



0687CH02



युनिट 2

मोटोर फिटनेस

नोआ युनिट रे, आबो फिटनेस रेयाक् गोर्नोड् बारेतेब बाडाय जाम्-आ । आबो नोआ होबो बाडाय जाम् दाड़ेयाक्-आ जे, नापाय ताहूँन आबोवाक् साँवार आर दाड़ेवान ताहूँन लागित् गोडो दाड़े-आबोना । नोआ रे किछुगान साताम मेनाक्-आ जाहाँ आबो फिट ताहूँन लागित बो कराव दाड़ेयाक्-आ ।

1. साहाव् दाड़े: आबो अनकान रास्को आनाक काँमीहरा बो करावा जाहाँ ते आबो बिन लांगा काते जाँस्ति घाड़िज बो खेलरे गोड़ोय एमा बोना ।
2. दाड़े तेयार- आबो दो लेताड़ गे बेयाम तालाते आरहो दाड़ेयान बोन बेनाक् आ । नोआ आबोवाक् जिल आर जाड् तेयार आय ।
3. फ्लेक्सिबेल होयोक्: जोखोन आबो बोन लाहाक-आ आर से नड़ाचड़ाक कानाबो, तखोन आबोवाक् होडूमो फ्लेक्सिबेल होयोक्-आ ।
4. सेचेत रेयाक् बेलेन्स- आबो जखोन खेलोड आर बेयाम् कराव् अक्ते थिर ताहूँन रेयाक् बोन प्राकटिस आ, उन् अक्त आबो आबोवाक् होडूमो रेयाक् बेलेन्स दोहो हो बो सैड़ा-आ ।

देला बोन लाहा चालाक्-आ आर रास्को सालाक् फिटनेस बोन पान्तेया!

मोटोर फिटनेस

रेयाक् एतहब

मोटोर फिटनेस आबोवाक् होइमो रेयाक् पेशी आर स्नायु रेनाक् कामी आनाक् लेकाते आर दाड़े साँवते मित् काते कामी रेनाक् दाड़ेय बुझहाव आ। नोआ मुदरे जोगाजोग्, साम्बड़ाव्, दाड़े आर रिहिट अक्त् लेकान दाड़े सेलेत् मेनाक्-आ । नापाय मोटोर फिटनेस दो आबोवाक् दिनोम दिन रेयाक् कामी आर कामी होरा को आल्गाते आर सामड़ाव सालाक् कराव् रे गोड़ोय एमा । मेनखान जाहाँ लेकान कामी माड़ाङ् रे आबोवाक् ओर्म-आप्, कुल् डाउन् आर स्ट्रेचिङ् रेयाक् उयहार आर होराको बाडाय लाक्त्ति काना । देलाबो आबो पुइलु पावड़ि आते फिटनेस सेन माड़ाङ्क् बोन एतोहोब लेगे।

वार्म-आप चेदाक् लाक्त्तियाना काना?

होइमो रेयाक् वार्मि दो मितटाङ् कामीहोरा लागित् तेयारक् आ, होइमो रेयाक् ललाङ् आर हार्ट् रेट् बाड़ूति काते जाँहा होइमो दाड़े आर कामी दाड़ेय बाड़तीया। जाँहा कामी होरा लाहारे वार्मि आप्, स्ट्रेचिङ् पेशी आर चालावान जोट को घाल रेयाक् हिदिज कोमक्-आ ।

चेत् लेका ते वार्म-आप होयोक्-आ?

अनमान 5-10 टिडिज लागिन् खेलोड रेयाक् कामी होरा साँव जपड़ाव जाहाँ लेकान बाइ बाइ ते कोम खोन् आडि ढेर ग्रेड रेयाक् बेयाम् कराव दाइयाक्-आ । दायका लेकाते, फुटबॉल किक, राग्बि बॉल पास, राववॉल जिनिस् तोल, सेडो बक्सिं एमान्, अनातायोम जोग्गिङ्, साटल दौड़, उसुल गोनठेते दौड़ लेकान साधारन बेयाम को कराव गानोक्-आ । मित् धाव आम जोर एम एतोहोब लेखान, खेलोड से कामीहोरा एतोहोब लाहारे स्ट्रेचिङ् बेयाम कराव होयोक्-आ ।

आबो चेदाक् बोन स्ट्रेच (पासनाव) काना?

जाहाँ लेकान खेलोड रेगे सेलेदोक् लाहारे आर तायोमरे स्ट्रेचिं बेयाम रेयाक् दिस-हुदिस एम होयोक्-आ, जाहाँ लेका ओन्को जयेन्ट को आकोवाक् चालावान लागिन् दाइ एम् काते जाहाँ लेकान होइमो रेयाक् कामीहोरा लागिन् होइमो रेयाक् सापड़ाव को कराव-आ । माड़ाङ्ते-स्ट्रेचिङ् दो बाजाव रेयाक् हिदिज कमोक्-आ आर तायोम्-स्ट्रेचिं दो नापाय जाम रे गोड़ोय एमोक्-आ ।

स्ट्रेच चेत् लेकाते होयोक्-आ?

