

खो-खो दे बुनियादी कौशल

इस यूनिट च, अस खो-खो नाs दे इक रोमांचक भारती खेड दे बारे च जानगे। एह् खेड दिलचस्प ऐ ते असेंगी इक टीम दे रूपा च किट्टे कम्म करने च मदाद करदी ऐ। खो-खो इक नेही खेड ऐ जित्थै दो टीमां मकाबला करदियां न। इक टीम बरोधी टीम दे सदस्ये गी टैग करने दी कोशश करदी ऐ जदूं के ओह् टैग कीते जाने शा बचदे न। खेड च तौले प्रतिक्रिया, फुर्ती, रफ्तार, पैरें दी ताकत ते टीम वर्क शामिल होंदे न, जेह्दे च खढारी बारी-बारी कन्नै बचाs ते पीछा करदे न।

अस एह् गतिविधियाँ करगे:

1. सिक्खो ते खेडो: अस मजेदार सत्तरे च इंटरैक्टिव खेडे ते समूह बरजश दे राहें खो-खो खेडना सिक्खगे।
2. कौशल विकसत करो: अस खो-खो कौशल विकसत करने आस्तै रोमांचक लीड अप गतिविधियां करगे।
3. इक टीम दे रूपा च कम्म करो: अस खेड दे दुरान किट्टे कम्म करने ते इक दुए दा समर्थन करने पर ध्यान केंद्रत करगे।

चलो खो-खो दी खेड खेडने, सिक्खने ते नंद लैने आस्तै तयार होचै!

बौहना

इक्के जगै पर तेज दौड़ो
सिरै कोला पैरै तक्कर खचाs

बौह ना

हैमस्ट्रिंग खचाs
पिन्नियें च खचाs
पैरें गी क्रास करियै अंगूठे गी छूह ना

ताकत

बौहना

स्टांस (शुरुआती मुद्रा)

- निर्धारत ब्लाक पर खड़ाओ ।
- सिद्धे दिक्खो ।

लागू करना

- जमीन पर खिच्चे गेदे इक ब्लाक च अपने पैरै दे पंजे पर बैठो ।
- अपने हथ्थें गी जमीन पर रक्खो, अपनी औंगलियें ते अंगूठे कन्नै इक पुल बनाओ ।
- जि'यां के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ, थोहड़ा अगमें झुको, शरीर दे भारै गी पैरै दे पंजे ते हथ्थें, दौर्नें पर संतुलत कीता जाना चाहिदा ।

लीड अप गतिविधि

इक चक्कर गी पूरा करने आस्तै खढारियें दे बिच्च मकाबले दा इंतजाम करो - खो-खो शुरुआती मुद्रा च 20 सकिंट, ओह्दे परैत्त 10 मीटर डडू चाल ते 10 मीटर बत्तख चाल ।

सर्कल समां - ताकत

- गतिविधि दे दरान तुसें शरीर दे कुनें अंगें च तनाऽ मसूस कीता ?
- उ'नें गतिविधियें पर चर्चा करो जेहड़ियां शरीर दी ताकत ते सैहनशक्ति विकसत करने च मदाद करडन ।

क्या तुस जानदे ओ ?

सब जूनियर जागतें/कुड़ियें आस्तै खो-खो कोर्ट दा नाप 14×24 वर्ग मीटर होंदा ऐ ।

पीछा करना

खल्के अंगें दा घुमाव
गोठ्ठे चुक्कियै अड्डियें गी चूकलें कोल
लेआना

दौड़ना

फर्श छूहना
पिन्नियें च खचाs
पैर झकाइयै लत्तें च खचाs

फुट्ट वरक

पीछा करना

शुरु आती सि ति

- पीछा करने आहूला उस सि ति (बैठने दी मुदा)) थमां शुरु करग जेहूड़ी अस पिछले सत र च सिक् आ हा।

पदविन स (फुटवक)

- तुसें गी खब्बी बक्खी दौड़ने आस्तै पैहलें अपने खब्बे पैरै गी अगें बधाना चाहिदा ते सज्जी दिशा च दौड़ने आस्तै सज्जा पैर अगें कट्टना चाहिदा।

दौड़ने दी तकनीक

- अपना सिर उप्पर करियै इक सिद्धी मुद्रा बनाई रक्खो।
- अपनी बाहूमें गी कुदरती तौरा पर अगें-पिच्छें घुमाओ। स्वरक्षक (डिफेंडर) पर ध्यान देओ।

