसार दीवार से १० फुट ऊँचाई पर आडू (पीच) सं भरे टोकरे को तली सहित दीवार में कील ठोककर बैठाया गया। थोड़े समय बाद सन् १९०६ में परिवर्तन के तौर पर

टोकरी की बजाय पिछले भाग में एक लकड़ी के तख्ते को (बैक बोर्ड) जोड़कर इसमें लोटे (हूपसी) को लगाया गया। इससे प्रत्येक बार टोकरे में गेंद को डालकर अंक प्राप्त करने पर इसे बाहर निकालने का कार्य रद्द हुआ। कालक्रमानुसार कई परिवर्तन होते गये और अब वर्तमान में प्रयुक्त रिंग और जाल के प्रयोग द्वारा आसानी (सरलता पूर्वक) से गेंद इसमें आ जाती है ऐसी व्यवस्था की गई है। प्रारंभ में अंक प्राप्त करने के लिए एक फुटबॉल का प्रयोग किया जाता था। परन्तु सन् १९५० में वर्तमान में प्रयुक्त नारंगी रंग के गेंद का आविष्कार हुआ जो सभी खिलाड़ियों को स्पष्ट दिखाई देता है। अत्यन्त अधिक अंक प्राप्त करनेवाला दल विजयी घोषित किया जाता है।

पेसिथ ने स्वयं के आविष्कार पर ख्याति पाने के बारे में पहले सन्देह व्यक्त किया। और इस खेल को बास्केट बॉल नाम दिया। सर्वप्रथम अधिकृत रूप से प्रतियोगिता सन् १८९२ में Y.M.C.A के व्यायाम शाला में खेली गयी। ९ खिलाड़ियों के दो दलों के मध्य उन दिनों के नियमों के अनुसार खेली गई प्रतियोगिता १-० अंक के साथ समाप्त हुयी। अंक प्राप्त करने के लिए २५ फुट दूर से गेंद को टोकरे में डालना होता था। उन दिनों खेल का मैदान वर्तमान खेल का मैदान का आधा मात्र था।

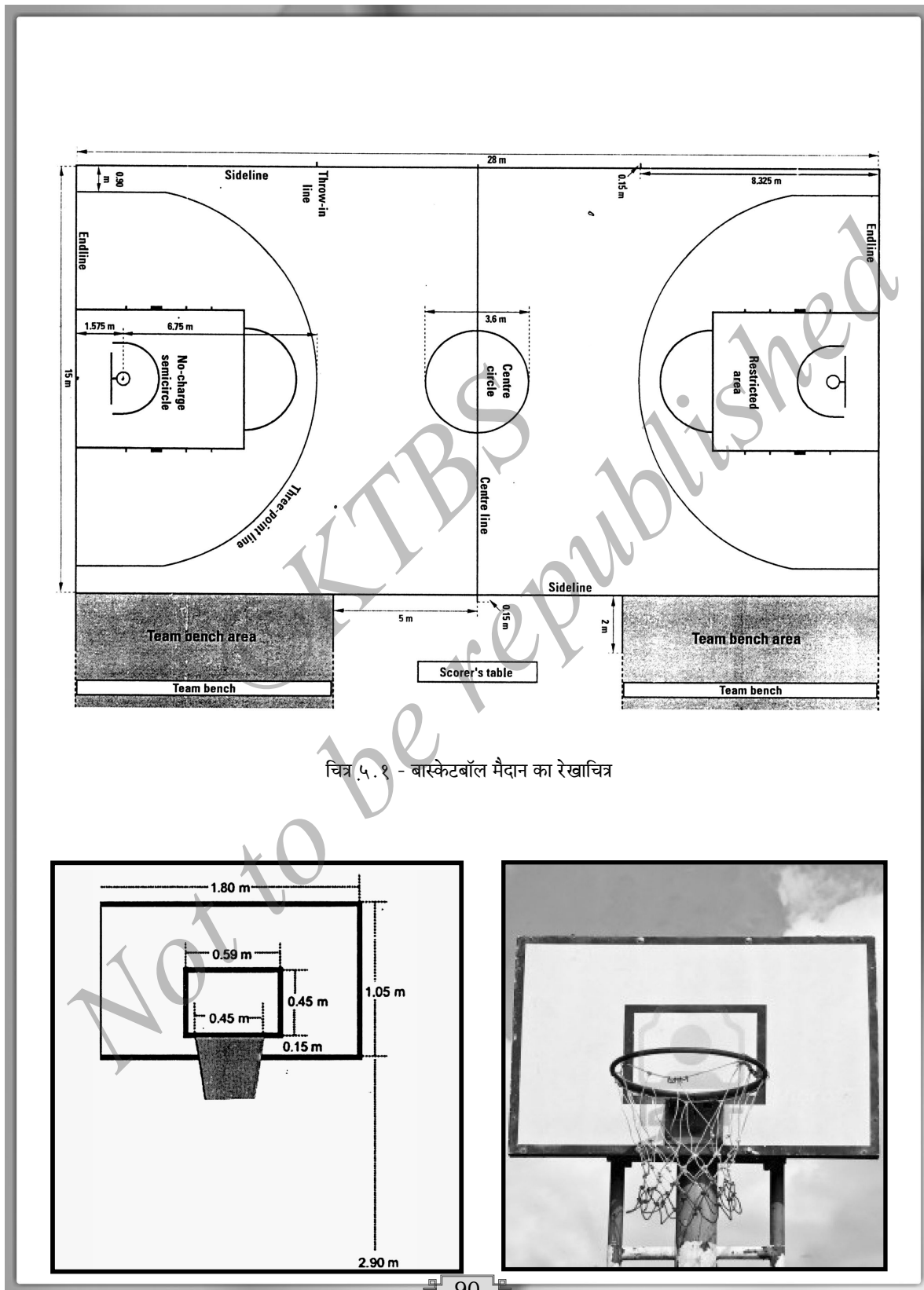
सन् १९३८ में प्रथम बार अमेरिका के नियंत्रित महाविद्यालयों के राष्ट्रीय स्वर की प्रतियोगिता का प्रारंभ हुआ। उन दिनों नेशनल कॉलेजिएट एथलीट्स एसोसिएशन (NCAA) की प्रतियोगिताएँ प्रारंभ हुयीं। सन् १९४६ में यह खेल अति प्रमुख वृत्ति के लिए संगठित नेशनल (राष्ट्रीय) बास्केटबॉल एसोसिएशन (NBA) अमेरिका में स्थापित किया गया। सन् १९३६ में बास्केटबॉल ओलम्पिक खेलों में शामिल किया गया।

मैदान का परिचय : फिबा (FIBA) संगठन के अनुसार नियमबद्ध बास्केटबॉल खेल का मैदान (चित्र में दिखाए गए) आयताकार होना चाहिए। मैदान की प्रमुख रेखाओं के नाम चित्र में दिए गए हैं।

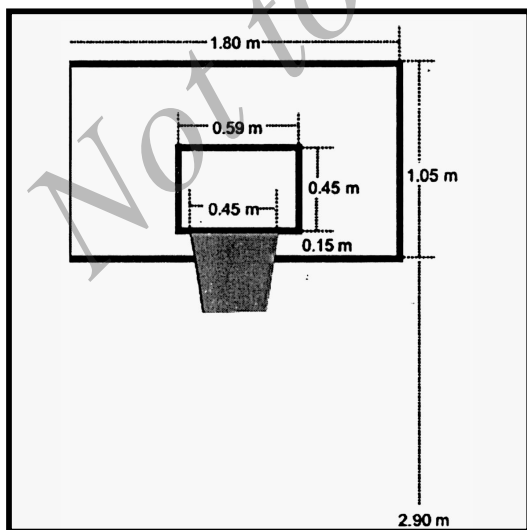
बास्केटबॉल के मैदान की सभी रेखाएँ ५ से.मी. चौड़ी होनी चाहिए। मैदान के दोनों छोर पर रिंग तथा जालयुक्त पिछले भाग में लकड़ी के तख्ते को अंतिम रेखा से १.२० मीटर भीतर की ओर लगाया जाना चाहिए। भूमि से ३.०५ मीटर की ऊँचाई पर रिंग होना चाहिए। पेछले भाग का तख्ते ओर टोकरे (बास्केट) का विवरण चित्र में दिया गया है।

क्रिया कलाप :

बास्केट बॉल खेल के नियमों की सूची तैयारकर कक्षा में प्रदर्शित करें।



चित्र ५.१ - बास्केटबॉल मैदान का रेखाचित्र



चित्र ५.२ - पिछले भाग के तखते ओरे टोकरे (बास्केट) का चित्र

सामग्रियों का परिचय : इस खेल में चमड़े अथवा रबड़ से निर्मित -गोलाकार गेंद का प्रयोग होता है। गेंद के भीतर हवा का दबाव जाँचने के लिए गेंद को लगभग १.८० मीटर की ऊँचाई से गिराने पर गेंद का निचला भाग १.२० मीटर से १.४० मीटर ऊँचाई तक टिप्पा खाए। सह सही दबाव होगा। गेंद की नाप पुरुषों तथा महिलाओं के लिए अलग अलग होगी। ये इस प्रकार है -



चित्र ४.३ - बास्केट बॉल

पुरुष		महिलाएँ	
परिधि	तौल	परिधि	तौल
७४.९ से ७८ से.मी	५६७ ग्राम से ६५० ग्राम	७२.४ से ७३.७ से.मी	५१० ग्राम से ५६७ ग्राम

पिछले भाग का तखता १.०५ मीटर लम्बा ओर १.८० चौड़ा होता है। यह पारदर्शक वस्तु से निर्मित होना चाहिए। अन्यथा इस पर सफेद रंग का लेप किया जाना चाहिए। इस पर खिंची रेखाएँ स्पष्ट होनी चाहिए। दिखाई देनी चाहिए। इस तखते के भीतरी आयताकार भाग ४५ से.मी. लंबा तथा ५९ से.मी चौड़ा होना चाहिए। सभी रेखाएँ ५ से.मी. चौड़ी होती हैं। अन्य सामग्रियों में मुख्य रूप से घड़ियाँ, गल्वियों को दर्शाने वाले फलक, बाणाकार संकेत तथा अंक सूची (तालिका) की आवश्यकता होती है।

