

युनिट 2

आबोवाक् खेलको



युनिट बाबोतते

खिलोड दो सोभाब काना आर जोखोन आबो साँवतेबोन ताहेँना,उन जोखेन खिलोडबोन कुसीयाक्आ। खिलोड दो मित् साँवते ताहेँन रेयाक् भाव ए उदगावा आर आबो-आबो नापायते बुजहाउ लागित् ए गोड़ो वाबोन काना। नोआ खेल खिलोड जोखेन आबो दो आबो-आबोबोन बाडाय जामोक्आ आर सोन्तोरेतेबोन खिलोडा।

देलाबोन नोआ खेल आबोरेन गाते, माचेत आर घारोज्जरेन होड़ साँवबोन खिलोडा।



अध्याय 5

आडेपासे रेयाक्
आर सेदाय खनि
हेच आगुवाकानं
खेलेको



339CH05



ओपोरोम

आबो सानाम होड़ आपनार आडेपासेरेन गातेको साँव आयमा लेकानाक् खेलबोन खिलोड काना। आबो दिसोम रेयाक् सानाम टोठारे नोडकान खेलको मेनाक्आ, जाहाँ दो ओना टोठा लागित् अडी मोहोतानाक् गया। नोआ अध्यायरे आबो दो गोटा दिसोम रेयाक् खेलको खिलोडबोन चेदा। नोआ खेलको खिलोडकाते आर मित् साँव रासकाते, आबो दो आबो-आबो तालारे दायते बेवहार आर नापाय होड़बोन बेनावोक्आ।





ओजी 1

एयाय गोटेन धिरी

आबो दिसोमरे एयाय गोटेन धिरी खेल दो आयमा जुतुमते बाडायोक्आ। जेलेका, नोआ दो सतोलिया, पिट्टू, लागोरी से नारगोलोईको मेतावाक्आ। आपेयाक् टोठारे नोआ रेयाक् जुतुम बेगार होय दाड़ेयाक्आ। नोआ खेल खिलोड लागित् आपे दो एयाय गोटेन चिकाँड धिरी आर मित्टेन स्पंज बॉल लाकतीक्आ।





चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोडिया बारया दोलरे हाटिजकोम। मित् दोल दोको चापादा आर दोसार दोल दोको रोकवा।
- धिरीको चेतान लातार दोहोकाते मित् हुडिज टावर बेनावमे, मिमित् धिरी आयाक् लाताराक् धिरी खोन हुडिज ताहेन लाकतीकाना।
- चापात्कोवाक् दोलरेन मित्टेन खिलोडिया निट आकात् साँगिज खोन बाँलते जारवा वाकान धिरी चापात्काते जुंरहाय रेयाक् ए कुरुमुटूया।
- जुदी चापात्एत्कान बाँल धिरी बाय जोस दाडेयाक्आ, तोबे रोकवेत्कान दोल दोनकाते बाँल साप् रेयाक्को कुरुमुटूया आर खिलोडियाय खिलोड खोने बाहरेयेनगे। दोसारिच् खिलोडिया धिरी चापात् रेयाक् ओपसोर ए जामा।
- जुदी खिलोडिया जारवावाकान धिरीय जुंरहा लेखान खिलोड एहोबोक्आ आर आडी रासका बुजहावोक्आ!
- रोकव दोल दो बाँल हालाडकाते चापात् दोलरेन खिलोडिया सेन चापात् रेयाक्को कुरुमुटूया।
- चापात् दोलरेन खिलोडिया दो बाँल एडेकाते आर धिरी आरहो टावर लेका दोहो रेयाक्को कुरुमुटूया।
- जुदी बाँल चापात् दोलरेन जाहाँय खिलोडिया बाँल साँवको तकिजोक्आ, तोबे पुरा दोल खेल खोन बाहरेयेनगे।
- जुदी चापात् दोल सानाम धिरीको दोहो आरो लेखानको जितावोक्आ, आदो ओनको दो 'सातोलिया' से 'लागोरी' को होहोया आर मित् नोम्बोरको जामा।
- इनाकाते दोल दो आकोवाक् ओबोस्ताको बोदोला।



माचेतको लागि बाडायजोडाक्

जोस

मित्टेन मोने लागाव, चोञ्चोल,
एकाल ठीक, गोक्डो आर
साँबुर दोहोय रेयाक् उतनाउ।

बोनोंदोल

- मुसकिल लेबेलको बोनोंदोल लागि
टावररे मेनाक् धिरी कोम बाडखान
बाडहावमे।

गोल बेनाव ओक्ते

नोआ गालमारावपे जे खिलोड
जोखेन होडमो रेयाक् बाक्जाव खोन
बाञ्चावोक् लागि आम चेतएम
चेका दाडेयाक्आ।





ओजी 2

गोलाप तोगोर

गोलाप रेयाक् माने काना गुलाब बाहा आर
तोगोर रेयाक् माने काना पोण्ड बाहा। नोआ
खेल रेयाक् बेवहार आयमा लेकान सब्जी, फोल
आर जायगा रेयाक् जुतुम चेद लागित् होय
दाड़ेयाक्आ।





चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- बारया दोल बेक्नावमे- दोल 'क' आर दोल 'ख'- आर बानार दोलरेन मिमित् गोटेन आक्युरिच् बाछावकिनमे।
- खिलोड टण्डी तालारे मित्टेन लाइन बेनावमे। दोल दो सामना-सामनी लाइनते बाराबारी साँगिजरेको तेंगोना।
- आक्युरिच् दो बाइ-बाइते आचरेन खिलोडियाको फोल बाडखान सब्जी जुतुमतेय जुतुमकोआ।
- इनाकाते दोल 'क' रेन आक्युरिच् दो दोलरेन मित् खिलोडियावाक् मेंत् ए तोल एसेदताया आर दोल 'ख' रेन मित्टेन खिलोडियावाक् जुतुम ए होहोया। पारतुल लेकाते- “दायाकाते हिजुक्मे उल”, बाडखान “दायाकाते हिजुक्मे बेंगाड़।”
- दोल 'ख' रेन होहोवाकादे खिलोडिया हिजुक्आय आर दोल 'क' रेन मेंत् एसेत्आकात् ताय खिलोडियावाक् देयारे बाइ-बाइतेय थापो ओटोकाक्आ।
- मेंत् तोल आकात्ताय खिलोडिया दो देया थापोयिच् खिलोडियावाक् आसोल जुतुम आमदाज ए लागावा। मिमित् सुही आमदाज लागित् मित् नोम्बोर एमोक् होयोक्आ।
- नित दो दोल 'ख' रेन आक्युरिच् हों नोडका गेय काक्मीया।

माचेतको लागित् बाडायजोडाक्

जोस

भोरसा दोहोय, दोल बेक्नाव, मोने रेयाक् भाव बुजहाउ, दिसा दोहोय रेयाक् दाडे आर माँयाँकको बाडहावोक्आ।

बोनोदोल

- खिलोडियाको एटाक् खिलोडियावाक् होड़मो रेयाक् चेतान हिसा जोटेत् रेयाक् हुकुम एमाकोम जेमोन, ओनको दो पाछनाव लागित् गोड़ोको आम दाडेयाक्।

