

प्रथमं प्रकरणम्

मौलिकानि शरीरसञ्चालनानि

प्रकरणसंक्षेपः

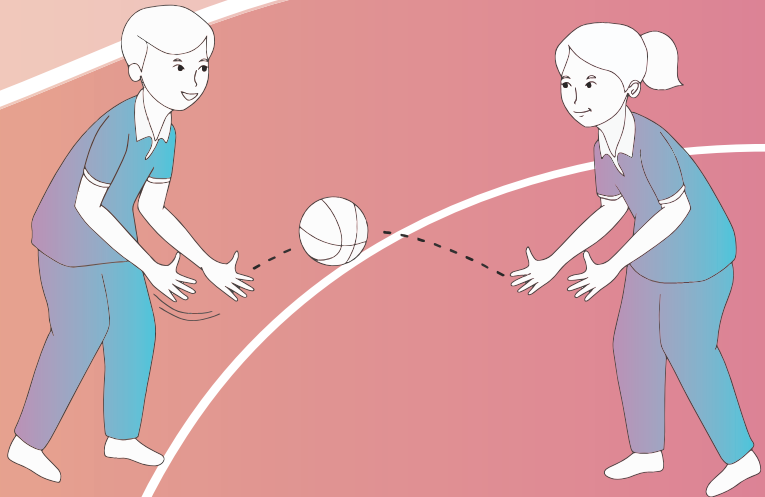
शरीरसञ्चालनानां रोमाञ्चपूर्णेऽस्मिन् विश्वे स्वागतम् !

किं भवन्तः/भवत्यः जानन्ति यत् वयं बहुषु बृहत्तरेषु मांसपेशिसम्बद्धेषु क्रियाकलापेषु संयुक्ताः भवामः, यथा - लम्फनम्, क्षेपणम्, ग्रहणम्, प्रेषणम्, प्रहारश्च इत्यादिषु ? एते क्रियाकलापाः मूलभूताः शारीरिकदक्षताः इत्यपि उच्यन्ते, याः प्रात्यहिकजीवनस्य कार्याय, क्रीडायै, शारीरिकस्वस्थतायै च अत्यन्तम् अपेक्षन्ते ।

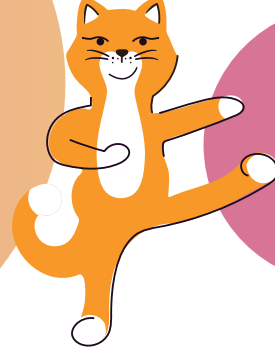
यदा विशिष्टानां निर्दिष्टानाञ्च कार्याणां कृते वयं हस्ताभ्याम् अङ्गुलीभ्याञ्च क्षुद्रेषु पेशिसम्बद्धेषु कार्येषु संयुक्ताः भवामः, तदा वयं सूक्ष्माः शारीरिकदक्षताः उपयुञ्ज्मः । एतेषु कार्येषु स्वल्पानि पेशिकार्याणि सम्बद्ध्यन्ते, यथा - लेखनम्, अङ्कनम्, वर्णनम्, क्षुद्रवस्तूनाम् उत्तोलनम्, ग्रहणम्, धारणम् इत्यादीनि ।

सामान्येषु शारीरसञ्चालनेषु उभयं मूलभूताः सूक्ष्माश्च दक्षताः अन्तर्भूताः ।

पञ्चानां सामान्यानां शरीरसञ्चालनानाम् उन्नत्या अस्माकं यात्रा आरभते - क्षेपणम्, ग्रहणम्, प्रेषणम्, आहरणम्, आघातप्रदानं चेति । अस्माकं सर्वोच्चं लक्ष्यमस्ति विविधानां भिन्नभिन्नानाम् आकाराणाम्, भाराणाम्, रूपाणाञ्च प्रयोगेन नैकासु क्रियाप्रणालीषु एतेषां शरीरसञ्चालनकार्याणाम् उपयोगः ।



