



0687CH02



ବିଷୟ ୨

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା

ଏହି ବିଷୟରେ ଆମେ ସୁସ୍ଥତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ଆମେ ଏହା ମଧ୍ୟ ବୁଝିବା ଯେ ଫିଟ୍ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଫିଟ୍ ରହିବା ପାଇଁ ଆମେ କିଛି ଉପାୟ କରିପାରିବା ।

1. ସହନଶୀଳତା: ଆମେ ମଜାଦାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି ପାରିବା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ଥକି ନଯାଇ ଅଧିକ ସମୟ ଆମକୁ ଖେଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
2. ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି: ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା । ଏହା ଆମ ମାଂସପେଶୀ ଓ ହାତକୁ ଗଢ଼ିତୋଳିବ ।
3. ନମନୀୟ ହେବା: ଯେତେବେଳେ ଆମେ ମାର୍ଗଦର୍ଶିତ ଦିଗରେ ଗତି କରିବା, ଆମ ଶରୀର ନମନୀୟ ହୋଇଯିବ ।
4. ସନ୍ତୁଳନ ଶିଖିବା: ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଖେଳିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ଥିର ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାଉ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ଆମ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖିଥାଉ ।

ଆସ ବୁଲିବା ଏବଂ ମଜାରେ ସୁସ୍ଥତା ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା !

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତାର ପରିଚୟ

ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଆମ ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର କ୍ଷମତାକୁ ବୁଝାଏ । ଏଥିରେ ସମନ୍ବିତ, ସନ୍ତୁଳନ, ଚପଳତା ଏବଂ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଭଳି ଦକ୍ଷତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ଆମକୁ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସହଜରେ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କିନ୍ତୁ ଆମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଆମକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ-ଅପ୍, କୁଲ୍-ଡାଉନ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମର ଧାରଣା ଏବଂ କୌଶଳବୁଝିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆସ ସଠିକ୍ ପ୍ରଥମ ପଦକ୍ଷେପ ସହିତ ସୁସ୍ଥତାର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା !

ଖର୍ଚ୍ଚ-ଅପ୍ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ଶରୀରକୁ ଗରମ କରିବା ଦ୍ବାରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ, ଏହାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ଯାହା ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ । କୌଣସି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପୂର୍ବରୁ ଗରମ ହେବା, ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ଚଳାଇବା ଦ୍ବାରା ଆଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

କେମିତି କରିବେ ଖର୍ଚ୍ଚ-ଅପ ?

ପାଖାପାଖି ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରୀଡ଼ା ବ୍ୟାୟାମ ସହ ଜଡ଼ିତ ଯେକୌଣସି ଧୀରେ ଧୀରେ ହାଲୁକାରୁ ତୀବ୍ର ଗ୍ରେଡ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରିବ ।
ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଫୁଟବଲ କିକ୍, ରଗ୍ ବି ବଲ୍ ପାସିଂ, ହାଲୁକା ଓଜନ ଉଠାଇବା, ଶାଢ଼ୋ ବକ୍ସିଂ ଇତ୍ୟାଦି, ଏହା ପରେ ଜଗିଂ, ଶଟଲ ରନ୍, ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଡୁ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ ଉଲି ସାଧାରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଇପାରିବ । ଥରେତୁମେ ଶରୀରରେ ତାପ ଅନୁଭବ କରିବା ଆରମ୍ଭ ହେବା ପରେ, ଖେଳ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଆମେ କାହିଁକି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା?

ଯେକୌଣସି କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଭାଗ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ବ୍ୟାୟାମ ବ୍ୟାୟାମ କରାଯାଏ କାରଣ ସେମାନେ ଶରୀରକୁ ଆଗାମୀ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଗଣ୍ଠିଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଗତି କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରି-ବ୍ୟାୟାମ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ଏବଂ ପୋଷ୍ଟ-ବ୍ୟାୟାମ ଆରୋଗ୍ୟ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

କେମିତି ବ୍ୟାୟାମ କରିବେ?

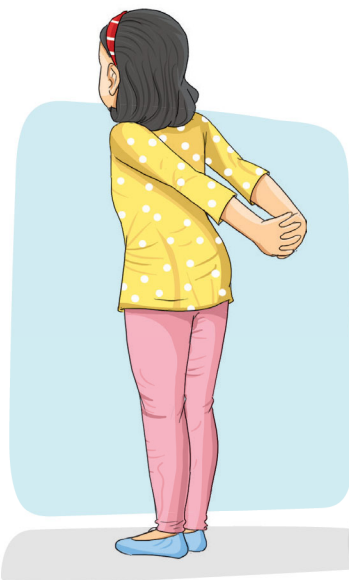
ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ । ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଧୀର ଓ ଗଭୀର ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ମନ ଓ ମାଂସପେଶୀ ଆରାମ ପାଇଲେ ଶରୀରର ନମନୀୟତାରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ, ସୁସ୍ଥତା ସ୍ତର ଏବଂ ବୟସ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବାରୁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଚଳପ୍ରଚଳ ଏବଂ ନମନୀୟତା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସର୍ବଦା ନିଜ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ମନେରଖ ଏବଂ ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ନାହିଁ ।

