0687CH03



युनिट 3

बे-बा़तिल दाड़ेको खो-खो

नोवा युनिट रे, आबो खो-खो ञुतुमान मित् उमझा़वान भारो़न रेनाक् खेल बाबोत बोन चेतक्-आ। नोवा खेल दो़ आ़डि रा़स्का़ आनाक् कान गेया आर मित गादेल लेकाते आबो मित् साँवते का़मि ला़गित् गोड़ोय एमा बोना ।

खो-खो दो़ मित् खेल काना जाहाँ रे बारया टिम को हेपराक्-आ । मित् गादेल दो़ बिरुध गादेल रेन रा़सिया़ को टेग्' ला़गित् को कुरुमुटुया मेनखान तिन रे ओनको टेग्' खोन को साहाः आ। खेलो़ड रे उसाँरा मुभमेन्ट, लगन, स्पिड, जांगा रेयाक् दाड़े आर गादेल का़मि सेलेत् मेनाक्-आ, जाहाँ रे खेलोड़िया़ कोद पा़रि पा़रिते रुखिया़ आर पांञ्झा कोवा।

आबो जाहाँबो चिका़या़ ओना दो़ लातार रे एम आकाना

1. चेदो़क् मे आर खेलोक् मे: आबो रा़स्का़ आनाक् सेशन बो कराव-आ जाहाँ रे आबो इन्टारेक्टिभ खेल आर गादेल रेयाक् का़मी तालाते खो-खो खेलोक् बोन चेदक्-आ
2. स्किल बा़ड़ती - खो-खो स्किल उतना़व ला़गित् आबो उमझा़वयान लिड आप का़मीहोरा सापड़ाव।
3. गादेल लेकाते का़मी- खेल अक्त आबो मित् का़मी आर मित् हो़ड़ आर मित् हो़ड़ गो़ड़ो रे मने एमक् ।

देलाबो खो-खो खेल खेलोक्, चेतक् रेयाक् रा़स्का़ हाताव ला़गित् बो सापड़ाक्-आ।

© NCERT not to be republished

दुड़ुब

वोर्म आप्	काम्मी	कुल डाउन	साकेल ओकतो्
बो्होक् खोन जांगा हा्बिज पासनाव, मित् ठाँवरे का्टुब रते उसा्रा दौड़ मे ।	दुड़ुब	हैमस्ट्रिंग पासनाव जांगा उल्टा सेत खोन आ्गु काते पेशी पासनाव आर का्टुब जटेत्	दाड़े

दुड़ुब



स्टांस

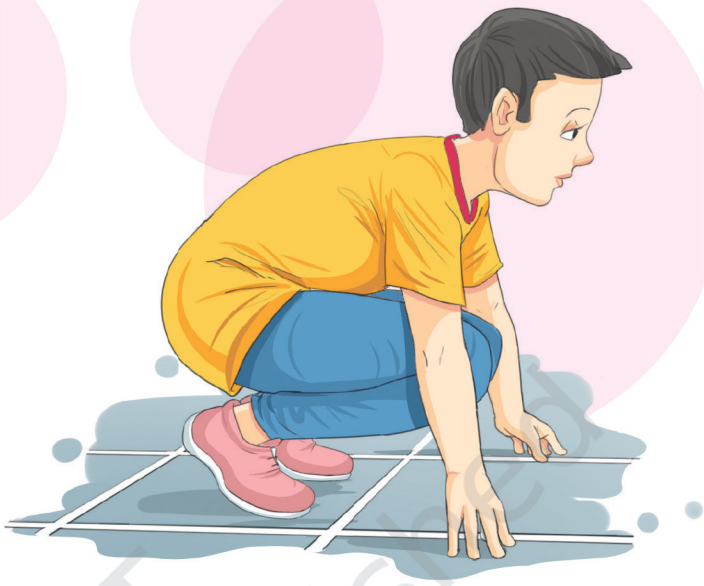
- बाझनाव ब्लक् रे तिंगुनमे।
- सोजहे ञेल मे।

का्मी बोनोदोल

- ओतरे अल आकान मितटाङ ब्लक् रे आमाक् जांगा का्टुब चेतान टेहाड काते दुड़ुबमे।
- आमाक् ति ओत् रे दोहोय मे, आमाक् का्टुब आर बुडो् का्टुब ते मित् ब्रिज बेनावमे ।
- चिता्र रे उदुक् आकान लेका नासे लाहा सेत तुम्बुतोक् मे, हो्ड़मो रेयाक् ओजोन दो् जांगा का्टुब आर बानार ति रे बेलेन्स ताहेँन ला्क्तिकाना।

© NCERT not to be republished





लिड आप का़मीहो़रा

सार्किट पुरा़व ला़गित् खेलोड़िया़ को ताला रे हेपड़ाव सापड़ाव मे- 20 टिपिज खो-खो रे दुड़ुब ताहेँन रेयाक् अबस्थान, ओना तायम 10 मिटार बा़रुडाङ दोन आर 10 मिटार गेडे लेका ताड़ाम।

सार्केल ओ़कतो़ – *दाड़े*

- का़मीहोरा ओ़कतो़ रे हड़मो रेयाक जाहाँ करे आम हा़सुम आ़यका़व लेदा?
- ओनकान का़मीहोरा को इदि काते गालच मे जाहाँ दो़ हड़मो दाड़े आर साहाव दाड़े बा़ड़ति ला़गित् गोड़ोय एमोक्-आ।

आम चेत् एम बाडाया ?

साब जुनियर कड़ा/कुड़ि को ला़गित् खो-खो कोर्ट रेयाक् जखा 18 × 24 स्कयार मिटार काना ।

© NCERT not to be republished

चेजिंग(पांजा काय)

वार्म-अप	होरा	कूल-डाउन	सार्केल अक्त
आधा होड़मो आ़चुर काते गोनठे दो़ चेतान काः आर इडि दो़ धाड़ा हा़बिज इदि काः	ञिर आक्(दौड़)	फ्लोर टाच केल्फ पासनाव क्रस लेग टाच	फुटवर्क

चेजिंग



एतोहोब ठाँव

- चेसार दो़ एतो़हो़ब ठाँव खोने एहो़बो़क्-आ(दुडुब अबस्थारे) जाँहा आबो माड़ाङ रेयाक् सेशन रेबोन बाडाय आकादा ।