प्रथमः अध्यायः
क्षेपणं ग्रहणं च



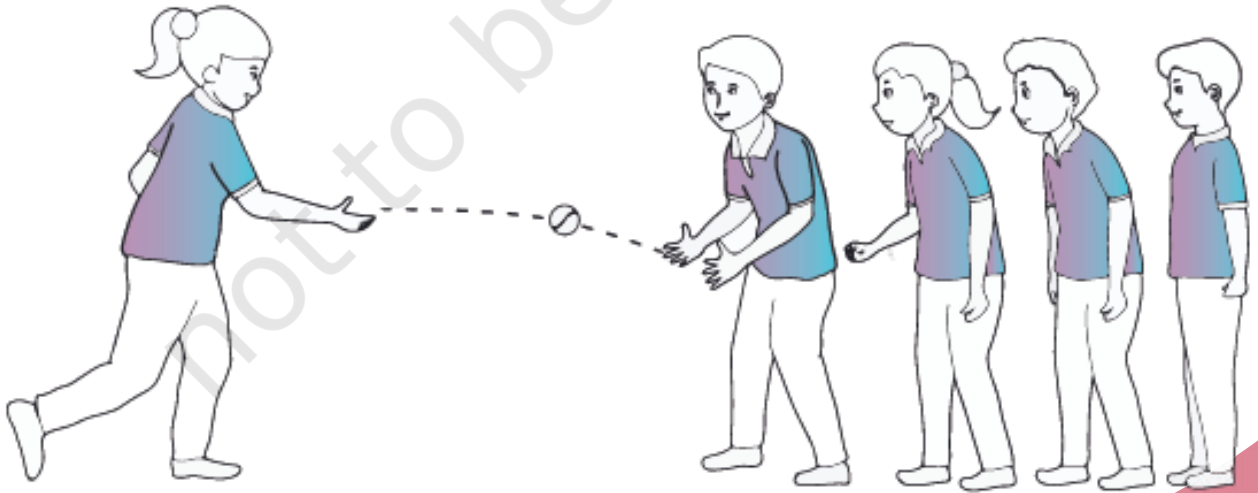
परिचयः



339CH01

अस्माकं प्रथमा शरीरसञ्चालनम्, क्षेपणञ्च बाहुस्कन्धयोः (शिरः बाहुयोः विहाय शरीरस्य उपरिभागस्य) साहाय्येन भवति । तथापि वस्तुनः विमोचनार्थं ग्रहणार्थं च हस्तयोः उपयोगः भवति ।

केषाञ्चन रोचकक्रीडाणां माध्यमेन कथं क्षेपणं, ग्रहणं च ज्ञातव्यम् ।





क्षेपणम्



1

विस्तृताभिः अङ्गुलीभिः सह कन्दुकं दृढतया धरतु,
लघुभिः नितम्बैः सह स्थित्वा च ।

2

पृष्ठभागे हस्तप्रक्षेपणं स्विङ्गं कृत्वा उपरिभागं
वक्रं करोतु ।

3

एकपादं अग्रे संस्थाप्य स्वशरीरस्य सन्तुलनं
संरक्षतु, येन देहः न कम्पयेत् ।

4

अग्रे हस्तप्रक्षेपं कृत्वा बलप्रयोगेन कन्दुकं
चालयतु ।

शिक्षकान् प्रति -

बालानां अभ्यासस्य समये अनुवर्तनं सुनिश्चितं करोतु -

१. ग्रहणम् - बालकाः अङ्गुलीभिः प्रसारितैः कन्दुकं दृढतया धारयन्ति ।
२. स्तम्भः - क्रीडकस्य नेत्राणि लक्ष्ये निहिताः भवन्ति, पादौ स्थिरं ग्राउण्डिंग् निर्मातुं प्रसारिताः भवन्ति, जानुः किञ्चित् नतम् भवन्ति ।
३. क्षेपणम् - ऊर्ध्वशरीरस्य विवर्तनक्रिया सिग्धा भवति, क्षेपणबाहुं पुनः गृहीत्वा कन्दुकं क्षेपणार्थं बाहुं अग्रे प्रेषयति ।
४. अनुसरणम् - क्रीडकाः मुक्ताः भूत्वा एकं पदम् अग्रे कृत्वा स्वेषां शरीराणां सन्तुलनं संरक्षति ।
५. क्षेपणाभ्यासाय, क्रीडानां काठिन्यस्य वर्धनाय मृदुकन्दुकान् उपयुञ्जतु ।



