0687CH03

# એકમ ૩

## ખો-ખો ના મૂળભૂત કૌશલો

© NCERT not to be republished

આ એકમમાં આપણે ખો-ખો નામની રોમાંચક ભારતીય રમત વિશે શીખીશું. આ રમત રોમાંચક છે અને આપણી અંદર જૂથમાં સંપનો ભાવ જાગૃત થાય છે.

ખો-ખો એક એવી રમત છે જેમાં બે જૂથોની સ્પર્ધા થાય છે. એક જૂથ વિરોધી જૂથના સભ્યોને અડીને બહાર કરવાનો પ્રયાસ કરે છે જ્યારે તેઓ બહાર થવાથી બચે છે. આ રમતમાં ઝડપી હિલચાલ, ચપળતા, ગતિ, પગની તાકાત અને જૂથના સંપનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં ખેલાડીઓ બચવા અને પકડવા માટે વારાફરતી વારો લે છે.

આપણે શું કરીશું તે અહીં છે.

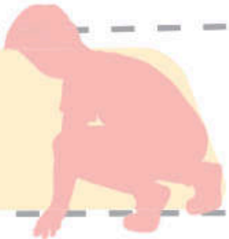
૧. **શીખો અને રમોઃ** આપણે મનોરંજક સત્રો યોજીશું, જેમાં સંવાદાત્મક રમતો અને સામૂહિક અભ્યાસ દ્વારા ખો-ખો કેવી રીતે રમવું તે શીખીશું.

૨. **કૌશલ્ય વિકાસ:** ખો-ખો કૌશલ્ય વિકસાવવા માટે આપણે આકર્ષક અગ્રણી પ્રવૃત્તિઓ કરીશું.

૩. **એક જૂથ તરીકે કામ કરો:** આપણે રમત દરમિયાન સાથે મળીને કામ કરવા અને એકબીજાને ટેકો આપવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીશું.

ચાલો, ખો-ખોની રમત રમવા, શીખવા અને માણવા માટે તૈયાર થઇ જઇએ !

# બેઠક



| વોર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| એક જ સ્થળ પર ઝડપી દોડ<br>પગના અંગૂઠાના ખેંચાણ તરફ જાઓ | બેઠક | હેમસ્ટ્રીંગ ખેંચાણ<br>પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ<br>ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું | શક્તિ |

## બેઠક

### શરૂઆતની મુદ્રા

- નિયુક્ત ખંડ પર ઊભા રહો
- સીધું જુઓ

### કાર્યાન્વયન

- જમીન પર દોરેલા એક વર્ગમાં તમારા પંજાના બળે બેસો.
- તમારા હાથને જમીન પર મૂકો, આંગળીઓ અને અંગૂઠાથી પુલ બનાવો.
- ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે, થોડું આગળ નમવું, શરીરનું વજન બંને હાથ અને ખભા પર સંતુલિત હોવું જોઇએ

© NCERT not to be republished

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

એક ચક્ર પૂર્ણ કરવા માટે ખેલાડીઓ વચ્ચે સ્પર્ધાનું આયોજન કરો - ખો-ખોમાં બેસવાની મુદ્રામાં ૨૦ સેકન્ડ, ત્યારબાદ ૧૦ મીટર દેડકાનો-કૂદ અને ૧૦ મીટર બતક-ચાલ

### વર્તુળ સમય - શક્તિ

- પ્રવૃત્તિ દરમિયાન તમે શરીરના કયા ભાગોમાં તાણ અનુભવો છો?
- એવી પ્રવૃત્તિઓની ચર્ચા કરો કે જે શરીરની શક્તિ અને સહનશક્તિ વિકસાવવામાં મદદ કરશે.

### શું તમે જાણો છો?

સબ જુનિયર છોકરાઓ/છોકરીઓ માટે ખો-ખો કોર્ટનું માપ ૧૪ × ૨૪ ચોરસ મીટર છે.

© NCERT not to be republished

# પીછો કરવો

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ-ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ ઘૂંટણ ઉઠાવવા અને<br>નિતંબ પર લાત મારવી | દોડવું | તળિયે અડકવું<br>પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ<br>પગ વચ્ચે અંતર રાખી વારાફરતી બંને ઘૂંટણે વળી બેસવું | પગનો વિન્યાસ |

## પીછો કરવો

### પ્રારંભિક સ્થિતિ

- અગાઉના સત્રમાં આપણે શીખેલ સ્થિતિથી પકડનાર (પીછો કરનાર) શરૂ કરશે.

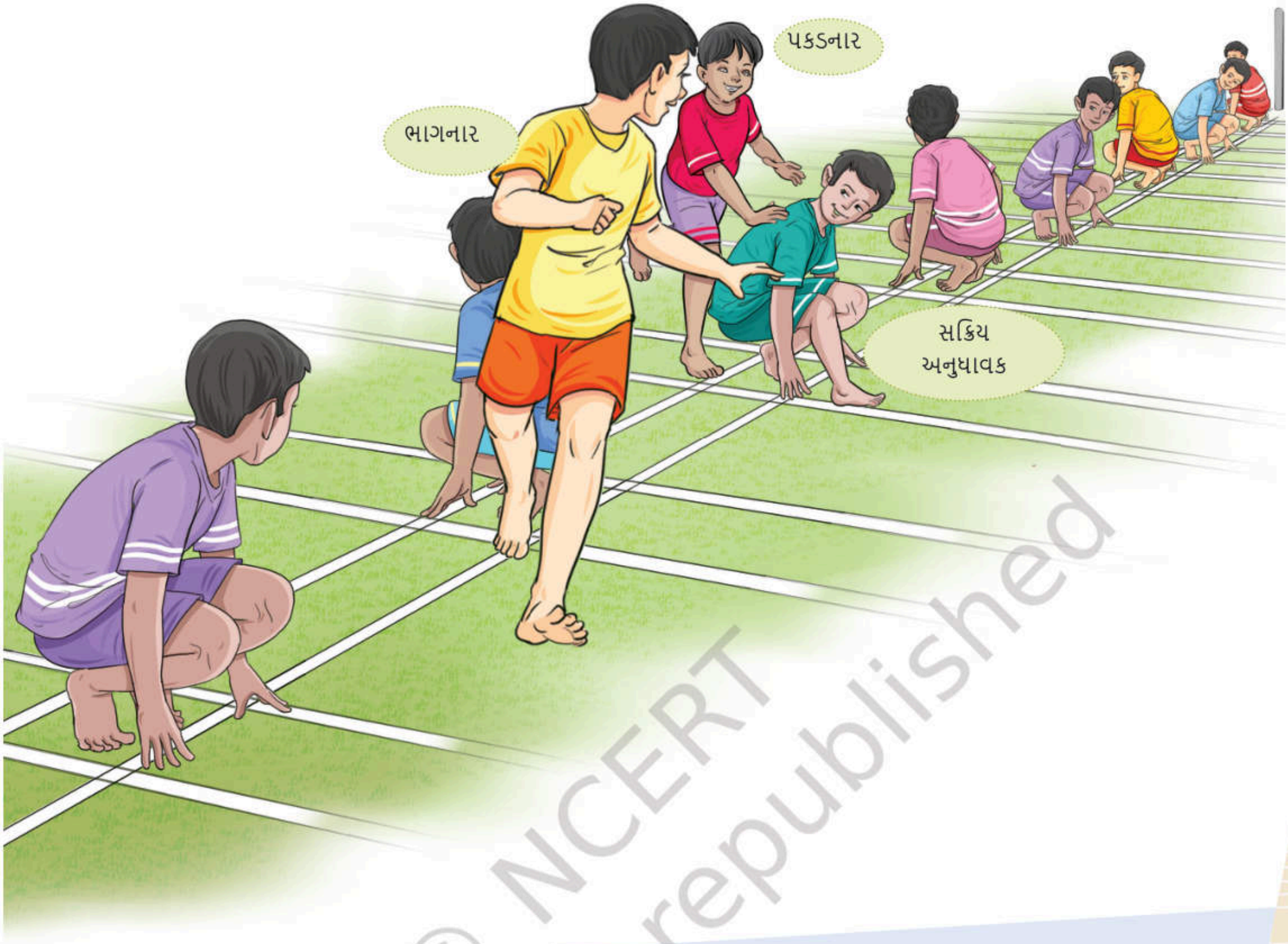
### પદનો વિન્યાસ

- ડાબી દિશામાં દોડવા માટે તમારે પહેલા તમારા ડાબા પગને આગળ કાઢવાનો અને જમણી દિશામાં દોડવા માટે જમણો પગ.

