



0687CH03



युनिट 3

खो-खो चे मूलभूत कौशल्ये

या युनिटमध्ये, आपण एक रोमांचक भारतीय खेळ खो-खो बद्दल शिकू. हा खेळ मनोरंजक आहे आणि आपल्याला संघ म्हणून एकत्र काम करण्यास मदत करतो.

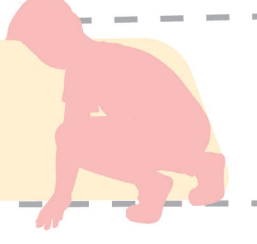
खो-खो हा एक खेळ आहे ज्यामध्ये दोन संघ स्पर्धा करतात. एक संघ प्रतिस्पर्ध्यांच्या सदस्यांना टॅग करण्याचा प्रयत्न करतो, तर दुसरा संघ टॅग होण्यापासून वाचण्याचा प्रयत्न करतो. हा खेळ जलद हालचाल, चपळता, वेग, पायांची ताकद आणि टीमवर्क यांचा समावेश करतो, ज्यामध्ये खेळाडू आपापल्या बचाव आणि पाठलाग करणाऱ्या भूमिकांमध्ये बदलतात.

आता आपल्याला काय करायचं आहे ते पाहा:

1. शिका आणि खेळा: आपल्याला मजेदार सत्र मिळतील ज्यामध्ये आपण खो-खो कसा खेळायचा हे इंटरॅक्टिव्ह खेळ आणि गट व्यायामांद्वारे शिकू.
2. कौशल्य विकसित करा: आपल्याला खो-खो कौशल्ये विकसित करण्यासाठी रोमांचक पूर्व-साधन क्रियाकलाप करता येतील.
3. संघ म्हणून काम करा: खेळाच्या दरम्यान एकत्र काम करण्यावर आणि एकमेकांना समर्थन देण्यावर लक्ष केंद्रित करू.

चला, खो-खो खेळ खेळायला, शिकायला आणि मजा करण्यासाठी तयार होऊया!

बसून



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
जागेवर धावणे आणि जलद पाय हालचाल करणे, डोके ते पाय ताणणे	बसून	डोक्याच्या वर हात ताणणे, शरीर वळवणे (कंबर वळवणे), क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे	ताकद

बसून

स्थिति

- निर्धारित ब्लॉकवर उभे रहा.
- सरळ पाहा.

अंमलबजावणी

- जमिनीवर ओळ काढलेल्या ब्लॉकमध्ये आपले बोटांच्या टोकांवर बसा.
- आपल्या हातांना जमिनीवर ठेवा, बोटे आणि अंगठ्याने पूल तयार करा.
- थोडं पुढे झुकून, शरीराचा भार दोन्ही बोटांवर आणि हातांवर संतुलित ठेवा, जसा चित्रात दाखवला आहे.





पूर्व-साधन क्रियाकलाप

खेळाडूंमध्ये एक स्पर्धा आयोजित करा ज्यात एक सर्किट पूर्ण करावं— 20 सेकंद खो-खो बसण्याची स्थिती, त्यानंतर 10 मीटर बेडूक उड्या (frog jump) आणि 10 मीटर बदक चाल मीटर बदक चाल (duck walk).



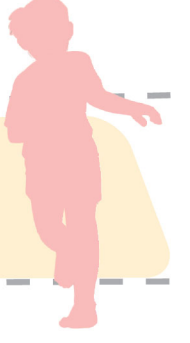
सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - शक्ती

- क्रियाकलाप दरम्यान तुम्हाला कोणत्या शरीराच्या भागांमध्ये ताण जाणवला?
- शरीराची ताकद आणि सहनशक्ती विकसित करण्यासाठी कोणत्या क्रियाकलापांमध्ये मदत होईल, यावर चर्चा करा.

तुम्हाला माहित आहे का?

सब ज्युनियर मुले/मुलींसाठी खो-खो कोर्टचे मोजमाप 14 × 24 चौरस मीटर आहे.

पाठलाग करताना



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
खालच्या अंगांचा गोल फिरवण्याचा व्यायाम, गुडघे उंच उचलून धावणे, टाचा मागे उचलून धावणे	धावत आहे.	फ्लोअर टच , पायाच्या मागच्या स्रायूचा ताण, क्राऊच लेग स्ट्रेच	पायाची हालचाल

पाठलाग करताना



प्रारंभिक स्थिती

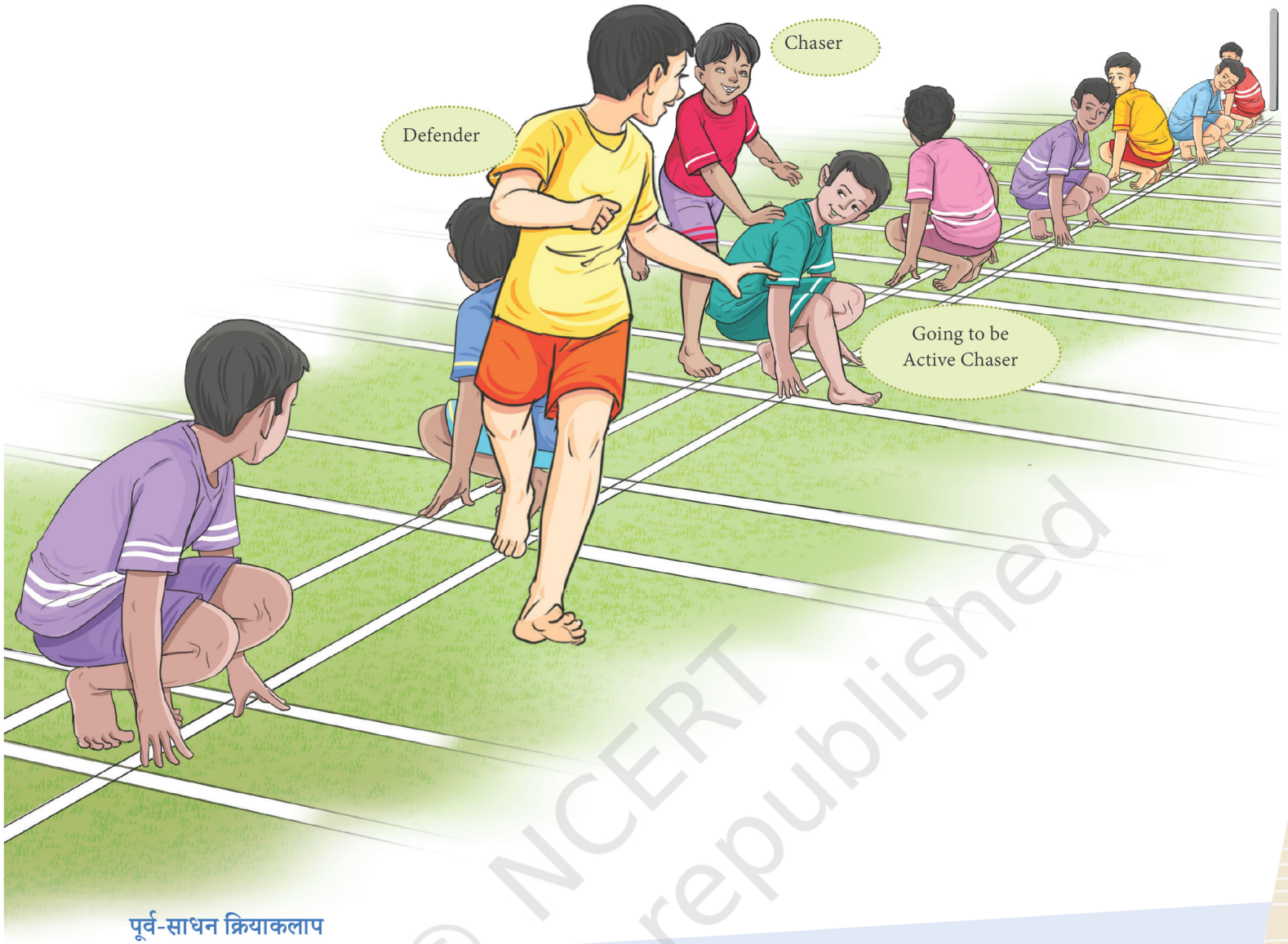
- पठलाग करणारा मागील सत्रात शिकलेली स्थिती (बसण्याची स्थिती) पासून सुरुवात करेल.

