

परिचे



339CH03

क्रिकेट जां हाकी च अस गेंद गी बैट जां डंडे कन्नै स्ट्राइक करने आं ।

हाकी च, जिसलै कोई गेंद गी मारदा ऐ, तां दुए खढारी गी इसगी हासल करना चाहिदा । गेंद गी स्हेई चाल्ली हासल करने कन्नै असेंगी गेंद पर नियंत्रण हासल करने च मदाद मिलदी ऐ ।

आओ अस सिक्खचै जे स्कोर करने आस्तै गेंद गी कि'यां मारना ते हासल करना ऐ !





बैटै कन्नै गेंदै पर वार करना

1

बैटै गी पकड़ो ते गोठुं गी थोहड़ा
झकाइयै इक बक्खी खड़ोओ जि'यां
के तस्वीर च दस्सेआ गेआ ऐ।



2

कदम अगें बधांदे होई बैटै गी अगें
आहनियै मूढे ते लकै गी घुमाओ।



3

अपने हथें गी पूरी चाल्ली कन्नै फलाईयै ते
गेंद पर अक्खां रखदे होई उसपर बैटै कन्नै
वार करो।



4

हिट करने दे परेंत, बैटै गी अपने शरीरै
दे कन्नै अगें तगर घुमाओ जि'यां के
चित्तर च दस्सेआ गेआ ऐ।



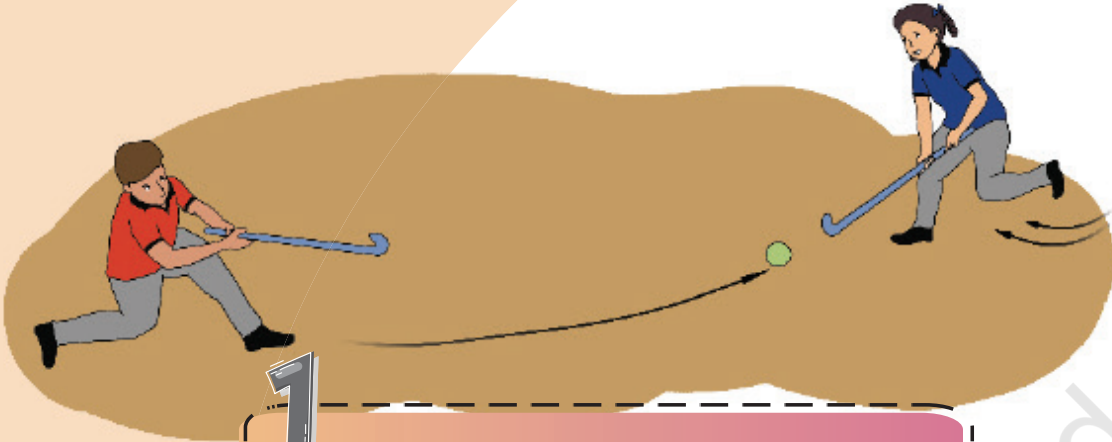
शिक्षक आस्तै नोट

जिसलै ज्याणे हिटिंग कौशल हासल करने दा भ्यास करदे न ते हेठ दित्ते बिंदुएं गी जकीनी बनाओ —

