



0687CH02



इकाई 2

मोटर फिटनेस

गामक दक्षता, हिन इकाई में गामक दक्षता जो महत्व समझंदा सुं. असां एंह भी समझंदा सुंथ त गामक रूप में दक्ष थीयण सां असांखे स्वस्थ अऐ शक्तिशाली रहण में मदद मिलंदी आहे. ऐं दक्षता हासिल करण लाए थियण वारी गतिविधियुं जो जिकर हेठां कयो वयो आहे- :

1. सहनशक्ति: असां मनोरंजक गतिविधियुं में भाग घणदासूं, जेके असां खे बिना थके लंबे समय ताणि ।
2. शक्ति जो विकास: निरंतर व्यायाम करन सां असां शक्तिशाली थींदास, जें सां असांजियु मासपेशीयुं ऐं हड्डीयूं मजबूत थींदीयुं ।
3. लचीलेपन जो विकास: शरीर जी संधियूं खे नियमित खिंचण सां लचीलेपन जो विकास थींदो आहे ।
4. संतुलन बनायणो: खेळंदे ऐं व्यायाम करंदे वक्त स्थिर रहण जो अभ्यास, असां जे शरीर जो संतुलन वधायंदो आहे ।

हल्यो गतिशील रहंदे ऐं आनंद वठंदा गामक दक्षता हासिल कयुं

गामक दक्षता जो परिचय

गामक दक्षता असां जे शरीर जी मांसपेशीयुं ऐं तंत्रिकाउं खे असरदार ऐं कुशलता सां हिकसाथ कम करण जी क्षमता जो परिचय कराए थी. हिन में समन्वय, संतुलन, फुर्ती ऐं प्रतिक्रिया समय वारा कौशल शामिल आहिन. चंगुं गामक दक्षता असां खे रोजाना जी जिंदगी में धियन वारी गतिविधियुं ऐं कम असानी ऐं नियंत्रण सां करण में मदद करंदी आहे. . पर जे करे असां कोई गतिविधि शुरू कयउं, त अवधारणाउंन खे समझण लाए असां खे वार्म-अप (ऊष्मीकरण), कूल-डाउन (शीतलीकरण) अ स्ट्रेचिंग (विस्तारण) जी तकनीक समझण जरूरी आहे. अचो, असां सभेई पहिंजे कदमनि सां गामक दक्षता जी यात्रा शुरू कयउं.।

वर्जिश छा लाय जरूरी आहे

वर्जिश जिस्म जी गर्मी ऐं दिल जी रफ्तार खे वधाये थी
गतिविधियुंन लाय तैयार करंदो आहे, जे सां शारीरिक दक्षता ऐं
प्रदर्शन में सुधार थींदो आहे. केह भी गतिविधि खां पहिंरों
वार्म-अप, मांसपेशीयुं में विस्तारण संधियुं जी गतिशीलता सां
चोट लगण जे भव खे घटाईंदो आहे।

वार्म-अप (ऊष्मीकरण) किऐं कयउं ?

करीबन 5 खां 10 मिन्ट ताई अचण वारी खेल गतिविधियुं सां संबंधित कोई भी हल्की ऐं तीव्र श्रेणी वारा व्यायाम करे सिधुं था मिस तौर फुटबॉल किक, रग्बी बॉल पासिंग, हल्को भार खंडण छांह (शैडो) मुक्केबाजी वगैरह कंदे पोए सामान्य व्यायाम जेमे जॉगिंग (धीमी दौड़), शटल दौड़, गोइन्स खे उचो करे तीव्र दौड़ण वारो व्यायाम शामिल आहे. हिक वारी तव्हां फुर्त महसूस करण लागो, त खेल या गतिविधि शुरू कर सां पहिंजो विस्तारण वारो व्यायाम जरूर कयो।

असां खे विस्तारण (खिंचाव) छो करणो घुरजे?

केंहिभी खेल में भाग वठण सा पहिंरो ऐं पोए विस्तारण वारा व्यायाम करन जी सिफारिश कयी वेंदी आहे, छो त ए संधियूं खे हुन जी पुर्व गति सा हलण में सक्षम ठाहे करे अचनि वारी शारीरिक गतिविधि लाए शरीर खे तैयार करंदो आहे. खेल गतिविधि सा पहिंजी संधियूं के खिंचण सा चोट लगण जो भव घटी वेंदो आहे, ऐं पोए खिंचाव सां शरीर जी क्षतिपूर्ति में मदद मिलंदी आहे।

संधि-पेशीयूं जो ज़ोर (खिंचाव) किए कयउं?