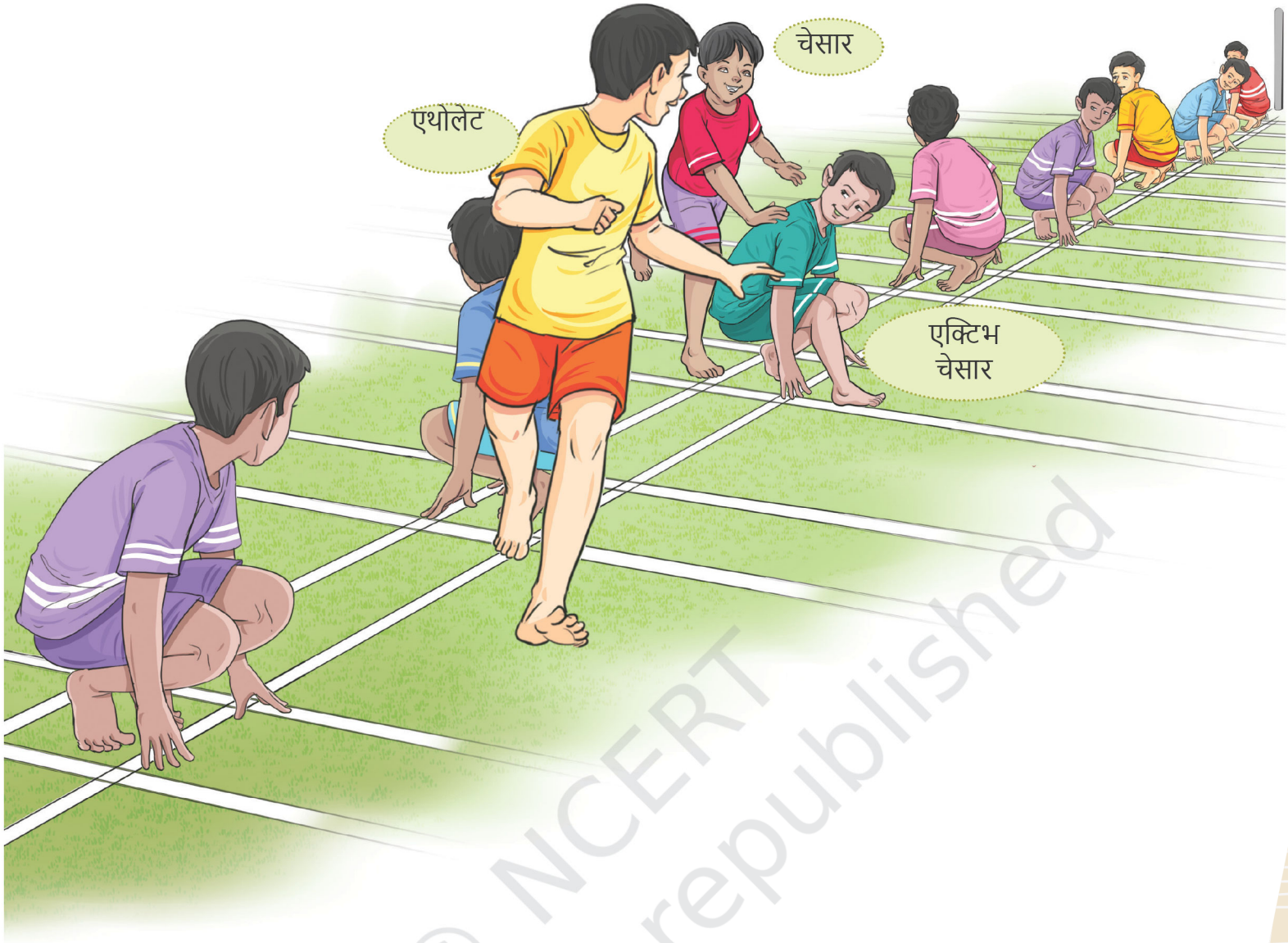
फुटवर्क

- आम दो लेँगा दिसा़ सेत दा़ड़ ला़गित् पुइलु लेँगा जांगा सामाङ मे आर जोजम दिसा़ ते दा़ड़ ला़गित जोजम जांगा सामाङ सेत लाहा ला़क्ति काना ।

दौड़ रेयाक् होरा

- आमाक् बोहोक् चेतान सेत राकाब काते आमाक् हो़ड़मो सोजहे दोहोय मे।
- साधारो़न लेकाते आमाक् ति को तायो़म सेत् आर माड़ाङ सेत सुइमिं मे ।
- डिफेन्डार चेतान रे फोकास दोहोय मे।

© NCERT not to be republished



लिड-आप का़मीहो़रा ।

बेरेत् मे आर ञिराक् मे: मितटाङ एतोहोब लाइन रे मितठेनक् मे आर खो-खो लेकाते दुड़ुब मे । जेलेञ हुइसेल रेयाक् साडे ते मुचा़त् लाइन सेत् ञिर एहोब मे आर का़टिज हुइसेल साडे ते दुड़ुब मे । माचेत् दो़ पा़ठुवा़ को सानाम हुइसेल साँवते निर्देश एमाकोवा । गा़लति हुइसेल साडेते दुड़ुब आर बेरेत् रेदो फाउल् होयोक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़ – *फुटवर*

- स्किल सेक्सन रे ला़य आकान होरा लेकाते बेरेत् अक्त रे आम अका जाहाँ जांगा रेम का़मी लेदा ओना चार्चाय मे।
- खो-खो खेल रेयाक् बेसिक् आ़रि को आमाक् काथा लेकाते ला़य मे।

© NCERT not to be republished

'खो' एमोक्

वामे आप	होरा	कूल-डाउन	साकेल ओ़कतो़
दोन, स्कोवाट, इडि पासनाव	खो एमोक्	बोहोक् चेतान रे ति पासनाव,हड़मो आ़चुर काटा का़टुब को क्रस काटा जटेत्	खो रेयाक् आ़यउमा़न

खो एमोक्



मोचाते मेन आर जो़टेत् चिन्हा़

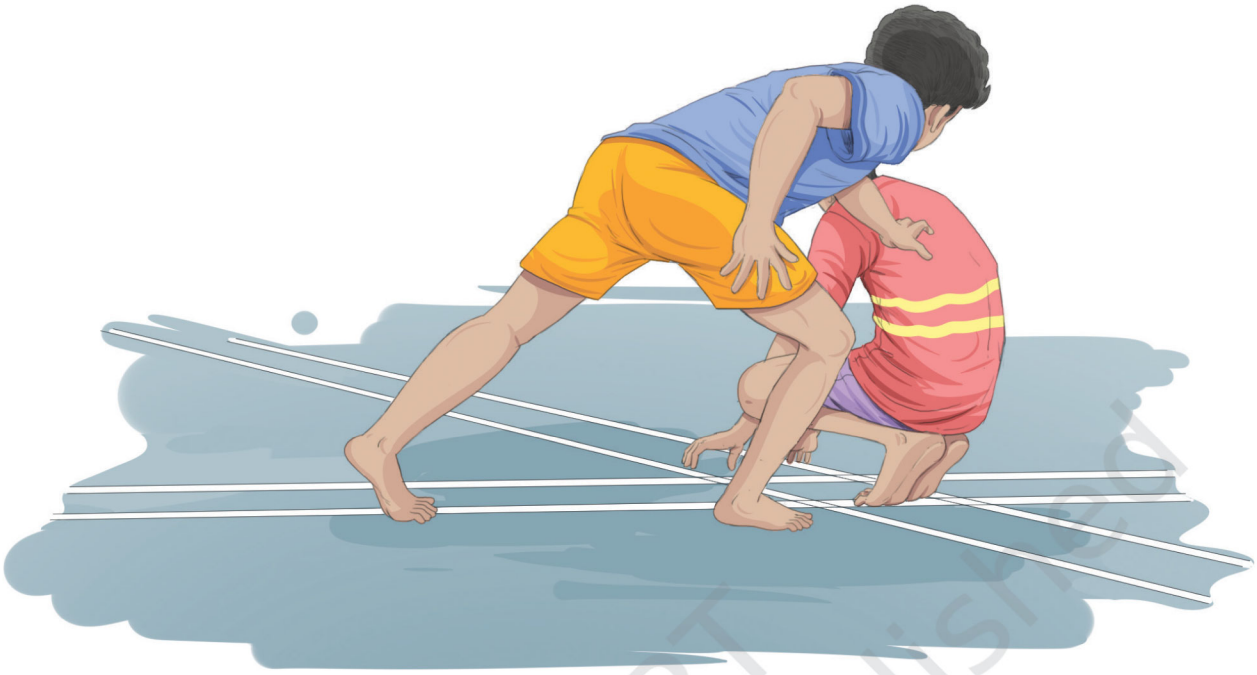
गादेल रेन रा़सिया़ कवाक् देया जटेत् काते आर खो मेन काते 'खो' रेयाक् चिन्हा़ दो एमोक् काना । देया रे ति जटेत् आर खो आड़ाङ पुस्टा़व दो मित् अक्त रेगे होयोक् ला़क्तिया। खो एमोक् अक्त रे कम से कम मित् काटा क्रस लेन तायम रे ताहेँन ला़क्तिया।

'खो' एमोक् रेनाक् होरा



© NCERT not to be republished

'खो' एमोक् रेनाक् होरा



लिड आप काम़ीहो़रा

बारया गादेल बेनावमे आर खो एमोक् रेयाक् सानाम् होराको बेबहार काते खो-खो खेल प्राकटिसमे।

सार्केल ओ़कतो़ – *खो रेयाक् आ़यउमा़न*

खो-खो खेल अक्ते आम चिका़तेम आ़यउमा़न दाड़ेयाक्-आ जे आम अकोय खो एमामा

आम चेत् एम बाडाया?

खो एमोक् रेयाक पेया होरा मेनाक्-आ

1 । का़टिज जटेत्

2 । लगोन खो

3 । लेट खो

© NCERT not to be republished

सजहे लाइन रे दौड़ (झिर)

वार्म-अप	होरा	कूल-डाउन	साकेल अक्त
दोन अक्तरे दोन, हिप आर देया रेनाक् पेशीरे टान आइकाव	मितटां सजहे लाइनरे दौड़	श्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	गालति को गोटा बुटा काते ओना को सुधराव

सजहे लाइन रे दौड़ (झिर)



दौड़ रेयाक् नापाय होरा

- कोड़ाम आर बोहोक् दो सोजहे दोहो काते होड़मो फिट दोहोयमे।
- आमाक् ति सजहे दोहो काः मे आर नोवा दो फिल्ड साँव सामान्तराल होयोक् मा।



© NCERT not to be republished

[ksy ;k=k

एक्सेलरेसन ड्रिल

- उसा़रा एतोहोब आर उसा़रा स्पिड हामेट रे ड्रिल रेयाक् प्रेक्टिस् मे।
  नोवारे आमाक लगोन पाञ्ञा रेयाक् दाड़े सुधरा़व दाड़ेयाक्-आ ।

लाहा सेनोक् रे फोकास मे

- ट्राक् सापड़ाव ला़गित् मार्कार बांखान कोन बेबहार मे, आर सोजहे लाइन दोहो ला़गित् आमाक् मेत् मुचा़त् बिन्दु रे मने दोहो ला़गित् आम् आम्ते उसासक् मे।

