



Government of Karnataka

दैहिक शिक्षा

पाठ्यपुस्तक

(परिष्कृत)

9

नवी कक्षा

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

PREACE

“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. Date: 1.3.2013

Prof G. S. Mudambadithaya
Coordinator
Curriculum Revision and Textbook
Textbook Preparation
Karnataka Textbook Society®
Bangalore, Karnataka

Nagendra Kumar
Managing Director
Karnataka Textbook Society®
Bengaluru, Karnataka

A NOTE TO THE TEACHER

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

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

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

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

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

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

With thanks

Jothi A. Upadhye

Asst Professor

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

Text Book Committee

Chairperson:

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

Members:

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

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

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

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

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

Aritist:

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

Scrutinizer:

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

Translation Committee:

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

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

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

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

Editorial Board Members:

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

Chief Co-ordinator:

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

Chief Advisors :

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

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

Programme Co-ordinator :

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

About the 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.

अनुक्रमणिका

प्रायोगिक

क्रम संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
	सामूहिक (खेल)	
1.	वॉलिबाल	1
2.	हॉकी	8
3.	हैंड बॉल	13
4.	बास्केट बॉल	15
5.	बैडमिंटन	18
	कसरती खेल	
6.	बाधा दौड़ (रुकावट दौड़)	22
7.	चाल	25
8.	चक्र फेंकना	27
	योगासन	
9.	आसन	29
	लयबद्ध प्रक्रिया	
10.	एन. डी. एस. लेझिम	38
11.	वातापेक्षी (एयरोबिक्स)	43
12.	पथ कवायद्	48
13.	स्व - रक्षा तंत्र	
14.	मनोरंजन के खेल	50
15.	राष्ट्रीय भावैक्यता - वंदे मातरम्	55
★	मनोरंजक खेल न केवल खेल के लिए, बाल्क विविध पाणें के मनोरंजन विभाग में भी उपयोगी हैं।	

अनुक्रमणिका
तात्विक

क्रम संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
I	दैहिक शिक्षण	
1.	आधुनिक ओलंपिक एवं एशियाई खेल	57
II	सामूहिक खेल	
2.	वालीबॉल	61
3.	हॉकी	64
4.	हैण्डबॉल	70
5.	बास्केट बॉल	73
6.	बैडमिंटन	77
III	कसरती खेल	
7.	बाधा दौड़ (रुकावट दौड़)	86
8.	आ) चाल	94
9.	चक्र फेंकना	100
IV	योगासन	
10.	ध्यान	106
V	आरोग्य शिक्षा	
11.	समुदाय आरोग्य	110
12.	प्रथम चिकित्सा	116
13.	संक्रामक रोग	119
14.	जीवन रौली के कारण आनेवाले रोग	125
VI	राष्ट्रीय भावैक्यता	
15.	राष्ट्रीय भावैक्यता	133

प्रायोगिक

सामूहिक खेल

अध्याय - 1

वाॉलिबाल

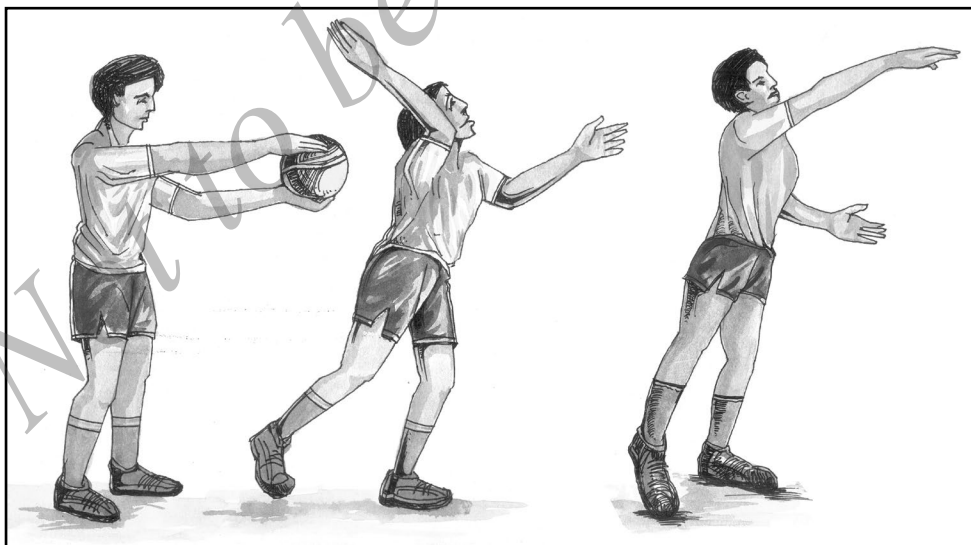
इस खेल में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

- टेनिस सर्विस
- बौल करना
- सीधा शॉट
- गेंद को पाना और लुढकाना

वाॉलिबाल खेल अंतराष्ट्रीय स्तर का खेल है। इस खेल का ग्रामीणस्तर से राष्ट्रस्तर तक इसका महत्व है। इस खेल को छोटे मैदानों में प्रांगण की रचना करके खेल सकते हैं। इस खेल से विद्यार्थियों की शारीरिक क्षमता का विकास होता है। इस खेल के कौशल निम्नलिखित हैं।

1. टेनिस सर्विस :

यह एक शक्तिशाली सर्विस कौशल है। इसकी गतियाँ टेनिस खेल के सर्विस की तरह होने के कारण इसे टेनिस सर्विस कहा जाता है।



चित्र 1.1 टेनिस सर्विस

१. स्थिति : सर्विस करनेवाला गेंद को दायी हथेली में शरीर के सामने पकड़े रहें और बाये पैर को आगे रखें। दाया हाथ गेंद को सर्विस करने की स्थिति में हों। आंतिम रेखा के पीछे खड़ा रहें। रेखा से बाहर पैर हों। ऊपर बताया गया नियम दाये हाथ के खिलाडियों के लिए हैं। बाये हाथ के खिलाडी इसके विरुद्ध दिशा की गति को अपनाएँ।

2. निर्वाह :

(ए) टॉस और सर्विंग क्रिया : गेंद को करीब १ से १.५ फुट के ऊँचाई तक सर के ऊपर उछालिए। यह खिलाडी की व्यक्तिगत सामर्थ्य पर अवलंबित रहता है। इस सर्विस को अधिक सक्षमता से करने के लिए खिलाडी अपने शरीर के ऊपरी हिस्से को पीछे ठेलें। घुटने को सामने की ओर झुकाकर पीछे के (दाये) पैर को सीधा रखें। दाये हाथ को भुजा के सामने सीधी दिशा में रखकर कोहनी को झुकायें। दाये हाथ को भुजा की ऊँचाई से थोड़ा पीछे लेकर तुरंत गेंद पर तेजी से प्रहार करें। बाया हाथ सहज रूप से दाये हाथ के संतुलन की गति में चलें। (बाये हाथ के खिलाडी इसके विरुद्ध की दिशा में हाथ और पैर को चलायें)

(बी) संपर्क :

खुले हथेली से गेंद के बीच में गेंद से संपर्क करें। हथेली का निचला भाग पहले गेंद को स्पर्श करें पश्चात उँगलिया ऊपर की ओर गेंद को सामने की ओर घूते रहने की स्थिति में प्रहार करें।

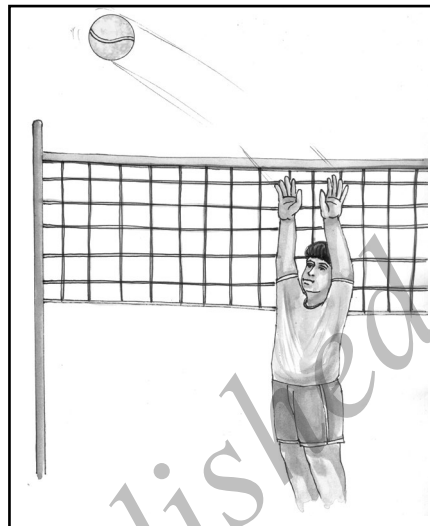
3. कौशल की अंतिम स्थिति (**Follow Through**) : प्रहार करनेवाला हाथ गेंद को किस दिशा में भेजे सोचता है। गेंद को प्रहार करने के समय में गेंद पर प्रहार करनेवाला हाथ नीचे की ओर चलें। इस सर्विस की प्रक्रिया समाप्त होने के समय में शरीर का वजन आगे के पाँव पर जायें। पीछे का पैर आगे चलें। पश्चात प्रांगण में प्रवेश करके खेल में लगे रहें।

II. गेंद को सेट करना (पास उठाना)

वॉलिबाल में सेटिंग महत्वपूर्ण प्रक्रिया है। टोली का सामर्थ्य गेंद को सेट करनेवाले खिलाडी की बुद्धिमत्ता पर अवलंबित होता है। यह समय और संयोजन के साथ साथ और आँखों के संयोजन पर अवलंबित होता है।

1) स्थिति

- गेंद को सेट करने की दिशा में आगे के पैर को थोड़ा आगे रखकर खड़े हों।
- पीठ के हिस्से को सीधा करके घुटने और पृष्ठ के भाग को थोड़ा झुकायें।
- सिर को उठाकर रखें आँखें गेंद पर टिकी रहें।
- भुजाएँ गेंद को सेट करने की दिशा में सामानांतर में रहे।
- हाथ आँखों की ऊपरी दिशा में रहें भुजायें जमीन का समांतर दिशा में हों करीब ४५० की दिशा में रहें।
- हथेली और उँगलियाँ कप के आकर में रहें। माथे के सामने करीब १० सें.मि. अंतर से संपर्क में लेकर आगे ठेलें।



चित्र 1.2 गेंद को सेट करना

2) निर्वाह

- गेंद खेलते समय शरीर उस क्रिया में लगे रहें। पैर पृष्ठ की ओर हाथ गेंद को सेट करने की दिशा में पूर्ण रूप में चलें।
- गेंद को सेट करते वक्त कलाई हथेली का पिछला हिस्सा भुजा कमर घुटने एड़ी की गांठ की शक्ति को उपयोग करें।

3) संपर्क (स्पर्श) : गेंद की ओर चलने की दिशा में शरीर चलते वक्त हाथ आँखों के समीप चलें। अंगूठे और बाकी की उँगलियों की नोक से बिना आवाज किये उँगलियों पर गेंद को न रोकते हुए और हाथ को संपर्क किये बिना गेंद को केवल उँगलियों से संपर्क करें।

4) कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through) : गेंद को सेट करने की दिशा में निश्चित रूप से खेलने के बाद भुजाएँ सीधी दिशा में हो और हाथ गेंद को सेट करने की दिशा में फैलायें।

जानकारी रहें : छात्रों को आगे की ओर पास खेलने के कौशल प्राप्त होने के बाद पास के दूसरे प्रकार जैसे पिछला पास, शार्टपास, छलाँग पास, ओन हैंड जंप पास आदि का अभ्यास करें। संदर्भ के अनुसार शार्ट मीडियम, है और वेव पास को सिखायें

III. सीधा प्रहार (STRAIGHT SMASH)

“वाॉलिबाल खेल में सीधा प्रहार की कुशलता अत्यंत शक्तिशाली आक्रमणकारक हर एक की पसंदीता रोांचकारी प्रहार का कौशल है।”

1) प्रवेश (उपगमन) (The Approach) : प्रहार

करनेवाला खिलाडी गेंद की दिशा पर

ध्यान देते हुए उस दिशा में तेजी से आगे बढ़ें।

कनिष्ठतम तीन कदमों के अंतर में टेक ऑफ

स्थिति में (सहजस्थिति) पहुँचना चाहिए। आते वक्त

बीच की रेखा की सीधी दिशा में आयेँ। पहला कदमफ

छोटा रहे। दूसरा कदम पहले कदम से थोडा बडा

हो। तीसरा कदम और भी थोडा बडा हो। इससे सीधी स्थिति से लंबकोनीय दिशा में कूदने में सहायता मिलती है।

2) टेक आफ (सहज स्थिति) : गेंद को मारनेवाला खिलाडी तीसरे कदम को (दाया हाथ का

खिलाडी दाया पाँव और बाया हाथ का खिलाडी बाये पाँव को) रखने के बाद पीछे के पाँव को

उसके साथ मिलाते हुए कूदने तैयार हो, इस संदर्भ में वह अपने हाथों को सामने की ओर से

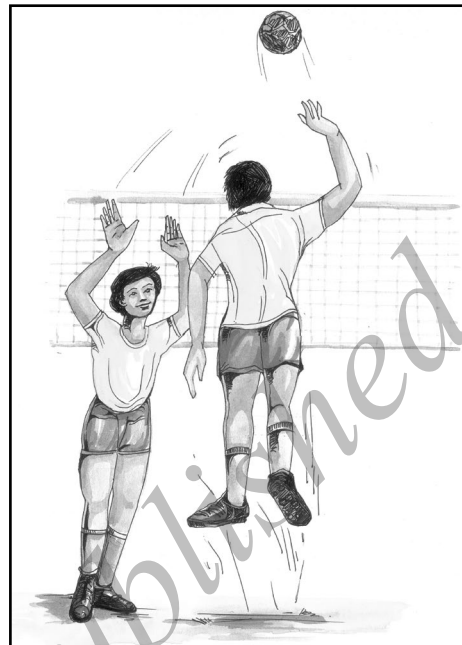
नीचे की ओर हवा में घुाते हुए पीछे की ओर लाते हुए घुटनों को झुकाकर कूदने तैयार हो।

3) कूदना (Jump) : कूदने की प्रक्रिया शरीर के विविध अवयवों के सामर्थ्यों पर अवलंबित

होती है। अधिक शक्ति का उपयोग करते हुए दोनों हाथों को नीचे की ओर/पीछे से ऊपर और

सामने भुजातक हवा में घुाते हुए एडी के ऊपर की गाँठ घुटने और पृष्ठ (नितंब) को झुकाकर

तुरंत सीधा करते हुए जितना हो सके ऊपर कूदना चाहिए।



चित्र 1.3 सीधा प्रहार

4) प्रहार की स्थिति (Hitting action) : गेंद को जितना हो सके ऊपर से स्पर्श करते हुए फैले हाथों से गेंद को सामने की जमीन की ओर मारें। भुजा से थोड़ा सामने गेंद को संपर्क (स्पर्श) करें। मारनेवाले हाथ से गेंद के ऊपरी हिस्से पर बल लगाकर मारना चाहिए। मारते वक्त हथेली पूर्ण रूप से खुला रहे। खिलाड़ी मारते वक्त कमर के ऊपरी हिस्से के बल लेकर धनुष की आकार में झुककर बल प्रयोग से प्रहार करें।

5) गेंद से संपर्क : गेंद को पहले हथेली से स्पर्श करें उसके साथ ही उंगलियों को भी स्पर्श करें। ये दोनों प्रक्रिया कलाइयों की सहायता से होनी चाहिए।

6) कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through) : गेंद को मारने के बाद हाथ सहज रूप से वापस आये। नीचे उतरते वक्त गोनो घुटनों को झुकाकर पैर की नोक से टेककर उतरना चाहिए। इससे शरीर का वजन सीधे घुटनों पर पडने से बचता है। प्रक्रिया को जागरूकता से करने के कारण पैर और एडी के गाँठों पर होनेवाले घावों से बच सकते हैं।

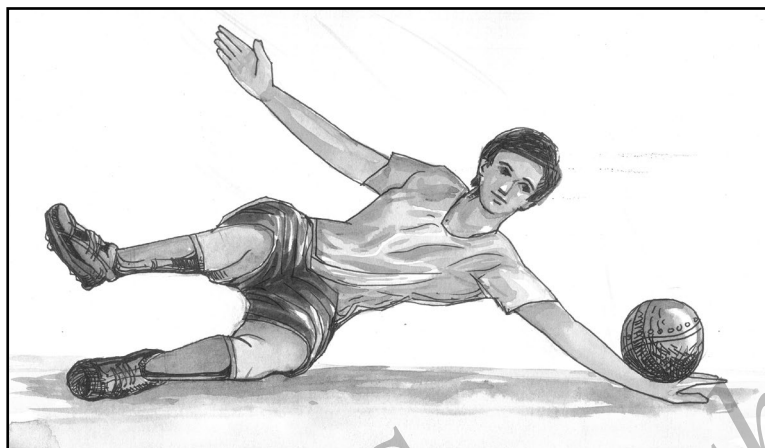
IV. गेंद पाना और लुढ़काना (Receiving the ball and rolling)

1) प्रारंभिक स्थिति :

- खिलाड़ी घुटनों को झुकाकर समांतर स्थिति में खड़ा रहें। उसके शरीर का ऊपर का हिस्सा झुके रहें।
- शरीर का वजन दोनों पैरों पर समान रूप से पड़े रहें। और खिलाड़ी गेंद की प्रतीक्षा करते हुए पैर के नोक पर खड़े रहे।

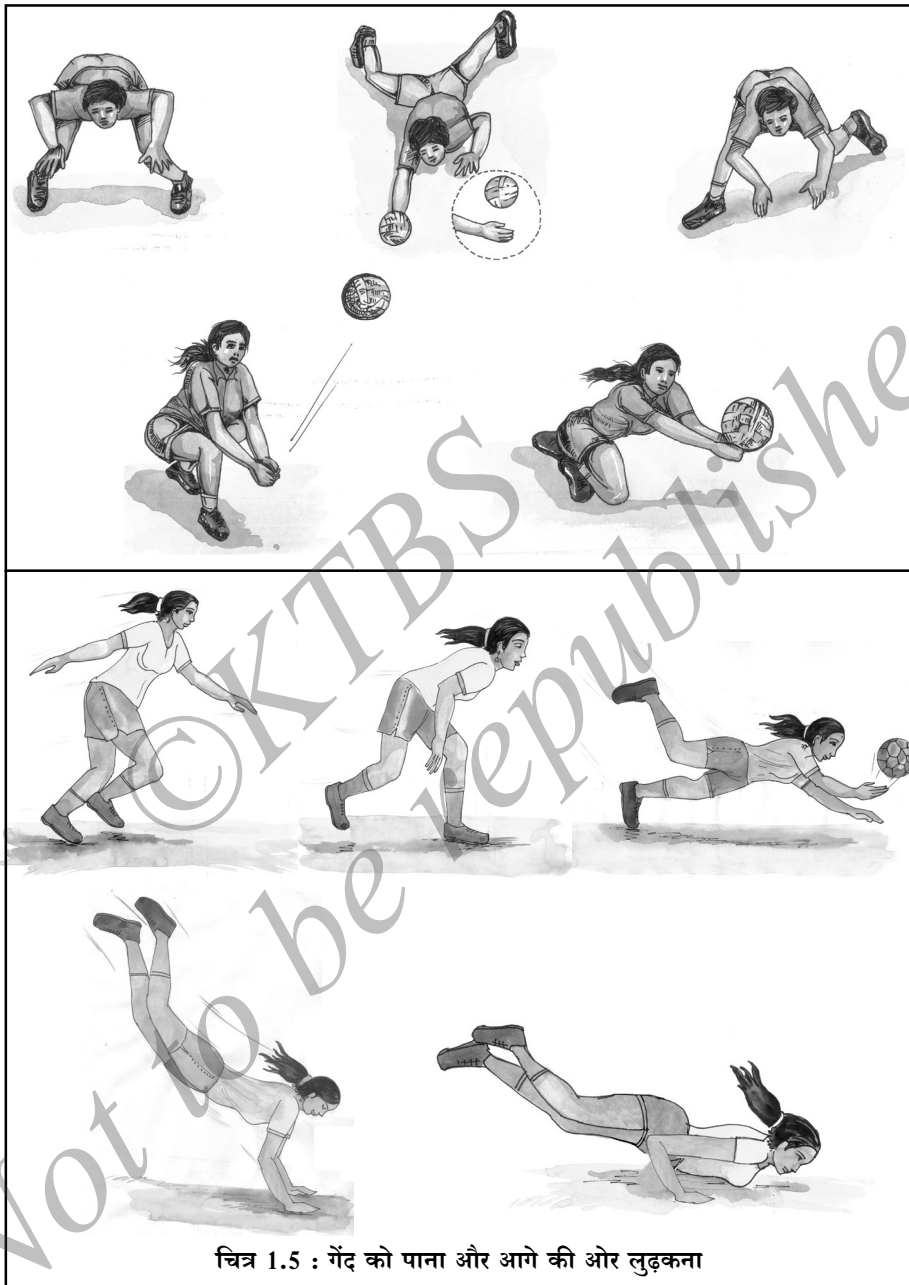
2) संपर्क करने की अवस्था :

- सामने से आनेवाले गेंद को पाने के लिए शक्तिशाली कदमों को आगे पीछे करते हुए गेंद को पाने बाये पैर को जितना हो सके बायी ओर से आनेवाले गेंद को पाने दाये ओर पैर को फैलाये।



चित्र 1.4 : गेंद को पाना और लुडकना

- खिलाड़ी हमेशा तैयार रहकर खेलने के हाथों को पाँवों के साथ चलाते जायें। और एक हाथ का उपयोग शरीर के संतुलन के लिए करें।
- सामनेवाले गेंद को पाते वक्त शरीर का अधिक वजन पैर के नोक पर लगाये, बाये ओर के गेंद को पाते वक्त शरीर के अधिक वजन को बाये पैर पर दाये ओर आनेवाले गेंद को पाते वक्त अधिक वजन को दाये पैर पर लेते हुए आगे बढ़ना चाहिए।
- खिलाड़ी अपने शरीर को गेंद के निचले हिस्से की ओर झुकाकर तेजी से चलते हुए हथेली अथवा हथेली के पिछले हिस्से से (हथेली को धरती की ओर झुकाकर खेलना चाहिए।)
- खिलाड़ी गेंद को निचले हिस्से से संपर्क करके ऊपर की ओर मारना चाहिए।
- शरीर के संतुलन को प्राप्त करने घावों से बचने तुरंत अगले गमन की अनुकूलता के लिए आवश्यकता पडने पर छलाग ले सकता है। (सामने, दाये अथवा बाये डैव कर सकता है)।



चित्र 1.5 : गेंद को पाना और आगे की ओर लुढ़कना

परियोजना : छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में इस अध्याय में सीखे कौशलों का पूरक प्रक्रिया के द्वारा प्रयोग करे। मनोरंजन खेलों का आयोजन करें।

अध्याय -2

हॉकी

इस खेल से निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

- सीधा शॉट
- स्कूप
- एरियल स्टाप
- डॉजिंग और कर्ण रेखीय पास
- गोल कीपर की स्थिति

हॉकी हमारे राष्ट्रीय खेल है। प्रस्तुत अंतरराष्ट्रीय स्तर में प्रसिद्ध और रोचकारी खेल के रूप में अपना महत्व पाया है। इस खेल से छात्रों में शारीरिक कौशलों को अभ्यास करने के द्वारा शारीरिक सामर्थ्य का विकास होता है।

I. सीधा हिट (प्रहार)

१. पकड़ : हाथों को जोड़कर डंडे की नोक से २-३ इंच नीचे पकड़े।
२. गेंद की स्थिति : गेंद को बाये पैर से ९-१२ इंच के दूरी पर सीधी दिशा में रखे।
३. स्थिति : शरीर को दाये ओर सवा हिस्सा घुाकर बायी भुजा को लक्ष्य प्राप्ति की लंबकोनीय स्थिति में रहे। दाये पैर पर खड़े होने पीछे बाये पैर को कर्णाकृति में घुटनों को थोडा झुकाकर पैर की नोक पर खड़े रहे। शरीर गेंद की ओर झुका रहें।
४. निर्वहण : हॉकी डंडे को उसके सिर भुजातक ऊपर उठाये डंडे (स्टिक) को घडी की लोलक की भाँती आगे पीछे घुाते हुए गेंद के बीच के हिस्से को डंडे के खलने की ओर के बीच से मारना चाहिए।



चित्र 2.1 : सीधी शॉट

५. कौशल की अंतिम स्थिति : इस प्रकार प्रहार करने के बाद डंडे को गेंद जाने की (Follow through) दिशा में फैलायें। गेंद से संपर्क करने के बाद शरीर के वज़न को बाये पैर में स्थानांतरित करें।

II. स्कूप : (गेंद को ऊपर उछालना)

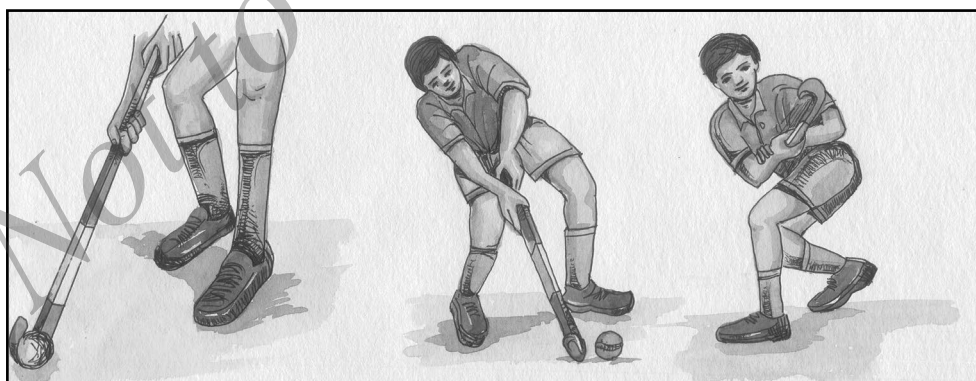
१. पकड़ : दोनों हाथों को फैलाकर (दाये हाथ डंडे की नोक और बाया हाथ डंडे के बीच)

२. गेंद की स्थिति : गेंद को ९-१२ इंच दूर बाये पैर की सीधी दिशा में रखें।

३. स्थिति : शरीर को दायी ओर थोड़ा घुाकर बायी भुजा लक्ष्य की ओर रहें। बाया पैर आगे रहकर उसकी नोक लक्ष्य की ओर लंबकोनीय स्थिति में रहें। दाया पैर पीछे बाये पैर से कर्णाकृति में पैर की नोक पर खड़े रहें। घुटनों को थोड़ा मोड़े रहें। शरीर सामने की ओर झुके रहे। शरीर का वज़न दाये पैर पर रहें।

४. निर्वहण : डंडे की खेलने की ओर के हिस्से को गेंद के नीचे रखें। शरीर को पीछे की ओर झुकाकर शरीर का वज़न बाये पैर पर आते ही हथेलि की सहायता से बल लगाकर गेंद को उछालना चाहिए।

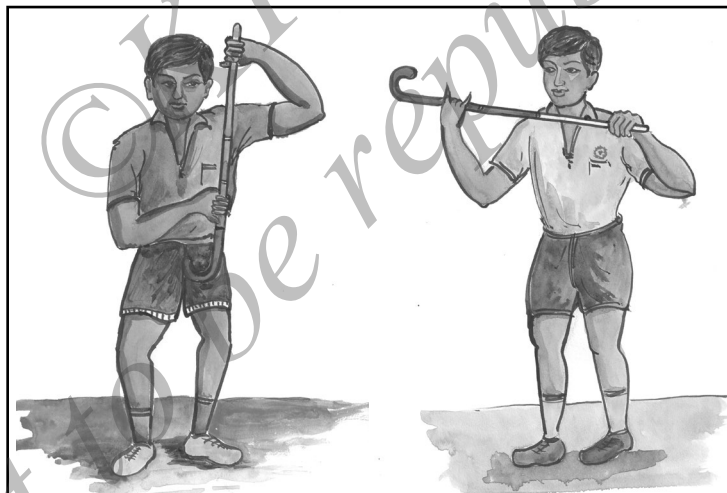
५. कौशल की अंतिम स्थिति : बल लगाकर गेंद को उछालने के बाद पीछे के पैर को आगे (त्रेअश्रे ढहींसह) लायें। क्रमानुगत से शरीर के सीधा करें।



चित्र 2.2 : स्कूप (गेंद को ऊपर उछालना)

III. एरियल स्टाप (ऊपर से आनेवाली गेंद को रोकना)

1. पकड़ : दोनों खुले हाथों से डंडे को पकड़कर ऊँचाई के अनुसार डंडे का सिर अपने कमर और घटनों के बीच के हिस्से तक उठाकर पकड़ें।
2. स्थिति : शरीर गेंद की सीधी दिशा में हो पैरों को थोड़ा चौड़ा करके शरीर को संतुलन की स्थिति में रखें। दृष्टि गेंद पर रहें।
3. निर्वहण : गेंद को कमर अथवा उसके नीचे की स्तर में रोकने के लिए गेंद की दिशा में शरीर तेजी से जायें। गेंद को रोकते समय में डंडा गेंद के बल को कम करके पैर के सामने गिराना चाहिए। अचानक गेंद जरूरत से ज्यादा ऊपर उछले तो डंडे को भुजा पर न लेते हुए जैसा चित्र में दिखाया गया है वैसा आडा पकड़कर गेंद रोकें।
4. अंतिम प्रक्रिया : गेंद को रोकने के बाद बाये हाथ से डंडे को नीचे लायें।

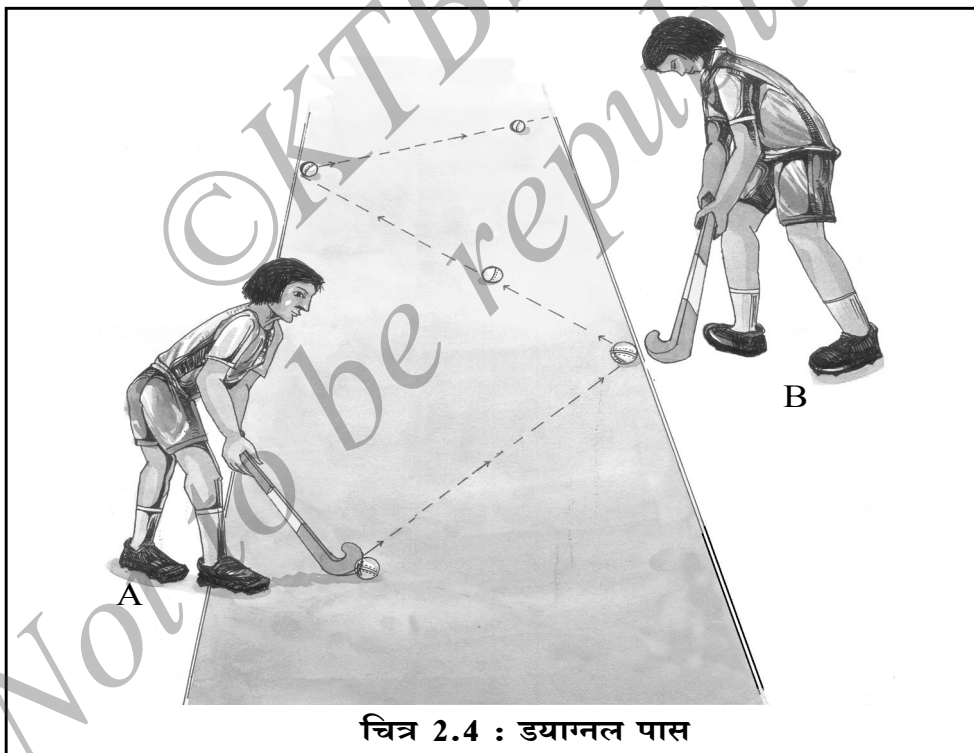


चित्र 2.3 : एरियल स्टाप

IV. डाजिंग (डयाग्नल पास)

गेंद को प्रद्विन्द्वी से बचाकर अपने डंडे की ओर गेंद को देने की क्रिया को पास कहते हैं। पास देने की तकनीकी में डयाग्नल पास एक विधान है।

इस प्रकार की पास देने के कौशल में 'A' गेंद को अपनी दायी ओर से बायी ओर 'B' को गेंद भेजता है। 'B' गेंद को स्वीकार करके अपने बायी ओर से दायी ओर भेजता है। जैसे चित्र में दिखाया गया है। इस कौशल का अधिक अभ्यास करने से प्रतियोगिता में प्रतिद्वन्द्वी को हराने में अधिक सहायता मिलती है। मतलब इस पास में 'B' खिलाड़ी सामने जब भागता है 'A' खिलाड़ी गेंद को सामने और जयाग्नल रेखा शैली में 'B' को को वापस देता है। 'B' खिलाड़ी अपने डंडे की रिवर्स की दिशा से अथवा शरीर को घुाकर सीधे गेंद को रोकता है। गेंद को भेजने के बाद 'A' सामने दौडकर 'B' के द्वारा दिया जानेवाला डयाग्नल पास को अपने दायी ओर रोकता है। ये दोनो खिलाडीयों के बीच १०-१५ मी की फासला हों।



V. गोल कीपर की स्थिति :

गोलकीपर के घुटने थोड़ी झुके रहें। शरीर सीधा रहे। बाये हाथ की हथेली खुली रहें। दाये हाथ में हॉकी का डंडा पकड़े रहें। गेंद पर तेज़ नज़र हों। कोहनियों काहनियाँ को थोड़ा झुकायें। (जैसे चित्र में दिखाया गया है)



चित्र 2.5 : गोल कीपर

परियोजना : छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में इस अध्याय में सीखे कौशलों का पूरक प्रक्रिया के द्वारा प्रयोग करे। मनोरंजन खेलों का आयोजन करें।

अध्याय - 3

हैंड बॉल

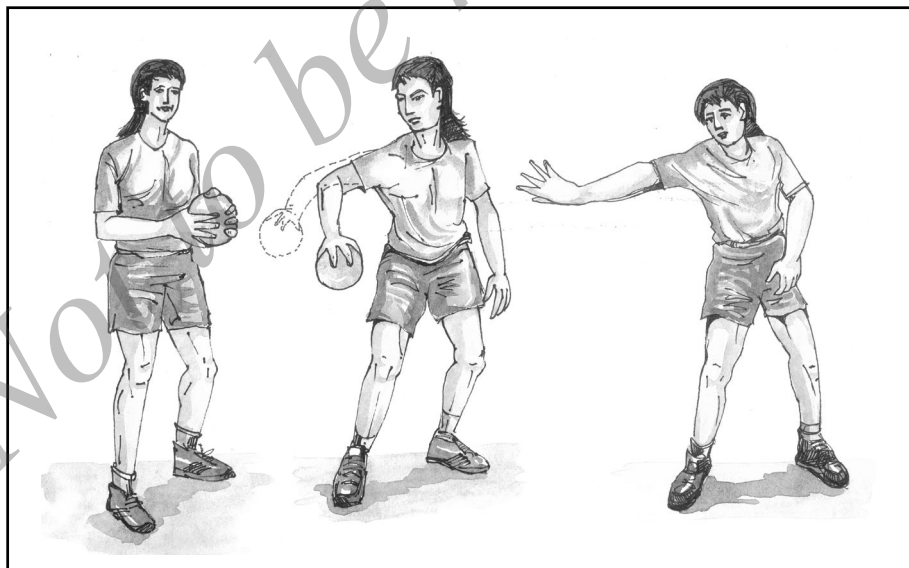
इस खले में निम्न लिखित काशै लों को सीखते हैं ।

- पास करना
- गदें को पकड़ना
- शाटें
- डार्जिंग
- गाले की रक्षा

हैंड बॉल भी अंतर राष्ट्रीय खले है । इसे कम उपकरणों के द्वारा छोटे मदान में खलेजा सकता है । इसके द्वारा छात्रों में शारीरिक क्षमता का विकास हाते । है ।

I. पास करना : (कलाइयों के द्वारा पास) (WRIST PASS)

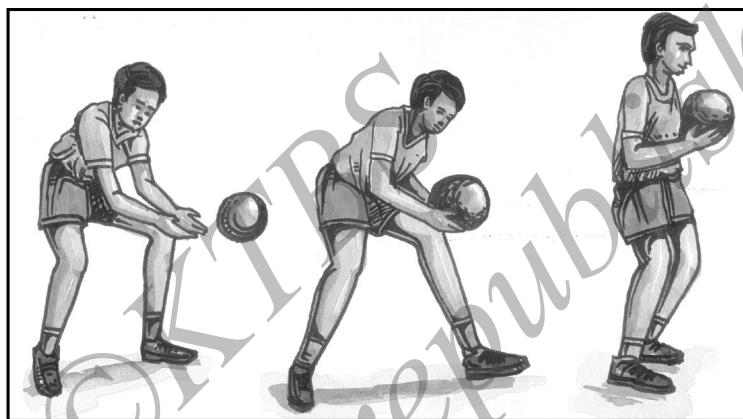
1. पकड़ आरै स्थिति : दाये हाथ में गदें को पकड़ कर कमर के पास लायें ।
2. निवारह : काहे नी को ऊपर उठाते हएु आपकी हथेली को अपने दायी आरे की दिशा में घुना चाहिए । शरीर का वजन दाये परै पर हैं । हथेली को तजेेी से ठले ते हएु गदें को दायी दिशा में पास करना चाहिए ।
3. काशै ल की अंतिम स्थिति : गदें को पास करने की दिशा में दाये हाथ को पर्णू



चित्र 3.1 : कलाइयों का पास

II. गेंद को पकड़ना : (घुटनों के नीचे आनेवाली गेंद को पकड़ना)

1. **स्थिति** : गेंद की ऊँचाई के अनुसार घुटने अथवा पीठ को झुकाना चाहिए। गेंद की दिशा में हाथों को सामने नीचे की ओर फैलाये। हाथ जब फैलाते हैं तो उँगलिया भी सामने की ओर फैली रहें।
2. **निर्वहण** : गेंद को उँगलियों की सहायता से पकड़ने पर धीरे ऊपर उठें।
3. **कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through)** : खड़े होकर गेंद को छाती के (सीने) पास लेना चाहिए।



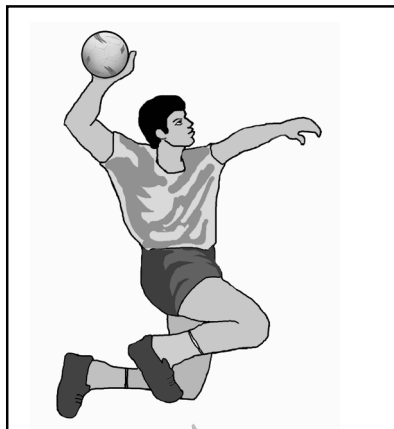
चित्र 3.2 : घटनों के नीचे आनेवाली गेंद को पकड़ने की शैली।

III. शॉट

बी. जंपशॉट (कूदकर मारना)