କିଛି ସରଳ ବ୍ୟାୟାମ

ମୁଣ୍ଡଊପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଏକାସାଙ୍ଗରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ଉଭୟ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଦିଅ । ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ପାପୁଲି କରି ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଦିଅ ।

ଭିନ୍ନତା: ହାତ ବିସ୍ତାରିତ ଥିବା ବେଳେ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ମୁହାଁଅ ।



ପଛ କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ

ନିଜ ପାଦକୁ ଏକାଠି କରି କିମ୍ବା ପରସ୍ପରର ନିକଟତର କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମ ହାତକୁ ପିଠି ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ପଛରେ ଯୋଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏବେ ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ କ୍ରମ୍ବ କରି ବାହୁକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପଛକୁ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଭିନ୍ନତା: ତୀବ୍ରତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ହାତକୁ ପଛକୁ ଉଠାଇବା ବେଳେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପଡ଼ ।

ମୁଣ୍ଡଊପରେ ଟ୍ରାଇସେପ୍ ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ବେକ ପଛରେ କହ୍ନୁଣୀରୁ ଗୋଟିଏ ହାତ ବଙ୍କାଦିଅ । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ହାତରେ କହ୍ନୁଣୀରୁ ଧରି ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଟାଣି ନିଅ । ଅନ୍ୟ ହାତରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଭିନ୍ନତା: ତୁମ ଉପର ଶରୀରକୁ ଟାଣିବା ଦିଗରେ ଧରିକି ରଖ ।





ଛାତି ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ତୁମ ଦୁଇ ହାତକୁ ଖୋଲା ଆଲିଙ୍ଗନ ମୁଦ୍ରା ଭଳି ଉଠାଅ ଏବଂ ତା'ପରେ ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ସିଧା କର, ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମ ଛାତିର ବ୍ୟାୟାମର କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ । ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ପଛକୁ ବୁଲାଇ ।

ଭିନ୍ନତା: ତୁମ କଣ୍ଠଶୀଳକୁ ବଙ୍କା କରି ପାଖାପାଖି ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ କୋଣ ଗଠନ କର ଏବଂ ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ କର ।

ଅଣ୍ଟା ଚକ୍ରି

ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ତା'ପରେ ଦୁଇ ହାତକୁ ଅଣ୍ଟାର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ । ଏବେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖି ଉଭୟ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଠା ଦିଗରେ ଓ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବଡ଼ ଚକ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରି ଅଣ୍ଟାକୁ ବୁଲାଇ ।

ଭିନ୍ନତା: ନିଜ ହାତକୁ ସିଧା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ଏବଂ ପାଶ୍ୱରୁ ଆଖି ଯାଏଁ ହାତ ହଳାନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁମ ହାତକୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଆଖି ଆଡ଼କୁ ଖସିବାକୁ ଦିଅ ।



ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା

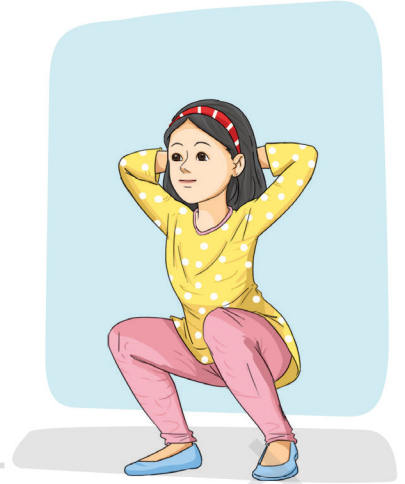
ପାଦ କାନ୍ଧ ଓସାର ଅଲଗା କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଉଭୟ ହାତକୁ ଭୂମିର ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉଠାଅ ଏବଂ ତୁମ ତଳ ଶରୀରକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା ସହିତ ହାତ ଏବଂ କାନ୍ଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଉପର ଶରୀରକୁ ବୁଲାଇ । ଏହାକୁ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଭିନ୍ନତା: ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ହାତ ଉଠାଅ ଏବଂ ଏହି ପରି ମୋଡ଼ ।

ସ୍କାର(ବସିବା)

ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ଉଭୟ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଣ୍ଡ ପଛପଟେ ଆଙ୍ଗୁଠି କ୍ରସ୍ କରି ରଖ । ଡା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଏମିତି ତଳକୁ ଆଣ ଯେମିତି ତୁମେ ଏକ ଅଦୃଶ୍ୟ ଟେବୁଲରେ ବସିଛ ଏବଂ ଚିତ୍ର ଭଳି ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ ।

ଭିନ୍ନତା: କଠିନତା ସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ବାହୁର ଛିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।



ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ

ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ସଜ୍ଜଳନ ରଖ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ । ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଁକୁ ପଛକୁ ଟାଣି ଧର ଏବଂ ଯଥାସମ୍ଭବ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣ । ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ସହ ମଧ୍ୟ ସମାନ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର ।