शरीर खे तनावमुक्त रखण लाय विस्तारण वारा व्यायाम करंदे वक्त धीरे-धीरे गहरी सासं वठो. मन ऐं मासपेशीयूं खे तनावमुक्त रखण सा शरीर में लचीलोपन वधंदो आहे. हर हिक माणहुअ जो लचीलोपन हुन जी शारीरिक विशेषता ऐं दक्षता जे स्तर ते ऐं उम्र ते निर्भर करंदो आहे. हमेशा पहिंजी सीमित क्षमता खे ध्यान में रखंदे विस्तारण वारा व्यायाम कयो, ऐं प्रतिस्पर्धा करन जी कोशिश न कज्जो।

मथी जे हथ जो ज़ोर

(ऊर्ध्व बाहू विस्तारण)

सभनी खां पहरां पेरन जे विच में दुरी रखी सिधा उभा थी वन्यो हाणे बिन्हनीन हथनखे हिक साथ मथे खंडो ऐं बिन्नन हथन जीआंगरिन खे, हथेलीयों आकाश वटी कयलियाँ, जेकां चित्र में देखारेल आहे।

तनुअ: भुजायु फैलाए करे ऐं जिस्म खे अगते ऐं पोएते झुकायो।



कुल्हन में पोइते खिंचाव (पृष्ठ स्कंध विस्तारण)

सबखां पाहियों पहिंजे पेरनि खे मिलाय सिधो उभा थी वन्यो। भुजाउन खे पुठ वटी खिंचो ऐं पोएतां मिलायन जो प्रयास कयो। हणे बिनिं हथन जीआंगरिन खे बधो अऐं अचान भुजाउन खे पुठ्यो धकलयो।

तनुअ : खिंचाव जो स्तर वधायन लाय अगते वटी झुको।

सिर जे मथां ज़ोर (लिशिरा पेशी विस्तारण)

पहजें पेरिन जे विच में दुरी रखी सिधो सिधो उभा थी वयों। पहंजी हिक भुजा खे कोहनी सां मोडयो हिक भुजाखे कुहणी वटी वांको कयो। बिऐ हथ जी कुहणीखे पकड़े खींचण वारे हाथ जी दिशा में खिंचो। हिन प्रक्रिया खे ब भुजा सां दोहरायो।

तनुअ: सरीरखे खिंचाव जी दिसा में झुकायो।





सीने में ज़ोर

पहिजे पेरनि जे विच फासलो रखी सीधो उभो थी वन्यो । हाणे पहिंजी बिनिन भुजाईन खे आलिंजन वांगुर खंयो हांणे पहिंजे बिनिन हथन खे जेतरो थी सघे ओतरो फैलायो, । छाकिण तव्हां पहंजी सीने जी पेशीन में खिचाव महसुस थी सगे । जेतरो वधीक थी सगे, बुधा पुठां दिशा में वधायो ।

तनुअ: बुधा खे लगभग 90° डिग्री ते मोड़ो ए एड़ो खिचाव महसुस कयो ।

हिप जो घुमायो

पहिंजे पेरनि विच फासलो रखी सीधो उभो थी वन्यो । बिनिन हथन खे कमर जे बिनिन तर्फां रखो । हाणे हिप खे परिक्रमण वांगुर घुमायो—पहिले सज्जे दिशा में पोए खबे दिशा में वडो गोलो ठाहे घुमायो, अए पेरन खे सीधो रखो जिऐ तसवीर में डेखायो आहे ।

तनुअ: पहिंजे बिनिन हथन खे सज्जे ए खबे दिशा मे रखो, ए एकांतर वांगुर सवां-खबां झुकंदो बुधा के गोडन ताई लगायो ।



धड़ जो घुमाव

पेरन खे कंध जी चौड़ाई वांगुर रखी सीधो उभो थी वयो । बुधा के धरती जे समांतर उठायो, अणे कंधा जे इस्तमाल सां, हेठ शरीर स्थिर रखी, हाथ ऐं कंधा जे वसिले सां मथि धड़ खे घुमायो । ऐं हिकगा बि तर्फ में दोहरायो ।

