ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹੁਨਰ

© NCERT not to be republished

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਖੋ-ਖੋ ਨਾਮਕ ਇੱਕ ਦਿਲਚਸਪ ਭਾਰਤੀ ਖੇਡ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂਗੇ। ਇਹ ਖੇਡ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਖੋ-ਖੋ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਦੀ ਹੈ। ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ ਗਤੀ, ਚੁਸਤੀ, ਫੁਰਤੀ, ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਟੀਮ ਵਰਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਖੇਡਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਕੀ ਕਰਾਂਗੇ:

1. ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਖੇਡੋ: ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੈਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਇੰਟਰਐਕਟਿਵ ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਅਭਿਆਸ ਰਾਹੀਂ ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡਣਾ ਸਿੱਖਾਂਗੇ।
2. ਹੁਨਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ: ਅਸੀਂ ਖੋ-ਖੋ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਲਚਸਪ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਾਂਗੇ।
3. ਇੱਕ ਟੀਮ ਵਜੋਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ: ਅਸੀਂ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਾਂਗੇ।

ਆਓ ਖੇਡਣ, ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਈਏ।

ਬੈਠਣਾ

ਇਕਦਮ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਬੈਠਣਾ	ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਾਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਤਾਂ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ	ਤਾਕਤ

© NCERT not to be republished

ਬੈਠਣਾ

ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਾ

- ਨਿਰਧਾਰਤ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ
- ਸਿੱਧਾ ਦੇਖੋ

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਖਿੱਚੇ ਗਏ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਭਾਰ ਬੈਠੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੋ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਪੁਲ ਬਣਾਓ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਅੱਗੇ ਝੁਕੋ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਭਾਰ ਦੋਵਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਪੰਜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ 'ਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤਸਵੀਰ ਵਿਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਇੱਕ ਸਰਕਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਯੋਜਿਤ ਕਰੋ - 20 ਸਕਿੰਟ ਖੋ-ਖੋ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਲਈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ 10 ਮੀਟਰ ਡੱਡੂ ਛਾਲ ਅਤੇ 10 ਮੀਟਰ ਡੱਡੂ ਵਾਕ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਤਾਕਤ

- ਇਸ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ?
- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਜੋ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੀਆਂ।

.

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਸਬ ਜੂਨੀਅਰ ਲੜਕੇ/ਲੜਕੀਆਂ ਲਈ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਦਾ ਮਾਪ 14 × 24 ਵਰਗ ਮੀਟਰ ਹੈ।

ਛੂਹਣਾ

ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਚੂਲੇ ਤੱਕ ਲਿਜਾਂਦਿਆਂ ਦੌੜਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਦੌੜ	ਧਰਤੀ ਛੂਹਣਾ, ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚ, ਲੱਤ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਫੁੱਟਵਰਕ

ਛੂਹਣਾ

© NCERT not to be republished

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ

- ਚੇਜ਼ਰ ਉਸ ਸਥਿਤੀ (ਬੈਠਣ ਦੇ ਰੁਖ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖੀ ਸੀ।

ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੱਬੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਲਈ ਸੱਜੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਦੌੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਅਵਸਥਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮਾਓ।
- ਬਚਾਅ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।

ਚੇਜ਼ਰ

ਡਿਫੈਂਡਰ

ਹੋਣ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਸਰਗਰਮ ਚੇਜ਼ਰ

Lਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ:

ਉੱਠੋ ਅਤੇ ਦੌੜੋ, ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਖੋ-ਖੋ ਖਾਨੇ ਵਿਚ ਬੈਠੋ। ਲੰਬੀ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਫਿਨਿਸ਼ ਰੇਖਾ ਵੱਲ ਦੌੜਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਬੈਠ ਜਾਓ। ਅਧਿਆਪਕ ਹਰ ਸੀਟੀ ਨਾਲ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦਾ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੇਗਾ। ਗਲਤ ਸੀਟੀ 'ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਉੱਠਣਾ ਇੱਕ ਫਾਊਲ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕਾਰਜ

- ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ, ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਉੱਠਣ ਵੇਲੇ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੁਨਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਬੁਨਿਆਦੀ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ।

© NCERT not to be republished

ਖੋ ਦੇਣਾ

ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਬੈਠਕਾਂ, ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਖੋ ਦੇਣਾ	ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਧੜ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਤਾਂ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠਾ ਛੂਹਣਾ	ਖੋ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ

ਖੋ ਦੇਣਾ

ਮੌਖਿਕ ਅਤੇ ਛੂਹ ਕੇ ਸੰਕੇਤ

ਖੋ ਸੰਕੇਤ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਤੇ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਖੋ ਚੀਕ ਕੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੋ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਲੱਤ ਕਰਾਸ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ.

ਖੋ ਦੇਣ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬਰਾਬਰ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਜੋ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਖੋ ਦੇਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਖੋ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ

ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੌਣ ਖੋ ਦੇਵੇਗਾ ?

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਖੋ ਦੇਣ ਦੀਆਂ 3 ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ

1. ਸਾਧਾਰਨ
2. ਜਲਦੀ
3. ਦੇਰੀ ਨਾਲ

ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਦੌੜਣਾ

ਛੜੱਪੇ ਮਾਰਨਾ, ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਦੌੜਣਾ	ਪੱਛਮ ਉਤਾਨ ਆਸਨ, ਉਠ ਪੋਜ਼ਮ, ਕਬੂਤਰ ਪੋਜ਼	ਗਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਦੌੜਣਾ

ਦੌੜਣ ਦਾ ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ

- ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਰੱਖੋ।

ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਦੌੜ ਦੀ ਕਸਰਤ

- ਤੇਜ਼ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।
  ਇਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗਾ।

ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ

- ਟਰੈਕ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਰਕਰਾਂ ਜਾਂ ਕੋਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅੰਤ-ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕਰੋ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਸ਼ਟਲ ਰਨ: 10 ਮੀਟਰ ਦੀਆਂ ਸਮਾਨਾਂਤਰ ਲਾਈਨਾਂ ਖਿੱਚੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ 30 ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਦੀ ਵਿੱਥ ਹੋਵੇ। ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਠਣ ਦਾ ਰੁਖ ਅਪਣਾਉਣਗੇ। ਸੀਟੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ 'ਤੇ ਉਹ ਉੱਠਣਗੇ ਅਤੇ ਸਿੱਧੇ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਵੱਲ ਦੌੜਨਗੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਬਿੰਦੂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ ਆਉਣਗੇ। ਜੇ ਪੈਰ ਸੀਮਾ ਰੇਖਾਵਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਜੋ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਦੌੜ ਜਿੱਤਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਗਲਤੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ

ਉਸ ਗਲਤੀ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਆਵਾਜ਼ ਅਤੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ

ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ	ਵੱਖੀਆਂ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਣਾ

ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ

ਝਕਾਨੀ (ਡਿਫੈਂਡਰ)

- ਖੋ-ਖੋ ਵਿਚ ਇਹ ਡਿਫੈਂਡਰ ਦਾ ਇਕ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਊਟ ਕਰਨ ਲਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਝਕਾਨੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਫੁਰਤੀ, ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤਕ ਤੋਰ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਝੁਕਣਾ

- ਡਿਫੈਂਡਰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਝਕਾਨੀ ਦੇਣ ਲਈ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਿਫੈਂਡਰ ਲਈ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਤੇਜ਼ ਮੋੜ

- ਤੇਜ਼ ਮੋੜ ਅਤੇ ਧੁਰੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰਕਤ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਗਤੀ ਬਦਲਣਾ

- ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਨਿਰੰਤਰ ਗਤੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਫੜਨ ਲਈ ਅਚਾਨਕ ਤੇਜ਼ੀ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬਚਾਅ ਵੱਲ ਜਾਓ

- ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ 20 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੋ।
- ਦੌੜਾਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ।
- ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਦੌੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਜਕਾਨੀ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਫੜੇ ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਅੰਤਿਮ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਸ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਹੁਣ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਖੇਡੋ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਉਣਾ

ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਝੁਕਾ ਕੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਕਿਸੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਉਲਝਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਰਣਨੀਤੀ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਦੌੜ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਲੰਗ ਜੰਪ, ਇੱਕ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਡ੍ਰਿਲ, ਬੈਠਕ ਛਾਲਾਂ	ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਦੌੜ	ਕਬੂਤਰ ਪੋਜ਼, ਬੱਚਾ ਪੋਜ਼, ਕੋਬਰਾ ਪੋਜ਼	ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਦੌੜ

ਖੋ-ਖੋ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਸੌੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਿੱਧੀ ਦੌੜ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੌੜ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੌਲੀ ਕਰੋ

- ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਪੈਟਰਨ ਰਾਹੀਂ ਚੱਲੋ। ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਸਹੀ ਤੋਰ ਅਤੇ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਖੋ-ਖੋ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਝਕਾਨੀ ਦੇਣਾ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਛੂਹਣਾ।

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਧਾਓ

- ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਦੌੜਨ ਦੀ ਗਤੀ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੇਜ਼ ਅਤੇ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

ਕੋਨ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣ ਦੀ ਗਤੀਵਿਧੀ(ਸਾਈਡਵੇਅ ਅੰਦੋਲਨ)

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਨ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਿਸ਼ਾ ਬਦਲਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨੂੰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਤੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਘੁੰਮਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਹ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬੇਤਰਤੀਬ ਗਤੀਵਿਧੀ (No Pattern)

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਵਿਚ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਧਿਆਪਕ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇਵੇਗਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਗ-ਜ਼ੈਗ ਪੈਟਰਨ ਵਿੱਚ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੇਗਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਚੁਣੌਤੀ ਮਿਲੇਗੀ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਧੀ

ਇੱਕ ਚੇਨ ਖੰਭੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਖੰਭੇ ਤੱਕ ਦੌੜਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡੋ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਮੈਦਾਨ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਜੇਤੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ

ਖੋ-ਖੋ ਖੇਡਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਅਨੁਭਵ ਸਾਂਝੇ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੇਤਰਤੀਬੇ ਵਿਜ਼ੂਅਲ ਸਿਗਨਲ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਮੁੜਨਾ

ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦੌੜ,
ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਹਲਕੀ ਦੌੜ,
ਹਲਕੀ ਦੌੜ ਡ੍ਰਿਲ

ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਮੁੜਨਾ

ਪੋਜ਼, ਮਗਰਮੱਛ ਪੋਜ਼ ਵ੍ਹੀਲ ਪੋਜ਼

ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਮੁੜਨਾ

ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ ਇੱਕ ਹੁਨਰ ਹੈ, ਜੋ ਛੂਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਤੇਜ਼ ਮੋੜ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਪੋਲ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਭੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਦੌੜ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜਨ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਖੰਭੇ 'ਤੇ ਰੱਖੋ।

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਭੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੈਰ (ਖੰਭੇ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜਲੇ ਪੈਰ) ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਨਾਲ ਰੱਖ ਕੇ ਮੁੜਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।
- ਲਗਾਏ ਗਏ ਪੈਰ 'ਤੇ ਧੁਰੇ ਉੱਪਰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਾਓ।

© NCERT not to be republished

I

II

III

IV

© NCERT not to be republished

- ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਆਪਣੀ ਦੂਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਾਓ।