सामान्य नियम : बास्केट बॉल ५-५ खिलाड़ियों के दो दलों के मध्य खेला जाता है। खिलाड़ियों को बदलने के लिए किसी प्रकार का बंधन नहोने पर भी तात्कालिक रूप से जब खेल स्थगित होता है उस समय बदलाव (परिवर्तन) किया जाता चाहिए। ७ अन्य खिलाड़ियों को प्रत्येक दल में होना चाहिए। गेंद को सामने के दल के टोकरे (बास्केट) में फेंकना (डालना) चाहिए। (लोहे के रिंग ओर जाल से निर्मित बास्केट) ओर उसी समय विपरीत पक्षा के खिलाड़ियों को बास्केट में गेंद न फेंकने की तरह रक्षा करनी चाहिए। यही बास्केट बाल खेल का उद्देश्य है। खिलाड़ी अपने दल को अंक दिलाने के लिए विरुद्ध पक्ष के क्षेत्र में बास्केट तथा मैदान के आर्ध भाग अगले हिस्से के मैदान में होते हैं। अपने दल को अंक दिलाने के लिए अपने मैदान क्षेत्र में बास्केट की रक्षा करते हुए मैदान के पिछले आधे मैदान में खिलाड़ी होते हैं।

गेंद को आगे की ओर चलाते हुए खिलाड़ियों द्वारा उसे पास करना होता है। अन्यथा एक हाथ से

गेंद को जमीन पर टिप्पा खिलाते हुए बास्केट तक जाना होता है। इस खेल को मूल कुशलता पैरों की क्रिया, गेंद पकड़ना, गेंद को टिप्पा खिलाना, शूट करना, पास देना रिबाउन्डिंग, गेंद रहित चलना तथा गेंद सहित चलना खिलाडियों में होना आवश्यक है।

बास्केट बॉल के कुल ४० मिनटों को १०-१० मिनट को चार अवधियों में बाँटा जाता है। १५ मिनट का मध्य विराम होता है तथा अन्य मध्य अवधि के विराम के लिए २ मिनट का समय होता है। खेल अवधि के अंत में अंकों में समानता हूँगी, खेल ड्रा हो तब अन्य ५ मिनट खेल दिलाया जाता है और परिणाम निकालने में कठिनाई है। तब अन्य ५ मिनट का खेल परिणाम अने तक खिलाया जाता है। प्रतियोगिता के आधे समय (मध्य में) के बाद दोनों दल (पक्ष) अंक क्षेत्र की दिशा (मैदान) को परस्पर बदलते हैं।

प्रतियोगिता के प्रथम आधे (पूर्वाद्ध) समय में प्रत्येक दल को दो-दो मिनट का विराम, आवश्यकता पड़ने तथा माँगने पर दिया जाता है। उसी प्रकार द्वितीय आधे (उत्तराद्ध) समय में प्रत्येक दल को ऐसे तीन-तीन विशय दिए जाते हैं।

तीन अंक को रेखाओं के पीछे से गेंद फेंककर बास्केट में ठीक तरह से गेंद डालने पर तीन अंक दिए जाते हैं। शेष मैदान के भीतर से ठीक तरह से गेंद बास्केट में डालने पर दो अंक तथा फ्री थ्रो का सही उपयोग होने पर एक अंक दिए जाते हैं। नियमों का उल्लंघन होने पर तथा नियम तोड़ने पर खेल के समय (घड़ी) को रोका जाता है।

उल्लंघन/नियम तोड़ना : दोनों हाथों से एक ही समय में (एम्साथ) गेंद को टिप्पा खिलाना, गेंद को हाथ में पकड़े रहकर एक से अधिक कदम रखना, टिप्पा खिलाने के बाद गेंद को पकड़ना पुनः टिप्पा खिलाना गेंद को उद्देश्यपूर्वक पैरों से नियंत्रित करना, टिप्पाखिलाते समय गेंद को बीच भाग से नीचे (carry) पकड़ना ३ सेकेण्ड या उससे अधिक समय तक निर्बन्धित क्षेत्र में खड़े रहना, ५ सेकेण्ड का नियम उल्लंघन, ८ सेकेण्ड का नियम उल्लंघन तथा २४ सेकेण्ड का नियम उल्लंघन प्रमुख है।

गलत तरीके (व्यातिक्रम): इसमें विपक्षी दल के खिलाडियों को पकड़ना, धकेलना, आक्रमण चार्ज करना, विपक्षी दल के खिलाडी को मुँह के बल गिरने जैसा करता था आगे बढ़ने में रुफावट

पैदाकरना विपक्षी दल के चलने फिरने मे किसी भी प्रकार की अडचन डालना, अपने हाथों को अड़ाने या विपक्षी दल को खेल के प्रारंभ या अंत में अडचन पैदा करना ।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक अथवा दो वाक्यों में लिखिए -

१. बास्केट बॉल का मैदान _____ आकार का होता है ।
२. सन् _____ में बास्केट बॉल को ओलाम्पिक खेल प्रतियोगिता में शामिल किया गया ।
३. पुरुषों के बास्केट बॉल के लिए प्रयुक्त गेंद की परिधि _____ से _____ होनी चाहिए ।
४. बास्केट बॉल को कुल अवधि _____ मिनटों के चार भागों में विभक्त है ।
५. फ्री थ्रो के समय _____ अंक दिये जाते हैं ।

II. खाली जगहों में दिये गये उत्तरों में सही उत्तर चुनकर लिखिए -

१. बास्केट बाल खेल का आविष्कार करनेवाले _____
ए) डा लूथर गल्लिक बि) डा जेम नेस्पित सी) माम्स हेसर डी) कोनिग
२. बास्केट बाल खेल का खुल समय _____
ए) 30 बि) 40 सी) 60 डी) 35
३. माहिलावों के बास्केट बाल खेल में इस्तेमाल करनेवाली गेंद का वजन _____ ग्राम से ग्राम तक _____ होता है।
ए) 560 से 650 बि) 500 से 600 सी) 510 से 567 ग्राम
डी) 510 से 576 ग्राम

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक अथवा दो वाक्यों में लिखिए -

१. बास्केट बॉल खेल का आविष्कार किसने तथा कब किया ?

२. बास्केट बॉल खेल के लिए प्रारंभ में किस प्रकार के टोकरे का प्रयोग किया गया ?
३. पिछले भाग के तख्ते की माप लिखिए ?

IV. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर तीन या चार वाक्यों में लिखिए -

१. बास्केट बॉल खेल के आविष्कार के क्या कारण हैं ?
२. प्रथम अधिकृत बास्केट बॉल प्रतियोगिता के बारे में टिप्पणी लिखिए ?
३. बास्केट बॉल खेल के नियम उल्लंघन कौन कौन से हैं ?
४. बास्केट बॉल खेल के लिए आवश्यक खेल अधिकारियों के बारे में लिखिए ?

V. अ और आ स्वम्यों का सही मिलान कीजिए -

‘अ’	‘आ’
१. मैदान की नाप	अ. ५६७ से ६५० ग्राम
२. बास्केट के गोले (हूप्स) का (परिधि) व्यास	आ. १.८० × १.०५ मीटर
३. पुरुषों की गेंद की तौल	इ. ४५ से.मी.
४. पिछले भाग के तख्ते की नाप	ई. ५१० ग्राम से ५६७ ग्राम
५. महिलाओं की गेंद की तौल	उ. २८ मीटर × १५ मीटर

V. क्रिया कलाप :

१. बास्केट बॉल खेल में देखे जाने वाले अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं का संक्षिप्त विवरण संग्रह कीजिए ।
२. बास्केट बॉल में निर्णायको द्वारा प्रयुक्त इशारो (संकेत) के बारे में समूह में चर्चा कीजिए कि कौन कौन से संकेत कब कब किए जाते हैं । अकी सूची बनाइए ।
३. बास्केट बॉल के मैदान का चित्र बनाइए ।



अध्याय - ६

बैडमिंटन

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त करेंगे :

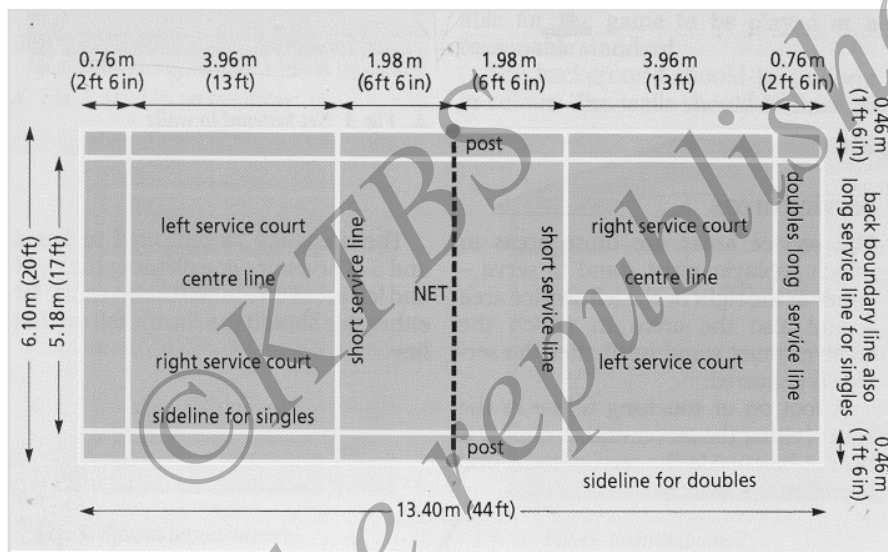
- ❁ बैडमिंटन खेल के विकास का इतिहास
- ❁ बैडमिंटन खेल का मैदान तथा नाप
- ❁ बैडमिंटन खेल में प्रयुक्त उपकरण
- ❁ बैडमिंटन खेल के नियम

