



0687CH03



యూనిట్ 3

భో-భో యొక్క ప్రాథమిక నైపుణ్యాలు

ఈ యూనిట్ లో, మనం భో-భో అనే ఒక ఉత్తేజకరమైన భారతీయ క్రీడ గురించి తెలుసుకుందాం. ఈ ఆట ఆసక్తికరంగా ఉంటుంది మరియు ఒక జట్టుగా కలిసి పనిచేయడానికి మాకు సహాయపడుతుంది.

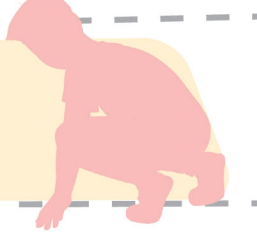
భో-భో అనేది రెండు జట్లు పోటీపడే క్రీడ. ఒక జట్టు ప్రత్యర్థి జట్టు సభ్యులను ట్యాగ్ చేయకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆటలో వేగవంతమైన కదలిక, చురుకుదనం, వేగం, కాళ్ళలో బలం మరియు టీమ్ వర్క్ ఉంటాయి, ఆటగాళ్ళు రక్షించుకోవడానికి మరియు ఛేజింగ్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు.

మేము ఏం చేస్తామో ఇక్కడ ఉంది::

1. నేర్చుకోండి మరియు ఆడండి: మేము సరదా సెషన్లను కలిగి ఉంటాము, ఇక్కడ ఇంటరాక్టివ్ గేమ్స్ మరియు సమూహ వ్యాయామాల ద్వారా భో-భో ఎలా ఆడాలో నేర్చుకుంటాము.
2. నైపుణ్యాలను పెంపొందించుకోండి: భో-భో నైపుణ్యాలను పెంపొందించడానికి మేము ఉత్తేజకరమైన లీడ్ అప్ కార్యకలాపాలను చేస్తాము.
3. జట్టుగా పనిచేయండి: ఆట సమయంలో కలిసి పనిచేయడం మరియు ఒకరికొకరు మద్దతు ఇవ్వడంపై మేము దృష్టి పెడతాము.

భో-భో ఆటను ఆడటానికి, నేర్చుకోవడానికి మరియు ఆస్వాదించడానికి సిద్ధంగా ఉందాం!

కూర్చోవడం



వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
అక్కడికక్కడే వేగంగా పాదాలకు పరిగెత్తండి తల నుండి కాలి వరకు సాగదీయండి	కూర్చోవడం	హమ్ స్ట్రీంగ్ స్ట్రెచాల్స్ స్ట్రెచ్ క్రాస్ లెగ్ టో టచ్	బలం

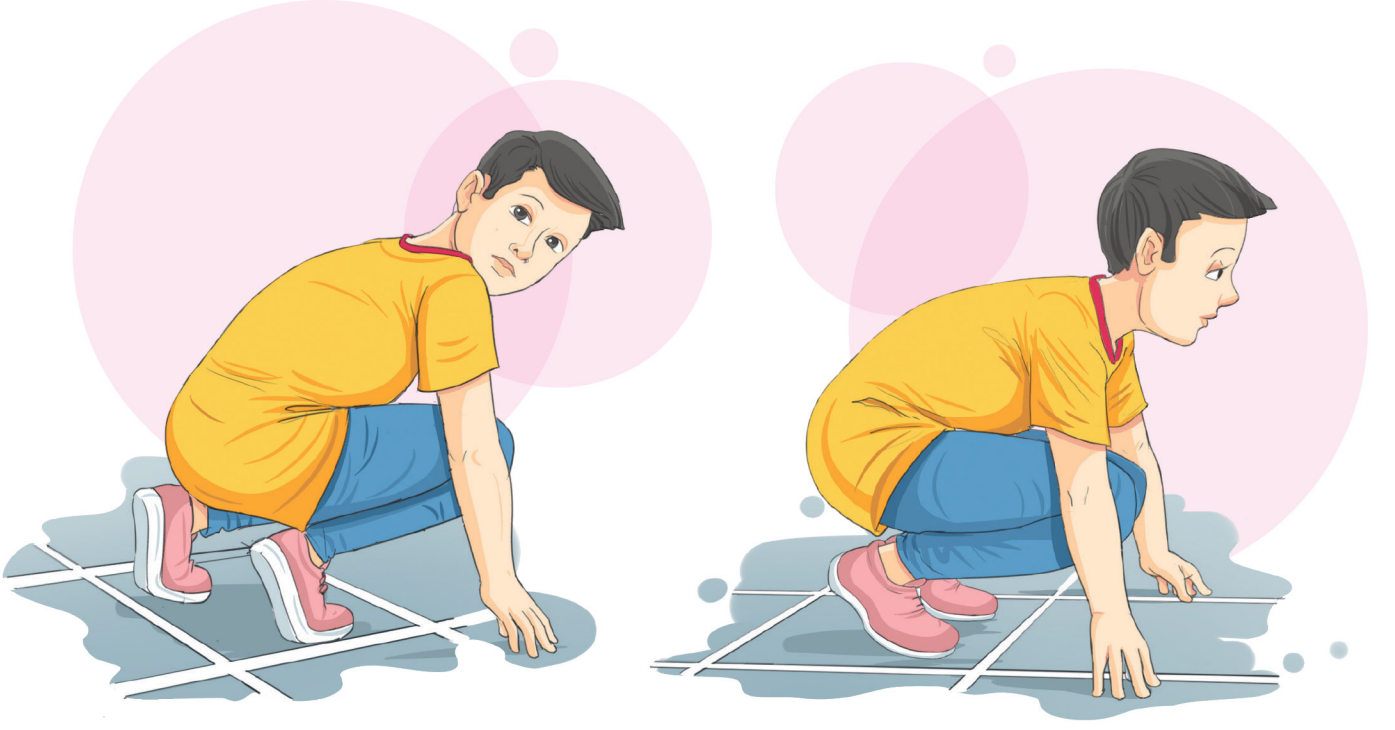
కూర్చోవడం

స్టాన్స్

- నిర్దారిత బ్లాక్ వద్ద నిలబడండి
- నిటారుగా చూడండి

అమలు

- నేలపై గీసిన బ్లాక్ లో మీ కాలి వేళ్ళపై కూర్చోండి.
- మీ చేతులను నేలపై ఉంచండి, మీ వేళ్ళు మరియు బొటనవేలుతో వంతెనను ఏర్పాటు చేయండి.
- కొంచెం ముందుకు వంగి, చిత్రంలో చూపించిన విధంగా శరీర బరువును కాలి వేళ్ళు మరియు చేతులపై సమతుల్యంగా ఉంచాలి.



లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

0 సెకన్ల భో-భో సిట్టింగ్ పొజిషన్, 10 మీటర్ల కప్ప జంప్, 10 మీటర్ల బాతు నడక వంటి సర్క్యూట్ పూర్తి చేయడానికి క్రీడాకారుల మధ్య పోటీని నిర్వహించండి.



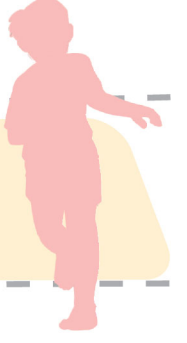
సర్కిల్ ట్రైమ్ - బలం

- యాక్టివిటీ సమయంలో ఏ శరీర భాగాల్లో మీరు ఒత్తిడిని అనుభవించారు?
- శరీర బలం మరియు స్థామినాను పెంపొందించడానికి సహాయపడే యాక్టివిటీలను చర్చించండి.

మీకు తెలుసా?

సబ్ జూనియర్ బాలురు/బాలికల కోసం భోభో కోర్సు కొలత 14 × 24 చదరపు మీటర్లు.

వెంటాడడం



వార్క్-అప్	నైపుణ్యం,	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
కింది అవయవాల భ్రమణాలు, మోకాళ్ళను పైకి ఎత్తడం మరియు పిరుదులను తన్నడం	పరిగెత్తడం	ఫ్లోర్ టచ్ కాఫ్ స్ట్రెచెస్ క్రాచ్ లెగ్ స్ట్రెచ్	ఫుట్ వర్క్

వెంటాడడం



ప్రారంభ స్థానం

- మునుపటి సెషన్ లో మనం నేర్చుకున్న స్థానం (సిట్టింగ్ పొజిషన్) నుంచి ఛేజర్ ప్రారంభమవుతుంది.

ఫుట్ వర్క్

- ఎడమ దిక్కులో పరిగెత్తడానికి మీ ఎడమ కాలును ముందుకి మరియు కుడి దిశలో పరిగెత్తడానికి కుడి కాలును ముందుకు తీయాలి.

రన్నింగ్ టెక్నిక్

- మీ తలను పైకి లేపి నిటారుగా ఉండే భంగిమలో కూర్చోవాలి .
- మీ చేతులను సహజంగా ముందుకు మరియు వెనుకకు తిప్పండి.
- డిఫెండర్ పై ఫోకస్ పెట్టండి.



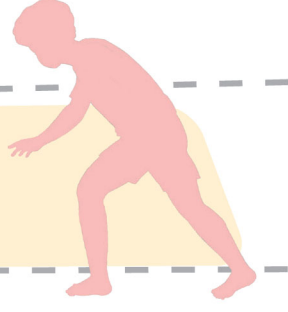
లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

లేవండి మరియు పరిగెత్తండి: ఒక స్టార్టింగ్ లైన్ పై అసెంబుల్ చేయండి మరియు భో-భో పాజిషన్ లో కూర్చోండి. పొడవైన విజిల్ శబ్దంతో ఫినిషింగ్ లైన్ వైపు పరిగెత్తడం ప్రారంభించండి మరియు చిన్న విజిల్ శబ్దంపై కూర్చోండి. ఉపాధ్యాయుడు ప్రతి విజిల్ తో విద్యార్థులకు మార్గనిర్దేశం చేస్తాడు. రాంగ్ విజిల్ మీద కూర్చోవడం, లేవడం తప్పుగా పరిగనించబడుతుంది.