ଭିନ୍ନତା: ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ନୁଆଁଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା

ସିଧା ଠିଆ ହୋଇ ପାଦକୁ ଅଲଗା ରଖ । ଉଭୟ ହାତକୁ ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ପରସ୍ପରର ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ, ଉଭୟ କାନ ନିକଟରେ, ଯେମିତି କାନ ଉଭୟ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ବାହୁ ଦ୍ଵାରା ଆଚ୍ଛାଦିତ ହୋଇଥିବ । ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମାନ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଗେଇ ଆସି ଆଖି ବଙ୍କା ନ କରି ଉଭୟ ହାତରେ ମାଟି ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଭିନ୍ନତା: ବ୍ୟାୟାମ ଅବସ୍ଥାରେ ରହି ହାତକୁ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ନିଅ ।





ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ

ଏକ ହାତର ଲମ୍ବରେ କାନ୍ଧ ସାମ୍ନାରେ ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । କାନ୍ଧରେ ଦୁଇ ହାତ ରଖ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ପାଦକୁ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଆଗରେ ରଖ ଏବଂ ସେହି ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ଦିଅ । ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଗୋଲଠି ମାଟିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛି । ପଛ ଗୋଡ଼ର ପେଣ୍ଡାରେ ତୁମେ କଠିନତା ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଭିନ୍ନତା: ବ୍ୟାୟାମରେ କଠିନତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ତୁମ ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ଆହୁରି ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇ ପାର ।

କ୍ରସ୍ ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ

ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କରି ସିଧା ଠିଆ ହୁଅ । ଏବେ ବିନା ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଅତିକ୍ରମ କର । ଯେଉଁ ଗୋଡ଼ ଅତିକ୍ରମ ହୋଇଛି ତାହା ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ଠାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଇ ହାତରେ ପାର ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।

ଭିନ୍ନତା: ବ୍ୟାୟାମରେ ରହିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଗୋଡ଼ ପାର କରି ଗୋଲଠିରେ ଠିଆ ହୋଇପାର ।



କ୍ରାଉଲ୍-ଲେଗ୍ ବ୍ୟାୟାମ



ପ୍ରଥମେ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ଓ ପାଦରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ସମ୍ଭାଳିତ କରି ବସିଯାଅ । ଏବେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଏପରି ବ୍ୟାୟାମିତ କର ଯେ, ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା ରହିବ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିଥିବ, ଯେପରି କି ଫଟୋରେ ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଅନ୍ୟ ପାଦର ସମ୍ଭାଳନ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ସମ୍ଭାଳନ ପାଇଁ ତୁମେ ଉଭୟ ହାତରେ ମାଟିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ।

ହନୁହାଡ଼ ବ୍ୟାୟାମ

ତଳେ ବସ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି। ଏବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଦର ତଳକୁ ଏକାଠି ଆଣ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାଦକୁ ହାତରେ ଧରି ଭିତର ଜଙ୍ଘ ଉପରେ କହୁଣୀ ରଖ। ଏହି ସମୟରେ ପିଠିକୁ ସିଧା ରଖ।

ଭିନ୍ନତା: ଶୋଇଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ସମାନ ବ୍ୟାୟାମ ଚେଷ୍ଟା କର।



ହିପ୍ ବ୍ୟାୟାମ

ବସି ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ବ୍ୟାୟାମ କରି ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି କରି ଦିଅ। ଏବେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ବାକ୍ସି ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼ର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ଅତିକ୍ରମ କର।

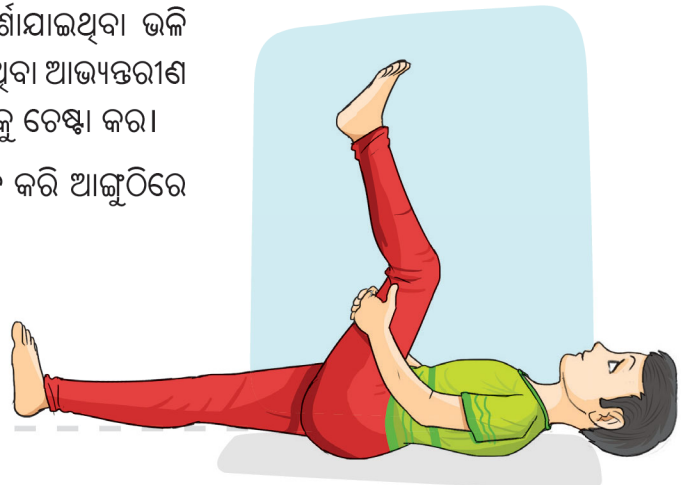
ଭିନ୍ନତା: ଗୋଟିଏ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରେ ସମାନ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବିକଳ୍ପ ଭାବରେ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ଚେଷ୍ଟା କର।



