

अध्याय 4

हुडिळ डेग

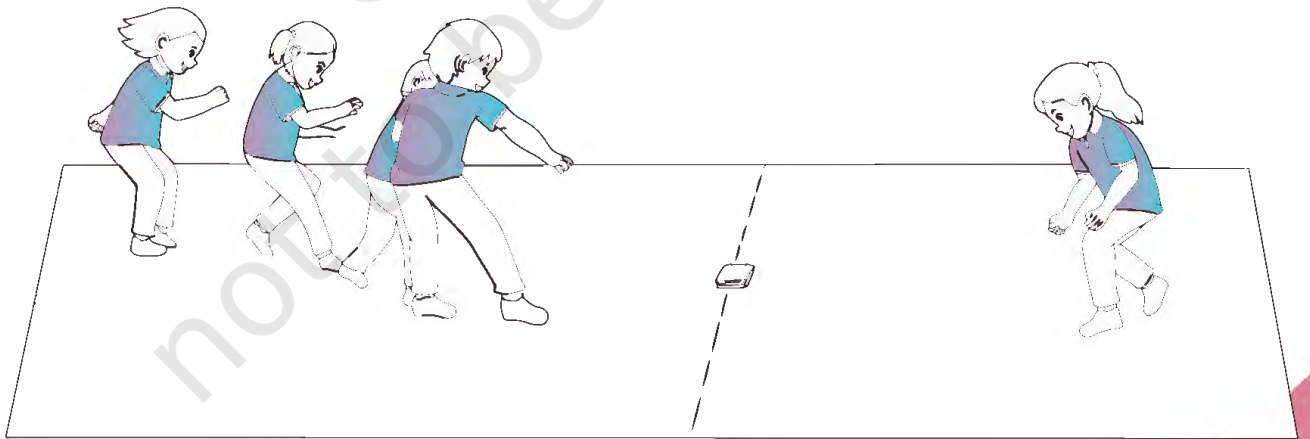


ओपोरोम



339CH04

जोसरे रिका आर ओना ओरजोन गे जितावोक् रेयाक् होरा काना। पारतुल लेकाते, 10 सेकेंड लागित् काट रेयाक् पाटा साप्, 2-5 सेकेंड लागित् मित् जाँगाते होड़मो सोमान दोहोकाते तेंगोन, मित् मिनिट लागित् दोन। सानाम होड़ाक् आकोवाक् लाकती लेकागे बेगार-बेगार जोस ताहेंन ताकोआ, मेनखान जाहाँटाक् जोस दो नोडका ताहेंना, जाहाँदो आबो सानाम होड़ ओरजोन लाकतीकान ताबोना। नोआ अध्यायरे दो, आबो सोमान बेनाव दोहोय लागित् आर कटेजोक् लागित् मिमित् होड़ाक् जोसबोन रिकाया आर ओनाबोन ओरजोना।





बीएम 19

स्टिक मित् बाराबारी दोहोय

लाकतीयानाक् जिनिस
स्टिक

चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोड टण्डीर रूखियावानाक् जायगा जाममे।
- आमरेन माचेत ठेनखेन मित्ठेन स्टिक हातावमे आर आमाक् जेस गेटायमे।
- स्टिक दो आमाक् ती तालकारे तेगोकाते दोहोयमे आर ओना बेगेर जुंहाते तेगोगे ताहेन ओचोय लागित् सोमानते दोहोयमे।
- जेखेन हबिच् आमम दोहो दाड्याक्आ, उन हबिच् रेयाक् ओक्ते रेकॉर्डमे। आमम निट आकात् ओक्ते बाडहाव रेयाक् कुरुमुट्टयमे।



माचेतकौ लागित् बाडायजोडाक्



जेस
सोमान दोहोय आर साम्बडाव
दोहोय रेयाक् खेमोताय
उदगावा, तापामारी हुक्दिस,
ओजोन मित्ठेन खोन
एटाक्सेन कोल, गुरुत्वाकर्षण
साँव से ओना बिरुद, आर
गोकटा हाताव।

