కర్నాటక ప్రభుత్వం

వ్యాయామ విద్య

పాఠ్య పుస్తకం

Physical Education Text Book

తెలుగు మాధ్యమం

Telugu Medium

(పరిష్కృత ప్రతి)

9

©KTBS Not to be republished

కర్నాటక పాఠ్య పుస్తక సంఘం (రి.)
100 అడుగుల, రింగ్ రోడ్డు, బనశంకరి 3వ స్టేజ్,
బెంగళూరు - 560085.

ಮುನ್ನುಡಿ

"If education were identical with information, the libraries would be the greatest sages in the world and encyclopedias would be the rishis. We need life building , man making and character forming education ……. Our country needs men with nerves of steel, muscles of iron and gigantic will which nothing can resist, which can penetrate into the mysteries and secrets of the universe and will accomplish their purpose in any fashion even if it meant going down to the depths of the ocean, meeting death face to face." _ Swamy Vivekananda

ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಲ್ಪನೆಯು ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಾವಿಂದು ರೂಪಿಸಿರುವ ಶೀಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕಷಣವು 1 ರಿಂದ 10ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು 6ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕರು. ಕಾಲೇಜಿನ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಸಮಿತಿಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಪಠ್ಯವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತರಗತಿಯಲ್ಲೂ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಆಟಗಳು ಹಾಗೂ ಯೋಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. 'ಕಲಿಯುವುದನ್ನು ಕಲಿ, ಕಲಿತುದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸು' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಚೌಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ನಿರಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘವು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ತಯಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ, ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ, ಪರಿಶೀಲಕರಿಗೆ, ಸಂಯೋಜಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ, ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿದ ಮುದ್ರಕರಿಗೆ ತನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಂಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ
ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ನಾಗೇಂದ್ರಕುಮಾರ್
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ
ಬೆಂಗಳೂರು.

©KTBS Not to be republished

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂದು ಶತಮಾನದ ಹಿಂದೆಯೇ ತಾತ್ವಿಕವಾಗಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುವುದು 2009 ರಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲ ಈಗಿನ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಾಗಿದೆ. 2011–2012ರಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು NCF - 2005 ಮತ್ತು KCF–2007ಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿಂದೆ ಇದ್ದ ಪಠ್ಯವಸ್ತು ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿಯ ಅನೇಕ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಸದರಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ, ಇದನ್ನು ಅಂತಿಮವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ರಾಜ್ಯದ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಕ್ರಮಿಸಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗ ದೀರ್ಘವಾಗಿದೆ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಗುರುತರವಾದುದು.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಮನೋಚಲನಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು ಶಿಕ್ಷಣವು ಅಂಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಮೊದಲನೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ತಾತ್ತ್ವಿಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟಗಳು, ಮೇಲಾಟಗಳು, ಯೋಗ ಮತ್ತು ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಎಂದು ನಾಲ್ಕು ಉಪಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದು, ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಭಾಗವನ್ನು ಗುಂಪು ಆಟಗಳು, ಮೇಲಾಟಗಳು, ಯೋಗ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಾಠದಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳು ಕನಿಷ್ಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ವಿವರಣೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೇ, ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತು ಪ್ರಭುತ್ವ ಸಾಧಿಸಬೇಕಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರೀಡಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನಾತ್ಮಕತೆಯಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಆಶಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸುವಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತನು–ಮನಗಳಿಂದ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ–ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಿದ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಭೌತಿಕ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಳಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದರಂತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ, ಸಲಹೆ–ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗಿರ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

©KTBS Not to be republished

ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ಆನಂದ ನಾಡಗಿರ್, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಕೆ.ಜಿ. ನಾಡಗಿರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

ಸದಸ್ಯರು

ಶ್ರೀ ಜಿ.ಡಿ. ಭಟ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಮಲಾ ಬಾಳಿಗಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕುಮಟಾ, ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀಮತಿ ಭಾರತಿ ಬಬಲೇಶ್ವರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಸುಂಕೇನಹಳ್ಳಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಎಮ್. ಅನಂತ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಗೌಡನಹಳ್ಳಿ ರಂಗಾಪುರ, ಹಿರಿಯೂರು ತಾ. ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಡಿ. ಸಂತಿ, ಬೋಧಕರು (ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ), ಸರ್ಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಜಮಖಂಡಿ, ಬಾಗಲಕೋಟ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಸಿ. ಎನ್. ಬಾಬಳಗಾಂವ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪಾಲಿಟೆಕ್ನಿಕ್ ಕಾಲೇಜು, ಕಲಬುರಗಿ.

ಶ್ರೀ ಡಿ.ಕೆ. ಅಚ್ಯುತನ್, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹೆತ್ತಪ್ಪನಹಟ್ಟಿ, ಶಿರಾ ತಾ. ಮಧುಗಿರಿ ಶೈ. ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಡಿ.ಸಿ. ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹಯ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಸ್ಕಲ್, ತುಮಕೂರು ತಾ. ತುಮಕೂರು ಜಿ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್. ಹೆಚ್. ಕುರಕುಂದಿ, ಚಿತ್ರಕಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಮಾಸಣಗಿ, ಬ್ಯಾಡಗಿ ತಾ. ಹಾವೇರಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಪರಿಶೀಲಕರು

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಮ್. ಪ್ರಕಾಶ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಡಾ. ಚಂದ್ರಪ್ಪ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ರಾಜ್ಯಮಹಿಳಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ವಿಜಯಾಪುರ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ

ಡಾ. ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು–56.

ಭಾಷಾಂತರಕಾರರು

ಶ್ರೀ ಎಂ. ನಾಗಪ್ಪ, ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿಜಯ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ರವೀಂದ್ರರೆಡ್ಡಿ,ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ತೆಲುಗು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆ, ಓ.ಪಿ.ಹೆಚ್, ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – 1.

ಮುಖ್ಯಸಲಹೆಗಾರರು

ಶ್ರೀ ನಾಗೇಂದ್ರಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು–85.

ಶ್ರೀ ಪಾಂಡುರಂಗ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಪ್ರಭಾರಿ) ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು–85.

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು

ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು–85.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು

ಶ್ರೀ ಎ.ಟಿ. ರಂಗದಾಸಪ್ಪ, ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು–85.

©KTBS Not to be republished

About the Review of Textbooks

Honourable Chief Minister Sri Siddaramaiah who is also the Finance Minister of Karnataka, in his response to the public opinion about the New Textbooks from standard one to ten, announced, in his 2014-15 budget speech of constituting an expert-committee, to look into the matter. He also spoke of the basic expectations there in, which the Textbook experts should follow: " The Textbooks should aim at inculcating social equality, moral values, development of personality, scientific temper, critical acumen, secularism and the sense of national commitment", he said.

Later, for the production of the Textbooks from class one to tenth, the Department of Education constituted twenty seven committees and passed an order on 24-11-2014. The committees so constituted were subject and class-wise and were in accordance with the standards prescribed. Teachers who are experts in matters of subjects and syllabi were in the committees.

There were already many complaints, and analyses about the Textbooks. So, a freehand was given in the order dated 24-11-2014 to the responsible committees to examine and review text and even to prepare new text and review if necessary. Afterwards, a new order was passed on 19-9-2015 which also give freedom even to re-write the Textbooks if necessary. In the same order, it was said that the completely reviewed Textbooks could be put to force from 2017-18 instead of 2016-17.

Many self inspired individuals and institutions, listing out the wrong information and mistakes there in the text, had send them to the Education Minister and to the ' Textbook Society'. They were rectified. Before rectification we had exchanged ideas by arranging debates. Discussions had taken place with Primary and Secondary

©KTBS Not to be republished

Education ' Teacher Associations'. Questionnaires were administered among teachers to pool up opinions. Separate meeting were held with teachers, subject inspectors and DIET Principals. Analytical opinions had been collected. To the subject experts of science, social science, mathematics and languages, textbooks were sent in advance and later meeting were held for discussions. Women associations and science related organistation were also invited for discussions. Thus, on the basis of all inputs received from various sources, the textbooks have been reviewed where ever necessary.

Another very important thing has to be shared here. We constituted three expert committees. They were constituted to make suggestions after making a critical study of the text of science, mathematics and social science subjects of central schools (N.C.E.R.T), along with state textbooks. Thus, the state text books have been enriched basing on the critical analysis and suggestions made by the experts. The state textbooks have been guarded not to go lower in standards than the textbooks of central school. Besides, these textbooks have been examined along side with the textbooks of Andhra, Kerala, Tamil Nadu and Maharashtra states.

Another clarification has to be given here. Whatever we have done in the committees is only review, it is not the total preparation of the textbooks. Therefore, the structure of already prepared textbooks have in no way been affected or distorted. They have only been reviewed in the background of gender equality, regional representation, national integrity, equality and social harmony. While doing so, the curriculum frames of both central and state have not been transgressed. Besides, the aspirations of the constitution are incorporated carefully. Further, the reviews of the committees were once given to higher expert committees for examination and their opinions have been effected into the textbooks.

©KTBS Not to be republished

Finally, we express our grateful thanks to those who strived in all those 27 committees with complete dedication and also to those who served in higher committees. At the same time, we thank all the supervising officers of the 'Textbook Society' who sincerely worked hard in forming the committees and managed to see the task reach it's logical completion. We thank all the members of the staff who co-operated in this venture. Our thanks are also due to the subject experts and to the associations who gave valuable suggestions.

Narasimhaiah
Mangaging Director
Karnataka Textbook Society
Bengaluru.

Prof. Baraguru Ramachandrappa
Chairman-in-Chief
Textbook Review Committee
Bengaluru.

©KTBS Not to be republished

Textbook Revision Committee

Chairman-in-Chief :

Prof Baraguru Ramachandrappa, State Textbook Revision Committees, Karnataka Textbook Society, Bengaluru.

Chairperson :

Dr. Gajanana Prabhu B. Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Members:

Sri Rohan D'costa, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole honnuru.

Sri Raghavendra Shetty, Physical Education Teacher, Government high School, Makkandooru, Madikeri taluk, Kodagu District.

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga', 317, Vishwaneedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

Sri K Kittanna Rai, Physical Education Officer (Rtd.) 'Avani' House, Perabe Village, Putturu Taluk, Dakshina Kannada

Smt M K Susheela, Physical Education Teacher, Government Higher Primary School, Bangarappa Nagar, Bengaluru South-1

Artist :

Sri Arogya Swamy, Drawing artist and Designer, No. 31, 7th cross road, Nagadevanhalli, Jnanabharati Post, Kengeri, Bengaluru.

High Power Review Committee Members:

Dr. Sundar Raj Urs, Professor, Department of studies and Research in Physical Education, Bengaluru University, Jnanabharati, Bengaluru.

Sri M S Gangrajaiah, Principal, Sri Siddaganga College of Physical Education, Siddaganga Mutt, Tumkur.

Sri M G Thimmapur, Principal, Sri K G Nadiger College of Physical Education, Marata Colony, Dharwad.

Translators :

Dr. Gajanana Prabhu B. Assistant Professor, Dept. of studies and Research in Physical Education, Kuvempu University, Shankaraghatta, Shivamogga.

Sri Rohan D'costa, Director of Physical Education, Government First Grade College, Hole honnuru.

Sri Venkataraju, Physical Education Teacher (Rtd.) "Nisarga', 317, Vishwaneedam Post, Vinayaka School Road, Anjananagara, Magadi Road, Bengaluru.

Sri S. Rangaswamy Naidu, A.M.(Rtd)Govt Telugu High School, O.P.H. Road, Shivajinagar, Bengaluru - 560001

Programme Co-ordinator :

Smt Bharathi Sreedhara Hebbalalu, Senior Asst. Director, Karnataka Text Book Society, Bengaluru.

© KTBS Not to be republished

విషయ సూచిక

ప్రాయోగికం

క్ర.సం.	అధ్యాయం (శీర్షిక)	పుట సంఖ్య
	జట్టు ఆటలు	
1.	వాలిబాల్	1
2.	హాకి	7
3.	హ్యాండ్‌బాల్	11
4.	బాస్కెట్ బాల్	16
5.	బ్యాడ్మింటన్	20
	అథ్లెటిక్స్ (పరుగు పంద్యాలు)	
6.	త్రివిధ జంప్	22
7.	జావెలిన్ విసరడం	25
	యోగా	
8.	ఆసనాలు	29
9.	ప్రాణాయామం	38
	తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు	
10.	ఎన్. డి.ఎస్. లెఝిమ్	40
11.	పద కవాయత్	50
12.	వినోదపు ఆటలు	52
	జాతీయ సమైక్యత	
13.	నిత్యోత్సవం	56

©KTBS Not to be republished

విషయ సూచిక

తాత్వికం

క్ర.సం	అధ్యాయం (శీర్షిక)	పుట సంఖ్య
1.	స్వాతంత్ర్యానంతరం భారతదేశంలో వ్యాయామ విద్య అభివృద్ధి	58
	జట్టు ఆటలు	
2.	వాలిబాల్	64
3.	హాకి	68
4.	హ్యాండ్‌బాల్	74
5.	బాస్కెట్ బాల్	78
6.	బ్యాడ్మింటన్	83
	అథ్లెటిక్స్ (పరుగు పందాలు)	
7.	త్రివిధ జంప్	87
8.	జావెలిన్ విసరడం	94
	యోగాసనాలు	
9.	యోగా	101
	ఆరోగ్యశిక్షణ	
10.	సామాజిక ఆరోగ్యం	110
11.	ఆరోగ్యకర పరిసర ప్రయోజనాలు	113
12.	పచ్చి కూరగాయల ఉపయోగాలు మరియు ప్రయోజనాలు	117
13.	ప్రథమ చికిత్స	119
	జాతీయ సమైక్యత	
14.	జాతీయ జెండా నియమాలు మరియు లౌకిక సౌహార్థత	123

©KTBS Not to be republished

ప్రాయోగికం

జట్టు ఆటలు

అధ్యాయం - 1

వాలిబాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

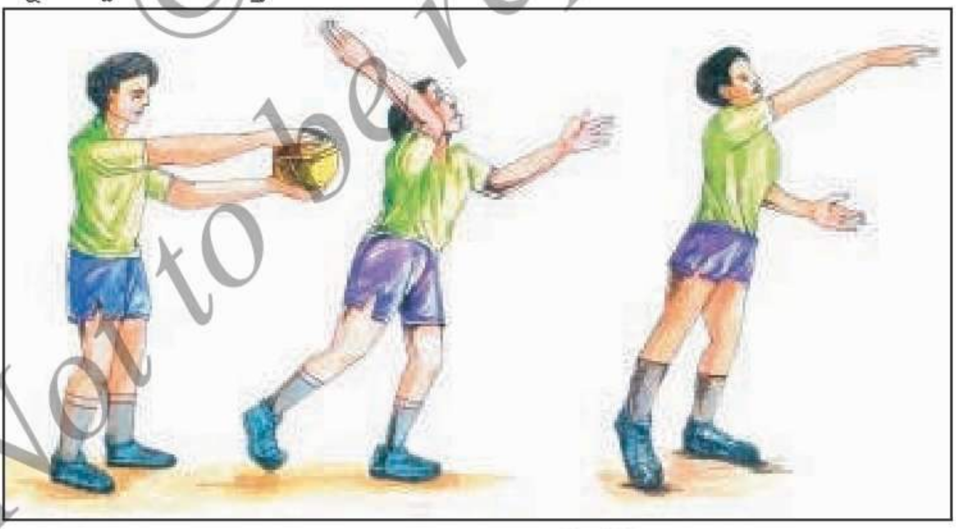
- టెన్నిస్ సర్వీస్
- పాస్ ఎత్తడం
- నేరుగా కొట్టడం
- బంతిని పొందడం మరియు విసరడం.

©KTBS Not to be republished

వాలిబాల్ ఆట అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆట. ఈ ఆట మన దేశంలో గ్రామీణ స్థాయినుండి జాతీయ స్థాయి వరకు తనదే అయిన ప్రాముఖ్యత కల్గి ఉంది. ఈ ఆటను చిన్న మైదానంలో అంకణం నిర్మించి ఆడాల్సి ఉంటుంది. ఈ ఆటనుండి విద్యార్థులలో శారీరక (దైహిక) సామర్థ్యం అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ ఆటలోని నైపుణ్యాలు కింది విధంగా ఉంటాయి.

1. టెన్నిస్ సర్వీస్ :

ఇదొక శక్తివంతమైన సర్వీస్ నైపుణ్యం. దీని చలనాలు టెన్నిస్ ఆటలోని సర్వీస్ లాగా ఉండటం వల్ల దీనిని టెన్నిస్ సర్వీస్ అని పిలుస్తారు.



చిత్రం 1.1 – టెన్నిస్ సర్వీస్

1) స్థితి (Stance) : సర్వీస్ చేయువాడు బంతిని ఎడమ అరచేతిపై శరీర ముందుభాగంలో పట్టుకొని వుండాలి. ఎడమకాలు ముందుకు పెట్టి ఉండాలి. కుడిచేయి బంతిని కొట్టే స్థితిలో ఉండాలి.

అంతిమ గీతకు వెనుక నిలబడి ఉండాలి. గీతకు పాదాలు తాకించరాదు. (పైన తెల్పినది కుడిచేతి ఆటగాళ్ళ కొరకు ఉంటుంది. ఎడమ చేతి క్రీడాకారులు దీనికి వ్యతిరేక చలనాలు చేయాలి).

2) నిర్వహణ (Execution) :

ఎ) టాస్ మరియు సర్వింగ్ యాక్షన్ : బంతిని సుమారు 1 నుండి 1 $\frac{1}{2}$ అడుగులంత తల ముందుభాగంలో పైకి దొబ్బాలి. ఇది ఆటగాళ్ళ వ్యక్తిగత సామర్థ్యంపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ సర్వీస్‌ను ఎక్కువ పరిణామకారంగా చేయడానికి క్రీడాకారుడు తన శరర పైభాగాన్ని వెనుకకు నెట్టాలి. మోకాళ్ళు ముందుకు వంచి, వెనుక (కుడి) కాలును నేరుగా ఉంచాలి. కుడిచేతిని భుజపు నేరులోపెట్టి మోచేతులు కొద్దిగా వంచి ఉండాలి. కుడి చేతిని భుజపు ఎత్తునుండి కొద్దిగా వెనుకకు లాగి, వెంటనే ముందుకు బంతిపైన గట్టిగా కొట్టాలి. ఎడమచేయి సహజంగా కుడిచేతి సమతూలనం కొరకు చలింప జేయాలి. (ఎడమచేతి క్రీడాకారులు దీనికి వ్యతిరేకమైన చేతులు మరియు కాళ్ళ చలనం చేయాలి)

బి) సంపర్కం (Contact) : బంతి సంపర్కం తెరచిన అరచేతి నుండి బంతి మధ్యభాగంలో ఆగాలి. అరచేతి కింది భాగం ముందుగా బంతిని స్పర్శించాలి. తరువాత వ్రేళ్ళు బంతి పైభాగానికి వచ్చి బంతిని ముందుకు తిరుగునట్లు కొట్టాలి.

3) అంత్యానుగతం (Follow - Through) : కొట్టే చేయి బంతి ఏ దిక్కుకు పోవాలో నిర్దేశిస్తుంది. బంతిని కొట్టే సమయంలో బంతిని కొట్టకుండా ఉన్న చేతి కింది భాగం చలించడం ప్రారంభించాలి. ఈ సర్వీస్ ప్రక్రియ ముగిసే సమయంలో శరీర భారం ముందుకాలిపైకి మార్చాలి. వెనుక కాలు ముందుకు చలించాలి. తరువాత అంకణం లోపలికి ప్రవేశించి, తరువాత ఆటకు సిద్ధులు కావాలి.

ii : బాల్‌ను (బంతి) సెట్ చేయడం (పాస్ ఎత్తడం) :

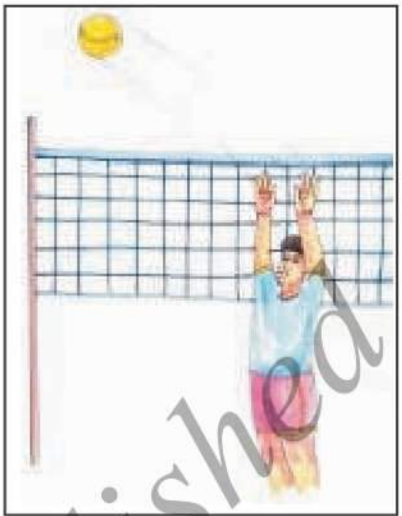
వాలిబాల్‌లో సెట్టింగ్ అనునది అత్యంత మహత్తరమైన నైపుణ్యం. జట్టు విజయవంతంగా బంతిని సెట్ చేయు క్రీడాకారుడి నైపుణ్యం, సామర్థ్యంపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇది సమయం మరియు ప్రణాళికల సంయోజనమైన చేతులు మరియు నేత్రాల సంయోజనంను ఆధారపడి ఉంటుంది.

1) స్థితి :

- బంతిని సెట్ చేయు దిక్కువైపుకు (Left) ముందుకాలు కొద్దిగా ముందుకు పెట్టి, నిలబడాలి.
- వీపు భాగం నిటారు చేసి, మోకాళ్ళు మరియు పృష్ఠ భాగాలను కొద్దిగా వంచి నిలబడాలి.
- తల ఎత్తి ఉండాలి. నేత్రాలు బంతినే గమనిస్తుండాలి.
- భుజాలు బంతిని సెట్ చేయు దిక్కుకు సమాంతరంగా (Target) ఉండాలి.
- చేతులు, నేత్రాలు పైభాగంలో ఉండాలి. రెక్కలు నేలకు సమాంతరంగా భుజాలకు సుమారు 45^0 ఉండాలి.
- అరచేతులు మరియు వ్రేళ్ళు కప్ ఆకారంలో ఉండి బంతిని నుదుటి ముందు భాగంలో సుమారు 10 సెం.మీ. అంతరం నుండి సంపర్కించి ముందుకు త్రోయాలి.

