

୩ୟ ପାଠ

ବଲ୍ କୁ ମାରିବା



ପରିଚୟ



339CH03

କ୍ରିକେଟ୍ ହେଉ କି ହକି ଆମେ ବଲ୍ କୁ ବ୍ୟାଟ୍ କିମ୍ବା ଷ୍ଟିକ୍ ରେ ମାରିଥାଉ ।

ହକିରେ ଯେତେବେଳେ କେହି ବଲ୍ ମାରିଥାଏ, ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଏହାକୁ ଧରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ବଲ୍ କୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ଵାରା ହିଁ ଆମେ ବଲ୍ କୁ ନିଜେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବା ।

ଆସ ଜାଣିବା ଫୋର କରିବା ପାଇଁ କିପରି ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍ କରି ବଲ୍ ଧ କରିବା !





ବଲ୍ କୁ ବ୍ୟାଟ୍ ରେ ମାରିବା

1

ଆଖୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର, ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ଆଉ ବ୍ୟାଟ୍ କୁ ଧରି ଏକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଠିଆ ହୁଅ ।



2

ଆଗକୁ ଯାଇ ବ୍ୟାଟ୍ କୁ ସ୍ଥିର କର । କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ବୁଲାଇ ।



3

ନିଜ ହାତକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସିଧା କରି ବଲ୍ ଉପରେ ନଜର ରଖି ବ୍ୟାଟ୍ ରେ ବଲ୍ କୁ ମାର ।



4

ମାରିବା ପରେ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ବ୍ୟାଟ୍ କୁ ନିଜ ଶରୀର ସହ ବୁଲାଇ ।



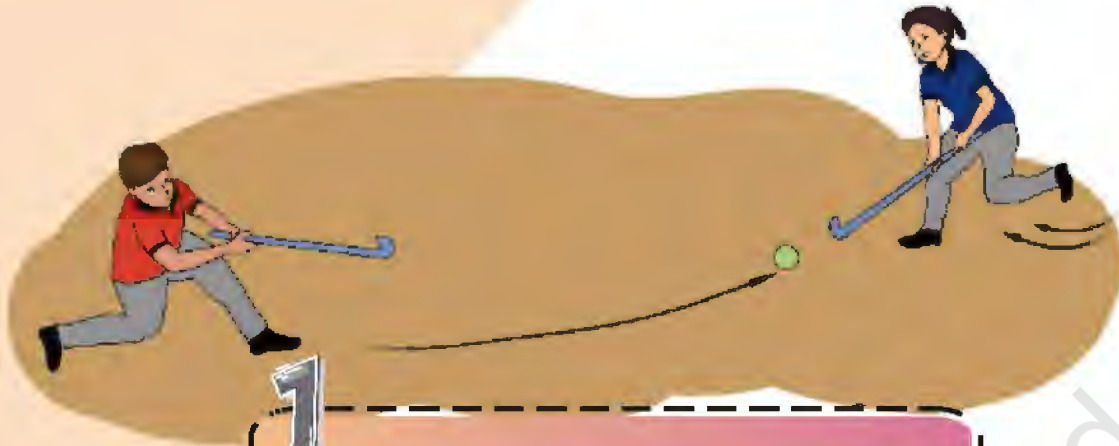
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନେ ମାରିବାର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ -

1. ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ଏକ ପାକ୍ଷିଆ ଠିଆ ହେବା, ଗୋଡ଼ର ଦୂରତା କାନ୍ଧ ଚଉଡ଼ାଠାରୁ ଅଧିକ ରହିବ, ଆଖୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ହେବ ଏବଂ ଆଖୁ ସବୁବେଳେ ବଲ୍ ଉପରେ ଥିବ ।
2. ବ୍ୟାଟ୍ କୁ ଧରିବା : ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତ ସର୍ବଦା ଶୀର୍ଷରେ ରହିବ ଏବଂ ଅଣ-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତକୁ ବ୍ୟାଟ୍ ର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ୟାଟ୍ ହାତର ନିମ୍ନରେ ରଖାଯାଇଛି ଯେପରି ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
3. ମାରିବା : ପାଦକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ବଲ୍ କୁ ମାରିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଓ କାନ୍ଧକୁ ବୁଲାଇବା, ବଲ୍ ଉପରେ ଆଖୁ ରଖିବା, କଣ୍ଟାକୁ ପଏଣ୍ଟରେ ବାହୁକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୁଲାଇ ମାରିବା ।
4. ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ : ଶରୀରର ଉପର ଭାଗ ସ୍ଥିର କରିବା ଯେପରି ବ୍ୟାଟ୍ ଟି ପୁରା ବୁଲୁଥିବ ଶରୀର ସହିତ ଏବଂ ଅଣ-ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହାତର କାନ୍ଧ ଉପରେ ଶେଷ ହେଉଛି ।