ହାମଷ୍ଟିଂ ବ୍ୟାୟାମ

ସିଧା ଅବସ୍ଥାରେ ତଳେ ଶୋଇପଡ଼ । ତା'ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଅ। ଏବେ ଉଭୟ ହାତରେ ଆଣ୍ଟୁ ତଳେ ଥିବା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଜଙ୍ଘକୁ ଧରି ଏବଂ ସିଧା ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଛାଡ଼ି ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର।

ଭିନ୍ନତା: ନିଜ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା ରଖି ବସିଯାଆନ୍ତୁ। ଆଣ୍ଟୁ ବଙ୍କା ନ କରି ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଯାଏଁ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର।



ପେଟ ବ୍ୟାୟାମ

ପେଟରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ। କାନ ପାଖରେ ଥିବା ମାଟି ଉପରେ ହାତ ରଖ। ଏବେ ହାତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କର ଯାହାଦ୍ୱାରା କାନ୍ଧ କାନ ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବ।

ଭିନ୍ନତା: ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



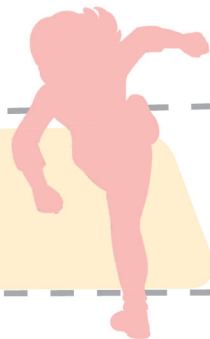
ବିଶ୍ରାମ କାହିଁକି?

ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଓ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ହ୍ରାସ ପାଇ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ। ଏହା ତୁମ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା, ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଆରାମ କରିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

କେମିତି ବିଶ୍ରାମ କରିବ

ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମିତ କର । ମୁଣ୍ଡରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦେବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଉପରୋକ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟାୟାମ କର । ବିଶ୍ରାମ ପାଇଁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କର।

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼



ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼ ଏକ ଚ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ ଲଭେଇଁ ଯେଉଁଠାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ବାଧାବିଘ୍ନରେ ଭରା ପଡ଼ିଆରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି, ଚପଳତା ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଖାର୍ଚ୍ଚ-ଅଂଶ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ରସ୍ ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ ପଛ କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ	ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଦୌଡ଼	ହନୁହାଡ଼ ବ୍ୟାୟାମ ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଖି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ପେଟ ବ୍ୟାୟାମ	ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର



କିପରି ଖେଳିବା?

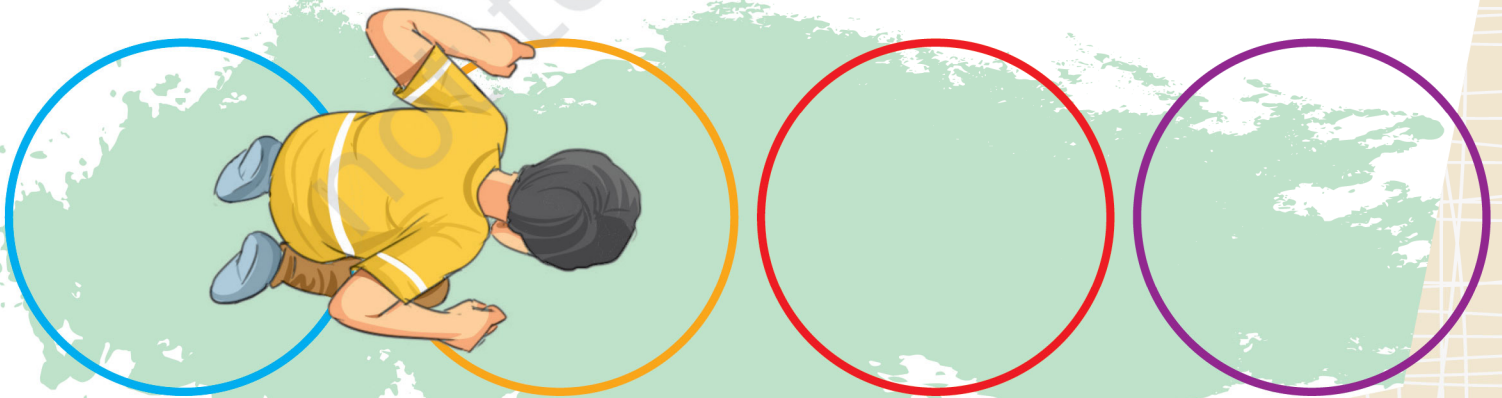


- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ଏକ ସିଧା ରେଖାରେ କୋନ୍ ଏବଂ ହୁଲା ହୁପ୍ ରଖ ।
- ଲେନ୍ ରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବେ କୋନ୍ ଭିତରେ(ଜିର୍-ଜାର) ଭାବରେ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପରେ ହୁଲା ହୁପ୍ ଭିତରକୁ ଦୌଡ଼ି ଯାଇ ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଦୌଡ଼ି ଆସିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଥୀଙ୍କ ହାତରେ ଗୋଟିଏ ତାଳି ମାରିବେ।
- ଶେଷ ସାଥୀ ଏହି ପକ୍ରିୟା ଶେଷ ନ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଧାରା ଜାରି ରହିବ ।
- ପ୍ରଥମେ ମ୍ୟାଚ୍ ସାରିଥିବା ଦଳ ଜିତିବ ।

