

मोटर फिटनेश

इस यूनिट च, अस तंदरुस्ती दे म्हत्तव दे बारे च जानगे । अस एहू बी समझगे जे तंदरुस्त रौहूने कन्नै असेंगी सेहूतमंद ते शक्तिशाली बनने च मदाद मिलदी ऐ । तंदरुस्ती हासल करने आस्तै किश गतिविधियाँ एहू नः

1. सैहूनशक्ति: अस मजेदार गतिविधियां करगे जेहूडियां असेंगी बगैर हुट्टे दे लम्मे समें तगर खेढने च मदाद करडन ।
2. शक्ति दा विकास: अस नरंतर बरजश करियै मजबूत बनगे । बरजश साढ़ी मासपेशियें ते हड्डियें दा विकास करग ।
3. लचीलेपन दा विकास: जिसलै अस निर्देशत तरीकें कन्नै शरीरै दा खचाऽ करने आं ते चलने आं, तां साढ़े शरीर लचीले होई जंदे न ।
4. संतुलन करना सिक्खना: जिसलै अस खेढदे ते बरजश करदे समें स्थिर रौहूने दा भ्यास करने आं, तां अस अपने शरीर गी संतुलत करना बी सिक्खने आं ।

चलो मस्ती दे कन्नै अगें बधने होई तंदरुस्ती दे बारे च जानचै !

मोटर फिटनेश दा परिचे

मोटर फिटनेश सादे शरीर दियेँ मासपेशियेँ ते नसेँ दी प्रभावी ते शैल ढंगै कन्नै किट्टे कम्म करने दी समर्था गी दा परिचे दिंदी ऐ। एह्दे च तालमेल, संतुलन, फुर्ती ते प्रतिक्रिया समेँ जनेह् कौशल शामिल न। शैल मोटर फिटनेश असेंगी रोजमर्रा दे कम्म ते गतिविधियेँ गी असानी कन्नै ते नियंत्रण कन्नै करने च मदाद करदी ऐ। पर कोई बी गतिविधि करने शा पैह्लेँ, असेंगी वार्म-अप, कूल-डाउन ते स्ट्रेचिंग दियेँ अवधारणाएं ते तकनीकेँ गी समझने दी लोड़ ऐ। आओ अस पैहली गेँ कन्नै तंदरुस्ती दा अपना जाँस्तरा शुरू करचै !

वार्म-अप कीS जरूरी ऐ?

वार्म-अप शरीर दे तापमान ते दिलै दी गति गी बधाइयै शरीर गी गतिविधि आस्तै तयार करदा ऐ जेह्दे कन्नै शरीर सरबन्धी दक्षता ते प्रदर्शन च सधार होंदा ऐ। कुसै गतिविधि कोला पैह्लेँ वार्म-अप, मासपेशियेँ दे खचाs ते जोड़ें गी गति कन्नै लगाने आह्ली सट्ट दे जोखम गी घट्ट करदा ऐ।

વાર્મ-અપ કીS જરૂરી એ?

તકરીબન 5-10 મિનિટ આસૈં છેડ ગતિવિધિ કનૈં સરબંધત કોઈ બી હૈલી કોલા તેજ બરજશ કીતી જાઈ સકદી એ। મસાલ આસૈં, ફુટબાલ કિક, રગ્બી બૉલ પાસિંગ, હૈલા ભાર ચુક્કના, શૈડો બૉક્સિંગ બગૈરા, એહ્દે પરૈંત જૉગિંગ, શટલ રન, ગોઢું દે ઉચ્છે સ્પ્રિંટ જનેહ્ સધારણ બ્યાસ કીતે જાઈ સકદે ન। ઇક બારી જિસલૈં તુસ ઝુર્જાવાન મસૂસ કરના શુરુ કરી દિંદે ઓ, તાં છેડ જાં ગતિવિધિ શુરુ કરને શા પૈહલેં સ્ટ્રેચિંગ બ્યાસ કીતા જાના યાહિદા।

અસેંગી ઁચા કી કરના યાહિદા ?

