



0687CH03



एकाइ ३

खो - खो को आधारभूत कौशल

यस एकाईमा, हामी खो-खो नामक एक रोमाञ्चक भारतीय खेलको बारेमा सीख्नेछौं। यो रोमाञ्चक खेल हो र हामीलाई एक टोलीको रूपमा सँगै काम गर्न मद्दत गर्दछ।

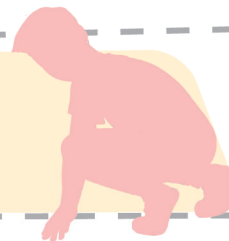
खो-खो एक यस्तो खेल हो जहाँ दुई टोलीले प्रतिस्पर्धा गर्छन्। एक टोलीले विपक्षी टोलीका सदस्यहरूलाई आउट गर्ने प्रयास गर्दछ जबकि उनीहरू आउट हुनबाट जोगिन्छन्। यस खेलमा द्रुत गति, चपलता, गति, खुट्टाको शक्ति र दलीय भाव समावेश छ, जसमा खेलाडीहरूले रक्षा र पीछा गर्न पालैपालो लिन्छन्।

यहाँ हामी के गर्नेछौं:

१. सिक्रुहोस् र खेलुहोस्: हामीसँग रमाइलो सत्रहरू हुनेछन् जहाँ हामी अन्तरक्रियात्मक खेलहरू र समूह अभ्यासहरू मार्फत खो-खो कसरी खेल्ने भनेर सिक्नेछौं।
२. सीप विकास गर्नुहोस्: हामी खो-खो सीप विकास गर्न रोमाञ्चक कौशल गतिविधिहरू गर्नेछौं।
३. एक टोलीको रूपमा काम गर्नुहोस्: हामी सँगै काम गर्न र खेलको समयमा एक अर्काको समर्थन गर्न मा ध्यान केन्द्रित गर्नेछौं।

खो-खोको खेल खेल्न, सिक्र र रमाइलो गर्न तयार होऔं!

सिटिंग (बसेको)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
स्थिर दौड तीव्र खुट्टा चाल टाउकोदेखि पैतलासम्मको स्ट्रेच	सिटिंग (बैठक)	हैमस्ट्रिंग स्ट्रेच बछडा स्ट्रेच क्रस गरिएको खुट्टाको औंला छुने	शक्ति

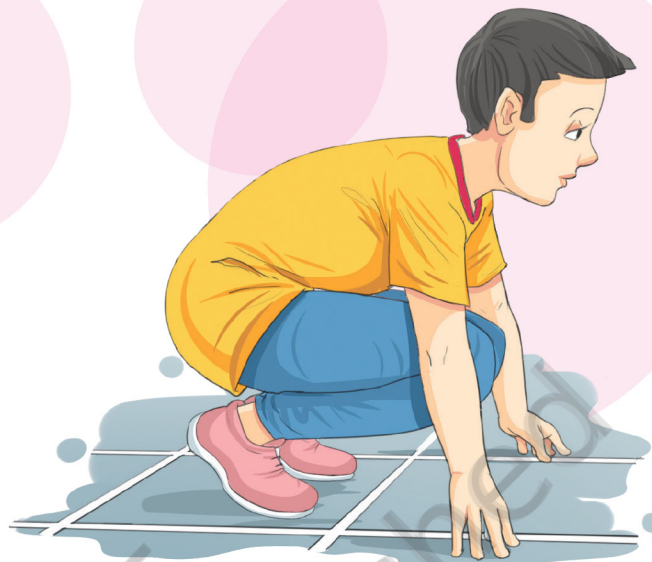
बैठक

प्रारंभिक मुद्रा

- निर्दिष्ट ब्लकमा उभिनुहोस्
- सीधा हेर्नुहोस्

कार्यान्वयन

- भुइँमा कोरिएको ब्लकमा खुट्टाका औंलाहरूमा बस्नुहोस् ।
- आफ्नो हात भुइँमा राख्नुहोस्, तपाईंको औंलाहरू र औंलाको साथ एक पुल बनाउनुहोस् ।
- अलि अगाडि झुक्नुहोस्, शरीरको वजन चित्रमा देखाइएको जस्तै औंला र हातमा सन्तुलित हुनुपर्दछ ।



उत्थानक खेल

२० सेकेन्ड खो-खो प्रारंभिक मुद्रा, १० मिटर भ्यागुता कुदाइ र १० मिटर बत्तख चाल गरी चक्र पूरा गर्न खेलाडी बीच प्रतिस्पर्धा गर्ने ।

✿ मुक्तचिंतन - शक्ति

- गतिविधिको क्रममा तपाईंले शरीरका कुन-कुन अंगमा तनाव महसुस गर्नुभयो?
- शरीरको शक्ति र सहनशक्ति विकास गर्न मदत गर्ने गतिविधिहरू बारे छलफल गर्नुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ?

सब जुनियर बालक/बालिका लागि खो-खो कोर्टको मापन १४ × २४ वर्ग मिटर छ ।

चेजिंग (पीछा गर्नु)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
तल्लो अंगहरू घुमाउने उच्च घुँडालाई नितम्ब सम्म ल्याउने	दौडने	भुई छुने पिंडली विस्तारण खुट्टालाई दबाएर ताने	फुटवर्क (पदविन्यास)

(चेजिंग) पीछा गर्नु



प्रारंभिक मुद्रा

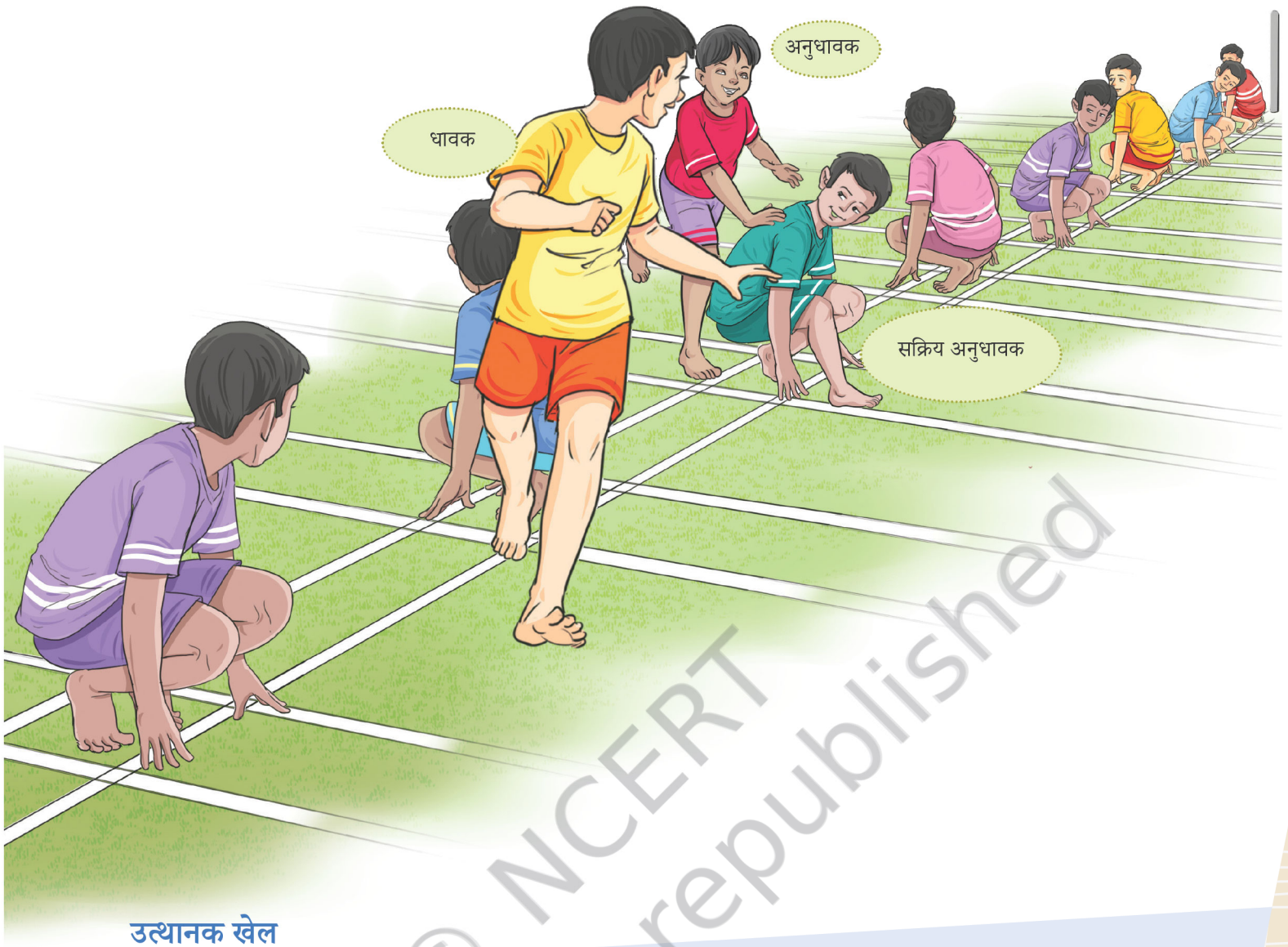
- पीछा गर्नेले अघिल्लो सलमा हामीले सिकेको स्थिति (सिटिङ स्टान्स) बाट सुरु गर्नेछ ।