✿ సర్కిల్ టైమ్ - ఫుట్ వర్క్

- సిర్కిల్ సెక్షన్ లో వివరించిన విధంగా లేచేటప్పుడు మీరు అనుసరించిన ఫుట్ వర్క్ గురించి చర్చించండి.
- భోభో యొక్క ప్రాథమిక నియమాలను మీ స్వంత మాటల్లో వివరించండి.

భో ఇవ్వడం



వార్క్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
జంపింగ్ స్కాట్ చీలమండ సాగతీత	భో ఇవ్వడం	తలపై చేయి సాగదీయడం మొండెం టివ్విస్ట్ క్రాస్ లెగ్ టో టచ్	భోను డోపించడం

భో ఇవ్వడం

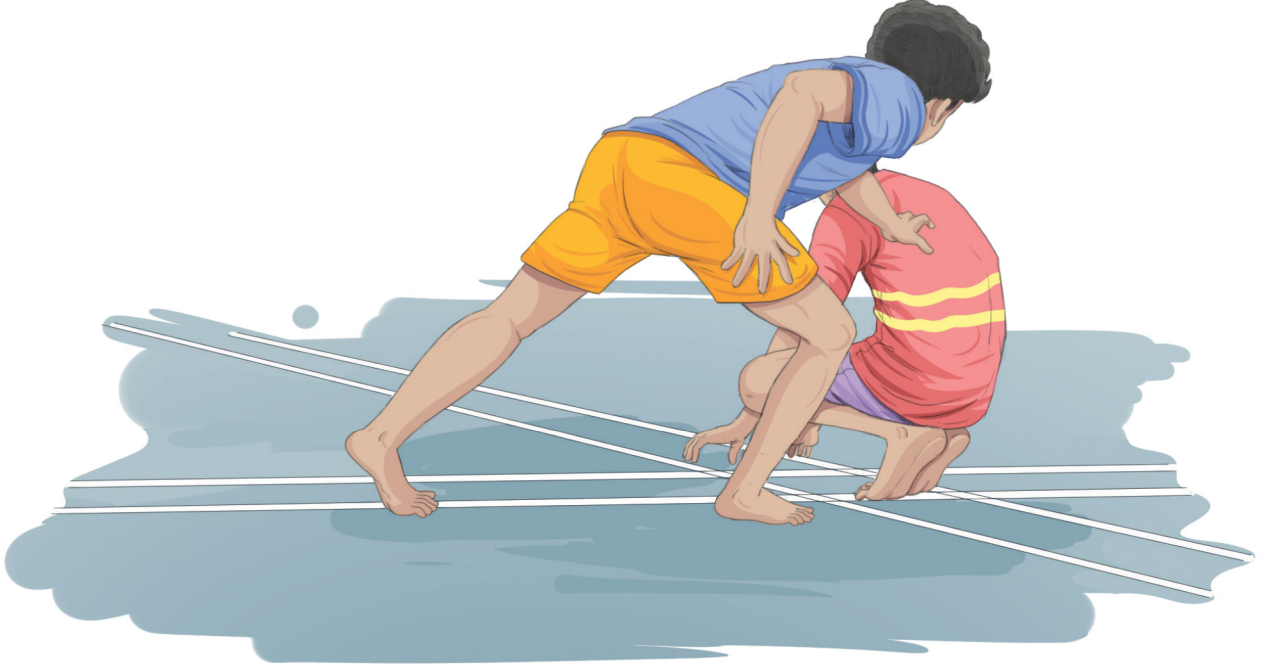


నోటి ద్వారా మరియు స్పర్శ ద్వారా సంజ్ఞ
భో సంజ్ఞను సహచరుడి వీపును తట్టి అదే సమయంలో భో అని అరవడం ద్వారా
ఇవ్వబడుతుంది. భో ఇచ్చే సమయంలో కనీసం ఒక కాళ్ళైనా క్రాస్ లెన్ వెనుక
ఉండాలి.

భో గివింగ్ టెక్నిక్



భో ఇచ్చే సాంకేతికత



లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

సమాన సంఖ్యలో ఆటగాళ్ళతో రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేయండి, విభిన్న పద్ధతుల్లో భో ఇవ్వడం ప్రాక్టీస్ చేయండి.

వృత్త సమయం - భోను ఊహించడం



భో-భో ఆడుతున్నప్పుడు మీకు భో ఎవరు ఇవ్వబోతున్నారని మీరు ఎలా ఊహించారు?

మీకు తెలుసా ?

భో ఇవ్వడంలో 3 రకాలు ఉన్నాయి.

1. సింపుల్ టచ్ భో
2. ప్రారంభ భో
3. లేటు భో

నిటారు రేఖపై పరుగెత్తడం



వార్మ్-అప్	యాక్టివిటీ	కూల్ డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
దూకడం మరియు దాటవేయడం జంప్లు తుంటి మరియు కటి కండరాల సాగతీత	నిటారు రేఖపై పరుగెత్తడం	పశ్చిమోత్తనాసనం ఒంటె భంగిమ పావురం భంగిమ	తప్పును ఎలా గ్రహించి సరిదిద్దుకోవాలి

నిటారు రేఖలో పరుగెత్తడం

సరైన పరిగెత్తే పద్ధతి

- మీ ఛాతీ మరియు తలను
నిటారుగా ఉంచి, నిటారుగా
ఉండే భంగిమను నిర్వహించండి.
- మీ చేతుల కదలికను నిటారుగా
మరియు నేలకు సమాంతరంగా
ఉంచండి.



త్వరణం కసరత్తులు

- త్వరితగతిన ప్రారంభించడం మరియు వేగంగా వేగాన్ని పొందడం ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఇది వేగంగా వెంబడించే మీ సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.

ఫార్వర్డ్ మూవ్ మెంట్స్ పై

- ట్రాక్కు సిద్ధం చేయడానికి మార్కర్లు లేదా కోస్లను ఉపయోగించండి మరియు సరళరేఖను నిర్వహించడానికి మీ కళ్ళను ఎండ్-పాయింట్పై కేంద్రీకరించేలా మిమ్మల్ని మీరు ప్రోత్సహించుకొండి.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

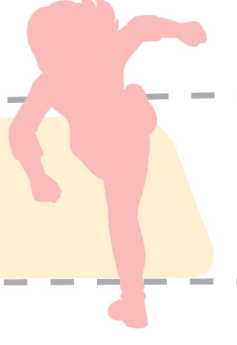
మాడిఫైడ్ పటిల్ రన్: వాటి మధ్య 30 సెంటీమీటర్ల దూరం ఉండే 10 మీటర్ల సమాంతర రేఖలను గీయండి. ఆటగాళ్లు కూర్చోని నిర్ణయం తీసుకుంటారు. విజిల్ శబ్దం వినగానే వారు లేచి నేరుగా ఫినిషింగ్ లైన్ వైపు పరిగెత్తి, తిరిగి స్టార్డింగ్ పాయింట్ వైపు వస్తారు. ఒకవేళ పాదాలు బౌండరీ రేఖలను తాకినా, శరీరం పక్కకు కదిలినా ఆటగాడు మళ్ళీ మొదటినుంచే ప్రారంభించాలి. చివరగా, మొదటి స్థానంలో నిలిచిన వ్యక్తి రేసులో గెలుస్తాడు.



సర్కిల్ టైమ్ - తప్పును గ్రహించడం మరియు మెరుగుపరచడం దశలు

పరుగు ప్రారంభించడానికి సౌండ్ మరియు విజువల్ సిగ్నల్ ఇచ్చినప్పుడు మీరు బహుశా చేసిన తప్పును గుర్తించండి మరియు అర్థం చేసుకోండి.

తప్పించుకోవడం



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్-డౌన్	స్కీల్ టైమ్
జారే మరియు గ్యాలపింగ్ మోకాలి కౌగిలించ మరియు క్వడ్రిసెప్ స్టైచ్	తప్పించుకోవడం	ముందుకు మరియు వెనుకకు ఊపిరితిత్తులు దిగువ అవయవాల భ్రమణాలు	ఆటగాడిని తప్పుగా నిలబెట్టడం

తప్పించుకోవడం



తప్పించుకోవడం (డిఫెండర్)

- ఖో ఖోలో డిఫెండర్ కు ఇది ఒక నైపుణ్యం, ఎందుకంటే ఇది వారిని వేగంగా కదిలించడానికి మరియు వారిని ఔట్ చేయడానికి ఛేజర్ల ప్రయత్నాలను నివారించడానికి అనుమతిస్తుంది. సమర్థవంతంగా తప్పించుకోవడం అనేది శీఘ్ర పుట్వర్క్, చురుకుదనం మరియు వ్యూహాత్మక కదలికలను బట్టి ఉంటుంది.