कन्दुक-ग्रहणम्

1

नितम्बैः सह लघु-बेण्ट्-सदृशं भूत्वा
कूर्दनार्थं सज्जो भवतु ।



2

एकं पानपात्रं निर्मातुं भवतः तालं मिलित्वा योजयतु ।
कन्दुकस्य उपरि नेत्रं धारयतु ।



3

नेत्रस्तरे कन्दुकं मृदुरूपेण धरतु ।



4

कन्दुकं हृदयतया धरतु, शरीरस्य प्रति कटिबन्धनं
चालयतु ।



आचार्यान् प्रति -

बालकाः यदा कन्दुकं ग्रहीतुं संलग्नाः सन्ति, तदा इमान् विषयान् निश्चिन्वन्तु -

१. स्थितिः - पादौ स्कन्धपरिमिते दूरे स्थाने स्थापयतु, किञ्च जानू नमिते न स्तः इत्यपि अवदधातु ।
२. ग्रहणम् - कन्दुकस्य पङ्क्त्याः पृष्ठतः शरीरम् अस्ति, तालः मिलित्वा ऊर्ध्वम् सूचयन्ति, हस्तः मृदुः भवति, नेत्राणि च कन्दुकस्य उपरि भवन्ति ।
३. अनुसृतु - कुण्डलयः प्रभावस्य लघूकरणं कर्तुं लघुतरं प्रवृत्ताः भवन्ति, हस्तौ च पृष्ठं प्रति आकृष्टाः भवन्ति ।
४. क्षेपणाभ्यासाय, क्रीडानां काठिन्यस्य वर्धनाय मृदुकन्दुकान् उपयुञ्जतु ।



बी.एम्. - १

ग्रहणं क्षेपणं च

कथं क्रीडनीयम् ?

कन्दुकं भूमौ स्पर्शनं विना क्षेपणं ग्रहणं च सत्यमेव मोदप्रदम् अस्ति ।
सहपाठिना सह युगलं विधाय विविधप्रकारकानि क्षेपणानि ग्रहणानि च
अभ्यसन्तु ।

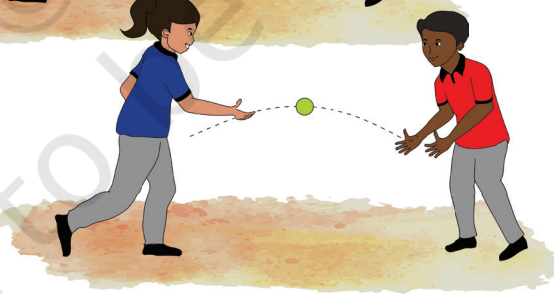
अपेक्षितानि उपकरणानि

विविधाकाराणि कन्दुकानि ।

- उभे हस्ते उपयुज्य बाहुस्तरस्य अधः क्षिपतु ।



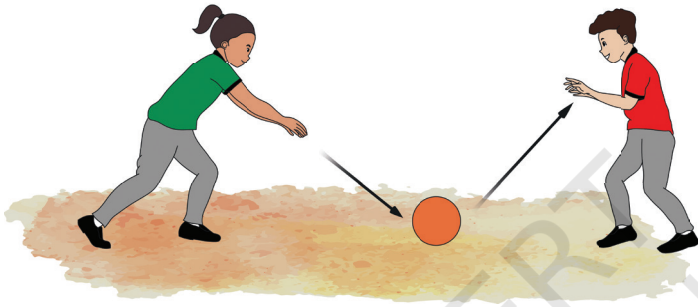
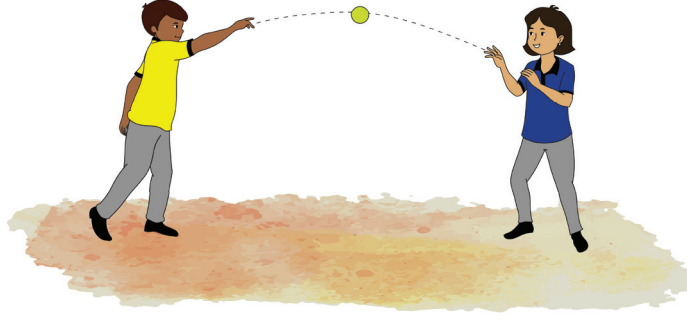
- एकं हस्तम् उपयुज्य बाहुस्तरस्य अधः क्षिपतु ।