बलिष्ठ भुजा के खिलाड़ी इस कौशल का ज्यादा उपयोग करते हैं।

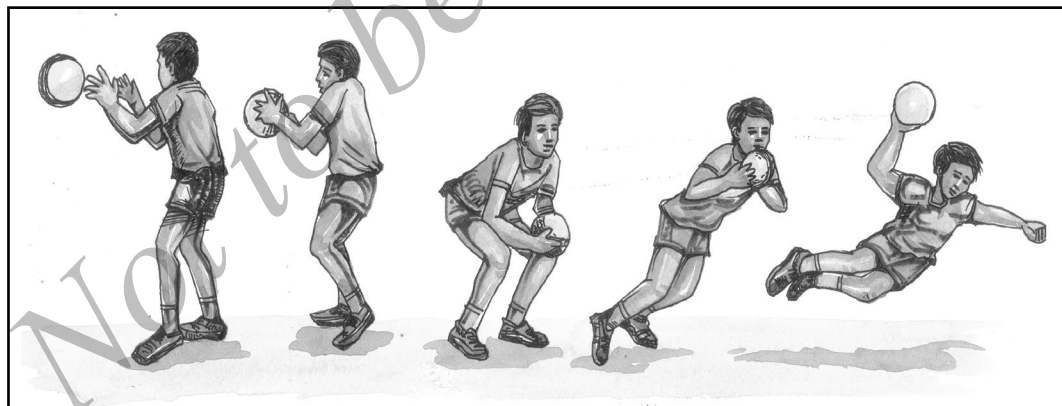
1. **स्थिति** : दौड़कर आते हुए गेंद को वश में करना उस समय बाया पैर जमीन को लगे रहें।
2. **निर्वाह** : गेंद को अपने पास रखकर दाये पैर से जितना हो सके बड़ा कदम रखे। और बाये पैर को एक कदम आगे लायें। बाये पैर से ऊपर कूदकर दाये हाथ को धीरे सिर पर लाकर शरीर को आगे ठेलते हुए गेंद को फेंकना चाहिए।
3. **कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through)** : गेंद को फेंकने के बाद दाया पाँव अथवा दोनों पाँवों पर खड़े रहना चाहिए।



चित्र 3.3 : जंप शॉट

बी. डैव शॉट (पनडुब्बा शॉट)

1. **स्थिति** : गोल की तरफ पीठ करके खड़े रहें। हाथों को सामने की ओर फैलायें।
2. **निर्वहण** : गेंद मिलते ही कमर को झुकायें। बाये पाँव को प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी के बाये पाँव के सामने डयाग्नल स्थिति में रखें। बायीं ओर घूते हुए गोल परदे के सामने सीने को सामने ठेले (ढकेलें) बाद में डैव करते हुए दाये हाथ से गेंद को गोलपोस्ट की दिशा में फेंके।
3. **अंतिम प्रक्रिया** : गेंद को फेंकने के बाद हाथोंको जमीन को लगाकर लुढ़कना चाहिए।

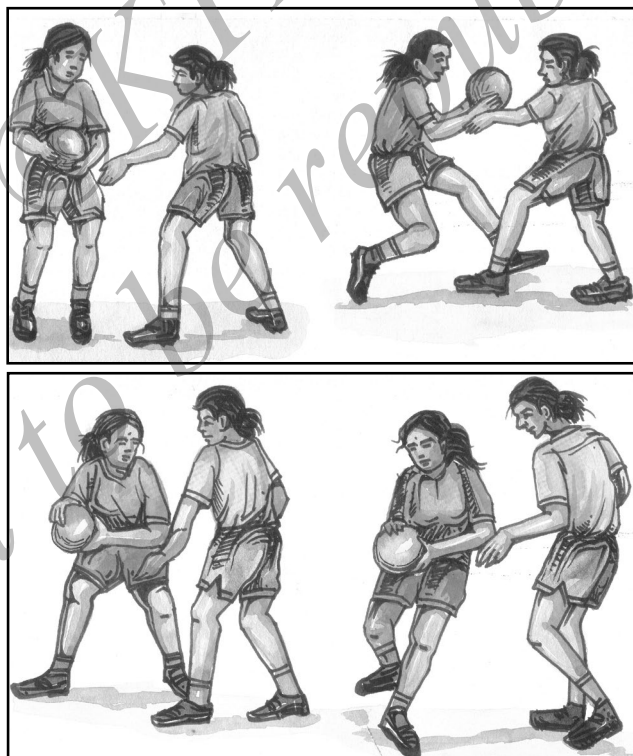


चित्र 3.4 : डैव शॉट

IV. डॉज : दाया और बाया डॉज

अ. दाहिना (Right) (डॉज) :

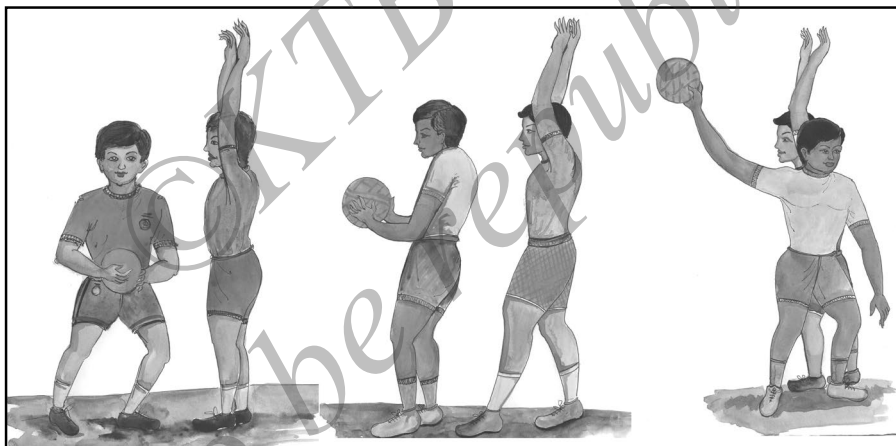
1. स्थिति : आक्रमणकारी खिलाड़ी से करीब २ फुट की दूरी पर दाये पाँव पर गेंद को पाना चाहिए।
2. निर्वाह : गेंद को पाते ही बाये पाँव को सामनेवाले खिलाड़ी के दायी भुजा के सामने रखें। गेंद को दोनों हाथों में पकड़कर बायी ओर ले जाना चाहिए। आक्रमणकारी खिलाड़ी बायी ओर झुकेगा तो खिलाड़ी अपने बाये पाँव से प्रतिद्वंद्वी के बाये पैर के बाहर रखें। उसी समय गेंद को दायी ओर ले जायें। दाये पाँव को आगे रखकर ऊपर छलाँग मारके दाये हाथ से शॉट करें।
3. कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through) : शॉट पास करने के पश्चात दोनो पाँवों के द्वारा जमीन पर उतरकर दिशा परिवर्तन करके गेंद को पाने आगे बढ़ना चाहिए।



चित्र 3.5 - दायाँडॉज

बी. बाया डॉज :

1. **स्थिति :** आक्रमणकारी खिलाड़ी से करीब २ फुट की दूरी पर सह खिलाड़ी से गेंद को पायें ।
2. **निर्वहण :** गेंद पाते ही दाये पाँव को आक्रमणकारी खिलाड़ी के बाये पाँव के बाहरी की ओर रखना चाहिए । गेंद को दोनों हाथों में लेकर दायी ओर ले जायें । बाये पाँव को आक्रमणकारी खिलाड़ी के दाये पाँव के सामने रखकर गेंद को बाये पाँव के बाहरी किनारे को उछलाकर बायी हाथ में गेंद को पाना चाहिए । दाये पाँव को आगे रखकर उसी समय गेंद को दाये हाथ में लेकर ऊपर की ओर छलांग लगाते हुए शॉट लगायें ।
३. **कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through) :** शॉट करने के बाद दोनों पाँवों को जमीन पर रखकर दिशा परिवर्तन गेंद को पाने आगे बढ़ना चाहिए ।

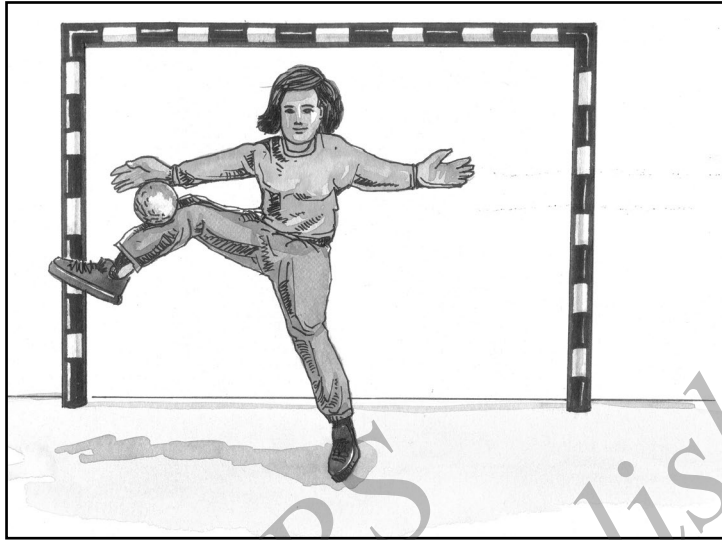


चित्र 3.6 : बाया डॉज

त. गोल की रक्षा (गोल कीपिंग)

कमर के ऊपरी ओर आनेवाले शॉट को रोकना । :

१. गेंद की दिशा में एक कदम आगे आयें ।
२. कमर के ऊपर आये गेंद को रोकने दोनों हाथों को गेंद की ऊँचाई तक ले जाना ।
३. गेंद को रोकने के बाद गेंद को वश में कर लेना ।



चित्र 3.7 : कमर के ऊपर तक आनेवाले शॉट को रोकना

परियोजना : छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में इस अध्याय में सीखे कौशलों का पूरक प्रक्रिया के द्वारा प्रयोग करे।

अध्याय -4

बॉस्केट बाल

इस खेल में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

- गेंद के साथ चलना (ड्रिब्लिंग)
- ओवर हेड पास
- शूट करना
- जंप शॉट
- ले आफ शॉट

बास्केटबाल भी अंतरराष्ट्रीय खेल है। इसे भीतरी और बाहरी मैदानों में (**indoors and outdoors**) खेल सकते हैं। भारत में इस खेल को अधिक महत्व मिला है।

इस खेल के कौशलों को सीखने के द्वारा छात्रों में शारीरिक क्षमता, तेजी, शारीरिक परिश्रम को सहन करने के गुणों का विकास होता है। इस खेल को छोटे मैदान में प्रांगण रचकर खेला जा सकता है।

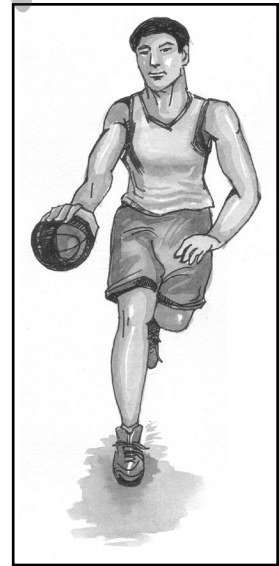
I. ड्रिब्लिंग (गेंद के साथ चलना)

दाये हाथवाले बाये पाँवको आगे रखकर डायग्नल स्थिति में खड़े होना चाहिए। घुटनों को मोड़ें। दृष्टि सामने की ओर हों। गेंद को दोनों हाथों से अपने दाये कोहनी को घुाते हुए गेंद को ठोलना चाहिए। (जमीन की ओर) ऐसा करते वक्त कलाई और उँगलियाँ मुडते हैं। गेंद जमीन से उछलकर ऊपर आते वक्त दाया हाथ गेंद को स्पर्श करते हुए ऊपर आना चाहिए। ऐसा करते वक्त गेंद घुटनों से थोडी ऊपर रहें। दृष्टि गेंद पर न होकर आगे चलनी चाहिए।

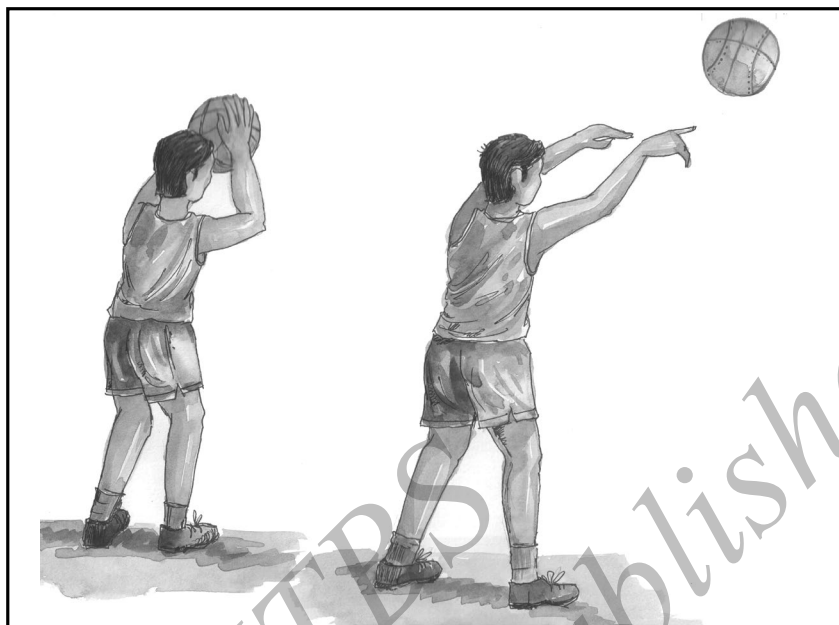
गेंद के साथ चलते वक्त सामान्यतः शरीर के बगल में गेंद को उछलायें। प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी से गेंद की रक्षा करते वक्त चित्र में जैसा दिखाया गया है बाये हाथ से गेंद की रक्षा की सहायता की जाती है। और गेंद को घुटन तक मात्र उछलाते हैं। प्रतिद्वंद्वी जब नहीं होते तब गेंद को कमर तक उछलाया जाता है। इस प्रकार उछलाते समय गेंद को लंब दिशा में न उछलाकर थोडा आगे उछाले।

II. ओवर हेड पास :

१. स्थिति : गेंद को दोनों हाथों से सिर के ऊपर पकड़ें। डायग्नल स्थिति में खड़े रहें। गेंद पास करने की दिशा में कोहनियाँ रहें। दृष्टि लक्ष्य पर रहें।



चित्र 4.1 : ड्रिब्लिंग



चित्र 4.2 : ओवर हेड पास

२. निर्वहण : शरीर के हिस्से को पीछे के पाँव से आगे के पाँव में बदलाते हुए साथी खिलाड़ी के अनुकूलता को ध्यान में रखकर कोहनियों को फैलाने के साथ अपने सिर के ऊपर से पास करें।

३. अंतिम प्रक्रिया : गेंद को पास करने के पश्चात शरीर के हिस्से को पीछे के पाँव से आगे के पाँव में बदलायें। उँगलियाँ लक्ष्य की ओर हों। इस प्रकार पीछेवाला पाँव एक कदम आगे रखने से शरीर के संतुलन को संभाल सकते हैं।

४. गेंद को पाना : सह खिलाड़ी के द्वारा पास की गयी गेंद को पाने आनेवाली दिशा में थोड़ा आगे जाकर हाथों को आगे फैलाते हुए गेंद के संपर्क में आयें। गेंद हाथों का स्पर्श करते ही कोहनियों को मोड़ने के द्वारा गेंद को शरीर की ओर खींचते हुए गेंद की गति को क्रमानुगत से कम करते हुए गेंद पर नियंत्रण पाना चाहिए और आगे के चलन की उचित स्थिति को अपनायें।

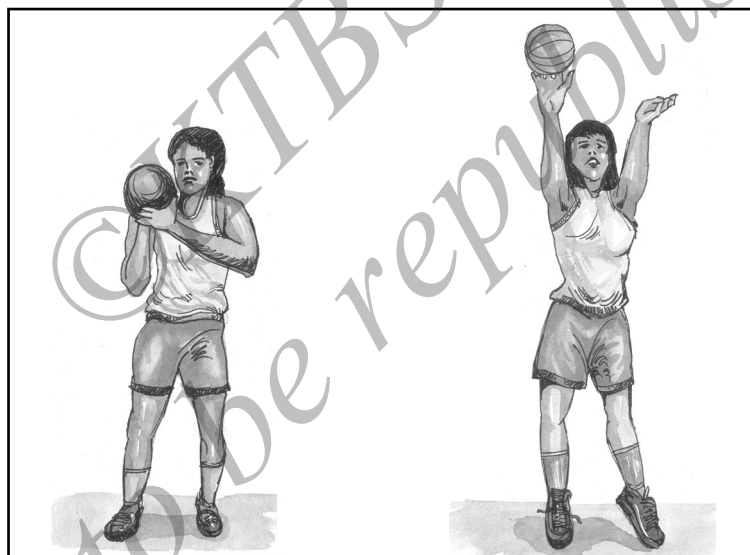
III. शूट करना

१. स्थिति : पाँवों को भुजा के अंतर में और पैर की नोक को सीधी करके खड़े रहें। घुटने थोड़े मुड़े रहें। भुजा ढीले रहें गेंद को कान और भुजा के बीच पकड़े रहें। (जैसे चित्र में हैं)

दाये हाथ का उपयोग करनेवाले अपने दायें हाथ को गेंद के पिछले हिस्से में और बाये हाथ के निचले भाग से गेंद को पकड़े रहें। दृष्टि लक्ष्य की ओर हों।

२. निर्वाह : गेंद को मुक्त करते हुए क्रमानुगत से पाँव, पीठ, भुजा, और दायी को हानी को फैलाना पड़ता है। इस समय दायी कलाई और उँगलियाँ मुड़ते हैं। गेंद को दायी तर्जनी की नोक से ऊपर की रिंग की ओर मुक्त रखना चाहिए। इस प्रकार मुक्त की गयी गेंद तिरछी दिशा में घूते रहें। (spin)

३. कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through) : दाया हाथ फैलायें रहें। दायी तर्जिनिया लक्ष्य को सूचित करती रहें और दायी हथेली निम्नाभिमुख हों। इस संदर्भ में बाहें कानों को लगाना चाहिए।



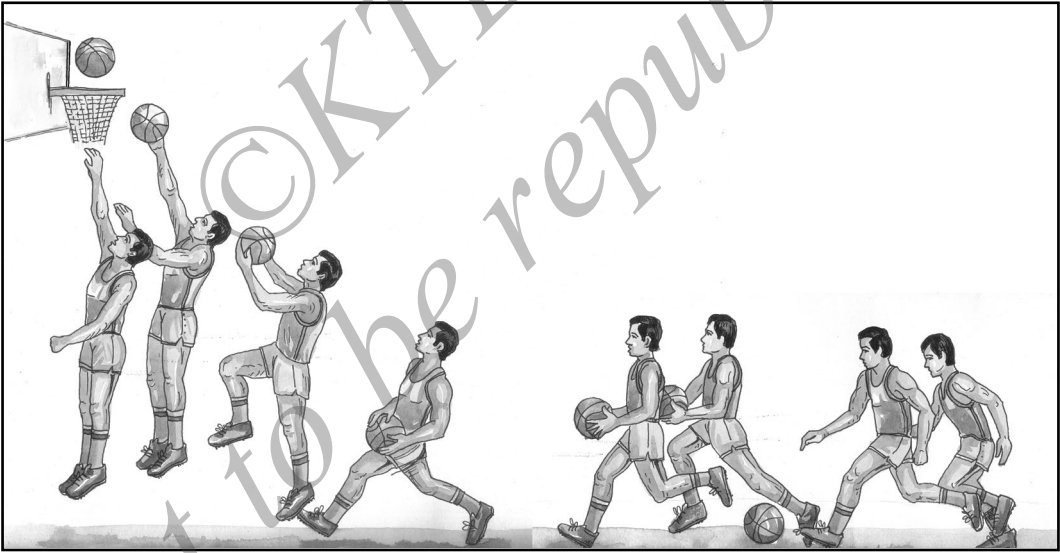
चित्र 4.3 : एक हाथ की शूट

IV. जंप स्टाप

इस प्रकार की स्थिति में खड़ा खिलाड़ी दाये कदम रखने के संदर्भ में गेंद को दोनो हाथों में पकड़ता है। शरीर का संतुलन बनाये रखने के लिए शरीर के हिस्से को एडियों पर डालता है। घुटनों को मोड़ने के द्वारा गुरुत्व केंद्र को जमीन के समीप लाता है।

V. ले आफ शॉट

यह एक श्रेणीकृत निपुणता है। इस में गेंद को उछालना स्टेप स्टाप करना और शूटिंग आते हैं। दाये हाथ के खिलाडी गेंद को ड्रिबल करते हुए पिछले तख्ते की ओर (Back Board) आना चाहिए। दाये पाँव रखते संदर्भ में गेंद को दोनों हाथों से पकड़ें। पकड़ते वक्त गेंद के निचले हिस्से पर बाया हाथ और ऊपर दाया हाथ रहें। (ड्रिबल करने को कहाँ रोकें यह खिलाडी की ऊँचाई पर निर्भर होता है ? दाये पाँव से कदम रखते समय गेंद को पकड़ें। बाद में बाये पाँव से एक कदम रखें। इस संदर्भ में बायी घुटने को मोड़कर शरीर के वज़न को बदलाते हुए ऊपर की ओर कूदना पड़ता है। वहाँ से दाये घुटने को आगे ऊपर की ओर उठाते हुए बायें पाँव पर कूदना चाहिए। गेंद को दाये हाथ से लक्ष्य की ओर मुक्त करें। ऐसा करते वक्त पाँव, पीठ, भुजा और कोहनियों को फैलाना पड़ता है। दायी कलाई और उँगलियाँ मुडते हैं। गेंद को दायी तर्जनी कलाई और उँगलियाँ मुडते हैं। गेंद को दायी तर्जनी की नोक से मुक्त करना चाहिए। अंतिम स्थिति में दोनों पाँव पर एक साथ जमीन पर उतरना चाहिए।



चित्र 4.4 : ले आफ शॉट

परियोजना : छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में इस अध्याय में सीखे कौशलों का पूरक प्रक्रिया के द्वारा प्रयोग करे। मनोरंजन खेलों का आयोजन करें।

अध्याय -5

बैड्मिंटन

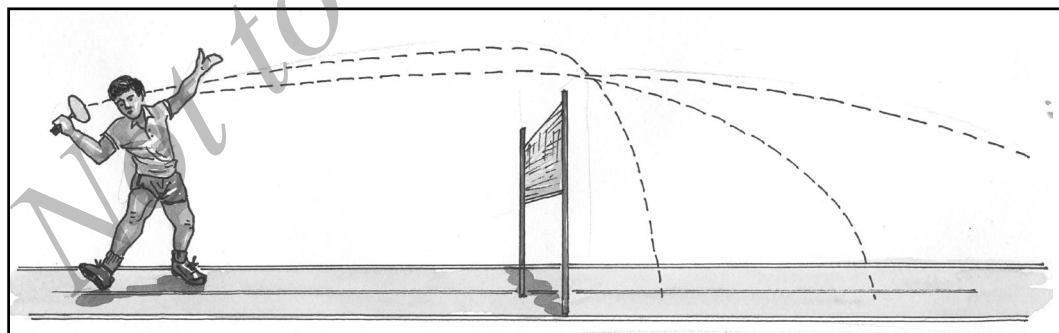
इस खेल में निम्न लिखित कौशलों को सीखते हैं।

- प्लेसिंग
- बैक डैंड सर्वास
- सीधा प्रहार
- बैक हैंड रिसीव / रिटर्न
- ओवर हेड फोर हैंड रिट

बैड्मिंटन अंतर राष्ट्रीय खेल है। यह भीतरी मैदान का खेल है (छपवीं सराश) भारत में इसको अधिक महत्व मिला है। इस खेल से छात्र गति, सहकारिता दक्षता के गुणों का विकास करते हैं।

I. प्लेसिंग

बैड्मिंटन खेल खेलते हुए जब तीव्रतर स्पर्धा होती है तो प्रतिद्वंद्वी के तंत्रों के प्रति युक्ति अथवा निपुणता से धोखा देकर ठीक स्थान में शटल को मारकर अंक प्राप्त करने की प्रक्रिया। प्रतिद्वंद्वी से प्राप्त शटल को सूक्ष्म रूप से जाँचकर उसकी गति को पहचानकर प्रत्युत्तर देनेवाला खिलाड़ी (रिटर्न करनेवाला) उसी गति में बदलकर प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी कौन-से हाथ में खेलता है पहचानकर उसकी विरुद्ध दिशा में समय को समझकर शटल को प्रतिद्वंद्वी के प्रांगण में नीचे की ओर शटल को गिराने की क्रिया को प्लेसिंग कहते हैं। खेल की जीत के लिए यह महत्व पूर्ण है। इससे खेल को अधिक रोचकारी बना सकते हैं। प्लेसिंग प्रमुख रूप से प्रतिद्वंद्वी से अंक प्राप्त करने की निपुणता है।



चित्र 5.1 : प्लेसिंग

II. बैक ड्रेंड सर्वीस

1. **पकड़ और स्थिति** : दायाँ हाथ का खिलाड़ी बाये पाँव को आगे रखकर दाँये हाथ में रैकेट के पिछले हिस्से को शरीर के आडे पकड़ना चाहिए। शटल को बाये हाथ में रैकेट के सामने (रिलज़शीं) पकड़े रहें।
2. **निर्वाह** : दायाँ पाँव आगे अथवा बाया पाँव पीछे रखकर रैकेट को शरीर के बायी ओर लायें और बायी ओर आनेवाली शटल को रैकेट के पिछले हिस्से से मारें।
3. **कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through)**: बाये पैर को आगे अथवा दाये पैर को पीछे लाकर सहज स्थिति पर आयें। और वापस आनेवाले शटल की सामना करने तैयार रहें।



चित्र 5.2 : बैक ड्रेंड सर्वीस

III. बैक ड्रेंड रिसीव / रिटर्निंग (हाथ के पिछले हिस्से से स्वीकार करके वापस भेजना)

१. **स्थिति** : दाया हाथ का खिलाड़ी रैकेट को दाये हाथ में शरीर के सामने और बीच में पकड़कर दोनो पैरों पर समान वज़न डालकर खडे रहें।
२. **निर्वाह** : दाया पाँव आगे अथवा बाया पाँव पीछे रखकर रैकेट को शरीर की बायी ओर लायें और बायी ओर आनेवाली शटल को रैकेट के पिछले हिस्से से मारें।
३. **कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through)** : बाये पैर को आगे अथवा दाये पैर को पीछे लाकर सहज स्थिति पर आयें। और वापस आनेवाले शटल की सामना करने तैयार रहें।

IV. ओवर हेड फोर हैंड रिटर्न (सिर के ऊपर से हथेलियों की सहायता से वापस भेजना) यह ऊपर और बैड्मिंटन खिलाड़ी को पार करके पीछे की ओर आनेवाली शटल को वापस भेजने का कौशल है।

१. स्थिति : दायें हाथ का खिलाड़ी बाया पैर आगे रखकर दाये हाथ से रैकेट को सिर के ऊपर उठाकर दाये पैर पर बल डालकर खड़े होकर तैयार रहें।
२. निर्वाह : ऊपर से आनेवाली शटल को देखते हुए शटल अपने पहुँच में आते ही उसे (सिर के ऊपर और थोडा सिर के पीछे) रैकेट से बल लगाकर प्रतिद्वंद्वी के प्रांगण के पार जायें ऐसा मारना चाहिए। ऐसा करते वक्त शरीर के वजन को बाये पैर में बदलना चाहिए।
३. कौशल की अंतिम स्थिति (Follow Through) : दाये पाँव को बाये पाँव के समानांतर में रखकर रैकेट को नीचे शरीर के सामने लाकर वापस आनेवाली शटल का सामना करने तैयार रहें।

परियोजना : छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में इस अध्याय में सीखे कौशलों का पूरक प्रक्रिया के द्वारा प्रयोग करे। मनोरंजन खेलों का आयोजन करें।

कसरती खेल

अध्याय -6

त्रिविध कूद

इन खेलों से निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

- चेक मार्क को पहचानना।
- तख्ते की ओर भागना और टेक आफ
- पहली कूद (हाफ) (फुदकना)
- दूसरी कूद - स्टेप
- तीसरी कूद (छलांग)
- लैंडिंग (उतरना)

भाला (जोवेलिन) फेंकना कसरती खेलों में फेंकनेवाली क्रिया से संबंधित प्रतियोगिता है। इससे छात्रों में जावेलिन फेंकने की क्षमता का विकास होता है। चेक मार्क (प्रारंभिक निशान)

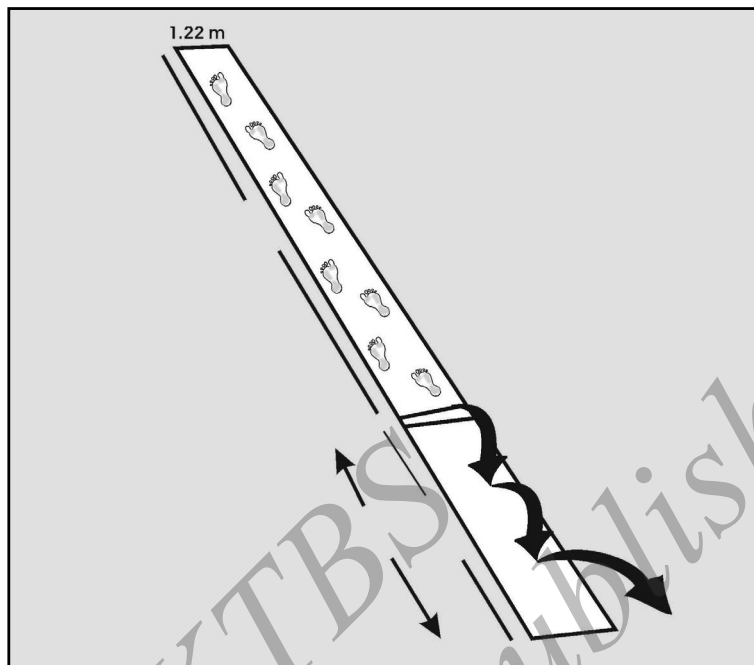
फेंकनेवाला अपने शक्तिशाली पाँव से टेक ऑफ (प्रस्थान) प्राप्त करने के अंतर को दौड़पथ (रन-वे) में अपनी शक्ति और गति का अनुसरण करके पहचान लें।



चित्र 6.1 : त्रिविध कूद का विधान

1. त्रिविध कूद के लिए चेक मार्क तख्ते की ओर दौड़ना और टेक आफ (प्रस्थान) :

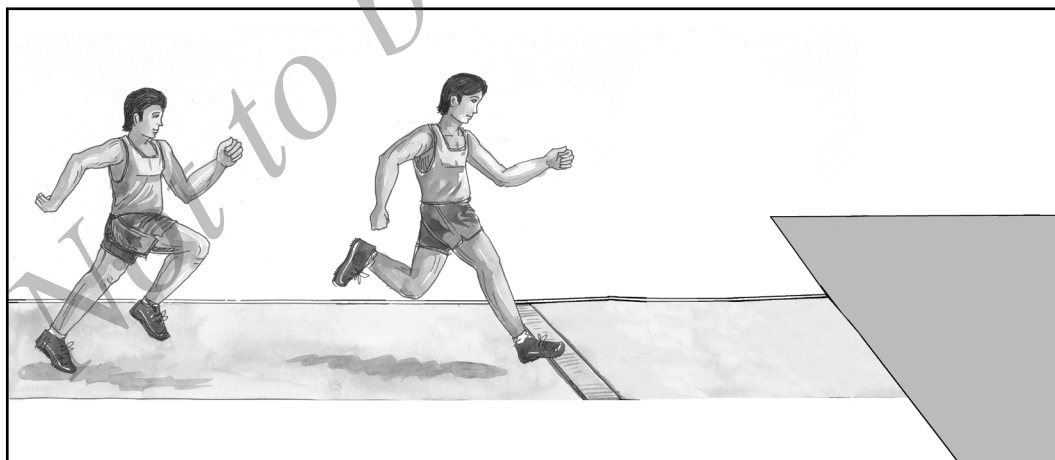
टेक ऑफ तख्ते के पीछे दौड़ने के मार्ग में निश्चित दूरी पर स्थान को पहचानकर (चेक मार्क) दौड़ने की क्रिया को प्रारंभ करें। कूदनेवाले खिलाड़ी अपनी अपनी क्षमता के अनुसार दूरी को कदमों के अंतर से निश्चित कर लें।



चित्र 6.2 : चेक मार्क

II. तख्ते की ओर दौड़ना और टेक ऑफ (प्रस्थान) :

त्रिविध कूद का खिलाड़ी दौड़ने के मार्ग में चेक मार्क के स्थान से दौड़ शुरू करके निर्दिष्ट कदमों के द्वारा क्रमेण दौड़ने की गति को बढ़ाते हुए तख्ते की ओर दौड़ता है।



चित्र 6.3 : तख्ते की ओर दौड़ना और टेक आफ

कूदने की गति को अधिकतम स्तर तक ले जाते हुए तख्ते तक पहुँच कर बल लगाकर पावँ को तख्ते पर टके कर (टके आफँ) कू दकर छलागँ लगायगे ।

III. पहली कूद (फुदकना)

एक पावँ में फुदकते हुए सामने जाने की क्रिया को छलागं कहते हैं । टके आफ लने के पावँ से कूदकर (फुदककर) फिर उसी पावँ से खडे, हानोटके आफँ के पावँ की विरुद्ध दिशा में हाथ चलते हैं ।

IV. दूसरी कूद स्टेपे (कदम उठाना)

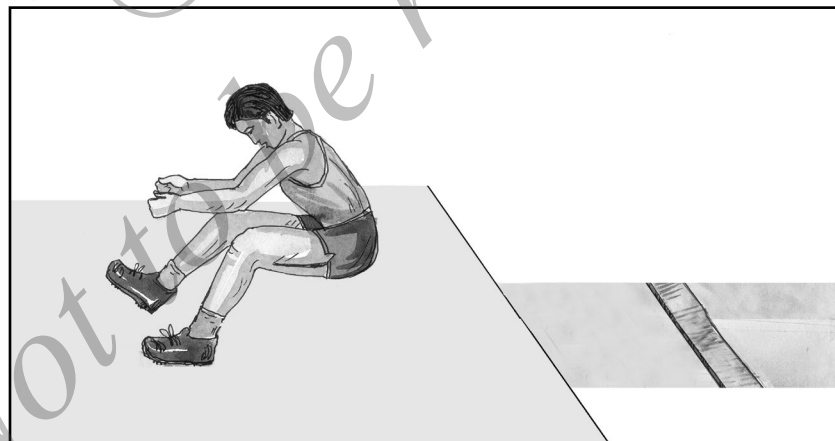
कूदने वाला एक पावँ में टेक आफँ करके हवा में जितनी दूर हो सके जाकर आगे दूसरे पावँ से जमीन को स्पर्श करने को स्टेपे कहते हैं ।

V. तीसरी कूद (छलागं)

आगे उठाये हुए पावँ से जमीन पर बल लगाकर छलागँ लगाते हैं । हाथ और पावँ का परस्पर मले होना चाहिए ।

VI. खड्डे में उतरना (लैंडींग)

छलागँ लगाने के बाद हवा मे चलते हुए बल लगाकर खड्डे में उतरें । हाथों को तेजी से चलायें । कूदने वाले के पावँ जल्दी जमीन को स्पर्श न करें एसे । ऊपर उठाकर रखना पडता है ।



चित्र 6.4 : खड्डे में उतरना

परियोजना : छात्र अध्यापक के मार्गदर्शन में इस अध्याय में सीखे कौशलों का पूरक प्रक्रिया के द्वारा प्रयागे करे । मनारंजन खेलों का आयोजन करें ।

अध्याय - 7

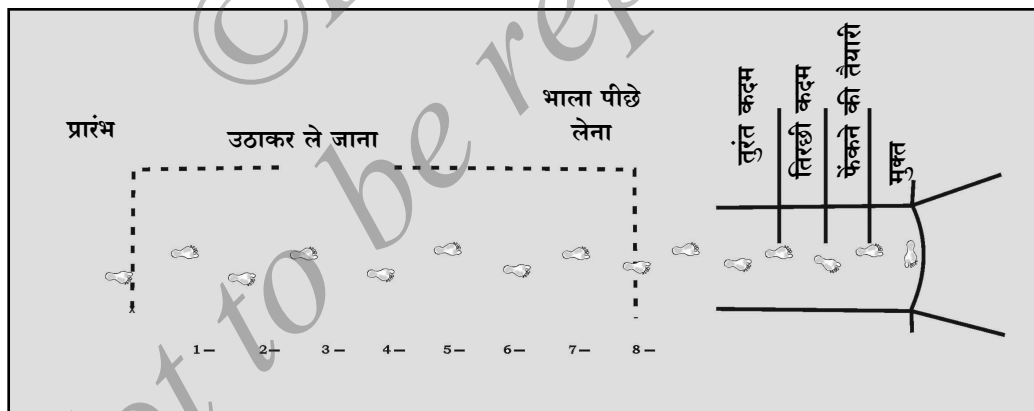
भाला फेंकना (जावेलिन)

इस पटरीयुक्त मैदानी खेल से निम्नलिखित अंशों को सीखते हैं।

- चेकमार्क को पहचानना (प्रारंभिक रेखा की पहचान)
- जावेलिन की पकड़
- प्रारंभिक दौड़ और जावेलिन (भाल) को उठाना।
- पाँच कदमों का निर्वाह।
- अंतिम प्रक्रिया। (समाप्ती)

भाला (जावेलिन) फेंकना कसरती खेलों में फेंकनेवाली क्रिया से संबंधित प्रतियोगिता है। इससे छात्रों में जावेलिन फेंकने की क्षमता का विकास होता है। चेक मार्क (प्रारंभिक निशान)

फेंकनेवाला अपने शक्तिशाली पाँव से टेक ऑफ (प्रस्थान) प्राप्त करने के अंतर को दौड़पथ (रन-वे) में अपनी शक्ति और गति का अनुसरण करके पहचान लें।



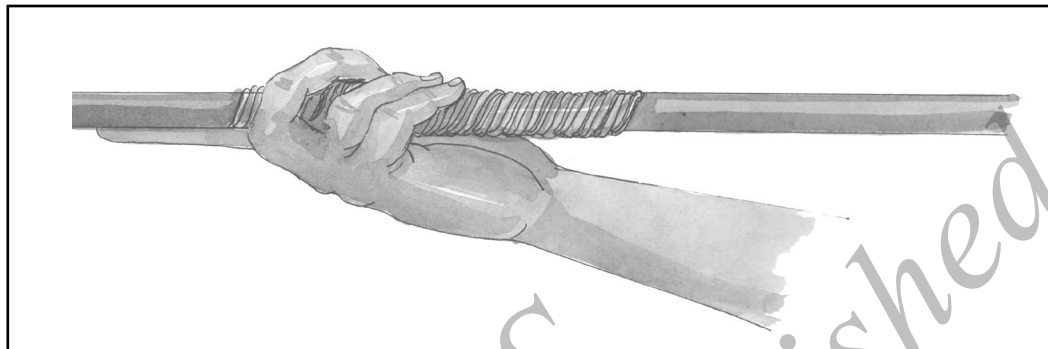
चित्र 7.2 : चेक मार्क

I. पकड़ :

भाले की पकड़ के तीन प्रकार हैं।

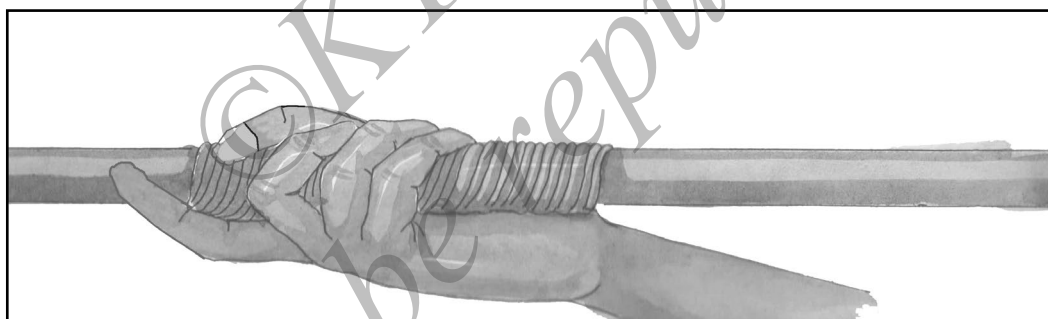
- मध्यम उँगली की पकड़
- लंगट पकड़
- तर्जनी उँगली की पकड़

१) मध्य उंगली की पकड़ : इसमें अंगूठा और बीच की उँगलियों (मध्यम) को पकड़ने वाला डोरीके पीछे पकड़ें । तर्जनी को जावेलिन (भाला) लगाकर सीधी दिशा में रखें ।



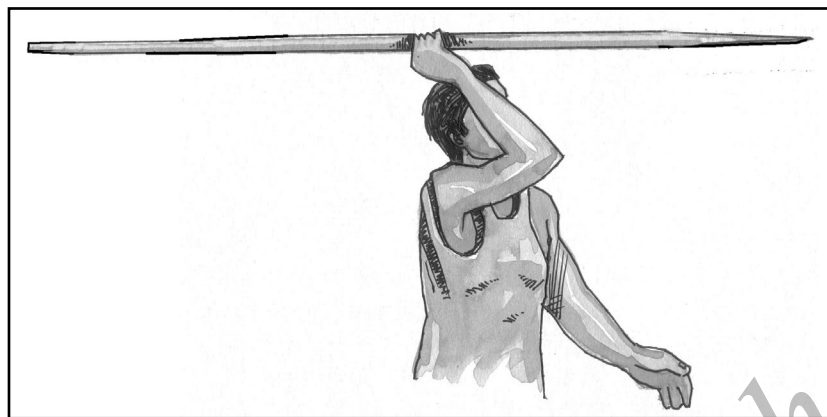
चित्र 7.2 : मध्य उंगली की पकड़ .