गोल बेनाव ओक्ते

फोल आर सब्जी जोम रेयाक् पोरहो बाबोत गालमारावपे।



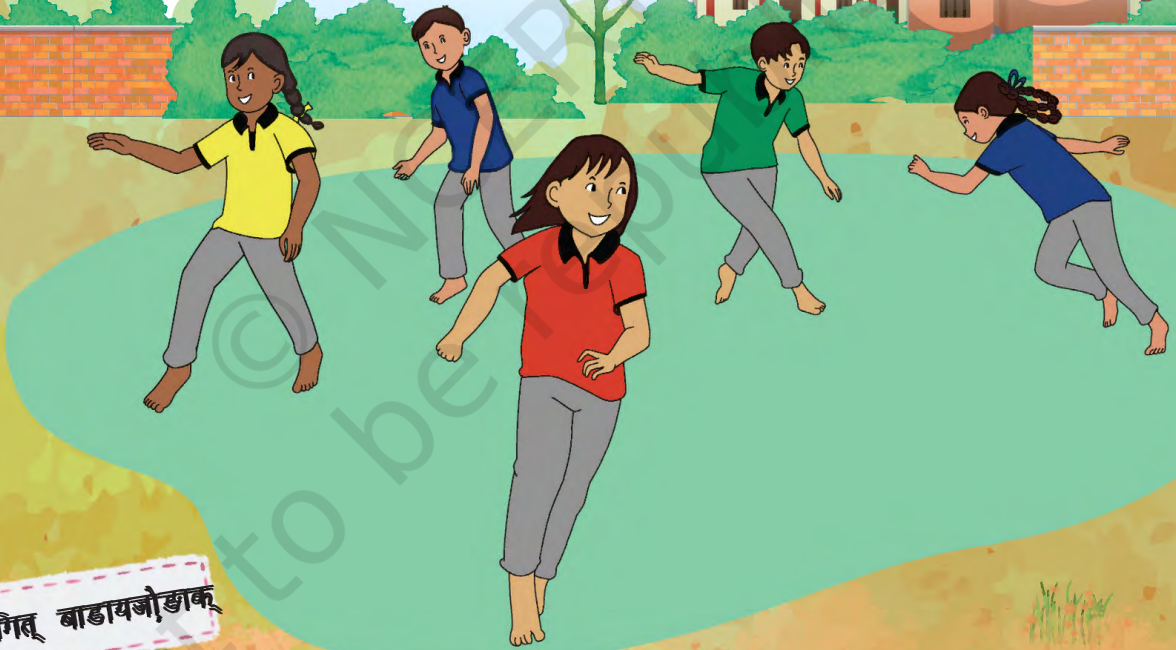
ओजी 3

जोटेत्-जोटेत्

नोआ दो भारोत रेयाक् सानाम
टोठारे आडी साधारोन खिलोड
काना। होय दाड्याक्आ
आपेयाक् टोठारे नोआ जाहाँन
एटाक् जुतुमते बाडायोक्।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- मित्तेन खिलोडिया दो जोटेत्इच् बाछावेम। एटाक् खिलोडिया दोको दाडा।
- खिलोड जायगा रेयाक् सीमा ठिकानमे जेमोन सानाम खिलोडिया नोआको बाक्डायकाक् जे ओका हाबिच् दाड होयोक्आ।
- जोटेत्इच् दो खिलोड टण्डी तालारेय तेंगोना, ओनको दादाडको दो सीमा भितरीरेको फायलावेनगे।
- जोटेत्इच् दो दादाडको दाड-दाडतेय पाञ्जा कोआ आर ओनको जोटेत् तियाक् रेयाक् ए कुरुमुट्ट्या।
- जाहाँय दादाडिच् खिलोडिया जोटेत्इच् खिलोडिया साँवे जोटेत् ओचोक्आ, उनी उन जोखेन गे दाराय जोटेत्इच् ए बेनावेनगे आर खिलोड दो जारी गो ताहेंना।



माचेतको लागि बाडायजोडाक्



जोस
चोञ्चोल, चाल, उसारा
तेला ओकते, जाहाँनाक्
चेकाय रेयाक् मोनसुबा आर
साहोस उदगावोक्आ।

बोनोदोल

- दाड बाडकाते आमदोम दोन दाड्याक्आ।
- मुसकिलाक् लेबेलको बोनोदोल लागि जायगा कोम से बाडहावमे।

गोल बेनाव ओकते

गालमारावमे जे खिलोड
ओकते होइमो बाक्जाव खोन
बाञ्चाव लागि चेतकोम चेका
दाड्याक्आ।



ओजी 4

लाड (सिकड़ी)

नोआ दो मित्तेन आलगा
खेल काना, नोआ दो
आयमा लेकान पैटर्नर
खिलोड होय दाड़ेयाक्आ।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- मित्तेन खिलोडिया दो जोट्टेइच् बेनाव लागित् बाछावेम। एटाक् खिलोडिया दोको दाड़।
- खिलोड जायगा रेयाक् सीमा गोठायमे जेमोन सानाम खिलोडियाको बुजहाउकाक् जे ओका हाबिच् दाड़ होयोक्आ।
- जोट्टेइच् खिलोडिया दो दादाड़ खिलोडियाय दाड़ कातेय पाञ्जा कोआ आर ओनको मुद खोन मित् होड़ जोट्टे रेयाक् ए कुरुमुटूया।
- जेखोन जाहाँय दादाड़इच् ए जोट्टे ओचोक्आ, तोबे उनी खिलोडिया दो जोट्टेइच् साँव ती मिलाउकाते मित्तेन चैन ए बेनावा।
- जोट्टेइच् आर नावाँ सेलेत्आकान खिलोडिया मित्तेन चैनको बेनावा आर मित् साँव दादाड़को पाञ्जा कोआ। बाइ-बाइते नावाँ खिलोडियाको जोड़ाव चालाक्आ आर सिकड़ी रेयाक् जेलेज बाड़ती चालाक्आ।
- खेल उन हाबिच् जारी ताहेंना जेखोन हाबिच् सानाम दादाड़को चैन रेयाक् हिसा बाडको बेनावोक्आ। सारेच् आकान मुचात् दादाड़इच् ए जितावोक्आ।



माथिलो फोला मित् तबालाको डाक



जोस
चोञ्चोल, दाड़े, जाहाँनाक्
चेकाय रेयाक् मोनसुबा,
मेसालोक् आर मित् मोतोक्
रेयाक् उदगाउ।

बोनोदोल

- मुसकिलाक् लेबेल कोम से बाड़तीय
लागित् खिलोड जायगा रेयाक्
आकार कोम से बाड़हावमे।

गोल बेनाव ओकते

आमाक् दोलरेन जाहाँय
खिलोडिया से दोसार दोलरेन
जाहाँय खिलोडियावाक् जाहाँन
नापाय काथा लाइमे।



ओजी 5

आँख मिचोली

नोआ दो भारोतरे आडी कुसीयानाक् खेल काना आर बांगाल, आसाम, ओडिशा आर त्रिपुरा लेकान आयमा पोन्नोतरे बेगार-बेगार जुतुमते बाडाय ओचोक् काना। आँख रेयाक् माने मेंत् आर मिचोली रेयाक् माने दो मेंत् बोन्दो। आपेयाक् टोठारे दो नोआ खिलोड रेयाक् चेत् जुतुम काना?

चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोड टण्डी रेयाक् सीमा गोठायमे जेमोन सानाम खिलोडियाको बुजहाउ दाइयाक् जे ओनको दो ओकासेचको दाड़ा आर ओकारेको ओको दाइयाक्आ। मित्तेन खिलोडिया दो जोटेत्इच् लेकाते बाछावेम।
- मित्तेन खिलोडिया जाहाँयाक् मेंत् किचरीच्ते एसेत् गया, उनी दो खिलोड टण्डी तानाला रेको तेंगो ओचोयेया।
- एटाक् खिलोडिया दो खेल टण्डीरेको फायलावोक्आ आर “माबोन खिलोडा ओको-ओको” को सेरेज बाड़ाया।
- जोटेत्इच् दो उनी खिलोडिया पाछनाव होयोक्ताया जाहाँये जोटेत् तियाक् केदेया। जुदी उनी सुही जुतुमे लाइया, तोबे उनी नावौं जोटेत्इच् ए बेनावोक्आ आर खिलोड दो जारी गे ताहेंना।



माचेतलेका खिलोड होयोक्आ

जोस

आञ्जोम रेयाक् भाव,
बाक्डाय साना, गोक्डो आर
साबुर दोहोय रेयाक् उदगाडा।

बोन्नोदोल

- मित्तेन जोटेत्इच् बाडकाते बारया जोटेत्किन बेनावकिनमे।

गोल बेनाव ओकते

नोआ गालमारावमे जे आपे
सानाम मित् साँवते खिलोड
जोखेन आमदो चेतलेकाम बुजहावा
आर आमरेन गातेको ओको
लेनखान चेतलेकाम बुजहावा।





ओजी 6

बिता दोन

बिता रेयाक् माने दो
झिच् आकान ती आर
कूद रेयाक् माने दो
दोन। नोआ खेल दो
तीते बाडखान किचरीच्
से काट रेयाक् ठेंगा
बेवहारकाते खिलोड
होयोक्आ जेलेका लातार
रेयाक् चिताररे उदुक्
आकाना।

चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- बारया खिलोडिया कातेच् रेयाक् दोल बेनावमे।
- मित् जुडी दो डेन लेकाते बाछावकिनमे। नोआ जुडी दो ठेंगा से किचरीच् साप्काते ओतरेकिन दुडुप् आकाना जेलेका लातार चिताररे उदुक् आकाना।
- सानाम खिलोडिया नोआ ठेंगा चेतानते दोन होयोक् ताकोआ।
- जुदी जाहाँटाक् दोलरेन बनार खिलोडिया ठेंगा चेतानते बाडकिन दोन दाड्याक्आ तोबे उनकिन दो नावाँ डेनकिन बेनावोक्आ।
- जुदी सानाम दोल सुहीते ठेंगा चेतानतेको दोन लेखान तोबे डेन दो ठेंगाकिन चेतान ओक् केतगे। खेल उन हबिच् ज़री ताहेंना जोखेन हबिच् सानाम खिलोडिया बाडको लाँगाक्आ।



माथेवक्के द्योमिस् तबखोडोडाक्

जोस

माने सालाक् ठीक, जाँगा
रेयाक् दाडे, थिर ताहेंन
आर मुसकिलाक्को रे
काबू दोहोय रेयाक् साहोस
उदगावोक्आ।

बो नो दोल

- ती रेयाक् बेवहारकाते बेगार-बेगार उसुल रेयाक् आयमा लेकान आकार बेनावमे।

गोल बेनाव ओकते

गालमारावमे जे आमदो ओनको
खिलोडिया चेतलेकाम गोडो
दाड्याकोआ, जाहाँय दो मुसकिल
बाडको पारोम दाड्याक् काना।





ओजी 7

हॉपस्काॅच

नोआ खेल दो आबो दिसोम रेयाक् आयमा
टोठारे स्टापू, एकात-दुखत, गुट्टी एमान
जुतुमते बाडायोक् काना।





चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- लाहावाक् पेज रेयाक् चितारे उदुक्आकान लेका ओतरे इराल गोटेन वर्ग बेनावमे।
- पहिल खिलोडिया एतोहोप् लाइनरेय तेंगोना आर गुटी (मित् हुडिज ओसार धि री) वर्ग-1 रेय चापादा। ओना बेगोर जोटेत् से लाइन बेगोर जोटेत् ओचोते वर्ग भितरी रेगे जुरहा ओचो होयोक्आ।
- खिलोडिया दो वर्ग-1 खोन वर्ग-8 हाबिच् आरहोंय रूवाड़ हिजुक्आ, आर वर्ग ए बागीयात्गे, जाहाँरे गुटी दोहो ताहेंकाना। खिलोडिया दो मित् वरि मित् जाँगातेय दोना आर बनार जाँगाते दोहड़ा वरिय दोना, जाहाँरे सानाम वरि मित् जाँगागे ताहेंना।
- दोन रूवाड़ जोखेन, खिलोडिया दो वर्ग-2 रेय तेंगोना, आर गुटी हालाडकाते वर्ग-1 खोन दोनकाते बाहरेय ओडोकोक्आ। खिलोडिया दो 2, 3, 4, 5, 6, 7 आर 8 आक् वरि गुटी चापात्काते खेल जारी गेय दोहोया।
- जुदी गुटी सुही वरि बाड जुरहाक्आ, से जुदी जाहाँय खिलोडिया लाइनरे जाँगाय दोहो लेखान से एटाक्आक् वरिय दोन लेखान से उनी बाय तेंगो टारहाव लेनखान, उनीयाक् पारी दो मुचादोक् ताया। दाराय धाव, खिलोडिया ओना वर्ग खोने एहोबा जाहाँठेन खोन उनीयाक् पारी मुचात्लेन ताया।
- जाहाँय खिलोडिया सानाम खोन लाहा सानाम वर्ग ए पुरावा, उनी दोय जितावोक्आ।