వాలు

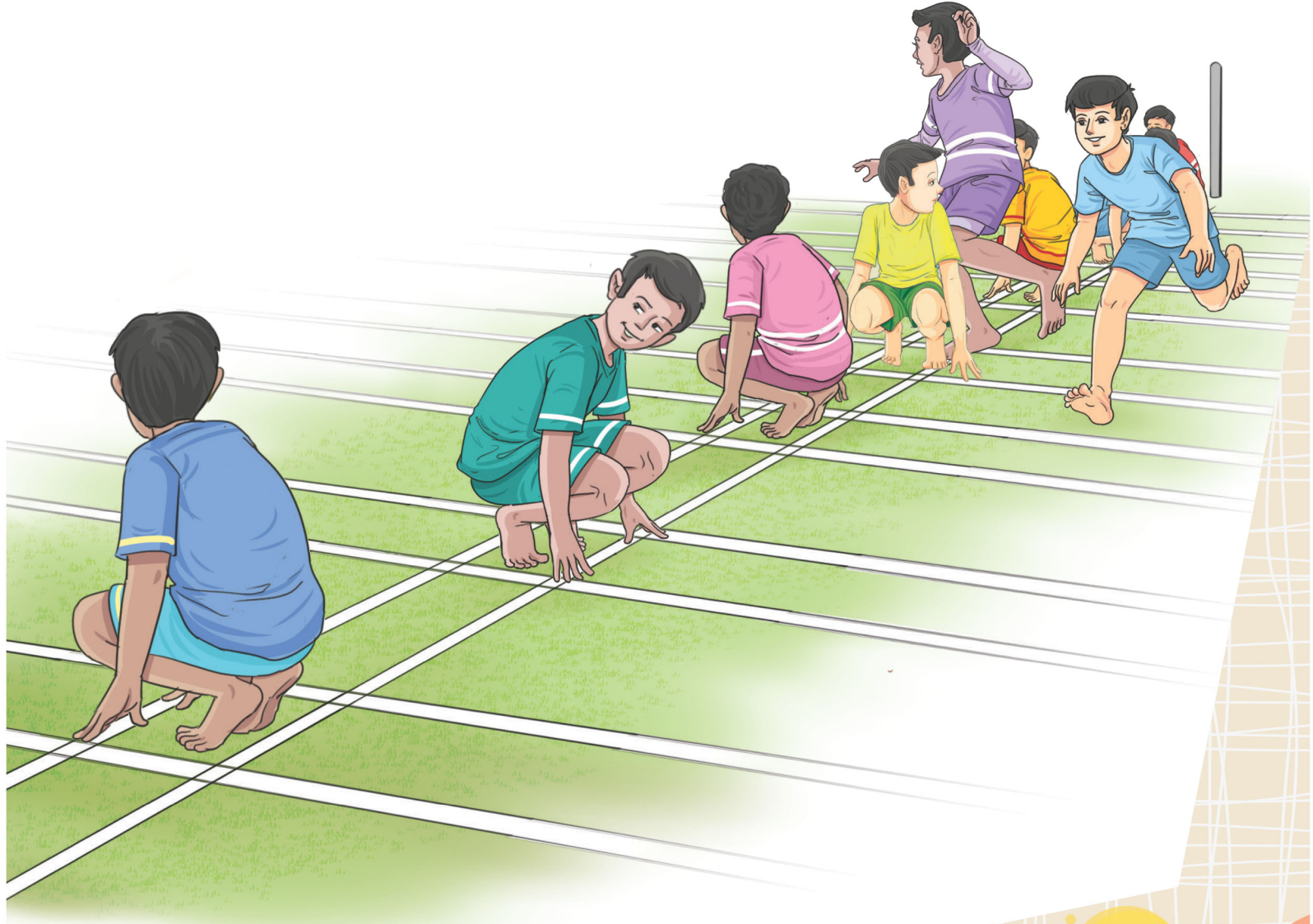
- డిఫెండర్ ఛేజర్లను వారి ఉద్దేశించిన దిశ గురించి తప్పుదారి పట్టించడానికి డిఫెండర్ వారి శరీరాన్ని ఒక దిశలో వంచి, మరొక దిశలో పరిగెత్తాడు. ఇది డిఫెండర్ ఛేజర్లను దాటి జారిపోయేలా చేస్తుంది.

త్వరిత మలుపులు

- వేగవంతమైన మలుపులు మరియు పివోట్లు వేగంగా దిశను మార్చడంలో మీకు సహాయపడతాయి, ఇది మీ కదలికను అంచనా వేయడం కష్టతరం చేస్తుంది.

వేగాన్ని మార్చడం (ఛేజర్)

- మీరు స్థిరమైన వేగంతో కదలవచ్చు మరియు మీ ప్రత్యర్థిని పట్టుకోవడానికి అకస్మాత్తుగా వేగం పెంచవచ్చు లేదా తగించవచ్చు.



లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

సురక్షితం కోసం వెళ్ళండి

- స్టార్లింగ్ మరియు ఫినిషింగ్ లైన్ ని 20 మీటర్ల దూరంలో మార్క్ చేయండి. ఆటగాళ్ళను రెండు గ్రూపులుగా విభజించండి.
- రన్నర్లు స్టార్లింగ్ లైన్లో నిలబడతారు మరియు ఛేజర్లు మధ్యలో ఉంటారు.
- రన్నర్లు పరుగెత్తి ఛేజర్లను తప్పించి, పట్టుకొకుండా, పట్టుబడకుండా ఫినిషింగ్ లైన్కు చేరుకోవాలి.
- ఎండ్ లైన్ కు చేరుకున్న వ్యక్తుల సంఖ్య ఆ జట్టు సాధించిన పాయింట్ల సంఖ్య.



సర్కిల్ టైమ్ - తప్పుడు ప్రాతిపదిక

మీ భుజాన్ని ఒక దిశలో వంచడం మరియు కిందకు దించడం మరియు మరొక దిశలో కదలడం ద్వారా ఆటగాడిని గందరగోళానికి గురిచేసే మీ వ్యూహాన్ని వివరించండి.

జిగ్-జాగ్ రన్నింగ్



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్ డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
లోయర్ బాడీ స్ట్రెచింగ్, లంజ్ జంప్, సింగిల్ మరియు రెండు కాళ్ల డ్రిల్స్, స్క్వాట్ జంప్	జిగ్-జాగ్ రన్నింగ్	పావురం భంగిమ చిన్న పిల్ల భంగిమ నాగుపాము భంగిమ	ప్రతిచర్య సమయం

