



0687CH03



ईकाई 3

खो-खो जी बुनियादी महारत

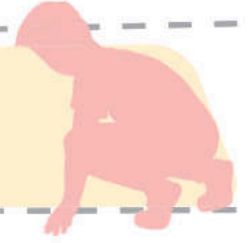
हि न इकाई में असां 'खो-खो' नाले हिकु रोमांचक भारतीय खेल जे सन्दर्भ में जाण सिखंदा, त जिन में असां में दलीय एकजुटता जो भाव भीजाग्रत थियेंदो आहे 'खो-खो' हिक एहडो खेल आहे, जिन में ब टीम्स मुकाबलो कंदी आहेन। हिक टीम कोशिश करे थी त विपक्षी टीम जे खिलाड़िन खे आउट करे, जडिं कि ए आउट थीयण खां बचंदा आहिन हिन खेल में जिस्मानी चपलता, स्फूर्ति, तेजी, पेरन जी ताकत अएं दलीय भाव शामिल आहे। जिन में खिलाड़ी वारो-वारी रक्षा अएं हमलो करंदा आहिन।

असांझीयू आगामी गतिविधियू इए आहिन।

1. खेडो ऐं सिखो असां मनोरंजक सेशनस में संवादात्मक खेल खेलंदा सिखंदा, सी जेह में असां सामूहिक अभ्यास जरिए 'खो-खो' खेडण सिखंदासी।
2. कौशल विकास असां 'खो-खो' खेल जा विभिन्न कौशल विकसित करण खातिर रोमांचक गतिविधियू करंदासी।
3. दलीय भाव सां कम करन सिखंदासी। असां खेल दौरान हिकसाथ कम करण ऐं हिक-बूए सहयोग सिखंदा सी।

हलो 'खो-खो' खेडंदा खेदंदा सिखूं ए मजो वटूं।

बैठक



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
हिके ही जाय ते तकडो दोड़ो। ठोड़ी खां पेरेन ताई ताण कयो।	बैठक	हैमस्ट्रिंग (पृष्ठ ऊर्ध्व जानूपेशीय समूह), पिंडली जी मांसपेशिन जो ताण, ऐं पेरेन खे उल्टो करे पेरेन खां पंजा छुहो।	मजबूती

बैठक

मुद्रा

- डिज़ाइन थियल ब्लॉक्स ते बिहो।
- सीधो डिसो।

अमलदारमद

- फर्श ते खिंचयल रेखा ते व्यो पंजन जे बल।
- हथेलियूं जमीन ते रखो, अँगुलियन ऐं अँगूठे सा हिक पुल ठायो हां डे थोड़ो आग्रया झुको,
- थोड़ो आगियां वट झुकयो।, शरीर जो वजन बिनिन कंधन ऐं हथन ते संतुलित रहणो खपे, जेको चिल में डेखायो वयो आहे।



सरगर्मी जी तैयारी

हिक चक्र पूरो करण लाए खिलाडीन जे विच मुकाबलो “खो-खो” जी प्रारंभिक मुद्रा में २० सेकेंड। उनखां पोय।

१० मीटर मेंढक कूद ऐं १० मीटर बत्तख चाल।



गोले में वेहड़- मजबूती

- गतिविधि दौरान तवां पहिजे शरीर जे कहिणे मासपेशीय समूह में ताण महसुस कयो?
- उहि गतिविधियूं ते चर्चा कयो जहिंसां शरीर जी ताकत। ए सहनशक्ति में वधारो करणे में मदद कदी।

छा तवां के खबर आहे?

सभिन जूनियर बालक/बालिका वर्ग लाए “खो-खो” खेल जो मैदानी माप १४ × २४ मीटर थींदो आहे।

पीछो करण



वार्म-अप	कौशल	कूल-डाउन	गोले में वेहड़
हेठ्यौ शरीर घुमावदार हरकत, गोड़न खे मथे खंडण ऐं एड़ियूं खे जाधं। ताई आनण	दोड़णो	फर्श जो स्पर्श, पिंडली जो खिंचाव पेरनं खे दबाए करे खिंचण।	पेरनि जो कमु

पीछो करण



प्रारंभिक मुद्रा

- पीछो करणजी शुरुआत बैठक वारी स्थिति सां थींदी, जेको असां पहरे सत्र में कयल हो।

पेरनि जो कमु

- अगर तवां खब्बे दिशा में वेंदा त, त खब्बो पग पहरो वठजो; अगर सजे दिशा में वेंदा त, त सजे पग पहरो वठजो।

दोड़ण जी तकनीक

- पहिंजे सिर खे। मथे खंणी शरीर खे सीधो रखो।
- पहिंजी भुजाईनखे अग्यां पोयां घुमायो, ऐं रक्षात्मक खिलाड़ी (डिफेंडर)
- ते ध्याण केंद्रित करे, उन खे आउट करन जी कोशिश कयो।



सरगर्मी जी तैयारी

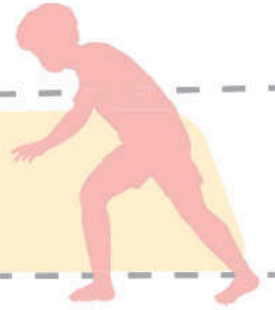
उथड ऐं दौरड ंहिक प्रारंभिक रेखा ते इकट्टा थीओ ऐं “खो-खो” जी सिटिंग स्टांस (बैठक मुद्रा) में वेयो लंबी सीटी जी आवाज ते समाप्ति रेखा वठ दौड़ण शुरू कयो, ऐं नंढी सीटी जी आवाज ते वापस वेई रहो अध्यापक हर सीटी सा विध्यार्थियन जो मार्गदर्शन कंदा गलत सीटी ते उथण ऐं वेयण गलत समझयल वेंदो।



गोले में वेहड़ - पेरनि जो कमु

- उखंदे वक्त तवां जे फुटवर्क ते चर्चा कयो जेको “कोशल” वारे हिस्से में बुधायो वयो आहे।
- “खो-खो” खेल जे बुनियादी नियमन खे तवां जे शब्दन में वधीक विस्तार सा बुधायो।

‘खो’ डेयण



वार्म-अप	कौशल	फूल-डाउन	गोले में वेहड़
टृपण उठक बैठक, एड़ी जो खिंचाव	‘खो’ डेयण	भुजा खे मुंह ते खींचणो, धड़ जो परिक्रमण, क्रॉस-लेग पंजा खे छुहणो	“खो” जो इंतजार करण