प्रस्तावना : बैडमिंटन खेल प्राचीनकाल से ही चली आ रही है। आजकल यह खेल बहुत मशहूर हो गयी है। ये खेल केवल प्रतियोगिता के लिये ही नहीं बल्कि, सेहत बनाने के लिये और मनोरंजन के लिये भी खेला जाती है। यह सभी वर्गों के अभिरूची और उल्लास बनानेवाली क्रीड़ा है। बहुत कम जगह में कम सामग्रियों के साथ खेलनेवाली यह खेल को, बच्चों से बूढ़े लोग तक सब खेलते हैं।

१. प्रस्तावना : सन् १८७३ में इंग्लैण्ड के गौसेस्टर श्रेष्ठ, बोफोर्ट ड्यूक के गृह पर सम्मेलन का आयोजन किया गया था। वहाँ उपस्थित अतिथियों के मनोरंजन के लिए यह खेल प्रारंभ किया गया। ड्यूक के घर बैडमिंटन हाउस में यह खेले सर्वप्रथम खेले जाने के कारण इसे बैडमिंटन नाय दिया गया। सन् १८७० तक भारत में अंग्रेजी सेना के अधिकारियों ने इस खेल की पहचान कर ली थी। तब इस खेल को पूना कहा जाता था। सन् १८९३ में इंग्लैण्ड बैडमिंटन फेडरेशन की स्थापना हुयी। सन् १८९९ में आल इंग्लैण्ड चैम्पियनशिप प्रारंभ हुआ। इस चैम्पियनशिप को अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर श्रेष्ठ चैम्पियनशिप की मान्यता मिली है। अधिकृत रूप से बैडमिंटन सन् १९९२ में बार्सिलोना ओलम्पिक खेलों में स्थान प्राप्त हुआ।

२. मैदान का परिचय : बैडमिंटन में एकल (सिंगल्स), डबल्स, तथा मिश्र डबल्स प्रतियोगिताएँ आयोजित की जाती हैं। सिंगल्स (चित्र के अनुरूप) प्रतियोगिता के लिए बाहुच रेखा के अंदर का मैदान मात्र लागू होता है। डबल्स (दो खिलाड़ी) में सर्विस किया गया शटल मैदान के पिछले बॉक्स में नहीं गिरना चाहिए। किंतु एकल सिंगल्स में खेल के समय सर्विस किया गया शटल मैदान के पिछले बॉक्स में गिरे तो उसी सही माना जाता है। मैदान का समान वियाजन करने के लिए मध्य भाग में एक रेखा

होती है । (सर्विस रेखा से अंतिम रेखातक) इस प्रकार दायाँ - बायाँ मैदान पहचाना जाता है । चित्र के अनुसार दायाँ सर्विस क्षेत्र वायाँ सर्विस क्षेत्र, सर्विस रेखा, शार्ट सर्विस क्षेत्र, बाह्य रेखाएँ, अंतिम रेखाएँ, लॉग सर्विस क्षेत्र इसी प्रकार क्रमबद्धता होती है । मैदान के चारों कोनों पर बॉक्स देखे जा सकते हैं । सिंगल्स में या डबल्स में सर्विस की हुयी शटल कोनों के बॉक्स के अंदर गिरे तो उसे गलत घोषित किया जाता है । सिंगल्स में खेल होते समय कोनों के बॉक्स (रैली) में शटल गिरने पर गलत तथा डबल्स खेल मे रैली (कोनों पर) शटल गिरे तो सही घोषित किया जाता है ।



चित्र ६.१ - बैडमिंटन का मैदान

क्रियाकलाप :

आल इंग्लैण्ड चैम्पियन शिप में अब तक भारत की उपलब्धि के बारे में चर्चा कीजिए ।

मैदान की नाप: एक ही मैदान में सिंगल्स तथा डब्लस प्रतियोगिता खेली जाने पर भी इनकी नाप अलग अलग है ।

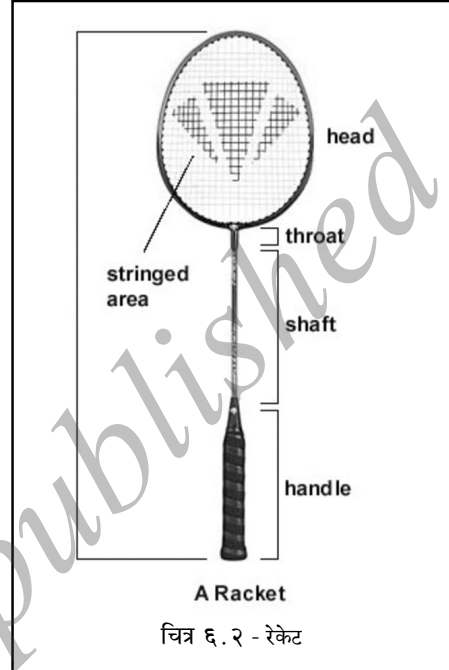
सिंगल्स	१३.४० मीटर (४४ फीट) लम्बाई ५.१८ मीटर (१७ फीट) चौड़ाई
डबल्स	१३.४० (४४ फीट) लम्बाई ६.१० मीटर (२० फीट) चौड़ाई

खम्बे से शार्ट सर्विस रेखा तक का अंतर : १.९८ मीटर) (६९.६९९), मैदान का पिछला बॉक्स ०.७६ मीटर (२९.६९९) मैदान के बगल का बॉक्स ०.४६ मीटर (१९.६९९)

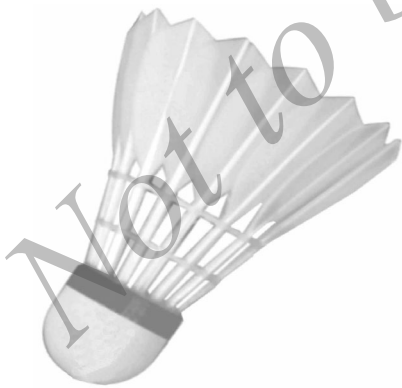
उपकरण :

१) रैकेट :

बैडमिंटन में प्रयुक्त रैकेट का सिरा अंडाकार होता है यह तारों से कसकर मजबूती से बुना गया होता है। रैकेट की कुल लम्बाई ६८ से.मी. होती है। रैकेट का सिरा २९ से.मी लम्बा इसके ऊपरी भाग की चौड़ाई २३ से.मी. होती है। शटल रैकेट का भार ८३ ग्राम से १०० ग्राम होना चाहिए। रैकेट स्टील अल्यूमीनियम सेरामिक (चिनीमिट्टि) बोरॉन के मिश्रण से बना होता है।



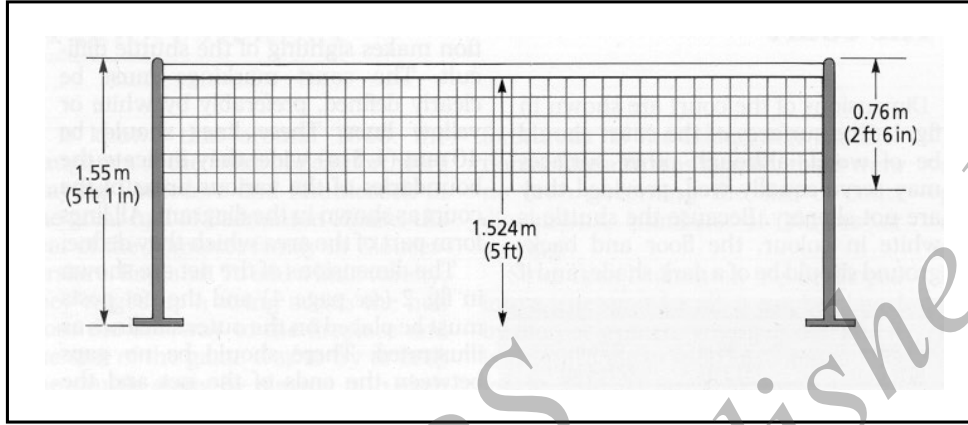
२) शटल :



चित्र ६.३ - शटल कौक

सामान्यतः कृत्रिम वस्तुओं से निर्मित शटल कुल १६ पंखों वाला होता है। पंखों की लम्बाई (ऊपरी) सिरों से दूसरे (निचले) सिरों तक ६२ मि. मीटर से ७० मि. मीटर होती है। तथा पंखों की ऊपरी परिधि (व्यास) ५८ मि. मीटर से ६८ मि. मीटर होती है। इसके अतिरिक्त बेस (आधार भाग) की परिधि २५ मि. मीटर से २८ मि. मीटर होती है। शटल की तौल ४.७४ ग्राम से ५.५० ग्राम होती है।

३) जाल (Net) :



चित्र ६.४ - जाल

जाल ६.१ मीटर लम्बा और ७६ से.मी. चौड़ा होता है। जाल की बुनाई का भाग १.५ मि. मीटर से २० मि. मीटर होना चाहिए। जाल का ऊपरी किनारा (टेप) सफेद रंग का तथा ७.५ से.मी. चौड़ा होना चाहिए। जाल के ऊपरी किनारे से जुड़ा उत्तम स्तर का धागा दोनों स्तम्भों पर कसकर बाँधा जाता है। इस प्रकार बाँधा गया जाल मैदान के मध्य भाग में जमीन से १.५२ मीटर ऊँचाई पर होता है। तथा स्तम्भों के पास जाल जमीन से १.५५ मीटर ऊँचाई पर होता है।

४) स्तम्भ :

मैदान के दोनो छोर की रेखाओं को छूते हुए बाह्य भाग में स्वम्भ लगाए जाते हैं। ये स्वम्भ १.५५ मीटर ऊँचे होते हैं।

५) सामान्य नियम :

बैडमिंटन प्रतियोगिता के प्रारंभ से पूर्व अधिकारियों द्वारा सिक्का उछालने या टॉस करके मैदान या सर्विस चुनने का मौका दिया जाता है। यह खेल सिंगल्स, डबल्स तथा मिश्र डबल्स में खेला जाता है, यह आप जानते हैं। अब खेल के कुछ सामान्य नियमों को समझेंगे।

- प्रतियोगिता ३ खेल (गेम) से युक्त है। २ खेल (गेम) जीतने वाला प्रतियोगिता का विजयी होता है।
- प्रत्येक खेल २१ अंकों के लिए खेला जाता है। दोनों दल २० अंकों को समान बनाने पर निरंतर (लगातार) २ अंक प्राप्त करना जरूरी होता है (गरिष्ठ सीमा - ३० अंक)
- विजयी दल को अगले खेल में सर्विस करने का मौका दिया जाना चाहिए।