કુસૈં બી છેડ ય હિસસા લૈને શા પૈહલેં તે બાદ ય સ્ટ્રેચિંગ બ્યાસ દી સફારશ કીતી જંદી એ કી જે ઓહ્ જોઢેં ગી અપની પૂરી ગતિ કનૈં યલને ય સમર્થ બનાઝૈયે શરીર ગી અગલી શરીરી ગતિવિધિ આસૈં ત્યાર કરદે ન। પ્રી-સ્ટ્રેચિંગ કનૈં સટ્ લગ્ગને દા ઁતરા ઘટ્ હોઈ જંદા એ તે પોસ્ટ-સ્ટ્રેચિંગ કનૈં ઠીક હોને ય મદાદ મિલદી એ।

સ્ટ્રેચ કિ યાં કીતા જા ?

અપને શરીર ગી સૈહ્જ રઁઁલો। ઁચાs દે દરાન, મદ્દમ તે ઢૂંહ્ગે સાહ્ લૈને પર ધ્યાન દેઓ। દમોગ તે માસપાશય દે સૈહ્જ હોને કરિયૈ કીતા લચીલેપન બધદા એ। હર કુસૈં દી અગ્ગેં બધને દી સમર્થા તે લચીલાપન બઁઁલ-બઁઁલ હોંદા એ કી જે ઓહ્ શરીર સરબંધી વિશેશતાએ, તંદરુસ્ટી દે સ્તર તે ઁમર પર નિર્ભર કરદે ન। મ્હેશાં યેતા રઁઁલો કે અપની સમર્થા દે મતાબક ગૈ સ્ટ્રેચ કરો તે મકાબલા કરને દી કોશશ નેઈ કરો।

किश स्ट्रेचिंग भ्यास

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच (बाह्में दा उप्परली बक्खी खचाs)

अपने पैरें च किश फासले कन्नै सिद्धे खड़ोओ। हून दौनें हत्थें गी किट्टे उप्पर आहूली बक्खी बधाओ ते फही दौनें हत्थें दियें औंगलियें गी बंद करो। जिझियां के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ, तलियें गी शमान आहूली बक्खी रक्खियै अपनी बाह्में गी उप्पर आहूली बक्खी धक्काओ।

बन्न-सबन्नता: बाह्में गी फैलाइयै शरीर गी अगें जां पिच्छें आहूली बक्खी झुकाओ।

रियर शोल्डर स्ट्रेच (मूठें दा पिछली बक्खी खचाs)

अपने पैरें गी किट्टे जोड़ियै जां इक दुए दे कोल रक्खियै सिद्धे खड़ोओ। अपनी बाह्में गी अपनी पिट्टे आहूली बक्खी लेई जाओ ते उझनें गी पिच्छें आहूली बक्खी जोड़ने दी कोशश करो। हून अपनी औंगलियें गी आपूं चे बन्नो ते जित्थूं तगर मुमकन होऐ अपनी बाह्में गी पिच्छें धिक्को।

बन्न-सबन्नता: खचाs गी बधाने आस्तै हत्थें गी पिच्छें आहूली बक्खी धकेलदे होई अगें झुको।

ओवरहेड ट्राइसेप्स स्ट्रेच (सिरै दे उप्परा खचाs)

अपने पैरें च किश फासले कन्नै सिद्धे खड़ोई जाओ। अपनी बाह्में गी उप्पर आहूली बक्खी बधाओ। अपनी इक बांह गी आरक कन्नै मुंडी दे पिच्छें मोड़ो। इसगी दुए हत्थै कन्नै आरक कन्नै पकड़ो ते बक्खी आहूली बक्खी खिच्यो। दूई बांह कन्नै बी इझिया दहराओ।

बन्न-सबन्नता: अपने उप्परले शरीर गी खचाs दी बक्खी झुकाओ

छाती दा खचाs

अपने पैरें च किश फासले कन्नै सिद्धे खड़ोओ। हून अपनी दौनें बाह्में गी खुल्ले गले लगाने दी मुद्रा आहंगर बधाओ ते फही अपनी दौनें बाह्में गी जिन्ना होई सकै फैलाओ, तां जे तुस अपनी छाती दे खचाs गी मसूस करी सको। जित्थू तक्कर मुमकन होऐ उखें गी पिच्छें आहली बक्खी घुमाओ।

बन्न-सबन्नता: अपनी आरकें गी मोड़ियै तकरीबन 90 डिग्री कोण बनाओ ते उससै खचाs गी करो।