आमाक् होइमो जिराव् दोहो काः मे। स्ट्रेचिङ् अक्तरे, बाय बाय ते आर गाहिर साँहेद हाताव रे मने एम मे । मन आर जिल्/पेशी को जिराव लेनखान फ्लेक्सिबेल बाइति -आ । जोतो होड़ाक् मुभमेन्ट रेयाक् दाइ आर होइमो रेयाक् फ्लेक्सिबेल गुन, फिट्नेस रेयाक् थाक् उमार रे टेहाट काते बदोलोक् -आ। सारा घाड़िज् उयहार दोहोय मे आमाक् सिमा भितरि रे स्ट्रेच रेयाक् आर हेप्राव रेयाक् आलोम् कुरुमुटुया।

किछुगान् स्ट्रेचिं बेयाम

बोहोक् चेतान रे ति पासनाव

आमाक् जांगा ताला रे फाराक् दोहो काते सिधा तिँगुन् मे। नित् बनार ति मित् साँवते चेतान सेत तुल मे आर बनार ति रेयाक् काटुब् को मितठेन मे। चितार रे उदुक् आकान लेका काते आमाक् ति चेतान रे दोहो काते ति चेतान सेन ठेलाव राकाब मे।

भेगार : सामाङ सेत् आर तायम सेत् झुलाव काते ति पासनाव मे।



तारेन तायोम रे आरहो खिंचाव मे

आमाक् जांगा मित् साँव जपड़ाव काते से मित् सुर रे दोहो काते सिधा तिँगुन् मे। आमाक् ति आमाक् देया सेत साहाय मे आर तायम् सेत जपड़ाव रेयाक् कुरुमुटुयमे। नितोक् आमाक् बनार ति रेयाक् काटुब् को मितठेनमे आर तिनोक् एम दाड़ेयाक् आ उनोक् आमाक् ति तायम् सेत् ठेलाव मे।

भेगार- तापिस बाड़ति लागित् ति तायम सेत् ठेलाव तुलुज सामाङ सेन झुलाक् मे।

बोहोक् चेतान ते खिंचाव मे

आमाक् जांगा ताला रे फाराक् दोहो काते सिधा तिँगुन् मे। आमाक् ति चेतान सेत तुल मे। आमाक् मित् ति सुपु खोन् होटोक् तायोम सेत बेन्ड मे। एटाक् ति ते सुपु खोन साब काते पासे सेत् अर मे। एटाक् ति साँवहोँ ओनका गे दोहोड़ाव मे।

भेगार- आमाक् होड़मो रेयाक् चेतान सेत् टानाव काते बेन्ड मे।





कोड़ाम पासनाव

आमाक् बनार जांगा ताला रे फाराक् दोहो काते सिधा तिँगुनमे। अनातायोम आमाक् बनार ति दो खुलाव पासनाव लेकाकाते तुल मे आर तायोम् आमाक् बनार ति दो तिनाक् हुय दाड़ेयाक् उनाक् पासनाव मे, जेमोन आम आमाक् कड़ाम रेयाक् टान एम आइकाव दाड़ेयाक्-आ। जाँहातिनाक् एम दाड़ेयाक् पाछला सेत् आचुर काम।

भेगार- आमाक् सुपु 90-डिग्रि कोन रे भाँज मे आर ओनकागे पासनावमे।

हिप सर्कल

आमाक् बनार जांगा ताला रे फाराक् दोहो काते सिधा तिँगुनमे। अनातायोम बनार ति आमाक् डान्डा आड़े रे दोहोय मे। नितोक धाड़ा आचुर मे आर घुड़ि काटा लेका आर घुड़ि काटा बिरुध सेत माराडः सर्कल बेनाव मे। चितार रे उदुक आकान लेका जांगा सिधा दोहोय मे।

भेगार- आमाक् ति सजहे काते बनार सारे दोहोय मे थारे थार पासे सेन बेन्डक् मे, जाते आमाक् ति मि मित् काते गोणठे सेत स्लाइड काते चालाः।



टर्सो टुइस्ट

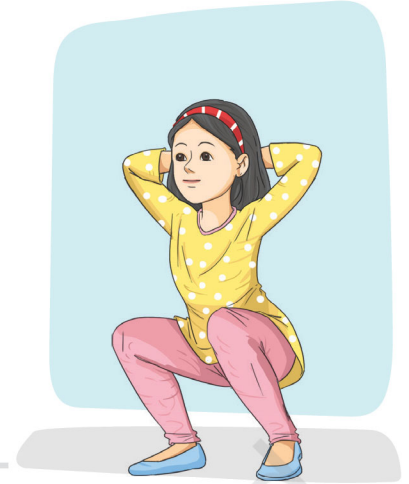
तारेन ओसार जांगा साहा काते सिधा तिँगुनमे। बनार ति अत् साँव मित् लेका तुल मे आर आमाक् ति आर तारेन बेबहार काते आमाक् होड़मो रेयाक् चेतान सेत् आचुर मे, मित् साँवते आमाक् होड़मो लातार थिर दोहोय मे। नोआ एटाक् सेतहोँ नोआ होराते दोहोड़ाय मे।

भेगार- आमाक् ति बनार बोहोक् चेतान सेत साब राकाबमे आर ओनकागे बोदोलमे।

स्कोयाट

आमाक बनार जांगा ताला रे फाराक दोहो काते सिधा तिँगुनमे। नित् बनार ति तुल मे आर आमाक बोहोक पाछला रे काटुब् को मितठेन काते दोहोय मे । ओना तायोम्, बाय् बाय ते आमाक हड्डमो लातार मे जेमोन् आम बां जेलक् कान् माचि चेतान् रेम् दुडुब आकाना माचि दो आमाक बोहोक सिधा दोहो काते चेतान् रे मेनाक् लेका आर देया सिधा दोहो काते ।

भेगार - आनाट रेयाक् परिमान् बाड़ति से कोम लागित् आमाक ति रेयाक् ठाँव बनोदोलमे।



क्विँड्रसेप्स स्ट्रेच

आमाक बनार जांगा ताला रे फाराक दोहो काते सिधा तिँगुनमे। नित् मित् जांगा रे बेलेन्स् दोहोय मे आर एटाक् जांगा तायोम् सेत् साहाय मे । जांगा रेयाक् इडि पाछला सेत् बेन्ड काते साब काते आमाक धाड़ा सेत् जाँहा तिनाक् सुर होय दाड़ेयाक्-आ ओर मे । एटाक् जांगा साँवहोँ ओनका गे दोहोड़ायमे।