- एक खेल (गेम) खतम होने पर दूसरे (अगले) खेल के लिए खिलाड़ियों को दल सहित अपना मैदान (परस्पर) बदलना चाहिए ।
 - निर्धारित तीसरे खेल (डिसाइडिंग गेम) के समय ११ अंक के लिए दलों को पाली (मैदान) बदलना चाहिए ।
 - २९ ऑल होने के बाद ३० अंक जो दल पहले पहुँचता है। वह दल विजयी घोषित होता है ।
 - प्रत्येक खेलमें १ मीनट का विश्राम (विराम) लिया जा सकता है (पहले ११ अंक होने पर उन्हे विश्राम का समय दिया जाता है) तथा एक खेल (गेम) ओर दूसरे इसरे (दल को) खेल (गेम) के बीच २ मिनट का विश्राम का समय होता है ।
 - प्रतियोगिता जब (चल) होरही हो तब अनुमति के बिना मैदान से कोई भी जानहीं सकता । (विश्राम के समय को छोडकर)
 - सर्विस करने वाला खिलाडी तथा रिसीव करने वाला विपक्षी दल का खिलाडी आमने सामने न खडे होकर उन्हें विकर्णवत् (डायग्नल) खडे होना चाहिए ।
 - सर्विस करने वाले को अंक यदि समान (सम अंक) (नहहल्सी) हे । तो मैदान के दोंयें भाग से तथा अंक यदि विषय है । तो मैदान के बाँयें भाग से सर्विस किया जाना चाहिए ।
 - सर्विस करते समय शटल को हाथ से छोडने के बाद रैकेट से मारना चाहिए ।
- ६) निम्नलिखित संदर्भों मे गलतियों को गणना होती है :
- रैली अथवा सर्विस करते समय शटल को एक ही बार में न मारा गया हो ।
 - शटल मैदान से बाहर गिरा हो ।
 - सर्विस किया गया शटल विकर्णवत् मैदान में न गया (गिरा) हो ।
 - सेरामिक (चीनीमिट्टी), बोरॉन के मिक्षण से बना होता है ।
 - सर्विस रेखा को स्पर्श किया गया हो ।
 - शार्ट सर्विस स्थान सें सर्विस किया गया शटल गिरा हो ।
 - पहले पहुँचता है ।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों की पूर्ति उचित शब्दों से कीजिए -

१. रैकेट का अधिकतम भार _____ होता है ।
२. बैडमिंटन खेल में प्रयुक्त स्वम्यों की ऊँचाई _____ होती है ।
३. एक खेल (गेम) में _____ अंक होते हैं ।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक एक वाक्य में लिखिए -

१. बैडमिंटन नाम कैसे पडा ?
२. शटल में कुल कितने पंख होते है ?
३. खिलाडी का अंक यदि सम है तो मैदान के किस भाग से सर्विस किया जाना चाहिए ।
४. बैडमिंटन में प्रयुक्त दो उपकरणों के नाम लिखिए ।

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो - तीन वाक्यों में लिखिए -

१. बैडमिंटन खेल का संक्षिप्त इतिहास लिखिए ।
२. बैडमिंटन के मैदान का चित्र बनाकर नाप को नामांकित कीजिए ।
३. बैडमिंटन खेल के किन्हीं २ नियमों को लिखिए ।
४. जाल का विवरण दीजिए ।

IV. क्रिया कलाप

१. बैडमिंटन खेल में प्रयुक्त उपकरणों के चित्रों का संग्रह कीजिए ।
२. आपके विद्यालय में अब तक के बैडमिंटन खेल में भाग लेने वाले खिलाडियों के साथ उनके अनुभव को जानें ।



कसरती खेल (अथलेटिक्स)

अध्याय - ७

मध्यम तथा लम्बी दौड़

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त होगी :

- ❁ मध्यम तथा लम्बी दौड़ का परिचय
- ❁ मध्यम तथा लम्बी दौड़ प्रतियोगिता के प्रारंभ तथा अंत की जानकारी ।
- ❁ प्रतियोगिता के नियम ।
- ❁ मध्यम तथा दूर (लम्बी) दौड़ का अंतर्राष्ट्रीय तथा राष्ट्रीय की कीर्तमान (विवरण)

प्रस्तावना : दौड़ में मध्यम तथा लम्बी दौड़ अधिक महत्वपूर्ण है । इस प्रतियोगिता में अधिक कष्ट - सहिष्णुता की आवश्यकता है ।

- १) मध्यम दूरी की दौड़ प्रतियोगिता : ८०० मीटर, १५०० मीटर, ३००० मीटर दौड़ प्रतियोगिताएँ मध्यम दूरी दौड़ की प्रतियोगिता कहलाती है ।
- २) लम्बी दौड़ प्रतियोगिता : ५००० मीटर, ६०,००० मीटर, पहाड़ी स्थलों की दौड़, अर्ध मैराथन दौड़ (२१,०९८ मीटर) मैराथन (४२.१९५ कि.मी) दौड़ प्रतियोगिताओं को लम्बी दौड़ प्रतियोगिता कहते हैं ।

प्रतियोगिता का प्रारंभ :

सामान्य रूप से ऊपर लिखित सभी प्रतियोगिताओं को समूह में किया जाता है । क्योंकि ऐसी प्रतियोगिता में प्रतिस्पर्धियों की संख्या कतारों से अधिक होता है । और स्पर्धा में भाग लेने वाले अपनी कतार में ही भागने का नियम अन्वय नहीं होता सामूहिक प्रतियोगिताओं में ट्रैक (पथ/पटरी) पर आड़ी (वक्र) रेखाएँ बनायी जाती हैं । यह विकर्णवत् (डायग्नल एक्सिस) अक्ष कहलाता है । शेष अंतिम भाग में सीधी रेखाएँ खींची जाती हैं ।

प्रतियोगिता के नियम :

१. सभी प्रतियोगिताएँ समूह में दौड़ाकर को जाती हैं ।
२. प्रतियोगिता के समय पट्टी (ट्रैक) पर प्रतियोगियों की संख्या अधिक होने पर होटस (प्रारंभिक दौड़) का आयोजन होता है । प्रत्येक हीटस से चुने गए प्रतियोगियों को अंतिम दौड़ के लिए योग्य माना जाता है ।

३. प्रतियोगिताओं की संख्या १२ से अधिक होनेपर २ समूह बनाकर साथ - साथ दोनों हीटस का प्रारंभ किया जाता है ।

प्रतियोगिता का प्रारंभ :

४०० मीटर से अधिक दूरी की प्रतियोगिता में स्पर्धा शुरू करने वाला व्यक्ति लम्बी दूरी की दौड़ का प्रारंभ करते समय वह आजार्थ शब्द ऑन युवर मार्क तथा सभी प्रतियोगियों के स्थिर होने के बाद बन्दूक से हवा में गोली चलाता है अथवा आज्ञा द्वारा प्रतियोगिता प्रारंभ करता है । इस प्रतियोगिता में सेट (दल/वर्ग) आज्ञा नहीं होती ।

‘ऑन युवर मार्क’ स्थिति में होने पर प्रतियोगियों द्वारा प्रारंभ की रेखा अथवा उसके आगे के भाग / जमीन को हाथ से या पैर से स्पर्श नहीं किया जाना चाहिए ।

दौर / पाली / परिक्रमा का गणनाकार :

१५०० मीटर से अधिक दूरी की दौड़ प्रतियोगिता का आयोजन करते समय निर्णायक कई संख्या के दौड़ को गणना करने वाले को नियुक्त किया जाता है । इन्हें दौर गणना करने के लिए विवरण का नमूना उपलब्ध कराया जाता है । दौर के गणनाकार के अनुरूप एक दौर गणनाकार को अधिकतम ४ प्रतियोगियों की गणना करने की सूचना दी जाती है । ये उन्हें सूचित प्रतियोगियों द्वारा पूर्ण किए गए दौर का विवरण प्राप्त करते हैं ।

प्रतियोगिता की समाप्ति :

दौड़ प्रतियोगिता का परिणाम अंतिम निर्णायक घोषित करते हैं । अंतिम निर्णायक पट्टी /ट्रैक के भीतरी भाग में अंतिम रेखा के समानान्तर पट्टी की पहली कतार /पंक्ति या अंतिम भाग से लगभग ५ मीटर की दूरी पर फिनिशिंग स्टैंड पर बैठकर कार्यनिर्वहण करता है । सभी निर्णायक पट्टी के एक भाग में ही कार्य निर्वहण करते हैं तथा प्रतियोगी के अंतिम चरण को देखकर निर्णय लेते हैं ।

प्रतियोगी द्वारा अंतिम रेखा के भीतरी भाग में अपने धड़ भाग (Torso) को प्रवेशा करने के क्रम से उन्हें स्थान प्रदान किया जाता है । लम्बी दूरी की दौड़ में संभवकीय गलटियों की सूची बनाइए ।

क्रियाकलाप :

लंबी दौड़ों की खेलों में घटनेवाली गलतियों की सूची तयार कीजिये

पुरुष विभाग के राज्य, राष्ट्र तथा अंतर्राष्ट्रीयओ का विवरण :

		अंतर्राष्ट्रीय	राष्ट्रीय	राज्य
मध्यम दौड़	८०० मी	डेविड लेकुटा - कीन्या १:४१.०१	श्री राम सिंह १:४५.७७	दामोदर गौडा १:५०.४०
	१,५०० मी	हिचाम एल.ए. गूरोज - मारक्का ३:४३.१३	बहादुर प्रसाद ३:३८.००	सत्यनारायण ३:५०.१०
	३,००० मी	डेनियल कोमेन कीन्या ७:२०.६७	सुरेन्द्र सिंह ७:५०.३१	अरुण। डिसूजा ९:११.७
दीर्घ अंतर वाले दौड़	५,००० मी	केनेनिस वे केल - इथियोपिया १२:३७.३५	बहादुर प्रसाद १३:२९.७०	के.एम. सुरेश १४:०७.००
	१०,००० मी	केनेनिस वेकेल २६:१७.५३ (२००५)	सुरेन्द्र सिंह २८:०२.८९ (२००८)	के.एम. सुरेश ३०:०१.०० (१९८६)
	अर्ध मैराथन	जेर्सिने वडिसे - इरिट्रिया ५८:२३.००	दोप चंद १:०४.००	-
	मैराथन	जोफ्रीमुताय कीन्या २:०३.०२	शिवनाथ सिंह २:१२.००	के.एम. सीताराम २:१५.१०