ਧੱਕਣਾ

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪ੍ਰਵਾਹ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਖੰਭੇ ਉੱਪਰ ਜ਼ੋਰ ਪਾਓ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਖੰਭਾ ਸ਼ਟਲ ਦੌੜ: ਦੋ ਟੀਮਾਂ 'ੳ' ਅਤੇ 'ਅ' ਬਣਾਓ। ਖੰਭਾ ਸ਼ਟਲ ਦੌੜ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਖੋ-ਖੋ ਦੇ ਖੰਭੇ ਤੋਂ 4 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਹੋ। ਟੀਮ 'ੳ' ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਖੰਭੇ ਵੱਲ ਦੌੜਦਾ ਹੈ, ਵਾਰੀ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੋ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਗਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਉਹੀ ਦੁਹਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ਟਲ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦੇ। ਸਮਾਂ ਦੌੜ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਅੰਤ ਦੋਵਾਂ 'ਤੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੀਮ 'ਅ' ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਵੀ ਇਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਣਗੇ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਖੰਭਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ

ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ ਜਦੋਂ ਕੂਹਣੀਆਂ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਲਚਕਦਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਤਾਂ ਕੀ ਵਾਪਰਦਾ ਹੈ। ਚਰਚਾ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ

ਛੜੱਪੇ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ	ਛਾਤੀ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ, ਮੋਢੇ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਕ੍ਰਾਸ ਬਾਡੀ ਮੋਢੇ ਦੀ ਖਿੱਚ	ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ

ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ

© NCERT not to be republished

ਕਵਰ ਕਰਨਾ

- ਕਵਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਜੋ ਹੋਰ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਨਾਲ ਤਾਲਮੇਲ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ, ਉਹ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਛੂਹੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਸਿੱਖਣਗੇ।

ਤਾਲ-ਮੇਲ ਨਾਲ ਚੱਲਣਾ

- ਇਸ ਵਿੱਚ ਭੱਜਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਹੁਨਰ ਵਿੱਚ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉੱਠਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਰੇਖਾ ‘ਤੇ ਡਿਫੈਂਡਰ ਵੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਸਿੱਧੀ, ਖੱਬੀ ਜਾਂ ਸੱਜੀ ਚਾਲ ਕਰਕੇ ਡਿਫੈਂਡਰ ਵੱਲ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਇਕੱਲੇ ਦਾ ਇਕੱਲੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

- ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜਿੱਥੇ ਕਵਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇੱਕ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਤੀ, ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਆਦਿ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਛੂਹਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਵਰ ਕਰਨਾ - ਦੋ ਟੀਮਾਂ 'ੳ' ਅਤੇ 'ਅ' ਬਣਾਓ, ਜੋ ਟੀਮ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਿੱਲ ਖਤਮ ਕਰੇਗੀ ਉਹ ਮੈਚ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ 'ੳ' ਸੈਂਟਰ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਰੁਖ ਲਈ ਪਹਿਲੀ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾ ਲਗਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਟੀਮ 'ੳ' ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਠਣ ਦੇ ਰੁਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਖਿਡਾਰੀ ਕਰਾਸ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਤੁਰਦਾ ਹੈ, 3 ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 45 ਡਿਗਰੀ ਕੋਣ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਸ਼ੰਕੂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਦਾ ਹੈ, ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੋ ਨੰਬਰ ਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਖੋ ਦੇਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਖਿਡਾਰੀ ਇਸ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੱਕ 8ਵਾਂ ਖਿਡਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਟੀਮ 'ਅ' ਵੀ ਇਸੇ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਉਹੀ ਰਿਲੇਅ ਸੱਜੇ ਮੋੜ ਲੈ ਕੇ ਖੇਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਟੀਮ ਘੱਟ-ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਰਿਲੇਅ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਅਨੁਮਾਨ

ਕਵਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਨੂੰ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾ ਕੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ, ਕਵਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਖੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਸੈਂਟਰ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖੇ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਲੜੀ

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਚੂਲਾ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ	ਲੜੀ	ਧੜ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਪਿੰਜਣੀ ਖਿੱਚ, ਬਾਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ	ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਲੜੀ

© NCERT not to be republished

ਸੰਕਲਪ

- ਟੀਮ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਜੋ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਘੇਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੈਂਟਰ-ਰੇਖਾ ਪਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ

- ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹੋ। ਸਥਿਤੀਆਂ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣਗੀਆਂ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀ ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਰੇਖਾ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਲੜੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤਾਲਮੇਲ ਅਤੇ ਸਹੀ ਸਮਾਂ

- ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਬਣਤਰ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇੱਕ ਯੂਨਿਟ ਵਜੋਂ ਇਕੱਠੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ, ਹੌਲੀ ਗਤੀ ਵਿੱਚ ਲੜੀ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਕਾਰਵਾਈ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਹੱਥ ਅਤੇ ਬੋਲ ਕੇ ਸੰਕੇਤ

- ਲੜੀ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੱਥ ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਸੰਕੇਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੜੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਦੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਅਨੁਕੂਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬੈਠ ਕੇ ਰਿਲੇਅ ਦੌੜ: ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਮੈਂਬਰ ਹੋਣ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ 2-3 ਮੀਟ ਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਖੋ-ਖੋ ਖਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣਗੇ। ਖਾਨੇ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਖਿਡਾਰੀ ਨੇੜੇ ਬੈਠੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਦੌੜ ਕੇ ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸਦੀ ਪਿੱਠ 'ਤੇ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਖੋ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਲਸਿਲਾ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਰਹੇਗਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਟੀਮ ਦਾ ਆਖਰੀ ਸਾਥੀ ਦੌੜ ਪੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਲੈਂਦਾ। ਜੋ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹੇਗੀ ਉਹ ਜੇਤੂ ਹੋਵੇਗੀ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ - ਵਿਸਥਾਰ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਖੋ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਖੋ ਅਤੇ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ।

ਨਕਲੀ ਖੋ

ਸਲਾਈਡਿੰਗ ਅਤੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣਾ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ,	ਨਕਲੀ ਖੋ	ਕਬੂਤਰ ਪੋਜ਼, ਬੱਚਾ ਪੋਜ਼, ਕੋਬਰਾ ਪੋਜ਼	ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਕਲੀ ਖੋ

ਨਕਲੀ ਖੋ

ਨਕਲੀ ਖੋ

- ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਨੂੰ ਗੁੰਮਰਾਹ ਕਰਨ, ਮੌਕਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਫਾਇਦਾ ਉਠਾਉਣ ਦੀ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ

- ਨਕਲੀ ਖੋ ਨੂੰ ਅੰਜ਼ਾਮ ਦਿੰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਛੇੜੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀ ਸਮੁੱਚੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਨਕਲੀ ਖੋ ਨੂੰ ਨਿਰਵਿਘਨ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਸਮਾਂ ਡ੍ਰਿਲ

- ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਬਣਾਓ, ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੰਕੇਤਾਂ ਜਾਂ ਇਸ਼ਾਰਿਆ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਨਕਲੀ ਖੋ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ। ਇਹ ਅਸਲ ਖੇਡ ਦੌਰਾਨ ਨਕਲੀ ਖੋ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਕੁਦਰਤੀ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਨਕਲੀ ਡ੍ਰਿਲ

- ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰੋ ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨਕਲੀ ਖੋ ਦੇਣ ‘ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਇੱਕ-ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਸਥਾਪਤ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਛਲੇ ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਨਕਲੀ ਖੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਪਵੇ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਨਕਲੀ ਖੋ ਦਾ ਇੱਕਾ: ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਵਿੱਚ ਨੌਂ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਚਾਰ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਖੋ-ਖੋ ਫਾਰਮੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦੇ ਅੱਠ ਖਿਡਾਰੀ ਬੈਠਣਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਖੇਡ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦਾ ਟੀਚਾ ਛੇਤੀ ਤੋਂ ਛੇਤੀ ਤਿੰਨ ਅਸਲੀ ਖੋ ਅਤੇ ਦੋ ਨਕਲੀ ਖੋ ਦੇਣਾ ਅਤੇ 'ਪੰਚਮ' ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਲਗਾਉਣਾ ਹੈ। ਜੋ ਟੀਮ ਪਹਿਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਖੇਡ ਜਿੱਤਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਕਲੀ ਖੋ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਕਲੀ ਖੋ ਦੇਣ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹੋ।

© NCERT not to be republished

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ?