तनुअ: पहिंजी बिनिन बाहुं खे टिकण मत्थों कयो ऐं उपरोक्त वांगुर धड़ खे घुमायो ।



उठक-बैठक (स्काट)

पहिंजे पेरनि जे विच दुरी रखंदे, सिधो उभो थी वन्यो। हाणें बिनिन हथन खे मथे खंयो। ऐं हाणे मथे पुठ्याअंगुरिं मिलाए मथां खणी वेंदा। मथो ऐं पुठी सिधी रखी, धीरे-धीरे हेठ वेंदा, जिऐं कि अदृश्य कुरसी ते वई रह्यो आहें।

तनुअ: मुश्किल स्तर वधाएन ऐं घटाएण लाय हथिन जी हालत में तबदीली कयो।



कुअद्रिएप्स ज़ोर

पेरन जे विच में दुरी रखंदे सिधा उभा थी वन्यो। हिक पेर पोएतां मोड़े बए पेर ते संतुलन रखो। पोएता मुड़यल पेर जे टखने खे पकड़यो, ए पहिजें नितंब जी दिशा में जेतरो संभव थी सिधे तेतरो खींचो। बिए पेर सा हि प्रक्रिया दोहरायो।

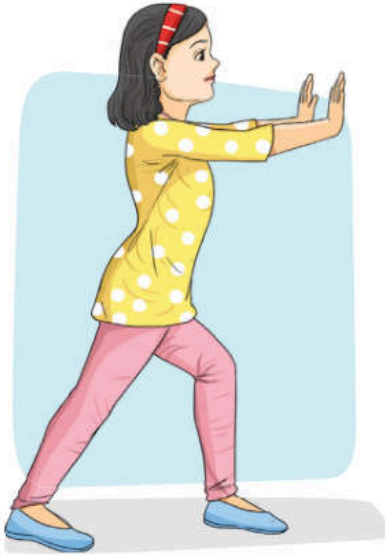
विविधा : इन्ही वेले शरीर खे अग्यां झुकायो।

धरती खे छुओ

सबखां पाहिर्यो सिधा उभो थी वन्यो अए पेरन में फासलो रखो। बिनिन भुजाउन खे मत्थो सिधोरखो। मथां कनन जे नजीक खणो। हाणे धीरे-धीरे अग्यां झुकंदा वन्यो अए, गोडन खे मोड़े बिना, बीनिन हथेलीनं सां जमिन के छूहण जो प्रयास कयो।

विविधा: खिंचाव जी हालत में रहो ऐं हथेलीनं खे अगया ए पाइतां वधायो।





पिंडली वधरो

भींती साँमूँ हिक हथ जी दूरी ते सीधा उभा थी वठो ए

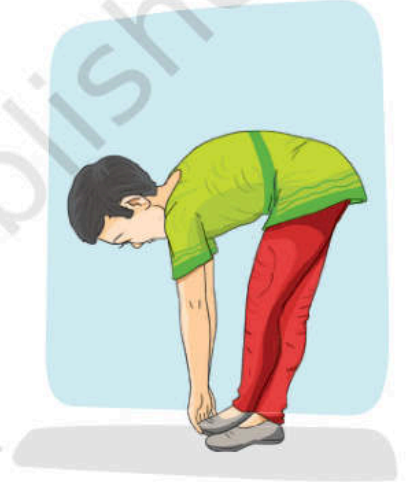
बिनिन हथन खे भींती ते रखो। हाणे हिक पेरखे बे पेर जे अगाँह रखो ए अग्यां वारे पेर खे गोडन सां वेको। तव्हा खे जरूर इहो यकीन करणो त पाइतां वारो पेरजी एड़ी जमीन सां छुप्यल हुजे पोए पेर जी वड्डी पिंडली में ताण जो एहसास थींदो।

तनुअ : ताण में वधरो लाए पोए पेरखे अंया पीछों खणी सगहुं था।

क्रॉस लेग (पंजो छुहण

बिनिन पेरनि खे मिलाए सीधा उभा थी वठो। हाणे बिना झुके हिक पेर खे बिए पेर जे आग्यां पार्श्व में खणी वठो। जेको पेर अग्यां खणियो आहे, सो पेरखां थोड़ी अग्यां हुजण घुरजे। पेर जे अंगूठेखे छुहण लाय पहिंजे शरीरजे मथे हिस्से खे हेठ अए थन सां पंजा छुहो।