‘खो’ डेयण

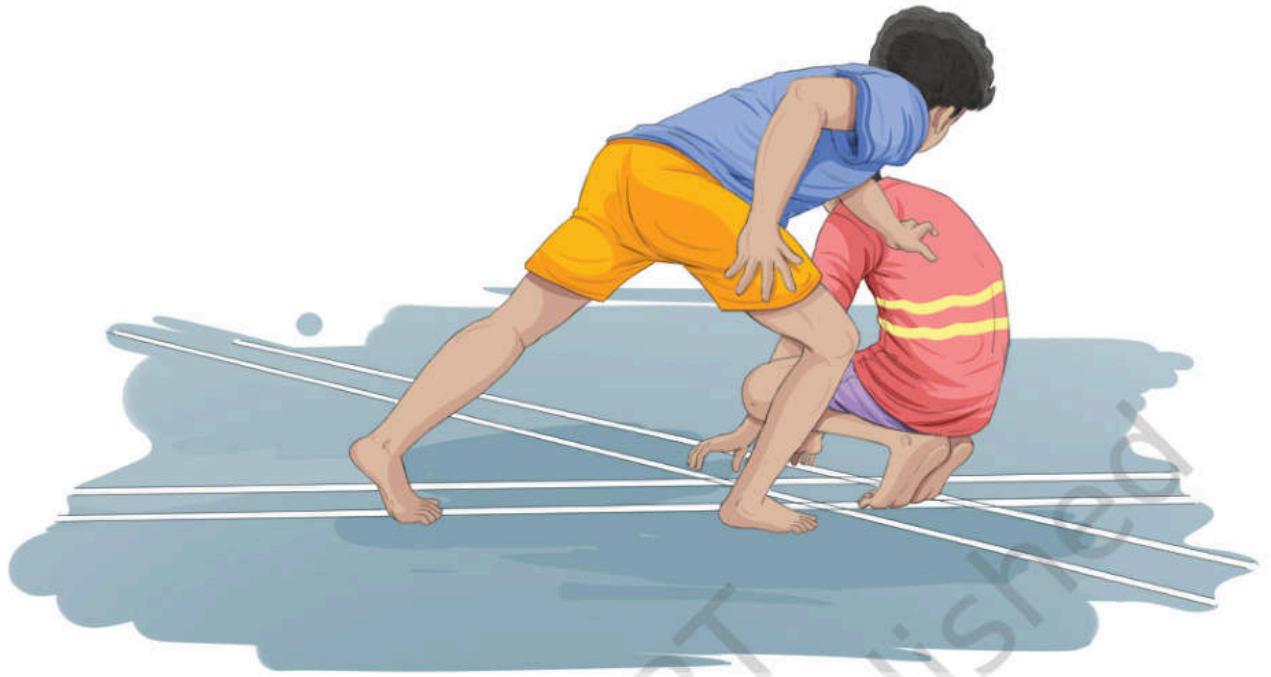
मौखिक ऐं छुयण जो इशारो

‘खो’ जो संकेत टीम साथी जी पीठ ते हाथ लगाए ‘खो’ चवण सां डिंदा आहिन। पुठ ते हथ लगायो ऐं ‘खो’ शब्द जो उच्चारण हिक वक्त हुजंड खप्पे। ‘खो’ डिंदे वक्त घणि में हिक पेर क्रॉस-लेन जे पीछों हुजण घुर्जे।

“खो” डेयण जो ढंग



“खो” डेयण जो ढंग



सरगर्मी जी तैयारी

बराबर खिलाड़ीन वारियु ब टोलीयुं ठाहयो। मुख्तलिफ ढंग सां खों डेयण जी मश्क कयो।

गोले में वेहड़ – “खो” जो इंतजार करण



ब टोलियूं ठाहे ‘खो’ डेयण जियु सभनी तकनीकन जो प्रयोग करे खो-खो खेल जो अभ्यास कयो।

तवहां खे खबर आहे?

‘खो’ डेयण जा ट्रे तरिका आहेन

1. साधारण स्पर्श ‘खो’
2. अर्ली ‘खो’
3. लेट ‘खो’

सीधी रेखा में दौड़णुं



चार्म-अप	सरगर्मी	कल-डाउन	गोले में वेहड़
उछाल करणो ऐं कूदणो, नितंब श्रेणी, मासपेशियूं में खिंचाव	सीधी रेखा में दौड़णुं	पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, कपोतासन	गलतियूं खे पहचानणो ऐं इन्हिन खे सुधारणो

सीधी लीक में डुको

दौड़ण जो सही ढंग

- छाती ऐं मथे खे सीधो रखंदे
जिस्म खे अग्यां वधाए रखयो ।
- पहिंजे हथन जी हलचल खे सीधो ऐं
मैदान जे हिकुसार रखयो ।



रफ्तार वधायण जी मशक़त

- त्वरण अभ्यास जल्दी शुरुआत करण ऐ तेजी सा गती वधाएण जो अभ्यास कयो हिनसां तेजी सा पीछो करण जी क्षमता में सुधार थींदो।

अगते वधेण वारी गति ते ध्यान केन्द्रित कयो

- धावनपथ तयार करण लाए सूचक चिन्ह या शंकू जो उपयोग कयो अए सीधी लकीर कायम रखण लाए पहिंजी नजर अंतिम बिंदु ते केन्द्रित रखण जे लाई खुद खे प्रोत्साहित कयो।

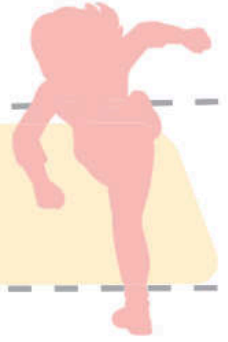
सरगर्मी जी तैयारी

संशोधित शटल रन – 10 मीटर जीयूं ब्र समानांतर लकीरियूं खींचो, जहिंजे विच जी दूरी ३० मीटर हुजे। खिल्लाडी स्टांस वारी मुद्रा में वेहंदा सीटी वजण ते उभरी ऐं अंतिम रेखा वट दौड़ीदा ऐं वरी शुरुआती बिंदु वट वापस ईंदा। अगर खिलाड़ी जो पेर सीमा रेखा खे छुइंदो या शरीर काबू सा बाहर दिशा वट मुड़ी वेंदो त खिलाड़ी खे प्रारंभ रेखा सा बियर शुरु करणो पवंदो। जे को खिलाड़ी सबखां पहरों पहिंजे दौड़ पूरी करंदो विजेता थींदो।

गोले में वेहड़ – गलतिनं खे पहचानयो ऐं समझो

जे के तव्हां हिक विहल में कई हुई दौड़ शुरु करण लाई डिनल दृश्य अए श्रव्य संकेतन खे समझण में जेके लुटियूं थियूं उन्हिन खे खोजो अए समझो।

चकमो डेण



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
लुड़कण ए घुड़चाल सा दौड़णुं, गौडनं खे के छाती सा लगायो ऐं क्वाड्रिसेप्स जो ज़ोर	चकमो ड्यण	अग्रयो ऐं पुठयो झुकणुं, कमर ऐं लत्तं जी संधियू जो रोटेशन वर्जिश	खिलाड़ी जे पेरन सा चकमो डेयण