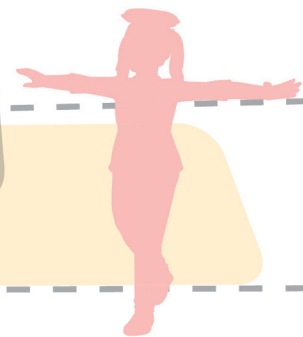


ଗୋଲ୍ ବେଠକ – ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ଚିହ୍ନଟ କର

- ଅସୁବିଧା ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଆଘାତ ବିଷୟରେ ରିପୋର୍ଟ କର ଯେପରିକି ଚଳପ୍ରଚଳରେ ଅସୁବିଧା, କ୍ଷତ, ଦାଗ, ରକ୍ତ, ଡାକ୍ତ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁହଁର ହାବଭାବ ଇତ୍ୟାଦି।
- ଏକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଆଲୋଚନା କର ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖେଳ କଷ୍ଟକର ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଖେଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲ।



ସଫୁଲନର ଅଭିନୟ



ସଫୁଲନ ଅଭିନୟ ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଅତ୍ୟୁତ । ପଡ଼ିବାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସମୟ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଚାମଚ ଦୌଡ଼, ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବାଡ଼ିକୁ ସଫୁଲିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ଆସ ସଫୁଲନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଖର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଛାତି ବ୍ୟାୟାମ ଅଣ୍ଟା ଚକ୍ରି ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା	ସଫୁଲନ ଅଭିନୟ	ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ, ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଣ୍ଟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ ହାମଷ୍ଟି ବ୍ୟାୟାମ	ସଫୁଲନ ରକ୍ଷା କରିବା

କିପରି
ଖେଳିବା?

- କୌଣସି ନରମ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ ମୁଣ୍ଡରେ ରଖ । ବସ୍ତୁକୁ ନ ପକାଇ ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୁଣ୍ଡରେ ସଫୁଲନ ରଖି ସିଧା ଚାଲିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ହିଁ ବିଜେତା ହେବ ।

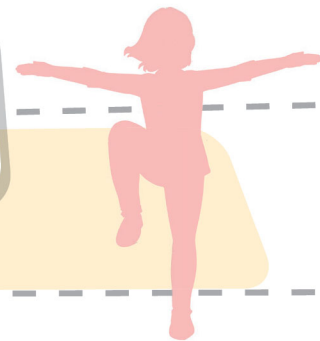




ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ସଫୁଲନ ରକ୍ଷା କରିବା

ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର ଗତିବିଧି ଚିହ୍ନଟ କର ଯାହା ତୁମ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ସଫୁଲିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା ।

ଶିବମ୍ କହିଛି



ଶିବମ୍ କହିଛି ଏହା ଏକ ଖେଳ ଯାହା ଶୁଣିବା ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରେ ।

ଝାମ୍-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପଛ କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା	ଶିବମ୍ କହିଛି	ମୁଣ୍ଡପରେ ଟ୍ରାଲସେପ୍ ବ୍ୟାୟାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ଲଞ୍ଜେସ୍ କ୍ରସ୍-ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ ଅନୁଭବ କର

କିପରି
ଖେଳିବା?

- ଏକ ଗୋଲରେ ଠିଆ ହୁଅ ପରସ୍ପରଠାରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦୂରତାରେ ।
- ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଆଦେଶ ଅନୁସରଣ କର ।
- ଏହି ଆଦେଶ “ଶିବମ୍ କହିଛି” ରୁ ଆରମ୍ଭ ହେବ ।
- ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶିକ୍ଷକ ଆଦେଶ ଦିଅନ୍ତି “ଶିବମ୍ କହିଛି, - ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର” । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଦେଶ ନ ମିଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମକୁ ଆଦେଶ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡିବ ଏବଂ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବାକୁ ପଡିବ । ତୁମ ମାଂସପେଶୀରେ ବ୍ୟାୟାମ ଅନୁଭବ କର ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ ଅନୁଭବ କର

କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ଏହି ଗୋଲ୍ ବୈଠକ କର। ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ଥିର ରୁହ ଏବଂ ସେହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ସମୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମକୁ ଅନୁଭବ କର ।

ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ



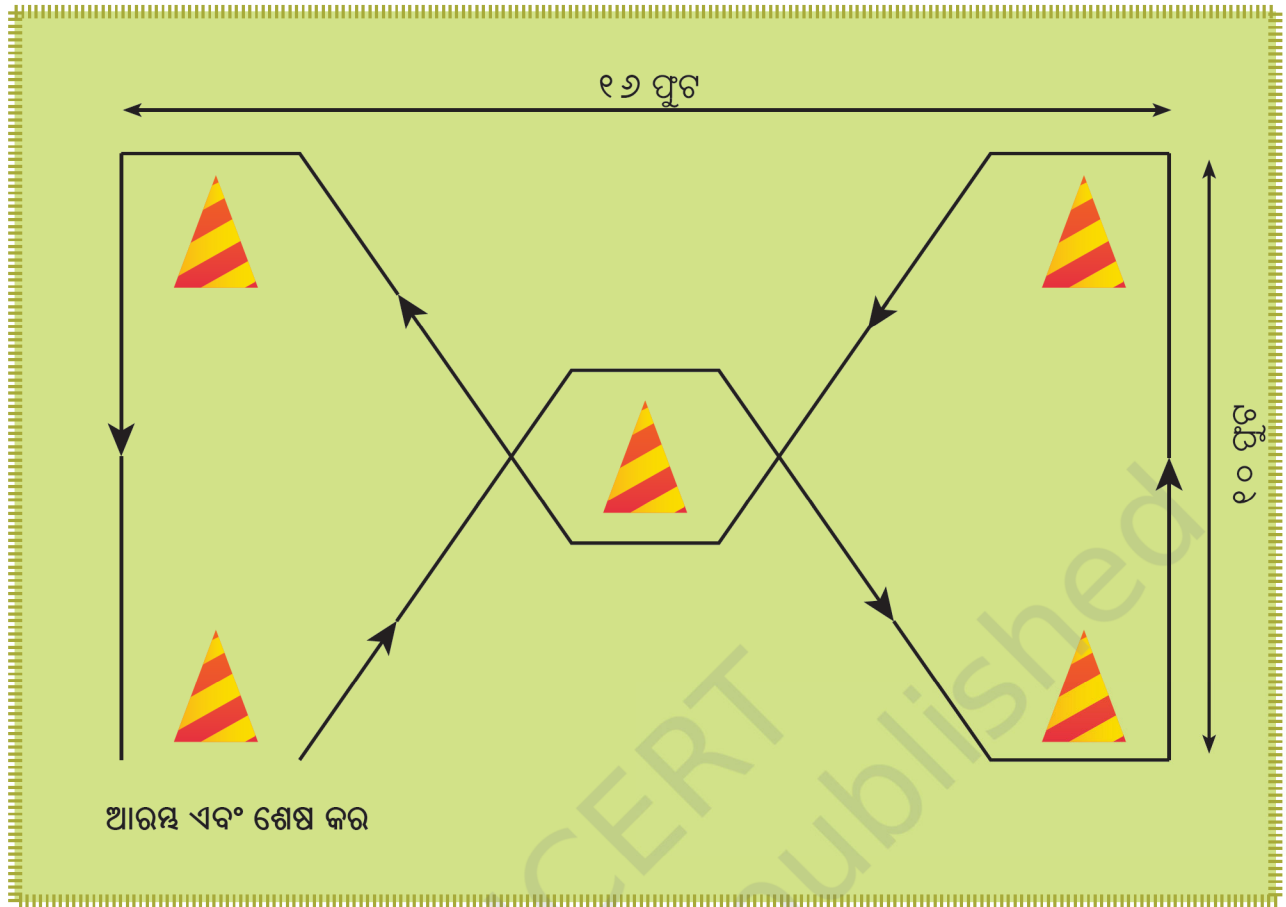
ସହଯୋଗ ଏବଂ ବିଜୟ ରେ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ, ରଣନୀତି ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଲାଭ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଖର୍ଚ୍ଚ-ଅପ	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କାନ୍ଥ ବୁଲାଇବା ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ହନୁହାଡ଼ ବ୍ୟାୟାମ	କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ବୌଦ୍ଧିବା	ହାମସ୍ତ୍ର ବ୍ୟାୟାମ ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ କ୍ରସ୍-ଲେଗ୍ ଆଜୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

କିପରି ଖେଳିବା?

- ୫ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ଏବଂ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଅଧିନାୟକ ରହିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଅଧିନାୟକଙ୍କୁ ସମସ୍ତ କୋନ୍‌କୁ ସଜାଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ।
- ସମୟ ରେକର୍ଡ କରିବା ପରେ କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାର କରି ନିଅ ।
- ତା'ପରେ ଉଭୟ ଦଳର ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ସମାନ ଭାବେ କୋନ୍ ସଜାଡ଼ିବେ ।
- ଖେଳିବା ପୂର୍ବରୁ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ୧-୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ରଣନୀତି ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଦଳ ମ୍ୟାଚ ଜିତିବେ ।





ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା

- ଅଧିନାୟକ ଏବଂ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଲାଗିଥିବା ସମୟକୁ ତୁଳନା କର। ସେହି ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରୁ ଆମେ କ'ଣ ଶିଖିବା?
- ଆଜିର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଶିକ୍ଷାକୁ ତୁମେ କିପରି ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ?

ବଲ୍ ଧରିବା



ବଲ୍ ଧରିବାର ଏକ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ରୁମାଲ୍ ଝପଟା । ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଚତୁର, ସଚେତନ ହେବା, ଆମର ଗତିବିଧି ସମୟ ଉପରେ କାମ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ସୁଯୋଗକୁ ଏକାଠି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଶିଖିବା ।

ଖର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପଞ୍ଚ କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ ସ୍କାର୍	ବଲ୍ ଧରିବା	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ଅଣ୍ଟା ଚକ୍ରି ପେଟ ବ୍ୟାୟାମ	ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା

କିପରି ଖେଳିବା?