### દોડવાની તકનીક

- તમારું માથું ઉપર રાખીને સીધી (ટટ્ટાર) મુદ્રામાં રહો.
- તમારા હાથને કુદરતી રીતે આગળ અને પાછળ ફેરવો.
- ભાગનારને પકડવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો.

© NCERT not to be republished




© NCERT not to be republished

**ઊભા થાઓ અને ભાગોઃ** શરૂઆતની રેખા પર ભેગા થાઓ અને ખો-ખો મુદ્રામાં બેસો. લાંબી સીટીના અવાજ પર અંતિમ રેખા તરફ દોડવાનું શરૂ કરો અને ટૂંકી સીટીના અવાજ પર બેસી જાઓ. શિક્ષક દરેક સીટી વગાડીને વિદ્યાર્થીઓને માર્ગદર્શન આપશે. ખોટી સીટી પર બેસવું અને ઊભા થવું એ બરાબર નહીં ગણાય.

## વર્તુળ સમય –

- કૌશલ્ય વિભાગમાં વર્ણવ્યા મુજબ ઉભા થતી વખતે તમે જે પગનો વિન્યાસનું પાલન કર્યું હતું તેની ચર્ચા કરો.
- ખો-ખોના મૂળભૂત નિયમોને તમારા જ શબ્દોમાં કહો

# ખો આપવી

| વોર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| કૂદવું<br>અડધી ઉઠકબેઠક<br>પગની ઘૂંટીનું ખેંચાણ | ખો આપવી | ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા<br>ધડને ફેરવવું<br>ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું | ખો મળવાની ધારણા રાખવી |

## ખો આપવી

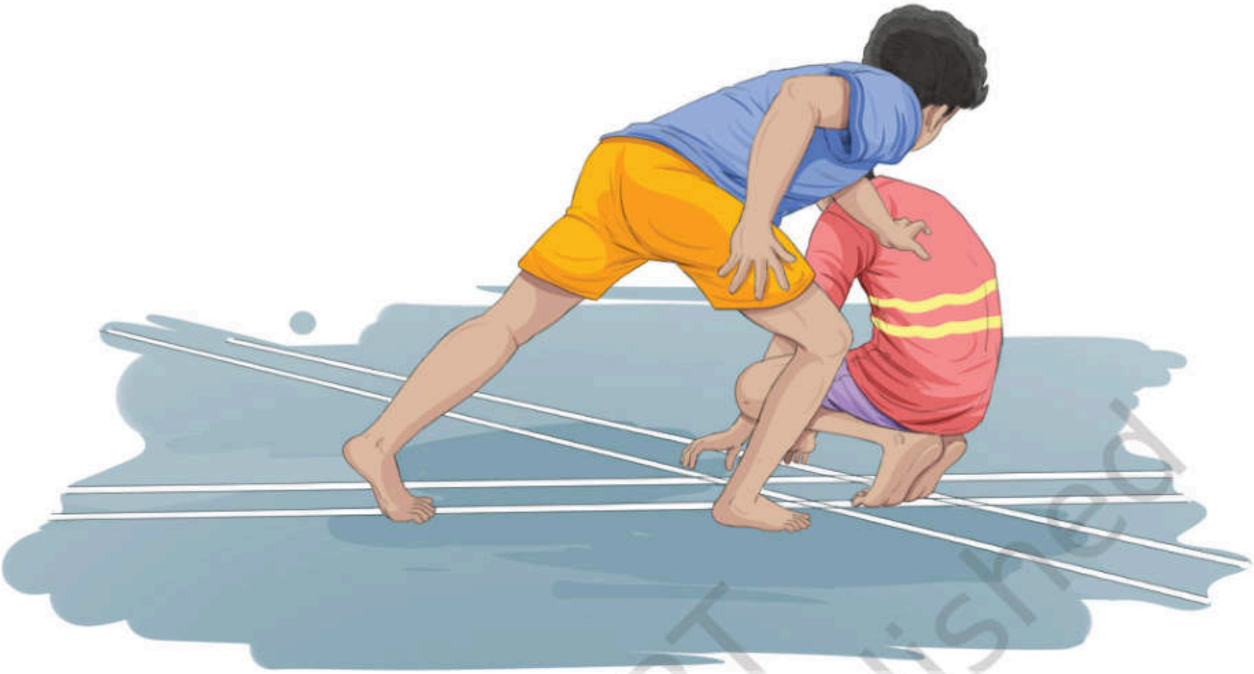
### મૌખિક અને સ્પર્શ સંકેત

જૂથના સાથીની પીઠ પર અડીને સાથે જ 'ખ' બોલીને ખોનો સંકેત આપવામાં આવે છે. ખો આપતી વખતે ઓછામાં ઓછો એક પગ ક્રોસ-પંક્તિની પાછળ હોવો જોઈએ.

ખો આપવાની તકનીક

© NCERT not to be republished

ખો આપવાની તકનીક



## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

સમાન સંખ્યામાં ખેલાડીઓના બે જૂથો બનાવી જુદી જુદી તકનીકોમાં ખો આપીને અભ્યાસ કરો.

### વર્તુળ સમય - ખો મળવાની ધારણા

ખો-ખો રમતી વખતે તમે કેવી રીતે ધાર્યું કે કોણ તમને ખો આપશે??

### શું તમે જાણો છો?

ખો આપવાના 3 પ્રકાર છે

1. સાદો સ્પર્શ ખો
2. પ્રારંભિક ખો
3. અંતમાં ખો



© NCERT not to be republished

# સીધી લીટી પર ચાલવું

| વોર્મ-અપ | પ્રવૃત્તિ | કૂલ-ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| કૂદકાં મારવા અને દોરડાં કૂદવા<br>નિતંબ અને<br>પેલ્વિક મસલ સ્ટ્રેચ | સીધી લીટી પર<br>ચાલવું | પશ્ચિમોત્તનાસન<br>ઉષ્ટ્રાસન<br>કપોતાસન | ભૂલનો અહેસાસ કરવો<br>અને તેને સુધારવી |

## સીધી લીટી પર ચાલવું

### દોડવાનું બરાબર સ્વરૂપ

- તમારી છાતી અને માથું સીધું રાખીને સીધી (ટટ્ટાર) મુદ્રામાં રહો.
- તમારા હાથોની હિલચાલને ને સીધી અને મેદાનની સમાંતર રાખો.

not to be republished © NCERT

### પ્રવેગક વ્યાયામો

- ત્વરિત શરૂઆત કરવાનો અને ઝડપથી ગતિ વધારવાનો અભ્યાસ કરો,આનાથી પીછો કરવાની તમારી ક્ષમતામાં વધારો થશે.

### આગળની ગતિવિધિઓ પર ધ્યાન આપવું

- દોડવાનો માર્ગ તૈયાર કરવા માટે સૂચક-ચિહ્નો અથવા શંકુને વાપરો, અને તમારી આંખોને અંતિમ બિંદુ પર કેન્દ્રિત રાખવા માટે પ્રોત્સાહિત કરો જેથી સીધી રેખા જાળવી શકાય.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**સંશોધિત શટલ દોડ** : ૧૦ મીટરની બે સમાંતર રેખાઓ દોરો કે જેની વચ્ચે ૩૦ સેમીનું અંતર હોય. ખેલાડીઓ પ્રારંભિક મુદ્રામાં બેસશે. સીટીના અવાજ પર તેઓ ઊભા થશે અને સીધા અંતિમ રેખા તરફ દોડશે, અને પછી પ્રારંભિક બિંદુ તરફ પાછા આવશે. જો પગસીમા રેખાને સ્પર્શે છે અથવા શરીર અન્ય બાજુમાં ફરે છે, તો ખેલાડીએ પહેલેથી ફરીથી શરૂઆત કરવી પડે છે. છેવટે, જે પ્રથમ સમાપ્ત થાય છે તે રેસ જીતે છે

### વર્તુળ સમય - ભૂલનો અહેસાસ થવો અને તેને સુધારવા માટેના પગલાં

દોડ શરૂ કરવા માટે ધ્વનિ અને દ્રશ્ય સંકેત આપવામાં આવ્યા હતા ત્યારે તમે સંભવત: કરેલી ભૂલને ઓળખો અને સમજો.

