0687CH03



ବିଷୟ ୩

ଖୋ-ଖୋ ର ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା

ଏହି ବିଷୟରେ ଆମେ ଏକ ରୋମାଞ୍ଚକ ଭାରତୀୟ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ଯାହାକୁ କୁହାଯାଏ **ଖୋ-ଖୋ**।,ଏହି ଖେଳ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଅଟେ ଏବଂ ଆମକୁ ଏକ ଦଳ ଭାବରେ ଏକାଠି କାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଖୋ-ଖୋ ଏକ ଖେଳ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇଟି ଦଳ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱିତା କରନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଦଳର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଅନ୍ୟ ଦଳର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ବେଳେ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତି। ଏହି ଖେଳରେ ଦ୍ରୁତ ଗତି, ଚପଳତା, ବେଗ, ଗୋଡ଼ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଟିମ୍ ୱାର୍କ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଏବଂ ପିଛା କରିବା ପାଇଁ ପାଳି ନିଅନ୍ତି ।

ଏଠାରେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା:

1. ଶିଖିବା ଏବଂ ଖେଳିବା: ଆମେ ମଜାଦାର ଅଧିବେଶନ କରିବା ଯେଉଁଠାରେ ଆମେ କିପରି ଖେଳିବା ଶିଖିବା ଖୋ-ଖୋ ଇଣ୍ଟରଆକ୍ଟିଭ୍ ଗେମ୍ ଏବଂ ଗ୍ରୁପ୍ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ।
2. ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ: ଆମେ ଖୋ-ଖୋରେ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପାଇଁ ଆକର୍ଷଣୀୟ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ।
3. ଦଳରେ କାମ କରିବା: ଆମେ ଖେଳ ସମୟରେ ଏକାଠି କାମ କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆସ ଖେଳିବା, ଶିଖିବା ଏବଂ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳର ମଜା ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା!

© NCERT not to be republished

ବସିବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଖେଳ ସ୍ଥାନରେ ଦ୍ରୁତ ପାଦରେ ଦୌଡ଼ ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ ଯାଏଁ ବ୍ୟାୟାମ	ବସିବା	ହାମଷ୍ଟ୍ରିଂ ବ୍ୟାୟାମ ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଠା ବ୍ୟାୟାମ କ୍ରସ୍ ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ଶକ୍ତି

ବସିବା



ଆଭିମୁଖ୍ୟ

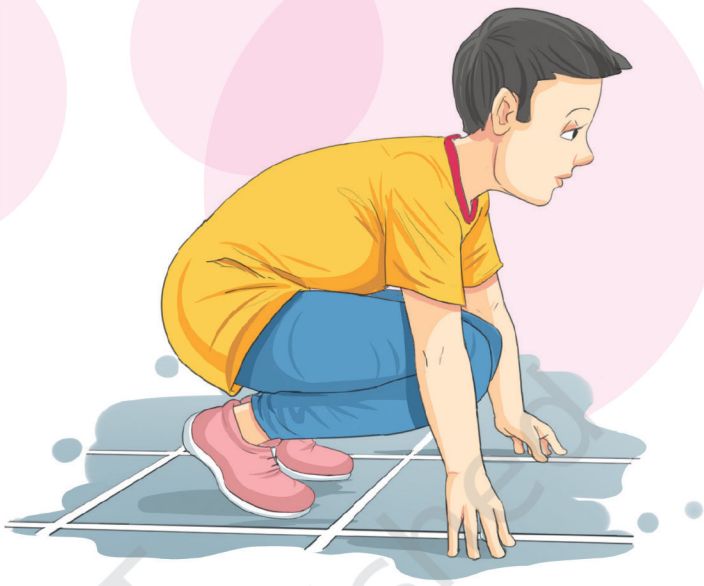
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ବ୍ଲକ୍ ରେ ଠିଆ ହୁଅ
- ସିଧା ଦେଖ

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ମାଟିରେ ଅଙ୍କାଯାଇଥିବା ଏକ ବ୍ଲକ୍ ରେ ତୁମ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ବସିଯାଅ ।
- ହାତକୁ ମାଟିରେ ରଖ ପାପୁଲି ଓ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଖମ୍ବ ତିଆରି କର ।
- ଟିକିଏ ଆଗେଇ ଯାଅ, ଶରୀରର ଓଜନ ଉଭୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ହାତରେ ସନ୍ତୁଳିତ ହେବା ଦରକାର, ଯେପରି ଫଟୋରେ ଦେଖାଯାଇଛି ।

© NCERT not to be republished





କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ବସିବାର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୂରଣ ପାଇଁ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆୟୋଜନ କର- ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଖୋ-ଖୋ, ତା'ପରେ ୧୦ ମିଟର ବେଙ୍ଗ ଡେଇଁବା ଏବଂ ୧୦ ମିଟର ବତକ ଚାଲିବା।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଶକ୍ତି

- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ତୁମେ ଶରୀରର କେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିଥିଲ ?
- ଶରୀରର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଷ୍ଟାମିନା ବିକଶିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ସବ୍ ଜୁନିୟର ବାଳକ/ବାଳିକାଙ୍କ ପାଇଁ ଖୋ-ଖୋ କୋର୍ଟର ମାପ ୧୪ × ୨୪ ବର୍ଗ ମିଟର।

© NCERT not to be republished

ଗୋଡ଼ାଇବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା ହାଇ ନି' ଏବଂ ବଟ କିକ୍	ଦୌଡ଼ିବା	ଚଟାଣ ଛୁଇଁବା ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଡା ବ୍ୟାୟାମ କ୍ରାଉଚ୍ ଲେଗ୍ ବ୍ୟୟାମ	ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ

ଗୋଡ଼ାଇବା



ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି

- ଦୌଡ଼ାଳି ସ୍ଥିତିରୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା (ବସିବା ଆଭିମୁଖ୍ୟ) ଆମେ ପୂର୍ବ ଅଧିବେଶନରେ ଶିଖିଥିଲେ।

ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ

- ବାମ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ବାମ ଗୋଡ଼ ଓ ଡାହାଣ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବା ପାଇଁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ନେବା ଉଚିତ।

ଦୌଡ଼ିବା କୌଶଳ

- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ସିଧା ମୁଦ୍ରା ବଜାୟ ରଖ ।
- ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ହାତକୁ ଆଗ ପଛ କରି ଘୁଞ୍ଚାଅ ।
- ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

© NCERT not to be republished



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ଉଠି ଦୌଡ଼ନ୍ତୁ: ଖୋ-ଖୋ ର ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନରେ ଏକାଠି ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଠାରେ ବସନ୍ତୁ । ଲମ୍ବା ସିଟିର ଶବ୍ଦରେ ଶେଷ ରେଖା ଆଡକୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ସିଟିର ଶବ୍ଦ ରେ ବସିଯାଅ । ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସିଟିରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବେ । ଭୁଲ ସିଟିରେ ବସିବା ଏବଂ ଉଠିବା ଏକ ଖରାପ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ

- ଦକ୍ଷତା ବିଭାଗରେ ବର୍ଣ୍ଣନା ଅନୁଯାୟୀ ଉଠିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ଫୁଟୱାର୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।
- ଖୋ-ଖୋର ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡିକ ବିସ୍ତୃତ କର ତୁମ ନିଜ ଶବ୍ଦରେ ।

© NCERT not to be republished

ଖୋ ଦେବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ସ୍ପାଟ୍ ଗୋଇଠି ବ୍ୟାୟାମ	ଖୋ ଦେବା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା କ୍ରସ୍ ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ଖୋ ରେ ଭାଗନେବା