पदविन्यास

- तपाईंले बायाँ दिशामा दौडनको लागि पहिले आफ्नो बायाँ खुट्टा अगाडि लैजानुपर्छ र दाहिने दिशामा दौडनको लागि दाहिने खुट्टा निकाल्नुपर्छ ।

दौडने तकनीक

- आफ्नो टाउको माथि राखेर सीधा मुद्रा राख्नुहोस् ।
- आफ्नो पाखुराहरू स्वाभाविक रूपमा अगाडि र पछाडि घुमाउनुहोस् ।
- स्वरक्षकमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस् ।



उत्थानक खेल

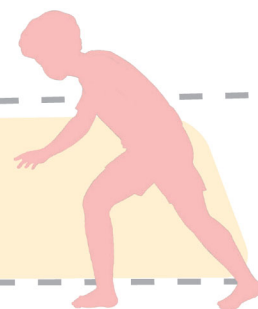
राइज एण्ड रन: सुरुको रेखा मा भेला हुनुहोस् र खो-खो अडानमा बस्नुहोस् । लामो सीटीको आवाजमा समाप्ति रेखातिर दौडन सुरु गर्नुहोस् र छोटो सीटीको आवाजमा बस्नुहोस् । शिक्षकले प्रत्येक सीटीको साथ विद्यार्थीहरूलाई मार्गदर्शन गर्नेछन् । गलत सीटी बजाउँदा बस्नु र उठ्नु बेइमानी हुनेछ ।



मुक्तचिंतन- पदविन्यास

- कौशल अनुभागमा वर्णन गरिए अनुसार उठ्ने क्रममा तपाईंले अनुसरण गर्नुभएको पदविन्यास बारे छलफल गर्नुहोस् ।
- खो-खोका आधारभूत नियमहरू आफ्नै शब्दमा विस्तृत गर्नुहोस् ।

‘खो’ दिनु



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कुदने, उठक बैठक, एडी मा खिंचाव	‘खो’ दिनु	माथि हात तन्काउने व्यायाम ढाड मर्काउने अभ्यास ग खुट्टा क्रस गरेर औला छुने व्यायाम	खो को अनुमान

‘खो’ दिनु

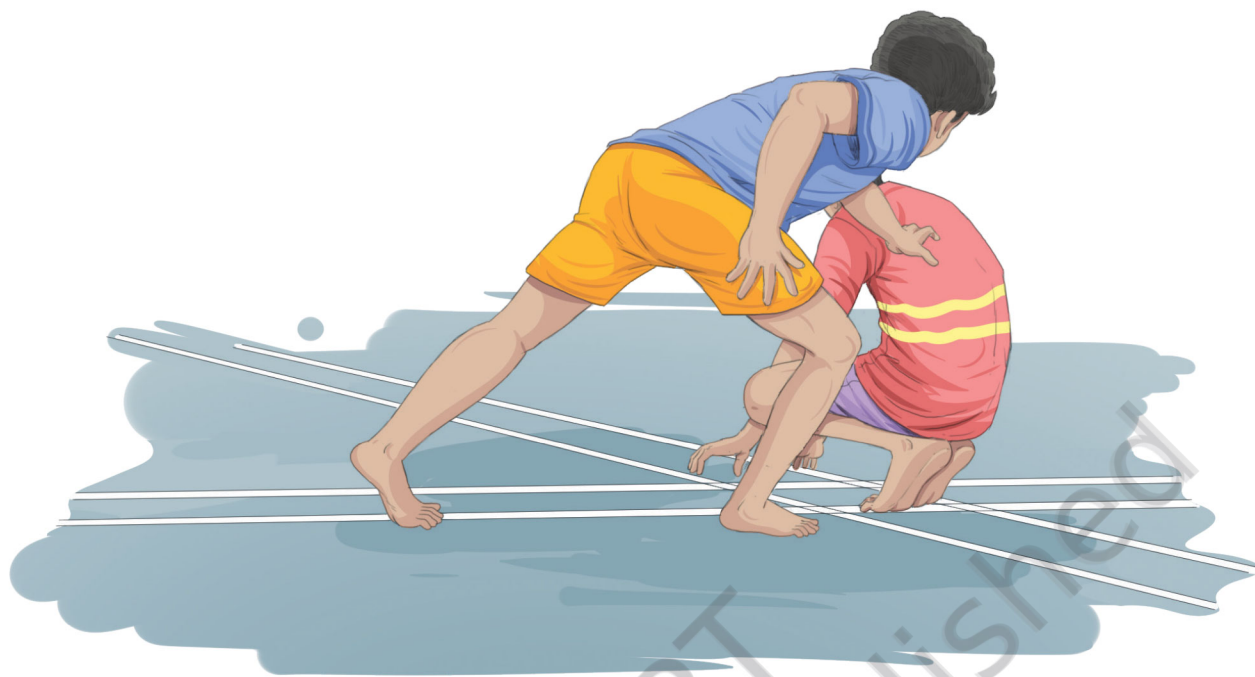
मौखिक र स्पर्श संकेत

‘खो’ संकेत साथीको पछाडि ट्याप गरेर र एकै समयमा ‘खो’ चिच्याएर दिइन्छ। ‘खो’ दिने समयमा कम्तिमा एक खुट्टा क्रस लेनको पछाडि हुनुपर्दछ।

‘खो’ दिने तकनीक



‘खो’ दिने तकनीक



उत्थानक खेल

समान संख्यामा खेलाडीहरूको दुई टोलीहरू बनाउनुहोस् र विभिन्न प्रविधिहरूमा खो दिने अभ्यास गर्नुहोस्।

❁३ मुक्तचिंतन – ‘खो’ को अनुमान लगाउनु

खो-खो खेल्दा तपाईंले कसरी आशा गर्नुभयो तपाईंलाई खो कसले दिन गइ रहेको छ?

के तपाईंलाई थाहा छ?

प्रकारका को खो दिने

१. सरल स्पर्श खो
२. प्रारम्भिक खो
३. ढीला खो

सिधा रेखामा दौड़ने



वार्म-अप	गतिविधि	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
कूदने र छलांग लगाउने नितम्ब र मांसपेशी विस्तारण	सिधा रेखामा दौड़ने	पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	गल्ती पता गर्नु र सुधार गर्ने

सिधा रेखामा दौड़ने

दौड़ने को उचित स्वरूप

- आफ्नो छाती र टाउको सिधा राखेर सीधा आसन कायम राख्नुहोस्।
- आफ्नो हातको चाललाई सीधा र जमीनको समानान्तर राख्नुहोस्।



त्वरण अभ्यास

- छिटो सुरु गर्ने र गति प्राप्त गर्ने अभ्यास गर्नुहोस् ।
यसले तपाईंको द्रुत गतिमा पछ्याउने क्षमतामा सुधार ल्याउनेछ ।

अघि बढ्ने चालमा ध्यान केन्द्रित गर्ने

- धावनपथ तयार गर्न मार्कर हरू वा शंकुहरू प्रयोग गर्नुहोस्, र सीधा रेखा
कायम राख्न को लागी अन्त-बिन्दुमा आफ्नो आँखा केन्द्रित राख्न आफैलाई प्रोत्साहित गर्नुहोस् ।

