



0687CH03



युनिट 3

मुळाव्या कुशळटायेची खो-खो

ह्या युनिटांत आमी खो-खो नांवाच्या रोमांचक भारतीय खेळा विशीं शिकतले. हो खेळ मनोरंजक आसून एक पंगड म्हूण एकठांय काम करपाक आमकां मदत करता.

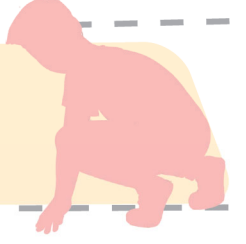
खो-खो हो एक खेळ जंय दोन पंगड सर्त करतात. एक पंगड प्रतिस्पर्धी पंगडाच्या वांगड्यांक टॅग करपाचो यत्न करता जाल्यार तांकां टॅग करपाचें टाळटात. ह्या खेळांत बेगीन हालचाल, चपळताय, गती, पांयांचें बळगें आनी सांघीक वावर आसता, खेळगडे बचाव आनी फाटलाव करपा खातीर वळेरी घेतात.

आमी कितें करतले तें अशें:

1. शिकोवप आनी खेळप: आमकां मजेशीर सत्तां जातलीं जंय आमी संवादात्मक खेळ आनी गट व्यायामा वरवीं खो-खो कशें खेळपाक शिकतले.
2. कुशळटाय विकसीत करप: खो-खो कुशळटाय विकसीत करपा खातीर आमी रोमांचक लीड अप उपक्रम करतले.
3. पंगड म्हूण काम करप: खेळा वेळार एकठांय काम करप आनी एकामेकांक आदार दिवप हाचेर आमी भर दितले.

खो-खो खेळपाक, शिकपाक आनी आस्वाद घेवपाक तयार जावया !

बशिल्ले



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
जाग्यार फास्ट फूट मेरेन धांवप हेड टू टो स्ट्रेच	बशिल्ले	हॅमस्ट्रिंग स्ट्रेच वासराचो ताण क्रॉस लेग टो टच	बळगें

बशिल्ले

स्थिती.

- थारायिल्ल्या ब्लॉकाचेर उबो रावप
- देखून सरळ

फाशी दिवप

- जमनीर काडिल्ल्या ब्लॉकांत आपल्या पांयांचेर बसतात.
- हात जमनीर दवरून, बोटानी आनी अंगठ्यान पूल तयार करप.
- थोडे फुडें झुकून शरिराचें वजन दोनूय बोटांचेर आनी हाताचेर समतोल दवरपाक जाय, अशें चिन्तांत दाखयलां.





फुडारपण घेवन आयोजन करात

फुडारपण घेवन आयोजीत करातसर्किट पुराय करपा खातीर खेळगड्यां मदीं सर्त आयोजीत करात- 20 सेकंद खो-खो बसपाची भुमिका, उपरांत 10 मीटर बेडूक उडी आनी 10 मीटर डक वॉक.



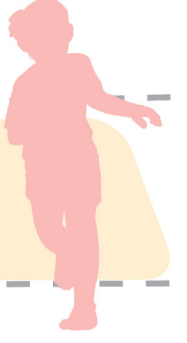
वर्तुळाचो काळ – बळगें

- क्रिया करतना खंयच्या शरिराच्या अवयवांत ताण जाणवतालो?
- शरिराची शक्त आनी सहनशक्ती विकसीत करपाक मदत करपी कार्यावळींचेर चर्चा करात.

कळ्ळें?

उप कनिश्ठ भुरग्यां/चलयां खातीर खो-खो न्यायालयाचें मापन 14×24 चौखण मिटर आसा.

फाटलाव



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
सकयले आंग घुंवळे वखदां उंच घुंवळे वखदां आनी बट किक	धांवप	फ्लोर टच कॅल्फ स्ट्रेच क्राउच लेग स्ट्रेच	पावलां

फाटलाव



सुरवातीची स्थिती

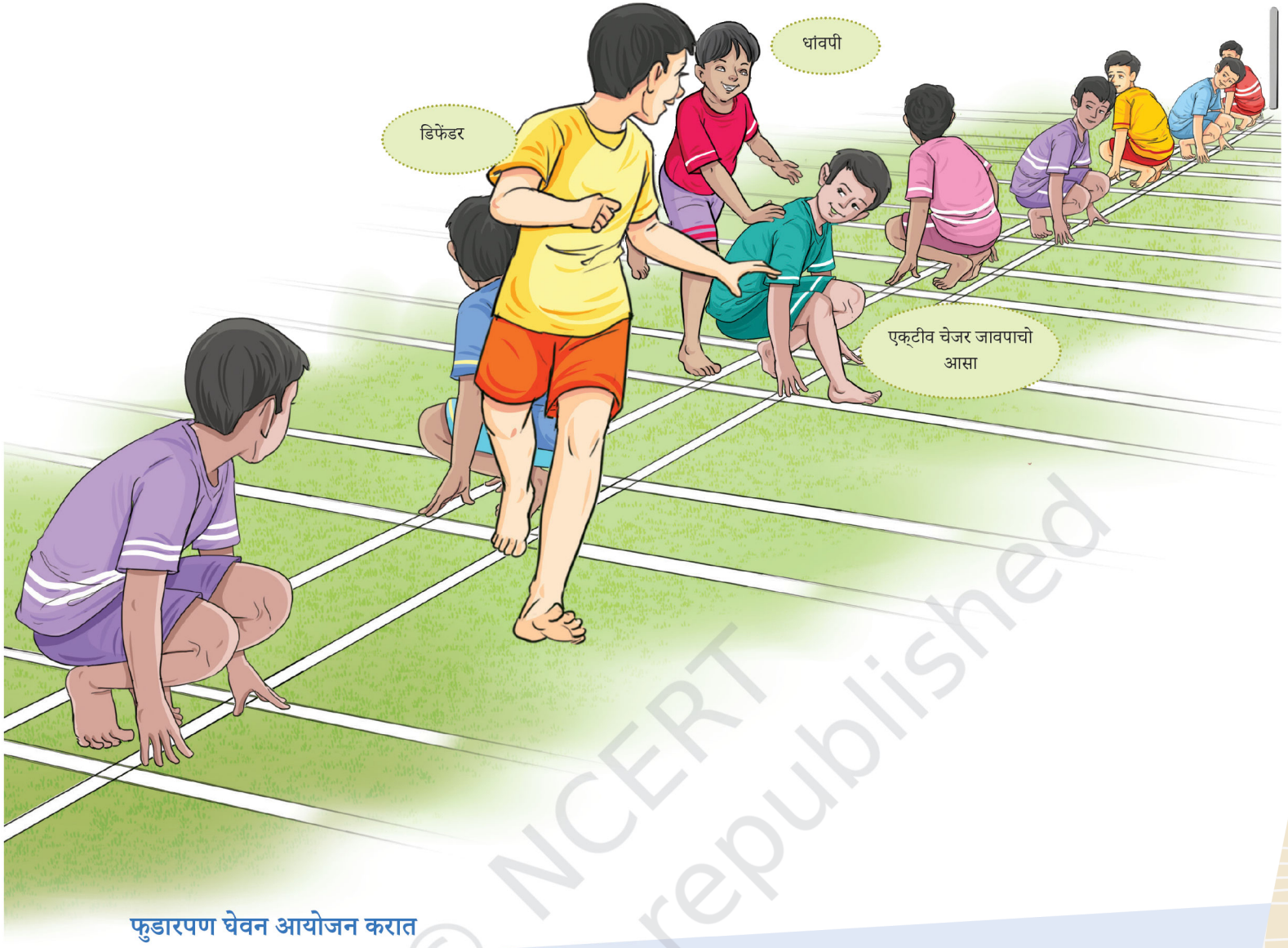
- फाटल्या सत्रांत आमी शिकिल्ल्या स्थितींतल्यान (बसपाची भुमिका) चेसर सुरवात करतलो.