- द्वे हस्ते उपयुज्य शिरसः उपरि कन्दुकप्रेषणम्

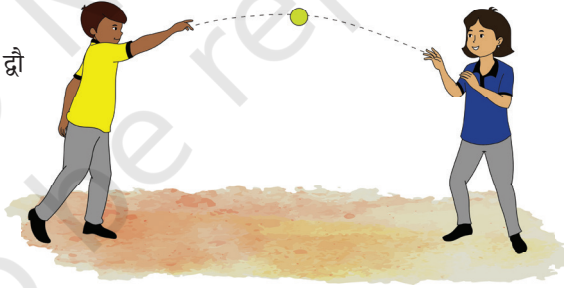


- एकं हस्तम् उपयुज्य शिरसः उपरि क्षेपणम्



- भूमौ एकवारं लम्फयित्वा कन्दुकं भवत्याः सहक्रीडकाय प्रेषयतु ।

- कन्दुकं भूमौ निक्षेपे विना यावत्कालं शक्यं द्वौ परस्परं क्षेपिष्यतः ग्रहिष्यतश्च ।



शिक्षकान् प्रति -

उद्देश्यम्
हस्त-नेत्र-समन्वयेन सह क्षमतायाः
विकासाय क्षेपणं ग्रहणं च ।

विविधताः

- युगलयोः मध्ये दूरं वर्धयतु ।
- वस्तूनि परिवर्त्य वामहस्तयोः दक्षिणहस्तयोः च मध्ये हस्तप्रक्षेपणं कुर्वन्तु ।

वृत्तकालः

अभ्यासतु अभिवादनं च ।





बी.एम्. - २

संग्रहणं क्षेपणं च

अपेक्षितानि उपकरणानि

पुरातनं संवादपत्रम्

चिह्नीकरणीयं चूर्णम्

कथं क्रीडनीयम् ?

- द्वौ दलौ निर्मातु । एकं क्रीडाक्षेत्रम् अङ्कयतु, यत्र मध्ये एका केन्द्रीय रेखा स्यात्, यस्य उभयतः दीर्घ्या समाने क्षेत्रे भविष्यतः ।
- कागद-कन्दुकानि स्व्याटर् कृत्वा क्रीडाङ्गणस्य प्रत्येकस्मिन् भागे समानरूपेण स्थापयतु ।
- प्रतिद्वन्द्विनः पार्श्वे क्रीडाङ्गणे विस्ल् इत्यस्य प्रहारेन कन्दुकान् निक्षेपयितुं आरभताम् ।
- यदा पुनः ध्वनिः श्रूयते तदा स्तब्धीभवतु ।
- स्वपक्षस्य उपरि अल्प-कन्दुकयुक्तः दलः विजयी भवति ।



शिक्षकान् प्रति -

उद्देश्यम्
संग्रहणं क्षेपणं च क्षमतां वर्धयितुं,
मोटर-कौशलं वर्धयितुं च साहाय्यं
करोति ।

विविधता:

- प्रत्येकं परिक्रमायाः अनन्तरं भवतः निक्षेपहस्तं परिवर्तयतु ।
- उपरिभागस्य अधस्तनभागस्य च मध्ये वैकल्पिकं निक्षेपणं करोतु ।

वृत्तकालः

शारीरिकी क्षतिः कथं भवतीति चिन्वन्तु, यथा
- गत्याः परिहारः, व्रणानि, कटः, तीव्र-वेदना
इत्यादीनि ।



बी. एम्. ३

लक्ष्यं भिनत्तु

अपेक्षितानि द्रव्याणि

सुधाखण्डः,

सक् कन्दुकम्,

नमनीय-कन्दुकम्

कथं क्रीडनीयम् ?

- पञ्चानां सदस्यानां दलान् निर्मातु । मृदु-स्पङ्ग् अथवा साक्स् इत्येतैः निर्मितान् कन्दुकान् स्वीकरोतु ।
- भित्तेः उपरि वृत्तं, भित्तेः किञ्चित्कालं दूरे निक्षेपरेखां च अङ्कयतु ।
- प्रत्येकं दलस्य क्रीडकः कन्दुकं वृत्तान्तस्य अन्तः निक्षिप्तुं प्रयतताम् ।
- वृत्तस्य अधिकतमसङ्ख्याकैः हिट्स्-युक्तः दलः विजयी अभवत् ।
- भूमौ पङ्क्तिं अतिक्रम्य तत् न कर्तुम् सुनिश्चितं करोतु यदा तत् निक्षिप्तं भवति ।