©KTBS Not to be republished

2) నిర్వహణ (Execution) :



చిత్రం 1.2–బాల్ సెట్ చేయడం

- బంతిని ఆడునప్పుడు శరీరం ఆ క్రియలో పొందుకోవాలి. కాళ్ళు, పృష్ఠభాగం మరియు బంతిని సెట్ చేయు దిక్కుకు (Target) సంపూర్ణంగా చలించాలి.
- బంతిని సెట్ చేయునప్పుడు మణికట్టు, ముంజేతులు, భుజాలు, నడుము, మోకాళ్ళు పాదాల కీళ్ళ శక్తిని సంపూర్ణంగా ఉపయోగించుకోవాలి.

3) సంపర్కం (Contact) : శరీరం బంతివైపు చలనం ప్రారంభించునప్పుడు చేతులు దగ్గరనుండి పైకి చలించాలి. బ్రొట్టనవ్రేళ్ళు మరియు మిగిలిన వ్రేళ్ళ తుదినుండి శబ్దం కాకుండా, వ్రేళ్ళపైన బంతి నిలబడకుండా మరియు హస్తాలను సంపర్కించకుండా బంతిని వ్రేళ్ళతో మాత్రం సంఘర్కించాలి.

మీకు తెలిసుండనీ : విద్యార్థులకు ముందుభాగం అదే నైపుణ్యం ఉపయోగించిన తరువాత పాస్ యొక్క మిలిగిన మాదరీలైన వెనుకవైపు పాస్, షార్ట్‌పాస్, జంప్‌పాస్ వన్‌హ్యాండ్ జంప్ పాస్‌లకు అభ్యాసం చేయాలి. సందర్భానికి అనుగుణంగా షార్ట్, మీడియం, హై మరియు వేవ్ పాస్‌లను నేర్పించవచ్చు.

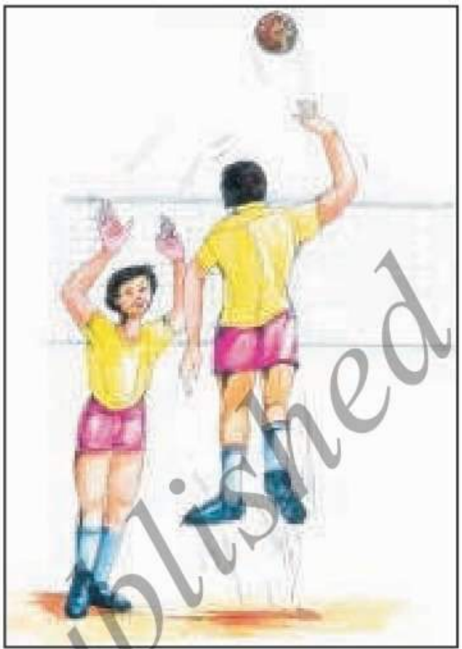
III నేరుగా కొట్టడం (స్ట్రెయిట్ స్మాష్) :

వాలిబాల్ ఆటలో నేరుగా కొట్టు నైపుణ్యం అత్యంత పరిణామకారి ఆక్రమణకారి, శక్తివంతం, ప్రతి క్రీడాకారుడూ ఇష్టపడే రోమాంచకంగా కొట్టే నైపుణ్యం.

1) ప్రవేశం (The Approach) : కొట్టేవాడు బంతిచలనం గమనించి ఆ దిక్కులో ముందుకు దొబ్బాలి. ఇందులో కొట్టేవాడు కనిష్ఠంగా మూడు అడుగులలో Take off స్థితికి రావాలి. వచ్చేటప్పుడు మధ్యగీతకు నిటారుగా రావాలి. మొదటి అడుగు కొద్దిగా చిన్నదిగా ఉండాలి. రెండవ అడుగు మొదటి అడుగు కంటే కొద్దిగా పెద్దదిగా ఉండాలి. మూడవ అడుగు ఇంకా కొద్దిగా పెద్దదిగా ఉండాలి. దీనివల్ల నేరు స్థితినుండి నిటారుగా ఎగరడానికి సులభమవుతుంది.

©KTBS Not to be republished

2) టేక్ ఆఫ్ (The Take Off) ::కొట్టేవాడు మూడవ అడుగు (కుడిచేత్తో కొట్టేవాడు కుడికాలు మరియు ఎడమ చేత్తో కొట్టేవాడు ఎడమకాలు) పెట్టి తరువాత వెనుక కాలు దాని జతలో కలుపుతూ ఎగరడానికి సిద్ధం కావాలి. ఆ సందర్భంలో అతడు చేతులు ముందు భాగం నుండి కిందివైపుకు విసురుతూ వెనక్కు తెస్తూ మోకాళ్ళు వంచి ఎగరడానికి సిద్ధం కావాలి.


చిత్రం 1.3 – నేరుగా కొట్టడం

3) ఎగరడం (The Jump) : ఎగరడం శరీరపు వివిధ భాగాల అత్యంత పైస్థాయి సామర్థ్యాల సంయోజనాన్ని అవలంబించింది. విస్ఫోటన శక్తిని ఉపయోగిస్తే రెండు చేతులు కింద / వెనుకనుండి, పైకి మరియు ముందుకు భుజం వరకు వీస్తూ, పాదాల సందు మోకాళ్ళు, పృష్ఠభాగాల సందును వంచి వెంటనే నిటారు చేస్తూ, సాధ్యమైనంత పైకి ఎగరాలి.

4) కొట్టు స్థితి (Te Hitting Action) ::బంతిని ఎంత సాధ్యమో అంత పైనుండి సంపర్కించి, చాచిన (తెరచి) చేతులతో బంతిని ఎదురుగా కింది భాగానికి కొట్టాలి. భుజం నుండి కొద్ది ముందు భాగంలో బంతిని సంపర్కరించాలి. కొట్టే చేయి బంతిని పైభాగం నుండి వేగంగా కొట్టాలి. కొట్టేటప్పుడు అరచేతులు సంపూర్ణంగా తెరచి ఉంచాలి. కొట్టేవాడు కొట్టునప్పుడు నడుము భాగం నుండి బలం పొంది శరీరాన్ని విల్లు ఆకారంలో వంచడం ద్వారా ఎక్కువ వేగాన్ని బంతిపై వేయాలి.

5) బంతితో సంపర్కం (Contact with the Ball) ::ముందుగా బంతిని అరచేత్తో స్పర్శించాలి. దాని వెనుకనే వ్రేళ్ళు కూడా స్పర్శించాలి. ఈ రెండు క్రియలూ మణికట్టు సహాయంతో జరగాలి.

6) అంత్యానుగతం మరియు దిగడం (Follow through and Landing) : బంతిని కొట్టిన తరువాత కొట్టిన చేయి స్వతంత్రంగా కిందికి రావాలి. కిందికి దిగునప్పుడు రెండు మోకాళ్ళు వంచుతూ తుది కాళ్ళను నెట్టుతూ దిగాలి. దీనివల్ల శరీర భారం నేరుగా మోకాళ్ళపైన పడటం తప్పించవచ్చు. ఈ క్రియను నాజూకుగా చేయడం ద్వారా మోకాళ్ళు మరియు పాదాల కీళ్ళ గాయాలను తప్పించవచ్చు.

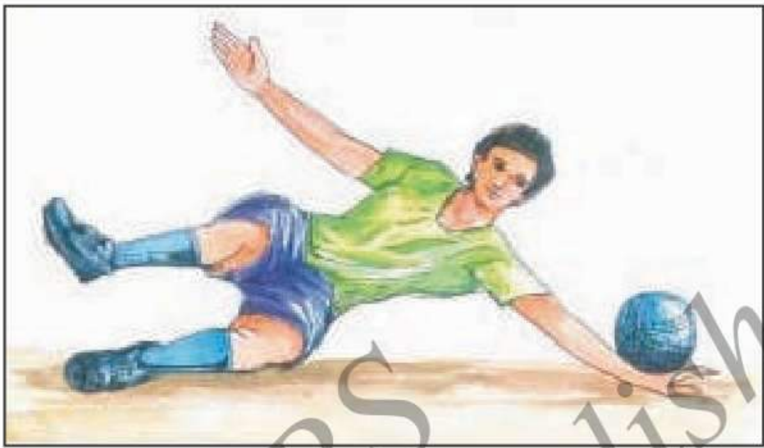
IV. బంతిని పొందడం మరియు విసరడం

1) ప్రారంభ దశ :

- క్రీడా కారుడు మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచి సమాంతర స్థితి తీసుకొని నిలబడాలి. అతని శరీర పైభాగం ముందుకు కొద్దిగా వంగి ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

- శరీర భారం రెండు కాళ్ళపైన సమానంగా పంచబడి ఉండాలి. క్రీడాకారుడు బంతి రావడాన్ని గమనిస్తూ ఉండి, తుదిగాళ్ళ పైన నిలబడి ఉండాలి.

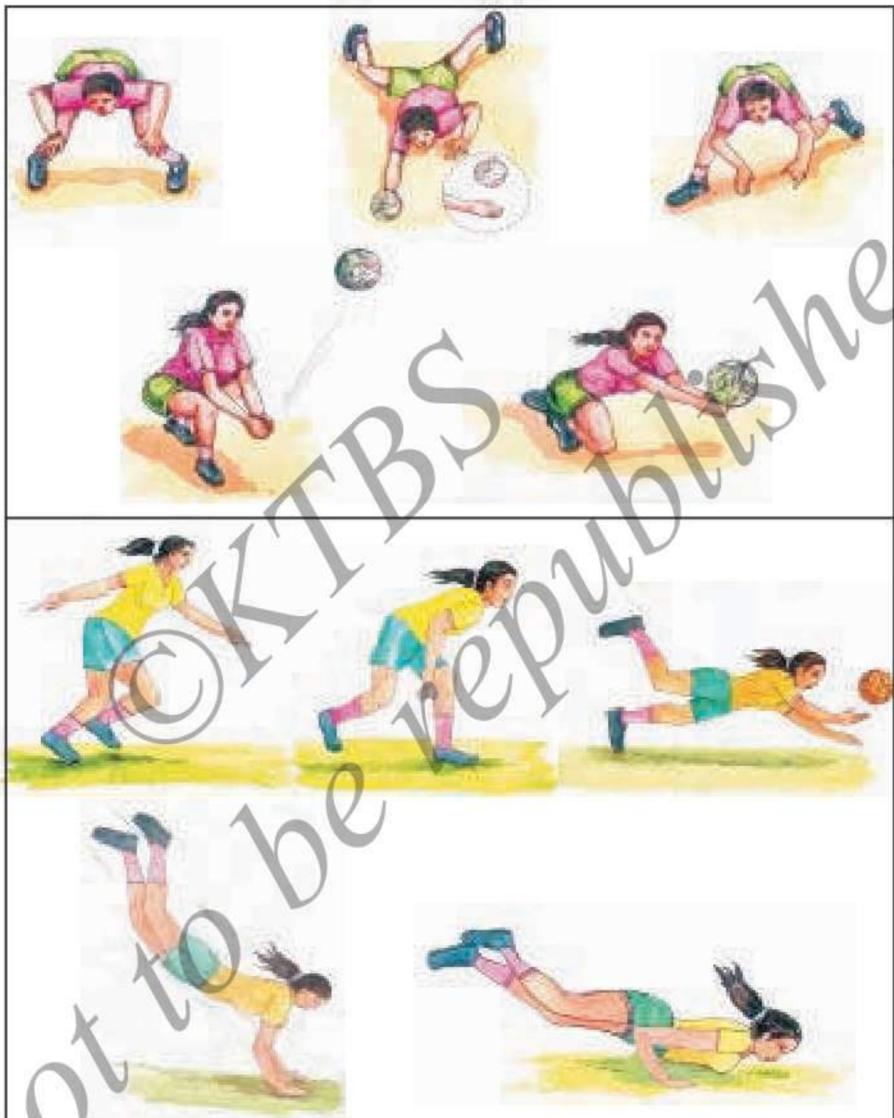


చిత్రం 1.4 బంతిని పొందడం మరియు విసరడం

2) సంపర్కించు దశ :

- ముందువస్తున్న బంతిని తీసుకోవడానికి బలమైన కాళ్ళను సాధ్యమైనంత ముందుకు, ఎడమవైపు వచ్చే బంతిని తీసుకోవడానికి ఎడమకాలు సాధ్యమైనంత ఎడమ భాగానికి, కుడి భాగంలో వస్తున్న బంతిని తీసుకోవడానికి కుడికాలు సాధ్యమైనంత కుడి భాగానికి చాంచాలి.
- క్రీడాకారుడు ఎల్లప్పుడూ సిద్ధ స్థితిలో ఉండి, ఆడే చేతిని కాళ్ళ జతలో తీసుకొని వెళ్ళాలి. మరొక చేతిని శరీర సమతూలనం కాపాడు కోవడానికి ఉపయోగించుకోవాలి.
- ముందున్న బంతిని తీసుకొనునప్పుడు శరీరపు ఎక్కువ భారం ముందుకాళ్ళపైన, ఎడమవైపు బంతిని తీసుకొనునప్పుడు శరీరపు ఎక్కువ భారం ఎడమ కాలిపైన, కుడివైపు వచ్చే బంతిని తీసుకొనునప్పుడు శరీరపు ఎక్కువ భారం కుడికాలిపైన తీసుకొని చలించాలి.
- క్రీడాకారుడు తన శరీరాన్ని బంతి కిందికి వచ్చేటట్లు వంచి వేగంగా చలింపజేస్తూ ముంజేయి(అండర్ ఆర్మ్) లేదా హస్తం వెనుక భాగం నుండి (హస్తాన్ని భూమి వైపు ముఖం చేసి) ఆడాలి.
- క్రీడాకారుడు బంతిని కిందిభాగం నుండి చేరి, సంపర్కించి పైకి కొట్టాలి.
- శరీర సమతూలనం కాపాడుకోవడానికి, గాయాలు కాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు వహించడానికి, వెంటనే తరువాతి నడకకు అనుకూలమగునట్లు అవసరమైతే (ముందు, ఎడమ లేదా కుడివైపు) డైవ్ చేయవచ్చు.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 1.5 బంతి పొందడం మరియు ముందుకు విసరడం

యోజనం (విశేష సూచన) : విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు / వినోదపు ఆటలు రూపించాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 2

హాకి

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ➤ నేరుగా కొట్టడం - స్కూప్ ➤ ఏరియల్ స్టాప్
- ➤ డాజింగ్ మరియు కర్ణ రేఖ యొక్క పాస్ ➤ గోల్ కీపర్ స్థితి

హాకి ఆట దేశీయ ఆట. ప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ప్రసిద్ధ కుతూహలకర ఆటయై భారత దేశమంతటా మనదే అయినటువంటి మహత్వం పొందింది. ఈ ఆటలో విద్యార్థులలో వ్యాయామ నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేడయం ద్వారా తమ శారీరక సామర్థ్యం వృద్ధి చేసుకోవడానికి సహాయపడుతోంది.

I. నేరుగా కొట్టడం :

1. పట్టు : చేతులు కలిపి స్టిక్‌ను తుదినుండి **2-3** ఇంచులు కింద పట్టుకోవాలి (Closed Grip)

2. బంతి స్థితి : బంతిని **9-12** ఇంచుల దూరంగా ఎడమ కాలి నేరుకు పెట్టాలి.

3. స్థితి : శరీరాన్ని కుడివైపు కాలుభాగం తిప్పి, ఎడమ భుజం లక్ష్యం వైపు ఉండాలి. ఎడమకాలు ముందుకు ఉండి, దాని తుది లక్ష్యానికి లంబకోణంగా ఉండాలి. కుడి కాలిపైన నిలబడటానికి వెనుకకు ఎడమకాలికి కర్ణంగా మోకాలు కొద్దిగా వంచి, తుదికాలిలో ఉండాలి. శరీరం బంతిపైన వంగి ఉండాలి.

4. నిర్వహణ : స్టిక్‌ను వెనుకకు దాని తల భుజమంత పైకి ఎత్తాలి. స్టిక్‌ను గడియారంలోని లోలకం తిరుగునట్లు ముందుకు విసురుతూ, బంతి మధ్యభాగాన్ని స్టిక్ యొక్క ఆడే ప్రక్క మధ్య భాగంతో కొట్టాలి.

చిత్రం **2-1** నేరుగా కొట్టడం

© KTBS Not to be republished

5. అంత్యానుగతం : ఇలా కొట్టిన తరువాత స్టిక్‌ను బంతి వెళ్ళిన దిక్కులో చాంచాలి. బంతి సంపర్కం చేశాక శరీర భారం ఎడమకాలికి మార్చాలి.

II. స్కూప్ (బంతిని పైకి చిమ్మడం) :

1. పట్టు : రెండు చేతులు తెరచిన పట్టు (ఎడమ చేయి తుదిలో మరియు కుడిచేయు స్టిక్ మధ్యలో)

2. బంతి స్థితి : బంతిని 9–12 ఇంచుల దూరంగా ఎడమకాలి నేరుకు పెట్టాలి.

3. స్థితి : శరీరం కుడివైపుకు కాలుభాగం త్రిప్పి, ఎడమభుజం లక్ష్యం వైపు ఉండాలి. ఎడమకాలు ముందుకు ఉండి, దాని తుది లక్ష్యానికి లంబకోణంగా ఉండాలి. కుడికాలు వెనుకకు ఎడమకాలికి కర్ణంగా కాలిపైభి ఉండాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంచి ఉండాలి. శరీరం ముందుకు వంగి ఉండాలి. శరీర భారం కుడికాలిపైన ఉండాలి.

4. నిర్వహణ : స్టిక్‌ను ఆడేవైపు యొక్క అంచును బంతి కింద పెట్టాలి. శరీరం వెనుకకు వంచి శరీర భారం ఎడమకాలి మీదికి రాగానే ముంజేతుల సహాయంతో బంతిని వేగంగా చిమ్మాలి.

5. అంత్యానుగతం : బంతిని వేగంగా చిమ్మిన తరువాత వెనుక కాలిని ముందుకు తేవాలి. క్రమేణా శరీరం నిటారు చేయాలి.

చిత్రం 2.2 – స్కూప్

III. ఏరియల్ స్టాప్ (పై నుండి వచ్చే బంతిని ఆపడం) :

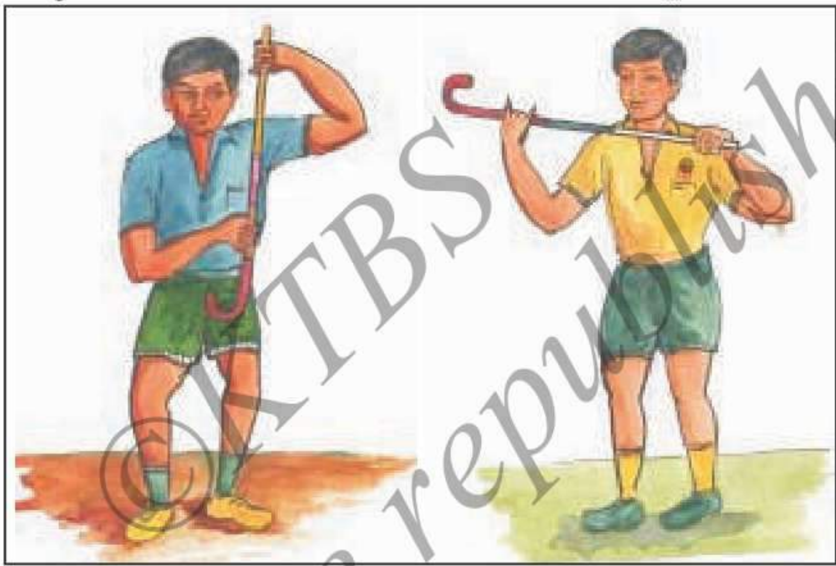
1. పట్టు : రెండు చేతులు తెరిచిన పట్టు వచ్చే బంతిని ఎత్తుకు తగట్టుగా స్టిక్ తల నడుము మరియు మోకాళ్ళ మధ్య ఎత్తంత ఎత్తి పట్టుకోవాలి.

2. స్థితి : శరీరం వచ్చే బంతికి నేరుగా ఉండి, కాళ్ళు కొద్దిగా వెడల్పు చేసి శరీరం సమతూలనంలో ఉండాలి. దృష్టి గాలిలో వచ్చే బంతిపై ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

3. నిర్వహణ : బంతిని నడుము లేదా దాని కింది స్థాయిలో ఆపడానికి, శరీరం బంతి వచ్చే దిక్కులో నేరుగా రావాలి. బంతిని నిలుపు సమయంలో స్టిక్ బంతి వేగం తగ్గించి, పాదాలముందు పడేయాలి. ఆసస్మికంగా బంతి అందుకోలేని ఎత్తులో వస్తే, స్టిక్‌ను భుజంపైన తీసుకెళ్ళకుండా చిత్రంలో చూపినట్లు అడ్డంగా పట్టుకొని, బంతిని నిలపాలి.

4. అంత్యానుగతం : బంతిని ఆపిన తరువాత ఎడమ చేతిలో గల స్టిక్‌ను కిందికి తేవాలి.



చిత్రం 2.3 – ఏరియల్ స్టాప్

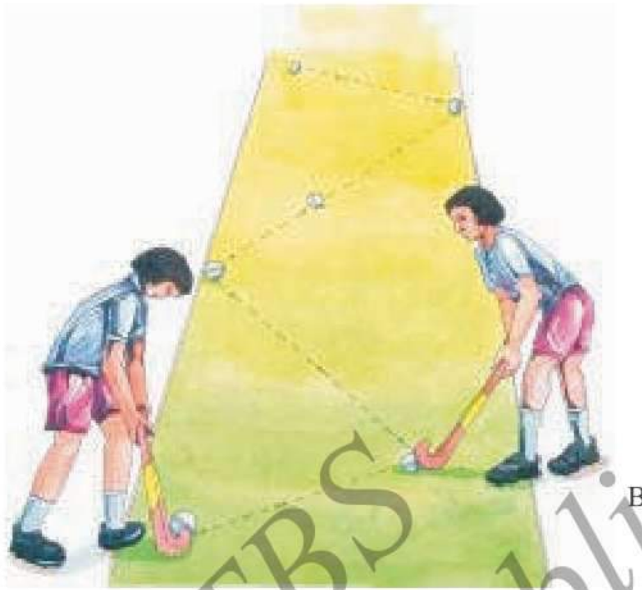
©KTBS Not to be republished

IV. డాజింగ్ (కర్ణరేఖ యొక్కపాస్) :

ప్రత్యర్థుల నుండి బంతిని తప్పించి తమ జట్టు వారికి బంతి ఇవ్వడాన్ని పాస్ అంటారు. పాస్ ఇచ్చే తంత్రంలో కర్ణరేఖ యొక్క పాస్ ఒక విధమైనది.