माचेतको लागि बाडायजोडाक्

जोस

जाँगा रेयाक् दाडे, देने बनार सोमान ताहेंन, थिर ताहेंन, साबुर दोहोय आर बाक्डाय सानाको बाडतीक्आ।

बोनोदोल

- मुसकिलाक् लेबेल बोनोदोल लागि बाक्सा रेयाक् आकार से लेखा बाडती बाडखान कोममे।

गोल बेनाव ओकते

गालमारावमे जे सानाम खिलोडिया खिलोड ओकते आकोवाक् होइमो देने बनार सोमानते बेनाव दोहोय लागि चेतको चेका केदा।





ओजी 8

सिम साण्डी लाङ्हाइ

नोआ दो आडी
कुसीयानाक् खेल काना,
ओना दो लंगडी (मि
जाँगाते दोन) को
मेतावाक्आ।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोडियावाक् लेखा होतेते ओतरे मित्तेन गोल बेनावमे।
- सानाम खिलोडिया ओना गोल भितरीरे ताहेन होयोक् ताकोआ।
- खेल रेयाक् जोस एटाक् खिलोडिया गोल खोन बाहरे ठेलाव ओडोक बाङखान नोडका ठेलाव होयोक्आ जेमोन उनी दो बानार जाँगा ओतरेय दोहोय ताय।
- खिलोडिया दो खेल मित् जाँगारे दोनकाते आर मित् ती दाबारे दोहोकातेय एहोबा।
- खेल दो उनी खिलोडियाय जित्वाक्आ जाहाँय दो चिनहावाकात् गोल भितरीरे मित् जाँगाते मुचात् हाबिच् ए तेंगोना।



माचेतकोटिमाकेकोखक

जोस

देने बानार होइमो सोमान
दोहोय, गोटा होइमो
सेमेलेत्, जाँगा, तारेन
रेयाक् दाडे आर लिवादोक्
दाडे उदगावोक्आ।

बोनोदोल

- ओना गोल रेयाक् आकार बाङ्ती
बाङखान कोममे।

गोल बेनाव ओकते

खेल सुतराउ रेयाक् होरा बाबोत
गालमारावमे।



ओजी 9

कुमिर डेंगा

कुमिर माने तायाम आर
डेंगा माने गाडा आड़े।
नोआ दो दिसोम रेयाक्
आयमा हिसारे मित्तेन आडी
कुसीयानाक् खेल काना आर
ओना दो आयमा जुतुमते
बाड्याकोआ।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- लातार चितारे एमाकान लेका आयमा 'ओत' आर 'दाक्'
जायगा लागित् ओत चिनहाय लागित् चॉक पाउडर बेवहारमे।
- मित्तेन खिलोडिया दो तायाम (कुमिर) ए बेनावोक्आ आर
सारेचको दो दादाइकोको बेनावोक्आ।
- दादाइको दो ओत टोठारेको रूखिया गया, मेनखान दाक् टोठारे
दो तायामे जोम दाड्याकोआ।
- दादाइको दो तायाम खिलोडिया चिड़हावे तुलुच् मित् ओत
टोठा खोन दोसाराक् हाबिच् ताडाम होयोक् ताकोआ।
- जुदी तायाम खिलोडिया दाक् टोठारे जाहाँय दादाइच् ए साप्
लेखान, तोबे साप् ओचोयेन दादाइच् खिलोडिया नाबौ तायामे
बेनावोक्आ आर खेल दो जारीगे ताहेंना।



माथिलको लागित् तकाडागसोडाक्

जोस
जाँगा रेयाक् दाडे, सोन्तो,र,
उसारा तेला ओक्ते आर
चालाव इदिक् लेकानाक्
आर थिरकाते सोमान ताहेंन
बाड्याकोआ।

बोनोदोल

- आमदो गाडा पारोमोक् जोखेन आयमा
लेकाम बेवहार दाड्याकोआ जेलेका-
कोचोड बाडखान दोन।

गोल बेनाव ओक्ते

गालमारावमे जे कुमिर (तायाम)
खोन बाञ्चावोक् लागित् आमदो
चेत्एम चेका केदा।



आले दो बाहा रेयाक् डाहाररे ले ताड़ामा

नोआ खेल दो आडेपासे रेयाक् पारसीते
आयमा नाराते खिलोड होयोक्आ।
नोआ बेनाव दोहोय लागित् आमाक्
इस्कूल रेयाक् नावाँ नारा बेनाव
दाड़ेयाक्आ।

