

इकाई 2

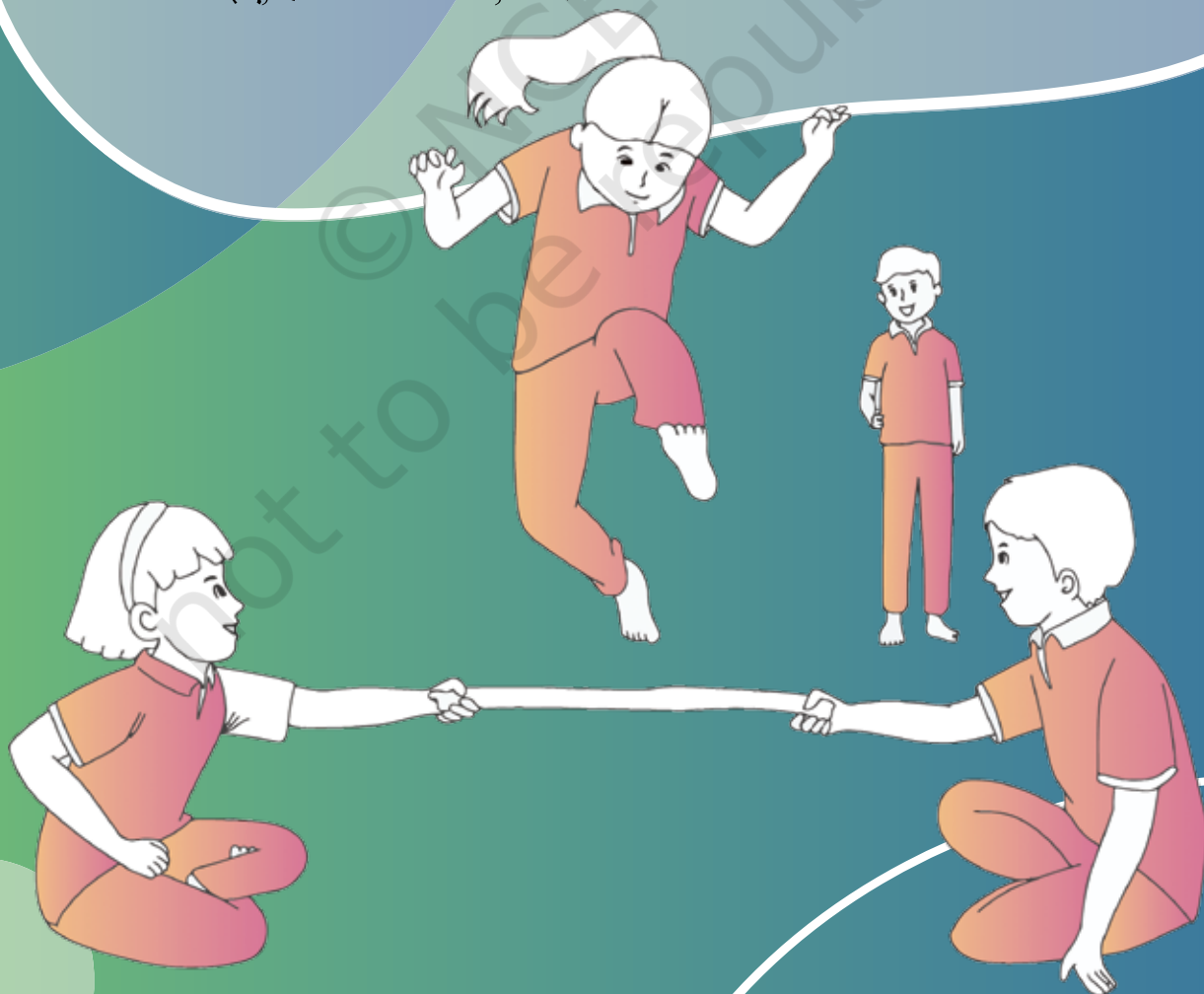
हमारे खेल



इकाई का परिचय

खेलना स्वाभाविक क्रिया है और जब हम अपने दोस्तों, शिक्षकों और परिवार के सदस्यों के साथ होते हैं तब हम सभी खेलना पसंद करते हैं। खेल एकजुटता की भावना पैदा करता है और हमें एक-दूसरे को अच्छी तरह समझने में मदद करता है। इन खेलों को खेलते समय हम एक-दूसरे के साथ संवेदनशीलता और समानुभूति के भाव के साथ व्यवहार करना सुनिश्चित करेंगे।

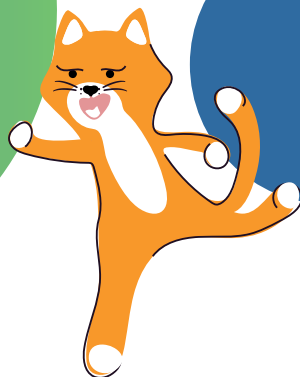
आइए, हम अपने दोस्तों, शिक्षकों और परिवार के सदस्यों के साथ ये खेल खेलें।



