కర్నాటక ప్రభుత్వం

వ్యాయామ విద్య

పాఠ్య పుస్తకం

Physical Education Text Book

8

ఎనిమిదవ తరగతి

పరిష్కృతం

Eighth standard

©KTBS Not to be republished

కర్నాటక పాఠ్య పుస్తక సంఘం (రి)
100 అడుగుల రింగ్ రోడ్డు, బనశంకరి 3వ స్టేజ్,
బెంగళూరు -560 085

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 maing 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 ಶಿಕ್ಷಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅವರ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಿಕಾಸದತ್ತ ಸಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಗಳಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ತನಗಾಗಿ, ದೇಶದ ಏಳಿಗೆಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀವನದ ಸಕಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಧೀ: ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಭಾಗವು ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಯೋಗಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಾರಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಅಂಶಗಳು ಎನ್‌ಸಿಎಫ್ 2005 ಮತ್ತು ಕೆಸಿಎಫ್ 2007 ರ ಅನ್ವಯ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು 1 ರಿಂದ 10 ನೇ ತರಗತಿಗಳ ಪಠ್ಯಕ್ರಮದ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು, 6 ನೇ ತರಗತಿಯಿಂದ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳ ರಚನೆಗಾಗಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಯದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, 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 ಸಂಬಂಧ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ವಿಧಾನದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ದಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಚಾರ ಅಧ್ಯಾಪಕರ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ.

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

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

ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್
ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು
ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು.

© KTBS Not to be republished

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ನುಡಿ

ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಸಮಗ್ರ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬ ಅಂಶವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಾಯ ಬೋಧನಾ ವಿಷಯವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ಪಠ್ಯಕ್ರಮ, ಪಠ್ಯವಸ್ತು, ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ, ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಸಂಚಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಾಲದಿಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ರೂಪಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣವು ಹಲವು ಆಯಾಮಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ತಾತ್ವಿಕ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೋಧಿಸಲ್ಪಡುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸದಸ್ಯರು ಓಅಈ – 2005 ಮತ್ತು ಏಅಈ – 2007 ರಲ್ಲಿನ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಪರಿಣಿತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಎಂಟನೇ ತರಗತಿ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟಗಳ ಮತ್ತು ಮೇಲಾಟಗಳ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು; ಲಘು ಉಪಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು; ಯೋಗ; ಪದಕವಾಯತು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಟೋಟಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇತಿಹಾಸ, ಅಳತೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳು; ಮೇಲಾಟಗಳ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು; ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು; ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳು; ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ; ರಾಷ್ಟ್ರಧ್ವಜ ಮತ್ತು ಗೀತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಬೋಧನೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೂಢೀಕರಿಸಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ, ಎಂಟನೇ ತರಗತಿಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಗೂ ಬೋಧನೆಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಅವಧಿಗಳಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಸರ್ವ ಸದಸ್ಯರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ರಚಿತಗೊಂಡಿದ್ದು, ಇದರ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಫಲದಾಯಕ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮಪಡಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ರಚನೆಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದ ರಚನಾ ಸಮಿತಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರಿಗೂ ಮನಃ ಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘದ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕಾರ ವರ್ಗದವರು ಈ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೇಣಿಗೆ ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೂ ತುಂಬು ಹೃದಯದ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಡಾ. ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ.
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

©KTBS Not to be republished

ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ಸಮಿತಿ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು : ಡಾ॥ ಗಜಾನನ ಪ್ರಭು ಬಿ. ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಶಂಕರಘಟ್ಟ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಸದಸ್ಯರು : ಶ್ರೀ ಶಿವಶಂಕರ್, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಬಾಗೇಶಪುರ, ಅರಸೀಕೆರೆ ತಾ॥, ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಸ್.ಎನ್.ಎಸ್. ಹುಸೇನಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಜಯನಗರ 9ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು–69.

ಶ್ರೀ ಭೀಮಾಶಂಕರ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಮಾತೃಛಾಯಾ ಪದವಿಪೂರ್ವ ಕಾಲೇಜು, ಸೇಡಂ, ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಎಂ.ಎಸ್. ಗಂಗರಾಜಯ್ಯ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧೀಕ್ಷಕರು, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಚೇರಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರಸ್ವತಿ ವಿದ್ಯಾನಿಕೇತನ, ವಿದ್ಯಾನಗರ, ದೊಮ್ಮಸಂದ್ರ, ಆನೇಕಲ್ ತಾ॥ ಬೆಂಗಳೂರು.