चकमो ड्यण

चकमो डेयण (रक्षक)

- ही खो-खो खेल में रक्षक (धावक) लाय हिक महत्वपूर्ण कौशल आहे, छौ त हीं अनुधावक (पीछो करनवारा) जे आउट करन वारा प्रयास सा बचण जो उपक्रम आहे। अनुधावक जे प्रयासन सा बचण में चकमो ड्यणुं फायदेमंद थींदो। असरदार चकमो ड्यणुं लाए कदमन में तकडो तबदीली, चपलता ए रणनीतिक सूझबूझ जो मेल जरूरी आहे।

सीखो

- धावक पाहिंजे शरीर खे हिक दिशा में झुकायण ए पीछो करण वारन खे धोखो ड्यणुं लाए उभि दिशा में दौड़ंदा। हिंनसा धावक अनुधावक सां बचण लाए सुरक्षित रस्तो गोलहे वठंदो

तकडो मुडो

- तेज रफ़्तार सा मुण्णु ए पिवाँट (पंजे या एड़ी सा समूरे शरीर खे दिशा बदलणो) तवहां खे जल्दी दिशा बदलण में मदद कंदा, आहेन जहंसा पीछो करण वारे लाए तवहां जी अगली दिशा जो अन्दाजो लगायण डुख्यो थी वेंदो

फ़र्तार खे मत्थो

- तवहां बराबर गती सा पीछो कंदे ओचितो सर्गर्मी खे तकडो या होरियां करे पहिंजे विरोधी खे पकड़णंदा आहियुं।



सरगर्मी जी तैयारी

सुरक्षा वट वधूं

- 20 मीटर तांड़ प्रारंभिक रेखा ऐं अंतिम (फिनिश) रेखा खे चिन्हित कयो। खिळाडिन खे ब भागन में विरायो।
- धावक प्रारंभिक रेखा ते बिहंदा ए अनुधावक मध्यम हिस्से में बिहंदा।
- धावक खे दौड़णो हुंदो आहे ऐं अनुधावक खे चकमो ड्यणों हु बिना आउट थिया अंतिम रेखा तक पहुँचनो हुंदो आहे।
- अंतिम रेखा तक पहुँचण वाइन सदस्यन जो आंकड़ो, दल पारां बणायल अंकन जी संख्या थींदी।
- हाणे रोल बदलो ऐं वरी खेळो।



गोले में वेहड़ – अनुचित कदम

हिक दिशा में कंधो झुकाय अप गुमराही फेलाय करे ऐं बि दिशा में वठी खिलाडी के भ्रमित करण जी पहिंजी रणनीति खे विस्तार सा समझायो।

जिग-जैग (उत्तरोत्तर तिरछी) दौड़



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
कमर ऐं लत्तन जी मासपेशियुं जो खिंचाव, अग्यां वट त्वरित कूदण जो व्यायाम, हिकल ऐं बिनिन पेरिन सा व्यायाम, बैठक कूद	जिग-जैग दौड़	कपोतासन, शैशवासन अएं भुजंगासन	प्रतिक्रिया समय