कूल्हे दे घेरे

अपने पैरें दे बिच्च इक फासले कन्नै सिद्धे खड़ो। फही दौनें हथें गी अपनी लक्क दे इक बक्खी रक्खो। जिखियां के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ, पैरें गी सिद्धा रखदे होई हून लक्के गी घड़ी दी दिशा च ते घड़ी दी विपरीत दिशा च बड़े वृत्त बनांदे होई घुमाओ।

बन्न-सबन्नता: अपने हथें गी सिद्धे अपने कंठें पर रक्खो ते बारी-बारी कन्नै इक बक्खी मोड़ो ते अपने हथें गी इक दे परैत इक हथ तुंछे गोड्डे दी बक्खी खिसकने देओ।

टोरसे टवित

पैरें दे मूढे दी चौड़ाई दे कन्नै सिद्धे खड़ो। दौनें बाह्में गी जमीन दे बराबर उठाओ ते अपने खल्लके शरीर गी स्थिर रक्खदे होई अपने हथें ते मूढें दा इस्तेमाल करियै अपने उप्परले शरीर गी घुमाओ। इसगी दूई बक्खी दर्हाओ।

बन्न-सबन्नता: : अपनी बाह्में गी अपने सिरै दे उप्पर रक्खो ते उखे गै मोड़ देओ।

सकुआट

अपने पैरें दे बिच्च इक फासले कन्नै सिद्धे खड़ो। हून दौनें बाह्में गी उप्पर करो ते उखनें गी अपने सिरै दे पिच्छें आहूली बक्खी औंगलियें कन्नै रक्खो। ओहूदे परैत्त, बल्लें-बल्लें अपने शरीर गी इस चाल्ली खल्लल करो जिखियां जे तुस कुसै अदृश्य कुर्सी पर बैठे दे ओ, जदू के तुस अपने सिरै गी उप्पर आहूली स्थिति कन्नै सिद्धा रक्खदे होई ते अपनी पिटु गी सिद्धा रक्खदे ओ।

बन्न-सबन्नता: मुश्कल स्तर गी बधाने जां घट्ट करने आस्तै अपनी बाह्में दी स्थिति कन्नै रक्खदे ओ।

क्वाड्रिसेप्स खिचाव

अपने पैरें दे बिच्च दे फासले कन्नै सिद्धे खड़ो। हून इक पैर पर संतुलन बनाओ ते दुए पैर गी पिच्छें आहू ली बक्खी लेई जाओ। पैर दे टखने गी पिच्छें झुकाइयै रक्खो ते इसगी जिन्ना होई सकै अपने कूल्हे दी बक्खी खिच्यो। दुए पैर कन्नै बी झुकाइयै दर् हाओ।

बन्न-सबन्नता: उसै खचाऽ गी करदे होई अपने शरीर गी अगें झुकाओ।

फर्स सूहा

सिद्धे खड़ो ते अपने पैरें गी बक्खरा रक्खो। दौनें हथें गी सिद्धे उप्पर आहू ली बक्खी चुक्को, इक दुए दे समानांतर, दौनें कन्नै दे कोल, जिखियां जे हर इक कान दा हिस्सा दौनें अंदरूनी बाह्में कन्नै खटोए दा होए। हून, बल्लें-बल्लें उसै दशा च अगें झुको ते अपने गोड़ें गी झुकाए बगैर दौनें हथेलियें कन्नै फर्स गी छूहने दी कोशश करो।

बन्न-सबन्नता: : खचाऽ च र'वो ते अपनी हथेलियें गी फर्स पर अगें ते पिच्छें लेई जाओ।

बछड़ा खचाs

बांह् दी लंबाई पर कंधे दे सामनै सिद्धे खड़ोओ। दौनें हथें गी कंधे पर रखियै। हून इक पैर दुए दे सामनै रक्खो ते उस पैर दे गोठ्ठे गी थोह्ड़ा मोड़ो। तुसें गी एह् निश्चत करना चाहिदा जे तुंछ्दे पिछले पैर दी एड़ी फर्श गी छूह् दी होऐ। उप्परले बछड़े गी पिछें दे पैर च खचाs मसूस करो।