भेगार- मित् लेकान स्ट्रेच कराव अक्ते आमाक होड़मो दो माड़ाड सेत तुम्बुतोकमे ।

फ्लोर टाच

सिधा तिँगुन् मे आर आमाक बनार जांगा साहारे दोहोयमे। बनार ति सिधा सजहे काते चेतान सेत् तुल मे, मित् मित् साँवते, बनार लुतुर सुर रे, जेमोन् बनार लुतुर साकाम बनार ति भित्रि ते पटोमोक् । नितोक्, बाय् बाय ते इना ठाँव रेगे लाहा सेत् तुम्बुतोक मे आर गोनठे बाड बेन्ड काते बनार ति तालखा ते ओत जोटेत रेयाक् कुरुमुटुयमे ।

भेगार- स्ट्रेच रे ताहँनमे आर आमाक ति तालखा अत रे सामाड आर तायोम् सेत् लाड़ाव मे।





पिंडली पासनाव

बानार ति भित् चेतान रे दोहो काते भित सामाडरे सिधा तिङ्गुनमे । नित् मित् जांगा एटाक् जांगा सामाड रे दोहोय मे आर ओना जांगा नासे बेन्डमे । आमाक् तायोम जांगा रेयाक् इडि जाते अतरे जटेत् ताहेंन । पाछला जांगा रेयाक् चेतान् सेत् टाइट आइकावमे ।

भेगार- स्ट्रेच बाड्ति लागित् आमाक् तायोम् रेयाक् जांगा दो तायोम सेत आरहौं साहायमे ।

क्रस लेग काटुब जटेत्

बानार जांगा मित् साँवते जपड़ाव काते सिधा तिङ्गुनमे । ओनातायोम बिन बेन्ड काते मित् जांगा क्रसमे । जाहौं जांगा दो क्रस आकाना ओना दो एटाक् जांगा खोन नासे लाहा रे ताहेंन् लाक्तिया । आमाक् चेतान रेयाक् होड़मो लातार मे जांगा रेयाक् काटुब जटेत् लागित् ।

भेगार- स्ट्रेच रे ताहेंन अक्त आम क्रस जांगा साँव हिल्स रे थापन दाड़ेयाक्-आम ।



झुकाव काते जांगा पोसनाव



पुइलु रे, आमाक् गोनठे आर जांगा चेतान रे होड़मो रेयाक् ओजोन तुलाजोखा काते दुडुब मे । नित् मित् जांगा नोडका काते लाहाय मे जे नोवा दो पुरा सोजहे ताहेंन आर जांगा रेयाक् काटुब दो चेतान सेत् उसुल ताहेंन, जेलेका चितार रे उदुक् आकान ।

एटाक् जांगा रेयाक् बेलेन्स दो पुरा काटुब रे ताहेंन लाक्तिया आर बेलेन्स लागित आम बानार ति ते अतेम जटेत् दाड़ेयाक-आ ।

ग्रोयिन स्ट्रेच

ओत रे दुडुबमे, मित् जांगा एटाक् जांगा चेतान रे पारममे । नित् आमाक् जांगा लातार मँज' ते मित् साँवते आगुयमे । आमाक् तिते बनार जांगा साब मे आर आमाक् सुपु दो बुलु भित्रिरे दोहोयमे । नोआ स्ट्रेच कराव अक्त रे आमाक् देया सिधा दोहोयमे ।

भेगार- गितिज काते हौं नोआ मित् लेकाते कराव गानोक्- आ।



हिप स्ट्रेच



दुडुबमे आर बनार जांगा सिधा ते लाहायमे आर जांगा मित् साँवते जपड़ावमे । नित् मित् जांगा बेन्ड मे आर एटाक् जांगा रेयाक् भित्रि बुलु चेतान रे पारममे ।

भेगार- मित् आर बनार जांगा ते बोदोल बोदोलते गितिज अबस्ता रे मित् लेकान स्ट्रेच रेयाक् कुरुमुटुयमे ।

हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच

सुपायिन पजिसन रे फ्लोर रे गितिजमे । ओना तायोम, चितार रे उदुक् आकान लेका मित् जांगा तुल मे । नित् बनार तिते गोनठे लातार भित्रि बुलु साब मे आर बेन्ड जांगा कड़ाम सेत् अर रेयाक् कुरुमुटुयमे ।

भेगार- आमाक् जांगा सिधा काते सामां रे दुडुब मे । आमाक् गोनठे बिना बेन्ड काते आमाक् काटुबते सेटेर रेयाक् कुरुमुटुयमे ।



लाज रेयाक् पेशी पासनाव

लाज चेतान रे भर काते गितिजमे । आमाक् ति लुतुर सुरते इदि काते ओत् रे दोहोयमे । नित् आमाक् ति रेयाक् गोड़ोते आमाक् चेतान् सेनाक् होड़मो तुल मे आर ति दो पुरा सिधा दोहोयमे जेमोन तारेन दो लुतुर साँव समान ताहँन मा ।

भेगार- मित् अबस्ता रे ताहँन मे आर बनार जांगा मित् साँवते तुल रेयाक् रिकाय मे ।



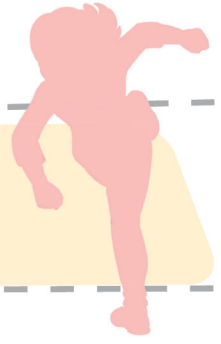
कुल डाउन दो चेदाक्?