लीड अप गतिविधि

उठो ते दौड़ो: शुरुआती लकीर पर किट्टे होओ ते खो-खो मुद्रा च बैठो। सीटी दी लम्मी अवाज पर समाप्ति लकीर आहूली बक्खी दौड़ना शुरू करो ते सीटी दी लौहूकी अवाज पर बैठो। शिक्षक हर सीटी कन्नै विद्यार्थियों दा मार्गदर्शन करग। गलत सीटी पर बौहूना ते उठना गलत मन्नेआ जाहूग।

सर्कल समां - पदविन्यास (फुटवर्क)

- जि'यां केहू कौशल खंड च वर्णत ऐ, उठदे बेल्लै तुसें जेहूड़ा फुटवर्क कीता हा, ओहूदे पर वर्णत करे।
- खो-खो दे बुनियादी नियमें गी अपने शब्दे च बिस्तृत करो।

‘खो’ देना

कुहना	‘खो’ देना	बाहमें गी सिरा थमां उप्पर खिच्चना	खो दा अनुमान
उठक-बैठक		धड़ घुमाना	लाना
अट्टियें च खचाs		क्रास-लेग पंजें गी छूहना	

खो देना

मूंह-जवानी ते धप्फा

खो संकेत टीम दे साथी दे पिच्छें धप्फा मारियै ‘खो’ आखियै दित्ता जंदा ऐ। खो देने दे समें घट्ट कोला घट्ट इक पैर क्रास लकीर दे पिच्छें होना चाहिदा।

खो देने दी तकनीक

खो देने दी तकनीक

लीड अप गतिविधि

खटारियें गी बक्ख-बक्ख तकनीकें च खो देने दा भ्यास कराने आस्तै बराबर गिनतरी दियां दो टीमां बनाओ ।

सर्कल समां - खो दा अंदाजा लाना

खो-खो खेढदे होई तसें गी कि'यां अंदाजा हा तसें गी खो कु'न देने आह्ला ऐ ?

क्या तसें गी पता ऐ ?

खो लै तरीकें कन्नै दिक्ती जंदी ऐ ।

सादा धप्फा मारियै खो ।

शुरुआती खो

लेट खो

सिद्धी लकीर पर दौड़ना

छाल मारना ते कुद्ना
चूकले ते मासपेशियें च खचाs

सिद्धी लकीरै पर दौड़ना पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन गलती पन्थानना ते ओह्दा सधार करना

सिद्धी लकीरै पर दौड़ना

दौड़ने दी सेही मुदा

- अपनी छाती ते सिरै गी सिद्धा रक्खदे होई इक सिद्धी मुद्रा बनाई रक्खो।
- अपने हत्यें दी गति गी सिद्धा ते जमीन दे बराबर रक्खो।

तेज गति दा ास

- तौले शुरू करने ते तेजी कन्नै गति हासल करने दा भ्यास करो, एहूदे कन्नै तुं'दी तौले पीछा करने दी समर्था च सधार करग।

अगली हरकत पर धान कदत करना

- ट्रैक तयार करने आस्तै मार्कर जां कोन दा इस्तेमाल करो, ते इक सिद्धी लकीर बनाई रक्खने आस्तै

अपनी अक्खीं गी अंत-बिंदु पर केंद्रत रक्खने आस्तै अपने आपै गी तयार करो।

लीड अप गतिविधि

संशोधत शटल रन: 30 सेंटीमीटर दी दूरी आह्लियां 10 मीटर दियां समानांतर लकीर ं बनाओ। खढारी बैठने दी मुद्रा अपनाडन। सीटी दी अवाज पर ओहू उट्टडन ते सिद्धे फिनिशिंग लकीर दी बक्खी दौड़डन, ते गहरी शुरुआती बिंदु दी बक्खी वास्तु औडन। जे तैर सीमा लकीर दंगी ओहूदे मजां सही दूक बक्खी चलदा ऐ, तां खढारी गी शुरू थमां गै परतियै शुरू करना होंदा ऐ। आखरकार, जेहूड़ा पैहलें खतम करदा ऐ, ओहू दौड़ जित्तदा ऐ।

सर्कल समां - गलती गी मसूस करना ते सधार करने आस्तै गैं

उस गलती दी पन्थान करो ते समझो जेहूड़ी खबरै तुसें कीती ही जिसलै दौड़ शुरू करने आस्तै अवाज ते दस्सियै शारे दित्ते गे हे।

चकमा देना (डाजिंग)