फऊटवर्क

- दावे दिकेन धांवपा खातीर पयलीं दावो पांय फुडें आनी उजवे दिकेन धांवपा खातीर उजवो पांय फुडें काडपाक जाय.

धावपाची पद्दत

- तकली वयर उखलून सरळ मुद्रा सांबाळची.
- आपले हात सैमीक रितीन फुडें आनी फाटल्यान घुंवडावचे.
- डिफेंडराचेर लक्ष केंद्रीत करप.



फुडारपण घेवन आयोजन करात

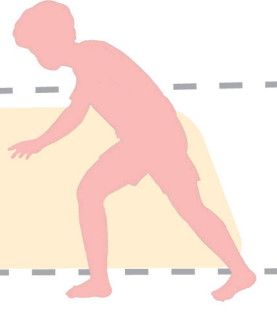
उदय आनी धांवप: सुरवातीच्या ओळीचेर एकठांय जावन खो-खो भुमिकेंत बसप. लांब शिटीच्या आवाजान फिनिश लायनी कडेन धांवपाक सुरवात करात आनी ल्हान शिटीच्या आवाजाचेर बसतात. शिक्षक दर एका शिटीन विद्यार्थ्यांक मार्गदर्शन करतले. चुकीच्या शिटीचेर बसप आनी उठप हो फाऊल थारतलो.



वर्तुळाचो वेळ – पांयकाम

- कुशळटाय विभागांत सांगिल्ले प्रमाण उठतना तुमी पाळिल्ल्या फुटवर्काची चर्चा करात.
- खो-खोचे मुळावे नेम तुमच्याच उतरांनी विस्तारान सांगात.

खो दिवप



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
जंपिंग स्काट एंक्ल स्ट्रेच	खो दिवप	ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच टॉर्सी ट्विस्ट क्रॉस लेग टो टच	खोचो अदमास घेवन

खो दिवप

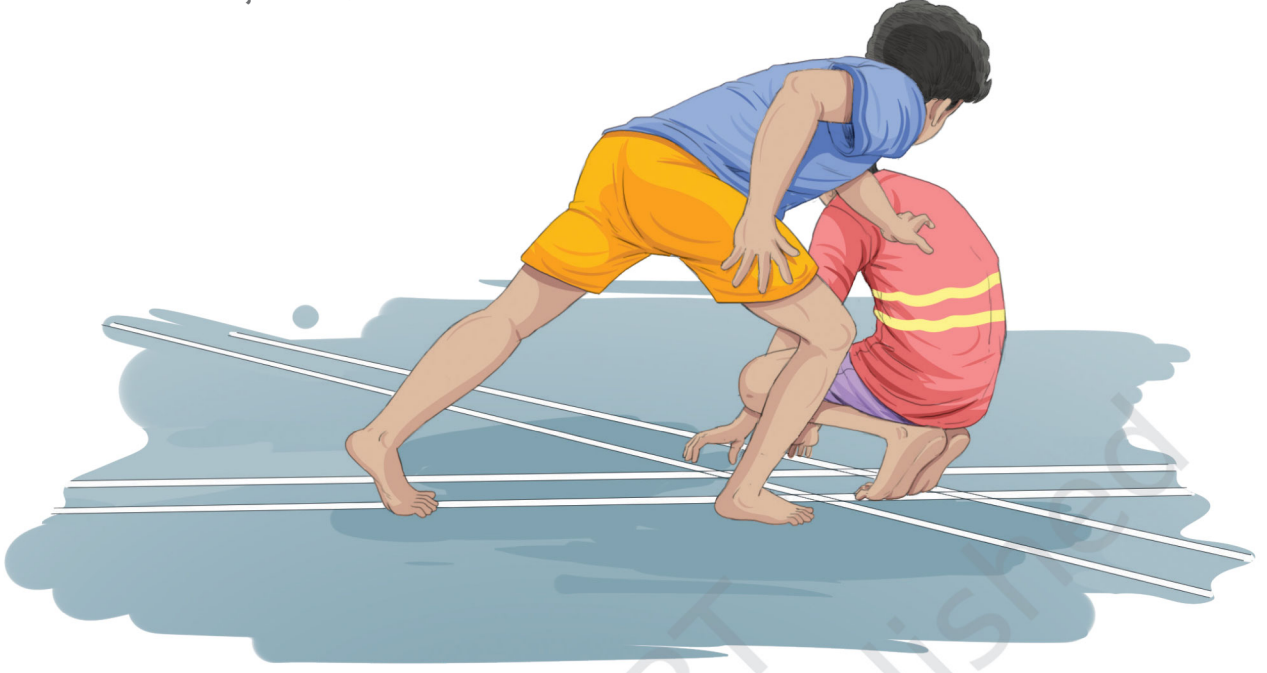
तोंडी आनी स्पर्श कुरु

वांगड्याच्या फाटल्यान थापटून आनी त्याच वेळार खो म्हण खो सिग्नल दितात. खो दितना उण्यांत उणो एक पांय क्रॉस लेन फाटल्यान आसपाक जाय.

खो दिवपाचें तंत्र



खो दिवपाचें तंत्र



फुडारपण घेवन आयोजन करात

समान संख्येन खेळगडे आशिल्ले फॉर्म दोन पंगड वेगवेगळ्या तंलांत खो दिवपाचो सराव करतात.



वर्तुळाचो वेळ – खोचो अदमास घेवप

तुमकां खो दिवपी खो-खो खेळटना तुमी कशे अदमास काडले?

कळ्ळें?

खो दिवपाचे 3 प्रकार आसात

1. सादो स्पर्श खो
2. सुरवेचो खो
3. स्वर्गीय खो

सरळ रेशेचेर धांवप



वार्म-अप	वावर	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी वगळप उडी मारप हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	सरळ रेशेचेर धांवप	पश्चिमोत्तनासन उंटाची मुद्रा कबुतराची मुद्रा	चूक जाणवप आनी सुदारप कशें

सरळ रेशेचेर धांवप

व्यवस्थीत धावपाचो आकार

- छाती आनी तकली सरळ दवरून सरळ मुद्रा दवरची.
- हातांची हालचाल सरळ आनी जमनीक समांतर दवरची.



गतीशिलता कवायतL

- बेगीन सुरवात करून वेगान गती मेळोवपाच्या कवायतींचो सराव करात. हाका लागून तुमची बेगीन फाटलाव करपाची तांक सुदारतली.

फॉरवर्ड हालचालींचेर एफ ओक्यूएस

- ट्रॅक तयार करपा खातीर मार्कर वा शंकू वापरात, आनी सरळ रेषा राखपा खातीर तुमची नदर निमाण्या बिंदूचेर केंद्रीत दवरपाक स्वताक प्रोत्साहन दिवचें.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

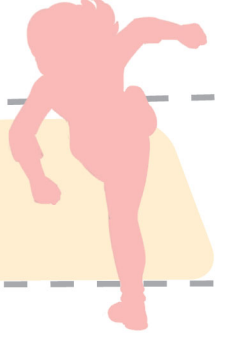
सुधारीत शटल धांवप: तांचे मदीं 30 सेंमी. अंतर आशिल्ल्यो 10 मीटर समांतर रेशा काडप. खेळगडे बसून भुमिका घेतले. शिटीच्या आवाजाचेर ते उठून सरळ फिनिशिंग लायनी कडेन धांवतात आनी मागीर परत सुरवातीच्या बिंदू कडेन येतात. पांय शिमेचे रेशेक स्पर्श केल्यार वा शरीर कुशीक सरल्यार खेळगड्याक सुरवेक सावन परतून सुरवात करची पडटा. अखेरेक जो पयलो सोंपता तो सर्त जिखता.