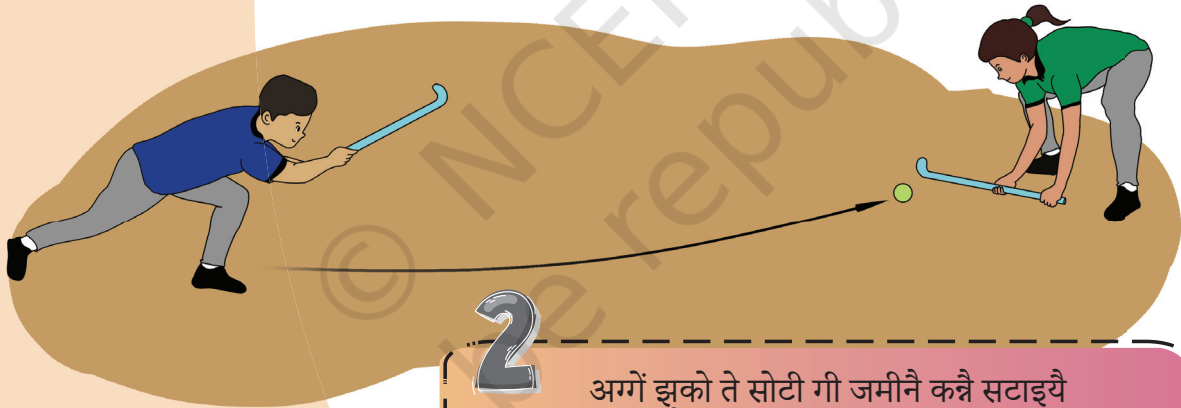
1. स्टांस: पैर मूढे दी चड़ाई दे बराबर खुल्ले होडन, गोठुं थोहड़े झुके दे ते अक्खां म्हेशां गेंद पर अकागर रखदे होई सज्जी जां खब्बी बक्खी मुड़दे होई खड़ोडन।
2. ग्रीप (बैटै दी पकड़): प्रमुख हथ्य म्हेशां उप्पर होंदा ऐ ते गैर-प्रमुख हथ्य गी हैंडल पर ख'ल्ल बल्ले दे खीरा च रखेआ जंदा ऐ जि'यां के उप्पर दित्ते गेदे चित्तर च दस्सेआ गेआ ऐ।
3. हिटिंग (वार): अगें दे पैर पर अगें बधदे होई, लकै ते मूढे गी घुमांदे होई गेंद पर अक्खां अकागर रखदे होई बाह्में गी पूरी चाल्ली कन्नै फलाईयै गेंदे दे संपर्क बिंदु पर वार करना।
4. फालो थ्रू: उप्परला शरीर बैटै दे कन्नै अगें आहली बक्खी घूमदा ऐ ते गैर-प्रमुख हथ्य दे मूढे पर मुकदा ऐ।



हाकी कन्नै गेंद हासल करना



गोठ्ठे गी थोहड़ा झकाड़ियै ते हाकी गी औने आह्ली गेंद दी बक्खी करियै खड़ोओ ।



अगें झुको ते सोटी गी जमीनै कन्नै सटाड़ियै रक्खो । गेंदै पर सोटी लगने पर हत्थें गी हौला रक्खो ।

शिक्षक आस्तै नोट

जिसलै ज्याणे सोटी कन्नै गेंद हासल करने दा भ्यास करदे न ते हेठ दिस्ते बिंदुएं गी जकीनी बनाओ — -

1. स्टांस: पैर मूंडे दी चड़ाई दे बराबर खुल्ले होन, गोठ्ठे थोहड़े झुके दे ते शरीर गेंद आह्ली बक्खी होऐ ।
2. पकड़ (ग्रिप): सोटी गी दौनें हत्थें कन्नै बल्लें-बल्लें पकड़ो ।
3. अंदाज़ा लाओ: गेंद दे रस्ते दा अंदाजा लाओ, शरीर गी हेठ झकाड़ियै रक्खो ते जरूरतै मताबक शरीरै गी समायोजत करो ।
4. हासल करना (रिसीविंग): गेंद कन्नै लगने आह्ले झटते दे असर गी घट्ट करने आस्तै लचीले हत्थें कन्नै हाकी गी पकड़दे होई गेंद दी दिशा च थोहड़ा जनेहा झुको ।