तलैहटना ते घोड़ा-चाल दौड़ना
गोड़ें गी छाती कन्नै लाना ते ज'डें च
खचाs

चकमा देना

अगें ते पिच्छें आहूली बक्खी झुकना,
लक्क ते पैरें दे जोड़ें गी घुमाना

खढारी गी पैरें कन्नै
चकमा देना

चकमा देना

चकमे शा बचा

- एहू खो-खो च डिफेंडर आस्तै इक कौशल ऐ, की जे एहू उ'नें गी तौले अगें बधने ते उ'नें गी बाहूर कड्डने आस्तै पीछा करने आहूले दे प्रयासें शा बचाने च मदाद करदा ऐ। जोरदार चकमा देने च तौले फुटवर्क, फुर्ती ते रणनीतिक हरकत दा मेल शामिल ऐ

झुकाव

- डिफेंडर अपने शरीर गी इक बक्खी झुकांदा ऐ ते पीछा करने आहूले गी उ'दी सोची दी दिशा दे बारे च गुमराह करने आस्तै दूई बक्खी दौड़दा ऐ। एहूदे राहें डिफेंडर पीछा करने आहूले कोला अगें खिसकने दा तरीका अपनाई सकदा ऐ।

झट मुड़ना

- तेजी कन्नै मुड़ना ते पलटना तुसें गी तौले दिशा बदलने च मदाद करी सकदा ऐ, जेह्दे कन्नै पीछा करने आह्लें आस्तै तु'दी गतिविधि दा अंदाजा लाना औखा होई जंदा ऐ।

गति बदलना (चेजर)

- तुस लगातार गति कन्नै अगें बधी सकदे ओ ते फही अपने बरोधी गी पकड़ने आस्तै सैहबन गति बधाई जां घटाई सकदे ओ।

लीड अप गतिविधि

सुरक्षा आहूली बक्खी बधो

- 20 मीटर दे छिंडे पर इक शुरुआती ते खीरी लकीर खिच्यो । खढारियें गी द'ऊं समूहें च बंडो ।
- द्रौड़ने आहूले शुरुआती लकीर पर खड़ोते दे होडन ते पीछा करने आहूले बश्कार होडन ।
- दौड़ने आहूलें दौड़ना होंदा ऐ ते पीछा करने आहूलें गी चकमा देना होंदा ऐ ते धप्फा लोआए जां पकड़ोए बगैर फिनिशिंग लकीर तक्कर पुज्जना पौंदा ऐ ।
- अंत-लकीर तक्कर पुज्जने आहूले जनें दी गिनतरी उस टीम आसेआ बनाए गेदे अंके दी गिनतरी होग ।
- हून भूमकां बदलो ते परतियै खेढो ।

सर्कल समां - गलत गैं

अपने मूंडे गी इक बक्खी झुकाइयै ते दूई बक्खी बधियै इक खढारी गी भरमाने दी अपनी रणनीति गी बधाओ ।

डींगी लेडू दौड़ (ज़िग-ज़ैग रनिंग)

लकड़ ते पैरें दी मासपेशियें च खचाऽ,
अगली बक्खीं तौले कुदने दा भ्यास
इकले ते दौरे पैरें कबै भ्यास करना
बैठकां कढदे होई कुदना

डींगी-लेडू दौड़

कपोतासन
शिशु-आसन ते
भजंगासन

प्रतिक्रिया समां

डींगी लेडू दौड़ (ज़िग-ज़ैग रनिंग)

खो-खो खेळ च द'ऊं किसम दी ज़िग-ज़ैग दौड़ दा इसे माल कीता जंदा ऐ।
इक सिद्धा दौड़दा ऐ ते दूआ तेऽ दौड़दा ऐ।

बल्ले शुरुआत करो

- मद्धम गति कन्नै दौड़ शुरू करो जां ज़िग-ज़ैग पैटर्न थमां चलो। लोड़चदे फुटवर्क (पदविन्यास) ते दिशाएं च बदलाऽ पर ध्यान देओ।
- चेची खो-खो हरकतें गी शामिल करो, जि'यां जे चकमा देना, पीछा करना ते नियंत्रित ते क्रमबद्ध तरीके कन्नै धक्का लागाना।

बल्लें-बल्लें गति बधाओ

- खढारियें गी बल्लें-बल्लें ज़िग-ज़ैग दौड़ दी गति बधानी चाहिदी। तौले ते नियंत्रित हरकतें पर जोर दिता जाना चाहिदा।



www.mangalagiri.com

लेटरल हरकतां (इक पासेआ दौड़ना)