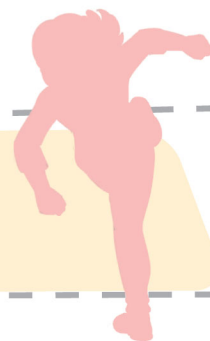
उत्थानक खेल

परिमार्जित शटल रन: ३० सेंटीमिटर दूरी भएको १० मिटरको दुई वटा समानान्तर रेखाहरू कोर्नुहोस् ।
खेलाडीले बस्ने मुद्रा लिनेछन् । सीटीको आवाजमा तिनीहरू उठ्नेछन् र सीधै अन्तिम रेखातिर दौडनेछन्,
र त्यसपछि प्रारम्भिक बिन्दुतिर फर्कनेछन् । यदि खुट्टाले सीमा रेखाछुन्छ वा शरीर छेउमा जान्छ भने,
खेलाडीले सुरु रेखा देखि नै फेरि सुरु गर्नुपर्छ । अन्तमा, जसले पहिलो स्थान प्राप्त गर्दछ उसले दौड
जित्छ ।

✿ मुक्तचिंतन - गल्ती महसुस गर्नु र सुधार गर्न चरणहरू

दौड सुरु गर्नका लागि ध्वनि र दृश्य सङ्केत दिइँदा तपाईंले सम्भवतः गर्नुभएको गल्ती पहिचान गर्नुहोस्
र बुझ्नुहोस् ।

(डाँजिंग) चकमा दिनु



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
चिप्लिने र कुट्टे अभ्यास घुँडा अँगालो व्यायाम र क्वाड्रिसेप खिचाव	चकमा दिनु	अगाडि र पछाडि झुकने कम्मर वा खुट्टा घुमाउने	खेलाडीलाई गलत खुट्टाले चकमा दिनु

चकमा गर्दै

चकमा दिनु (रक्षक)

- यो खो खोमा रक्षक को लागि एक कौशल हो, किनकि यसले उनीहरूलाई छिटो सार्न र उनीहरूलाई बाहिर निकाल्ने चेसरहरूको प्रयासबाट बच्न अनुमति दिन्छ। प्रभावकारी डोजिङमा द्रुत फुटवर्क, चपलता र रणनीतिक आन्दोलनको संयोजन समावेश छ।

झुकाब

- धावकले आफ्नो शरीरलाई एक दिशामा झुकाउँदछ र अर्को दिशामा दौडन्छ र अनुधावकलाई उनीहरूको इच्छित दिशाको बारेमा भ्रमित गर्दछ। यसले धावकको लागि अनुधावकलाई पछाडि स्लिप गर्न को लागी एक उद्घाटन सिर्जना गर्न सक्छ।

त्वरित रूपले पल्टीनु

- त्वरित मोड र पिवट (पैतालाले शरीरको दिशा परिवर्तन)ले तपाईंलाई छिटो दिशा परिवर्तन गर्न मद्दत गर्न सक्छ, जसले अनुधावकहरूलाई तपाईंको चालको अनुमान गर्न गाह्रो बनाउँदछ ।

गतिलाई बदलनु (अनुवाधक)

- तपाईं एक सुसंगत गतिमा सार्न सक्नुहुन्छ र त्यसपछि अचानक गति तपाईंको प्रतिद्वन्द्वीलाई गार्डबाट समात्न माथि वा ढिलो गर्नुहोस् ।



उत्थानक खेल

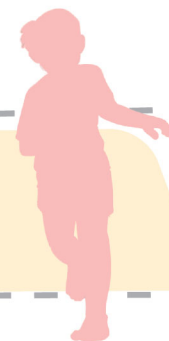
सुरक्षातीर बढनुहोस्

- २० मिटरको दूरीमा सुरु र फिनिसिङ रेखा चिनो लगाउनुहोस्। खेलाडीहरूलाई दुई समूहमा विभाजन गर्नुहोस्।
- धावकहरू प्रारम्भिक रेखा मा खडा हुनेछन् र अनुधावकहरू केन्द्रमा हुनेछन्।
- धावकहरूले दौडनु पर्दछ र अनुधावकहरूलाई चकमा दिनुपर्दछ र आउट वा समातिएको बिना अन्तिम रेखा मा पुग्नुपर्दछ।
- अन्तिम-रेखामा पुग्ने व्यक्तिहरूको संख्या त्यो टोलीले प्राप्त गरेको अंकको संख्या हुनेछ।
- अब भूमिकाहरू परिवर्तन गर्नुहोस् र फेरि खेल्नुहोस्।

✿ मुक्तचिंतन- अनुपयुक्त कदम

एक खेलाडीलाई झुक्याउने तपाईंको रणनीति विस्तारपूर्वक वर्णन गर्नुहोस्, जसमा आफ्नो शरीर एक दिशामा ढाल्ने (झुकाउने) र काँध त्यही दिशामा झार्ने तर तुरुन्तै अर्को दिशामा सर्ने चाल समावेश छ।

जिग-जाग दौड



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
तल्लो शरीर तन्काउने व्यायाम, लज्ज जम्प, एक खुट्टा र दुबै खुट्टाको अभ्यास, स्काट जम्प	जिग-जाग दौड	कपोतसन, शैशवासन व भुजंगासन	प्रतिक्रिया समय