सर्कल वेळ – चूक आनी सुदारपाची पावलां समजून घेवप

धांव सुरू करपा खातीर आवाज आनी दृश्य संकेत दितना तुमी घडये केल्ली चूक सोदून काडात आनी समजून घेयात.

चकचकीत



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्लायडींग आनी गॅलोपिंग गुडघे आलिंगन आनी क्राड्रिसेप स्ट्रेच	चकचकीत	फुडें आनी फाटले फुगडे सकयले आंग घुंवळे वखदां	खेळगड्याक चुकीचे पांय

चकचकीत

चुकोवप (राखपी)

- खो खोंत डिफेंडरा खातीर हें एक कुशळटाय आसा, कारण ताका लागून तांकां बेगीन हालचाल करपाक मेळटा आनी तांकां बाद करपाचे फाटलाव करप्यांचो यत्न टाळपाक मेळटा. प्रभावी चकचकीत करपांत बेगीन पावलां मारप, चपळताय आनी सामकी हालचाल हांचो मेळ आसता.

शिकता

- डिफेंडर आपलें शरीर एके दिकेन झुकयता आनी दुसरे दिकेन धांवता आनी फाटलाव करप्यांक तांच्या इत्सूक दिका विशीं दिशाभूल करता. हाका लागून डिफेंडराक फाटलाव करप्यां फाटल्यान सरपाची ओपनिंग तयार जावंक शकता.

सडसडीत वळप

- वेगान वळप आनी धुरी तुमकां दिशा बेगीन बदलपाक मदत करूंक शकता, जाका लागून फाटलाव करण्यांक तुमच्या हालचालींचो अदमास घेवप कठीण जाता.

कफांतोडेर सपीड (कहासेर)

- तुमी सातत्यान हालचाल करूंक शकतात आनी उपरांत अकस्मात गती वाडोवंक शकतात वा तुमच्या विरोधकाक पयस दवरपा खातीर मंद जावंक शकतात.



फुडारपण घेवन आयोजन करात

सुरक्षीतताये कडेन वचप

- 20 मीटर अंतराचेर सुरवात आनी फिनिशिंग लायन चिन्हांकित करात. खेळगड्यांक दोन गटांनी वांटून घेवप.
- धांवपी सुरवातीच्या लायनीचेर उबे रावतले आनी फाटलाव करपी मध्यभागी आसतले.
- धांवप्यांक धांवपाक जाय आनी फाटलाव करप्यांक चकीत करचे पडटात आनी टॅप वा कॅच घेनासतना फिनिशिंग लायनींत पावचें पडटा.
- एंड-लायनींत पावपी लोकांचो आंकडो त्या पंगडान मेळयल्ल्या गुणांचो आंकडो आसतलो.
- आतां भुमिका बदलून परत खेळटात.



वर्तुळाचो वेळ – चुकीचो पांय

एका खेळगड्याक झुकून आनी खांदो एके दिकेन उडोवन दुसरे दिकेन वचून गोंधळ घालपाची तुमची रणनिती विस्तारान सांगात.

झिग-झँग धांवता



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
लोअर बॉडी स्ट्रेचिंग, लंज जंप, सिंगल आनी दोनूय लेग ड्रिल, स्काट जंप	झिग-झँग धांवता	कबूतर मुद्रा बाल मुद्रा कोब्रा पोज	प्रतिक्रिया वेळ