लिड आप का़मी हो़रा

सुधरा़व आकान साटेल दौड़: 10 मिटार समान लाइन अर मे जाहाँ ताला रे 30 सेमि सॉगिञ ताहेँन मा। खेलोड़िया़ को दुडुब कः आ । हुइसेल आड़ां ते ओनको बेरेत् काते सिधा़ मुचा़त् लाइन सेत् को दौड़ा, आर ओनातायो़म एतोहोब सेत् को रुवा़ड़ा। जुदि जांगा सिमा़ लाइन जटेत् से हो़ड़मो साइट लेन खान, खेलोड़िया़ दो़ आरहँ एतोहोब खोन् दहड़ाते एहोब होयोक् ताया। मुचा़त् रे, जाहाँय गे लाहा रे दौड़ मुचा़त् आय उनि गे जितका़रक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़– *गा़लति को गो़टाबुटा़ काते ओना सुधा़र रेनाक् हो़राको*

दौड़ एतोहोब ला़गित् साडे आर ञेल चिन्हा़ एमोक् अक्ते आम जाहाँ गा़लतिम कराव लेदा ओना उरुम मे आर बुझहा़वमे।

© NCERT not to be republished

डॉजिंग (फा़कि एम)

वार्म-अप	होरा	कूल- डाउन	सार्केल ओकतो
जुरुक् आर दौड़, गोनठे हाग क्बाड्रिसेप स्ट्रेच	डॉजिंग	सामाङ आर तायोम सेत् झुकाव,डान्डा आर जांगा रेयाक् जयेन्ट को आचुर	मित् खेलोडियो जांगा ते एड़ेये(फा़कि एम)

डॉजिंग



डॉजिंग(डिपेन्डार)

- खो खो खेलोड रे डिपेन्डार को लागित् नोआ दो मितटाङ दाड़े, चेदाक से नोआ दो ओनकोवाक् लगोन मुभमेन्ट लागित् आर चेसार को ठेनखोन ओनको आउट को रेयाक् कुरुमुटु साहाय लागित् गोड़ोय एमोक्-आ । कामियान डॉजिंग लागित् लगोन जांगा रेयाक् कामी, दाड़े आर होरा मुभमेन्ट रेयाक् जोगाजोग सेलेत् मेनाक्-आ ।

झुकाव

- डिपेन्डार दो आकोवाक् होड़मो मित् सेत झुलाव काते एटाक् सेत् दौड़ आक् मे जाते चेसार को आकोवाक् जोस बाबोत् भुल रे दोहो कवाय । नोवा दो डिफेन्डार लागित् चेसार को पारम काते चालाः लागित् मित् माराङ डाहार तेयार दाड़ेयाक्-आ।

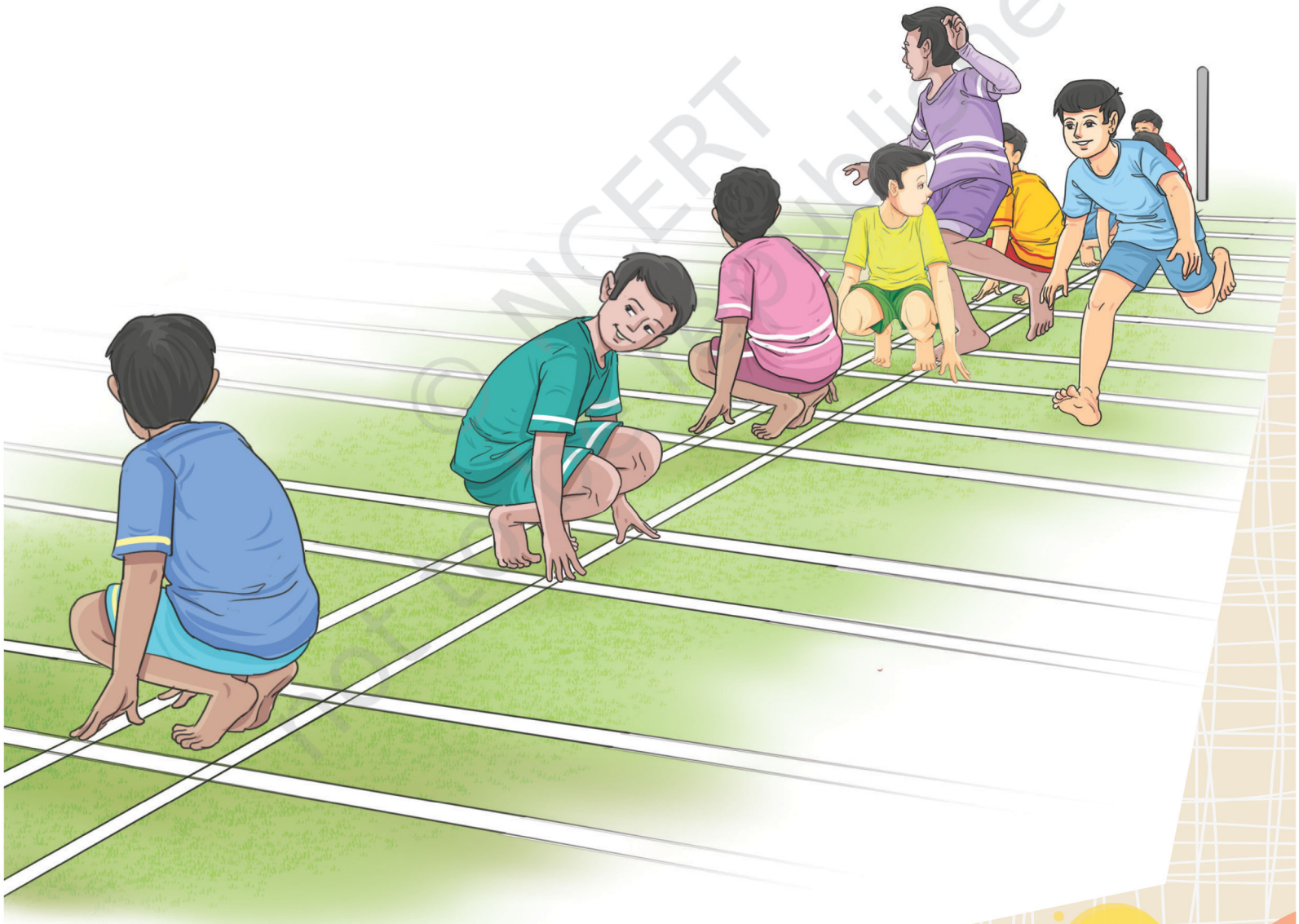
© NCERT not to be republished

लगोन आ़चुरो़क्

- लगोन आ़चुरक् आर पिर्वाट दो आम लगोन् दिसा़ बदोलते गड़ोय एम दाड़ेयामा, जाहाँ ते पाँजायिज(चेसार) को ला़गित् आमाक् मुभमेन्ट आ़यउमा़न दो आँट होयोक्-आ ।

बनो़दो़लो़क् रेयाक् गति (चेसार)

- आम मित् लेकान धाराबाहिक् गति तेम लाहा दाड़ेयाक्-आ आर तायो़म टाटकागे गति बा़ड़ति् से गति कोम दाड़ेयाक्आम जाते आम रेन् बिरोधि आचकागेम साब दाड़ेयाको।



© NCERT not to be republished

लिड आप् काम़ीहो़रा

रुखिया़ सेन चालाः

- एतोहोब लाइन आर मुचा़त् लाइन २० मिटार साहा रे चिन्हा़य मे । खेलोडियो़ कोदो बार गादेल रे हा़टिञ कोम।
- दौड़ इच से रानार दो एतोहोब लाइन रेको तिँगुना आर पाञ्जायिज कोदो ताला रेक ताहेँना
- रानार को दौड़ होयोक ताकोवा आर चेसार को एड़े काते मुचा़त् लाइन सेटेर होयोक् ताकोवा जाहाँन घा़ल से बाङ साब ओच काते ।
- मुचा़त -लाइन रे सेटेरक् गादेल रेयाक् लेखा, गादेल दाराय ते लेखा गे ओनकोवाक् पयेन्ट होयोक-आ।
- नित् एनेम बनोदोल काते आरहँ खेलमे ।

सार्केल ओ़कतो़ – *गा़लति ताड़ाम*

मितटाङ खेलोडिया़ एड़ये ला़गित्, आमाक् तारेन मित् सेत् झुका़व काते आर एटाक् दिसा़ सेन लाहा चालाः रेनाक् होरा नापाय लेकाते बिछना़वमे

© NCERT not to be republished

जिग-जग दौड़

वार्म-अप	होरा	कूल-डाउन	साकेल ओ़कतो़
लातार् होड़मो स्ट्रेचिङ, लंज जाम्प्, सिंगेल आर बानार जांगा' ड्रिल्, स्कोयाट दोन।	जिग-जौग दौड़	कपोतासन, शशैवासन भजुंगासन	रिहिट ओ़कतो़