मे आँकडे दिनांक १४-९-२०१२ तक ही सीमित हैं ।

महिला विभाग के राज्य, राष्ट्र तथा अन्तर्राष्ट्रीय आंकड़ों का विवरण :

		अन्तर्राष्ट्रीय	राष्ट्रीय	राज्य
मध्यम दौड़	८०० मी	जर्मीला चेकोस्लोवाकिया १:५३.२८	टिटू लूका १:५९.१७	शंसा कुट्टी २:०४.१०
	१,५०० मी	क्यू यूनक्विया चीन ३:५०.४३	सुनीता रानी ४:०६.०३	रोसा कुट्टी ४:२८.८०
	३,००० मी	वांग जुंक्सिया चीन ८:०६.११	मूली चाको ९:०६.४२	-
लाम्बार्गि (दार्घा अंतर) की दौड़	५,००० मी	तिरुनेश दिबाबा इथियोपिया १४:११.१५	प्रीजाश्रीधरन १५:१५.८९	तिप्पव्वा सण्णाक्की १८:२७.२०
	१०,००० मी	वांग जुंक्सिया चीन २९:३१.७८	प्रीजा श्रीधरन ३१:५०.४७	तिप्पव्वा सण्णाक्की ३७:४५.७०
	अर्ध मैराथन	पौला राडक्लिफ ग्रेट ब्रिटेन १:०५.४०	कविता रौत १:१२.५०	-
	मैराथन	पौला राडक्लिफ ग्रेट ब्रिटेन २:१५.२५	बो. पी. ज्वेशा २:३४.४३	-

आंकड़ों का विवरण दिनांक १४.९.२०१२ तक सीमित है ।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक - एक वाक्य में लिखिए -

१. मध्यम दूरी की दौड़ कौन - कौन सी है ।
२. ऑन युवर मार्क स्थिति में खिलाडी कैसे रहना है ।
३. मध्यम ओर लम्बी दूरी की दौड़ को सामूहिक रूप से आयोजित किया जाता है । क्यों ।
४. पुरुष विभाग में राज्यस्तरीय पर रिकार्ड स्थापित करने मध्यम और दूर दौड़ वाले प्रतियोगियों के नाम लिखिए ।

II. क्रिया कलाप

१. मध्यम तथा लम्बी दूरी की दौड़ में अन्तर्राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिय धावकों के चित्र संग्रह कीजिए ।
२. राष्ट्रीय स्तर पर कीर्तिमान स्थापित करने वाले धावको के राज्य तथा उनके द्वारा अर्जित पुरस्कार / पदकों का पूर्ण विवरण संग्रह कीजिए
३. आपके विद्यालय में पांच वर्ष पूर्व से तालुक स्तर पर मध्यम तथा लम्बी दूरी वाले दौड़ में भाग लेने वाले प्रतियोगियों के नाम लिखिए ।



अध्याय - ७

ऊँची - कूद

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त होगी :

- ❁ ऊँची - कूद प्रतियोगिता के नियम ।
- ❁ ऊँची - कूद प्रतियोगिता में की जा सकने वाली गलतियाँ ।
- ❁ दस्तावेज
- ❁ ऊँची - कूद का राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर खिलडी

ऊँची - कूद के मूलभूत नियम :

१. ऊँची कूद का प्रतियोगीको एक पैर द्वारा देक ऑफ करना चाहिए ।
२. प्रत्येक निर्दिष्ट ऊँचाई पर तीन अवसर (प्रयास के) दिए जाएँगे ।
३. प्रारंभ से अंत तक बढ़ाए जाने वालो ऊँचाई के बारे में प्रतियोगियों को जानकारी हो । (सूचित करें ।)
४. निश्चित ऊँचाई को प्रतियोगियों द्वारा पार करने के बाद नियमबद्ध रूप से (आडी पट्टी की) ऊँचाई बढ़ाई जाए ।
५. इस प्रतियोगिता में प्रतियोगी को पास पाने का अवसर होता है ।
६. लगातार तीनों प्रयास में प्रतियोगी अदि ऊँचाई पार करने में विफल हो जाय तो वह प्रतियोगिता से बाहर है । जाता है ।
७. आडीपट्टी/ डंडेको शरीरके किसी भी भागके स्पर्शसे यदि डंडा गिरता है तब प्रतियोगीके प्रयासको विफल माना जाता है ।
८. प्रतियोगिता में प्रतियोगी निश्चित ऊँचाई से टेक ऑफ न लेकर अपरेस्ट (ऊपरी भाग) से आडी पट्टी को पार करे, लैंडिंग पिट को स्पर्श करे तो इस प्रयास को एक प्रयास के रूप में गणनीय होगा ।
९. कोई भी प्रतियोगी कूदने के बाद आडी पट्टी के नीचे से घुसकर नहीं आ सकता ।
१०. प्रतियोगिता के प्रारंभ होने पर कूदने का अभ्यास या दौडकर आनेका अभ्यास नहीं किया जा सकता ।

अतिक्रम : ऊँचीकूद के नियमो का अनुसरण नहीं करने पर वह अतिक्रम होगा

क्रियाकलाप :

ऊँची कूद में प्रयुक्त अन्य कौशलों के बारे में चर्चा कीजिए ।

ऊँची कूद में राष्ट्रीय तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रतियोगियों के आंकड़ों का विवरण :

विभाग	राष्ट्रीय स्तर	अंतर्राष्ट्रीय स्तर
पुरुष	हरीशंकर राय, २००४, २.२५ इंच।	क्जेवियर सोटो मेयर - क्यूबा, १९९३, २.४५ इंच।
महिलाएँ	बॉबी अलोशियास, २००४, १.९१ मीटर	स्टेफ्का कोस्प्याडिसोवा - बल्गेरिया, १९८७, २.०९ मीटर

आंकड़ों का विवरण दिनांक १४-९-२०१२ तक सीमित है ।

अभ्यास

I. इन प्रश्नों के उत्तर एक या दो वाक्यों में लिखिए :

१. ऊँची कूद के प्रतियोगी को एक कूद में भाग लेने के लिए कितने प्रयास दिए जाते हैं ?
२. जेवियर सोटो मेयर द्वारा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर ऊँची कूद में किस वर्ष की तीर्मान स्थापित किया गया ?
३. हरिशंकर राय के राष्ट्रीय स्तर पर आंकड़े तथा विवरण लिखिए ?
४. शरीर के किसी भी भाग का स्पर्श आडीपट्टी निचे गिर जाए तो उसे प्रयास को गणना कैसे की जाती है ?

II. निम्नलिखित अंशों में सही - गलत पहचानिए :

१. ऊँची - कूद को दोनों पैरों से साथ - साथ कूदा जा सकता है ।
२. प्रत्येक निर्दिष्ट ऊँचाई के लिए तीन प्रयास दिए जाते हैं ।
३. ऊँची कूद में प्रतियोगी द्वारा लगातार तीनों बार विफल होने पर प्रतियोगिता में बना रहता है ।
४. निश्चित ऊँचाई को प्रतियोगी द्वारा पार करने के बाद नियमबद्ध रूप से आडीपट्टी की ऊँचाई बढ़ाई जाती है ।

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर तीन - चार वाक्यों में लिखिए :

१. ऊँची कूद के व्यतिक्रम अथवा गलतियों की तालिका बनाइए ।
२. ऊँची कूद के सामान्य नियमों की सूची बनाइए ।
३. ऊँची कूद को राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय उपलब्धियों के बारे में बनाइए ।

IV. 'अ' तथा 'आ' स्तम्भों को सुमेलित कीजिए :

अ	आ
१. जेवियर सोटो मेयर	अ) २.०९ मीटर
२. बॉबी अलोशियास	आ) २.२५ मीटर
३. स्टेफ़ा कोस्प्या डिसोव्जु	इ) १.९१ मीटर
४. हरिशंकर राय	ई) २.४५ मीटर

V. क्रिया कलाप

१. ऊँची कूद का निर्वहण करने वाले राष्ट्रीय तथा अन्तर्राष्ट्रीय खिलाड़ियों / प्रतियोगियों का चित्र संग्रह कीजिए ।
२. अपने जिले में ऊँची कूद में भाग लेने वाले माध्यमिक विद्यालय (प्रायोगशाला) स्तर के विद्यार्थियों का विवरण शिक्षकों के मार्गदर्शन (की सहायता) द्वारा संग्रह कीजिए ।



योग

अभ्यास - ९

योगासन एवम् प्राणायाम

इस अध्याय के अन्तर्गत निम्नलिखित जानकारी प्राप्त होगी:

- ❁ योगासन तथा व्यायाम के बीच अन्तर ।
- ❁ प्राणायाम का अर्थ महत्व ।
- ❁ प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व की तैयारी ।

योगा तथा व्यायाम के बीच अन्तर :

योगा तथा व्यायाम एक सिक्के के दो पहलू है । हमारे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए योगा तथा व्यायाम करना अवश्यक है । योगा द्वारा आंतरिक संसाधनों को अभिव्यक्त करने में सहायता मिलती है तो व्यायाम शारीरिक सौष्ठव को सुदृढ़ता प्रदान कर शारीरिक क्षमता में वृद्धि करता है ।

क्रम संख्या	योगा	व्यायाम
१	योगासन बिना थके किया जाता है ।	व्यायाम बार बार प्रयास पूर्वक किया जाता है ।
२	योगासन में श्वासक्रिया के क्रम को महत्व दिया जाता है ।	श्वास क्रिया पर नियंत्रण को अधिक महत्व दिया जाता है ।