ଖୋ ଦେବା



ମୌଖିକ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ ସଂକେତ

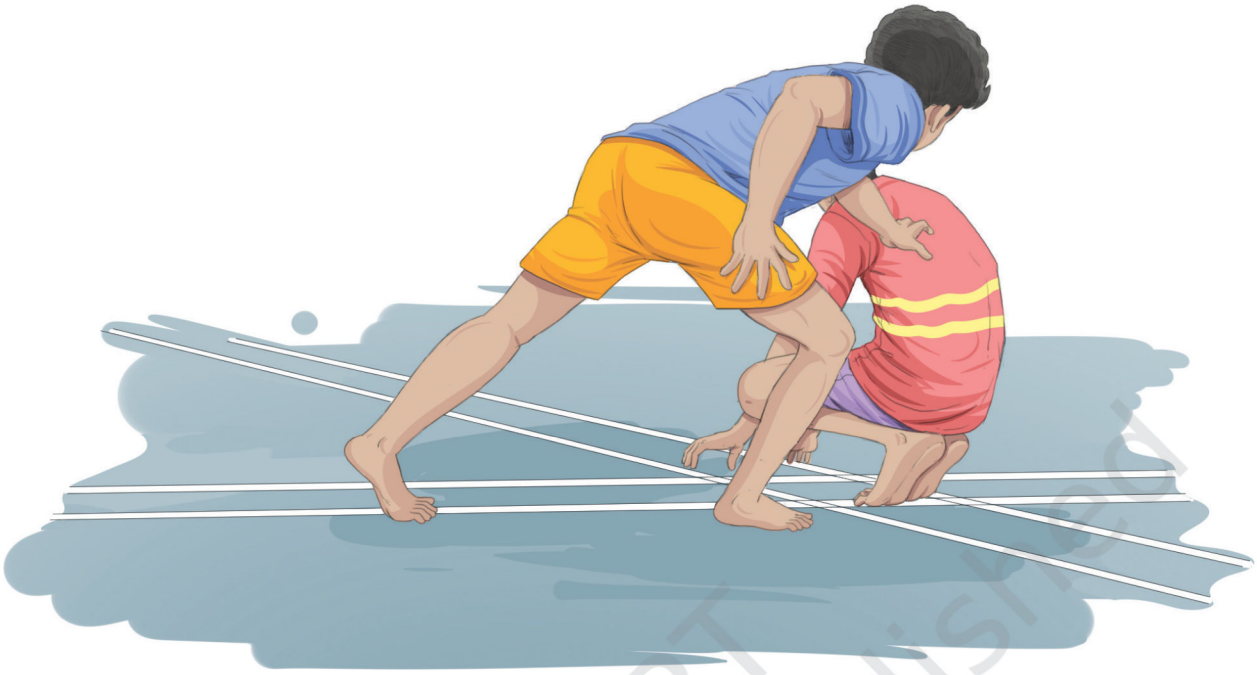
ଖୋ ସଂକେତ ସାଥୀଙ୍କ ପିଠିରେ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବା ସହ ଚିତ୍କାର କରି ସଙ୍କେତ ଦିଆଯାଏ ।
ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା ସମୟରେ ଅତି କମରେ ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ କ୍ରସ୍ ଲେନ୍ ପଛରେ ରହିବା ଉଚିତ୍।

ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା କୌଶଳ



© NCERT not to be republished

ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା କୌଶଳ



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର ,ଖୋ ସଂକେତର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ ।

© NCERT not to be republished

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଖୋ ରେ ଭାଗନେବା

ଖେଳିବା ସମୟରେ ତୁମେ କେମିତି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ଖୋ-ଖୋ ସଂକେତ ଯିଏ ତୁମକୁ ଦେବ?

ତୁମେ ଜାଣ କି?

୩ ପ୍ରକାର ଖୋ ସଂକେତ ରହିଛି

୧. ସରଳ ସ୍ପର୍ଶ ଖୋ ସଂକେତ

୨. ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଖୋ ସଂକେତ

୩. ବିଳମ୍ବରେ ଖୋ ସଂକେତ

ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ ସ୍କିପ୍ କରିବା ଡେଇଁକି ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା	ପାଶ୍ଚିମୋତ୍ତାସନ ଓଟ ମୁଦ୍ରା ପାରା ମୁଦ୍ରା	ଭୁଲ୍ ଅନୁଭବ ହେଲେ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେବ

ସିଧା ରେଖାରେ ଦୌଡ଼ିବା



ଉପଯୁକ୍ତ ଦୌଡ଼ିବା ଅବସ୍ଥା

- ସିଧା ମୁଦ୍ରା ବଜାୟ ରଖ, ଛାତି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ସିଧା କର।
- ହାତର ଗତିବିଧିକୁ ସିଧା ରଖ ଓ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ।



© NCERT not to be republished

ଏକ୍ସେଲେରେସନ୍ ଡ୍ରିଲ୍

- ଦ୍ରୁତତା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଗତି ହାସଲ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ। ଏହା ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପିଛା କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବ ।

ଆଗୁଆ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ

- ଟ୍ରାକ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ମାର୍କର କିମ୍ବା କୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କର, ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ଶେଷ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଆଖି କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ରଖିବା ସହ ନିଜକୁ ସିଧା ଧାଡ଼ିରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏକ ସିଧା ରେଖା ବଜାୟ ରଖ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ସଂଶୋଧିତ ଶଟଲ ରନ୍: ସମାନ୍ତରାଳ ରେଖା ଅଙ୍କନ କର ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଦୂରତା ଥିବା ୧୦ ମିଟର ରେଖା ଆଙ୍କନ୍ତୁ। ଖେଳାଳିମାନେ ବସିବା ସ୍ଥିତି ଗ୍ରହଣ କରିବେ। ସିଟି ବାଜିବା ଶବ୍ଦରେ ସେମାନେ ଉଠି ସିଧା ଶେଷ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ତା'ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଫେରିଆସିବେ। ଯଦି ପାଦ ବାଉଣ୍ଡ୍ରି ଲାଇନ୍ ସ୍ପର୍ଶ କରେ କିମ୍ବା ଶରୀର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତି କରିଲେ, ତେବେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭରୁ ପୁଣି ଥରେ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ। ଶେଷରେ ଯିଏ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନରେ ରହେ ଦୌଡ଼ରେ ବିଜୟୀ ହୋଇଥାଏ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଭୁଲ୍ ଅନୁଭବ ହେଲେ କିପରି ଉନ୍ନତି ହେବ

ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ଶବ୍ଦ ଏବଂ ଦୃଶ୍ୟ ସଙ୍କେତ ଦିଆଯାଇଥିବା ବେଳେ ତୁମେ ବୋଧ ହୁଏ କରିଥିବା ଭୁଲକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ବୁଝ।

© NCERT not to be republished

ଚକମା ଦେବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍କାଇଡିଂ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ଆଣ୍ଠୁ ମୋଡ଼ିବା ଏବଂ ଜଂଘ ବ୍ୟୟାମ	ଚକମା ଦେବା	ଆଗ ଏବଂ ପଛ ଲଞ୍ଜେସ୍ ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବୁଲାଇବା	ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚକମା ଦେବା

ଚକମା ଦେବା



ଚକମା ଦେବା (ଡିଫେଣ୍ଡର)

- ଖୋ ଖୋରେ ଚକମା ଦେବା ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଏକ ଦକ୍ଷତା , କାରଣ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବାକୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପିଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରୟାସକୁ ଏଡାଇବାକୁ ସହଜ କରେ । ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଚକମା ଦେବାରେ ଦ୍ରୁତ ପାଦକାମ, ଚପଳତା ଏବଂ ରଣନୈତିକ ଗତିବିଧିର ମିଶ୍ରଣ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ନିର୍ଭରଶୀଳ

- ଡିଫେଣ୍ଡର ନିଜ ଶରୀରକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଟାଣି ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଦୌଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ପିଛା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗ ବିଷୟରେ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କର । ଏହା ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ପାଇଁ ଚୋରଙ୍କୁ ପଛରେ ପକାଇବା ପାଇଁ ଏକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