अध्याय 5

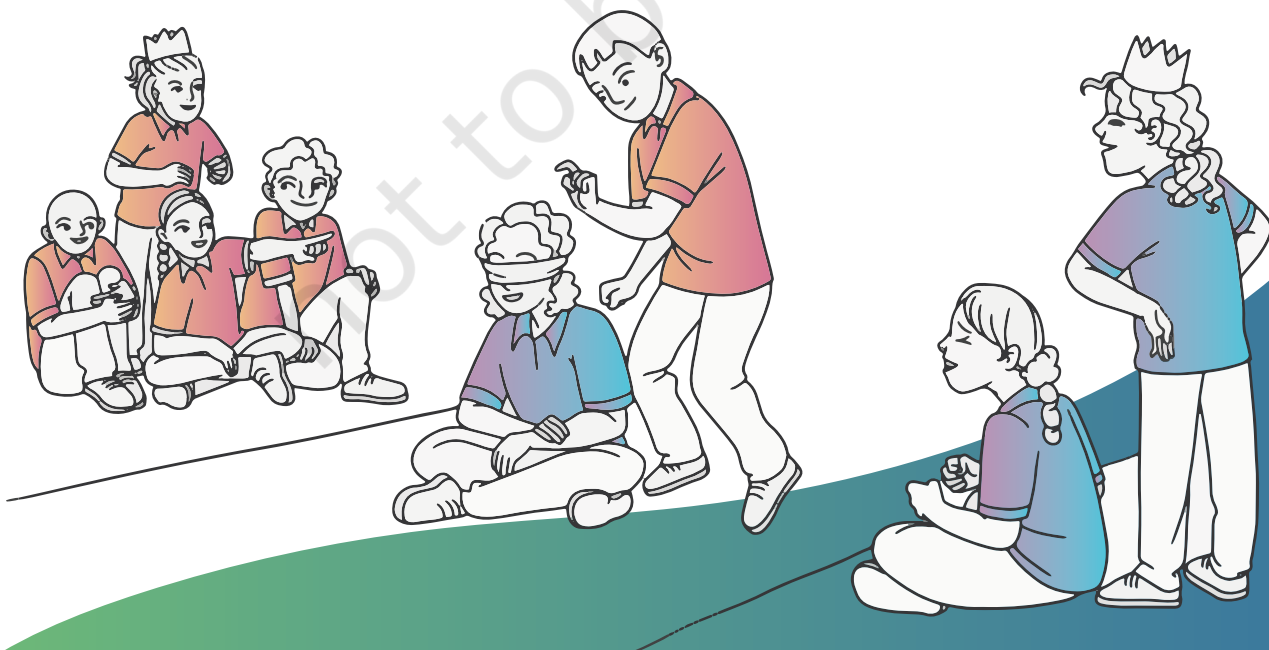
स्थानीय और परंपरागत खेल

परिचय



0340CH05

हम सभी अपने आस-पड़ोस के दोस्तों के साथ कई खेल खेलते हैं। हमारे देश के प्रत्येक क्षेत्र में कुछ ऐसे खेल हैं जो उस क्षेत्र के लिए विशेष हैं। इस अध्याय में हम देशभर में खेले जाने वाले कुछ खेलों को खेलना और उनका आनंद लेना सीखेंगे। इन खेलों को साथ-साथ खेलते व आनंद लेते हुए हम एक-दूसरे के साथ करुणा और मानवता के गुण आत्मसात करेंगे।





हमारे खेल-1

सतोलिया

‘सतोलिया’ खेल को हमारे देश में कई नामों से जाना जाता है, इसे ‘पिट्टू’ या ‘लागोरी’ या ‘नरगोलोई’ भी कहा जाता है। आपके क्षेत्र में इसका कोई और नाम हो सकता है। इस खेल को खेलने के लिए आपको सात चपटे पत्थर और स्पंज की एक नरम गेंद की आवश्यकता होती है।





कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों को दो दलों में विभाजित करें। एक दल सात पत्थरों के दुर्ग पर गेंद फेंकने वाला 'आक्रामक दल' है और दूसरा दल जो उन्हें आउट करने का प्रयास करता है, 'रक्षक दल' कहलाता है।
- पत्थरों को एक-दूसरे के ऊपर रखकर एक छोटा-सा दुर्ग बनाइए। इस बात को सुनिश्चित कीजिए कि सबसे ऊपर सबसे छोटा पत्थर हो और उनसे नीचे के पत्थर क्रमवार बड़े होते जाएँ।
- गेंद फेंकने वाले दल का एक खिलाड़ी एक निश्चित दूरी पर खड़ा होकर गेंद से पत्थरों के दुर्ग को गिराने का प्रयास करता है।
- यदि फेंकने वाले खिलाड़ी की गेंद पत्थरों से चूक जाती है तो बचाव पक्ष की ओर से गेंद को लपकने की कोशिश की जाती है और सफलतापूर्वक लपकने पर खिलाड़ी आउट हो जाता है। प्रत्येक खिलाड़ी को पत्थरों के दुर्ग पर गेंद मारने के तीन अवसर मिलते हैं।
- यदि खिलाड़ी पत्थरों के दुर्ग को गिरा देता है तो खेल का आनंद बढ़ जाता है।
- रक्षक दल गेंद उठाता है और आक्रामक दल के खिलाड़ी को मारने की कोशिश करता है। आक्रामक दल के खिलाड़ी गेंद को चकमा देते हैं और पत्थरों से फिर से दुर्ग बनाने का प्रयास करते हैं।
- यदि आक्रामक दल के किसी भी खिलाड़ी को गेंद लगती है तो पूरा दल बाहर हो जाता है। यदि गेंद फेंकने वाला दल सभी पत्थर वापस लगाने में सफल हो जाता है तो वे 'सितोलिया' या 'लागोरी' का घोष करते हैं और एक अंक प्राप्त करते हैं। आक्रामक दल के आउट होने पर वह रक्षक दल बन जाता है और इसी प्रकार रक्षक दल, आक्रामक दल बन जाता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