© NCERT not to be republished

# છટકવું

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| લસરવું અને પૂરપાટ ઝડપે દોડવું<br>ઘૂંટણને ભેટવા<br>ક્વાડ્રિસેપ ખેંચાણ | છટકવું | આગળ અને પાછળ વળવું<br>નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ | ખેલાડીનું ખોટું પગલું |

## છટકવું

### છટકવું (બચાવ કરનાર)

- ખો ખોમાં બચનાર માટે તે એક કૌશલ છે, કારણ કે તે તેમને ઝડપથી આગળ વધવાની અને પકડનારાઓના તેમને પકડવાના પ્રયત્નોથી બચવાનો ઉપક્રમ છે. અસરકારક રીતે છટકવામાં ઝડપી પગ-વિન્યાસ, ચપળતા અને વ્યૂહાત્મક હિલચાલના સંયોજનનો સમાવેશ થાય છે.

### ઝૂકવું

- બચનાર તેમના શરીરને એક દિશામાં ઝુકાવે છે અને બીજી દિશામાં દોડે છે જેથી પીછો કરનારાઓને તેમની ઇચ્છિત દિશાથી ગેરમાર્ગે દોરાઇ જાય.આનાથી ભાગનાર પકડનારથી બચવા સુરક્ષિત માર્ગ શોધી લે છે.

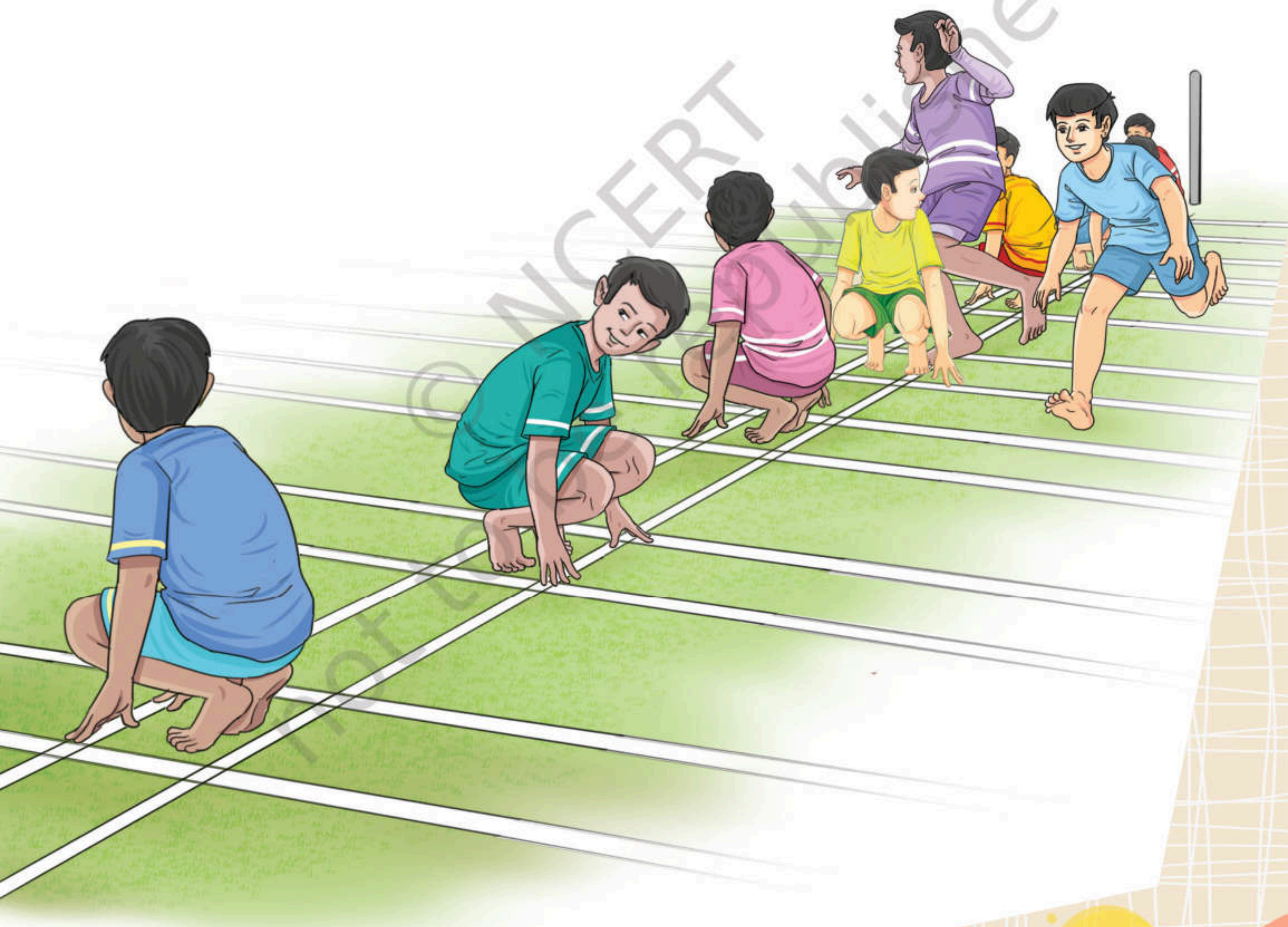
© NCERT not to be republished

### ઝડપી વળાંકો

- ઝડપી વળાંક અને પિવોટ્સ (પંજા કે એ઼ડીથી આખા શરીરનું દિશા-પરિવર્તન) તમને ઝડપથી દિશા બદલવામાં મદદ કરી શકે છે, જેથી પીછો કરનારાઓ માટે તમારી હિલચાલનું અનુમાન કરવાનું મુશ્કેલ બની જાય છે.

### ગતિ બદલવી (પકડનાર)

- તમે તમારા વિરોધીને રક્ષકથી પકડવા માટે સતત સમાન ગતિએ આગળ વધતા-વધતા અચાનક ગતિ વધારી શકો છો અથવા ધીમી કરી શકો છો.



© NCERT not to be republished

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

સલામતી તરફ જાઓ

- શરૂઆતની અને અંતિમ રેખાને ૨૦ મીટરના અંતરે ચિહ્નિત કરો. ખેલાડીઓને બે  જૂથોમાં વહેંચી દો.
- ભાગનારાઓ પ્રારંભિક રેખા પર ઉભા રહેશે અને પીછો કરનારાઓ કેન્દ્રમાં હશે..
- ભાગનારાઓએ પીછો કરનારાઓથી દોડીને બચવું પડશે અને તેનાથી અડાયા કે પકડાયા વિના અંતિમ લાઇન સુધી પહોંચવું પડે છે
- અંતિમ રેખા સુધી પહોંચનારા લોકોની સંખ્યા તે જૂથ દ્વારા મેળવેલા અંકોની સંખ્યા હશે.
- હવે ભૂમિકાઓ બદલો અને ફરીથી ભજવો.

### વર્તુળ સમય – ખોટા પગલાં

તમારા ખભાને એક દિશામાં ઝૂકીને અને છોડીને અને બીજી દિશામાં આગળ વધીને ખેલાડીને મૂંઝવણમાં મૂકવા માટે તમારી વ્યૂહરચનાને વિસ્તૃત કરો.

© NCERT not to be republished

# આડીઅવળી દોડ

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | ઠંડુ-ઠંડુ કરો | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| નીચેના શરીરનું ખેંચાણ, આગળ ધસીને કૂદવું, એકલ અને બંને પગના વ્યાયામ, ઉઠકબેઠક કૂદ | આડુંઅવળું દોડવું | કપોતાસન, શૈશવાસન, ભુજંગાસન | પ્રતિક્રિયા સમય |

## આડીઅવળી દોડ

ખો-ખોની રમતમાં બે પ્રકારની આડીઅવળી દોડનો ઉપયોગ થાય છે. એક સીધી દોડ છે અને બીજી આજુબાજુની દોડ છે.