पायांची हालचाल

- तुम्हाला डाव्या दिशेने धावण्यासाठी प्रथम डावा पाय पुढे टाकावा लागेल आणि उजव्या दिशेने धावण्यासाठी उजवा पाय.

धावण्याची तंत्र

- सरळ उभ्या स्थितीत रहा आणि तुमचं डोकं वर ठेवा.
- तुमच्या हातांना नैसर्गिकपणे मागे आणून पुढे हलवा.
- बचाव करणाऱ्यांवर लक्ष केंद्रित करा.



पूर्व-साधन क्रियाकलाप

उठा आणि धावा (Rise and Run): प्रारंभ रेषेवर एकत्र बसा आणि खो-खो स्थितीमध्ये बसा.

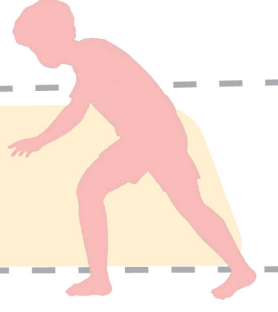
लांब शिट्टीच्या आवाजावर धावायला सुरुवात करा आणि छोट्या शिट्टीच्या आवाजावर बसा. शिक्षक प्रत्येक शिट्टीच्या आवाजावर विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतील. चुकीच्या शिट्टीच्या आवाजावर बसणे आणि उठणे ही चुक असेल.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) पायांची हालचाल (Footwork)

- तुम्ही उठताना अनुसरण केलेली पायांची हालचाल, जी कौशल्य विभागात वर्णन केली आहे, यावर चर्चा करा.
- खो-खो चे मूलभूत नियम तुमच्या शब्दांत विस्तृतपणे स्पष्ट करा.

खो देणे



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उडी मारणे, स्कॅट, घोव्याचा ताण	खो देणे	डोक्याच्या वर हात ताणणे, शरीर वळवणे (कंबर वळवणे), क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे	खो चा अंदाज

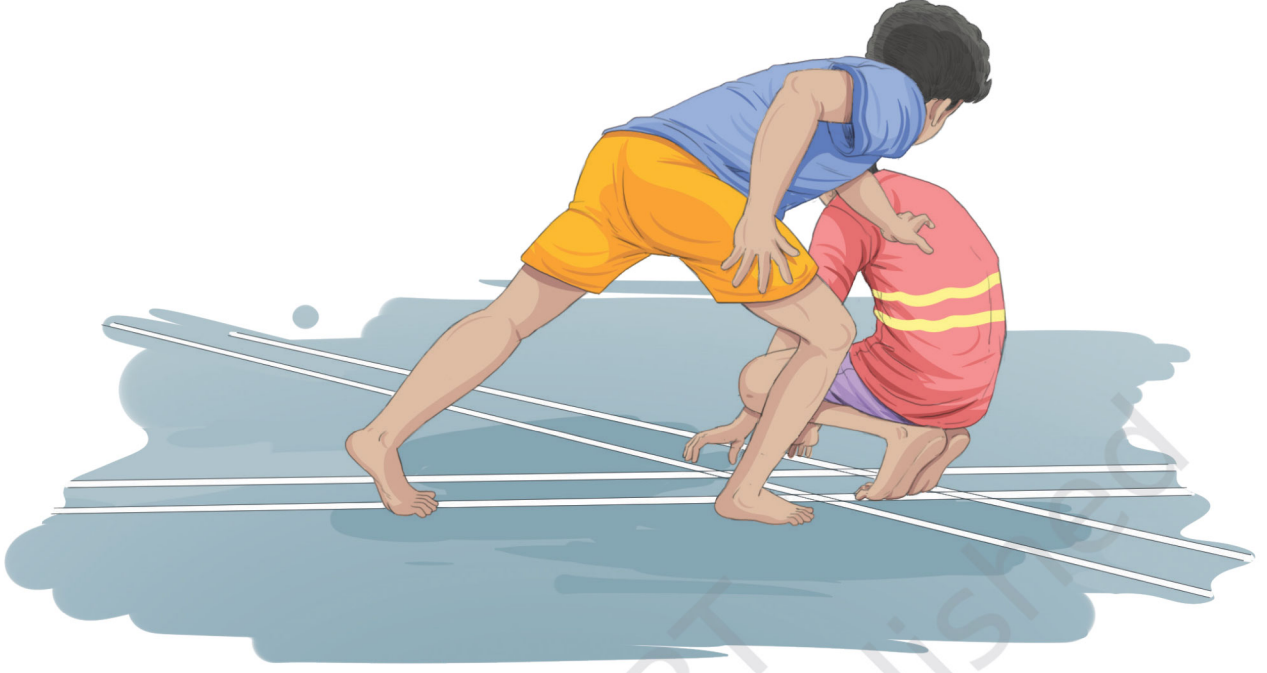
खो देणे

तोंडी आणि स्पर्श सिग्नल

सहकाऱ्याच्या पाठीवर टॅप करून आणि त्याच वेळी खो ओरडून खो सिग्नल दिला जातो. खो देताना किमान एक पाय क्रॉस लेनच्या मागे असावा.



खो देण्याचे तंत्रखो देण्याचे तंत्र



पूर्व-साधन क्रियाकलाप

समान खेळाडूंचे दोन संघ तयार करून वेगवेगळ्या तंत्रात खो देण्याचा सराव करतात.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - खोचा अंदाज

खो-खो खेळताना तुम्हाला कोण खो देईल याचा अंदाज कसा आला?

तुम्हाला माहित आहे का?

खो देण्याचे तीन प्रकार आहेत

1. साधा टच खो
2. लवकर खो
3. उशिरा खो

सरळ रेषेवर धावणे



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि सोडणे ,हिप आणि पेल्विक स्नायूंचा ताण	सरळ रेषेवर चालणे	पशू चिमोत्तानासन(पाठीचा कणा आणि हॅमस्ट्रिंग स्नायू ताण),उंट पोज ,कबुतर पोज	चूक लक्षात येणे आणि सुधारणा कशी करावी

सरळ रेषेवर धावणे

योग्य धावण्याची तंत्र

- सरळ उभं राहा, तुमचं छाती आणि डोकं सरळ ठेवा.
- तुमच्या हातांची हालचाल सरळ ठेवा आणि ती जमिनीला समांतर असू द्या.



त्वरित वेग वाढवणे

- वेगाने सुरुवात करून लवकर वेग मिळवण्यासाठी सराव करा. यामुळे तुमची पठलाग करण्याची क्षमता सुधारेल.

आगामी हालचालवर लक्ष केंद्रित करा

- ट्रॅक तयार करण्यासाठी मार्क्स किंवा शिंपले वापरा, आणि स्वतःला प्रोत्साहित करा की तुम्ही तुमची नज़र अंतिम बिंदूवर ठेवा, ज्यामुळे सरळ रेषा राखता येईल.

पूर्व-साधन क्रियाकलाप

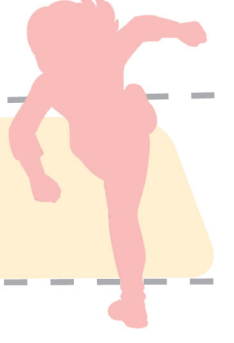
संशोधित शटल रन : 10 मीटर अंतरावर 30 सेंटीमीटर अंतर ठेवून समांतर रेषा काढा. खेळाडू बसण्याच्या स्थितीत राहतील. शिट्टीच्या आवाजावर ते उठून सरळ अंतिम रेषेपर्यंत धावतील आणि नंतर प्रारंभ बिंदूवर परत येतील. जर पाय सीमा रेषांना स्पर्श केले किंवा शरीर साइडवे मध्ये हलले, तर खेळाडूला पुन्हा सुरुवातीपासून सुरू करावे लागेल. शेवटी, जो सर्वप्रथम पूर्ण करेल तो स्पर्धा जिंकेल.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) – चूक ओळखणे आणि सुधारण्यासाठी उपाय

धावण्याची सुरुवात करण्यासाठी आवाज आणि दृश्य संकेत दिले असताना तुम्ही शक्यतो जी चूक केली असेल ती ओळखा आणि समजून घ्या.