प्राणायाम सम्बन्धी कुछ शब्दों के अर्थ:

पूरक :	ऑक्सीजन (शुद्धवायु) युक्त हवा को अन्दर लेना (आत्मसात करना) (उच्छ्वास)
रेचक :	कार्बन-डाइ-आक्साइड युक्त (अयुद्ध वायु) वायु को बाहर (निश्वास) निकालना ।
कुंभक:	श्वास को रोकना ।

प्राणायाम अष्टांग योग का चौथा अंग है । प्राणायाम से तात्पर्य पूरक, रेचक तथा कुंभकों का ध्यानपूर्वक अभ्यास है । उच्छ्वास निश्वास क्रियाओं को स्थिर आसन की अवस्था में बैठकर करने की प्रक्रिया ही प्राणायाम है, ऐसा पतंजलि महर्षि ने अपने योगसूत्र में कहा है ।

प्राणायाम के परिणामस्वरूप शरीर में अधिक मात्रा में (शुद्धवायु) आक्सीजन का प्रवेश होता है जिससे शरीर कई में रासायनिक परिवर्तन होते हैं। सृष्टि के हर चलन शक्ति के लिए प्राणा शक्ति ही मुख्य आधार है। प्राणायाम का शरीर के प्रत्येक भाग को सजीव तथा बल प्रदान करने में महत्वपूर्ण योगदान है।

क्रिया कल्प:

राजयोग तथा भक्तियोग के बारे में टिप्पणी लिखिए।

- राजयोग और भक्तियोग के बारे में लघुप्रबंध लिखिए।
- अष्टांग योग के अलग-अलग आयामों की जानकारी प्राप्त कीजिए।
- रोज़ सबेरे प्राणायाम और योग की आदत डालिये।

प्राणायाम का महत्व :

१. स्नायु (नाडी), दिमाग, रीढ़, हृदय को मॉसपेशियो को सक्षम कार्यरत करता है। शुद्ध रक्त द्वारा उनमें अधिक मात्रा में ऑक्सीजन का प्रसार करता है।
२. नाडी (नष्ण) शुद्धता के साथ साथ शरीर के प्रत्येक अंगों की कार्यक्षमता को बनाए रखने, सिर चकराने में सहायक क्षीर अम्ल को संतुलित कर शरीर को संतुलित करता है।
३. ग्रहण शक्ति, पाचन शक्ति, स्मृतिशक्ति प्राणायाम द्वारा बढ़ती है। मन को दैहिक बंधन से युक्त कर बुद्धि को उत्तेजित करता है।
४. प्रतिदिन प्राणायाम करने से व्यक्ति शांत, निम्लिचित्त बनता है।
५. प्रतिदिन प्राणायाम द्वारा ऑक्सीजन (शुद्धवायु) को ग्रहण कर कार्बन - डाई - ऑक्साईड (अशुद्धवायु) को बाहर निकालने की क्रिया होती है।
६. तालबद्ध तथा लयबद्ध रूप से श्वास किया द्वारा शरीर और मन दोनों चैतन्यशील (चेतनाशील) होकर मानसिक उद्वेगों से युक्त होता है।

प्राणायाम के लिए पूर्व तैयारी:

१. प्रातः काल अथवा सायंकाल प्राणायाम के लिए उपयुक्त है।
२. सही बैठक पर बैठकर प्राणायाम करना चाहिए।
३. मल मूत्र विसर्जन क्रिया समाप्त करके बैठें।
४. खाली पेट अभ्यास करना उचित है।

५. खाना अथवा लघु आधर के लगभग दो घंटे के बाद अभ्यास करना उचित है ।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों की पूर्ति उचित शब्दों से कीजिए -

१. प्राणायाम यह अष्टांगयोग का _____ अंग है ।
२. सृष्टि (जगत) के सभी कार्यों का आधार _____ है ।
३. योगासन से _____ स्थिरता प्राप्त होती है ।
४. _____ युक्त वायु को अंदर लेना (उच्छ्वास किया) पूरक कहलाता है ।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक अथवा दो वाक्यों में लिखिए -

१. प्राणायाम के अभ्यास के लिए सही समय कौन सा है ?
२. प्राणायाम का अर्थ क्या है ?
३. योगा तथा व्यायाम के बीच एक अंतर बनाइए ।

III. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर तीन या चार वाक्यों में लिखिए.

१. प्राणायाम का महत्व संक्षेप में लिखिए ।
२. प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व की तैयारी किस प्रकार करेंगे ।
३. पूरक, रेचक तथा कुंभक का अर्थ लिखिए ।

IV. क्रिया कलाप

१. पुस्तक में दिए गए योगासनों के नाम के अतिरिक्त अन्य आठ योगासनों के नामों की सूची बनाइए ।
२. शिक्षक के मार्गदर्शन में प्राणायाम कीजिए तथा प्राप्त अनुभव को मित्रों के साथ वाँटिए ।



स्वास्थ्य शिक्षण

अध्याय - १०

मानसिक स्वास्थ्य तथा भावनाएँ

इस अध्याय में निम्नलिखित जानकारी प्राप्त होगी ।:

- मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ तथा महत्व ।
- सकारात्मक तथा नकारात्मक भावनाओं का ज्ञान ।
- संतुलित भावनाओं का ज्ञान (जानकारी) ।

मानसिक स्वास्थ्य:

निरंतर बदलते वातावरण के अनुरूप स्वयं को ढालना (बदलना) तथा अपने कार्यों को सही ढंग से करना और सबके साथ मिलजुलकर जीवन व्यतीत करना ही आज हमारे जीवन का लक्ष्य है । इस लक्ष्य की पूर्ती के लिए हमारे व्यक्तित्व का एकता तथा संतुलन पूर्ण होना आवश्यक है । प्रत्येक व्यक्ति अपने जीवन में आनेवाली जरिलता का समाधान ढूँढने का प्रयास अवश्य करता है । उसके प्रयत्न की सफलता या असफलता उसके प्रयत्न के आधार पर निर्भर है । अपने प्रयत्न में असफल होने पर उसमें निराशा उत्पन्न होती है । ऐसी स्थिति में व्यक्ति की मानसिक असंतुलित है । जाती है । मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और अन्यमनस्क (विपरीत, अलग) व्यक्तित्व का निर्माण होता है ।

आजकल मनुष्य के लिए शारीरिक स्वास्थ्य जितना आवश्यक है उतना ही मानसिक स्वास्थ्य भी प्रमुख है । मानसिक रोगों को दूर करने के लिए या रोकने के लिए मानसिक स्वास्थ्य अध्याय को अधिक महत्व दिया गया है ।

मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ: विश्व स्वास्थ्य संस्था के अनुसार मानसिक स्वास्थ्य का अर्थ व्यक्ति स्वस्थ रहते हुए अपने सामस्ये को पहचानते हुए, जीवन को सामान्य समस्याओं को हल करते हुए, (निभाते हुए) लाभदायक रूप से कर्तव्य का निर्वाह करते हुए उस का अपने सामाजिक योगदान की स्थिति में होना है । ही मानसिक स्वास्थ्य है ।

जानें:

हम सदा उत्तम विचार करते हुए क्रियाशील रहें तब मानसिक स्वास्थ्य और उत्तम होता है ।

मानसिक स्वास्थ्य का महत्व:

दीर्घायु तथा स्वास्थ्य वर्धक जीवन के लिए उत्तम मानसिक स्वास्थ्य का होना तथा उसे बनाए रखना अति आवश्यक है। इसकी कमी से व्यक्ति का आत्म गौरव, सम्बन्ध तथा दैविक कार्य क्षमता पर बुरा प्रभाव पड़ता है। इससे उस व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़न की संभावना होती है।

मानसिक स्वास्थ्य की कभी से व्यक्ति के व्यवहार में अन्तर देखा जा सकता है। मादक पदार्थों का सेवन, झगडे तथा विनाशकारी प्रवृत्तियाँ इनमे प्रमुख हैं।

- उत्तम मानसिक स्वास्थ्य से स्वतंत्र रूप से कार्य निर्वहण के प्रति आत्मविश्वास बढ़ता है।
- परिवर्तित परिवेश के अनुकूल समझौता करने के सामर्थ्य में अभिवृद्धि होती है।
- मानसिक स्वास्थ्य उत्तम हो तो भावनाओं पर नियंत्रण किया जा सकता है।
- उत्तम मानसिक स्वास्थ्य से समय का ज्ञान बढ़ता है।
- समाज में उत्तम नागरिक के रूप में जीने को संभावना होती है।

भावनाएँ :

भावनाएँ मन और आत्मा की क्रियाएँ हैं। व्यक्ति जब खुश हो या दुःखी हो तब (मानसिक उद्वेग) मन की उत्तेजना बढ़ती है। भावनाएँ व्यक्ति के जीवन में प्रमुख स्थान रखती हैं। भावना रहित जीवन निःतेज (सारहीन) होता है। ये सकारात्मक या नकारात्मक भावनाएँ कहलाती हैं।

सकारात्मक भावनाएँ: सकारात्मक भावनाओं को सुखदायो भावना के रूप में जाना जाता है। प्यार, प्रेम, संतोष, आनंद, प्रशंसा आदि सकारात्मक भावनाएँ हैं।

सकारात्मक भावनाओ से होनवाले लाभ: सकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति के विकास तथा अभिवृद्धि मे सहायक होती हैं। ये समाज में दूसरों के साथ सम्बन्ध बढ़ाने में सहयोगी होती हैं। समाज में उत्तम गुणों के व्यवहार को दिखाने के लिए सकारात्मक भावनाएँ पूरक होती हैं। व्यक्ति की उपलब्धि तथा उपलब्धि के उद्देश्य उसको सकारात्मक भावनाओं का प्रतिफल होती है।