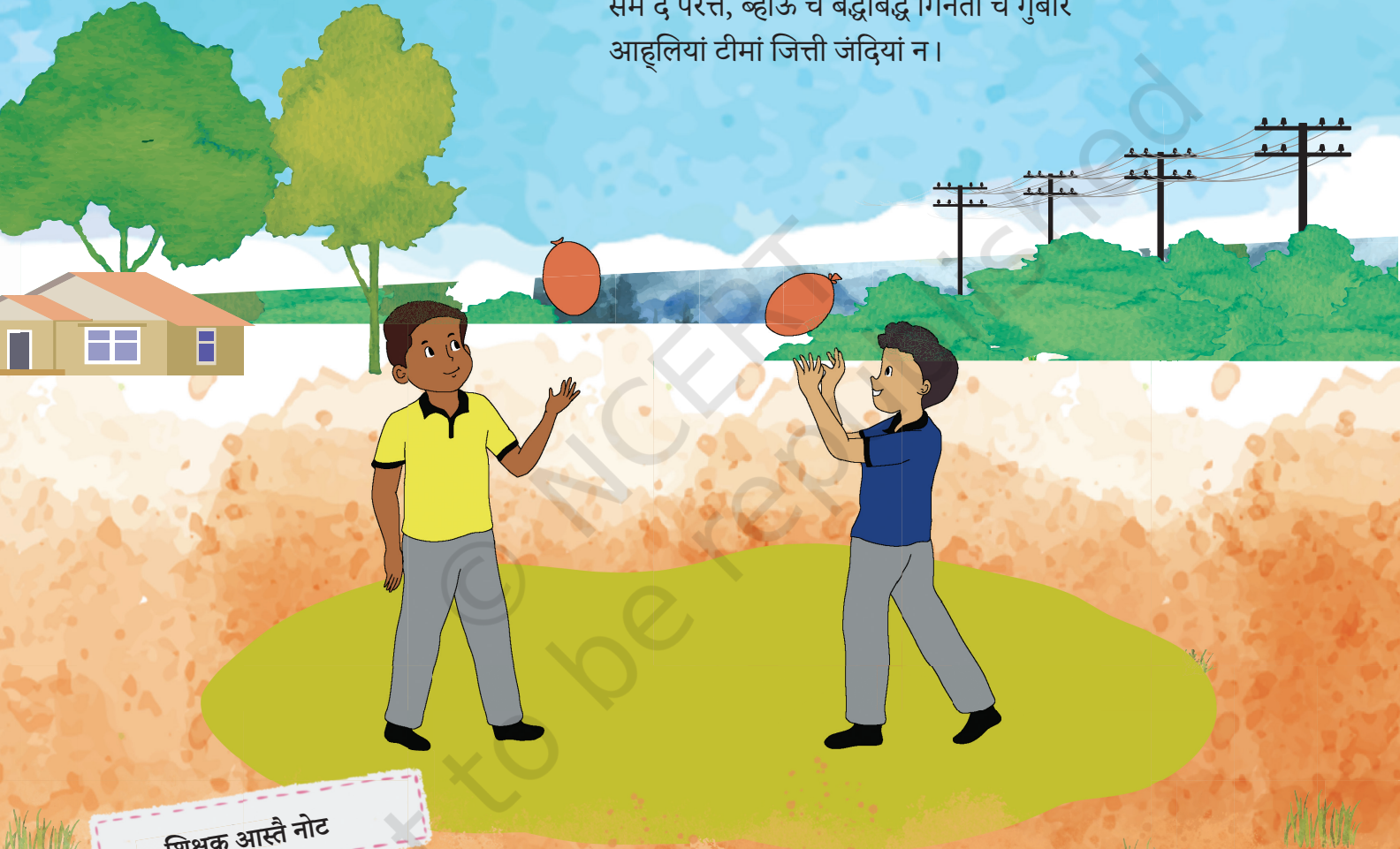
बीएम 13 गुबारे पर वार करना

जरूरी समगरी

गुबारे

कि'यां खेडना ऐ

- इक गुबारा लैओ ते खेड खेत्तर च इक खु'ल्ली थाहर तुप्पो।
- सीटी बजने पर गुबारे गी ब्हाऊ च सुट्टी देओ ते अपनी उंगलियें कन्नै गुबारे पर वार करने दी कोशश करो। गुबारे गी धरती पर नेई पौन देओ।
- हून इसगी हर टीम पञ्च गुबारे लेइयै खेडै। इक निर्धारत समें दे परैत्त, ब्हाऊ च बद्धोबद्ध गिनती च गुबारे आहूलियां टीमां जिती जंदियां न।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
हत्य-अक्खें दे तालमेल ते
समें च सधार करना।

बन्न-सबन्नतां

- जोड़े बनाओ ते गुबारें गी अगों-पिच्छें इक दुए तक पजाओ।
- उंगलियें कन्नै मारने दे बजाय मूह कन्नै फूकर मारियै गबारें गी हेठ पौने शा बचाओ।

सर्कल समां
स्टार ते विश





बीएम 14

शरीर ते गुबारा

जरूरी समगरी

गुबारे

कि'यां खेडना ऐ

- शिक्षक कोला इक गुबारा लैओ ते खेड खेत्तर च इक सुरक्खत थाहर तुप्पो।
- सीटी बजने पर, गुबारे गी ब्हाऊ च सुट्टी देओ ते इसगी अपनी हथेलियें जां उंगलियें कन्नै मारने दी कोशश करो। गुबारें गी धरती पर नेई पौन देओ।
- शिक्षक दे निर्देश अनुसार गुबारे पर अपने सिर, मूंडे, छाती, हथ्य जां ज'डै कन्नै वार करो।