बन्न-सबन्नता: : खचाs बधाने आस्तै अपने पिछें दे पैर गी अगें पिछें आहली बक्खी लेई जाओ।

क्रास-लेग टो टच

दौनें पैरें गी किट्टे जोड़ियै सिद्धे खड़ो। हून बगैर झुके दे इक पैर गी पार करो। जेह्ड़ा पैर पार कीता जंदा ऐ, ओह् दुए पैर शा थोह्ड़ा अगें होना चाहिदा। दौनें बाह् में कन्नै पार कीते गेदे पैर दे पैर दे अंगूठे गी छूह्ने आस्तै अपने उप्परले शरीर गी खल्ल करो।

बन्न-सबन्नता: खचाs च रौह्दे होई तुस पैर पार करियै उच्ची एड्डी दे जूते पर खड़ोई सकदे ओ।

क्राउच-लेग स्ट्रेच

सभनें शा पैह्लें, अपने दौनें गोड़ें ते पैरें पर शरीर दे भार गी संतुलत करदे होई बौह् नो। जिखियां के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ, हून इक पैर गी इस चाल्ली फैलाओ जे ओह् पूरी चाल्ली सिद्धा होऐ ते पैर दा अंगूठा उप्पर आह् ली बक्खी चुक्केआ जाS।

दुए पैर दा संतुलन पूरी चाल्ली कन्नै पैर दी अंगुली पर होना चाहिदा ते संतुलन आस्तै तुस दौनें हथें कन्नै फर्श गी छूही सकदे ओ।

कमर खचाs

फर्शे पर बौह नो, इक पैर दुए दे उप्परा पार करदा। हून बल्लें-बल्लें अपने पैरें दे तलें गी किट्टे आहूँनो। हर इक पैर गी अपने हथें कन्नै पकड़ो ते अपनी कोहनियें गी अंदरूनी जांघें दे खलाफ रक्खो। इस खचाs दे दरान अपनी पिट्ट सिद्धी रक्खो।

बन्न-सबन्नता : : लापरवाह झूठ बोलने दी स्थिति च उसै खचाs गी आजमाओ।

कूल्हे दा खचाs

बैठो ते पैरें गी किट्टे जोड़ियै दौनें पैरें गी सिद्धे खिच्यो। हून इक पैर गी मोड़ो ते इसगी दुए पैर दी अंदरूनी जांघ पर पार करो।

बन्न-सबन्नता : : इकल ते दौनें पैरें दे कन्नै बारी-बारी कन्नै झूठ बोलने दी स्थिति च इक गै खचाs दी कोशश करो।

हैमस्ट्रिंग खिचाव

लापरवाह दशा च फर्शे पर लेटी जाओ। फही, जिखियां के आकृति च दस्सेआ गेआ ऐ, इक पैर चुक्को। हून दौनें हथें कन्नै गोड्डे दे खल्ल अंदरूनी जांघ गी समर्थन प्रदान करो ते झुके दे पैर गी छाती आहू ली बक्खी खिच्ये दी कोशश करो।

बन्न-सबन्नता : : अपने पैरें गी सिद्धे अपने सामने रक्खियै बौह नो। अपने गोड्डें गी झुकाए बगैर अपने पैर दी अंगुली तगर पुज्जने दी कोशश करो।

ढिड्डै दा खचाऽ

अपने ढिड्डै पर लेटी जाओ। अपने हथ्यें गी अपने कन्ने दे कोल फर्शें पर रक्खो। हून अपनी बाह्में दे समर्थन कन्ने अपने उप्परले शरीर गी चुक्को ते बाह्में गी पूरी चाल्ली कन्ने सिद्धा करो तां जे मूँढे कान दे कंढे दे बराबर होन।

बन्न-सबन्नता : स्थिति च र'वो ते दौने पैरें गी किट्टे चुक्कने दी कोशश करो।

कूल-डाउन कीऽ ?