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

ಪರಿಶೀಲಕರು : ಡಾ॥ ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾವಿಭಾಗ, ಮಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಮಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಎ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ, ನಿರ್ದೇಶಕರು, ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಲಾ ಕಾಲೇಜು, ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

ಭಾಷಾಂತರಕಾರರು : ಶ್ರೀ ಎಂ. ನಾಗಪ್ಪ, ಸಹಶಿಕ್ಷಕರು, ವಿಜಯ ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಜಯನಗರ 3ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಶ್ರೀ ಜಿ. ರವೀಂದ್ರರೆಡ್ಡಿ, ಮುಖ್ಯಶಿಕ್ಷಕರು, ಸರ್ಕಾರಿ ತೆಲುಗು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾಠಶಾಲೆ, ಒ.ಪಿ.ಹೆಚ್. ರಸ್ತೆ, ಶಿವಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

: ಡಾ॥ ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್,

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ : ಡಾ॥ ಸುಂದರರಾಜ ಅರಸ್, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ವಿಭಾಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮುಖ್ಯ ಸಂಯೋಜಕರು : ಪ್ರೊ. ಜಿ. ಎಸ್. ಮುಡಂಬಡಿತ್ತಾಯ, ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಠ್ಯಕ್ರಮ ಪರಿಷ್ಕರಣೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ರಚನಾ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು – 85.

ಮುಖ್ಯ ಸಲಹೆಗಾರರು : ಶ್ರೀ ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್, ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕರ್ನಾಟಕ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕ ಸಂಘ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ ಪಾಂಡುರಂಗ, ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು (ಪ್ರಭಾರಿ), 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.

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 పేరు	పుట సంఖ్య
	జట్టు ఆటలు	
1	వాలిబాల్	1
2	హాకి	5
3	హ్యాండ్ బాల్	10
4	బాస్కెట్ బాల్	17
5	బ్యాడ్మింటన్	23
	అథ్లెటిక్స్	
6	మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులు	25
7	ఎత్తులో దూకడం (హైజంప్)	27
	యోగా	
8	యోగాసనాలు	29
	తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు	
9	ఘాటి లెఝిమ్‌లు	42
10	పద కవాయత్	59
11	వినోదపు ఆటలు	61
	జాతియ సమైక్యత	
12	త్యాగ ఫలం	65

©KTBS Not to be republished

	తాత్వికం	
క్ర.సం.	అధ్యాయం పేరు	పుట సంఖ్య
1	వ్యాయామ విద్య ప్రయోజనాలు	66
	జట్టు ఆటలు	
2	వాలిబాల్	69
3	హాకి	75
4	హ్యాండ్‌బాల్	82
5	బాస్కెట్ బాల్	89
6	బ్యాడ్మింటన్	96
	అథ్లెటిక్స్	
7	మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులు	102
8	ఎత్తులో దూకడం (హై జంప్)	107
	యోగా	
9	యోగాసనాలు	110
	ఆరోగ్య విద్య	
10	మానసిక అరోగ్యం మరియు భావనలు	113
11	ప్రథమ చికిత్స	116
	జాతీయ సమైక్యత	
12	జాతీయ పతాకం - జాతీయ గీతం	119

©KTBS Not to be republished

భాగం - 1 : ప్రాయోగికం

జట్టు ఆటలు

అధ్యాయం-1

వాలిబాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

★ అండర్ హ్యాండ్ పాస్ ★ అప్పర్ హ్యాండ్ పాస్ ★ అండర్ హ్యాండ్ సర్వీస్

సూచన : ప్రయోగిక భాగంలో సూచించిన నైపుణ్యాల నిర్వహణకు సంబంధించిన వివరాలు కుడిచేతి ప్రాముఖ్యత కలిగిన విద్యార్థులకు అన్వయమవుతుంది. ఎడమ చేతి ప్రాముఖ్యత గల ఆటగాళ్ళు సరైన మార్పులతో నైపుణ్యాలు నిర్వహించాలి.

వాలిబాల్ ఆట అంతర్జాతీయ ఆట. ఇది గ్రామీణ మరియు పట్టణ ప్రదేశాలలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆట. మనం ఇదివరకే ఈ ఆట గురించి తెలుసుకున్నాం. ఇంకా ఎక్కువ నైపుణ్యాలు తెలుసుకుందాం.