- कुल डाउन होराते होड़मो रेयाक् ललाङ कोम काते आर हार्ट रेट सामड़ाव काते
- होड़मो रेयाक् ललाङ दो बोनोदोलक्-आ
- । नोआ दो आमाक् कांमी दाड़े इदि काते चिन्ता, सान्ति आर आराम रेयाक् उदुक्
- सदोर रेयाक् दाव् ए उदुगा ।

चेद लेकाते कुल डाउन हुयुक्आ?

- होड़मो कांमीहोरा तायोम 5-10 टिड़िज
- लागित् आमाक् होड़मो नापायते स्ट्रेच मे ।
- बोहोक् खोन जांगा हाबिज पेशी को जिराव
- रे मने दोहो काते चेतान रे उदुक् आकान
- लेका बेयाम कराव मे । जिराव लागित् गाहिर्
- साहँत् बेयाम सेलेतमे ।

अब्सट्राकेल(बाधा) दौड़



बाधा दौड़ नोआ दो मितटाङ्क चेलेङ्गिङ इभेन्ट काना जाहाँ रे सेलेदान को आयमा आनाट/बाधा ते पेरेज मितटाङ्क कोर्स तालातेक दौड़ा । नोआ दो ओनकोवाक् दाड़े, चपलता आर साहाव दाड़ेय बिड़ावा ।

वर्म आप	कामी होरा	कुल डाउन	साकल ओकतो
बोहोक चेतान ते ति पासनावमे। क्रस कान जांगा रेयाक् काटुब जटेत् तायोम तारेन पासनाव ।	बाधा दौड़	गोयेन्ट रेयाक् पेशी पासनाव, बोहोक खोन गोनठे हाबिज पासनाव लाज रेयाक् पेशी पासनाव	होड़मो रेयाक् बाजाव को उपरुम मे



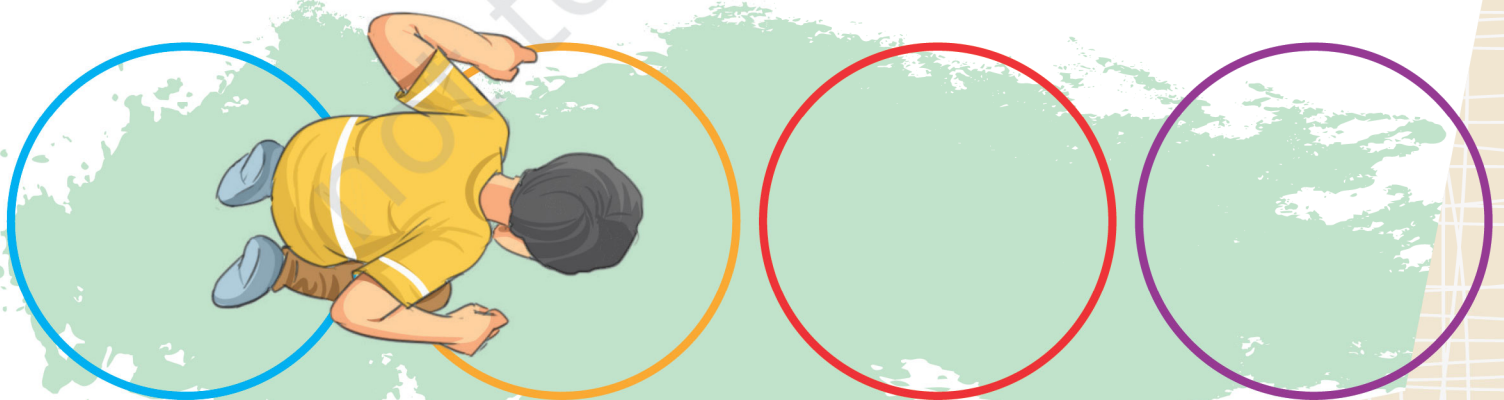


- बारया गादेल बेनावमे । कोन आर हुला हुप कोद मितटाङ सोजहे डाहाररे साजावमे ।
- लेन रेन पुइलु खेलोडिया दारायते दौड़ एतोहोबक्-आ । कोन (जिग्-जग) दौड़ तालाते तायोम होला हुप्स भितरिते दोन काते एतोहोब डाहाररे रुवाड़ चालाक्-आ, आर तायोमते गादेल रेन गाते कवाक् तिते मितलेका गेको थायोया ।
- मुचात गादेल रेन गाते कोवाक् कोर्स बाय् पुराक हाबिज नोआ लेताड़गे ताहेंना ।
- जाहाँय गादेल गे पुयलु रेय चाबाया उनि गे खेल रे जितकोरक्-आ ।

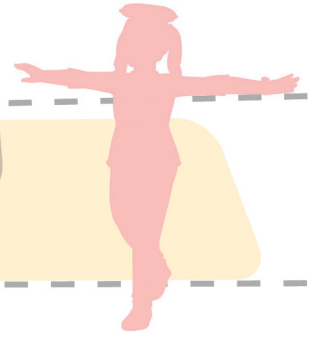
सार्केल ओकतो – होड़मो रेयाक् बाजाव उपरुम मे।



- मुसकिल जायगा को उपरुम मे आर आम रेन माचेत् ठेन होड़मो बाजाव रेयाक् रिपोर्ट मे जेलेका मुभमेन्ट रे बाङ आराम्, बाजाव आर फुलाव, मायाम्, तापिस् हासो, चेहरा रेयाक् सदोर, एमान्
- खेल दो आँटगे ताहेंकान रेह जखोन आम मितटाङ खेल रे कामी पुराव लागित् एम् कुरुमुटु लेदा ओना अक्त रेयाक् काथा लाइमे।