तनुअ : वधरो वखत हिन हालत में रहंदा पहिंजी एड़ीअं ते उभा थी सघू था।



वेकां पेर ते ज़ोर

सबखां पाहिर्यो बिनिन घुटण एं पेरन ते शरीर जो वजन संतुलित करे वेहो। हिक पेरखे एरी रीति सां बाहरीं काढ़ो त जेके पूरे तरह सीधो थिए अए पेर जो अंगूठो मथे वधल हुजे जिए कि तसवीर में डेखारयल आहे।

बिए पेर जो वजन पूरे तरह पंजे ते हुजे घरजे ए संतुलन लाय बिनिन हथन खे जमीन सां छुही सघू था।



ऊसंधि ते ज़ोर

हिक पेर खे बिए पेर ते लंघाए ज़मीन ते वेई रहो। हांणे सांतगी सा बिनिन पेरनि जा तलवा हिकसार करे. बिनिन पेरन खे पहिंजे हथन सा पकड़यो अए पहंजी कोहनी खे अंदरूनी जांघ ते रखो. ज़ोर वक्त पहंजी पुठ सिधी रखजो।

विविधा: चेलह जे भर लटी करे खिंचाव जी मश्क कयो।



चेल ते ज़ोर

वेही रहो ऐं बिनि पेरन खे गड रखी सांमू फैलायो हाणे हिक पेर खे मोड़े करे बिए पेर जी अंदरूनी जांघ ते लंघी बे पासे वन्यो।

तनुअ: हिक या बिनि पेरन सा लेटी ट करे हिन विस्तार जी मश्क कयो।



हैमस्ट्रिंग विस्तार (पृष्ठ ऊर्ध्व जानुपेशी विस्तार)

फर्श ते पीठ जे भर लेटी वंजो. चिल मुताबिक हिक पेर के खणी वधायो. हाणे बिनिन हथन सा गोडन हेटां अंदरूनी जांघ खे सहारो डियो अए मुड़ियल पेर खे छाती वट खींचण जी कोशिश कयो।

तनुअ : पहिंजे पेरन खे सांमू तर्फा रखी सिदो वेहयो ऐं बिना गोडन मुड़े पंजे ताई पहुंचण जी कोशिश कयो।



गिचिय ते ज़ोर

पेट ते लेटी वंजो. पहिजे कनन जे नजीक पहिजे हथन खे रखो. पहिंजी भुजाउन जे सहारे सा सीनो मथे खंयो अएं बाहुन खे पूरी तरह सिधो करे वठो, जेहसां कंधा कनन सा समांतर रहन।

तनुअ :- ही हालत में रहंदे पहरें हिक पेर खे पुठे बिनिन पेरनि खे गड घण जी कोशिश कयो।



कूल-डाउन छालाए जरूरी आहे?

कूल-डाउन शरीर जो तापमान ऐं दिल जी धड़कन खे नियमन सा घटाए, शरीर के सुगठन रीति सा आराम डे तो. ई तवांखे परफॉर्मेंस जो आत्मावलोकन करण, शांत रहण अए आराम करण जा मोका डे तो..।

कूल-डाउन (शीतलीकरण) किए कयुं

शारीरिक क्रिया खां पोए पहिंजे शरीर खे 5-10 मिनट लाए विस्तार में राखो. टोपे खां पंजे ताई मासपेशीयन खे आराम डेण लाए पहरें डिठल चित्तानुसार अभ्यास कयो घहरी सास वारा अभ्यास शामिल कयो।

रुकावट वारी डुक



रुकावट वारी डुक रुकावट वारी डुक हिक मुश्किल मुकाबलो आहे, जेहमें पृतिभागी मुस्तलिफ रुकावटन साँ भरयल रस्ते ते दोडिंदा आहिन । उन्हिन जी ताकत, चुस्ती अइं सबर जो इम्तिहान थींदो आहे ।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
सिर ते वरी बाहु फैलाए पन्जा छूअण, पुठ ए खंभा फैलायो ।	बाधा दौड़	जोड़ विस्तारण, सिर खां घुटणन तक विस्तारण, पेट जी मासपेशी जो विस्तारण ।	शारीरिक चोट (थकावट) जी पहचान ।



कीय
खेडू?



