



0687CH03



ইউনিট ৩

খো-খো এর মৌলিক দক্ষতা

মৌলিক দক্ষতা

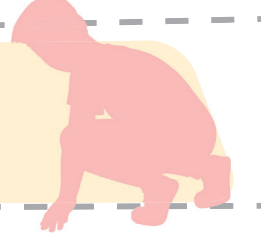
এই ইউনিটে, আমরা খো-খো নামে একটি উত্তেজনাপূর্ণ ভারতীয় খেলা সম্পর্কে শিখব। এই খেলাটি আকর্ষণীয় এবং আমাদের একটি দল হিসাবে একসাথে কাজ করতে সহায়তা করে।

খো-খো এমন একটি খেলা যেখানে দুটি দল প্রতিদ্বন্দ্বিতা করে। একটি দল প্রতিপক্ষ দলের সদস্যদের ট্যাগ করার চেষ্টা করে যখন তারা ট্যাগ করা এড়ায়। খেলাটিতে দ্রুত আন্দোলন, তৎপরতা, গতি, পায়ের শক্তি এবং দলবদ্ধ কাজ জড়িত, খেলোয়াড়রা রক্ষণ এবং তাড়া করার জন্য পালা করে।

আমরা যা করব তা এখানে:

১. শেখো এবং খেলো: আমরা মজাদার সেশন করব যেখানে আমরা ইন্টারেক্টিভ গেমস এবং গ্রুপ অনুশীলনের মাধ্যমে খো-খো খেলতে শিখব।
২. দক্ষতা বিকাশ: খো-খো দক্ষতা বিকাশের জন্য আমরা উত্তেজনাপূর্ণ নেতৃত্ব কার্যক্রম করব।
৩. একটি দল হিসাবে কাজ করুন: আমরা একসাথে কাজ করার এবং খেলার সময় একে অপরকে সমর্থন করার দিকে মনোনিবেশ করব। আসুন খো-খো খেলা খেলতে, শিখতে এবং উপভোগ করার জন্য প্রস্তুত হই!

বসা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
ঘটনাস্থলে দ্রুত পায়ে দৌড়ান মাথা থেকে পা পর্যন্ত প্রসারিত	বসা	হ্যামস্ট্রিং স্ট্রেচ বাছুরের প্রসারিত ক্রস লেগ টো টাচ	শক্তি

বসা

অবস্থান

- নির্ধারিত ব্লকে দাঁড়াও
- সোজা তাকাও

নিষ্পাদন

- মাটিতে আঁকা একটি ব্লকে তোমার পায়ের আঙ্গুলের উপর বসুন।
- তোমার আঙ্গুল এবং খাম্ব দিয়ে একটি সেতু তৈরি করে তোমার হাত মাটিতে রাখো।
- একটু সামনের দিকে ঝাঁকো, শরীরের ওজন যেন পায়ের আঙুল ও হাত দুটোতেই ভারসাম্য বজায় রাখতে পারে, যেমনটা ছবিতে দেখানো হয়েছে।



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

একটি সার্কিট সম্পূর্ণ করার জন্য খেলোয়াড়দের মধ্যে প্রতিযোগিতার আয়োজন করো -২০ সেকেন্ড খো-খো বসার ভঙ্গি, তারপরে ১০ মিটার ব্যাণ্ডের লাফ এবং ১০ মিটার ডাক-ওয়াক।

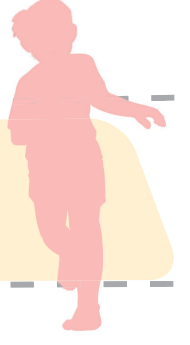
✿ বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - শক্তি

- ক্রিয়াকলাপের সময় শরীরের কোন অংশে তুমি চাপ অনুভব করেছিলে?
- শরীরের শক্তি ও ক্ষমতাবিকাশে সহায়তা করবে এমন ক্রিয়াকলাপগুলি নিয়ে আলোচনা করো।

তুমি কি জানতে?

সাব জুনিয়র ছেলে/মেয়েদের খো-খো কোর্টের পরিমাপ ১৪ × ২৪ বর্গমিটার।

ধাওয়া করা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
নিম্ন অঙ্গের ঘূর্ণন উচ্চ হাঁটু এবং পায়ের পিছন ছোঁয়া	চলমান	তল ভূমি স্পর্শ গোড়ালি স্ট্রেচ বসে পা স্ট্রেচ	পায়ের কাজ (ফুট ওয়ার্ক)

ধাওয়া করা

প্রাথমিক অবস্থান

- চেজার অবস্থান থেকে শুরু করবে (বসার অবস্থান) যা আমরা আগের অধিবেশনে শিখেছি।

পায়ের কাজ

- বাম দিকে দৌড়ানোর জন্য তোমার প্রথমে তোমার বাম পা এগিয়ে নেওয়া উচিত এবং ডান দিকে দৌড়ানোর জন্য ডান পা নেওয়া উচিত।

দৌড়ানোর কৌশল

- তোমার মাথা উপরে রেখে একটি খাড়া ভঙ্গি বজায় রাখো।
- তোমার বাহুগুলি প্রাকৃতিকভাবে সামনে পিছনে দোলাও।
- প্রতিরক্ষাকরী খেলোয়াড়ের উপর দৃষ্টি রাখো।



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

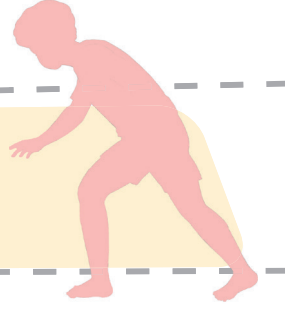
ওঠা এবং দৌড়াও: একটি প্রারম্ভিক লাইনে একত্রিত হও এবং খো খো ভঙ্গিতে বসো। লম্বা বাঁশির শব্দে শেষ লাইনের দিকে দৌড়াতে শুরু করো এবং সংক্ষিপ্ত বাঁশির শব্দে বসো। শিক্ষক প্রতিটি বাঁশি বাজানোর মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের নির্দেশ দেবে। ভুল বাঁশি বাজালে বসা ওঠা ফাউল হবে।



বৃত্ত সময় - পায়ের কাজ (সারকেল টাইম- ফুট ওয়ার্ক)

- দক্ষতা বিভাগে বর্ণিত হিসাবে তুমি ওঠার সময় যে পদচারণা অনুসরণ করেছিলে তা নিয়ে আলোচনা করো।
- খো-খো-র মৌলিক নিয়মগুলি তোমার নিজের ভাষায় ব্যাখ্যা করো।

খো দেওয়া



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
জাম্পিং স্কোয়াট গোড়ালি স্ট্রেচ	খো দেওয়া	মাথার উপর দিয়ে হাত তুলে শরীর ঘোরানো, পা ক্রস করে পায়ের আঙুল ছোঁয়া।	খো এর প্রত্যাশা করা