बेलेन्सिङ एक्ट



बेलेन्सिङ एक्ट थायि दोहो आर सामड़ाव सेलेत् मेनाक्-आ । नोआ रेयाक् अजे दो होयोक् काना जुरुक् खोन बानचाक् लागित् सहोद आर मने लाक्तिक काना । दायका लेकाते लेबु आर चामच दौड़, काटुब चेतान् रे मितटाङ् स्टिक रेयाक् बेलेन्सिङ, एमान । देलाबोन बेलेन्सिङ एक्ट कराव रेयाक् बो रिकाया ।

वोर्म आप	कामी होरा	कुल डाउन	साकल ओकतो
चेस्ट स्ट्रेच हिप् सर्कल फ्लोर टाच	बेलेन्सिङ एक्ट	पिंडली पासनाव, बोहोक् खोन गान्ठे हाबिज पासनाव, हेमस्ट्रिंग पेशी पासनाव	बेलेन्सिङ

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ



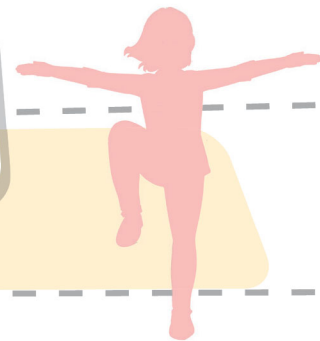
- आमाक् बोहोक् रे जाहाँन् लाबित् काटिज जिनिस् दोहोयमे । एतोहोब खोन मुचात लाइन् हाबिज बोहोक् रे जिनिस् बेलेन्स काते सिधा ताड़ाममे । जाहाँय गे पुइलु रेय चाबाया उनि गे जितकोरक्-आ ।



सार्केल ओकतो – बेलेन्सिङ (सामड़ाव)

होड़मो रेयाक् जाँहा जाँहा हिँस को रेयाक् मुभमेन्ट को बोहोक् चेतान रेनाक् जिनिस
बेलेन्सिंग रे गोड़ोय एम आकाना ओना चिन्हायमे।

सिबाम लाइ लेदा



सिबाम लाइ लेदाय जे, नोआ दो मितटाङ खेलोड काना जाहाँ रे आंजोम रेयाक् दाड़े आर लगोन रियाकसेन रेयाक् बिडाव होयोक्-आ ।

वोम आप	कामी होरा	कुल डाउन	साकेल ओकतो
तायोम तारेन पासनाव तारेन रेयाक साकेल	सिबाम लाइ लेदाय जे	पिंडली पासनाव, बोहोक् खोन गानठे हाबिज पासनाव, हेमस्ट्रिंग पेशी पासनाव	पेशी पासनाव रेयाक आनाइकाव

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

- मित् आर मित् खोन किछु सांगिजरे मितटाङ साकेल रे तिँगुनमे ।
- आमरेन माचेत् आक् काथा को पालावमे ।
- ' आदेस दो "सिबाम मेन् केदाय" मेनते एहोबोक्-आ
- दायका लेकाते, माचेत आदेस् लेदाय जे, " आमाक् जांगा रेयाक काटुब को जटेत मे । " तायोमते आदेस बाङ एम् धाबिज आम आदेस् दो पालाव हुयुक् तामा ओना ठाँव रेगे ताहँन हुयुक् आ । आमाक् पेशी कोरे टान आइकाव मे ।



सार्केल ओकतो – पेशी रेयाक् टान आइकाव मे

जाहाँन कांमीहोरा कराव अक्ते नोवा सार्केल अक्त कराव मे। ओना खास् कांमीहोरा कराव अक्ते जिल रेयाक् स्ट्रेच आइकाव मे आर ठाँव साब दोहोयमे।

सहोदमे आर जितकारक् मे



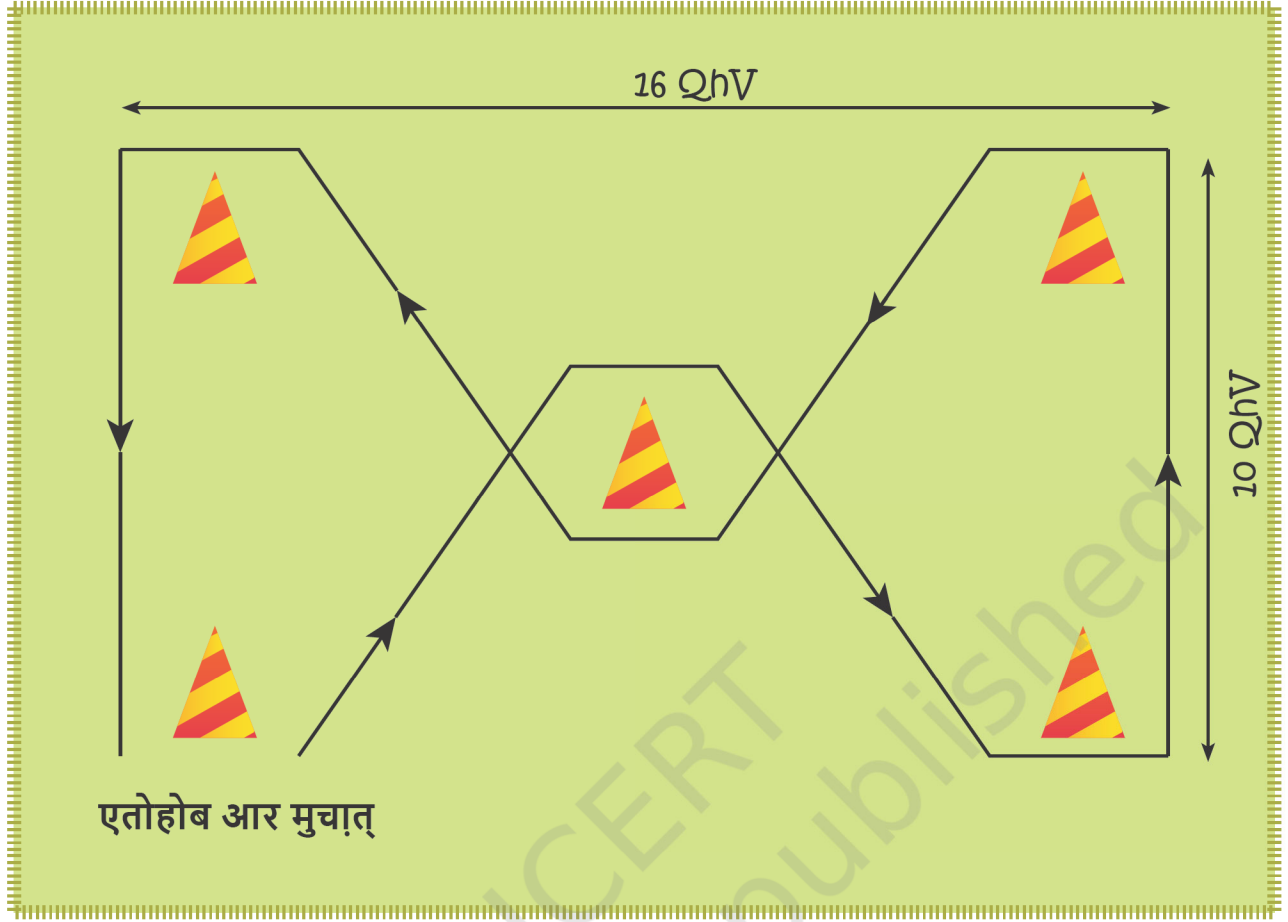
सहोद मे आर जितकारक् दो गादेल कामी काना, कामी होरा आर मित् होड़ आरमित होड़ गोड़ो रेयाक् सुबिधा को साब राकाब आकाना।