नकारात्मक भावनाएँ: भय, अपमान, तिरस्कार, क्रोध, ईर्ष्या, दुःख आदि नकारात्मक भावनाएँ हैं। व्यक्ति में नकारात्मक भावनाओं की उपस्थिति का प्रमुख कारण समाज के अन्य व्यक्तियों का व्यवहार होती है? कई बार नकारात्मक भावनाएँ व्यक्ति में गुणात्मक परिणाम भी दिखाती हैं। सामान्य रूप से व्यक्ति नकारात्मक भावनाओं को प्रकर करने से हिचकिचाता है। इसका कारण है - इन भावनाओं को दिखाने पर सम्बन्धों में दरार या खत्म होने का भय। नकारात्मक भावनाओं को यदि सही ढंग से प्रकट / व्यक्त किया जाए तो व्यक्ति के शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल परिणाम पड़ता है।

संतुलित भावनाओं का विकास:

लोग सभी तरह की भावनाओं को समय के अनुकूल अभिव्यक्त करते हैं। भावनाओं उत्तम अथवा अधम कहना एकमुख वादिता होगी। यह उपयुक्त नहीं है। व्यक्ति अपने जीवन काल में सकारात्मक या नकारात्मक दोनों भावनाओं का अनुभव पा लेता है। भावनाओं को जैसा अनुभव मिलता है उसे वैसे ही स्वीकार करना चाहिए। सकारात्मक भावनाओं को अनुभव सामान्य है। उन्हें रोकना कठिन है। लेकिन उन्हें योग्य रूप से अभिव्यक्त करना चाहिए।

सोचिए :

आप किसी विषय से सम्बन्धित नकारात्मक मनोभाव रखते हैं, उस समय उसके प्रति अनुभव तथा सकारात्मक मनोभाव के समय प्राप्त अनुभव के बारे में सोच (याद कर) कर समीक्षा कीजिए।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक एक वाक्य में लिखिए:

1. मानसिक स्वास्थ्य का क्या अर्थ है।
2. भावनाओं का अर्थ क्या है ?
3. नकारात्मक भावनाओं की सूची बनाइए।
4. सकारात्मक भावनाओं की सूची बनाइए।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो तीन वाक्यों में लिखिए :

1. मानसिक स्वास्थ्य विज्ञान के तीन मुख्य उद्देश्य बनाइए।
2. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्तियों के लक्षण बनाइए।
3. सकारात्मक भावनाओं से क्या क्या लाभ हैं ?
4. नकारात्मक भावनाओं को किस तरह स्वीकार करना चाहिए ?

III. क्रियाकलाप :

1. निर्दिष्ट दिन अपने आस - पास व्यक्त होने वाली सकारात्मक तथा नकारात्मक भावनाओं को ध्यान में रखकर एक सूची बनाइए।
2. अपने शारीरिक शिक्षा शिक्षक द्वारा खिलाड़ियों को खेल स्पर्धा के समय सकारात्मक उत्तेजना / प्रोत्साहन दिए जाने के बारे में चर्चा कीजिए।



अध्याय - ११

प्राथमिक चिकित्सा

इस अध्याय के अंतर्गत निम्नलिखित विषयों को जानकारी प्राप्त होगी :

- ❁ प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता ।
- ❁ विविध तरीको से की जानेवाली प्राथमिक चिकित्सा ।

घरों में, स्कूलों में अथवा बाह्य परिसर में तरह तरह को दुर्घटनाएँ होने की संभावना होती है । ऐसे समय में दुर्घटनाग्रस्त लोगों को प्राथमिक चिकित्सा की आवश्यकता होती है । तथा प्राथमिक चिकित्सा द्वारा दुर्घटना द्वारा लगी चोट की तीव्रता को कम किया जा सकता है । इस अवसर पर प्राथमिक चिकित्सा प्रदान करने और अचेत या जागरुक भवस्या के बारे में जानेंगे ।

जलने से हुआ घाव: शरीर अथवा, उसका कोई अंग, आग, गर्मलोहा, रासायनिक अम्ल, वियुतसम्पर्क में अने पर घाव होने की संभावना होती है । दीपावली का त्योहार या अन्य संदर्भों में पटाखे जलाते समय ओर घर में खाना पकाते समय उपयोग किए जाने वाले स्टोव आदि द्वारा जलने का घाव होने की सम्भावना होती है । कई बार जलने के द्वारा हुए घाव - अंगन्युनता या तीव्र घाव मृत्यु का कारण भी बन जाता है ।

उपचार: जले हुए भाग को ध्यान पूर्वक उपचार किया जाना चाहिए । कपड़ों में आग लगने पर घबराकर इधर उधर नहीं भागना चाहिए । व्यक्ति को जमीन पर चित (पीठ के बल) लिटाकर इधर उधर लोटाना (लुढ़काना) चाहिए । पास ही कोई व्यक्ति हो तो वे मोटे कपडे या कम्बल लेकर जले हुए व्यक्ति पर लपेटना चाहिए और जमीन पर लुढ़काना चाहिए ।

- आग लगे कपडे को शरीर से बडी जागरुकता से अलग करना चाहिए । यदि कपडा चिपक गया हे । तो काटकर निकालना चाहिए ।
- घाव से हुए छालों को न फोड़ें ।
- छोटा मोटा घाव हो तो तुस्त उंडा पानी डाल कर धाएँ तत्परचात् घाव पर सोडियम बाइ - कार्बोनेट के घोल को कोमलता से लेपन करना चाहिए ।
- घाव पर मलहम, को सूक्ष्यता से घाव ठीक होने तक लगाते रहना चाहिए ।
- दुर्घटना ग्रस्व व्यक्ति यदि शक्ति होन हो गया हो तो उसे गर्मपेय पदार्थ देना चाहिए ।

मूर्छित होना (बेहाश होना): शरीर जब शक्ति होन हो जाता है तब बेहोश होता है । बडा मस्तिष्क द्वारा अपने कार्य को रोकते ही होनेवाली स्थिति मूर्छा (बेहोशी) है । व्यक्ति बेहोश होने पर निद्रा में दिखाई देने पर भी शरीर किसी भी प्रकार की प्रक्रिया नहीं दिखाता ।

कारण: व्यक्ति विषसेवन, अत्यधिक मद्यपान, सिर पर तीव्र चोट, मृत्युदायक चोट, अत्यधिक रक्तस्राव तथा धूप की तेजी से बेहोश है। सकता है। कई बार मूर्छा रोग से भी बेहोशी हो सकती है।

लक्षण :

- कारण के अनुसार मुख का लाल होना, सफेद हो जाना या निलापन होना।
- श्वास क्रिया का धीया होना।
- नब्ज का धीरे चलना।

उपचार :

- चिकित्सक को शीघ्र बुलाना चाहिए।
- मूर्च्छित व्यक्ति को पीठ के बल (चित) लिटाना चाहिए।
- मुख यदि लाल हो गया हो, तो उसके सिर को ऊँचा करके पकड़ें।
- व्यक्ति उल्टियाँ कर रहा हो, तो सिर को बगल की ओर झुकाना चाहिए।
- व्यक्ति का मुख सफेद हो रहा हो तो सिर को पीछे की ओर नीचे की ओर झुकाना चाहिए। हथेली और पैर को हाथों से रगड़ें जिससे गर्मि उत्पन्न हो।
- मुख नीला पड गया हो, तो कृत्रिम श्वास क्रिया करानी चाहिए।
- रोगी को स्वच्छ (शुद्ध) हुवा आए, ऐसी व्यवस्था करें।
- शरीर पर यदि गर्म कपडे हो तो उसे ठीला करें।
- कई बार स्कूल के विद्यार्थी भूख के कारण, थकान के कारण, बेहोश होजाते हैं। ऐसी परिस्थिति में दुर्घटनाग्रस्त बालक बालिका को पीठ के बल (चित) लिटाकर पैरों को थोडा ऊपर पठाकर सिर को पिछले हिस्से की ओर झुकाकर, हृदय को रक्त स्राव होने की तरह करे। बेहोश व्यक्ति को होश आने में समय लगता हो तो उसे गर्म कम्बल ओढाएँ, नजदीक के अस्पताल में ले जाएँ।

विषसेवन व्यक्तियों के लिए : विष पदार्थों खाच्च (आहार) द्वारा, श्वास द्वारा, या सूई द्वारा, कई बार सीधे विष सेवन शरीर में प्रवेश होते हैं। विष कोट - जैसे साँप, बिच्छू, मधुमक्खी, मकड़ी, पागल कुत्ते के काटने से भी विष फैलता है।

उपचार : विष सेवन होने पर व्यक्ति को उल्टियों करानी चाहिए जिससे विष की तीव्रता (प्रभाव) कम हो सके। उल्टियाँ कराने के लिए मुँह में उँगली डालकर जबरदस्ती अथवा गर्मपानी में नमक डालकर पिलायें।

पानी का खूब सेवन कराने से विष तेजी से शरीर में नहीं फैलता। (विष को फैलने से रोकता है।)

तेजाब, क्षारीय अम्ल आदि के सेवन से मुँह के अंदर का भाग तथा होंठ जल जाते हैं । ऐसी स्थिति में उल्टियों नहीं करानी चाहिए । यथासम्भव शीघ्रचिकित्सक की सहायताले ।

जानें :

आपके गाँव में अचानक दुर्घटना हो गयी हो तो परिहार (समाधान) के लिए किए गए उपाय के बारे में गाँव के बुजुर्गों से जाने ।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों की पूर्ति सही शब्दों से कीजिए :

१. काफी मात्रा में _____ पिलाने से विष का प्रभाव कम किया जा सकता है ।
२. कपडा जल जाने पर _____ चलना फिरना नहीं चाहिए ।
३. अत्यधिक मद्यपान से व्यक्ति _____ हो जाता है ।
४. मूर्छित व्यक्ति को _____ लिटाना चाहिए ।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर एक - एक वाक्य में लिखिए :

१. विषयुक्त पदार्थों कौन - कौन से हैं ?
२. मूर्छित होने (बेहोश) से क्या तात्पर्य है ?