झिग-झँग धांवता

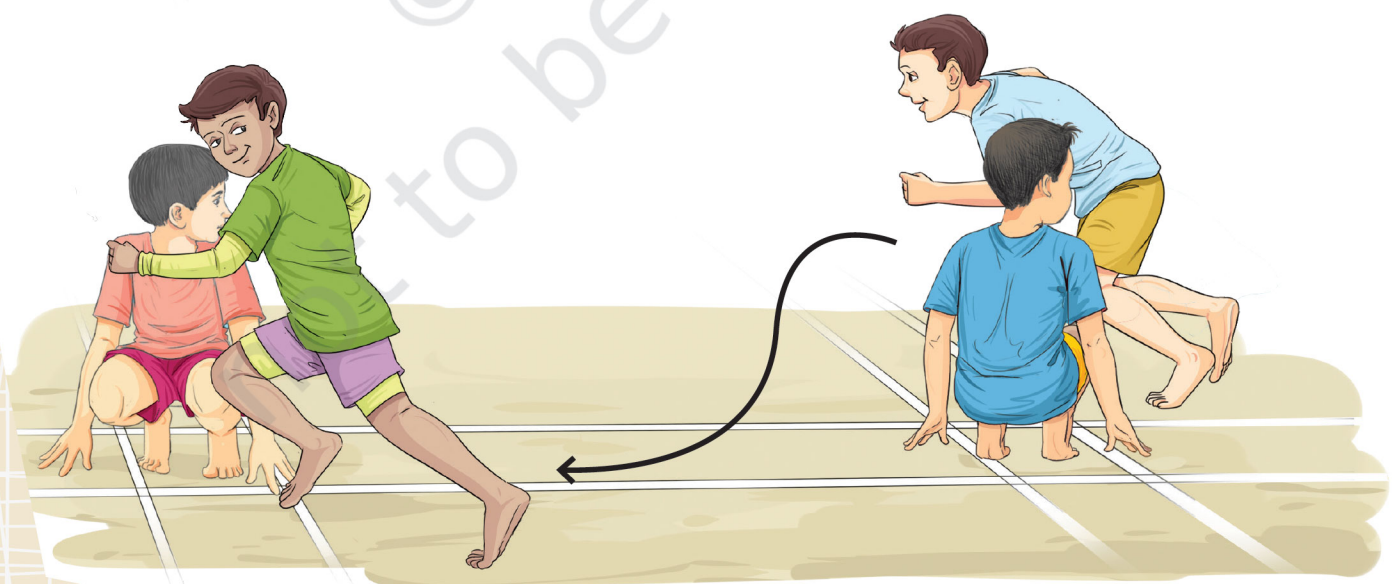
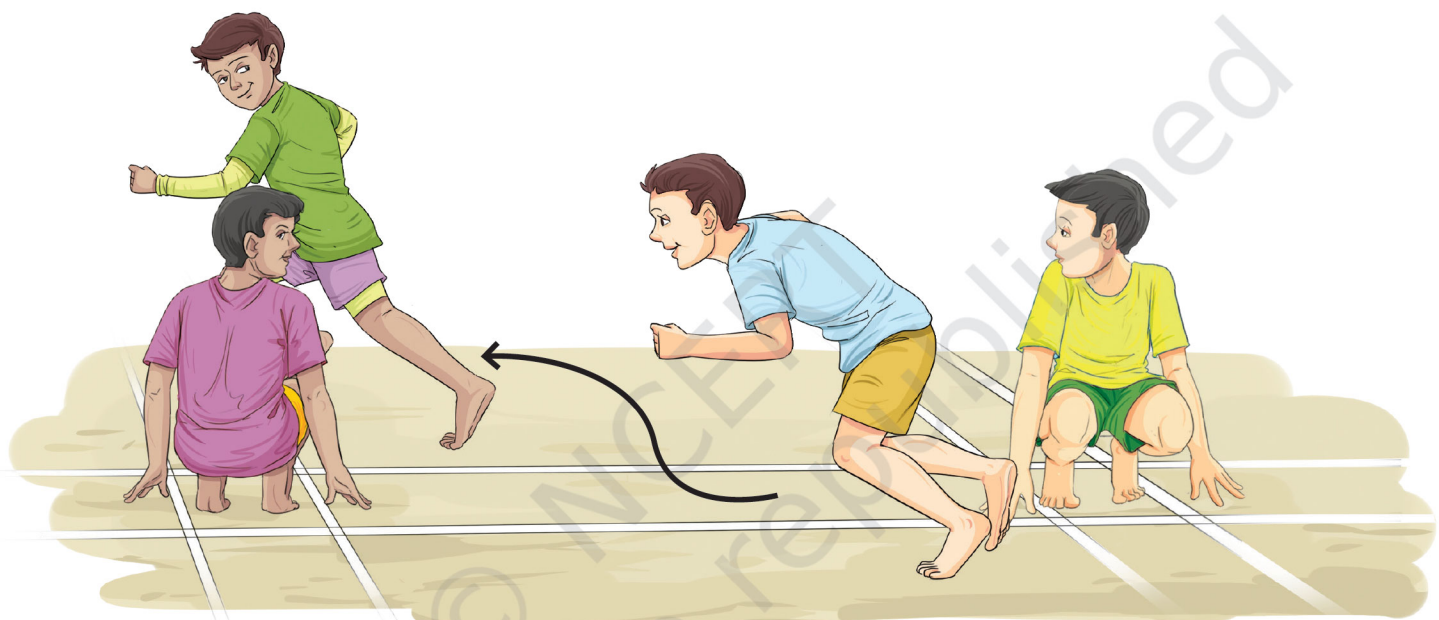
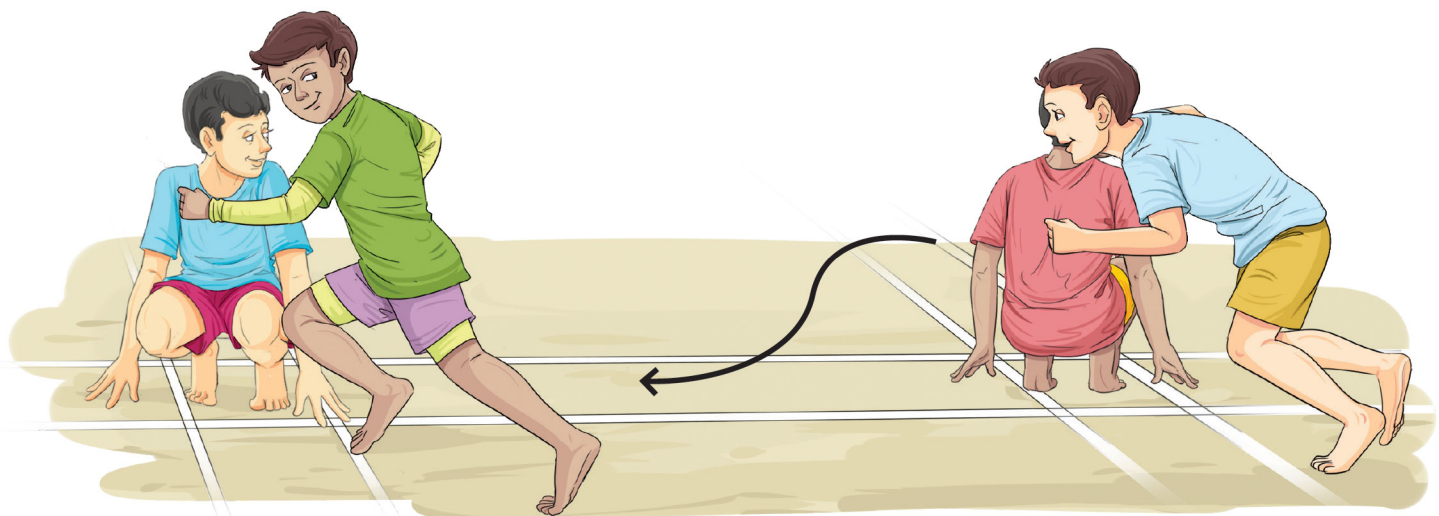
खो-खो ह्या खेळांत झिग-झँग धांवपाचे दोन प्रकार वापरतात. एक सरळ धांवप आनी दुसरें कुशीक धांवप.ng.

सवका सुरवात करात

- हळू गतीन जॉर्गींग करून सुरवात करात वा झिग-झँग पद्दतींतल्यान चलात. योग्य पावलां मारपाचेर आनी दिकांनी जावपी बदलांचेर लक्ष केंद्रीत करप.
- विशिष्ट खो-खो चळवळींचो आस्पाव करात, जशे की, नियंत्रीत आनी हळूहळू चकीत करप, फाटलाव करप आनी टॅग करप.

गती सवकाच वाडयात

- खेळगड्यांनी हळूहळू झिग-झँग धांवपाचो वेग वाडोवपाक जाय. बेगीन आनी नियंत्रीत हालचालींचेर भर दिवपाक जाय.



पार्श्वीय हालचाली (बाजूची हालचाल)

- शंकु मदली दिशा बदलतना एक पांय दुस-या पांयाचेर हुंपून पार्श्वीय हालचालींचो सराव करचो. हाका लागून चपळताय आनी समन्वय सुदारपाक मदत जाता.

पार्श्वीय हालचाली (बाजूची हालचाल)

- एकदां खेळगड्यांक आत्मविस्वास मेळ्ळ्या उपरांत, शिक्षक दिशानिर्देशांक उलो मारतलो वा झिंग-झोंग पद्दतींत यादृच्छिक बदल घडोवन हाडपा खातीर दृश्य संकेत वापरतलो, वांटेकारांक बेगीन प्रतिक्रिया दिवपाचें आव्हान दितलो.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

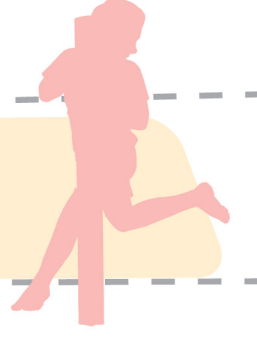
सगिल चेन पोल ते पोल धांवपाच्या कुशळटायेन खो-खो खेळटात. उण्यांत उण्या वेळांत कोर्ट कव्हर करपी खेळगडो जैतवंत थारता.



वर्तुळाचो काळ – प्रतिक्रिया वेळ

खो-खो खेळटना आपलो अणभव सांगात. हालचाल सुरू करपा खातीर यादृच्छिक दृश्य संकेताचो अदमास कसो घेतलो?

पोल वळख



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
सायड वॉक बॅक वॉक जॉगिंग ड्रिल्स	पोल वळख	बो पोज, क्रोकोडायल पोज व्हील पोज	पोल वळपाचें तंत्र