वोर्म आप	कामीहोरा	कुल डाउन	सार्कल अकतो
तारेन अचुर मे फ्लोर टाच उसंधि पासनाव	कोन को मुदरे दौड़	पिंडली पासनाव, बोहोक् खोन गान्ठे हाबिज पासनाव, हेमस्ट्रिंग पेशी पासनाव	एटाक् होड़को गोड़ो

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

- बारया गादेल बेनावमे जाहाँ रे मड़े गोटाङ खेलोडिया आर मितटेन केष्टेने ताहँना।
- सानाम गादेल रेन केष्टेन मितटाङ गोटा बुटा अक्त रे सानाम कोन्स को साजाव होयोक् ताया।
- रेकोर्डिङ अक्त तायोम् कोन को बनोदोल मे।
- अना तायोम् बनार गादेल रेन् सानाम खेलोडिया अक्त रेयाक् मितटाङ गोटाबुटा अक्त मुदरे चितार रे उदुक् आकान मित् लेका कोन को साजाव दोहोया।
- खेलोड लाहारे, गादेल को 1-2 टिडिज लागित् कामीहोरा इदि काते गालमाराव लाकित्या।
- जाँहा गादेल दो पुइलु रे खेलोड मुचाता उनि गेय जितकारक्-आ।

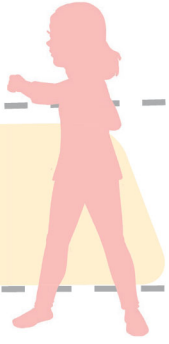




सार्केल ओकतो- एटाक को गोड़ो

- केऐन आर गादेल होतेते हाताव आकान अक्त तुला जोखायमे। अना खोन आबो चेत बोन् सैड़ाया ?
- आम चेत लेकाते आम रेन माचेत गोड़ो लागित् तेहेजाक् कमीहोरा रेयाक् सेचेत् एम् बेभार दाड़ेयाक्-आ?

बॉल दो हातावमे



बॉल हाताव दो रुमाल जापाटा रेयाक् भेगार रुप काना जाहाँ रे आबो मनोयोगी, ध्यान, आबोवाक् मुभमेन्ट अक्त गोटाबुटा। कांमी आर दाव को मित् साँवते पानते जाम् बोन् सँड़ाया।

वोर्मे आप	कांमी होरा	कुल डाउन	सार्केल अकतो
तायोम तारेन पासनाव बोहोक् चेतान ति पासनाव, हुडुब तिगुन	बॉल दो हाताव मे	पिंडली पासनाव, बोहोक् खोन गानठे हाबिज पासनाव, हेमस्ट्रिंग पेशी पासनाव	एटाक् को सारहाव कोम्

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

- बारया गादेल् बेनावमे — ए आर बि। मित् माराङ् सार्केल बेनावमे। सार्केल भित्रि रे आर मित् हुडिञ् सार्केल आँकावमे आर हुडिञ् सार्केल भित्रि रे मितटाङ् बॉल दोहोयमे।
- सानाम खेलोडिया को बाङ् मिलाव एल् को एमा कोवा
- सानाम गादेल् रेन् मितटाङ् खेलोडिया दो मित् गे एल एम् होयोक्-आ ।
- सानाम खेलोडिया को सार्केल रेयाक बाहे रे योग कराव को एतोहोब-आ ।
- तिन् रे माचेत् मित् एल् ए होहोया, तखोन ओना एल आन बानार खेलोडिया गे बॉल हाताव लागित् किन् दाड़ा।
- जाहाँय खेलोडिया बॉल ए हाताव लेदा उनि दो एटाक् गादेल् दाराय ते बाङ् जटेत् काते माराङ् सार्केल खोन् ओडोक होयोक् ताया।
- जाहाँय खेलोडिया बॉल सालाक् रिटार्न् हिजुक् आय उनि गादेल् लागित् मिद पयेन्टे जितकारक्-आ ।
- जोतो खोन ढेर् पयेन्ट आरजाव आकाद गादेल् गे खेल रे जितकारक्-आ ।