খো দেওয়া

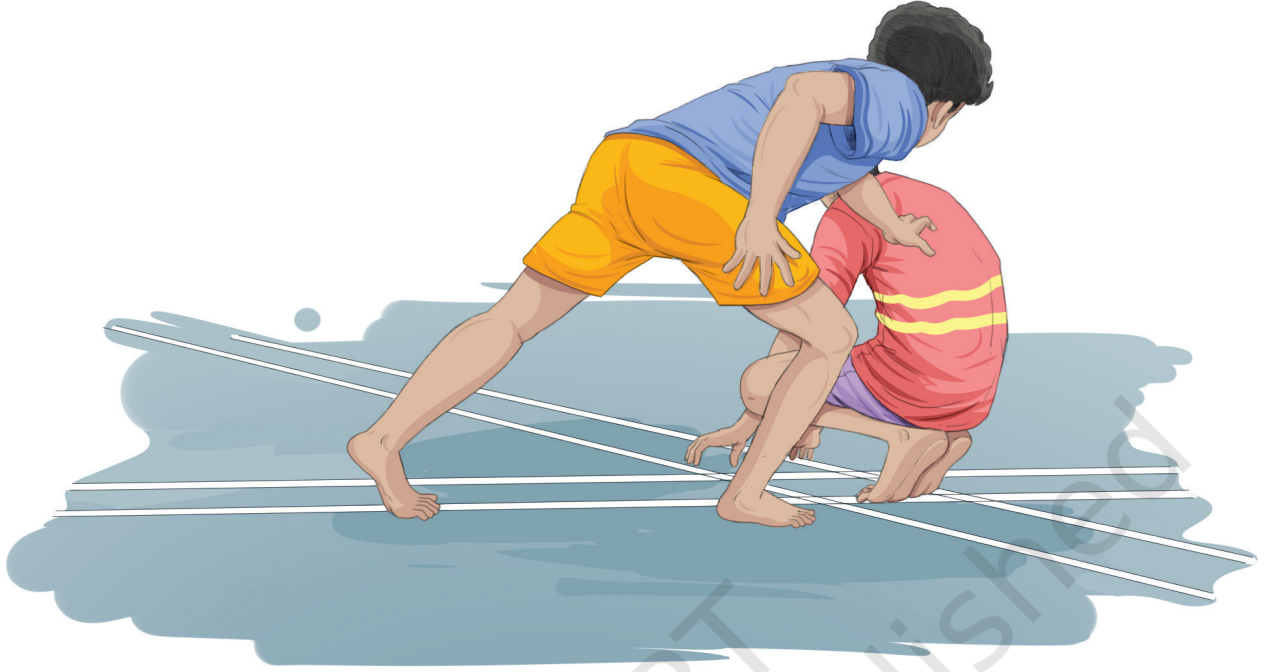
মৌখিক এবং স্পর্শ সংকেত

একই সময়ে সতীর্ধের পিঠে ট্যাপ করে এবং খো বলে চিৎকার করে খো সংকেত দেওয়া হয়। খো দেওয়ার সময় অন্তত একটি পা ক্রস লেনের পিছনে থাকা উচিত।

খো দেওয়ার কৌশল



খো দেওয়ার কৌশল



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

সমান সংখ্যক খেলোয়াড়ের দুটি দল গঠন করে বিভিন্ন কৌশলে খো দেওয়ার অনুশীলন করো।

বৃত্ত সময় - খো প্রত্যাশা

খো-খো চরিত্রে অভিনয় করার সময় তুমি কীভাবে প্রত্যাশা করেছিলে যে কে তোমাকে খো দিতে চলেছে?

তুমি কি জানো?

তিন ধরনের খো দেওয়া হয়

1. সাধারণ ছোঁয়া খো
2. প্রারম্ভিক খো
3. মৃত খো

সরলরেখায় দৌড়ানো



ওয়ার্ম-আপ	কার্যকলাপ	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফানো এবং লাফানো জাম্পস হিপ এবং শ্রোণী পেশী প্রসারিত	সরলরেখায় দৌড়ানো	পাশ্চাত্যকরণ উটের ভঙ্গি কবুতরের ভঙ্গি	ভুল বুঝতে পারা এবং কিভাবে উন্নতি করা যায়

সরলরেখায় দৌড়ানো

সঠিক দৌড়ানোর পদ্ধতি

- তোমার বুক এবং মাথা সোজা রেখে একটি খাড়া ভঙ্গি বজায় রাখো।
- তোমার হাতের নড়াচড়া সোজা এবং মাটির সমান্তরাল রাখো। অ্যাকসেলারেশন ড্রিলস.



বেগবৃদ্ধির অনুশীলন

- দ্রুত শুরু করার এবং দ্রুত গতি অর্জনের অনুশীলন অনুশীলন করো। এটি তোমার দ্রুত ধাওয়া করার ক্ষমতাকে উন্নত করবে।

আগেরদিকে এগিয়ে যাওয়ার দিকে মনোযোগ দাও

- ট্র্যাক প্রস্তুত করতে চিহ্নিতকারী বা শঙ্কু ব্যবহার করো এবং একটি সরলরেখা বজায় রাখার জন্য তোমার চোখ শেষ-বিন্দুতে কেন্দ্রীভূত রাখতে নিজেকে উৎসাহিত করো।

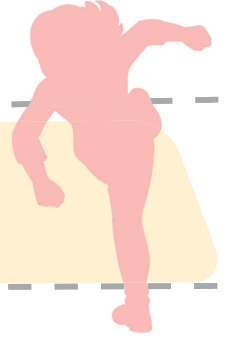
প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

পরিবর্তিত শাটল রান: তাদের মধ্যে ৩০ সেমি দূরত্ব সহ ১০ মিটারের সমান্তরাল রেখা আঁকো। খেলোয়াড়রা বসে অবস্থান নেবে। বাঁশির শব্দে তারা উঠে সোজা সমাপ্তি লাইনের দিকে দৌড়াবে এবং তারপরে প্রারম্ভ বিন্দুর দিকে ফিরে আসবে। যদি পা সীমানা রেখা স্পর্শ করে বা শরীর পাশের দিকে চলে যায় তবে খেলোয়াড়কে আবার প্রথম থেকে শুরু করতে হবে। অবশেষে, যে প্রথমে শেষ করবে সে রেসটি জিতবে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - ভুল উপলব্ধি এবং উন্নতির পদক্ষেপ
রান শুরু করার জন্য শব্দ এবং দৃশ্য সংকেত দেওয়ার সময় তুমি সম্ভবত যে ভুলটি করেছিলে তা সনাক্ত করো এবং বোঝো।

ফাঁকি দেওয়া



ওয়াম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
স্লাইডিং এবং গ্যালোপিং হাঁটু আলিঙ্গন এবং চতুর্ভুজ প্রসারিত	ফাঁকি দেওয়া	ফরোয়ার্ড এবং পশ্চাৎ পদ ফুসফুস নিম্ন অঙ্গ ঘূর্ণন	একজন খেলোয়াড়কে ভুল পা দেওয়া

ফাঁকি দেওয়া দেওয়া

ফাঁকি দেওয়া (রক্ষণ ভাগের খেলোয়াড়)

- এটি খো-খো তে ডিফেন্ডারদের জন্য একটি দক্ষতা, কারণ এটি তাদের দ্রুত সরানো এবং তাদের আউট করার জন্য চেজারদের প্রচেষ্টা এড়াতে দেয়। কার্যকর ডজিং দ্রুত ফুটওয়ার্ক, তৎপরতা এবং কৌশলগত আন্দোলনের সংমিশ্রণ জড়িত।

ঝুঁকি পড়া

- রক্ষণ ভাগের খেলোয়াড় তাদের দেহকে একদিকে ঝুঁকিয়ে দেয় এবং তাদের উদ্দেশ্যযুক্ত দিক সম্পর্কে চেজারদের বিভ্রান্ত করতে অন্য দিকে দৌড়ায়। এটি রক্ষণভাগের জন্য ধাওয়াকরীদের পেরিয়ে যাওয়ার জন্য শুরু করতে পারে।

দ্রুত বাঁক

- দ্রুত বাঁক এবং পিভটগুলি তোমাকে দ্রুত দিক পরিবর্তন করতে সহায়তা করতে পারে, শিকারীদের (ধাওয়াকারী) পক্ষে তোমার চলাচলের পূর্বাভাস দেওয়া কঠিন করে তোলে।

গতি পরিবর্তন (শিকারী)

- তুমি একটি ধারাবাহিক গতিতে চলতে পারো এবং তারপরে তোমার প্রতিপক্ষকে প্রহরী থেকে ধরতে হঠাৎ গতি বাড়াতে বা ধীর করতে পারো।