जिग-जैग दौड़



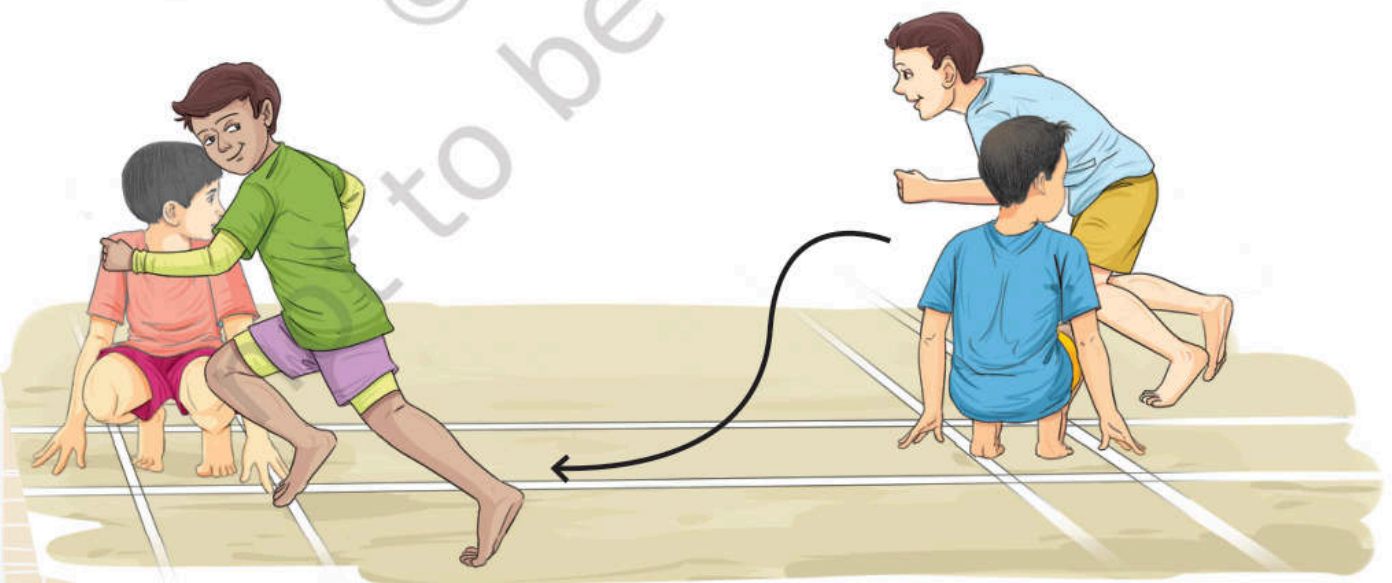
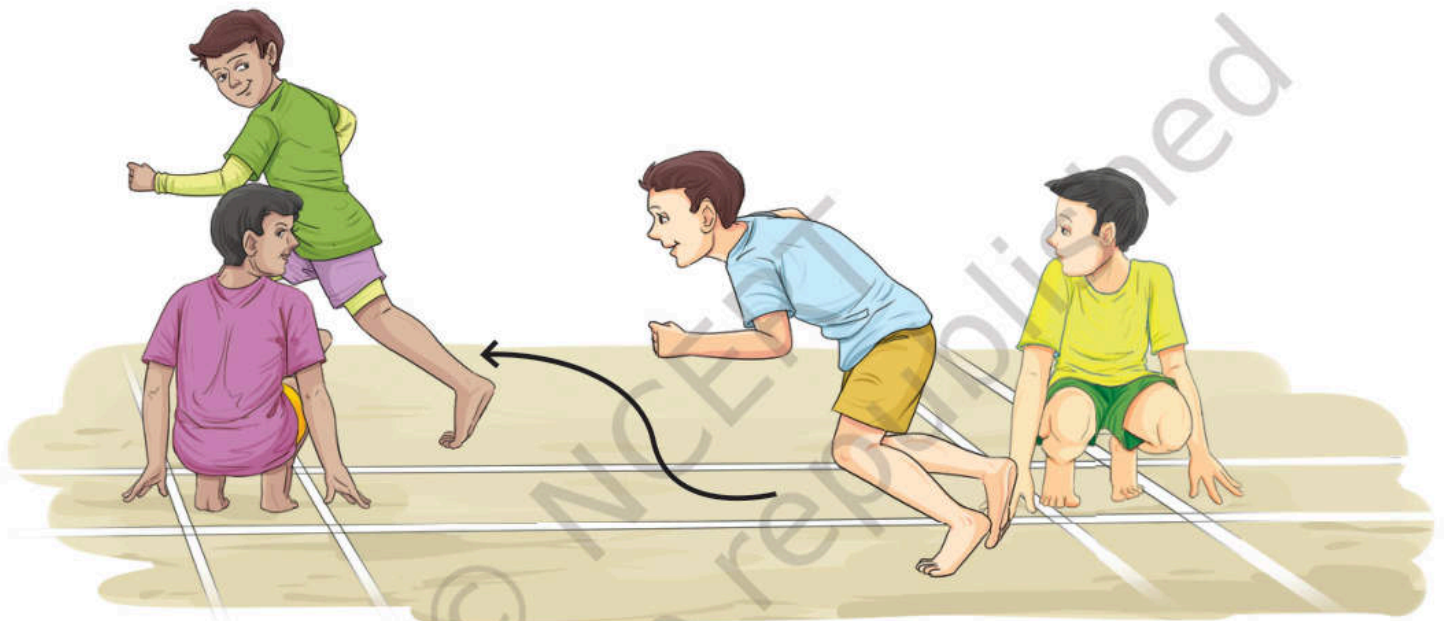
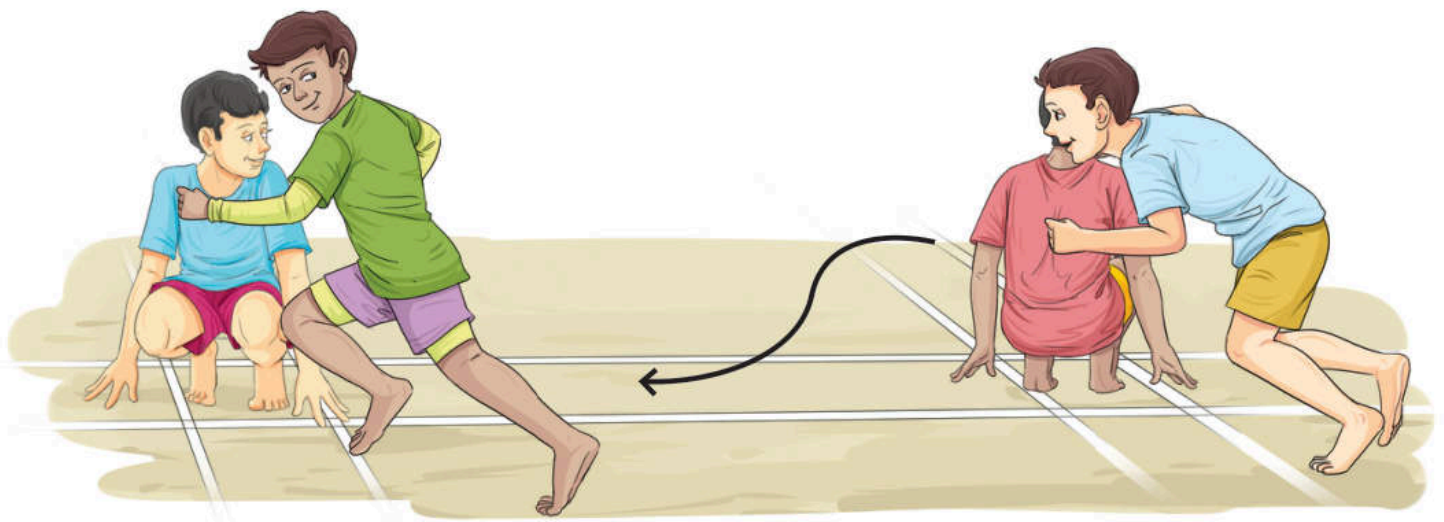
खो-खो खेल में जिग-जैग दौड़ जा ब प्रकार इस्तेमाल थिंदा:
हिक सीधी दौड़ ऐं बि तिरछी दौड़।

धीमे सां आगाज़ कयो

- धीमे हलंदे ऐं दौड़े जिग-जैग गति शुरू कयो, दिशा परिवर्तन ऐं कदमन जे सुठे स्थापण ते ध्यान केन्द्रित रखो।
- खो-खो जी विशेष गतिविधियन में चकमो डेणुं, पकड़णुं ऐं नियंत्रित रीति सा डुकण या पोयो डुकण वारे खे पकड़णुं शामिल आहे।

रफ्तार धीरे-धीरे वधायो

- खिलाड़ी खे धीरे-धीरे जिग-जैग गति में वाधारो करणो घुरजे ऐं त्वरित ऐं नियंत्रित गति ते ध्यान डेयणो घुरजे।



पार्श्व गतियू (विधिमुक्त)

- जडहि तव्हां शंकुअन जे विच में दिशा बदलंदा आहियो त हिक पेर खे बिहे पेर जे पार्श्व में रखी अभ्यास कयो। हिन सा चपलता ऐ समन्वय में सुधार करनि में मदद मिलंदी।

यादृच्छिकीकरण (पैटर्न न)

- जडहिं खिलाडी खे ही गाल्ह में विश्वास थी वेंदो त मास्टर जिग-जैग पैटर्न में यादृच्छिक तबदीलियू खे वधारो करण लाई राह डिखान्दो या मन्जर जे निशाने जो इस्तेमाल करंदो, त प्रतिभागी खे तुरंत प्रतिक्रिया डेवडी आ।

सरगर्मी जी तैयारी

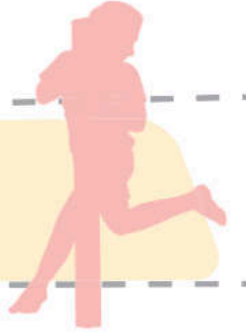
चुनौती मिलंदी खो-खो खेल सिंगल चेन, पोल-टू-पोल दौड़ कौशल सा खो-खो खेडो। जेको खिलाडी सबखां घट समय में मैदान (कोर्ट) जी दौड़ पूरी करे, सो विजेता थींदो।



गोले में वेहड़- प्रतिक्रिया समय

खो-खो खेदींदे वक्त पहिंजे अनुभव साझा कयो त तव्हां यादृच्छिक दृश्य संकेत या प्रारंभिक संकेतन खे किहड़े ढंग सा भांप्यो?