पोल वळख

पोल टर्न हें एक कुशळटाय फाटल्यान धांवपी बेगीन वळण घेवपाक

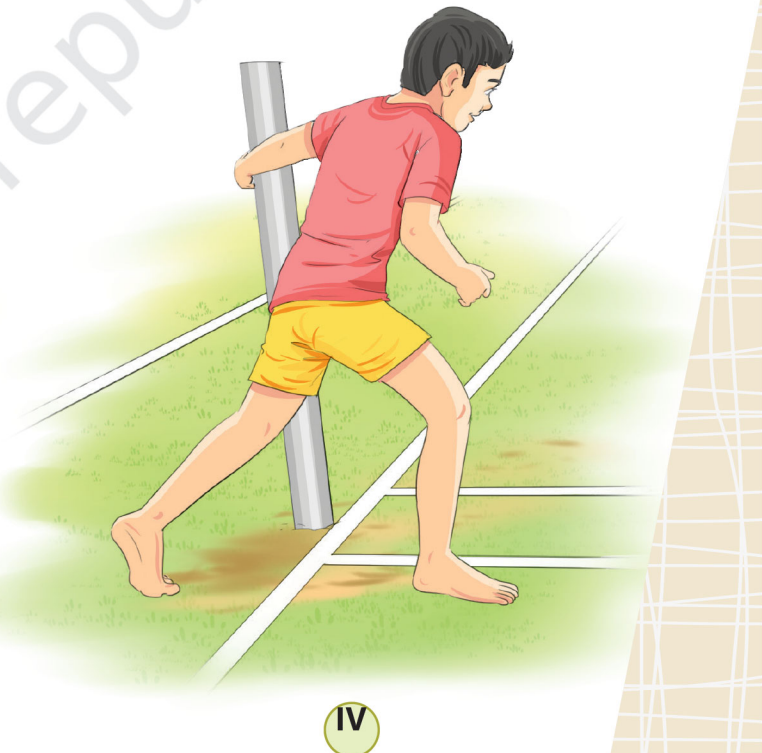
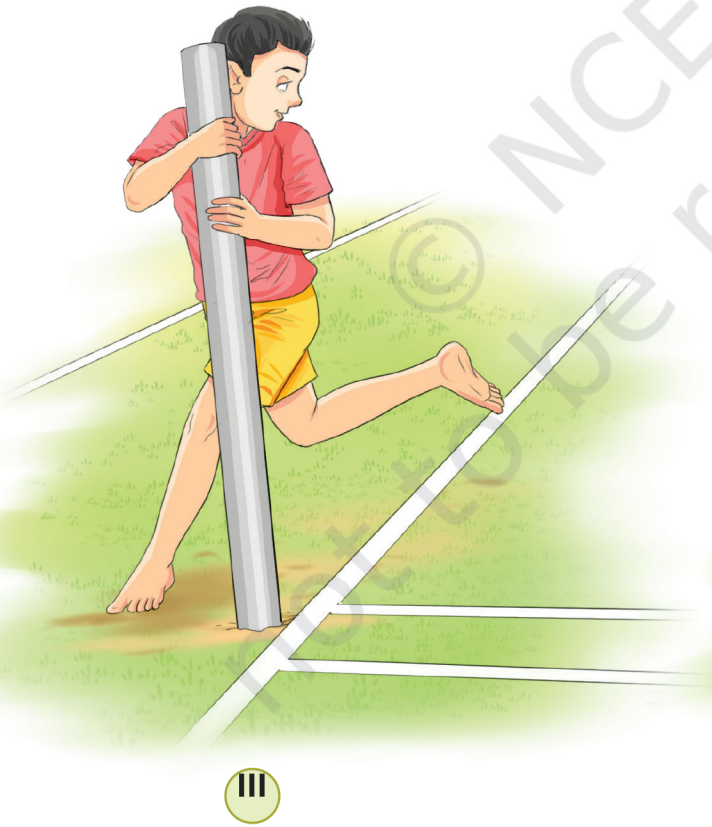
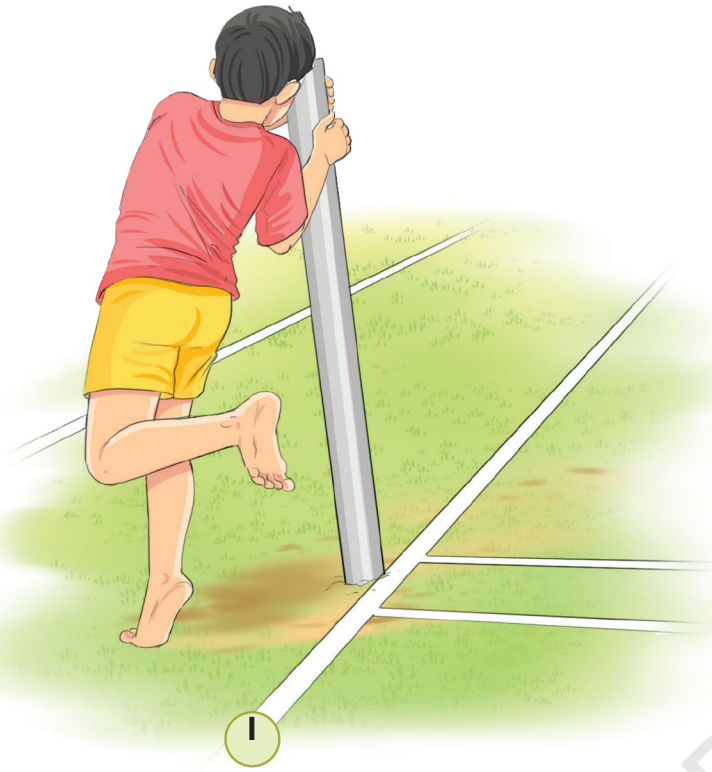
आनी धांवप्यांक टॅग करपाक वा टॅप करपाक वापरतात.

खांब्याकडेन वचप

- खांब्या लागीं पावतकूच नियंत्रीत आनी समतोल धांवपळ दवरची. घुंवडावपाचो हेतू आसता तेन्ना खांब्याचेर नदर दवरची.

अंमलबजावणी

- खांब्यार पावतकच आपलो भितरलो पांय (खांब्याक लागीं आशिल्लो पांय) जमनीर घट्ट रोवन वळणाची सुरवात करची.
- लागवड केल्ल्या पांयार धुरी गती वापरून आपलें शरीर वळणाचे दिकेन घुंवडावचें.



- तेचवांगडा तुमचो मुक्त पांय वळणाचे जाय ते दिकेन खांब्याभोंवतणी धुंवडावचो.

धपको मारप

- तुमची वळख पुराय जातकच प्रवाहाचे दिकेन खांब्याक धपको दिवचो.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

पोल शटल धांवप: अ आनी ब अशे दोन पंगड करप. पोल शटल धांवडी उण्यांत उण्या वेळांत पुराय करपी पंगड जिखता. पंगडाच्या वांगड्यांक खो-खो खांब्या पसून 4 मिटर अंतराचेर रांगेंत बसपाक सांगात. अ पंगडांतलो पयलो खेळगडो खांब्या कडेन धांवता, वळख पुराय करता आनी फुडल्या खेळगड्याक खो दिवपाक परत येता. फुडलो खेळगडो तशीच पुनरावृत्ती करता. सगल्या खेळगड्यांनी शटल धांवडी पुराय करतकच हें चलता. धांवपाचे सुरवेक आनी निमाणे दोनूय कडेन वेळ नोंद जाता. तशेंच ब पंगडाचे खेळगडे तशेंच पुनरावृत्ती करतले.



वर्तुळाचो काळ – ध्रुव वळपाचें तंत्र

दर खेपे कोपराक लवचीक केल्ल्यान आनी खांब्याक वळयतना लवचीक जायना तेन्ना कितें घडटा हाचेर चर्चा करात.

आवरण चेस



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी स्किपींग उडी मारप हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	आवरण चेस	छाती ताणप खांद्याचीं वर्तुळां क्रॉस बॉडी शोल्डर स्ट्रेच	अपेक्षेची

आवरण चेस

कव्हरिंग

- कव्हरिंग खेळगड्याक हेर खेळगड्यांच्या रणनिती कडेन समन्वय सादपी आक्रमक (चेसर) रणनितीचें म्हत्व समजून घेवपाक मदत करता. तशेंच योग्य सुवात राखपाचें आनी डिफेंडराचो प्रभावीपणान फाटलाव करपाचें म्हत्व तांकां कळटलें.