প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

নিরাপত্তার দিকে এগিয়ে যাও

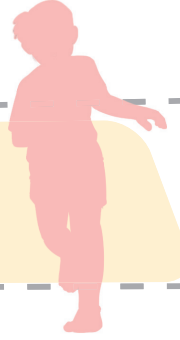
- ২০ মিটার দূরে একটি শুরু এবং সমাপ্তি লাইন চিহ্নিত করো। খেলোয়াড়দের দুটি গ্রুপে ভাগ করো।
- রানাররা প্রারম্ভিক লাইনে দাঁড়াবে এবং শিকারী বা ধাওয়ানারীরা কেন্দ্রে থাকবে।
- রানারদের দৌড়াতে হবে এবং শিকারীদের ডজ করতে হবে এবং ট্যাপ বা ধরানা পড়ে সমাপ্তি লাইনে পৌঁছাতে হবে। শেষ লাইনে পৌঁছানো লোকের সংখ্যা সেই দলের দ্বারা স্কোর করা পয়েন্টের সংখ্যা হবে।
- এখন ভূমিকা পরিবর্তন করুন এবং আবার খেলুন।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - ভুল পাদদেশ

তোমার কাঁধটি একদিকে ঝুঁকে এবং ফেলে এবং অন্য দিকে এগিয়ে গিয়ে কোনও খেলোয়াড়কে বিভ্রান্ত করার জন্য তোমার কৌশলটি বিস্তৃত করো।

এঁকে বেঁকে দৌড়ানো



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
নিচের শরীরের স্ট্রেচিং স্ট্রেচিং, লঞ্চ জাম্প, একক এবং উভয় পা ড্রিলস, স্কেয়াট জাম্প	এঁকে-বেঁকে দৌড়ানো	কবুতরের ভঙ্গি চাইল্ড পোজ কোবরা পোজ	প্রতিক্রিয়া সময়

এঁকে বেঁকে দৌড়ানো

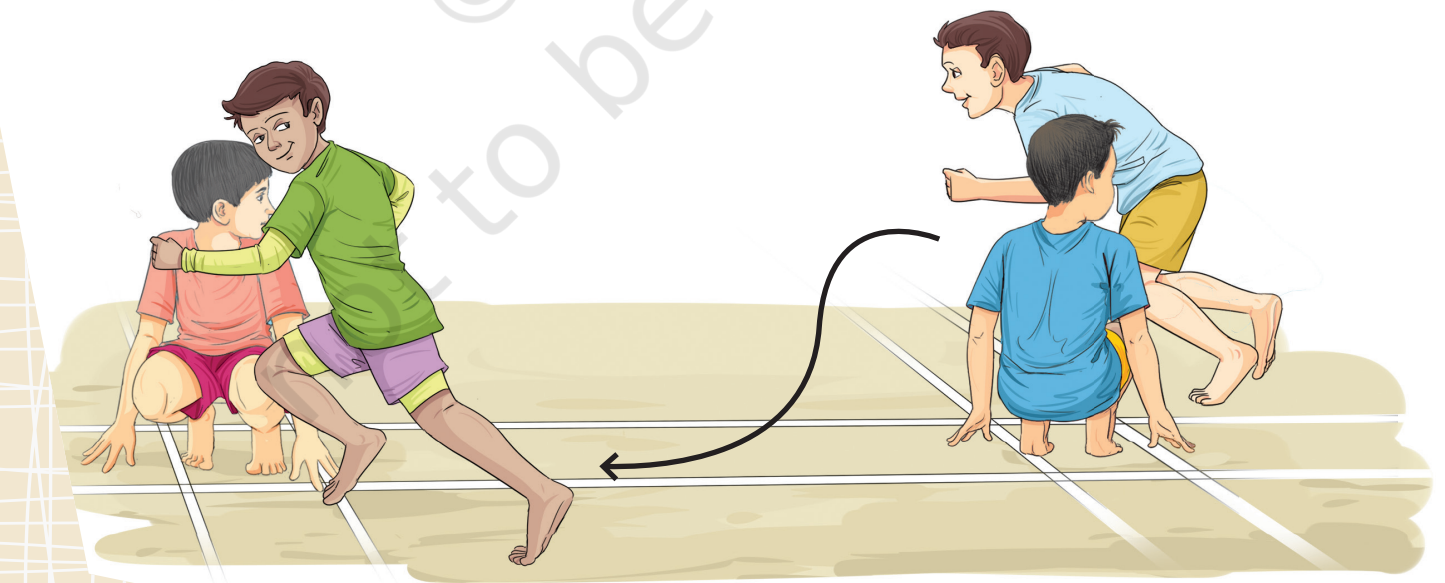
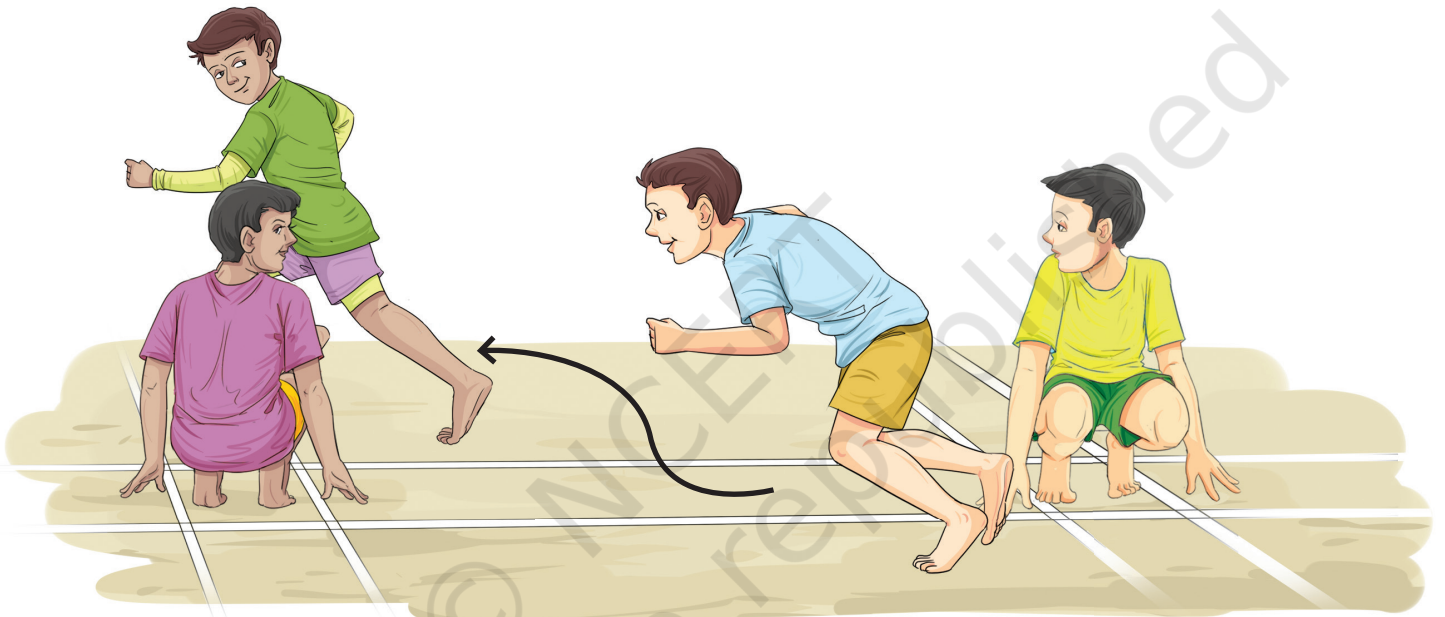
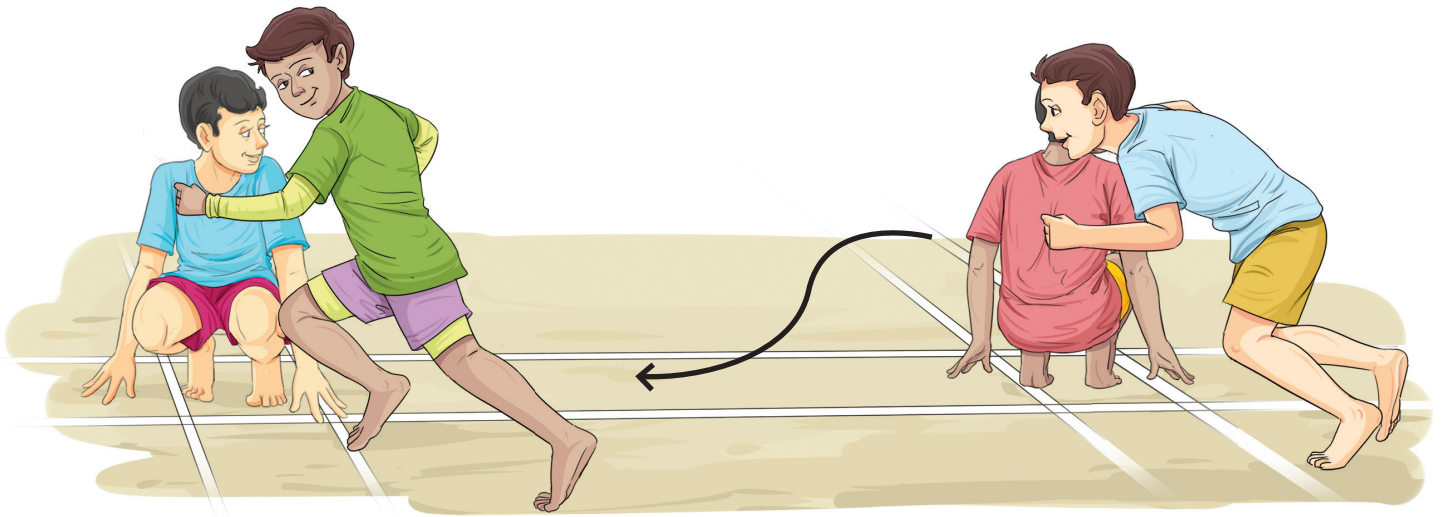
খো-খো খেলায় দুই ধরণের এঁকে-বেঁকে দৌড়ানোর ব্যবহার হয়। একটি সোজা দৌড়াচ্ছে আর অন্যজন পাশ দিয়ে দৌড়াচ্ছে।