- ब टोलीयू ठाहयो । हिक सीधी रेखा में शंकु एं हूला हूप्स के सुथरे ढंग सा रखो ।
- लाइन में पहरों खिलाड़ी शंकुअं जे विच्च में जिग-जैग रीत सा दौड़ शुरू कंदो । हिनखां पोज हूला हूप्स मां कूदंदो एं अगते वधंदो एं प्रारंभिक रेखा ताई वापस दौड़ी करें पहुंचंदो एं अगले साथी जे हाथ ते ताली डिंदो ।
- ही सिलसिलो अंतिम साथी द्वारा हिन प्रक्रिया के पूरो करन ताई हलंदो रहंदो ।
- जे टोलो पहरें दौड़ खत्म कंदो सो खेल जीती वेंदो ।

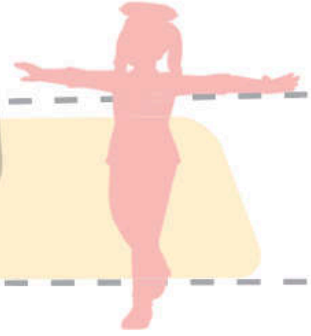


गोले में वेहड़ – जिस्मानी चोट जी पहचान

- संकट जा संकेत पहचानयो अए पहुंजे मास्टर खे जिस्मानी चोट जी जानकारी ड्यो । जिएं हलण-फिरण में तकलीफ, नीरो पंपण, लट्टू, सख्त दर्द, मुंह जा भाव वगैरह शामिल आहिन ।
- हिन खां बावजूद भी खेल मुश्कल होयो, तवां पहिंजे मकसद खे हासिल करणे लाय ।
जे का भी कोशिश कई, सो सबनी सा सांझो कयो ।



काबू वारी सर्गर्मी



संतुलन क्रिया में थिरता अए काबू बनाए रखण शामिल आहे। ढिकण खां बचण लाए समन्वय ऐं एकागरता जी ज़रूरत थींदी आहे। मिसाल तौर नीबू अए चमच दौड़, उंग्रीन ते लाठी खे संतुलित करण वगैरह। अचो त संतुलन ठाहेण सिखण जी कोशिश कयु।

वार्म-अप	गतिविधि	कल-डाउन	आज़ाद सोच
छाती जो विस्तार, नितंब मांसपेशीयुं जो घुमाव, फरश खे छूअण	कबू रखण	पिंडली विस्तार, टिकण खों गोडनं ताई विस्तार, हैमस्ट्रिंग जो मांसपेशीयुं जो विस्तारण	कबू

कएि
खेडूं ?



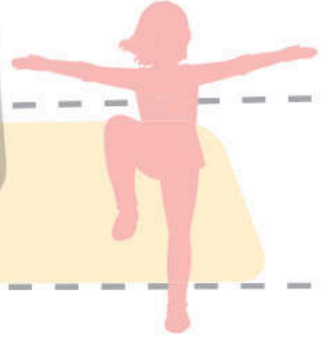
- पहिंजे टिकण ते कोई नर्मी ए छोटी चीज़ रखो। शुरूआती रेखा खां बिना खसकाए संतुलन ठाहिंदे सीधो हलो। अंतिम रेखा ते सबनी खां पहिरो पुँजण वारो विजेता थींदो।



गोले में वेहड़ – संतुलन

हुन शारीरिक अंगन जी गतिविधियुं खे पहचानयो जेहिंसां तवां खे टिकेण ते वस्तु खे संतुलित करण में मदद मिली ।

शिवम चवे



शिवम चवे चवे हिक एहडो खेळ आहे, जेहमें खिलाड़ियुं जे बुधण जे हुनर ऐं जल्दी प्रतिक्रिया डयण जी परख थींदी आहे।

वार्म-अप	गतिविधि	कुल-डाउन	मुक्त चिंतन
पिठ कन्धे ते ज़ोर , स्कंध परिक्रमण	शिवम चवे	पिंडली ते ज़ोर, टिकेण खां घुटण ऐम हैमस्ट्रिंग मांसपेशीयंनि ते ज़ोर, हैमस्ट्रिंग ते ज़ोर	फैलाव के अनुभव करण

कीय खेडूं ?