एकाग्रता, चपलता, सटीकता, सहयोग और धैर्य का विकास करना।

विविधा

- कठिनाई स्तर को बदलने के लिए दुर्ग के पत्थरों की संख्या घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि खेलते समय शारीरिक चोट से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं।





हमारे खेल-2

गोलाप टोगोर

‘गोलाप’ का अर्थ है गुलाब का फूल और ‘टोगोर’ का अर्थ है सफेद फूल। इस खेल का उपयोग विभिन्न सब्जियों, फलों और स्थलों के बारे में जानने के लिए किया जा सकता है।





कैसे खेलें?

- दो दल बनाएँ— दल 'अ' और दल 'ब' और प्रत्येक दल के लिए एक प्रतिनिधि का चयन करें।
- खेल क्षेत्र के मध्य में एक रेखा खींचें। दल एक-दूसरे के सामने मध्य रेखा से समान दूरी पर खड़े होते हैं।
- प्रतिनिधि गुप्त रूप से अपने खिलाड़ियों का फलों या सब्जियों के आधार पर नाम रखते हैं।
- दल 'अ' का प्रतिनिधि दल के एक सदस्य की आँखों पर पट्टी बाँधता है और दल 'ब' के विशेष खिलाड़ी को दिए गए नाम से बुलाता है। उदाहरण के लिए “कृपया आम आएँ” या “कृपया बैंगन आएँ”।
- दल 'ब' से आमंत्रित खिलाड़ी दल 'अ' की आँखों पर पट्टी बाँधे हुए खिलाड़ी के पास आता है और उसकी पीठ पर धीरे-से थपथपाता है।
- आँखों पर पट्टी बाँधे खिलाड़ी को पीठ पर थपथपाने वाले खिलाड़ी का असली नाम बताना होता है। प्रत्येक सही अनुमान के लिए एक अंक दिया जाता है।
- अब दल 'ब' का प्रतिनिधि भी ऐसा ही करता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

अनुमान, दलीय भाव, सहृदयता, समानुभूति और स्मरणशक्ति का विकास।

विविधा

- खिलाड़ियों को दूसरे खिलाड़ी को पहचानने में मदद के लिए शरीर के सिर के हिस्से को छूने की अनुमति दें।

मुक्त चिंतन

फलों और सब्जियों के पोषण संबंधी लाभों पर चर्चा करें।





हमारे खेल-3

पकड़म-पकड़ाई

यह भारत के सभी भागों में बहुत ही सामान्य रूप से खेला जाने वाला खेल है। आपके क्षेत्र में इसे किसी दूसरे नाम से भी जाना जाता होगा।

कैसे खेलें?

- एक खिलाड़ी का दाँव देने के लिए अथवा पकड़ने वाले के रूप में चयन करें। अन्य खिलाड़ी बचने के लिए दौड़ेंगे।
- खेल क्षेत्र की सीमाएँ निर्धारित करें, ताकि दौड़ने वाले जान सकें कि वे कहाँ तक भाग सकते हैं।
- पकड़ने वाला खेल के मैदान के बीच में खड़ा होता है, जबकि बचने वालों को मैदान की सीमाओं के भीतर फैला दिया जाता है।
- पकड़ने वाला बचने वालों का पीछा करता है और उन्हें छूने की कोशिश करता है।
- जब दाँव देने वाला, बचने वालों में से किसी को छू लेता है तो जिसको छुआ गया है वह तुरंत अगला दाँव देने वाला बन जाता है और खेल निरंतर चलता रहता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, गति, त्वरित प्रतिक्रिया समय, दृढ़-संकल्प और धैर्य का विकास करना।

विविधा

- दौड़ने की बजाय आप उछल या कूद सकते हैं।
- कठिनाई स्तर को बदलने के लिए क्षेत्र को घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि खेलते समय शारीरिक चोट से बचने के लिए आप क्या कर सकते हैं।



हमारे खेल-4

शृंखला (सांकली)

यह एक सरल खेल है, जिसे विभिन्न प्रकार से खेला जा सकता है।

कैसे खेलें?