२) लंगर पकड़ : इसमें अंगूठा और बीच की उँगलियों से पकड़ के पिछले हिस्से को पकड़े रहना चाहिए । तर्जनी को थोड़ा झुकाकर भाले पर रखे रहें ।



चित्र 7.3 : लंगर पकड़

II. भाला (जावेलिन) संभालना : मध्यम ऊँचाई इसमें भाले को फेंकने वाले के सिर की ऊँचाई में पकड़कर संभाला जाता है। जावेलिन की नोक और पिछला भाग समानांतर दिशा में हो ।



चित्र 7.4 : मध्यम ऊँचाई में संभालना

जावलिन (भाला) संभालना इसमें तीन प्रकार हैं : १) निचले स्तर में २) मध्यम ऊँचाई ३) ऊँचाई

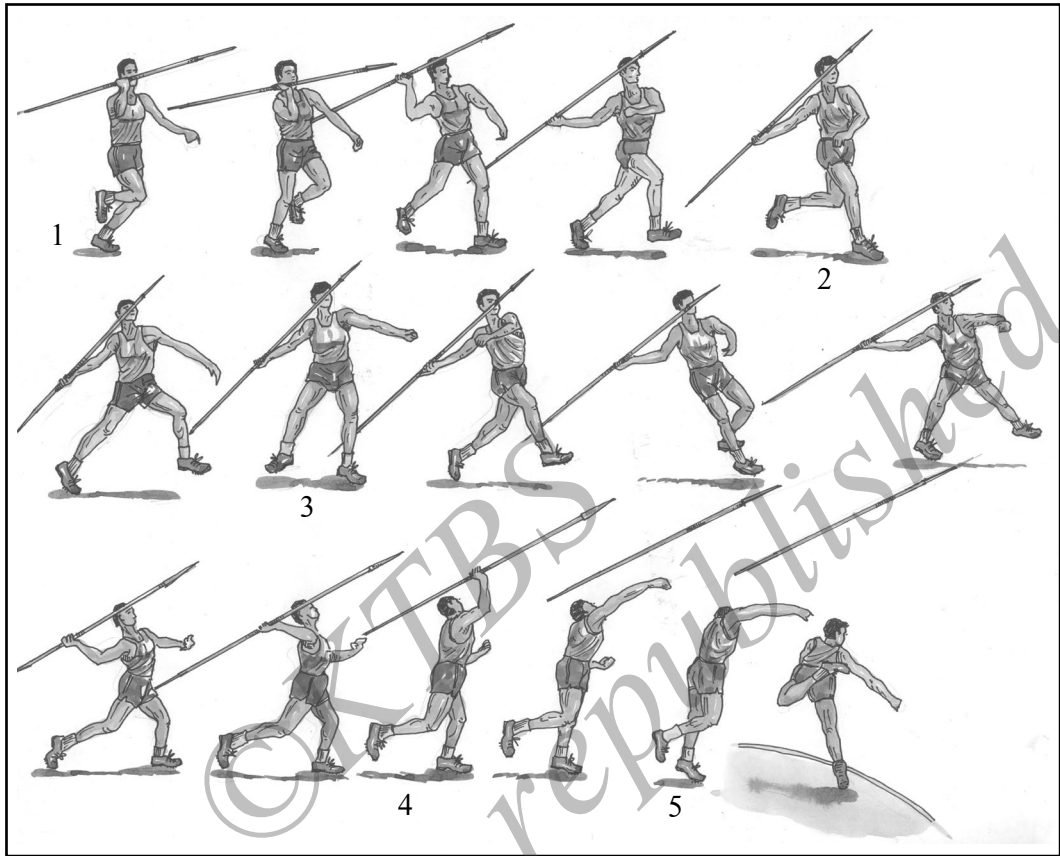
III. पाचँ कदमों का निवारह :

१. भाला (जावलिन) पकड़कर २०-३० मी. की दूरी पीछे जाकर दौड़ शुरू करके आरंभ के ९-१० कदमों को पूर्ण करने के बाद फेंकनेवाला जमीन पर की गयी निशान (चके मार्क) को अपने बायें पावँ से छूता है ।

२. दाये पावँ को आगे रखकर प्रारंभ करके बाये हाथ को माडे कर शरीर के आडे (चित्र में दिखाया गया है) पकड़ लेना चाहिए। अपनी दाडे को आगे बढटाते हुए दूसरे कदम में अपने दाये पैर को आगे रखते हुए भाले (जावलिन) को आरे भी पीछे ले जाते हुए दाये हाथ को पीछे की आरे सीधा करना चाहिए।

३. तीसरे कदम पर बाये पैर को रखकर दाये पैर से आडे पावँ (क्रास स्टेप) में जोडे। उस समय शरीर पीछे की आरे झुक कर जावलिन पकड़ा हाथ ऊपर आयें। भुजाएँ फेंकने वाली दिशा की ओर हों।

४. चौथे कदम पर दाये पाँव पर वजन रहता है। दाये हाथ फैलाकर शरीर के वजन को बाये पाँव पर लाते हुए जावलिन फेंकने के हाथ को आगे लाते हुए फेंकने तैयार होना चाहिए।



चित्र 7.5 : पाचं कदमों का निवाह

परियाजे ना : अध्यापक के मार्गदर्शन में इन प्रक्रियाओं की याजे ना तयै र करो खले कर जानकारी प्राप्त कर लो ।

योगासन

अध्याय 8

आसन

इस अध्याय में योगासन से संबंधित कुछ प्रकार और नियमों को सीखते हैं।

- खड़े होकर करनेवाले आसन और प्रक्रिया।
- बैठकर करनेवाले आसन और प्रक्रिया।
- सोकर करनेवाले योगासन और प्रक्रिया।

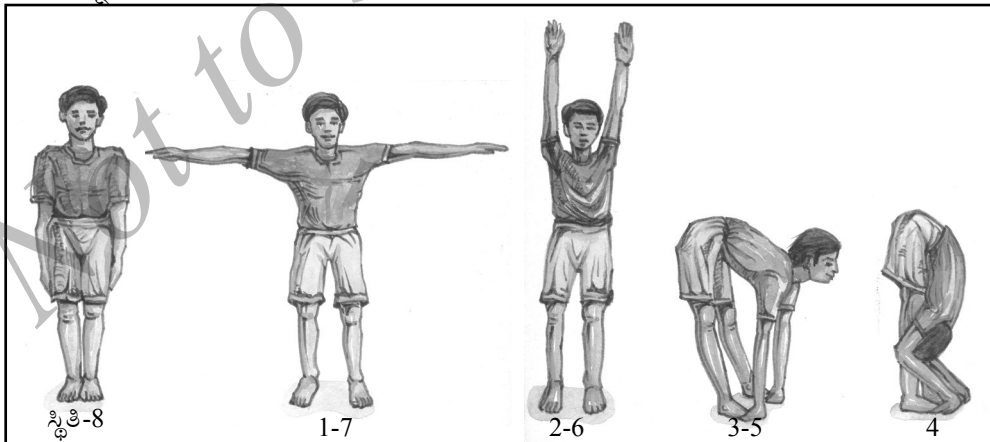
योगासन में आसनोम का महत्व बहुत है। भारत में योग अपना ही एक महत्व रखता है। उत्तम स्वास्थ्य के विकास में इसका महत्वपूर्ण स्थान है।

खड़े होकर करनेवाले योगासन

I. हस्तपादांगुष्ठासन :

प्रक्रिया : समस्थिति (ताडासन में जैसे होता है)

१. दोनों हाथों को भुजा की सम दिशा में फैलायें।
२. दोनों हाथों को ऊपर उठाकर कान की सीधी दिशा में खड़ा करें
३. रेचक के साथ कमर को ढीला करके सामने झुककर क्रमानुसार उँगलियों से पाँव के अंगूठे को पकड़कर सामने देखना चाहिए।
४. संपूर्ण रूप से रेचक करके मुँह को पाँव से स्पर्श करें। पश्चात क्रमानुसार पीछे मुड़कर मूल स्थिति में आयें।

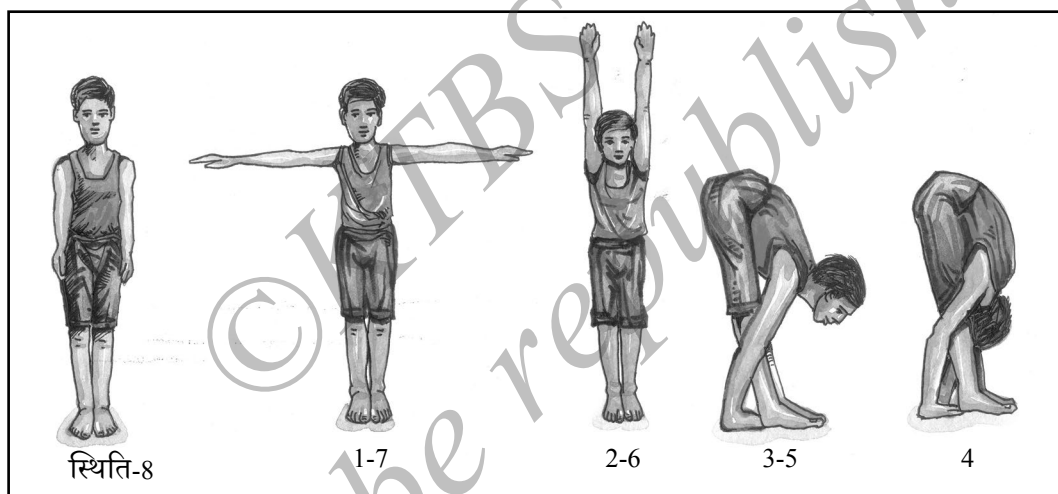


चित्र 8.1 : हस्तपादांगुष्ठासन

II. उत्तानासन :

प्रक्रिया : समस्थिति में खड़े होकर

1. दोनों हाथों को भुजा की समदिशा में बगल में फैलायें। (साँस लेते हुए)
2. बगल के दोनों हाथों को कान की सीधी दिशा में ऊपर की ओर उठावें (साँस लेते हुए) हाथ सामने रहें।
3. साँस छोड़ते हुए दोनों हाथों को सामने की ओर से झुकाकर पाँवों के बगल में रखें। सिर उठा रहें।
4. संपूर्ण रेचक करके मुख को पाँवों से स्पर्श करें।



चित्र 8.2 : उत्तानासन

III. ऊर्ध्व हस्तोत्थानासन :

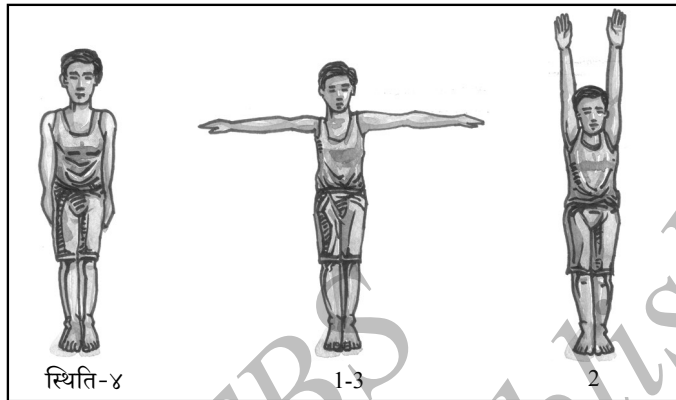
अर्थ : ऊर्ध्व का मतलब ऊपर, हस्त उत्थान का मतलब हाथों को ऊपर उठावें। इसलिए इस आसन को ऊर्ध्व हस्तोत्थानासन कहते हैं।

प्रक्रिया : समस्थिति ताडासन स्थिति :

1. साँस लेते हुए दोनों हाथों को भुजा के पार्श्व में सीधे रखें।
2. साँस लेते हुए धीरे हाथों को सिर पर कान को स्पर्श करते हुए उठावें। (हथेली सामने की ओर हो)
3. पश्चात साँस को छोड़ते हुए धीरे दोनों हाथों को भुजा के बगल में सीधा फैलायें।
4. हाथों को छोड़ते हुए समस्थिति पर लौटें।

ध्यान देने वे तले अशं :

- सासँ की प्रक्रि या पर ध्यान रहें ।
- हाथ की हड्डी टूटे हएु लागे न करें ।

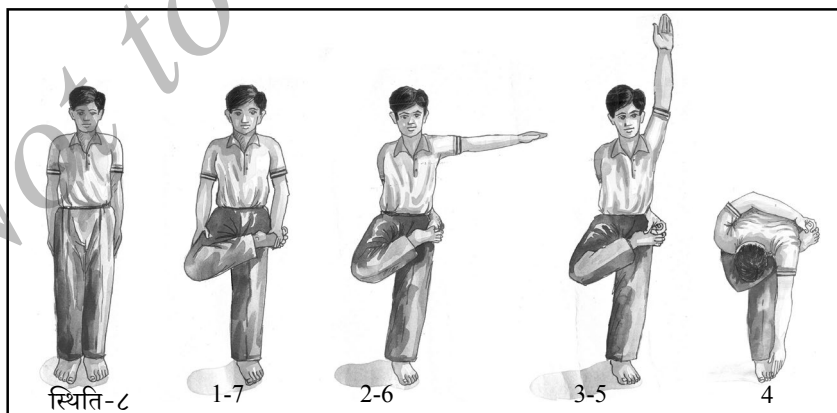


चित्र 8.3 : ऊर्ध्व हस्तनोत्यानासन

त. उत्थित एक पाद बद्ध पद्मासन

प्रक्रिया : समस्थिति

१. दाये पावँ के घटु ने को माडे कर पाद को बाये जाघं के सामने बाये हाथ से पकडकर रखें ।
२. दाये हाथ को पीठ के पीछले हिस्से से दाये पावँ के अंगूठे को पकडकर बाये हाथ को भुजा के समांतर में रखें ।
३. पश्चात पूरक के साथ बाये बाह को कान की दिशा में सीधा खडायेँ ।
४. सामने झकु ते हएु बाये हाथ को घुटने की ओर फैलायेँ पश्चात क्रमानुसारे पीछुड कर सहज स्थिति में आयेँ ।

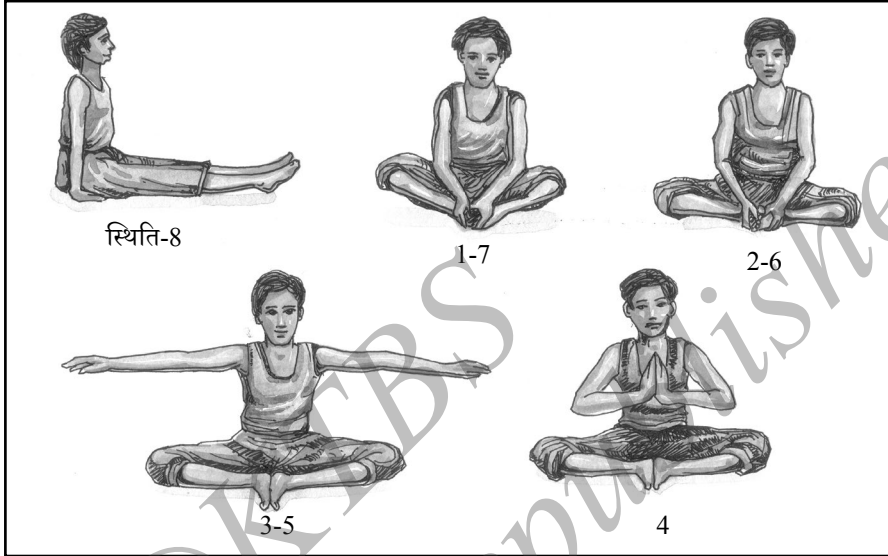


चित्र 8.3(ए) - उत्थित एक पाद बद्ध पद्मासन

बैठ कर करने वाले योगासन

I. बद्ध कोनासन :

स्थिति : समतल स्थिति



चित्र 8.4 : बद्ध कोनासन

प्रक्रिया :

१. दोनों पादों को एक दूसरे से लगाकर पाँवकी नोक अभिमखु रहें । घुटने को बाहर की ओर मोड़े ।

२. दोनों पादों को जोड़कर उँगलियों को हथेलियों से लपटे कर एड़ियों को जितना हो सके ज्यादा शरीर को स्पर्श करते हुए लेजायें ।

३. दोनो घुटनें पृष्ठ (नितंब) के हिस्से से सीधी दिशा में रहें जायें जमीन को लगे रहें। भुजा की समदिशा में बगल में दोनों हाथों को फैलायें ।

४. पश्चात इसी स्थिति में सीने के हिस्से में नमस्कार करें । इसी प्रकार पीठ गर्दन सीधा रखते हुए वापस क्रमानुसार सभी स्थितियों को करते हुए मूल स्थिति पर लौटें ।

II. गोरक्षासन

अर्थ : प्रसिद्ध योग गुरु गारे क्षनाथ ने इस आसन के द्वारा विशिष्ट साधना की। इसलिए इस आसन को गोरक्षासन कहा जाता है।

प्रक्रिया : मुलायम बिस्तर पर पाँव फैलाकर बैठ ।

१. दोनों पाद एडी और पाँवों नोक को मिलायें।

२. दोनों एडियों को नितंब के नीचे लायें । दोनों पाद और हथेलियों को परस्पर मिलायें ।

३. एक हथेलिपर दूसरी हथेली को रखकर पादों को पकड़कर नितंब के पिछले हिस्से को मिलों । दोनो हाथों की अंगूठे पाँवों की नोक पर हों ।

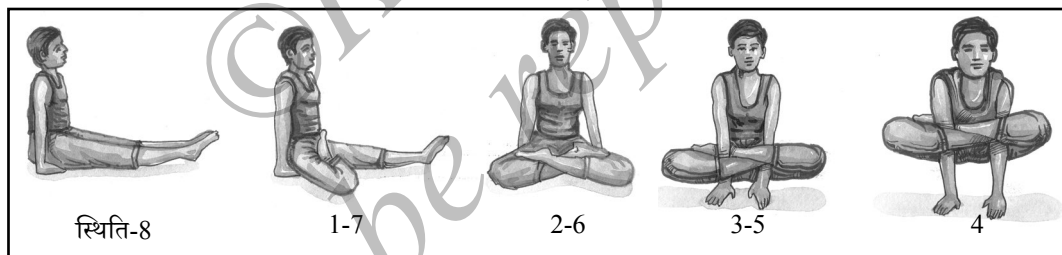
४. दीर्घ सासं लेते हुए कमर को सीधा करके दोनों पाँवों के घुटनों के पिछले हिस्से को जमीन को सटी हुई स्थिति में दबायें हाथों को घुटनों पर दबाकर रखें और पूरक और रेचक करते रहे ।



चित्र 8.5 : गोरक्षासन

III. कुक्कटासन

१. अर्थ : कुक्कट का मतलब मुर्गी। योगासन करनेवाले की अंतिम स्थिति मुर्गी की भाँति दिखाई देती है । इसलिए इस आसन को कुक्कटासन कहा जाता है ।



चित्र 8.6 : कुक्कटासन

२. प्रक्रिया : दोनो पाँव सामने की ओर फैले रहें । दोनों हाथ पास में हों ।

१. स्थिति से पद्मासन की स्थिति पर आयें ।

२. जाँघ और घुटनों के नीचे वाले पिछले हिस्से के बीच एक एक करके दोनो हाथों को कोहनि तक मिलायें ।

३. दोनों हाथ पर वजन डालकर शरीर को ऊपर उठायें ।

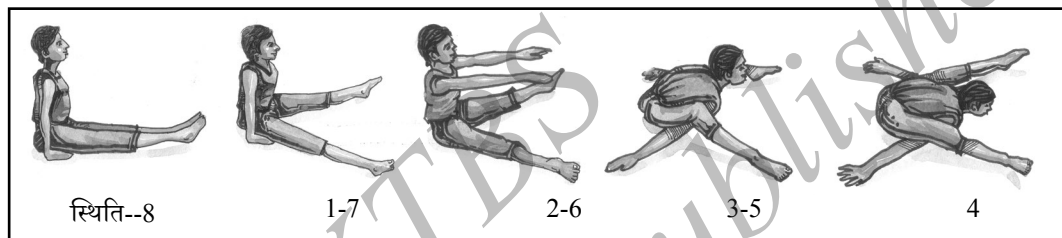
४. पश्चात शरीर को धीरे नीचे उतारकर समस्थिति में आयें ।

ध्यान देने वाले अंश :

१. घुटनों में दर्द हो तो जागरुकता से करें ।
२. हथेली कोहनी के दर्द रहने वाले इस आसन को न करें ।
३. अंतिम स्थिति में पीठ और गर्दन सीधा रहें ।

IV. कूर्मासन

१. अर्थ : कूर्म का तात्पर्य है कछुआ योगासन करने वाला अंतिम स्थिति में कछुवे की तरह दिखाई देता है । इसलिए इसे कूर्मासन कहते हैं ।



चित्र 8.7 : कूर्मासन

२. प्रक्रिया : समतल स्थिति ।

१. दोनो पाँवों को आगे फैलाकर हाथों को पास में जमीन पर फैलाकर हथेलियाँ जमीन को लगी हो ऐसा पकड़े रहें । फैले पाँवों को चौड़ा करें ।

२. पाँव चौड़े रहें हाथों को भुजा की सीधी दिशा में सामने फैलायें हथेली निम्नाभिमुख रहें।

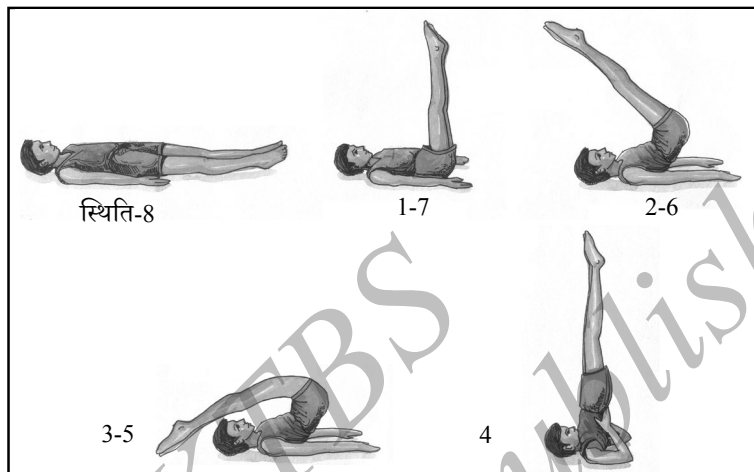
३. फैले पाँवों को मोड़कर पाँवों के अंदर से दोनों हाथों को पीछे की ओर फैलायें ।

शरीर को आगे झुकायें ।

४. हाथ पास में समांतर दिशा में हों। पाँव सीधे रहें। सीना, ठुड्डी (टोढी) जमीन पर हों।

सोकर करने वाले योगासन

- I. हलासन : स्थिति : पीठ जमीन के समांतर दिशा में डालकर हाथ पावों को जाड़े कर गर्दन को सीधा करके उत्तान (निष्क्रिय) स्थिति में सायें।

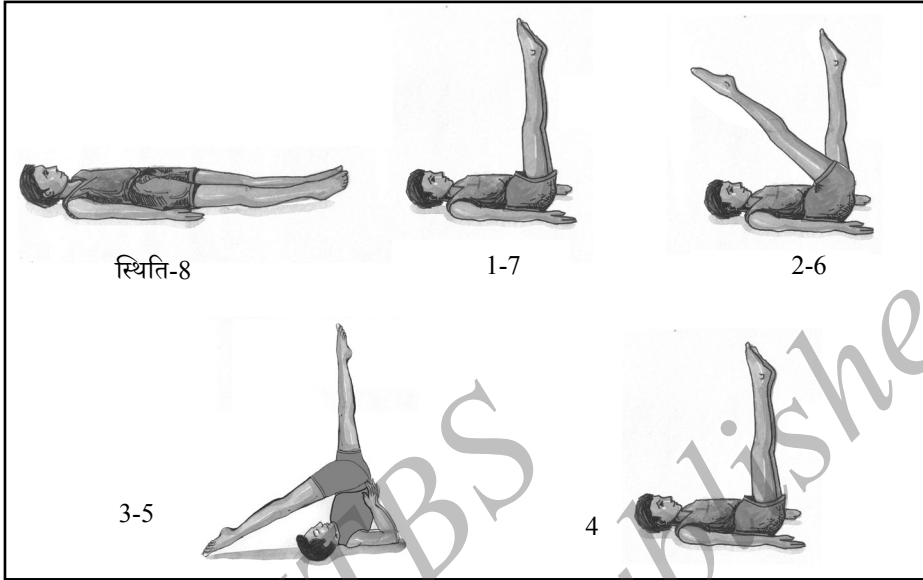


चित्र 8.7 : हलासन

२. प्रक्रिया :

१. पूरक के साथ दोनों पावों को सीधे ऊपर उठाकर भूमि के ठीक लम्बकोणीय दिशा में हों।
२. पूरक के साथ कमर को थोड़ा उठाकर पावों को सिरकी ओर थोड़ा छुकायें।
३. रेचक के साथ कमर को ढीला करके दोनों पावों को सीधा करके सिर, पादों की नोक को सिर की दिशा में जमीन को लगायें।
४. दोनों कोहनियों को मोड़कर हथेलियों को पीठ का आधार बनाकर सरल साँस की क्रिया करते हुए कुछ क्षण ही रह कर क्रमानुसार वापस लौटें।

एकैक पाद हालासन: स्थिति हालासन की स्थिति

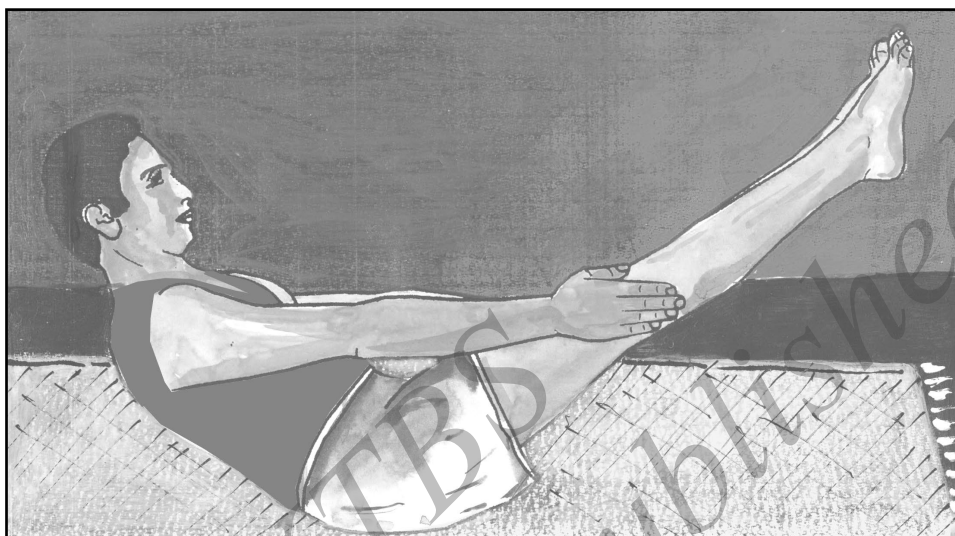


चित्र 8.9 : एकैक पाद हालासन

1. पूरक के साथ दोनों पाँवों को उठाकर जमीन के लंबकोनीय दिशा में रखें । हाथ जमीन के समान्तर दिशा में हों ।
2. कमर को थोड़ा ऊपर उठाकर एक पाँव को सिर की ओर थोड़ा झुकायें ।
3. रेचक करते हुए कमर को ढीला करके एक पाँव को सीधा करके सिर की दिशा में पाँव की नाके को जमीन को लगायें । एक पाँव लंबा रहें । हाथ जमीन के समान्तर दिशा में हों ।
4. दोनों हाथों को मोड़कर हथेलियों को पीठ का आधार बनाकर कमर को ऊपर उठाकर गर्दन और भ्रजु पर वजन डालकर शरीर को सीधा रखें । एक पाँव के पाद को सिर की दिशा में लगाते हुए कुछ क्षण ऐसे ही रहकर सहज स्थिति में लाटें । इसे दोनों पाँवों से एक के बाद एक करें ।

III. नावासन

स्थिति : विश्राम स्थिति से समतल स्थिति में आना ।



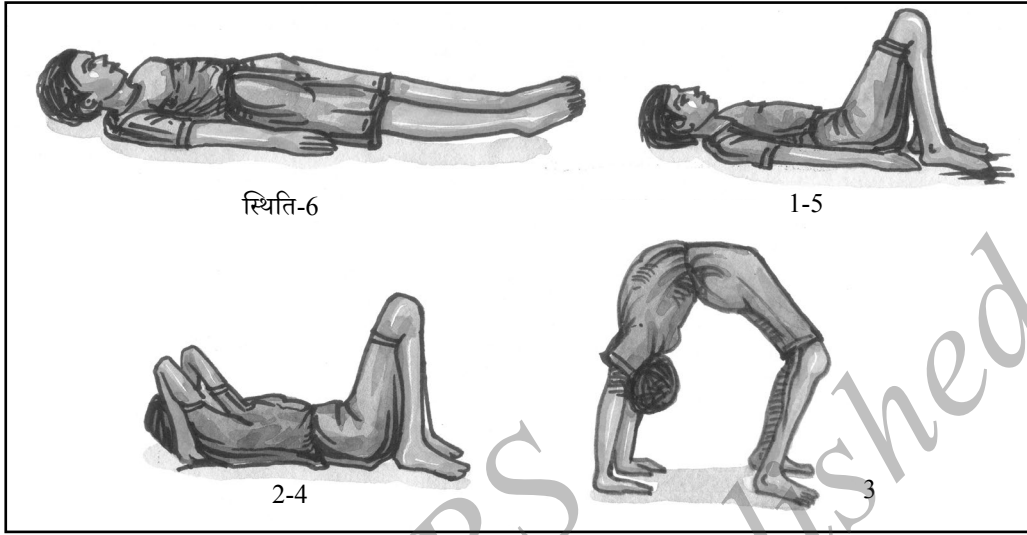
चित्र 8.11 : नावासन

१. पूरक करते हुए दोनों हाथों को सामने फैलाकर भुजा की ठीक समांतर दिशा में परस्पर अभिमुख के रूप में खड़ा करें । पाँवों को सामने की ओर लंबा करें ।
२. धीरे पीठ और कमर को पीछे की ओर झुकाकर पहली की स्थिति में रहें ।
३. धीरे पूरक के साथ बाये पाँव के घुटने को बिना मोड़ें जितना हो सके ऊपर उठाकर खड़ा करें । चित्र ८.११ : नावासन
४. पूरक के साथ दाये पाँव को ऊपर उठाकर बाये पाँव के साथ मिलायें । थोड़े समय के पश्चात क्रमानुसार वापस मूल स्थिति में लौटें ।

IV. चक्रासन

अर्थ : चक्र का अर्थ होता है पहिया योगासन करने वाले का शरीर इस आसन की पूर्वावस्था में चक्र की भाँती गोल दिखाई देने से इसे चक्रासन कहते हैं ।

स्थिति : पाँवों को फैलायें शवासन स्थिति में सोयें ।



चित्र 8.12 : चक्र ासन

१. दोनों पाँवों को मोड़कर पादों को नितंबो के पास रखें ।
२. दोनों हाथों को सिर के पीछे की ओर से माड़कर हथेलियों को जमीन को लगाकर कोहनी आकाश की ओर देखते रहे ऐसा करके पाँव मोड़कर सोना चाहिए ।
३. पश्चात साँस लेते हुये हाथ और पाँव पर पूरा वज़न डालकर शरीर को ऊपर उठायें ।
४. सिर को पीठ की ओर झुकाते हुए पाँवों को पास खींचकर पूरा ऊपर उठायें एक मिनट तक ऐसे ही रहकर मूल स्थिति पर धीरे लौटें ।

अध्याय 9

प्राणायाम

इन प्रक्रियाओं से निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

- चंद्रभेदन प्राणायाम
- सूर्य भेदन प्राणायाम
- नाडिशोधन (नाडि शुद्धि) प्राणायाम
- उज्जायी प्राणायाम

प्राणायाम योगासन का एक भाग है। साँस की प्रक्रिया का विकास करने में इसका महत्वपूर्ण स्थान है।

१. चंद्रभेदन प्राणायाम :

- बाये नली से पूरक, दाये नली से रेचक करना है।

प्रक्रिया :

१. पद्मासन/वज्रासन अथवा सुखासन में बैठना चाहिए। दाया हाथ नासिक मुद्रा में हों। बाया हाथ को घुटने पर रखना चाहिए। पीठ सीधी रहें। मुख में प्रसन्नता हों।
२. दायी नली से पूर्ण रेचक करके बंद करना चाहिए। बायी नली से पूरक करें।
३. पश्चात बायी नली को बंद करके दायी नली से रेचक करने की प्रक्रिया।
४. करीब ५ से १० बार पुनरावर्तन करें।

२. सूर्यभेदन प्राणायाम

- दायी नली से पूरक बायी नली से रेचक करें।

प्रक्रिया :

१. उचित आसन में बैठें। दाँया हाथ नासिक मुद्रा में हो। बाये हाथ में चिन्मुद्रा करके बाये घुटने पर रखें। पीठ सीधा हों। मुख में प्रसन्नता हों।



चित्र 9.1 : चंद्रभेदन



चित्र 9.2 : सूर्यभेदन

ज्ञात रहें : प्राणायाम करने पद्मासन, वज्रासन अथवा सुखासन का प्रयोग करें।

२. बायीं नली से पूर्ण रेचक करके धीरे को मृदुता से बंद करके दायीं नली से पूरक करें।
३. पश्चात् दायीं नली को बंद करके बायीं नली से रेचक करें।
४. ऐसा ५ से १० बार पुनरावर्तन करें।

3. नाडी शोधन प्राणायाम/नाडी शुद्ध क्रिया :

प्रक्रिया :

१. उचित आसन में बैठें। दाँये हाथ से नासिका मुद्रा बनायें। बाये हथेली से चिन्म मुद्राकरके बाये घुटने पर रखें।
२. एक बार साँस को पूर्ण छोड़कर दाये हाथ के अंगूठे से दायीं नली को कोलता से बंदकरके बायीं नली से धीरे साँस लेना चाहिए।
३. अनामिकांगुली से (अंगूठी की उँगली) बायीं नली को बंद करके दायीं नली को खोलकर धीरे साँस छोड़ें।
४. दायीं नली से ही पुनः साँस लेकर, दायीं नली को बंद करके बायीं नली को खोलकर, साँस छोड़ें। ऐसा एक बार करके ५ से १० बार पुनरावर्तन करें।

4. उज्जायी प्राणायाम :

प्रक्रिया :