- ଦୁଇଟି ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କର - ଏ ଏବଂ ବି ।
ଏକ ବଡ଼ ଚକ୍ର ତିଆରି କର । ଚକ୍ର ଭିତରେ
ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ଚକ୍ର ଆଜି ଏକ ବଲ୍ ଏହା ଭିତରେ ରଖ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆକର୍ଷକ ଭାବେ ନମ୍ବର ପ୍ରଦାନ କରାଯିବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ ନମ୍ବର ଦିଆଯିବ ।
- ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ସର୍କଲ ବାହାରେ ଜଗି ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏକ ନମ୍ବର କହିବେ । ସେହି ନମ୍ବର ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଭୟ ଦଳର ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଚୟନ କରିଥିବ, ସେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କ ସ୍ୱର୍ଗ ବିନା ବଡ଼ ଚକ୍ରରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବ ।
- ବଲ୍ ସହ ସଫଳତାର ସହ ଫେରିଥିବା ଖେଳାଳି, ଦଳ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଜିତିବ ।
- ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବ ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଅନ୍ୟକୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା

- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ଏକ ଭଲ ଗୁଣ ଆଲୋଚନା କର।
- ବିରୋଧୀ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ବେଳେ କିପରି ଅନୁଭବ କଲ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

ପୁସ୍-ଅପ୍ ସହ ବଲ୍ ପାସ୍



ପୁସ୍-ଅପ୍ ସହ ବଲ୍ ପାସ୍ ଏହା ଏକ ଅଣପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ଯାହା ମଜା କରିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଝାମ୍-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ ପଛ କାନ୍ଧ ଓଭରହେଡ୍ ଟ୍ରାଉସେସ୍ ବ୍ୟାୟାମ	ପୁସ୍-ଅପ୍ ସହ ବଲ୍ ପାସ୍	ଛାତି ବ୍ୟାୟାମ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା କ୍ରସ୍ ବଡ଼ି କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ	ମାନସିକ କଠୋରତା

କିପରି
ଖେଳିବା?

- ଖେଳ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଦୁଇ ଜଣ ଖେଳାଳି ଏକ ସାଧାରଣ ପୁସ୍ ଅପ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ହାତରେ ସଫୁଲିତ କରିବେ ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚ ମିଟର ଦୂରତାରେ ନିଜ ସାଥୀଙ୍କଠାରୁ ।



ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା

- ଉଭୟ ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବିକଳ ଭାବରେ ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ପକାଇବେ।
- ଯେଉଁ ଯୋଡ଼ି ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବେ ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ।



✿ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ମାନସିକ ଦୃଢ଼ତା

ଖେଳ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବେଳେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ତାହା ପ୍ରକାଶ କର। ଏହି ଛିତିରେ ବଜାୟ ରହିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ କ'ଣ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିଲା?

ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରବେଲ୍ ରିଲେ



ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରବେଲ୍ ରିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଏକ କାଗଜରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ଖେଳ । କିଛି ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସହିତ ମଜା କର ଏବଂ ଏହାକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

ଝାମ୍-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା ଫ୍ଲାର୍ ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ଟିକ୍-ଟାକ୍-ଟୋ ଡ୍ରବେଲ୍ ରିଲେ	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ ପାର୍ଶ୍ୱ ଲଞ୍ଜେସ୍	ଦଳୀୟ ଭାବନା

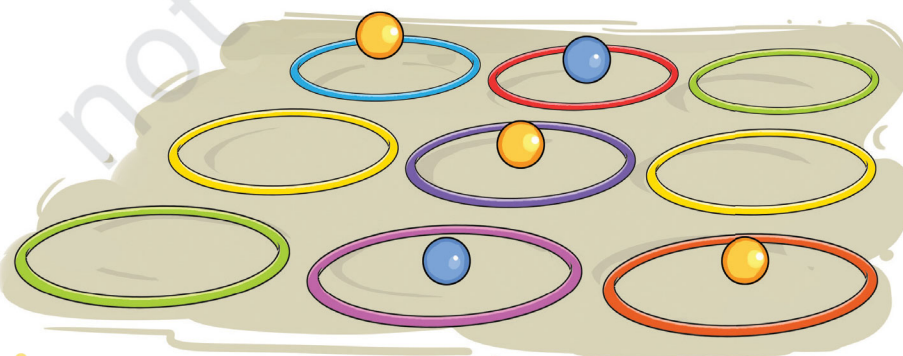
କିପରି ଖେଳିବା?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ତିଆରି କରି ସେମାନଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେବାକୁ । ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନିଅ ସାମୁହିକ ଭାବରେ ତୁମ ପଦକ୍ଷେପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ପ୍ରଥମ ସିଟିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରଥମ ରିଂରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍ କୁ ଡ୍ରବେଲ୍ (ସାମାନ୍ୟ ବାଉଁଶ) କରି ଖାଲି ରିଂରେ ରଖିବେ । ତା'ପରେ ସେହି ଖେଳାଳି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ହାତରେ ଗୋଟିଏ ତାଳି ଦେଇ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଥୀକୁ ଆହ୍ୱାନ ଦିଏ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ସମାନ କରିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଦଳ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ, ଲମ୍ବା କିମ୍ବା ତ୍ରିକୋଣୀୟ ଭାବରେ ୩ଟି ମାର୍କ ହାସଲ କରି ମ୍ୟାର୍ ଜିତିଥାଏ ।
- ଯଦି ବିଜେତା ବିନା ସବୁ ବର୍ଗ ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଖେଳ ଡ୍ର' ଅଟେ ।