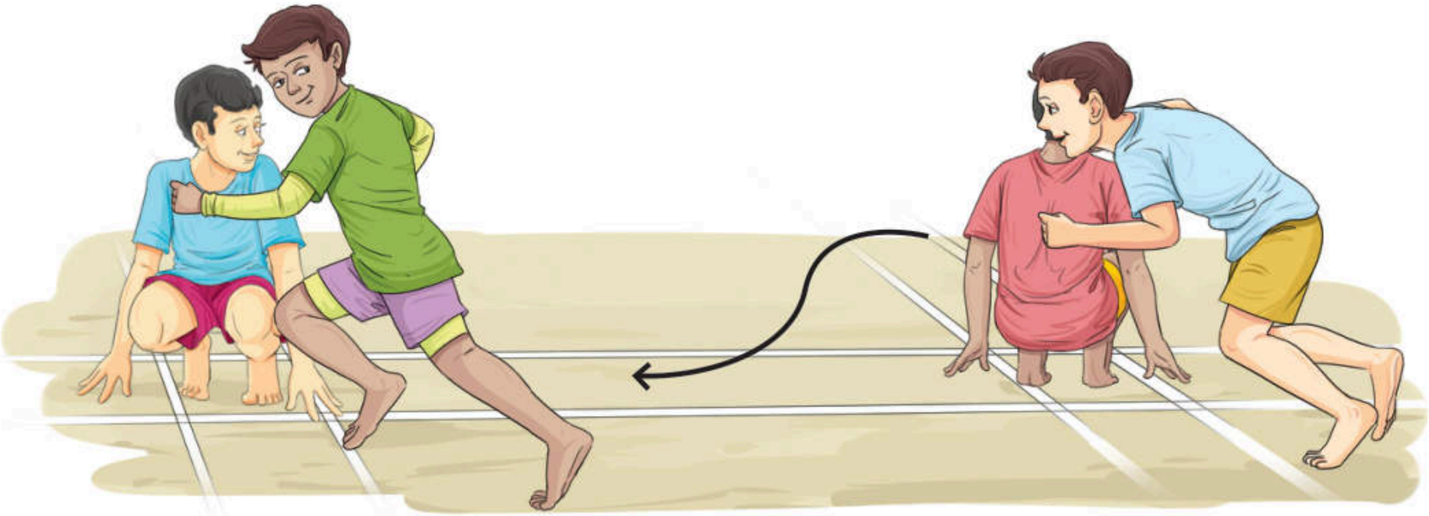
### શરૂઆત ધીમેથી

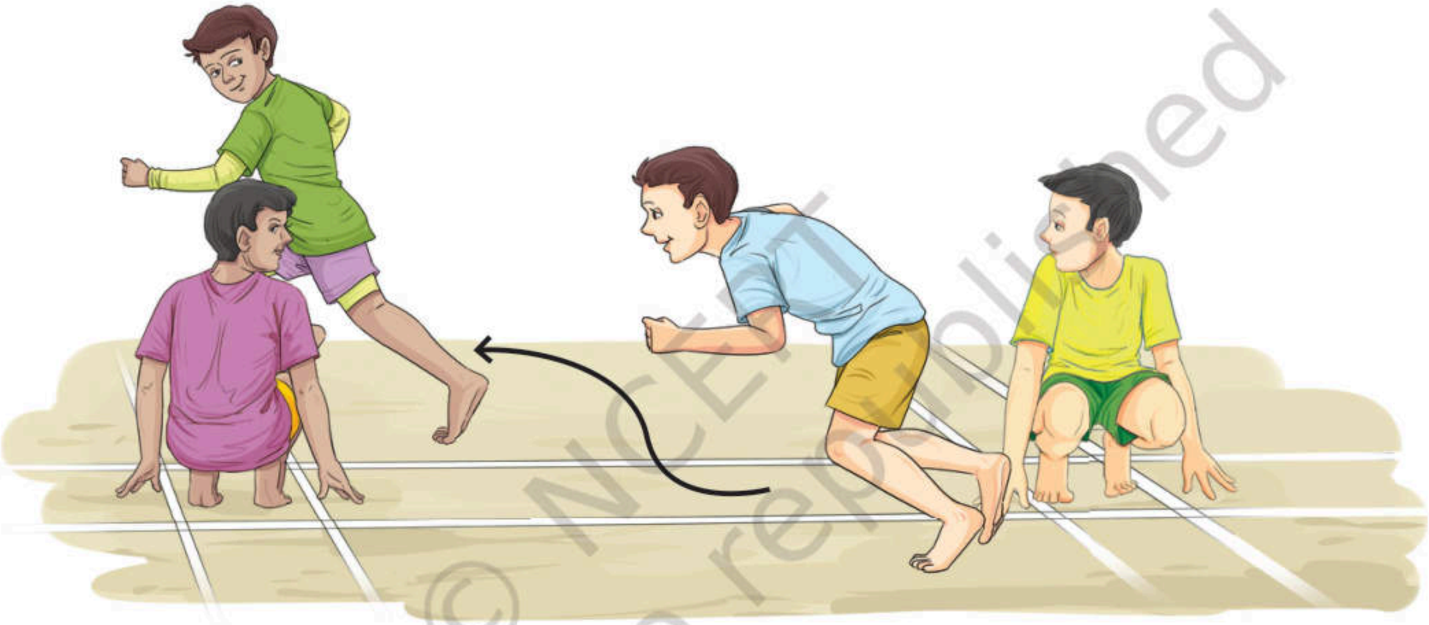
- ધીમી ગતિની ચાલ કે ધીમી દોડથી શરૂઆત કરો અથવા આડાઅવળા ઢાંચામાંથી પસાર થાઓ. પગના યોગ્ય વિન્યાસ અને દિશાઓમાં ફેરફાર કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
- ખો-ખોની ચોક્કસ હલનચલનનો સમાવેશ કરો , જેમ કે, નિયંત્રિત અને ક્રમિક રીતે છટકવું, પીછો કરવો અને પકડવું.

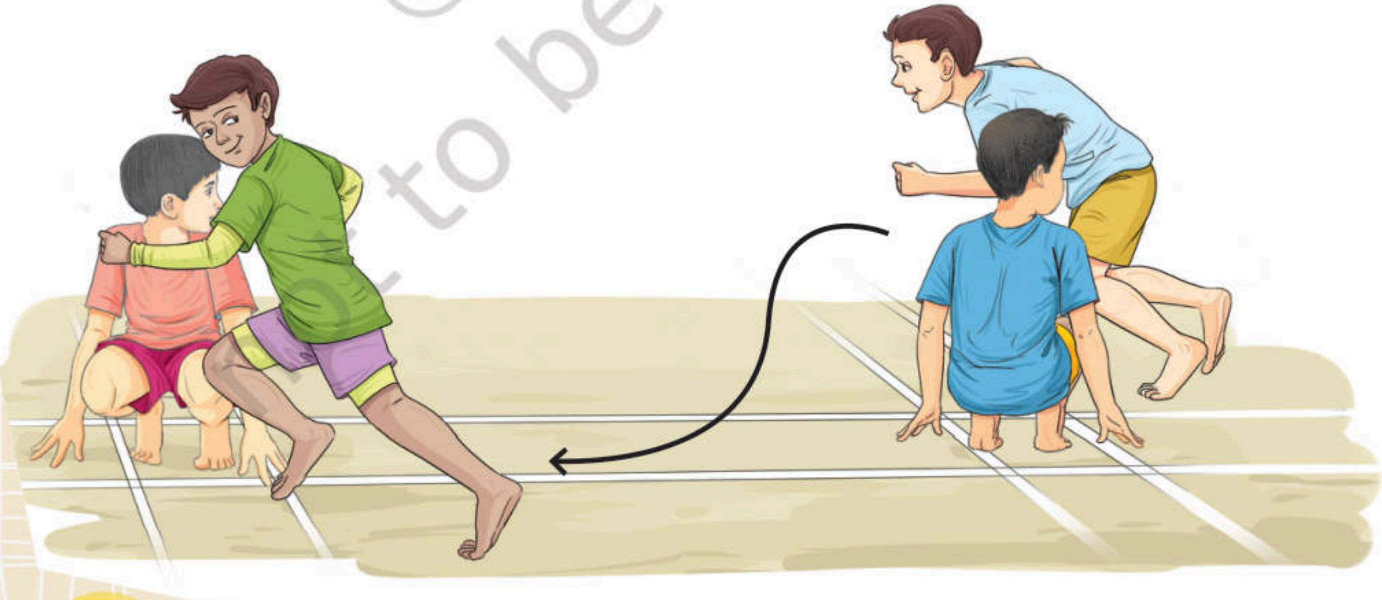
### ગતિને ધીમે-ધીમે વધારો

- ખેલાડીઓએ ધીમે-ધીમે આડુંઅવળું દોડવાની ઝડપ વધારવી જોઇએ. ઝડપી અને નિયંત્રિત હિલચાલ પર ભાર મૂકવો જોઇએ