ఈ విధమైన పాస్ ఇచ్చే నైపుణ్యంలో A బంతిని తన కుడివైపు నుండి ఎడమ వైపుకు 'B' కి బంతిని పంపుతాడు. 'B' బంతిని స్వీకరించి తన ఎడమవైపు నుండి కుడివైపుకు పంపుతాడు. చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఈ నైపుణ్యం ఎక్కువగా అభ్యాసం చేసినచో పందెం సమయంలో ప్రత్యర్థులను ఓడించడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది.

అనగా ఈ పాస్‌లో 'B' క్రీడాకారుడు ముందుకు పరుగెత్తునప్పుడు 'A' క్రీడాకారుడు బంతిని ముందుకు మరియు కర్ణరేఖలో 'B' కి పాస్ ఇస్తాడు. 'B' క్రీడాకారుడు తన స్టిక్ రివర్స్‌వైపు నుండి లేదా శరీరం త్రిప్పి బంతిని నేరుగా ఆపుతాడు. బంతిని పంపిన తరువాత 'A' ముందుకు పరుగెత్తి 'B' ఇచ్చే కర్ణరేఖ పాస్‌ను తన కుడివైపు నిలుపుతాడు. ఈ ఇద్దరు క్రీడాకారుల మధ్య **10-15** మీ అంతరం ఉండాలి.



చిత్రం 2.4 కర్ణరేఖ యొక్క పాస్

V. గోల్ కీపర్ స్థితి :

స్థితి : గోల్ కీపర్ యొక్క మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంగి ఉండాలి. శరీరం నేరుగా ఉండాలి. ఎడమ అరచేయి తెరచి ఉండాలి. హాకి స్టిక్‌ను కుడిచేతిలో పట్టుకొని ఉండాలి. దృష్టి తీక్షణంగా బంతి వచ్చే వైపు వీక్షిస్తుండాలి. మోచేతులు కొద్దిగా వంచాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)

చిత్రం 2.5 గోల్ కీపర్

యోజనం (విశేష సూచన) : విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు / వినోదపు ఆటలు రూపించాలి.

© KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 3

హ్యాండ్‌బాల్

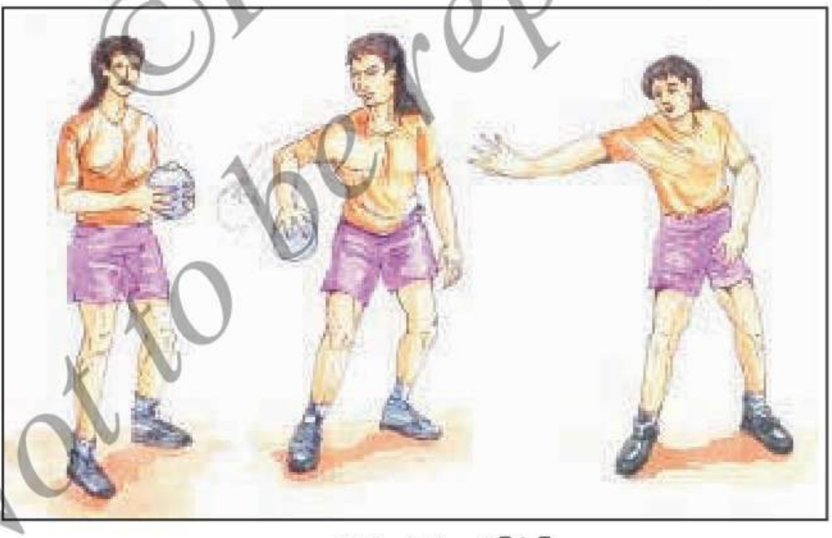
ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- పాస్ ఇవ్వడం
- బంతిని పట్టుకోవడం
- షాట్
- డాజింగ్
- గోల్ రక్షణ

హ్యాండ్‌బాల్ ఆట అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆట. ఇది చిన్న మైదానంలో మరియు తక్కువ ఉపకరణాల ఆటయ్యెయుండి. విద్యార్థులలో చాలా ఎక్కువ శారీరక సామర్థ్యం పెంచు ఆట.

I. పాస్ ఇవ్వడం (రిస్ట్ పాస్)

1. **పట్టు మరియు స్థితి :** బంతిని కుడి చేతితో పట్టుకొని నడుము దగ్గరకు తేవాలి.
2. **నిర్వహణ :** మోచేతులు పైకి ఎత్తుతూ, మీ అరచేతులను, మీ కుడివైపు దిక్కులో త్రిప్పాలి. శరీర బరువు కుడికాలిపైన పెట్టాలి. అరచేతులు జోరుగా దొబ్బుతూ బంతిని కుడి దిక్కులో పాస్ చేయాలి.
3. **అంత్యానుగతం :** బంతిని పాస్ చేసిన దిక్కులో కుడిచేతిని పూర్తిగా చాంచాలి.



చిత్రం 3.1 – రిస్ట్‌పాస్

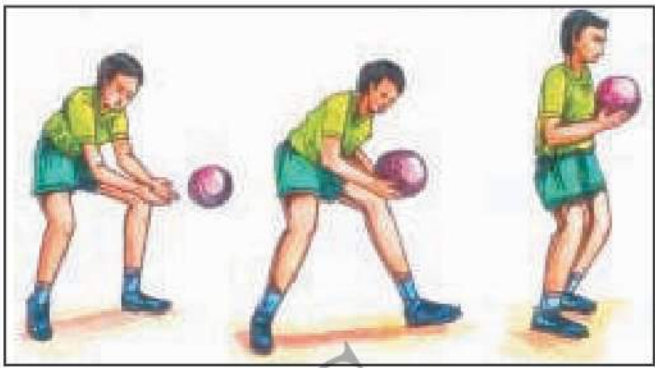
II. బంతిని పట్టుకోవడం (మోకాళ్ళ కింద వచ్చే బంతిని పట్టుకోవడం) :

1 స్థితి : బంతి ఎత్తుకు తగ్గట్లు, మోకాళ్ళు లేదా వీపు వంచాలి. బంతి దిక్కుకు చేతులు ముందుకు మరియు కిందికి చాంచాలి. చేతులు చాంచునప్పుడు వ్రేళ్ళు ముందుకు చాంచి ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

2. నిర్వహణ : బంతిని వ్రేళ్ళ సహాయంతో పట్టుకొన్నప్పుడు నిధానంగా పైకి తేవాలి.

3. అంత్యానుగతం : నిలబడి బంతిని ఎద దగ్గరకు తీసుకోవాలి.



చిత్రం 3.2 – మోకాళ్ళ కింద వచ్చే బంతిని స్వీకరించు విధానం

III. షాట్

A. జంప్ షాట్ (Jump Shot) :

బలమైన భుజాలు కల్గిన క్రీడాకారులు ఎక్కువగా ఈ నైపుణ్యం ఉపయోగిస్తారు.

1. **స్థితి :** బంతిని పరుగెత్తి వచ్చి, వశంలోనికి తీసుకోవాలి. అప్పుడు ఎడమకాలు నేలకు తాకి ఉండాలి.

2. **నిర్వహణ :** బంతిని తనలోనే పెట్టుకొని కుడికాలితో సాధ్యమైనంత పెద్ద అడుగు పెట్టాలి. మళ్ళీ ఎడమకాలిని ఒక అడుగు ముందు వేయాలి. ఎడమ కాలితో పైకి ఎగిరి, కుడిచేతిని నిధానంగా తలపైకి తెచ్చి, శరీరాన్ని ముందుకు నెట్టుతూ విసరాలి. సామాన్యంగా బంతిని పట్టుకొని మూడడుగులు ముందుకువేసి ఈ షాట్‌ను వేస్తారు.

3. అంత్యానుగతం : బంతిని విసరిన తరువాత కుడికాలు లేదా రెండు కాళ్లపైన నిలబడాలి.

చిత్రం 3.3. జంప్ షాట్

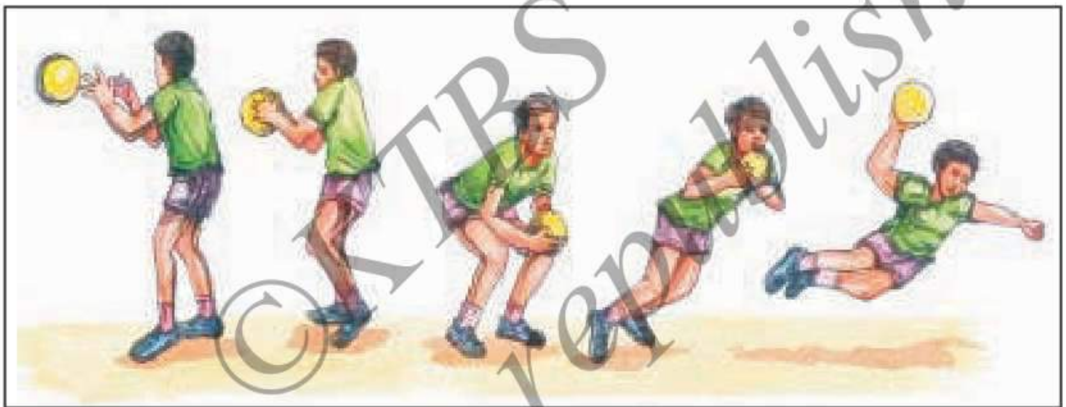
©KTBS Not to be republished

B. డైవ్ షాట్ (DIve Shot) :

1. **స్థితి :** గోల్‌వైపు వీపుపెట్టి నిలబడాలి. చేతులు ముందుకు చాంచి ఉండాలి.

2. **నిర్వహణ :** బంతి దొరికిన వెంటనే నడుము కొద్దిగా వంచాలి. ఎడమకాలు ప్రత్యర్థి క్రీడాకారుడి ఎడమ కాలి ముందు డయాగ్నల్ స్థితిలో పెట్టాలి. ఎడమవైపు తిరుగుతూ గోల్ పోస్ట్‌కు ఎదురుగా ఎదను ముందుకు తోయాలి. తరువాత డైవ్ చేస్తూ, బంతిని కుడిచేత్తో గోల్‌పోస్ట్ దిక్కులో విసరాలి.

3. **అంత్యానుగతం :** బంతిని విసిరిన తరువాత చేతులు నేలమీద పడాలి మరియు ప్రక్కకు పొరలుకోవాలి



చిత్రం : 3.4 – డైవ్ షాట్

IV. డాజ్ : కుడి మరియు ఎడమ డాజ్

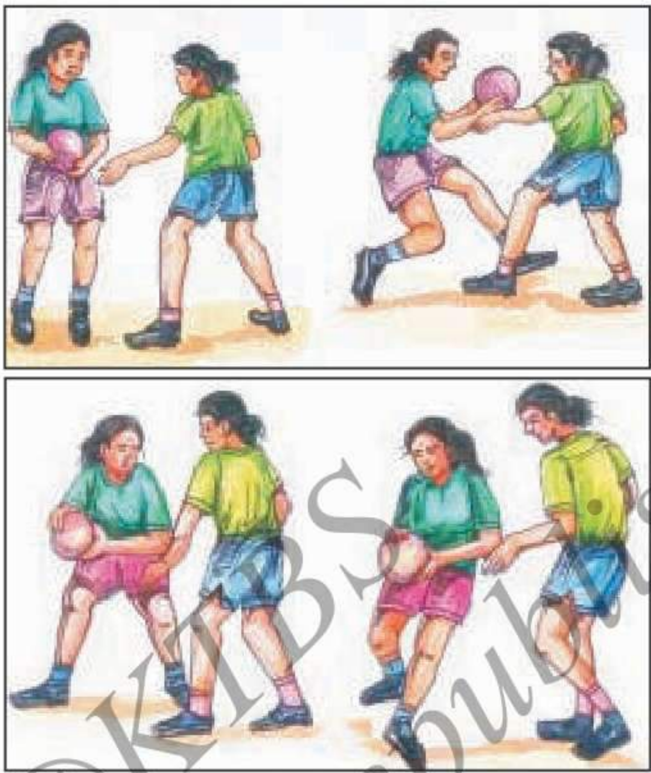
A. కుడి (రైట్) డాజ్ :

1. **స్థితి :** రక్షణాత్మక క్రీడాకారుడి నుండి సుమారుగా 2 అడుగల దూరంలో ఉన్నప్పుడు కుడికాలిపైన బంతిని పొందాలి.

2. **నిర్వహణ :** బంతిని పొందిన వెంటనే ఎడమ కాలిని ఎదురుగానున్న క్రీడాకారుడి కుడి భుజం ముందు పెట్టాలి. బంతిని రెండు చేతులతో పట్టుకొని ఎడమవైపుకు తీసుకొని వెళ్ళాలి. రక్షణాత్మక క్రీడాకారుడు ఎడమవైపు వాలినప్పుడు, క్రీడాకారుడు తన ఎడమ కాలితో ప్రత్యర్థి ఎడమకాలి వెలుపల పెట్టాలి. అదే సమయంలో బంతిని కుడివైపు తీసుకొని వెళ్ళాలి. ఎడమ కాలిని ముందర పెట్టి, పైకి ఎగిరి కుడిచేత్తో షాట్ చేయాలి. లేఖ పాస్ ఇవ్వాలి

3. **అంత్యానుగతం :** షాట్ /పాస్ చేసిన తరువాత రెండు కాళ్లపైన నేలమీదకు దిగి, దిక్కు మార్చి బంతి పొందడానికి ముందుకు సాగాలి.

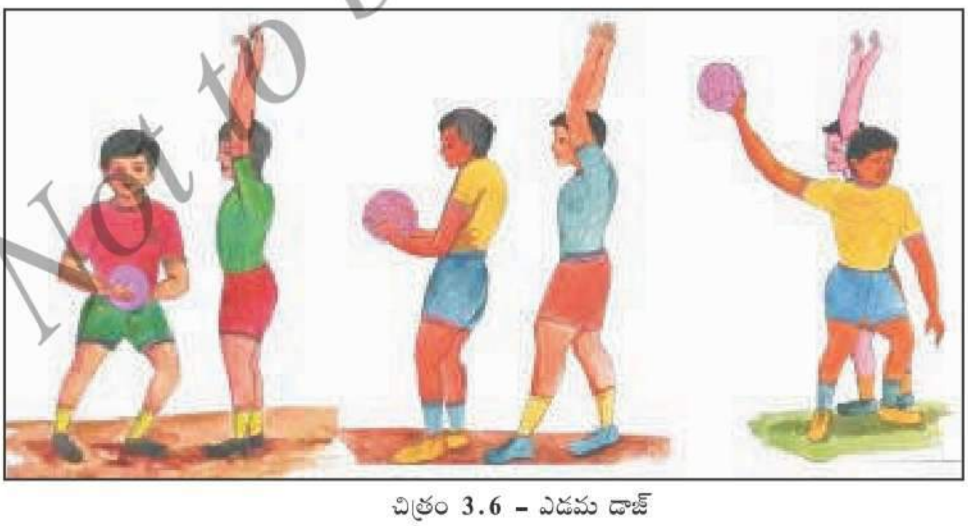
© KTBS Not to be republished



చిత్రం 3.5 – రైట్ డాడ్జ్

B. ఎడమ (లెఫ్ట్) డాడ్జ్ :

1. **స్థితి :** రక్షణాత్మక క్రీడాకారుడి నుండి సుమారుగా 2 అడుగుల దూరంలో ఉన్నప్పుడు జట్టులోని సహ క్రీడాకారుల నుండి బంతిని పొందాలి.



చిత్రం 3.6 – ఎడమ డాడ్జ్

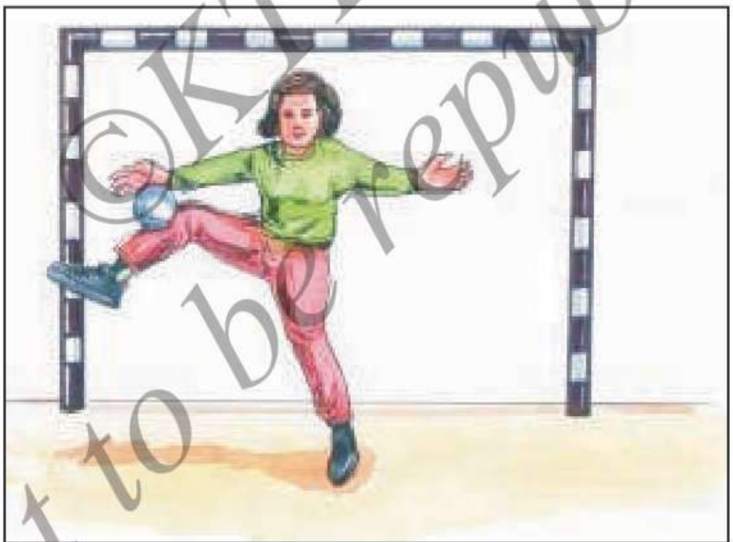
©KTBS Not to be republished

2. **నిర్వహణ :** బంతి దొరికిన వెంటనే కుడికాలిని రక్షణాత్మక క్రీడాకారుడి ఎడమకాలి వెలుపలివైపు ఎట్టాలి. బంతిని రెండు చేతులతో పట్టుకొని, కుడివైపుకు తీసుకొని వెళ్ళాలి. ఎడమకాలిని రక్షణాత్మక క్రీడాకారుడి కుడికాలిముందు పెట్టి బంతిని ఎడమకాలి వెలుపల నేలకు కొట్టి (పుటించి) ఎడమ చేతిలో బంతిని పట్టుకోవాలి. కుడికాలిని ముందుకు పెట్టి, అదే సమయంలో బంతిని కుడి చేతిలోనికి తీసుకొని, పైకి ఎగిరి షాట్ పాస్ చేయాలి.

3. **అంత్యానుగతం :** షాట్ / పాస్ చేసిన తరువాత, రెండు కాళ్ళపైన నేలమీదకు దిగి, దిక్కు మార్చి బంతి పొందడానికి ముందుకు సాగాలి.

V. **గోల్ రక్షణ :** నడుము ఎత్తులో వచ్చిన షాట్ నిలపాలి :

1. బంతి దిక్కులో ఒక అడుగు ముందుకు రావాలి.
2. నడుము ఎత్తులో వచ్చిన బంతిని నిలపడానికి చేతులను బంతి ఎత్తుకు తేవాలి.
3. బంతిని నిలపిన తరువాత, బంతిని మీ వశంలోనికి తీసుకోవాలి.



చిత్రం 3.7 నడుము ఎత్తులో వచ్చిన షాట్ నిలపడం

©KTBS Not to be republished

యోజనం (విశేష సూచన) :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు రూపించాలి.

అధ్యాయం - 4

బాస్కెట్ బాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- బంతితో పాటు చలించడం
- ఓవర్ హెడ్ పాస్
- షూట్ చేయడం
- జంప్ షాట్
- లే అఫ్ షాట్

బాస్కెట్ బాల్ ఆట అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆట. ఈ ఆటను ఇండోర్ (మైదానం లోపల) మరియు ఔట్‌డోర్ (మైదానం వెలుపల)లలో ఆడదగినది. ఈ ఆట భారతదేశంలో ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత పొందింది.

ఈ ఆట నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు నేర్చుకోవడం ద్వారా శారీరక సామర్థం, వేగం మరియు కష్టం, సహనం గుణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఈ ఆట చిన్న మైదానంలో అంకణం గీచి, ఆడవచ్చు.

1. బంతితోపాటు చలించడం (డ్రిబ్లింగ్) :

కుడిచేతి క్రీడాకారులు ఎడమకాలు ముందుకు పెట్టి డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడచి ఉండాలి. దృష్టి ముందుకు చూస్తూ ఉండాలి. బంతిని రెండు చేతులతో తన కుడి మోచేయి వదులుతూ బంతిని నేలకు నెట్టాలి. ఇలా చేయునప్పుడు ముంజేతి మణికట్టు మరియు వ్రేళ్ళు మడుచుకుంటాయి. బంతి నేలకు కొట్టుతూ పైకి వచ్చేటప్పుడు కుడిచేయి బంతితో పాటు పైకి రావాలి. ఇలా చేయునప్పుడు బంతి మోకాళ్ళ నుండి కొద్దిగా పైభాగం వరకు మాత్రమే వచ్చేటట్లు చేయాలి. దృష్టి బంతిపైన కాకుండా ముందుకు ఉండాలి.

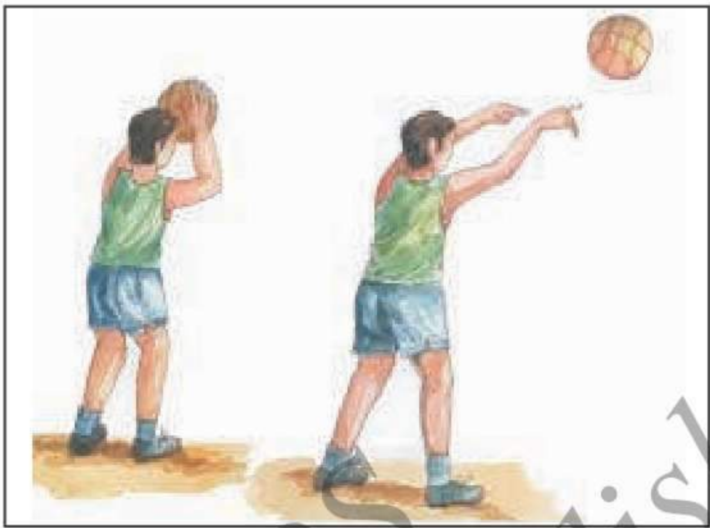
చిత్రం **4.1** – బంతితో పాటు చలించడం

బంతితోపాటు చలించునప్పుడు సాధారణంగా శరీరం ప్రక్కలో బంతిని నేలకు కొట్టాల్సి వచ్చినప్పుడు చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఎడమ చేత్తో బంతి రక్షణ కొరకు సహాయం ఉపయోగిస్తారు. బంతిని మోకాళ్ళ వరకు మాత్రం నేలకు కొడతారు. ప్రతర్యులు లేని సందర్భంలో బంతిని నడుము భాగం వరకు నేలకు కొట్టాల్సి ఉంటుంది. ఈ విధంగా నేలకు కొట్టునప్పుడు బంతి నేలకు లంబంగా తగలకుండా, కొద్దిగా ముందుకు దూకించాలి.