జిగ్-జాగ్ రన్నింగ్

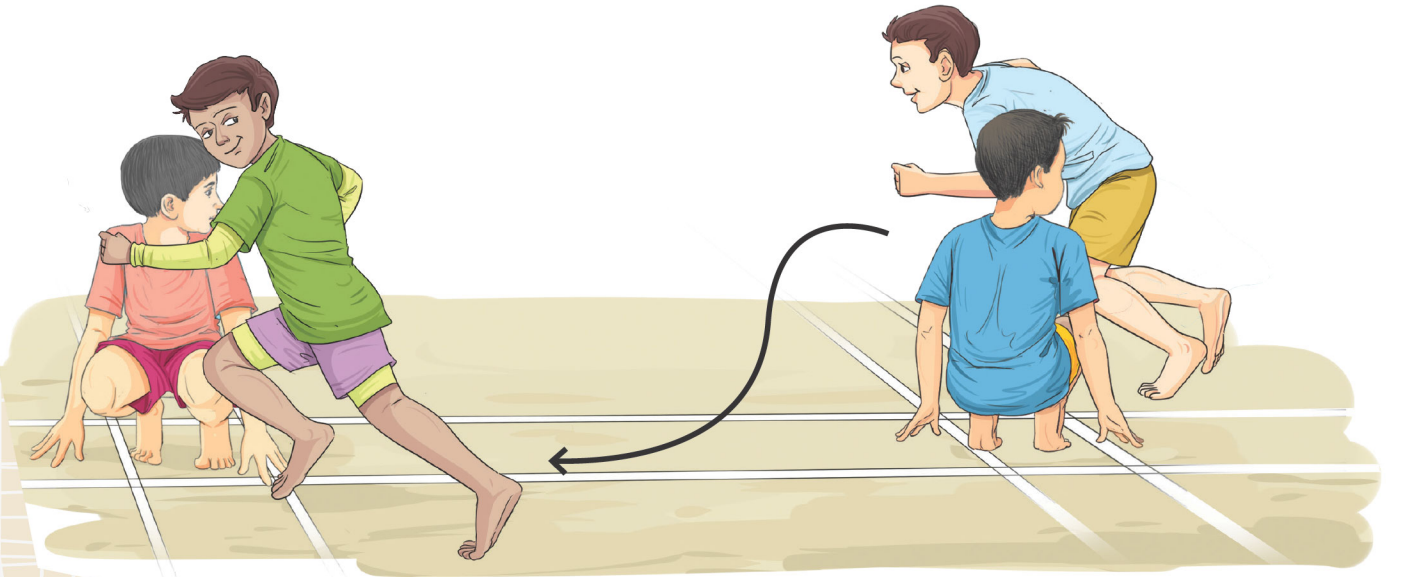
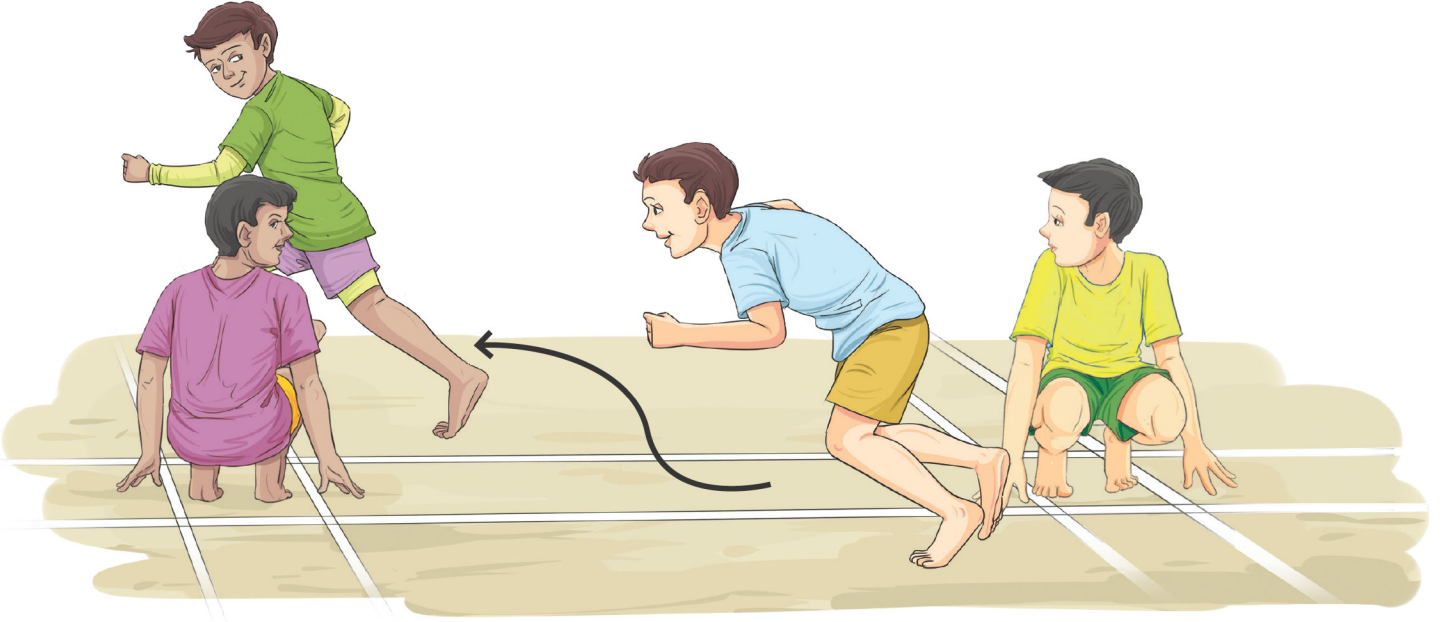
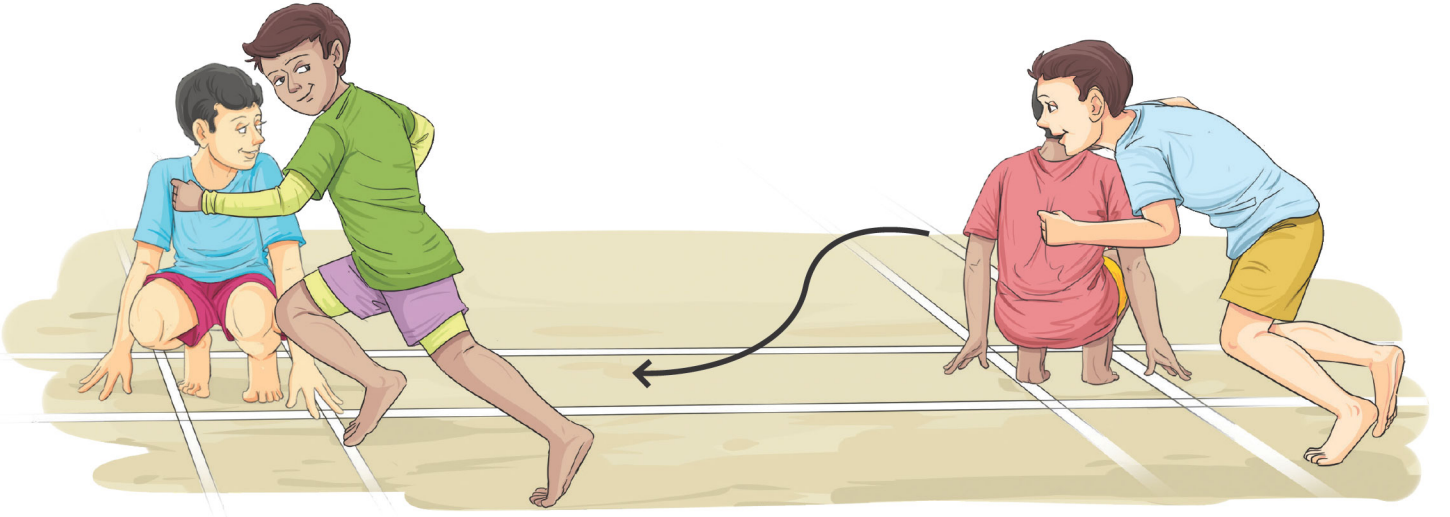
భో-భో ఆటలో రెండు రకాల జిగ్-జాగ్ రన్నింగ్ లను ఉపయోగిస్తారు. ఒకటి నేరుగా పరుగెత్తడం, మరొకటి పక్కకు పరుగెత్తడం.

నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి

- నెమ్మదిగా పరుగెత్తడం లేదా జిగ్-జాగ్ టెక్నిక్ తో నడవడం ప్రారంభించండి. సరైన ఫుట్ వర్క్ మరియు దిశలలో మార్పులపై దృష్టి పెట్టండి.
- నియంత్రిత మరియు క్రమంగా డాడ్జింగ్, ఛేజింగ్ మరియు ట్యాగింగ్ వంటి నిర్దిష్ట భో-భో కదలికలను చేర్చండి.

వేగాన్ని నెమ్మదిగా పెంచండి

- ఆటగాళ్ళు క్రమంగా జిగ్-జాగ్ రన్నింగ్ వేగాన్ని పెంచాలి. త్వరిత మరియు నియంత్రిత కదలికలపై ప్రాధాన్యత ఉండాలి.



పార్శ్వ కదలికలు (పక్కదారి కదలికలు)

- మీరు శంఖువుల మధ్య దిశను మార్చేటప్పుడు ఒక పాదాన్ని మరొక పాదాన్ని దాటడం ద్వారా పార్శ్వ కదలికలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఇది చురుకుదనం మరియు సమన్వయాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

యాదృచ్ఛికీకరణలు (పద్ధతి లేదు)

- ఆటగాళ్ళు నమ్మకంగా ఉన్న తర్వాత, ఉపాధ్యాయుడు దిశలను పిలుస్తాడు లేదా దృశ్య సంకేతాలను ఉపయోగించి జిగ్-జాగ్ నమూనాలో యాదృచ్ఛిక మార్పులను ప్రేరేపిస్తాడు, పాల్గొనేవారు త్వరగా స్పందించమని సవాలు చేస్తాడు.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

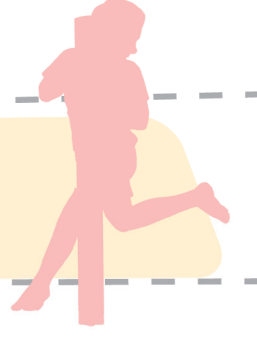
భో-భో ఆడుతున్నప్పుడు మీ అనుభవాన్ని పంచుకోండి. కదలికను ప్రారంభించడం కొరకు యాదృచ్ఛిక దృశ్య సంకేతాన్ని మీరు ఏవిధంగా ఊహించారు?



సర్కిల్ సమయం - ప్రతిచర్య సమయం

భో-భో ఆడుతున్నప్పుడు మీ అనుభవాలను పంచుకోండి. ఉద్యమాన్ని ప్రారంభించడానికి యాదృచ్ఛిక దృశ్య సంకేతాన్ని మీరు ఎలా ఊహించారు?

పోల్ టర్న్



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
సైడ్ వాక్ బ్యాక్ వాక్ జాగింగ్ డ్రిల్స్	పోల్ టర్న్	విల్లు భంగిమ, మొసలి భంగిమ చక్ర భంగిమ	పోల్ టర్నింగ్ టెక్నిక్