- हिक-बिए खां तय दूरी ते गोल में उभा थींदा ।
 - असां पहिंजे शिक्षक जे हुकमन जो पालन कंदास ।
 - हुकम 'शिवम चवे सा शुरू थींदो ।
 - मिसाल वजे, शिक्षक हुकम डेंदो: 'शिवम चवे- पंजा छुओ', ।
- त वांखे हुकम जो पालन करणो अए अगले हुकम ताई हिन ही हालत में रहण । पहिंजी मांसपेशीयुं में फैलाव जो अनुभव कयो ।



गोले में वेहड़- मांसपेशीयुं जे विस्तार जो अनुभव करणो

केंहि भी जिस्मानी क्रिया एं खास हुनर जो अभ्यास कंदे वक्त, उन्ही हालत में स्थिर रहो ऐं अंदर जी भावना में संबंधित मांसपेशीन ते पयल ज़ोर जो अनुभव कयो।

सहयोग सां कामयाबी



सहयोग सा कामयाबी खेल टोलाभाव, रणनीति ठाहे ण ऐं लागू करण ऐं हिक बिए जी मदद करण जे फायदन ते रोशनी विजंदो आहे।

वार्म-अप	गतिविधि	काल-डाउन	मुक्तचिंतन
कुल्हो घुमायण, धरती छूवण, ग्रीडन स्ट्रेच	शंकुअं जे विच्च में दौड़णो	पिबली विस्तार, सिर खां घुटण ताई विस्तार, हैमस्टिंग मोसपेथोपु जो विस्तार हमस्ट्रिंग स्ट्रेच, कछ स्ट्रेच टंगिन खे क्रास करे आगुठे खे छुओ	बियनि जी मदद करणी

कएि
खेडूं ?

- ब टोलीयू ठायो। हर टोली में पंज खिलाड़ी ऐं हिक कप्तान हुंदो।
- हर टोली जो कप्तान डिनल समय सीमा में सभिन शंकुअं खे सुथरे ढंग सा रखंदो।
- सजायल शंकुअं में खर्च थियल समय खे लिखण खां पोए, शंकुअं खे हटायो।
- बिनिन टोलीयू जा सभ खिलाड़ी डिनल समय में तसवीर अनुसार उन्हीन शंकुअं के ठिक ठिक स्थान ते रखंदो।
- खेल शुरू करण खां पहिरे टोली 1-2 मिनट लाए रणनीति ते विचार-विमर्श कंदी।
- जे का टोली पहरो खत्म कंदी, सो विजेता थींदी।



बॉल खे पकडियो



बॉल खे पकडियो रुमाल झपट्टा खेळ जो हिक रूपांतर आहे। हिन खेळ खां असां खुद-ब-खुद सक्रिय रहणो, सजग ऐं सतर्क रहणो, समय मुताबिक कम पूरो करणो ऐं मोको खोजी करे हुनखे हासिल करण सिखंदास।

वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
पोए तां कंधेजो विस्तार, टिकण ते भुजा जो विस्तार, उठक-बैठक	गेंद झपटणो	धर्तीय खे छुओ चेल घुमायो पेट ते खिंचाव	बियनि जी सराहना करणी

कएि
खेडूं

- 'अ' ऐं'ब' नाले ब समूह ठायो ऐं हिक वडो गोल (वृत्त) ठाहयो। वडे वृत्त जे केंद्र में हिक नन्डो वृत्त ठाहयो ऐं हुंनमे गेंद रखो।
- हर खिलाड़ी के हिक संख्या डिंनी वेंदि।
- हर टोली जे हिक खिलाड़ी खे हिक समान संख्या डिंनी वेंदि।
- सब खिलाड़ी वृत्त जे बाहिर धीरे-धीरे दौड़ शुरू कंदा।
- शिक्षक जे संख्या पुकारण ते हुन संख्या वारा बिए खिलाड़ी गेंद खे खडी लाए दौड़ंदा।
- जेको खिलाड़ी पहरें गेंद खणंदो, त हुंनखे विरोधी खिलाड़ी खे टच करन खां पहरि वडे वृत्त खां बाहिर निकरणो पवंदो।
- जेको खिलाड़ी गेंद सा सफलतासां बाहर निकरंदो, त हुन टोली खे हिक अंक मिलंदो।
- जें टोली खे वधिक अंक मिलंदा सो खटिन्दो।





✿ गोले में वेहड़ – बियन जी सराहना कयो

- विरोधी टोली जे खिलाड़ी जे हिक सुठे गुण जे बारे में गाल्हायो।
- गाल्हायो त जे वखरी टोली जे खिलाड़ी जी सराहना करण, तवांखे किए एहसास थींदो।