- जिसलै तुस कोन दे बिच्च दी दिशा बदलदे ओ तां इक पैर गी दुए पैर पर पार करियै पार्श्व हलचलें दा भ्यास करो। एह फुर्ती ते तालमेल च सधार करने च मदाद करदा ऐ।

मन-मजा दी दौड़ (कुसै बी चाली)

- इक बारी जिसलै खदारी गी अपने आपै पर भरोसा होई जंदा ऐ, तां शिक्षक जिग-जैग पैटर्न च मन-मर्जी दे बदलाऽ करने आस्तै निर्देश देडन जां शारें दा उपयोग करडन, जेहूँदे कन्नै प्रतिभागियें गी तौले प्रतिक्रिया करने दी चनौती दिती जाहूँ।

लीड अप गतिविधि

सिंगल चेन पोल थमां पोल रनिंग कौशल कन्नै खो-खो खेढे। सारे खदारियें कोला घट्ट समें च कोर्ट गी कवर करने आहूँला खदारी जत्तू हादा ऐ।

सर्कल समां - प्रतिक्रिया समां

खो-खो खेढे होई अपने अनुभव सांझा करो। तुसें इक हरकत शुरू करने आस्तै रैंडम शारे दा अंदाजा कि'यां लाया?

पोल टर्न

सज्जे-खब्बे चलना	पोल टर्न	धनुरासन	पोल पर घुमकने
पिच्छे गी चलना		मकरासन	दी तकनीक
बल्ले दौड़ने दा भ्यास करना		चक्रासन	

पोल टर्न

पोल टर्न इक नेहा कौशल ऐ जेह्दा इस्तेमाल पीछा करने आहूले आसेआ अगें दौड़ने आहूले खढारियें गी छूह् ने जां टैप करने आस्तै कीता जंदा ऐ।

पोल तगर पुज्जना

- जि'यां-जि'यां तुस खंभे दे कोल पुजदे ओ, इक नियंतत ते संतुलत दौड़ बनाई रक्खो। जिसलै तुस मुड़ने दा इरादा करदे ओ तां अपनी नजर खंभे पर बनाई रक्खो।

लागू करना (एग्रीकेशन)

- जि'यां गे तुस खंभे तक्कर पुजदे ओ, अपने अंदरूनी पैर (खंभे दे कोल आहूला पैर) गी मजबूती कन्नै जमीन पर रक्खियै मुड़ना शुरू करो।
- ख'ल्ल जमाए दे पैर पर धुरी गति दा उपयोग करियै अपने शरीर गी मुड़ने आहूली दी बक्खी घुमाओ।

I

II

III

IV

- एह्दे कन्नै गै, अपने दुए पैरै गी खंभे दे चबक्खै मोड़ने दी मर्जी आहू ली बक्खी घुमाओ।

धक्का देना

- जि'यां तु'दी बारी पूरी होई जंदी ऐ, प्रवाहू दी दिशा दे कन्नै खंभे गी धक्का देओ।

लीड अप गतिविधि

पोल शटल दौड़: दो टीमां बनाओ। जेह्ड़ी टीम घट्ट समें च पोल शटल रन गी पूरा करदी ऐ, ओहू जित्ती जंदी ऐ। टीम दे सदस्यें गी खो-खो खंभे कोला 4 मीटर दी दूरी पर इक कतार च बौहूने आस्तै आखो। टीम ए दा पैहूला खढारी खंभे आहूली बक्खी दौड़दा ऐ, बारी पूरी करदा ऐ ते अगले खढारी गी खो देने आस्तै बापस औंदा ऐ। अगला खढारी इ'यै गै दरहांदा ऐ। एह उसलै तक्कर चलदा ऐ जिसलै तक्कर जे सारे खढारी शटल रन पूरा नेई करी लेंदे। समें दी शुरुआत ते दौड़ दे खीरी अंत दौनें पर ध्यान दिता जंदा ऐ। इसै चाल्ली, टीम बी दे खढारी बी इ'यै दरहांडन।

सर्कल समां - पोल टर्निंग तकनीक

चर्चा करो जे पोल पर घूमदे होई कोहूनियां मोड़ियै ते बगैर मोड़ियै कीती गेदी हरकत च केहू बन्न-सबन्ता ही।

चेज

छाल मारना, कुद्दना, चूकले ते लक्के दी
मासपेशियें च खचाs

कवरिंग चेज

छाती दी मासपेशियें च खचाs, मूढे दे जोड़ें
गी घुमाना, मूढे दे जोड़ें गी पुट्टा घुमाना