୧୩ ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଦଳୀୟ ଭାବନା

ସାମୂହିକ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ତୁମ ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଲୋଚନା କର ଯାହା ତୁମ ଦଳକୁ ପ୍ରତିସ୍ପନ୍ଦୀଙ୍କ ଗତିକୁ ଅବରୋଧ କରିବାରେ ଏବଂ ତୁମ ଦଳର ଗତିବିଧିକୁ ଅଗ୍ରଗତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିଲା? ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦଳୀୟ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ କ'ଣ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ତୁମେ ଭାବୁଛ?



କୁନ୍ସୀର ଦୌଡ଼



କୁନ୍ସୀର ଦୌଡ଼ ଏକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖେଳ ଯେଉଁଥିରେ ଆମେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସମନ୍ବିତ୍ତ ବିକାଶ ପାଇଁ କୁନ୍ସୀରର ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁସରଣ କରୁ । ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କର !

ଝାମ୍ପ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ ପଛ କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ ଓଭରହେଡ୍ ଟ୍ରାଞ୍ଜସେସ୍ ବ୍ୟାୟାମ	କୁନ୍ସୀର ଦୌଡ଼	ଛାତି ବ୍ୟାୟାମ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା କ୍ରସ୍ ବଡ଼ି କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ	ସମନ୍ବିତ୍ତ

କିପରି ଖେଳିବା?

- ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ଅନୁଯାୟୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ଚୟନ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ିର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ ।
- ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ହାତରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ ସନ୍ତୁଳନ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ସଦସ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ପ୍ରଥମ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଗୋଡ଼କୁ ସତର୍କତାର ସହ ଧରିବେ ।
- ଯୋଡ଼ି ପରସ୍ପରର ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ସହ ସମନ୍ବିତ୍ତ ରକ୍ଷା କରି ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ଯୋଡ଼ି ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ, ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ଏବଂ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଫେରି ଆସ ।
- ପ୍ରଥମେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଯୋଡ଼ି ହେବେ ବିଜେତା ।

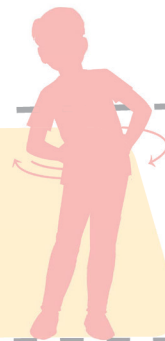




ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ସମନ୍ୱୟ

- ଖେଳ ସମୟରେ ତୁମେ କରିଥିବା ଭୁଲଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଉନ୍ନତ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।
- ତୁମେ କିପରି ନିଜ ସହିତ ଏବଂ ଖେଳ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସହୁଳନ ବଜାୟ ରଖୁଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍



ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍ ଏକ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳ ଯାହା ଖେଳକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ସମୟରେ ସଚେତନତା ବିକାଶ କରିବା ସହ ସଙ୍ଗରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଥାଏ ।

ଝାମ୍ପ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ବେକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଣ୍ଟା ଚକ୍ରି ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା	ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ବଲ୍	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା କ୍ରସ୍-ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ସଚେତନତା

କିପରି ଖେଳିବା?

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ ଏକ ସିଧା ରେଖା ଚିତ୍ରିତ କର ।
- ପରସ୍ପରଠାରୁ ଏକ ମିଟର ଦୂରରେ ସେହି ଲାଇନରେ ବଲ୍ ରଖ ।
- ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁମୁହଁ ହୋଇ ଯୋଡ଼ି ବନାଅ ଏବଂ ଖେଳିବା ସମୟରେ ଧକ୍କା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଦୂରତା ରଖ ।
- ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ନାମ ଡାକିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ତୁରନ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।



- ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ “ମୁଣ୍ଡ” କୁହନ୍ତି, ତୁମେ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଛୁଇଁବାକୁ ପଡ଼ିବ, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଶିକ୍ଷକ କୁହନ୍ତି ତୁମକୁ ବଲ୍ ଧରିବାକୁ ପଡ଼ିବ “ ।
- ଯିଏ ପ୍ରଥମେ ବଲ୍ ଧରିବ ସେ ସେହି ରାଉଣ୍ଡର ବିଜେତା ହେବ। ଯଦି ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ବଲ୍ ଧରିଥାଆନ୍ତି ଏହା ଡ୍ର ହେବ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ସଚେତନତା

ପ୍ରତ୍ୟେକ କଲ୍ କୁ ସଠିକ୍ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବା ପାଇଁ ତୁମେ କିପରି ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରିତ ରହିଲ ସେ ବିଷୟରେ ତୁମ ଅଭିଜ୍ଞତା ଆଲୋଚନା କର।