ठंडा होने कन्ने शरीर दे तापमान ते दिलै दी गति गी नियंत्रित तरीके कन्ने घट्ट करियै शरीर गी व्यवस्थित रूप कन्ने रमान च आहून्नेआ जंदा ऐ। एह् तुं दे प्रदर्शन पर बिचार करने, शांत होने ते आराम करने दा मौका बी पेश करदा ऐ।

कूल-डाउन कियां कीता जाऽ

शरीर सरबंधी गतिविधि दे परैत्त बल्लै-बल्लै अपने शरीर गी 5 - 10 मिंटें तगर खिच्चो। सिरै कोला पैर तगर दियें मासपेशियें गी आराम देने पर ध्यान केंद्रित करदे होई उप्पर दस्से गेदे भ्यास करो। रमान करने आस्तै डूँह् गे साह् लैने दे भ्यास शामिल करो।

रुकावट दौड़

रुकावट दौड़ दृक चुनौतीपूर्ण घटना ऐ जिलै प्रतिभागी बक्ख बक्ख रुकावटें कवै भैसेवे ते पावकना चा लंघदे न। एह् उंड़ी शक्ति, फुर्ती ते धीरज दी परख करदा ऐ।

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच क्रास लेग
डो उच रियर कंधे दा खचाऽ

रुकावट दौड़

कमर खचाऽ, सिरै कोला गोड्डे
साकर साचाऽ डिड्डु खचाऽ

सट्ट दी पन्छान करो

START

कि'यां खेढना ऐ ?

- दो टीमां बनाओ। शंकु ते हुला हुप्स गी इक सिद्धी लकीर च व्यवस्थित करो।
- लैन च पैहूला खढारी शंकु (ज़िग-ज़ैग) दे पार दौड़ियै दौड़ दी शुरुआत करग ते ओहूदे परैत हुला हुप्स दे अंदर जाइयै ते फही शुरुआती रेखा पर बापस दौड़ग, ते अगले टीम दे साथी दे हथ गी सिंगल ताड़ी बजाइयै
- एह तरतीब उसलै तगर जारी रौहूग जिसलै तगर जे खीरी टीम दा साथी पाठ्यक्रम पूरा नेई करदा।
- पैहूले खत्म करने आहूली टीम खेढ जित्तदी ऐ।

वृत्त समां - शरीर सरबंधी सट्ट दी पन्छान करो

- मुसीबत दे संकेतें दी पन्छान करो ते अपने शिक्षक गी शरीरी सट्ट दी रिपोर्ट करो जिंयां जे अंदोलन च असुविधा, जखम ते चकत्ते, खून, तेज पीड़, मुहांदरे दे भाव बगैरा।
- इक पल सांझा करो जिसलै तुस खेढ मुश्कल होने दे बावजूद इक खेढ च इक कम्म पूरा करने दी कोशश करदे रेह।

संतुलन अधिनियम

संतुलन अधिनियम च स्थिरता ते नियंत्रण बनाई रखवना शामिल ऐ। डिगने गी रोकने आस्तै एह्दे आस्तै तालमेल ते एकाग्रता दी लोड़ होंदी ऐ। मसाल आस्तै, नींबू ते चम्मच दौड़, ऑंगलियें पर इक सोटी गी संतुलत करना, बगैरा। चलो कम्म गी संतुलत करने दी कोशश करचै।

छाती खचाs कूल्हे दे घेरे फर्श गी
छूह ना

संतुलन अधिनियम

बछड़ा खचाs, सिरै शा गोड्डे तक्कर
खचाs हैमस्ट्रिंग खचाs

संतुलन

कि'यां
खेढना ऐ ?

- अपने सिरै पर कोई बी नरम लौहकी चीज रखो। चीजै गी छोड़े बगैर शुरू कोला खीरी रेखा तगर सिरै पर चीजै गी संतुलत करदे होई सिद्धे चलो। पैह्ला थाहर हासल करने आह्ला जेत्तू होग।

वृत्त समां - संतुलन

शरीर दे उ'नें हिस्सें दी गतिविधियें दी पन्छान करो जिखनै तुसें गी अपने सिरै पर चीजै गी संतुलत करने च मदाद कीती ।

शिवम आखदा ऐ

शिवम सेज़ इक नेही खेढ ऐ जेह् डी सुनने दे कौशल ते तौले प्रतिक्रियाएं दी परख करदी ऐ।

रियर कंधे खचाs कंधे दे घेरे शिवम आखदा ऐ ओवरहेड ट्राइसेप्स स्ट्रेच साइड फेफड़े मासपेशियें दे खचाs गी
क्रास-पैर आह् ले पैर दे अंगूठे दा टच मसूस करो

कि यां खेढना ऐ ?