II. ఓవర్‌హెడ్‌పాస్

1. స్థితి : బంతిని రెండు చేతులతో తల పైభాగంలో పట్టుకోవాలి మరియు డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడాలి. బంతి పాస్ చేయాల్సిన దిక్కు వైపు మోకాళ్ళు సూచిస్తుండాలి. దృష్టి లక్ష్యం వైపు ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 4.2 – ఓవర్ హెడ్‌పాస్

2. నిర్వహణ : శరీర భాగాలను ఎడమ కాలితో ముందు కాలికి మారుస్తూ, బంతిని జతగాడికి అనుకూలమగునట్లు మోచేతులు చాంచడంతో పాటు, తన తల పైభాగం నుండి పాస్ చేయాలి

3. అంత్యానుగతం : బంతిని పాస్ చేసిన తరువాత శరీర భారాన్ని వెనుక కాలినుండిముందు కాలుకు మార్చాలి. చేతివ్రేళ్ళు లక్ష్యం వైపు సూచిస్తుండాలి. ఇలాగే వెనుక కాలు ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టడం వల్ల శరీర సమతూలనం కాపాడుకోవచ్చు.

4. బంతిని పొందడం : సహ ఆటగాడు పాస్ చేసిన బంతిని పొందడానికి బంతి వస్తున్న దిక్కులో కొద్దిగా ముందుకు సాగి, చేతులు ముందుకు చాంచడంతోపాటు బంతితో సంపర్కానికి రావాలి. బంతి చేతులకు సంపర్కానికి వచ్చిన వెంటనే మోచేతులు మడచడంతోపాటు, బంతిని శరీరంవైపు లాక్కుంటూ బంతి వేగాన్ని క్రమేణ తక్కువ చేసి, బంతిపైన నియంత్రణ సాధించి, తరువాతి చలనాలకు సరైన స్థితి తీసుకోవాలి.

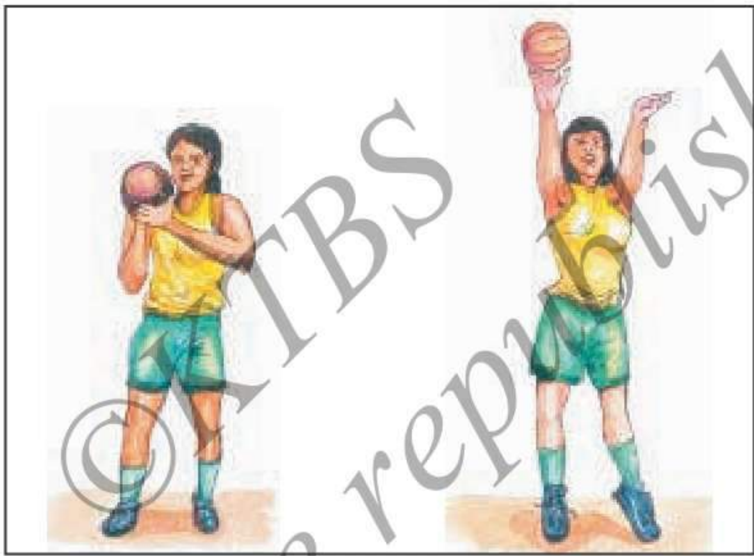
III షూట్ చేయడం – ఒక చేతి సెట్ షాట్ :

1. స్థితి : కాళ్ళను భుజపు అంతరంలో మరియు తుదిగాళ్ళను నేరుగా పెట్టి నిలబడాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడచి ఉండాలి. భుజాలు వదులుగా ఉండి, బంతిని చెవి మరియు భుజం మధ్యలో పట్టుకొని ఉండాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

కుడిచేతి క్రీడాకారులు తమ కుడిచేతిని బంతి వెనుక భాగంలో మరియు ఎడమచేతిని బంతి కింది భాగంలో పట్టుకొని ఉండాలి. దృష్టి లక్ష్యం వైపు ఉండాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)

2. నిర్వహణ : బంతిని వదులుతూ క్రమంగా కాళ్ళు, వీపు, భుజాలు మరియు కుడి మోచేయి చాంచవలసి ఉంటుంది. ఈ సమయంలో కుడిచేతి మణికట్టు మరియు వ్రేళ్ళు మడుచుకుంటాయి, బంతిని కుడి చూపుడు వ్రేలి తుదినుండి పైన మరియు రింగ్‌వైపు వదలాలి. ఈ విధంగా వదలబడిన బంతి వెనుక ముఖంగా తిరుగుతుండాలి.

3. అంత్యానుగతం : కుడిచేయి చాంచి ఉండాలి. కుడి చూపుడు వ్రేలు లక్ష్యం సూచిస్తుండాలి. కుడి చేతి హస్తం కింది ముఖంగా ఉండాలి. ఈ సందర్భంలో రెట్ట చెవికి తగలాలి.



చిత్రం 4.3 – ఒక చేతి సెట్‌షాట్

IV. నిలబడటం (జంప్ స్టాప్) :

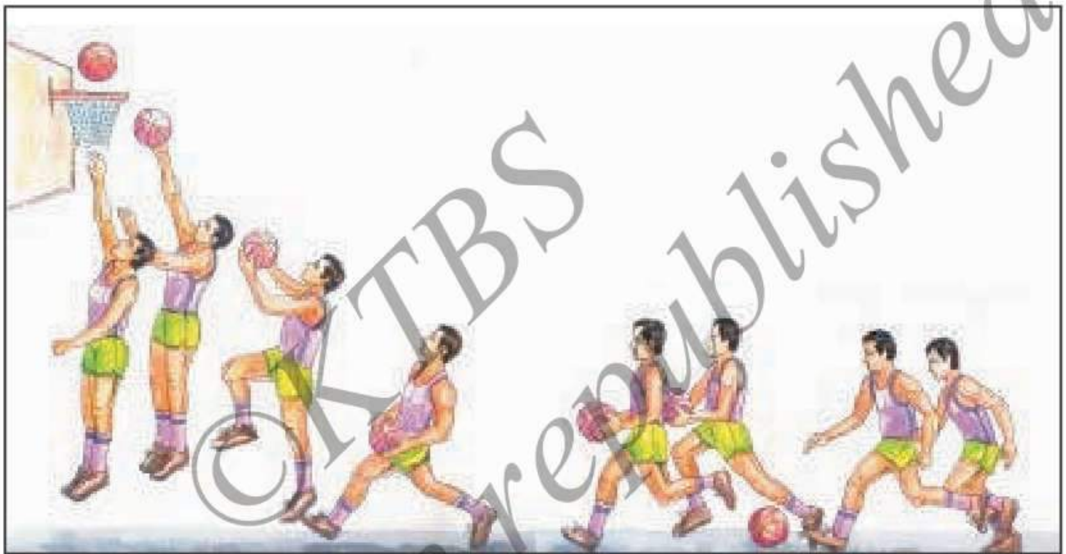
ఈ విధమైన నిలబడు విధానంలో క్రీడాకారుడు తన కుడి అడుగు పెట్టు సందర్భంలో బంతిని రెండు చేతులతో పట్టుకోవాలి. శరీర సమతూలనం కాపాడుకొనుట కొరకు శరీర భాగాలను మిడిమలపైన వేసుకోవాలి. మోకాళ్ళు మడవడం ద్వారా గురుత్వ కేంద్రాన్ని నేల సమీపానికి తేవాలి.

V. లే అప్ షాట్ :

ఇది సరళి నైపుణ్యమై ఉండి ఇందులో బంతిని నేలకు కొట్టాలి. స్టెప్‌స్టాప్ చేయాలి మరియు షూటింగ్ వస్తాయి. కుడిచేతి క్రీడాకారులు బంతిని డ్రిబల్ చేస్తూ వెనుకనున్న పలక (Back Board) వైపు రావాలి. కుడికాలిని పట్టు సందర్భంలో బంతిని రెండు చేతులో పట్టుకోవాలి. పట్టుకొనేటప్పుడు బంతి కింది భాగంలో ఎడమ చేయి మరియు పైభాగంలో కుడిచేయి ఉండాలి. డ్రిబల్ చేయడం నిలపాలనేది క్రీడాకారుడి ఎత్తుకు అనుగుణంగా ఉంటుంది).

©KTBS Not to be republished

కుడికాలితో అడుగుపెట్టు సందర్భంలో బంతిని పట్టుకోవాలి. తరువాత ఎడమ కాలితో ఒక అడుగు పెట్టాలి. ఈ సందర్భంలో ఎడమ మోకాలిని మడచి, శరీర భారాన్ని మార్చి, ఎత్తులో ఎగరాల్సి ఉంటుంది. అక్కడి నుండి మోకాళ్ళను ముందుకు మరియు పైకి ఎత్తుతూ ఎడమ కాలిపైన ఎగరాలి. బంతిని కుడిచేత్తో లక్ష్యం వైపు వదలాలి. ఇలా చేయునప్పుడు కాళ్ళు కుడిచేయి మణికట్టు మరియు వ్రేళ్ళు మడుచుకుంటాయి. బంతిని కుడి చూపుడు వ్రేలి తుదినుండి వదలాలి. అంత్యానుగతంలో రెండు కాళ్ళపైన ఏకకాలంలో నేల మీదకు దిగాలి.



చిత్రం **4.4** – లే అప్ షాట్

యోజనం (విశేష సూచన) :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు వినోదపు ఆటలు రూపించాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 5

బాడ్మింటన్

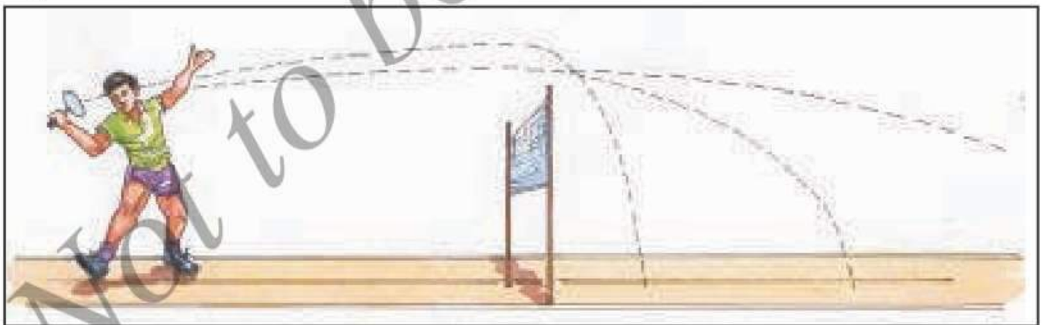
ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ప్లేసింగ్
- బ్యాక్ హ్యాండ్ సర్వీస్
- బ్యాక్ హ్యాండ్ రిసీవ్ / రిటర్న్
- ఓవర్ హెడ్ ఫోర్ హ్యాండ్ రిటర్న్.

బ్యాడ్మింటన్ ఆట అంతర్జాతీయ ఆట. ఈ ఆట ఇండోర్ (మైదానం లోపలి) ఆట. భారత దేశంలో చాలా ప్రాముఖ్యత పొందిన ఆట. ఈ ఆట నైపుణ్యాలు విద్యార్థులలో వేగం, పొందిక, చురుకుదనం లక్షణాలు పెంచుకోవడానికి సహాయపడుతాయి.

I ప్లేసింగ్ :

బ్యాడ్మింటన్ ఆట ఆడుతూ తీవ్రపోటీ ఏర్పడినప్పుడు ప్రత్యర్థి తంత్రాలకు ప్రతిగా (బదులుగా) తంత్రపు ఆట ఆడి అతనిని వంచించి సరైన స్థానంలో కాక్ కొట్టి అంకం పొందు క్రియ. ఇక్కడ ప్రత్యర్థి నుండి వచ్చిన కాక్‌ను సరిగ్గా, సూక్ష్మంగా వీక్షించి, దానివేగం గమనించి బదులుగా (ప్రతిగా) రిటర్న్ చేయాల్సిన క్రీడాకారుడు అదే వేగంలో లేదా వేగపు గతి మార్చి ఏ చేత్తో ఆడు క్రీడాకారుడో తెలుసుకుని, అతనికి వ్యతిరేక దిక్కులో ఆ సమయం గుర్తించి, కాక్‌ను ప్రత్యర్థి అంకణంలో కిందికి పడునట్లు చేయడమే ప్లేసింగ్. ఆటలో అంకములు పొంది విజయం సాధించడానికి ఇది మహత్తర అంశం. దీనివల్ల ఆట ఇంకా ఉత్సాహంతో ఆడటానికి సహాయపడుతుంది. ప్లేసింగ్ ముఖ్యంగా ప్రత్యర్థికి వ్యతిరేకంగా అంకం పొందు కొట్టడం అవుతుంది.



చిత్రం 5.1 – ప్లేసింగ్

II. బ్యాక్ హ్యాండ్ సర్వీస్ :

1. పట్టు మరియు స్థితి : కుడిచేతి క్రీడాకారుడు ఎడమకాలు ముందుకు పెట్టి కుడిచేతిలో రాకెట్‌ను వెనుకముఖంగా, శరీరానికి అడ్డంగా మరియు షటిల్‌ను ఎడమ చేతిలో రాకెట్ ముందు పట్టుకోవాలి.

© KTBS Not to be republished

2. **నిర్వహణ :** ఎడమ చేత్తో షటిల్‌ను వదిలి, రాకెట్ వెనుక భాగం నుండి వలకు కొద్దిగా ఎత్తులో దాటునట్లు కొట్టాలి.

3. **అంత్యానుగతం :** షటిల్ కొట్టిన వెంటనే కుడికాలు మరియు ఎడమకాలు సమాంతరంగా తెచ్చి కుడిచేతిలోగల రాకెట్‌ను పైకి ఎత్తి కొట్టి, తిరిగివచ్చువచ్చు షటిల్‌ను ఎదుర్కోవడానికి సిద్ధం కావాలి.

III. బ్యాక్ హ్యాండ్ రిసీవ్ / రిటర్నింగ్ (చేతి వెనుకవైపు నుండి స్వీకరించి వెనక్కు పంపడం)

1. **స్థితి :** కుడిచేతి క్రీడాకారుడు రాకెట్‌ను కుడిచేతిలో శరీరం కాళ్ళపైన సమాన భారం వేసి నిలబడాలి.

2. **నిర్వహణ :** కుడికాలు ముందుకు లేదా ఎడమకాలు వెనుకకు పెట్టి, రాకెట్‌ను శరీరం ఎడమవైపుకు తేవాలి. ఎడమ వైపు వస్తున్న షటిల్‌ను రాకెట్ వెనుక వైపునుండి కొట్టాలి.

3. **అంత్యానుగతం :** ఎడమ కాలిని ముందుకు లేదా కుడి కాలిని వెనుకకు తెచ్చి మూల స్థితికి రావాలి. వెనుక వచ్చు షటిల్‌ను ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధుడై నిలబడాలి.

చిత్రం 5.2 బ్యాక్ హ్యాండ్ రిటర్న్

IV. ఓవర్ హెడ్ ఫోర్ హ్యాండ్ రిటర్న్ (తలపైన చేతుల ముందు భాగం నుండి వెనుకకు పంపడం) :

1. **స్థితి :** కుడిచేతి ఆటగాడు ఎడమ కాలు ముందుకు పెట్టి రాకెట్‌ను తలపైకి ఎత్తి కుడికాలిపై భారం పెట్టి నిలబడి సిద్ధం కావాలి.

2. **నిర్వహణ :** పై నుండి వస్తున్న షటిల్‌ను చూస్తూ షటిల్ తన దగ్గరకు రాగానే దానిని (తన తల పైభాగం మరియు వెనుక ఉన్నప్పుడు) రాకెట్‌తో బలంగా ప్రత్యర్థుల అంకణం దాటునట్లు కొట్టాలి. ఇలా కొట్టునప్పుడు శరీర భారం ఎడమకాలికి మార్చాలి.

3. **అంత్యానుగతం** : కుడికాలిని ఎడమకాలికి సమాంతరంగా పెట్టి, రాకెట్‌ను కింద శరీరానికి ఎదురుగా తెచ్చి వెనుకకు వెళ్ళి షటిల్‌ను ఎదుర్కోవడానికి తయారు కావాలి.

యోజనం (విశేష సూచన) :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యచరణాలు వినోదపు ఆటలు రూపించాలి

©KTBS Not to be republished

అథ్లెటిక్స్ (పరుగు పంద్యాలు)

అధ్యాయం – 6

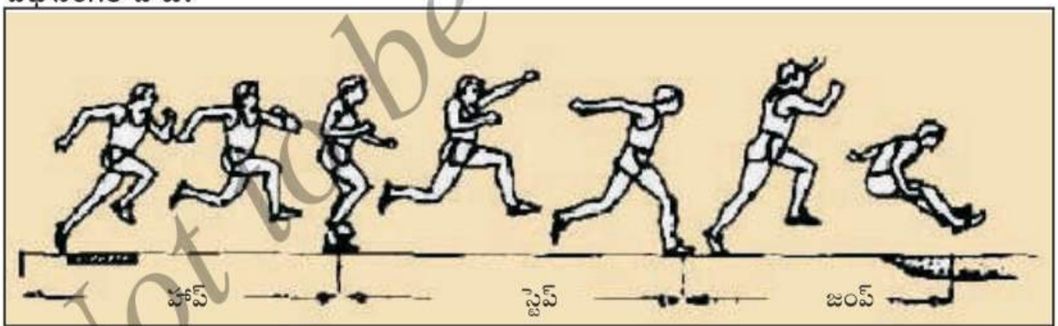
త్రివిధ జంప్

ఈ అథ్లెటిక్ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- చెక్ మార్క్ గుర్తించుకోవడం.
- పలక వైపు పరుగెత్తడం మరియు టేక్ ఆఫ్
- మొదటి జంప్ – హాప్ (కుంటడం)
- రెండవ జంప్ – స్టెప్
- మూడవ జంప్ – ఎగరడం
- ల్యాండింగ్

©KTBS Not to be republished

అథ్లెటిక్స్‌లో చాలా రకాల ఆటలు గుర్తించాల్సిన అవసరం ఉంది. త్రివిద దూకడం మరియు జావెలిన్ విసరడం ముఖ్యంగా ఉండి. ఈ అధ్యాయంలో త్రివిధ జంప్ గురించి మరియు తరువాత అధ్యాయంలో జావెలిన్ విసరడం గురించి తెలుసు కుంటారు త్రివిధ జంప్ అథ్లెటిక్స్‌లో ఒక చాలా విశేషమైన మైదానపు ఎగిరి దూకే పోటీ. త్రివిద జంప్ ఈ మూడు రకాల జంప్ నైపుణ్యాలను కల్గి ఉంటుంది. ఈ త్రివిధ జంప్‌లో వేగం, కుంటడం, అడుగు పెట్టి ఎగిరి దుమికే నైపుణ్యాలను పొందునటువంటివి. త్రివిధ జంప్‌లో పాటించాల్సిన అంశమేదనగా చాలా వేగంగా పరుగెడ్తూ కుంటి, అడుగుపెట్టి ఎగిరి దుమికే విధానంగల పోటి.

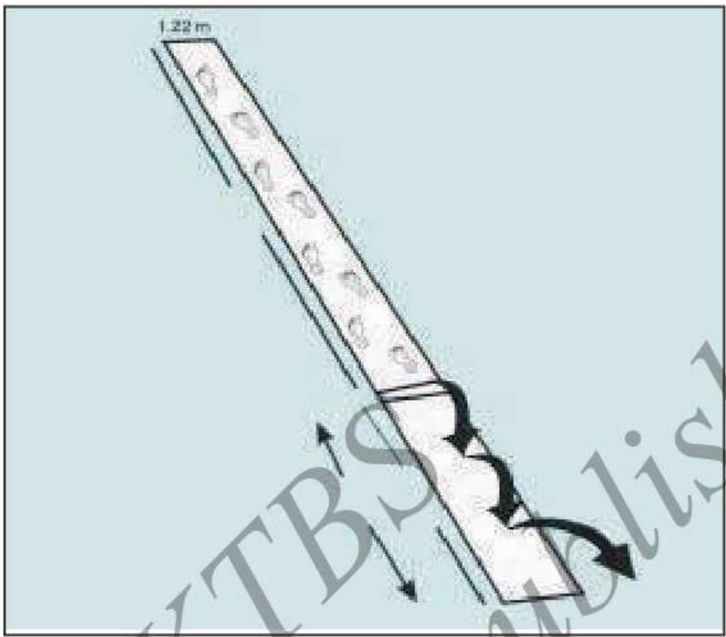


చిత్రం 6.1 త్రివిధ జంప్ విధానం.

1. త్రివిధ జంప్ కొరకు చెక్ మార్క్ :

టేక్ ఆఫ్ ఫలక వెనుక పరుగెత్తు మార్గంలో ఒక నిర్దిష్ట దూరంలో స్థళం గుర్తు (మార్క్) చేసుకొని అక్కడ నుండి పరుగు ప్రారంభించాలి.

జంప్ చేసేవారు వారివారి సామర్థ్యానికి తగినట్లు దూరాన్ని అడుగుల అంతరంలో నిర్దిష్టపరచుకోవాలి.



చిత్రం 6.2 – చెక్ మార్క్

©KTBS Not to be republished

II. ఫలక వైపు పరుగెత్తడం మరియు టేక్ ఆఫ్ :

త్రివిధ జంప్ ఆటగాడు పరుగెత్తు మార్గంలో గుర్తుపెట్టిన స్థళం నుండి పరుగును ప్రారంభించి, నిర్దిష్ట అడుగుతో పాటు క్రమేణ పరుగు వేగాన్ని పెంచుకుంటూ, ఫలక వైపు పరుగెత్తాలి.

చిత్రం 6.3 – ఫలకవైపు పరుగెత్తడం మరియు టేక్ ఆఫ్

జంప్ వేగం గరిష్ట స్థాయికి పెంచుకొంటూ ఫలకను చేరి కాలును బలంగా ఫలకపైన నొక్కి (టేక్ ఆఫ్) ఎగిరి జంప్ చేయాలి.