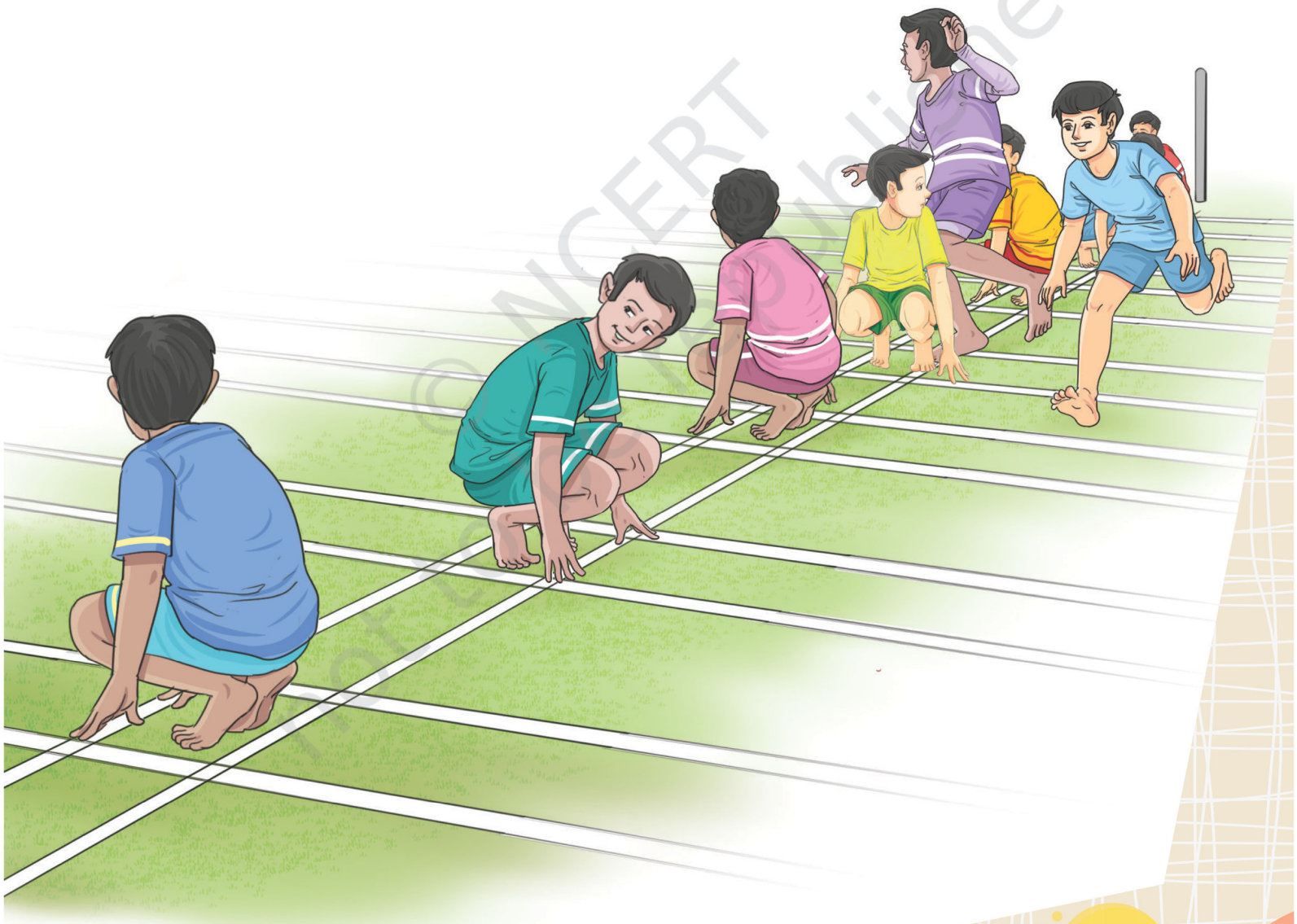
© NCERT not to be republished

ଦ୍ରୁତ ମୋଡ଼

- ଦ୍ରୁତ ମୋଡ଼ ଏବଂ ଧୃତତା ତୁମକୁ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ଗତିବିଧିରେ, ଯାହା ପିଛା କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା କଷ୍ଟକର କରିଦିଏ ।

ସ୍ପିଡ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା (ଚୋର)

- ତୁମେ ନିରନ୍ତର ଗତିରେ ଗତି କରିପାରିବ ଏବଂ ତା'ପରେ ହଠାତ୍ ଗତିର ବେଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ତୁମ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାରେ ଧରିପାରିବ ।



© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ନିରାପତ୍ତା ରଖ

- ୨୦ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଏବଂ ଶେଷ ଲାଇନ୍ ଚିହ୍ନିତ କର । ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଗ୍ରୁପ୍ ରେ ବିଭକ୍ତ କର।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଚୋରମାନେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହିବେ।
- ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କୁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ଏବଂ ଚୋରଙ୍କୁ ଚକିତ କରି ଏବଂ ଧରା ନ ପଡ଼ି ଶେଷ ଲାଇନ୍ ରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିବ।
- ଶେଷ ଲାଇନରେ ପହଞ୍ଚିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ହିଁ ସେହି ଦଳ ଦ୍ୱାରା ସ୍କୋର କରାଯାଇଥିବା ପଏଣ୍ଟ ସଂଖ୍ୟା ହେବ ।
- ଏବେ ଭୂମିକା ବଦଳାଇ ପୁଣି ଥରେ ଖେଳିବା।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଚକମା ଦେବା

ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ରଣନୀତିକୁ ବିସ୍ତୃତ କର ଏବଂ ତୁମ କାନ୍ଧକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଢଳାଇ ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଗତି କର।

© NCERT not to be republished

ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ନିମ୍ନ ବଡି ଷ୍ଟ୍ରେଚିଂ, ଲଙ୍ଗ୍ ଜମ୍ପ, ସିଙ୍ଗଲ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ ଡ୍ରିଲ, ସ୍କାଟ୍ ଜମ୍ପ	ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼	ପାରା ମୁଦ୍ରା ଶିଶୁ ମୁଦ୍ରା କୋବ୍ରା ମୁଦ୍ରା	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼



ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଗୋଟିଏ ସିଧା ଦୌଡୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟଟି ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୌଡ଼ିବା।

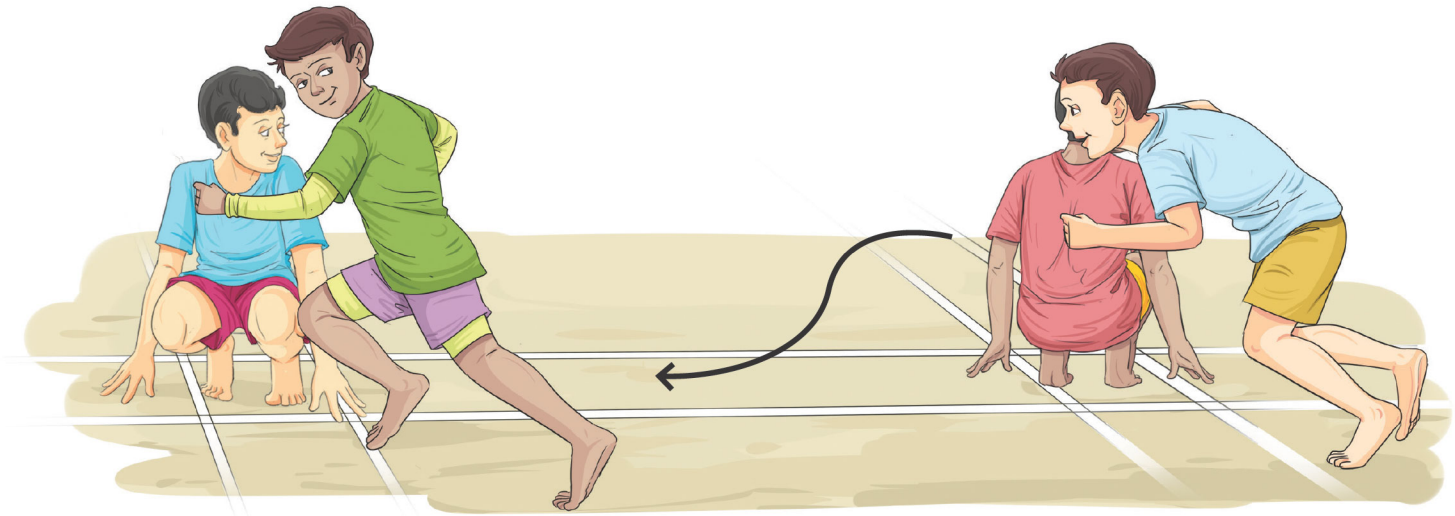
ଧୀରେ ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କର