बोनोदोल

- नोआ दो आमरेन केलास गाते
साँव खेल लेका खिलोडमे।
जाहॉय गिदरा सानाम खोन जेलेज
ओक्ते हबिच् स्टिक ए साम्बडाव
दाड्याक्आ, उनीगेय जितावोक्आ।

गोल बेनाव ओक्ते

सानाम खिलाडिया साँव
नोआ गालमारावमे जे स्टिक
सोमानते दोहोय आर साम्बडाव
लागित् चेत्को चेका केदा।



बीएम 20

ताडाम तेगे ताहेनमे।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोड टण्डीरे एतेहोप् लाइन आर मुचात् लाइन बेनावमे।
- पोन होइते मित् देल बेनावमे। पेया खिलोडिया तीको साबेक्आ आर मित्ठेन गिदरा दो तालारेय ताहेना।
- जेस दो काना गिदरा बेगेर जेट्ते गेटा देल एतेहोप् लाइन खेन मुचात् लाइन हाबिच् इदी सेटेर।
- जाहाँयक् देल सानाम खेन लाहा मुचात् लाइनको सेटेरेक्आ, ओना देल गेको जितवोक्आ।



Start

Finish

माचेतको लागि बाढायजोडाक

जोस
सेमेलेत्, हुदिस खेमोता
आर मित्ठेन मोन
लागाव रेयाक् उदगाउ।

बो नो दोल

- तालारे बारया खिलोडिया साँव खिलोडमे।
- दोलरेन गातेकोवाक् दाबी साप्काते खिलोडमे।

गोल बेनाव ओकते
इपिल आर कोयजोड



बीएम 21

आमेम ळामाकात् जायगा
बाज्वाव देहोयमे

लाकतीयानाक् जिनिस
चिखनाय लागित् पाउडर म्यूजिक
प्लेयर

चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- ओतरे पोन्या बाक्सा रेयाक् चितार बेनावमे। स्टेशन लेकाते मिमित् बाक्सा माचेत हेतेते लाइयाकात् मित् लेकानाक् होइमो भाज्जाव रेयाक् हेवाकोय उडुक्एत् काना।
- दाइमे, देनमे, बाक्सा धारे-धारेते आचुरेक्मे, जेखेन हबिच् माचेत म्यूजिक प्लेयर रे सेरेज ए चाक्लावा।
- जेखेन रे सेरेज बेन्देक्आ, गिदरा ओना बाक्सारे गोटावाकान होइमो भाज्जाव रेयाक् हेवाक् होयोक् ताया, जाहँरे उनीय तेगो लेना। जाहँय गिदरा 10 सेकेंड खेन बाइती ओक्ते हबिच् नेआ हेवाक् लागित् खेमोता मेनाक् ताकोआ, ओनको दो दाराय राउण्ड रेको चालाक्आ।



माचेतको लागित् बाडायजोडाक्



जोस
बोदोलोक्कान हालोतरे
होइमो हिसा गोडोते
थिर ताहँरे रेयाक् खेमोता
बाइहावोक्आ।

बोनोंदोल

- बारया स्टेशन खेन एतोहोबमे आर बाइ-बाइते स्टेशन रेयाक् लेखा बाइतीयमे।
- साप् रेयाक् जोस दो 10 सेकेंड खेन बाइतीयमे।

गोल बेनाव ओक्ते
इपिल आर कोयजोड



बीएम 22

तोकता

लाकतीयानाक् जिनिस
मैट

चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- लाच् सोहोत्काते गितिजोक्मे।
- आमाक् ती मोका गोडोते आमाक् होडमो नोडका चेतानसेन राकाबमे जेमोन होडमो ओत खोन सोमानरे ताहेन, गुण्ठी दो सीदहा ताहेन आर होडमो रेयाक् लातार हिसा रेयाक् भार जाँगा काटुप्रे ताहेन।
- जाहाँतिनाक् घाडिच् होय दाडेयाक्आ होडमो मित् लेकान हालोतरे दोहोय रेयाक् कुरुमुट्टयमे। ओकते रेकाँडमे।