పోల్ టర్న్



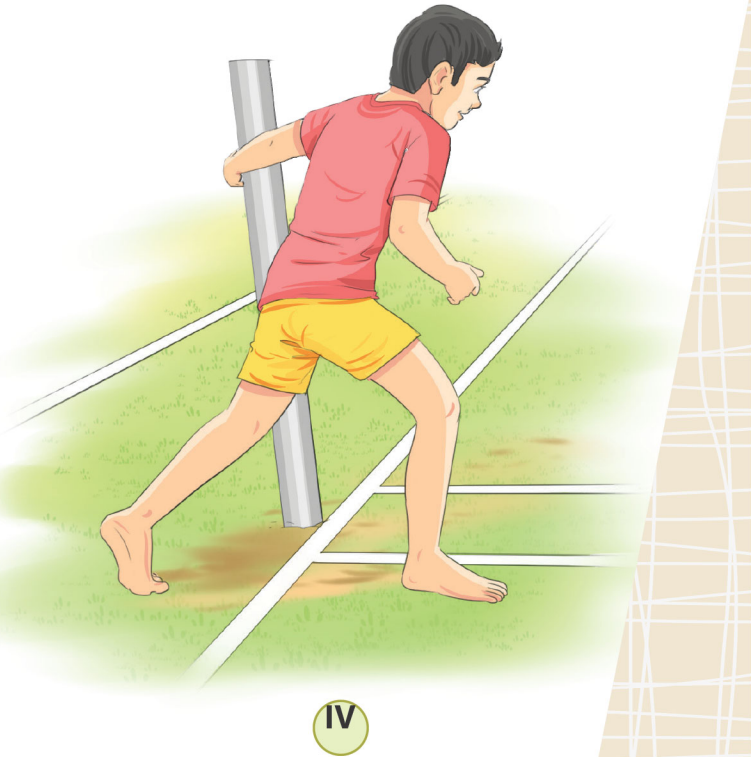
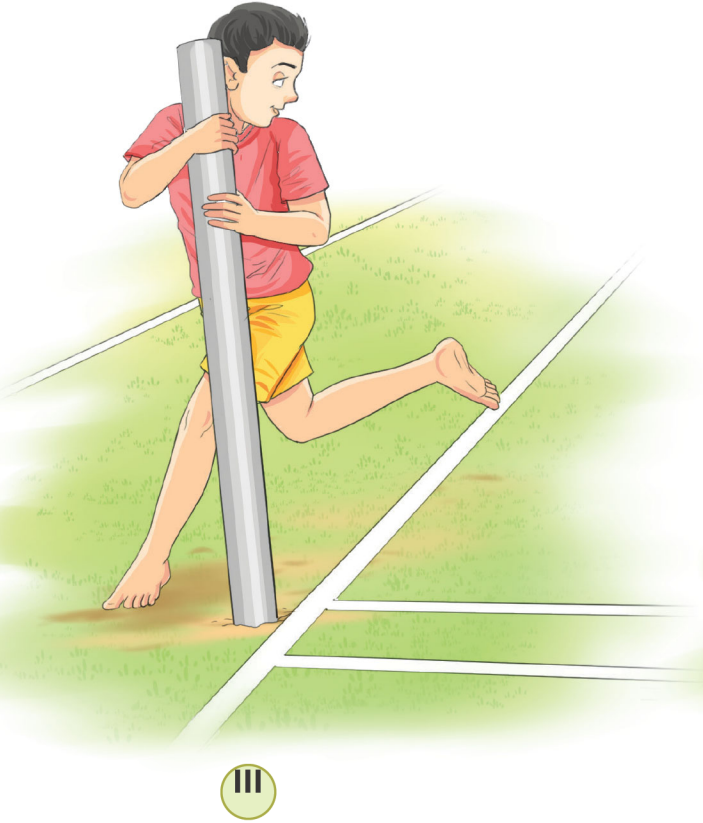
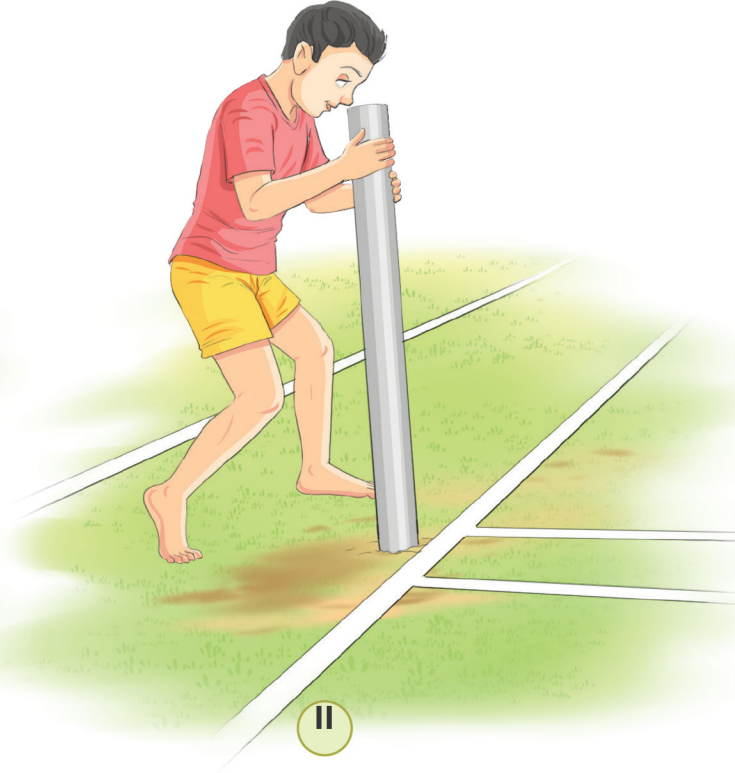
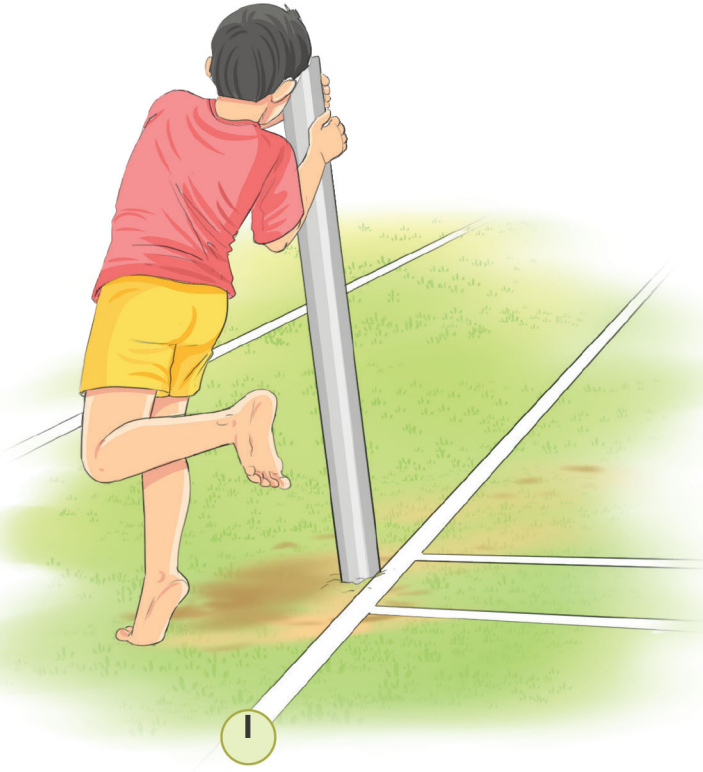
పోల్ టర్న్ అనేది త్వరిత మలుపులు తిరగడానికి మరియు రన్నర్లను ట్యాగ్ చేయడానికి లేదా ట్యాప్ చేయడానికి ఛేజర్లు ఉపయోగించే నైపుణ్యం.

ద్రువాన్ని చేరుకోండి

- మీరు స్తంభంకి సమీపిస్తున్నప్పుడు, నియంత్రిత మరియు సమతుల్య పరుగును నిర్వహించండి. మీరు తిరగాలనుకున్నప్పుడు మీ కళ్ళు స్తంభంపై ఉంచండి.

అమలు

- మీరు స్తంభానికి చేరుకున్నప్పుడు, మీ లోపలి పాదాన్ని (ద్రువానికి దగ్గరగా ఉన్న పాదం) నేలపై బలంగా నాటడం ద్వారా మలుపు ప్రారంభించండి.
- ఉంచిన పాదంపై పివోట్ కదలికను ఉపయోగించడం ద్వారా మీ శరీరాన్ని మలుపు దిశలో తిప్పండి



- అదే సమయంలో, మీ కాలును మలుపు యొక్క కావలసిన దిశలో స్తంభం చుట్టూ తిప్పండి.

నెట్టడం

- మీ వంతు పూర్తయిన తరువాత, వేగం యొక్క దిశతో స్తంభాన్ని నెట్టండి.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

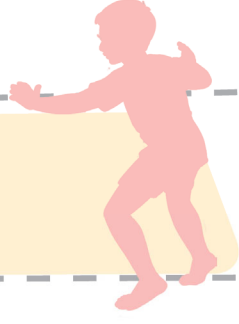
పోల్ షటిల్ రన్: A మరియు B అనే రెండు జట్లను తయారు చేయండి. పోల్ షటిల్ రన్ ను కనీస సమయంలో పూర్తి చేసిన జట్టు గెలుస్తుంది. ఖో-ఖో స్తంభానికి 4 మీటర్ల దూరంలో వరుసలో కూర్చోమని టీమ్ సభ్యులను అడగండి. టీమ్ A యొక్క మొదటి ఆటగాడు స్తంభం వైపు పరిగెత్తి, టర్న్ పూర్తి చేసి, తదుపరి ఆటగాడికి ఖో ఇవ్వడానికి తిరిగి వస్తాడు. తర్వాతి ఆటగాడు అదే పునరావృతం చేస్తాడు. ఆటగాళ్లందరూ షటిల్ రన్ పూర్తి చేసే వరకు ఇది కొనసాగుతుంది. పరుగు ప్రారంభంలో మరియు ముగింపులో సమయాన్ని నమోదు చేస్తారు. అదేవిధంగా బీ టీమ్ ప్లేయర్లు కూడా అదే రిపీట్ చేస్తారు.



సర్కిల్ సమయం - స్తంభాన్ని తిప్పే పద్ధతి

ధృవాన్ని తిప్పేటప్పుడు మోచేతులు వంచినప్పుడు మరియు వంచబడనప్పుడు ప్రతిసారి ఏమి జరుగుతుందో చర్చించండి.