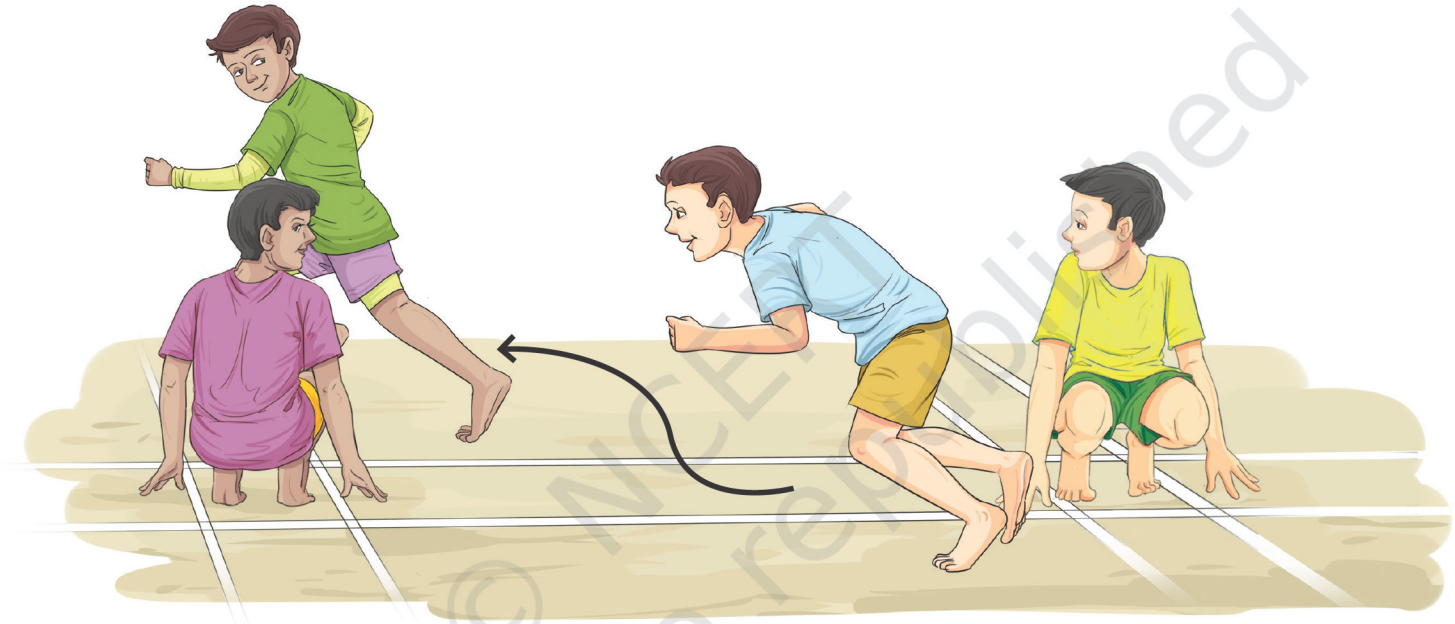
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ କରିବାରୁ ଆରମ୍ଭ କର କିମ୍ବା ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଢାଞ୍ଚା ଦେଇ ଚାଲିବା ଆରମ୍ଭ କର। ଉପଯୁକ୍ତ ପାଦ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଦିଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।
- ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କର ଯେପରିକି, ଚକମା ଦବା, ଗୋଡ଼େଇବା ଏବଂ ଛୁଇଁବା ଭଳି ପକ୍ରିୟା ଖୋ-ଖୋରେ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବେ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ା ଯିବ ।

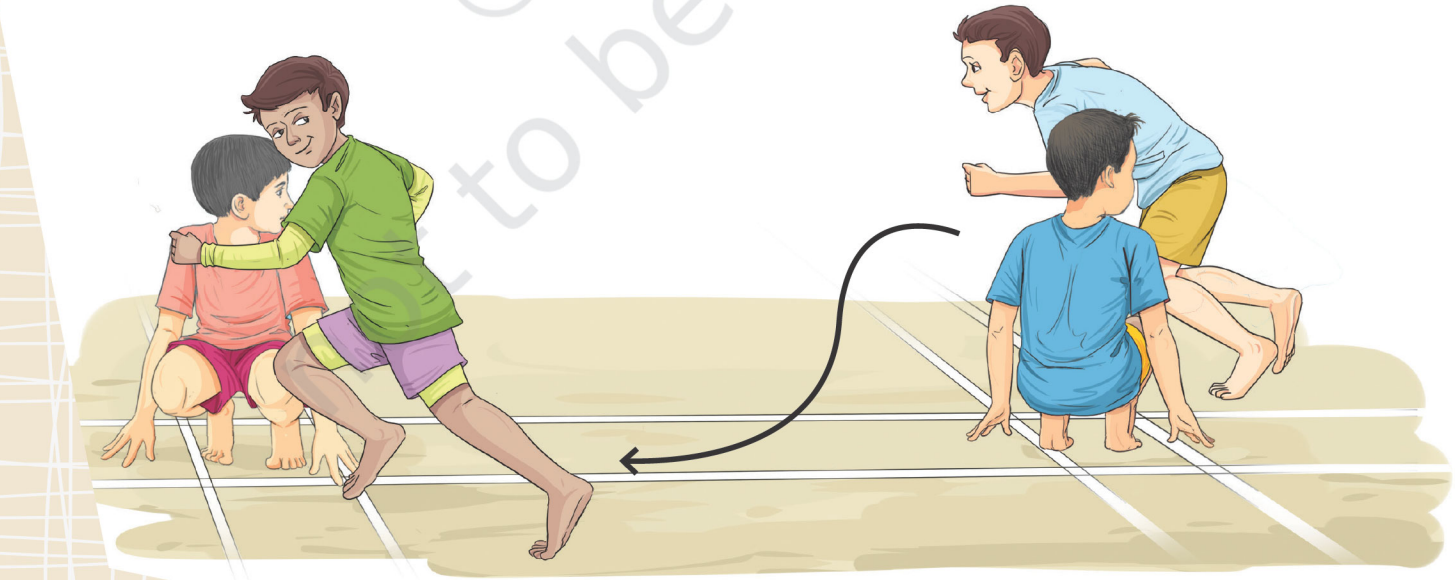
ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଗ ବଢ଼ାନ୍ତୁ

- ଖେଳାଳିମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ବେଗ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ଦୌଡ଼ରେ। ଶୀଘ୍ରତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍।

© NCERT not to be republished







© NCERT not to be republished

ପାର୍ଶ୍ୱ ଗତିବିଧି (ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୌଡ଼)

- କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ପାଦରେ ଅନ୍ୟ ପାଦ ଅତିକ୍ରମ କରି ପାର୍ଶ୍ୱ ଗତିବିଧି ଅଭ୍ୟାସ କର। ଏହା ଚତୁରତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗତିବିଧି (କୌଣସି ଢାଞ୍ଚା ନାହିଁ)

- ଥରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼ିବା ପରେ, ଶିକ୍ଷକ ଜିଗ୍-ଜାଗ ଢାଞ୍ଚାରେ ଆକସ୍ମିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଡାକିବେ କିମ୍ବା ଦୃଶ୍ୟ ସଂକେତ ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ଅହ୍ୱାନ୍ କରିବେ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ଖୋ-ଖୋ ଖେଳରେ ସିଙ୍ଗଲ ଚେନ୍ ଖମ୍ବ୍ ରୁ ଖମ୍ବ୍ ଦୌଡ଼ିବା ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କୋର୍ଟ କଭର କରୁଥିବା ଖେଳାଳି ହିଁ ବିଜେତା।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ଖୋ-ଖୋ ଖେଳିବା ସମୟରେ ତୁମ ଅଭିଜ୍ଞତାରେ ଭାଗୀଦାର କର । ତୁମେ ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଆରମ୍ଭ କରିବା ପାଇଁ ରାଣ୍ଡମ୍ ଭିଜୁଆଲ ସିଗନାଲ୍ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ?

© NCERT not to be republished

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ୱ ଚାଲି ବ୍ୟାକ୍ ୱାକ୍ ଜଗିଙ୍ଗ ଡ୍ରିଲ୍ସ	ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା	ଧନୁ ମୁଦ୍ରା, କୁମ୍ଭୀର ମୁଦ୍ରା ଚକ୍ର ମୁଦ୍ରା	ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା କୌଶଳ

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା



ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା ହେଉଛି ଏକ କୌଶଳ ଯାହାକୁ ଚୋରମାନେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ଦ୍ରୁତ ମୋଡ଼ ଏବଂ ଛୁଇଁବା କିମ୍ବା ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କୁ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବା ପାଇଁ।

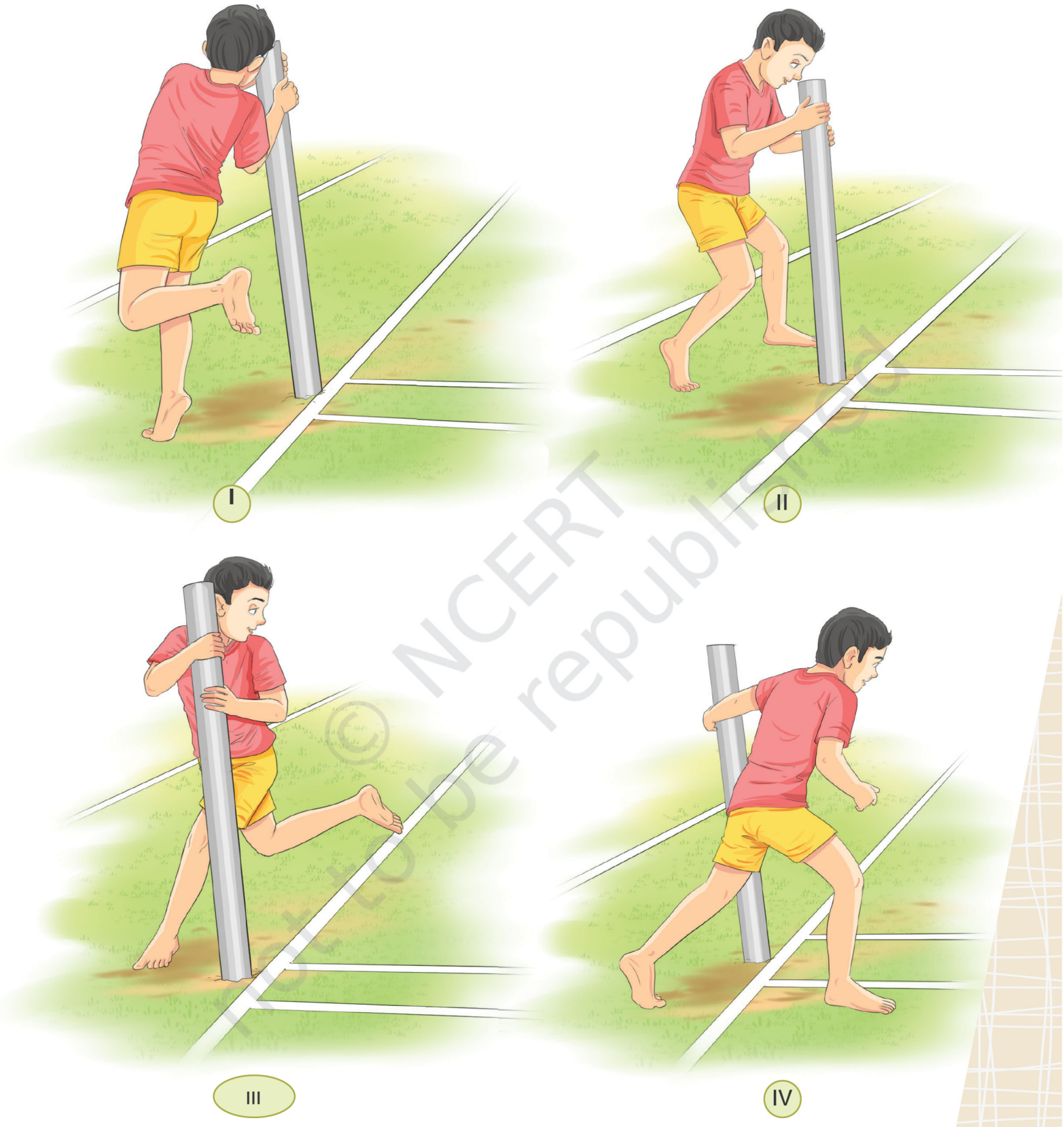
ଖମ୍ବ ନିକଟକୁ ଆସ

- ଖମ୍ବ ନିକଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ, ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ ଦୌଡ଼ ବଜାୟ ରଖ। ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ବୁଲିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ସେତେବେଳେ ଖମ୍ବ ଉପରେ ଆଖି ରଖ ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ଖମ୍ବରେ ପହଞ୍ଚିବା ମାତ୍ରେ ନିଜ ଭିତର ପାଦ (ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ଥିବା ପାଦ)କୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ମାଟିରେ ଲଗାଇ ମୋଡ଼ ଆରମ୍ଭ କର।
- ନିକଟତର ପାଦରେ ଏକ କ୍ଷିପ୍ର ଗତି ବ୍ୟବହାର କରି ତୁମ ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ିବା ଦିଗରେ ବୁଲାଅ।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

- ଏହା ସହିତ ଦୂରରେ ଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଖୁଣ୍ଟ ଚାରିପଟେ ଇଚ୍ଛିତ ଦିଗରେ ବୁଲାଇ ଦିଅ ।

ଧକ୍କା ଦେବା

- ତୁମ ପାଳି ସରିବା ପରେ, ଦୌଡ଼ିବା ଦିଗରେ ଖୁଣ୍ଟକୁ ତଳକୁ ଠେଲି ଦିଅ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ଖମ୍ବ ସଟଲ ରନ୍: ଦୁଇଟି ଦଳ ଏ ଓ ବି ତିଆରି କର। ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଖମ୍ବ ଶଟଲ ରନ୍ ପୂରଣ କରିବ, ସେ ଜିତିବ। ଟିମ୍ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଖୋ-ଖୋ ଖମ୍ବରୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ୪ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଧାଡ଼ିରେ ବସିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । ଟିମ୍ ଏ'ର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଖମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି, ପାଳି ପୂରାକରି ଖୋ ସଂକେତ ଦେବାକୁ ଫେରି ଆସିବେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଖକୁ। ପରବର୍ତ୍ତୀ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟ ସମାନ କଥା ଦୋହରାଇବେ। ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଶଟଲ ରନ୍ ଶେଷ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିଥାଏ। ରନ୍ ର ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ଭାଗରେ ସମୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବେ। ସେହିଭଳି ଟିମ୍ ବି ଖେଳାଳିମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା କୌଶଳ