ਨਕਲੀ ਖੋ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖੰਭੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਖੰਭਾ ਛਾਲ

ਲੱਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਅਛਾਲਦੇ ਹੋਏ ਛਾਲਾਂ ਲਗਾਓ, ਡੱਡੂ ਛਾਲ, ਛਾਤੀ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਖੰਭਾ ਛਾਲ

ਬਾਂਹਾਂ ਸਿਰ ਪਿੱਛੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਖਿੱਚਣਾ, ਧੜ ਨੂੰ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਲੱਤਾਂ ਕਰਾਸ ਕਰਕੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਖੰਭਾ ਛਾਲ ਲਈ ਫੁੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਖੰਭਾ ਛਾਲ

ਪਹੁੰਚ

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਭੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਇੱਕ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਗਤੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ, ਤੇਜ਼ ਗਤੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ

ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ

- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਝੁਕਾਓ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾਓ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਖੰਭੇ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਫੜੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਛਾਲ ਮਾਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਪੈਰ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੰਭੇ ਨੂੰ ਫੜੋ।
- ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਖਾਲੀ ਬਾਂਹ ਅਤੇ ਧੜ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

© NCERT not to be republished

ਬਾਹਰ ਧੱਕੋ

- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਛਾਲ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਬਾਹਰੀ ਪੈਰ ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦਿਓ। ਛਾਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੁਕਤ ਪੈਰ ਨੂੰ ਖੰਭੇ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਾਓ।

© NCERT not to be republished

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਖੰਭਾ ਛਾਲ ਲਈ ਫੁੱਟਵਰਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ

- ਖੰਭਾ ਛਾਲ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਉਚਿਤ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ।
- ਖੰਭੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਜਾਂ ਲੱਤ ਦੇ ਟਕਰਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਲਿਖੋ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕੂਹਣੀ ਜਿੰਦਰਾ ਚੁਣੌਤੀ: ਦੋ ਟੀਮਾਂ ਬਣਾਓ। ਦੋਵਾਂ ਟੀਮਾਂ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਪਾਸੇ ਲਗਭਗ ਛੇ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਖੜ੍ਹਾਓ। ਹਰੇਕ ਟੀਮ ਦਾ ਇੱਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕੇਂਦਰ ਵਿੱਚ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਬਾਂਹ ਉਪਰੋਂ ਬਾਂਹ ਲੰਘਾ ਕੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਜੋੜੇਗਾ। ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਲੋਕ ਗੀਤ ਦੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੋ ਤੁਕਾਂ ਗਾਉਣਗੇ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਪਹਿਲਾ ਗੀਤ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੋਵੇਂ ਖਿਡਾਰੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਗੇ। ਉਹ ਖਿਡਾਰੀ ਜੋ ਦੂਜੇ ਖਿਡਾਰੀ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲਤਾਪੂਰਵਕ ਆਪਣੇ ਪੱਖ ਵੱਲ ਖਿੱਚਦਾ ਹੈ ਉਹ ਇੱਕ ਅੰਕ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।

© NCERT not to be republished

ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਗੋਡਾ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਦੌੜਣਾ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਪਿੱਠ ਤੱਕ ਲਿਜਾ ਕੇ ਦੌੜਣਾ

ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

ਲੱਕ ਹੇਠਲੇ ਅੰਗ ਘੁੰਮਾਉਣਾ, ਅੱਗੇ-ਪਿੱਛੇ ਸਰੀਰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਤਿੱਤਲੀ ਮੁਦਰਾ

ਛੂਹਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਖਿੱਚਣਾ

ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ

© NCERT not to be republished

ਸਥਿਤੀ

- ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਹੋਵੋਗੇ ਜਿਵੇਂ ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਦੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ 'ਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੇਂਦਰਿਤ ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਅਨੁਮਾਨ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਿਫੈਂਡਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਗਤੀ, ਦਿਸ਼ਾ ਤੇ ਪੈਟਰਨ ਦੀ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕਰਕੇ ਉਸਦੀ ਅਗਲੀ ਚਾਲ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟਾਈਮਿੰਗ

- ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਡਿਫੈਂਡਰ ਨੇੜੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਸੈਂਟਰ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਡਿੱਗੇ ਬਿਨਾਂ ਡਿਫੈਂਡਰਾਂ ਦੇ ਪੈਰ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਕੋਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ: ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਪੰਜ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਬੱਧ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਰੋਕ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮੀਟਰ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਕੋਨ ਰੱਖੋ। ਖਿਡਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਕੋਨ ਵੱਲ ਦੌੜੇਗਾ ਅਤੇ ਰੋਕ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ (ਕੇਂਦਰ, ਸੱਜੇ, ਖੱਬੇ) ਅਨੁਸਾਰ ਕੋਨ ਨੂੰ ਛੂਹੇਗਾ। ਅਧਿਆਪਕ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਤਰਾਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਕੋਨ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਲਈ ਇਸ ਰੇਖਾ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨਾ ਕਰੋ

ਰੋਕ ਰੇਖਾ

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਰੇਖਾ

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਛੂਹਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਖਿੱਚਣਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਰੋਕ ਰੇਖਾ 'ਤੇ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਕੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

3-2-3 ਲੜੀ

ਛਾਲਾਂ ਮਾਰਨਾ, ਚੂਲੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

3-2-3 ਲੜੀ

ਲੱਤਾਂ-ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚਣ ਦੀ ਕਸਰਤ

ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨਾ

3-2-3 ਲੜੀ

© NCERT not to be republished

ਸੰਕਲਪ

- ਖੋ-ਖੋ ਵਿਚ 3-2-3 ਦੀ ਲੜੀ 'ਚ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੱਖਿਆ ਰਣਨੀਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਿਡਾਰੀ ਇਕ ਲੜੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਅੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਦੋ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਪਿੱਛੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲੜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇੱਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਿਆ ਰੁਕਾਵਟ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਥਿਤੀ

- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ 3-2-3 ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਨਾਮਜ਼ਦ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਹੈ। ਸਥਿਤੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮੈਚ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਵਿੱਚ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੜੀ ਦੇ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭੂਮਿਕਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਥਾਪਨਾ

- 3-2-3 ਲੜੀ ਗਠਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਤੁਹਾਡੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੁਆਰਾ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅੱਗੇ, ਮੱਧ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਹਰੇਕ ਖਿਡਾਰੀ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਦੱਸੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਡਿਫੈਂਡਰ ਦਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ

- ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਛੂਹਣ ਵਾਲੇ ਖਿਡਾਰੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ 3-2-3 ਲੜੀ ਦੇ ਗਠਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੜੀ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਤਕਨੀਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਮਦਦ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

© NCERT not to be republished

ਇੱਕ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਖੜ੍ਹ ਕੇਖੋ-ਖੋ : ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਬਣਾਓ। ਛੇ ਸਮੂਹ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਚੱਕਰ ਦੀ ਹੱਦ 'ਤੇ ਵਿੱਥ ਨਾਲ ਕਤਾਰ ਵਿਚ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦਕਿ ਦੂਜਾ ਦੌੜਾਕ ਹੋਵੇਗਾ। 'ਛੂਹਣ' ਵਾਲਾ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਦੌੜਾਕ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਜਦੋਂ ਦੌੜਾਕ ਖੋਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਦੌੜਾਕ ਕਤਾਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਦੌੜਾਕ ਜਿਸ ਕਤਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੇਗਾ ਉਸ ਵਿਚਲਾ ਆਖਰੀ ਖਿਡਾਰੀ ਦੌੜਾਕ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਫੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੌੜਾਕ ਛੂਹਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਰੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ।

ਸਰਕਲ ਸਮਾਂ - ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨਾ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਵਿਰੋਧੀ ਟੀਮ ਦੇ ਖਿਡਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ?

© NCERT not to be republished