जिग-जग दौड़



खो-खो खेल रे बार लेकानाक् जिग-जौग दौड़ बेबहार होयोक्-आ । मितटाङ होयोक् काना सोजहे दौड़, आर दोसार दो साइड सेन दौड़ ।

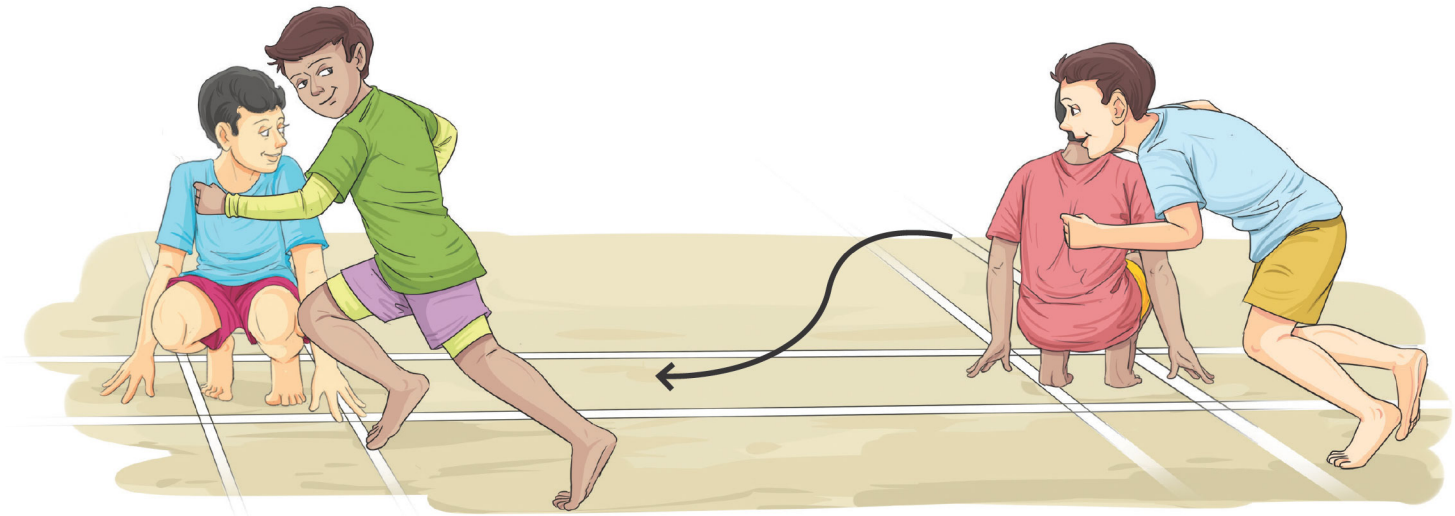
बा़य बायते एतो़हो़ब मे

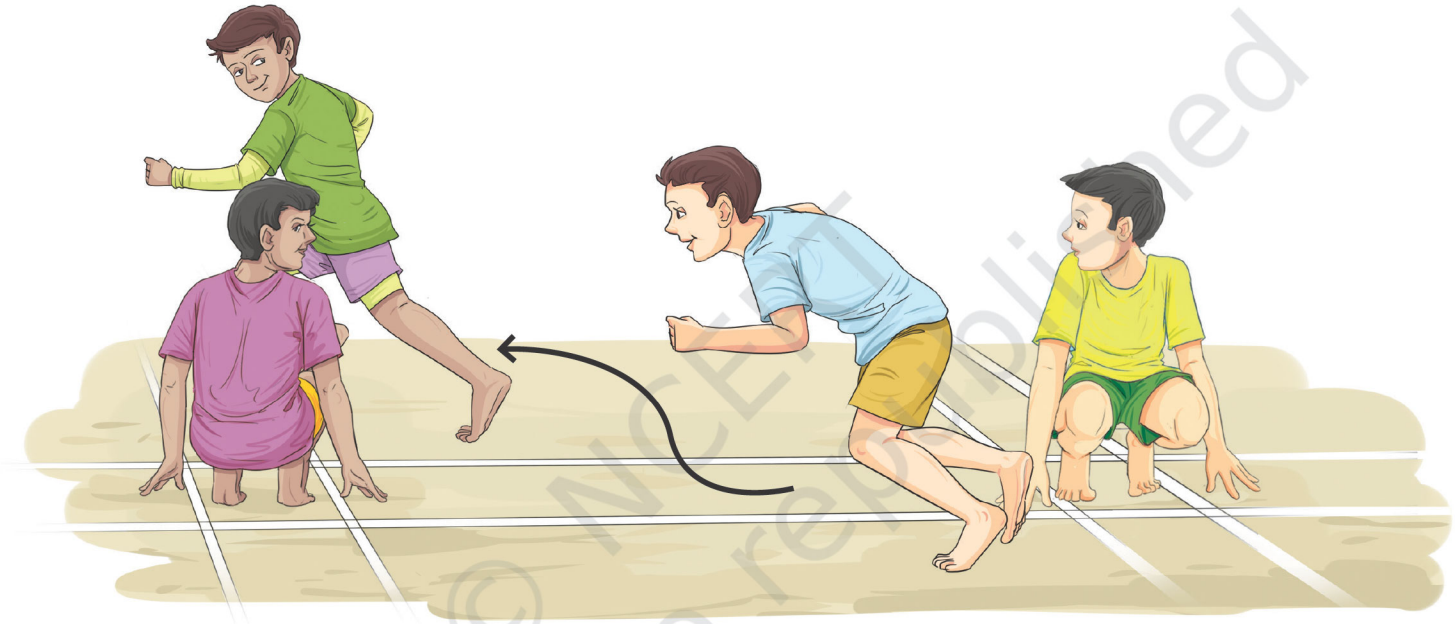
- बा़य बा़य ते जोगिं एतोहोबमे से जिग-जौग रेयाक् होरा तालाते ताड़ाम मे। गोटा-बुटा़ जांगा रेयाक् का़मी आर दिसा़ बनोदोल चेतान रे मने दोहोय मे ।
- गोटाबुटा़ खो-खो मुभमेन्ट सेलेत् मे, जेलेका सामड़ाव आर बा़य बा़यते एड़े, चेसिं आर टेग् लेकान चालावान ।

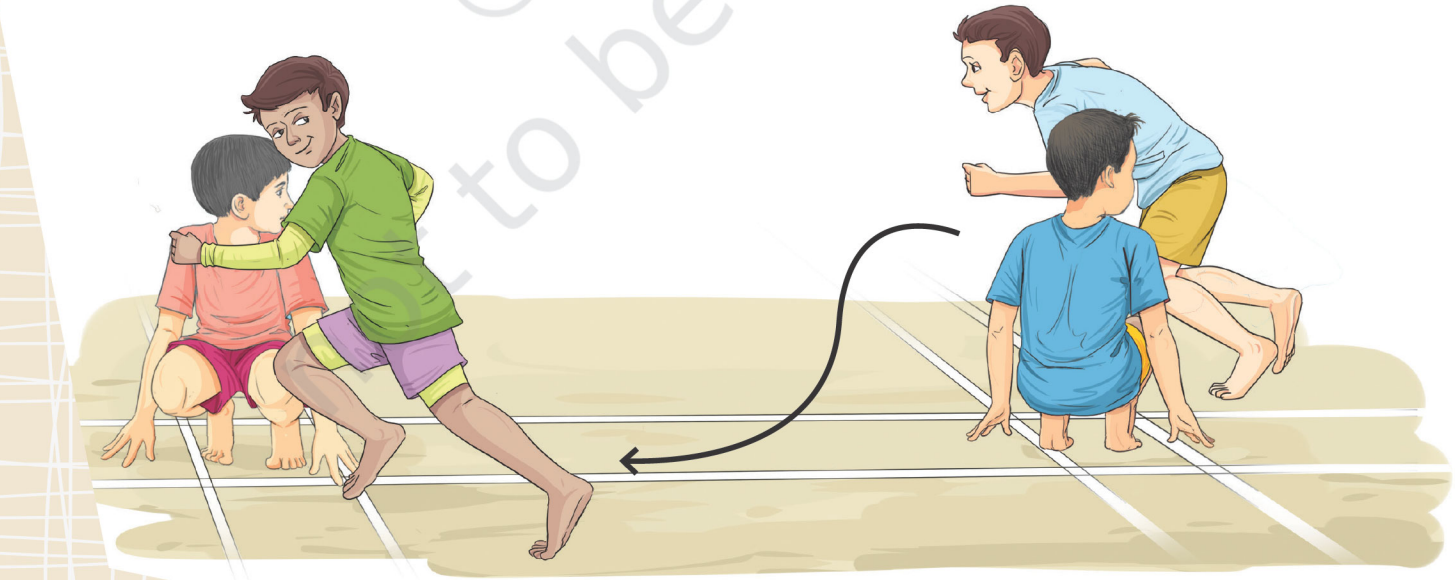
बा़य बा़य ते स्पिड बाड़ती

- खेलोडिया़ को बा़य बा़य ते जिग'जौग' दौड़ रेयाक् स्पिड बाड़तिय ला़क्तिकाना । उसा़रा आर कन्ट्रोल मुभमेन्ट रे जोर एमोक् ला़क्ति काना।