चकवा देणे(डॉजिंग)



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
सरकणे आणि सरपटणे ,गुडघ्याला मिठी मारणे आणि क्राड्रिसेप स्ट्रेच	चकवा देणे	पुढे आणि मागे लंजेस करणे, खालच्या अंगाचे गोल फिरवणे	एखाद्या खेळाडूला चुकीचे स्थान देणे

चकवा देणे(डॉजिंग)

डॉजिंग (चकवा देणे)

- खो-खो मध्ये रक्षकासाठी एक कौशल्य आहे, कारण यामुळे त्यांना जलद हालचाल करण्याची आणि पठलाग करणाऱ्यांच्या प्रयत्नांना टाळण्याची क्षमता मिळते. प्रभावी डॉजिंगमध्ये जलद पायांची हालचाल, चपळता आणि रणनीतिक हालचालींचं संयोजन असतं.

झुकवणे

- रक्षक आपलं शरीर एका दिशेने झुकवतो आणि दुसऱ्या दिशेने धावतो, ज्यामुळे पठलाग करणाऱ्यांना त्याच्या इराद्याच्या दिशेबद्दल गोंधळ होतं. यामुळे रक्षकाला पठलाग करणाऱ्यांपासून सुटण्यासाठी एक संधी मिळू शकते.

झटपट वळणे

- जलद वळणे आणि पिव्होट्स (दोन पायांच्या मध्यावर फिरणे) तुम्हाला वेगाने दिशा बदलण्यास मदत करू शकतात, ज्यामुळे पठलाग करणाऱ्यांना तुमच्या हालचालीची अपेक्षा करणे कठीण होते.

वेग बदलणे

- तुम्ही एकसारख्या गतीने धावू शकता आणि नंतर अचानक वेग वाढवू किंवा कमी करून आपल्या प्रतिस्पर्ध्याला गोंधळात टाकू शकता.



सुरक्षेवर जा

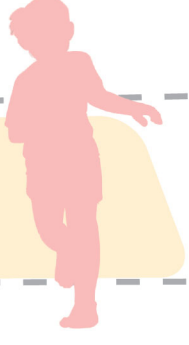
- प्रारंभ आणि समाप्ती रेषा 20 मीटर अंतरावर मार्क करा. खेळाडूंना दोन गटात विभाजित करा.
- धावक प्रारंभ रेषेवर उभे राहतील आणि पठलाग करणारे मध्यभागी असतील.
- धावकांना पठलाग करणाऱ्यांना टाळत धावून समाप्ती रेषेपर्यंत पोहोचायचं आहे, आणि त्यांना टॅप किंवा पकडता येणार नाही.
- जे लोक समाप्ती रेषेपर्यंत पोहोचतील, ते त्या टीमला मिळालेली गुण मिळवून देतील.
- आता भूमिका बदला आणि पुन्हा खेळा.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - चुकीचा पाय ठेवणे

एका खेळाडूला गोंधळात टाकण्यासाठी तुमची रणनीती स्पष्ट करा, जसे की शरीर एका दिशेने झुकवणे आणि खांद्या एका दिशेने घालून दुसऱ्या दिशेने धावणे.

झिग-झँग धावणे



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
खालच्या शरीराचा ताण व्यायाम, लंजेस करणे, उडी मारणे, एक पाय आणि दोन्ही पायांचे व्यायाम, उकिडवे बसून उडी मारणे	झिगझँग धावणे	कापोतमुद्रा, बालासन, भुजंगासन	प्रतिक्रिया वेळ

झिग-झँग धावणे



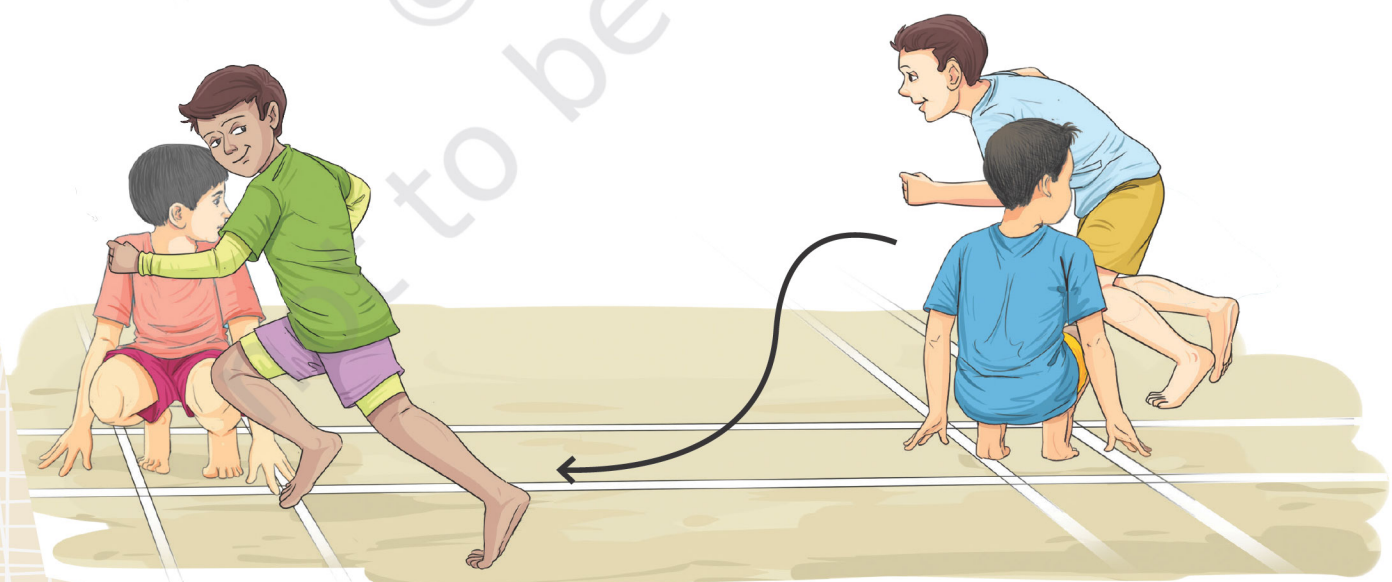
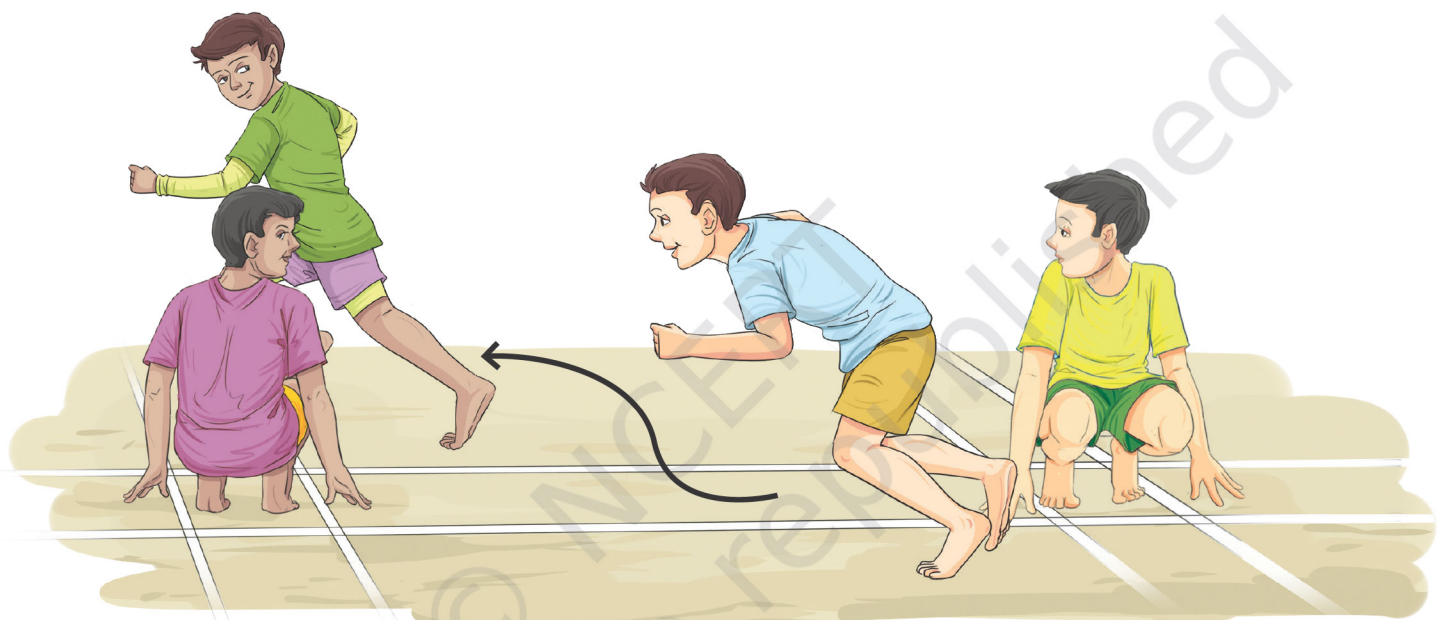
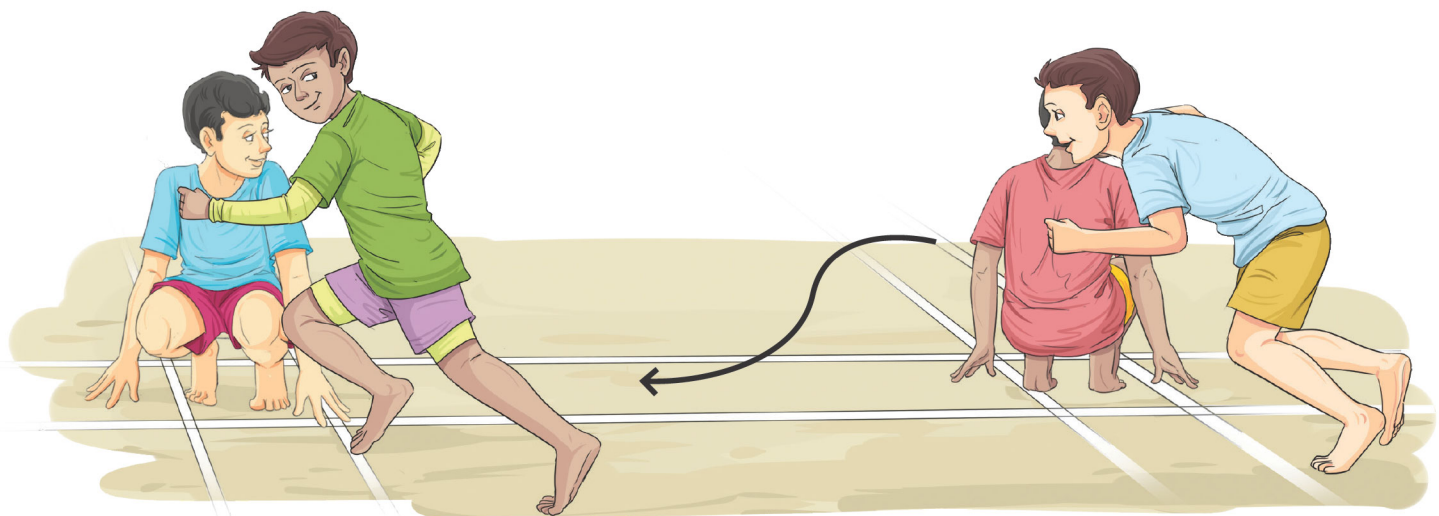
झिग-झँग धावण्याचे दोन प्रकार आहेत जे खो-खो खेळात वापरले जातात. एक म्हणजे सरळ धावणे आणि दुसरे म्हणजे बाजूला धावणे.