आले दो बाहा रेयाक्
डाहाररे ले ताड़ामा।

आले दो रेयाड़
होयरे ले ताड़ामा।





चेतलेका खिलोड होयोक्आ

- टाण्डीरे मित्टेन सीदहा लाइन दागमे।
- बारया दोल बेनावमे जेमोन ओना दोलरेन खिलोडिया दो लाइन खोन बिरूद नाखारे थोडा साँगिजरेको तेंगोन।
- प़हिल दोल दो लाइन रेको ताडामा आरको मेना, “आले दो बाहा रेयाक् डाहाररे ले ताडामा।”
- दोसार दोल हों लाइनठेन हेच्काते ओना रेयाक् ज़ोबाबको एमा- “आले दो रेयाड होयरे ले ताडामा।”
- इनाकाते आरहों प़हिल दोल ए कुलीया- “आमदो चेत् इदी सानायेत् मेया?”
- दोसार दोल प़हिल दोलरेन जाहाँय खिलोडियावाक् जुतुम मेनकाते ज़ोबाब ए एमा। प़रतुल लेकाते, ‘गौरी’।
- इनाकाते प़हिल दोल आरहोंय कुकलीया- “मेनखान ओकोय साँव?”
- आरहों दोसार दोल आपनार दोलरेन जाहाँय खिलोडियावाक् जुतुमे रोडा। प़रतुल लेकाते, “राधा साँवते।”
- प़हिल दोल दो लिलकार ए आँगोचा आर ज़ोबाब ए एमा- “जुदी आमेम इदी दाडेयाय खान इदीयेम।”
- नित दो बनार बाछावाकात्किन खिलोडिया लाइन खोन बिरूद नाखा तेंगोकाते बाना होड ओरोक् लागित्किन कुरुमुटूया।
- जाहाँय गेय बाहरेक्आ उनी दो बिरूद दोलरेन खिलोडियाय बेनावेनगे आर खेल बारया खिलोडिया साँव ज़ारी ताहेना।

माचेतको लागित् बाडायजोडाक्

जोस

खेमोता सेन्दराय आर
होडमो रेयाक् सानाम दाडे
आर दोल रेयाक् भाव
बाडहावोक्आ।

बोनोदोल

- बनार दोल खोन बारया
खिलोडिया लिलकाररेकिन
सेलेत् दाडेयाक्आ।

गोल बेनाव ओकते

गालमारावमे जे जावगे सानाम
खोन कोमजोर खिलोडिया बाड
बाछावकाते बाराबारी दाडेयान
खिलोडिया बाछाव चेदाक्
मोहोतानाक् गया।





ओजी 11

एक्डे बॉल

नोआ दो आबो दिसोम
रेयाक् सानाम टोठारे
आडी कुसीयानाक् खेल
काना। बाक्जाव खोन
बाञ्चावोक् लागिन्
लाबित् बॉल बेवहारमे।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- डेन बेनावे लागिन् मित्ठेन खिलोडिया बाछावेम। एटाक् खिलोडिया दो डोजरको होय दाडेयाक्आ।
- ओतरे मित्ठेन माराड गोल बेनावमे। डेन दो गोल तानालारेय तेंगोना आर डोजर दो गोल रेयाक् सीमारेको तेंगोना।
- डेन दो लाबित् बॉल बेवहारकाते डोजरको चापात् जोस रेयाक् ए कुरुमुटूया।
- जाहाँयटाक् डोजर खिलोडियाय चापात् जोस ओचोक्आ, उनी दो नावाँ डेन ए बेनावोक्आ आर खेल दो जारी गे ताहेंना।



माचेवोले लागिन् बेवहारमे



जोस
चोञ्चोल, मित्ठेन मोने
लागाव, माने सालाक् ठीक
आर आपनाराक् रुखियाको
केटेजोक्आ।

बोनोदोल

- नोआ खेल बारया डेन तालारे हों
होय दाडेयाक्आ।

गोल बेनाव ओकते ओनाको
लोडचोड बाबोत गालमारावमे
जाहाँ दो बॉल एडे लागिन् बाडती
बेवहारोक्आ।