अंदाजा

कवरिंग चेज

कवरिंग

- कवर करने कन्नै खढारी गी अक्रामक (चेजर) रणनीतियें दे म्हत्तव गी समझने च मदाद मिलदी ऐ जेहूड़ियां होरनें खढारियें दियें रणनीतियें दे कन्नै तालमेल च होदियां न। कन्नै गै, ओहू ठीक स्थिति बनाई रखवने ते डिफेंडर दा प्रभावी ढंगै कन्नै पीछा करने दे म्हत्तव गी सिक्खडन।

गतिविधियाँ लागू करना

- एहूदे च डिफेंडर दी गतिविधियें गी पढ़ना ते ओहूदे मताबक अपनी हरकतें गी समायोजित करना शामिल ऐ। इस कौशल च, चेजर उठुदा ऐ ते इके सिद्धा लेकार पर डिफेंडर दी बक्खी जंदा ऐ ते जिसलै बी मौका थहोंदा ऐ तां चेजर सिद्धे, खब्बे जां सज्जी चाल करियै डिफेंडर दी बक्खी जंदा ऐ।

व कि गत तौरा पर पीछा करने दा िस करना

- चेजर इक-इक करियै डिफेंडर दा पीछा करने दा भ्यास करन, जित्यै कवरिंग चेजर इक गै धावक दा पीछा करने दा भ्यास करदे न। एह् तुं'दे कौशल जि'यां रफ्तार, समें ते दौड़ने आह्लें (रनर्स) दी हरकतें दा अंदाजा लाने दी समर्था च सधार करने च मदाद करदा ऐ।

लीड अप गतिविधि

चेस रिले गी कवर करना - ए ते बी दो टीमों बनाओ। जेहड़ी टीम गतिविधि गी पैहलें खतम करग ओह मैच जित्तग। पैहलें टीम ए केंद्र लकीर पर बैठने दी मुद्रा च कतार च लगदी ऐ। टीम ए दा पैहला खटारी बैठने दी मुद्रा च होंदा ऐ ते उसगी गी 'खो' थोंदा ऐ। खटारी क्रास लकीर च चलदा ऐ, 3 गैं चुक्कदा ऐ, खब्बी बक्खी वार करदा ऐ ते 45 डिग्री दे कोण पर रक्खे गेदे कोन गी छूहदा ऐ, खब्बी बक्खी मुड़दा ऐ ते वर्ग संख्या दो च बैठे दए खटारी गी 'खो' देने आस्तै बापस औंदा ऐ। सारे खटारी इसगी उसलै तक्कर दरहांदे न जिसलै तक्कर जे 8मां खटारी नेहा नेई करदा ते खंभे गी छूहने आस्तै बापस नेई औंदा। टीम बी इ'यै प्रक्रिया दरहांदी ऐ। इसै चाल्ली, उसै रिले गी सज्जें मुड़ियै बी खेढेआ जाई सकदा ऐ। जेहड़ी टीम घट्टो-घट्ट समें च रिले खतम करदी ऐ, ओह खेढ जिती जंदी ऐ।

सर्कल समां - अंदाजा

कवर करने ते पीछा करने दी रणनीति गी चित्तात्मक रूप कन्नै बधाओ, कवर करने ते फही हमला करने दे मौके दा अंदाजा किये बा साधा जाइ न।

क्या तुस जानदे ओ?

'खो' हासल करदे होई चेजर दे दौनें हत्थ केंद्र लकीर दे बाहर होने चाहिदा।

चेन 'खो'

छाल मारना ते कुदना चूकले ते ल'कै दी मासपेशियें च खचाs	चेन 'खो'	धड़ घुमाना पिन्नियें च खचाs ज'डें (क्वाड्रिसेप्स) च खचाs	प्रतिक्रिया समां
---	----------	--	------------------

चेन 'खो'

अवधारणा

- टीम किट्टे रलियै रकावट बनाने दा जतन करग ते दौड़ने आह्लें दे कन्नै चलग। एहूदा उद्देश रन्नर गी घेरना ते उ'नें गी केंदर-लकीर पार करने थमां रोकना ऐ।

सि ति

- निश्चत करो जे तुस चेन च अपनी निर्धारत स्थितियें गी समझदे ओ। मैच दी शुरुआत च खढारियें दी कतार च खड़ोने दे ब्रॉम दी बुनियाद पर स्थिति निर्धारत कीती जाहू। रकावट भी बनाई रखने च चेन दे हर इक खढारी दी इक खास भूमका होंदी ऐ।