सुरवात हळू करा

- झिग-झँग पॅटर्नमधून हळुवार धावणे किंवा चालणे सुरू करा. योग्य पायांची हालचाल आणि दिशांच्या बदलावर लक्ष केंद्रित करा.
- खो-खो खेळातील विशिष्ट हालचाली समाविष्ट करा, जसे की, डॉजिंग, पठलाग आणि टॅगिंग, नियंत्रित आणि हळूहळू प्रकारे.

वेग वाढवा

- खेळाडूंनी झिग-झँग धावण्याचा वेग हळूहळू वाढवावा. लक्ष वेगवान आणि नियंत्रित हालचालींवर असावे.



पार्श्ववर्ती हालचाली (SIDEWAYS MOVEMENTS)

- एक कोनापासून दुसऱ्या कोनापर्यंत दिशा बदलताना एक पाय दुसऱ्या पायावर क्रॉस करून पार्श्ववर्ती हालचालीचा सराव करा. यामुळे चपळता आणि समन्वय सुधारण्यात मदत होते.

रँडमायझेशन (कोणतेही ठरलेले संकेत नाहीत)

- एकदा खेळाडूना आत्मविश्वास झाल्यावर, शिक्षक दिशांचे निर्देश देतील किंवा दृश्य संकेत वापरून झिंग-झँग पॅटर्नमध्ये रँडम बदल घडवतील, ज्यामुळे सहभागी व्यक्तींना त्वरित प्रतिक्रिया देण्याची आव्हान मिळेल.

पूर्वसिद्धी क्रियावली

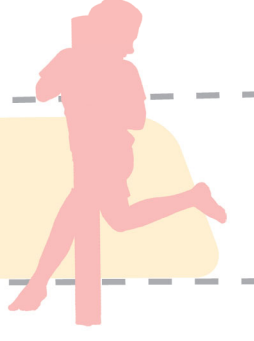
सिंगल चेन पोल-टू-पोल धावण्याच्या कौशल्यासह खो-खो खेळा. ज्यावेळी खेळाडू सर्वात कमी वेळात कोर्ट पूर्ण करतो, तो विजेता ठरतो.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - प्रतिसाद वेळ

खो-खो खेळताना तुमचा अनुभव शेअर करा. तुम्ही हालचाल सुरू करण्यासाठी रँडम दृश्य संकेत कसा ओळखला?

पोल वळण (पोल टर्न)