हालचाली करपाक सहकार करप

- हातूंत डिफेंडराची कृती वाचप आनी ते प्रमाण तुमचो दृश्टीकोन समायोजीत करप हांचो आस्पाव जाता. ह्या कुशळटायेंत फाटलाव करपी उठून सरळ रेशेचेर डिफेंडरा कडेन वता आनी जेन्ना जेन्ना संद मेळटा तेन्ना फाटलाव करपी सरळ, दावे वा उजवे हालचाल करून डिफेंडरा कडेन वता.



वैयक्तीक पर्स्यूट ड्रिल

- एकाद्या धांवप्याचो फाटलाव करपाचो यत्न करपी एक-एक फाटल्यान वचपी कवायतीचो सराव करात. हाका लागून तुमची गती, वेळ आनी धांवप्याच्या हालचालींचो अदमास घेवपाची तांक अशीं कुशळटाय सुदारपाक मदत जाता.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

कव्हर चेस रिले – अ आनी ब अशे दोन पंगड करप. ड्रिल पयलीं पुराय करपी पंगड मॅच जिखता. अ पंगड पयलीं सेंटर लायनीचेर बसपाच्या भुमिके खातीर रांग लायता. अ पंगडांतलो पयलो खेळगडो बसपाच्या स्थितींत आसता आनी ताका खो मेळटा. खेळगडो क्रॉस लायनींत चलता, 3 पावलां मारता, दावे वटेन हल्लो करता आनी 45 अंश कोनांत दवरिल्ल्या शंकूक हात लायता, दावे वटेन वळटा आनी बॉक्स क्रमांक दोनांत बशिल्ल्या दुसऱ्या खेळगड्याक खो दिवपाक परत येता. आठवो खेळगडो तें करतकच सगले खेळगडे हाची पुनरावृत्ती करतात आनी परत खांब्याक हात लावपाक येतात. बी पंगड तशीच पुनरावृत्ती करता. तशेंच तीच रिले योग्य वळख घेवन वाजोवंक मेळटा. उण्यांत उण्या वेळांत रिले सोंपोवपी पंगड खेळ जिखता.



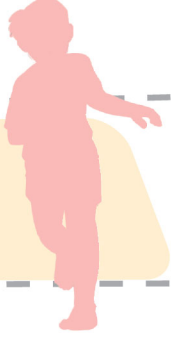
वर्तुळाचो काळ – अपेक्षेचो

आवरण आनी फाटलाव करपाची रणनिती, आवरण घालपाची संद कशी अदमास घेवची आनी मागीर हल्लो कसो करचो हाची चिंतात्मक म्हायती दिता.

कळ्ळें ?

खो मेळटना फाटलाव करपाचो
दोनूय हात सेंटर लायनी भायर
दवरपाक जाय.

चेन



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी वगळप उडी मारप हिप आनी पेल्विक स्नायू स्टर्च	सांखळी	तोरसो द्विस्ट वासरू स्ट्रेच क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	प्रतिक्रियेचो काळ

सांखळी

तहे कओन्सेप्ट

- धांवप्यां वांगडा चलपी आडखळ तयार करपा खातीर पंगड एकठांय येवन वावुरतलो. धांवप्याक कोयर मारप आनी तांकां मध्य-रेषा हुंपपा पसून आडावप हो हेत आसता.

स्थिती

- साखळेंतली तुमचीं थारायल्लीं पदां तुमकां समजतात हाची खात्री करात. मॅचीचे सुरवेक खेळगडे खंयच्या क्रमांत रांगेंत उबे रावतात ताच्या आदारान पदां दितले. साखळेंतल्या दरेका खेळगड्याची आडखळ सांबाळपाक खाशेली भुमिका आसता.

सहकार आनी वेग

- बळिश्ट बचावात्मक रचना तिगोवन दवरपा खातीर एकक म्हूण एकठांय वचपाची गरज आसा. सुरवेक स्लो मोशनांत साखळीचो सराव करचो आनी फकत कृतीचेर लक्ष केंद्रीत करचें.



हआनी आनी वर्बाल सङ्ग्राएलएसL

- साखळी सुरू करपाक हात आनी ध्वनी संकेत वापरात. साखळी केन्ना तयार करपाक सुरवात करची आनी धांवप्याच्या हालचालींच्या आदारान आपली सुवात केन्ना जुळोवन घेवची हाची जाणविकाय खेळगड्यांक आसपाक जाय.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

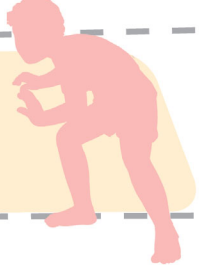
बसपाची रिले सर्त: दरेक पंगडांत णव वांगडी आशिल्ले दोन पंगड तयार करप. दरेक पंगडांतल्यान एक खेळगडो उबो रावतलो आनी हेर 2-3 मीटर अंतराचेर खो-खो स्थितींत बसतले. गल्लीं मुखार उबो आशिल्लो लागीं बशिल्ल्या जोडीद्वारा कडेन धांवत रेस सुरू करता आनी उपरांत तांच्या फाटल्यान थापट (खो) दिता आनी निमाण्या पंगडाच्या वांगड्यान सर्त पुराय जातकच हो क्रम चालूच उरतलो. पयलीं सोंपपी पंगड जैतिवंत थारतलो.



वर्तुळाचो काळ – प्रतिक्रिया वेळ

प्रतिक्रिया वेळ – तुमी खोचो अदमास कसो दवरलो आनी खो आनी फाटलाव करपा खातीर उबो रावपा मदलो वेळ कसो उणो करचो हाची म्हायती दिवची.

नकली खो



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
स्लायडींग आनी गॅलोपिंग गुडचे आलिंगन आनी क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच	नकली खो	कबूतर मुद्रा बाल मुद्रा कोब्रा पोज	अप्रत्याशित नकली खो

नकली खो



फआके कहो

- डिफेंडरांक दिशाभूल करपाची, ओपनिंग तयार करपाची आनी फायदो मेळोवपाची रणनिती म्हळ्यार फेक.

वेळआनी अनिश्रितताय

- बनावट गजाली चालीक लायतना वेळ आनी अनिश्रितताय खूब म्हत्वाची आसता. तुमच्या हालचालींचो प्रवाह विस्कळीत करिनासतना तुमच्या एकंदर खेळांत नकली अखंडपणान एकठांय करपाक मेळपाक जाय.

प्रतिसाद वेळ कवायती

- तुमच्या प्रतिसादांत बनावट गजालींचो आस्पाव करून संकेत वा संकेतांक बेगीन प्रतिक्रिया दिवपाची गरज आसा अशी परिस्थिती तयार करात. हाका लागून प्रत्यक्ष खेळा वेळार बनावट चड सैमीक करपाक मदत जाता.



फटींग स्पर्धात्मक कवायती

- खास करून फटींगाचेर भर दिवपी स्पर्धात्मक कवायती आयोजीत करप. देखीक, फाटले रक्षक मेळोवपा खातीर तुमी बनावट वापरपाक जाय अशी एका-एक परिस्थिती उबारची.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

ऐस ऑफ द फेक: दरेक पंगडांत णव खेळगड्यांचे तीन ते चार पंगड तयार करप. दरेक पंगडांतले आठ खेळगडे खो-खो फॉर्मेशनांत बसतले आनी एक खेळगडो खेळाक सुरवात करतलो. जाता तितले बेगीन तीन प्रत्यक्ष खो आनी दोन बनावट खो दिवप आनी 'पंचम' म्हणप हें दरेक पंगडाचें ध्येय आसता. पयली सुवात मेळोवपी पंगड खेळ जिखता.