© NCERT not to be republished







© NCERT not to be republished

लिटारेल मुभमेन्ट (साइडवये मुभमेन्ट)

- कोन को मुदरे दिसा़ बनोदोल अक्ते मित जांगा चेतान रे एटाक् जांगा पारम् काते तायम सेत् मुभमेन्ट प्रेकटिस मे । नोआ दो दाड़े आर सोपोरोत् उतना़व रे गोड़ोय एमा ।

रेन्डोमिजेसन (जाहाँन होरा बा़नुक्-आ)

- मित् धाव खेलोडिया़ को आको चेतान को पा़तया़व लेनखान, माचेत उदुक् आकोवा से मेत् रेयाक् इसा़रा बेबहार काते जिग-जौग्' होरा ते बाङ गुझा़व बदोले आ़गुया, सेलेदक् को उसा़रा तेला एम ला़गित् चेलेञ्ज एमाकवा।

लिड आप का़मीहो़रा

सिंगेल चेन पोल खोन् पोल दौड़ स्किल साँव खो-खो खेल खेलोडमे । जाहाँय खेलोडिया़ कोम अक्त रे कोर्ट कभाराय उनि गे जितका़रक्-आ

सार्केल ओ़कतो़ – *रिहिट ओ़कतो़*

खो-खो खेलोड ओ़कतो़ आमाक् उइहा़र हा़टिञ मे । मितटाङ मुभमेन्ट एतोहोब ला़गित् बाङ गुझा़व ञेल ञामोक् चिन्हा़ आम चेत् लेकाते अनुमान लेदा?

© NCERT not to be republished

पोल टार्न(पोलरे आ़चुरो़क्)

वार्म-अप	हो़रा	कूल डाउन	सार्केल अक्त
लेंगा जोजोम् सेत् चालाव, तायो़म सेत चालाः बा़यते दौड़ रेना प्रेकटिस।	पोलरे आ़चुर	धनरासन, मकरासन, चक्रासन	पोलरे आ़चुरक् होरा

पोलरे आ़चुरो़क्



पोलरे आ़चुरक् दो होयोक् काना चेसार को दाराय ते बेबहारक् कान मितटाङ का़रि दौड़ को लगोन आ़चुरक् आर टेग से आउट ला़गित् ।

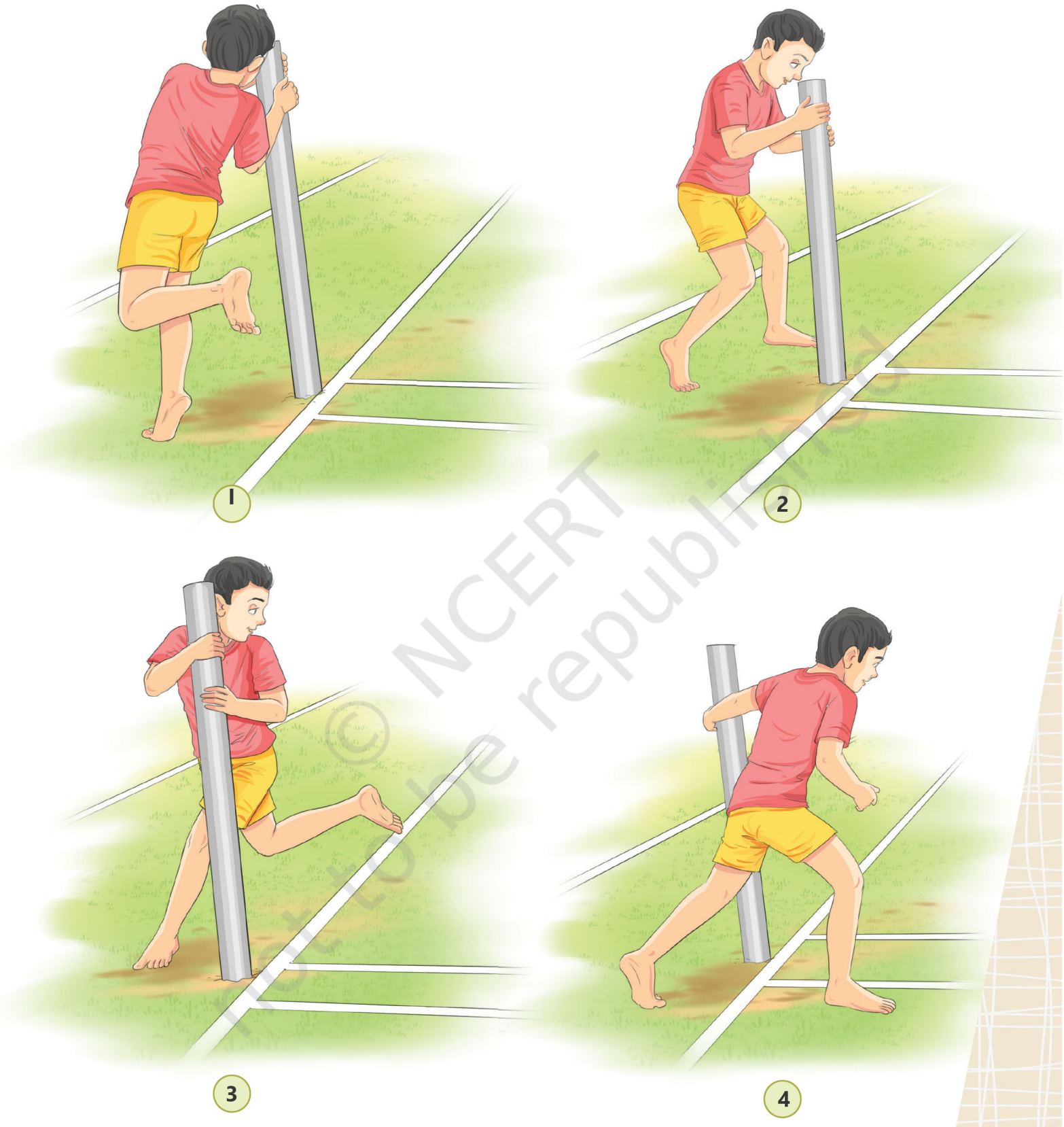
पोल ठेन सेटेरो़क्

- पुल् सेत चालाः अक्ते , साम्ब्ड़ाव् आर बेलेन्सआनाक् दौड़ मेन्टेन दोहोय मे । आ़चुरक् अक्ते पोल चेतान रे आमाक् मेत दोहोय मे।

का़मी बो़नो़दो़ल

- आम जाहाँ अक्ते पोल् रेम सेटेरक्-आ, उन् अक्त आमाक् भितरि रेना जांगा (पोल सुर रेयाक् जांगा) अतरे केटेज ते थापन काते टार्न एतोहोब मे ।
- जांगा रे पिवट गति बेबहार काते आमाक् हड़मो आ़चुरक सेज आ़चुर मे ।

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

- मित् साँवते, आमाक् फुरगा़ल जांगा दो पोल चा़रिया़ कोड आ़चुर मे आम कुसि लेका दिसा़ सेत आ़चुरक मे।

धाक्का एम

- आमाक् पाला मुचा़त लेनखान, सेताक् रेयाक् दिसा़ सेत पोल ठेलावमे।

लिड-आप का़मीहो़रा

पोल साटल् दौड़- बारया गादेल बेनाव मे ' ए ' आर ' बि ' । जाहाँय गादेल कोम अक्त रे पोल साटल दौड़ मुचा़त् आको ओनकोगे जितका़र मेनते को लेखाक्आ- । गादेल रेन रा़सिया़ को खो-खो पोल खोन 4 मिटार सा़गिञ लाइन रे हुडुब मेता कोम। ए गादेल रेन पुइलु खेलोडिया़ पोल सेत ए दौड़ इदिया , टार्न मुचा़त् काते तायमतेन खेलोडिया़ खो एमोक् ला़गित् रुवा़ड़ हेजोक्-आ । तायो़म रेन खेलोडिया़ ठेन हों मितटाङ काथा गेय रिपिडा । खेलोडिया़ को सानाम नोवा साटल दौड़ बाङ मुचा़त हा़बिज् चालावक-आ । अक्त दो दौड़ एतोहोब रे आर मुचा़त् रे बानार रेगे उदुक् सदरक्-आ । अना लेका, गादेल बि रेन खेलोडिया़ को मित् लेकान काथा बारेते को उदुका ।