तालमेल ते समां

- इक सशक्त रक्षात्मक गठन बनाई रखवने आस्तै तुसैं गी इक यूनिट दे रूपा च किट्टे बधने दी लोड़ ऐ। शुरू च, मद्धम गति च चेन दा भ्यास करो ते छड़ा हरकतें पर ध्यान केंद्रत करो।

हत ते मूंहुजवानी संकेत

- चेन शुरू करने आस्तै हत्य ते अवाज संकेत दा इस्तेमाल करो। खढारियें गी इस गल्लै दा पता होना चाहिदा जे चेन कुसलै बनाना शुरू करना ऐ ते दौड़ने आह्लें दी हरकतें दे आधार पर अपनी स्थिति गी कुसलै समायोजत करना ऐ।

लीड अप गतिविधि

बैठने आह्ली रिले दौड़: दो टीमां बनाओ, हर टीम च नौ सदस्य होन। हर इक टीम चा इक खढारी खड़ोग ते बाकी खढारी 2-3 मीटर दे छिंडे पर खो-खो मुद्रा च बौह्डन। लेन दे सामनै खड़ोते दा खढारी सभनें शा कोल बैठे दे साथी दी बक्खी दौड़ियै दौड़ दी शुरूआत करग ते फही उं'दी पिट्टै पर धप्फा (खो) देग ते एहू क्रम उसलै तक्कर जारी रौह्ग जिसलै तक्कर जे टीम दा खीरी साथी दौड़ पूरी नेई करदा। जेह्ड़ी टीम पैह्लें खतम करग ओहू जेत्तू होग।

सर्कल समां - प्रतिक्रिया समां

प्रतिक्रिया समें - बिस्तृत करो जे तुसें खो दा अंदाजा कि'यां लाया ते 'खो' ते पीछा करने आस्तै खड़ोने दे बिच्चा दे समें गी कि'यां घट्ट कीता जा।

फेक 'खो' (फेक 'खो')

तल्हैटना ते घुड़चाल चलना
गोठें गी छाती तगर खिच्चियै ज'डें
(क्वड्रिसेप्स) दा खचाs

फेक खो

कपोतासन
शिशु आसन
भुजंगासन

कच्चे-पक्के निश्चे आहूला
फेक खो

फेक खो

फेक खो

- 'फेक' इक रणनीति ऐ डिफेंडर्स गी गुमराह करने ते आउट करने दे मौके बनाने दी ।

समां ते कच I-पक I निश I

- फेक गी लागू करने आस्तै समें ते कच्चा-पक्का निश्चा बड़े महत्त्वपूर्ण होंदे न । तुसें गी अपनी हरकतें दे प्रवाह गी बनाए रखदे होई अपने समूलचे खेद च फेक चीजें गी निर्बाध रूप कन्न एकीकृत करने च सशक्त होना चाहिदा ।

प्रतिक्रिया समे दा भ्यास

- नेहे परिदृश्य निर्धारत करो जित्यै तुसें गी अपनी प्रतिक्रियाएं च फेक चीजें गी शामिल करदे होई संकेतें जां संकेतें पर तौले प्रतिक्रिया देने दी लोड़ होऐ । एह् वास्तविक खेद दे दरान फेक चीजें गी मता कुदरती बनाने च मदाद करदा ऐ

स धातु क र पा च फेक 'खो' कौशल दा ॥ अस

- प्रतिस्पर्धात्मक भ्यासें दा अयोजन करो जेहूड़े खास रूप कन्नै फेक खो पर ध्यान केंद्रित करदे न ।
मसाल आस्तै, इक-पर-इक दी स्थिति बनाइयै खेदो जित्यै तुसें गी पक्का गै डिफेंडर्स तगर पुज्जने
आस्तै फेक खो दा इस्तेमाल करना होग ।

लीड अप गतिविधि

‘फेक खो’ दे समराट: लै शा चार टीमां बनाओ, हर टीम च नौ खढारी होन। हर इक टीम दे अट्ट खढारी खो-खो दी मुद्रा च बौह्डन ते इक खढारी खेढ दी शुरुआत करग। हर इक टीम दा लक्ष तौले शा तौले लै वास्तविक खो देना, दो फेक खो देना ते जोरै कन्नै ‘पंचम’ बोलना ऐ। जेह्ड़ी टीम पैह्लें खतम करदी ऐ, ओह् खेढ जित्ती ऐ।

सर्कल समां - कच्चे-पक्के निश्चै आहली फेक खो

चर्चा करो जे तुं दे फेक खो देने पर कोई कि’यां अंदाजा नेई लाई सकै।

क्या तुस जानदे ओ?