१. पद्मासन अथवा वज्रासन में सीधा बैठकर हाथों को चिन्मुद्रा में घटुनों पर रखकर।
२. नासिका के दोनों नलियों से धीरे साँस छोड़ें। पुनः साँस लेते हुए साँस की अनुभूति मुख और ऊपर के अंगों से करें। गले के द्वारा तालू के दबाव से स स स का शब्द सुनायी दें। अथवा ऐसा अनुभव करें।
३. दोनों नलियों से धीरे साँस को छोड़ते हुए 'हिस' की ध्वनि को नासारंध्र के द्वारा बाकी अंगों के लिए दबाकर रखें। ऐसा एकबार करें।
४. ऐसा ५ से १० बार पुनरावर्तन करें।

लयबद्ध प्रक्रिया

अध्याय 10

एन.डी.एस. लेझिम

इस खेल में निम्नलिखित कौशलों को सीखते हैं।

- दायिने बाये हाथ की हरकत
- दायिने बाये पाँव की हरकत
- आगे की हरकत
- झुकने की हरकत
- आगे झुकने की हरकत
- हरकत भारत माता
- चक्कर और बैठने उठने की हरकत

लयबद्ध प्रक्रियाओं में एन.डी.एस. लेझिम आकर्षक और लयबद्ध सामूहिक व्यायाम है। गीतों के संयोजन के द्वारा इन व्यायामों को कर सकते हैं। इस व्यायाम के द्वारा बालकों में नाडी स्नायुओं का संतुलन, लय, ताल और फुर्तीलापन आदि गुणों का विकास होता है।

एन.डी.एस. लेझिम (नैशनल डिसिप्लीन स्कीम)

लेझिम शब्द पारसी भाषा का है। लेझिम का मतलब “लोहे के तार से बाँधा हुआ धनुष” प्राचीन काल में धनुर्धर के हाथ भुजा स्नायु विकास के लिए पूर्व प्रशिक्षण के लिए लेझिम का उपयोग किया जाता था। आजकल केवल व्यायाम के लिए इसका प्रयोग किया जा-रहा है। लेझिम को गिनती और आदेशों के अनुसार करने से अज्ञानुसार प्रतिक्रिया देनेवाले गुण और फुर्तीला पन (बुद्धिमत्ता) का विकास होता है। इस प्रकार के व्यायामों के अभ्यास करने से स्नायु नाडियों का संतुलन के विकास में सहायता मिलती है। यह एक अत्युत्तम कसरत है। लेझिम व्यायाम बैँड, वाद्य, संगीत गीतों के साथ लय को अपनाकर सामूहिक रूप से प्रदर्शन कर सकते हैं।

I. प्रारंभिक स्थिति : (होशियार स्थिति)

सावधान स्थिति में लेझिम के लकड़ी के डंडे को बाये हाथ में और लोहे की पकड़ को दाये हाथ में पकड़कर प्रक्रिया शुरू करनेवालों के लेझिम सीने के सामने शरीर को बिना स्पर्श किये कोहनी मोड़कर लेझिम को जमीन के निचली दिशा में 90° में पकड़े रहना चाहिए।

II. आराम स्थिति : दाये हाथ में लोहे की पकड़ हो कर जमीन की सीधी दिशा में लकड़ी के डंडे को समांतर रूप से लटकाये हुए स्थिति में पकड़कर खड़े रहे।



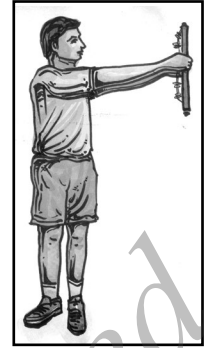
व्यायाम :

I. दाहिने बाये हाथ की हरकत

प्रारंभ की स्थिति : होशियार

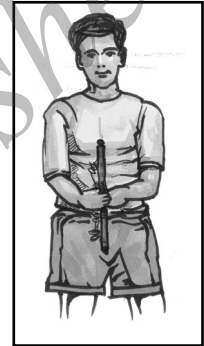
गिनती 1 :

पाँव सावधान की स्थिति में हों भुजा की हिस्से को और गर्दन को बायी ओर घुाते हुए हाथों को भुजा की सीधी दिशा में बाये ओर फैलाकर लेझिम को खोलकर पकड़ें ।



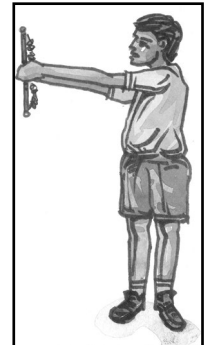
गिनती 2 :

प्रारंभ की स्थिति पर लौटे (मूल स्थिति)



गिनती 3 :

शरीर के ऊपरी हिस्से को दायी ओर घुाकर दोनों हाथों को फैलाकर गिनती एक से जैसे कहा गया है वैसे सीधी दिशा में खोलें ।



गिनती 4 :

शरीर को सहज (मूल) स्थिति में लायें एक से चार गिनतियों को पुनरावर्तन करें ।



II. दाहिने बाये पाँव की हरकत

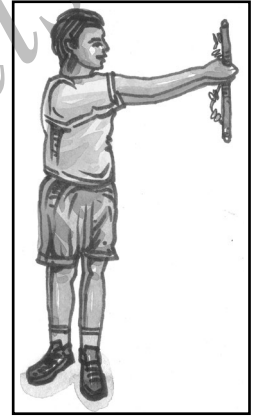
प्रारंभ की स्थिति :

बाये पाँव को उठाकर जाँघ को जमीन से समांतर दिशा में रखने की स्थिति



गिनती 1 :

बाये पाँव को जमीन पर रखते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को बायी ओर घुाकर दोनो हाथों को फैलाकर लेझिम को हाथ की हरकत के गिनती । एक के जैसे सीधा खोले (छुड़ायें)



गिनती 2 :

दाये पाँव उठाते हुए प्रारंभ की स्थिति में आयें ।



गिनती 3 :

दाये पाँव को जमीन पर रखते हुए शरीर के ऊपर के हिस्से को दाहिना घुाकर दोनों हाथों को दाहिने ओर फैलाकर लेझिम को हाथ की हरकत के गिनती तीन में जैसे कहा गया वैसे जमीन की सीधी दिशा में खोलें।



गिनती 4 :

बाये पाँव को उठाते हुए प्रारंभिक स्थिति करें चार गिनतियों को पुनरावर्तन करें।



III. आगे की हरकत

प्रारंभिक स्थिति : बाये पाँव को उठाकर पाँव की हरकत की स्थिति के समान।



गिनती 1 :

बाये पाँव को एक कदम आगे रखकर सामने झुककर लेझिम को बाये पाँव के सामने खोलें (छुड़ायें) लेझिम जमीन की समांतर दिशा में हों।



गिनती 2 :

शरीर के वजन को बाये पाँव पर लाते हुए शरीर को सीधा करके दाये पाँव को ऊपर उठाकर प्रारंभिक स्थिति में पहुँचे।



गिनती 3 :

फिर दाये पाँव को एक कदम आगे करके सामने झुककर सामने छुड़ायें (खोलें) लेझिम जमीन के समांतर दिशा में हों।



गिनती 4 :

शरीर के वजन को दाये पाँव पर लाते हुए शरीर को सीधा करके बाये पाँव को ऊपर उठाकर प्रारंभिक स्थिति में आयें। इसी प्रकार पुनरावर्तन करें।



IV. झुकने की हरकत

स्थिति :

सामने झुककर बाये पाँव को उठाकर बाये घुटने के सामने लेझिम को जमीन की सीधी दिशा में पकड़ें। दायें घुटने को थोड़ा मोड़ें।



गिनती 1 :

बाये पाँव को जमीन पर रखकर लेझिम को दाहिने की ओर स्विंग (झुलाकर) करके बाये पाँव के बाहरी पाँव के बाहरी पार्श्व में छोड़ायें।



गिनती 2 :

दाये पाँव को दाहिने घुटने के सामने लाकर पहले की मूलस्थिति में लौटें।



गिनती 3 :

दाये पाँव को जमीन पर रखकर लेझिम को दाहिने की ओर झुलाकर (स्विंग) दाये पाँव के बाहर पार्श्व में छोड़ायें।



गिनती 4 :

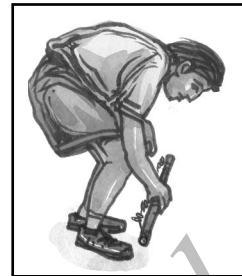
बाये पाँव को ऊपर उठाकर बाये घुटने के सामने जैसे ऊपर कहे मूलस्थिति में आयें।

इन चारों गिनतियों को पुनरावर्तन करें।



V. आगे झुकने की हरकत

प्रारंभिक स्थिति : झुकना हरकत की मूल स्थिति के अनुसार



गिनती 1 :

बायें पाँव को थोड़ा कैची के आकार में दाये पाँव के सामने रखकर कमर को थोड़ा बाहिने घुाकर लेझिम को बाहिने ओर झुलाकर छुड़ायें ।



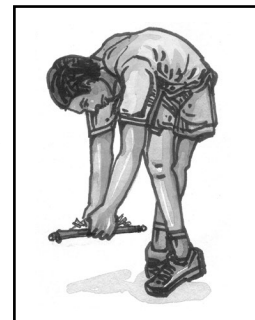
गिनती 2 :

शरीर के वजन को बाये पाँव पर लाते हुए दाया पाँव उठाकर मूल स्थिति में लौटें ।



गिनती 3 :

दाये पाँव को थोड़ा कैची के आकार में बाये पाँव के सामने रखकर कमर को थोड़ा दाहिने घुाकर लेझिम को दाये की ओर झुलाकर (स्विंग करके) छुड़ायें ।



गिनती 4 :

शरीर के वजन को दाये पाँव पर लाकर बाया पाँव उठाकर मूल स्थिति में लौटें

इन चारों गिनतियों को पुनरावर्तन करें।



VI. हरकत भारत माता

प्रारंभिक स्थिति : (होशियार)

हाथों को सीधी दिशा में सिर पर उठाकर लेझिम को जोडकर जमीन के समानंतर दिशा में पकड़े।

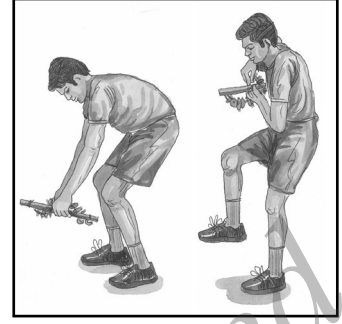
भारत माता की - जै

इस व्यायाम को शुरु करने से पहले भारत माता की जै नारा लगाते हुए दाये पाँव को ९०० तक ऊपर उठाये। पश्चात थोड़ा रुककर जै कहते हुए दाये पाँव को एक कदम आगे रखकर लंगड़ना चाहिए और लेझिम को अप्रदक्षिणा की दिशा में घुाते हुए सिर के ऊपर छुडाये और थोड़ा बाहिने मुड़कर बाये पाँव को ऊपर उठाये।



गिनती 1 :

दाये पाँव को मूल स्थान में टेककर शरीर और घुटनों को थोड़ा झुकाकर लेझिम दोनो पाँवों के बीच जमीन के समांतर दिशा में खोलें। तथा बाये पाँव पर लंगडते हुए दाये पाँव को ऊपर उठाकर लेझिम को अपने दाहिने बगल में जोड़ते हुए मूल दिशा में घुयें।



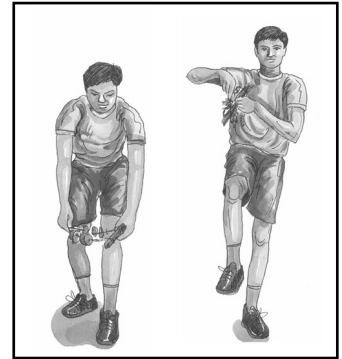
गिनती 2 :

दायी ओर घूकर दाये पाँव को टेककर शरीर और घुटनों को थोड़ा झुकाकर लेझिम को दोनों पाँवों के बीच जमीन की समांतर दिशा में छुडायें। दाये पाँव पर लंगडते हुए बाये पाँव को उठाकर लेझिम को बाये बगल में जोड़कर मूल दिशा में घूमें।



गिनती 3 :

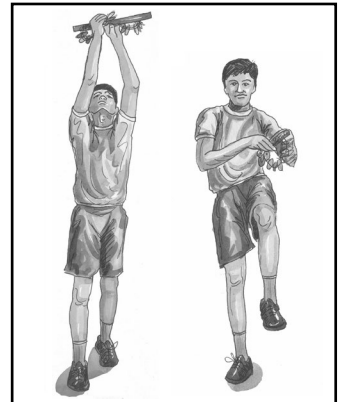
बाये पाँव को सामने टेककर शरीर तथा घुटनों को थोड़ा झुकाकर लेझिम को दोनों पाँव के बीच में समांतर रूप से छुडाना चाहिए। बाये पाँव पर लंगडते हुए दाये पाँव को ऊपर उठाकर लेझिम को दाये बगल में जोड़कर मूल दिशा में घूमें।



गिनती 4 :

दायें पैर को टेक कर, लंगडकना चाहिए और लेझिम सिर पर खोलते टुए अप्रदिक्षणा की दिशा घुमना चाहिए तथा बायां पर ऊपर उठाना चाहिए। ऊपर बताये गये भारतमाता की - जै में जैसा कहा गया है उसी प्रकार चार गिनतियों को करें।

(इसी प्रकार चार गिनतियों को पुनरावर्तन करें)



VII. चक्कर और बैठने-उठने की हरकत :

प्रारंभिक स्थिति : हरकत भारतमाता व्यायाम के जैसे ।

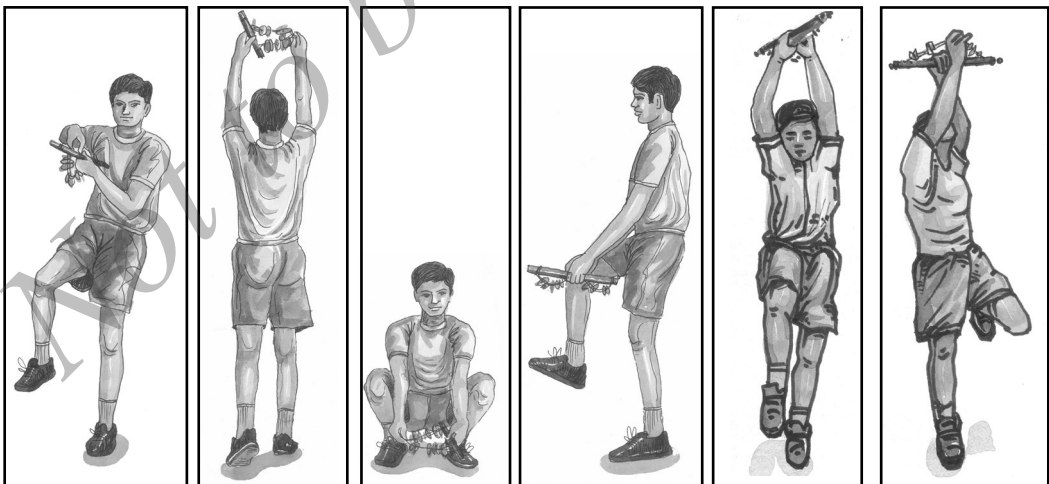
गिनती 1 और 2 : हरकत भारत माता के जैसे ।

गिनती 3 : भारत माता की हरकत गिनती तीन के अनुसार बाये पाँव को आगे टेककर लंगडते हुए दाहिने की ओर घूँ । लेझिम को बायी ओर से नीचे (कमर की ऊँचाई तक) छुड़ाकर दाये ओर झुलाते हुए दाये बगल में मिलायें ।

गिनती 4 : दाये पाँव को विरुद्ध दिशा में रखकर लेझिम को सिर पर खोलें और दाये पाँव पर लंगडते हुये दाये ओर से आगे मूलदिशा में घूँ लेझिम को दाये ओर बंगल में मिलायें ।

गिनती 5 : बाये पाँव को जमीन पर टेककर दोनों पाँवों पर बैठ लेना चाहिए । लेझिम को जमीन की ओर समांतर रूप में छुड़ायें । लेझिम को दाहिने को झुलाते हुए दायी बगल में जोड़ते हुए बाये पाँव पर कूदकर खड़े होना चाहिए ।

गिनती 6, 7 और 8 : हरकत भारत माता के जैसे करें ।



अध्याय 11

पथ कवायद

पथ कवायद में निम्न लिखित क्रियाओं को सीखते हैं।

- तीन तीन में तेज चल
- तेज चल में दाहिने मुड़
- तेज चल में पीछे मुड़
- कदम बदल
- तेज चल में बाये मुड़
- दाहिने सेल्यूट

पथ कवायद से बालकों में उत्तर स्थिति, क्रमबद्ध अनुशासन का विकास कर सकते हैं। पथ कवायद में कतारों (lines) का विभाजन सावधान, विश्राम, दाहिने, बाये, पीछे मुड़ के बारे में इसके पहले आप जानकारी प्राप्त किये हैं।

1) तीन तीन में तेज चल : विद्यार्थी तीन लाइनों में पथ कवायद के लिए तैयार होते हैं आज्ञा-क्लास दाहिने से (अथवा बाये से) तेज चल इस आज्ञा देते ही सभी विद्यार्थी बाये पाँव से प्रारंभ करके हाथों को सीधी दिशा में चलाते हुए शरीर को सीधा रखकर सामने अनुशासन लय बद्धता से आज्ञा मिलने तक चलते रहें।

सूचना : चलते वक्त तीन लाइन में रहनेवाले सीधाचलें।

(पीछे आगे और बगल)

2) कदम बदल : विद्यार्थी कवायद करते वक्त कदमों को गलत रखते हैं तो एक गिनती दाये पाँव और दो गिनती को बाये पाँव के अनुसार चलते हैं तो मात्र कदम बदल की आज्ञा दी जाती है। तब विद्यार्थी बाया पाँव आगे आने पर दाये पाँव को बाये पाँव के पीछे मारकर पुनः पाँव को आगे लाकर (दाये पाँव के बगल में) कदमों को ठीक कर लेना चाहिए।

3) तेज चल में दाहिने मुड़ : पथ कवायद करते समय बाये पाँव पर 'दाहिने' बोलकर दाये पाँव को बिना बोले पुनः बाये पाँव को मुड़ आज्ञा दें। विद्यार्थी दाये पाँव को सामने रखकर चेक बोलकर बाये पाँव को दाये पाँव के सामने आडा 'T' आकार में लाकर 'एक' गिनती बोलें। बाद में दाये पाँव को उठाकर घूते हुए गिनती 'दो' बोलें और पथ कवायद जारी रखें।

4) **तेज चल में बाये मुड** : पथ कवायद करते वक्त बाये पाँव पर बाये बोलकर दाये पाँव को बिना बताये पुनः बाये पाँव को मुड आज्ञा दें। विद्यार्थी दाये पाँव को बाये पाँव के आगे आकर आगे 'T' आकार में लाकर चेक बोलकर बाये पाँव को बाये ओर मुड़कर एक गिनती बोलकर कवायद को आगे बढ़ायें।

5) **तेज चल में पीछे मुड** : विद्यार्थी पथ कवायद में लगे हो बाये पाँव पर पीछे बोलकर दाये पाँव को बिना कुछ बोले बाये पाँव को मुड आज्ञा दें। दाये पाँव आगे रखकर चेक बोलकर एक गिनती को बाये पाँव को दाये पाँव के सामने आडा लाकर ('T' आकार) दाये पाँव को हटाकर दाये पाँव की एड़ी को जोड़कर 'L' आकार में रखें। पुनः तीन गिनती में बाये पाँव को हटाकर दाये पाँव के साथ जोड़कर 'V' आकार में रचना करें पुनः गिनती चार को दाये पाँव को हटाकर थोडा सामने रखकर पथ कवायद आगे बढ़ायें।

6) **दाहिने सेल्यूट** : (पथ कवायद करते वक्त अतिथियों को गौरव देते वक्त इस आज्ञा का उपयोग करें) “दाहिने सेल्यूट क्लास सेल्यूट” इस आज्ञा को अतिथि पथ कवायद के दाहिने ओर जब होते हैं तब देना चाहिए। पथ कवायद करते वक्त इस आज्ञा को पाते ही मुख को दाये ओर घुाकर दाये हाथ की सभी उँगलियाँ मिले रहे। बाये हाथ को शरीर की सीधी दिशा में जोडकर खड़े रहें।

“सामने देख” आज्ञा पाते ही तुरंत पहले की तरह पथकवायद में आगे बढ़ें।

ध्यान रहें :

प्रति वर्ष गणतंत्र दिवस के दिन और स्वतंत्रता दिवस के समय में राज्य और राष्ट्रस्तर में चलनेवाला पथ कवायद को दूरदर्शन में देखकर अधिक अंशों की जानकारी लीजिए।

अध्याय 12

मनोरंजक खेल

इन निम्नलिखित मनोरंजक खेलों को सीखेंगे।

- | | | |
|------------------------|----------------|---------------|
| • जंजीर डालना और खोलना | • गुणा के गणित | • दीवार लड़ाई |
| • भद्रबाहु | • जोड़ी दौड़ | • कुल कूद |
| • आलू का खेल | • खायेंगे | • ध्वज छीनना |
| • शतरंज | • कांग्रो रिले | • डाज्जबाल |

मनोरंजक खेलों का शैक्षिक क्षेत्र में महत्वपूर्ण स्थान है। विद्यार्थियों में मानसिक और शाशीरिक थकान को दूर करके मनोल्लास देने की प्रक्रिया है। इन मनोरंजक खेलों से सीखने प्रक्रियाओं में मदद मिलती है। इन मनोरंजक खेलों से सीखने की प्रक्रियाओं का विकास होता है। पठ्य विषय से संबंधित सीखने के अंशों की जानकारी में ये खेल मदद करते हैं। खेल के द्वारा सीखे हुए अंशों को याद रखना आसान है। इसका कारण प्रायोगिक रूप में सीखना। अनेक मनोरंजक खेलों के बारे में यहाँ जानकारी लेंगे।

खेल 1 : जंजीर बाँधना और खोलना।

खिलाडी परस्पराभिमुख दो कतार (line) में खड़े हों। प्रति कतार के लोग एक दूसरे काफ हाथ पकड़े रहें। शिक्षक सीटी बजाते ही आखरीवाले हाथ पकड़े स्थिति में ही १, २ के बीच हाथ के नीचे घुसे बाकी लोग उनका अनुकरण करे सभी पुन) १, २ के पीछे की ओर मुख डालकर खड़े हों। अब आखरी वाला २, ३ के बीच में घुसता है। तीसरे से आगेवाले आखरीवाले का पीछा करेगा इस प्रकार अंततक करके सबलोग पश्चगामी (backwards) स्थिति में खड़े होते हैं। यह जंजीर बाँधने की स्थिति।

खोलने का क्रम : पहले आखरीवाला उसके बगल के दोनों के बीच घुसें। पुनः आखरीवाले दो उनके बगल के दोनों के बीच वापस घुसें। इस प्रकार पहलेवाले को खोलकर पहली कतार में ठीक खड़ा होनेवाली टोली विजयी कहलाती है। जंजीर बाँधते वक्त और खोलते वक्त परस्पर एक दूसरे का हाथ न पकड़ें।

सूचना : अधिक विद्यार्थि हों तो अधिक समय लगता है इसलिए प्रत्येक टोली में ८ से १० बालक हों।

खेल 2 : दीवार लड़ाई

विद्यार्थियों को दो समूह में बाँटें। दोनों समूह के विद्यार्थी विरुद्ध दिशा मुख होकर, पीठ को पीठफ लगाकर खड़े। प्रत्येक टोली अपने बगल के विद्यार्थी के कोहनी तक एक के बाहों में एक घुसकर कसकर पकड़ें। दीवार की तरह बलपूर्वक बीच की रेखा के पास खड़ा करें। शिक्षक सीटी बजाते ही पीठ से ही ढकेलें। ऐसा ढकेलते ढकेलते अंत में निर्णायक रेखा से जिस टोली को बाहर डालेगा। वह टोली विजयी घोषित किया जायेगा।

खले 3 : भद्रबाहु

विद्यार्थियों की दो टोली बनायें। परस्पराभिमुख दो लाइन में खड़े हों। पहली लाइन को भद्रबाहु के रूप में खड़े होने के लिए कहाजाए। उस टोली के सभी बालक अपने दाये हाथ को मोड़कर गर्दन के पीछे बल पूर्वक कसकर पकड़कर खड़ेंगे। प्रतिद्वंद्वी टोली वाले सीटी बजाते ही सामनेवाले के गर्दन पर का हाथ हटाने का प्रयास करेंगे। इसके लिए २ मिनट का मौका दें। उस समय में वे कितने लोगों का हाथ छुड़ायेंगे (खोलेंगे) उस टोली को उतने अंक देना चाहिए। उसी प्रकार दूसरी टोली को भद्रबाहु बनाकर प्रतिद्वंद्व टोली से ऐसा करायें जो टोली जितने अधिक बालकों का हाथ खोलेगा। वह टोली विजयी घोषित किया जायेगा।

खेल 4 : गुणाकार का हिसाब (हर हर भम भम)

सब लोग सर्कल बनाकर खड़े होंगे। किसी एक से प्रारंभ करके सब लोग संख्या को बोलेंगे। (एक, दो को छोड़कर) तीन अथवा तीन से भाग लगनेवाली संख्या को बोलना पड़े तब संख्या के बदले हर हर बोलना चाहिए। ५ अथवा ५ से भाग होनेवाले संख्या बोलनेवाले उसके बदले भम् भम् बोलें। ३ और ५ दोनों से भाग होनेवाले संख्या को बोलनेवाले (१५:३०) इत्यादी) हर हर भम् भम् बोलना चाहिए। ऐसा न करके संख्या बोलनेवाले हार जाते हैं। बाकी के तीन जीतते हैं

खेल 5 : कुल कूद

दो टोली में बालकों को रेखा के पीछे दो लाइन में एक के पीछे एक को खड़ा करें। पहलेवाले रेखा पर खड़े होकर आगे कूदना चाहिए। उस कूद का निशान बनाकर अगला बालक उससे आगे कूदना चाहिए। इस प्रकार सब लोग करें। अंत में बालकों की कूद की दूरी को नापकर दूर कूदनेवाले को विजयी घोषित किया जायेगा।

खेल 6 : आलू का खेल

दो समसंख्या की टोली बनाकर प्रारंभिक रेखा के पीछे एक दूसरे के पीछे कतार (line) में खड़े रहें। प्रारंभिक रेखा से करीब ५ मीटर की दूरी पर ३ वृत्त बनायें। पहले वृत्त में दो डंबल्स रखें। खेल की पहली सीटि बजते ही टोली का पहला बालक एक एक करके डंबल्स को आगे के दो वृत्त में विस्तरित करके दौड़कर आये और अपनी टोली के दूसरे को पास दें। ऐसा जो पास लेकर डंबल्स को एक एक करके पहले वृत्त में लाकर रखना चाहिए। इस प्रकार जो जल्दि करेंगे वे विजयी होंगे।

खेल 7 : जोड़ी दौड़ : (तीन पाँव की दौड़) (Sum of jumps)

बालकों को दो टोली में बाँटें। अपनी टोली के दो-दो लोग साथ में खड़े होकर एक बालक अपने एक पाँव को साथी के पाँव के साथ कर वस्त्र से बाँधकर दोनों टोली रेखा के पीछे खड़े रहे। शिक्षक सीटि बजाते ही निर्णायक रेखा की ओर दौड़कर रेखा को छू कर वापस दौड़ते हुए आकर अपने टोली के बालक का हाथ छूयेगा तब अगली टोलीवाले ऐसा करेंगे खेल ऐसा ही आगे बढ़ेगा अंत में जो जल्दि समाप्त करेगा वह टोली विजयी होगा।

खेल 8 : ध्वज को छीनना

दो टोली में बालकों को खड़ा करे। बीच की रेखा से ३५ फुट की दूरी पर दोनों तरफ एक-एक ध्वज को गाड़ें। दोनों टोली प्रत्येक रूप से खड़े हों। सीटि बजाते ही दोनों टोलीवाले अपने विरुद्ध की टोली के ध्वज को उखाड़कर (छीनकर) ले आयें। उस ध्वज की रक्षा दोनों टोलीवाले परस्पर करेंगे। उस ध्वज की रक्षा दोनों टोलीवाले परस्पर करेंगे। उसमें घुसकर जो लोग ध्वज को छीन लाते है वह टोली विजयी होगा।

सूचना : ध्वज को वृत्त में रखें। उस वृत्त में आने के बाद प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी उसे न रोके।

खेल 9 : शतरंज

बालक एक चौकाकार के प्रांगण के बाहर चारों ओर से खड़े हों। क्रमानुसार एक के बाद एक बालक पाँव जोड़कर अपने स्थान से प्रांगण के अंदर किसी भी ओर एक बार कूद सकता है। जो कूदेगा वह उसी स्थान में खड़ा रहें। क्रमानुसार कूदने की बारी जब आयेगी तो अपने पास के बालक की ओर कूदकर अपने हाथ से जिसको छूता है तो वह बालक खेल से बाहर जायेगा। इस प्रकार एक दूसरे का हाथ बिना। लगाये कूदकर पार होगा अपनी बारी जब आती है तब और एक को छूकर बाहर डालते हुए (आऊट करते हुए) खेलना चाहिए। इस प्रकार करते अंत तक जो बालक खेल में रहेगा वह विजयी घोषित किया जायेगा।

खेल 10 : खायेंगे

बालकों को अर्ध चंद्राकृति आकर की रेखा बनाकर खड़ा करें। शिक्षक के द्वारा खानेवाले चीजों के नाम सुनते ही खायेंगे बोलकर खाने का अभिनय करेंगे। बीच में एक एक बार शिक्षक के द्वारा खानेवाले चीजों के नाम सुनते ही खायेंगे बोलकर खाने का अभिनय करेंगे। बीच में एक एक बार शिक्षक न खानेवाले चीज का नाम भी बोलेंगे। तब खायेंगे बोलनेवाले आऊट (out) होंगे खेल आगे बढ़ेगा जो अंत तक खेल में रहेगा वह विजयी होगा।

खेल 11 : कंगारू रिले

विद्यार्थियों को दो टोली में बाँटे। एक के पीछे एक कतार में खड़े रहें। दोनों टोली के प्रारंभिक स्थान में एक लंबी रेखा खींचे। दोनो टोली के सामने २० फुट की दूरी में एक वस्तु को रखें। दोनों टोली के विद्यार्थि अपने पाँव चौड़ा रखे रहें। दोनो टोलिवालों को दो गेंद देना चाहिए। शिक्षक सीटि बजाते ही पहले वाले अपने पाँवों के बीच से गेंद को अपनी टोली के ६० पीछे खड़े विद्यार्थि को देगा। वह विद्यार्थि अपने पाँवों के बीच गेंद को बिना गिराये रखकर सामने वाली वस्तु तक जाकर चक्कर लगाकर वापस आयेगा उसी प्रकार वह दूसरे विद्यार्थि को देगा। बीच में गेंद गिरने पर भी उसका उठाकर वैसे ही पाँवों के बीच रखकर वस्तु को चक्कर लगाकर अपनी टोली के दूसरे विद्यार्थि को देगा ऐसा करते हुए खेल को जो टोली जल्दि समाप्त करेगी वह टोली विजयी होगी।

खेल 12 : डॉजबाल

विद्यार्थियों को दो टोली में बाँटे। एक वृत्ताकार के अंदर एक टोलीवालों को खड़े रहने लिए कहा जाए। और एक टोली वृत्ताकार पर खड़े होने के लिए कहा जाए। उनके हाथ में एक गेंद दें। सीटि बजते ही वृत्ताकार पर खड़े टोलीवाले अंदर खड़े जो होते हैं उन्हें गेंद से कमर के नीचे मारना चाहिए। गेंद टिप्पा खाकर लगेगा तो उसे अंक न दें। सीधा विद्यार्थी को जब लगता है तब अंक मिलेगा ऐसा दोनों टोलियों से तीन-तीन मिनट का समय देकर खिलवाया जाए। एक बार रेखा से बाहर एक बार रेखा के अंदर गेंद से बचते हुए खेलें। अधिक अंक प्राप्त करने की टोली विजयी होगी।

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

ಅಧ್ಯಾಯ - 13

ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ

ಪ್ರೊ|| ಕೆ.ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್‌ರವರ “ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ” ಹಾಡನ್ನು ರಾಗ, ತಾಳ, ಲಯ ಬದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯೋಣ.

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯು ಸಾರ್ವತ್ರಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಗೀತೆಗಳ ಮೂಲಕ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆಯ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು.

ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ

ಜೋಗದ ಸಿರಿ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ, ತುಂಗೆಯ ತೆನೆ ಬಳುಕಿನಲ್ಲಿ
ಸಹ್ಯಾದ್ರಿಯ ಲೋಹದದಿರ ಉತ್ತುಂಗದ ನಿಲುಕಿನಲ್ಲಿ
ನಿತ್ಯಹರಿಧ್ವರ್ಣವನದ ತೇಗ ಗಂಧ ತರುಗಳಲ್ಲಿ
ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ, ತಾಯಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ನಿನಗೆ

ಇತಿಹಾಸದ ಹಿಮದಲ್ಲಿನ ಸಿಂಹಾಸನ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ
ಗತ ಸಾಹಸ ಸಾರುತಿರುವ ಶಾಸನಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ
ಓಲೆಗರಿಯ ಸಿರಿಗಳಲ್ಲಿ, ದೇಗುಲಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳಲಿ
ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ತಾಯಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ನಿನಗೆ

ಹಲವೆನ್ನದ ಹಿರಿಮೆಯ, ಕುಲವೆನ್ನದ ಗರಿಮೆಯೆ
ಸದ್ವಿಕಾಸಶೀಲ ನುಡಿಯ, ಲೋಕಾಮೃತ ಸೀಮೆಯೆ,
ಈ ಮತ್ತರ ನಿರ್ಮತ್ತರ ಮನದುದಾರ ಮಹಿಮೆಯೆ
ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ, ತಾಯಿ ನಿತ್ಯೋತ್ಸವ ನಿನಗೆ

ಪ್ರೊ|| ಕೆ.ಎಸ್. ನಿಸಾರ್ ಅಹಮದ್

प्रो॥ के. एस. निसार अहमद

नाडोज पुरस्कार से पुरस्कृत प्रो॥ के.एस. निसार अहमद ७३ वें अखिल भारत कन्नड साहित्य सम्मेलन के अध्यक्ष थे। आप कवि, आलोचक और वैचारिक लेखक भी हैं। आपका जन्म ०५.०२.१९३६ को बेंगलूरु जिले के देवलहल्ली में हुआ। इनका पूर्णनाम कोक्करे होसहल्ली शेख हैदर निसार अहमद।



प्रो॥ के.एस. निसार अहमद

निसार अहमद जोगद सिरि बेलकिनली - ताये निनगे नित्योत्सव गीत की रचनाकर सहयाद्रि - वन राशी के सौंदर्य का दिल से गाकर देश में सर्व प्रथम गीत काव्यों के कैसेट नित्योत्सवङ्ग को विमोचन कर कन्नड भाषा के लोगों में एक नयी अभिरुचि उत्पन्न करने में सफल रहे।

आपने भूगर्भ शास्त्र में स्नातकोत्तर परीक्षा पास करके मैसूर, गुल्बर्ग तथा चित्रदुर्ग में काम किया है। आपने बेंगलूरु के सेंट्रल कालेज में भी भूगर्भ शास्त्र के प्रोफेसर के पद पर काम किया है।

तात्विक

अध्याय-1

स्वतंत्रोत्तर भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- स्वातंत्रोत्तर भारत में शारीरिक शिक्षा का विकास
- शारीरिक शिक्षा के विकास के लिए विविध समितियों की रचना
- उन समितियों द्वारा दी गयी सिफारिशें और उनका अनुष्ठान

भारत में शारीरिक शिक्षा के विकास का अपना ही इतिहास है। स्वतंत्रता पूर्व और स्वतंत्रोत्तर इसके विकास की पृष्ठभूमि तथा आधुनिक संदर्भ में शारीरिक शिक्षा के महत्व के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

स्वतंत्रता पूर्व लार्ड मेकाले के शैक्षिक विचार के परिणाम स्वरूप 1857 तक भारत में नये प्रकार के स्कूल विशेषकर मिशनरी स्कूलों का आरम्भ हुआ। इसके फलस्वरूप विद्यालयों में भारतीय मूल के खेल-कूदों का महत्व घटता गया। इसके अलावा भारतीय शिक्षा पद्धति पश्चिमी शिक्षा पद्धति का मार्ग पकड़ने लगी।

स्वतंत्रता के बाद 1948 में संघ (केन्द्र सरकार) ने माध्यमिक स्कूलों की शारीरिक शिक्षा की स्थितिगति को सुधारने के लिए ताराचंद समिति और विश्वविद्यालय शिक्षा-व्यवस्था की जांच करने डॉ. राधाकृष्णन् आयोग की रचना की। ताराचंद समिति ने निम्नांकित सिफारिशें दीं। वे हैं - शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित पदवी देने के लिए केंद्रीय कालेज की स्थापना करना, खेल प्रशिक्षण और मनोविलास के आवश्यक पुस्तकें प्रकाशन करना, शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित परीक्षाएँ, मूल्यांकन और प्रशिक्षण के लिए मद्रास, मुंबई पश्चिम बंगाल की तरह पर्यवेक्षण की व्यवस्था, अखाड़ा, व्यायामशाला, खेल-क्लबों की स्थापना करना आदि। डॉ. राधाकृष्णन् आयोग ने ताराचंद समिति की सिफारिशों को अनुमोदन करके इन सिफारिशों को भी प्रस्तावित किया कि कालेजों में कनिष्ठतम दो सालों तक अनिवार्य रूप से शारीरिक शिक्षा की व्यवस्था होनी चाहिए।

1954 संघ (केन्द्र सरकार) ने 'Central Advisory Board for Physical Education and Recreation' - समिति की रचना की। इस समिति ने शारीरिक शिक्षा और मनोविकास क्रिया कलाप के सम्बन्ध में समग्र रूप से चिंतन - मंथन करने के बाद 1956 में अपने National Plan for Physical Education and Recreation - रिपोर्ट में विद्यालय की शारीरिक शिक्षा के अभ्यास क्रम, परीक्षा क्रम तथा तीन साल तक पढ़ाई करनेवाले कालेज आरम्भ करने की सिफारिशों की। 1957 में संघ (केन्द्र सरकार) ने मध्यप्रदेश के ग्वालियर के पी.एम. जोसेफ के नेतृत्व में शिक्षकों के प्रशिक्षण के लिए तीन साल की स्नातकशारीरिक शिक्षा के राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय की स्थापना की। इसके बाद सभी राज्यों में एक साल की शारीरिक शिक्षा के शिक्षकों के प्रशिक्षण केन्द्रों का प्रारम्भ किया गया।

इसके बीच Central Advisory Board for Physical Education and Recreation न्याशनल फिसिकल एफिशियन्स ड्रैव (NPED) नामक शारीरिक अर्हता परीक्षा की योजना तैयार कर 1959-60 कार्यान्वित किया गया। 1958 में प्रारम्भ किया गया राजकुमारी अमृत कौर खेल कोचिंग योजना को की सिफारिशों के परिणाम स्वरूप 1961 में National Institute of Sports (NIS) के रूप में परिवर्तित किया गया।

स्वतंत्रता के बाद निराश्रितों की समस्या से उत्पन्न अनुशासनहीनता और संस्कृति की कमी को पूरा करने के लिए अवकाश प्राप्त मेजर जनरल जी. के भोसले की ड्रिल और मार्चिंग, स्वाभिनय गीत और कुछ खेलों को शामिल करनेवाले योजना को पंडित जवहरलाल नेहरूजी ने देश के सभी युवकों को विस्तारित करने के लिए सूचना दी। यही योजना आगे चलकर National Discipline Scheme (NDS) नाम से प्रचलित होकर देश के सभी विद्यालयों में शारीरिक शिक्षा के पर्याय पठ्यक्रम के रूप में 1965 तक लागू में था।

1957 में NCC (National cadet corps), ACC (Auxiliary cadet corps) Scouts and Guides आदि शारीरिक शिक्षा में मिलने के कारण असमंजसता की स्थिति उत्पन्न हुई थी। इस स्थिति से बाहर आने के वास्ते 1959 में श्री हृदयनाथ कंझ समिति का गठन किया गया। 1963 में इस समिति दी गयी रपट के अनुसार पठ्यक्रम की पुनर्रचना की गयी। इसे National Fitness Corps (NFC) के नाम से जाना जाता है और यह NDS की तरह देश के सभी विद्यालयों में अनिवार्य रूप से लागू किया गया। लेकिन इसमें खेलों के लिए महत्व नहीं दिया गया था।

1967 में देश में शारीरिक और खेलों में समन्वयता लाने के वास्ते डॉ. देशमुखजी की अध्यक्षता में एक समिति रची गयी। इसने सभी विद्यालय महाविद्यालय और विश्वविद्यालयों में शारीरिक शिक्षा को आद्यता देकर शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में योगासन और प्राणायाम को भी समावेश कर योग्य प्रगति की सिफारिशें की।

राष्ट्रीय नई शिक्षा नीति में शारीरिक शिक्षा को एक अविभाज्य अंग मानकर 1993 में योग, खेल, शारीरिक शिक्षा को विद्यालय के सीखने की प्रक्रिया के सभी स्तरों पर अंग बनाने, शिक्षक तथा छात्र इस विषय में रुचि लेने, विद्यालयों में कम दामवाले खेल सामग्री देने के बारे में रपट देने के लिए श्री के.पी. सिंगदेव के नेतृत्व में समिति रची गयी। इस समिति ने पिछली समितियों के अभिप्रायों को पुनः कहकर और भी बहुत सी सुझाव दीं। उनमें प्रमुख सुझाव निम्नलिखित हैं।

1. सभी छात्र तथा शिक्षकों की दैहिक दार्ढ्यता की परीक्षा होनी चाहिए। वे सभी उन परीक्षाओं में अनिवार्य रूप से उत्तीर्ण होना चाहिए।
2. विद्यालयों में प्रतिदिन 40 मिनट की अवधि में प्रशिक्षित शिक्षक की देख-रेख में शारीरिक शिक्षा होनी चाहिए।
3. योग को शारीरिक शिक्षा का अविभाज्य अंग बनाकर स्कूली शिक्षा में मिलाया जाय।
4. प्रतियोगिता में भाग लेनेवाले विद्यार्थियों को छुट्टी की सुविधा दी जाय और उन्हें पर्याय परीक्षा की व्यवस्था होनी चाहिए।
5. स्पर्धात्मक खेल प्रतियोगिताओं में भाग लेनेवाले को उच्च शिक्षा और नौकरियों में मौका देना चाहिए।

इन उपर्युक्त सिफारिशों के साथ इस समिति ने पहली कक्षा से लेकर बारहवीं कक्षा तक शारीरिक शिक्षा की पाठ्यवस्तु बनाकर सभी राज्यों को उसे अपनाने को सिफारिश की।

कर्नाटक राज्य की शैक्षिक गति को समग्र रूप से अवलोकन कर बी.टी. पेम्मय्य समिति ने 2001-02 में के.पी. सिंगदेव समिति की सिफारिशों को अपनाने के लिए कर्नाटक सरकार को सुझाव दिया।

इसके बाद 2003-04 में कर्नाटक सरकार की राज्य शिक्षा, कानून तथा संसदीय व्यवहार की विषय समिति ने सन्मान्य श्री बी.एस. होरट्टी जी की अध्यक्षता में श्री बी.टी. पेम्मय्य समिति की सिफारिशों को अनुष्ठान में लाने के लिए तथा स्कूल, कालेजों में शारीरिक शिक्षा को एक अनिवार्य विषय करने के लिए बल दिया।

सार्वजनिक शिक्षा विभाग के संपूर्ण वरदी को प्राथमिक और प्रौढशिक्षा सचिव श्री बसवराज होरट्टी के इच्छानुसार 2006 में प्राथमिक तथा माध्यमिक विद्यालय में सभी स्तरों पर शारीरिक शिक्षा को सारे राज्य में एक रूप से अनुष्ठान में लाने के लिए प्रो। एल. आर. वैद्यनाथन की अध्यक्षता में रची गयी समिति ने राज्य की विद्यालयीन व्यवस्थाओं में प्रस्तुत स्थिति-गति का समग्र समीक्षा अध्ययन के बाद अपने रपट में अनेक सिफारिशों की। इसके परिणामस्वरूप कर्नाटक में 2009-10 से प्राथमिक तथा माध्यमिक शालाओं में नौवीं कक्षा तक शारीरिक शिक्षा अनिवार्य विषय बन गया है।

आगे चलकर कर्नाटक सरकार डा. आनंद नाडगिर की अध्यक्षता में पठ्य पुस्तक समिति रचना करने का निर्णय लिया। इसी वर्ष डा. आनंद नाडगिर के साथ तज्ञों की समिति ने 6,7,8,9,10 की कक्षाओं के एन.सी.एफ. 2005 आधारित पुस्तकों की रचना की। यह दक्षिण भारत में शारीरिक शिक्षण पर पाठ्य पुस्तक रचना करने वाला प्रथम राज्य बनने का श्रेय प्राप्त किया।

2011 के जून महीने के 20 से 22 तक शिमले में विद्यालयों में खेल और शारीरिक शिक्षा को बढ़ाव देने के सम्बन्ध में एक अंतर्राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया था। इसमें प्राथमिक (1 से 5 तक) उन्नत प्राथमिक (6 से 8 तक) माध्यमिक (9-10) उन्नत माध्यमिक (11-12) कक्षाओं के स्तरों में शारीरिक शिक्षा पठ्यक्रम से सम्बंधित नीलनक्शा देने के साथ ये सभी कक्षाओं के लिए राष्ट्रीय स्तर के पठ्य वस्तु को तैयार करने की सिफारिश की है।

अभ्यास

I. रिक्त स्थान भरिए।

- 1) राष्ट्रीय शारीरिक शिक्षा महाविद्यालय को _____ के नेतृत्व में स्थापना की गयी।
- 2) शारीरिक शिक्षा को शिक्षा प्रक्रिया के अविभाज्य अंग मानकर _____ समिति ने सिफारिश की है।

3) डॉ॥ राधाकृष्णन् आयोग का गठन _____ ई को हुई।

4) राष्ट्रीय खेल संस्था _____ में प्ररंभ हुई।

II. सही विकल्प चुनकर रिक्त स्थान भरिए।

1) स्वतंत्रता पूर्व _____ के शैक्षिक विचारों के परिणाम स्वरूप मिषनरी स्कूलों का प्रारम्भ हुआ।

(अ) लार्ड विलियम बेंटिंग (इ) जॉन रैट

(आ) लार्ड मेकाले (व) विलियम जी मार्गन

2) इनमें से _____ समिति ने शारीरिक शिक्षा कार्यक्रमों में योगासन तथा प्राणायाम को समन्वय करने के लिए सिफारिश की।

(अ) जी भोसले (आ) देशमुख

(इ) प्रो॥ एल आर वैद्यनाथन (ई) ताराचंद

3) कोचिंग योजना को _____ नाम से सिफारिश की।

(अ) श्री हृदयनाथ कुंझ (इ) श्रीमति राजकुमारी अमृत कौर

(ई) श्री डा॥ राधाकृष्णन् (ई) श्री के.पी. सिंगदेव

4) श्री के.पी. सिंग देव समिति की सिफारिशों को कर्नाटक में अनुष्ठान में लाने के लिए _____ के नेतृत्व में समिती रची गयी।

(अ) श्री बी.एस. होस्टटी (आ) श्री बी.जी. पेम्मय्या

(इ) प्रो.एल.आर. वैद्यनाथन (ई) श्री ताराचंद

III. जोडकर लिखिए।

1) 1948 - अ) के.पी. सिंगदेव समिति

2) 1959 - आ) श्री ताराचंद समिति

3) 1967 - इ) श्री डॉ॥ राधाकृष्णन् समिति

4) 1992 - ई) श्री हृदयनाथ-कुंझ समिति

उ) श्री डॉ॥ देशमुख समिति

IV. दो तीन वाक्यों में उत्तर लिखिए।

1. 1948 में शारीरिक शिक्षा के विकास करने संघ (केंद्र सरकार) ने किन समितियों की रचना की ? उन समितियों की सिफारिशों को समझाइए।
2. निराश्रितों की समस्या से उत्पन्न अनुसासन हीनता और संस्कृति की कमि को दूर करने के लिए किन कार्यक्रमों को कार्यान्वित किया गया ?
3. विद्यालयीन शारीरिक शिक्षा पठ्यक्रम में किन क्रियाकलापों के मिलने से असमंजसत उत्पन्न हुई ? उन्हें दूर करने के लिए दिन कार्यवाही की गयी ?

V. क्रिया कलाप।

- 1) आपके/की बड़े भाई/बहनों से उनकी पढ़ाई के समय की शारीरिक शिक्षा से सम्बन्धित जानकारी लेकर रपट तैयार कीजिए।



सामूहिक खेल

अध्याय-2

वालीबाल

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- वालीबाल खेल के कुछ तंत्र
- वालीबाल खेल में राष्ट्र के स्तर पर राज्य की उपलब्धि
- एष्यन् खेल समूह में उपलब्धि और पुरस्कार
- वालीबाल खेल में अंतरराष्ट्रीय स्तर में हमारी क्षमता

वालीबाल खेल खेलक्षेत्र में सरल तथा क्रियाशील खेल होकर एक विशेष स्थान पाया है। इस खेल अपना ही विशिष्टता रखता है। इसके पहले ही हमने वालीबाल से सम्बन्धित अनेक अंश सीखे हैं। इस अध्याय में और अधिक अंशों को सीखेंगे।

वालीबाल खेल के कुछ तंत्र

इस खेल में जीतने के लिए, प्रतिद्वंद्वी टोली से उच्चतर होने के लिए निम्नांकित तंत्रों को संदर्भानुसार उपयोग कर सकते हैं।

1. सर्विस :

- i) प्रतिद्वंद्वी टोली में जो रक्षण सामर्थ्य में दुर्बल हो, प्रथम पास सही रूप से देने में जो असमर्थ हो, उस पासर का स्थान परिवर्तन को ध्यान में रखकर, नेट के ऊपरी हिस्से से बाल का स्पर्श न हो इन अंशों को ध्यान में रखकर शक्तिशाली सर्विस करना चाहिए।
- ii) प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी जहाँ नहीं होता है वहीं पर सर्विस करना चाहिए। (उपर्युक्त किसी एक कुशलता को संदर्भानुसार उपयोग करना चाहिए।

क्रियाकलाप :

आपके विद्यालय में वालीबाल खेल से सम्बंधित पिछले दो सालों में तालूक और जिला स्तर पर किन विद्यालयों के विरुद्ध खेल खेला गया है। जानकारी संग्रहीत कीजिए।

2. गेंद (बाल) को सेट करना :

- i) पास उठाने के पहले टोली के मारनेवाले खिलाड़ियों की मनस्थिति, सामर्थ्य, प्रतिद्वंद्वी टोली के बलाकरों की स्थिति, सामर्थ्य और ब्लाकर रहित स्थानों को पहचानकर आगे, पीछे, मीडियम, ऊँचाई, शार्ट अथवा वेव पास देना चाहिए।
- ii) संदर्भानुसार बाल के पास की गति को उतार-चढ़ाव करते प्रतिद्वंद्वी के प्रांगण में खाली स्थानों में कुशलता से भेजना चाहिए।
- iii) यदि लिफ्टर आने के क्षेत्र के खिलाड़ी रहे तो प्रथम पास को नेट के बाँए हाथ के सहारे शक्तिशाली और शीघ्र से प्रतिद्वंद्वी प्रांगण को मारकर अंक प्राप्त करना चाहिए।
- iv) यदि आगे के क्षेत्र के खिलाड़ी अंक प्राप्त करने में विफल रहे तो पिछले क्षेत्र के खिलाड़ी को पास देना चाहिए।

3. स्म्याश (अट्याक हिट)

- i) अट्याक हिट करते समय प्रतिद्वंद्वी टोली के खिलाड़ियों की स्थिति को ध्यान में रखकर कम ऊँचाई पहुँचनेवाले ब्लाकर के ऊपर से प्रहार करना चाहिए।
- ii) आवश्यकतानुसार प्रहार की गति में कम अथवा अधिक करना चाहिए। और प्रहार में विविधता का उपयोग करना चाहिए।
- iii) यदि अधिक ऊँचाई पहुँचनेवाले ब्लाकर हों तो स्पर्श प्रहार अथवा प्लेसगि के द्वारा अंक प्राप्त करना चाहिए।

यदि प्रतियोगिता चलते समय प्रतिद्वंद्वी तेजी से अंक प्राप्तकर रहे तो खेल की गति को धीमी करनी चाहिए। संदर्भानुसार समय (time out) लेना चाहिए। खिलाड़ियों में परिवर्तन करना, खेल की गति में परिवर्तन (कम-ज्यादा) करना चाहिए।

बालीबॉल खिलाड़ी में आवश्यक गुण

1. ऊँचे कद के खिलाड़ी को नेट के पास रहकर स्मेश मारने अथवा ब्लॉल करने आसान होता है।
2. प्रांगण में परिणामकारी रूप भागदौड़ कर खेलने स्फूर्ति आवश्यक है।

3. प्रतिस्पर्धी के स्फोटक शक्ति हो तो कूदने से निपुणताओं निर्वहण करना सरल होता है।
4. प्राण में खेलते समय हाथ-पैर फैलाकर खेलने शरीर लचीला होना आवश्यक है।
5. त्वरित गति से आनेवाले गेंद को सही समय पर निपुणता पूर्वक निर्वहण करने वेग से निर्णय लेना आवश्यक है।
6. प्रतिक्रिया वेग से करने से खिलाड़ी कम समय में गेंद प्रतिक्रिया कर के योग्य निपुणता निर्वहण कर सकते हैं।

वाॉलीबाल प्रतियोगिताएँ, पुरस्कार और सम्मान

1. राष्ट्र के स्तर पर जूनियर वालिबाल चांपियनशिप।
2. राष्ट्र के स्तर पर सब जूनियर बालक और बालकियों के लिए वालिबाल खेल प्रतियोगिता।
3. राष्ट्र के स्तर पर मिनि वालिबाल चांपियनशिप।
4. राष्ट्रीय सूपर लीग खेल प्रतियोगिता
5. हर वर्ष पुरुष और महिलाओं के लिए चलनेवाला फेडरेशन कप
6. हर वर्ष पुरुष और महिलाओं के लिए चलनेवाला राष्ट्रीय सीनियर वालीबाल खेल प्रतियोगिता।
7. हर वर्ष पुरुष और महिलाओं के लिए चलनेवाला सूपर लीग खेल प्रतियोगिता।
8. एषिया स्तर पर दो सालों में एक बार जूनियर बालक और बालिकाओं के लिए चलनेवाला जूनियर वालिबाल चांपियनशिप।
9. अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर चार सालों में एक बार पुरुष और महिला टीमों के सीनियर अंतर्राष्ट्रीय चांपियनशिप।
10. दो सालों में एकबार चलनेवाला 19 साल के अंदरवाले पुरुष तथा महिला टीमों के लिए अंतर्राष्ट्रीय यूथ चांपियनशिप।

क्रियाकलाप :

अपने राज्य वालिबाल खेल में अंतर्राष्ट्रीय स्तर में खेले हुए खिलाडियों का भावचित्र और विवरण संग्रह करें।

11. चार सालों में एक बार चलनेवाला पुरुष और महिलाओं के लिए अंतर्राष्ट्रीय ग्रांड फ्री खेल प्रतियोगिता।
12. पुरुषों के लिए अंतर्राष्ट्रीय लीग तथा महिलाओं के लिए अंतर्राष्ट्रीय ग्रांड की खेल प्रतियोगिता।
13. सिरिवंति आदितनार गोल्ड कप आमंत्रित अंतर्राष्ट्रीय टीमों के लिए खेल प्रतियोगिता।
14. 'रशीद' आमंत्रित अंतर्राष्ट्रीय टीमों के लिए वालिबाल खेल प्रतियोगिता।
15. वालिबाल के अत्युत्तम खिलाड़ियों के अर्जुन एवं एकलव्य पुरस्कार दिये जाते हैं।

अभ्यास

I समुचित पदों से रिक्त स्थानों की पूर्ति किजिए

- 1) का खिलाड़ी को नेट के पास रहकर स्मेश मारने अथवा ब्लॉक करने आसान है।
- 2) त्वरित गरि से आनेवाले गेंद को सही समय पर भेजने निर्णय लेना अवश्य है।
- 3) वेग उत्तम हो तो खिलाड़ी कम समय में गेंद को प्रतिक्रिया कर सकता है।
- 4) प्रांगण में परिणामकारी भागदौड़ करने शरीर लाभदायक होता है।

II योग्य उत्तर के विकल्प चुनकर रिक्त स्थानों को भरिये

- 1) सर्विस करते समय प्रतिस्पर्धी का सामर्थ्य तथा..... पहचानकर तंत्र की रचना करना चाहिए।
a) शक्ति b) दुर्बलता c) वेग d) समय
- 2) खेल चलते समय प्रतिस्पर्धी वेग से अंक लेता जा रहा है तो खेल को कर सकते हैं।
a) धीमा b) वेग पूर्वक c) खिलाड़ियोंको परिवर्तन d) विफल

- 3) प्रांगण में खेलते समय हाथों को फैलाकर खेलने अवश्य है।
a) वेग b) निपुणता c) शरीर का सुकना d) स्फूर्ति
- 4) प्रतिस्पर्धी खिलाड़ी के स्थानों को पहचानकर सर्विस करना चाहिए।
a) आगे b) पिछले c) खाली d) पार्श्व के

III. निम्नांकित प्रश्नों के लिए उत्तर लिखिए।

1. वालीबाल में सर्विस करते समय अनुसरण करनेवाले कोई दो तंत्रों को समझाइए।
2. वालीबाल खेल में स्याश (प्रहार) कैसे करना है ? विवरण दीजिए।
3. वालीबॉल खिलाड़ी में होने अवश्य गुणों को लिखिए।
4. अत्युत्तम खेल प्रशिक्षकों को कौनसा पुरस्कार दिया जाता है ?
5. राष्ट्रीय वालीबाल चांपियनशिपों में किन्ही तीन का नामोल्लेख कीजिए।

IV. क्रिया कलाप

1. राज्य और राष्ट्रीय स्तर के वालीबाल खिलाड़ियों का परिचय, भावचित्र तथा कुशलता से सम्बंधित चित्रों को संग्रहित कीजिए।



अध्याय-3

हॉकी

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- हॉकी खेल के तंत्र
- हॉकी खेल में राज्य और राष्ट्रीय उपलब्धियाँ
- खेल प्रतियोगिताएँ और पुरस्कार

हॉकी खेल, खेल क्षेत्र में विशिष्ट और क्रियाशील खेल है। देश में विशेष स्थान पाने के साथ यह अपना ही राष्ट्रीय महत्व से संपन्न है। आपने पिछली कक्षा में इससे सम्बन्धित कुछ अंश समझे हैं। इस पाठ में हाकी खेल से सम्बन्धित तात्विक अंशों के बारे में जानकारी लेंगे।

हॉकी खेल के तंत्र

हॉकी खेल और सामूहिक खेल प्रतियोगिता में मुख्य रूप से क्षेत्र (वलय) प्रमुख होकर उत्तर तंत्रों से बना रहता है। खिलाड़ी इन अंशों को ध्यान में रखने से प्रतियोगिता जीतना आसान होता है।

प्रमुख रूप से आऊट नंबरिंग (Out numbering) अर्थात् रक्षणात्मक खिलाड़ियों से आक्रमणकारी (offensive) खिलाड़ियों की संख्या अधिक होना एक उत्तम तंत्र है। अर्थात् जब गेंद अपने प्रांगण में रहती है तब आक्रमणकारी खिलाड़ी प्रतिद्वंद्वी प्रांगण में रहता है। खेल के अंतिम समय तक प्रत्येक खिलाड़ी अपनी भूमिका निर्वहण करना प्रमुख होता है। गेंद की तरफ सभी (आक्रमणकारी रक्षणात्मक तथा चलानेवाले) रहते हैं।

क्रियाकलाप :

हाल ही चलनेवाला ओलंपिक्स खेल में भागलेनेवाले हाकी टीम के खिलाड़ियों के नामों की सूची बनाकर नायक का चित्र संग्रहित कीजिए।

खेल प्रतियोगिता में गेंद मैदान में चलती रहती है। पासिंग, पुशिंग, ड्रिबल, रनिंग, तुरंत दाइने और बाएँ की ओर लुढ़काते हुए (ड्रिबल करते हुए) गेंद को स्टिक (डंडा) के वश में रखकर प्रतिद्वंद्वी को धोखा देकर अपने टीमवालों को पास तेना है। ऐसे संदर्भ में फ्लिक (flick) या स्कूप (scoop), पुश, हिट गेंद को तेजी से भेजना है।

हाँकी खिलाडी में होने योग्य अवश्य गुण :

1. हाँकी पूरे मैदान में भाग दौडना करना पडता है इसलिए खिलाडी में कष्ट सहिष्णुता रहना अवश्य है।
2. प्रतिस्पर्धी के चलनवलन के अनुसार गेंद के साथ दिशा बदलने की आवश्यकता होने से स्फूर्ति अवश्य है।
3. गेंद को नियंत्रण में रख लेने के लिए अधिक सामर्थ्य के क्षेत्र, हाथ और पैरों की संयोजन की आवश्यकता होती है।
4. गेंद को योग्य तरीखे से पास करने तथा गोल करने निखरता अवश्य है।
5. खिलाडी अपने सह खिलाडियों से गेंद प्राप्त करने और प्रतिस्पर्धी से क्षणार्ध में गेंद पास करने अथवा प्रतिस्पर्धी से गेंद छीन लेने वेग की आवश्यकता होती है।
6. हाँकी स्टिक फैलाकर गेंद को रोकने के संदर्भ में और किसी निपुणता परिणामकारी से निर्वहण करने शरीर का लचीलापन अवश्य है।
7. खिलाडी में उत्तम प्रतिक्रिया वेग भी अवश्य है।

खेल पुरस्कार

हाकी खेल के लिए अनेक पुरस्कार दिये जाते है। उनमें कुछ प्रमुख पुरस्कारों का परिचय दिया जा रहा है।

- 1) **विश्वकप** : हाकी में विश्वकप खेल प्रतियोगिता 1971 से प्रारम्भ हुआ है। इसे अंतर्राष्ट्रीय हाकी संघ (फेडरेशन) (FIH) आयोजन करता है। हाकी में यह विश्व स्तर की खेल प्रतियोगिता है। दो ओलंपिक्स खेलसमूह के बीच चार सालों में एक बार हाकी विश्वकप का आयोजन किया जाता है।
- 2) **ओलंपिक्स** : 1908 के लंदन ओलंपिक्स में पुरुषों की हाकी खेल प्रतियोगिता का परिचय किया गया। 1980 में मास्को ओलंपिक्स में सर्वप्रथम महिला हाकी खेल प्रतियोगिता का परिचय किया गया। 1976 में मांट्रियल ओलंपिक्स में कृत्रिम प्रांगण में हाकी खेल प्रतियोगिता को पहलीबार चलाया गया। हाकी के लिए अंतर्राष्ट्रीय

संघ (यूनियन) न रहने के कारण 1924 में पैरिस के ओलम्पिक्स से हाकी को छोड़ा गया। इसी साल में अंतर्राष्ट्रीय हाकी संघ (FIH) स्थापना हुई। 1928 से अर्थात् आमस्टर डाम ओलंपिक्स से आगे पुरुषों की हाकी खेल प्रतियोगिता ओलंपिक्स में शाश्वत रूप से स्थान पाई।

3) **चाँपियन्स ट्रोफि** : 1978 में पाकिस्थान के एयर मार्शल नूरखान ने पुरुषों के लिए चाँपियन्स ट्रोफि को प्रारम्भ किया। 1987 में महिलाओं की चाँपियन्स ट्रोफी प्रारम्भ हुआ। इस खेल प्रतियोगिता में छः टीम भाग लेते हैं। लेकिन प्रथम और द्वितीय वर्ष में साथ टीलम और 1987 में आठ टीम इसमें भाग लिये थे। चाँपियन्स ट्रोफी में भाग लेनेवाले टीम इस प्रकार हैं।

- 1) चाँपियन्स ट्रोफी का आयोजन करनेवाला देश।
- 2) पिछली बार इस प्रतियोगिता में जीता हुआ देश।
- 3) हाल ही में खेले गये विश्वकप अथवा ओलंपिक्स में अन्य उन्नत तीन श्रेणी में प्राप्त तीन देश।
- 4) विश्व चाँपियन्स

4) **सुल्तान अज्लानषा कप** : यह प्रति वर्ष मलेशिया में चलनेवाली खेल प्रतियोगिता है। यह 1983 में प्रारंभ हुआ। दो सालों में एक बार प्रतियोगिता हो रही थी। लेकिन इसकी लोकप्रियता बढ़ने के कारण प्रतिवर्ष इसका आयोजन हो रहा है। मलेशिया के नौवाँ राजासुल्तान अज्लान षा हाकी प्रिय थे। इसलिए इस प्रतियोगिता का नाम उन्हीं का रख दिया गया।

5) **ऐशियन खेल प्रतियोगिता** : 1958 के टोकियो ऐशियन खेल समूह के बाद हाकी खेल को इस खेल समूह अंतर्गत आयोजन किया जाता है। 1982 में नवदेहली में आयोजित किया गया ऐशियन खेल समूह में पहले पहल महिलाओं के लिए हाकी प्रतियोगिता का आयोजित किया गया था।

ध्यान रहें :

राष्ट्रीय महिला हॉकी टीम में अर्जुन पुरस्कार प्राप्त कुछ खिलाड़ियों के नाम हैं - सूरज, लतादेवी, ममता खरब, हेलेनवेरा, वर्षा सोनी, प्रीतम राणी, सिवाज, एन. ओना कुमारा।

- 6) जूनियर हाकी विश्वकप : इस खेल प्रतियोगिता को अंतर्राष्ट्रीय हाकी संघ आयोजन करता है। इस खेल प्रतियोगिता में भागलेनेवाले खिलाड़ी 21 वर्ष की कम उम्रवाले होना चाहिए। इस खेल प्रतियोगिता को 4 सालों में एक बार आयोजन किया जाता है। 1989 में महिलाओं का हाकी विश्व कप आरम्भ हुआ।

राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिता

1. अखिल भारत भैटन कप (पश्चिम बंगाल)
2. अखिल भारत एम.सी.सी. मुरुगप्प गोल्ड कप (चेन्नै)
3. अखिल भारत गुंति स्मरणार्थ प्रतियोगिता (चंडीगढ़)
4. अखिल भारत सर्मीत स्मरणार्थ प्रतियोगिता (जलंधर)
5. अखिल भारत छत्रपति शिवाजी हाकी प्रतियोगिता (नईदिल्ली)
6. अखिल भारत आघाखाँ प्रतियोगिता (मुंबई)
7. अखिल भारत बांब गोल्ड कप (मुंबई)
8. अखिल भारत ओबेदुल्ला खान गोल्ड कप (भोपाल)
9. अखिल भारत जवहरलाल नेहरू हाकी प्रतियोगिता (नईदिल्ली)
10. अखिल भारत लालबहदूर शास्त्री हाकी प्रतियोगिता (नईदिल्ली)
11. अखिल भारत संजय हाकी प्रतियोगिता (दिल्ली)
12. अखिल भारत इंदिरा गोल्ड कप (जम्मू)
13. अखिल भारत जे.पी. कुप्पूस्वामी नायडू हाकी प्रतियोगिता (कूविल्पट्टे)
14. स्नीनियर राष्ट्रीय हाकी प्रतियोगिता।
15. जूनियर राष्ट्रीय हाकी प्रतियोगिता।
16. सब जूनियर राष्ट्रीय हाकी प्रतियोगिता।

इसकी जानकारी रहें :



हाँकी खेलते वक्त पहननेवाली वर्दी और उपयोग करनेवाले सामग्रियों को चित्र के द्वारा समझ सकते हैं।

अभ्यास

I रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए

1. हाँकी खेल में और खिलाडी होते हैं।
2. प्रतिस्पर्धी के चलनवलन के अनुसार गेंद के साथ दिशा बदलने के लिए की आवश्यकता होती है।
3. गेंद को योग्य तरीखे से पास करने तथा गोल करने अवश्य है।
4. हाँकी खिलाडी उत्तम वेग अवश्य है।

II निम्नलिखित प्रत्येक चार विकल्पों में सही उत्तर चुनकर रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

1. हाँकी खेल देश का राष्ट्रीय खेल है।
(अ) ब्राजिल (आ) ऑस्ट्रेलिया (इ) भारत (ई) जपान

2. हाकी में कुल खिलाडी होते हैं।
(अ) 10 (आ) 14 (इ) 15 (ई) 16
3. गेंद नियंत्रण में रखने नेष, हाथ तथा पैरों का अवश्य है।
(अ) वेग (आ) स्फूर्ति (इ) संयोजन (ई) लचीलपन
4. गेंद को बायीं ओर, दाहिनी ओर मारने हाँकी स्टिक अपने वश में रखने कहने हैं।
(अ) हिट (आ) फिलक (इ) त्रिबल (ई) स्कूप

III. जोड़कर लिखिए।

1. विश्वकप - अ) 1908
2. पुरुषों के ओलंपिक - आ) 1983
3. महिलाओं की चाँपियन्स ट्रोफी - इ) 1971
4. सुल्तान अज्जलान षा - ई) 1989
उ) 1987

IV निम्न प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. हाँकी खेल के तंत्रों को समझाइए।
2. हाँकी खेल में वेग तथा स्फूर्ति की आवश्यकता के बारे में विवरण दिजिए।
3. हाँकी खेल में आवश्यक निखरता तथा कष्ट सहिष्णुता का विवरण दिजिए।
4. हाँकी खिलाडी में आवश्यक गुणों का उल्लेख कीजिए।

V क्रिया कलाप :

1. हाँकी खेल में कर्नाटक राज्य से राष्ट्रीय एवं अंतरराष्ट्रीय खेलों में भागलेने वाले खिलाडियों का परिचय तथा फोटा संग्रह करके अलबंब तैयार कीजिए।
2. पेड की लकडी अथवा थर्मोकोल से हाँकी स्टिक का नमूना तैयार कीजिए।



अध्याय-4

हैंडबॉल

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- हैंडबॉल खेल के तंत्र
- राज्य तथा राष्ट्र के स्तरों में उपलब्धियाँ
- खेल प्रतियोगिताएँ, पुरस्कार तथा सफल खिलाड़ी

हैंडबॉल खेल आजकल अधिक प्रचलित हो रहा है। इस खेल में सफलता पाने के लिए अपनानेवाले तंत्रों को समझना चाहिए। इस खेल में हमारे राज्य ने उपलब्धिपाई हैं।

हैंडबॉल खेल के तंत्र

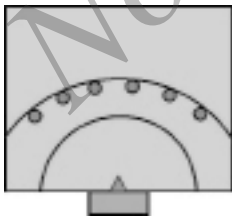
- 1) रक्षणात्मक तंत्र (पद्धति)
- 2) आक्रमणकारी तंत्र (पद्धति)

I. रक्षणात्मक तंत्र

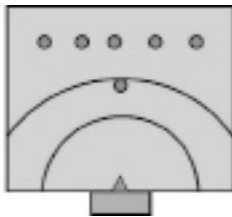
इस में तीन प्रकार हैं।

खेल खेलने के संदर्भ में प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ियों से अनेक रीति से गोल मारने से बचा सकते हैं।

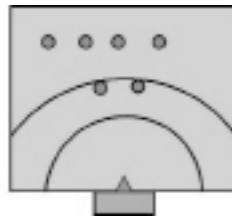
- 1) सभी रक्षणात्मक खिलाड़ी गेंद लानेवाले आक्रमणकारियों को रोकना।
- 2) बीच या पास रहनेवाले कुछ रक्षणात्मक खिलाड़ी ही सिर्फ आक्रमणकारियों को रोकना।
- 3) अपने क्षेत्र को न छोड़कर उसी स्थान से ही आक्रमणकारियों को रोकना।



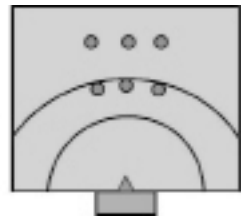
1) 6 : 0



2) 5 : 1



3) 4 : 2



4) 3 : 3

हैंडबॉल खिलाडी में आवश्यक गुण:

1. हैंडबॉल खिलाडी को आक्रमण और रक्षण के लिए प्राण में पूर्णतः भाग दौड़ करना पडता है इसलिए उसे कष्ट सहष्णु होना अवश्य है।
2. प्रतिस्पर्धी के चलन वलन के अनुसार अपने चलन में तीव्रगति से बदलाव लाने की जरूरत होने से स्फूर्ति की आवश्यकता होती है।
3. खेल को योग्य रूप से नियंत्रण में रखना होता है और गोल करने की जरूरत होने से आँख और हाथों का संयोजन अवश्य है।
4. सफलता पूर्वक गेंद पास करने और गोल करने निखरता अवश्य होती है।
5. प्रतिस्पर्धी से गेंद छीन लेने तथा गोल करने वेग अवश्यक है।
6. गेंद प्राप्त करने तथा प्रतिस्पर्धी बचाकर गोल करने शरीर का लचीलापन अवस्य है।
7. गेंद को वेग से फेककर गोलकरने भुजाओं में अधिक प्रमाण की स्फोटकता की आवश्यकता होती हैं।

याद रखें

कर्नाटक ह्यांडबाल संघ

1975-76 में कर्नाटक ह्यांडबाल संघ की स्थापना हुई है। आंध्रप्रदेश के सिकंदराबाद में 1974 में खेले गये राष्ट्रीय चाँपियनशिप के संदर्भ में उस समय के ह्यांडबाल फेडरेशन के सचिव (secretary) इब्राहिम् खान ने कर्नाटक में ह्यांडबाल संघ की स्थापना करने की विनती की थी। श्री राममूर्ति, श्री बी.एस नागराज और श्री एम के नागेंद्र इनके प्रथम के फल स्वरूप कर्नाटक में ह्यांडबाल संघ अस्तित्व में आया।

पुरस्कार

- I. राज्यस्तर पुरस्कार से पुरस्कृत (दशहरा खेलों की क्षमता के लिए।)
 1. श्री सदानंद सामुयल
 2. श्री रविकुमार
 3. श्रीमती कौसल्या कुमारी
 4. श्री प्रेनाथ

II. एकलव्य पुरस्कार से पुरस्कृत

1. श्री राजारेड्डि
2. श्री अमलराज

एसियन हैंडबॉल में राष्ट्र का प्रतिनिधित्व करनेवाले

1. श्री राजारेड्डि
2. श्री अरुण कुमार
3. श्री सोशेखर
4. श्री सुरेश
5. श्री अरुणाचलम
6. श्री बालसुब्रण्यम्
7. श्री श्रीनिवासराम्

कामनवेल्थ खेल समूह में प्रतिनिधित्व करनेवाले

1. श्री एस अमलराज
2. श्रीमति डी हेलता

हमारे पुरुष, महिलाएँ और बालक अनेक खिलाड़ी भारत ह्यांडबाल फेडरेशन आयोजन करनेवाले कैपों में भाग लिए हैं।

ध्यान रखें :

दक्षिण कोरिया के सियोल में 1981 में खेले गये एशियन खेल समूह में कर्नाटक के श्री एन. के. प्रसाद अंतराष्ट्रीय रेफरी के रूप में नियुक्त थे।

अभ्यास

I रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए।

1. गेंद को वेग से छीनकर गोल करने भुजाओं में की आवश्यकता होती है।
2. गेंद को प्राप्त करने और पास करने आवश्यक है।
3. प्रतिस्पर्धी को नियंत्रण में रखने को तंत्र कहते हैं।
4. रक्षक खिलाड़ियों से बचाकर गोल करने को तंत्र कहते हैं।