I అండర్ హ్యాండ్ పాస్ :

ఈ నైపుణ్యాన్ని ఎక్కువగా సర్వీస్ చేసిన బంతిని సెట్టర్ వైపుకు పంపడానికి మరియు స్మ్యాష్ చేసిన బంతిని, రక్షణాత్మకంగా ఆడటానికి ఉపయోగించు సులభమైన నైపుణ్యం. దీనిని ఫోర్ ఆర్మ్ పాస్ (fore arm pass) మరియు డిగ్ పాస్ (dig pass) అనికూడా పిలుస్తారు.

చిత్రం 1.1 : అండర్ హ్యాండ్ పాస్

1) స్థితి :

స్థితులు రెండు రకాలు : డయాగ్నల్ మరియు ప్యారలల్.

- ➢ శరీర స్థితి విశ్రాంతిగా ఉండాలి. అయితే వేగంగా చలించడానికి (ముందుకు, వెనుకకు, ప్రక్కకు) సహాయ పడునట్లు ఉండాలి.
- ➢ కాళ్ళు భుజం అంతరాని కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ అంతరంలో ఉండాలి.
- ➢ రెండు తుదికాళ్ళు (ముందు కాళ్ళు) శరీరం లోపలి వైపుకు వంగి ఉండాలి.
- ➢ శరీర భారం కాళ్ళ ముందుభాగంలో పంచబడి ఉండాలి.
- ➢ నడుముతోపాటు మోకాళ్ళు కూడా కొద్దిగా వంగి ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

- ➢ భుజపు భాగం మోకాళ్ళ కంటే కొద్దిగా ముందుకు వచ్చి ఉండాలి.
- ➢ చేతులు మరియు తొడలు వదులుగా ఉండి, అరచేతులు ఒకదాని కొకటి చూచునట్లుండాలి.
- ➢ ఈ పై స్థితిలో కాళ్ళ స్థితి వెనుక-ముందు ఉన్నప్పుడు డయాగ్నల్ స్థితి అని పిలుస్తారు.

2) పట్టుకోవడం (పట్టు) :

పట్టు కోవడంలో మూడు రకాలు ఉంటాయి. అవి ఏవనగా :

అ) వ్రేళ్ళ జోడింపు పట్టు :

ఈ పట్టును పట్టుకోవడానికి (చేయడానికి) రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను జోడించుకొని, అరచేతులను కలపాలి. వ్రేళ్ళన్నింటిని జోడించిన తరువాత బ్రొటన వ్రేళ్ళను మధ్యభాగంలో తాకునట్లు పెట్టుకోవాలి.

చిత్రం 1.2 వ్రేళ్ళ జోడింపు పట్టు

ఆ) చేతిలో చేయి వేసుకొను పట్టు :

చిత్రం 1.3
చేతిలో చేయి వేసుకొను పట్టు

ఈ పట్టు పట్టుకొను (చేయు) నప్పుడు రెండు అరచేతులను ఊర్ధ్వ ముఖంగా చూడునట్లు దగ్గరకు తేవాలి. కుడిచేతి ఆటగాడు తన కుడిచేతి వ్రేళ్ళను ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళపైన పెట్టి, కొద్దిగా బిగపెట్టి పట్టుకోవాలి. రెండు బ్రొటన వ్రేళ్ళు తాకునట్లు రెండు చేతులు మూయాలి.

ఇ) ముష్టి పట్టు :

కుడిచేతి ఆటగాడు తన పట్టు పట్టు కోవడానికి కుడి అరచేయి, వ్రేళ్ళను మడిచి, దానిని ఎడమ అరచేతి లోపలికి కలపాలి. రెండు బ్రొటన వ్రేళ్ళు ఒకదాని కొకటి తాకించబడి, సమాంతరంగా ఉంటాయి. ఎడమ చేతి ఆటగాళ్ళు దీనిని వ్యతిరేకంగా నిర్మాణం చేయాలి.

చిత్రం 1.4 : ముష్టి పట్టు

©KTBS Not to be republished

3) పాస్ చేయు క్రియలు :

ఈ క్రియలను తాళబద్ధంగా నిర్వహించాలి. రెండు ముంజేతుల సహాయంతో ఈ క్రియలు మోచేతులు నేరుగా పెట్టి నిర్వహించాలి.

4) సంపర్కం :

బంతిని అరచేతి మణికట్టు పైభాగంలో ముంజేతికి సంపర్కించాలి.