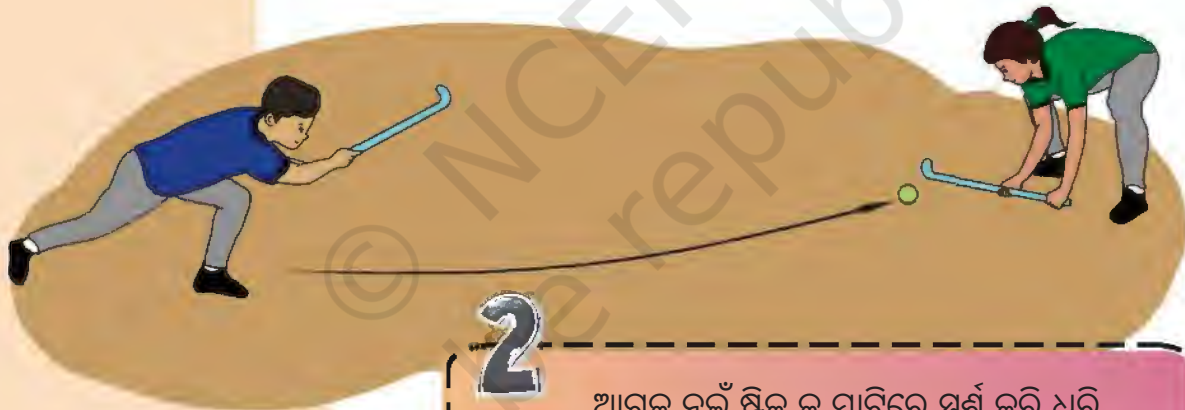


ଝିକ୍ ରେ ବଲ୍ ଧରିବା



1

ଆଣ୍ଟୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ଭାଙ୍ଗ ଏବଂ ବଲ୍ ଆସୁଥିବା ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଝିକ୍ ଧରି ଠିଆ ହୁଅ ।



2

ଆଗକୁ ନଇଁ ଝିକ୍ କୁ ମାଟିରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଧରି ରଖ । ହାତର ପ୍ରଭାବକୁ କୋହଳ କର ।

ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ପିଲାମାନେ ଝିକ୍ ରେ ବଲ୍ ଧରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଅନିଧାନ କରନ୍ତୁ -

1. ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ପାଦର ଦୂରତା କାନ୍ଧର ତଉଡ଼ାଠାରୁ ଅଧିକ ହେବ, ଆଣ୍ଟୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ଥିବ ଏବଂ ଶରୀର ବଲ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରିଥିବ ।
2. ମୁଠା : ଦୁଇ ହାତରେ ଝିକ୍ କୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଧରିଆଇଥିବ ।
3. ଆକଳନ କରନ୍ତୁ : ବଲ୍ ର ମାର୍ଗ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିବେ, ସେହି ଅନୁଯାୟୀ ଶରୀରକୁ ନୁଆଇଁ ସଂଯୋଜିତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
4. ଧରିବା : ଧୂର ହାତରେ ଧରିବା ସହ ଗତିକୁ କମ୍ କରିବା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।

ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୩

ବେଲୁନ୍ କୁ ମାରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ବେଲୁନ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଏକ ବେଲୁନ୍ ନିଅ ଏବଂ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ଖୋଲା ସ୍ଥାନ ଖୋଜ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବେଲୁନ୍ କୁ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ବେଲୁନ୍ କୁ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ବେଲୁନକୁ ମାଟି ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।
- ଏବେ ବହୁ ଦଳ ଗଠିତ କର, ଗୋଟିଏ ଦଳରେ ୫ଟି ଲେଖାଁ ବେଲୁନ୍ ନେଇ ଖେଳ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ପରେ ଆକାଶରେ ସର୍ବାଧିକ ବେଲୁନ୍ ଥିବା ଦଳ ବିଜୟୀ ହେବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ହାତ-ଆଖିର ସମନ୍ବୟ ଏବଂ
ସମୟରେ ଉଚ୍ଚତ ଆଣିବା ।