© NCERT not to be republished







© NCERT not to be republished

### પાર્શ્વીય હિલચાલ (બાજુની હિલચાલ)

- જ્યારે તમે શંકુ વચ્ચેની દિશા બદલો છો ત્યારે એક પગને બીજા પગ પર ઓળંગીને બાજુની હિલચાલનો અભ્યાસ કરો. આ ચપળતા અને સંકલનને સુધારવામાં મદદ કરે છે.

### અનિદર્શિતતા (કોઈ ચોક્કસ પદ્ધતિ વગર )

- એકવાર ખેલાડીઓને વિશ્વાસ થઈ જાય, પછી શિક્ષક દિશાનિર્દેશો બોલશે અથવા આડીઅવળી રીતમાં તાત્કાલિક યાદૃચ્છિક ફેરફારોને કરવા માટે દૃશ્ય સંકેતોનો ઉપયોગ કરશે,જે સહભાગીઓને ઝડપથી પ્રતિક્રિયા આપવા માટે પડકારશે.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

ખો-ખોને એકલ સાંકળ થાંભલેથી થાંભલે દોડ કૌશલથી રમો. ઓછામાં ઓછા સમયમાં મેદાનને આવરી લેતો ખેલાડી વિજેતા છે.

### વર્તુળ સમય – પ્રતિક્રિયા સમય

ખો-ખો રમતી વખતનો તમારો અનુભવ બધાને કહો. હિલચાલ શરૂ કરવા માટે તમે યાદૃચ્છિક દૃશ્ય સંકેતની ધારણા કેવી રીતે કરી?

© NCERT not to be republished

# ધરીએ વળાંક

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ-ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| ડાબે-જમણે ચાલવું<br>ઊંધું ચાલવું<br>ધીમી દોડનો અભ્યાસ | ધરી પર ફરવું (વળાંક) | ધનુરાસન,મકરાસન,ચક્રાસન | ધરી પર ફરવાની વિધિઓ |

## ધરી પર ફરવું

ધરી પર ફરવું એ એક કૌશલ છે જેનો ઉપયોગ ઝડપી વળાંક ફરીને ભાગનારાઓને અડકી બહાર કરવા માટે કરવામાં આવે છે.

### ધરી સુધી પહોંચવું

- જ્યારે તમે ધરીની નજીક પહોંચો છો, ત્યારે નિયંત્રિત અને સંતુલિત દોડ જાળવો. જ્યારે તમે ફેરવવાનો ઇરાદો રાખો ત્યારે તમારી આંખો ધરી પર રાખો

### કાર્યાન્વયન

- જ્યારે તમે ધરી પર પહોંચો છો, ત્યારે તમારા આંતરિક પગને (ધરીની સૌથી નજીકનો પગ) જમીન પર નિશ્ચિતપણે સ્થાપીને વળાંકની શરૂઆત કરો.
- સ્થિર કરેલા પગ પર ધરીની ગતિનો ઉપયોગ કરીને તમારા શરીરને વળાંકની દિશામાં ફેરવો.

© NCERT not to be republished

© NCERT
not to be republished

- સાથે જ, તમારા મુક્ત પગને વળાંકની ઉચિત દિશામાં ધરીની આસપાસ ફેરવો.

### ધક્કો દેવો

- જ્યારે તમારો વારો પૂર્ણ થાય છે, ત્યારે પ્રવાહની દિશાથી ધરીને ધક્કો લગાવો.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**ધરી પર શટલ (આવ-જા કરી) દોડવું:** બે જૂથો બનાવો ક અને ખ. જે જૂથ ઓછામાં ઓછા સમયમાં ધરી પર આવ-જા કરવાની દોડ પૂર્ણ કરે છે તે જીતે છે. જૂથના સભ્યોને ખો-ખોની ધરીથી ૪ મીટરના અંતરે સળંગ બેસવાનું કહો. જૂથ ક નો પ્રથમ ખેલાડી ધરી તરફ દોડે છે, વળાંક પૂર્ણ કરે છે અને પછીના ખેલાડીને ખો આપવા પાછો આવે છે. પછીનો ખેલાડી પણ તેનું જ પુનરાવર્તન કરે છે. જ્યાં સુધી બધા ખેલાડીઓએ આવવા-જવા ની દોડ પૂર્ણ ન કરે ત્યાં સુધી આ ચાલુ રહેશે. દોડની શરૂઆતમાં અને અંતિમ છેડા પર બંને સમયે સમય નોંધવામાં આવે છે. તેવી જ રીતે જૂથ ખ ના ખેલાડીઓ પણ તેનું જ પુનરાવર્તન કરશે.

### વર્તુળનો સમય - ધરી પર ફરવાની વિધિ

જ્યારે ધરી પર ફરતી વખતે કોણી વાળવામાં આવે અને ન વાળવામાં આવે ત્યારે દર વખતે શું થાય છે તેની ચર્ચા કરો.

© NCERT not to be republished

# પકડને આવરી લેવું

| વોર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ-ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| કૂદકા મારવા અને દોરડા કૂદવા<br>નિતંબ અને પેલ્વિક સ્નાયુનું ખેંચાણ | પકડને આવરી લેવું | છાતીનું ખેંચાણ<br>ખભા ફેરવવા<br>એક હાથનું તેના વિપરીત ખભા તરફ ખેંચાણ | પૂર્વાનુમાન |

## પકડને આવરી લેવું

### આવરણ

- આવરણ ખેલાડીને આક્રમક (પકડનાર) ની વ્યૂહરચનાના મહત્વને સમજવામાં મદદ કરે છે જે અન્ય ખેલાડીઓની વ્યૂહરચનાઓ સાથે સંકલનમાં હોય છે. ઉપરાંત, તેઓ યોગ્ય સ્થિતિ જાળવવાનું અને ભાગનારને અસરકારક રીતે પકડવાનું મહત્વ શીખશે.

### સમન્વય હલનચલન

- આમાં ભાગનારની ક્રિયાઓને વાંચવા અને તે મુજબ તમારા અભિગમને સમાયોજિત કરવાનો સમાવેશ થાય છે. આ કૌશલમાં, પીછો કરનાર ઉભો થાય છે અને સીધી રેખા પર ભાગનાર તરફ ચાલે છે અને જ્યારે પણ તક મળે છે ત્યારે પીછો કરનાર સીધી, ડાબી કે જમણી ચાલ કરીને ભાગનારને ઝડપે છે.