ধীরে শুরু করো

- ধীর গতির জগিং দিয়ে শুরু করো বা এঁকে-বেঁকে নিয়মের মধ্য দিয়ে হাঁটো। সঠিক পায়েরকাজ এবং দিক পরিবর্তনের দিকে মনোনিবেশ করো।
- নির্দিষ্ট খো-খো গতিবিধি অন্তর্ভুক্ত করো, যেমন, নিয়ন্ত্রিত এবং ধীরে ধীরে এড়িয়ে চলা, তাড়া করা এবং ট্যাগ করা।

ধীরে ধীরে গতি বাড়ান

- খেলোয়াড়দের ধীরে ধীরে এঁকে-বেঁকে দৌড়ানোর গতি বাড়ানো উচিত। দ্রুত এবং নিয়ন্ত্রিত চলাফেরার উপর জোর দেওয়া উচিত।



পার্শ্বীয় আন্দোলন (পার্শ্ববর্তী আন্দোলন)

- শঙ্কুগুলির মধ্যে দিক পরিবর্তন করার সময় এক পা অন্যের উপর দিয়ে অতিক্রম করে পার্শ্বীয় নড়াচড়া অনুশীলন করো। এটি চঞ্চলতা এবং সমন্বয় উন্নত করতে সহায়তা করে।

এলোমেলোকরণ (কোনও প্যাটার্ন নেই)

- একবার খেলোয়াড়রা আত্মবিশ্বাসী হয়ে গেলে, শিক্ষক আঁকা-বাংকা প্যাটার্নে এলোমেলো পরিবর্তন আনতে দিকনির্দেশগুলি বলো বা দৃশ্য সংকেত ব্যবহার করো, অংশগ্রহণকারীদের দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে মোকাবেলা করো।

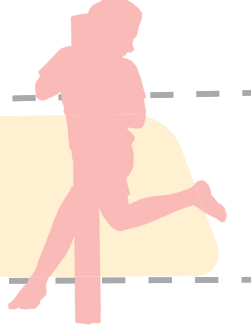
প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

একক চেইন খুঁটি থেকে খুঁটি দৌড়ানোর দক্ষতা নিয়ে খো-খো খেলো। যে খেলোয়াড় ন্যূনতম সময়ে কোর্টটি কভার করে সে বিজয়ী হয়।

বৃত্ত সময় – প্রতিক্রিয়া সময়

খো-খো খেলার সময় তোমার অভিজ্ঞতা শেয়ার করো। তুমি কীভাবে একটি নড়াচড়া শুরু করার জন্য এলোমেলো দৃশ্যমান সংকেতটি অনুমান করেছিলে?

খুঁটি ঘোরা



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
সাইড ওয়াক ব্যাক ওয়াক জগিং ড্রিল	খুঁটি ঘোরানো	ধনুকের ভঙ্গি, কুমিরের ভঙ্গি চক্র পোজ	খুঁটি ঘোরানোর কৌশল

খুঁটি ঘোরানো

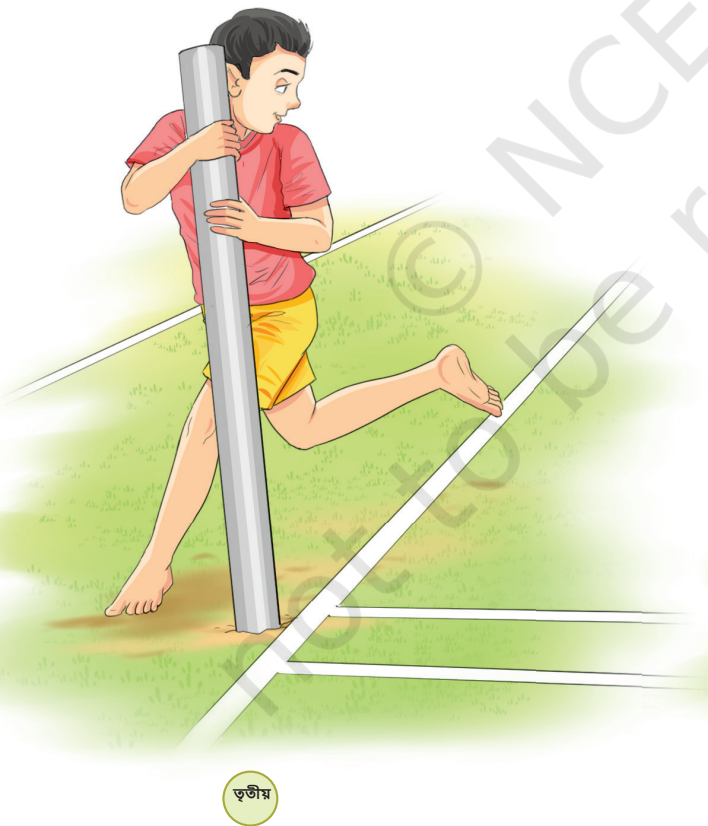
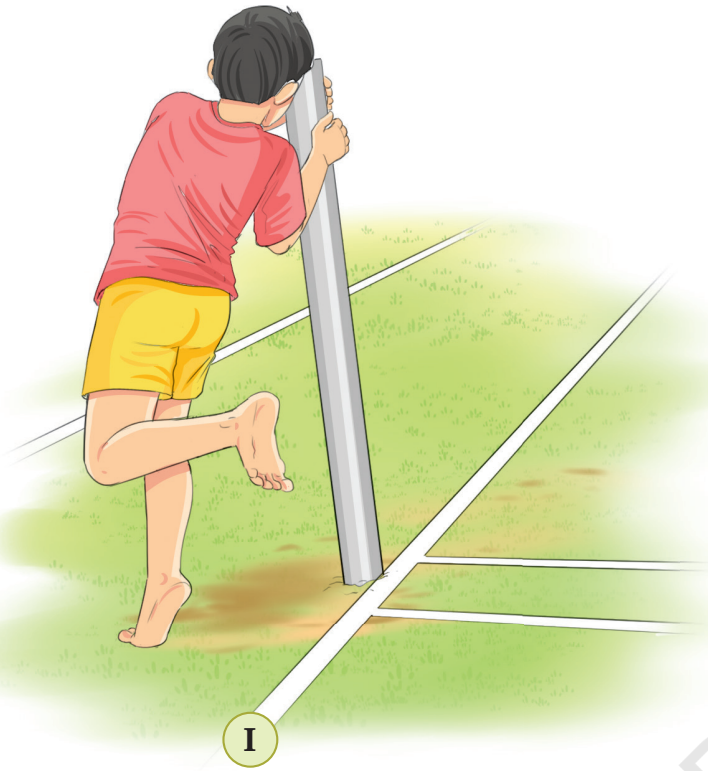
খুঁটি ঘোরানো একটি দক্ষতা যা চেজাররা দ্রুত ঘুরিয়ে দিতে এবং রানারদের ছোঁয়া করতে বা ট্যাপ করতে ব্যবহৃত হয়।