కవరింగ్ చేజ్



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్ డౌన్	స్క్రిల్ టైమ్
దూకడం మరియు దాటవేయడం తుంటి మరియు కటి కండరాల సాగతీత	కవరింగ్ చేజ్	ఛాతీ సాగతీత భుజం వలయాలు క్రాస్ బాడీ భుజం సాగతీత	ఎదురుచూపు

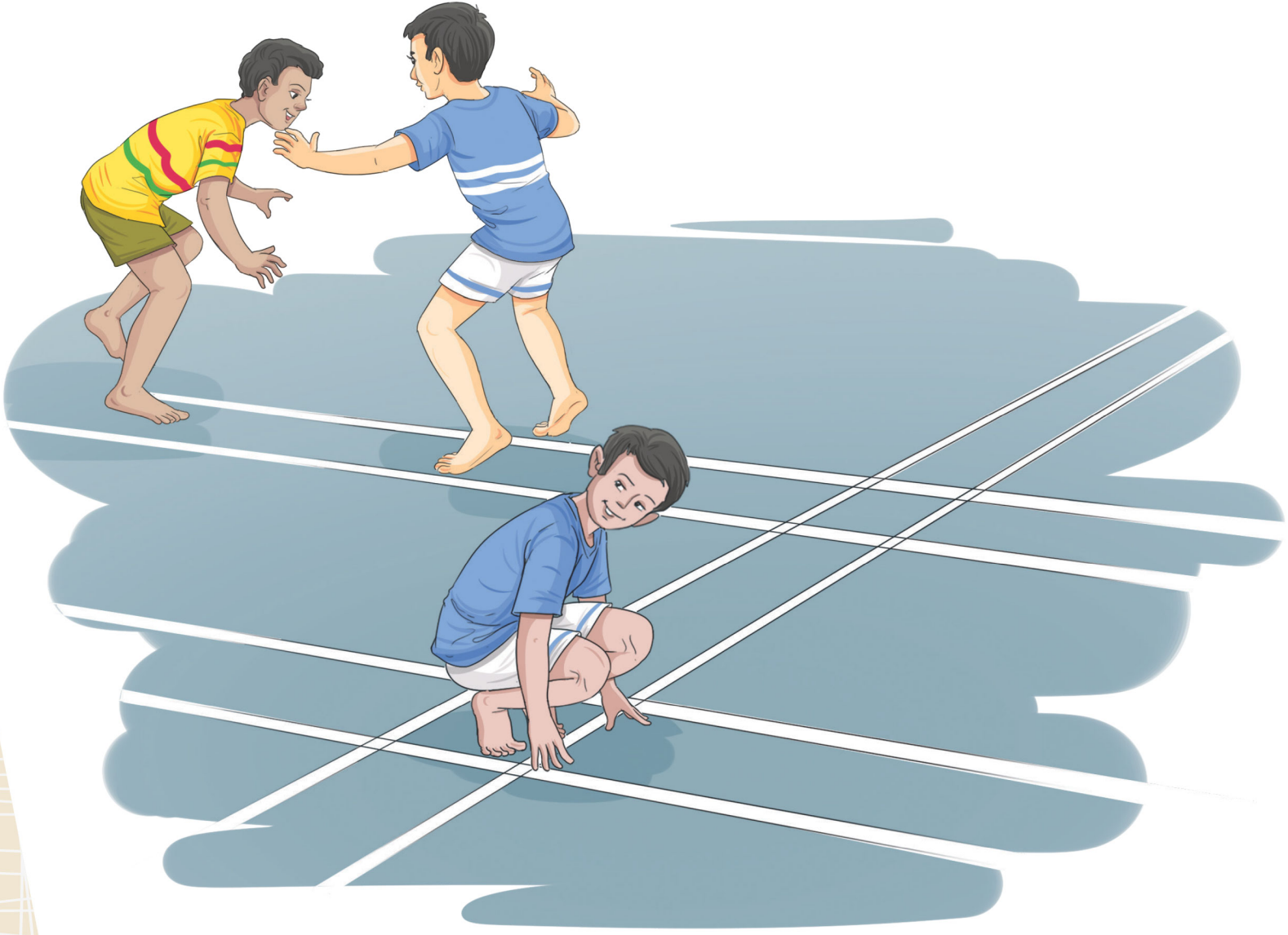
కవరింగ్ చేజ్

కవరింగ్

- ఇతర ఆటగాళ్ళ వ్యూహాలతో సమన్వయంతో ఉండే దూకుడు (ఛేజర్) వ్యూహాల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడానికి కవరింగ్ ఆటగాడికి సహాయపడుతుంది. అలాగే, వారు సరైన స్థానాన్ని నిర్వహించడం మరియు డిఫెండర్ను సమర్థవంతంగా అనుసరించడం యొక్క ప్రాముఖ్యతను నేర్చుకుంటారు.

సమన్వయ కదలికలు

- డిఫెండర్ యొక్క చర్యలను గమనించడం మరియు తదనుగుణంగా మీ విధానాన్ని సర్దుబాటు చేయడం ఇందులో ఉంటుంది. ఈ నైపుణ్యంలో, ఛేజర్ లేచి సరళరేఖపై డిఫెండర్ వైపు నడుస్తాడు మరియు అవకాశం వచ్చినప్పుడల్లా ఛేజర్ నిటారుగా, ఎడమ లేదా కుడి కదలిక చేయడం ద్వారా డిఫెండర్ వైపు కదులుతాడు.



వ్యక్తిగత పర్యూట్ డ్రిల్

- ఒకే రన్నర్ ను వెంబడించడానికి కవరింగ్ ఛేజర్ లు ప్రయత్నించే వన్ టు వన్ అన్వేషణ విన్యాసాలను ప్రాక్టీస్ చేయండి. ఇది వేగం, సమయం మరియు రన్నర్ల కదలికలను అంచనా వేసే సామర్థ్యం వంటి మీ నైపుణ్యాలను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

కవరింగ్ చేజ్ రిలే - ఎ మరియు బి అనే రెండు జట్లను తయారు చేయండి. డ్రిల్ ను మొదట పూర్తి చేసే జట్టు మ్యాచ్ ను గెలుస్తుంది. సెంటర్ లైన్ లో సిట్టింగ్ పొజిషన్ కోసం టీమ్ ఎ ముందుగా క్యూ కడుతుంది. టీమ్ ఎ నుంచి తొలి ఆటగాడు సిట్టింగ్ పొజిషన్ లో ఉండి ఖో అందుకున్నాడు. ఆటగాడు క్రాస్ లైన్ లో నడుస్తాడు, 3 అడుగులు వేస్తాడు, ఎడమ వైపు అటాక్ చేస్తాడు మరియు 45 డిగ్రీల కోణంలో ఉంచిన కొణ్ ను, ఎడమ మలుపు తీసుకొని బాక్స్ నంబర్ 2 లో కూర్చున్న రెండవ ఆటగాడికి ఖో ఇవ్వడానికి తిరిగి వస్తాడు. 8వ ఆటగాడు దానిని చూసి, స్తంభాన్ని తాకడానికి తిరిగి వచ్చే వరకు ఆటగాళ్లందరూ దీనిని పునరావృతం చేస్తారు. టీమ్ బి కూడా అదే రిపీట్ చేస్తుంది. అదేవిధంగా, కుడి మలుపు తీసుకోవడం ద్వారా అదే రిలేను ఆడవచ్చు. తక్కువ సమయంలో రిలేను పూర్తి చేసే జట్టు ఆటను గెలుస్తుంది.

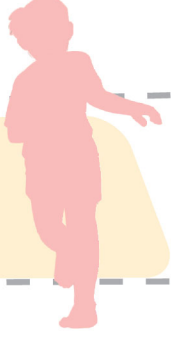
✿ సర్కిల్ టైమ్ - అంచనా

కవర్ చేయడానికి మరియు ఛేజింగ్ చేయడానికి వ్యూహాన్ని, కవర్ చేయడానికి మరియు తరువాత అటాక్ చేయడానికి అవకాశాన్ని ఎలా ఊహించాలో చిత్రాత్మకంగా వివరించండి.

మీకు తెలుసా ?

ఖో స్వీకరించే సమయంలో ఛేజర్ల యొక్క రెండు చేతులను సెంటర్ లైన్ వెలుపల ఉంచాలి.

గొలుసు



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
దూకడం మరియు దాటవేయడం జంప్లు తుంటి మరియు కటి కండరాల సాగతీత	గొలుసు	టోరోస్ టిప్స్ కాఫ్ స్టైచ్ క్వాడిస్ స్టైచ్	ప్రతిచర్య సమయం

గొలుసు



భావన

- రన్నర్లతో కలిసి కదిలే అవరోధాన్ని సృష్టించడానికి బృందం కలిసి పనిచేస్తుంది. రన్నర్ ను కార్నర్ చేయడం మరియు వారు సెంటర్-లైన్ దాటకుండా నిరోధించడం దీని లక్ష్యం.

స్థానం

- చైన్ లో మీకు కేటాయించిన స్థానాలను మీరు అర్థం చేసుకున్నారని ధృవీకరించుకోండి. మ్యాచ్ ప్రారంభంలో ఆటగాళ్లు వరుసలో ఉన్న క్రమాన్ని బట్టి స్థానాలను కేటాయిస్తారు. గొలుసులోని ప్రతి ఆటగాడికి బ్యారియర్ నిర్వహించడంలో ఒక నిర్దిష్ట పాత్ర ఉంటుంది.

సమన్వయం మరియు సమయం

- బలమైన రక్షణాత్మక నిర్మాణాన్ని నిర్వహించడానికి మీరు ఒక యూనిట్ గా కలిసి కదలాలి. ప్రారంభంలో, నెమ్మదిగా కదలికలో గొలుసును ప్రాక్టీస్ చేయండి మరియు చర్యపై దృష్టి పెట్టండి.