ପ୍ରତିଥର ଖମ୍ବ ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା ସମୟରେ କ'ଣ ହୁଏ ? ଯେତେବେଳେ କହୁଣୀ ଟାଣ କିମ୍ବା ଢିଲା ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ କିପରି ଲାଗେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର।

© NCERT not to be republished

ଚୋରକୁ ଗୋଡ଼ାଇବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କୁଦିବା ଏବଂ ସ୍କିପିଂ ଡେଇଁବା ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ	ଚୋରକୁ ଗୋଡ଼ାନ୍ତୁ	ଛାତିର ବ୍ୟାୟାମ କାନ୍ଧ ବୁଲାଇବା କ୍ରସ୍ ବଡି କାନ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ	ପୂର୍ବାନୁମାନ

ଚୋରକୁ ଗୋଡ଼ାଇବା



ଆଚ୍ଛାଦନ

- ଅବରୋଧ, ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ବିରୋଧି ସଦସ୍ୟ (ଚୋର) ରଣନୀତିର ଗୁରୁତ୍ୱ ଯାହା ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ରଣନୀତି ସହ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରିଥାଏ। ଏଥିସହ ସେମାନେ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବେ ଅନୁସରଣ କରିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଶିଖିବେ।

ଗତିବିଧିର ସମନ୍ୱୟ କର

- ଏଥିରେ ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ପୂର୍ବ ଆକଳନକୁ ପଢିବା ଏବଂ ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ତୁମ ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ଆଡଜଷ୍ଟ କରିବା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି କୌଶଳରେ ଚୋର ଉଠି ସିଧା ରେଖାରେ ଡିଫେଣ୍ଡର ଆଡକୁ ଚାଲିଥାଏ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ବି ସୁଯୋଗ ମିଳେ ଚୋର ସିଧା, ବାମ କିମ୍ବା ଡାହାଣ ଗତିକରି ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଆଡକୁ ଗତିକରିଥାଏ ।

© NCERT not to be republished



ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଅଭ୍ୟାସ

- ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପିଛା କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କର ଯେଉଁଠାରେ କଭର ଚୋରମାନେ ଗୋଟିଏ ଦୌଡ଼ାଳିକୁ ପିଛା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏହା ତୁମ ଦକ୍ଷତା ଯଥା ବେଗ, ସମୟ ଏବଂ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଗତିବିଧିର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବାର କ୍ଷମତାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ଚୋର ରିଲେକୁ କଭର କରିବା - ଦୁଇଟି ଦଳ ଏ ଏବଂ ବି ତିଆରି କର, ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଡ୍ରିଲ୍ ଶେଷକରିବ ସେହି ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବ। ସେଣ୍ଟର ଲାଇନରେ ବସିବା ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପାଇଁ ଟିମ୍ ଏ ପ୍ରଥମ ଧାଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି। ଟିମ୍ ଏ'ର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ବସିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଖୋ ଦବା ପାଇଁ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି। ଖେଳାଳି କ୍ରସ୍ ଲାଇନ୍ ରେ ଚାଲି, ୩ଟି ପାଦରେ ନେଇ ବାମ ଆଡ଼କୁ ଯାଇ ଆକ୍ରମଣକରି ୪୫ ଡିଗ୍ରି କୋଣରେ ରଖାଯାଇଥିବା କୋନ୍ କୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ବାମ ମୋଡ଼ ଦେଇ ଫେରି ଆସି ବକ୍ସ ନମ୍ବର ୨ରେ ବସିଥିବା ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଖୋ ସଂକେତ ଦବା ପାଇଁ ଚୟନ କରନ୍ତି । ଅଷ୍ଟମ ଖେଳାଳି ଏହା କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତି ଏବଂ ଖମ୍ବ ଛୁଇଁବାକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଟିମ୍ ବି ମଧ୍ୟ ଏହାର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବେ। ସେହିଭଳି ସମାନ ରିଲେକୁ ଡ଼ାହାଣ ମୋଡ଼ ନେଇ ଖେଳାଯାଇପାରିବ। ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟରେ ରିଲେ ଶେଷକରିଥିବା ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିଥାଏ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପୂର୍ବାନୁମାନ

କଭର ଏବଂ ପିଛା କରିବାର ରଣନୀତି ଏବଂ ପରେ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ସୁଯୋଗକୁ କିପରି ଆକଳନ କରାଯିବ ସେ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ଖୋ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଚୋରଙ୍କ ଦୁଇ ହାତ ସେଣ୍ଟର ଲାଇନ ବାହାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

© NCERT not to be republished

ଚେନ୍

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
କୁଦିବା ଏବଂ ରଶି ଡେଇଁବା ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ବ୍ୟାୟାମ	ଚେନ୍	ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା ଗୋଡ଼ପେଣ୍ଠା ବ୍ୟାୟାମ ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ଚେନ୍



ଧାରଣା

- ଦଳ ମିଳିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି କରିବ
  ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଯାହା ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ସହିତ ଗତି କରିବ ।
  ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କୁ ଘେରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସେଣ୍ଟର ଲାଇନ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବାରୁ ରୋକିବା ।

ସ୍ଥିତି

- ସୁନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ଚେନ୍ ରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝିଛ । ମ୍ୟାଚ୍ ଆରମ୍ଭରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଯେଉଁ କ୍ରମରେ ଧାଡ଼ିରେ ରହିବେ ସେହି ଆଧାରରେ ପଦବୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯିବ। ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଚେନ୍ ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି।

© NCERT not to be republished

ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସମୟ

- ଏକ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଗଠନକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ମିଳିତ ଭାବରେ ଏକାଠି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରାରମ୍ଭରେ, ଧୀର ଗତିରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଅଭ୍ୟାସ କର ଏବଂ କେବଳ କ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ।







© NCERT not to be republished

ହାତ ଏବଂ ମୌଖିକ ସଙ୍କେତ

- ଚେନ୍ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହାତ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ସଂକେତ ବ୍ୟବହାର କର। କେତେବେଳେ ଚେନ୍ ଗଠନ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ କେତେବେଳେ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କ ଗତିବିଧିକୁ ଆଧାରକରି ନିଜ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଡଜଷ୍ଟ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଖେଳାଳିମାନେ ସଚେତନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ସିଟିଂ ରିଲେ ରେସ୍: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୯ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ପ୍ରତି ଦଳରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ଦଳରେ ବସିବେ ଖୋ-ଖୋରେ ୨-୩ ମିଟର ଦୂରତାରେ ରହି । ଗଳି ସାମ୍ନାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିକଟରେ ବସିଥିବା ସାଥୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭକରିବେ ଏବଂ ତା'ପରେ ସେମାନଙ୍କ ପିଠିରେ ଏକ ସ୍ପର୍ଶ ଦେବେ (ଖୋ ସଂକେତ) ଏବଂ ଶେଷ ସାଥୀର ଦୌଡ଼ ଶେଷ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କ୍ରମ ଜାରି ରହିବ। ଯେଉଁ ଦଳ ଏହି ଦୌଡ଼ ଶିଘ୍ର ଶେଷ କରିବେ ସେ ହେବେ ବିଜେତା।

© NCERT not to be republished

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ – ତୁମେ କେମିତି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା ପାଇଁ ଠିଆ ହେବାରେ ଏବଂ ପିଛା କରି ଖୋ ସଂକେତ ଦେବା ସମୟ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ତାହା ବିସ୍ତୃତ କରି କୁହ ।