II जोड़कर लिखिए।

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| 1. प्रांगण में पूर्णतः भागदौड़ करने | 1. निखरता अवश्य है |
| 2. सफलता पूर्वक गेंद पास करने | 2. स्फूर्ति की आवश्यकता है |
| 3. गेंद छीनने और गोल करने | 3. 12 खिलाड़ी होते हैं |
| 4. तीव्रता से चलन-वलन परिवर्तन करने | 4. वेग अवश्य है |
| 5. हैण्डबॉल टीम में | 5. कष्ट सहिष्णुता अवश्य है |

III निम्नों के उत्तर लिखिए

1. हैण्डबॉल खेल के रक्षणात्मक तंत्रों का विवरण दीजिए
2. हैण्डबॉल खिलाड़ी को कष्ट सहिष्णुता होता है। वर्णन कीजिए
3. निखरता और स्फूर्ति की आवश्यकता के बारे में लिखिए
4. हैण्डबॉल खिलाड़ी के लक्षणों का उल्लेख कीजिए

IV क्रियाकलापः

आपके तालुका तथा जिला हैण्डबॉल खिलाड़ियों का परिचय तथा उपलब्धियों संग्रह कीजिए।



©KTBS
Not to be republished

अध्याय-5

बास्केट बॉल

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- बास्केटबॉल खेल के तंत्र
- बास्केटबॉल खेल में उपलब्धियाँ

बास्केटबॉल खेल क्षेत्र के एक विशिष्ट खेल होकर भारत में ही स्थान-मान पाया है। इस अध्याय में पिछली कक्षा की जानकारी के साथ और अधिक जानकारी प्राप्त करेंगे।

तंत्र

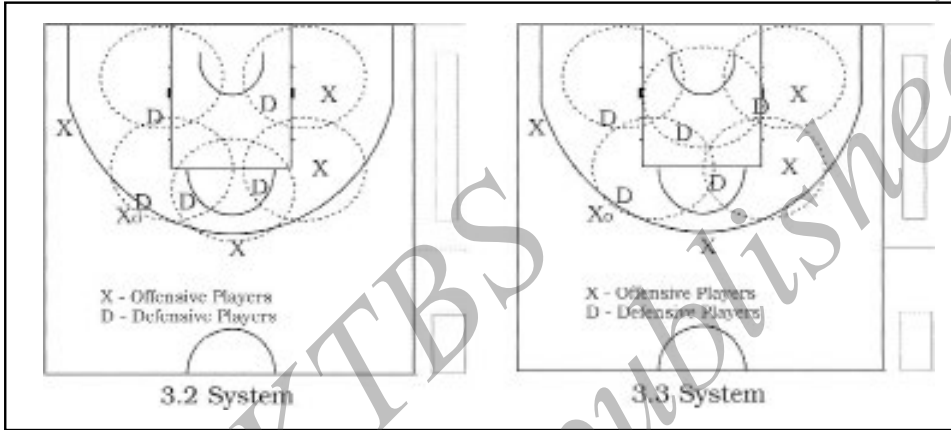
1. आक्रमण तंत्र

- स्क्रिनिंग** : रक्षणात्मक खिलाड़ी रक्षणा करते समय प्रतिद्वंद्वी टीम के आक्रमणात्मक खिलाड़ी अपने टीम के खिलाड़ी अपने टीम के खिलाड़ी को सहायता पहुँचाने के लिए आड़ा खेलना। यह एक प्रकार है। यह स्क्रिनिंग पद्धति का एक तंत्र है।
- पोस्ट प्ले** : नियंत्रित क्षेत्र के ऊपर खड़े होकर अपनी टीम के खिलाड़ियों को प्रतिद्वंद्वी टीम चुंगुल से बचाकर सफलता बास्केट करने के लिए सहायता करके गेंद को पास करने के लिए high post प्ले कहा जाता है। यह खिलाड़ी अपने सदस्यों को किसी भी तरफ से गेंद दे सकता है। नियंत्रित क्षेत्र के नीचे बास्केट के पास खड़े होकर गेंद पास करने को low post प्ले नाम से जानते हैं। यह सफलता बास्केट करने के लिए सहकारी होता है। मजबूर स्थितियों में वही खिलाड़ी स्वयम् बास्केट कर सकता है। यह खिलाड़ी जहाँ वह खड़ा रहता है वहीं से अपनी टीम के सलाड़ियों पर निगाह रखते हुए बड़ी कुशलता से गेंद को पास करता है।
- फास्ट ब्रेक** : आक्रमणात्मक खिलाड़ियों का आक्रमण जब विफल होता है और वे अपने - अपने स्थानों में सेट होने से पहले बाल को नेजी से आगे ले जाने की प्रक्रिया को फास्टब्रेक कहा जाता है। बललगाकर प्रतिद्वंद्वी टीम के बास्केट की तरफ तेजी से जाना। परस्पराभिमुख तंत्र से खेलते समय यह तंत्र लाभकारी है।

2. रक्षणात्मक तंत्र

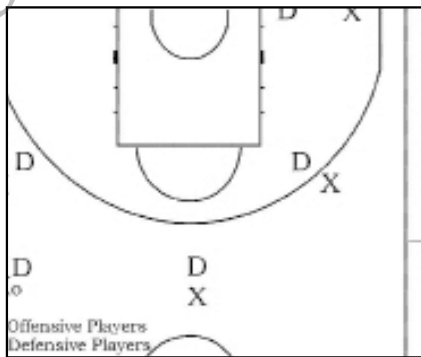
i) **क्षेत्र रक्षण (Zonal defence) :** क्षेत्र रक्षण में प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ियों को पीछा करने के बदले गेंद खेलने को अधिक ध्यान दिया जाता है। प्रत्येक रक्षणात्मक खिलाड़ी अपने निर्दिष्ट क्षेत्र में गेंद को पीछा करता है।

नीचे के चित्र में विविध प्रकार की रक्षणा पद्धतियाँ देख सकते हैं।



क्षेत्र रक्षण के तीन प्रकार

ii) **परस्पराभिमुख रक्षण :** इस तंत्र में प्रत्येक आक्रमणात्मक खिलाड़ी को नियंत्रण करने की जिम्मेदारी हर एक रक्षणात्मक खिलाड़ी पर रहती है। इससे वेयक्तिक रूप से उस खिलाड़ी का रक्षणात्मक क्षमता बढ़ती है। सिमे पूर्ण प्रांगण दबाव और अंश प्रांगण दबाव-दो रूप होते हैं। इसमें पूर्ण प्रांगण दबाव और अंश प्रांगण दबाव - दो रूप होते हैं। इसमें जिस आक्रमणकार को चुना जाता है। उसे खेलके अंत तक बारकैट न करने के लिए रोकना पड़ता है। खिलाड़ियों किसी भी स्थान/क्षेत्र से खेलने के लिए अनुति है फिर भी उन्हें सामान्य रूप से अनुसरण करनेवाले तंत्र यही होते हैं।



परस्पराभिमुख रक्षण

बास्केट बॉल खिलाडी में आवश्यक गुण

1. ऊँची कद होने पर गेंद को बास्केट में फेंकने (रखने) अथवा सफल न होने पर वापिस प्राप्त करने में सुविधा होती है।
2. अदिक से अधिक संदर्भ में कूदना अनिवार्य होने से स्फोटकत्वता होगा अवश्य है।
3. प्रतिस्पर्धी के चलन-वलन के अनुसार गेंद की रक्ष और गेंद पास करना तथा शूट करने स्फूतिला होना अवस्य है।
4. प्रांगण की दूशी कम समय में तय करने वेग आवश्यक है।
5. गेंद पास करने और प्राप्त करने शरीर को झुकाना पडता है, इसलिए शरीर का लचीलापन आवश्यक है।
6. गेंद को बास्केट में सफलता पुवरक फेंकने आँखे और हाथों का संयोजन अवश्य है।
7. बास्केट में सफलतापूर्वक डालने और अंक प्राप्त करने निखरता आवश्यक है।

अभ्यास

I रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. स्क्रीनिंग का अथर है खिलाडी के चलन-वलन के अनुसार खडे रहना।
2. हमें निधाररित क्षेत्र में को अनुसरण करते आगे बढना।
3. गेंद को बाँस्केट में सफलता पूर्वक फेंक कर अंक प्राप्त करने आँख और हाथों का अवस्यक है।
4. गेंद को सफलतापूर्वक बास्केट में डालकर अंक प्राप्त करने की आ-वश्यकता है।

II दिये हुए विकल्पों में से समुचित उत्तर चुनकर रिक्त स्थानों की पूतिर कीजिए।

1. कद बास्केट बॉल खिलाडी में होना अवस्य है।
(ऊँची, छोटी, जाडी, दुबला)

2. प्रांगण की दूरी कम समय में तय करने अवश्य है।
(कष्ट सहिष्णुता, वेग, स्फूर्तिला, संयोजन)
3. निर्वधित क्षेत्र पर खड़े होकर प्रतिस्पर्धी से बचकर बास्केट में डालने सहकारी होने बाँल पास करने कहते है।
4. आक्रमणकार को रक्षणात्मक खिलाडी को सेब होने के पहले बास्केट बाँल वेग से आगे भेजने को कहते हैं।
(पास्ट ब्रेक, लो पोस्ट, हाय पोस्ट, क्षेत्र रक्षण)

III निम्न पेशनों के उत्तर लिखिए।

1. बास्केट बाँल खेल में कितने प्रकार के तंत्र हैं?
2. पोस्ट प्ले का क्या अर्थ है?
3. फास्ट ब्रेक किसे कहते हैं?
4. बास्केट बाँल खिलाडी के गुण लक्षण लिखिए।

IV कार्यकलाप:

राष्ट्रीय और अन्तर्राष्ट्रीय बास्केट बाँल खिलाडियों के फोटो और जानकारी संग्रह कीजिए।



अध्याय-6

बैडमिंटन

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- बैडमिंटन खेल के तंत्र
- राज्य, राष्ट्र और अंतर्राष्ट्रीय उपलब्धियाँ
- खेल प्रतियोगिता तथा पुरस्कार

पिछली कक्षा में ही इस खेल के बारे में हमने कुछ अंश समझे हैं। इस अध्याय में और अधिक विचार समझेंगे।

तंत्र

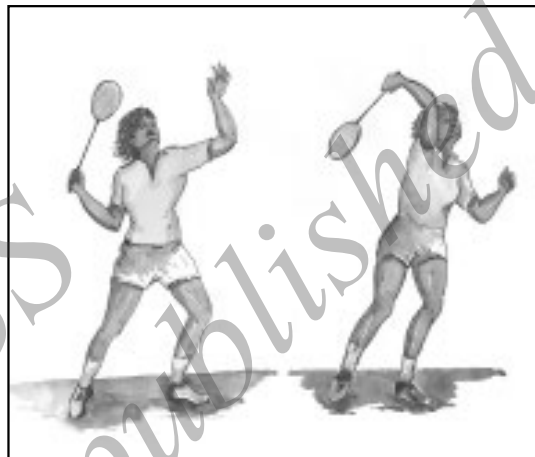
1. शार्ट सर्विस और लाँग सर्विस
2. है सर्विस और
3. ड्रापिंग
4. रिसीविंग
5. स्म्याशिंग
6. ब्याक ह्यांड रिसीविंग

1. **शार्ट सर्विस और लाँग सर्विस** : यह काक को अपने हाथ में रखकर प्रतिद्वंद्वी की ओर भेजनेवाला विधान है। शार्ट सर्विस अर्थात् जाल (नेट) के सीध में प्रांगण के अगला अथवा मध्य भाग को सर्विस करना। ऐसे सर्विस नियमबद्ध होना चाहिए। लाँग सर्विस का अर्थ है कि काक को प्रतिद्वंद्वी के प्रांगण के पीछे और आखिरी रेखा के अंदर भेजना। इस प्रकार के दो सर्विसों को खेल के समय प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ियों के प्रांगण में खड़े रहने की स्थिति के अनुसार करना है। इस प्रकार सर्विस करते समय प्रतिद्वंद्वी के बाँए तरफ काक जाना है ऐसा सर्विस करने से सुरक्षित रूपसे खेल खेल सकते हैं।
2. **है सर्विस और फ्लोर्टिंग सर्विस** : प्रतिद्वंद्वी-प्रांगण को शटल सर्विस ऐसी हो कि काक ऊँचाई तक जाएँ। इसे है सर्विस कहा जाता है। काक हवा में तैरता हुआ दिशा बदलकर जाना है ऐसी सर्विस को फ्लोर्टिंग सर्विस कहा जाता है। इस प्रकार सर्विस

करते समय हवा की दबाव को ध्यान में रखकर प्रतिद्वंद्वियों की बाएँ तरफ काक को भेजना एक उत्तम तंत्र हैं।

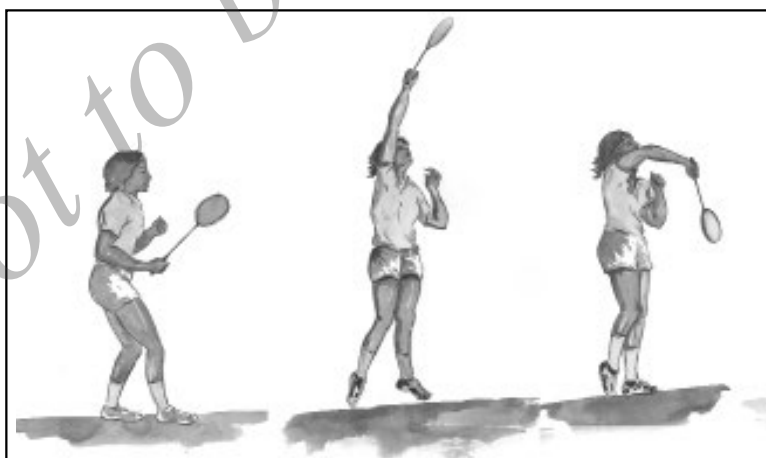
3. **द्रापिंग :** प्रतिद्वंद्वी खिलाड़ी प्रांगण में जब पीछे रहते हैं तब काक को जाल (नेट) के समीप खाली स्थान में बल लगाकर ड्राप करना।

4. **रिसीविंग :** प्रतिद्वंद्वी से आये हुए काक को सही रूप में पीछा करना ही रिसीविंग है। प्रतिद्वंद्वी से कितनी तेजी से काक आता है। इसे सूक्ष्म रूप से अवलोकन कर काक को वापिस भेजने का विधान यह है। प्रतिद्वंद्वी की बायीं तरफ और प्रांगण की रेखाओं के पास काक को गिराकर खेलना एक उत्तम तंत्र है।



द्रापिंग

5. **स्मयाशिंग :** सिर के ऊपर और अपने दाहिने ओर आनेवाले काक को बल लगाकर प्रतिद्वंद्वी के प्रांगण को नेट के ऊपर मारना चाहिए। बायें हाथ के खिलाड़ी होतो बायीं तरफ से आनेवाले काक को बल लगाकर मारना चाहिए।



स्मयाशिंग

6. **ब्याक ह्यांड रिसीविंग** : प्रतिद्वंद्वी के ओर से अपनी बायीं तरफ आनेवाले काक को जाल के बाहर भेजने के लिए इस कुशलता का उपयोग किया जाता है। प्रतिद्वंद्वी की तरफ से स्म्याशिंग ड्रापिंग 94 आनेवाले काक यदि खिलाड़ी के बायीं तरफ से आजाएँ तो दाहिने हाथ से खेलनेवालों खिलाड़ी अपने दाहिने हाथ को निढाल कर हथेली से पिछलाभाग जाल की तरफ रहे ऐसे हाथ को घमाकर काक को भेजने का विधान है।

बैडमिंटन खिलाड़ी में रहने योग्य गुण:

1. बैडमिंटन राकेट और रोटल का संपर्क सही रखने आँख और हाथों का संयोजन अवश्य है।
2. पैरों से परिणामकारी चलन-वलन निर्वहण करना पड़ता है इसलिए पैरों के स्नायुओं में अधिक बल और कष्ट सहिष्णुता होना चाहिए।
3. बाहुओं में अधिक बल रहे तो शेटल प्रतिस्पर्धी के प्रागण में परिणामकारी रूप से भेजने तथा स्मेश मारने सहायक होता है।
4. कनिष्ठ चलन से शेटल प्राप्त करने और वापिस करने शरीर लचीला आवश्यक है।
5. प्रतिस्पर्धी के प्रागणमें, शेटल खाली स्थानों में मारने निखरता आवश्यक है।
6. प्रतिक्रिया वेग गरिष्ठ रहे तो प्रतिस्पर्धी से आनेवाले शेटल को परिणामकारी रूप से प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

खेल पुरस्कार

भारतीय खिलाड़ियों के लिए अर्जुन तथा राजीवगांधी खेल रत्न पुरस्कारों के साथ बैडमिंटन में सैयद मोदी कप, थामस कप, उबेरकप,

पूना कप इसके अलाक अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर आल इंगलैंड चाँपियन कप, एशिया चाँपियन, वर्ल्ड चाँपियन, ओलंपिक पुरस्कार आदि पुरस्कार दिया जाता है। इन पुरस्कारों से बैडमिंटन खेल के विकास के लिए सहकारी है। बैडमिंटन के विकास में 'आल इंडिया फेडरेशन आफ बैडमिंटन' योगदान करता रहा है। भारत की टीम कामनवेल्थ खेल समूह में पुरस्कार पाया है। ओलंपिक खेल प्रतियोगिताओं में भारत की टीम भाग ले रहा है। क्रिया कलाप सैना नेहवाल के खेल सम्बंधी चित्र और विवरणों को समाचार पत्रिकाओं से संग्रहीत कर आल्बम

क्रियाकलाप

सैना नेहवाल के खेल सम्बंधी चित्र और विवरणों को समाचार पत्रिकाओं से संग्रहीत कर आल्बम तैयार कीजिए।

तैयार कीजिए। भारत का अत्युन्नत पुरस्कार अर्जुन पुरस्कार को 1972 में प्रकाश पडुकोणे ने पाया। 1980 में जार्ज थामस और 1999 में अपर्णा पोपट ने अर्जुन पुरस्कार पाया है। प्रकाश पडुकोणे तथा पुलेल्ला गोपीचंद ने 'आल इंगलैण्ड बैडमिंटन पुरस्कार' पाया है। महिलाओं में सैना नेहवाल की उपलब्धि अत्युन्नत है।

अभ्यास

I रिक्त स्थानों की पूर्ति कीजिए:

1. बैडमिंटन खेल में का उपयोग करते हैं।
2. बैडमिंटन राकेट और शेटल के बीच सही संपर्क होने संयोजन आवश्यक है।
3. शेटल काँक को शक्तिपूर्वक मारकर अंक प्राप्त के कौशल को कहते हैं।
4. काँक को प्रतिस्पर्धी के प्रागण में पीछे और अंतिम रखा के पास भेजने को कहते हैं।

II रिक्त स्थानों को समुचित उत्तर चुनकर भरिये।

1. वायु में काँक उड़ते उड़ते दिशा बदलने को सर्विस कहते हैं।
a) हाय सर्विस b) फ्लोटिंग सर्विस c) शॉर्ट सर्विस d) लाँग सर्विस
2. सिर के ऊपर, काँक को ऊँचाई से जोर से प्रतिस्पर्धी के प्रागण में मारने को कहते हैं।
a) रीसिविंग b) ड्रापिंग c) स्मेशिंग d) बैक हैण्ड रीसिविंग
3. प्रतिस्पर्धी के प्रागण में पीछे रहते समय, नेट के पास के खाली जगह में काँक को तत्क्षण गिरने जैसे भेजने को कहते हैं।
a) रीसिविंग b) स्मेशिंग c) ड्रापिंग d) फ्लोटिंग

III निम्न प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. बैडमिंटन खेल में 'शॉर्ट सर्विस' किसे कहते हैं?
2. बैडमिंटन खेल में 'बैक हैण्ड रीसिविंग' किसे कहते हैं?

3. बैडमिंटन खेल में 'स्मेशिंग' किसे कहते हैं ?
4. बैडमिंटन खेल में 'ड्रापिंग' किसे कहते हैं ?
5. बैडमिंटन खिलाड़ी के गुणलक्षण लिखिए ?

IV कार्यकलाप:

1. राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय स्तर के और ओलंपिक में भाग लेकर पदक प्राप्त करने वालों की व्यक्तिगत जानकारी संग्रह कीजिए।
2. विविध पुरस्कार प्राप्त खिलाड़ियों की सूची तैयार कीजिए।



©KTBS
Not to be republished

कसरती खेल

अध्याय-7

त्रिविध कूद

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- त्रिविध कूदों का इतिहास
- प्रांगण और चार
- खेल के नियम
- खेल की उपलब्धियाँ और खिलाड़ी

कसरती खेलों में त्रिविध कूद प्रमुख हैं। त्रिविध कूदों के बारे में इसके पहले जानकारी प्राप्त अंशों से सम्बन्धित आगे के अंशों को समझेंगे।

कसरती खेल मैदानी प्रतियोगिता में स्नायु नाडी का संतुलन करते हुए पाँव के स्फोटक शक्ति का उपयोग करके त्रिविध कूदों को खेला जाता है।

इसमें तीन प्रकार के कूद होते हैं। ये क्रमानुसार (हाप, स्टेप, जंप) दौड़कर आकर एक ही पाँव में फुदककर (हाप) बाद में उसी पाँव से कूदकर दूसरे पाँव के कदम रखकर बाद में उसी पाँव से कूदकर दूसरे पाँव से कदम संभालकर (step) खड़े में छलाँग (jump) मारना होता है।

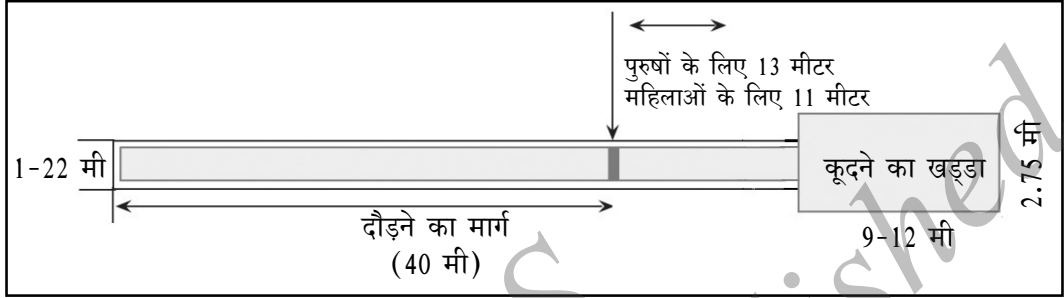
कूदनेवाला बाएँ पाँव से टेक आफ लेकर हाफ करके बाएँ पाँव पर खड़े होकर उसी पाँव से दूसरी बार कूदकर आगे का कदम दाएँ पाँव से रखकर पुनः दाएँ पाँव से छलाँग मारकर उतरना चाहिए।

त्रिविध प्रांगण की रचना

1) दौड़ने का मार्ग :

- i) लंबाई - 40 मीटर
चौड़ाई - 1.22 मीटर

- ii) दौड़ने का मार्ग ठोस होकर छलांग मारने के लिए समतल रहना चाहिए।
- iii) दौड़ने के मार्ग की लाईन को 5 सेंटी मीटर चौड़ाई का खेत (सफेद) रंग अथवा मार्किंग पाउडर से खींचना चाहिए।



त्रिविध कूद का प्रांगण

2) कूदने का खड्डा :

- i) लंबाई - 9 मीटर से 12 मीटर,
- ii) चौड़ाई - 2.75 मीटर से 3.00 मीटर
- iii) कूदने के खड्डे को मुलायम, थोड़ी भीगी रेत से भरें। खड्डे में रेत का स्तर ज़मीन के स्तर से अथवा टेक आफ बोर्ड के स्तर के समान हो।
- iv) जितना हो सके टेक आफ तख्ते के मध्यभाग और कूदने के खड्डे का मध्यभाग एक ही रेखा में हो।

3) तख्ता : (टेक आफ बोर्ड)

- i) तख्ते से कूदने के खड्डे के प्रारंभ तक
लंबाई : महिलाओं के लिए 11 मीटर पुरुषों के लिए 13 मीटर
बालकों के लिए 9 मी. से 11 मीटर
- ii) टेक आफ रेखा से कूदने के खड्डे के आखिरी किनारे तक कनिष्ठतम 21 मीटर का अंतर हो।

4) तख्ते की रचना :

- i) लंबाई - 1.22 मी से 1.25 मी., चौड़ाई - 20 सेंटी मीटर, मोटाई - 10 सेंटी मीटर।
- ii) तख्ते पर सफेद रंग लगाओ
- iii) तख्ता आयताकार में हो और लकड़ी से बना हो।

मूलनियम

- 1) त्रिविध कूद के क्रम में ही मतलब हाफ, स्टेप और जंप के क्रम में ही हो।
- 2) त्रिविध कूद के लिए दौड़ने को मार्ग का उपयोग करें।
- 3) टेक आफ रेखा को स्पर्श न करें। दौड़ने की गली के भीतर की टेक आफ तख्ते पर पाँव रखकर कूदना चाहिए।
- 4) पहली बारी में कूदनेवाले को तीन मौका देकर उनमें से उत्तम लक्ष्य प्राप्ति करनेवाले आठ खिलाड़ियों का चयन करके उन्हें दोबारा कूदने का मौका दें।

फाल्स (अमान्य के अंश)

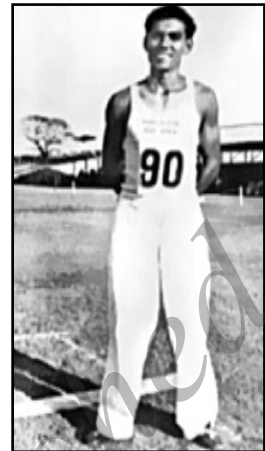
- 1) कूदने की रीति क्रमबद्ध न होतो कूद अमान्य होता है।
- 2) टेक आफ रेखा को स्पर्श करे तो वह अमान्य होता है।
- 3) टेक आफ तख्ते के आस-पास कूदने से अमान्य होता है।
- 4) कूदने के खड्डे में न कूदने पर अमान्य होता है।
- 5) कूदने के बारे खड्डे में पश्चगामी (backwards) होना अमान्य होता है।

कार्यकलाप:

पुरुष तथा महिलाओं के त्रिविध कूद के रिकार्ड संग्रह विद्यार्थियों से करवाना।

राज्य स्तर के कसरती खिलाड़ी

हेन्री रेबेल्लो : विश्व विख्यात भारतीय त्रिविध कूद खिलाड़ी हैं। 1948 में अर्थात् भारत स्वतंत्रता प्राप्त करने के बाद लंदन ओलंपिक्स में भारत का प्रतिनिधित्व किया था। इनका जन्म 17-11-1928 हुआ था। पहले इन्हे खेलों में रुचि नहीं थी। इनके परिवारवाले लखनऊ से बेंगलूर आकर रहने लगे तब हेन्री ने बाल्डविन बालकों के हाईस्कूल में दाखिला लिया उस पाठशाला में खेल कूदों में भता लेना अनिवार्य था। उनकी सोलहवें उम्र में अंतरविद्यालय कसरती खेल में भाग लिए। इस प्रकार उनके जीवन में खेल की ओर अग्रसर होने का मौका मिला 18 वी उम्र में अर्थात् 1946 को बेंगलूरु में आयोजित आल इंडिया ओलंपिक खेल कूदों में उन्होंने पहला स्वर्ण पदक प्राप्त किया। 1948 में 'राष्ट्रीय त्रिविध कूद खिलाड़ी' उपाधि भी प्राप्त हुई। लखनऊ में आयोजित 15.29 मी दूरी पर कूदकर राष्ट्रीय उपलब्धि निर्मित किया। यह उस वर्ष की अत्युत्तम उपलब्धि थी। लंद ओलंपिक्स में हेन्री आकर्षण के केंद्र बिंदु थे। 1980 में भारतीय वायु अड्डे की टीम के नायक होकर निवृत्त हुए। पश्चात् 1984 से 1988 तक भारतीय खेल प्राधिकार के पहले निदेशक के रूप में इन्होंने सेवा की है।



हेन्री रेबेल्लो

राष्ट्रीय कसरती खिलाड़ी

1. **मयूका जानी** : मयूका जानी का जन्म केर में 04-09-1988 को हुआ। ये त्रिविध कूद और लम्बी कीद की प्रसिद्ध महिला कसरती खिलाड़ी हैं। 2012 के लंदन ओलंपिक्स में इन्होंने भाग लिया था।



मयूका जानी

जापान के कूब में 9-7-2011 को आयोजित फैनक्ल लेग आप एशियन अथलेटिक्स मयूका जानी हेन्री रेबेल्लो 101 सुरेशबाबू ग्रांड फ्रिक्स में त्रिविध कूद प्रतियोगिता में 14.11 मीटर दूरी को पूरा करके काँसा पदक प्राप्त करने के साथ साथ ओलंपिक 'बी' अर्हता स्तर 14.10 मीटर लक्ष्य की प्राप्त करके लंदन ओलंपिक्स के अनेक त्रिविध कूद प्रतियोगिता में भाग लेनेवाली खिलाड़ी के रूप में चुनी गयीं। त्रिविध कूद प्रतियोगिता में 14 मीटर दूरी को पार करनेवाली प्रथम महिला कसरती खिलाड़ी के नाम से भी प्रसिद्ध है। इन्होंने और भी अनेक प्रतियोगिताओं में भाग लेकर पुरस्कार और पारितोषक पाये हैं।

2. **सुरेशबाबू** : वीलान केरल में 10 फरवरी 1953, को इनका जन्म हुआ। ये भारतीय त्रिविध कूद, ऊँचीकूद और लम्बी कूद प्रतियोगिताओं में भागलानेवाले राष्ट्रीय कसरती खिलाड़ी हैं। ये डकाल्लान खिलाड़ी थे। विज्ञान विषय में स्नातक थे। ये जब इनफेंट जीसस हाईस्कूल और फातिमा माता कालेज वीलान में थे।



सुरेशबाबू

तब उन्हें खेल की बुनियादी प्राप्त हुई। 1969 में जलंधर में राष्ट्रीय स्तर के खेल में भाग लिए थे। आगे तीन वर्षों के बाद राष्ट्रीय चांपियन शिप में लंबी कूद प्रतियोगिता में पदक प्राप्त लिया। 1974, 1977 और 1979 में राष्ट्रीय चांपियन लंबी कूद की प्रतियोगिता में 1974, 1976 और 1978 में त्रिविध कूद प्रतियोगिता में भाग लिया था। इनके बीच डकाल्लान प्रतियोगिता में भी भाग लिया था।

1972 के म्यूनिच अंतर्राष्ट्रीय स्तर के ओलंपिक में भाग लिए। 1974 के तेहरान एशियन गेम्स में प्रथम पदक और (दस प्रतियोगिता) डकाल्लान में काँसा पदक प्राप्त किया। 1974 में सियोल में आयोजित एशियन चांपियनशिप में इन्होंने स्वर्ण पदक प्राप्त किया।

इन्होंने 1973 में मास्तको में आयोजित विश्वविद्यालय स्तर की प्रतियोगिता में भारत के विश्व विद्यालयों के नायक होकर खेल में भाग लिया। इन्होंने 1978 के केनडा कामनवेल्ट गेम्स में भारत की टीम के नायक के रूप में भाग लेकर टीम को आगे बढ़ाया। लम्बी कूद की प्रतियोगिता में काँसे पदक को जीता। 1978 के ब्यांकाक के एशियन गेम्स में स्वर्ण पदक हासिल किया। 1979 के एशियन कसरती केल कूद में इन्होंने भाग लिया था। वे सिलोन लाहौर और फिलिफैन्स खेल कूदों में भाग लेकर पदक जीते हैं। 1979 के मांट्रियल विश्व अथलेटिक खेल कूद में इन्होंने भारत टीम के कल्याण का कार्य निर्वहण किया। इनके अत्युन्नत साधना के लिए भारत सरकार ने उन्हें 1978-79 में अर्जुन पुरस्कार प्रदान किया है।

इन्होंने वे केरल राज्य के खेल कौन्सिल अधिकारी के रूप में और केरल राज्य विद्युत बोर्ड के खेल के विशेषधारि के रूप में कर्तव्य निभाया है। सुरेश बाबू ने आल इंडिया स्पोर्ट्स कंट्रोल बोर्ड के तांत्रिक समिति के सदस्य भी थे। बेंगलूर के भारतीय खेल प्राधिकार के प्रशिक्षक के रूप में सेवा की हैं।

अंतर्राष्ट्रीय कसरती खिलाड़ी

जोनाथन एडवर्ड्स : जोनाथन डेविड एडवर्ड्स ब्रिटिश त्रिविध कूद खिलाड़ी। इनका जन्म 10-05-1966 में लंदन में हुआ। इन्होंने ओलंपिक्स, कामनवेल्ट यूरोपियन वर्ल्ड

चैंपियन आंतरिक और बाह्य यूरोपियन चाँपियन शिपों में भाग लेकर अनेक पुरस्कार पारितोषक जीते हैं। 1995 में इन्होंने त्रिविध कूद में विश्व रेकार्ड निर्माण किया है। इनका व्यक्तिगत उत्तम कूद 18.29 मीटर विश्व रेकार्ड है। इन्होंने 100 मी. में 10.48 मी और लंबी कूद प्रतियोगिता में 07.41 मी दूरी को पार किया है।



जोनाथन एडवर्ड्स

जोनाथन खेल जीवन से निवृत्त होने के बाद कसरती बी.बी.सी. में खेल के विवरणकार और दूरदर्शन के कार्यक्रम निर्वाहक के रूप में काम कर रहे हैं। 2012 के लंदन ओलॉंपिक्स खेल संगठन समिति के सदस्य थे। 2012 के ओलॉंपिक्स के खिलाड़ियों के प्रतिनिधि थे। इन्होंने भौतिक शास्त्र में स्नातक परीक्षा पास की है। यू.के. अलिस्टर विश्व विद्यालय ने इन्हें गौरव डाक्टरेट प्रदान किया है।

अभ्यास

I. रिक्त स्थान भरिए।

1. त्रिविध कूद में _____ प्रकार के कूद होते हैं।
2. कूद खड्डे की लंबाई _____ मीटर होती है।
3. त्रिविध कूद में _____ मार्ग का उपयोग किया जाता है।
4. कूदते वक्त टेक आफ की _____ स्पर्श न करें।

II. निम्न चार विकल्पों में से सही उत्तर चुनकर लिखिए।

- 1) त्रिविध कूद में हाफ का मतलब _____
अ) खड़े होना आ) दौड़ना इ) कूदना ई) मारना
- 2) राज्य के कसरती खिलाड़ी हेन्री रेबेलो का राष्ट्रीय रेकार्ड _____
अ) 15.29 मी आ) 20.22 मी इ) 10.55 मी ई) 18.68 मी
- 3) मयूकजानी _____ राज्य के हैं।
अ) कर्नाटक आ) तमिलनाडू इ) केरल ई) आँद्रा प्रदेश

III. निम्न लिखित प्रश्नों को एक वाक्य में उत्तर लिखिए।

1. त्रिविध कूद में दौड़ने का मार्ग कैसा होना चाहिए ?
2. त्रिविध कूद के तख्ते पर कौनसा रंग लगाते हैं ?
3. त्रिविध कूद का तख्ता किस आकार का होता है ?
4. त्रिविध कूद में दौड़ने के मार्ग की चौड़ाई कितनी होती है ?