माचेतको लागि बाडायजोडाक्



जोस
जोड रेयाक् मांसपेशी,
मोने रेयाक् दाडे
आर बाक्डाय साना
बाडहावोक्आ।

बोनोदोल

- गुण्ठी खोन एतोहोबमे, ओत सेच् आमाक् होडमो इदीयमे आर बाइ-बाइते चेतानसेच् राकाबोक्मे।
- ओकते बाडहावमे, 2 सेकेंड खोन एतोहोप् काते 10 सेकेंड हाबिच् बाडतीयमे।

गोल बेनाव ओकते

होडमो रेयाक् ओकाटाक् हिसा
आमदो थोडा हासोकेत् मेया,
ओना पाछनावमे।



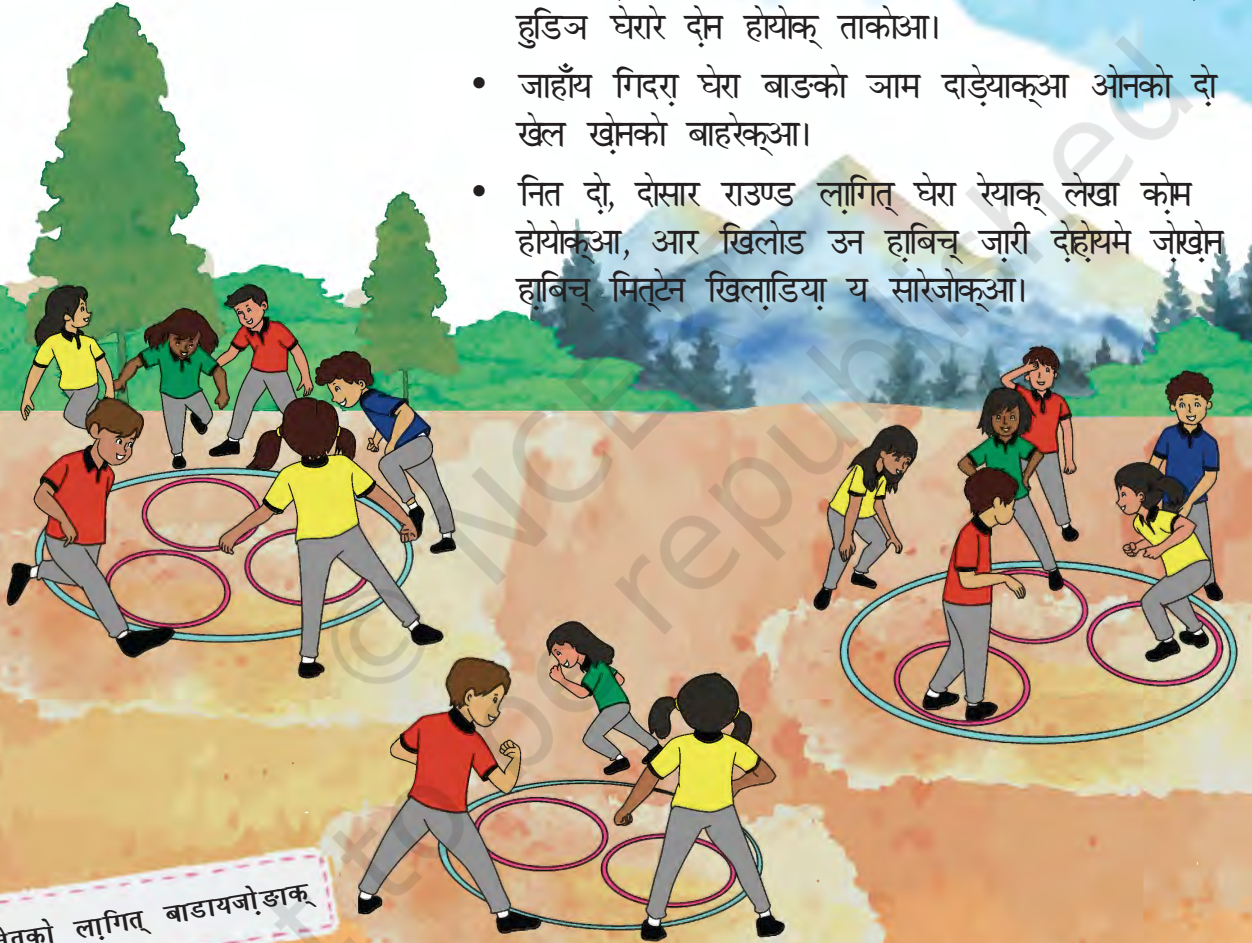
बीएम 23

ओडाक् सेन्दरायमे।

लाकतीयानाक् जिनिस
घेरा

चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- मित्तेन माराड गोल बेनावमे आर ओना भितरीरे आरहो हुडिज घेरा बेनावमे। हुडिज घेरा रेयाक् लेखा खिलोडिया कोवाक् लेखा खेन कोमगे ताहेन लाकती काना।
- सीटी रेयाक् आडाड आञ्जेम सौवते खिलोड एहेबेक्आ। गिदराको दो माराड गोल धारे-धारेते दादाड से देनको एतेहोप् केदा।
- दोसाराक् सीटी ओरेड सौवते ओनको दो भितरी रेयाक् हुडिज घेरे देन होयोक् ताकोआ।
- जाहाँय गिदरा घेरा बाडको जाम दाडेयाक्आ ओनको दो खेल खेनको बाहेरेक्आ।
- नित दो, दोसार राउण्ड लागित् घेरा रेयाक् लेखा कोम होयोक्आ, आर खिलोड उन हाबिच् जारी देहेयमे जोखेन हाबिच् मित्तेन खिलोडिया य सारेजोक्आ।



जोस
बुद्धि बाडहावोक्आ,
जाहाँनाक् गोटाय रेयाक्
खेमोता आर आचका
कुली-कुपुली ओकते रेयाक्
बाडहावोक्।

बोनोदोल

गोल धारेते दाड जोखेन आयमा
लेकान जानवाराक् नोकोलमे।

- गोल धारेते दाडेत्कान
खिलोडियावाक् लेखा आर घेरा
रेयाक् लेखा बेगार-बेगार होय
दाडेयाक्आ।