- इक दुए कोला इक निश्चत दूरी पर इक चक्कर च खड़ोओ।
- अपने शिक्षक दे हुक्में दा पालन करो।
- हुकम दी शुरुआत “शिवम आखदे न” कन्नै होग।
- मसाल आस्ते, शिक्षक हुकम दिदे न, “शिवम आखदा ऐ, - अपने पैर दी औंगुली गी छूओ”। तुसें गी हुकम दा पालन करना होग ते अगली कमान दित्ते जाने तगर उस औह्दे पर बने रौहना होग। अपनी मासपेशियें च खचाs मसूस करो।

सर्कल समां - मासपेशियें दे खचाऽ गी मसूस करो

कोई बी गतिविधि करदे समें इस सर्कल समें गी करो। उस बशेश गतिविधि गी करदे समें स्थिति गी पकड़ो ते मासपेशी खचाऽ गी मसूस करो।

सैहजोग करो ते जित्त हासल करो

सैहजोग करो ते जित्त हासल करो टीम वर्क, रणनीति ते इक दए दी मदाद करने दे फायदे पर लोस पांदे न।

कंधे दे घेरे फर्श टच ग्राइन खचाs

शंकु दे बिच्च दौड़नाs

हैमस्ट्रिंग खचाs बछड़ा खचाs क्रास-पैर

दुएं दी मदाद करना

आहू ले पैर दे अंगूठे दा टच

कि'यां खेदना ऐ?

- पंज - पंज खढारियें ते इक कप्तान दे कन्नै दो टीमां बनाओ।
- टीम दे हर इक कप्तान गी इक निश्चित समें च सारे शंकुएं दा इंतजाम करना होंदा ऐ।
- समें रिकार्ड करने दे परैंत शंकु हटाई देओ।
- फही दौनें टीमें दे सब्भै खढारी उसै शंकु दा इंतजाम करडन जिखियां के इक निश्चित समें च तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ।
- खेदने शा पैह्लें, टीमें गी 1-2 मिंटे आस्तै रणनीति पर चर्चा करनी चाहिदी।
- पैह्लें खत्म करने आहूली टीम खेद जित्तदी ऐ।

16 फुट

10 फुट

शुरू करो ते खत्म करो

सर्कल टाइम - दुएं दी मदाद करना

- कप्तान ते टीम आसेआ लैते गेदे समें दी तुलना करो । अस उस अवलोकन कोला कहूँ सिक्खी सवाम आं ?
- तुस अपन शिक्खक दी मदाद करन च अज्ज दी गातावाय दी सिक्खन दी इस्तमाल किछियां करी सकदे ओ ?

गेंद गी पकड़ो

ग्रेब द बॉल रुमाल झपट्टा दी इक किसम ऐ जेह्दे च अस चुस्त चौकस रौहना अपने हलचल दे समें पर कम्म करना ते मौकें गी किट्टे दिक्खना सिक्खी लैगे।

रियर कंधे दा खचाs ओवरहेड गेंद गी पकड़ो फर्श टच कूल्हे दे घेरे ढिड्डे दा खचाs दी सराहना करना
आर्म स्ट्रेच स्क्वाट

किशियां
खेदना ऐ ?

- दो समूह बनाओ। एतेबीन इक बहुत वृत्त बनाओ। वृत्त दे अंदर इक लौह्का वृत्त बनाओ से इक गेंद गी लौह्के वृत्त दे अंदर रक्खो।
- हर इक खढारी गी बेतरतीब तरीके कन्नै गिनतरी दिक्ती जाह्ग।
- हर इक टीम दे इक खढारी गी बराबर गिनतरी दिक्ती जाह्ग।
- सब्भै खढारी सर्कल दे बाहर जॉगिंग शुरू करी देडन।
- जिसलै शिक्षक कोई नंबर पुकारदा ऐ। उस नंबर गी सौंपे गेदे दोऐ खढारी गेंद गी चुक्कने आस्तै दौड़डन।
- जि'नें खढारी ने गेंद गी चुक्केआ हा, उखें गी बरोधी आसेआ छुए बगैर बड्डे दायरे शा बाहर निकलना चाहिदा। परतोने आह्ला खढारी टीम आस्तै इक अंक सफलतापूर्वक जित्ता ऐ।
- बद्धोबद्ध अंके आह्ली टीम खेद जित्तग।