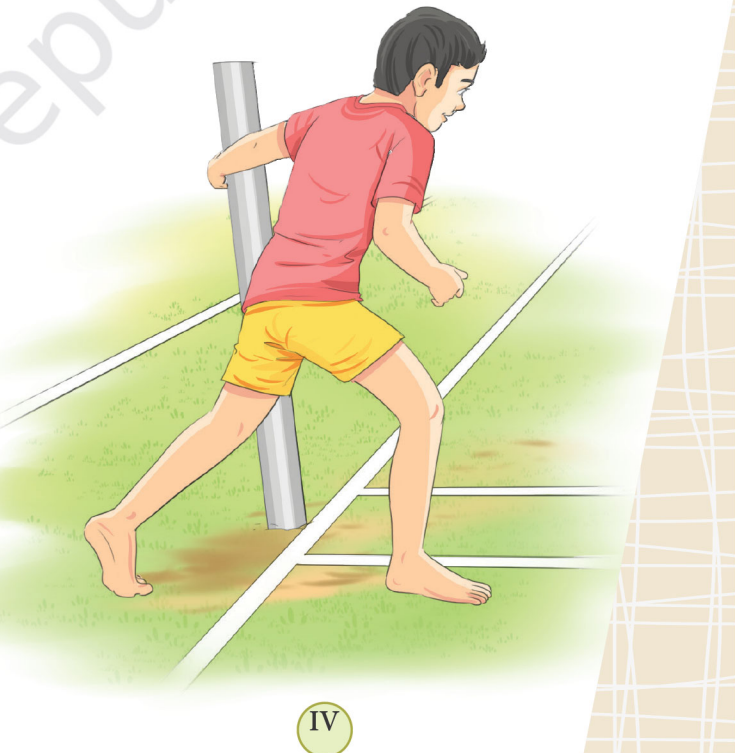
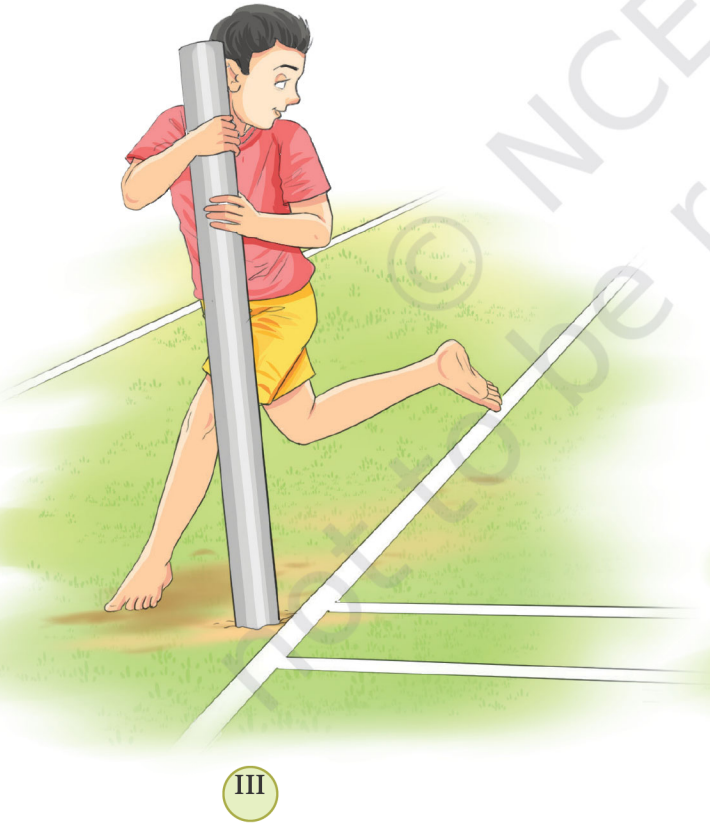
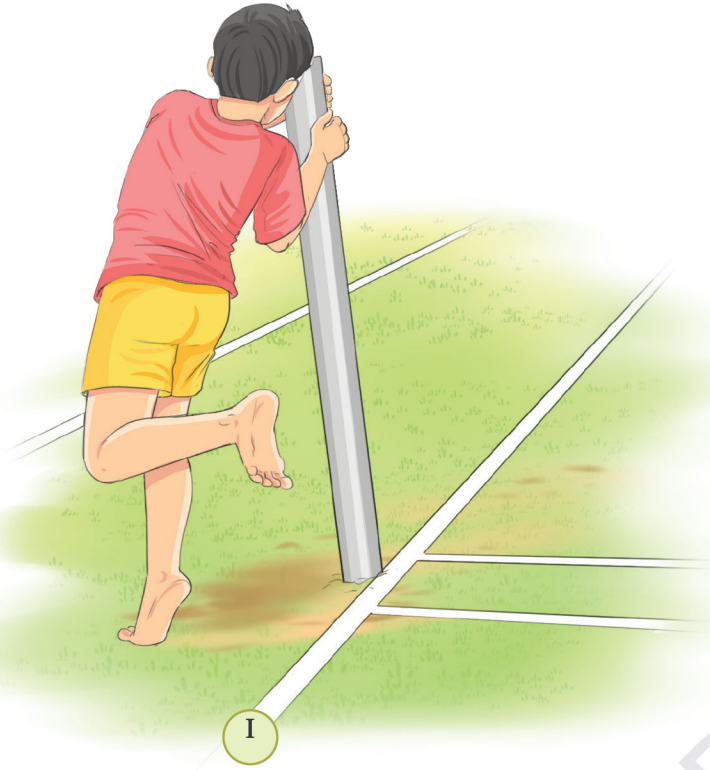
हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
बाजूने चालणे, मागे चालणे, जॉर्गिंग सराव	पोल टर्न	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	पोल टर्निंग तंत्र

पोल वळण (पोल टर्न)

पोल वळण ही एक कौशल्य आहे जी चेसर (चांगले धावणारे) वापरतात ज्यामुळे ते जलद वळण घेऊ शकतात आणि धावणाऱ्यांना टॅग किंवा टॅप करू शकतात.

पोलकडे जाण्याची पद्धत:

- पोलकडे जात असताना, नियंत्रित आणि संतुलित धावणे राखा. वळण्यासाठी पोलवर नजर ठेवा. अंमलबजावणी:
- पोलच्या जवळ पोहोचल्यावर, तुमच्या आतल्या पायावर (जो पोलच्या जवळ असतो) ठामपणे पृथ्वीवर ठेवा आणि वळण घेण्याची सुरुवात करा.
- वळणाच्या दृशिने तुमचे शरीर फरिवण्यासाठी, ठामपणे ठेवलेल्या पायावर पविहट मूव्हमेंट वापरा.



- सामान्यपणे, आपल्या मुक्त पायाला पोलच्या आजुबाजुने वळणाच्या इच्छित दिशेने हलवा.

पुशिंग

- जेव्हा आपला वळण पूर्ण होईल, तेव्हा पोलला ढकलून आपल्या वळणाच्या दिशेने पुढे जाऊन धावा.

लीड-अप ॲक्टिव्हिटी

पोल शटल रन: दोन संघ तयार करा, संघ अ आणि संघ ब. जो संघ पोल शटल रन कमीत कमी वेळात पूर्ण करेल, तो जिंकतो. संघाच्या सदस्यांना को-को पोलपासून ४ मीटर अंतरावर रांगेत बसायला सांगा. संघ अ चा पहिला खेळाडू पोलकडे धावतो, वळण पूर्ण करतो आणि परत येऊन पुढील खेळाडूला 'को' देतो. पुढील खेळाडू तेच करतो. हे सर्व खेळाडूंनी शटल रन पूर्ण होईपर्यंत चालू ठेवायचं. रनच्या सुरुवातीला आणि समाप्तीला वेळ नोंदवला जातो. त्याचप्रमाणे, संघ ब चे खेळाडू देखील तेच करणार आहेत.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - पोल वळण तंत्र

प्रत्येक वेळी, जेव्हा कोपरांनी वाकले (फ्लेक्स केले) आणि जेव्हा ते वाकले नाहीत (फ्लेक्स केले) पोल वळताना, तेव्हा काय होते, यावर चर्चा करा.

पाठलाग करणे (कव्हरिंग चेस)



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उडी मारणे आणि सोडणे हिप आणि पेल्विक स्नायूंचा ताण	कव्हर चेस	छाती ताणणे, खांद्याचे गोल फिरवणे, हात शरीरावर आडवा करून खांद्या ताणणे	अपेक्षा किंवा पूर्वतयारी

पाठलाग करणे (कव्हरिंग चेस)



पाठलाग (कव्हरिंग)

- पाठलाग तंत्र (कव्हरिंग) खेळाडूला आक्रमक (चेसर) धोरणांच्या महत्त्वाची समजू देण्यास मदत करते, जी इतर खेळाडूंच्या धोरणांसोबत समन्वय साधते. तसेच, ते योग्य स्थिती राखण्याचे आणि प्रभावीपणे रक्षण करणाऱ्या खेळाडूचा पाठलाग करण्याचे महत्त्व शिकतात.

संपूर्ण हालचाली समन्वयित करणे

- यामध्ये रक्षण करणाऱ्याच्या क्रिया वाचून त्यानुसार आपली पद्धत समायोजित करणे समाविष्ट आहे. या कौशल्यात, चेसर उठतो आणि रक्षकाच्या दिशेने सरळ रेषेत चालतो



आणि जेव्हा संधी येते, तेव्हा चेसर रक्षकाच्या दिशेने सरळ, डावीकडे किंवा उजवीकडे हालचाल करून पुढे जातो.