5) అంత్యానుగతం :

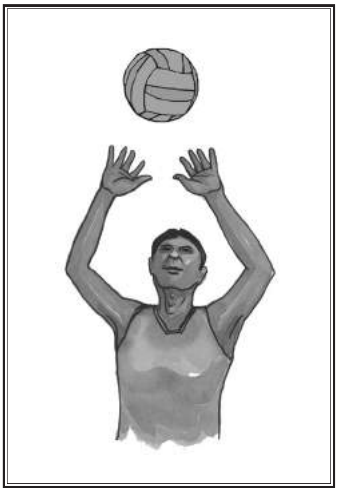
బంతిని పంపిన తరువాత దేహ చలనాలు బంతి దిక్కులో కొనసాగించాలి.

II అప్పర్ హ్యాండ్ పాస్ లేదా ఓవర్ హెడ్ పాస్ :

ఈ నైపుణ్యం ఆటయొక్క వేర్వేరు సందర్భాలకు అనుగుణంగా ఉపయోగించాలి.

1) స్థితి :

- ఆటగాళ్ళ ముందుకాళ్ళు బంతిని పంపు దిక్కువైపుకు ఉండాలి.
- మోకాళ్ళు మరియు పృష్ట భాగం కొద్దిగావంచి, వీపు నేరుగా ఉండాలి.
- భుజాలు బంతిని పంపు దిక్కుకు సమాంతరంగా ఉండాలి.
- బంతిపై దృష్టిపెట్టి తల ఎత్తి ఉండాలి.
- ఈ పైస్థితిలో కాళ్ళ స్థితి వెనుక-ముందు ఉన్నప్పుడు డయాగ్నల్ స్థితి అని పిలుస్తారు.



చిత్రం 1.5 : అప్పర్ హ్యాండ్ పాస్

2) నిర్వహణ :

దేహం (శరీరం) బంతివైపుకు చలించడం ప్రారంభించినప్పుడు, చేతులు కంటి దగ్గరనుండి ముందుకు మరియు పైకి చలించడం ప్రారంభిస్తుంది. చేతివ్రేళ్ళ అంచునుండి సమాంతరం వరకు గల భాగం బంతితో సంపర్కానికి వస్తుంది. దీనితోపాటు బంతిని నిర్దిష్ట దిక్కుకు పంపాలి.

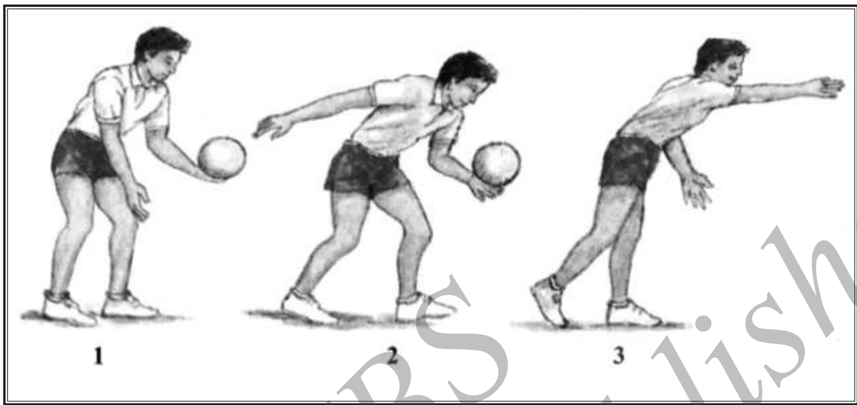
3) అంత్యానుగతం :

బంతిని నెట్టిన తరువాత చేతులను పూర్తిగా పైకి తీసుకొని వెళ్ళాలి. చేతులు లక్ష్యం వైపుకు చాచాలి.

©KTBS Not to be republished

III అండర్ హ్యాండ్ పాస్ :

సర్వీస్‌లలో ఇది అత్యంత సరళమైనది మరియు నిఖరమైనది.



చిత్రం 1.6 : అండర్ హ్యాండ్ సర్వీస్

1) స్థితి :

కాళ్ళను వెనుక ముందు పెట్టుకొని ఉండాలి. ఆటగాడు అరచేత్తో బంతిని నడుము నేరుకు పట్టుకోవాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా వంచి, నడుము ముందు భాగానికి కొద్దిగా వంచాలి. నడుము నేరుగా ఉండాలి. దేహభారం రెండు కాళ్ళపైన సమానంగా ఉండాలి.

2) నిర్వహణ :

బంతిని కొద్దిగా ఎత్తుకు త్రోయాలి. కుడిచేతిని శరీరపు వెనుక భాగానికి లెస్తూ, మోచేతిని నేరుగా ఉంచాలి. ఈ సందర్భంలో శరీర భారాన్ని వెనుక కాలికి మార్చాల్సి ఉంటుంది. కొట్టే చేతి (కుడిచేయి) చలనంతో పాటు దేహభారం, ముందు భాగానికి మార్చాలి.