पुशअप पोजिशन कयो ऐं बॉल खे पास कयो



बॉल खे पकडो हिक नओ खेळ आहे, जेको आनंद वंठदे वखत जिस्मानी ताकत ए मानसिक मजबूती बढायंदो ।

चार्म-अप	गतिविधि	कल-डाउन	मुक्त चिंतन
टिकण मथां भुजा ते ज़ोर पुठ वारे कंधे जो विस्तार, सिर खां ऊपर ट्राईसेप्स ते ज़ोर	बॉल खे पकअ-पुश-अप जी हालत में साथी के गेंद डेयण	छाती जो विस्तार, कंधा घुमायो,	मानसिक दृढ़ता

कएि
खेडूं ?

- खेळ लाए ब टोलीयूं ठाहयो हर टोली मां ब खिलाड़ी पुश-अप (धकाधकी) हालत में इंदा ।
- पहिन्जे बदन जो भार पंजा अने हथेलीं ते रखेदे अने लगभग पंज मीटरजी दूरी रखेदे । हिक बिए जे सामहूं थिंदा ।



मोटर फिटनेस

- बिनिन टोलीयूं जे हर खिलाड़ी पहिंजे साथी जी तरफ वारी गेंद के वारी-वारी धकेलेंदा।
- जेड़ी जोड़ी वधीक समय तक हिन हालत के कायम रखेंदी, सो विजेता थींदी।



गोले में वेहड़ – ध्यान ड्रियो

जे वक्त असां हिन खेळ के छडण वारी हालत में हुआसीं त हुन वक्त तवां खे केड़ो एहसास थियो?

पहिंजी भावना बयां कयो थकाण खां पोए भी हालत के कायम राखण लाय तवां खे केहड़ी प्रेरणा मिली?

टिक-टैक-टो ड्रिबल रिले



टिक-टैक-टो सामान्यतः कागर ते खेळइ वारी क्रिया आहे। किछ जिस्मानी गतिविधिं सां हिन क्रिया खे कयुं ऐं आनंद जी अनुभूति कयुं।

कएि
खेडू।

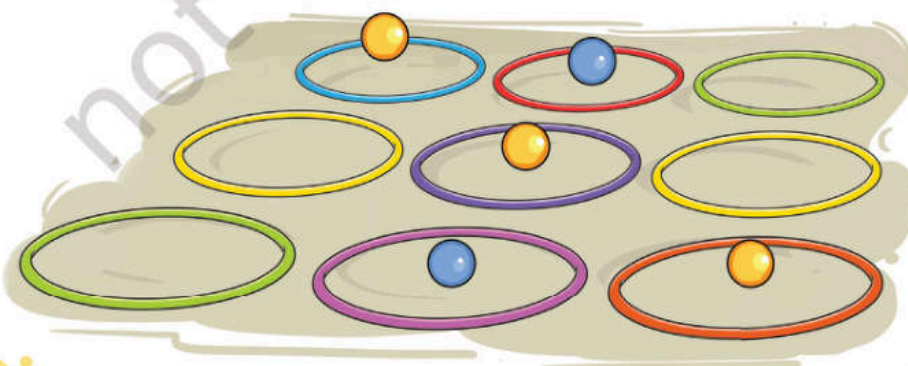


- ब टोलीयुं ठाहे ऐं सभिंन खे हिक ही लाइन में उभा रहण लाए। चयो। पहिंजी चालन खे हलण लाए हिक मिन्ट ताई समूह में चर्चा कयो।
- सीटी जो पहिरीं आवाज ते हर टोली जो पहिरीं सदस्य गेंद खे ड्रिबल कंदो पहरें घेरे ताई पंहुंचंदो अने रणनीति अनुसार गेंद खे खाली घेरे में रखी जल्दी सां वापस ईन्दो अए साथी जे हाथ में ताली डिंदो।
- अगलो खिलाड़ी हिन रीत जी पुनरावृत्ति कंदो।
- जेका टोली समानांतर, लंबवत या तिरछी लाइन में 3 गेंद जमा कंदी सो खटिन्दो।
- अगर वर्ग बिना सीधी लीक भरजी वेंदा, त खेल बराबरी (ड्रा) थी वेंदो।



गोले में वेहड़- टोला जो भाव

समूह वारी सोच विचार खे पहिंजे अनुभव सां सांझा कयो, जिन्ही तवां जे टोली जे चाल खे आगयां वधायो ए विरोधी टोली जी चाल रोकिन में मदद कई। एहड़ी गतिविधियुन में खिलाड़ी विचों टोला भाव ठाहेण तवां जा छा विचार आहें?