जिग-जाग दौड



‘खो-खो’ खेलमा दुई प्रकारका जिग-ज्याग दौड प्रयोग गरिन्छ ।

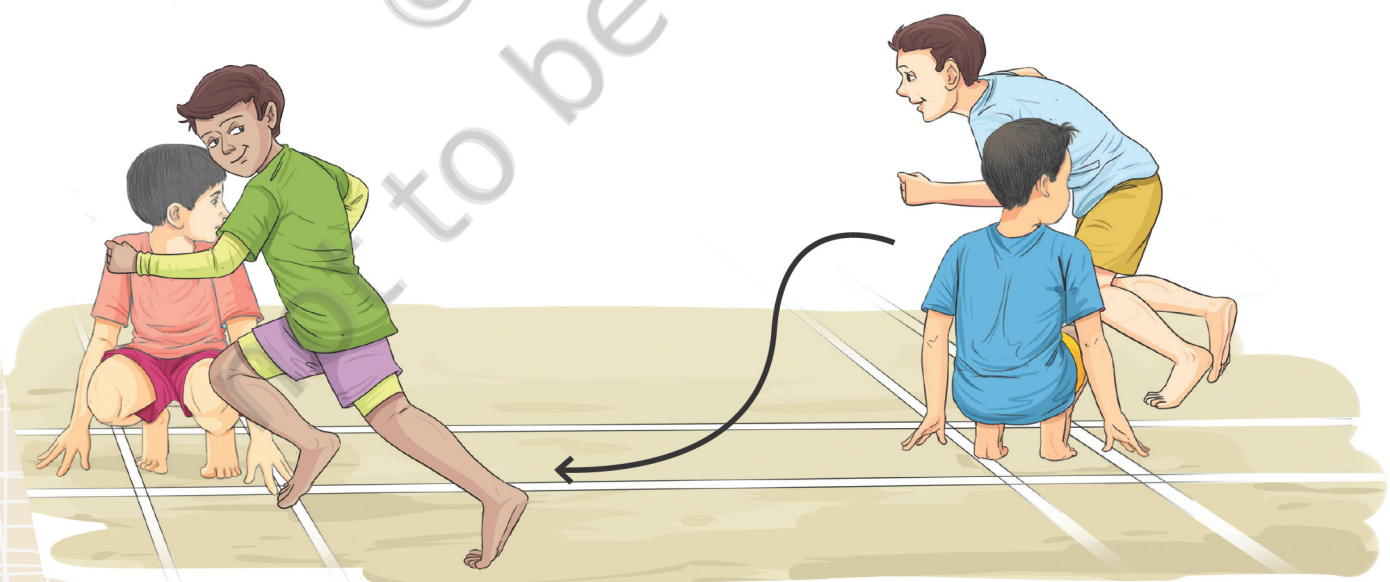
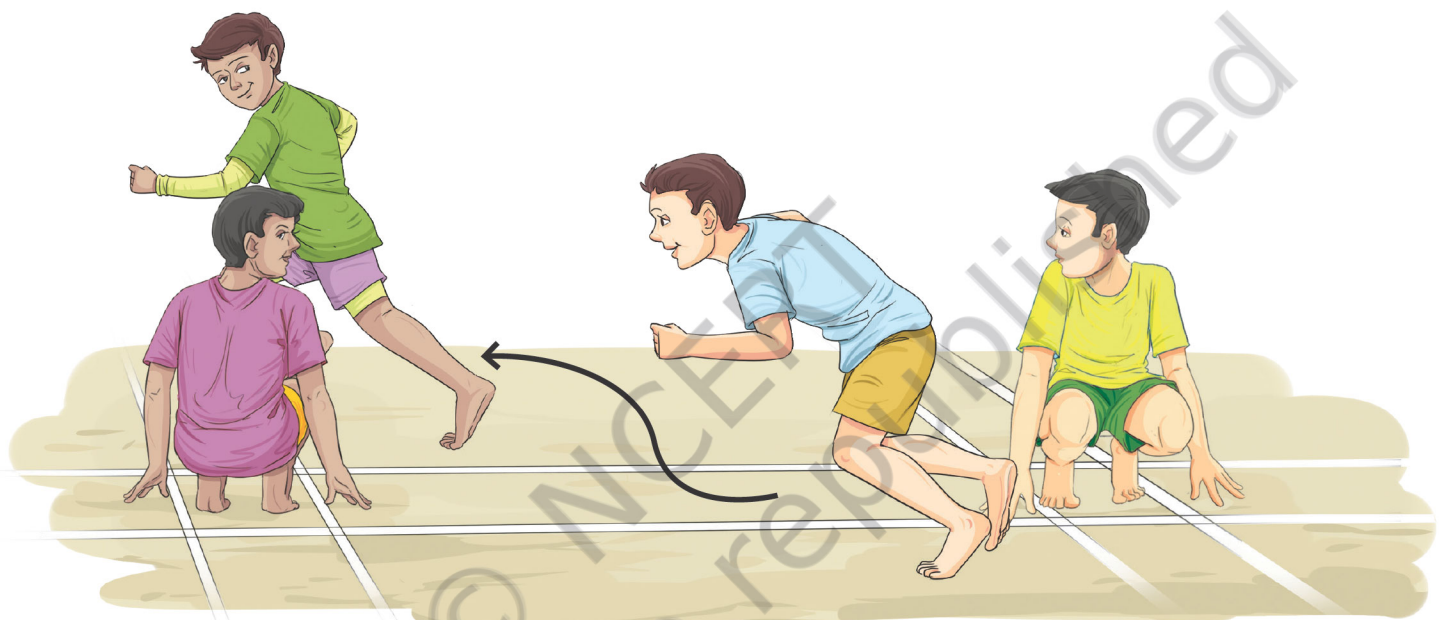
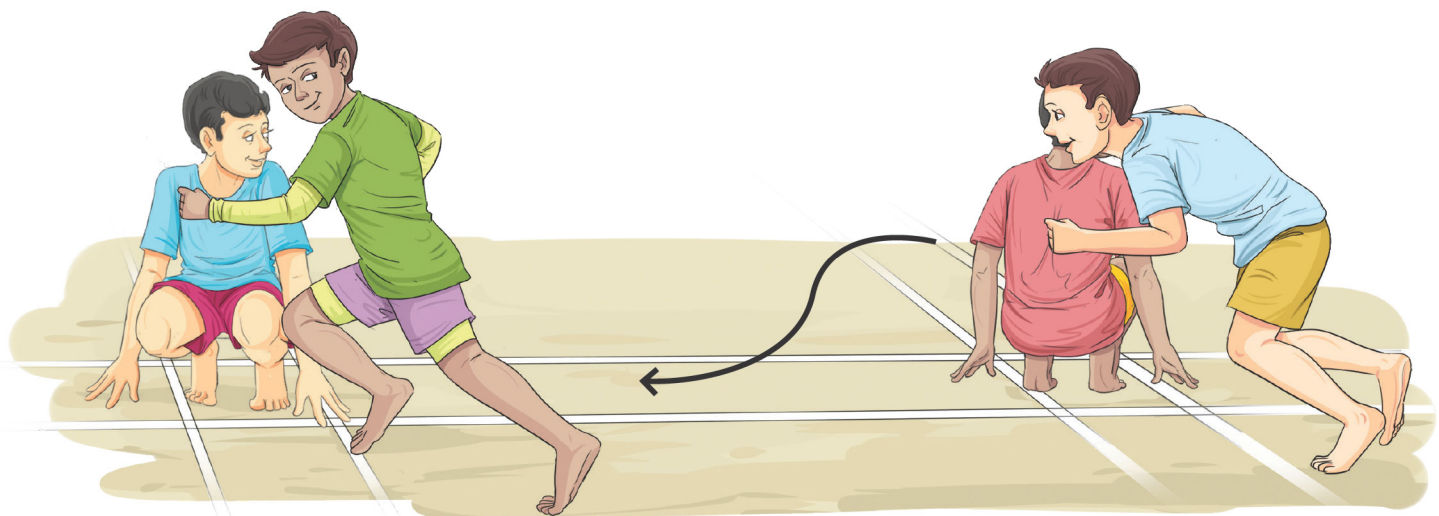
एउटा सिधा दौडिरहेको छ भने अर्को तिरछे दौडिरहेको हुन्छ ।

धीमी गति

- बिस्तार गतिको चालबाट सुरु गर्नुहोस् वा जिग-ज्याग ढाँचा मार्फत हिँड्नुहोस् । उचित पदमा ध्यान दिनुहोस् र दिशाहरूमा परिवर्तन गर्नुहोस् ।
- विशिष्ट खो-खो गतिविधिहरू समावेश गर्नुहोस्, जस्तै, चकमा दिने, पछ्याउने र आउटलाई नियन्त्रित र क्रमिक रूपमा प्रयोग गर्नुहोस् ।

बिस्तारै गति बढाउने

- खेलाडीहरूले बिस्तारै जिग-ज्याग चलिरहेको गति बढाउनुपर्छ । द्रुत र नियन्त्रित गतिविधिमा जोड दिनुपर्छ ।



पार्श्व गति (विधिमुक्त)

- शंकुहरू बीचको दिशा परिवर्तन गर्दा एक खुट्टालाई अर्को खुट्टामा पार गरेर पार्श्व गतिहरूको अभ्यास गर्नुहोस् । यसले चपलता र समन्वयमा सुधार गर्न मद्दत गर्दछ ।

यादृच्छिकीकरण (बिना प्रकार)

- एक पटक खेलाडीहरू विश्वस्त भएपछि, शिक्षकले निर्देशनहरू वा दृश्य संकेतहरू प्रयोग गरी जिग-ज्याग ढाँचामा अनियमित परिवर्तनहरू संकेत गर्दछ, र सहभागीहरूलाई छिटो प्रतिक्रिया गर्न चुनौती दिन्छ ।

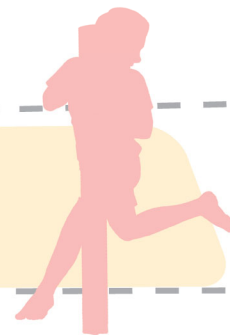
उत्थानक खेल

एकल चेन पोल देखि पोल दौड कौशलको साथ खो-खो खेलनुहोस् । न्यूनतम समयमा कोर्ट लाई दौडेर चक्र पूरा गर्ने खेलाडी विजेता हुन्छ

मुक्तचिंतन - प्रतिक्रिया समय

खो-खो खेल्दाको आफ्नो अनुभव साझा गर्नुहोस् । चालसुरु गर्नका लागि अनियमित दृश्य सङ्केतको अनुमान कसरी गर्नुभयो ?