सार्कल ओकतो - एटाक को गोड़ो आको



- बिरोध गादेल् रेन् खेलोड़िया कवाक् मित भागे गुन् लाइ हाटिजमे ।
- बिरोध गादेल् रेन् खेलोड़िया को सारहाव अक्ते चेत लेकाम अइकाव लेदा ओना बिछनावमे ।

पुश आप ठाँव आर बॉल पासमे



पुश आप ठाँव आर बॉल पास दो मित् बे-साधारन् खेल काना जाहाँ दो रास्का अक्ते होड़मो दाड़े आर मने केटेज् उतनाव लागिन् गोड़ोय एमा।

वोम आप	कामी होरा	कुल डाउन	साकेल ओकतो
बोहोक् चेतान ति पासनाव, तायोम तारेन पासनाव बोहोक् चेतान ट्राइसेप्स पासनाव	पुश-आप रेयाक् ठाड़् आर बल पास मे ।।	कड़ाम पासनाव तारेन आचुर क्रस बडि तारेन पासनाव	मने केटेज दोहो

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

- खेल लागिन् बारया गादेल बेनावमे ।
- सानाम गादेल खोन् बारया खेलोडिया मित् माराङ् पुस आप पजिसन् रे फेडोक् आ, आकोवाक् होड़मो रेयाक् ओजन् आकोवाक् काटा काटुब् आर ति तालखा चेतान बेलेन्स् दोहो काते आको रेन गातेको साँव मड़े मिटार साँगिज रेको सामाङ् दापरामक्-आ।



- बनार गादेल रेन सानाम खेलोडिया एटाक् लेकाते आको रेन गाते ठेन् बल को आचुर गोद का: आ ।
- जाहाँय जड़ा ढेर अक्त लागिन् पजिसन रेको ताहेना ओनको गेको जितकारक्-आ



✿ सार्केल ओकतो – मोने केटेज ताहेंन

आम् जखोन खेल बागि रेनाक् मुचात् अक्तेरेम ताँहे काना आम चेत् लेकाम आइकाव एद ताहेना ओना लाइ मे। नोवा ठाँव साब दोहो लागिन् आम् चेद उदगाव एम् जाम लेदा?

टिक-टैक-टो ड्रिबल रिल



टिक-टैक-टो नोआ दो साधारन लेकाते मितटाड पेपार चेतान रे खेलोड होयोक्-आ।
किछु होड़मो आनाक् कांमी साँव ते खेलोड मे आर रास्कायमे ।

बोम आप	कांमी होरा	कुल डाउन	साकेल ओकतो
होड़मो आचुर दुडुब तिगुन क्राइसेप पासनाव	टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले	फ्लोर टाच पिंडली पासनाव क्राउच जांगा पासनाव	गादेल रेयाक् भाबना

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

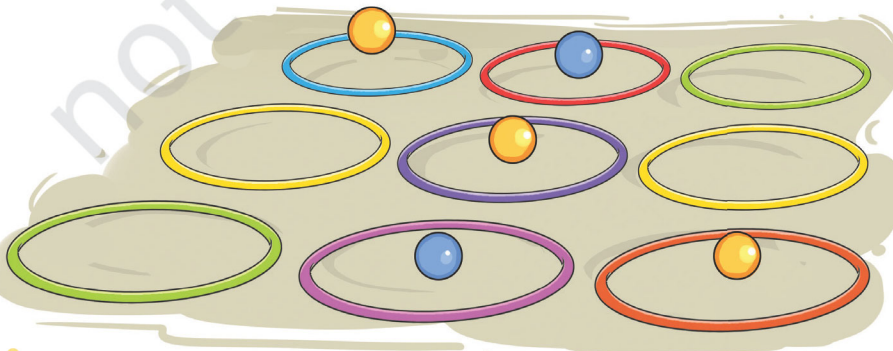
- बारया गादेल बेनावमे आर ओनको मित् थाररे तिगु ओचोकोम। मित् टिड़िज् अक्त हाताव हातावकाते आमाक्का मीहोरा को इदि काते गालोचमे।
- पुइलु हुयसेल रे, सानाम गादेल रेन् पुइलु रासिया बल पुइलु रिड रे सेटेर हाबिज ए ड्रिबला (नासे नाक् बाउन्सा) आर खालि रिड रेय दोहोया । ओनातायम उनि खेलोडिया दो थायो काते दोसार गादेल रेन् गाते साँव पाल्लाय एमा।
- तायम खेलोडिया हँ ओनका गेय कराव-आ ।
- पुइलु गादेल जाहाँय पेया चिन्हा थारे थार रे गानाट्, चेतान से तिड़िछि ते को जामा ओनको गे खेलरे को जितकारक्-आ।
- जुदि जाहान जितकारिया बाड ताहँ काते सानाम स्कोयार पेरेच होयोक्-आ, एनखान खेल दो ड्र होयोक्-आ ।





६३ सार्केल ओकतो – गादेल रेयाक् भाबना

बिरुध गादेल रेयाक् लाहान्ति आटकाव ते आर आमाक् गादेल रेयाक् लाहान्ति लाहा इदिय लागित् आमाक् गादेल गोड़ो जाम् लेदाय् अनकान मित् जोट चिन्ता भावना रेनाक् आनाइकाव लाइ हाटिज मे? आम् चेत् एम् उयहार एदा नडकान कांमीहोरा रे खेलोडिया को तालारे गादेल रेयाक् जोर/दाड़े तेयार दाड़ेयाक्-आ?