III. निम्नलिखित वाक्यों में सही और गलत चुनिए :

१. व्यक्ति उल्टियों कर रहा हो तो सिर को बगल की ओर झुकाना चाहिए ।
२. मुख यदि नीला पड गया हो, तो कृत्रिम श्वास क्रिया का प्रयोग हो ।
३. जलने के घाव से छाले पड गए हो तो उसे फोडना चाहिए ।
४. श्वास द्वारा विष शरीर में प्रवेश नहीं करता ।

क्रिया कलाप

१. प्राथमिक चिकित्सा बक्स में रखी जाने वाली आवश्यक वस्तुओं की सूची बनाइए तथा घर में इन्हें रखने को कोशिश करें ।
२. व्यक्तिको विषसेवन के बाद अचानक जीवित रहने की इच्छा जागृत हो तो आप उनमे किस प्रकार मानसिक धैर्य वँधाएंगे, इस बारे में अपने मित्रों के साथ चर्चा कीजिए ।



राष्ट्रीय भावैक्य

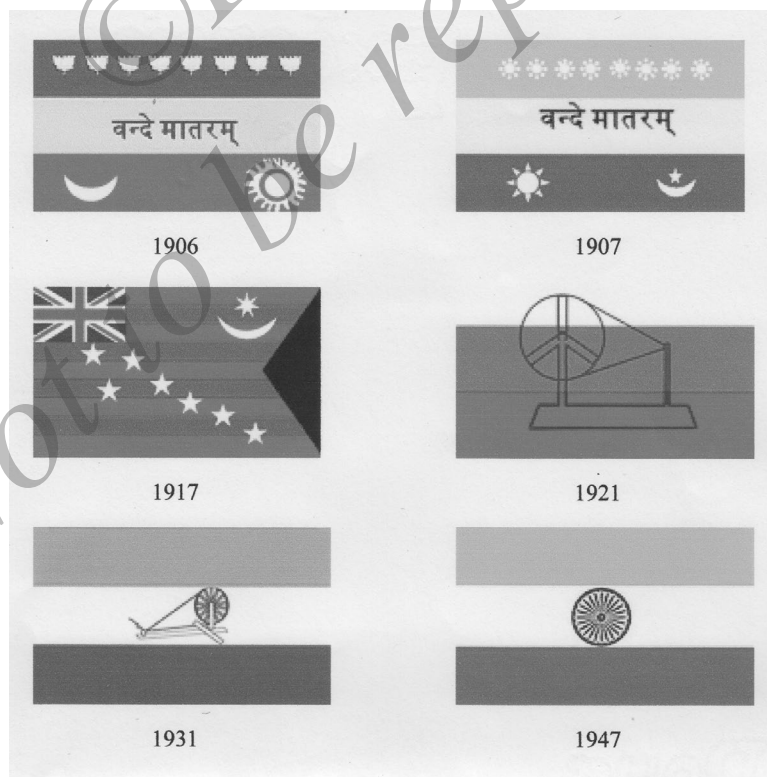
अध्याय - १२

राष्ट्रध्वज तथा राष्ट्रगीत

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त होगा :

- राष्ट्रीय भावैक्य बढाने वाले अंश ।
- राष्ट्रध्वज तथा राष्ट्रगीत का इतिहास, महत्व तथा नियम ।
- नागरिकता तथा मूलभूत अधिकार ।

विश्व के प्रत्येक राष्ट्र का अपना हो एक राष्ट्रध्वज होता है । भारत के राष्ट्रध्वज का निर्माण पिंगाली वेकम्या ने किया जे । सन् १९४७, २२ जुलाई को संविधान की समिति द्वारा अंगीकृत हुआ । तब से अब तक स्वतंत्र भारत में तीन रंगों वाले ध्वज को राष्ट्रध्वज के रूप में मान्यता मिली है ।



१. राष्ट्रध्वज का इतिहास :

1857 की स्वतंत्रता संग्राम के समय राष्ट्रध्वज की आवश्यकता थी वहाँ के देश प्रेमियों ने उसकी परिकल्पना की। राष्ट्रध्वज का ऐतिहासिक विकास इस प्रकार है।

भारत का प्रथम राष्ट्रध्वज ७ अगस्त सन् १९०६ को कलकत्ता के ग्रीन पार्क में फहराया गया। सन् १९०७ में मेडम कामा और अन्य क्रांतिकारियों ने दूसरे राष्ट्रध्वज को पेरिस में फहराया। भारत का तृतीय राष्ट्रध्वज स्वतंत्रता संग्राम की निर्दिष्टता के बाद सन् १९१७ में फहराया गया। सन् १९२१ में विजयवाड़ा में हुए अखिल भारत कांग्रेस समिति कली सभा में केसरिया तथा रंग से युक्त ध्वज का परिचय दिया गया। इस ध्वज में गाँधीजी के मार्गदर्शन के अनुसार चरखे काचिह्न इसमें जोड़ा गया।

जान लीजिए :

१९१६ में वेंकय्याजी (आज के आंध्र प्रदेश) करीन तीस विन्यास के झंडों को तयार करके "मनजातकमू" नाम किताब में प्रकट किये थे।

भारत के स्वातंत्र संग्राम एक नियमित रूप लेकर, "होमरूल आंधोलन" के समय में श्रीमती आनिबेसेंट और लौकमान्य तिलक के द्वारा तृतीय राष्ट्रध्वज का आरोहण किया गया।

१९२१ में विजयवाड़ा (बेजवाड़ा) में जो अखिल भारतीय कांग्रेस समिति सभा में वेंकय्या ने महात्मा गाँधीजी को हरा, लाल पट्टीवाली और बुननेवाले चरकवाले झंड को आर्पित किया। गाँधीजी ने श्वेत रंग को जोड़ने की सलाह दी। इसी तरह चौथा झंडा तयार हुआ।

राष्ट्रध्वज के इतिहास में १९३१ बहुत महत्वपूर्ण है। इस साल में कराची (आजकल पाकीस्थान में है) में आयोजित अखिल भारत कांग्रेस समिति सभा एक राष्ट्र के लिये राष्ट्रध्वज के महत्व को बहुत समर्थन दिया। इसलिये ध्वज रचना समिति रचा गया।

१९३१ में अखिल भारत कांग्रेस समिति पुनः सभा का आयोजन किया, इस सभा में झंडे में तीन रंग और चरक उपमित करने के लिये कहा गया। इसमें तीन सममात्रा के पट्टियों में ऊपरवाली पट्टी को केसर रंग से, बीचवाली पट्टी को श्वेत रंग से और नीचेवाली पट्टी को हरे रंग से सजाया गया। पहली बार कांग्रेस ने इसको राष्ट्रध्वज के रूप में स्वीकार किया।

राष्ट्रध्वज में पुराने ध्वज में जो तीनरंग थे उन्हें वैसे रखकर श्वेत रंग के ऊपर चरक के बदले चक्राशोक का धमीचक्र को शामिल किया गया। केसर, श्वेत और हरे रंग के पट्टियों के साथ बीच में अशोकचक्र से सजाया गया तीन रंगवाला ध्वज को भारतीय संविधान ने जुलै २२, १९४७ को स्वतंत्र भारत के राष्ट्रध्वज के रूप में स्वीकार किया गया।

जानकारी के लिये :

केसर - त्याग, शौर्य अभिमान का संकेत

श्वेत (सफेद) - शांती, सत्य, परिश्रुता का संकेत

हरा - समृद्धी, ईमानदारी चैतन्य का संकेत

धर्मचक्र - प्रगती का ध्योतक

२. राष्ट्रगीत तथा उसका इतिहास :

जनगणमन हमारा राष्ट्रगीत है । गुरुदेव रवींद्रनाथ टैगोर ने सन् १९११ में बंगाली भाषा में इस गीत की रचना की । यह गीत पाँच अनुच्छेदों वाला है । पहले अनुच्छेद की पंक्तियों को चुनकर हमारे राष्ट्रगीत की रचना की गई है । इन पंक्तियों के बाद जय हे जय हे जय हे की जयघोष पंक्ति भी जोड़ी गई है यह भाग हो हमारा अधिकृत राष्ट्रगीत है ।

सन् १९४७, १४ अगस्त को हुयी संविधान की रचना सभा में मध्यरात्रि के अधिवेशन में जनगणमन गीत गाया गया । स्वतंत्र भारत की संविधान रचना सभा में सन् १९५०, २४ जनवरी को जनगणमन को अधिकृत राष्ट्रगीत के रूप में स्वीकार (अंगीकृत) किया गया ।

राष्ट्रगीत को नियमानुसार ४८ से ५२ सेकेण्ड के अंदर गाया जाना चाहिए ? राष्ट्रीयगीत को सही गौरव (सम्मान) न. दीया जाना और राष्ट्रगीत गाते समय अडचने (बाधा) डालना शासन के अनुसान दंडनीय अपराध है ।

अभ्यास

I. निम्नलिखित प्रश्नों का उत्तर एक वाक्य में लिखिए:

१. राष्ट्रगीत के (रचयिता) रचनाकार कौन है ?
२. राष्ट्रगीत किस भाषा में रचित है ?
३. राष्ट्रगीत कितने समय में गाया जाना चाहिए ?
४. नागरिकता से क्या तात्पर्य है ?
५. अधिकार से आप क्या समझते हैं ?
६. हमारा राष्ट्रध्वज किननें रंगों वाला है ।

II. इन प्रश्नों के उत्तर दो तीन वाक्यों में लिखिए :

१. अपने राष्ट्रध्वज का संक्षिप्त इतिहास लिखिए ।
२. भारत में नागरिकता कैसे प्राप्त को जा सकती है ?
३. मूलभूत अधिकार कौन - कौन से हैं ?

III. 'अ' और 'आ' तालिकाओं का सही मिलान कीजिए :

'अ'	'आ'
१. ७ अगस्त १९०६	अ) राष्ट्रगीत की रचना बंगाली भाषा में हुयी ।
२. २२ जुलाई १९४७	आ) जनगणमन गीत गाया गया ।
३. १४ अगस्त १९४७	इ) प्रथम राष्ट्रध्वज का आरोहण
४. १४ जनवरी १९५०	ई) संविधान की समिति ने राष्ट्रध्वज को अंगीकृत किया ।
५. १९११	उ) राष्ट्रगीत का अंगीकरण
	ऊ) स्वतंत्रता दिवस

IV. क्रिया - कलाप

१. राष्ट्रध्वज के आरोहण तथा अवरोहण में पालन किए जानेवाले नियमों की सूची बनाइए ।