वैयक्तिक पाठलाग (इन्सिडुअल पर्स्यूट)

- एकाच खेळाडूचा पाठलाग करण्याच्या सारावावर काम करा, जिथे कव्हरिंग चेसर्स एकाच धावपट्टीला पकडण्याचा प्रयत्न करतात. यामुळे तुमच्या कौशल्यांमध्ये सुधारणा होईल, जसे की गती, वेळेची समज आणि धावपट्टीच्या हालचालींना अंदाज घेण्याची क्षमता.

पूर्वसिद्धी क्रियावली (लीड-अप ॲक्टिव्हिटी)

क्रीडात्मक शर्यत (कव्हरिंग चेस रिले) – दोन टीम्स अ आणि ब तयार करा. जी टीम पहिले ड्रील पूर्ण करेल, ती टीम जिंकते. टीम अ पहिल्यांदा मध्य रेषेवर बसण्याच्या स्थितीत रांगेत उभी राहिल. टीम अ चा पहिला खेळाडू बसण्याच्या स्थितीत असतो आणि त्याला “खो” दिला जातो. खेळाडू क्रॉस रेषेवर चालतो, 3 पावले घेतो, डाव्या बाजूला हल्ला करतो आणि 45 अंश कोनावर ठेवलेला कॉन टच करतो, नंतर डाव्या बाजूस वळतो आणि दुसऱ्या खेळाडूला “खो” देण्यासाठी परत येतो, जो बॉक्स नंबर 2 मध्ये बसलेला असतो. सर्व खेळाडू हेच करत राहतात आणि आठव्या खेळाडूने हे पूर्ण करून पोलला टच केले पाहिजे. टीम ब हेच करते. त्याचप्रमाणे, उजव्या वळणाने रिले खेळता येईल. जी टीम कमी वेळेत रिले पूर्ण करेल, ती टीम खेळ जिंकेल.



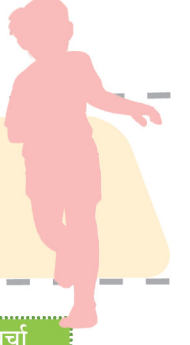
सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - पूर्वकल्पना (Anticipation)

चित्रात्मक रूपात कव्हरिंग आणि चेसिंगसाठी धोरण स्पष्ट करा, कसे कव्हरिंगसाठी संधी ओळखून हल्ला करायचा.

तुम्हाला माहित आहे का?

खो प्राप्त करताना पाठलाग करणाऱ्यांचे दोन्ही हात मध्यवर्ती रेषेबाहेर ठेवावेत.

साखळी



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि लयबद्ध उड्या मारत जाणे, उड्या मारणे, नितंब आणि श्रोणि स्नायू ताणणे	साखळी	शरीर वळवणे , पायाच्या मागच्या स्नायूंचा ताण, मांडीच्या पुढील स्नायू ताणणे	प्रतिक्रिया वेळ

साखळी



संकल्पना

- टीम एकल काम करेल आणि धावणाऱ्यांसोबत एक अडथळा तयार करेल. उद्दिष्ट म्हणजे धावणाऱ्याला कोपऱ्यात पकडणे आणि त्याला केंद्र रेषा ओलांडण्यापासून रोखणे.

पदस्थापना

- आपल्या निर्धारित पदांची पूर्ण समज असणे आवश्यक आहे. खेळाच्या प्रारंभात खेळाडूंच्या रांगेनुसार प्रत्येक खेळाडूला विशिष्ट भूमिका दिली जाईल. चेनमध्ये प्रत्येक खेळाडूला अडथळा राखण्यासाठी विशिष्ट भूमिका आहे.

समन्वय आणि वेळेचे नियोजन

- एक मजबूत संरक्षणात्मक रचना टिकवण्यासाठी तुम्हाला एक युनिट म्हणून एकत्र हलण्याची गरज आहे. सुरुवातीला,



साखळी हळू गतीने सराव करा आणि फक्त कृतीवर लक्ष केंद्रित करा.

हात आणि मौखिक संकेत

- साखळी सुरु करण्यासाठी हात आणि ध्वनी संकेतांचा वापर करा. खेळाडूनी साखळी तयार करण्यास कधी सुरुवात करायची आणि धावपटूंच्या हालचालीनुसार त्यांच्या स्थितीत कधी बदल करायचा याची जाणीव असावी.

पूर्वसिद्धी क्रियावली (लीड-अप ॲक्टिव्हिटी)

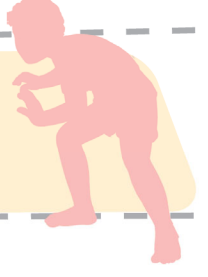
बसण्याची रिले रेस: प्रत्येकी नऊ सदस्य असलेल्या दोन संघांची रचना करा. प्रत्येक संघातून एक खेळाडू उभा राहील आणि इतर खेळाडू 2-3 मीटर अंतरावर खो-खो बसण्याच्या स्थितीत बसतील. लेन्सच्या समोर उभा असलेला खेळाडू शर्यत सुरु करेल, तो जवळ बसलेल्या भागीदाराकडे धावेल आणि त्यांच्या पाठीवर हलका स्पर्श (खो) करेल. ही प्रक्रिया शेवटचा सहकारी शर्यत पूर्ण करेपर्यंत सुरु राहील. जो संघ सर्वात आधी पूर्ण करेल तो विजेता ठरेल.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - प्रतिक्रिया वेळ

प्रतिक्रिया वेळ – खो कसा ओळखला आणि खो मिळाल्यानंतर उभे राहून चेस सुरु करण्यासाठी लागणारा वेळ कसा कमी करता येईल, याबद्दल सविस्तर सांगा.

खोटा खो



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
सरकणे आणि सरपटणे ,गुडघा मिठी आणि क्राड्रिसेप्स स्ट्रेच	खोटा खो	कापोतमुद्रा, बालासन, भुजंगासन	अप्रत्याशित खोटा खो

खोटा खो

खोटा खो

- खोटा खो ही बचाव करणाऱ्या खेळाडूंना गोंधळात टाकण्यासाठी, संधी निर्माण करण्यासाठी आणि फायदा मिळवण्यासाठी वापरली जाणारी एक रणनीती आहे.

वेळ आणि अनपेक्षितता

- खोटा खो करताना वेळ आणि अनपेक्षितता खूप महत्त्वाची असते. तुम्ही तुमच्या एकूण हालचालींच्या प्रवाहात खोट्या हालचाली सहजपणे सामावून घेऊ शकले पाहिजे, ज्यामुळे खेळाचा प्रवाह बिघडणार नाही.

प्रतिक्रिया वेळ ड्रिल

- संकेत किंवा सिग्नलवर त्वरीत प्रतिक्रिया देण्याच्या परिस्थिती तयार करा, ज्यामध्ये खोट्या हालचालींचा समावेश करा. यामुळे वास्तविक खेळादरम्यान खोट्या हालचाली अधिक नैसर्गिक होतात.



स्पर्धात्मक फेकिंग ड्रिल

- फेकिंगवर विशेष लक्ष केंद्रित करणाऱ्या स्पर्धात्मक ड्रिल्स आयोजित करा. उदाहरणार्थ, एक-ऑन-वन परिस्थिती तयार करा जिथे तुम्हाला बचावपटूंपासून पुढे जाण्यासाठी फेकिंगचा वापर करावा लागेल.

पूर्वसिद्धी क्रियावली (लीड-अप ॲक्टिव्हिटी)

ऐस ऑफ द फेक:तीन ते चार संघ तयार करा, प्रत्येक संघात नऊ खेळाडू असतील. प्रत्येक संघातील आठ खेळाडू खो-खो स्थितीत बसतील आणि एक खेळाडू खेळ सुरू करेल. प्रत्येक संघाचे लक्ष्य म्हणजे शक्य तितक्या लवकर तीन खरे खो आणि दोन खोटे खो देणे व “पंचम” असे ओरडणे. जो संघ सर्वात आधी हे पूर्ण करेल तो संघ विजेता ठरेल.