- एक खिलाड़ी को पकड़ने वाले के रूप में चुनें। अन्य खिलाड़ी बचने के लिए दौड़ेंगे।
- खेल क्षेत्र की सीमाएँ निर्धारित करें, ताकि प्रत्येक जान सके कि वे कहाँ तक भाग सकते हैं।
- पकड़ने वाला बचने वालों का पीछा करता है और उनमें से एक को छूने की कोशिश करता है।
- जब किसी बचने वाले को छुआ जाता है तो वह खिलाड़ी पकड़ने वाले से हाथ मिलाकर एक शृंखला बनाता है।
- पकड़ने वाला, नए शामिल हुए खिलाड़ियों के साथ एक शृंखला बनाता है और एक साथ अन्य बचने वालों का पीछा करते हैं। धीरे-धीरे नए सदस्य जुड़ते जाते हैं और शृंखला की लंबाई बढ़ती जाती है।
- खेल तब तक चलता रहता है जब तक सभी बचने वाले शृंखला का हिस्सा नहीं बन जाते। बचा हुआ अंतिम धावक विजेता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

चपलता, शक्ति,
दृढ़-संकल्प, समन्वय और
एकता का विकास करना।

विविधा

- कठिनाई स्तर को कम करने या बढ़ाने के लिए खेल क्षेत्र का आकार घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

अपने दल के किसी सदस्य या दूसरे दल के किसी सदस्य के एक अच्छे गुण का उल्लेख करें।





हमारे खेल-5

आँख मिचौली

यह भारत में बहुत लोकप्रिय खेल है और विभिन्न राज्यों में अलग-अलग नामों से खेला जाता है

‘आँख मिचौली’ का अर्थ है, आँख मीचना (बंद करना)।

आपके क्षेत्र में इस खेल का क्या नाम है?

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र की सीमाएँ निर्धारित करें। सभी को यह पता होना चाहिए कि वे कहाँ तक भाग सकते हैं और कहाँ छिप सकते हैं। दाँव देने के लिए एक खिलाड़ी को चयनित करें।
- एक खिलाड़ी आँखों पर पट्टी बाँधकर खेल क्षेत्र के बीच में खड़ा होता है।
- अन्य खिलाड़ी खेल क्षेत्र में फैल जाते हैं और क्षेत्र में घूमते हुए कहते हैं— “आओ खेलें! आँख मिचौली”।
- आँखों पर पट्टी बँधा हुआ खिलाड़ी, जिस दिशा से ध्वनि आ रही है, उस दिशा में खिलाड़ियों का पीछा करता है।
- आँखों पर पट्टी बँधा हुआ खिलाड़ी, जिसको छू ले या पकड़ ले, उसको पहचानने का प्रयास करेगा। अगर वह सही पहचान लेता है, तो उस खिलाड़ी की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाती है, जिसको पहचाना गया है और खेल चलता रहता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

सुनने, पूर्वानुमान, सहयोग और धैर्य की गहरी भावना को समृद्ध करना।

विविधा

- एक के बजाय पकड़ने वाले दो भी हो सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि जब आप सभी एक साथ खेलते हैं तो आपको कैसा लगता है और जब आपके दोस्त नहीं होते हैं तब आपको कैसा लगता है।





हमारे खेल-6

बित्ता कूद

बित्ता का अर्थ है खुली और फैली हुई हथेली और कूद का अर्थ है कूदना। यह खेल हाथ से कपड़े या लकड़ी की छड़ी का उपयोग करके खेला जाता है, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।

कैसे खेलें?

- दो-दो खिलाड़ियों की टोलियाँ बनाएँ।
- एक जोड़े को रस्सी या कपड़ा अथवा छड़ी पकड़ने वाले के रूप में चुना जाता है, वे भूमि पर एक छड़ी या कपड़ा पकड़कर बैठते हैं, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।
- सभी खिलाड़ियों को उसके ऊपर से कूदना होता है।
- यदि किसी टोली के दोनों खिलाड़ी रस्सी पर छलाँग लगाने में विफल रहते हैं तो वे नए रस्सी पकड़ने वाले बन जाते हैं।
- यदि सभी टोलियाँ सफलतापूर्वक रस्सी के ऊपर से कूद जाती हैं तो रस्सी या छड़ी की ऊँचाई धीरे-धीरे बढ़ाते जाते हैं। खेल तब तक निरंतर चलता रहता है जब तक सभी खिलाड़ी थक नहीं जाते।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

बाधाओं पर काबू पाने के लिए साहस और स्थिरता तथा प्रयासों में सटीकता के साथ पैरों की शक्ति में वृद्धि करना।

विविधा

- अलग-अलग ऊँचाई की विभिन्न आकृतियाँ बनाने के लिए हाथों का उपयोग करें।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि आप उन खिलाड़ियों का कैसे उत्साहवर्धन कर सकते हैं, जो बाधा को पार करने में असमर्थ हैं।



हमारे खेल-7

हॉपस्कोच

इस खेल को हमारे देश के विभिन्न भागों में
स्टापू, एखत-दुखत, गुट्टी आदि नामों से
जाना जाता है।





कैसे खेलें?