शिक्षकान् प्रति -

उद्देश्यम्
प्रहारं, सन्तुलनं, शारीरिक-स्वास्थ्यं
च सुनिर्दिष्टतया विकासयतु ।

विविधताः

- भित्तिमूलात् दूरं वर्धयित्वा कष्टतरं वर्धयतु ।
- भूमौ वृत्तं कृत्वा समानक्रीडा क्रीडतु ।

वृत्तकालः

कथं निक्षिप्तव्यम् इति चर्चा करोतु, यत्
उत्तमं ' स्थितिः, ग्रीप्, विमोचनं, ध्यानं च
अन्तर्भवति । '





बी.एम्. - ४

शङ्कु-नोदनम्

अपेक्षितानि उपकरणानि

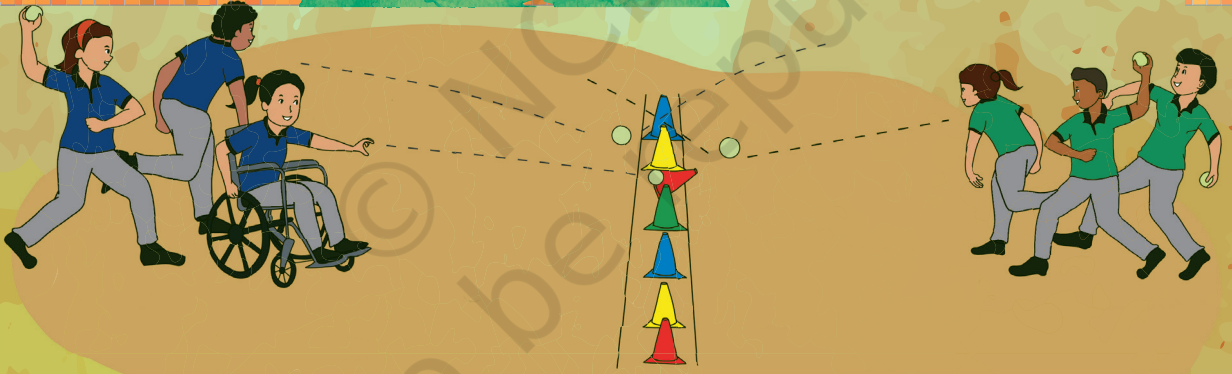
नमनीय-कन्दुकम्,

शङ्कुः,

अन्यानि स्थानोपकरणानि

कथं क्रीडनीयम् ?

- वर्गे छात्राणां संख्यानुसारं दलान् निर्मातु ।
- विषमसंख्यायाः एकं शङ्कुं मध्ये स्थापयतु, द्वौ विपरीतौ दलौ तस्य उभयतः पार्श्वे स्थास्यतः ।
- ध्वनिश्रवणानन्तरं क्रीडा प्रारप्स्यते - नमनीयकन्दुकैः शङ्कुः प्रहतव्यः ।
- निर्दिष्टसमयाभ्यन्तरे यः दलः अधिकान् शङ्कुान् प्रहर्तुं सक्षमो भविष्यति, सः दलः विजयी भविष्यति ।



शिक्षकान् प्रति -

उद्देश्यम्
पाठस्थानस्य, ध्यानस्य, सामाजिक-
सेवादस्य च विकासः ।

विविधताः

- वीकर् इत्यस्य हस्तस्य प्रयोगं करोतु ।
- क्रिकेट्-स्टम्प इत्येतैः सह कोन् इत्येतान् प्रतिस्थापयित्वा क्रीडां क्रीडतु ।