मकर दौड़



मकर दौड़ मकर दौड़ हिक मजेदार खेल आहे, जेहमें ताकत अएं समन्वय वधाएन लाए असां मगरमच्छ जी चाल के अपनाइंदा। सी खेल जो आनंद वटु।

वार्म-अप	गतिविधि	कल-डाउन	मुक्त चिंतन
टिकणखां ऊपर भुजा जो विस्तार, पुठ वारे कंधे जो विस्तार	मगरमच्छ जी मुद्रा में दौड़	छाती ते ज़ोर, कंधा घुमायो, क्रॉस-बॉडी कंधा ज़ोर	समन्वय

किए
खेडू?

- जिस्म जे भार मुताबिक खिलाड़ीन जा वारी जोड़ा ठाहयो।
- हर जोड़ी मों हिक सदस्य प्लैंक हालत में ईंदो।
- बियो सदस्य पहरे सदस्य जे टखण खे सावधानी सा पकड़ंदो।
पहरों खिलाड़ी पहिंजे हथन ते पूरे जिस्म जो संतुलन रखंदो।
- जोड़ी हिक-बिए जे शरीर सा समन्वय कंदा ऐं अग्यां वधण शुरू कंदा।
- जिंए ही जोड़ी अंतिम रेखा तक पहुंचदी खलाड़ी पहंजी भूमिका बदलंदा अएं शुरूआती रेखा तक वापस पहुंचंदा।
- जेड़ी जोड़ी शुरूआती रेखा ते पहरें पहुंचंदी, सो विजेता चवाइंदी।



गोले में वेहड़- समन्वय

- खेल दौरान थियल पहंजी गलतियुं खे पहचानयो अए चर्चा कयो त हिनिन खे केहि सुधारे सिधू।
- चर्चा करो त जे तवां, पान्जे अए पांजे साथी सा समन्वय ए संतुलन केहि रीतें कायम रखयो।

सिर, धड़, पैर एँ लक्ष्य



सिर, धड़, पैर अँ लक्ष्य लक्ष्य हिक लोकल खेल आहे, जेहंजो मकसद एकाग्रता वधाएन अँ खेल जो आनंद वठंदे वखत आदेशान जो पालन करण आहे।

वार्म-अप	गतिविधि	कल-डाउन	मुक्तचिंतन
कंध जो विस्तार, कूल्हे जो घुमाव, फरश जो छुहण।	सिर, धड़, पैर एँ बॉल	टिकण खां भुजा जो विस्तार, धड़ जो घुमाव, क्रॉस-लेग पंजा अँ फरश छुहण	सजगता एँ सतर्कता

किए
खेडूं ?

- मैदान में हिक सीधी रेखा ठाहयो।
- गेंदन खे उन्ही रेखा में हिक-बिए खां हिक मीटर दूरी ते रखो।
- हिक-बिए जे साम्हू जोड़ी ठाहयो अँ खेल दौरान सुरक्षात्मक नजरिये सां सही दूरी कायम रखो।
- शिक्षक बदन जे विभिन्न हिस्सनं जा नांव पुकारंदो एँ खिलाड़ी पुकारयल हिस्से ते तुरन्त प्रतिक्रिया कंदे छुवंदो।



- शिक्षक बदन जे विभिन्न हिस्सनं जा नांव पुकारंदो ऐ खिलाड़ी पुकारयल हिस्से ते तुरन्त प्रतिक्रिया कंदे छुवंदो ।
- जे को खिलाड़ी सबनी खां पहरें गेंद के पकड़ंदो, सो ही चक्र जो विजेता ठहाइंदो । जेकर ,बई खिलाड़ी हिक वखत गेंद के पकड़दा, त खेल बराबरी (ड्रा) ते समाप्त थींदो ।



गोले में वेहड़- सजगता अएं सतर्कता

तवां हिक-हिक आह्वान ते केंहिणे रीत प्रत्युत्तर ते ध्यान केंद्रित कयो । पांजा अनुभव साझा कयो ।