ఆటగాడు కొద్దిగా వంగి బంతిని దాని కింద మరియు వెనుక భాగం నుండి సంపర్కించాలి.

3) అంత్యానుగతం :

బంతిని కొట్టిన తరువాత కుడిచేయి ముందుకు మరియు పైకి చలింపజేయాలి. దీనితోపాటు, మోకాళ్ళు కూడా నేరుగా ఉండాలి. ఈ సమయంతో అంత్యానుగత క్రియతోపాటు శరీర సమతూలనం కాపాడుకోవడానికి వెనుక కాలును ముందుకు తేవాలి.

ప్రణాళిక :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గ దర్శనంలో పైన తెలియజేసిన నైపుణ్యాలన్నింటికి లోబడునట్లు మరియు గుంపులలో పూరక కార్యాచరణాలు రూపించుకోండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 2

హాకి

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ స్టిక్ పట్టుకోవడం మరియు స్థితి
- ★ ఇండియన్ డ్రిబ్లింగ్ మరియు ఓపన్ డ్రిబల్
- ★ నేరుగా పుష్ చేయడం
- ★ రివర్స్ పుష్
- ★ నేరుగా ఆపడం
- ★ సమాంతర పుష్

స్వాతంత్ర్యానికి ముందు మరియు తరువాత హాకి ఆట భారతదేశ ప్రసిద్ధ జాతీయ క్రీడగా గుర్తించబడినది. ఈ ఆట యొక్క కొన్ని మూలభూత నైపుణ్యాలను ఇప్పుడు నేర్చుకుందాం.

I స్టిక్ పట్టుకోవడం మరియు స్థితి :

స్టిక్ పట్టుకోవడంలో స్టిక్ సమతలభాగం (ఆడేభాగం) ముందుభాగంగా పట్టుకోవాలి. ఎడమ చేత్తో స్టిక్ తుదిని మరియు కుడిచేత్తో మధ్యభాగాన్ని సుమారు 15 నుండి 20 సెం. మీ. అంతరంలో పట్టుకోవాలి. ఇది స్టిక్ పట్టుకొను సాంప్రదాయ విధానం.

ఆట్లాడు సందర్భంలో వివిధ నైపుణ్యాలకు తనదే అయిన స్థితులను పాటించాల్సి ఉంటుంది. వాటి స్థితులను ఆయా నైపుణ్యాలలో వివరించడమైంది.

పట్టుకోవడంలో రెండు రకాలు

1) విప్పిన చేతి పట్టు:

ఈ పట్టులో హాకి యొక్క స్టిక్ తుదిని గట్టిగా పట్టుకోవాలి. 15 నుండి 20 సెం.మీ. అంతరంలో కుడిచేత్తో స్టిక్ ముందుభాగాన్ని వదులుగా పట్టుకోవాలి. స్టిక్‌ను ఎడమ చేత్తో త్రిప్పుతూ కుడిచేత్తో స్టిక్‌ను నియంత్రించు కార్యం చేయాలి. ఈ పట్టు బంతిని డ్రిబల్ చేయడం, త్రోయడం, ఫ్లిక్‌చేయడానికిసహాయపడుతుంది.

చిత్రం 2.1 : విప్పిన చేతి పట్టు

©KTBS Not to be republished

2) చేతులు దగ్గరగా పట్టు : (క్లోజ్ గ్రిప్)

ఈ పట్టులో హాకి స్టిక్ తుదిని ఎడమ చేత్తో పట్టుకోవాలి. సుమారు 10 సెం. మీ. అంతరం తరువాత కుడిచేత్తో పట్టుకోవాలి. ఈ పట్టును బంతిని బలంగా కొట్టడానికి మరియు నిలపడానికి ఉపయోగించాలి.

చిత్రం 2.2 : చేతులు దగ్గరగా పట్టు

II ఇండియన్ డ్రిబ్లింగ్ మరియు ఓపన్ డ్రిబల్ :

1) పట్టు కోవడం :

ఎడమ చేతిని స్టిక్ తుదిని మరియు కుడిచేతిని స్టిక్ మధ్యనుండి కొద్దిగా పైభాగంలో పట్టుకోవాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

ఈ నైపుణాన్ని మన భారతీయ ఆటగాళ్ళు ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. పంద్యపు సన్నివేశంలో బంతి మరియు స్టిక్ ఒకదానికొకటి అంటుకొన్నట్లుగా చూపుతుంది. ప్రత్యర్థులను వంచిస్తూ బంతితోపాటు ముందుకు సాగుతుండేవారు. అందువల్ల ఈ నైపుణ్యానికి ఇండియన్ డ్రిబ్లింగ్ అని పేరు వచ్చింది.