ओजी 12

चामोच रेस

नोआ दो सानाम उमेररेन होड़ होतते खिलोडाक् मित् आडी कुसीयानाक् खेल काना। नोआ दो मित्टेन टेबुल चामोच आर मित्टेन नीबू से काँच गुलीते खिलोड होयोक्आ।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोडिया दाड़ लागित् मित्टेन एतोहोप् लाइन, मित्टेन मुचात् लाइन आर ट्रैक बेनावमे।
- सानाम खिलोडिया एतोहोप् लाइनरेको तेंगोना आर ओनकोवाक् मोचारे चामोच (ओनारे नीबू बाडखान काँच गुली) ताहेंना।
- सीटी ओरोड साँवते सानाम खिलोडिया मुचात् लाइन सेन ताड़ामको एहोबा।
- जाहाँय खिलोडिया नीबू से काँच गुली जुंरहा बेगोर सानाम खोन लाहा मुचात् लाइनतेय सेटेरोक्आ, उनीगेय जित्वाक्आ।



माचेवते लोणित् खिलोडाक्



जोस मित्टेन मोने लागाव, देने बानार सोमान ताहेंन, जाहाँनाक् चेकाय रेयाक् मोनसुबा आर होयेक् मांसपेशीरे दाडे हिजुक्आ।

बोनोदोल

- नोआ खेल खिलोड जोखेन आमाक् ती लाहा बाडखान तायोमसेन फायलावमे।

गोल बेनाव ओकते

गालमारावमे जे मित्टेन मोने लागावते नोआ खेल चेत्लेका ओबोस्ताय बेनावकेदा। नोआ हों गालमारावमे जे आमदो नोआ खेल जोखोन ती लाहा आर तायोम दोहोकातेम खिलोडा, तोबे चेत् होयोक्आ।



ओजी 13

गद्दा दाल

नोआ दो दिसोम रेयाक् सानाम टोठारे खिलोड आक् आडी कुसीयानाक् खेल काना। बाक्जाव खोन बाञ्चावोक् लागित् खिलोड लागित् लोबित् बॉल बेवहार होय दाडैयाक्आ।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- किचरीच् बॉल बेनावमे आर खिलोड टण्डी बाबोत लाइमे।
- खेल एतोहोब लागित्, मित्टेन खिलोडिया बॉल तीरे साप् कातेय कुलीया, “चेका आपे सानाम होइपे तेयार गया?” एटाक् खिलोडियाको मेन रूवाडा, ‘हैं’ आर हान्ते-न्हाते दाडोको एहोबा।
- लोबित् बॉल साप् आकात् खिलोडिया दो ओनाते एटाक् खिलोडियाको चापात् जोस रेयाक् ए कुरुमुट्ट्या।
- सानाम खिलोडिया आउरी लाँगाक् हाबिच् नोआ दो ज़री गे ताहेंना।

माचेतलेला गद्दा दाल



जोस

माने सालाक् आर एकाल ठीक, धेयान, चोञ्चोल, आपनाराक् रुखिया आर उसारा तेला रूवाड़ ओकते बाडहावा एमोक्।

बो नो दोल

- जोसोक्कान बिसेस जायगा लागित् नोम्बोर एमोक् होयोक्आ। जेलेका- डाण्डा खोन लातार लागित् मोडें आर होइमो सेच् लागित् दो बार नोम्बोर।

गोल बेनाव ओकते

खिलोडते होयोक्कान आयमा लेकान बाक्जाव आर बाक्जाव खोन बाञ्चावोक् लागित् सोन्तोर् बाबोत गालमारावमे।



ओजी 14

बाबेर ओक्ओर

बाबेर ओर दो आड़ी सेदाय खेल काना, ओनादो धारती जाकातरे खिलोड होयोक्आ। भारोत रेयाक् थोड़ा हिसारे दो नोआ रस्सा-कशी से वादम-वली जुतुमते बाडायोक्आ। नोआ दो आडेपासे रेयाक् आयमा लेकान मेलारे मोने ओक्ओर रेयाक् जिनिस होय दाड्याक्आ। बाक्जाव खोन बाञ्चावोक् लागित् नोआ दो सोन्तोस्ते खिलोड लाकती काना।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- खिलोड टण्डी रेयाक् तानालारे मित् लाइन बेनावमे आर बनार दोलरेन खिलोडिया लाइन खोन बिरूद नाखा तेंगो ओचोकोम।
- मित्टेन जेलेज बाबेर हातावमे आर सानाम खिलोडिया ओना उरिच् तेको साबा जेलेका- लातार चिताररे उदुक् आकाना।
- सीटी ओरोड सौवते खिलोड एहोबोक्आ। बनार दोल बाबेर आको सेचको ओरा।
- खेलरेन जितकार दोल दो ओनकोको होयोक्आ, जाहाँय दो बिरूद दोल तानाला लाइन खोन लाहासेनको ओर आगुकोआ।



माचेतको लागित् बाडायजोडाक्

जोस्

सानाम दाडे, जाहाँन काक्मी रेयाक् मोनसुबा, तापामारी आर दोलरे काक्मी रेयाक् लाहान्ती।