मागाड़ दौड़



मागाड़ दौड़ नोआ दो मितटाङ रास्का आनाक खेल काना, जाहाँ रे आम् दाड़े आर सोहेद बाड़ति लगित् मागाड़ मुभमेन्ट को पालन् एदा । खेलोड दो रास्का सालाक मानावमे ।

वोर्म आप	कामो होरा	कुल डाउन	साकल ओकतो
बोहोक् चेतान ति पासनाव तायोम तारेन ओसार	मागाड़ दौड़	कड़ाम पासनाव तारेन अचुर क्रस बडि तारेन पासनाव	सोहेद

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

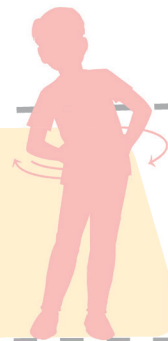
- खेलोडियाको आकोवाक् होड़मो रेयाक् ओजोन लेकाते जोड़ जोड़ बाछनाव कोम ।
- सानाम जोड़ रेन पुइलु रासिया मित्टाङ प्लाङ पजिसन हाताव-आ ।
- पुइलु खेलोडिया कवाक् ति रे गोटा होड़मो रेयाक् बेलेन्स थापन तायोम दोसार खेलोडिया सानाम गादेल् रेन पुइलु खेलोडिया आक् जांगा नापाय तेको साब-आ ।
- जोड़ कोद मित् होड़ आर मित् होड़ आक् होड़मो रेयाक् ठाँव सालाक् सहेद काते माड़ाङ सेत लाहा सेनोक् होयोक्-आ ।
- मित् धाँव जोड़ मुचात् लाइन रे सेटेर लेनखान, एनेम बोदोल मे आर एतोहोब लाइन सेत् रुवाड़ हिजुक् मे ।
- पुइलु लाइन रे सेटेर आकान जोड़ गे जितकारिया होयोक्-आ ।





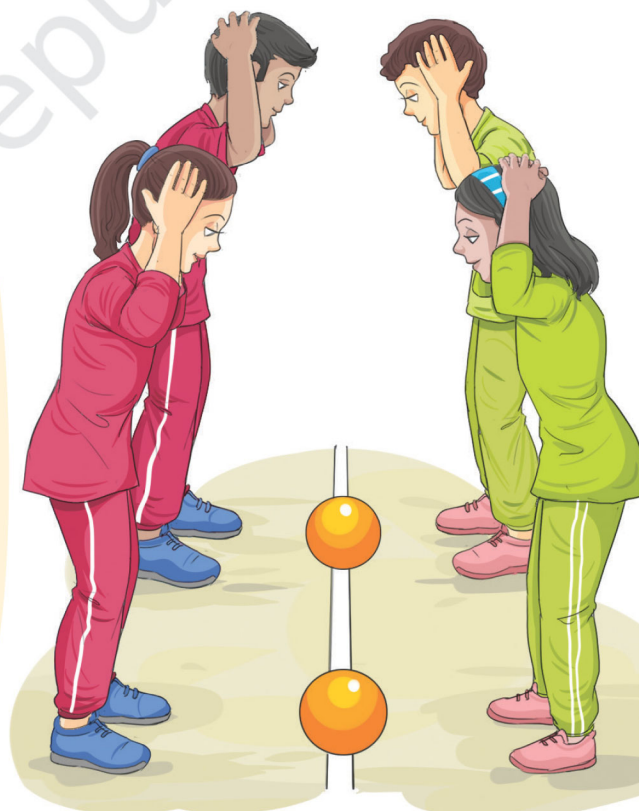
✿ सार्केल ओकतो – सोहेद

- खेल अक्ते आम जाहाँ ग़लति कोम कराव आकादा ओना बाडाय मे आर ओना को चेत् लेकाते नापाय होयोक्-आ अना बिछनावमे ।
- आम चेत् लेकाते आम साँवते आर आमरेन खेल गाते साँवते सोहेद आर बेलेन्स् एम साब दोहो लेदा ओना बिछनावमे ।

[illegible]

अका
लेकाते खेल
होयोक्-आ

- खेलोड ठाँव रे मितटाङ् सोजहे लाइन चिन्हायमे।
- बल कोद मित् होड़ आर मित् होड़ खोन मित् मिटार सांगिज रे दोहोयमे।
- मित् होड़ दोसार होड़ सामाङ् ते जड़ाक् मे आर खेलोड् अक्ते तापिस खोन साहाक् लागित् जोथात् सांगिज बजाय दोहोयमे।
- माचेत् दो हड़्मो रेयाक् एटाक् एटाक् हाटिज् को रेयाक् जुतुम् को होहोया आर खेलोड़िया को होहो आकान होड़्मो हाटिज् को जटेत् काते उसारा तेला एम् होयोक् ताकोवा।



- दायका लेकाते, जुदि माचेत् को लाय-आ, " बोहोक् " तोखोन आम
आमाक् बोहोक् जटेत् होयोक् तामा, आर जोखोन माचेत् को लाय-आ " हाताव " आम दो बल हाताव होयोक् तामा
- जाहाँय दो बाल पुइलु हाताव-आ, उनि दो ओना राउन्ड रेन् जितकरिया मेनतेय लेखाक्-आ। जुदि मित् अक्त् रे बानार खेलोडिया गे बाल किन हातावा उनदो इ होयोक्-आ।



सार्केल ओकतो – मनोजोग/ मोने रिहित

आमाक् आनाइकाव हाटिज् मे चेत् लेका आम सानाम कल् रे ठिक तेला एम् लागित् मनेम् दोहो लेदा।