शिक्षक आसै नोट



उद्देश
ध्यान ते अकागरता दा
विकास, गेंदें दे ख'ल्ल पौने
आहूले स्थान दा अंदाजा लाना।

बन्न-सबन्नतां

- टीम बनाओ ते खेडो। गुबारे गी सबने थमां लम्मे समें तगर हवा च रखने आहूी टीम जितदी ऐ।

सर्कल समां
स्टार ते विश



बीएम 15 साफ्ट बाल पर नियंलण

जरूरी समगरी

सोटियां

साफ्ट बाल कोन

कि'यां खेढना ऐ

- कोन गी बेतरतीब तरीके कन्नै खेढने आहूले खेत्तर च रक्खो।
- हाकी गी उप्परा प्रमुख हत्यै कन्नै ते हेठा दा दुए हत्यै कन्नै पकड़ो।
- सीटी बजने पर हाकी दी मदाद कन्नै गेंद गी कोनें दे बिच्च खाल्ली थाहूरा दे राहें धक्का देना शुरू करो।
- जि'यां-जि'यां तुस खीरले कोन तगर पुजदे ओ, गेंद गी रोको, दिशा बदलो ते परतियै धक्का देना शुरू करो।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
कलाई ते उंगलियें दे
नियंलण बल गी बदलने
आस्तै समझ दा विकास।

बन्न-सबन्नतां

- शिक्षक आसेआ दित्ते गेदे
निर्देशें दा पालन करियै खेड्डो,
जि'यां सीधा जाओ, सज्जे
मुडो, खब्बे मुडो बगैरा।

सर्कल समां
खेढने दे बाद खेड उपकरणें गी
बापस अपने थाहूरै पर रक्खने
दे फायदें पर चर्चा करो।





बीएम 16

गेंद पास करने दा भ्यास खेडना

जरूरी समगरी

सोटी

साफ्ट बाल

कि'यां खेडना ऐ

- इक साथी तुप्पो । किश दूरी पर इक-दुए दे आमनै-सामनै खड़ोओ ।
- हून गेंद गी सोटी कन्नै इक दुए दी बक्खी बल्लै-बल्लै अगें-पिच्छें धकाओ ।
- जेहड़ा विद्यार्थी गेंद हासल करा'रदा ऐ, ओहू पैह्लें इसगी रोकग ते फही इसगी बापस पास करग ।
- किश भ्यास दे परैत्त, गेंद गी पास करदे समें गति ते बल बधाओ ।



शिक्षक आसै नोट



उद्देश
चलदी गेंद दे मार्ग दा अंदाजा लाना, शरीर दे बक्ख-बक्ख अगें दा इक दुए कन्नै ते सोटी कन्नै तालमेल स्थापत करने दी क्रिया दा विकास ।

बन्न-सबन्नतां

- गेंद पास करने लेई तुस टेनिस रैकेट जां क्रिकेट दे बैट दा इस्तेमाल करी सकदे ओ ।
- बक्ख-बक्ख अकारें दी गेंदें दा इस्तेमाल करो ।

सर्कल समां

बल गी बधाने ते घट्ट करने च मांसपेशियें दी भूमका पर चर्चा करो ।



बीएम 17

स्कायर च स्कूप

जरूरी समगरी
सोटी
मार्किंग पाउडर
साफ्ट बालां

कि'यां खेडना ऐ

- चित्तर च दस्से अनुसार, घट्ट थमां जैदा दूरी बधांदे होई वर्ग बनाओ।
- क्लासै गी टीमें च बण्डो, हर इक टीम च बराबर गिनरती च विद्यार्थी होन। हर इक टीम गी कतार च खड़ेरो।
- हर इक टीम गी इक सोटी ते इक साफ्ट बाल थ्दोग ते ओह् हेठ दस्से अनुसार खेडडन।
- टीम दा पैह्ला खडारी साफ्ट बाल गी स्कूप करदा ऐ तां जे गेंद पैह्ले वर्ग च डिगगी सकै। जे गेंद ठीक पैह्ले वर्ग च पौंदी ऐ, तां दूआ खडारी दुए वर्ग पर लक्ष रक्खदे होई साफ्ट बाल गी स्कूप करदा ऐ। खडारी अगले वर्ग आस्तै लक्ष रक्खदे होई स्कूपिंग करदे रौह्डन, जिसले तगर स्कूप किस्ती गेंद मनचाहे वर्ग तगर नेई पुजदी।
- दिस्ते गेदे समें च बट्टोबट्ट कामयाब स्कूप आह्ली टीम खेड जित्ती ऐ।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश

इक जां मते प्रयासें दे बाद गेंद गी अपनी मनचाही जगह स्कूप करने च कामयाब होने कन्नै आत्म-विश्वास पैदा बध्दा ऐ।

बन्न-सबन्नतां

- बक्ख-बक्ख आकृतियें जि'यां घेरा, आयत बगैरा दा इस्तेमाल करो।
- इक दुए दे अगें वर्ग बनाओ ते वर्गे दे बिच्च खाल्ली थाहर नेई रक्खो।

सर्कल समां
स्टार ते विश





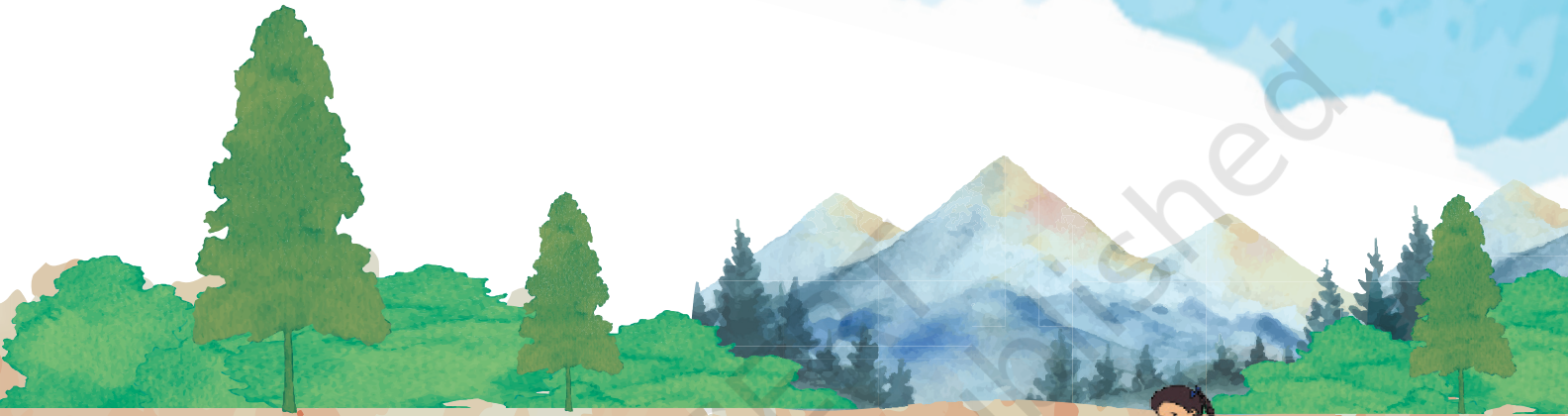
बीएम 18

स्टिक कन्नै हासल करना

जरूरी समगरी
सोटी
साफ्ट बालां

कि'यां खेडना ऐ

- इक सैहपाठी दा चनाऽ करो ते ओहूदे कन्नै जोड़ी बनाओ।
- इक-दुए शा किश दूरी पर खड़ोओ।
- गेंद गी मारने आहूला खढारी हाकी लेइयै द्रौड़दे होई गेंद हासल करग ते परतियै गेंद गी साथी खढारी गी पास करग। भूमकां बदलो ते खेडदे र'वो।



शिक्षक आस्तै नोट

उद्देश
गेंद गी हासल करने दे हुनर च
म्हारत विकसित करदे होई
अकागरता, प्रतिक्रिया समे ते
प्रशिक्षण दे सकारात्मक
हस्तांतरण दा विकास करना।

बन्न-सबन्नतां

- औख दा स्तर बधाने लेई गेंद
गी बक्ख-बक्ख दिशें च पास
करो।

सर्कल समां
स्टार ते विश