स्तंभ ते घूमणुं



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
बाएं दाएं हलो, पोए तां हलो, धीमी दौड़ जो अभ्यास	पोल ते घुमणुं	धनुरासन, मकरासन, चक्रासन	पोल ते घुमण जो आजमूदो

पोल ते घूमणुं



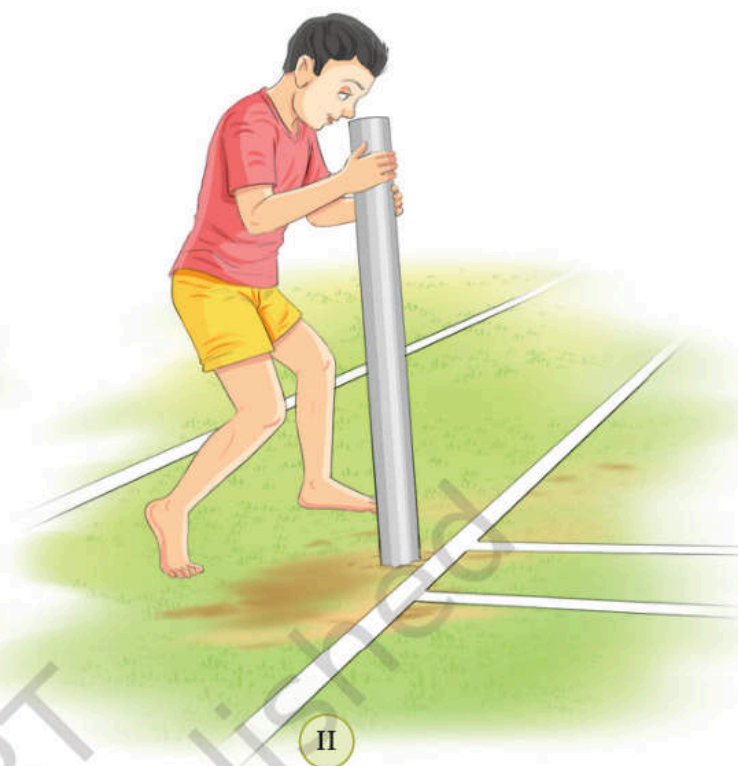
पोल ते घूमण हिक कौशल आहे, जेको पोयते डुकण वारो, डुकण खे तक्डो गती सा
घूमी छूअण या आउट करण में इस्तेमाल कंदा आहिन।

पोल ताई पहुंचउ

- जडहि तव्हां पोल जे नजदीक वेंदा त नियंत्रित अंए संतुलित रहो, दौड़ो अंए घूमो त पहिंजी नजर पोल ते रखो।

अमलदारमद(एग्जीक्यूशन)

- जिंएही तव्हां पोल ते पहुंची वेंदव, त पोल जे नजदीक वारो भीतरी पेर (जेको पेर पोल जे करे होए) रखी मुणण शुरू कयो।
- पेर सा धुरी गती जो इस्तेमाल करे शरीर खे मुणण वारी दिशा वट घुमायो।



- गड्ड गड्ड, पहिजेँ मुक्त पेरे खे मुण्ण वारी दिशा में पोल सा दूरी रखंदे हुए बिऐ पेरे वट घुमायो।

धक्को डेण

- जेह तू प्रवाह जी दिशा में मुणी वेंदो, त तह वक्त्र पोल ते उल्टी दिशा में धक्को डेणु।

सरगर्मी जी तैयारी

पोल शटल डुरुक ब्र दल ठायो। जेको दल घट समय में पोल शटल डुक पूरी कंदो, सो विजेता थींदो। डल जे सदस्यन के पोल सा 4 मीटर दूरी ते वेयण लाय चयो। दल जो पहरो खिलाडी पोल वट दौड़ंदो, हिक चक्र पूरो करे वापस ईन्दो ऐं 'खो' डेई बे खिलाडी खे रवाणो करे। अगलों खिलाडी ऐहि प्रक्रिया दोहरायंदो। ही क्रम हेकडे चलंदो रहंदो, जताई ताई सब खिलाडी शटल दौड़ पूरी न कयो। दौड़ जी शरुआत ऐं समाप्ति ते समय नोट करयो वेंदो। ऐहि तरह बीजो दल पर प्रक्रिया दोहरायंदी।



गोले में वेहड़- पोल ते घूमण जी तकनीक

ही चर्चा कयो त पोल ते घूमंदे वक्त्र कुहनी मोडे करे ऐं कुहनी बिना मोड्या करण सर्गमी मे छा अलग आहे। भिन्नता हुई?

कवरिंग चेज



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
छलांग लगाणु अइ कूदंदो रहणु, नितंब ऐं पैल्विक (श्रोणि) मासपेशियन में खिंचाव	कवरिंग चेज	छाती जी मासपेशियन में खिंचाव, कन्धे जो घुमण, कन्धे जो उल्टी दिशा ते ज़ोर	पहिरे मुताबिक

कवरिंग चेज



कवरिंग

- कवरिंग करन सा पीछो करन वारे खिलाडी जे पीछो करन वारे दल जी रणनीति जो महत्व समझण में मदद मिलंदी, जेहिंसा ब्या पिछो करण वारो पाहिन्जे रणनीतिक समन्वय काइम करे सघदा। गड्डु ही, वठीक दूरी कायम रखंदे हुए डुकदड जो सुठे तरिके सां पीछो करन जी जरूरी सर्गर्मि सीखण में मदद मिलंदी।

समन्वय गतिविधियूं

- हिन में डुकदड जी गती खे समझणु ऐं हुन जे मुताबिक पाहिन्जि स्टाइल समझ सां शामिल आहे। ही कौशल में पीछो करन वारे हिक ठां ते उभो रहंदो आहे ऐं सीधी लाइन में पिछो करण वारो वठ वधंदो आहे। जेहकदे हुन खे मौका मिलंदो, त पीछो करन वारे तिखी गती सा सीधो, खबो मुड़ि डुकदड वठ लपकंदो आहे।



व्यक्तिगत रूप सा पीछो करन जो अभ्यास

- पीछो करण वारो हिक-हिक डुकड्ड जे पीछो करन जो अभ्यास करं, जिथे कवरिंग करन वारो हिकधावक हिक धावक जो पीछो करण जो प्रयास करंदा आहिन। हि तंवहा जे कौशल, जेहमे गती, समय ऐं धावक जी गतिवीधियूं के भांपण जी क्षमता शामिल आहे खे मजबूत करण में मदद कंदो आहे।