© NCERT not to be republished

© NCERT not to be republished

### વ્યક્તિગત રૂપે પકડવાની કવાયત

- એક પછી એક પીછો કરવાની કવાયતનો અભ્યાસ કરો, જેમાં આવરી લેતો પીછો કરનાર એક જ ભાગનારનો પીછો કરવાનો પ્રયાસ કરે છે. આ તમારી ગતિ, સમય અને ભાગનારાઓની હિલચાલની અપેક્ષા રાખવાની ક્ષમતા - જેવા કૌશલને સુધારવામાં મદદ કરે છે.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

પકડવાના પ્રસારને આવરી લેવું - બે જૂથો 'ક' અને 'ખ' બનાવો. જે પહેલા કવાયત પૂરી કરશે તે ખેલ જીતે છે. જૂથ 'ક' સૌપ્રથમ કેન્દ્રની રેખા પર બે છે. જૂથ 'ક' નો પ્રથમ ખેલાડી બેઠક સ્થિતિમાં છે અને તેને ખો મળે છે. ખેલાડી આડી પંક્તિમાં ચાલે છે, ૩ પગલાં લે છે, ડાબી તરફ હુમલો કરે છે અને ૪૫ ડિગ્રીના ખૂણા પર મૂકેલા શંકુને સ્પર્શે છે, ડાબી બાજુ વળે છે અને વર્ગ સંખ્યા-બે માં બેઠેલા બીજા ખેલાડીને ખો આપવા પાછો આવે છે. ૮ મો ખેલાડી તે કરે અને ધરીને સ્પર્શ કરવા પાછા આવે છે ત્યાં સુધી બધા ખેલાડીઓ આનું પુનરાવર્તન કરે છે ટીમ 'ખ' પણ તેનું જ પુનરાવર્તન કરે છે. તેવી જ રીતે, જમણે વળાંક લઈને સમાન પ્રસારને રમી શકાય છે. જે જૂથ ઓછામાં ઓછા સમયમાં પ્રસાર પૂરું કરે છે તે રમત જીતે છે.

### વર્તુળ સમય – પૂર્વાનુમાન

આવરી લેવાની અને પીછો કરવાની વ્યૂહરચનાની ચિત્રાત્મક રીતે વ્યાખ્યા કરો, કે કંઇ રીતે આવરી લેવાની તકનું અનુમાન કરવું અને પછી પીછો કરવો.

### શું તમે જાણો છો?

ખો લેતી વખતે પકડનારના બંને હાથ કેન્દ્રીય રેખાની બહાર હોવા જોઈએ.

© NCERT not to be republished

# સાંકળ

| વોર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| કૂદકો મારવો અને દોરડા કૂદવા<br>નિતંબ અને<br>પેલ્વિક સ્નાયુનું સ્ટ્રેટેચ | સાંકળ | ધડને ફેરવવું<br>પિંડીના સ્નાયુનું ખેંચાણ<br>ક્વાડ્રિસેપ્સ ખેંચાણ | પ્રતિક્રિયા સમય |

## સાંકળ

### અવધારણા

- જૂથ એક અવરોધ બનાવવા માટે સાથે મળીને કામ કરશે જે ભાગનારાઓની સાથે આગળ વધે છે. તેનો હેતુ ભાગનારને ખૂણામાં રાખવાનો અને તેમને કેન્દ્રની રેખા ઓળંગતા અટકાવવાનો છે.

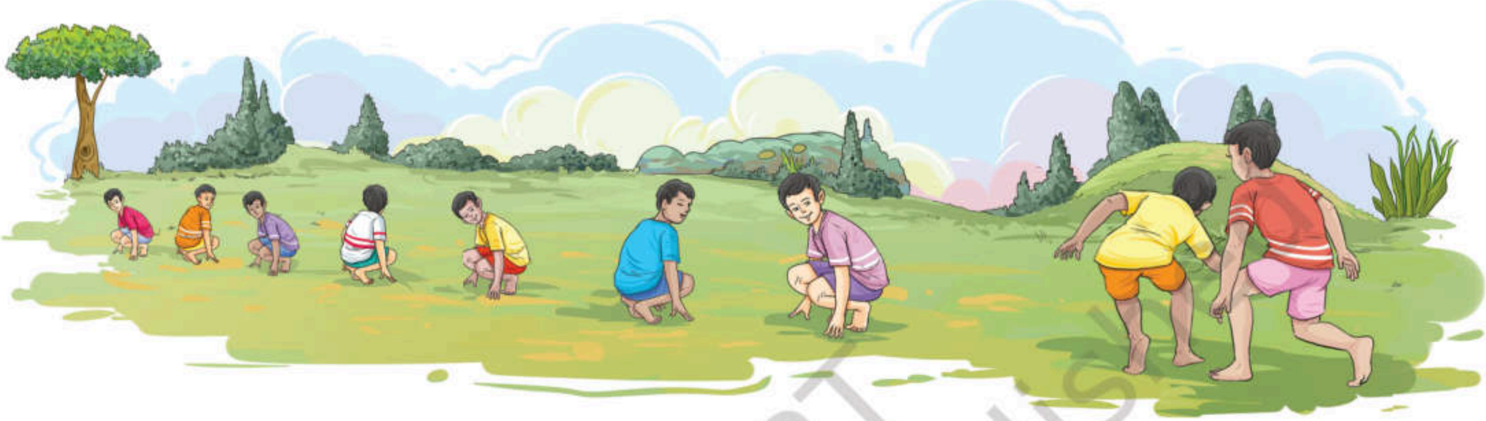
### સ્થાન

- ખાતરી કરો કે, તમે સાંકળમાં તમારી નિયુક્ત સ્થિતિઓને સમજો છો. ખેલની શરુઆતમાં જે ક્રમમાં ખેલાડીઓને પંક્તિમાં ઉભા રાખવામાં આવે છે, તેના આધારે સ્થાન સોંપવામાં આવશે. સાંકળના દરેક ખેલાડીની અવરોધ જાળવવામાં ચોક્કસ ભૂમિકા હોય છે

© NCERT not to be republished

## સમન્વય અને સમય

- મજબૂત રક્ષણાત્મક રચના જાળવવા માટે તમારે એક એકમ તરીકે સાથે રહેવાની જરૂર છે. શરૂઆતમાં, ધીમી ગતિમાં સાંકળનો અભ્યાસ કરો અને માત્ર ક્રિયા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો..



© NCERT not to be republished

### હાથ અને મૌખિક સંકેતો

- સાંકળ શરૂ કરવા માટે હાથ અને ધ્વનિ સંકેતનો ઉપયોગ કરો. ખેલાડીઓએ ક્યારે સાંકળ રચવાનું શરૂ કરવું અને ભાગનારાઓની હિલચાલના આધારે તેમની સ્થિતિને ક્યારે સમાયોજિત કરવી તે અંગે જાગૃત હોવું જોઈએ.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**બેઠક પ્રસારવા ખેલ:** દરેક જૂથમાં નવ સભ્યો ધરાવતા બે જૂથો બનાવો. દરેક જૂથમાંથી એક ખેલાડી ઊભો રહેશે અને અન્ય ૨-૩ મીટરના અંતરે ખો-ખોની સ્થિતિમાં બેસશે. પંક્તિની સામે ઊભેલો વ્યક્તિ નજીક બેઠેલા સાથીદાર તરફ ભાગીને દોડ શરૂ કરશે અને ત્યાર બાદ તેમની પીઠ પર એક પાટ (ખો) આપશે અને જ્યાં સુધી છેલ્લો સાથી ખેલાડી દોડ પૂરી ન કરે ત્યાં સુધી આ ક્રમ ચાલુ રહેશે. જે જૂથ પહેલા સમાપ્ત કરશે તે વિજેતા બનશે.

© NCERT not to be republished

### વર્તુળ સમય – પ્રતિક્રિયા સમય

**પ્રતિક્રિયાનો સમય** - તમે ખોનું અનુમાન કેવી રીતે કર્યું અને ખો લેવી અને પીછો કરવા ઊભા થવા વચ્ચેનો સમય કેવી રીતે ઘટાડવો અને તે જણાવો.

# નકલી ખો

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| લસરવું અને પૂરપાટ ઝડપે દોડવું ઘૂંટણ અડકવા અને ક્વાડ્રિસેપ્સ ખેંચાણ | નકલી (બનાવટી) ખો | કપોતાસન<br>શૈશવાસન<br>ભુજંગાસન | અણધારી નકલી ખો |

## નકલી ખો

### નકલી ખો

- નકલી (બનાવટી ખો) એ એક વ્યૂહરચના છે જે ભાગનારાઓને ગેરમાર્ગે દોરવા, વિરોધી ખેલાડીઓને બહાર કરી લાભ મેળવવા માટે છે.