III మొదటి జంప్ హాఫ్ (కుంటడం) :

ఒంటి కాలితో దుముకుతూ (కుంటుతూ) ముందుకు వెళ్ళడాన్ని హాప్ అంటారు. టేక్ ఆఫ్ తీసుకున్న కాలితో జంప్ చేసి (కుంటి) మళ్ళీ అదే కాలిలో నిలబడాలి. టేక్ ఆఫ్ కాలి వ్యతిరేఖ చేయి ముందుకు చలించాలి.

IV రెండవ దుమికే స్టెప్ :

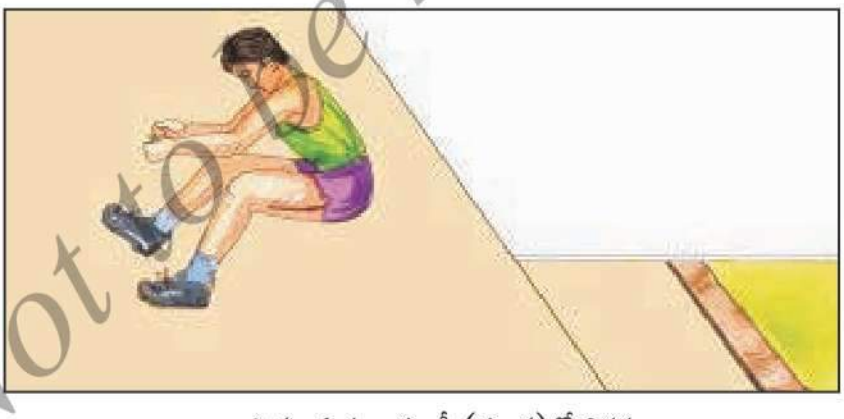
జంప్ చేసేవారి ఒక కాలితో టేక్ ఆఫ్ చేసి గాలిలో అయినంత దూరంగా చలించాలి. ముందుకు మరొక కాలితో నేలను తాకడానికి వెళ్ళడాన్ని స్టెప్ అంటారు.

V మూడవ జంప్ చేసి దుమకడం :

ముందుకు ఎత్తి పట్టుకున్న కాలితో నేలను గట్టిగా ఒత్తి జంప్ తీసుకోవాలి. చేతులు మరియు కాళ్ళు పరస్పరం పొందిక ఉండాలి.

VI గుండీ (గుంత)లో దిగడం (ల్యాండింగ్) :

జంప్ చేసిన తరువాత గాలిలో చలిస్తూ వేగంగా దుమికే గుండీలో దిగాలి. వేగంగా చేతుల చలనం చేయాలి. జంప్ చేసేవారు కాళ్ళు త్వరగా నేలను తాకకుండా ముందుకు మరియు పైకి పట్టుకోవాలి.



చిత్రం 6.4 – గుండీ (గుంత)లో దిగడం

యోజనం (విశేష సూచన):

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలు అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు / వినోదపు ఆటలు రూపించాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 7

జావెలిన్ విసరడం

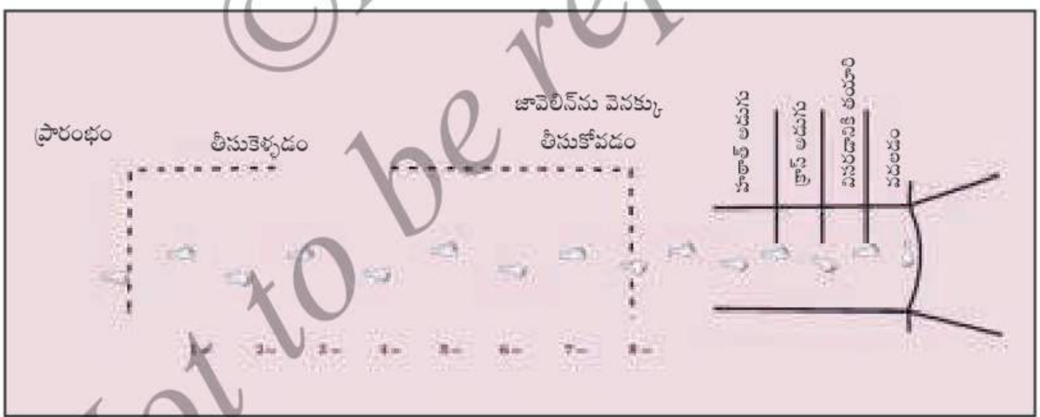
ఈ అథ్లెటిక్ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు

- చేక్‌మార్క్ గుర్తించు కోవడం (ప్రారంభ గుర్తు)
- జావెలిన్ పట్టుకోవడం
- ప్రారంభ పరుగు మరియు జావెలిన్ ఎత్తుకెళ్ళడం
- ఐదు అడుగుల నిర్వహణ - అంత్యానుగతం

జావెలిన్ విసరడం అథ్లెటిక్స్‌లలో విసరడాలలోని మైదానపు ఒక ప్రముఖ పోటి. ఈ జావెలిన్ విసరడం యొక్క సామర్థ్యపు నైపుణ్యాలను విద్యార్థులు అభివృద్ధి చేసుకుంటారు.

చెక్ మార్క్ (ప్రారంభ గుర్తు) :

విసిరేవారు తన బలమైన కాలితో టేక్ అప్‌ను పొందు అంతరాన్ని రన్‌వేలో తన శక్తి మరియు వేగాన్ని అనుసరించి గర్తును పెట్టుకోవాలి.



చిత్రం 7.1 చెక్‌మార్క్

1. పట్టుకోవడం :

జావెలిన్ పట్టుకోవడంలో మూడు రకాలుంటాయి

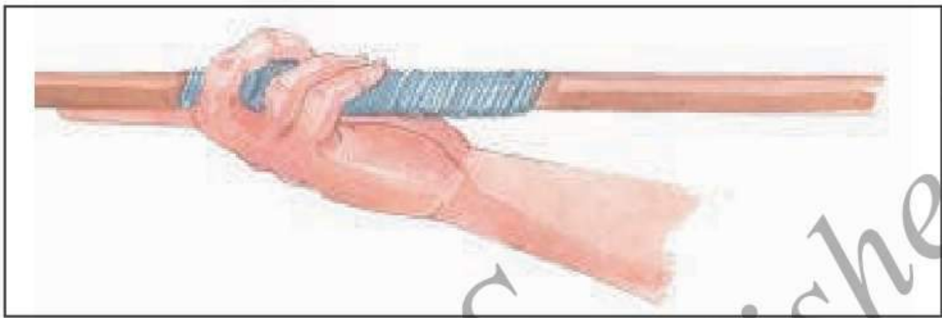
అ) మధ్య వ్రేలితో పట్టుకోవడం

ఆ) కొక్కి పట్టుకోవడం

ఇ) చూపుడు వ్రేలితో పట్టుకోవడం.

©KTBS Not to be republished

1) మధ్యవ్రేలితో పట్టుకోవడం : ఇందులో బ్రొటన వ్రేలు మరియు మధ్య వ్రేళ్ళనుపట్టుకొనేదారం తుది వెనుక పెట్టాలి. చూపుడు వ్రేలిని జావెలిన్‌కు తాకించి నేరుగా ఉంచాలి.



చిత్రం 7.2 – జావెలిన్ పట్టుకొను విధానాలు

2) కొక్కీ పట్టు : ఇందులో బ్రొటనవ్రేలు మరియు మధ్య వ్రేళ్ళతో పట్టుకొనేదారంవెనుకవైపు పట్టుకోవాలి. చూపుడు వ్రేలిని కొద్దిగా వంచి జావెలిన్‌పై పెట్టాలి.

చిత్రం 7.3 – కొక్కీపట్టు

II జావెలిన్ ఎత్తుకెళ్ళడం–మధ్యమ ఎత్తు :

ఇందులో జావెలిన్‌ను విసిరేవారి తల ఎత్తులో పట్టుకో బడుతుంది. జావెలిన్ తుది దాని తోక (కాడ)కు సమాంతరంగా ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

చిత్రం 7.4 జావెల్‌ను మధ్యమ ఎత్తులో ఎత్తుకెళ్ళడం

జావెలిన్ ఎత్తుకెళ్ళడం : దీనిలో 3 రకాలుంటాయి.

1. కిందిస్థాయిలో 2. మధ్యమ ఎత్తులో 3. ఎత్తులో

III ఐదు అడుగుల నిర్వహణ :

1. జావెలిన్ పట్టుకొని 25–30 మీ. వెనుకనుండి పరుగు ప్రారంభించి, ప్రారంభంలో 9–10 అడుగులను పూర్తి చేశాక విసిరేవారు, భూమిమీద గుర్తుంచుకొన్న (చెక్‌మార్క్) గుర్తుపై తన ఎడమకాలితో అడుగుపెట్టాలి.

2. కుడికాలు ముందుకు పెట్టి అడుగులు ప్రారంభించి ఎడమ చేతిని మడిచి శరీరానికి అడ్డంగా (చిత్రం 7-5) చిత్రంలో చూపినట్లుగా పట్టుకోవాలి. పరుగు కొనసాగిస్తూ రెండవ అడుగు తన కుడికాలును ముందుకు పెడ్తూ, జావెలిన్‌ను వెనుకకు తీసుకెళ్తూ, కుడిచేతిని వెనుక నేరు చేయాలి.

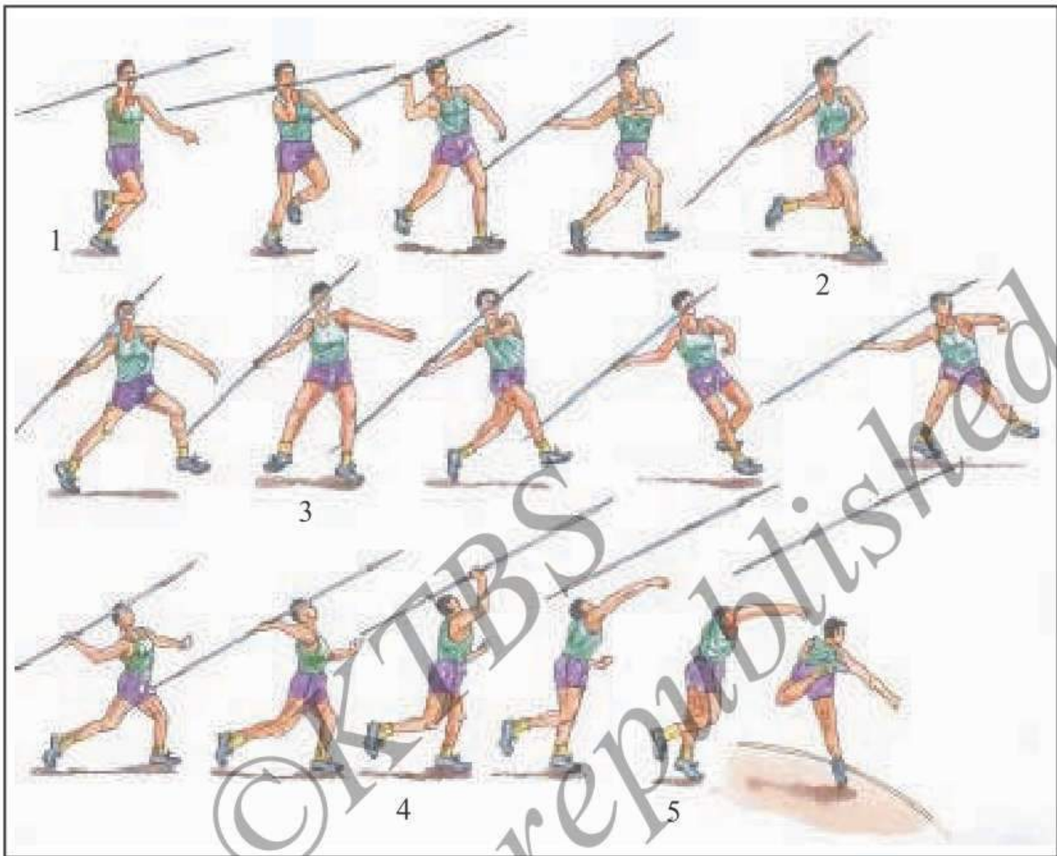
3. మూడవ అడుగు ఎడమకాలు పెట్టి తరువాత కుడికాలితో అడ్డకాలును (క్రాస్‌స్టెప్) జోడించాలి. అప్పుడు శరీరం వెనుకకు వాల్చాలి. జావెలిన్ పట్టుకొన్న చేయి పైకి రావాలి. భుజాలు విసిరిన దిక్కు వైపు ఉండాలి.

4. నాలుగవ అడుగుకు కుడికాలిపైన భారం ఉంటుంది. కుడిచేయి చాచి శరీర భారాన్ని ఎడమకాలి మీదికి తెస్తూ, జావెలిన్ విసిరే చేతిని ముందుకు తెస్తూ విరసడానికి తయారు కావాలి.

5. ఐదవ అడుగుకు ఎడమకాలు నేలకు కొట్టాలి. శరీర భారం తుదికాలిపైకి తేవాలి. జావెలిన్‌ను వేగంగా వదలాలి, దృష్టి ముందుకు ఉండాలి.

అంత్యానుగతం : ఇలా విసిరిన తరువాత తన శరీర సమతూలనం కాపాడుకోవడానికి కుడికాలు ముందుకు పెట్టాలి. శరీరం ముందుకు వంగుతుంది (చిత్రంలో చూపినట్లుగా) ..

© KTBS Not to be republished



చిత్రం 7.5 – ఐదు అడుల యోజనం

యోజనం (విశేష సూచన) :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ఈ అధ్యాయంలో నేర్చుకున్న నైపుణ్యాలను అభ్యాసం చేయడానికి పూరక కార్యాచరణాలు వినోదపు ఆటలు రూపించాలి.

©KTBS Not to be republished

యోగా

అధ్యాయం - 8

ఆసనాలు

ఈ కార్యాచరణంలో మీరు యోగాకు సంబంధించిన కొన్ని విధాలు, నియమాలు తెలుసుకుంటారు.

- నిలబడి చేయు, ఆసనాలు మరియు విధానం
- కూర్చొని చేయు ఆసనాలు మరియు విధానం
- పడుకొని చేయు ఆసనాలు మరియు విధానం

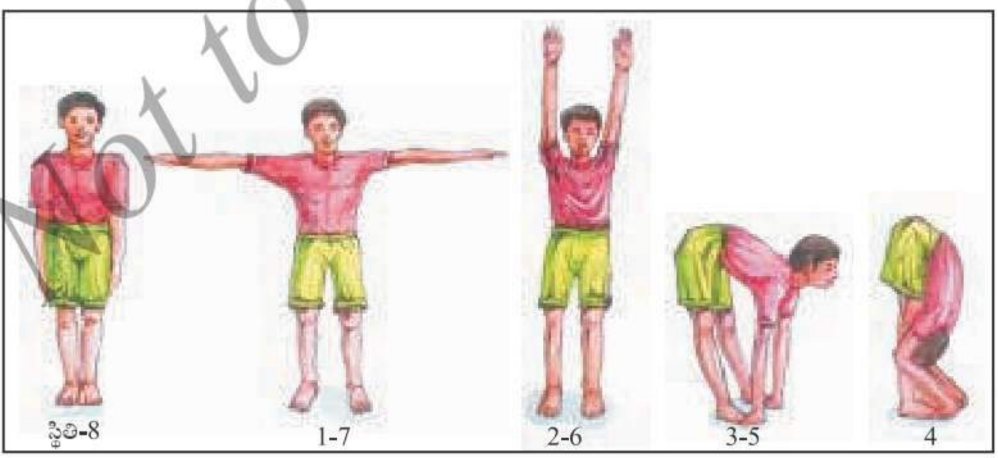
యోగా సులభ రూపంలో ఆసనాలను అభ్యాసం చేయునటువంటిది. యోగా భారతదేశంలో తనదే అయిన మహత్వం పొందింది. ఉత్తమ ఆరోగ్యాన్ని అభివృద్ధి చేయడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది.

నిలబడి చేయు ఆసనాలు

I. హస్త పాదంగుష్ఠాసనం :

విధానం : సమస్థితి (తాడాసనంలో నిలబడునట్లు)

1. రెండు రెట్టలను భుజపు నేరులో చాచాలి
2. రెండు చేతులు పైకెత్తి చెవి నేరులో నిలబెట్టాలి.
3. రేచకంతో పాటు నడుము వదులు చేసి, ముందుకు వంగి, క్రమంగా చేతి వ్రేళ్ళతో కాళ్ళ బొటన వ్రేళ్ళు పట్టుకొని, ముందుకు చూడాలి.
4. సంపూర్ణంగా రేచకం చేసి, ముఖాన్ని కాళ్ళకు తాకించాలి. తరువాత వరుసగా వెనుకకు తిరిగి, మూల స్థితికి రావాలి.



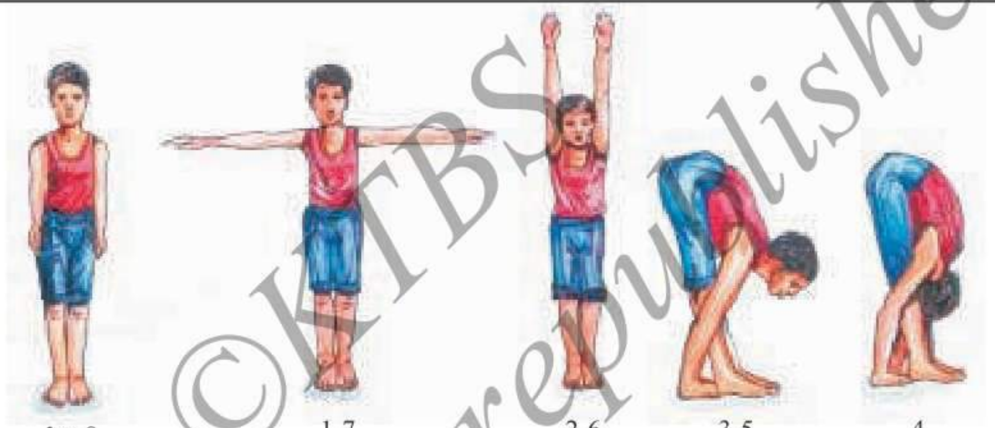
చిత్రం - 8.1 - హస్తపాదంగుష్ఠాసనం

©KTBS Not to be republished

II ఉత్తానాసనం :

విధానం : సమస్థితిలో నిలబడి

1. రెండు చేతులు భుజపు నేరుకు ప్రక్కకు చాంచాలి (శ్వాస పీల్చుకొంటూ)
2. ప్రక్కలోగల రెండు చేతులు చెవి నేరులో పైకెత్తాలి (శ్వాస పీల్చుకొంటూ) హస్తాలు ముందుకు ఉండాలి.
3. శ్వాస వదులుతూ రెండు చేతులు ముందునుండి వంగి హస్తాలను పాదాల ప్రక్కలో పెట్టాలి. ఎత్తి ఉండాలి.
4. సంపూర్ణ రేచకం చేసి, ముఖాన్ని కాళ్ళకు తాకించాలి



చిత్రం 8 2 ఉత్తానాసనం

IV. ఊర్ధ్వ హస్తోత్థానాసనం :

పేరులోని ఔన్నత్యం : ఊర్ధ్వం అనగా పైన హస్త ఉత్థానం అనగా చేతులు పైకెత్తడం అని అర్థం. అందువల్ల ఈ ఆసనాన్ని ఊర్ధ్య హస్తోత్థానాసనం అని పిలుస్తారు

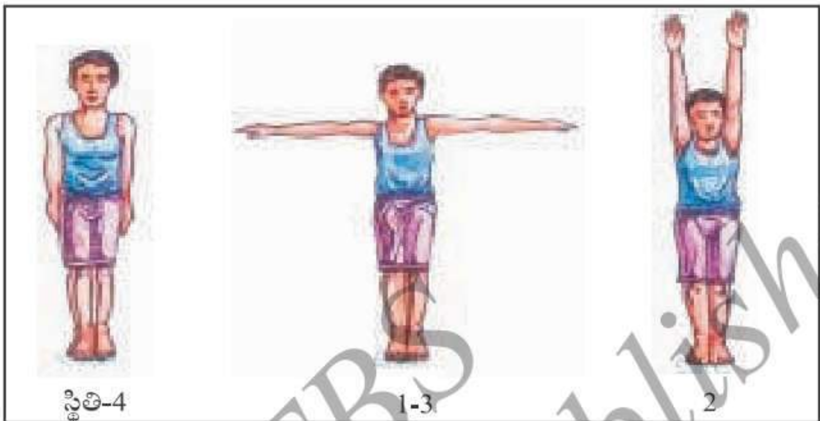
విధానం : సమస్థితి తాడాసన స్థితి

1. శ్వాస పీల్చుకొంటూ రెండు చేతులు భుజం ప్రక్కలో నేరుగా నిలపాలి.
2. శ్వాస పీల్చుకొంటూ నిధానంగా చేతులు తలపైన చెవులకు తాకునట్లు ఎత్తాలి (హస్తాలు ముందుముఖంగా ఉండాలి)
3. తరువాత శ్వాస వదులుతూ నిధానంగా రెండు చేతులు భుజం ప్రక్క నేరుగా చాంచాలి.
4. చేతులు వదులుతూ సమస్థితికి రావాలి.

©KTBS Not to be republished

గమనించాల్సిన అంశాలు :

* శ్వాస క్రియ మీద దృష్టి పెట్టండి.
* చేతుల ఎముకలు విరిగినవారు చేయకూడదు



చిత్రం 8. 3 ఊర్ధ్వ హస్తోత్థానాసనం

III. ఉతిత్థ ఏకపాద బద్ధ పద్మాసనం :

విధానం : సమస్థితి

1. కుడికాలి మోకాలు మడిచి, పాదం ఎడమ తొడ ముందు భాగంలో ఎడమ చేత్తో పట్టుకొని నిలపాలి.
2. కుడిచేతిని వీపు వెనుకనుండి కుడికాలి బ్రొటన వ్రేలును పట్టుకొని, ఎడమ రెక్క భుజపు నేరులో నిలపాలి
3. తరువాత పూరకంతో పాటు ఎడమ రెక్క చెవి నేరులో నిలపాలి.
4. ముందుకు వంగుతూ ఎడమ చేతిని మోకాలివైపు చాంచాలి. తరువాత క్రమంగా వెనుకకు తిరిగి స్థితికి రావాలి.