ଭିଜ୍ଞତା

- ଯୋଡି ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ବେଲୁନ୍ କୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଏକାଠି କରନ୍ତୁ ।
- ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାଡ଼ ମାରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ପାଟିର ପବନରେ ଫୁଙ୍କନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଝିଅ



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୪

ଶରୀର ଓ ବେଲୁନ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ
ବେଲୁନ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କଠାରୁ ବେଲୁନ୍ ନେଇ ଖେଳିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନ ଖୋଜ ।
- ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ବେଲୁନ୍ କୁ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ଫିଙ୍ଗ ଏବଂ ହାତ ପାୟୁଲି କିମ୍ବା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । ଏହାକୁ ମାଟି ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ନାହିଁ ।
- ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଡାକରା ଅନୁଯାୟୀ ବେଲୁନ୍ କୁ ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଛାତି, ହାତ କିମ୍ବା ଜଘରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାର
ବିକାଶ, ବଲ୍ ଗ୍ରାହକତ୍ବର
ପୂର୍ବନୁମାନ ।

ଭିକ୍ଷା
• ଦଳ ଗଠନ କରି ଖେଳନ୍ତୁ ।
ବେଲୁନ୍ କୁ ଅଧିକ ସମୟ
ଉପରେ ରଖି ପାରୁଥିବା ବଳ
ବିଜୟ ହାସଲ କରିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ପାର୍ ଏବଂ ଫିଲ୍ଡ



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୫

ନରମ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍

ନରମ ବଲ୍

କୋନ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଇଚ୍ଛୁକ ଭାବେ ରଖ ।
- ଷ୍ଟିକ୍ ର ଉପର ଅଂଶକୁ ମୁଖ୍ୟ ହାତରେ ଓ ତଳ ଅଂଶକୁ ଅନ୍ୟ ହାତରେ ଧରି ରଖ ।
- ଏବେ ସିଟି ବାଜିବା ପରେ ଷ୍ଟିକ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ବଲ୍ କୁ କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ଭିତରେ ଆଗକୁ ଠେଲିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଶେଷ କୋନ୍ ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ବଲ୍ କୁ ଆଗକୁ ନ ଠେଲି ଏହାର ଦିଗ ବଦଳାଇ ପୁଣି ଥରେ ସେହି ଦିଗକୁ ଠେଲିବା ଆରମ୍ଭ କର ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ହାତ ଓ ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ
ଶକ୍ତି ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର
ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ବୁଦ୍ଧିର
ବିକାଶ ।

ଭିନ୍ନତା

- ସିଧା ଯିବା, ଡାହାଣକୁ ବୁଲିବା,
ବାମକୁ ବୁଲିବା ଇତ୍ୟାଦି ଭଳି
ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଦିଆଯାଇଥିବା
ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ଖେଳିବା ପରେ ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକୁ
ନିଜ ସ୍ଥାନକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବାର
ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ
ଆଲୋଚନା କରାନ୍ତୁ ।



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୬

ବଲ୍ ପାସ୍ ଖେଳ

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍

ନରମ ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ସାଥୀ ଖୋଜ । କିଛି ଦୂରରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହଁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଏବେ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ କୁ ଷ୍ଟିକ୍ ରେ ଧାରେ ଧାରେ ଠେଲ ।
- ଯେଉଁ ଛାତ୍ର ବଲ୍ ଧରିବ ସେ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବେ ଏବଂ ପରେ ଏହାକୁ ଫେରାଇବା ପାଇଁ ଠେଲିବ ।
- କିଛି ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ବେଗ ଓ ବଳ ବଢ଼ାଅ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଚଳନ୍ତା ବଲ୍ ର ଆଗୁଆ ମାର୍ଗକୁ ଜାଣିବା, ପରସ୍ପର ସହ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ନିୟୋଜନ ଏବଂ ଷ୍ଟିକ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ହେବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ତମେ ଟେନିସ୍ ରାକେଟ୍ କିମ୍ବା କ୍ରିକେଟ୍ ବ୍ୟାଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।
- ବିଭିନ୍ନ ଆକାରର ବଲ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସ୍ତାସ କରିବାରେ ମାଂସପେଶୀର ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ ।



ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୭

ଫୋୟାର୍ ରେ ସ୍ଥୁପ୍

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍

ଦାଗଦେବା ତୁନ

ନରମ ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ଭଳି ପ୍ରଗତିଶୀଳ ବ୍ୟବଧାନରେ ଫୋୟାର୍ ବା ବର୍ଗାକାର ତିଆରି କର ।
- ଶ୍ରେଣୀର ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସମାନ ରୂପେ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳକୁ ଗୋଟିଏ ଷ୍ଟିକ୍ ଓ ନରମ ବଲ୍ ମିଳିବ ଏବଂ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭାବେ ଖେଳିବେ ।
- ଦଳର ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳୀ ବଲ୍ କୁ ସ୍ଥୁପ୍ କରିବେ ଯେମିତି ଏହା ପ୍ରଥମ ଫୋୟାରରେ ପଡ଼ିବ । ଯଦି ଏହା ଠିକ୍ ରେ ପ୍ରଥମ ଫୋୟାରରେ ପଡ଼େ, ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଖେଳାଳୀ ଦ୍ୱିତୀୟ ଫୋୟାରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ । ସ୍ଥୁପ୍ ବଲ୍ ଆଶାନ୍ୱରୂପ ଫୋୟାରରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରୂପ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଳୀମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଫୋୟାରକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ସ୍ଥୁପ୍ କରିବା ଜାରି ରଖିବେ ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସର୍ବାଧିକ ସଫଳ ସ୍ଥୁପ୍ କରିଥିବା ଦଳ ଏହି ଖେଳ ଜିତିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଭୂମିକା

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ବିଷୟ କିମ୍ବା ଏକାଧିକ ପ୍ରୟାସ
ପରେ ବଲ୍ କୁ ନିଜ ଇଚ୍ଛିତ
ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାରେ ସଫଳ
ହେବାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି
କରିବା ।

ଭିନ୍ନତା

- ବୃତ୍ତ, ଆୟତାକାର ପରି ବିଭିନ୍ନ ଆକୃତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଫୋୟାର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ବ୍ୟବଧାନ ନ ରଖି ଫୋୟାରଗୁଡ଼ିକୁ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ୱାର୍ ଏବଂ ଝିଅ





ମୌଳିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା-ପ୍ରତିକ୍ରିୟା-୧୮

ଷ୍ଟିକ୍ ରେ ଧରିବା

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ

ଷ୍ଟିକ୍

ନରମ ବଲ୍

କେମିତି ଖେଳିବା

- ଜଣେ ସହପାଠୀ ଚୟନ କରି ଏବଂ ଏକ ଯୋଡ଼ି ଗଠନ କର ।
- ପରସ୍ପରଠାରୁ କିଛି ଦୂରରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିଥିବା ଖେଳାଳୀ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଖେଳାଳୀଠାରୁ ଏହାକୁ ଦୂରେଇ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ଯାହା ଦ୍ଵାରା ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵକୁ ବଲ୍ ଧରିବା ପାଇଁ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।
- ପ୍ରତିଦ୍ଵନ୍ଦ୍ଵୀ ଗତିକରୁଥିବା ବେଳେ ଷ୍ଟିକ୍ ସହଯ୍ୟରେ ଧରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସାଥୁଁ ନିକଟକୁ ଫେରାଇ ଦେବେ । ପିଲାମାନେ ଭୂମିକା ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଖେଳିବେ ।



ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବା, ଦକ୍ଷତା
ବିକାଶରେ ଏକାଗ୍ରତା, ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
ସମୟ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର
ସକାରାତ୍ମକ ସ୍ଥାନାନ୍ତରକୁ ସୂଚକ
କରିଥାଏ ।

ଭିକଳତା

- କଠିନ ସ୍ତରକୁ ବଜାଇବା ପାଇଁ
ବଲ୍ କୁ ଇତସ୍ତତଃ ଭାବେ ପାସ୍
କରନ୍ତୁ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ ସମୟ
ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଓସ୍