पोल मा घूमने (पोल टर्न)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
दाया-बाया हिडनु, पछाडी हिडनु, बिस्तार मा दौडनु	पोल टर्न	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	पोलमा घूमने प्रविधि

पोल मा घूमने



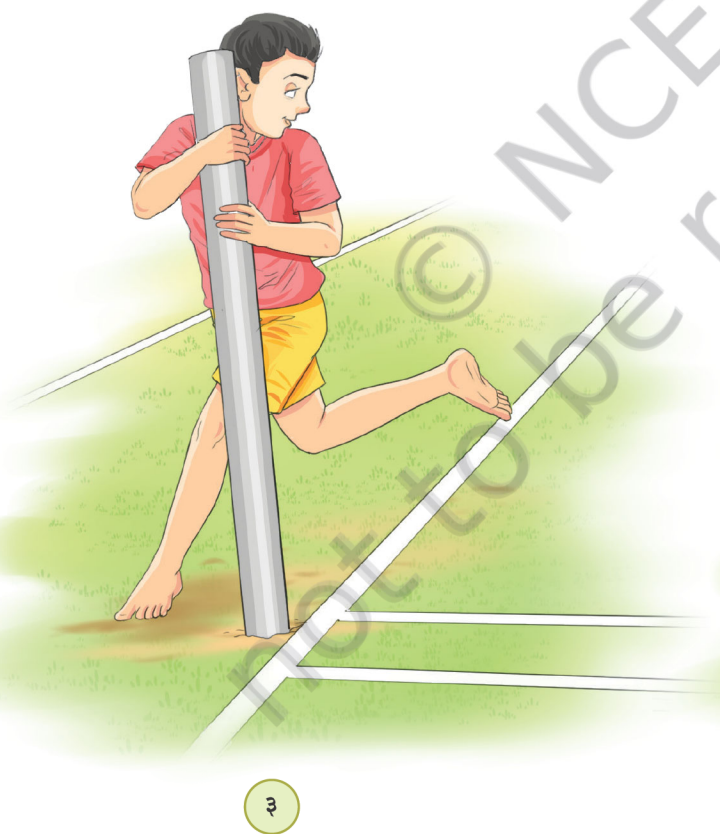
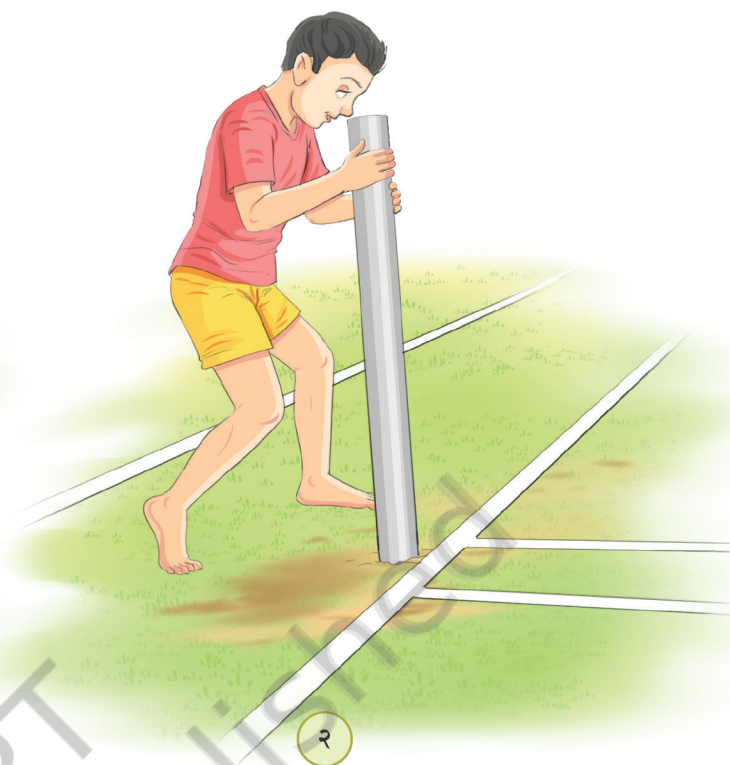
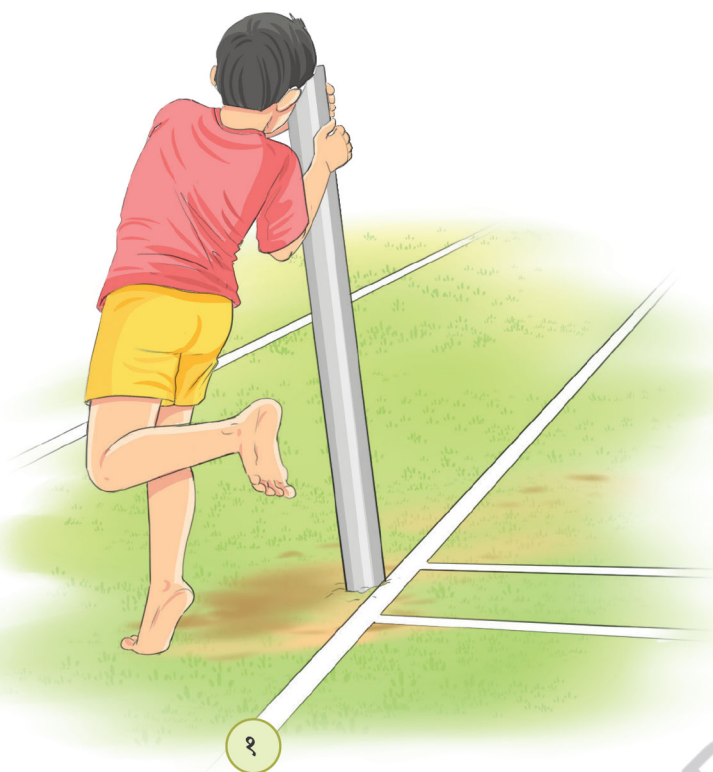
पोल टर्न एक कौशल हो जुन अनुधावकहरू द्वारा द्रुत टर्नहरू बनाउन र धावकहरूलाई आउट गर्न प्रयोग गरिन्छ।

पोल सम्म पुग्नु

- जब तपाईं पोलमा पुग्नुहुन्छ, एक नियन्त्रित र सन्तुलित दौड कायम राख्नुहोस्। जब तपाईं घुम्न चाहनुहुन्छ तब आफ्नो दृष्टि पोलमा राख्नुहोस्।

कार्यान्वयन

- जब तपाईं पोलमा पुग्नुहुन्छ, आफ्नो भित्ती खुट्टा (खम्बाको सबैभन्दा नजिकको खुट्टा) जमिनमा दृढतापूर्वक रोपेर पालो सुरु गर्नुहोस्।
- रोपेको खुट्टामा धुरी गति प्रयोग गरेर आफ्नो शरीरलाई मोड्ने दिशामा घुमाउनुहोस्।



- साथै, मोडने इच्छित दिशामा पोलको वरिपरि आफ्नो खाली खुट्टा घुमाउनुहोस् ।

धक्का दिनु

- तपाईंको पालो पूरा भएपछि, प्रवाहको दिशाको साथ पोललाई धक्का दिनुहोस् ।

उत्थानक खेल

पोल शटल रन: दुई समूह बनाउनुहोस् । पोल शटल रन पूरा गर्ने टोलीले न्यूनतम समयमा जित्छ । टोलीका सदस्यहरूलाई खो-खो पोलबाट ४ मिटरको दूरीमा पङ्क्तिबद्ध भएर बस्न भन्नुहोस् । पहिलो टिम को पहिलो खेलाडी पोलतिर दौडिन्छ, टर्न पूरा गर्दछ र अर्को खेलाडीलाई खो दिन फर्कन्छ । अर्को खेलाडीले पनि त्यही कुरा दोहोर्‍याउँछ । यो सबै खेलाडीहरूले शटल रन पूरा नगरेसम्म जारी रहन्छ । सुरुमा र रन को समाप्त दुबै को समय अन्त मा नोट गरिन्छ । त्यस्तै आर्को टोली का खेलाडीले पनि यही कुरा दोहोर्‍याउनेछन् ।

✿३ मुक्तचिंतन - पोलमा घुमने तकनीक

पोल घुमउने गर्दा कुहिनाहरू लचकदार हुँदा र फ्लेक्स नगर्दा प्रत्येक पटक के हुन्छ छलफल गर्नुहोस् ।

कवरिंग चेज



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
उफ्रने र कूदने, नितम्ब र मांसपेशी खिचाव	कवरिंग चेज	छाती खिंचाव कंध घुमाऊँ क्रॉस बाँडी कंध खिचाव	पूर्वानुमान

कवरिंग चेज

कवरिंग

- कवरिंगले खेलाडीलाई बुझ्न मद्दत गर्दछ आक्रामक (चेजर) रणनीतिहरूको महत्व जुन अन्य खेलाडीहरूको रणनीतिसँग समन्वयमा छन्। साथै, तिनीहरूले उचित स्थिति कायम राख्न र धवाकलाई प्रभावकारी रूपमा पछ्याउने महत्त्व सिक्नेछन्।