सार्केल ओ़कतो़ – *पोल रे आ़चुरो़क् हो़रा*

पोल आ़चुर ओ़कते ति सुपु फ्लेक्स ताहेँलेन खान आर फ्लेक्स बाङ ताहेँ लेनखान सानाम अक्ते चेत होयोक्-आ अना बिझना़व काते गालचमे।

© NCERT not to be republished

कभारिंग चेस

वार्म-अप	होरा	कूल-डाउन	साकेल ओकता
दोन आर दौड़ अक्ते धाड़ा आर पेलभिक पेशीरे टान आयकाव	कभारिंग चेस	कड़ाम पेसी टान आयकाव जयेन्ट आचुर उल्टा सेत तारेन रेना जयेन्ट पासनाव	रल

© NCERT not to be republished

ककक



कभारिंग

- कभरिंग दो खेलोडिया को बतोरान (चेसार) होराको रेयाक् महोत् बुझहाव लागित् गोड़ो एमा कोवा अका दो एटाक् एटाक् खेलोड़िया कोवाक् होरा को साँव मेसामेसि। नोवया छाडा, ओनको दो ठिक् धाप् साब दोहो आर रुखिया को नापाय प्रभाव लेकाते पाञ्ज रेयाक् महोत् को सेँड़ाया।

जोगाजोग मुभमेन्ट

- नोवा मुदरे डिफेन्डार आक् कामी को पाड़ूहाव काते आर आमाक् होरा लेकाते सामन्जस्य सेलेत् आकाना । नोआ दाड़ेते, चेसार दो मितटां सरासरि डाहार रे डिफेन्डार सेने र चालाक्-आ आर जाहाँ अक्ते सुजोक् होयोक-आ, चेसार दो स्पिडते सजहे, लेंगा,जजोम चालाव काते डिफेन्डार सेने लाहा चालाः-आ ।



निजे निजे पांजाये लेकाते प्रेकटिस

- मित् साँव मित् पाँजा ड्रिल् रेयाक् प्रेक्टिस मे जाहाँ रे कभरिंग चेसार् को मित् दौड़यिज को पाँजा रेयाक् को कुरुमुटुया । नोवा आमाक् दाड़े जेलेका अक्त आर दौड़ कवाक् मुभमेन्ट आयुमा़न ला़गित् दाड़े उतना़व रे गड़ोय एमा।

© NCERT not to be republished

लिड आप काम़ीहो़रा

कभारिङ चेस रिले- बारया गादेल ए आर बि बेनाव् मे। जाहाँय गादेल पुइलु ड्रिले मुचा़ता ओनको गे मेच को जितका़रक्-आ। गादेल् ए दो पुइलु ताला लाइन रे दुड़ुब ला़गित् लाइन आप करावा । टिम ए खोन् पुइलु खेलोडिया़ दुड़ुब थाप रे ताहेँना आर खो ञाम आय । खेलोडिया़ क्रस् लाइन रे ताड़ामा 3 स्टेपे हातावा, लेँगा सेत ते आ़चुर काते 45 डिग'रि एंगेल् रे दोहो काते कोन ए जटेता, लेँगा सेत आ़चुरक् आर बार नाम्बार बाक्सा रे दुड़ुब आकान् दसार खेलोडिया़ खो को एमाया। सानाम खेलोडिया़ को नोवा को दहोड़ाया तिन हा़बिज 8 आन खेलोडिया़ बाय कराव आकाद आर पोल जटेद ला़गित रुवा़ड़क-आ । गादेल बि हौँ अनका गे दह्ड़ायाय । ओनका गे, अना रिले दो जजोम आ़चुर काते खेल होय दाड़ेयाक्-आ । जाहाँय गादेल् कोम अक्त रे रिले चाबाया उन्कु गे खेल रेको जितका़रक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़ – *माड़ाङ तेना आ़यउमा़न*

कभार आर चेसिं रेयाक् होरा ,कभार एम रेनाक् सुजोक् चेत् लेका माड़ाङ खोनाक् आ़यउमा़न काते आक्रमन् होयोक्-आ ओना चिता़र लेकाते बिझना़वमे।

आम चेत एम बाडाया?

खो हाताव अक्ते चेसार कोवाक् बानार ति गे ताल्मा लाइन रेनाक् बारहे रे दोहो होयोक्-आ ।

© NCERT not to be republished

चेन 'खो'

वार्म-अप	होरा	कूल डाउन	साकेल ओकतो
दोन आर हिप् आर पेलभिक पेशी पासनाव	चेन 'खो	हड़मो आचुर, पिंडली पासनाव, क्वाड्रिसेप पासनाव	रिहिट ओकतो

चेन खो



उइहार

- गादेल दो मित् साँवते काम्ी काते नङकान मित आनाट बेनाव दाड़ेयाक्-आ जाहाँ दो दौड़ को साँव साँवते लाहा चालाः-आ ।जोस दो होयोक् काना दौड़ को कर्नार आर ओनको ताला लाइन पारम खोने आटकाव कोवा।

ठाँव

- ठाँवका् मे जे आम चेन रे आमाक् गोटाबुटा् ठाँव एम बुझाव एदा । मेच एतोहोब रे खेलोडिया् को थारे थार लाइन लेकाते आकोवाक् ठाँव एम होयोक्-आ। चेन रेन सानाम खेलोडिया् कवाक् आनाट बजाय दोहो लागित् खास भुमिका पालाव होयोक्-आ।

© NCERT not to be republished

जोगाजोक् आर अक्त

- मितटाङ केटेज आन रुखियाव़ान बेनाव दोहो लाग़ित् आम मित् युनिट लेकाते मित् साँवते चालाव होयोक् तामा । एतोहोब लेकाते, स्लो मोशन ते चेन दो प्राकटिस मे आर सुमुङ एक्सन् चेतान रे मनोजोक् एमा मे ।







© NCERT not to be republished

ति आर मोचाते सिगनाल

- चेन एतोहोब लाग़ित ति आर साडे सिगनाल बेबहारमे । खेलोडिया़ को तिन अक्ते चेन् बेनाव एहोब होयोक् ताकोवा आर तिन अक्ते रानार्स कवाक चालावान चेतान रे टेहाट काते ओनकोक् ठाँव को सामञ्जस्य कराव अक्त बाडाय लाक़्ति काना ।

लिड आप काम़ीहो़रा

दुड़ुब रिले रेस: बार गादेल बेनाव मे जाहाँ रे आरे गोटाङ रा़सिया़ को ताहेँना। सानाम गादेल खोन मित् खेलोडिया़ तिँगुना आर एटाक् को 2-3 मिटार साहा रे खो-खो रेको दुड़ुबोक्-आ । लेन सामाङ रे तिँगु आकान खेलोडिया़ दौड़े एतोहोब आय सानाम खोन

सुर रे दुड़ुब आकान पार्ट्नार सेत् दौड़ काते चालाः -आ आर ओना तायो़म ओनकोवाक् देयारे खो मेनते थापो एम काते मुचा़त् गाते दौड़ बाङ पुरा़व हा़बिज नोवादो चालाः तेगे तोहेँना। जाहाँ गादेल पुइलु रे चाबाया ओनको गेको जितका़रक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़ – *रिहिट ओ़कतो़*

रिहिट अक्त- खो रेनाक् आ़यउमा़न आम चेत लेकाम आश लेदा आर खो मुदरे रेनाक् अक्त चेत् लेकाते कमोक्-आ आर पिझा़ लाग़ित् तिँगुन अक्तरे चेत लेका काते अक्त कोम गानोक् -आ बिछना़व ते लाय़मे।

© NCERT not to be republished

फेक 'खो' (एड़े खो)

वार्म-अप	होरा	कूल डाउन	साकेल ओकतो
गुलाटते फिसोल ञुरुक् आर ञिर आक् गोनठे दो कड़ाम हाबिज अर आर कोवाड्रिसेप पासनाव	फेक खो (एड़े खो)	कपोतासन, शशैवासन, भजुंगासन	बाङ आयउमान आक एड़े खो

फेक'खो'



फेक 'खो'

- फेक दो होयोक् काना डिफेन्डार को मने एटाक् कराव सुजोक् बेनाव आर सुबिधा हामेट रेनाक् मितटां होरा काना।

अक्त आर बाङ बाडाय दाड़े

- फेक खो कराव अक्ते अक्त आर बाङ बाडाय दाड़े आडि लाक्तियानाक् काना । आमाक् मुभमेन्ट रे आनाट बाङ तेयार काते आमाक् सानामाक् खेलोड रे फेक खो दो बाङ चिन्ता काते बे-बुटा लेकाते सेलेत् लाक्ति काना।