सर्कल टाइम - दुएं दी सराहना करना

- बरोधी टीम दे खढारी दी इक शेल गुणवत्ता साझी करी।
- चर्चा करो जे बरोधी टीम दे खढारी दी सराहना करदे होई एह् कनेहा मसूस होआ।

पुश-अप पोजीशन ते गेंद गी पास करो

पुश-अप पोजीशन ते पास द बॉल इक अपरंपरागत खेद ऐ जेहूड़ी मस्ती करदे होई शरीरी शक्ति ते मानसक मजबूती विकसत करने च मदाद करग।

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच रियर कंधे दा खचास ओवरहेड ट्राइसेप्स स्ट्रेच पुश-अप पोजीशन ते गेंद गी पास करो छाती खचास मूंडे दे घेरे पूरे शरीर दे मूंडे दा खचास मानसक मजबूती

कि'यां खेदना ऐ ?

- खेद आस्तै दो टीमां बनाओ।
- हर इक टीम दे दो खढारी इक मानक पुश-अप स्थिति च खल्ल उतरडन, अपने शरीर दे भार गी अपने पैर दी अंगुली पर संतुलत करडन ते हथेलियें गी तकरीबन पंज मीटर दे छिंडे पर अपने साथी दा सामना करडन।

- दौनें टीमें दा हर इक खढारी गेंद गी वैकल्पिक रूप कन्नै अपने साथी दी बक्खी घुमाग ।
- जेह्ड़ी जोड़ी लम्मे समें तगर इस औह्दे पर रौह्दी ऐ, ओह् जेत्तू होग ।

सर्कल समां - मानसक क्रूरता

स्पष्ट करो जे जिसलै तुस खेद छोड़ने दे कंढे पर हे तां तुसें केह् मसूस कीता । तुसें गी स्थिति बनाई रक्खने आस्तै कुँन्नै प्रेरत कीता ?

टिक-टैक टो ड्रिबल रिले

टिक-टैक-टो इक नेही खेड ऐ जेह् डी आमतौरा पर कागज पर खेडी जंदी ऐ। मजा करो ते किश शरीरी गतिविधि दे कन्नै-कन्नै एह् दा नंद लैओ।

धड़ द्विस्ट स्काट क्राड्रिसेप्स
स्ट्रेच

टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले

फर्श टच बछड़ा खचाs साइड फेफड़े

टीम स्पिरिट

कि'यां
खेडना ऐ?

- द'ऊं टीमें गी बनाओ ते उखनें गी कतार च खड़ोने आस्तै आखो। अपनी चालें पर समूह क रूप कन्नै चर्चा करने आस्तै इक मिंट दा समां लैओ।
- पैहली सीटी पर, हर इक टीम दा पैहला सदस्य गेंद गी उसलै तगर ड्रिबल करग (थोहड़ा उछाल) जिसलै तगर जे ओह् पैहली रिंग तगर नेई पुज्जी जंदा ते इसगी खाल्ली रिंग च रक्खी दिंदा ऐ। फही ओह् खढारी हत्थै पर इक बी ताडी देइयै अगले साथी गी बारी देग।
- अगला खढारी बी नेहा गै करग।
- इक पंक्ति च अपने लै नंबर हासल करने आहली पैहली टीम क्षैतिज, लंबवत जां तिरछे रूप कन्नै खेड जित्ती ऐ।
- जे सारे वर्ग बगैर कुसै जेत्तू दे भरोचे जंदे न, तां खेड ड्रा ऐ।

सर्कल टाइम - टीम स्पिरिट

समूह क सोच दे अपने अनुभव गी सांझा करो जिन्हें तुम्हारी टीम गी बरोधी दी चाल गी रोकने ते तुम्हारी टीम दी चाल गी अगें बधाने च मदद कीती ? तुसें गी केहू लगदा ऐ जे इस चाल्ली दियें गतिविधियें च खढारियें दे बिच्च टीम भावना दा निर्माण केहू होई सकदा ऐ ?