सरगर्मी जी तैयारी

कवरिंग चेज रिले – ब दल 'अ' ऐं 'ब' तैयार कयो। जेको दल पहरां प्रक्रिया पूरी कंदो, हूं मैच जीतंदो। दल 'अ' सब खां पहरों केंद्र रेखा ते वैहदा आहिन दल 'अ' जो खिलाड़ी खे सिटिंग स्टॉस (वैठण जी हालत) में 'खो' मिले त खिलाड़ी क्रॉस लाइन में 3 कदम वधी, खांबो वट हमला करंदो आहै ऐं 45° जे कोण ते रखल शंकु के छूंदो आहै। वरी खांबो वट मुड़ंदो आहै ऐं वर्ग संख्या 2 में वैठल बियो खिलाड़ी के 'खो' डेयण खातिर वापस ईन्दो आहै। सभेई खिलाड़ी एहे प्रक्रिया तब तक दोहराईंदा आहिन, जेताई 8वो खिलाड़ी एहे न करे अए पोल खे छूहण खातिर वापस न इंदो। बियो दल भी हि प्रक्रिया दोहराईंदा आहिन। एहि तरह, एही रिले खे खांबो वट मुड़िकरे भी खेली सघदी आहै। जेको दल घट समय में रिले खत्म कंदो, हो रांद जीतन्दा।



गोले में वेहड़ – अग्र कथी करण

कवरिंग ऐं पीछो करण जी रणनीति जी शायी सां गड्डु कयो, त कवरिंग करनि जे मौके खे भांपी सिंगंबो ऐं वरी पीछो करे सघंदो।

छा तव्हां खे जाण आहै ?

'खो' डेण वक्रत पीछो कर्न वारे जां बई हथ केंद्र रेखा ते बाहर हुजण जरूरी आहै।

चेन 'खो'



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
उछाल लगायो ऐं कूदयो, नितंब ऐंश्रोणि (पैल्विक) मासपेशिन ते ज़ोर ।	चेन 'खो'	धड़ घूमण, पिंडली ते ज़ोर, अग्यां मथे जानूपेशी (क्वाड्रिसेप) ते ज़ोर ।	प्रतिक्रिया समय

चेन 'खो'



अवधारणा

- तव्हां ऐं तहांजो टोलो डुकण् वारनि जो पिछो कंदो पीछो करन वारण जी मदद साँ रुकावट पैदा कंदा, जिंजो मकसद डुकण् वारनि खे हिक दिशा में रोकण ए उन्ही खे केंद्रीय रेखा पार करण खां रोकेणो आहे ।

स्थान

- पक्को कयो तं चेन में तहां पहिंजी पोजीशन खे समझो था । खेल शुरू थियन ते, जे ढंग साँ खिलाड़ी कतार में भियोयो वयो आहे उन साँ स्थान वांढीयो वेंदो । चेन में हरेक खिलाड़ी जी रुकावट बनाए रखण में हिक खास भूमिका थींदी आहे ।

समय ऐं समन्वय

- हिक मजबूत बचाव ढाँचो कायम रखण लाय, तंवहा खे हिक यूनिट वांगुर अगे वधणो घुरजे। शुरू में होरियां गति सां चेन जो अभ्यास कयो सिरफ क्रिया ते ध्यान केंद्रित कयो।



हथ ऐं मुहजबानी इशारो

- चेन शुरू करण हथ अऐं आवाज जो इशारे जो इस्तेमाल कयो। खिलाड़िन खे खबर हुजंण जरूरी आहे त चेन कडहिं शुरू करणी आहे अऐं धावकन जी रफ्तार जे हिसाब साँ पाहिन्जी पोजीशन खे कडी एडजस्ट करेणो आहे।

सरगर्मी जी तैयारी

सिटिंग रिले रेस – ब टोलीयुं ठाहयो जिन में हरेक टोली में 9 मेंबर रहंदा। बाकी खिलाड़ी 2-3 मीटर दूरी ते खो-खो जी पोजीशन में वेठल रहंदा, एस ताई चलंदा रहंदा, जेसां ताई आखिरी साथी प्रक्रिया दोहराईदे ऐं लेन जे सामूं बिठल खिलाड़ी डुक पूरी न करे। पास वेठल साथी जी दिशा में दौड़ शुरू कन्दो ऐं वरी डुकदो। जे को टोलो सभेइ प्रक्रिया पहरीन पूरा कंदो, बियो खटड वारो थींदो।



गोले में वेहड़-प्रतिक्रिया समय

प्रतिक्रिया समय विस्तार साँ समझायो – तहां 'खो' जो अन्दाज किहे लगायो ऐं 'खो' ऐं पिछो करण ऐं बीयण वारे समय खे कह रीत घटायो।

भ्रामक (जाली) 'खो'



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
फिसलण ऐं घुड़चाल, गोडो खे छाती ताई खिंचणो ऐं क्वाड्रिसेप्स ते ज़ोर।	भ्रामक 'खो'	कपोतासन शैशवासन भुजंगासन	अप्रत्याशित फेक 'खो'

भ्रामक 'खो'



भ्रामक 'खो'

- फेक 'खो' धावकन खे भ्रमित करे, उंहीन खे आउट करण जी हिक रणनिति आहे।

समय ऐं अप्रत्याशितता

- जडहे तव्हां फेक 'खो' के लागू कयो तहां समय ऐं अप्रत्याशितता घणों महत्वपूर्ण हुंदो आहे। खेल निरंतर चालू रहंदे, फेक 'खो' के एड़े रिते पूरे खेल में शामिल कयो जिऐ क्रिया बिना रुकावट जारी रहे।

प्रतिक्रिया समय जो अभ्यास

- एड़ा परिदृश्य ठायो। जिथे तव्हां खे संकेत या सूत्रन ते जल्दी प्रतिक्रिया डेयणी पवे। पहिंजी प्रतिक्रिया में फेक 'खो' के शामिल करण साँ, असली खेल जे वख्त फेक 'खो' के वधीक सहजता साँ करे सिधंदा आहियो।



स्पर्धात्मक रूप में फेक 'खो' कौशल जो अभ्यास

- ऐहड़ा मुकाबलात्मक अभ्यास आयोजित कयो , जेहड़ा खास फेक 'खो' ते ध्यान केंद्रित कन्दा हुजन। उदाहरण खातिर, हिक-ते-हिक वारी स्थिति ठाहे करे खड़ो जे तंहे धावक ताई पहुँचण खातिर फेक 'खो' जो सफलतापूर्वक इस्तेमाल करे सगो।

सरगर्मी जी तैयारी

“फेक ‘खो’ जे सम्राट” 9खिलाड़ी प्रति टोली जी गिनती अनुसार 3 खां 4 टोलीयुं ठाहेण। हरेक टोली जा खिलाड़ी खो-खो जी संरचना में वैहंदा, अएं हिक खिलाड़ी खेल शुरू कंदो। हरेक टोली जो मकसद आहे त 3 सच्चा ‘खो’ अइं 2 फेक ‘खो’ जल्दी साँ जल्दी डिणा। जडहि पांच ‘खो’ पूरा थी वेंदा, ते उंचे आवाज में ‘पंचम’ जो उद्घोष करणों आहे। जे टोलो पहरों समाप्त कंदो उ विजेता थीन्दो। जेको टोलो पहरा पूरा करे, उ पहरि पोजीशन हासिल कंदो।



गोले में वेहड़ – अप्रत्याशित फेक ‘खो’

चर्चा कयो तंवहा फेक ‘खो’ एड़ो कयो जो केई पछांणे न सचे। एड़ो कौशल किहे रिते विकसित थी सचे?