IV. निम्न लिखित प्रश्नों के तीन-चार वाक्यों में उत्तर लिखिए।

1. त्रिविध कूद के कोई तीन नियमों को लिखिए।
2. त्रिविध कूद के कोई तीन अमान्यों को लिखिए।
3. त्रिविध कूद के प्रांगण की रचना करके नाप लिखिए।

V. क्रिया कलाप

1. थर्माकोल में रेत का उपयोग करके प्रांगण की रचना करना।
2. त्रिविध कूद खिलाड़ियों के राष्ट्रीय और राज्य स्तर के पुरस्कार तथा पारितोषक की सूची तैयार कीजिए।



अध्याय-8

भाला फेंकना (जावलिन)

इस अध्याय द्वारा इन अंशों को समझते हैं।

- भाला फेंकने के खेल का इतिहास
- भाला खेल प्रांगण के नियम
- भाला खेल में मान्य और वजन के बारे में
- भाला फेंकने के खेल के प्रसिद्ध खिलाड़ी

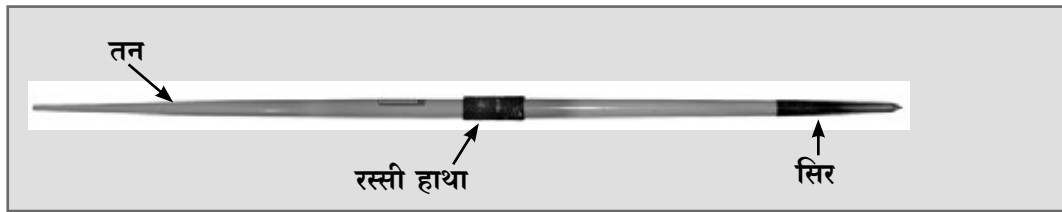
भाला फेंकना कसरती खेल का एक प्रमुख प्रकार है। यह मैदानी स्पर्धा है। प्राचीन काल में भाला फेंकने का खेल प्रारम्भ हुआ आदिवासी शिकारी के लिए हल्की और लम्बी लकड़ी की नोक में तेज पत्थर को लगाकर औजार के रूप में प्रयोग करते थे। इतिहास में ऐसा बताया गया है। प्राचीन ग्रीक युद्धों में ऐसे भालों को उपयोग करते थे। भाला फेंकने के अनुकूल और हल्का बर्छा होता है। आधुनिक जावलिन के वजन और लम्बाई में अनेक परिवर्तन देख सकते हैं। नियमों को परिवर्तन करके ओलंपिक, एशियन, राष्ट्र व राज्य स्तर के उपयोग करनेवाला एक मैदानी स्पर्धा है।

ओलंपिक का इतिहास

जावलिन फेंकना प्राचीन ग्रीकों का ओलंपिक खेल था। बाद में सिका उपयोग आधुनिक ओलंपिक के रूप में 1908 में पुरुषों को व 1932 में महिलाओं को खेल के रूप में इसका ओलंपिक में जावलिन फेंकने की स्पर्धा एक प्रकार के कौतूहल एवं रोचक होता है। प्राचीन काल में आहार प्राप्त करने का भाले को शस्त्र के रूप में उपयोग करते थे, लेकिन आज इस जावलिन का उपयोग पदकों के शिकार के लिए किया जा रहा है।

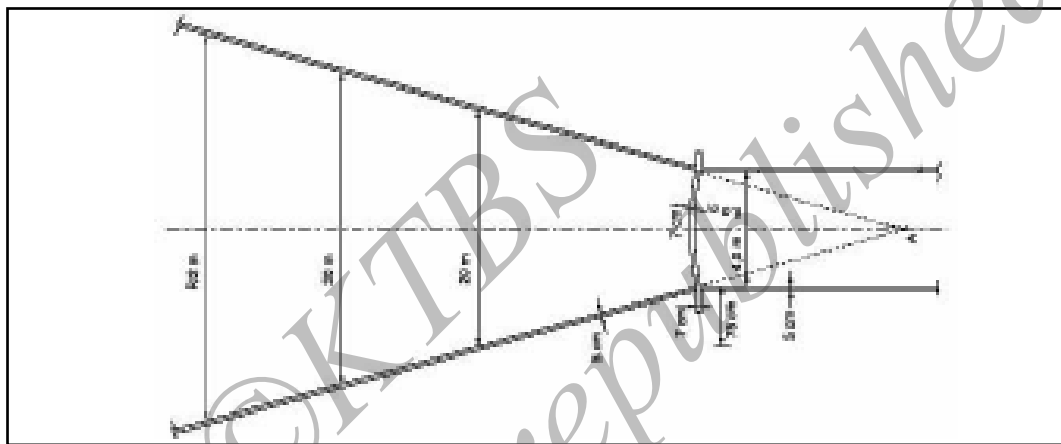
भाला (जावलिन) की रचना :

जावलिन सिर, शरीर तथा पकड़ - ये तीन भागों से युक्त होता है। जावलिन का सिर का अग्र भाग तेज होकर धातु से बनाया रहता है। जावलिन की पकड़ गुरुत्वाकर्षण की मध्य बिंदु में होती है। इसे आप चित्र में देख सकते हैं।



जावेलिन

प्रांगण की रचना



जावेलिन फेंकने का प्रांगण

माप :

- 1) जावेलिन फेंकने के दौड़ने का मार्ग कविष्ठतम 30 मीटर से 36.5 मी लम्बाई हो ।
- 2) दौड़ने को मार्ग की चौड़ाई 4 मीटर हो ।
- 3) वृत्त परिधि 7 से.मी. चौड़ाई होकर सफेद रंग का होना है ।
- 4) वृत्त परिधि की दोनों सिरे की समांतर रेखा को संभ कोनीय दिशा में 75 सें.मी. लंबा और 7 सें.मी. चौड़ा रहनेवाली सफेद रंग की स्क्रयाच रेखा खींचनी चाहिए ।

खेल के मूल नियम

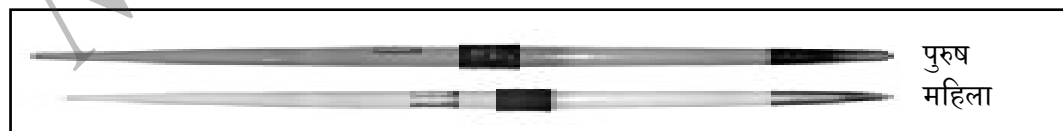
- 1) दौड़ने के मार्ग से ही जावेलिन फेंकना चाहिए ।
- 2) जावेलिन को अनिवार्य रूप से उसकी रस्सी की पकड़ में हथेली ऊर्ध्व मुख होकर ही पकड़ना है ।
- 3) जावेलिन को भुजों के ऊपर से पकड़कर फेंकना चाहिए । कोहनी आगे निढाल रहना चाहिए ।

- 4) जावेलिन को फेंकते समय उसके लोहे की सिरे पहले ज़मीन का स्पर्श करना चाहिए। बाद में उसके अन्य भाग स्पर्श कर सकते हैं।
- 5) जावेलिन फेंकनेवाला तब तक पीछे न मुड़ना है जब तक कि जावेलिन जमीन पर स्पर्श न करे।
- 6) जावेलिन के सिरे का निशान सेक्टर के रेखा के अंदर पड़ना चाहिए।
- 7) जावेलिन जमीन को स्पर्श करने तक दौड़ने का मार्ग नहीं छोड़ना है।
- 8) जावेलिन फेंकने के बाद बाहर जाते समय सफेद रेखा को स्पर्श किये बिना उस रेखा के पीछे से वृत्त के बाहर पाँव रखकर आना है।
- 9) जावेलिन फेंकते की समय पहली बारी में तीन प्रयत्नों को देकर उसमें अच्छा प्रदर्शन करनेवाले 8 खिलाड़ियों को चुनकर उन्हें फिर से तीन मौका देते हैं।

चेतावनी : जावेलिन सीखते वक्त अथवा सिखाते वक्त विद्यार्थी फेंकनेवाले क्षेत्र के पीछे दूर खड़े रहें। क्यों कि जावेलिन फेंकनेवाले के हाथ पिसलकर अकस्मात क्षेत्र (सेक्टर) बाहर के विद्यार्थियों को लगने की संभावना होती है।

अमान्य (फॉल्स) :

1. जावेलिन फेंकने के दौड़ मार्ग के बाहर से दौड़ें तो अमान्य होगा।
2. जावेलिन क्रमबद्धता से न फेंकने पर अमान्य होगा।
3. जावेलिन की नोक सेक्टर रेखा पर अथवा बाहर निशाना लगाने पर अमान्य होगा।
4. दौड़ मार्ग और वृत्त परिधि (सीमा) की रेखा से शरीर का कोई भी भाग फेंकते वक्त स्पर्श करने पर अमान्य होगा।
5. जावेलिन फेंकने के बाद उपकरण जमीन से लगने से पहले दौड़ मार्ग को छोड़ने पर अमान्य होगा।



जावलेन की लंबाई

जावेलिन	महिला/ बालिका/ होती बालक	युवक/ बालक	पुरुष
रेकार्ड के लिए मान्य कनिष्ठतम वजन	600 ग्रॉं	700 ग्रॉं	800 ग्रॉं
कनिष्ठतम जावेलिन की लंबाई	2.20 मी	2.20 मी	2.20 मी
अधिकतम	2.40 मी	2.60 मी	2.70 मी

राज्य के कसरती खिलाड़ी

काशीनाथ नायक : काशीनाथ नायक मूलतः शिरसी के हैं। जावेलिन फेंकने में ये निपुण है। सीनियर कसरती खेल (अथलेटिक) इंटरनैशनल चैंपियनशिप में 73.77 मी. दूरी तक जावेलिन को फेंककर स्वर्ण पदक जीते हैं। 2012 के दिल्ली में आयोजित 19 वें कॉनवेल्ट खेलों में 74.29 मी की दूरी पर जावेलिन फेंकना काँसा पदक प्राप्त किये है। ये पुना में फौजी स्पोर्ट्स संस्था में प्रशिक्षण पा रहे हैं। ये 69 सुबेदार अलमारी रेजिमेंट में हैं।



काशीनाथ
नायक

राष्ट्रीय कसरती खिलाड़ी :

सबीर अली : सबीर अली भारत के भूतपूर्व जावेलिन खिलाड़ी हैं। 1984 में कठमंडु में आयोजित स्थाप गेम्स में इन्होंने रजत पदक प्राप्त किया है। बाद में अलग अलग स्तर के स्पर्धाओं में भाग लेकर अच्छा प्रदर्शन दिखाये हैं। इनकी उन्नत साधना के लिए भारत सरकार ने इन्हे 1981 में अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित किया है। ये मूलतः महाराष्ट्र के हैं।

अंतर राष्ट्रीय कसरती खिलाड़ी

होस्टेट्लेर : होस्टेट्लेर (Hostetler) का जन्म 08-08-1986 को हुआ। 2009 में जावेलिन को 83.16 मी की दूरी पर फेंक PAC-10 चैंपियन शिप में पदक प्राप्त किये। यह उनकी व्यक्तिगत अधिकतम दूरी थी। ये क्रिस्टिना स्टेरविन के पास प्रशिक्षण प्राप्त करते थे। ओरेंगान विश्वविद्यालय में रेकार्ड किये थे। USA चैंपियन शिप NCAA चैंपियन शिप, 2011 के टोरांट्यों इंटर नैशनल ट्रैक फील्ड में भाग लेकर



होस्टेट्लेर

इन्होंने पुरस्कार प्राप्त किया है। 2012 के लंदन ओलंपिक्स में जावेलिन खेल में इन्होंने भाग लिया है। 2008 के ओलंपिक्स के योग्यता की बारी (राउंड) में 18 वे स्थान इन्होंने प्राप्त किया है।

ये विज्ञान में स्नातक है। वेबसाइट और ग्राफिक डिजाइनर की वृत्ति कर रहे हैं। 2012 के यू.एस. ओलंपिक्स, ट्रयल ट्रैक और फील्ड प्रोजेक्ट मैनेजमेंट टीम में कार्य संभाल रहे हैं।



लेस्लि कोपलैंड

लेस्लि कोपलैंड : लेस्लि कोपलैंड फिजी देश हैं। ये जावेलिन खिलाड़ी है। ओलंपिक्स में भाग लेनेवाले फिजी देश के दूसरे नागरिक हैं। 2012 के लंदन ओलंपिक्स में जावेलिन फेंकने में भाग लेकर अंतिम योग्यता पट्टिका में इन्होंने अपना नाम लिखाया। ये द्वीप प्रदेश के निवासी हैं। वहाँ केवल एक ही खेल का मैदान है। उसी में साकर, सबी भी खेलते हैं इसलिए इन्हे जावेलिन अभ्यास करने को कठिन होता था। द्वीप प्रदेश होने के कारण तांत्रिक सुविधाओं की भी कमी थीं। इसलिए तांत्रिक रूप से संसाधन प्राप्त विकासशील राष्ट्रों से मुकाबला करना आसान नहीं था।

प्रस्तुत इनको जेम्स प्रशिक्षण दे रहे हैं। रेड्बुल संस्था के प्रायोजकत्व से इनको अनेक सुविधाएँ प्राप्त हुई हैं। इन्हें अंतर राष्ट्रीय ओलंपिक्स समिति का शिष्यवेतन भी मिला है। इनका उत्तम जावेलिन फेंक की दूरी 80 मी है। अपना पूरा ध्यान वे जावेलिन पर लगा रही हैं।



अंड्रयूस टोर्किडसन

अंड्रयूस टोर्किडसन : ये नार्वे के निवासी हैं। 2008 के ओलंपिक्स में जावेलिन खेल में दूसरा स्वर्णपदक इन्होंने प्राप्त की है। पहले प्रयत्न में 84.74 मी और तीसरे प्रयत्न में 87.93 मी की दूरी पर जावेलिन में स्वर्णपदक प्राप्त किये। लेकिन पाँचवे प्रयत्न में 90.57 मी. की दूरी उन्हें ओलंपिक्स रेकार्ड बनाने में मदद की। इनका व्यक्तिगत फेंकने की दूरी 91.59 मी है। 2009 के विश्व के दस उत्तम फेंकनेवालों में तोर्किलडसन सातवें व्यक्ति थे। विश्व स्तर का उत्तम फेंकने की दूरी 91.28 मी है।

ये 01-04-1982 में नार्वे के क्रिस्टि के स्यांज में जन्म लिये। उनके पिता ही इनके प्रथम प्रशिक्षक है। इनके पिता भी भूतपूर्व जावेलिन खिलाड़ी थे। इनके पिता का नाम टाम

टाम है। टाम टाम की फेंकने की व्यक्तिगत दूरी 71.64 मी है। तोक्रिल्डसन की माता बेंटे अमुंडसन भी खिलाडी है। 1972 में 100 मी हर्डलस में राष्ट्रीय कांस पदक प्राप्त कियी थीं। 1994 में नार्वेगैन चैंपियनशिप में कांसा पदक जीते है। 1999 तक पिता के मार्गदर्शन में युरोपियन जूनियर चैंपियनशिप में ये सातवें स्थान पर थे। 2009 में नार्वेगैन चैंपियन शिप में और विश्व जूनियर चैंपियन शिप में दूसरे स्थान पर थे। 2001 में अस्मुंड मार्टिन्जन के यहाँ इन्होंने प्रशिक्षण प्रारंभ किया।

अभ्यास

I. रिक्त स्थान भरिए।

1. प्राचीन काल मे हल्के से लाठी के ऊपर तेज़ी _____ बाँधकर उपयोग (इस्टाल) करते थे।
2. आधुनिक ओलंपिक क्रीडाओं में _____ साल में पुरुषों का जावलिन फेंकना शामिल हुआ है।
3. जावलिन मे _____ भाग होते है।
4. जावलिन दौड़ का मार्ग मी चौड़ा होता है।

II. सही विकल्प चुनकर उत्तर लिखिए।

1. प्राचीन काल में जावलिन का उपयोग _____ के लिए किया जाता था।
(1) खेल (2) शिकारी (3) रक्षा (4) जमीन खोदने
2. राज्य कसरती खिलाडी काशीनाथ नायक के 19 वें कामनवेल्थ खेल में जावलिन फेंकने की दूरी _____
(1) 76.29 मी (2) 73.28 मी (3) 74.29 मी (4) 73.77 मी
3. आंड्रूस तोरकिट्सन का व्यक्तिगत अंतर्राष्ट्रीय जावलिन फेंकने की दूरी है _____
(1) 91.59 मी (2) 90.57 मी (3) 91.28 मी (4) 84.74 मी
4. राष्ट्रीय कसरती खिलाडी सबीर अलि को अर्जुन पुरस्कार _____ ई. में दिया गया।

(1) 1980 (2) 1981 (3) 1984 (4) 1985

III. जोड़कर लिखिए

अ	आ
1. प्राचीन ग्रीक	1. पदकों का शिकार
2. आधुनिक ओलंपिक्स	2. शिकार करना
3. महिलाओं के जावलिन की वज़न	3. 800 ग्राम
4. पुरुषों के जावलिन का वज़न	4. युद्ध
	5. 600 ग्राम

IV. प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. किस वर्ष की ओलंपिक में महिलाओं के लिए जावलिन का खेल प्रारम्भ किया गया।
2. जावलिन खेल के नियमों को लिखिए।
3. पुरुषों के जावलिन की कनिष्ठतम लम्बाई कितनी होनी चाहिए।
4. कर्नाटक में जावलिन खेल क्षेत्र में किस महिला का नाम प्रसिद्ध है ?
5. जावलिन की अमान्यता के बारे में लिखिए।



योगासन

अध्याय-9

योगासन

इस पाठ में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त होगी।

- अष्टांग योग का अर्थ और महत्व
- योगाभ्यास के लाभ
- प्राणायाम के प्रकार
- कपालभाती

इस पाठ में योगासन की आवश्यकता, प्राणायाम के विविध प्रकार, कपाल भाती क्रियाओं के बारे में जानेंगे।

योगा क्रीडाक्षेत्र में सरल क्रियाशील आसनों पर आधारी क्रिया है। हममें योगासन की विशेष स्थान प्राप्त है। योगासन स्वास्थ्यवर्धन के लिए विशेष महत्वपूर्ण है। आजकल स्वास्थ्य सुधार के लिए योगासन को महत्वपूर्ण स्थान दिया जा रहा है।

अष्टांग योग का अर्थ और आवश्यकता :

मन को शांत कर, वर्तमान में शरीर और मन को एकाग्र करना ही 'योग' का उद्देश्य है। इस उद्देश्य को पाने के लिए कई मार्ग हैं। योगापितामहा श्री पतंजलि मुनि ने अपने 'योगसूत्र' नायक ग्रंथ में प्रमुख चार पथों का उल्लेख किया है। उन्हें 'योग पथ' कहा जाता है। वे हैं - 1) ज्ञानयोग, 2) भक्तियोग, 3) कर्मयोग, 4) राजयोग।

इनमें मन को अभ्यस्त करने, नियंत्रित करने, के द्वारा साधना (उपलब्धि) पथ पर क्रम बार ऊँचाई पर पहुँचना होता है। इसके लिए मानव के स्वभाव, चालचलन के नियंत्रण पर केन्द्रित श्वास तथा मनपर नियंत्रण द्वारा उद्देश्य पूर्ति के मार्ग को 'राजयोग' समझाता है।

पतंजलि मुनि ने राजयोग में आठ सोपानों की चर्चा की है। इसे 'अष्टांग योग' अथवा 'अष्टांग मार्ग' कहा गया है। इन आठ सोपानों को यम नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार,

घारण, ध्यान तथा समाधि के नाम से उल्लिखित किया गया है।

1. **यम** : हमें उत्तम सामाजिक व्यक्तित्व विकास के लिए कुछ उत्तम आदतों का पालन करना चाहिए। उन्हें 'यम पंचक' कहा जाता है।

(1) **अहिंसा** : किसी को भी किसी भी प्रकार से कष्ट न पहुँचाना।

(2) **सत्य** : सहज परिस्थिति या विषय को सीधे प्रस्तुत करने को सत्य कहते हैं।

(3) **अस्तेय** : चोरी न करना ही अस्तेय है। जो वस्तु हमारी नहीं है उसकी अपेक्षा न करना तथा प्राप्त न करना, ही इसका अर्थ है।

(4) **ब्रज्मचर्य** : शारीरिक, मानसिक तथा इंद्रिय निग्रह ही ब्रह्मचर्य है।

(5) **अपरिग्रह** : आवश्यकता से अधिक संग्रह न करना या स्विकार न करना ही 'अपरिग्रह' है।

2. **नियम** : किसी भी व्यक्ति के वैयक्तिक स्वास्थ्य तथा चरित्र से सम्बन्धी नीति, नियमों को 'नियम' कहा गया है। यह पाँच वैयक्तिक मूलों से युक्त है इसलिए इन्हें 'नियम पंचक' कहा जाता है।

1) **शौच** : शरीर तथा पर्यावरण को पवित्र रखना ही शौच है। साथ ही अपने मन को भी भुद्ध/पवित्र रखना चाहिए।

2) **संतोष** : संतोष से तात्पर्य आनंद, हर्ष, उल्लास है। इन्हें प्राप्त करने वाले कुछ भी अपेक्षा न करते हुए, सहज रूप से तृप्त होकर संतोषपूर्वक रहते हैं।

3) **तपस्या (ध्यान)** : श्रद्धा पूर्वक किया गया निरंतर (सवत) प्रयत्न ही 'तपस' (ध्यान) है। यहाँ मन को विचलित न होने देना अति आवश्यक है।

4) **स्वाध्याय** : स्वयं को समझना ही स्वाध्याय है। इसे आप्य विद्या, अंतरावलोकन भी कहा जा सकता है। खुद को समय समय पर आत्मविमर्श करते रहना चाहिए।

5) **ईश्वर प्रणिधान** : ईश्वर के समक्ष स्वयं को समर्पित करना ही ईश्वर प्रणिधान है। सिके अनुसार किसी भी एक तत्व में, विषय में, व्यक्ति में, शक्ति में, सम्पूर्ण विकास रखना है।

3. **आसन** : राजयोग का तीसरा सोपान है - आसन। शारीरिक सौष्ठव (स्थिति) को 'आसन' कहा जाता है। शरीर को निरचल रूप से आराम से लम्बे समय तक एक ही भंगिया में रखना आसन के अभ्यासों में अति आवश्यक है। आसनों के बारे में अलत से विस्तार पूर्वक जानेंगे।
4. **प्राणायाम** : 'प्राण' से तात्पर्य है -- जीव, श्वास, चैतन्यता आदि। आयाम का अर्थ है - निग्रह करना। शरीर और मन के बीच की कड़ी श्वास क्रिया को क्रमबद्ध करने का स्तर ही प्राणायाम है। इस स्तर में अनेक श्वास क्रिया सम्बन्धी अभ्यास किए जाते हैं।
5. **प्रत्याहार** : मन, पंचेन्द्रिय की सहायता से सदैव बाह्य वस्तु विषयों पर ध्यान रखता है। ऐसे मन की अवस्था को अंतुखी बनाने का 'प्रयास' ही प्रत्याहार है।
6. **धारण** : धारण से तात्पर्य है - धारणकरना या केन्द्रित करना। व्यक्ति का अपने मन को एक वस्तु अथवा विषय पर एकाग्र करना ही 'धारण' है। यह मन को केन्द्रित करने की अचल क्रिया है।
7. **ध्यान** : निर्दिष्ट वस्तु पर मन का निरन्तर भागना (जाना, बहना) ही 'ध्यान' है। मन, इन्द्रियों को अपने नियंत्रण में रखकर एकाग्र होकर ईश्वर के प्रति की जाने वाली क्रिया (विधान) ही ध्यान है।
8. **समाधि** : अष्टांग योग का आठवाँ सोपान 'समाधि' है। यह ध्यान की अगली (आगे की) स्थिति है। इस स्तर पर व्यक्ति वस्तु में ही तल्लीन हो जाता है अथवा वस्तु ही स्वयं हो जाता है। उस वस्तु पर पराधीन होकर परमानंद का अनुभव करता है।

व्यास मुनि ने 'यागे : समाधि' कहा है। अर्थात् समाधि ही यागे है, यागे ही समाधि है।

पंतजलि मुनि ने अपने 'योगसूत्र' में कहा है कि निरंतर ध्यान से निर्दिष्ट वस्तु के साथ एकाकार होकर, अपने स्वरूप को खो देना ही 'वास्वविक समाधि' है। सि स्थिति में शरीर, मन, बुद्धि सभी लीन होकर, मैं - मेरा की भावना शून्य हो जाती है। तब साधक निद्रावस्था में, विराम में रहकर उसकी बुद्धि तथा मन जागृत अवस्था में होती है। हमारे सम्पूर्ण जीवन में दिखाई देनेवाला आत्मानंद ही समाधि है।”

योग की आवश्यकता

सभी धर्मों की उपलब्धि के लिए शरीर ही मूल कारण है। मानव को जीवन का उद्देश्य प्राप्त करने के लिए शरीर का स्वस्थ होना आवश्यक है। “स्वास्थ्य ही भाग्य है” के अनुरूप रोगयुक्त 100 वर्ष जीने की बजाय रोगमुक्त तीन वर्ष जीना ही श्रेष्ठ है। इसलिए अपने जीवन के अंत तक भी उत्तम स्वास्थ्य का पाना आवश्यक है।

आजकल के प्रचलित तकनीकी सुविधा से शारीरिक क्रिया कलाप कम हो गए हैं और मानसिक दबाव, निद्राहीनता, चिंताएँ, ढोंगी जीवन, आधुनिक खाद्य सेवन आदि से अनेक बाधाएँ बढ़ गयी हैं तथा शरीर की रोग निरोधक शक्ति को कम कर रही है। इससे मानव परेशान है। तो इसका समाधान क्या हो ? इनसे किस प्रकार मुक्ति प्राप्त करें ? इन प्रश्नों का होना सहज है। इसका उत्तर योगा अथवा इसके निरंतर अभ्यास है।

योगासन मानव के सर्वांगीण विकास के काफी उपयोगी है। अतः उसे योगासन की आवश्यकता है। अन्य क्रीडा प्रतियोगिता तथा व्यायामद्वारा होने वाले लाभ से भी अधिक उत्तम परिणाम योग द्वारा मन तथा शरीर को प्राप्त होता है।

योगाभ्यास के लाभ

- शरीर को पूर्ण स्वस्थ रखता है।
- मानसिक शांति मिलती है।
- मानसिक दृढ़ता तथा संकल्प शक्ति बढ़ाता है।
- एकाग्रता बढ़ाता है।
- विविध आसनों के अभ्यास से शरीर की मांसपेशियाँ बलिष्ठ होती हैं। शरीर के सभी अंग तथा मस्तिष्क की कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।
- प्राणायाम से नाडी में शुद्धता, मानसिक स्थिरता में वृद्धि होती है। साथ ही श्वासकोश की कार्य क्षमता में स्वस्थता बढ़ाने में इसका महत्वपूर्ण हाथ है।
- विश्रान्ति क्रिया शरीर और मन को प्रसन्नचित्त रखती है।

- उत्तम चिंतन करने, निर्णय लेने में सहायक है।
- ध्यान का अभ्यास, आध्यात्मिक उन्नति में सहायक होता है। बुद्धि क्षमता पर उत्तम प्रभाव डालता है।
- शरीर के रोग निरोधक क्षमता को बढ़ाता है। शरीर को रोग मुक्त रखता है।
- योगाभ्यास हमारे शरीरिक, मानसिक, भावनात्मक, तथा आध्यात्मिक स्तर पर अपनी छाप छोड़ता है और ध्यारे सर्वांगीण तथा सर्वतोखी विकास में सहायक है।

इस कारण हम कह सकते हैं कि - योगाभ्यास हममें अति उत्तम ज्ञान की गंगा का प्रवाह करता है। हमारे व्यक्तित्व विकास में सामरस्य उत्पन्न करता है। बच्चे को मानव के रूप में बड़े होने के लिए केवल विद्या ही काफी नहीं है। यहाँ 'बुद्धि' की आवश्यकता विद्या से दुगनी है।

“ज्ञानम् अन्नम्” के समान ज्ञान मनुष्य के लिए मन का आहार है। योगाभ्यास द्वारा पहले सात्विक व्यक्ति बनिए उसके द्वारा ज्ञान की बुद्धि कर बुद्धिमान बन सकते हैं। 115 साँस के द्वारा इन पंचप्राणों पर काबू पाने की प्रक्रिया ही प्राणायाम है।

बुद्धि प्राप्ती के लिए रोग निरोधक शक्ति को बढ़ाने के लिए बीमारियों से दूर रहने के लिए उत्तम नागरिक होकर समाज में जीवन यापन के लिए योगासन को सीखना अत्यंत आवश्यक है।

प्राणायाम के प्रकार

प्रणायाम :

दीर्घ साँस लेने की प्रक्रिया के प्रयोजनों को पाने के लिए साँस लेने की प्रक्रिया को क्रमानुसार अभ्यास करने को योगासन कहते है।

प्राणायाम में अनेक प्रकार हैं :

1. अनुलोम - विलोम प्राणायाम
2. चंद्रानुलोम - विलोम प्राणायाम
3. सूर्यानुलोम - विलोम प्राणायाम

4. चंद्रभेदन प्राणायाम
5. सूर्यभेदन प्राणायाम
6. नाडीशोधन अथवा नाडी शुद्धि प्राणायाम

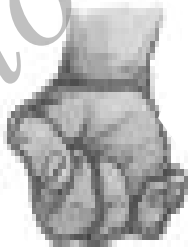
हठयोग में प्राणायाम के प्रकार

- | | |
|--------------|--|
| 1. सूर्यभेदन | 2. उज्जायी |
| 3. शीतकारी | 4. शीतली (शीतलता पहुँचानेवाला प्राणायाम) |
| 5. भ्रमरी | 6. भास्त्रिका |
| 7. मूर्छा | 8. प्लाविनी |

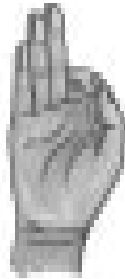
हमारे शरीर में पंच प्राण हैं।		
●	प्राण	साँस के द्वारा इन पंचप्राणों पर काबू पाने की प्रक्रिया ही प्राणायाम है।
●	अपान	
●	उदान	
●	समान	
●	व्यान	

प्राणायाम	
●	साँस का नियंत्रण
●	नाडी की शुद्धि
●	पंचप्राणों पर काबू
●	मानसिक नियंत्रण

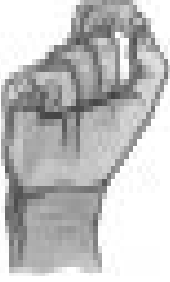
प्राणायाम में अपनाये जानेवाली मुद्राएँ :



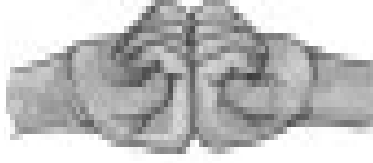
1. नासिक मुद्रा



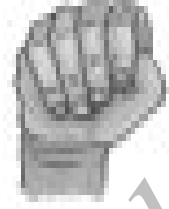
2. चिन्मुद्रा



3. चिन्मय मुद्रा



4. ब्रह्म मुद्रा



5. मृगी मुद्रा

अनुलोम विलोम प्राणायाम : नासिका के दोनों नालियों से साँस लेने का अभ्यास। किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर चिन्मुद्रा में नासिका के दोनों नालियों से श्वास को करीब चार गिनती तक निश्चब्द से अंदर लेकर उसी मात्रा में श्वास को बाहर छोड़ना

चंद्रानुलोम विलोम प्राणायाम : नाक की बाये नली से मात्र उच्चास, निश्वास करना। ध्यानात्मक आसन में बैठकर दाये हाथ में नासिका मुद्रा बनाकर अंगूठे से नाक की दायी नली को कोलता से बंद करके नाक की बायी नली से मात्र सम प्रमाण में उच्चास निश्वास करें।

सूर्यानुलोम विलोम प्राणायाम : किसी ध्यानात्मक आसन में बैठकर नाक की दायी नली से ही उच्चास निश्वास करना पुनः बाये नाक की नली को बंदकरके दायी नाक की नली से ही सम प्रमाण में उच्चास और निश्वास करना।

चंद्रभेदन प्राणायाम : ध्यानात्मक आसन में बैठकर नासिका के बाये नली से उच्चास, दाये नली से धीरे साँस लेना चाहिए। चंद्रनाडी का भेद करते हुए (बायी नली) सूर्यनाडी से (दायी नली) साँस को बाहर छोड़ना चाहिए।

सूर्यभेदन प्राणायाम : नाक की दायी नली से उच्चास, बायी नली से निश्वास नासिका मुद्रा की सहायता से नाक की बाये नली को बंद करके नाक की दायी नली से धीरे साँस को लेना।

नाडी शुद्धी प्राणायाम : यह चंद्रभेदन और सूर्य भेदन प्राणायामों का संयोजन है। नाडी को शुद्ध करने का अभ्यास नाक की बाये नली से उच्चास दाये नली से निश्वास करना पूरक रेचक करके कुंबक की शुरुवात करना चाहिए। अंतरकुंबक बाह्य कुंबकों का अभ्यास करने के लिए यह उपयुक्त है। यह प्राणायाम का मूलाधार है। इड़ा और पिंगला नाडियों में संतुलन लाकर शरीर के शीतोष्ण को सटीक बनाने इसका अभ्यास किया जाता है। पूरक रेचक और कुंभक का विवरण पिछली कक्षा में अभ्यास किया गया है।

उज्जायी : साँस लेते वक्त गले में स स स आवाज़ आनी चाहिए।

शीतली : जीभ को फूकनी के आकार में मोड़कर साँस लें।

शीतकारी : जीभ की नोक को पिछ मोड़कर दोनो ओर के छोटे द्वारों से स स स शब्द करते हुए पूरक करें।

भ्रमरी : भ्रमर का अर्थ है भँवरा रेचक में मादा भ्रर की तरह स्वरयुक्त शब्द 'हम' कार करने की क्रिया।

भस्त्रिका : कपालभाती क्रिया और सूर्य भेदन प्राणायाम का मेल ही भस्त्रिका का प्राणायाम है।

मूर्छा : दोनो हाथों से षण्मुखी मुद्रा करते हुए पूरक करके साँस को जितना हो सके शेकें।

ल्याविनी : पूरक करके पेट को ऊपर नीची और आडे अच्छी तरह घिसे। धीरे रेचक करें।

सदंत : दाँतो की सहायता से करने का प्राणायाम।

कपालभाति

प्राणायाम के अभ्यास के पूर्व इसे किया जाता है।

अर्थ : कपाल का अर्थ है मस्तक भाति का मतलब चमकना।

व्याख्या : कपाल भाति इति कपाल भाती मतलब माथे को चमकायें मस्तिष्क और सभी नाडीयों को उद्दीप्त करके उनकी क्रियाओं को सशक्त बनाता है।

रफ्तार की साँस की प्रक्रिया में बलपूर्वक रेचक करें। पूरक अपने आप चलता है। इस क्रिया के द्वारा मस्तिष्क के जीवकोश सचेत होकर मस्तक का भाग प्रकाशमय होता है। इसलिए इसे 'कपालभाति' कहते हैं।

प्रक्रिया : पीठ और गर्दन को सीधा रखें। वज्रासन में बैठें। पेट के मांस पेशियों को प्रयत्न पूर्वक अंदर की ओर लेने के बाद साँस को स्फोटक रूप से बाहर डालने की क्रिया को जितना हो सके आगे बढ़ायें। पश्चात साँस की प्रक्रिया में विश्राम लेना चाहिए। इस प्रकार 2-3 बार अभ्यास करना चाहिए।

कपाल भाति के अभ्यास में श्वास को स्फोट के रूप में बाहर छोड़ने से श्वास को अंदर लेने की प्रक्रिया अपने आप होती है। इसके लिए प्रयास की जरूरत नहीं होती।

सूचना : जिन्हें हृदय की दुर्बलता, गर्दन में दर्द कान चीना, शारीरिक अशक्तता, ताप रहता है वे लो इस अभ्यास को न करें।

अभ्यास

I. रिक्त स्थानों को भरिए।

1. योगासन का पितामह _____ है।
2. अष्टांग योग में _____ सोपान है।
3. _____ करने से नाडी शुद्धी होकर मानसिक स्थिरता आती है।
4. साँस को अंदर लेने की क्रिया को _____ कहते हैं।

II. दिए गए विकल्पों में सही विकल्प चुनिए।

- 1) अस्टांग योग _____ में आता है।
अ) भक्ति योग आ) ज्ञानयोग इ) कर्मयोग ई) राजयोग
- 2) यमपंचक में _____ एक है।
अ) नियम आ) आसन इ) प्राणायाम ई) सत्य
- 3) योगाभ्यास से होनेवाला प्रयोजन _____
अ) शरीर हल्का होता है। आ) शरीर फूलता है।
इ) एकाग्रता आती है ई) एकता की प्राप्ति होती है।
- 4) दाँतो की सहायता से करनेवाला प्राणायाम _____
अ) संदत आ) शीतली इ) शीत्कारी ई) भ्ररी

III. निम्न लिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. योग के मुख्य लक्ष्य / उद्देश्य कौन-से हैं ?
2. 'नियम' क्या है ?

3. 'कपालभाति' का शब्दिक अर्थ लिखिए।
4. प्राणायाम के कोई दो प्रकार समझाइए।

IV. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर 2-3 वाक्यों में लिखिए।

1. अष्टांगमार्ग के आठ सोपान के बारे में लिखिए।
2. यम पंचक कितने हैं ? वे कौन से हैं ?
3. प्राणायाम किसे कहते हैं ?