చేతి మరియు మౌఖిక సంకేతాలు

- గొలుసును ప్రారంభించడానికి చేతి మరియు ధ్వని సంకేతాన్ని ఉపయోగించండి. ఆటగాళ్ళు గొలుసును ఎప్పుడు ఏర్పాటు చేయడం ప్రారంభించాలో మరియు రన్నర్ల కదలికల ఆధారంగా వారి స్థానాలను ఎప్పుడు సర్దుబాటు చేయాలో తెలుసుకోవాలి.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

సిట్టింగ్ రిలే రేస్: ప్రతి జట్టులో తొమ్మిది మంది సభ్యులతో రెండు బృందాలను తయారు చేయండి. ప్రతి జట్టు నుండి ఒక ఆటగాడు నిలబడతాడు మరియు ఇతరులు 2-3 మీటర్ల దూరంలో ఖో-ఖో స్థితిలో కూర్చుంటారు. లైన్ ముందు నిలుచున్న వ్యక్తి దగ్గర కూర్చున్న భాగస్వామి వైపు పరిగెత్తడం ద్వారా రేసును ప్రారంభిస్తాడు మరియు తరువాత వారి వీపుపై పాట్ (ఖో) ఇస్తాడు మరియు చివరి సహచరుడు రేసును పూర్తి చేసే వరకు ఈ క్రమం కొనసాగుతుంది. మొదటి స్థానంలో నిలిచిన జట్టు విజేతగా నిలుస్తుంది.



సర్కిల్ పైమ్ - ప్రతిచర్య సమయం

ప్రతిస్పందన సమయం - ఖోను మీరు ఎలా ఊహించారో మరియు ఖో మరియు ఛేజింగ్ కోసం నిలబడటానికి మధ్య సమయాన్ని ఎలా తగ్గించాలో వివరించండి.

ఫేక్ ఖో



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	సర్కిల్ టైం
జారడం మరియు గ్యాలపింగ్ మోకాలి కొగిలించ మరియు క్వాడ్రిసెప్స్ స్ట్రెచ్	ఫేక్ ఖో	పావురం భంగిమ పిల్ల భంగిమ నాగుపాము భంగిమ
		ఊహించలేని ఫేక్ ఖో

ఫేక్ ఖో

ఫేక్ ఖో

- డిఫెండర్లను తప్పుదోవ పట్టించడానికి, ఓపెనింగ్స్ సృష్టించడానికి మరియు ప్రయోజనం పొందడానికి ఫేక్ ఒక వ్యూహం.\

సమయం మరియు ఊహించలేకపోవడం

- నకిలీలను అమలు చేసేటప్పుడు టైమింగ్ మరియు అనూహ్యత చాలా కీలకం. మీరు మీ కదలికల ప్రవాహానికి అంతరాయం కలిగించకుండా నకిలీలను మీ మొత్తం ఆటలో ఏకీకృతం చేయగలగాలి.

ప్రతిచర్య సమయ కసరత్తులు

- మీ ప్రతిస్పందనలలో నకిలీలను చేర్చడం ద్వారా, సంకేతాలు లేదా సంకేతాలకు మీరు త్వరగా ప్రతిస్పందించాల్సిన దృశ్యాలను ఏర్పాటు చేయండి. ఇది అసలు ఆటలో నకిలీలను మరింత సహజంగా చేయడానికి సహాయపడుతుంది.



పోటీ నకిలీ కసరత్తులు

- పోటీతో కూడిన డ్రిల్స్‌ను నిర్వహించండి, ఇవి ప్రత్యేకంగా మోసాలపై దృష్టి పెడతాయి. ఉదాహరణకు, ఒక-ఒక పరిస్థితిని ఏర్పాటు చేయండి, ఇక్కడ మీరు రక్షకులను దాటడానికి

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

ఏస్ ఆఫ్ ది ఫేక్: ప్రతి జట్టులో తొమ్మిది మంది ఆటగాళ్లతో మూడు నుంచి నాలుగు జట్లను ఏర్పాటు చేయండి. ఒక్కో జట్టు నుంచి ఎనిమిది మంది ఆటగాళ్లు ఖోఖో ఫార్మాట్లో కూర్చోని ఒక ఆటగాడు ఆటను మొదలుపెడతాడు. వీలైనంత త్వరగా మూడు అసలైన ఖోలు, రెండు ఫేక్ ఖోలు ఇచ్చి 'పంచం' అని నినదించడం ప్రతి జట్టు లక్ష్యం. ఫస్ట్ ఫినిష్ చేసిన జట్టు ఈ మ్యాచ్ లో గెలుస్తుంది.

సర్కిల్ టైమ్ - ఊహించని ఫేక్ ఖో

నకిలీ ఖో ఇవ్వడంలో మీరు ఎలా అనూహ్యంగా ఉండవచ్చనే దానిపై ఆలోచనలను చర్చించండి.

మీకు తెలుసా ?

స్తంభం దగ్గర కూడా ఫేక్ ఖో వాడొచ్చు.

పోల్ డైవ్



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్ డౌన్	సర్కిల్ ఫ్రైమ్
జంపింగ్ జాక్స్ అండ్ ఫ్రాగ్ జంప్ \ చాతీ అండ్ బ్యాక్ క్వడిసెప్స్ స్ట్రెచ్	పోల్ డైవ్	ఓవర్ హెడ్ ఆర్మ్ స్ట్రెచ్ టోరో ట్రైస్ట్రాస్-లెగ్ టో టచ్	పోల్ డైవ్ కోసం ఫుట్ వర్క్ మరియు భద్రత

పోల్ డైవ్

విధానం

- మీరు స్తంభాన్ని సమీపిస్తున్నప్పుడు, నియంత్రిత మరియు స్థిరమైన వేగాన్ని నిర్వహించండి, త్వరిత కదలికకు సిద్ధం గా ఉండండి.

అమలు

- మీ శరీరాన్ని నేలకు క్రిందికి ఉంచండి మరియు డైవ్ చేసే దిశలో కొద్దిగా దగ్గరగా ఉంచండి.
- మీరు స్తంభం వద్దకు చేరుకోగానే, మీరు ఎడమ పాదాన్ని ముందుగా ఉంచి డైవింగ్ చేయడానికి కుడి చేతితో స్తంభాన్ని పట్టుకోండి, మీరు కుడి వైపు డైవింగ్ చేస్తుంటే, మీ కుడి పాదాన్ని ముందుగా ఉంచి మీ ఎడమ చేతితో పట్టుకుని డైవ్ చేయండి.
- కదలికను సృష్టించడానికి మరియు ఆటగాడిని బయటకు తీసుకురావడానికి మీ చేయి మరియు ను ఉపయోగించండి.

నెట్టడం

- డైవ్ పూర్తయిన తరువాత, బయటి పాదం మరియు రెండు చేతులతో ముందుకు నెట్టండి. డైవ్ నుండి బయటపడటానికి మీ పాదాన్ని స్తంభం చుట్టూ తిప్పండి



సర్కిల్ టైమ్ - పోల్ డైవ్ కోసం ఫుట్ వర్క్ మరియు భద్రత

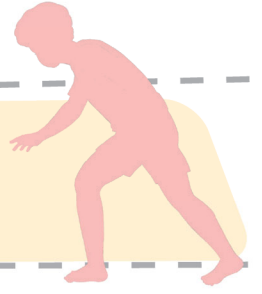
- పోల్ డైవ్ కు ఫుట్ వర్క్ ఎందుకు ముఖ్యమైనది? తగిన ఉదాహరణలతో వివరించండి.
- స్తంభంతకి తల లేదా కాలు తగలకుండా నివారించడానికి సూచనలను రాయండి.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

ఎల్ఫో లాక్ ఛాలెంజ్: రెండు జట్లను తయారు చేయండి. సుమారు ఆరు మీటర్ల దూరంలో ప్రత్యర్థి వైపులా ఇరు జట్లు తలపడతాయి. ఒక్కో జట్టు నుంచి ఒక ఆటగాడు మధ్యలో వచ్చి మోచేతులు ఒకరికొకరు లాక్ చేసుకుంటారు. ఇద్దరు ఆటగాళ్లు ఒక వృత్తాకారంలో కదులుతున్నప్పుడు ఏదైనా జానపద పాట యొక్క ఒకటి నుండి రెండు లైన్లు పాడతారు. మొదటి శ్లోకం ముగియగానే ఇరువురు ఆటగాళ్లు ఒకరినొకరు తమ వైపుకు లాక్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అవతలి ఆటగాడిని విజయవంతంగా తమ వైపుకు లాక్కూనే ఆటగాడు ఒక పాయింట్ సంపాదిస్తాడు. ప్రతి ఒక్కరూ వారి వంతు వచ్చే వరకు ఈ ప్రక్రియను పునరావృతం చేయండి.



కాలి బొటనవేలు తట్టడం



వార్మ్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్ డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
కింది అవయవాల భ్రమణాలు, మోకాళ్లను పైకి ఎత్తడం మరియు పిరుదులను తన్నడం	కాలి బొటనవేలు తట్టడం	దిగువ అవయవ భ్రమణం రివర్స్ మరియు ఫార్వర్డ్ లంగ్స్ సీతాకోకచిలుక భంగిమ	చేరుకోవడానికి సాగండి

కాలి బొటనవేలు తట్టడం

స్థానం

- డిఫెండర్ల కదలికలకు వేగంగా ప్రతిస్పందించడానికి సిద్ధంగా (మేము ఇంతకు ముందు నేర్చుకున్నాము) మీరు కూర్చున్న స్థితిలో ఉంటారు.