### સમય અને અણધારીતા

- નકલી (બનાવટી ખો) આજમાવતી વખતે સમય અને અણધારીતા ખૂબ જ નિર્ણાયક છે. તમારે તમારી હિલચાલના પ્રવાહમાં ખલેલ પહોંચાડ્યા વિના તમારી એકંદર રમતમાં એકીકૃત રીતે બનાવટીને એકીકૃત કરવામાં સમર્થ હોવા જોઇએ.

### પ્રતિક્રિયા સમયની કવાયત

- તમારા પ્રતિભાવોમાં બનાવટી ચેષ્ટાઓને સામેલ કરી એવા દૃશ્યો ઊભા કરો જ્યાં તમારે આણસારો અથવા સંકેતો પર ઝડપથી પ્રતિક્રિયા આપવાની જરૂર હોય. આ વાસ્તવિક રમત દરમિયાન બનાવટીપણાને વધુ સહજ બનાવવામાં મદદ કરે છે.

© NCERT not to be republished

## સ્પર્ધાત્મક રીતે બનાવટી-ખોની કવાયત

- સ્પર્ધાત્મક કવાયતનું આયોજન કરો જે ખાસ કરીને બનાવટીપણા પર ધ્યાન આપે છે. ઉદાહરણ તરીકે, એક-થી-એકની પરિસ્થિતિ કરો જ્યાં તમારે પહેલાના ભાગનારાઓને પકડવા માટે બનાવટી ખોનો ઉપયોગ કરો.

© NCERT not to be republished

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**નકલી ખોની બાજીનો એક્કો :** દરેકમાં નવ ખેલાડી હોય તેવા ત્રણથી ચાર જૂથો બનાવો. દરેક જૂથના આઠ ખેલાડીઓ ખો-ખોની ગોઠવણીમાં બેસશે અને એક ખેલાડી રમતની શરૂઆત કરશે. દરેક જૂથનું લક્ષ્ય એ છે કે શક્ય તેટલી વહેલી તકે ત્રણ સાચી ખો અને બે નકલી ખો આપો અને 'પંચમ'ની બૂમ પાડો. જે જૂથ પ્રથમ સમાપ્ત થાય છે તે રમત જીતે છે.

### વર્તુળ સમય – અણધારી નકલી ખો

નકલી ખો આપવામાં તમે કેવી રીતે અણધાર્યા બની શકો છો તેના વિચારોની ચર્ચા કરો.

### શું તમે જાણો છો?

ધરી પાસે નકલી ખોનો પ્રયોગ કરી શકાય છે.

© NCERT not to be republished

# ધરીથી ફરી જવું

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| પગ ભેગા અને છૂટા કરી કૂદવું અને દેડકા કૂદ<br>છાતી અને પીઠ,<br>ક્વાડ્રિસેપ્સ ખેંચાણ | ધરીથી ફરી જવું | ઉપર તરફ હાથ ખેંચવા<br>ટોરસો ફેરવવું<br>ડાબા-જમણાં હાથે તેના વિપરીત પગને અડકવું | **ધરીએ ફરવા માટે પગનો સમુચિત પ્રયોગ અને સલામતી** |

## ધરીથી ફરવું

### પહોંચ

- જ્યારે તમે ધરીની નજીક પહોંચો છો, ત્યારે ઝડપી હિલચાલની તૈયારી કરતા કરતા નિયંત્રિત અને સ્થિર ગતિ જાળવો, .

### અમલીકરણ

- તમારા શરીરને જમીન પર નીચું નમાવો અને (ઝંપલાવીને) ફરવાની દિશામાં થોડું ઝૂકો.
- જ્યારે તમે ધરીએ પહોંચો છો, તો જો તમે ડાબી તરફ ફરી રહ્યા હોવ, તો તમારા ડાબા પગને તેની જગ્યાએ જ રાખો અને ફરવા માટે જમણા હાથથી ધ્રુવને પકડો, જો તમે જમણી તરફ ફરી રહ્યા હોવ, તો તમારા જમણા પગને તેની જગ્યાએ જ રાખો અને ફરવા માટે તેને ડાબા હાથથી પકડો.
- હિલચાલ પેદા કરવા અને ખેલાડીને બહાર કાઢવા માટે તમારા છૂટાં વાળા હાથ અને ધડનો ઉપયોગ કરો.

© NCERT not to be republished

### ધકેલવું

- જેમ જેમ ફરીને ઝંપલાવવું પૂર્ણ થાય છે, તેમ તેમ બાહ્ય પગ અને બંને હાથથી ધક્કો મારો. આ ભૂસકામાંથી બહાર નીકળવા માટે સ્થિર કર્યા વગરના તમારા છૂટા પગને ધ્રુવની આસપાસ ફેરવો.

© NCERT not to be republished

### વર્તુળ સમય - ધરીએ ફરવા માટે પગનો સમુચિત પ્રયોગ અને સલામતી

- ધરીએ ફરવા માટે પગનો સમુચિત ઉપયોગ કેમ મહત્વપૂર્ણ છે? યોગ્ય ઉદાહરણો સાથે સમજાવો.
- ધરી સાથે માથા અથવા પગની અથડામણ ટાળવા પર સૂચનાઓનો યાદી લખો.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**કોણીઓથી દ્વંદ્વ:** બે જૂથો બનાવો. બંને જૂથોને વિરોધી બાજુઓ પર એકબીજાની સામે લગભગ છ મીટરના અંતરે પંક્તિમાં ઊભા કરો. દરેક જૂથનો એક ખેલાડી કેન્દ્રમાં આવશે અને એકબીજા સાથે કોણીને પરોવી તેમને બંધ કરશે. બંને ખેલાડીઓ વર્તુળમાં ફરતી વખતે કોઇપણ લોકગીતની એકથી બે પંક્તિઓ ગાશે. જેમ જેમ પ્રથમ પંક્તિ પૂરી થશે તેમ તેમ બંને ખેલાડીઓ એકબીજાને પોતાની તરફ ખેંચવાનો પ્રયાસ કરશે. જે ખેલાડી સફળતાપૂર્વક બીજા ખેલાડીને પોતાની તરફ ખેંચે છે તે એક અંક મેળવે છે. જ્યાં સુધી દરેકનો વારો ન આવે ત્યાં સુધી આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન કરો.

© not to be republished

# પગના પંજાને અડવું

| વોર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| નીચલા અંગો(કમર,પગ)નું પરિભ્રમણ<br>ઘૂંટણ ઊંચે છાતી સુધી લાવવા અને એડીને નિતંબ સુધી લાવવી | પગના પંજાને અડવું | નીચલા અંગોનું પરિભ્રમણ<br>આગળ અને પાછળ વળવું<br>બધ્ધ કોણાસન | પહોંચવા માટે ખેંચાણ |

## પગના પંજાને અડકવું

### સ્થિતિ

- તમે બેસવાની સ્થિતિમાં હશો (આપણે અગાઉ શીખ્યા છીએ),

ભાગનારની હિલચાલ પર ઝડપથી પ્રતિક્રિયા આપવા માટે તૈયાર રહો.

### ધ્યાન અને પૂર્વાનુમાન

- તમારે ભાગનારની હિલચાલ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની જરૂર છે અને ગતિ, દિશા અને સ્વરૂપની આગાહી કરીને તેમની આગામી ચાલનું પૂર્વાનુમાન રાખવાની જરૂર છે.

### સમય

- સમય નિર્ણાયક હોય છે. જેમ જેમ ભાગનાર નજીક આવે છે, તેમ તેમ તમારે કેન્દ્રની રેખા પર પડ્યા વિના એક હાથ આગળ લંબાવવાનો જેથી ભાગનારના પગના અંગૂઠા અથવા પંજાને અડી શકો.