रिहिट अक्त ड्रिल

- ओनकान सिनारिव तेयार मे जाहाँ रे आम दो सिउस से सिगनाल को लागित् उसारा ते तेला एम लाक्तियामा, आमाक् तेला रे फेक खो सेलेत् मे। नोवा दो आसल खेल अक्ते फेक खो आरहँ नापाय होयोक् रे गोड़ोय एमा।

© NCERT not to be republished



हेपराव आनाक् फेक ड्रिल

- हेपराव आनाक् ड्रिल सापड़ाव मे जाहाँ दो खास काय़ते फेक चेतान रे मने दोहोयमे । दा़यका़ लेकाते, नोङकान मितटाङ अबस्ता तेयारमे जाहाँ रे आम दो डिफेन्डार को पारम काते चालाः ला़गित् फेक बेबहार होयोक तामा।

© NCERT not to be republished

लिड आप काˆमीहो़रा

एड़े रेनाक् टेक्का- पेया खोन पुनया गादेल बेनाव मे सानाम गादेल रे आरे गोटाङ खेलोडिया़ आते । सानाम गादेल खोन इरा़ल गोटाङ खेलोडिया़को खो-खो- फर्मेसन रेको दुड़ुबोक्-आ आर मित् खेलोडिया़ दो खेल ए एहोबा। सानाम गादेल रेनाक् जो़स दो तिना़ लगोन पेया आसल खो आर बारया फेक् खो एम काते आर मड़े मेन काते गुला । जाहाँय गादेल पुइलु रे खेल मुचा़त आको ओनको गे खेल रेको जितका़रक्-आ।

सार्केल ओ़कतो़- *बाङ बाडाय आनाक् खो*

आम चेत् लेका ते फेक खो एम रे बाङ बाडाय दाड़ेयाक्-आ ओना बाबोत बिछना़व आते गालचमे।

आम चेत एम बाडाया?

फेक खो दो मितटाङ पोल ठेन हौं बेबहार होयदाड़ेयाक-आ।

© NCERT not to be republished

पोल डाइभ

वार्म-अप	होरा	कूल डाउन	साकेल अक्त
दोन जेक्, बा़रुडाङ दोन्, कड़ाम आर देया रेयाक् जिल कोवाड्रिसेप्स बा़ड़ति	पोल डाइभ	ट्राय्सेप्स एक्स्टेन्सन्, टर्स आ़चुरक्, जांगा आर का़टुब को जटेत्	जांगा रेना का़मी आर रुखिया़ ला़गित् पोल डाइभ

पोल डाइभ



अप्रोच (पहुँच)

- पोल सुर चालाः साँव साँवते स्पिडते चालाः ला़गित् सापड़ाव काते, मितटाङ सामड़ाव आन आर रुखिया़ गति बजाय दोहोय मे।

का़मी बो़नो़दो़ल

- आमाक् हो़ड़मो लातार सेन झुका़क् मे आर डाइभ सेत् नासे तुमबुतोक् मे।
- पोल सेटेरक् साँव साँवते, जुदि आम लेँगा सेत् एम डाइभक् काना, ताहँले आमाक् लेँगा जांगा दोहो काते जजोम ति ते पोल साब काते डाइभक् मे, जुदि आम जजोम सेत् एम डाइभिंग-आ, ताहोले आमाक् जजोम जांगा दोहो काते आमाक् लेँगा ति ते साब काते डाइभिंग मे।
- खेलोडिया़ को आउट ला़गित् ति आर हड़मो रेनाक् स्पिड बा़ड़तियमे।

© NCERT not to be republished

पोल रे ताकिज

- डाइभ मुचात् लेनखान, बाहरे जांगा आर बानार ति ते ताकिजमे । डाइभ खोन ओडोक लागित् आमाक् बाङ रहोय आकान जांगा पोल आड़े आड़े ते आचुर मे ।



सार्केल ओकतो – *जांगा रेना कामी आर रुखिया लागित् पोल डाइभ*

- पोल डाइभ लागित् जांगा रेयाक् कामी दो चेत् लागित् लाक्तियाना? जथात दाफ्का सालाक् बिछनावमे ।
- पोल सालाक् बहोक आर जांगा रेयाक् घाल एड़ाव लागित् दिस-हुदिस को अलमे।

© NCERT not to be republished

लिड-आप काम़ीहो़रा

ति सोपो लक् हेपराव- बारया गादेल बेनावमे। बानार गादेल गे सामाङ सामाङ तुरुय मिटार सॉगिञ रे लाइन आपमे । सानाम टिम खोन् मित् खेलोड़िया़ ताला रेकिन हिजुक्-आ आर मित् हो़ड़ दसार हो़ड़ साँव ति सोपोय मिला़वा । बानार खेलोडिया़ मितटाङ सार्केल रे ताड़ाम अक्ते जाहाँन हो़ड़ सेरेञ रेयाक् मित् खोन बार लाइन किन सेरेञा। पुयलु साताम् मुचा़त् साँव साँवते, बानार खेलोडिया़ मित् हो़ड़ आर मित् हो़ड़ निजे सेत् अर रेयाक् किन कुरुमुटुया। जाहाँय खेलोडिया़ नापाय ते एटाक् खेलोडिया़ आज पाह्टा सेत् अर आ़गु दाड़ेयाया उनि दो मित् पयेन्टे आर्जावा। झोतो हो़ड़ आकोवाक् पाला बाङ ञाम हा़बिज् प्रसेस दो दहोड़ाइ आको।



© not to be republished

टो-टेपिंग

वार्म-अप	होरा	कूल डाउन	साकेल अक्त
डान्डा आर जांगा रेनाक् पेशी आ़चुर आर इडि धाड़ा सेन आ़गु	जांगा रेनाक् काटुब जटेत्	डान्डा आर जांगा रेयाक् जिल आ़चुरक् – बद्ध कोणासन	सेटेरक् ला़गित् लाहा

टो-टेपिंगन



ठाँव

- आम दो दुडुब अबस्ता रेम ताहेँना (आबो लाहा रेगे बाडा़य आकादा), रुखिया़ कोवाक् मुभमेन्ट रे उसा़रा ते तेला एम ला़गित् तेयार ताहेँन मे।

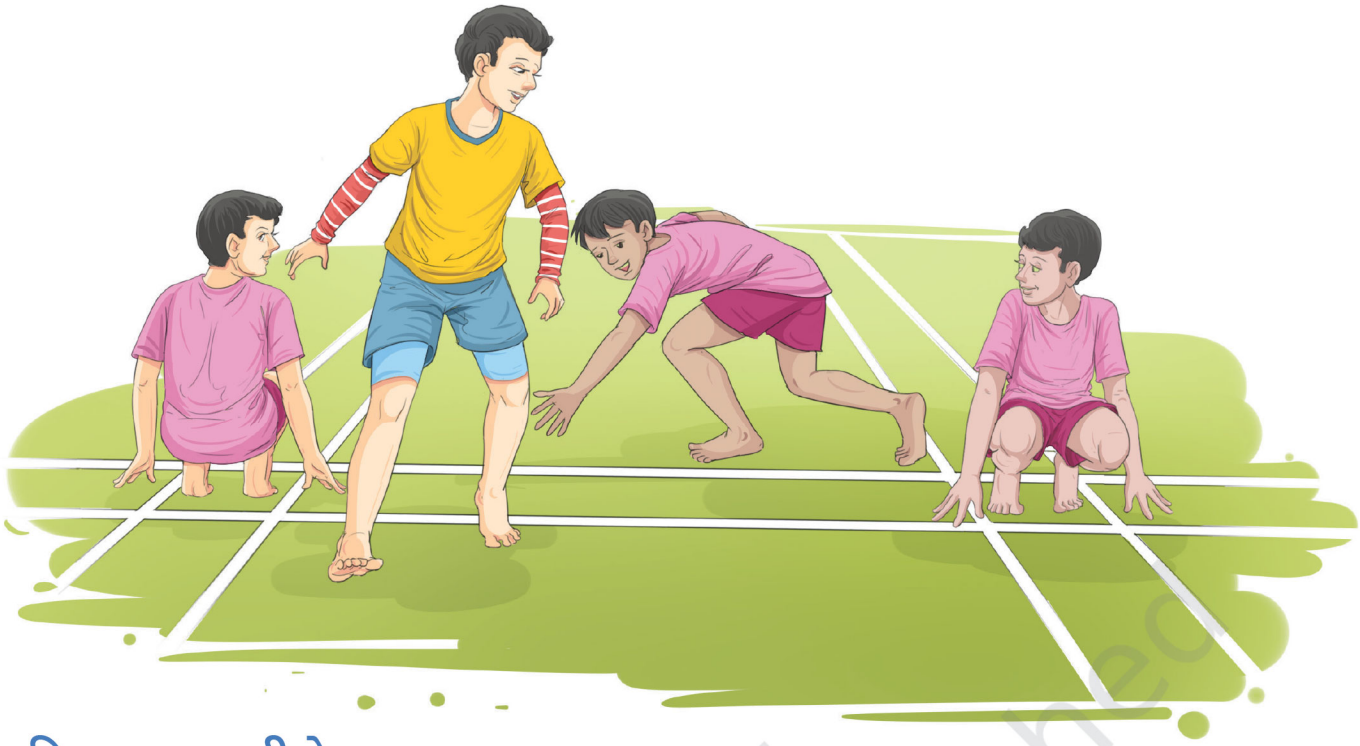
मनोजोक् आर आ़इउमा़न

- आमाक् दो डिफेन्डार आक् मुभमेन्ट चेतान रे मने दोहो ला़क्ति काना आर स्पिड्, दिसा़, आर पेटार्न आ़इउमा़न काते ओनकोवाक् दसार का़मी रे मने दोहो ला़क्तिया।