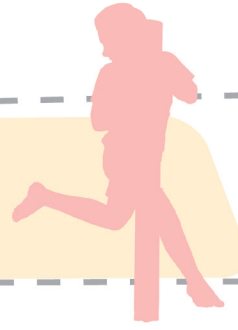
सर्कल टायम – अप्रत्याशित नकली खो

बनावट खो दिवपाक तुमी अप्रत्याशित कशे आसूं येतात हाचेर विचारांचेर चर्चा करात.

कळ्ळें?

खांब्या लागसार बनावट खो लेगीत वापरूं येता.

पोल डायव्ह



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
जम्पिंग जॅक्स आनी फ्रॉग जंप चेस्ट आनी बॅक क्वाड्रिसेप्स स्ट्रेच पांय आशिल्लो पांय स्पर्श	पोल डायव्ह पोल डायव्ह खातीर फुटवर्क आनी सुरक्षीतताय	ओव्हरहेड आर्म स्ट्रेच टॉर्से ट्विस्ट	पोल डायवींग करपा खातीर फुटवर्क आनी सुरक्षा

पोल डायव्ह

एकप्रोच

- खांब्या लागीं पावतकूच नियंत्रीत आनी स्थिर गती राखप, बेगीन हालचाल करपाची तयारी करप.

अंमलबजावणी

- आपलें शरीर जमनीर सकयल दवरचें आनी डायव्हचे दिकेन मात्शें पातळ दवरचें.
- खांब्या कडेन पावतकूच दावे वटेन डायव्हिंग करतना दावो पांय लावन उजव्या हातान खांबो धरून डायव्ह करप, उजवे वटेन डायव्ह करतलो जाल्यार उजवो पांय लावन दाव्या हातान धरून डायव्ह करचो.
- हालचाल तयार करपाक आनी खेळगड्याक बाद करपाक तुमचो मुक्त हात आनी धड वापरात.

धुकलप

- डायव्ह पुराय जातकच भायल्या पांयान आनी दोनूय हातांनी धपको दिवचो. डायव्हांतल्यान भायर सरपा खातीर आपलो रोयिल्लो नाशिल्लो पांय खांब्या भोंवतणी घुंवडावचो.



सर्कल टायम – पोल डायव्ह खातीर फुटवर्क आनी सुरक्षीतताय

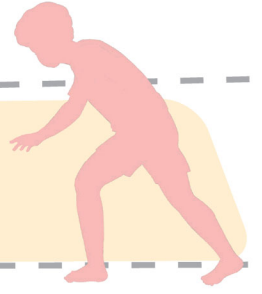
- पोल डायव्ह खातीर फुटवर्क कित्याक म्हत्वाचें? योग्य उदाहरणांनी स्पश्ट करात.
- खांब्याकडेन तकली वा पांयांचो धपको जावचो न्हय हे विशीं सुचोवण्यांचो संच बरोवप.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

एल्बो लॉक चॅलेंज: दोन पंगड तयार करप. विरोधी वटांनी एकामेकांक तोंड करून दोनूय पंगड सुमार स मीटर अंतराचेर रांगेंत उबे रावचे. दरेक पंगडांतलो एक खेळगडो मध्यभागांत येतलो आनी एकामेकांक कोपराक कुलूप लायतलो. दोनूय खेळगडे एका वर्तुळांत भोंवतना खंयच्याय लोकगिताच्यो एक ते दोन ओळी गायतले. पयलो छंद सोंपतकच दोनूय खेळगडे एकामेकांक आपापले वटेन ओडपाचो यत्न करतले. जो खेळगडो दुसऱ्या खेळगड्याक येसस्वीपणान आपले वटेन ओडटा ताका एक गूण मेळटा. सगळ्यांक आपली वळख मेळना तो मेरेन ही प्रक्रिया परतून करची.



पायाचे बोट दोळप



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
सकयले आंग घुंवळे वखदां उंच घुंवळे वखदां आनी बट किक	पायाचे बोट दोळप	सकयले आंग घुंवळे वखदां उलट आनी फुडें फुप्फुस फुलपाखरू मुद्रा	पावपा खातीर ताण

पायाचे बोट दोळप

स्थिती

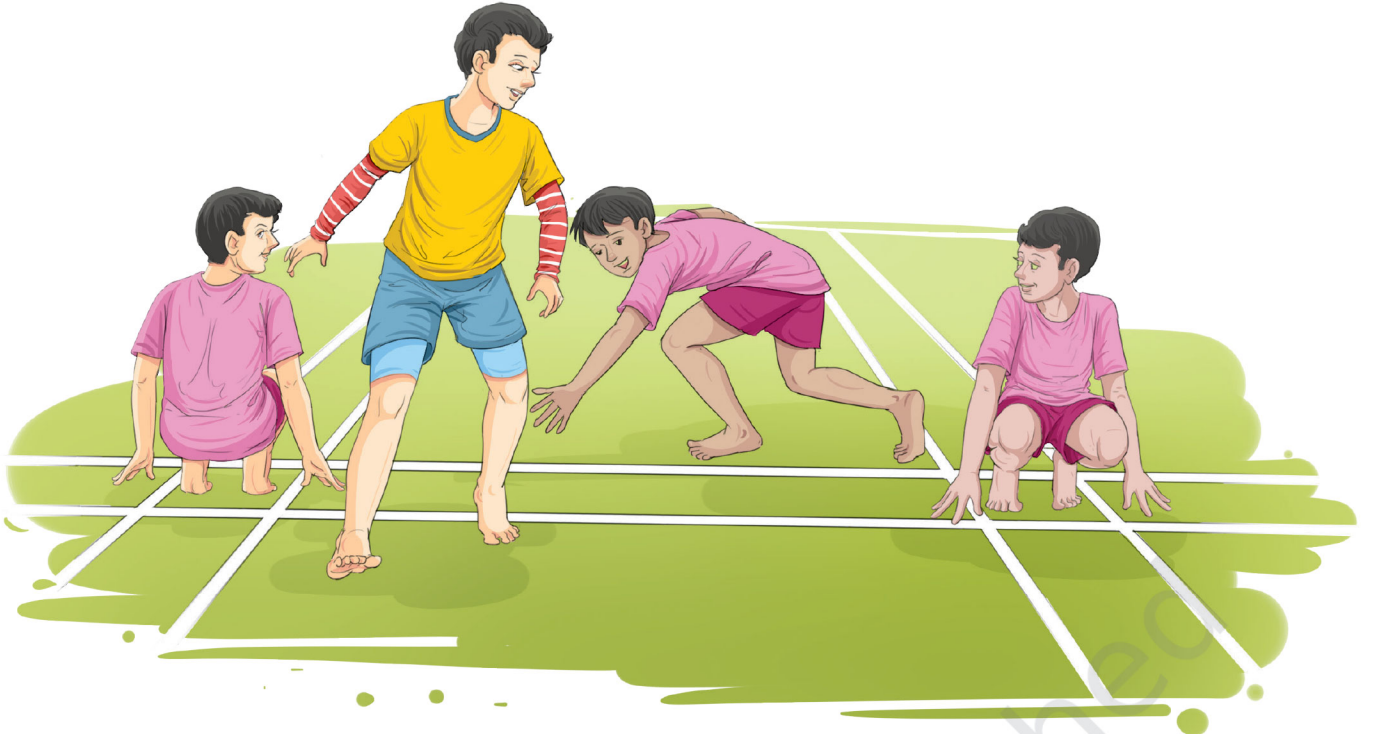
- तुमी बशिल्ले स्थितींत आसतले (आमी पयलीं शिकल्यात), रक्षकांच्या हालचालींचेर बेगीन प्रतिक्रिया दिवपाक तयार आसतले.