© NCERT not to be republished

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**શંકુને પકડવું :** ત્રણથી પાંચ મીટરના અંતરે એક પ્રારંભિક રેખા અને પ્રતિબંધક રેખા ચિહ્નિત કરો. નિયંત્રક રેખાના એક મીટર પછી એક હરોળમાં ત્રણ શંકુઓ નીચે દર્શાવ્યા પ્રમાણે મૂકો. ખેલાડીઓ પ્રારંભિક રેખાની પાછળ હરોળ લગાવશે. દરેક ખેલાડી શંકુ તરફ દોડશે અને પ્રતિબંધક રેખાને ઓળંગ્યા વિના સૂચનાઓ (કેન્દ્ર, જમણે, ડાબે) મુજબ તેમને સ્પર્શ કરશે. શિક્ષક ધીમે ધીમે સૂચનાઓ વચ્ચેના સમયગાળાને ઘટાડી શકે છે.

### વર્તુળ સમય – પહોંચવા માટે ખેંચાણ

વિદ્યાર્થી પ્રતિબંધક રેખા પર પડ્યા વિના શંકુ સુધી પહોંચવા માટે પ્રયોજાતી તકનીકની ચર્ચા કરશે.

# ૩-૨-૩ ની સાંકળ

| વૉર્મ-અપ | કૌશલ્ય | કૂલ ડાઉન | વર્તુળ સમય |
|---|---|---|---|
| છલાંગ અને કૂદકા મારવા<br>નિતંબ અને પેડુના સ્નાયુનું ખેંચાણ | ૩-૨-૩ ની સાંકળ | આગળ અને પાછળ વળવું | પ્રદર્શનને વખાણવું |

## ૩-૨-૩ ની સાંકળ

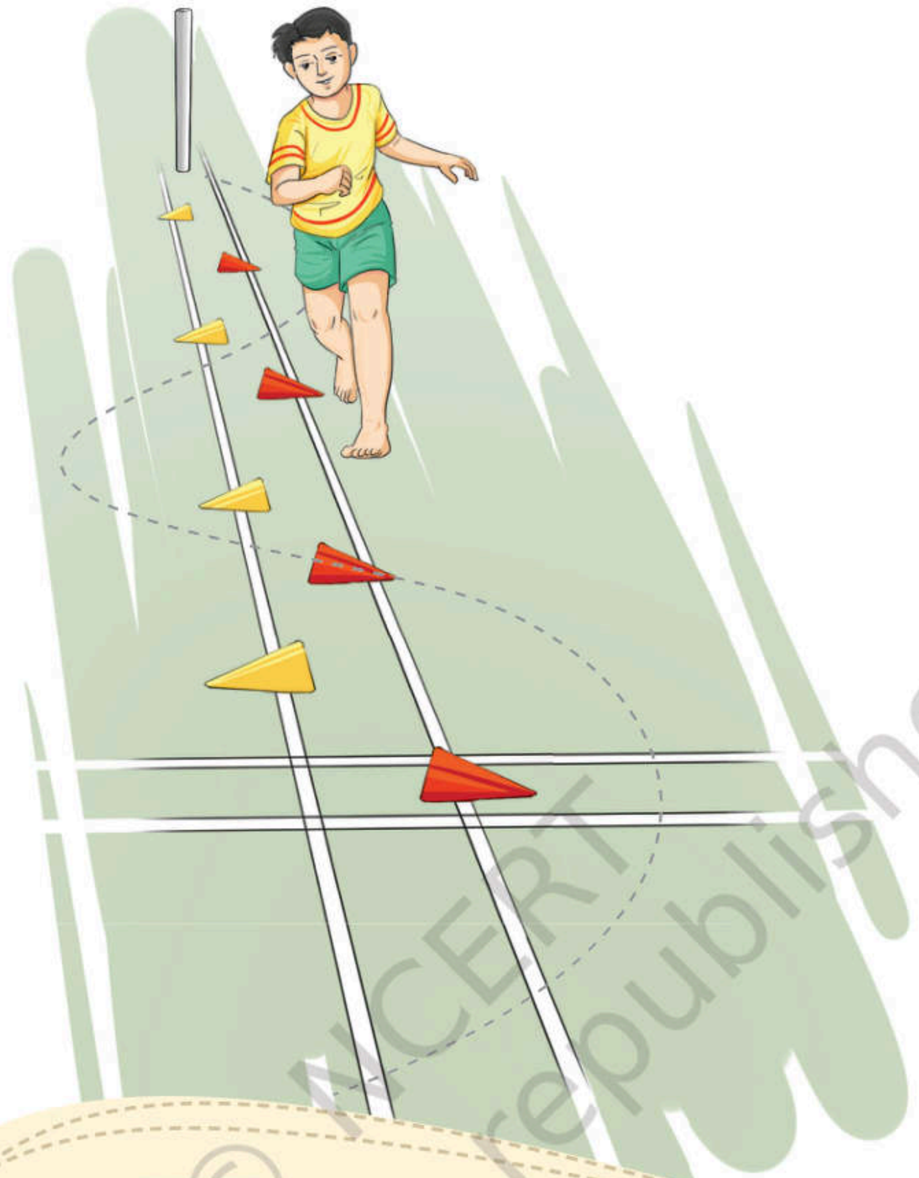
### ખ્યાલ

- ખો-ખોમાં ૩-૨-૩ની સાંકળમાં એક ચોક્કસ બચાવ પ્રયુક્તિનો સમાવેશ થાય છે, જેમાં ખેલાડીઓ એક સાંકળ બનાવે છે જેમાં આગળ ત્રણ પકડનાર હોય છે, વચ્ચે બે અને પાછળ ત્રણ હોય છે. આ રચનાનો ઉપયોગ મજબૂત બચાવ અવરોધ બનાવવા માટે થાય છે.

### સ્થિતિ

- ખાતરી કરો કે તમે ૩-૨-૩ સાંકળમાં તમારી નિર્ધારિત સ્થિતિને સમજી ગયા છો. સામાન્ય રીતે રમતની શરૂઆતમાં જે ક્રમમાં ખેલાડીઓને પંક્તિમાં બેસાડવામાં આવે છે તેના આધારે સ્થિતિઓ સોંપવામાં આવે છે. સાંકળના દરેક ખેલાડીની અવરોધ જાળવવામાં ચોક્કસ ભૂમિકા હોય છે.

© NCERT not to be republished



© NCERT not to be republished

## પ્રદર્શન

- ૩-૨-૩ સાંકળની રચનાનું પ્રદર્શન તમારા શિક્ષક દ્વારા યોગ્ય
  સ્થિતિ દર્શાવવા માટે કરવામાં આવશે. કે જે આગળ, મધ્ય અને પાછળના ભાગમાં દરેક ખેલાડીની ભૂમિકા અને ભાગનારનો પીછો કરવા માટે તેઓ કેવી રીતે સાથે મળીને કામ કરે છે તેના પર પ્રકાશ પાડે છે.

## અભ્યાસ

- શરૂઆતમાં પકડનાર વિના ૩-૨-૩ની સાંકળ બનાવીને અભ્યાસ શરૂ કરો. આનાથી તમે સાંકળ બનાવવાની તકનીક પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરી શકો છો અને વિરોધીઓના દબાણ વિના તમારી હિલચાલને સુધારી શકશો.

## ઉત્થાનક પ્રવૃત્તિ

**ઊભી ખો-ખો :** વર્તુળ બનાવો. છ જૂથો બનાવો અને વર્તુળની કિનારે ઊભા રહો. તમારામાંથી એક પકડનાર હશે, જ્યારે બીજો દોડશે. 'પકડનાર' વર્તુળમાં પ્રવેશી શકે છે, પરંતુ ભાગનાર કરી શકતો નથી. જ્યારે ભાગનાર પસાર થવા માંગે છે, ત્યારે ફક્ત વર્તુળમાં પ્રવેશની મંજૂરી છે અને પછી ભાગનાર પંક્તિની સામે ઉભો રહી શકે છે. ભાગનાર તે ગલીમાં જોડાશે જેમાં છેલ્લો વ્યક્તિ ભાગશે. જો પીછો કરનાર ભાગનારને પકડે છે, તો ભાગનાર પકડનારમાં ફેરવાય છે અને તે જ રીતે તેનાથી ઊલટું પણ થશે.

### વર્તુળ સમય – પ્રદર્શનને વખાણવું

શું તમે વિરોધી જૂથના ખેલાડીના પ્રદર્શનના વખાણ કરશો, કેમ ?

© NCERT not to be republished