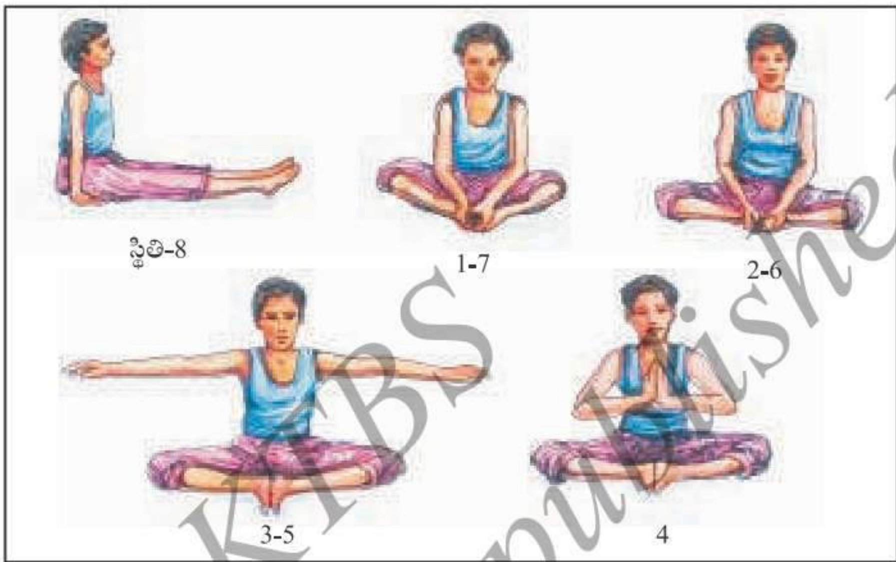
చిత్రం 8.4 ఉతిత్థ ఏకపాద బద్ధ పద్మాసనం

©KTBS Not to be republished

కూర్చొని చేయు ఆసనాలు

I. బద్ధకోనాసనం :

స్థితి : సమతల స్థితి



చిత్రం 8.5 – బద్ధ కోనాసనం

©KTBS Not to be republished

విధానం :

1. రెండు పాదాలు ఒకదాని కొకటి తాకునట్లు అరికాళ్ళు ఎదురెదురుగా ఉండి, మోకాళ్ళు బయటి ముఖంగా మడిచి ఉంచాలి.
2. రెండు పాదాలు జోడించి, వ్రేళ్ళను హస్తాలతో చుట్టి మిడిమలను అయినంత శరీరానికి తాకునట్టు తీసుకెళ్ళాలి.
3. రెండు మోకాళ్ళు పృష్ఠ భాగానికి నేరుగా ఉంచి, తొడలు నేలకు తాకించాలి. భుజపు నేరుకు ప్రక్కలో రెండు చేతులు చాపాలి.
4. తరువాత ఇదే స్థితిలో ఎద భాగంలో నమస్కారం చేయాలి. ఇదే విధంగా వీపు, మెడ నేరుగా పెట్టి, వెనక్కు తిరిగి, క్రమంగా స్థితిలన్నింటిని చేస్తూ స్థితికి రావాలి.

II గోరక్షాసనం :

1. పేరులోని ఔన్నత్యం :

ప్రఖ్యాత యోగి, గురువు గోరక్షనాథుడు ఈ ఆసనం ద్వారా విశిష్ఠ సాధన చేసి ఉండటం వల్ల, ఈ ఆసనానికి గోరక్షాసనం అను పేరు వచ్చింది.

2. విధానం :

మెత్తటి పరుపు / బట్టపైన కాళ్ళు చాంచి కూర్చోవాలి

చిత్రం 8.6 గోరక్షాసనం

1. రెండు పాదాల మిడిమలు మరియు ముందు కాళ్ళు కలపాలి.
2. రెండు మిడిమలను వృష్ఠభాగం కిందికి తేవాలి. రెండు పాదాలను హస్తాల ద్వారా ఒకటిగా కలపాలి.
3. ఒక హస్తంపైన మరొక హస్తం పెట్టి, పాదాలను పట్టుకొని వృష్ఠభాగం కింద కలపాలి. రెండు చేతుల బ్రొటనవ్రేళ్ళు ముందుకాళ్ళపైన ఉండాలి.
4. ధీర్ఘశ్వాస పీల్చు కొంటూ, నడుమును నేరుగా చేసి, రెండు మోకాళ్ళు నేలకు తాకునట్లు ఒత్తాలి. చేతులు మోకాళ్ళపైన ఒత్తి పట్టుకొని శ్వాసక్రియ జరపాలి.

III కుక్కుటాసనం

పేరులోని ఔన్నత్యం : 'కుక్కటం' అనగా కోడి. సాధకుడు అంతిమ స్థితిలో కోడి ఆకారంలో కనబడుతాడు. అందువల్ల ఈ భంగిమను కుక్కుటాసనం అని పిలుస్తారు.

చిత్రం 8.7 – కుక్కుటాసనం

2. విధానం : స్థితి :– రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాంచి రెండు చేతులు ప్రక్కకు పెట్టాలి.

1. స్థితినుండి పద్మాసన స్థితికి రావాలి.
2. తొడలు మరియు మీన ఖండాల మధ్య ఒక్కొక్కటిగా చేతులను మోచేయి వరకు చేర్చాలి.
3. రెండు చేతులపై భారం వేసి శరీరం పైకెత్తాలి.
4. తరువాత శరీరాన్ని నిధానంగా కిందికి దించి, సమస్థితికి రావాలి.

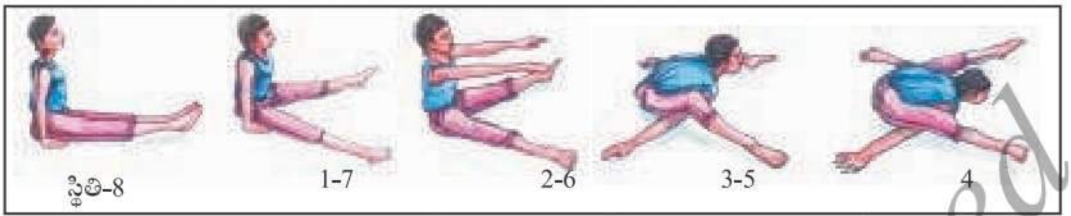
గమనించాల్సిన అంశాలు

1. మోకాళ్ళ జబ్బులు ఉన్నచో హెచ్చరికతో జాగ్రత్తగా చేయాలి.
2. ముంజేతులు, మోచేతులు నొప్పిగలివారు ఈ ఆసనం చేయరాదు.
3. అంతిమ స్థితిలో వీపు, మెడ నేరుగా ఉంచాలి.

©KTBS Not to be republished

IV కూర్మాసనం :

1. **పేరులోని ఔన్నత్యం :** కూర్మం అనగా 'తాబేలు' సాధకుడు ఆసనపు అంతిమ స్థితిలో తాబేలు లాగా కనబడుతాడు. అందువల్ల ఈ స్థితిని కూర్మాసనం అని పిలుస్తారు.



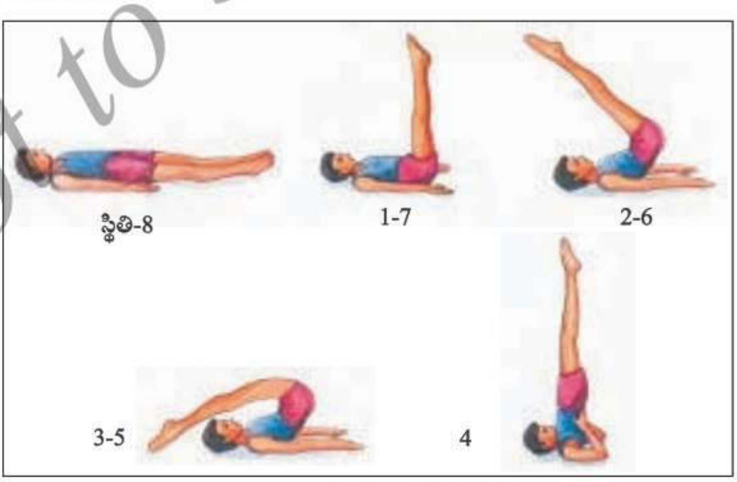
చిత్రం 8.8 – కూర్మాసనం

2. విధానం : సమతల స్థితి

1. రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాచి, చేతులు ప్రక్కలో నేలకు హస్తం తాకునట్లు పెట్టుకొని ఉండాలి. చాంచిన కాళ్ళను వెడల్పు చేయాలి.
2. కాళ్ళు వెడల్పుగా ఉండి, చేతులు భుజపు నేరుగా ముందుకు చాంచాలి. (హస్తాలు నేలకు అభిముఖంగా ఉండాలి).
3. చాంచిన కాళ్ళు మడిచి, కాళ్ళలోపలి నుండి రెండు చేతులు వెనుకకు చాంచాలి. శరీరం ముందుకు వంచాలి.
4. చేతులు ప్రక్కకు సమాంతరంగా ఉండాలి. కాళ్ళు నేరుగా ఉండాలి. ఎద, గడ్డము నేలమీద ఉండాలి.

పడుకొని చేయు ఆసనాలు

I హలాసనం : స్థితి : వీపు నేలకు సమాంతరంగా వేసి, కాళ్ళు చేతులు జోడించి, మెడను నేరుగా చేసి వీపు కింద పెట్టి పడుకోవాలి.



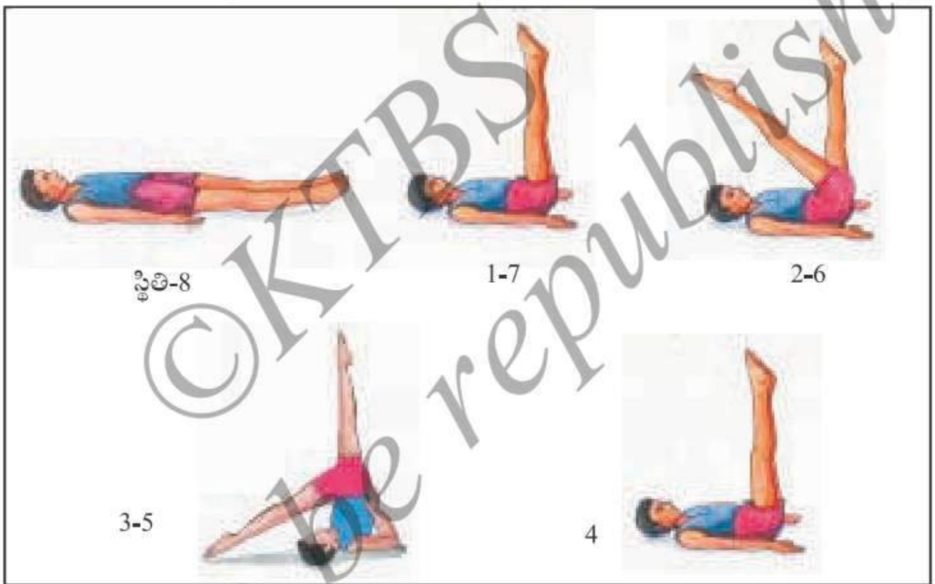
చిత్రం 8.9. హలాసనం

©KTBS Not to be republished

విధానం :

1. పూరకంతో రెండు కాళ్ళు నేరుగా పైకెత్తి, భూమికి లంబంగా ఉంచాలి.
2. పూరకంతో నడుముని కొద్దిగా పైకి, కాళ్ళను తలవైపు కొద్దిగా వంచాలి.
3. రేచకంతో నడుమును వదులు చేసి, రెండు కాళ్ళు నేరుచేసి, తల పాదాల తుదిని తల దిక్కులో నేలకు తాకించాలి.
4. రెండు మోచేతులు మడిచి, హస్తాలను వీపుకు ఆధారంగా పెట్టి, సరళమైన శ్వాసక్రియ చేస్తూ, కొన్ని క్షణాలు అలాగే ఉండి, క్రమంగా మునుపటిస్థితికి తిరిగి రావాలి.

II ఏకైక పాద హలాసనం : స్థితి : హలాసన స్థితిలాగా



చిత్రం **8.10** ఏకైక పాద హలాసనం

విధానం :

1. రెండు కాళ్ళు పూరకంతో పైకెత్తి, భూమికి లంబంగా పెట్టాలి. చేతులు నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.
2. నడుమును కొద్దిగా పైకెత్తి, ఒక కాలును తలవైపు కొద్దిగా వంచాలి.
3. రేచకం చేస్తూ, నడుమును వదులు చేసి, ఒక కాలు నేరు చేసి, తల దిక్కులో పాదం తుదిని నేలకు తాకించాలి. ఒక కాలు లంబంగా ఉండాలి. చేతులు నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.
4. రెండు చేతులు మడిచి, హస్తాలను వీపుకు ఆధారంగా పెట్టాలి. నడుమును పైకెత్తి, మెడ మరియు భూజాలపైన భారం వేసి, శరీరం నేరుగా చేసి, ఒక కాలి పాదాన్ని తల దిక్కుకు తాకిస్తూ, కొన్ని క్షణాలు అలాగే స్థితికి రావాలి. దీనిని రెండు కాళ్ళతో ఒకదాని తరువాత మరొకటి చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

III. నావాసనం

స్థితి : విశ్రాంతి స్థితినుండి సమతల స్థితికి రావాలి.

చిత్రం **8.11** – నావాసనం

1. పూరకం చేస్తూ రెండు చేతులు ఎద ముందుకు చాచి, భుజపు నేరులో ఒకదానికొకటి అభిముఖంగా నిలపాలి. కాళ్ళు పొడవుగా ముందుకు చాచాలి.
2. వీపు మరియు నడుమును నిధానంగా వెనుకకు వంచి, మొదటి స్థితిలాగా ఉండాలి.
3. పూరకరంతో నిధానంగా ఎడమ మోకాలు మడచకుండా సాధ్యమైనంత పైకి ఎత్తి నిలపాలి.
4. పూరకంతో పాటు కుడికాలు పైకెత్తి, ఎడమకాలు జతకు చేర్చాలి. కొద్ది సమయం తరువాత క్రమంగా తిరిగి మొదటి స్థితికి రావాలి.

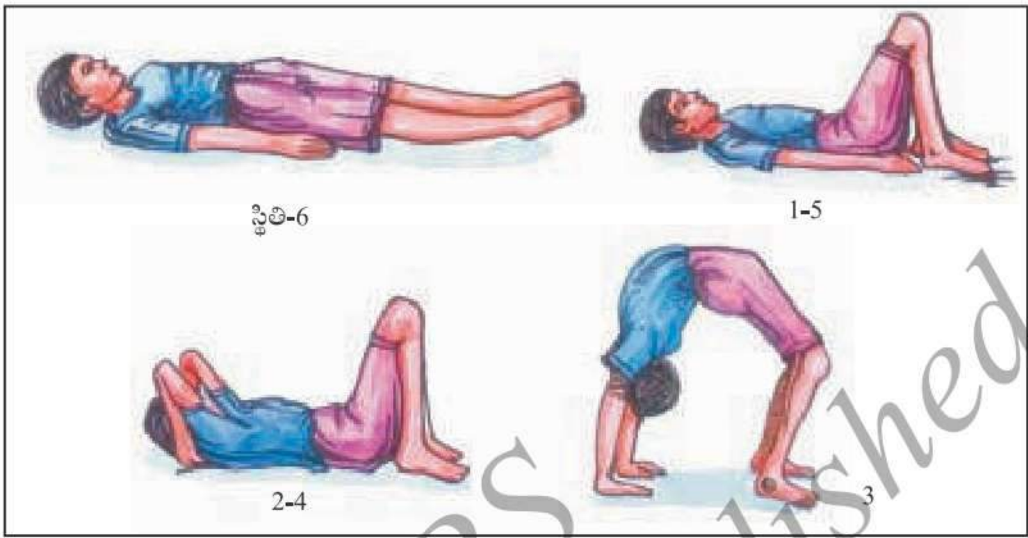
IV. చక్రాసనం :

1. పేరులోని ఔన్నత్యం : 'చక్రం' అనగా వృత్తాకారము సాధకుని శరీరం ఆసనపు పూర్ణావస్థలో చక్రం రీతిలో గుండ్రంగా కనబడుట వల్ల దీనికి 'చక్రాసనం' అనుపేరు వచ్చింది.

స్థితి : కాళ్ళను చాచి, వీపుపైన పడుకోవాలి (శవాసన స్థితి)

1. రెండు కాళ్ళు మడిచి, పాదాలను పృష్ఠ భాగంలో పెట్టాలి.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 8.12 చక్రాసనం

2. రెండు చేతులు తల వెనుక వైపు నుండి మడిచి, అరచేతులను నేలకు తాకించి, మోచేతులు ఆకాశం చూడునట్లుచేసి, కాళ్ళు మడిచి పడుకోవాలి.

3. తరువాత శ్వాస పీల్చుకుంటూ చేతులు, కాళ్ళపైన పూర్తి భారం వేసి, శరీరం పైకెత్తాలి.

4. తలను వీపు వైపు పంచుతూ, కాళ్ళను దగ్గరకు లాగి, శరీరాన్ని ఇంకా (పూర్తిగా) పైకెత్తాలి. ఒక నిమిషం వరకు అలాగే ఉండి, తరువాత నిధానంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - ౯

ప్రాణాయామం

ఈ కార్యాచరణంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ➢ చంద్ర భేదన ప్రాణాయామం ➢ సూర్యభేదన ప్రాణాయామం
- ➢ నాడిశోధన (నాడిశుద్ధి) ప్రాణాయామం ➢ ఉజ్జాయి ప్రాణాయామం

యోగాలో ప్రాణాయామం కూడా ఒక భాగం ఇది శ్వాసక్రియను అభివృద్ధి చేయడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది

చిత్రం 9.1 చంద్రభేదనం

1. చంద్ర భేదన ప్రాణాయామం

★ ఎడమ నాసికా రంధ్రంనుండి పూరకం, కుడి నాసికా రంధ్రం నుండి రేచకం చేయాలి.

విధానం :

1. పద్మాసనం / వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. కుడి చేతి నాసికా ముద్రలో ఉండాలి. ఎడమ చేయి మోకాలిపై ఉంచాలి వీపు నేరుగా ఉండాలి. ముఖం ప్రసన్నంగా ఉండాలి.
2. కుడి రంధ్రం నుండి పూర్తి రేచకం చేసి, కుడి రంధ్రాన్ని మూయాలి. ఎడమ రంధ్రం నుండి పూరకం చేయాలి.
3. తరువాత ఎడమ రంధ్రాన్ని మూసి, కుడి రంధ్రం నుండి రేచకం చేయు విధానం.
4. సుమారు 5 నుండి 10 సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

చిత్రం 9.2 సూర్యభేదనం

2. సూర్య బేధన ప్రాణాయామం :

★ కుడి నాసికా రంధ్రం నుండి పూరకం, ఎడమ నాసికా రంధ్రం నుండి రేచకం చేయాలి.

విధానం :

1. సరైన ఆసనంలో కూర్చోవాలి. కుడి చేయి నాసికా ముద్రలో ఉండాలి.ఎడమ చేత్తో చిన్ముద్ర చేసి, ఎడమ మోకాలిపై ఉంచాలి. వీపు నేరుగా ఉండాలి. ముఖం ప్రసన్నంగా ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

మీకు తెలిసుండనీ : ప్రాణాయామం చేయడానికి పద్మాసనం వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనం ఉపయోగించాలి.

2. ఎడమ నాసికా రంధ్రం నుండి పూర్తి రేచకం చేసి, ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మృధువుగా మూసి కుడి రంధ్రం నుండి పూరకం చేయాలి.
3. తరువాత కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి,ఎడమ నాసికా రంధ్రం ద్వారా రేచకం చేయాలి.
4. ఈ విధంగా 5 నుండి 10 సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

3. నాడీ శోధనా ప్రాణాయామం / నాడి శుద్ధి క్రియ :

విధానం :

1. సరైన ఆసనంలో కూర్చోవాలి. కుడిచేత్తో నాసికా ముద్ర చేయాలి. ఎడమ హస్తంతో చిన్ముద్ర చేసి, ఎడమ మోకాలిపైన పెట్టాలి.
2. ఒకసారి శ్వాసను పూర్తిగా వదిలి, కుడి చేతి బ్రొటన వ్రేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మృధువుగా మూసి, ఎడమ నాసికా రంధ్రం నుండి శ్వాసను నిధానంగా తీసుకోవాలి.
3. ఉంగరం వ్రేలితో ఎడమ నాసికా రంధ్రాన్ని మూసి, కుడి నాసికా రంధ్రం తెరచి, నిధానంగా శ్వాస వదలాలి.
4. కుడి నాసిరా రంధ్రం మూసి, ఎడమ నాసికా రంం్ర తెరచి, శ్వాస వదలాలి. ఈ విధంగా చేసిన ఒక చుట్టు అవుతుంది. దీనిని ఇదే విధంగా 5 నుండి 10 సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

4. ఉజ్జాయి ప్రాణాయామం :

విధానం :

1. పద్మాసనం లేదా వజ్రాసనంలో నేరుగా కూర్చొని, చేతులు చిన్ముద్రలో మోకాళ్ళపైన ఉంచండి.
2. ముక్కు రెండు రంధ్రాల నుండి నిధానంగా శ్వాస వదలాలి. మళ్ళీ శ్వాస పీల్చుకొంటూ, శ్వాస అనుభవాన్ని నోటిపైన శరీరంలోపల అనుభవించాలి. గొంతులోని పీక ఒత్తిడి నుండి స్ స్ స్ .... అను శబ్ధం వచ్చే అనుభవం కావాలి.
3. రెండు నాసికా రంధ్రాల నుండి నిధానంగా శ్వాస వదులుతూ 'హిస్' అను శబ్ధం వచ్చేటట్లు చిన్న నాలికను కొద్దిగా లోపలికి అదయాలి.ఇది ఒక చుట్టు.
4. ఇదే వింగా 5 నుండి 10 సార్లు పునరావర్తనం చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు

అధ్యాయం - 10

ఎన్.డి.ఎస్.లెఝిమ్

ఈ కార్యాచరణంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు :

➢ దహినే బాయే హథ్ కీ హరకత్ ➢ దహినే బాయే పాంవ్ కీ హరకత్
➢ ఆగేకీ ఝుకనా హరకత్ ➢ ఆగేకీ హరకత్ ➢ హరకత్ భారత్ మాతా ➢ ఝుకనా హరకత్
➢ చక్కర్ ఔర్ బైఠనే – ఉఠనేకీ హరకత్

తాళబద్ధ కార్యాచరణాలలో ఎన్.డి.ఎస్. లెఝిమ్ ఆకర్షక మరియు తాళబద్ధ సామూహిక వ్యాయామం. పాటల సంయోజనం ద్వారా ఈ వ్యాయామాలను చేయాల్సి ఉంటుంది. ఈ వ్యాయామ అభ్యాసం ద్వారా విద్యార్థులలో నరకండరాల పొందిక, లయ, తాళం మరియు చురుకుదనం లక్షణాలు అభివృద్ధి చెందుతాయి.