समन्वय गतिविधि

- यसमा धवाकको कार्यहरू पढ्न र तदनुसार तपाईंको दृष्टिकोण समायोजन गर्न समावेश छ। यस कौशलमा, अनुधावक उठ्छ र सीधा रेखामा धावक तर्फ हिंड्छ र जब पनि मौका उत्पन्न हुन्छ, चेसर सीधा, बायाँ वा दायाँ चाल बनाएर धावकतर्फ जान्छ।



व्यक्तिगत रूप ले पीछा गर्ने अभ्यास

- एक-एक गरेर पछ्याउने अभ्यास गर्नुहोस् जहाँ पछ्याउने खेलाडीहरूले एकलौटी रूपमा एक धावकलाई पछ्याउँछन्। यसले तपाईंको गति, समय र धावकको चालको पूर्वानुमान गर्ने क्षमता जस्ता सीपहरू सुधार गर्न मद्दत गर्दछ।

उत्थानक खेल

कभर चेस रिले - दुई टोलीहरू ए र बी बनाउनुहोस् जुन दल पहिलो प्रक्रिया समाप्त गर्नेछ पहिले म्याच जित्छ । टोली ए पहिलो रेखा हरू केन्द्र रेखामा बसिरहेको अडानको लागि । टोली ए को पहिलो खेलाडी बसेको अवस्थामा हुन्छ र उसलाई खो दिइन्छ । खेलाडी क्रस रेखा मा हिँड्छ, तीन पाइला चाल्छ, बाँयातिर आक्रमण गर्छ र ४५ डिग्रीको कोणमा राखिएको कोनलाई छुन्छ, बायाँ मोड लिन्छ र बक्स नम्बर दुईमा बसेको दोस्रो खेलाडीलाई खो दिन फर्कन्छ । सबै खेलाडीहरूले यो दोहोर्‍याउँछन् जबसम्म आठौँ खेलाडीले यो गर्दछ र पोललाई छुन फर्कन्छ । टोली बी ले पनि यही दोहोर्‍याउँछ । यसरी नै, दायाँ मोड लिएर पनि यस्तै रिले खेलन सकिन्छ । जसले कम्तीमा समयमा रिले समाप्त गर्छ त्यो टोलीले खेल जित्छ

❁३ मुक्तचिंतन – पूर्वानुमान

चित्रात्मक रूपमा कवरिंग र पीछा गर्ने रणनीति विस्तृत गर्नुहोस्, कसरी कवरिंग र त्यसपछि आक्रमणको लागि अवसरको आशा गर्ने ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

खो प्राप्त गर्ने समयमा अनुधावकको दुवै हात हरू केन्द्र रेखा बाहिर राख्नुपर्छ ।

चेन 'खो'



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
उफ्रनु र छोडनु, कम्मर जम्प र पेल्विक मांसपेशी खिचाव	चेन	धड़ परिक्रमण, पिंडली को खिंचाव, अग्र ऊर्ध्व जानूपेशी क्वाड्रिसेप्स खिंचाव	प्रतिक्रिया समय

चेन 'खो'



अवधारणा

- टोलीले एकसाथ काम गर्नेछ र दौडने खेलाडीहरूसँगै सरे एउटा अवरोध सिर्जना गर्नेछ। यसको उद्देश्य धावकलाई कुनामा राख्नु र उनीहरूलाई केन्द्र-रेखा पार गर्नबाट रोक्नु हो।

स्थिति

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईं श्रृंखलामा तपाईंको निर्दिष्ट स्थितिहरू बुझ्नुहुन्छ। खेलको सुरुआतमा खेलाडीहरूलाई रेखा मा राखिएको क्रमको आधारमा स्थानहरू तोकिनेछ। श्रृंखलामा प्रत्येक खेलाडीको अवरोध कायम राख्न को लागी एक विशिष्ट भूमिका छ।

समन्वय र समय

- तपाईं एक बलियो रक्षात्मक गठन कायम गर्न एक इकाई को रूप मा सँगै सार्न आवश्यक छ। सुरुमा, विस्तारै चैन अभ्यास गर्नुहोस् र केवल कार्यमा ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।



हात र मौखिक सङ्केतहरू

- चेन सुरु गर्न हात र ध्वनि सङ्केत प्रयोग गर्नुहोस्। खेलाडीहरूले कहिले श्रृंखला गठन गर्न सुरु गर्ने र धावकहरूको गतिको आधारमा उनीहरूको स्थिति समायोजन गर्ने बारे सचेत हुनुपर्दछ।

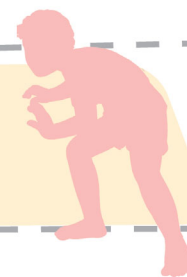
उत्थानक खेल

सिटिङ रिले रेस: प्रत्येक टोलीमा नौ जना सदस्य भएको दुई टोली बनाउनुहोस्। प्रत्येक टोलीबाट एक जना खेलाडी उभिनेछन् भने अन्य खेलाडी २-३ मिटरको दूरीमा रहेको खो-खो स्टान्समा बस्नेछन्। लेनको अगाडि उभिएको व्यक्तिले नजिकै बसेको पार्टनर तर्फ दौडेर दौड सुरु गर्नेछ र त्यसपछि उनीहरूको पिठ्युमा प्याट (खो) दिनेछ र अन्तिम टिममेटले रेस पूरा नगरेसम्म यो क्रम जारी रहनेछ। पहिलो हुने टिम नै विजेता हुनेछ।

✿ मुक्तचिंतन - प्रतिक्रिया समय

प्रतिक्रिया समय - विस्तृत गर्नुहोस् कि तपाईंले 'खो'को अनुमान कसरी गर्नुभयो र 'खो' र पीछा गर्ने बीचको समय कसरी कम गर्न सकिन्छ।

फेक 'खो' (भ्रामक 'खो')



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
स्लाइडिंग र ग्यालोपिंग घुँडा हग र क्राइसेप्स खिचाव	फेक खो	कपोतसन, शौवासन, भुजगांसन	अप्रत्याशित फेक खो

फेक खो

फेक खो

- यो धावकहरूलाई भ्रमित गर्ने, उद्घाटन सिर्जना गर्ने र फाइदा प्राप्त गर्ने रणनीति हो।

समय र अप्रत्याशितता

- फेक 'खो' कार्यान्वयन गर्दा समय र अप्रत्याशितता धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। तपाईं निर्बाध रूपमा आफ्नो समय खेल मा तपाईंको गतिको प्रवाह विचलित बिना फेक 'खो' एकीकृत गर्न सक्षम हुनुपर्छ।

प्रतिक्रिया समय को अभ्यास

- परिदृश्यहरू स्थापित गर्नुहोस् जहाँ तपाईंको प्रतिक्रियाहरूमा फेक 'खो' हरू समावेश गर्दै तपाईंलाई संकेतहरूमा छिटो प्रतिक्रिया गर्न आवश्यक छ। यसले वास्तविक खेलको समयमा फेक 'खो' लाई अधिक प्राकृतिक बनाउन मद्दत गर्दछ।



स्पर्धात्मक रूपमा फेक 'खो' कौशल को अभ्यास

- प्रतिस्पर्धात्मक अभ्यासहरू व्यवस्थित गर्नुहोस् जुन विशेष गरी फेक खो मा ध्यान केन्द्रित गर्दछ । उदाहरणका लागि, एक-मा-एक स्थिति बनाउनुहोस् जहाँ तपाईंले विगतका धावकहरू सामु पुग्न फेक 'खो' हरू सफलतापूर्वक प्रयोग गर्नुपर्दछ ।

उत्थानक खेल

“फेक ‘खो’ को सम्राट” : नौ खेलाडीहरूको प्रत्येक टोलीमा तीन देखि चार टोलीहरू बनाउनुहोस् । प्रत्येक टोलीका ८ जना खेलाडी खो-खो संरचनामा बसेर एक खेलाडीले खेल सुरु गर्नेछन् । प्रत्येक टिमको लक्ष्य तीन वटा सक्कली ‘खो’ र दुई वटा नक्कली ‘खो’ जति सक्दो चाँडो दिएर ‘पञ्चम’ भन्ने हो । जुन टिमले पहिलो खेल सकिन्छ , उसले खेल जित्छ ।

मुक्तचिंतन - अप्रत्याशित फेक ‘खो’

फेक ‘खो’ दिँदा तपाईं कसरी अप्रत्याशित हुन सक्नुहुन्छ भन्ने बारेमा विचारहरू छलफल गर्नुहोस् ।

के तपाईंलाई थाहा छ ?