फेक खो इस्तेमाल पोल दे कोल बी कीता जाई सकदा ऐ।

पोल डाइव

जंपिंग जैक ते डब्लू चाल
छाती ते पिठै दी पेशिये (क्वाड्रिसेप्स) च
खचा

पोल डाइव

ट्राइसेप्स दा खचाs, धड़ घुमाना, पैरें गी
क्रास करियै पंजें गी छूह ना

पोल डाइव आस्तै
फुटवर्क ते सुरक्षा

पोल डाइव

चौहूँच (अपनेच)

- तौले प्रतिक्रिया दी तयारी आस्तै, जि'यां तुस पोल दे कोल पुजदे ओ, इक नियंत्रित ते स्थिर गति बनाई रखवो।

लागू करना

- अपने शरीर गी धरती आहू ली बक्खी ख'ल्ल झुकाओ ते डाइव (गोता) मारने दी बक्खी थोहड़ा झुके दे र'वो।
- जि'यां गै तुस पोल तक्कर पुज्जदे ओ, पोल दी खब्बी बक्खी गोता मारदे ओ, तां अपने खब्बे पैरै गी पोल दे कोल रखवो ते गोता लाने आस्तै सज्जे हत्था कन्नै पोल गी पकड़ो, जेकर तुस सज्जी बक्खी दा डाइव करा'रदे ओ, तां अपना सज्जे पैरा गी पोल दे कोल रखवो ते खब्बे हत्थै कन्नै पोल गी पकड़ो।
- खढारी गी आउट करने आस्तै अपने हत्थ ते धड़ै दी गति बधाओ।

पोल शा धका पाप करना

- जि'यां-जि'यां डाइव पूरी होंदी जंदी ऐ, बाह्रले पैर ते दौनें हत्थें कन्नै पोल गी धक्का देओ। डाइव शा बाह्र निकलने आस्तै अपने बाह्रले पैरै गी पोल दे चबक्खै घुमाओ।

सर्कल समां - पोल डाइव आस्तै फुटवर्क ते सुरक्षा

- पोल डाइव आस्तै फुटवर्क जरूरी कीs ऐ ? उचत उदाहरणें दे कन्नै समझाओ।
- पोल कन्नै सिरै जां पैरै दी टक्करा शा बचने आस्तै निर्देशें दा इक सेट लिखो।

आरक लाक चैलेंज: दो टीमां बनाओ। दौनों टीमें गी तकरीबन छे मीटर दी दूरी पर इक-दुए दे आमनै-सामनै कतार च खढेरो। हर इक टीम दा इक खढारी बश्कार औग ते इक दुए कन्नै आरक बन्नग। दोऐ खढारी इक घेरे च घूमदे होई कुसै बी लोक गीत दियां इक-दो पंक्तियां गाडन। जि'यां गै पैहू ला छंद खतम होग, दोऐ खढारी इक दुए गी अपनी बक्खी खिच्चने दी कोशश करडन। जेहू डा खढारी दुए खढारी गी कामयाबी कन्नै अपनी बक्खी खिच्चदा ऐ, ओहू इक अंक कमांदा ऐ। इस विधी गी उसलै तक्कर दर्हाओ जिसलै तक्कर जे हर कुसै गी अपनी बारी नेई मिलदी।

टो-टेपिंग (पैरे दे पंजे गी छूहना)

लक्क ते पैरें दी पेशियें गी
घुमाना, गोड्डें गी छाती तगर
चुक्कियै अड्डियें गी चूकलें तगर
आह नो

पैरे दे पंजे गी छूह
ना

लक्क ते पैरें दी पेशियें गी घुमाना
बद्ध कोणासन

फैलाने आस्तै खचाs

टो-टेपिंग (पैरे दे
पंजे गी छूह ना)

स्थिति

- खट्टारी बौहने दी स्थिति च होग (जि'यां असें पैह्लें सिक्खेआ ऐ), रक्षकें दी हरकतें पर तौले प्रतिक्रिया देने आस्तै तयार होग।

ध्यान ते अंदाजा

- खट्टारी गी डिफेंडर दी हरकतें पर ध्यान केंद्रित करने दी लोड़ ऐ ते गति, दिशा ते पैटर्न दा अंदाजा लाना के उ'दी अगली चाल केहू होई ऐ।