ओ़कतो़

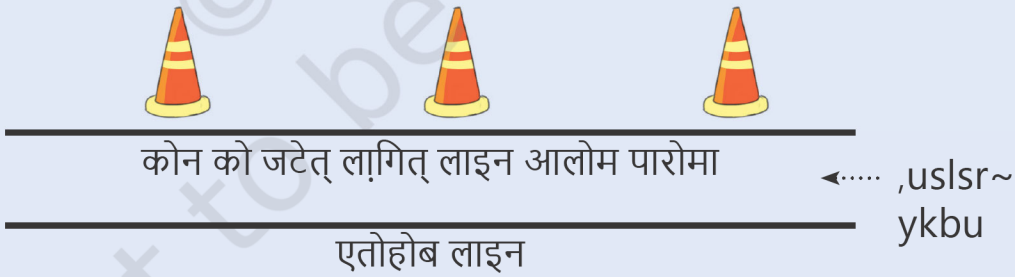
- ओ़कतो़ दो आ़डि ला़क्तियानाक् काना । डिफेन्डार सेटेरक् साँव साँवते, आम दो मित् ति लाहा सेत् लाहा इदि ला़क्तिकाना, ताला लाइन चेतान रे बाङ ञुरु काते डिफेन्डार कवाक् का़टुब से जांगा बाजाव रे जो़स ताहेँन मा।

© NCERT not to be republished



लिड-आप का़मीहो़रा

कोन को हाताव - एतोहोब लाइन आर साब लाइन पे खोन मँड़े मिटार साहा रे चिन्हा़य मे । लातार रे उदुक् आकान लेका साब लाइन रेनाक् मित् मिटार तायो़म मित् थार रे पेया कोन दोहोय मे । खेलोडिया़ को एतोहोब लाइन आड़े रेको लाइना । सानाम खेलोडिया़ गे कोन सेत् को ञिर आक्-आ आर साब लाइन बाङ पारम काते ला़य आकान लेका को जटेत् कोवा (ताला, जजोम्, लेँगा) । माचेत ला़य आकाद अक्त तालारे बा़य बा़य ते कम दाड़ेयाक्-आ।



सार्केल ओ़कतो़ – *सेटेरो़क् ला़गित् लाहा*

पा़ठुवा़ को दो साब लाइन चेतान रे बाङ ञुरु काते कोनरे सेटेरक् रेयाक् होरा को इदि काते चर्चायमे।

© NCERT not to be republished

3-2-3 चेन 'खो'

वार्म-अप	होरा	कूल डाउन	साकेल ओकतो
दोन आर झिला, धाड़ा आर पेल्बिक जिल को पासनाव	3–2–3 चेन	फुसफुस (जांगा सामाङ आर तायम् इदि काते पारि पारिते झिला।	उदुक् सदोर

© NCERT not to be republished

3-2-3 चेन 'खो'

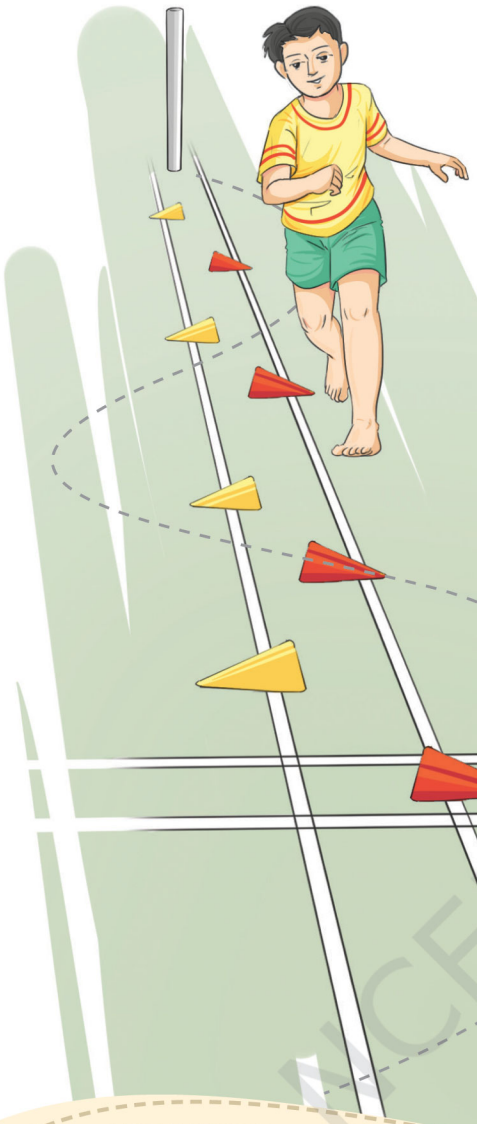


उइहार

- खो-खो रे 3-2-3 चेन रे मित् टेन गोटाबुटा रुखिया होरा सेलेत् मेनाक्-आ जाहाँ रे खेलोडिया को लाहा रे पेया चेजार, ताला रे बारया आर तायोम् रे पेया काते मितटाङ चेन तेयारक्-आ। नोवा गठन दो मित् केटेज रुखिया आनाक् आनाट तेयार लागित् बेबहारक् काना।

ठाँव

- ठावका मे जे आम 3-2-3 चेन रे आमाक् गोटाबुटा ठाँव एम बुझहाव आकादा। मेच एहोबक् रे खेलोडिया कोवाक् लाइन् रे तिंगु रेनाक् थार लेकाते ठाँवरे गोटा होयोक्-आ । चेन रेन सानाम खेलोडिया को ठेन आनाट साब दोहोय लागित् खास एनेमे पालाव आ।



उदुक् सोदो़र

- नापाय ठाँव रे उदुक सोदो़र लाग़ित् आमरेन माचेत् 3-2-3 चेन बेनाव रेयाक् उदुक सदोर -आ जेमोन् ठिक् धाप् उदुग् मा। लाहा, ताला आर तायो़म सानाम खेलोडिया़ कवाक् एनेम आर डिफेन्डार को पिछा़ लाग़ित् ओनको चेत् लेका मित् साँवते का का़मिया ओना साब राकाब।

प्रेकटिस

- पुइलु रे चेजार बेगर ते 3-2-3 चेन फर्मेसन रेयाक् प्राकटिस एहोब मे । नोवा ते बिरोधिया़ कवाक् चाप बेगर चेन फर्मेसन रेयाक् होरा आर आमाक् मुभमेन्ट रेयाक् लाहान्ति चेतान मनेय एमा।

© NCERT not to be republished

लिड-आप का़मीहो़रा

स्टैंडिंग खो-खो (तिँगु काते खो-खो): मित् सार्केल बेनावमे। तुरुय गोटाङ गादेल बेनावमे आर सार्केल रेयाक् सिमा़ रे तिँगुनमे । आपेको को मुहरे' रे मित् हो़ड़ दो पाञ्जायिज(चेजार) होयोक्-आय, आर एटाक् हो़ड़ दो दौड़यिज को होयोक्-आ । 'चेजार' सार्केल रेय बो़लो दाड़ेयाक्-आ, मेनखा न दौड़यिज दो बाय बो़लो दाड़ेयाक्-आ । तिन रे दौड़यिज पारोम सानायेया, तोखोन सार्केलरे बो़लोन रेयाक् दावे ञामा आर तायो़म दौड़यिज लेन सामाङ रे तिँगु दाड़ेयाक्-आ । दौड़यिज दो ओना लेन रे सेलेदोक्-आ जाहाँरे मुचा़त् रेन हो़ड़ दौड़यिज होयोक-आ । जुदि चेजार दो दौड़यिज साबेया, ताहँले दौड़यिज दो चेजार रे फेराक्-आ आर ओना उल्टा़ होयोक्-आ

सार्केल ओ़कतो़-*उदुक सो़दो़र*

चेत् आम बिरोधिया़ गादेल रेन मित खेलोडिया़ आक् का़मीहो़रा उदुक् सदोरेम सारहावा, आर चेदाक्?

© NCERT not to be republished