पोल नजिकै फेक खो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

पोल डाइभ



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
जम्पिंग ज्याक र व्यागुता कूद छाती र पीठ क्वाड्रिसेप्स विस्तारण	पोल डाइभ	ट्राइसेप्स को विस्तारण , धड़ को परिक्रमण , खुट्टा लाई क्रॉस गरेर पंजा लाई छुने	पोल डाइभको लागि फुटवर्क र सुरक्षा

पोल डाइभ

पहुच

- जब तपाईं पोलको नजिक पुग्नुहुन्छ, द्रुत गतिको लागि तयारी गर्दै एक नियन्त्रित र स्थिर गति कायम राख्नुहोस्।

कार्यान्वयन

- आफ्नो शरीरलाई भुइँतिर रखनुहोस् र गोताखोरको दिशामा थोरै झुकाउनुहोस्।
- पोलमा पूगनसाथ , यदि तपाईं बायाँतर्फ डाइभिड गर्दै हुनुहुन्छ भने बायाँ खुट्टा रोप्नुहोस् र दाहिने हातले खम्बा समातेर गोता लगाउनुहोस्, यदि तपाईं दायाँतर्फ डाइभिड गर्दै हुनुहुन्छ भने दाहिने खुट्टा रोप्नुहोस् र गोता लगाउन बायाँ हातले समाबुहोस्।
- गति उत्पन्न गर्न र खेलाडीलाई बाहिर गर्न आफ्नो मुक्त हात र धड प्रयोग गर्नुहोस्।

पोललाई धकेलनु

- गोताखोर पूरा भएपछि, बाहिरी खुट्टा र दुवै हातले पोललाई धक्का दिनुहोस्। गोताखोरबाट बाहिर निस्कनको लागि पोलको वरिपरि तपाईंको गैर-रोपिएको खुट्टा घुमाउनुहोस्।



✿ मुक्तचिंतन : पोल डाइभको लागि फुटवर्क र सुरक्षा

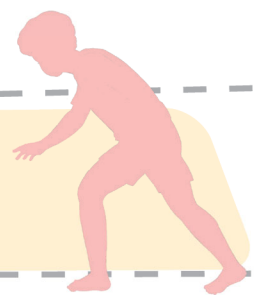
- पोल डाइभको लागि फुटवर्क किन महत्वपूर्ण छ? उपयुक्त उदाहरणहरू द्वारा व्याख्या गर्नुहोस्।
- पोलसँग टाउको वा खुट्टाको टक्करबाट बच्न निर्देशनहरूको सेट लेख्नुहोस्।

उत्थानक खेल

एल्बो लक च्यालेन्ज: दुई टोली बनाउनुहोस् । दुवै टोलीले एक अर्काको सामना गर्दै लगभग छ मिटरको दूरीमा एक अर्काको सामना गर्दै रेखा अप गर्नुहोस् । प्रत्येक टोलीबाट एक खेलाडी केन्द्रमा आउनेछन् र एक अर्कासँग कुहिनाहरू बन्द गर्नेछन् । दुवै खेलाडीले वृत्तमा घुम्दा कुनै पनि लोकगीतका एकदेखि दुई रेखा गाउनेछन् । पहिलो श्लोक समाप्त भएपछि दुवै खेलाडीले एकअर्कालाई आ-आफ्नो पक्षमा तान्ने प्रयास गर्नेछन् । जुन खेलाडीले सफलतापूर्वक अर्को खेलाडीलाई आफ्नो पक्षमा तान्दछ उसले एक अंक कमाउँदछ । सबैले आफ्नो पालो नपाउन्जेल प्रक्रिया दोहोर्‍याउनुहोस् ।



टो-टैपिंग (खुट्टा को पंजा लाई छुने)



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
तल्लो अंग परिक्रमण घुँडा लाई छाती सम्म ल्याउने र एडिया नितंब सम्म ल्याउने	खुट्टा को औँलालाई छुने	तल्लो अंग परिक्रमण उल्टो र फरवार्ड लङ्ग्स बुद्ध कोणासन	प्रसार को लागि खिंचाव

टो-टैपिंग (खुट्टाको पंजा छुने)

स्थिति

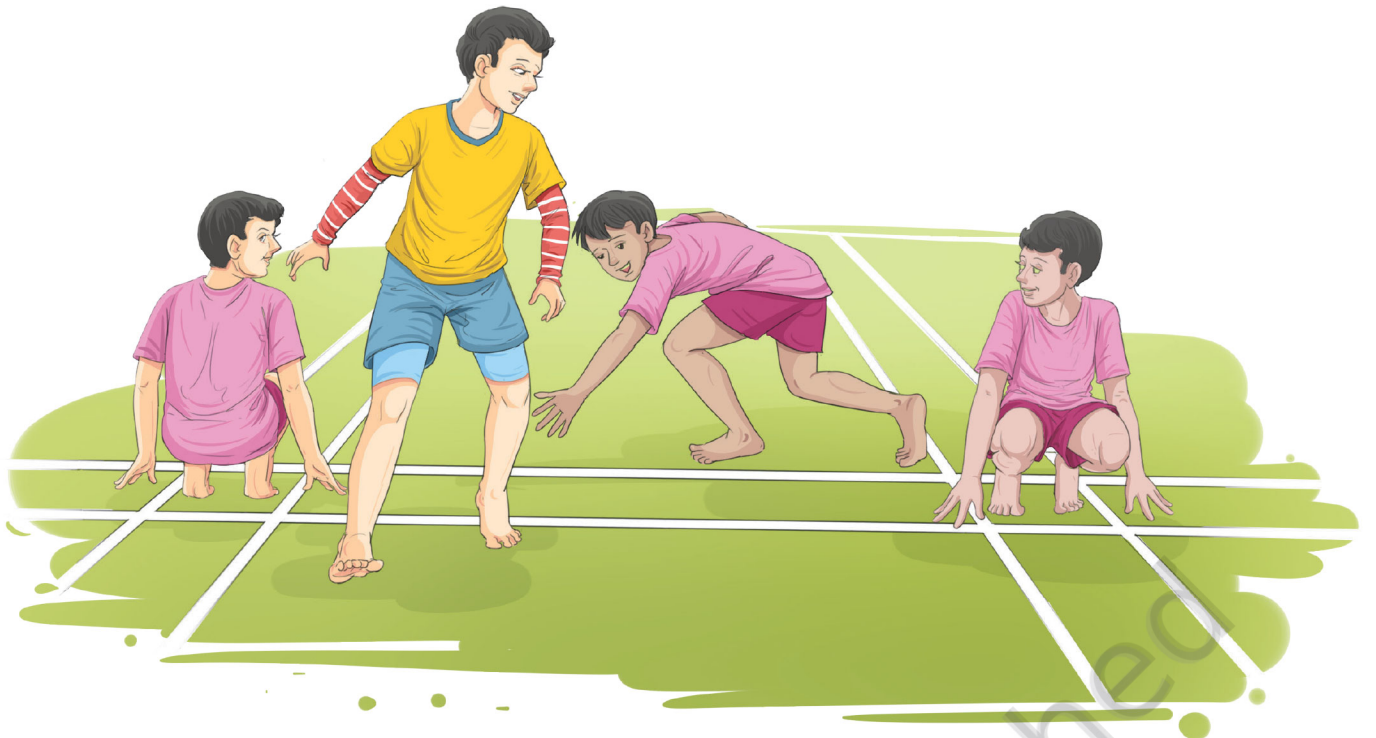
- तपाईं एक बैठक स्थितिमा हुनुहुनेछ (हामीले पहिले सिकेको)छ ,
धावकको चाल छिटो प्रतिक्रिया गर्न तयार छन् ।

ध्यान र पूर्वानुमान

- तपाईंले धावकको चालमा ध्यान केन्द्रित गर्न र गति, दिशा र ढाँचाको पूर्वानुमान गरेर
उनीहरूको अर्को चालको अनुमान गर्न आवश्यक छ ।

समय

- समय महत्वपूर्ण हुन्छ । धावक जसरी नजिक आउन खोज्छन् , तपाईं आफ्नो एक हात अगाडि
विस्तार गर्नुपर्छ, केन्द्र रेखा मा बिना खसी धावकको औँला वा खुट्टा छुने गर्न लक्ष्य गर्नुपर्छ ।