খুঁটির কাছে যাও

- তুমি পোল বা খুঁটির কাছে যাওয়ার সাথে সাথে একটি নিয়ন্ত্রিত এবং ভারসাম্যভাবে দৌড় বজায় রাখো। তুমি যখন ঘুরে দাঁড়াতে চাও তখন তোমার চোখ খুঁটির দিকে রাখো।

নিষ্পাদন

- তুমি খুঁটিতে পৌঁছানোর সাথে সাথে তোমার ভীতরের পা (খুঁটির নিকটতম পা) মাটিতে রেখে ঘোরা শুরু করো।
- লাগানো পায়ের উপর ঘোরার মাধ্যমে তোমার শরীরকে ঘোরার দিকে ঘোরাও।



- একই সঙ্গে, ঘোরার পছন্দসই দিকে তোমার খালি পাটি খুঁটির চারপাশে ঘোরাও।
ঠেলে দাওয়া
- তোমার ঘোরা শেষ হওয়ার সাথে সাথে, প্রবাহের দিকে খুঁটি থেকে ঠেলে দাও।

প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

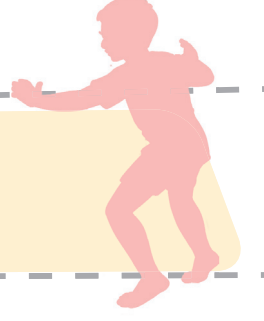
খুঁটি শাটল রান: দুটি দল তৈরি করো A এবং B। সর্বনিম্ন সময়ে খুঁটি শাটল রান সম্পূর্ণ করে যে দলটি জিতবে। দলের সদস্যদের খো-খো খুঁটি থেকে ৪ মিটার দূরত্বে একটি সারিতে বসতে বলো। দল A এর প্রথম খেলোয়াড় খুঁটির দিকে দৌড়ায়, ঘোরে এবং পরবর্তী খেলোয়াড়কে খো দেওয়ার জন্য ফিরে আসে। পরবর্তী খেলোয়াড় একই কাজটি পুনরাবৃত্তি করে। সব খেলোয়াড় শাটল রান সম্পূর্ণ না করা পর্যন্ত এটি চলতে থাকে। রান শুরু এবং শেষে উভয় সময় নোট করা হয়। একইভাবে, দল B এর খেলোয়াড়রাও একই কাজটি পুনরাবৃত্তি করবে।



বৃত্ত সময় - খুঁটি ঘোরার কৌশল

খুঁটি ঘোরার সময় কনুই বাঁকানো এবং না বাঁকানোর সময় প্রতিবার কী হয় তা আলোচনা করো।

কভারিং চেজ



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফানো এবং লাফানো লাফ হিপ এবং পেলভিক পেশী প্রসারিত	কভারিং চেজ	বুক প্রসারিত কাঁধের বৃত্ত ক্রস বডি শোল্ডার স্ট্রেচ	প্রত্যাশা

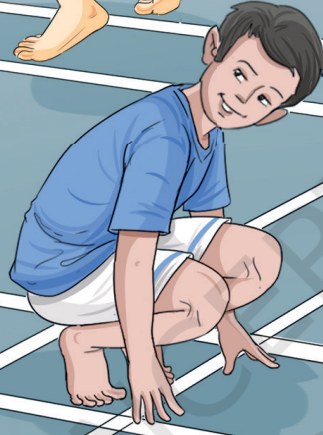
কভারিং চেজ

কভারিং

- “কভারিং” খেলোয়াড়কে আক্রমণাত্মক (ধাওয়াকারী) কৌশলগুলির গুরুত্ব বুঝতে সাহায্য করে যা অন্যান্য খেলোয়াড়ের কৌশলগুলির সাথে সমন্বিত। এছাড়াও, তারা সঠিক অবস্থান বজায় রাখা এবং কার্যকরভাবে রক্ষককে অনুসরণ করার গুরুত্ব শিখবে।

সমন্বিত গতিবিধি

- এর মধ্যে ডিফেন্ডারের (প্রতিরক্ষক) কার্যকলাপগুলি পড়া এবং সেই অনুযায়ী নিজের পদ্ধতির সামঞ্জস্য করা। এই দক্ষতায়, ধাওয়াকারী উঠে দাঁড়ায় এবং একই সরলরেখায় প্রতিরক্ষকের দিকে হেঁটে যায় এবং যখনই সুযোগ আসে ধাওয়াকারী একটি সরল, বাম বা ডান দিকে সরে গিয়ে রক্ষকের ডিফেন্ডার) দিকে এগিয়ে যায়।



স্বতন্ত্রভাবে ড্রিল করা

- স্বতন্ত্রভাবে অনুশীলন করো যেখানে আচ্ছাদনকারী চেজাররা একক রানারকে তাড়া করার চেষ্টা করে। এটা তোমার দক্ষতা যেমন গতি, সময় ও রানারদের গতিবিধি অনুমান করার ক্ষমতা উন্নত করতে সহায়তা করে।

প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

কভারিং চেজ রিলে - দুটি দল তৈরি করো: A এবং B. যে দল প্রথমে ড্রিলটি শেষ করবে তারা ম্যাচ জিতবে। দল A প্রথমে মধ্যরেখায় বসার ভঙ্গিমার জন্য সারিবদ্ধ হয়। দল A-এর প্রথম খেলোয়াড় বসার ভঙ্গিমায় থাকে এবং একটি খো পায়। খেলোয়াড় ক্রস লাইনে হাঁটে, ৩ টি পদক্ষেপ নেয়, বাম দিকে আক্রমণ করে এবং ৪৫ ডিগ্রি কোণে রাখা কোনটিকে স্পর্শ করে, বাম দিকে মোড় নেয় এবং দ্বিতীয় খেলোয়াড়কে খো দেওয়ার জন্য ফিরে আসে যে ২ নম্বর ঘরে বসে আছে। অষ্টম খেলোয়াড় এটি করা পর্যন্ত এবং খুঁটি স্পর্শ করে ফিরে আসা পর্যন্ত সমস্ত খেলোয়াড় এটি পুনরাবৃত্তি করে। দল B একই কাজ করে। একইভাবে, ডান দিকে মোড় নিয়ে একই রিলে খেলা যেতে পারে। যে দল সর্বনিম্ন সময়ে রিলে শেষ করে তারা খেলায় জয়ী হয়।



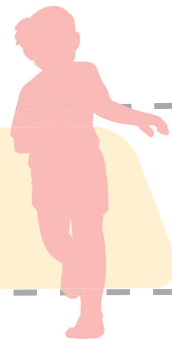
বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - প্রত্যাশা

আচ্ছাদন এবং ধাওয়া করার কৌশলটি সচিত্রভাবে বিস্তারিতভাবে ব্যাখ্যা করো, কীভাবে কভারিং (আচ্ছাদন) করার সুযোগটি প্রত্যাশা করা যায় এবং তারপরে আক্রমণ করা যায়।

তুমি কি জানতে?