समां

- समां जरूरी ऐ। जि'यां-जि'यां डिफेंडर कोल औंदा ऐ, तुसें गी इक बांहू गी अगें बधाना चाहिदा, जेहूदा लक्ष बश्कारली लकीरा दे उपपर डिगो बगैर डिफेंडर दे पैरे दी औंगलियें जां पैरे गी टैप करना ऐ।

लीड अप गतिविधि

कोन पकड़ना: तकरीबन लै शा पंज मीटर दे छिंडे पर इक शुरुआती लकीर ते निरोधक लकीर खिच्यो। जि'यां के ख'ल्ल दस्सेआ गेआ ऐ, निरोधक लकीरा थमां 1 मीटर दूर इक कतार च लै कोन रक्खो। खढारी शुरुआती लकीर दे पिच्छें कतार च खड़ोते दे होडन। हर इक खढारी कोन आहूली बक्खी दौड़ग ते निरोधक लकीर गी पार कीते बगैर कोन मीटर दूर च निरोधक निर्देशें (बक्खी, सज्जे, खल्ले) दे पता धर उयें मीटर दूर च निरोधक निर्देशें दे बिच्च दे समें दे अंतराल गी बल्लें-बल्लें घट्ट करी सकदा ऐ।

कोन गी छूहने आस्तै लकीर गी पार नेई करो

निरोधक

लकीर

शुरुआती लकीर

सर्कल समां - पुज्जने आस्तै खचा

विद्यार्थी निरोधक लकीर गी टप्पे बगैर कोन तक्कर पुज्जने आस्तै इस्तेमाल कीती जाने आहूली तकनीक पर चर्चा करडग।

3-2-3 चेन 'खो'

छाल मारना ते कुदना
चूकले ते लकै दी मासपेशियें च खचाs

3-2-3 चेन

लंजेज (पैरें गी अगें ते पिच्छें
करियै झुलाना)

प्रदर्शन दी सराहना
करना

3-2-3 चेन

अवधारणा

- खो-खो च 3-2-3 चेन च इक खास रक्षा रणनीति शामिल ऐ जित्थै खडारी इक चेन बनांदे न जेह्दे च अगें लै चेजर, दो बिच्च ते लै पिच्छें होंदे न। इस गठन दा उपयोग इक मजबूत रक्षा कवच बनाने आस्तै कीता जंदा ऐ।

स्थिति

- पक्का करो जे तुस 3-2-3 चेन च अपनी निर्धारत स्थिति गी समझी चुके ओ। स्थिति आमतौरा पर उस क्रम दी बुनियाद पर निर्धारत कीती जंदी ऐ जेह्दे च मैच दी शुरुआत च खडारियें गी कतार च खडेरे दा होंदा ऐ। स्काबल गी बनाई रखने च चेन दे हर इक खडारी दी इक बेबी भूमका होंदी ऐ।

प दशत्त

- तुं'दे शिक्षक आसेआ मनासब स्थिति दस्सने आस्तै 3-2-3 चेन गठन दा प्रदर्शन कीता जाह्ग। अगें, मझाटले ते पिच्छें हर इक खढारी दी भूमका गी उजागर करदे होई, ते कि'यां ओहू डिफेंडर दा पीछा करने आस्तै किट्टे कम्म करदे न।

भ्यास

- शुरू च चेजर दे बगैर 3-2-3 चेन गठन दा भ्यास करना शुरू करो। एहू तुसें गी बरोधियें दे दबाऽ दे बगैर चेन बनाने ते अपनी गतिविधियें च सधार करने दी तकनीक पर ध्यान केंद्रत करने लेई मदाद करदा ऐ।

लीड अप गतिविधि

स्टैंडिंग खो खो (खड़ोते दे खो-खो): इक घेरा बनाओ। छे समूह बनाओ ते घेरे दी सीमा पर खड़ोओ। तुं'दे चा इक चेजर होग ते बाकी रन्नर। 'चेजर' घेरे च दाखल होई सकदा ऐ, पर रन्नर। नेई। जिसलै रन्नर पास करना चाहदा ऐ, तां घेरे च छड़ा दाखल होने दी इजाज़त होंदी ऐ ते फही रन्नर लेन दे सामनै खड़ोई सकदा ऐ। रन्नर लेन च शामिल होग जेहूदे च आखरी खढारी रन्नर बनी जाहूग। जे चेजर रन्नर गी पकड़ी जैदा ऐ, तां रन्नर चेजर बनी जेम्दा ऐ।

सर्कल समां - प्रदर्शन दी सराहना करना

क्या तुस बरोधी टीम दे खढारी दे प्रदर्शन दी सराहना करगे, ते की?