ఎన్.డి.ఎస్. లెఝిమ్ (నేషనల్ డిసిప్లిన్ స్కీం) :

లెఝిమ్ అను పదం పర్షియన్ భాషకు సంబంధించిన పదం. లెఝిమ్ ''అనగా ఇనుప తంతి బిగించిన విల్లు ''అని అర్థం. ప్రాచీన కాలంలో విల్లు విద్యార్థి సాధకులు చేతులు రెక్కల కండరాల అభివృద్ధికి పూర్వభావి తర్ఫీదు కొరకు లెఝిమ్ ఉపయోగించేవారు. నేడు కేవలం వ్యాయామం కొరకు లెఝిమ్ ఉపయోగిస్తున్నారు. లెఝిమ్ వ్యాయామాలను కేవలం లెక్కింపు మరియు ఆదేశాలకు అనుగుణంగా చేయడం వల్ల ఆజ్ఞకు తగినట్లు ప్రతిక్రియ ఇచ్చునటువంటి గుణాలు మరియు చురుకుదనం పెంచడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ విధమైన వ్యాయామ అభ్యాసాలు చేయడం వల్ల నరకండరాల పొందిన గుణాలను పెంచడానికి సహాయపడునటువంటి ఒక ఉత్తమ వ్యాయామ పద్ధతి. లెఝిమ్ వ్యాయామాలను బ్యాండ్, వాద్యం, సంగీతం, పాటలకు అలవరిచి సామూహికంగా ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేయవచ్చు.

1. ప్రారంభ స్థితి : హోషియార్ స్థితి

సావధాన్ స్థితిలో లెఝిమ్ కర్రయొక్క దండము ఎడమచేతిలో మరియు ఇనుప పిడి (దండ) కుడిచేతిలో పట్టుకొని కార్యాచరణాలకు సిద్ధమయ్యేవారి లెఝిమ్ ఎద ముందు శరీరానికి తాకకుండా మోచేతులు మడిచి లెఝిమ్‌ను నేలకు లంబంగా (90^0) పట్టుకోవాలి.

II. ఆరామ్ స్థితి :

కుడి చేతిలో ఇనుప దండ (పిడి) ఉండి భూమివైపు దండ నేలకు సమాంతరంగా వ్రేలాడు నట్లు ఉండాలి. సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి.

©KTBS Not to be republished

వ్యాయామం :

I దహినే బాయే హాత్‌కీ హరకత్ :

ప్రారంభ స్థితి : హోషియార్

లెక్కింపు – 1

కాళ్ళు సావధాన్ స్థితిలో పెట్టి భుజ భాగాలు మరియు మెడ ఎడమవైపు త్రిప్పుతూ చేతులను భుజపు నేరుకు ఎడమవైపు చాంచి, లెఝిమ్‌ను విప్పి పట్టుకోవాలి.

లెక్కింపు – 2

ప్రారంభ స్థితికి వెను తిరగాలి (మూల స్థితి)

లెక్కింపు – 3

శరీర పైభాగం కుడివైపుకు త్రిప్పి, రెండు చేతులు చాచి, లెక్కింపు ఒకటి లాగా లెఝిమ్‌ను లంబంగా విప్పి పట్టుకోవాలి.

లెక్కింపు – 4

శరీరాన్ని మూలస్థితికి తేవాలి. ఒకటి నుండి నాలుగు లెక్కింపులను పునరావర్తన చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

II. దహినే బాయ్ పాంవ్ కీ హరకత్ :

ప్రారంభస్థితి :

ఎడమకాలిని ఎత్తి తొడ నేలకు సమాంతరంగా ఉండునట్లు నిలబడిన స్థితి

లెక్కింపు – 1

ఎడమ కాలును నేలమీద పెడ్తూ, శరీర పైభాగాన్ని ఎడమవైపుకు త్రిప్పి రెండు చేతులను ఎడమవైపుకు చాచి, లెఝిమ్‌ను హాత్‌కీ హరకత్ లెక్కింపు ఒకటిలాగా నేలకు లంబంగా వదలాలి.

లెక్కింపు – 2

కుడికాలు ఎత్తుతూ, ప్రారంభ స్థితికి రావాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు – 3

కుడికాలు నేలమీద పెడ్తూ, శరీర పైభాగం కుడివైపు త్రిప్పి, రెండు చేతులను కుడివైపుకు చాచి, లెఝిమ్‌ను హాత్‌కీ హరకత్‌లో లెక్కింపు మూడులాగా నేలమీద లంబంగా వదలాలి.

లెక్కింపు – 4

ఎడమ కాలిని ఎత్తుతూ, ప్రారంభ స్థితి చేయండి.
నాలుగు లెక్కింపులను పునరావర్తన చేయండి

III. ఆగే కీ హరకత్:

ప్రారంభ స్థితి : ఎడమ కాలు ఎత్తి, పాంవ్ కీ హరకత్ లాగా స్థితి

లెక్కింపు – 1

ఎడమకాలిని ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి, ముందుకు వంగి, లెఝిమ్‌ను ఎడమ కాలి ముందు తెరవాలి. లెఝిమ్ నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు – 2

శరీర భారం ఎడమ కాలిపైకి తెస్తూ శరీరం నేరు చేసి, కుడి కాలును పైకెత్తి ప్రారంభ స్థితికి రావాలి.

లెక్కింపు – 3

కుడికాలు మళ్ళీ ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి, ముందుకు వంగి, లెఝిమ్‌ను ముందర తెరవాలి లెఝిమ్ నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి.

లెక్కింపు – 4

శరీర భారం కుడికాలిపైకి తెస్తూ, శరీరం నేరుచేసి ఎడమ కాలు పైకి ఎత్తి ప్రారంభ స్థితికి రావాలి. ఇదే విధంగా పునరావర్తనం చేయాలి.

IV ఝుకనా హరకత్ :

స్థితి : ముందుకు వంగి, ఎడమ కాలు ఎత్తి, మోకాళ్ళ ముందు లెఝిమ్‌ను నేలకు నిటారుగా పట్టుకోవాలి. కుడి మోకాలు కొద్దిగా మడవాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు -1

ఎడమకాలు నేలమీద పెట్టి, లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు స్వింగ్ (వ్రేలాడించి) చేసి, ఎడమకాలు వెలుపల పార్శ్వంలో వదలాలి.

లెక్కింపు - 2

కుడికాలు కుడిమోకాలి ముందు పైన చెప్పిన మూల స్థితికి రావాలి.

లెక్కింపు - 3

కుడికాలు నేలమీద పెట్టి, లెఝిమ్‌ను కుడివైపు స్వింగ్ (వ్రేలాడించి) చేసి, కుడికాలి వెలుపల పార్శ్వంలో వదలాలి.

లెక్కింపు - 4

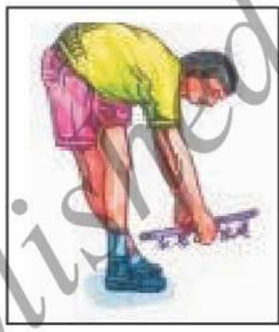
ఎడమ కాలు పైకెత్తి, ఎడమ మోకాలి ముందు పైన చెప్పిన మూల స్థితికి రావాలి.

ఈ నాలుగు లెక్కింపులు పునరావర్తనం చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

V. ఆగే కీ ఝుకనా హరకత్:

ప్రారంభ స్థితి : ఝుకనా హరకత్‌లోని మూల స్థితి లాగా



లెక్కింపు – 1

ఎడమకాలిని కొద్దిగా కత్తెరలాగా కుడికాలి ముందు పెట్టి, నడుమును కొద్దిగా ఎడమవైపుకు త్రిప్పి, లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు స్వింగ్ చేసి వదలాలి.

లెక్కింపు – 2

శరీర భారం ఎడమ కాలిపైకి తెచ్చి, కుడికాలు ఎత్తి, మూలస్థితికి రావాలి.

లెక్కింపు – 3

కుడికాలు కొద్దిగా కత్తెరలాగా ఎడమ కాలిముందు పెట్టి, నడుమును కొద్దిగా కుడివైపుకు త్రిప్పి, లెఝిమ్‌ను కుడివైపు స్వింగ్ చేసి వదలాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు – 4

శరీర భారం కుడికాలిపైకి తెచ్చి, ఎడమకాలు ఎత్తి, మూలస్థితికి రావాలి. ఈ నాలుగు లెక్కింపులను పునరావర్తనం చేయాలి.

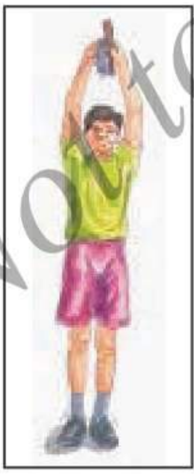
VI హరకత్ భారత మాతా :

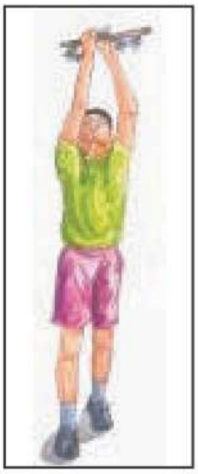
ప్రారంభ స్థితి : (హోషియార్)

చేతులు నేరుగా తలపైకి ఎత్తి, లెఝిమ్‌ను కలిపి భూమికి సమాంతరంగా పట్టుకోవాలి.

భారత మాతా కీ – జై

ఈ వ్యాయామం ప్రారంభించడానికి ముందుగా భారత మాతా కీ అని చెప్పుతూ కుడికాలు 90^0 పైకి ఎత్తాలి. తరువాత కొద్దిసేపు తరువాత జై అని చెప్తూ, కుడికాలిని ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి కుంటాలి. లెఝిమ్‌ను అప్రదక్షిణ దిక్కులో త్రిప్పుతూ తలపైన వదలి కొద్దిగా ఎడమవైపుకు త్రిప్పి ఎడమకాలును వెనుక పైకిత్తాలి.





©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు – 1

కుడి కాలును మూల స్థానంలో పెట్టి శరీరం మరియు మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంచి, లెఝిమ్‌ను రెండు కాళ్ళ మధ్య నేలకు సమాంతరంగా వదలాలి. ఎడమ కాలిపై కుంటుతూ కుడికాలిని పైకెత్తి లెఝిమ్‌ను కుడి సంకలో కలుపుతూ మూల దిక్కుకు తిరగాలి.

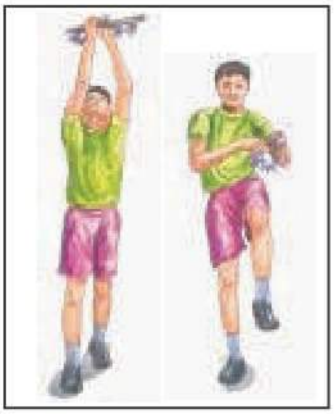
లెక్కింపు – 2

కుడివైపుకు తిరిగి కుడికాలు వెనుక పెట్టి, శరీరం మరియు మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచి, లెఝిమ్‌ను రెండు కాళ్ళమధ్య నేలకు సమాంతరంగా వదలి కుడికాలిపై కుంటుతూ ఎడమకాలు ఎత్తి లెఝిమ్‌ను ఎడమ సంకలో కలుపుతూ, మూల దిక్కుకు తిరగాలి.

లెక్కింపు – 3

ఎడమకాలు ముందుకు పెట్టి, శరీరం మరియు మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంచి లెఝిమ్‌ను రెండు కాళ్ళ మధ్యలో సమాంతరంగా వదలాలి. ఎడమ కాలిపై కుంటుతూ, కుడికాలు పైకెత్తి, లెఝిమ్‌ను కుడి సంకలో కలిపి మూల దిక్కుకు తిరగాలి.

లెక్కింపు – 4



కుడికాలు ముందుకు పెడ్తూ కుంటాలి. లెఝిమ్‌ను తలపైన వదులుతూ, కుడివైపు అప్రదక్షిణ దిక్కులో త్రిప్పాలి. ఎడమకాలు పైకి ఎత్తాలి.

పైన తెల్పిన "భారత మాతా కీ జై" ఇందులో వివరించిట్లుగా లెక్కింపు – 4 ను చేయాలి.

(ఇదే విధంగా పై నాలుగు లెక్కింపులను పునరావర్తనం చేయాలి)

©KTBS Not to be republished

VII చక్క ఔర్ బైఠనె ఉఠనె హరకత్ :

ప్రారంభ స్థితి : హరకత్ భారత మాతా వ్యాయామంలో ఉన్నట్టుగా

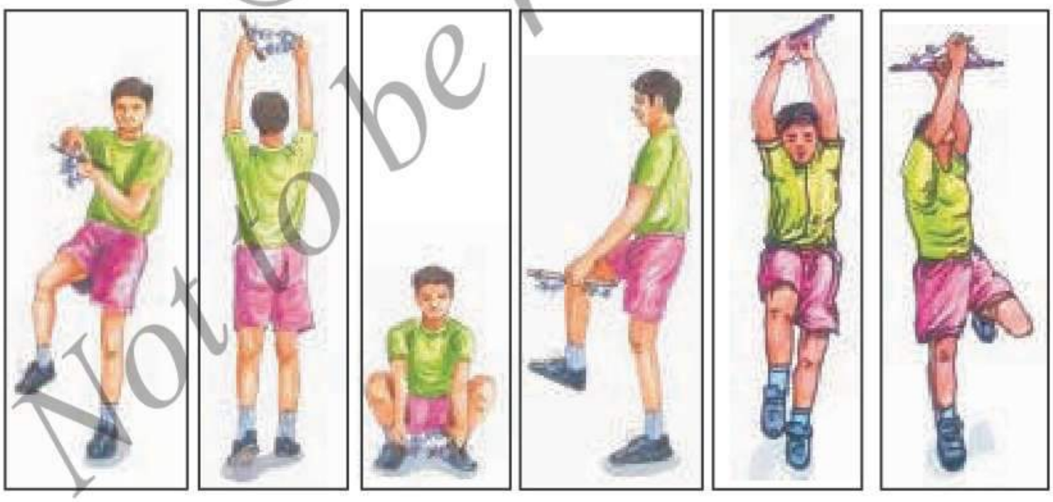
ప్రారంభం : లెక్కింపు 1 మరియు 2 హరకత్ భారత మాతాలో ఉన్నట్టుగా

లెక్కిం – 3 : హరకత్ భారత మాతాలో లెక్కింపు మూడులాగా ఎడమ కాలిని ముందుకు పెట్టి కుంటుతూ కుడి వైపునుండి వెనుకకు తిరగాలి. లెఝిమ్‌ను ఎడమ వైపు నుండి కిందికి (నడుము స్థాయికి) వదిలి, కుడివైపు వ్రేలాడిస్తూ, కుడి సంకలో కలపాలి.

లెక్కింపు – 4 : కుడి కాలిని వ్యతిరేఖ దిక్కులో పెట్టి లెఝిమ్‌ను తలపైన వదలాలి. కుడికాలిపైన కుంటుతూ కుడివైపు నుండి ముందుకు మూల దిక్కుకు తిరగాలి. లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు సంక దగ్గరకు కలపాలి.

లెక్కింపు – 5 : ఎడమ కాలును నేలమీద పెడుతూ, రెండు కాళ్ళపైన కూర్చోవాలి. లెఝిమ్స్‌ను కింద నేలకు సమాంతరంగా వదలాలి. లెఝిమ్‌ను కుడివైపు అల్లాడిస్తూ కుడిసంకలో జోడిస్తూ ఎడమ కాలిపైన ఎగిరి నిలబడాలి.

లెక్కింపు 6, 7 మరియు 8 హరకత్ భారత మాతాలో ఉన్నట్లుగా



© KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 11

పద కవాయత్

మీరు పదకవాయత్‌లో వచ్చే కింది చలనాలు నేర్చుకుంటారు.

- తీన్ తీన్ మే తేజ్ చల్
- కదం బదల్
- తేజ్‌చల్ మే దహినేమూడ్
- తేజ్ చల్ మే బాయేమూడ్
- తేజ్ చల్ మే పీఛే మూడ్
- దహినే సెల్యూట్

పదకవాయత్ విద్యార్థులలో ఉత్తమమైన స్థితి మరియు క్రమబద్ధమైన క్రమశిక్షణను అభివృద్ధి పరచునటువంటిది. పద కవాయత్‌లో వరుసల విభజన, సావధాన్, విశ్రామ్, దహినే, బాయే, పీఛే మూడ్‌లను ఇదివరకే నేర్చుకున్నారు.

1) తీన్ తీన్ మే తేజ్ చల్ : విద్యార్థులు మూడు వరుసలలో పథ సంచలనానికి సంసిద్ధులైనప్పుడు ఆజ్ఞ–క్లాస్ దహినేసె (లేదా బాయేసె) తేజ్ చల్. ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చిన వెంటనే విద్యార్థులందరు ఎడమ కాళ్ళలో ప్రారంభించి చేతులను నేరుగా విసురుతూ, శరీరాన్ని నేరుగా పెట్టి, ముందుకు శ్రమ శిక్షణతో తాళబద్ధంగా తరువాత ఆజ్ఞ వచ్చే వరకు చలిస్తుండాలి.

సూచన : చలనం చేయునప్పుడు మూడు వరుసలలో ఉన్నవారు నేరుగా చలించాలి.

(వెనుకకు, ముందుకు మరియు పక్కకు)

2) కదం బదల్ : విద్యార్థులు పథ సంచలనం చేయునప్పుడు అడుగులు తప్పితే అనగా ఏక్ లెక్కింపుకు కుడి కాలు మరియు "దో" లెక్కింపుకు ఎడమకాలు వచ్చేటట్లు నడుస్తుంటే మాత్రం కదం బదల్ ఆజ్ఞ ఇవ్వాలి. అప్పుడు విద్యార్థులు ఎడమకాలు ముందుకు వచ్చినప్పుడు కుడికాలిని ఎడమకాలి వెనుక కొట్టి పునః ఎడమకాలిని ముందుకు తెచ్చి (కుడికాలి ప్రక్కకు) అడుగులను సరిచేసుకోవాలి.

3) తేజ్ చల్‌మే దహినే మూడ్ : పథ సంచలనం చేస్తున్నప్పుడు ఎడమకాలిపై దహినే చెప్పి కుడికాలికి ఏమీ చెప్పకుండా పునః ఎడమ కాలికి మూడ్ ఆజ్ఞ ఇవ్వాలి. విద్యార్థులు కుడికాలిని ముందుకు పెట్టి, చెక్ చెప్పి, ఎడమ కాలి ముందు అడ్డంగా "T" ఆకారంలోకి తెచ్చి "ఏక్" లెక్కింపు చెప్పాలి. తరువాత కుడికాలు ఎత్తి కుడివైపుకు తిరిగి లెక్కింపు "దో" చెప్పాలి మరియు పథ సంచనం కొనసాగించాలి.

4) తేజ్ చల్‌మే బాయే మూడ్ : పథ సంచలనం చేస్తునప్పుడు ఎడమ కాలిపై బాయే చెప్పి కుడికాలికి ఏమీ చెప్పకుండా తరువాత ఎడమకాలికి మూడ్ ఆజ్ఞ ఇవ్వాలి. విద్యార్థులు కుడికాలిని ఎడమ కాలి ముందు "T" ఆకారానికి తెచ్చి, చెక్ చెప్పి ఎడమకాలిని ఎడమవైపుకు త్రిప్పి, ఏక్ లెక్కింపు చెప్పి పథ సంచలనం కొనసాగించాలి.

©KTBS Not to be republished

5) తేజ్ చల్‌మే పీఛే మూడ్ : విద్యార్థులు పథ సంచలనంలో ఉన్నప్పుడు ఎడమ కాలిపైన "పీఛే" చెప్పి కుడి కాలికి ఏమి చెప్పకుండానే ఎడమకాలికి "మూడ్" ఆజ్ఞ ఇవ్వాలి. కుడికాలిని ముందుకు పెట్టి చెక్ చెప్పి "ఏక్" లెక్కింపుకు ఎడమకాలిని కుడికాలిముందు అడ్డంగా పెట్టి (T ఆకారం) కుడికాలిని తీసి కుడికాలి మిడిమను చేర్చి L ఆకారంలో పెట్టాలి. తరువాత తీన్ లెక్కింపుకు ఎడమకాలు తీసి, కుడి కాలికి జోడించి 'V'ఆకారం చేయాలి. తరువాత లెక్కింపుకు, చార్‌కు కుడికాలు తీసి కొద్దిగా ముందుకు పెట్టి పథ సంచలనం కొనసాగించాలి.

6) దహినే సెల్యూట్ : (పథ సంచలనంలో నడుస్తున్నప్పుడు అతిథులకు గౌరవం ఇచ్చేటప్పుడు ఈ ఆజ్ఞ ఉపయోగించాలి) దహినే సెల్యూట్ క్లాస్ సెల్యూట్ ఈ ఆజ్ఞను అతిథులు పద సంచలపు కుడివైపు ఉన్నప్పుడు ఇవ్వాలి. పథ సంచలనం చేస్తున్నప్పుడు ఈ ఆజ్ఞ వచ్చిన వెంటనే ముఖాన్ని కుడివైపు త్రిప్పి, కుడి చేతిని సంపూర్ణంగా కుడివైపుకు విప్పి మోచేయి మడిచి వందనం చేయాలి. అరచేయి ముందువైపు ముఖంగా ఉండి, చూపు కుడి ఉబ్బిన పైకి వచ్చి ఇంచు అంత పైకి ఉండాలి. వ్రేళ్ళు కుడి వ్రేళ్ళన్నీ కలసి ఉండాలి. ఎడమ చేతిని నేరుగా శరీరానికి ఎడమవైపు జోడించుకొని ఉండాలి.