उत्थानक खेल

शंकु पकड़ो: लगभग तीन देखि पाँच मिटरको दूरीमा एक प्रारम्भिक रेखा र नियन्त्रण रेखा चिन्ह लगाउनुहोस् । तल देखाइए अनुसार नियन्त्रण रेखाको एक मिटर पछि एक पङ्क्तिमा तीन शंकुहरू राख्नुहोस् । खेलाडीहरू प्रारम्भिक रेखाको पछाडि रेखा मा हुनेछन् । प्रत्येक खेलाडी शंकुतिर दौडिनेछ र उनीहरूलाई निर्देशन (केन्द्र, दायाँ, बायाँ) अनुसार नियन्त्रण रेखा पार नगरी छुनेछ । शिक्षकले बिस्तारै निर्देशनहरू बीचको समय अन्तराल घटाउन सक्छ ।



शंकु सुरु रेखा छुनका लागि यो रेखा पार नगर्नुहोस्

..... रेखा नियन्त्रण

प्रारम्भिक रेखा

✿ 3 मुक्तचिन्तन – पुग्नको लागि खिचाव गर्नुहोस्

विद्यार्थीले प्रतिबंधित रेखामा नपरेर शंकुसम्म पुग्न प्रयोग गरिने प्रविधि बारे छलफल गर्नेछन् ।

३-२-३ चेन 'खो'



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	मुक्तचिंतन
उफ्रने र स्किपिंग जम्प नितम्ब र श्रेणी मांसपेशी खिचाव	३-२-३ चेन	खुट्टा लाई अगाडि वा पछाडी लगेर झुलाउने	प्रदर्शनको प्रशंसा गर्नु

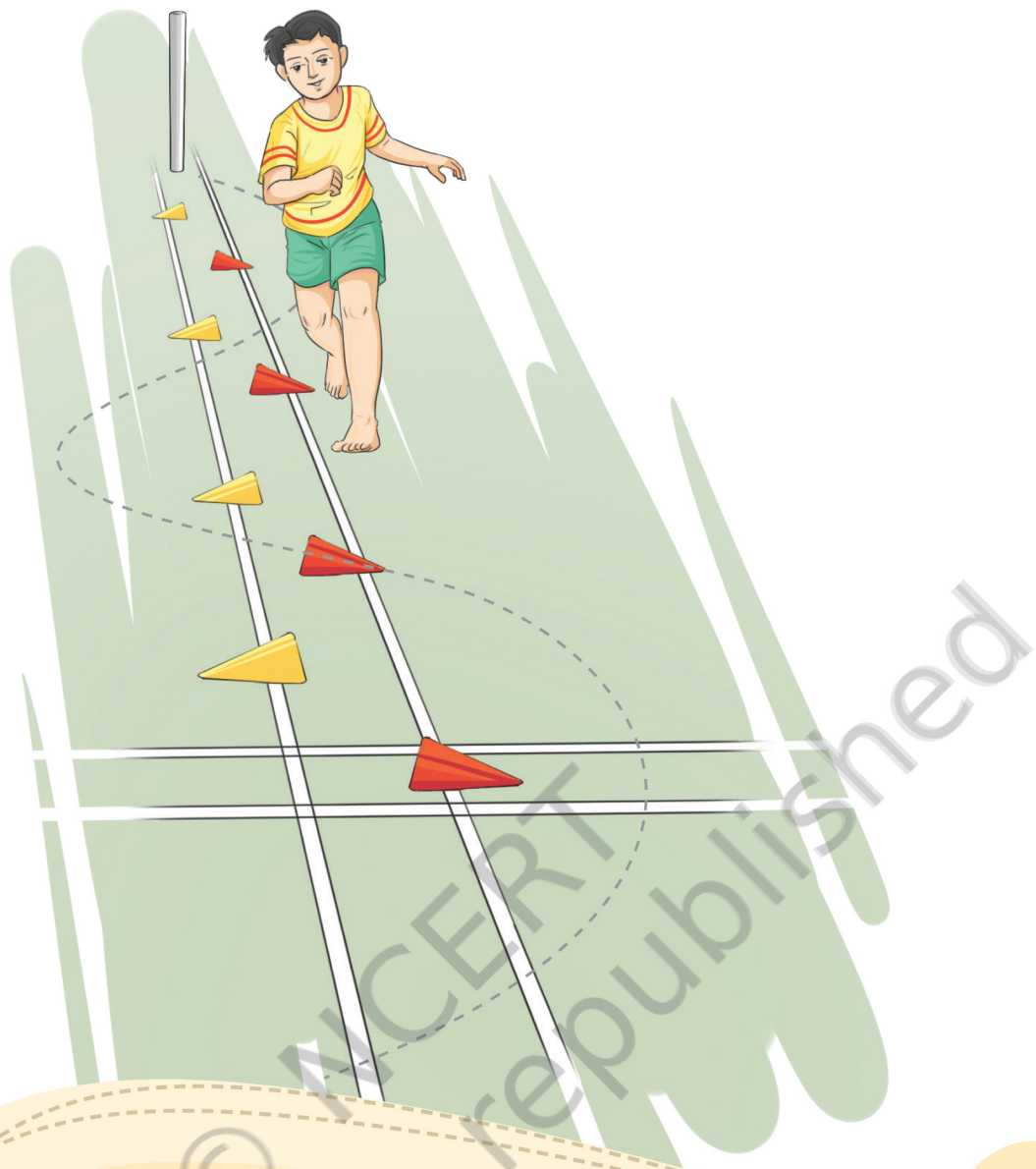
३-२-३ चेन

धारणा

- खो-खोमा ३-२-३ श्रृंखलामा एक विशिष्ट रक्षा रणनीति समावेश छ जहाँ खेलाडीहरूले अगाडि तीन अनुधावकहरू, बीचमा दुई र पछाडि तीनको साथ श्रृंखला बनाउँदछन्। यो गठन एक बलियो रक्षा अवरोध सिर्जना गर्न प्रयोग गरिन्छ।

स्थिति

- सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंले ३-२-३ श्रृंखलामा तपाईंको निर्दिष्ट स्थिति बुझ्नु भएको छ। स्थितिहरू सामान्यतया म्याचको सुरुमा खेलाडीहरू रेखा मा राखिएको क्रमको आधारमा तोकिएका हुन्छन्। श्रृंखलामा प्रत्येक खेलाडीको अवरोध कायम राख्न को लागी एक विशिष्ट भूमिका हुन्छ।



प्रदर्शन

- ३-२-३ श्रृंखला गठनको प्रदर्शन तपाईंको शिक्षकद्वारा उचित स्थिति प्रदर्शन गर्न गरिनेछ । अगाडि, मध्य र पछाडि प्रत्येक खेलाडीको भूमिकालाई हाइलाइट गर्दै, र उनीहरूले अनुधावकलाई पछ्याउन कसरी सँगै काम गर्छन् ।

अभ्यास

- सुरुमा अनुधावक बिना ३-२-३ श्रृंखला गठन अभ्यास सुरु गर्नुहोस् । यसले तपाईंलाई श्रृंखला गठन गर्ने प्रविधिमा ध्यान केन्द्रित गर्न र विपक्षीहरूको दबाव बिना तपाईंको चाल वा गतिहरू सुधार गर्न अनुमति दिन्छ ।

उत्थानक खेल

स्टैन्डींग खो-खो: एक वृत्त बनाउनुहोस् । छ वटा समूह बनाउनुहोस् र वृत्तको सीमामा उभिनुहोस् । तिमीहरू मध्ये एक जना अनुधावक हुनेछौ भने अर्को धावक हुनेछ । ‘ अनुधावक ‘ सर्कलमा प्रवेश गर्न सक्छ, तर धावकले सक्दैन । जब धावक पास गर्न चाहन्छ, तब मात्र वृत्तमा प्रवेशको अनुमति दिइन्छ र त्यसपछि धावक पंक्तिको अगाडि उभिन सक्छ । धावक पंक्तिमा सामेल हुनेछ जसमा अन्तिम व्यक्ति धावक हुनेछ । यदि अनुधावक ले धावकलाई समात्छ भने, धावक अनुधावकमा बदलिन्छ ।

✿ मुक्तचिंतन - प्रदर्शनको प्रशंसा गर्दै

के तपाईं विपक्षी टोली खेलाडीको प्रदर्शनको कदर गर्नुहुन्छ र किन?