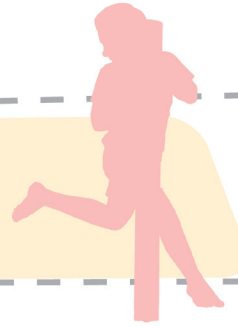
सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - अनपेक्षित फेक खो

फेक खो देताना कसे अनपेक्षित असू शकता यावर चर्चा करा.

तुम्हाला माहीत आहे का ?

फेक खो पोलजवळ देखील वापरला जाऊ शकतो.

पोल डायव्ह



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारण्याचा व्यायाम आणि बेडूक उडी, छाती आणि पाठ ताणणे, मांडीच्या पुढील स्नायू ताणणे	पोल डायव्ह	डोक्याच्या वर हात ताणणे, शरीर (कंबर) वळवणे, शरीर (कंबर) वळवणे, क्रॉस केलेल्या पायांनी बोटांना स्पर्श करणे	पोल डायव्हसाठी पायाची हालचाल आणि सुरक्षितता

पोल डायव्ह

आगमन

- पोलच्या जवळ जाताना, नियंत्रित आणि स्थिर गती राखा, जेणेकरून वेगाने हलवण्यासाठी तयार राहता येईल.

अंमलबजावणी

- तुमचे शरीर जमिनीवर कमी ठेवा आणि डुबकी मारण्याच्या दिशेने थोडे झुकवा.
- जेव्हा तुम्ही पोलच्या जवळ पोहोचता, जर तुम्ही डाव्या बाजूला डुबकी मारत असाल तर आपला डावा पाय ठेवा आणि उजव्या हाताने पोल पकडा, आणि जर तुम्ही उजव्या बाजूला डुबकी मारत असाल तर उजवा पाय ठेवा आणि डाव्या हाताने पोल पकडा.
- तुमच्या मुक्त हाताचा आणि शरीराचा उपयोग करून हालचाल सुरू करा आणि खेळाडूला बाहेर काढा.

पुशिंग ऑफ:

- उडी पूर्ण झाल्यावर, बाह्य पाय आणि दोन्ही हातांच्या सहाय्याने धक्का द्या. पोलच्या आसपास तुमच्या न पेरलेल्या पायाला फिरवून उडी संपवून बाहेर पडायला मदत करा.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - पोल डायव्हसाठी पायांची हालचाल आणि सुरक्षा

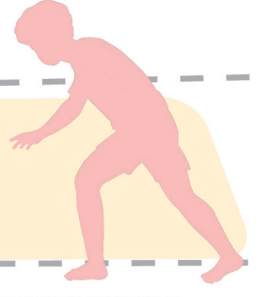
- पोल डायव्हसाठी पायांची हालचाल का महत्वाचे आहे? योग्य उदाहरणांसह समजावून सांगा.
- खांबाशी डोके किंवा पायाची टक्कर टाळण्याबद्दल सूचनांचा संच लिहा.

पूर्वसिद्धी क्रियावली (लीड-अप ॲक्टिव्हिटी)

एल्बो लॉक चॅलेंज: दोन टीम्स तयार करा. दोन्ही टीम्स एकमेकांना समोर उभ्या राहतील, प्रत्येक टीममधील खेळाडू एकमेकांपासून साधारणपणे सहा मीटर अंतरावर उभे राहतील. प्रत्येक टीममधून एक खेळाडू केंद्रात येईल आणि दुसऱ्या टीमच्या खेळाडूसोबत कोपरात कोपर लॉक करेल. दोन्ही खेळाडू एकत्र फिरत असताना एक किंवा दोन ओळींच्या कोणत्याही पारंपारिक गाण्याचा उच्चार करतील. पहिला काव्यांश संपल्यानंतर, दोन्ही खेळाडू एकमेकांना आपापल्या बाजूला खेचण्याचा प्रयत्न करतील. जो खेळाडू दुसऱ्या खेळाडूला आपल्याकडे खेचतो, त्याला एक बिंदू मिळेल. प्रक्रिया प्रत्येकाला आपली वळण मिळेपर्यंत पुनरावृत्ती करा.



पायाचे बोट टॅपिंग



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
खालच्या अंगांचे गोल फिरवणे, गुडचे उंच उचलणे आणि टाचा मागे उचलणे, पायाचे बोट टॅप करणे (हलक्या ठोक्याने जमिनीवर मारणे)	पायाचे बोट टॅप करणे (हलक्या ठोक्याने जमिनीवर मारणे)	खालच्या अंगांचे गोल फिरवणे, मागे आणि पुढे लंजेस करणे, बदकासन	पोहोचण्यासाठी स्ट्रेच करा

पायाचे बोट टॅपिंग

स्थिती

- तुम्ही बसलेल्या स्थितीत असाल (जशी आपण पूर्वी शिकलो होतो), रक्षकांच्या हालचालींवर जलद प्रतिसाद देण्यासाठी तयार.

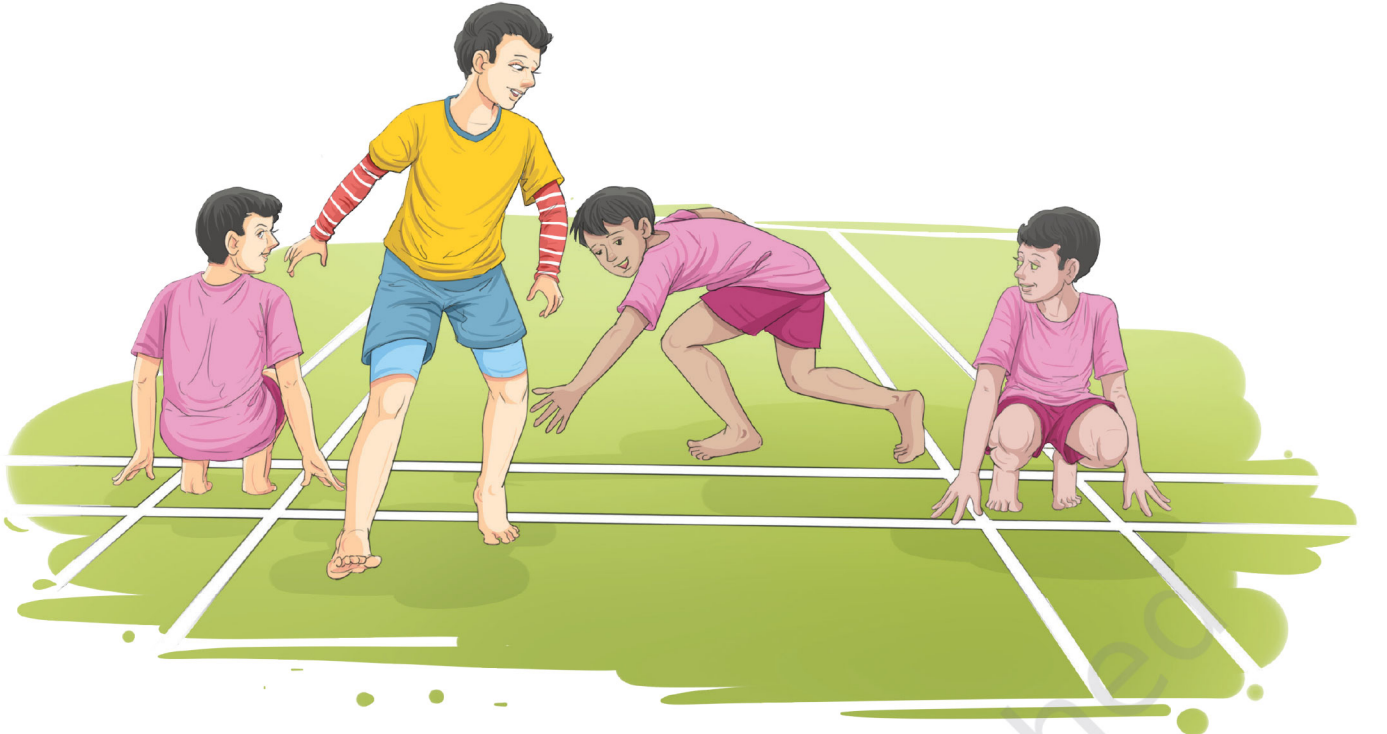
ध्यान आणि पूर्वकल्पना

- तुम्हाला रक्षकांच्या हालचालींवर लक्ष केंद्रित करणे आवश्यक आहे आणि त्यांच्या पुढील हालचालींची पूर्वकल्पना करणे, त्यांचा वेग, दिशा आणि पॅटर्न ओळखून.