దృష్టి మరియు అంచనా

- మీరు డిఫెండర్ యొక్క కదలికలపై దృష్టి పెట్టాలి మరియు వేగం, దిశను అంచనా వేయడం ద్వారా వారి తదుపరి కదలికను అంచనా వేయాలి.

సమయం

- టైమింగ్ చాలా కీలకం. డిఫెండర్ సమీపిస్తున్నప్పుడు, మీరు ఒక చేతిని ముందుకు చాపాలి, మధ్య రేఖపై పడకుండా డిఫెండర్ల కాలి బొటనవేలు లేదా పాదాలను ట్యాప్ చేయాలని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి.



లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

కోన్ ను పట్టుకోండి: మూడు నుండి ఐదు మీటర్ల దూరంలో ఒక స్టార్డింగ్ లైన్ మరియు నిరోధ రేఖను మార్క్ చేయండి. క్రింద చూపిన విధంగా ఒక మీటర్ తరువాత వరుసగా మూడు కోన్ లను పెట్టండి. స్టార్డింగ్ లైన్ వెనుక ఆటగాళ్లు క్యూ కడతారు. ప్రతి ఆటగాడు శంఖువు వైపు పరిగెత్తి, నియంత్రణ రేఖను దాటకుండా సూచనల ప్రకారం (సెంటర్, కుడి, ఎడమ) వాటిని తాకుతాడు. ఉపాధ్యాయుడు సూచనల మధ్య సమయ విరామాలను నెమ్మదిగా తగ్గించవచ్చు.



కోన్ ను తాకడానికి ఈ రేఖను దాటవద్దు.

←..... నియంత్రణ రేఖ

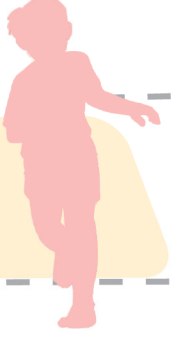
ప్రారంభ రేఖ



సర్కిల్ టైమ్ - చేరుకోవడానికి సాగదీయండి

నిరోధ రేఖను దాటకుండా శంఖువును చేరుకోవడానికి ఉపయోగించే టెక్నిక్ గురించి విద్యార్థి చర్చిస్తారు.

3-2-3 గొలుసు



వార్క్-అప్	నైపుణ్యం	కూల్-డౌన్	సర్కిల్ టైమ్
దూకడం మరియు దూకడం వల్ల తుంటి మరియు కటి కండరాలు సాగుతాయి.	3-2-3 గొలుసు	ముందువైపు ఊపిరితిత్తులు మరియు వెనుకవైపు ఊపిరితిత్తులు	పనితీరును మెచ్చుకోవడం

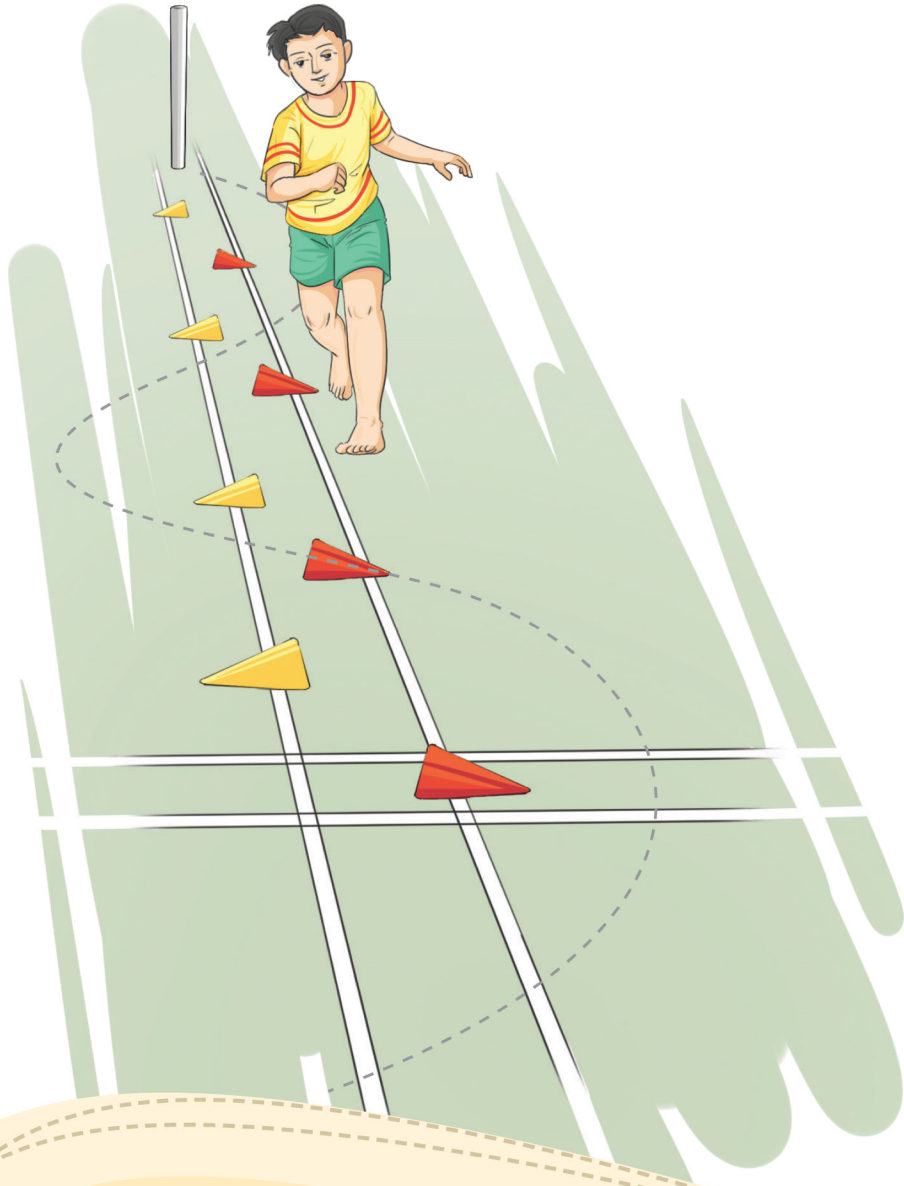
3-2-3 గొలుసు

భావన

- భో-భోలో 3-2-3 గొలుసు ఒక నిర్దిష్ట రక్షణ వ్యూహాన్ని కలిగి ఉంటుంది, ఇక్కడ ఆటగాళ్లు ముందు ముగ్గురు, మధ్యలో ఇద్దరు మరియు వెనుక ముగ్గురు ఛేజర్లతో గొలుసును ఏర్పరుస్తారు. బలమైన రక్షణ అవరోధాన్ని సృష్టించడానికి ఈ ఏర్పాటు ఉపయోగించబడుతుంది.

స్థానం

- 3-2-3 గొలుసులో మీరు నిర్దేశించిన స్థానాన్ని అర్థం చేసుకున్నారని ధృవీకరించుకోండి. సాధారణంగా మ్యాచ్ ప్రారంభంలో ఆటగాళ్లు వరుసలో ఉన్న క్రమాన్ని బట్టి స్థానాలను కేటాయిస్తారు. గొలుసులోని ప్రతి ఆటగాడికి అవరోధాన్ని నిర్వహించడంలో ఒక నిర్దిష్ట పాత్ర ఉంటుంది.



ప్రదర్శన

- సరైన పొజిషనింగ్ ప్రదర్శించడం కొరకు 3-2-3 గొలుసు నిర్మాణం ప్రదర్శన మీ టీచర్ ద్వారా చేయబడుతుంది. ముందు, మధ్య మరియు వెనుక ఉన్న ప్రతి ఆటగాడి పాత్రను హైలైట్ చేస్తుంది మరియు డిఫెండర్ ను వెంబడించడానికి వారు కలిసి పనిచేస్తారు.

సాధన

- ప్రారంభంలో ఛేజర్ లేకుండా 3-2-3 గొలుసు నిర్మాణాన్ని ప్రాక్టీస్ చేయడం ప్రారంభించండి. ఇది ప్రత్యర్థుల ఒత్తిడి లేకుండా గొలుసును ఏర్పరచడం మరియు మీ కదలికలను మెరుగుపరచే సాంకేతికతపై దృష్టి పెట్టడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

లీడ్-అప్ యాక్టివిటీ

స్టాండింగ్ భో-భో: ఒక వృత్తాన్ని ఏర్పరుచుకోండి. ఆరు బృందాలుగా ఏర్పడి సర్కిల్ సరిహద్దులో నిలబడండి. మీలో ఒకరు ఛేజర్, మరొకరు రన్నర్ అవుతారు. 'ఛేజర్' సర్కిల్ లోకి ప్రవేశించవచ్చు, కానీ రన్నర్ కు సాధ్యం కాదు. రన్నర్ ఉత్తీర్ణత సాధించాలనుకుంటే, సర్కిల్ లోకి మాత్రమే ప్రవేశం అనుమతించబడుతుంది మరియు తరువాత రన్నర్ లేన్ ముందు నిలబడవచ్చు. రన్నర్ చివరి వ్యక్తి రన్నర్ అయ్యే లేన్ లో చేరతాడు. ఛేజర్ రన్నర్ ను పట్టుకుంటే, రన్నర్ ఛేజర్ గా మారిపోతాడు.



సర్కిల్ టైమ్ - పనితీరును అభినందించడం

ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాడి ప్రదర్శనను మీరు ప్రశంసిస్తారా మరియు ఎందుకు?