- पिछले पृष्ठ पर दिखाए गए चित्रानुसार भूमि पर आठ वर्ग बनाएँ।
- पहला खिलाड़ी शुरुआती रेखा के पीछे खड़ा होता है और मार्कर (एक छोटा सपाट पत्थर) को वर्ग-1 में फेंकता है। यह बिना उछले व रेखाओं को बिना छुए वर्ग के अंदर जाना चाहिए।
- खिलाड़ी वर्ग-1 से वर्ग-8 तक कूदते हुए जाता है व वापस आता है। उस वर्ग को छोड़ता है, जिसमें मार्कर (एक छोटा सपाट पत्थर) रखा गया है। खिलाड़ी एक वर्ग पर एक पैर पर और दोहरे वर्ग पर दोनों पैरों से कूदता है।
- वापस आते समय, खिलाड़ी वर्ग-2 पर रुकता है, मार्कर उठाता है और बाहर आने के लिए वर्ग-1 पर पैर रखते हुए कूदता है। खिलाड़ी मार्कर (एक छोटा सपाट पत्थर) को दूसरे, तीसरे, चौथे, पाँचवें, छठे, सातवें और आठवें वर्ग पर फेंककर खेल को आगे बढ़ाता है।
- यदि मार्कर सही वर्ग में नहीं जाता है या यदि कोई खिलाड़ी किसी रेखा पर कदम रखता है या गलत वर्ग में कूद जाता है या संतुलन खो देता है तो उसकी बारी समाप्त हो जाती है। अगली बार, खिलाड़ी उस वर्ग से शुरुआत करता है, जहाँ उसकी बारी समाप्त हुई थी।
- जो खिलाड़ी पहले सभी वर्गों को पूरा करता है, वह खेल जीत जाता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संतुलन, स्थिरता, धैर्य, इच्छाशक्ति और पैरों की ताकत को बढ़ावा देना।

विविधा

- कठिनाई स्तर में परिवर्तन के लिए वर्गों के आकार व संख्या घटाएँ या बढ़ाएँ।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि प्रत्येक खिलाड़ी ने खेलते समय अपना संतुलन बनाए रखने के लिए क्या प्रयास किए।