वृत्तकालः

क्रीडायाः विषये एकं उत्तमं तथा एकं
अशुभं भावं व्यञ्जयतु ।





बी.एम्. - ५

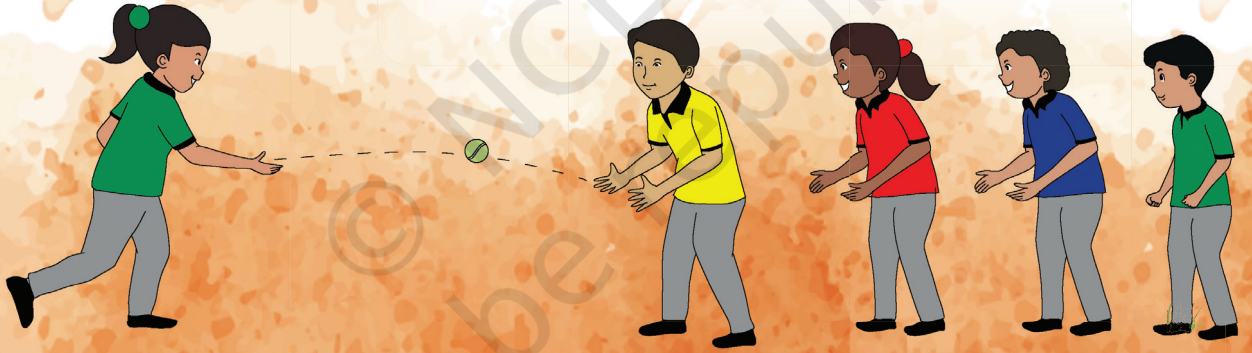
रिले - ग्रहणम्

अपेक्षितानि उपकरणानि

मृदु-कन्दुकम् अथवा
टेनिस्-कन्दुकम्

कथं क्रीडनीयम् ?

- पञ्चसदस्यानां बहुविधान् दलान् निर्मातु । दलस्थम् एकं क्रीडकं दलनेतृत्वेन निर्वाचयतु । दलस्थाः सर्वे क्रीडकाः एकस्यां रेखायां स्थास्यन्ति, दलनेता च कियदूरं गत्वा दलसदस्यान् सम्मुखीकृत्य स्थितो भविष्यति ।
- ध्वनिश्रवणानन्तरं सर्वेषां दलानां दलनेतारः दलस्थाय प्रथमक्रीडकाय कन्दुकं क्षेपिष्यति ।
- प्रथमः क्रीडकः कन्दुकं स्वीकृत्य पुनः दलनेत्रे प्रत्यर्पयिष्यति । परं पङ्क्तेः अन्ते गत्वा प्रतीक्षां करिष्यति ।
- दलनेता पुनः कन्दुकं द्वितीयक्रीडकाय क्षेपिष्यति । इत्थं क्रीडा अनुवर्तिष्यति ।
- इत्थं प्रत्येकेषां जनानां यदा पर्यायः समाप्तो भविष्यति, तदा सः दलः अधिकाधिकान् कन्दुकं गृहीतवान्, सः दलः विजयी भविष्यति ।



शिक्षकान् प्रति

उद्देश्यम्
संज्ञानात्मक-पक्षाणां, समन्वयस्य,
पठनस्य, जागरूकतायाः च
पोषणम् ।

विविधताः

- दूरं यावत् क्रीडनम् ।
- परिवर्तने नेतारः क्रीडायां क्रीडितुं हस्तद्वारे ततः अधिकं वा क्षेपिष्यति ।

वृत्तकालः

प्रारम्भतु, अभिवादयतु ।





बी. एम्. - ६

भित्तिकायाः उपरि कन्दुकम्

अपेक्षितानि उपकरणानि

हस्तकन्दुकम् अथवा

टेनिस्-कन्दुकम्

कथं क्रीडनीयम् ?

- द्वौ दलौ निर्मातु, एकस्यां रेखायां स्थापयतु ।
- प्रत्येकं दलस्य एकैकः क्रीडकाः भित्तिकायां कन्दुकं क्षेपिष्यति, परं यदा कन्दुकं प्रत्यागमिष्यति, तदा कन्दुकं ग्रहिष्यति ।
- यः एव दलः अधिकाधिकवारं कन्दुकं स्वीकरिष्यति, स एव विजयी भविष्यति ।



शिक्षकान् प्रति

उद्देश्यम्
आत्मविश्वासस्य पोषणं, जागरूकतया
समन्वयस्य प्रगतिः च ।

विविधताः

- भित्तिः क्रीडकस्य च मध्ये दूरं वर्धनम् ।
- एकं वैविध्यं क्रीडतु यत् पङ्क्तौ अग्रिमः क्रीडकः कन्दुकं धरति ।

वृत्तकालः

केषु विषयेषु ध्यानं स्थापयेत् इति विषये
चर्चयन्तु ।