ఓపన్ డ్రిబ్లింగ్‌లో బంతిని స్టిక్ యొక్క సమానమైన ప్రక్కలతోపాటు నిరంతరంగా సంపర్కంలో పట్టుకోవాలి. స్టిక్‌ను శరీర ముందుభాగంలో పెట్టి, శరీరం కొద్దిగా ముందుకు మరియు కుడిచేయి వంగి ఉండాలి. పాదాలు చలించు దిక్కువైపుకు ముఖం పెట్టి ఉండాలి.

చిత్రం 2.3 : డ్రిబల్

©KTBS Not to be republished

III నేరుగా పుష్ చేయడం : (డైరెక్ట్ పుశ్)

ఈ నైపుణ్యంలో బంతిని నేరుగా త్రోయాలి (కొట్టాలి).

చిత్రం 2.4 : నేరుగా పుష్ చేయడం

1) పట్టుకోవడం : (గ్రిప్)

హాకి స్టిక్‌ను విప్పిన (తెరచిన) చేతి విధానంలో పట్టుకోవాలి.

2) స్థితి :

శరీరాన్ని ముందుకు వంచాలి. కుడిచేయి ఆటగాళ్ళ ఎడమభుజం బంతిని పంపు దిక్కువైపు ఉండాలి. ఎడమకాలు ముందుకు ఉండాలి. కుడికాలు వెనుకకు తుదికాలులో ఉండాలి.

3) బంతి స్థితి:

బంతిని 9-12 ఇంచుల దూరంలో ఎడమకాలు నేరుకు పెట్టాలి.

4) నిర్వహణ :

ఈ స్థితులన్నింటిని అలవరచుకొని బంతిని స్టిక్ ముందుకు తెచ్చి, సంపర్కం చేసి, కుడిచేత్తో జోరుగా కొట్టాలి. అదే సమయంలో ఎడమచేత్తో స్టిక్‌ను వెనుకకు లాగాలి.

5) అంత్యానుగతం :

బంతిని కొట్టిన (త్రోసిన) తరువాత స్టిక్‌ను పుష్ దిక్కులో విసరడం కొనసాగుతుంది. (త్రోయు మరియు లాగు క్రియ)

IV రివర్స్ పుష్ :

చిత్రం 2.5 : రివర్స్ పుష్

1) పట్టుకోవడం :

డ్రిబల్ నైపుణ్య స్థితిలో ఉన్నప్పుడే స్టిక్‌ను తెరచిన పట్టులో పట్టుకోవాలి.

2) శరీర స్థితి :

శరీరం ముందుకు వంగి ఉండాలి. కుడిచేయి ఆటగాడి కుడిభుజం బంతిని పంపు దిక్కువైపుకు ఉండాలి. కుడికాలు ముందుకు ఉండాలి. ఎడమకాలు వెనుకకు తుదికాలులో ఉండాలి.

©KTBS
Not to be republished

3) బంతి స్థితి :

బంతిని 9-12 ఇంచుల దూరంలో కుడికాలి ముందు పెట్టాలి.

4) నిర్వహణ :

రివర్స్ పుష్ చేయడానికి ముందు స్టిక్‌ను అప్రదక్షిణంగా త్రిప్పి, బంతిని సంపర్కం చేయాలి. బంతిని స్టిక్‌తో గురిచూస్తూ త్రోయాలి (కొట్టాలి).

5) అంత్యానుగతం :

స్టిక్‌తో బంతిని కొట్టిన తరువాత, స్టిక్‌ను ఆ దిక్కులో విసరడం కొనసాగించాలి.

V నేరుగా ఆపడం :

1) పట్టుకోవడం :

డ్రిబల్‌లో ఉన్నట్లుగా తెరచిన చేత్తో పట్టుకోవడం.

2) శరీర స్థితి :

కాళ్ళను భుజపు వెడల్పంత పెట్టి, శరీరం బంతివైపు ముఖం పెట్టి మోకాళ్ళను మరియు నడుమును కొద్దిగా వంచి, తమవైపు వచ్చే బంతిని వీక్షిస్తూ ఉండాలి.