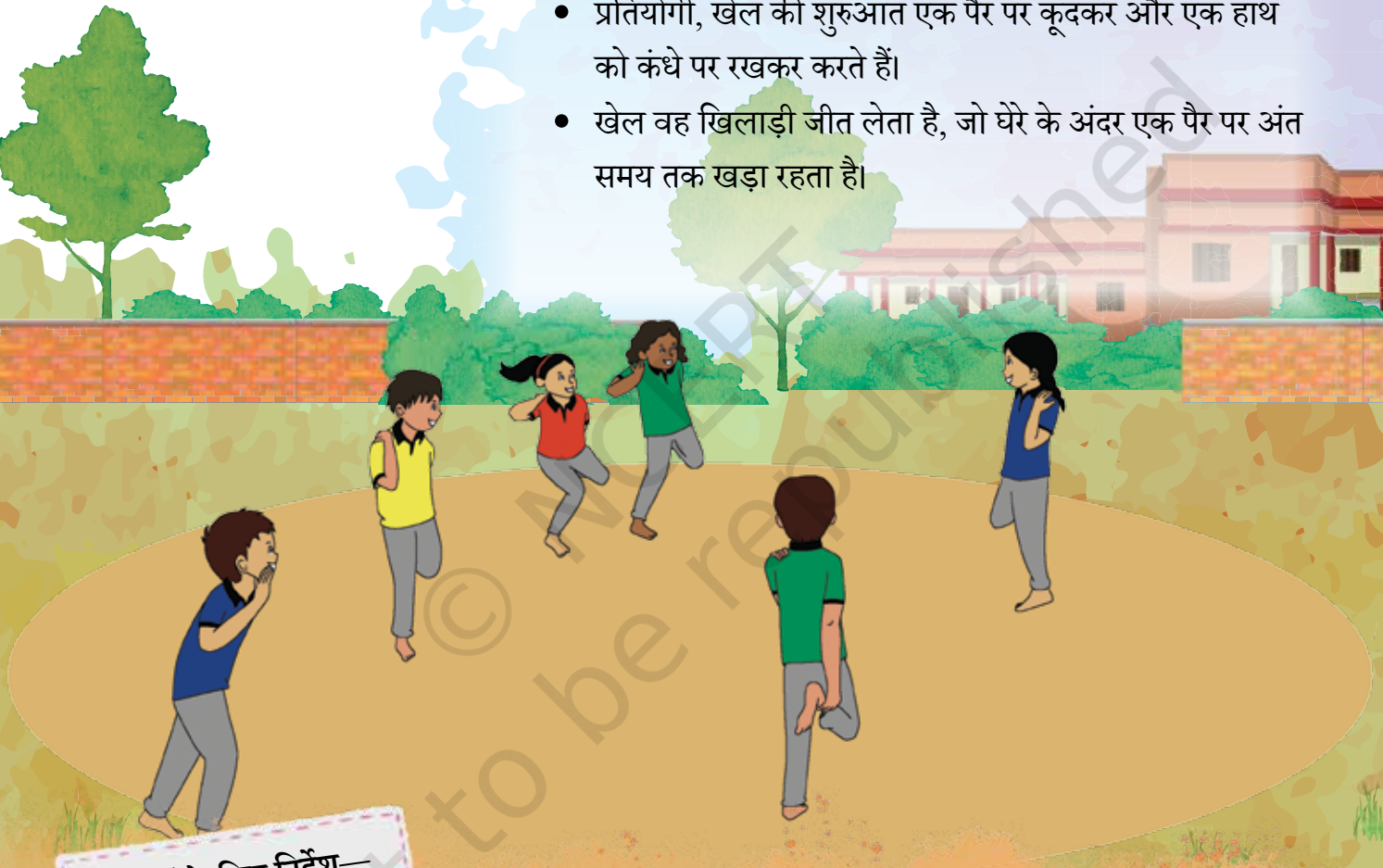
हमारे खेल-8

स्कंध द्वंद्व

यह लंगड़ी नामक लोकप्रिय खेल का उन्नत संस्करण है।
(एक पैर से कूदना)

कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों की संख्या के आधार पर भूमि पर एक वृत्त बनाएँ।
- प्रत्येक खिलाड़ी को घेरे के अंदर रहना होता है।
- खेल का उद्देश्य अन्य खिलाड़ियों को घेरे से बाहर निकालकर आउट करना या इस तरह से धक्का देना कि उन्हें दोनों पैरों पर खड़ा होना पड़े।
- प्रतियोगी, खेल की शुरुआत एक पैर पर कूदकर और एक हाथ को कंधे पर रखकर करते हैं।
- खेल वह खिलाड़ी जीत लेता है, जो घेरे के अंदर एक पैर पर अंत समय तक खड़ा रहता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

संतुलन, पूरे शरीर का समन्वय, पैर, कंधे की ताकत और लचीलापन विकसित करना।

विविधा

- वृत्त का आकार घटा या बढ़ा सकते हैं।

मुक्त चिंतन

खेल को संशोधित करने के तरीकों पर चर्चा करें।





हमारे खेल-9

कुमीर डेंगा

कुमीर का अर्थ है 'मगरमच्छ' और डेंगा का अर्थ है 'नदी का किनारा।' यह देश के कई हिस्सों में लोकप्रिय खेल है और इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है।

कैसे खेलें?

- नीचे चित्र में दिखाए अनुसार चॉक पाउडर से भूमि पर विभिन्न जगहों पर 'जल' और 'थल' चित्रांकित करें।
- एक खिलाड़ी मगरमच्छ (कुमीर) बनेगा और बाकी धावक होंगे।
- धावक थल क्षेत्रों में सुरक्षित हैं, लेकिन जल क्षेत्रों में मगरमच्छ हमला कर सकता है।
- मगरमच्छ खिलाड़ी को उकसाते हुए, धावकों को एक थल क्षेत्र से दूसरे तक आवागमन करते रहना चाहिए।
- यदि मगरमच्छ खिलाड़ी जल क्षेत्र में किसी धावक को पकड़ लेता है, तो पकड़ा गया धावक नया मगरमच्छ बन जाता है और खेल चलता रहता है।



उद्देश्य

सतर्कता, त्वरित प्रतिक्रिया, पैरों की ताकत और गतिज और स्थैतिक संतुलन को बढ़ावा देना।

विविधा

- थल से जल को पार करते समय उछलने या कूदने जैसी विभिन्न गतियों का प्रयोग कर सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि कुमीर से बचने के लिए आपने क्या किया।



हमारे खेल-10

हम पुष्प मार्ग पर चलते हैं।

यह खेल स्थानीय भाषाओं में अलग-अलग घोष या हुंकारों के साथ खेला जाता है। इसे सार्थकता प्रदान करने के लिए अपने विद्यालय के लिए नए उद्घोष बनाए जा सकते हैं।

हम पुष्प मार्ग पर चलते हैं।

हम शीतल बयार में चलते हैं।





कैसे खेलें?

- मैदान पर एक सीधी रेखा खींचें।
- दो दल बनाएँ, जो रेखा के दोनों ओर कुछ दूरी पर खड़े होंगे।
- पहला दल रेखा की ओर चलता है और कहता है, “हम पुष्प मार्ग पर चलते हैं।”
- दूसरा दल भी रेखा के पास पहुँचता है और जवाब देता है, “हम शीतल बयार में चलते हैं।”
- फिर पहला दल पूछता है, “आप किसे ले जाना चाहते हैं?”
- दूसरा दल पहले दल के एक खिलाड़ी का नाम लेकर जवाब देता है। उदाहरण के लिए, “गौरी को।”
- फिर पहला दल फिर से पूछता है, “लेकिन किसके साथ?”
- फिर दूसरा दल अपने ही दल के किसी खिलाड़ी का नाम लेता है। उदाहरण के लिए, “राधा के साथ।”
- पहला दल चुनौती स्वीकार करता है और जवाब देता है, “अगर आप ले जा सकते हैं तो उसे ले जाएँ।”
- अब ये दोनों चुने हुए खिलाड़ी रेखा के आमने-सामने खड़े होकर एक-दूसरे को अपनी ओर खींचने की कोशिश करते हैं।
- इनमें से जो भी दूसरी ओर खींच लिया जाता है, वह विपरीत दल का सदस्य बन जाता है और खेल दो नए खिलाड़ियों के साथ चलता रहता है।

शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

शारीरिक क्षमता की खोज,
शरीर की समग्र शक्ति और
दलीय भाव को समृद्ध करना
और शक्ति विकसित करना।

विविधा

- प्रत्येक पक्ष से दो
खिलाड़ियों को चुनौती
में भाग दिला सकते हैं।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि हमेशा सबसे दुर्बल
खिलाड़ियों को चुनने की बजाय
समान ताकत वाले खिलाड़ियों को
चुनना क्यों महत्वपूर्ण है।





हमारे खेल-11

चकमा गेंद

यह हमारे देश के सभी क्षेत्रों में खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। इसमें चोट से बचने के लिए नरम गेंद का प्रयोग किया जा सकता है।

कैसे खेलें?

- एक खिलाड़ी को दाँव देने वाले के रूप में चुनें। अन्य खिलाड़ी चकमा देने वाले हो सकते हैं।
- भूमि पर एक बड़ा वृत्त बनाएँ। दाँव देने वाला वृत्त के केंद्र में खड़ा होगा, जबकि चकमा देने वाले वृत्त की सीमा पर खड़े होंगे।
- दाँव देने वाला एक नरम गेंद का उपयोग करके, चकमा देने वालों को गेंद मारने का प्रयास करता है।
- जिस खिलाड़ी को गेंद छू जाती है, वह नया दाँव देने वाला बन जाता है और खेल चलता रहता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, एकाग्रता, सटीकता और आत्मरक्षा शक्ति बढ़ाना।

विविधा

- खेल को दो दाँव देने वालों के साथ खेला जा सकता है।

मुक्त चिंतन

उन घटनाओं पर चर्चा करें जो गेंद को चकमा देने में अधिक उपयोगी रहीं।



हमारे खेल-12

चम्मच दौड़

यह सभी उम्र के लोगों द्वारा खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। इसे एक चम्मच, एक नीबू या एक कंचे के साथ खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- खिलाड़ियों के दौड़ने के लिए एक प्रारंभ रेखा, एक समापन रेखा और दौड़ने का मार्ग बनाएँ।
- सभी खिलाड़ी प्रारंभ रेखा के पीछे खड़े होकर मुँह में चम्मच (जिस पर नीबू अथवा कंचा रखा हो) रखकर उसे सीधा रखें।
- सीटी बजने पर खिलाड़ी प्रारंभ रेखा से समापन रेखा की ओर चलना शुरू कर देते हैं।
- जो खिलाड़ी नीबू या कंचा गिराए बिना सबसे पहले समापन रेखा पर पहुँच जाएगा, वह विजयी होगा।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

एकाग्रता, संतुलन, दृढ़ संकल्प और गर्दन की मांसपेशियों की शक्ति को बढ़ाना।

विविधा

- इसे अपनी भुजाओं को आगे या पीछे की ओर फैलाकर अथवा बाँधकर खेलें।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि एकाग्रता ने खेल में कैसे भूमिका निभाई।
चर्चा करें कि जब आप हाथों को आगे और पीछे करके चलते हैं तो क्या होता है।





हमारे खेल-13

गद्दा मार

यह सभी क्षेत्रों में खेला जाने वाला एक लोकप्रिय खेल है। चोट से बचने के लिए खेल में नरम गेंद का उपयोग किया जा सकता है।

कैसे खेलें?

- कपड़े की एक गेंद बनाएँ और खेल क्षेत्र का सीमांकन करें।
- खेल प्रारंभ करने के लिए एक खिलाड़ी गेंद को हाथ में लेकर पूछता है, “क्या आप सभी तैयार हैं?” अन्य खिलाड़ी कहते हैं “हाँ” और आस-पास दौड़ना शुरू कर देते हैं।
- नरम गेंद लिए खड़ा खिलाड़ी अन्य खिलाड़ियों को गेंद मारने का प्रयास करता है।
- जिसे भी गेंद मिलती है, वह पास के खिलाड़ियों को गेंद मारता है।
- यह खेल तब तक चलता रहता है, जब तक सभी थक नहीं जाते।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

सटीकता, एकाग्रता, चपलता, आत्मरक्षा और त्वरित प्रतिक्रिया की क्षमता को बढ़ावा देना।

विविधा

- शरीर के अलग-अलग अंगों पर गेंद टकराने के लिए अंक निर्धारित करें। उदाहरण के लिए, कमर के नीचे के लिए पाँच अंक और धड़ के लिए दो अंक।

मुक्त चिंतन

ऐसी चोटों के विभिन्न प्रकारों पर चर्चा करें, जो खेल के दौरान घटित हो सकती हैं और चोटों से बचने के लिए क्या सावधानियाँ रखनी चाहिए।





हमारे खेल-14

रस्साकस्सी

रस्साकस्सी एक प्राचीन खेल है, जो दुनियाभर में खेला जाता है। भारत के कुछ भागों में इसे रस्साकस्सी या वदम-वली के नाम से जाना जाता है। यह विभिन्न स्थानीय मेलों में आकर्षण का केंद्र होता है। चोट से बचने के लिए इसे सावधानी से खेलना चाहिए।

कैसे खेलें?