गोल बेनाव ओकते
इपिल आर कोयजोड



बीएम 24

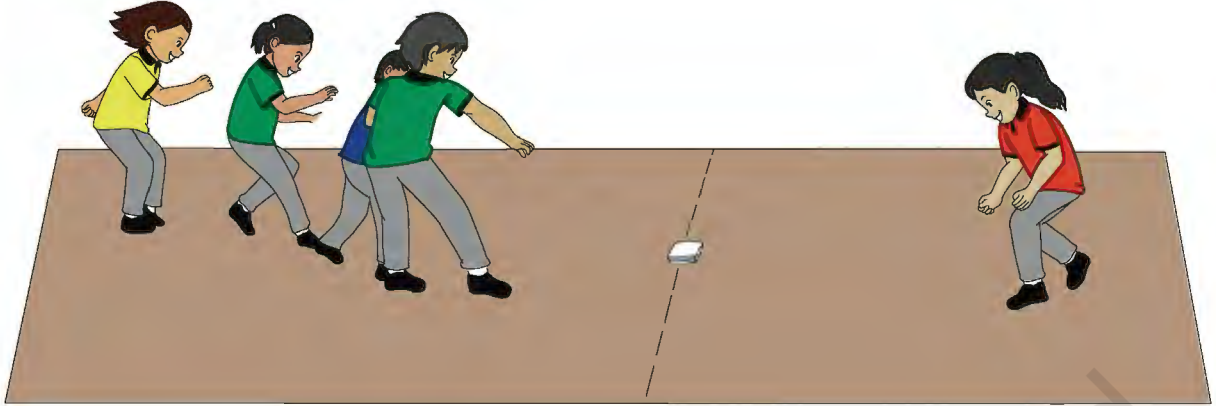
कोम्बडो-पुलिस

लकतीयानाक् जिनिस

चिखनाय लागित् पाउडर

बॉल बाङखान जाहाँन एटाक् जिनिस





चेतलेका खिलोड होयोक्का

- खिलोड जायगा बारया हिसारे हाटिजमे आर तालारे मित्तेन जिनिस देह्येमे।
- मित्तेन गिदरा दो पुलिसरेन गार्ड ए होयोक्का आर एटाक्को दो कोम्बडोको होयोक्का, जाहाँय दो तालारे मेनाक् जिनिस कोम्बडो रेयाक्को कुरुमुटूया।
- कोम्बडो दो तालारे मेनाक् जिनिसरेन सामाडकाते मित् पान्तेरे को तेगोना। गार्ड दो जिनिस खेन सँगिज रेय तेगोकोक्का।
- जेखेन गार्ड एटाक् सेने कोयेक् आकात् ताहेना उन जेखेन कोम्बडो दो ओना जिनिस सेनको लाहाक्का। जेखेन गार्ड देलसेन आचुरकातेय कोयेगा, उन जेखेन खिलोडिया दो मूर्ती लेका तेगो थिरोक् होयोक् ताकोआ।
- जाहाँयगे आचुरकाते गार्डने साप् ओचोक्का, उनी दो खेल खेने बाहरेक्का। खेल दो उन हाबिच् जारी ताहेना जेखेन हाबिच् ओना जिनिस बाड कोम्बडोक्का। उनी खिलोडिया गे दाराय गार्ड दोय बेनावोक्का।

माचेतको लागि बाडायजोडाक्



जोस

दिसा देह्ये रेयाक् खेमेता, देने बानार सोमान ताहेन, आर सानाम साँव मिलावोक् रेयाक् लाहान्ती आर बुद्धि रेयाक् कामी खेमेता बाडहावोक्का।

बोनोदोल

- आयमा लेकान जानवार लेका ताडाम रेयाक् कुरुमुटूयमे।
- जिनिस आर गार्ड रेयाक् लेखा बाडहाव होय दाडैयाक्का।

गोल बेनाव ओकते
इपिल आर कोयजोड



बी एम 25

शटल दड़

लकतीयानाक् जिनिस

घेरा

लबित् बॉल





चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- बारया लाइन चिनहायमे आर बनार लाइनरे घेरा दोहोयमे। साँगिज लाइन रेयाक् घेरा रे पोन्या बॉल दोहोयमे।
- पोन् होड कातेच् रेयाक् दोल बेनावमे। दोलरेन गिदरा दो खाली घेरा तायोमरे लाइनरेको तेंगोना, नोआ दो एतोहोप् पॉइंट मेनते ओपोरोमोक् काना।
- सीटी ओरोड साँवते खिलोड दो एतोहोबोक्आ। सानाम दोलरेन पहिल खिलोडिया दोदोन ए एहोबा (सादोम लेकाय लाडावोक्आ) आर घेरा खोन बॉल हालाड लागित् साँगिज मुचात् हाबिच् ए चालाक्आ।
- घेरा खोन बॉल हालाडकाते, खिलोडिया दो एतोहोप् लाइनतेय रूवाड चालाक्आ आर बॉल आपनार दोल रेयाक् खाली घेरायेय दोहोया।
- जोखोन गे पहिल खिलोडिया बॉल घेरायेय दोहोया, सानाम दोलरेन दोसार खिलोडिया दादाड ए एहोबा। खिलोड दो तोखोन हाबिच् ज़री ताहेना, जोखोन हाबिच् ओनको पोन्नो खिलोडिया बॉल साँगिज रेयाक् मुचात् घेरा खोन बाडको आगुइया।
- जाहाँटाक् दोल सानाम खोन लाहा खेलको मुचादा, ओना दोल गेको जितावोक्आ।