बोनोदोल

- बाबेर दो आमाक् डाण्डा खोन ठीक लाताररे साबमे।

गोल बेनाव ओकते

गालमारावमे जे खिलोडिया दोहोको लागित् ओकाटाक् तापामारीम आपनाव केदा।





ओजी 15

पे-जाँगा रेयाक् रेस

नोआ दो गोटा दिसोम रेयाक्
साधारोन खेल काना। नोआ
रेयाक् मित् सुतराउ, थोडा
बेगाराक् साँव, पैरालिंपिकरे
खिलोड होयोक्आ।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- बाबार खिलोडिया कातेच् रेयाक् दोल बेनावमे।
- मित् खिलोडियावाक् जोजोम जाँगा दोसार खिलोडियावाक्
लेंगा जाँगा साँव किचरीच् रेयाक् मित्टेन कुटर।
बेवहारकाते तोलमे जेमोन पेया जाँगा बेनावोक्।
- सानाम दोल मुचात् लाइन हाबिचको दाडा। जाहाँटाक्
दोल सानाम खोन लाहा मुचात् लाइन हाबिचको
सेटेरोक्आ,ओना दोल गेको जितावोक्आ।



माचेतले मित् रेयाक् खेलको

जोस

सेमेलेत्, देने बानार सोमान
दोहोय, जाहाँनाक् काक्मी
रेयाक् मोनसुबा, सोनमान
बाडहावोक्आ।

बोनोदोल

- मित् खिलोडियावाक् मेंतरे पट्टी
तोल होय दाडेयाक्आ आर बानार
खिलोडियावाक् ती हों तोल
होयोक्आ।

गोल बेनाव ओक्ते

मित्टेन एटाक् खिलोडिया साँव
दाडा ओक्ते हिजुक्कान
आयमा लेकान लिलकार बाबोत
गालूमारावमे आर मित् साँव
चेत्लेका काक्मी होयोक्आ
नोआ हों गालमारावमे।





ओजी 16

भितरी आर बाहरे

नोआ खेल रेयाक् जुतुम
सानाम टोठारे बेगार-बेगार
मेनाक्आ जेलेका-
जल-थल, तलयाट-माल्याट,
कुल्लम-कारा एमान।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- मित्तेन माराड गोल बेनावमे। सानाम खिलोडिया गोल खोन ठीक बाहरेको तेंगोना आर माचेताक् अक्चुको मानावा।
- जोखोन माचेत कुल्लम (पुखरी) ए रोड़ा, खिलोडिया दो गोल भितरीतेको दोन बोलोक्आ आर जोखोन माचेत कारा (धारे) ए रोड़ा, खिलोडिया दो गोल खोन बाहरेको दोन ओडोकोक्आ।
- माचेत दो कुल्लम आर कारा इसाराते होय अक्चुवा, जाहाँय खिलोडिया अक्चु मानावरेको भूलआ ओनको दो खेल खोनको बाहरेक्आ।



माथिल्ले जिगिह सबमबोडाक्



जोस
जाँगा रेयाक् दाड़े, ध
येयान आर उसारा काक्मी
उदगावोक्आ।

बोनोदोल

- कमांडाक् चाल बाड़ती से
कोम होय दाड़ेयाक्आ।

गोल बेनाव ओक्ते

नोआ गालमारावमे जे माचेतरे
पुरा धेयान चेत्लेका एमावाक्
होयोक्आ।



ओजी 17

मारसाल आर उमुल

नोआ खेल दो आयमा
जुतुमते बाडायोक्आ
जेलका- धूप छाँव,
अंधियारी अंजोरी एमान।
अंधियारी रेयाक् माने दो
काना उमुल आर अंजोरी
रेयाक् माने दो मारसाल।

चेत्लेका खिलोड होयोक्आ

- बारया दोल बेनावमे, मित्टेन दो मारसाल दोल आर दोसाराक् दो उमुल दोल।
- उमुल दोल दो उमुलरे आर मारसाल दोल दो मारसालरे जायगाको हातावा।
- इनाकाते बानार दोल बिरूद दोल रेयाक् टोठारे चालाक् रेयाक्किन कुरुमुटूया। जुदी जाहाँय उमुल दोलरेन खिलोडिया मारसाल दोलरेन खिलोडिया होतेते मारसालरेय जोटेत् ओचोयेना, तोबे उनी खिलोडिया दो मारसाल दोलरेन खिलोडियाय बेनावोक्आ। आर नोआ खोन बिरूद हों नोडकागे होयोक्आ।
- नोआ दो उन हाबिच् चालाक् तेगे ताहेंना, जोखोन हाबिच् जाहाँटाक् मित् दोलरेन जाहाँय खिलोडिया बाडको सारेजोक् काना।



माचेतको लागि बाडायजोडाक्



जोस

चोञ्चोल, उसारा तेला रुवाड
ओकते आर दोलरे काक्मी
रेयाक् बाडहावा एमोक्।

बोनोदोल

- मारसाल आर उमुल रेयाक् पॉइंट
बाडती बाडखान कोममे।

गोल बेनाव ओकते

खेल रेयाक् मुसकिल लेबेल
बाडतीय रेयाक् काथा बाबोत
गालमारावमे।

© NCERT
not to be republished