খো পাওয়ার সময় চেজার বা ধাওয়াকরীর উভয় হাত সেন্টার লাইনের বাইরে রাখতে হবে।

চেইন



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম)
লাফানো এবং দড়িলাফ জাম্পস হিপ এবং পেলভিক পেশী স্ট্রেচ	চেইন	ধড় মোচড় পায়ের মাংসপেশির প্রসারণ উরুর চতুষ্পার্শ্ব পেশীর প্রসার	প্রতিক্রিয়া সময়

চেইন

ধারণা

- দলটি তৈরি করতে একসাথে কাজ করবে একটি বাধা যা রানারদের সাথে চলে যায়। উদ্দেশ্য রানারকে কোণঠাসা করা এবং তাদের কেন্দ্র-লাইন অতিক্রম করা থেকে বিরত রাখা।

অবস্থান

- নিশ্চিত করো যে তুমি (চেইন) শৃঙ্খলে তোমার নির্ধারিত অবস্থানগুলি বুঝতে পেরেছো। ম্যাচের শুরুতে খেলোয়াড়দের যে ক্রমে সারিবদ্ধ করা হয় তার ভিত্তিতে অবস্থান নির্ধারণ করা হবে। বাধা বজায় রাখতে চেইনের প্রতিটি খেলোয়াড়ের একটি নির্দিষ্ট ভূমিকা রয়েছে।

সমন্বয় এবং সময়

- শক্তিশালী রক্ষণাত্মক গঠন বজায় রাখতে তোমাকে একটি ইউনিট হিসাবে একসাথে চলতে হবে। প্রাথমিকভাবে, ধীর গতিতে চেইনটি অনুশীলন করো এবং কেবল ক্রিয়াটিতে ফোকাস করো।



হাত এবং মৌখিক সংকেত

- চেইন শুরু করার জন্য হাত এবং শব্দ সংকেত ব্যবহার করো। খেলোয়াড়দের সচেতন থাকতে হবে কখন চেইন গঠন শুরু করতে হবে এবং কখন রানারদের গতিবিধির উপর ভিত্তি করে তাদের অবস্থান সামঞ্জস্য করতে হবে।

প্রস্তুতি মূলক কার্যকলাপ

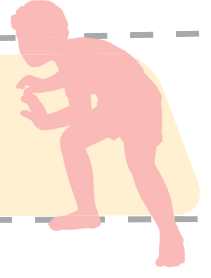
সিটিং রিলে রেস: প্রতিটি দলে নয়জন সদস্য নিয়ে দুটি দল তৈরি কর। প্রতিটি দল থেকে একজন খেলোয়াড় দাঁড়াবে এবং অন্যরা ২-৩ মিটার দূরে খো-খো ভঙ্গিতে বসবে। সারির সামনে যিনি দাঁড়ানো ব্যক্তি নিকটতম বসা সঙ্গীর দিকে দৌড় শুরু করবে এবং তারপরে তাদের পিঠে একটি চাপড় (খো) দেবে এবং শেষ সতীর্থ দৌড় শেষ না করা পর্যন্ত ক্রমটি চলতে থাকবে। যে দল আগে শেষ করবে তারাই বিজয়ী হবে।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - প্রতিক্রিয়া সময়

প্রতিক্রিয়া সময় - তুমি কীভাবে খো প্রত্যাশা করেছিলে এবং কীভাবে খো এবং ধাওয়া করার জন্য দাঁড়ানোর মধ্যে সময় হ্রাস করবে তা বিশদভাবে ব্যাখ্যা করো।

নকল খো



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
স্লাইডিং এবং গ্যালোপিং কোয়ার্ট্রিসেস প্রসার এবং উরুর সামনের পেশির প্রসার	নকল খো	কপোতাসন ভঙ্গি বালাসন ভঙ্গি ভুজঙ্গাসন ভঙ্গি	অপ্রত্যাশিত নকল খো

নকল গুদামঘর



নকল খো

- নকল খো হ'ল প্রতিরক্ষাকরীদের (ডিফেন্ডার)
বিভ্রান্ত করা, ফাঁক তৈরি করা এবং সুবিধা অর্জনের কৌশল।

সময় নির্ধারণ এবং অপ্রত্যাশিততা।

- নকল কার্যকর করার সময়, সময় নির্ধারণ এবং অনির্দেশতা খুব গুরুত্বপূর্ণ।
তোমার চলাচলের প্রবাহকে বিরক্ত না করে তোমার সামগ্রিক খেলায় নির্বিঘ্নে
একত্রিত করতে সক্ষম হওয়া উচিত।

প্রতিক্রিয়া সময় অনুশীলন

- এমন পরিস্থিতি সেট আপ করো যেখানে তোমাকে সংকেত বা সংকেতগুলিতে
দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে হবে, তোমার প্রতিক্রিয়াগুলিতে অন্তর্ভুক্ত করো। এটি
আসল খেলার সময় নকলকে আরও প্রাকৃতিক করে তুলতে সহায়তা করে।

প্রতিযোগিতামূলক নকল অনুশীলন



- প্রতিযোগিতামূলক ড্রিলগুলি সংগঠিত করো যা বিশেষত নকল করার দিকে মনোনিবেশ করে। উদাহরণস্বরূপ, একের পর এক পরিস্থিতি তৈরী করো যেখানে অতীত ডিফেন্ডারদের (রক্ষক) অতিক্রম করতে তোমাকে অবশ্যই নকল কৌশল ব্যবহার করতে হবে।

প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

নকলের-টেক্স: প্রতিটি দলে নয়জন খেলোয়াড়ের তিন থেকে চারটি দল গঠন করো। প্রতিটি দল থেকে আটজন খেলোয়াড় খো-খো ভঙ্গিতে বসবে এবং একজন খেলোয়াড় খেলা শুরু করবে। প্রতিটি দলের লক্ষ্য যত তাড়াতাড়ি সম্ভব তিনটি আসল খো এবং দুটি নকল খো দেওয়া এবং 'পঞ্চম' বলে চিৎকার করা। যে দল প্রথমে শেষ করবে তারা খেলায় জয়ী হবে।

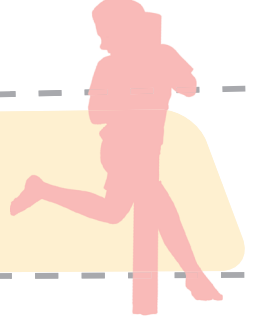


সারকেল টাইম (বৃত্তের সময়) -অপ্রত্যাশিত নকল খো দান করার ক্ষেত্রে তুমি কীভাবে অপ্রত্যাশিত হতে পারো সে সম্পর্কে ধারণা আলোচনা করো

তুমি কি জানো?

নকল খো একটি খুঁটির কাছেও ব্যবহার করা যেতে পারে।

খুঁটি দিয়ে লাফানো



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
ছড়ি লাফ এবং ব্যাঙ লাফ বুক এবং পিঠ কোয়ার্ড্রিসেপস স্ট্রেচ	খুঁটি দিয়ে লাফানো	মাথার উপরে হাত বাড়ানো ধড় ঘোরানো পা বাঁকিয়ে পায়ের আঙ্গুল ছোঁয়া	পায়ের কাজ এবং খুঁটি দিয়ে লাফানোর নিরাপত্তা

খুঁটি দিয়ে লাফানো

পদ্ধতি

- খুঁটির দিকে যাওয়ার সময়, নিয়ন্ত্রিত এবং স্থির গতিতে এগিয়ে যাও, দ্রুত গতির জন্য প্রস্তুত হও।

নিষ্পাদন

- তোমার শরীরটি মাটিতে কম রাখো এবং লাফানোর দিকে কিছুটা ঝোঁকো।
- তুমি মেরুতে পৌঁছানোর সাথে সাথে, তুমি যদি বাম দিকে লাফাও তবে তোমার বাম পা রাখো এবং ডুব দেওয়ার জন্য ডান হাত দিয়ে খুঁটিটি ধরো, যদি তুমি ডানদিকে লাফ দিচ্ছে তবে তোমার ডান পা রাখো এবং লাফ দেওয়ার জন্য তোমার বাম হাত দিয়ে খুঁটি টি ধরো।
- খেলোয়াড়কে বের করার জন্য তোমার খালি হাত এবং ধড় ব্যবহার করে গতি সৃষ্টি করো।