तंहें जानंदा आहियो?

फेक ‘खो’ जो इस्तेमाल पोल जे नजदीक भी थिंदो आहे।

पोल डाइव



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
जंपिंग जैक, मेंढक वांगुर कूदण, छाती ऐं पिठ जी मासपेशीयुं अऐं क्वाड्रिसेप्स ते ज़ोर ।	पोल डाइव	ट्राइसेप्स ते ज़ोर, धड़ जो परिक्रमण, पेरे क्रॉस करे पंजा छूअण ।	पोल डाइव खातिर कदमन जो सही इस्तेमाल ऐं सुरक्षा उपाय ।

पोल डाइव

अप्रोच (पहुंच)

- जिए तव्हां पोल जे नजदीक पहुंचो, त त्वरित ते नियमित अऐं सुरक्षित गति कायम रखो ।

एग्जीक्यूशन (क्रियान्वयन)

- पहिंजे जिस्म खे जमीन वारी दिशा मे झुकायो अऐ डाइव मारण वारी दिशा हल्की झुकल रहे ।
- जडही तव्हां पोल ताई पहुंचो, त पोल जे खब्बे दिशा में डाइव कयो- पहिंजे खब्बे पंजे खे पोल जे बगल में रखो अऐ डाइव करण खातिर सज्जे (दाहिने) हाथ सां पोल खे पकडो ।
- जे तंवहा सज्जे दिशा में पोल डाइव करे रहा आहियो, त सज्जो पेरे पोल जे भरसां रखो अऐ खब्बे हथ सां पोल खिलाड़ी खे आउट करण खातिर पहिंजे हथंन अऐ धड़ जी रफ्तार वधायो ।

पोल साँ धक्को मिलणो

- जिंएही डाइव पूरी थीण लागे, बाहरी पेर अए बिनिंन हथन सां पोल खे धक्को डियो। डाइव खाँ बाहर निकरण लाए पहिंजे बाहर वारे पेर खे पोल जे चारों पासे घुमायो।



गोले में वेहड़ – पोल डाइव लाए फुटवर्क ऐं सुरक्षा

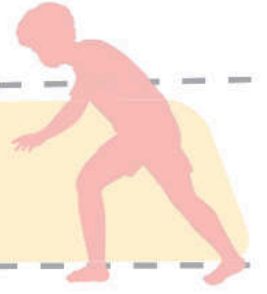
- खंभे सां गोताखोरी करणं खातिर पगदंडी (फुटवर्क) छा ज़रूरी आहे? मुनासिब मिसाल सां समझायो।
- खंभे सां मथे या जंघन जी टक्कर खां बचन खातिर हिदायतू जो हिकडो लेख लिख्यो।

सरगर्मी जी तैयारी

कोहनियूं जो द्वंद्व बटोलीयूं ठाहयो । बिनिन टोलीन खे करीब 6 मीटर दूरी ते विपरीत दिशा में हिक-बिए जे सामहूं खड़ो कयो । हरेक टोली में हिक खिलाड़ी विच में अचे अए हिक-बिए जी कोहनी (चितानुसार) बंदकंदो । बेई खिलाड़ी वृत्ताकार घुमंदा वेला कोई लोक गीत जी एक या ब्र पंक्ति गाएंदा । जिए ही छंद खत्म थींदो त बिनिन खिलाड़ीन मां कोई खिलाड़ी वधीक सफलता सां बिए खिलाड़ी खे पहिंजी दिशा में खींचे, त हुनखे हिक अंक मिलंदो । ही प्रक्रिया तब तक दोहरायो, जेस ताणि सब खिलाड़ीन खे वारी न मिले ।



पेरनजा पंजा छूअण



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
कमर अए पेरनि जी मासपेशीयुं जो परिक्रमण, घुटण खे छाती ताइ उचालण अए एड़ीयू खे नितंब तक आनण ।	पेरनि जा पंझा छूअण	कूल-डाउन कमर अए पेरनि जी मासपेशीयुं जो परिक्रमण, बद्ध कोणासन ।	खिंचाव खातिर प्रसार ।

पेरन जा पंजा छूअण



स्थिति

- खिलाड़ी वेठल अवस्था में हुन्दो (जेंहड़े जसां असीं पहलां सिखो आहे) । धावक जी क्रिया ते फौरन प्रतिक्रिया करण लाए तयार हुंदो

ध्यान अए पूर्वानुमान

- धावक जी गति ते ध्यान केंद्रित करण जी घुर्ज आहे । हुनंजी गति, दिशा अए स्वरूप जो अनुमान लगायणो आहे । त हुनजो अगलो कदम छा थी सिघदो आहे ।

समय

- समय बढीक महत्व रखे थो । जिए जिए धावक नजदीक इंदो तंहें पहजों हिक हथ अगें वधायंदा, धावक पेर जे पंजा के छूणो चाहिंजे, बिना केंद्रीय रेखा पार करे ।



सरगर्मी जी तैयारी

शंकु (कोन) पकड़ण करीब 3 तं 5 मीटर दूरी ते हिक प्रारंभिक रेखा अएं प्रतिबंधित रेखा चिन्हित कयो। हेठां डेखारयल चित्र जे अनुसार 3 शंकु प्रतिबंधित रेखा खां 1 मीटर रखो। हर खिलाड़ी प्रारंभिक रेखा खां दौड़दे वेला, शिक्षक जे निर्देश अनुसार (विचो, सज्जो, खब्बो) शंकु वारी दिशा मे दौड़दा एं पाबन्ध रेखा विच जे टेम खे धीरे-धीरे घटायो। खिलाड़ी बिना पाबन्ध रेखा पार करे शंकु छुए। शिक्षक निर्देश:



गोले में वेहड़- पहुँचण लाय खिंचाव

विद्यार्थी चर्चा करेन त शंकु तक पहुँचण लाए प्रतिबंधित रेखा कटे बिना कयल तकनीक ते चर्चा करनि।

3-2-3 चेन 'खो'



वार्म-अप	कौशल	कुल-डाउन	गोले में वेहड़
छलांग अए कूदण, नितंब अए श्रोणि जी मासपेशीयुं जो खिंचाव ।	3-2-3 चेन 'खो'	लंबेज़ (पेरन जे अगयां अए पोयां वठी वारी-वारी सां झुलायो)	प्रदर्शन जी सराहना करण