3) నిర్వహణ :

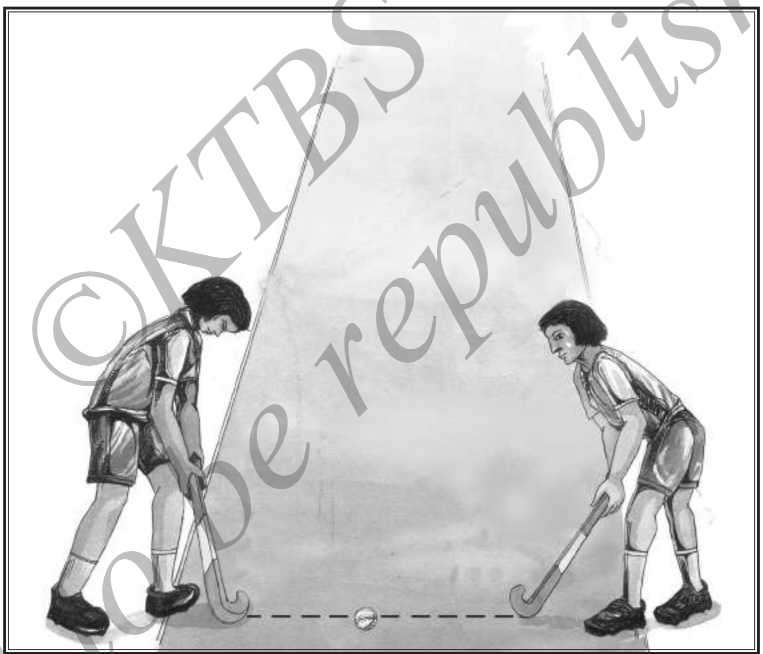
స్టిక్‌ను బంతి వస్తున్న దారికి నేరుగా తెచ్చి, శరీరానికి ముందు ఆపి నిలపాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)

చిత్రం 2.6 : నేరుగా ఆపడం

©KTBS Not to be republished

VI సమాంతర పాస్ :

బంతిని సహ ఆటగాళ్ళకు పంపడాన్ని పాస్ అంటారు. పాస్ ఇచ్చే తంత్రంలో సమాంతర పాస్ ఒక రకం. ఈ రకపు పాస్ ఇచ్చే నైపుణ్యంలో 'ఎ' ఆటగాడు బంతిని తన కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు బంతిని 'బి' కి పంపుతాడు. 'బి' ఆటగాడు బంతిని స్వీకరించి తన ఎడమవైపు నుండి కుడివైపులోగల 'ఎ' వైపుకు పంపుతాడు (చిత్రంలో చూపినట్లుగా) ఇద్దరు ఆటగాళ్ళు సమాంతరంగా నిలబడి ఉండాలి.



చిత్రం 2.7 : సమాంతర పాస్

ప్రణాళిక :
విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో పైన తెలియజేసిన నైపుణ్యాలన్నింటికి లోబడునట్లు జట్లలో పూరక కార్యాచరణాలు రూపించుకోండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 3

హ్యాండ్ బాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ ఆక్రమణ ఆటగాళ్ళ మూల స్థితి
- ★ రక్షణాత్మక ఆటగాళ్ళ మూల స్థితి
- ★ బంతిని పట్టుకోవడం
- ★ పాస్ చేయడం
- ★ షాట్ (షూటింగ్)
- ★ డ్రిబల్ చేస్తూ పాస్
- ★ గోల్ కీపర్ మూల స్థితి
- ★ బంతిని ఆపగల నైపుణ్యం
- ★ పైవైపు షాట్ ఆపడం

పాశ్చిమాత్య దేశాలనుండి భారతదేశానికి పరిచయమైన చాలా రకాల క్రీడలలో హ్యాండ్‌బాల్ కూడా ఒకటి. ఇది అంతర్జాతీయ స్థాయి ఆట. ఇది తక్కువ క్రీడా సామగ్రుల ఆటమైయుండి, చిన్న మైదానంలో ఆడవచ్చు. ఈ క్రీడ చాలా రకాల నైపుణ్యాలతో కూడుకొని ఉంటుంది. దీనిలోగల కొన్ని నైపుణ్యాలను ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

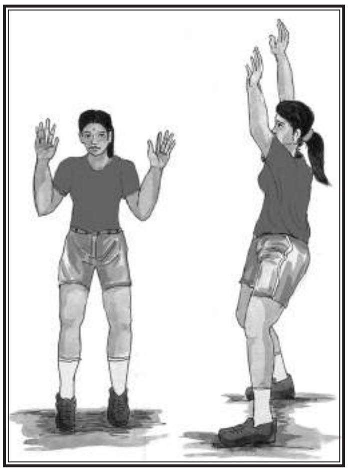
I రక్షణాత్మక మరియు ఆక్రమణకారుల మూల స్థితి :

1) ఆక్రమణకారుల మూల స్థితి :

డయాగ్నల్ స్థితిలో శరీర భారాన్ని రెండు కాళ్ళపైన వేస్తూ, మోకాళ్ళను కొద్దిగా వంచాలి. శరీరాన్ని కొద్దిగా ముందుకు వంచి, తలను నేరుగా పెట్టి, ప్రత్యర్థుల చలనవలనాలు, గోల్‌లు మరియు బంతిని వీక్షిస్తూ ఉండాలి. చేతులు వదులుచేసి, సదా సిద్ధహస్తులై ఉండాలి.