एफओक्यूएस आनी एकनटिसिपेशन

- डिफेंडराच्या हालचालींचेर लक्ष केंद्रीत करपाची गरज आसा आनी गती, दिशा आनी नमुनो अदमास काडून तांच्या फुडल्या हालचालीचो अदमास घेवपाची गरज आसा.

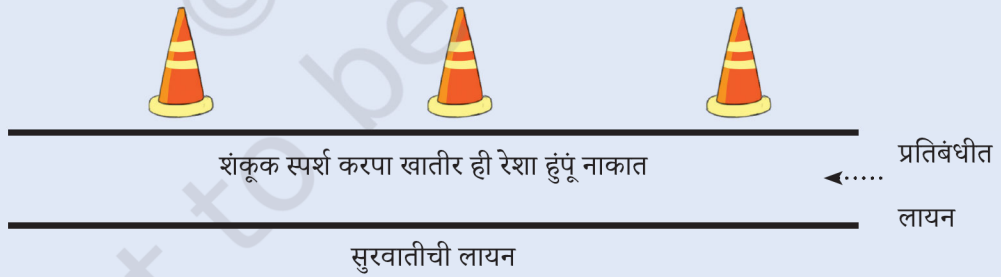
वेळ

- टायमिंग म्हत्वाचें आसता. डिफेंडर लागीं पावतकच, तुमी एक हात फुडें व्हरपाक जाय, सेंटर लायनीचेर पडनासतना डिफेंडरांचो पांय वा पांय टॅप करपाचें ध्येय दवरचें.



फुडारपण घेवन आयोजन करात

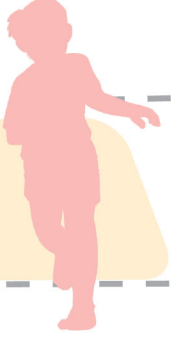
कोन धरप: सुमार तीन ते पांच मीटर अंतराचेर सुरवातीची ओळ आनी निरोधक रेषा खुणावप. सकयल दाखयल्ले प्रमाण निरोधक रेशे उपरांत एक मीटर उपरांत एका पंगडांत तीन शंकू दवरचे. खेळगडे सुरवातीच्या पंगडा फाटल्यान रांगेंत उबे रावतले. दरेक खेळगडो शंकू कडेन धांवता आनी निरोधक रेषा हुंपनासतना सुचोवणे प्रमाण (केंद्र, उजवे, दावे) तांकां हात लायतलो. शिक्षक सुचोवण्यां मदलो वेळ हळूहळू उणो करूंक शकता.



वर्तुळाचो वेळ – पावपा खातीर ताण

निरोधक रेशे वयल्यान पडनासतना शंकू मेरेन पावपा खातीर वापरपाच्या तंलाचेर विद्यार्थी चर्चा करतलो.

3-2-3 चैन



वार्म-अप	कुशळटाय	कूल-डाऊन	वर्तुळाचो वेळ
उडी मारप आनी स्किपींग उडी मारप हिप आनी पेल्विक स्नायू ताण	3-2-3 सांखळी -चेन	फॉरवर्ड लंग्ज आनी बॅकवर्ड लंग्ज	कामगिरीची तोखणाय करप

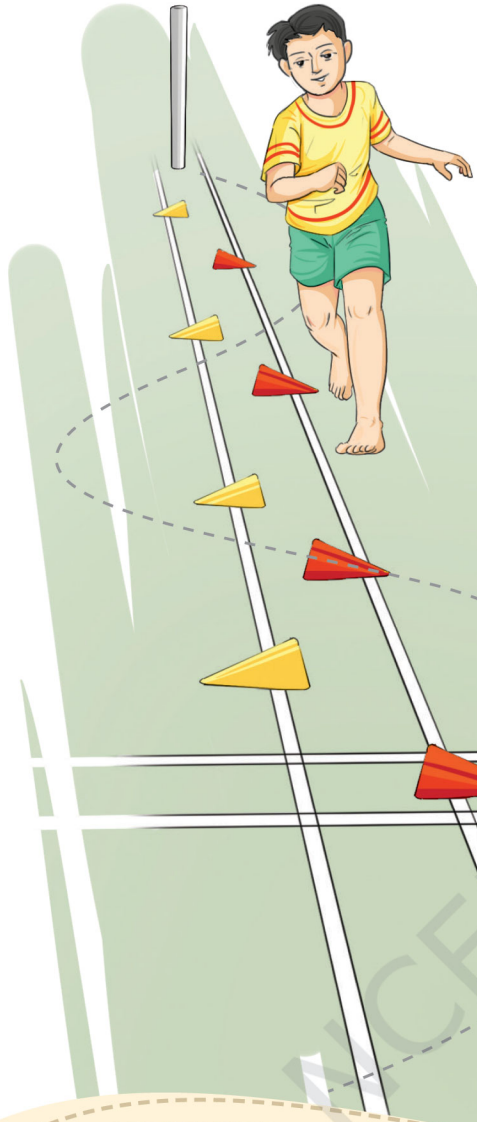
३-२-३ सांखळी

कल्पना

- खो-खोंतले 3-2-3 सांखळेंत एक विशिश्ट संरक्षण रणनिती आसता जंय खेळगडे मुखार तीन फाटलाव करपी, मदीं दोन आनी फाटल्यान तीन अशी सांखळी तयार करतात. हे रचणुकेचो उपेग बळिश्ट संरक्षण आडखळ निर्माण करपाखातीर जाता.

अवस्थीतताय

- 3-2-3 सांखळेंत तुमकां तुमची थारायल्ली सुवात समजल्या हाची खाली करात. सादारणपणान मॅचीचे सुरवेक खेळगडे खंयच्या क्रमांत रांगेंत उबे रावतात ताचेर आदारून सुवात दितात. सांखळेंतल्या दरेका खेळगड्याची आडखळ सांबाळपाक खाशेली भुमिका आसता.



दइमॉनस्ट्रेशन

- योग्य स्थिती दाखोवपा खातीर 3-2-3 साखळी रचणुकेचें प्रात्यक्षिक तुमच्या शिक्षका वरवीं जातलें. मुखार, मदल्या आनी फाटल्यान दरेक खेळगड्याची भुमिका आनी डिफेंडराचो फाटलाव करपा खातीर ते एकठांय कशे वावुरतात हाचेर उजवाड घालप.

तयारी

- सुरवेक फाटलाव करपी नासतना 3-2-3 साखळी तयार करपाचो सराव सुरू करात. हाका लागून विरोधकांचो दबाव नासतना साखळी तयार करपाच्या आनी तुमच्यो हालचाली सुदारपाच्या तंत्राचेर लक्ष केंद्रीत करपाक मेळटा.

फुडारपण घेवन आयोजन करात

उबो खो-खो: वर्तुळ तयार करप. स गट तयार करून वर्तुळाचे शिमेचेर उबे रावतात. तुमचे मदलो एक फाटल्यान धांवपी आसतलो, जाल्यार दुसरो धांवपी आसतलो. 'चेसर' वर्तुळांत प्रवेश करूंक शकता, पूण धांवपी प्रवेश करूंक शकना. जेन्ना धांवप्याक पास जावपाची इत्सा आसता तेन्ना वर्तुळांत फकत प्रवेश मेळटा आनी मागीर धांवपी लेनी मुखार उबो रावपाक शकता. धांवपी लेनांत सामील जातलो जातूंत निमाणो मनीस धांवपी जातलो. फाटलाव करप्यान धांवप्याक धरलो जाल्यार धांवपी फाटल्यान वचपी आनी ताचे उरफाटें जाता.



सर्कल वेळ – कामगिरीची तोखणाय करप

प्रतिस्पर्धी पंगडाच्या खेळगड्याच्या कामगिरीची तुका तोखणाय जातली आनी कित्याक?