3-2-3 चेन

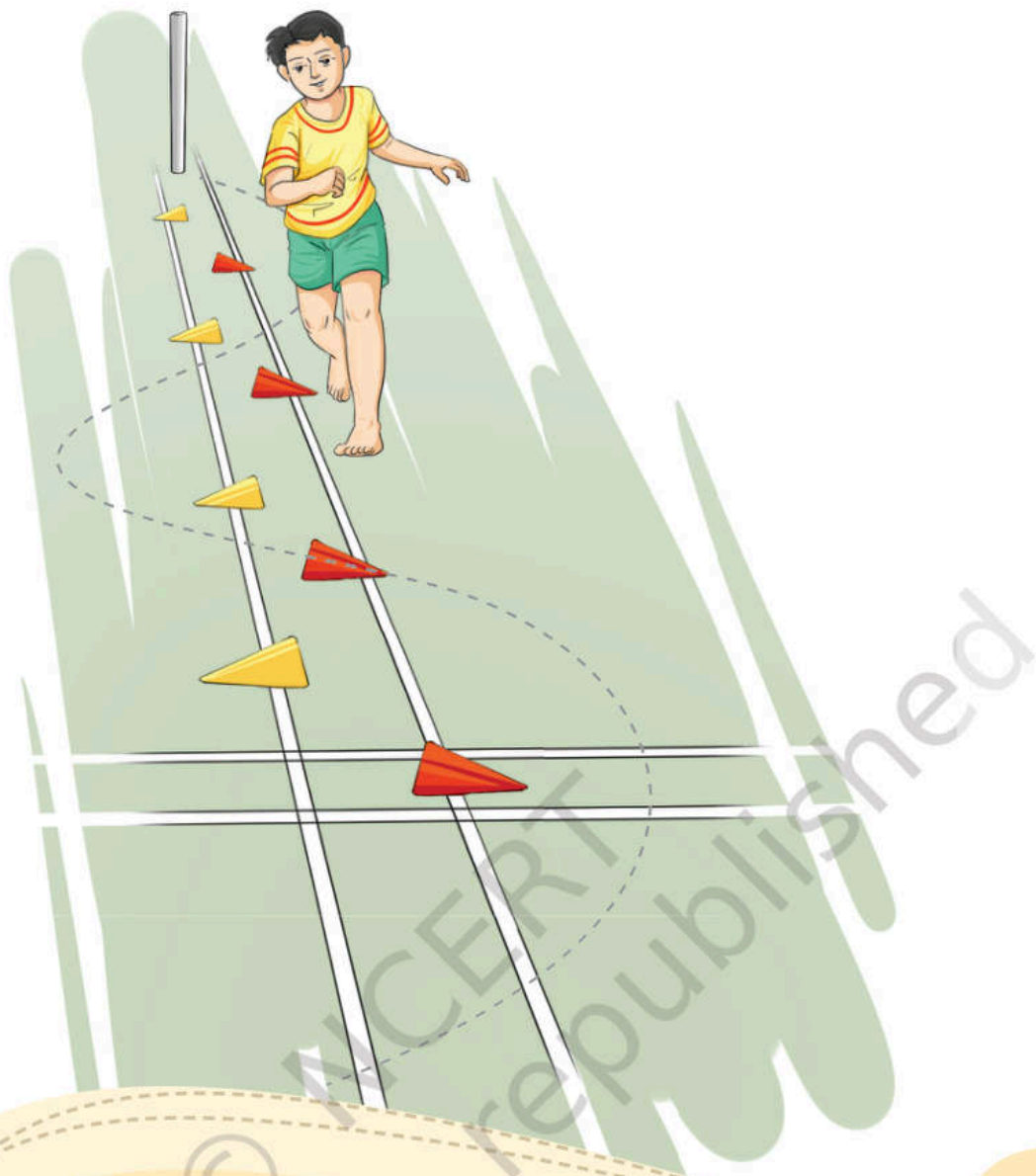


धारणा

- खो-खो खेल में 3-2-3 चेन में अग्यां 3 अनुधावक, विच में 2 एं पीछों 3 अनुधावक सां खेलन में वठींदी आहे। ही हिक विशिष्ट रक्षात्मक युक्ति आहे, जेहमें रचना जो इस्तेमाल हिक मजबूत रक्षा कवच तैयार करे थो, जेहंडो तसवीर में डेखायो वयो आहे।

स्थिति

- ईहो सुनिश्चित कयो कि तव्हां 3-2-3 में पहिंजे लाय निर्दिष्ट स्थिति खे सही समझी चुक्या हुंदा। खिलाड़ी मैच जे प्रारंभ खां ही आवंटित क्रम जे मुताबिक रांद जे मैदान में लहिंदा आहेन। चेन में हरेक खिलाड़ी खे बाधा पार करण हिक मेन किरदार थींदो आहे।



प्रदर्शन

- 3-2-3 चैन जे गठन में हरेक खिलाड़ी सम्मुख, मध्य या पृष्ठ भाग में हुंदो ए उहे भूमिकाऊं खे एहिडे तरीके निभायंदो, ताकि धावक खे सक्षमता सा पकड़े सिधे। हिनजो निर्धारण तवां जे शिक्षक कंदो। ताकि हरेक स्थिति जे किरदार जी पेशकश लाय समझी सिधे।

अभ्यास

- शुरुआत में अनुधावक बिना 3-2-3 चैन ठाहेण जो अभ्यास शुरू करेन। हिन सा तवां चैन ठाहेण जी तकनीक ते ध्यान केंद्रित करे सघदा ए विपक्षी टोले जे दबाव बिना पहिंजी गति अए क्रियावली खे सुदृढ़ करे सघदा।

स्टैंडिंग खो-खो (उभय-उभय खो-खो) हिक गोल वृत्त ठाहयो। 6 टोल्युन जो गठन कयो अए वृत्त जे किनारे ते उभा थी वंयो। तवहां मों हि क अनुधावक हुझंदो अए बाकी सब धावक हुझंदो। अनुधावक वृत्त में प्रवेश करे सिघे थो, पर धावक प्रवेश नथो करे सिघे। जडहिं धावक अनुधावक वारी दिशा वठण चाहे, त वेलें घेरे में प्रवेश करें सिघंदो। पोए धावक उन्ही पंक्ति में शामिल थी वेंदो जेहमें अंतिम व्यक्ति धावक हुओ। अगर अनुधावक धावक के पकड़े वेंदो, त धावक अनुधावक में तब्दील थी वेंदो।



गोले में वेहड़ – प्रदर्शन जी सराहना

छा तवां प्रतिद्वंद्वी टोल्युन जे खिलाड़ीन जे प्रदर्शन जी सराहना कंदा? ए अगर हाँ, त छो?