माचेतको लागित् बाडायजोडाक्



जोस
चोञ्चोल, मेसालोक्
खेमोता रेयाक् उतनाउ।

बोनोंदोल

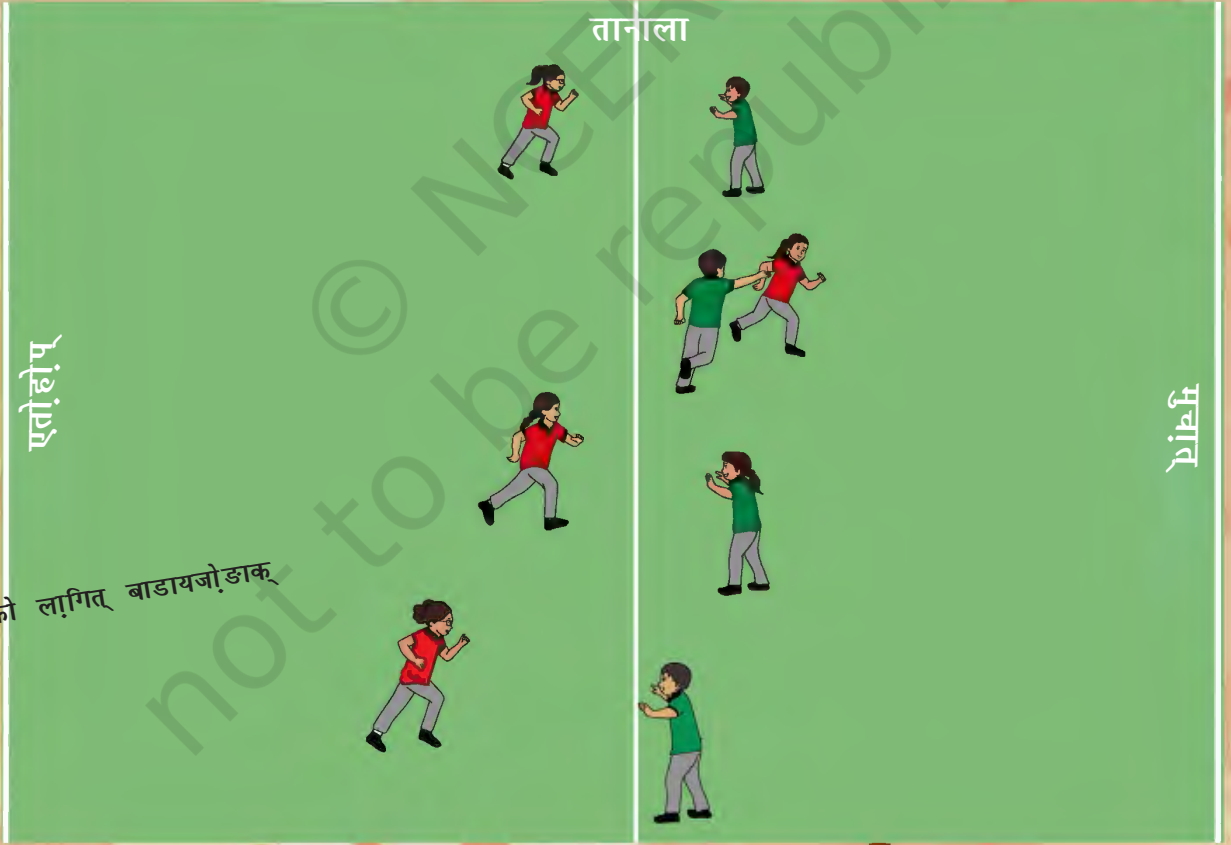
- रूवाड हिजुक् लागित् तायोम सेन ताडाममे।
- खेल जायगारे आयमा लेकान मुसकिलाक् होय दाडेयाक्आ।