- खेल क्षेत्र के मध्य में एक रेखा खींचें और दोनों दलों को रेखा के आमने-सामने खड़ा करें।
- एक बड़ी रस्सी लें और सभी खिलाड़ी उसे बलपूर्वक पकड़ें, जैसा कि नीचे चित्र में दिखाया गया है।
- सीटी बजने पर खेल प्रारंभ होता है। प्रत्येक दल रस्सी को अपनी ओर खींचता है।
- जो विपरीत दल के सभी खिलाड़ियों को मध्य रेखा से आगे खींच पाता है, वह खेल का विजेता दल होता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य
समग्र शक्ति,
दृढ़-संकल्प, रणनीति
और दलीय भाव का
विकास करना।

विविधा

- रस्सी को अपनी कमर के ठीक पीछे पकड़ें।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि खिलाड़ियों को स्थान विशेष पर रखने के लिए आपने कौन-सी रणनीति अपनाई?





हमारे खेल-15

तीन पैरों की दौड़ (त्रिपद दौड़)

यह पूरे देश में खेला जाने वाला एक आम खेल है। इसका एक संस्करण कुछ विविधा के साथ पैरालंपिक में भी खेला जाता है।

कैसे खेलें?

- दो-दो खिलाड़ियों की टोलियाँ बनाएँ।
- एक खिलाड़ी के दाएँ पैर को दूसरे खिलाड़ी के बाएँ पैर से एक कपड़े के टुकड़े से बाँधकर तीन पैर बनाएँ।
- प्रत्येक टोली समाप्ति रेखा तक दौड़ती है, जो टोली सबसे पहले समाप्ति रेखा तक पहुँचती है, वह विजेता होती है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

समन्वय, संतुलन, दृढ़-संकल्प, सम्मान की भावना का विकास करना।

विविधा

- एक खिलाड़ी की आँखों पर पट्टी बाँध दी जाए और दोनों खिलाड़ियों की कलाई एक-दूसरे से बँधी हों।

मुक्त चिंतन

दूसरों के साथ दौड़ते समय आने वाली विभिन्न चुनौतियों और समन्वय के साथ काम करने के तरीकों पर चर्चा करें।





हमारे खेल-16

अंदर और बाहर

इस खेल का विभिन्न क्षेत्रों में अलग-अलग नाम है।

जैसे— जल-थल,
तलयात-मलयात,
कुल्लम-कारा आदि।

कैसे खेलें?

- एक बड़ा घेरा बनाएँ। सभी खिलाड़ी घेरे के ठीक बाहर खड़े हों जाएँ और शिक्षक के निर्देश का पालन करें।
- जब शिक्षक कुल्लम (तालाब) कहता है, तब खिलाड़ी घेरे के अंदर कूदते हैं और जब शिक्षक कारा (किनारा) कहता है तब खिलाड़ी घेरे के बाहर कूदते हैं।
- शिक्षक कुल्लम और कारा के स्थान पर जैसा चाहें वैसा निर्देश दे सकते हैं, जो खिलाड़ी निर्देशों का पालन करने में गलती करते हैं, उन्हें खेल से बाहर कर दिया जाता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

पैरों की शक्ति, ध्यान और त्वरित प्रतिक्रिया के समय का विकास करना।

विविधा

- आदेशों की गति को बढ़ाया या घटाया जा सकता है।

मुक्त चिंतन

चर्चा करें कि शिक्षक पर गहन ध्यान कैसे केंद्रित किया जाए।





हमारे खेल-17

दिन और रात

इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है, जैसे— धूप-छाँव, अँधियारी-अँजोरी आदि अँधियारी का अर्थ है, 'छाया' और अँजोरी का अर्थ है 'प्रकाश'।

कैसे खेलें?

- दो टोली बनाएँ, एक प्रकाश टोली और एक छाया टोली।
- छाया टोली छाया में रहेगी और प्रकाश टोली रोशनी में होगी।
- इसके बाद दोनों टोलियाँ विरोधी टोली के क्षेत्र में जाने की कोशिश करेंगी। यदि प्रकाश टोली का कोई खिलाड़ी किसी छाया टोली के खिलाड़ी को प्रकाश में छू लेता है तो वह खिलाड़ी प्रकाश टोली का खिलाड़ी बन जाता है और यही प्रक्रिया विरोधी टोली के साथ भी होगी।
- यह तब तक चलता रहता है, जब तक कि किसी एक टोली में और खिलाड़ी शेष न रह जाएँ।



शिक्षकों के लिए निर्देश—



उद्देश्य

चपलता, त्वरित प्रतिक्रिया समय और दलीय भाव को बढ़ावा देना।

विविधा

- प्रकाश और छाया बिंदुओं को बढ़ाएँ या घटाएँ।

मुक्त चिंतन

खेल के कठिनाई स्तर को बढ़ाने के लिए कुछ विचारों पर चर्चा करें।

© NCERT
not to be republished