मगरमच्छ दौड़

मगरमच्छ दौड़ इक दिलचस्प खेद ऐ जेह दे च अस ताकत ते तालमेल दे विकास आस्तै मगरमच्छ अंदोलन दा पालन करने आं। खेद दा नंद लेआ !

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच रियर कंधे दा
खचाs ओवरहेड ट्राइसेप्स स्ट्रेच

मगरमच्छ दौड़

छाती खचाs कंधे दे घेरे
शरीर दे पार मूंडे दा खचाs

समन्वय

कि'यां खेदना ऐ ?

- खडारियें गी उंछे शरीर दे वजन दे मताबक जोड़े च चुनो ।
- हर इक जोड़ी दा पैहू ला सदस्य इक तख्ती दी स्थिति लैदा ऐ ।
- पैहू लें खडारियें आसेआ अपने हथें पर शरीर दा पूरा संतुलन स्थापत करने दे परैत दूआ सदस्य हर इक टीम दे पैहू ले सदस्य दे टखनें गी सावधानी कन्नै पकड़ग ।
- जोड़े इक दुए दे शरीर दी स्थिति दे कन्नै तालमेल बनाइयै अगें बधना शुरू करी देडन ।
- इक बारी जिसलै जोड़ी खीरी रेखा तक्कर पुज्जी जंदी ऐ, तां भूमिका बदलो ते शुरुआती रेखा दी बक्खी बापस आओ ।
- जेहड़ी जोड़ी पैहू लें शुरुआती रेखा तक्कर पुजदी ऐ, ओहू जेत्तू होग ।

સર્કલ સમાં - સમન્વય

- ખેલ દે દરમિયાન તુંજો આસેઆ કીતી ગેદિયેં ગલતિયેં દી પન્છાન કરો તે ચર્ચા કરો જે ઉજીનેં ગી કિજીયાં સધારેઆ જાડ ।
- ચર્ચા કરો જે તુસેં અપને કનૈ તે અપને ખેલ સાથી દે કનૈ તાલમેલ તે સંતુલન કિજીયાં બનાઈ રક્ષેઆ ।

सिर, मूँढे, गोड्डे ते गेंद

सिर, मूँढे, गोड्डे ते गेंद इक स्थानी खेड ऐ जेह् दा उद्देश खेड दा नंद लेंदे होई चौकसी विकसत करना ते इक गै समें च निर्देशों दा पालन करना ऐ।

गर्दन खचाऽ कूल्हे दे घेरे फर्श
गी छूह् ना

सिर, मूँढे, गोड्डे ते गेंद

ओवरहेड आर्म स्ट्रेच टॉर्सो ट्विस्ट
क्रास-पैर पैर आह् ला पैर दा टच

चौकस रौह्ना

कि'यां खेडना ऐ ?

- खेड दे मैदान पर इक सिद्धी लकीर चि'न्नत करो।
- उस रेखा पर गेंदें गी इक दुए कोला इक मीटर दी दूरी पर रक्खो।
- इक-दुए दा सामना करदे होई जोड़ी बनाओ ते खेडदे बेल्लै टक्कर शा बचने आस्तै मनासब दूरी बनाई रक्खो।
- शिक्षक शरीर दे बक्कव बक्कव हिस्से दे तांऽ लैडन ते खढारियें गी शरीर दे बुलाए गेदे हिस्से गी छूह्इयै फौरन जवाब देना होग।

- મસાલ આસ્તૈ, જે શિક્ષક “સિર” આખદા એ, તાં તુસેં ગી અપને સિરૈ ગી છૂહના હોગ, પર જિસલૈ શિક્ષક આખદા એ “પકડો” તાં તુસેં ગી ગેંદ ગી ફડના હોગ ।
- જેહ્ડા પૈહ્લેં ગેંદ ગી પકડદા એ, ઓહ્ ઉસ દૌર દા વિજેતા હોગ । જે દોએં ખઢારી ઇક્કૈ બેલ્લૈ ગેંદ ગી પકડી લૈંદે

સર્કલ સમાં - ચૌકસ

અપને અનુભવ ગી સાંઝા કરો જે તુસ હર ઇક કાલ દા સ્હેઈ જવાબ દેને આસ્તૈ કિણ્યાં કેંદરત રેહ્ ।