గుర్తుంచుకోండి :

ప్రతి సంవత్సరం గణతంత్ర దినోత్సవం మరియు స్వాతంత్ర్య దినోత్సవ సమయాలలో రాష్ట్రం మరియు జాతీయ స్థాయిలో జరుగు పద కవాయత్‌ను దూరదర్శన్‌లో వీక్షించి, ఎక్కువ అంశాలు గమనించండి మరియు తెలుసుకోండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 12

వినోదపు ఆటలు

మీరు కింది వినోదపు ఆటలు నేర్చుకుంటారు

- సరళి వేయడం మరియు వదలడం
- గోడ యుద్ధం
- భద్రబాహువు
- గణితపు లెక్క
- ఎగిరేదాని మొత్తం
- దుంపల (బటాటే) పరుగు
- జోడి పరుగు
- జెండా పగ్గం
- చదరంగం
- ఖాయంగ
- కంగారూ రిలే
- డాజ్ బాల్

©KTBS Not to be republished

వినోదపు ఆటలు విద్యాపరంగా మహత్యం పొందాయి, ఇవి విద్యార్థులలో మానసిక మరియు శారీరక ఆయాసం పారద్రోలి, మనోల్లాసం ఇచ్చు కార్యాచరణాలు. ఈ వినోదపు ఆటలు మనలో అభ్యసనా ప్రక్రియలు ఏర్పడటానికి కారణమవుతాయి. పాఠ్య విషయానికి సంబంధించిన చాలా అభ్యసనాంశాలను ఆటల ద్వారా నేర్చుకోవడానికి ఈ ఆటలు సహాయ పడ్డాయి. ఆటల ద్వారా నేర్చుకున్న అభ్యసనాంశాలను గుర్తుంచుకోవడం సులభం. కారణం నేరుగా అభ్యసనం, అందువల్ల చాలా రకాల వినోదపు ఆటలను తెలుసుకొందాం.

1వ ఆట : సరళి వేయడం మరియు వదలడం :

ఆటగాళ్ళు రెండూ అభిముఖ వరుసలు చేసి నిలబడాలి. ప్రతి వరుసవారు పరస్పరం చేతులు పట్టుకోవాలి. ఉపాధ్యాయులు ఈల (పీపీ) ఊదిన వెంటనే చివరివాళ్ళు చేతులు పట్టుకున్న స్థితి లోనే 2వ సారి మధ్య చేతుల కింద దూరాలి, మిగిలిన వారందరూ వారిని అనుసరించాలి. తరువాత అందరూ 1, 2 వ వారు వెనుకకు ముఖం పెట్టి నిలబడాలి. ఇలా చివరివరకు ముందున్న వారంతా చివరి వారిని అనుసరించాలి. ఇలా చివరివరకు అయిన తరువాత అందరూ వెనుక ముఖంగా నిలబడ ఉంటారు. ఇది వేసిన స్థితి

విప్పే విధానం : ముందుగా చివరివాడు అతని ప్రక్కగల ఇద్దరి మధ్య దూరాలి, తరువాత చివరి ఇద్దరు వారి ప్రక్కన ఇద్దరి మధ్య వాపసు దూరాలి. ఈ విధంగా మొదటి వారి వరకు విప్పి మొదటి వరుసలో సరిగా నిలబడు జట్టు గెలుస్తుంది. సరళి వేయునప్పుడు మరియు విప్పునప్పుడు ఏ సమయంలో కూడా పరస్పరం పట్టుకొన్న చేతులు వదల కూడదు.

సూచన : ఎక్కువ మంది విద్యార్థులున్నచో ఎక్కువ సమయం కావలసి ఉన్నందున ఒక్కొక్క జట్టుకు ఐదు నుండి ఎనిమిది మంది విద్యార్థులుండటం ఉత్తమం.

2వ ఆట : గోడయుద్ధం

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించాలి. రెండు జట్ల విద్యార్థులు వ్యతిరేఖ దిక్కులో ముఖం పెట్టి, వీపుకు వీపు చూపునట్టు నిలపాలి. ప్రతి జట్టు తమ ప్రక్క విద్యార్థియొక్క మోచేయి వరకు ఒకరి రెట్టలో మరొకరి చేతులు కలిపి, గట్టిగా పట్టుకొని మధ్య గీత దగ్గర నిలబెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదినప్పుడు వీపుతోనే దొబ్బాలి. ఇలా దొబ్బుతూ దొబ్బుతూ చివరిలో వేసిన నిర్ణాయక గీతను ఏ జట్టు దొబ్బి, తమ ప్రత్యర్థి జట్టును గీతనుండి బయటికి   తోస్తుందో ఆ జట్టు విజయశాలి అని ప్రకటించాలి.

3 వ ఆట : భద్ర బాహువు

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా చేసి, ఒకరికి ఎదురుగా మరొకరు వచ్చునట్లు రెండు వరుసలలో నిలపాలి. ముందుగా ఒక జట్టును భద్ర బాహువుగా నిలబడమని తెల్పాలి. ఆ జట్టు విద్యార్థులందరూ తమ కుడి చేతిని మడచి,మెడవెనుక గట్టిగా పట్టుకొని నిలబడాలి. ఎదురు జట్టు వారు ఈల ఊదిన వెంటనే ప్రత్యర్థి చేతులను మెడ పైన ఉన్న దానిని వదిలించడానికి ప్రయత్నిస్తారు. దీనికి రెండు నిమిషాల సమయం ఇవ్వాలి. అంతలో ఎంతమంది చేతులు విడిపిస్తారో అన్ని అంకములు ఆ జట్టుకు ఇవ్వాలి. అదే విధంగా మరొక జట్టును భద్ర బాహువుగా నిలబడమని తెల్పాలి. ప్రత్యర్థి జట్టు వారి చేతులు విడిపించడానికి ఈల వేయలి. 2 నిమిషాల సమయంలో ఎంతమంది చేతులు విడిపించగలరో అన్ని అంకములు వారికివ్వాలి. ఎక్కువ అంకములు పొందిన జట్టును విజయశాలిగా ప్రకటించాలి

4 వ ఆట : గణితపు లెక్క (హర హర భం భం)

అందరూ వలయాకారంగా నిలబడాలి. ఎవరైనా ఒకరినుండి ప్రారంభించి, అందరూ సంఖ్యలు చెప్పాలి. (ఒకటి, రెండు మినహా) మూడు లేదా మూడుతో బాగించబడు సంఖ్య చెప్పాలంటే ఆటగాడు ఆ సంఖ్య చెప్పడానికి బదులు హర హర అని చెప్పాలి. ఐదు లేదా ఐదుతో భాగించబడు సంఖ్యను చెప్పాల్సిన వారు భం భం అని చెప్పాలి. 3 మరియు 5 రెండింటితోను భాగించబడు సంఖ్య చెప్పాల్సిన వారు (15:30 మొదలగునవి) హర హర భం భం అని చెప్పాలి. అలాగే చెప్పని సంఖ్య చెప్పిన వారు ఔట్. చివరలో మిగులు ముగ్గురు గెలచినట్లు.

5వ ఆట : ఎగిరిన మొత్తం

విద్యార్థులను రెండు జట్లు చేసి, గీత వెనుక రెండు వరుసలలో ఒకరి వెనుక మరొకరిని నిలబెట్టాలి. మొదటి విద్యార్థులు గీతమీద నిలబడి, ముందుకు ఎగరాలి. ఆ ఎగిరిన దానిని గుర్తు పెట్టి తరువాత విద్యార్థి ఆ గుర్తు నుండి ముందుకు ఎగరాలి. ఇలా విద్యార్థులందరూ ఎగురుతూ ఎగురుతూ చివరిలో ఎగిరిన విద్యార్థుల దూరం గుర్తించి, ఎక్కువ దూరం ఎగిరిన జట్టును విజయాలిగా ప్రకటించాలి.

©KTBS Not to be republished

6వ ఆట :దుంపల (బటాటె) పరుగు

విద్యార్థులను రెండు సమాన జట్లు చేసి, ప్రారంభ గీత వెనుక ఒకరి వెనుక మరొకరు ఉండునట్లు వరుసగా నిలబడాలి. ప్రారంభ గీతనుండి 5 మీటర్ల అంతరపు మూడు వృత్తాలను వేయాలి. మొదటి వృ వృత్తంలో రెండు డంబల్స్‌ను పెట్టాలి. ఆటయొక్క ప్రారంభిక ఈల ఊదిన వెంటనే జట్టులోని మొదటివారు ఒక్కొక్కటిగా డంబల్స్‌ను తరువాతి రెండు వృత్తాలకు విస్తరించి పగుగెత్తివచ్చి తమ జట్టులోని మరొకరికి పాస్ ఇవ్వాలి. ఈ విధంగా ఎవరు పాస్ పొందిన వారు డంబల్స్‌ను ఒక్కొక్కటిగా మొదటి వృత్తానికి తెచ్చిపెట్టాలి. ఇలా ఎవరు తమ జట్టు యొక్క సరళిని త్వరగా ముగిస్తారో వారు విజయం సాదిస్తారు.

7వ ఆట : జోడి పరుగు (Three legged Race -మూడు కాళ్ళ పరుగు)

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించండి. తరువాత తమ జట్టు వారు ఇద్దరిద్దరు జంటగా నిలబడి ఒక విద్యార్థి తన ఒక కాలికి జతగాడి కాలును చేతి రుమాలు (కర వస్త్రం) కట్టుకొని రెండు జట్లు గీత వెనుక నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదిన వెంటనే నిర్దిష్ట పరచిన రెఖ వరకు పరుగెత్తి ఆగీతను తాకే తిరిగి వచ్చి. విద్యార్థి చేయి తాకినప్పుడు జట్టు వారి జోడి పరుగెత్తాలి. ఇలా ఆట కొనసాగుతుంది. చివరిలో ముందుగా ఏ జట్టువారు ముందుగా ముగిస్తారో ఆ జట్టును విజయశాలిగా ప్రకటించాలి.

8వ ఆట : జెండావగ్గం

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా నిలబెట్టాలి. మధ్య గీత నుండి 35 అడుగుల అంతరంలో రెండు వైపుల ఒక్కొక్క జెండా నాటాలి. ఒక వైపు ఒక జట్టు మరొక వైపు మరొక జట్టు విద్యార్థులు నిలబడమని చెప్పాలి. ఈల ఊదిన వెంటనే రెండు జట్లవారు తమ వ్యతిరేక జట్టు జెండాను పీకి తేవాలి. తమ జెండా పీకకుండా ప్రత్యర్థులను రెండవ జట్లవారు ఆపాలి. అందులో తోసుకెళ్ళి ఏ జట్టువారు జెండాను పీకేస్తారో ఆ జట్టును విజయశాలిగా ప్రకటించాలి.

9వ ఆట : చదరంగం

విద్యార్థులందరూ ఒక చతుస్రాకార అంకణం చుట్టూ నిలబడాలి. వరుసగా ఒకరి తరువాత మరొకరు ఉండునట్లు విద్యార్థులు కాళ్ళు జోడించి, నిలబడిన స్థళం నుండి అంకణం లోపల ఏ వైపు అయిననూ ఒకసారి ఎగరాలి. ఎగిరి దుముకిన వారు తమ స్థలంలోనే నిలబడాలి. వరుసలో ఎగరడానికి తమ వంతు వచ్చినప్పుడు తమకు దగ్గరగా గల విద్యార్థుల వైపు ఎగిరి తమ చేత్తో ఎవరిని ముట్టుతారో, ఆ విద్యార్థి ఔట్ అవుతాడు. ఈ విధంగా వంతు తాము మరొకరి చేత్తో తాకనీయక , ఎగిరి తప్పించు తమ సరళిలో ఎగిరే అవకాశం వచ్చినప్పుడు మరొకరిని ముట్టి ఔట్ చేస్తూ ఆట ఆడాలి. ఇలా విద్యార్థులందరూ ఆడుతూ, చివరిలో ఏ విద్యార్థి మిగులుతాడో ఆవిద్యార్థిని విజయశాలిగా ప్రకటించాలి.

©KTBS Not to be republished

10వ ఆట : ఖాయంగె

విద్యార్థులను అర్ధ చంద్రాకార గీతలో నిలబెట్టాలి. ఉపాధ్యాయుడు తిను పదార్థాల పేర్లు చెప్తూ వెళ్ళునప్పుడు విద్యార్థులు ఖాయంగె అని చెప్పి, కుడిచేత్తో భోజనం చేస్తున్నట్టుగా నటించాలి. మధ్యలో ఒక్కొక్కసారి ఉఫాధ్యాయుడు తినకూడని పదార్థాల పేర్లు చెప్పాలి. అప్పుడు ఖాయంగె అని చెప్పినవారు ఔట్ అవుతారు. ఈ విధంగా ఆట కొనసాగుతుంది. చివరిలో మిగిలిన విద్యార్థిని విజయశాలి అని చెప్పి విద్యార్థులందరి చేత చప్పట్లు కొట్టించాలి.

11వ ఆట : కంగారూ రిలే (Kangaroo Relay)

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభంజించి, ఒకరి వెనుక మరొకరు ఉండునట్లు వరుస చేసి నిలబెట్టాలి. రెండు జట్లు నిలబడిన స్థళంలో ఒక పొడవాటి గీత గీయాలి. రెండు జట్ల ముందర 20 అడుగుల దూరంలో ఒక వస్తువును పెట్టాలి. రెండు జట్ల విద్యార్థులు తమ కాళ్ళు వెడల్పుగా పెట్టుకోవాలి. రెండు జట్లకు రెండు బంతులు ఇవ్వాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదిన వెంటనే మొదటి వారు తమ కాళ్ళ మధ్యలో బంతిని తమ జట్టు వెనుక నిలబడిన విద్యార్థికి దొరుకునట్లు కాళ్ళ మధ్యలో విసరాలి. వెనుకనున్న విద్యార్థి బంతిని పట్టుకొని, తన రెండు కాళ్ళ మధ్యలో పెట్టుకొని విసరని రీతిలో తమ జట్టు ముందు గల వస్తువు చుట్టు తిరిగి అదే రీతిలో తమ జట్టు ముందుకు వచ్చి, బంతిని మొదటి రీతిలోనే పంపాలి. వెనుకనున్నవాడు మొదటి వాడి రీతిలో బంతిని కాలి మధ్యలో పెట్టుకొని వెళ్ళాలి. మధ్యలో పడిననూ పడిన స్థళం నుండే దానిని మొదటి రీతిలో పెట్టుకొని వెళ్ళాలి. ఈ విధంగా ఏ జట్టు త్వరగా ముగుస్తుందో ఆ జట్టు విజయశాలి.

12వ ఆట : డాజ్ బాల్

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించి, ఒక వర్తులం (వృత్తం) లోపల ఒక జట్టువారిని నిలబడమని తెలపాలి, మరొక జట్టు వర్తులమీద నిలబడమని చెప్పి, వారి చేతికి బంతినివ్వాలి. ఈల ఊదిన వెంటనే వర్తులం మీద నిలబడిన జట్టువారు లోపలగల వారికి బంతితో నడుము కింద కొట్టాలి. బంతి విసిరినప్పుడు నేలకు తగిలి కొట్టితే దానికి అంకములు ఉండవు. బంతి నేరుగా విద్యార్తికి తాకినప్పుడు మాత్రం అంకములుగా పరిగణించాలి. ఈ విధంగా రెండు జట్లకు మూడు మూడు నిమిషాల సమయమిచ్చి, ఒకసారి గీతమీద మరియు ఒకసారి గీత లోపల బంతిని తప్పించుకొంటూ ఆడాలి. ఎవరు ఎక్కువ అంకములు పొందుతారో ఆ జట్టును విజయశాలిగా ప్రకటించాలి.

©KTBS Not to be republished

జాతీయ సమైక్యత

అధ్యాయం - 13

నిత్యోత్సవం

ప్రొ॥ కె.ఎస్. నిసార్ అహమద్‌గారి నిత్యోత్సవం పాటను రాగ, తాళ, లయబద్ధంగా పాడడం నేర్చుకుంటారు

విద్యాపరంగా జాతీయ సమైక్యత ప్రాముఖ్యత పొందింది. జాతీయ సమైక్యత గీతాల ద్వారా విద్యార్థులలో జాతీయ సమైక్యత మనోభావ గుణాలు పెంచాలి.

నిత్యోత్సవం

జోగద సిరి బెళకినల్లి తుంగెయ తెనె బళుకినల్లి
సహ్యాద్రియ లోహదదిర ఉత్తుంగద నిలుకినల్లి
నిత్యహరిద్వర్ణ వనద తేగ గంధ తరుగళల్లి
నిత్యోత్సవ తాయి నిత్యోత్సవ నినగె...............

ఇతిహాసద హిమదల్లిన సింహాసనద మాలెయల్లి
గత సాహస సారుతిరువ శాసనగళ సాలినల్లి
ఓలెగరియ సిరిగళల్లి, దేగులగళ భిత్తిగళలి
నిత్యోత్సవం తాయి నిత్యోత్సవం నినగె..........

హలవెన్నద హిరిమెయె కులవెన్నద గరిమెయె
సద్వికాస శీల నుడియ, లోకామృత సీమెయె
ఈ మత్సర నిర్మత్సర మనదుదార మహిమెయె
నిత్యోత్సవం తాయి నిత్యోత్సవం నినగె......

ప్రొ ॥ కె.ఎస్. నిసార్ అహ్మద్

©KTBS Not to be republished

ప్రొ॥ కె.ఎస్. నిసార్ అహ్మద్

ప్రొ॥ కె.ఎస్. నిసార్ అహ్మద్

నాడోజ ప్రొ॥ కె.ఎస్. నిసార్ అహ్మద్ గారు 73వ అఖిల భారత కన్నడ సాహిత్య సమ్మేళనానికి అధ్యక్షులైరి. వీరు కవి, విమర్శకుడు, వైచారిక గద్యకర్త. వీరు బెంగళూరు జిల్లాలోని దేవనహళ్ళిలో **05-02-1936**వ తేది జన్మించారు. వీరి పూర్తి పేరు కొక్కరె హొసహళ్ళి షేక్ హైదర్ నిసార్ అహ్మద్.

"జోగద సిరి బెళకినల్లి తాయి నినగె నిత్యోత్సవ" అని సహ్యాద్రి వనసిరులను మనసారా తియ్యగా పాడి పొగడి నిసార్ అహ్మద్‌గారు భారతీయ భాషలలోనే మొట్ట మొదటసారి దేశభక్తి గీతాల క్యాసెట్ "నిత్యోత్సవం" విడుదల చేసి కన్నడిగులలో కొత్త అభిరుచిని కల్పించడంలో సఫలురయ్యారు.

వీరు భూగర్భ శాస్త్రంలో స్నాతకోత్తర పదివి చదివారు. వీరు మైసూరు, గుల్బర్గ మరియు చిత్రదుర్గలలో పనిచేశారు. వీరు బెంగళూరులోని సెంట్రల్ కాలేజిలో భూగర్భశాస్త్రానికి ప్రొఫెసర్‌గా పని చేశారు.

©KTBS Not to be republished

తాత్వికం

అధ్యాయం - 1

స్వాతంత్ర్యానంతరం భారత దేశంలో వ్యాయామ విద్య అభివృద్ధి

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- స్వాతంత్ర్యా నంతరం భారత దేశంలో వ్యాయామ విద్య అభివృద్ధి
- వ్యాయామ విద్య అభివృద్ధి కొరకు వివిధ సమితుల నియామకం
- వివిధ సమితులు ఇచ్చిన శిఫారస్సులు మరియు అమలు.

వ్యాయామ విద్య అభివృద్ధి భారత దేశంలో తనదే అయిన చరిత్ర పొందింది. స్వాతంత్ర్యానికి ముందు స్వాతంత్ర్యానంతరం కొనసాగుతూ వచ్చిన నేపథ్యం మరియు ప్రస్తుత వ్యాయామ విద్య యొక్క ప్రాముఖ్యత, అభివృద్ధి గురించి తెలుసుకుందాం.

స్వాతంత్ర్యానికి ముందు లార్డ్ మెకాలె గారి విద్యా ధోరణుల పరిణామంగా **1857** నాటికి కొత్త పాఠశాలలు విశేషంగా మిషనరి పాఠశాలలు ప్రారంభమయ్యాయి. దీని పరిణామంగా భారతీయ మూలక్రీడలు మరియు వ్యాయామ కార్యాచరణాలు క్రమేణ క్షీణదశకు చేరాయి. భారతీయ విద్యా పద్ధతి పాశ్చాత్యీకరణమైంది.

స్వాతంత్ర్యా నంతరం **1948**లో కేంద్ర ప్రభుత్వం మాధ్యమిక పాఠశాలలలో వ్యాయామ విద్యయొక్క స్థితిగతులను ఉత్తమ పరచడానికి తారాచంద్ సమితిని మరియు విశ్వ విద్యాలయాలలోని విద్యా వ్యవస్థను పరిశీలించడానికి డా. రాధాకృష్ణన్ కమిషన్‌ను నియమించింది. తారాచంద్ సమితి వ్యాయామ విద్య పదవి చదువుకోవడానికి కేంద్రీయ కళాశాల స్థాపించడం, వ్యాయామ విద్య ఉపాధ్యాయ తర్ఫీదు కళాశాలలు స్థాపించడం. క్రీడా తర్ఫీదు మరియు మనోల్లాసాలకు కావలసిన సాహిత్యం ప్రకటించడం, వ్యాయామ విద్యా పరీక్షలు, మౌల్యమాపనం మరియు తర్ఫీదు మరియు మద్రాసు, ముంబాయి పశ్చిమ బెంగాల్ మాదిరిలో పర్యవేక్షణా వ్యవస్థ, అఖాడా, వ్యాయామశాల, క్రీడాక్లబ్బులు స్థాపించడం మొదలైన శిఫారస్సులు చేసింది. కళాశాలిలో కనీసం రెండు సంవత్సరాలు శరీర శిక్షణ ఉండాలని సూచిచాలి.

1954లో కేంద్ర ప్రభుత్వం 'Central Advisory Board for Physical Education and Recreation' అను సమితిని నియమించింది. ఈ సమితి దేశంలో వ్యాయామ విద్య మరియు మనోల్లాస కార్యాచరణాల గురించి సమగ్ర పర్యాలోచన చేసిన తరువాత **1956**లో

©KTBS Not to be republished