ধাক্কা দিয়ে লাফানো

- লাফ দেওয়া শেষ হওয়ার সাথে সাথে বাইরের পা এবং উভয় হাত দিয়ে ধাক্কা দাও। লাফ থেকে বেরিয়ে আসার জন্য তোমার যে পা টি লাগানো নেই সেটি খুঁটির চারপাশে ঘোরাও।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – খুঁটির জন্য পায়ের কাজ এবং সুরক্ষা

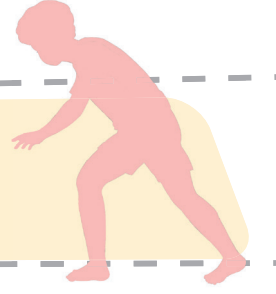
- খুঁটি দিয়ে লাফানোর জন্য পায়ের কাজ কেন গুরুত্বপূর্ণ? উপযুক্ত উদাহরণসহ ব্যাখ্যা করো।
- খুঁটির সাথে মাথা বা পায়ের সংঘর্ষ এড়াতে নির্দেশাবলীর একটি সেট লেখো।

প্রস্তুতিমূলক কার্যক্রম

এলবো (কনুই) লক চ্যালেঞ্জ: দুটি দল তৈরি করো। উভয় দলই প্রায় ছয় মিটার দূরত্বে প্রতিপক্ষের দিকে একে অপরের মুখোমুখি সারিবদ্ধ করো। প্রতিটি দল থেকে একজন করে খেলোয়াড় কেন্দ্রে আসবে এবং একে অপরের সাথে কনুই বেঁধে রাখবে। উভয় খেলোয়াড় একটি বৃত্তে চলার সময় যে কোনও লোকগীতির এক থেকে দুটি লাইন গাইবে। প্রথম স্তবকটি শেষ হওয়ার সাথে সাথে উভয় খেলোয়াড় একে অপরকে তাদের নিজের দিকে টানার চেষ্টা করবে। যে খেলোয়াড় সফলভাবে অন্য খেলোয়াড়কে তার পাশের দিকে টেনে নিয়ে যায় সে এক পয়েন্ট অর্জন করে। সবাই তাদের পালা না পাওয়া পর্যন্ত প্রক্রিয়াটি পুনরাবৃত্তি করো।



পায়ের আঙুলে টোকা পড়া



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
নিম্ন অঙ্গ ঘূর্ণন উচ্চ হাঁটু এবং ধাক্কা মারা	পায়ের আঙুলে টোকা পড়া	নিম্ন অঙ্গ ঘূর্ণন বিপরীত এবং সামনের লাঙ্গ প্রজাপতি (তিতলি আসন) ভঙ্গি	পৌঁছাতে প্রসারিত করো

পায়ের আঙুলে টোকা পড়া

অবস্থান

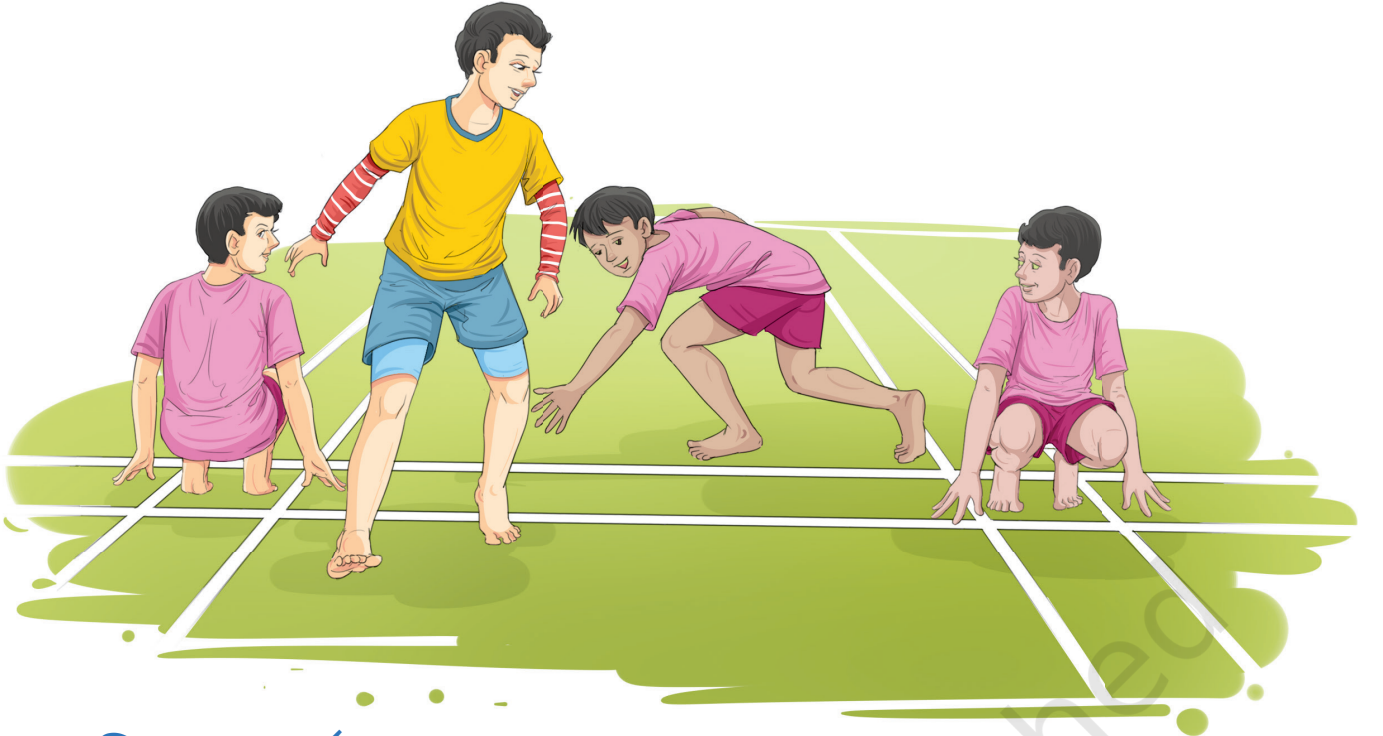
- তুমি একটি বসার অবস্থানে থাকবে (আমাদের আছে পূর্বে শিখেছি), দ্রুত প্রতিক্রিয়া জানাতে প্রস্তুত ডিফেন্ডারদের (প্রতিরক্ষাকারী) নড়াচড়া।

ফোকাস এবং প্রত্যাশা

- তোমাকে ডিফেন্ডারের গতিবিধির দিকে মনোনিবেশ করতে হবে এবং গতি, দিক এবং প্যাটার্নের পূর্বাভাস দিয়ে তাদের পরবর্তী পদক্ষেপের প্রত্যাশা করতে হবে।

সময়জ্ঞান

- সময়কাল খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ডিফেন্ডার কাছে আসার সাথে সাথে তোমার এক হাত এগিয়ে প্রসারিত করা উচিত, কেন্দ্রের লাইনে না পড়ে ডিফেন্ডারদের পায়ের আঙ্গুল বা পায়ে আলতো চাপ দিতে লক্ষ্য করা।



প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

শঙ্কু বা কোন ধরন: প্রায় তিন থেকে পাঁচ মিটার দূরে একটি প্রারম্ভিক লাইন এবং প্রতিরোধকারী লাইন চিহ্নিত করো। নীচে যেমন দেখানো হয়েছে সেভাবে প্রতিরোধকারী রেখার এক মিটার পরে পরপর তিনটি শঙ্কু রাখো। খেলোয়াড়রা শুরুর লাইনের পিছনে লাইন করবে। প্রতিটি খেলোয়াড় শঙ্কুর দিকে ছুটে যাবে এবং প্রতিরোধকারী রেখাটি অতিক্রম না করে নির্দেশাবলী অনুসারে (কেন্দ্র, ডান, বাম) তাদের স্পর্শ করবে। শিক্ষক আস্তে আস্তে নির্দেশাবলীর মধ্যে সময়ের ব্যবধান হ্রাস করতে পারেন।