ନକଲି ଖୋ



ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ସ୍ଲାଇଡିଂ ଏବଂ ଶିଘ୍ରତା ଆଣ୍ଠୁ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ମିଛ ଖୋ ସଂକେତ	ପାରା ମୁଦ୍ରା ଶିଶୁ ମୁଦ୍ରା କୋବ୍ରା ମୁଦ୍ରା	ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ମିଛ ଖୋ

ମିଛ ଖୋ ସଂକେତ



ମିଛ *ଖୋ ସଂକେତ*

- ଡିଫେଣ୍ଡରମାନଙ୍କୁ ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ମିଛ ରଣନୀତି ହେଉଛି, ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଏବଂ ଚକମା ଦେବାର ଭଲ ଉପାୟ।

ସମୟ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତତା

- ମିଛ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ସମୟରେ **ସମୟ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତତା** ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତୁମର ଗତିବିଧିର ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ନକରି ମିଛକୁ ତୁମ ସାମଗ୍ରିକ ଖେଳରେ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବରେ ସଂଯୋଜିତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଡ୍ରିଲ୍

- ତୁମ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ମିଛ ଗୁଡିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କର, ଯେଉଁଠାରେ ତୁମ ସଂକେତ କିମ୍ବା ସଙ୍କେତଗୁଡିକ ପ୍ରତି ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାକୁ ପଡିବ ସେହି ଦୃଶ୍ୟଗୁଡିକ ସେଟ୍ ଅପ୍ କର। ଏହା ପ୍ରକୃତ ଖେଳ ସମୟରେ ମିଛକୁ ଅଧିକ ପ୍ରାକୃତିକ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

© NCERT not to be republished



ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ମିଛଅଭ୍ୟାସ

- ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ ଆୟୋଜନ କର ଯାହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ମିଛଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ପରିସ୍ଥିତି ସ୍ଥାପିତ କର ଯେଉଁଠାରେ ତୁମ ଡିଫେଣ୍ଡରମାନଙ୍କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ମିଛବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡିବ।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ଚକମା ଦେବାରେ ପ୍ରମୁଖ: ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୯ ଜଣ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନେଇ ୩ରୁ ୪ଟି ଦଳ ଗଠନ କର। ପ୍ରତି ଦଳରୁ ୮ ଜଣ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳି ଏଥିରେ ବସିବେ ଖୋ-ଖୋ ଗଠନ କରି ଏବଂ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଟିମର ଟାର୍ଗେଟ ହେଉଛି ୩ ଜଣ ପ୍ରକୃତ ଖୋ ସଂକେତ ଦେବାବେଳେ ଦୁଇଟି ମିଛ ଖୋ ସଂକେତ ଦେଇ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ 'ପଞ୍ଚମ' ବୋଲି ଚିତ୍କାର କର। ପ୍ରଥମ ଶେଷ କରିଥିବା ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍ ଜିତିବେ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ମିଛ ଖୋ

ତୁମେ କିପରି ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ମିଛଖୋ ଦେଲ ସେହି ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ତୁମେ ଜାଣ କି?

ଏକ ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ମିଛ ଖୋ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

© NCERT not to be republished

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଜମ୍ପିଂ ଜ୍ୟାକ୍ ଏବଂ ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଛାତି ଓ ପିଠି ଜଂଘ ବ୍ୟାୟାମ	ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାତ ବ୍ୟାୟାମ ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇବା କ୍ରସ୍-ଲେଗ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା ପାଇଁ ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ନିରାପତ୍ତା

ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା



ଆଭିମୁଖ୍ୟ

- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖମ୍ବ ନିକଟକୁ ଆସୁଛ, ଏକ ଶାରୀରିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ, ଦ୍ରୁତ ଗତି ଓ ନିରନ୍ତର ଗତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ।

କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା

- ନିଜ ଶରୀରକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ବୁଲିବା ଦିଗରେ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଲି ଯାଅ।
- ଖମ୍ବ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଯଦି ତୁମେ ବାମ ଦିଗକୁ ବୁଲୁଛ, ତେବେ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଲଗାଇ ଡାହାଣ ହାତରେ ଖୁଣ୍ଟକୁ ଧରି ବୁଲ, ଯଦି ତୁମେ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ବୁଲିବ, ତେବେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ବାମ ହାତରେ ଧରି ବୁଲନ୍ତୁ।
- ଆରାମରେ ବୁଲିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବାହାର କରିବାକୁ ତୁମେ ଶକ୍ତ ହାତ ଏବଂ ଶରୀର ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବ ।

© NCERT not to be republished

ଧକ୍କା ଦେବା

- ବୁଲିବା ସରିବା ମାତ୍ରେ ଉପର ପାଦ ଓ ଦୁଇ ହାତରେ ଶରୀରକୁ ଧକ୍କା ଦିଅ । ବୁଲିବାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଅଣରୋପିତ ପାଦକୁ ଖୁଣ୍ଟ ଚାରିପଟେ ବୁଲାଅ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଖମ୍ବରେ ବୁଲିବା ପାଇଁ ପାଦ କରାମତି ଏବଂ ନିରାପତ୍ତା

- ଖମ୍ବବୁଲିବା ପାଇଁ ପାଦ କରାମତି କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ? ଉପଯୁକ୍ତ ଉଦାହରଣ ସହିତ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।
- ଖୁଣ୍ଟ ସହିତ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଗୋଡ଼ର ଧକ୍କା ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାମା ଲେଖ।

© NCERT not to be republished

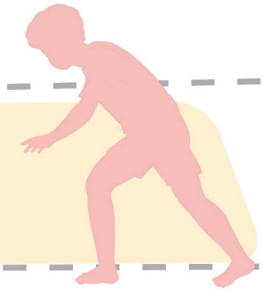
କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

କହୁଣୀ ବାନ୍ଧିବା ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ: ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର । ଉଭୟ ଦଳ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପକ୍ଷରେ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ପାଖାପାଖି ୬ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତୁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳି ସେଣ୍ଟରକୁ ଆସି ପରସ୍ପର ସହ କହୁଣୀ ବାନ୍ଧିବେ। ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଗୋଲରେ ବୁଲୁଥିବା ବେଳେ ଯେକୌଣସି ଲୋକଗୀତର ଗୋଟିଏରୁ ଦୁଇଟି ଲାଇନ୍ ଗାଇବେ। ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶେଷ ହେବା ପରେ ଉଭୟ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପରକୁ ନିଜ ନିଜ ଆଡ଼କୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରିବେ। ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସଫଳତାର ସହ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ନିଜ ଦଳ ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ନେଉଛନ୍ତି, ସେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ୍ ଅର୍ଜନ କରିଥାନ୍ତି। ସମସ୍ତେ ନିଜ ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର।



© not to be republished

ଅଙ୍ଗୁଳି ସ୍ପର୍ଶ



ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବୁଲାଇବା ହାଇ ନି' ଏବଂ ବଟ କିକ୍	ଆଙ୍ଗୁଠି ଟ୍ୟାପ୍ କର	ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗ ବୁଲାଇବା ଆଗ ଏବଂ ପଛ ଲଞ୍ଜେସ୍ ପ୍ରଜାପତି ମୁଦ୍ରା	ଶେଷରେ ପହଞ୍ଚିବା

ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ କର



ସ୍ଥିତି

- ତୁମେ ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ ଯେପରି (ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ଶିଖିଥିବା), ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଗତିବିଧିର ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ।

ଫୋକସ୍ ଏବଂ ପୂର୍ବାନୁମାନ

- ତୁମ ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଗତିବିଧି ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଗତି, ଦିଗ ଓ ଢାଞ୍ଚାର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ସେମାନଙ୍କ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପର ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମୟ

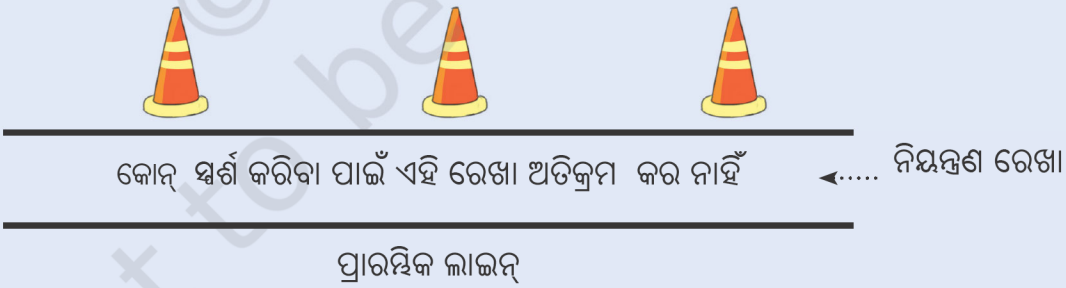
- ସମୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଡିଫେଣ୍ଡର ପାଖେଇ ଆସୁଥିବା ବେଳେ, ତୁମେ ଗୋଟିଏ ହାତକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଉଚିତ୍, ସେଣ୍ଟର ଲାଇନ୍ ଉପରେ ନ ପଡ଼ି ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କ ଆଙ୍ଗୁଠି କିମ୍ବା ପାଦରେ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

© NCERT not to be republished



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

କୋନ୍ କୁ ଧର: ପ୍ରାୟ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଏକ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନ୍ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଚିତ୍ରିତ କର। ନିମ୍ନରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖାର ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଏକ ଧାଡ଼ିରେ ତିନୋଟି କୋନ୍ ରଖ। ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲାଇନ୍ ପଛରେ ଧାଡ଼ି ବାନ୍ଧିବେ। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ ନକରି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ (କେନ୍ଦ୍ର, ଡାହାଣ, ବାମ) ଅନୁଯାୟୀ କୋନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ି ଯିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶକରିବେ। ଶିକ୍ଷକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ ।



ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ଶେଷରେ ପହଞ୍ଚିବା

ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରେଖା ଉପରେ ନ ପଡ଼ି କୋନ୍ ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଛାତ୍ରମାନେ ଆଲୋଚନାକରିବେ।

© NCERT not to be republished

୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳା

ୱାର୍ମ-ଅପ୍	ଦକ୍ଷତା	ବିଶ୍ରାମ ନିଅ	ଗୋଲ୍ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ କୁଦିବା ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ହନୁହାଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ବ୍ୟାୟାମ	୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳା	ଆଗ ଏବଂ ପଛ ଲଞ୍ଜେସ୍	ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା

୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳା



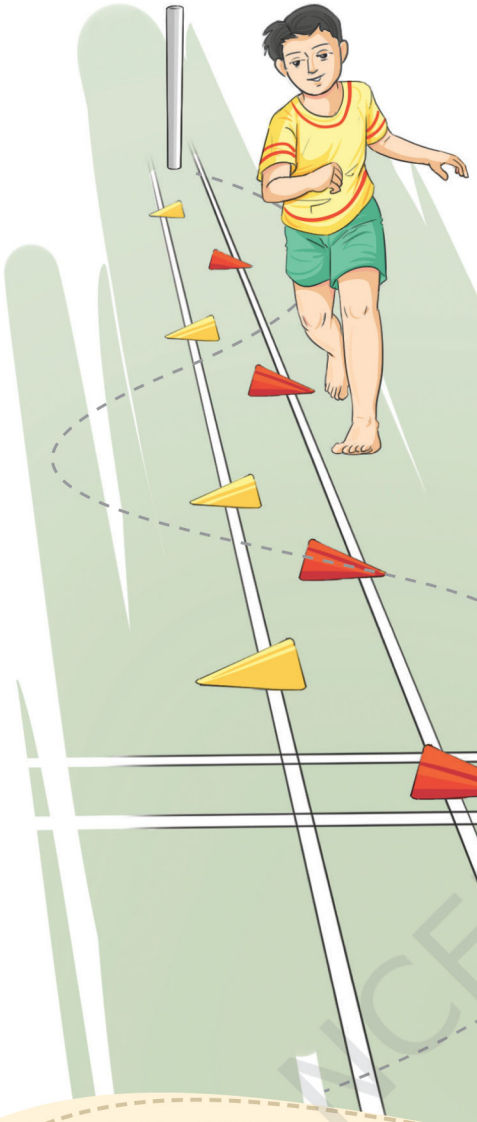
ଧାରଣା

- ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳା ଖୋ-ଖୋରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ରଣନୀତିରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳା ଗଠନ କରନ୍ତି ସାମ୍ନାରେ ୩ ଜଣ, ମଝିରେ ୨ ଜଣ ଏବଂ ଆଗରେ ୩ ଜଣ ପିଛାକାରୀ ରୁହନ୍ତି । ଏହି ଗଠନ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ।

ଅବସ୍ଥାନ

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳାରେ ତୁମ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସ୍ଥାନ ବୁଝିଛ। ସାଧାରଣତଃ ମ୍ୟାଚ୍ ଆରମ୍ଭରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଯେଉଁ କ୍ରମରେ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହୁଅନ୍ତି ସେହି ଆଧାରରେ ପଦବୀ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ। ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଶୃଙ୍ଖଳାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି।

© NCERT not to be republished



ପ୍ରଦର୍ଶନ

- ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳା ଗଠନର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ତୁମ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯିବ । ସାମ୍ନା, ମଝି ଓ ପଛରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଭୂମିକା ଏବଂ ଡିଫେଣ୍ଡରଙ୍କୁ ପିଛା କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ କିପରି ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି ତାହା ଉପରେ ଆଲୋକପାତ କର।

ଅଭ୍ୟାସ କର

- ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଚୋର ବିନା ୩-୨-୩ ଶୃଙ୍ଖଳା ଗଠନ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କର। ଏହା ଦ୍ୱାରା ତୁମେ ବିରୋଧୀଙ୍କ ଚାପ ବିନା ଶୃଙ୍ଖଳା ଗଠନ ଏବଂ ତୁମ ଗତିବିଧିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବାର କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରିବ ।

© NCERT not to be republished

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଭାଗ ନେବା

ଠିଆ *ଖୋ-ଖୋ*: ଏକ ଚକ୍ର ଗଠନ କର। ଛଅଟି ଦଳ ଗଠନକରି ସର୍କଲ ସୀମାରେ ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ଚୋର ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟଜଣେ ଦୌଡ଼ାଳି ହେବ। 'ଚୋର' ସର୍କଲରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ, କିନ୍ତୁ ଦୌଡ଼କ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ। ଦୌଡ଼ାଳି ପାସ୍ କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ସର୍କଲରେ ହିଁ ପ୍ରବେଶ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧାବକ ଲେନ୍ ସମ୍ମୁଖରେ ଠିଆ ହୋଇପାରିବ। ଯେଉଁ ଲେନ୍ ରେ ଶେଷ ବ୍ୟକ୍ତି ଧାବକ ହେବେ ସେହି ଲେନ୍ ରେ ଧାବକ ଯୋଗ ଦେବେ। ଯଦି ପିଛା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଦୌଡ଼ାଳିକୁ ଧରିଥାଏ, ତେବେ ଦୌଡ଼କ ଚୋରରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ବିପରୀତ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଗୋଲ୍ ବୈଠକ – ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ପ୍ରଶଂସା

ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଦର୍ଶନକୁ ତୁମେ ପ୍ରଶଂସା କରିବ କି ଏବଂ କାହିଁକି?

© NCERT not to be republished