V. प्रक्रिया

नौवीं कक्षा के पाठ्यक्रम के अंतर्गत बैठकर करनेवाला एक आसन, सौकर एक आसन, खड़े होकर करनेवाले योगासन के चित्रों का संग्रह करके जानकारी के साथ उनके प्रयोजन से संबंधित पट्टिका तैयार कीजिए।



स्वास्थ्य-शिक्षा

अध्याय-10

सामाजिक स्वास्थ्य

इस अध्याय में निम्नालिखित अंगों की जानकारी प्राप्त होगी।

- सामाजिक स्वास्थ्य का अर्थ और महत्व

स्वास्थ्य शिक्षा शैक्षणिक महत्व की दृष्टि से आवश्यक है और सामाजिक स्वास्थ्य की दृष्टि से सार्वजनिक स्थानों में स्वास्थ्य वर्धक वातावरण निर्माण के लिए तथा इसके मूल्यों को बनाए रखने के बारे में इस पाठ के द्वारा जानकारी प्राप्त करेंगे।

अर्थ : स्वस्थ समाज के निर्माण के लिए प्रत्येक नागरिक को स्वस्थ संबंधी जानकारी रखना अति आवश्यक है। सामाजिक स्वास्थ्य के बारे में जानने के लिए स्वास्थ्य सम्बन्धी ज्ञान आवश्यक है। स्वास्थ्य शिक्षा तथा सामाजिक स्वास्थ्य एक ही सिक्के के दो पहलू हैं।

सामाजिक स्वास्थ्य रक्षा के लिए समाज के प्रत्येक सदस्य का सहयोग अत्यावश्यक है। इसे पाने के लिए उनमें योग्य ज्ञान आदत और मनोवृत्तियाँ आवश्यक हैं। इन्हें स्वास्थ्य शिक्षा के द्वारा पा सकते हैं।

डॉ. विनस्लो के अनुसार समाज के सुसंगठित प्रयास द्वारा उत्तम स्वास्थ्यप्रद और निर्मल वातावरण का निर्माण कर रोगों को प्रतिबंधित कर, उन्हें चिकित्सा के लिए योग्य चिकित्सक तथा सेवा सुश्रुषा की व्यवस्था कर, व्यक्तियों को उनके व्यक्तिगत स्वास्थ्य के प्रति मार्गदर्शन देने योग्य वैज्ञानिक क्रय ही सामाजिक स्वास्थ्य है।

डॉ. ब्रोकिंगैन के अनुसार - 'ज्ञान का संग्रह तथा उसे कार्यगत करने का तरीका ही सामाजिक स्वास्थ्य है।'

समाज की संक्रायक तथा शेष रोगों से रक्षा कर उसके स्वास्थ्य को उत्तम बनाने के लिए खाद्य पदार्थों में खोट (मिलावट), जल प्रदूषण, वायु दोष, इन्हें रोक कर उत्तम वातावरण में उत्तम नागरिक के लिए संगठित प्रयास को सामाजिक स्वास्थ्य कहा जा सकता है।

सामाजिक स्वास्थ्य की रक्षा करना हर एक नागरिक का अनिवार्य कर्तव्य है। उत्तम सामाजिक स्वास्थ्य पाने के लिए निम्नलिखित अभ्यास / आदतों का अनुकरण करना आवश्यक है -

1. यत्र-तत्र धूकना, छींकना, गंदा करना रोकना चाहिए।
2. अनुपयोगी, गन्दी वस्तुओं को इधर-उधर न फेंककर, उसके लिए निर्दिष्ट स्थल होते हैं, वहीं फेंके।
3. विविध संक्रामिक रोग वाहक जैसे - मच्छर, खटमल, मक्खी आदि का नाश कर वातावरण को स्वच्छ रखना चाहिए।
4. सार्वजनिक मूत्रालयों, शौचालयों का स्वच्छ रखना चाहिए।
5. मल-मूत्र विसर्जन के लिए मूत्रालय, शौचालय का उपयोग करना चाहिए।
6. उद्योगों अथवा वाहनों द्वारा चल, ध्वनि, वायु प्रदूषण न हो, इसके प्रति जागरूक रहना आवश्यक है।
7. आस-पास पर्यावरण में कोई भी संक्रामक रोग की सूचना हो तो तुरन्त तत्सम्बन्धी प्राधिकार को सूचित करें।

क्रियाकलाप

आपके विद्यालय के प्रांगण में सामाजिक स्वास्थ्य से संबंधित क्रियाकलापों का आयोजन कर पर्यावरण की रक्षा करें।

सामाजिक स्वास्थ्य की आवश्यकता

1. समाज के प्रत्येक व्यक्ति को स्वास्थ्य स्तर को उत्तम बनाने के साथ उसकी रक्षा करना।
2. रोगमुक्त समाज का निर्माण करना।
3. समाज में परस्पर शांति, प्रे, विश्वास, सौहार्द्रता अभिवृद्धि करना।
4. संतोषदायक, आरोग्यदायक, जीवन निर्वाह के लिए सहायता करना।

अभ्यास

I. खाली जगहों को उचित शब्दों से भरिए :

1. स्वास्थ्य समाज के निर्माण के लिए प्रत्येक नागरिक को _____ का ज्ञान प्राप्त करना अनिवार्य है।

2. सामाजिक स्वास्थ्य की रक्षा के लिए समाज के प्रत्येक सदस्य का _____ अति आवश्यक है।
3. ज्ञान का संग्रह तथा उसको कार्यगत करना _____ सामाजिक स्वास्थ्य है।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर दो-तीन वाक्यों में लिखिए।

1. डॉ. ब्रॉकिंगैन के अनुसार सामाजिक स्वास्थ्य किसे कहते हैं ?
2. उत्तम सामाजिक स्वास्थ्य पाने के लिए आवश्यक किन्ही दो अभ्यासों/आदतों के बारे लिखिए।
3. किन्हीं दो सामाजिक स्वास्थ्य की आवश्यकताओं को लिखिए।

III. जोड़कर लिखिए :

अ

इ

- | | |
|----------------------------|------------------------------|
| 1. रोग मुक्त | 1. प्रत्येक को जानना चाहिए। |
| 2. शांति, प्रे, विश्वास की | 2. शौचालयों का प्रयोग हो। |
| 3. मल-मूत्र विसर्जन के लिए | 3. अभिवृद्धि करनी चाहिए। |
| 4. स्वास्थ्य के बारे में | 4. समाज निर्माण का उद्देश्य। |

IV. क्रियाकलाप

सामाजिक स्थानों में स्वच्छता की रक्षा के उद्देश्य से निम्नलिखित क्रियाकलापों का निर्वहण करें -

1. छोटे नाटक या खुले स्थानों पर नाटक
2. चर्चा
3. स्वच्छता की रक्षा के लिए धोष लिखवाएँ।
4. सार्वजनिकों में जागरूकता उत्पन्न करनेवाले फलकों को तैयार कर प्रदर्शित करें।



अध्याय-11

स्वास्थ्यप्रद पर्यावरण के लाभ

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।

- स्वास्थ्य ही भाग्य है - कैसे ?
- वायु-विहार (खुली हवा में सैर)
- व्यायामशाला
- तरनताल (Swimming pool) तथा खेल प्रारीक्षण केन्द्र।

स्वास्थ्य शिक्षा का शैक्षणिक महत्व तो है ही, स्वास्थ्य प्रद पर्यावरण को विविध स्थानों में किन तरीकों से महत्व दिया जा सकता है, इस बारे में आज जानना अत्यंत मुख्य अंश है।

स्वास्थ्य ही भाग्य है

बच्चे के स्वास्थ्य की स्थिति के लिए घर, स्कूल तथा आस-पास का पर्यावरण बहुत मुख्य स्थान रखता है। इसलिए उत्तम पर्यावरण निर्माण कर उसकी रक्षा करना प्रत्येक नागरिक का प्रमुख कर्तव्य होना चाहिए।

स्वास्थ्यप्रद पर्यावरण से - ये लाभ होते हैं -

1. प्रत्येक व्यक्ति के स्वास्थ्य की गुणवत्ता बढ़ती है।
2. अपने अपने कार्यों को परिणामकारी रूप से प्रत्येक व्याप्ति निर्वहण कर सकेंगे।
3. सामाजिक सौहार्दता बढ़ेगी फैलेगी।
4. सुदृढ़ समाज और देश निर्माण संभव है।
5. कई हानिकारक रोगों पर रोक लगाई जा सकेगी।

1. वायु-विहार

सामान्य रूप से सूर्योदय अथवा सूर्यास्त समय प्रकृति की गोद में संचार करना (घूना) वायु विहार कहलाता है। वायु विहार द्वारा व्यक्ति अपने स्वास्थ्य की दृष्टि से हृदय की

धड़कन तथा श्वासक्रिया पर संतुलन और मानसिक कलुषता तथा दबाव को दूर करता है।

लोगों तथा वाहनों की भीड़ जहाँ कम हो, उन स्थलों को चुनकर वायुविहार किया जाए तो निम्नलिखित लाभों को प्राप्त किया जा सकता है।

1. शरीर के लिए आवश्यक ऑक्सीजन (शुद्धवायु) अपार (समृद्ध) मात्रा में प्राप्त होती है।
2. मानसिक संतुष्टि मिलती है। दैनिक आराम रहित जीवन द्वारा पैदा होनेवाले दबाव को किया जा सकता है।
3. त्वचा सम्बन्धी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक विटमिन 'डी' प्राप्त होता है।
4. रक्त संचार को उत्तम बनाता है।
5. नियमित रूप से वायु विहार करनेवाले व्यक्ति का स्वास्थ्य उत्तम बनता है।

2. व्यायाम शालाएँ :

सामान्य रूप से व्यायाम शाला से तात्पर्य है - 'शरीर के विचित्र अंगों को क्रमबद्ध रूप से विशेष शारीरिक प्रशिक्षण देने का स्थान।'

'उत्तम स्वास्थ्य के लिए आवश्यक उपकरण सहित तथा उपकरण रहित विविध व्यायामों को वैज्ञानिक ढंग से करने के लिए अनुकूल सुसज्जित स्थानों अथवा स्कूलों को व्यायामशाला कहा जाता है।'

व्यायाम शालाओं से लाभ

1. शारीरिक दृढ़ता के मुख्य आयाम-वेग (गति), कष्ट सहिष्णुता, सौष्ठव, फुर्तीलापन, धैर्य, सहनशीलता, उत्तेजना, बल आदि का विकास होता है।
2. व्यायाम शालाओं में नियमित व्यायाम करने से शारीरिक दृढ़ता का विकास होता है।
3. शरीर के सभी भागों में वैज्ञानिक रूप से, क्रमबद्ध तरीके से व्यायाम किया जासकता है।
4. उत्तम अंगविच्यास (मुद्रा) प्रदान करता है।
5. रोग निरोधक शक्ति बढ़ाने के द्वारा उत्तम स्वास्थ्य पाने में मदद करता है।

6. बुरी आदतों से दूर रखने में सहायक है।
7. कुल मिलाकर बच्चों के सर्वांगीण विकास में सहायक है।
8. बच्चों के शारीरिक, मानसिक, सामाजिक गुणों के विकास में सहायक है।

3. वातापेक्षी (एयरोबिक्स) केन्द्र-

“वातापेक्षी (एयरोबिक्स) एक प्रकार का व्यायाम है जिसमें निरंतर 15-20 मिनट का व्यायाम किया जाता है।” एयरोबिक्स के अन्तर्गत ताल-चलय बद्ध रूप से संगीत के 125 अनुसार की जानेवाली क्रिया को लिया जाता है। यहाँ क्रिया कलाप के साथ मनोरंजन भी होता है। उत्तम मात्रा में शुद्ध वायु का सेवन होने के साथ-साथ की जानेवाली क्रिया ‘एयरोबिक्स’ है।

लाभ -

1. शारीरिक सौष्ठव, फुर्तीलापन, सहनशीलता को उत्तम बनाता है।
2. नाडी, हृदय की धड़कन की दक्षता की उत्तम बनाता है।
3. नाडी, स्नायुओं में संबंधि उत्तम बनाता है।
4. बच्चों में नृत्यकला का विकास किया जा सकता है।
5. क्रिया-कलापों के साथ-साथ मनोरंजन भी होता है।

4. तैरने का तालाब (Swimming pool)

पानी में तैरने की कुशलता को ‘तैरना’ कहते हैं। निर्दिष्ट गहराई वाले तालाब में शुद्ध जल को संग्रह करके तैरने की व्यवस्था करने को ही ‘तैरने का तालाब’ कहते हैं।

लाभ

1. शरीर के सभी भागों का व्यायाम होता है।
2. नाडी स्नायुओं में संबंध उत्तम होता है।
3. कष्ट सहिष्णुता, बल, शारीरिक सौष्ठव, गति, फुर्तीलापन आदि शारीरिक दृढता के

आयामों का विकास होता है।

4. हृदय की नली की दक्षता उत्तम होती है।
5. आकर्षक शारीरिक सौष्ठव पाने में सहायक होता है।
6. प्रतियोगिताओं में भाग लेने के कारण उन्नत स्तर पर स्थान पाकर समाज में उत्तम स्थान पाने में सहायक होता है।
7. सभी आयु के लोगों को योग्य है।

तैरने के तालाब में व्यक्तिगत उपलब्धि के साथ-साथ विविध प्रतियोगिताओं को संगठित करने में सुविधा होती है।

5. खेल-प्रशिक्षण केन्द्र :

क्रीडाक्षेत्र में राज्य, राष्ट्र तथा अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर हमारे राज्य और राष्ट्र के क्रीडापटु द्वारा उत्तम उपलब्धि पाने के उद्देश्य को ध्यान में रखकर स्थापित किए गए केंद्र ही क्रीडाप्रशिक्षण केंद्र है।

उदाहरण के लिए - कर्नाटक राज्य क्रीडा प्राधिकार तथा भारतीय क्रीडा प्राधिकार की ओर से विविध जिलों में 'क्रीडा निवास स्थल' को सुसज्जित रूप से क्रीडा के लिए ही चलाया जाता है। उसी प्रकार कुछ व्यक्तिगत (निजी) संस्थाएँ भी ऐसे क्रीडा प्रशिक्षण संस्थाओं को चला रही हैं। ये क्रीडा प्रशिक्षण संस्थान निवास सहित केन्द्र प्रशिक्षण संस्थाओं को चला यहाँ क्रीडा प्रशिक्षण के लिए आवश्यक सभी सामग्रियाँ उपलब्ध होती हैं। राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर की उपलब्धि प्राप्त करना ही इस खेल (क्रीडा) प्रशिक्षण केन्द्र का मुख्य उद्देश्य है।

लाभ

- 1) निर्दिष्ट खेल में उन्नत स्तर का प्रशिक्षण प्राप्त होता है।
- 2) राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर उत्तम स्तर की उपलब्धि की संभावना बढ़ती है।
- 3) बच्चों में आत्म विश्वास, धैर्य, सायाजिक गुण आदि के विकास में सहायक है।
- 4) बच्चों के लिए क्रीडा को ही वृत्ति के रूप में चुनने में सहायक होता है।

5) समाज में उत्तम स्थान प्राप्त करने में सहायक होता है।

अभ्यास

I. रिक्त स्थान की पूर्ति उचित शब्दों से कीजिए।

1. उत्तम स्वास्थ्यप्रद पर्यावरण प्राप्त होने के कारण प्रत्येक व्यक्ति _____ स्तर उन्नत होता है।
2. वायु विहर (खुली हवा में संचार) से शरीर को आवश्यक _____ प्राप्त होता है।
3. एयरोबिक्स (वातापेक्षी) क्रिया कलाप को नियमित रूप से करने पर _____ दक्षता का विकास होता है।
4. प्रतिदिन तैरने से आकर्षक _____ प्राप्त होता है।

II. निम्नलिखित प्रश्नों के उत्तर लिखिए।

1. नियमित वायुविहार करने से होनेवाले दो मुख्य लाभ कौन-कौन से हैं ?
2. व्यायाम शाला के नियमित उपयोग से होने वाले दो लाभों का उल्लेख कीजिए।
3. एयरोबिक्स (वातापेक्षी) केन्द्र से क्या तात्पर्य है ?
4. 'तैरना' किसे कहते हैं ?

III. क्रिया कलाप

- 1) वायु-विहार, व्यायाम शाला, एयरोबिक्स केन्द्र, तैरने का तालाब, क्रीडा प्रशिक्षण केन्द्र इनकी स्वच्छता और उपयोग (लाभ) के सम्बन्ध में प्रतिबन्ध लिखिए।



अध्याय-12

कच्ची सब्जियों का उपयोग तथा लाभ

इस अध्याय में निम्नलिखित अंशों की जानकारी प्राप्त होगी।

- कच्ची सब्जियों का उपयोग तथा लाभ
- फल, गाँठ, शकरकंद (रवालू) आदि से पौष्टिक अंश

स्वास्थ्य ही भाग्य हैं' के अनुसरूप स्वास्थ्य बड़ी महत्वपूर्ण है। स्वास्थ्य को उत्तम बनाए रखना चाहिए। उत्तम स्वास्थ्य के लिए आहार प्रमुख है। इस आहार पद्धति में हम जिन पदार्थों का सेवन है, वह भी महत्वपूर्ण है। इनमें हम जिन पदार्थों का सेवन करते हैं। वह भी महत्वपूर्ण है। इनमें मुख्य रूप से कच्ची सब्जियाँ उत्तमपौष्टिकता प्रदान करती हैं।

खाद्य वस्तुओं में पौष्टिकता की कमी से रोग होने की संभावना होती है। ताजी सब्जियों में - कच्ची सब्जियाँ, फल, मोठ/जड़-शकर कंद इन्हें सजीव (जीवन दायक) आहार भी कहा जाता है। शरीरिक पोषण, विकास और शरीकरण के लिए आवश्यक सभी तत्व इस सजीव आहारों में काफ़ि मात्रा में उपस्थित होते हैं।

हरी पत्तेदार (साग) सब्जियाँ, चूना) कैल्शियम), तथा लोह अंश युक्त आहार होने के साथ इनमें विटमिन 'ए' तत्व होता है। पत्तेदार साम सब्जियों में विटमिन 'बी' तथा 'सी' भी होने के कारण ये स्वास्थ्यवर्धक हैं। इसकारण पत्तेदार साम सब्जियों का सेवन औषध के समान फलदायक रूप में करना चाहिए।

लाभ :

- 1) हरी धिया, काली (मीठी) नीय, तुलसी, बेलपत्र, नीम तथा अज्वाइन के पत्तों का उपयोग करते रहने से रोग का निवारण होता है तथा स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।
- 2) करैले के उपयोग से प्रत्यूर्जता (स्लर्जी) दिल (हृदय) का दर्द, मधुह रक्त चाप आदि रोग नियंत्रण में रहते हैं।

- 3) केसरी, लाल, हरे रंगों के फल सब्जी, माँठ/जड़ तथा कच्ची सब्जियों में विटमिन 'ए' होता है। इनके उपयोग से शरीर को रोग से लड़ने की शक्ति, आँखों की ज्योति, चर्म (चमड़े) का स्वास्थ्य, बालक-बालिकाओं का शारीरिक विकास तथा वृद्धजनों का स्वास्थ्य बनाए रखने में सहायता मिलती है।
- 4) सभी कच्ची सब्जियाँ शरीर को स्वच्छ तथा रोग मुक्त या रोग से लड़ने की शक्ति से पूर्ण होती हैं तथा खाद्यअंशों को पचाने में सहायक होती हैं। 129 हमारे आस-पास उपलब्ध सब्जियों में कच्ची खाने योग्य सब्जियाँ : शकरकंद (खालू) गाजर, मूली, गाँठगोभी, शलगम, खीरा, ककड़ी, मेथी, भिंडी, मसूर, टिंडा आदि।

अभ्यास

I. रिक्त स्थान भरिए।

1. पत्तेदार सब्जियाँ स्वास्थ्य के लिए हैं।
2. तुलसी, बेलपत्र पौधे हैं।
3. करैला रोग के लिए हितकारी है।
4. शलगम को कहा जाता है।

II. सही उत्तर चुनकर लिखिए।

- 1) आस-पास उपलब्ध सब्जियाँ में आता है।
अ) मूँगफली आ) कटहल इ) मेथी का साग
- 2) कच्ची खाने योग्य सब्जियाँ हैं।
अ) सहजत (ड्रमस्टिक) आ) सीताफल इ) मूली
- 3) चूने में अंश होता है।
अ) सोडियम आ) कैल्सियम इ) पोटेशियम
- 4) विविध विटमिन में अधिक पाए जाते हैं।
अ) कच्ची सब्जियाँ आ) सूखी सब्जियाँ इ) बासी सब्जियाँ

III. एक-एक वाक्य में उत्तर लिखिए।

1. शारीरिक पोषण के लिए किस प्रकार की सब्जियाँ आवश्यक हैं ?
2. हरी सब्जियों में कौन कौन से पौष्टिक तत्व होते हैं ?

IV. क्रिया कलाप

1) हरी सब्जियों का प्रदर्शन

- हरी सब्जियाँ के नाम तथा उनसे लाभ के बारे में कानकारी प्राप्त कर प्रस्तुत करें।
- हरी सब्जियों को विविध आकारों में काटकर प्रदर्शन किया जा सकता है।



©KTBS
Not to be republished

अध्याय-13

प्राथमिक चिकित्सा

इस अध्याय में स्वास्थ्य शिक्षा और प्राथमिक चिकित्सा के बारे में जानकारी प्राप्त होगी।

प्राथमिक चिकित्सा स्वास्थ्य शिक्षा के एक भाग के रूप में महत्व पाता है। इस पाठ द्वारा प्राथमिक चिकित्सा से विविध समयों पर की जानेवाली प्राथमिक चिकित्सा सम्बन्धी विषयों के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

प्राथमिक चिकित्सा :

- 1) साँप के काटने पर
- 2) पानी में डूबने से बचाने पर
- 3) जानवरों के काटने पर

विविध समय पर उपयोगी पट्टीयों (बैंडेज) के प्रकार -

दुर्घटना होने पर, चिकित्सक के पास जाने से पूर्व घटनास्थल पर प्राप्त की जानेवाली चिकित्सा “प्राथमिक चिकित्सा” है जो तत्काल ही संकट से या मृत्यु से बचाने के लिए प्राथमिक रूप में दी जाती है।

I. प्राथमिक चिकित्सा :

प्राथमिक चिकित्सा का अर्थ, महत्व आदि के बारे में पूर्व कक्षा में ही आप जान चुके हैं। यहाँ दुर्घटना का स्वरूप और उनके संदर्भानुकूल किए जाने वाले प्रथम उपचार के क्रमों के बारे में जानेंगे। उनमें कौन सा प्राथमिक उपचार किस प्रकार किया जाना चाहिए। इस बरि में जानेंगे।

1) साँप के काटने :

साँप के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा :

काटने के बारे में जानकारी - साँप एक सरीसर्प है। इनमें अनेक जाति के साँप हैं। इनमें से कुछ ही साँपों के काटने पर उसके विष से मनुष्य की मृत्यु हो सकती है। उस मृत्यु से बचने के उपाय हैं - सर्वप्रथम जिसे साँप ने काटा है, उस व्यक्ति को भयमुक्त करें, ढाढ़स बाँधाएँ, काटने पर दांतों से किसप्रकार का घाव हुआ है, किस भाग को काटा है उस पर ध्यान दें, काटे गए भाग से छद्दय भाग की ओर अभिधमनी में रक्त परिचलन न हो, इसके लिए काटे गए भाग से तुरंत ऊपर कस कर बाँधें।

लक्षण :

- साँप के विषदंत के निशान दिखाई पडसकते हैं।
- दो दांतों कि निशान से अधिक निशान हो तो ऐसे साँप विषयुक्त नहीं होते हैं।
- खरोच के घाव के आस-पास दर्द होता है।
- विषयुक्त साँप का काटा व्यक्ति खडा नहीं रह सकता तथा उसके हाथ पैरों में कँपन रहता है।
- मुँह से धूक तथा झाग निकलता है।
- जीभ बाहर की ओर आ जाती है। बोलने में हकलाहट रहती है।
- मितली तथा उल्टी कर सकता है।
- आँख की पलकें मुँद सी जाती हैं। साँस लेने में कठिनाई का अनुभव होता है।
- शरीर, अकड जाता है। ठंडा पड जाता है, पसीना आता है।

उपचार :

- चिकित्सक (डॉक्टर/वैद्य) को शीघ्र बुलवाना चाहिए।
- मूर्छित न होने पाए, उसे रोके।

- सिर के अभिमुख की ओर रक्त बन्ध (टूर्नि के) घाव के ऊपरी भाग की ओर बाँधना चाहिए। टूर्नि के का अर्थ है। घुमा कर बाँधने से अपधमनी को कसता है और रक्तस्राव को हृदय की ओर जाने से रोकता है। ऐसा घुानदार पट्टी।
- चाकू अथवा ब्लेड की सहायता से काटे गये घाव को काट कर रक्तस्राव द्वारा विष अंश को बाहर निकालने का प्रयास करें।
- साँप द्वारा काटे गए व्यक्ति को साँत्वना दे। उन्हें घबराहट न हो, इसका ध्यान रखें।
- मूर्धित हो गया हो, तो होश में लाने की कोशिश करें।
- जाग्रत अवस्था में गर्म दूध, चाय या कॉफी पीने को दें।

2) पानी में डूबने वाले व्यक्ति के लिए प्राथमिक चिकित्सा :

पानी में डूबने ही उस व्यक्ति को, तैरना जाननेवालो व्यक्ति की सहायता से बाहर निकालें। पानी में गिरे व्यक्ति के कपडे, बाल पकडकर, खींच कर बाहर निकालें। डूबता व्यक्ति घबराहर में बचाने वाले व्यक्ति को लिपट पूर पानी में हाथ-पैर न चलाने दे सकता है। इसलिए जागरुकता पूर्वक डूबते व्यक्ति को बाहर (ऊपर) निकालें। तैरना न जाननेवाले व्यक्ति आस-पास की वस्तु की सहायता से, डूबते व्यक्ति को सहारा देकर बाहर लाएँ (जैसे, डंडा, रस्सी, कपडा)

डूबते व्यक्ति को बाहर निकालने के बाद पीठ आदि के बल चित लिटाएँ आए फेफडों में भरे पानी को, धीरे-धीरे पेट पर दबाव डालकर (मुँह से) बाहर निकाले। कृत्रिम श्वास क्रिया की जानी चाहिए। श्वास क्रिया करा कर उसे घबराने न दे तथा विश्राम करने दे।

3) जानवरों के काटने पर प्राथमिक चिकित्सा :

“मानव मूलतः एक प्राणी है।” अन्य प्राणी से, पालन जानवरों से काटेजाने को भय (शंक) रहता है। उदाहरण के लिए

कुत्ते का काटना :

सर्वप्रथम यह ज्ञाता करें कि किस कुत्ते के काट है अर्थात् कुला-पामले हैं, रास्ते का सामान्य कुत्ता है। मालू कुत्ता है उसे जानना जरूरी है। कोई भी जानवर (कुत्ता) यदि काटे तो धाव पर गंदगी न दौड़े, विषाम्त न हो, इसकि लिए धाव की रुई द्वारा टिक्चर, डेटॉल, अयोडीन या हाइड्रोजन पेराक्साइड द्वारा सफाई करे ओर रक्त का बहना (स्नान) रोकें। इस पर सामान्य लपेटे हुए बैडेज (परही) से ढँक कर (लपेट कर) प्राथमिक उपचार करे।

इसके लिए (चूना, मिट्टी नहीं लगाएँ) विषाक्त होने से बचाने के लिए, शरीर में रोगकारी बैक्टीरिया के फैलने से बचाने के लिए उपाय किए जाने चाहिए) यह एक सामान्य क्रिया है। यह सोपा पूर्ण होते ही छिकित्सक से सम्पर्क कर आवश्यक चिकित्सा करवानी पूर्ण होते ही छिकित्सक से सम्पर्क कर आवश्यक चिकित्सा करवानी चाहिए। अकी सलाह के अनुसार चिकित्सा दी जाए।

II. विविध समयों पर उपयोग की जानेवाली पट्टियाँ :

किसी भी प्रकार के छोटे-मोटे धाव, (हाथ, पैर, कोहनी आदि) टूटन, स्नायु दर्द (मोच आना) आने पर प्राथमिक उपचार किया जाना चाहिए। उनपर पट्टियों को बौधना सामान्य उपचार है।

ऊंगली के छोट की पट्टी : ऊंगली के घाव के लिए प्रयुक्त।

जाली पट्टी : धाव के विषाक्त होने से बचाने के लिए तथा धाव को गीध्र ठीक होने के लिए इसका प्रथम उपचार कहते हैं।

क्रियाकलाप

नजदीक के किसी अस्पताल की भेंट कर विविध प्रकार के बैंडेजों को देखें और डॉक्टर से अधिक जानकारी पाइए।

चाप (दाब) पट्टी : धाव के स्थान पर पतली रुई की पट्टी को टिपकाया जाता है यह चाप पट्टी है। घाव का भावा हिलने-डुलने न पाये, इसे कस कर बाँधा जाता है।

जीवाणुहीन लपेट योग्य पैड : विविध प्रकार के धावों के लिए इसका प्रयोग किया जा सकता है। ये पैड 2" x 2", 8" x 3", और 9" x 5" अथवा इससे बड़े आकर ये उपलब्ध होते हैं।

त्रिकोणाकार पट्टी : यह मलमल वस्त्र की बनी त्रिकोण आकर की पट्टी हो बंद पैकेट में यह चौकोर दिखती है। जोड़ सम्बन्धी चोट, मोच आदि के लिए उपयोग की जानेवाली पट्टी है। यह हाथ को त्रिकोणाकार ढँकने की तरह बाँधी जाती है, टीली बाँधी जाती है जो हाथ को छूने न पाए।

जोड़ों की स्थिरता की पट्टी : यह जोड़ों को बिठाने की क्षमता रखनेवाला स्थिर, लोहे से बना दवाब नियंत्रण करनेवाला तथा दबाने में सहायक पट्टी है। यह पट्टी लाहे से तैयार 'क्लिप' पट्टियों को एक ही स्थान पर रखने में सहायक तथा रक्तस्राव को रोकने में सहायक होती है।

अभ्यास

I. एक-एक वाक्य में उत्तर लिखिए।

1. साँप के विषयुक्त होने की जाँच आप कैसे करेंगे ?
2. किस अवसर पर त्रिकोणाकार पट्टी का प्रयोग किया जाना चाहिए ?
3. प्राथमिक चिकित्सा क्यों की जानी चाहिए ?
4. जाली पट्टी का प्रयोग किस लिए किया जाता है ?

II. दो-तीन वाक्यों में उत्तर लिखिए।

1. पानी में डूबने पर व्यक्ति की चिकित्सा आप कैसे करेंगे ?
2. जानवर के काटने पर (चिकित्सा) कैसे की जाएगी ?
3. विविध सन्दर्भों में उपयोग की जानेवाली पट्टियों का नाय लिखिए।

III. सही मिलान कीजिए।

अ

1. प्राथमिक चिकित्सा
2. साँप
3. कृत्रिम श्वास
4. डेटॉल प्रयोग

इ

1. पानी में डूबने पर
2. विषाक्त होने से बचाने (रोकने) के लिए
3. जाव रक्षा के लिए
4. घाव को साफ करने के लिए
5. सरीसर्प

IV. क्रिया कलाप

1. 9वीं कक्षा के प्राथमिक चिकित्सा, विविध अवसर पर दी जाने वाली प्राथमिक चिकित्सा को छोटे नाटक या नकल नाटक द्वारा प्रदर्शन कीजिए।



राष्ट्रीय भावैक्यता

अध्याय-14

राष्ट्रध्वज नीति संहिता और कौमी सौहार्द्रता (साम्प्रदायिक)

राष्ट्रीय भावैक्य के बारे में, राष्ट्रध्वज तथा साम्प्रदायिकता के बारे में जानकारी प्राप्त करेंगे।

राष्ट्रीय भावैक्यता अनेक प्रकार के शैक्षणिक मूल्यों से युक्त है। हमारे देश में विशेष स्थान है। इस अध्याय में राष्ट्रीय भावैक्यता से संबंधित अंशों की जानकारी पायेंगे।

राष्ट्रध्वज तथा नीति संहिता

प्रत्येक राष्ट्र का अपना एक विदाषे राष्ट्र ध्वज होता है। राष्ट्रीय चिन्हों में राष्ट्रध्वज भी एक है। यह सम्माननीय होता है। राष्ट्रध्वज का सम्मान करना तथा उसकी रक्षा करना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य होता है। हमारे देश का राष्ट्रध्वज तीन रंगों से युक्त 'तिरंगा' नया से ख्याति प्राप्त है। हमारे राष्ट्रध्वज को सन् 1947 जुलाई 22 को 'राज्य के अंग' की रचना सभा में अंगीकृत किया गया।

हमारे राष्ट्रध्वज में ऊपर से नीचे के क्रम में के सरिया, सफेद तथा हरा रंग है। मध्य भाग में सफेद पट्टी पर गहरे नीले रंग द्वारा 'अशोक चक्र' बना है। यह चक्र 24 तीलियों से युक्त है जो दिन के 24 घंटों को सूचित करता है।

के सरिया रंग धैर्य, भक्ति तथा त्याग का, सफेद रंग सत्य और शांति का, हरा रंग समृद्धि का सूचक है। 'अशोक चक्र' देश की जनता की आशा-आकांक्षाओं को पूर्ण करने वाला 'प्रगति' का द्योतक है। यह चक्र धर्म का संकेत है। जो बिना रुके अविरत चलता ही रहता है। इस कारण हमारे स्वतंत्र भारत के ध्यज में चक्र (अशोक चक्र) को जोड़ा गया है। यह चक्र सारनाथ (उ.प्र.) के अशोक स्तम्भ से लिया गया है।

राष्ट्रध्वज को तैयार करने के लिए सतू से बने खादी कपड़े (वस्त्र) का उपयोग किया जाना चाहिए। ध्वज की लम्बाई और चौड़ाई का अनुपात 3:2 होना चाहिए। (3 लम्बा × 2 चौड़ा) राष्ट्रध्वज फहराते ही, सम्मान प्रदर्शन करते हणु राष्ट्रगीत गाया जाना चाहिए।

ध्वज फहराने का सही क्रम/पद्धति

- प्रतिष्ठित (महत्वयुक्त), सभी को दर्शनीय स्थल पर ध्वज फहराना चाहिए।
- ध्वज फहराते समय तेजी से तथा ध्वज उतारते समय धीरे धीरे दिधिवत् गौरव पूर्ण ढंग से कार्य को निभाना चाहिए।
- केसरिया रंग ऊपरी भाग में तथा हरा रंग निचले भाग में हो ध्यान रखते हुए इस प्रकार फहराना चाहिए। राष्ट्रध्वज प्रदर्शन में ध्यान देने योग्य बातें -
- फटे हुए, गंदे, रंग फैले हुए या सिकुड़ने वाले ध्वज का प्रदर्शन न करें।
- राष्ट्रध्वज से ऊपर तथा आस-पास (अगल, बगल) अन्य कोई अलंकारिक ध्वज प्रदर्शित न हो।
- राष्ट्रध्वज का प्रयोग द्वारा तोरण या अन्य किसी अलंकरण के लिए न हो।
- ध्वज को झुका कर नहीं फहराना चाहिए।
- किसी भी प्रकार के पहनने योग्य वस्त्र या एकरूप (वर्दी) के हिस्से के रूप में ध्वज का प्रयोग न हो।
- ध्वज को जमीन से नहीं छुआना चाहिए।
- ध्वज पर किसी भी प्रकार का लेखन नहीं होना चाहिए।
- विज्ञापन आदि के लिए ध्वज का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए। राष्ट्रध्वज किन अवसरों पर प्रदर्शित हो -
- राष्ट्रीय त्योहार (सूर्योदय से सूर्यास्त तक मात्र) पर।
- भारत सरकार द्वारा घोषित निर्धारित दिनों में। अर्ध मस्तूल (स्वम्य) प्रदर्शन राष्ट्रीय प्रतिष्ठित व्यक्तियों के निधन के दिन अथवा प्रादेशिक सरकार द्वारा 'शोक दिवस' की घोषणा होने पर ध्वज' को स्तम्भ से आधे भाग तक उतारें।

ज्ञात रहे : अर्ध मस्तूल (स्थम्भ) पर ध्वज फहराने से पूर्व ध्वज को (ऊपर) पूर्ण फहराएँ, तत्पश्चात् अर्ध स्थम्भ की ओर उतारें। उतारते समय भी ध्वज उपरिमुख ही रहे, तदुपरान्त गौरवपूर्ण रूप से नीचे उतारें।

साम्प्रदायिक सौहार्द्रता भारत देश विविधता में एकता वाली संस्कृति का देश है। विविधता में एकता के लिए यहाँ हमारे पूर्वजों द्वारा प्रदर्शित मार्ग के अनुरूप 'प्रत्येक जीवात्मा में परमात्मा का वास है।' इस डाकी पर पूर्ण विश्वास किया जाता है। इसे समझ लें, तो हममें अनेक परिवर्तन सम्भव है। तब वेश-भूष, आचार-विचार, खाना-पान पद्धति आदि अंशों पर ध्यान न देकर सभी को (अन्य लोगों को) पूज्य भाव से देखेंगे। तभी जावन सार्थक बनेगा। प्रत्येक में संस्कार शीलता की आशा की जाती है।

'भारत देश' हमारा है। हम सब भारतीय हैं। "यह 'वाक्य' राष्ट्र के प्रति हमारे राष्ट्र अभिमान को सूचित करता है। यहाँ कुटुम्ब, समाज, गाँव, नगर, राज्य अन्त में राष्ट्र यह सभी विकास की सीढियाँ है। इन सोपानों को क्रम वार पार कररते जाएँ तो अन्त में राष्ट्र की सही चित्रण रूप समझने में सहायता मिलेगी। इस दृष्टि से देश की प्रत्येक प्रजा अपने राष्ट्र के प्रति गौरव प्रदान करने के साथ साथ अभिमान को बढ़ाती जाए तो उत्तम होगा। आज के सामाजि जीवन में विविधता को धार्मिक, सांस्कृतिक भाषा, वेश-भूषा आदि में देखा जा सकता है। एक राष्ट्र में विविधता का समन्वय करना ही एकता है। इन सभी को समान दृष्टि से देखना ही 'भावैक्य' है।

एकता से सम्बन्धित अनेक समुदायों का एकरूप संस्करण ही भावैक्य कहलावा है। एक दृश्य साधन द्वारा - एक समूह पर एक जैसा परिणाम (प्रभाव) पडे इसके लिए राष्ट्रीय शिक्षा क्षेत्र में अनेक अवसर, अनुभव तथा क्रिया कलापों का आयोजन हुआ है जो समूह-भावना के विकास में सहायक होता है।

राष्ट्रीय भावैक्य के विकास के कार्यक्रम

- राष्ट्रीय पर्व/त्योहार और उनका आचरण
- राष्ट्र अभिमान करने योग्य विशेष समारोह (विमान उडान प्रदर्शन) ऐतिहासिक/पुराण के प्रसिद्ध अवसरों का प्रदर्शन आदि)
- विविध संस्कृति को प्रतिबिम्बित करनेवाले मेले।
- शूर, वीर घोषणाएँ, वेश-भूषा प्रदर्शन, स्थिर चित्रण आदि का जुल्स आदि।
- वीरोचित गीत प्रसार के दृश्य, संभाषण (साक्षात्कार), नाटक अभिनय को प्रोत्साहन।

- एक प्रदेश के, लोगों के, समुदाय के जनपद (लोक गीत) गीत-समूह नृत्य गीत, अभिनय गीत, नृत्य संगीत आदि को पहचान कर उन्हें सम्मानित करना, सम्बन्धी कार्यक्रमों का आयोजन करना।
- प्रादेशीक गीत, देश भक्ति गीत, सुगम संगीत इनका सामूहिक गायन तथा अभिनय।
- राष्ट्रगीत को सम्मान/गौरव पूर्वक गाना, स्वाभिमान पूर्वक, आत्मविश्वास से दृढ़ध्वनि में सामूहिक रूप से गायन करना।

अभ्यास

I. रिक्त स्थान की पूर्ति उचित शब्दों से कीजिए।

1. हमारा राष्ट्रध्वज _____ नाम से ख्याति प्राप्त है।
2. अशोक चक्र देश की जनता की आशा आकांक्षा को पूरा करनेवाला _____ द्योतक है।
3. राष्ट्रध्वज को _____ सभा में अंगीकृत किया गया।
4. राष्ट्रध्वज का अनुपात _____

II. सही उत्तर चुनकर रिक्त स्थान भरिए

1. राष्ट्रध्वज में इतने रंग होते हैं अ) 4 आ) 6 इ) 3 ई) 2
2. राष्ट्रध्वज को अंगीकृत किए जाने वाला वर्ष अ) 1947, 15 अगस्त आ) 1947, 22 जुलाई इ) 1947, 2 अक्टूबर ई) 1947, 26 जनवरी
3. अशोक चक्र में स्थित तीलियों की संख्या है। अ) 34 आ) 24 इ) 54 ई) 14

III. एक-एक वाक्य में उत्तर लिखिए।

1. केसरिया रंग किस बात का सूचक है ?
2. राष्ट्रध्वज में स्थित चक्र किसका संकेत है ?

3. राष्ट्रध्वज फहराने के दो सही तरीके बताइए।

4. राष्ट्रीय भावैक्य किसे कहते हैं ?

IV. दो-तीन वाक्यों में उत्तर लिखिए।

1. साम्प्रदायिक सौहार्द्रता का महत्व समझाइए।

2. राष्ट्रध्वज प्रदर्शन के अवसर बताइए।

3. राष्ट्रीय भावैक्य विकास के दो कार्यक्रमों के नाम लिखिए।

V. क्रिया कलाप

1. राष्ट्रीय त्योहारों के आचरण के अवसर पर अपने विद्यालय में राष्ट्रध्वज फहराने से सम्बन्धित क्रिया कलापों को ध्यान में रखकर एक रपट तैयार कीजिए।