শঙ্কু স্পর্শ করার জন্য এই লাইনটি অতিক্রম করবে না

নিষিদ্ধ লাইন

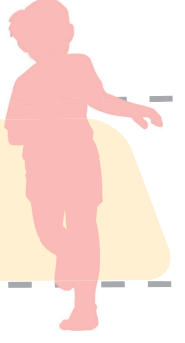
প্রারম্ভিক লাইন



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) - পৌঁছাতে প্রসারিত করো

শিক্ষার্থী প্রতিরোধকারী লাইনের উপরে না পড়ে শঙ্কুতে পৌঁছানোর জন্য ব্যবহৃত কৌশলটি নিয়ে আলোচনা করবে।

৩-২-৩ চেইন (শৃঙ্খল)



ওয়ার্ম-আপ	দক্ষতা	কুল-ডাউন	বৃত্ত সময়
লাফিয়ে লাফিয়ে দৌড়ানো এবং পেলভিক পেশী প্রসারিত করা	৩-২-৩ চেইন	সামনের ফুসফুস এবং পিছনের ফুসফুস	দক্ষতার প্রশংসা করা

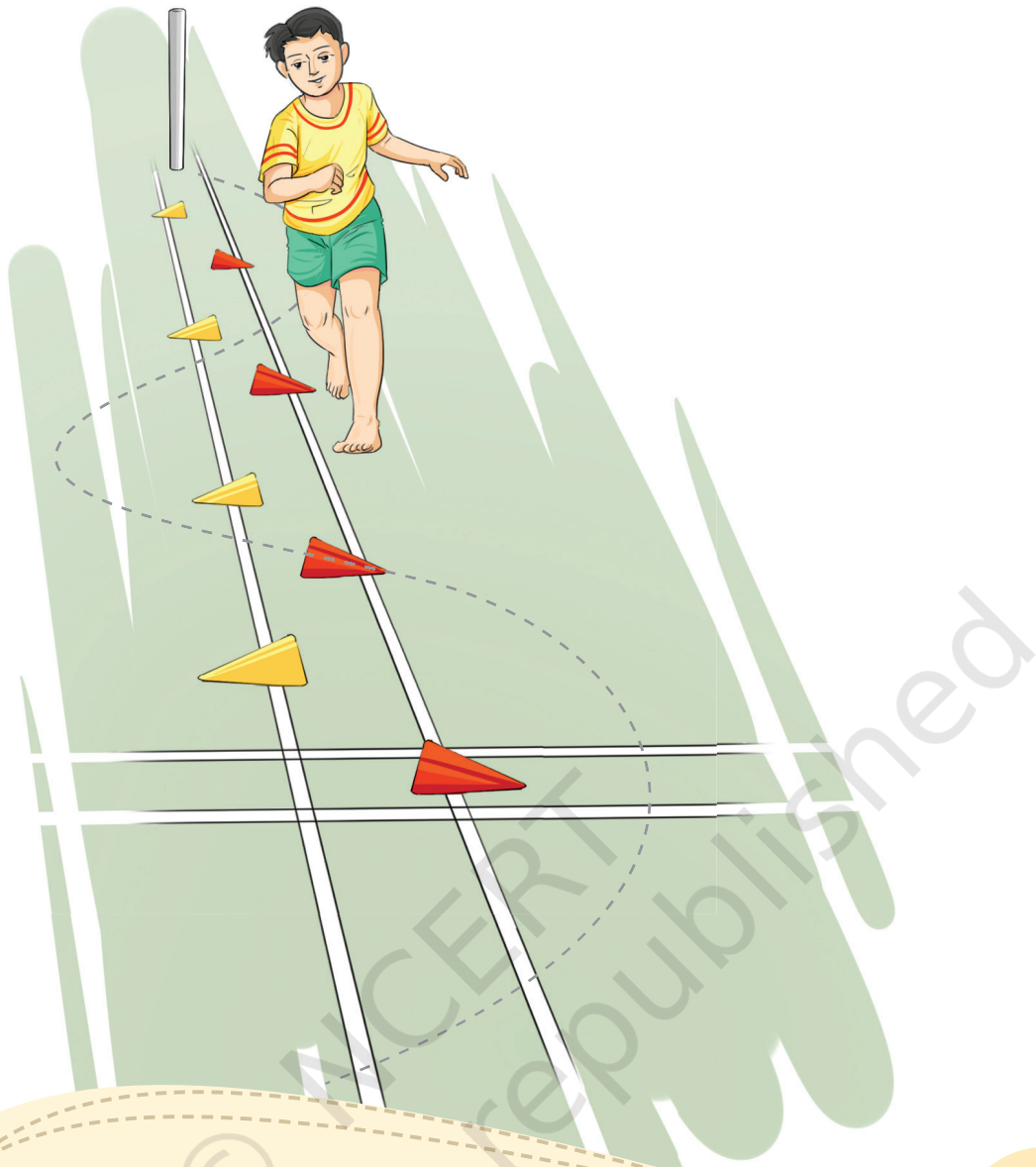
৩-২-৩ চেইন

ধারণা

- খো-খো-তে ৩-২-৩ চেইন একটি নির্দিষ্ট প্রতিরক্ষা কৌশল, যেখানে খেলোয়াড়রা সামনে তিনজন, মাঝখানে দুজন এবং পেছনে তিনজন সহ একটি চেইন তৈরি করে। এই গঠনটি একটি শক্তিশালী প্রতিরক্ষা প্রতিরোধ গড়ে তুলতে ব্যবহৃত হয়।

অবস্থান

- ৩-২-৩ চেইনে তোমার নির্ধারিত অবস্থান বুঝে নাও। খেলার শুরুতে খেলোয়াড়রা সারিবদ্ধ হওয়ার ক্রম অনুসারে সাধারণত অবস্থান নির্ধারণ করা হয়। চেইনের প্রতিটি খেলোয়াড়ের বাধা বজায় রাখতে একটি নির্দিষ্ট ভূমিকা রয়েছে।



প্রদর্শন

- ৩-২-৩ চেইন গঠনের প্রদর্শন তোমার শিক্ষক করবেন যাতে সঠিক অবস্থান প্রদর্শন করা যায়। সামনে, মাঝখানে এবং পেছনে প্রতিটি খেলোয়াড়ের ভূমিকা এবং তারা কীভাবে একত্রে কাজ করে রক্ষণকারীকে তাড়া করে তা তুলে ধরবে।

অনুশীলন

- প্রথমে রক্ষণকারী ছাড়াই ৩-২-৩ চেইন গঠনের অনুশীলন শুরু করো। এটি তোমাকে বিরোধীদের চাপ ছাড়াই চেইন গঠনের কৌশল এবং তোমার চলাচলের উন্নতির দিকে মনোনিবেশ করতে দেয়।

প্রস্তুতিমূলক কার্যকলাপ

দাঁড়িয়ে **খো খো**: একটি বৃত্ত গঠন করো। ছয়টি দল গঠন করে বৃত্তের সীমানায় দাঁড়াও।তোমাদের মধ্যে একজন তাড়া করবে, অন্যজন দৌড়বে। 'প্রতিরক্ষক' বৃত্তে ঢুকতে পারে, কিন্তু রানার পারে না। যখন রানার পাস করতে চায়, তখন কেবল বৃত্তে প্রবেশের অনুমতি দেওয়া হয় এবং তারপরে রানার গলি বা লেনের সামনে দাঁড়াতে পারে। রানার সেই লেনে যোগ দেবে যেখানে শেষ ব্যক্তি রানার হয়ে উঠবে। যদি প্রতিরক্ষক রানারকে ধরে ফেলে তবে রানার চেজার বা প্রতিরক্ষকে পরিণত হয় এবং তদ্বিপরীত ও হয়।



বৃত্ত সময় (সারকেল টাইম) – দক্ষতার প্রশংসা করা

তুমি কি প্রতিপক্ষ দলের খেলোয়াড়ের দক্ষতার প্রশংসা করবে এবং কেন?