वेळ साधणे

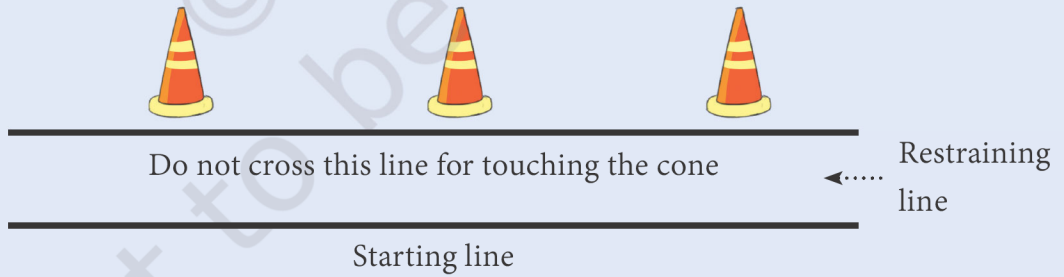
- वेळ साधणे अत्यंत महत्वाचा आहे. जेव्हा रक्षक जवळ येतो, तेव्हा तुम्ही एक हात पुढे करून त्याच्या पायाच्या बोटांवर किंवा पायावर टॅप करण्याचा प्रयत्न करा, पण तुम्ही केंद्र रेषेवर न पडता प्रयत्न करा.





लीड-अप क्रियाकलाप

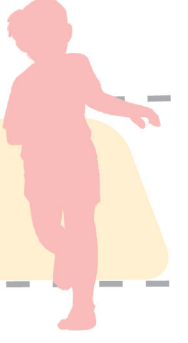
कॉन पकडणे: एक प्रारंभ रेषा आणि प्रतिबंधक रेषा ३ ते ५ मीटर अंतरावर चिन्हांकित करा. प्रतिबंधक रेषेच्या १ मीटर पुढे तीन कॉन्स एकमेकांच्या रांगेत ठेवा. खेळाडू प्रारंभ रेषेच्या मागे रांगेत उभे राहतील. प्रत्येक खेळाडू कॉनकडे धावून जाईल आणि दिलेल्या सूचनांप्रमाणे त्यांना स्पर्श करेल (मधोमध, उजवे, डावे) आणि प्रतिबंधक रेषा ओलांडणार नाहीत. शिक्षक सूचनांमध्ये वेळेचे अंतर हळूहळू कमी करू शकतात.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - पोहोचण्यासाठी ताणणे

विद्यार्थी कोन गाठण्यासाठी कोणती तंत्र वापरावी, जी मर्यादित रेषा ओलांडल्याशिवाय त्याला गाठता येईल, यावर चर्चा करतील.

3-2-3 साखळी



हलक्या व साध्या व्यायाम(वॉर्म-अप)	क्रियाकलाप	शितलन व्यायाम	वर्तुळ वेळ चर्चा
उड्या मारणे आणि सोडणे हिप आणि पेल्विक सायूचा ताण	3-2-3 साखळी	मागे आणि पुढे लंजेस करणे	कामगिरीचे कौतुक

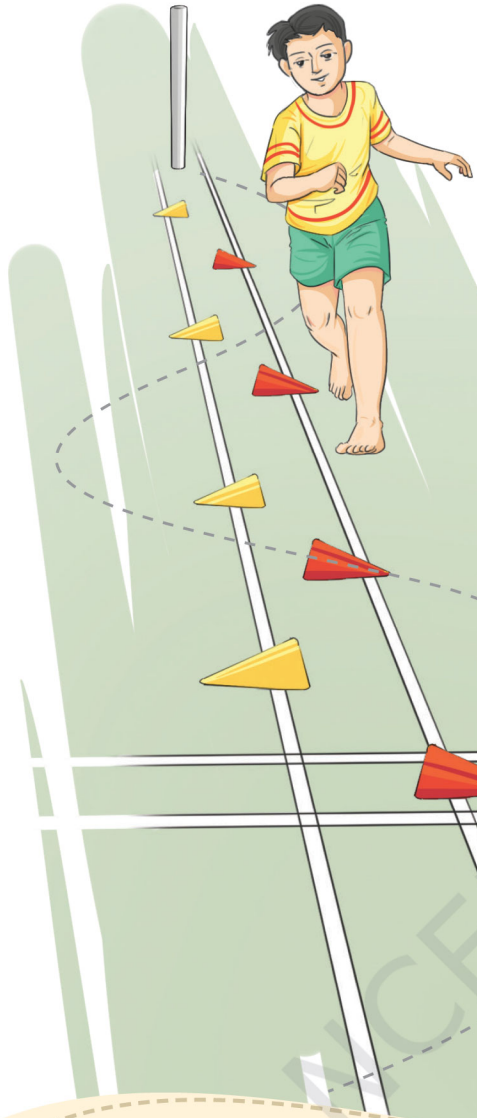
३-२-३ साखळी

संकल्पना

- खो-खोमधील 3-2-3 साखळी एक विशिष्ट बचाव रणनीती आहे, ज्यामध्ये खेळाडू एक साखळी तयार करतात ज्यात समोर तीन चेसर, मध्ये दोन आणि मागे तीन असतात. ही रचना एक मजबूत बचाव बॅरिअर तयार करण्यासाठी वापरली जाते.

पदस्थिती

- 3-2-3 साखळीत तुमची नेमणूक केलेली पद स्थिती समजून घ्या. सामान्यतः खेळाडूंच्या प्रारंभातील रांगेनुसार पदे दिली जातात. साखळीत प्रत्येक खेळाडूला बॅरिअर राखण्यासाठी एक विशिष्ट भूमिका पार पाडावी लागते.



प्रदर्शन

- साखळी संरचनेचे प्रदर्शन तुमचे शिक्षक करतील, जेणेकरून योग्य स्थान निर्धारण कसे असावे हे दाखवता येईल. प्रत्येक खेळाडूची भूमिका समोर, मध्य आणि मागे कशी असते आणि ते एकत्र काम करून बचावकर्त्याचा पाठलाग कसा करतात हे स्पष्ट केले जाईल.

अभ्यास

- सुरुवातीला चेसर वगळून 3-2-3 साखळी संरचनेचा अभ्यास करा. यामुळे तुम्हाला साखळी तयार करण्याची तंत्रज्ञानावर लक्ष केंद्रित करण्यास आणि प्रतिस्पर्ध्यांच्या दबावाशिवाय तुमच्या हालचाली सुधारण्यास मदत होईल.

लीड-अप ॲक्टिव्हिटी -

स्टँडिंग खो-खो: एक वर्तुळ तयार करा. सहा गट तयार करा आणि वर्तुळाच्या काठावर उभे रहा. एक खेळाडू 'चेसर' असेल, तर दुसरा खेळाडू 'रनर' असेल. चेसर वर्तुळात प्रवेश करू शकतो, पण रनर प्रवेश करू शकत नाही. जेव्हा रनरला पास होण्याची इच्छा असेल, तेव्हा फक्त त्याने वर्तुळात प्रवेश केला जाऊ शकतो आणि नंतर तो लेनमध्ये उभा राहील. रनर त्या लेनमध्ये सामील होईल ज्या लेनमधून शेवटचा खेळाडू रनर होईल. जर चेसरने रनरला पकडले, तर रनर चेसरमध्ये रूपांतर होईल आणि त्याचप्रमाणे चेसर रनर होईल.



सर्कल टाइम (वर्तुळ वेळ चर्चा) - प्रदर्शनाची प्रशंसा

तुम्ही विरोधी संघाच्या खेळाडूच्या कामगिरीचे कौतुक कराल का आणि का?