गोल बेनाव ओकते
इपिल आर कोयजोड



बीएम 26

एङेकाते रूखियावानाक्
जायगाते चालाक्मे।





चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- बारया दोल बेनावमे। ओतरे पेया लाइन चिनहायमे- एतोहोप् लाइन, तानाला लाइन आर मुचात् लाइन।
- दादाङ कोवाक् दोल एतोहोप् लाइन रेको तेंगोना आर ओनको पाञ्जाको वाक् दोसार दोल तानाला लाइन रेको तेंगोना।
- दादाङको दो ओनको पाक्ञ्जाको एङेकाते दाङ होयोक् ताकोआ आर बेगोर जोटेत्ते से बेगोर साप्ते मुचात् लाइन हाबिच् सेटेरोक् होयोक् ताकोआ।
- मुचात् लाइन हाबिच् सेटेरोक्कान खिलोडियावाक् लेखा ओना दोल होतेते आरजाव आकात् लेखा होयोक्आ।
- नित दो ओबेस्ता बोदोलपे आर दोहडाते खिलोडपे।

माचेतको लागि बाडायजोडाक्



जोस
उसारा तेला ओकते, चोज्चोल,
मेसावोक् खेमोता आर
लिवेदोक्आक् रेयाक् उतनाउ।

बोनोदोल

- एतोहोप् लाइन खोन दाङ जोखेन
काक्मीरे बोनोदोल आगुडमे।

गोल बेनाव ओकते
इपिल आर कोयजोड



बीएम 27

टीका

जितावोक्मा

लाकतीयानाक् जिनिस्

रोग आर टीका

रेयाक् टैग





चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- गोटा केलास बारया दोलरे हाटिजमे- पाहिलाक् दो रोग दोल जुतुमते बाडायोक्आ आर दोसाराक् दो टीका दोल जुतुमते।
- थोडागान रोग रेयाक् जुतुम कागोजरे ओलमे आर ओना रोग दोलरेन खिलोडियावाक् देयारे साटावमे।
- ओना रोग लागित् बेवहारोक् टीका रेयाक् जुतुम मित्तेन कागोजरे ओलमे आर ओना टीका दोलरेन खिलोडियावाक् देयारे साटावमे।
- सीटी ओरोड साँवते खिलोड एहोबोक्आ। टीका दोलरेन खिलोडिया ओना टीकाते ठीक होयोक् रोग साप् रेयाक्को कुरुमुटूया।
- ओना ओकतेरे धेयान एमावाक्मे जाहाँर रोग दोलरेन सानाम खिलोडिया टीका दोल होतेतेको साप् ओचोक्आ।
- ओबोस्ता बोनोदोलमे। रोग दोलरेन खिलोडिया ओना खोन जोनोडावाकान टीका खिलोडियाय साबेया।
- रोग दोल होतेते सानाम टीका खिलोडियाको साप्रे लागावोक् ओकते नोटमे। जाहाँटाक् दोल कोम ओकतेको लागावा, ओनकोको जितावोक्आ।

माचेलको लागित् बाडावजोडाक्



जोस

टीका आर टीका लागित् जागवार ताहेंन रेयाक् उतनाड से ओपोरोम, सुई पाक्टी रेयाक् बोतोर खोन बाञ्चावोक्।

गोल बेनाव ओकते

आयमा लेकान रोग आर ओना रेयाक् टीका बाबोत गालमारावमे।

© NCERT
not to be republished