2) రక్షణాత్మక ఆటగాళ్ళ మూల స్థితి :

కాళ్ళను భుజాని కంటే ఎక్కువ వెడల్పుగా పెట్టుకొని, మోకాళ్లను కొద్దిగా మడిచి పెట్టుకోవాలి. శరీరాన్ని కొద్దిగా ముందుకు వంచి, తలను నేరుగా పెట్టుకొని, ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళ చలన-వలనాలు మరియు బంతిని వీక్షిస్తూ ఉండాలి. ఈ సమయంలో చేతులను చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఎత్తి పెట్టుకొని, అవసరానికి తగ్గట్లుగా చలించడానికి సంసిద్ధులై ఉండాలి.



చిత్రం 3.1
రక్షణాత్మక ఆటగాళ్ళ మూల స్థితి

©KTBS Not to be republished

II బంతిని పట్టుకోవడం :

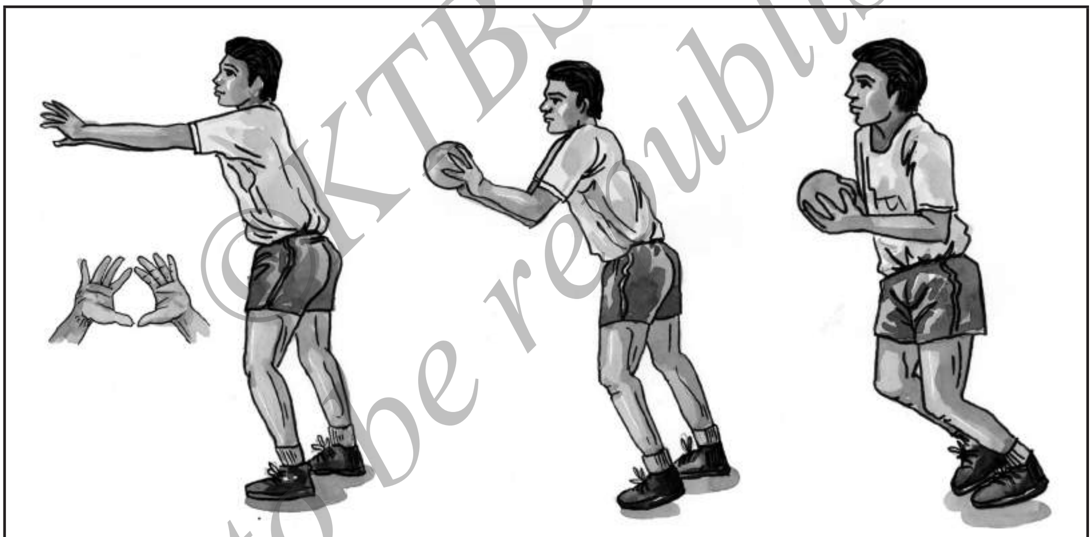
బంతిని పట్టుకోవడం హ్యాండ్ బాల్ ఆట యొక్క ప్రముఖ నైపుణ్యం. సన్నివేశానికి తగినట్లుగా బంతిని ఒకటి లేదా రెండు చేతులతో పట్టుకోవాలి.

1) ఎద దగ్గర బంతిని పట్టుకోవడం :

డయాగ్నల్ లేదా ప్యారలల్ స్థితిలో బంతి దిక్కుకు చేతులను (చిత్రంలో చూపినట్లుగా) చాచాలి. మోచేతులు కొద్దిగా మడచి, వ్రేళ్ళను సాధ్యమైనంత చాచాలి. బంతి చేతి లోపలికి రాగానే బంతిని పట్టుకోవాలి.

2) అంత్యానుగతం :

మోచేతులను సంపూర్ణంగా మడిచి చేతులను ఎద దగ్గరకు తేవాలి.



చిత్రం 3.2 : బంతిని ఎద దగ్గర పట్టుకోవడం.

3) ఎత్తులోగల బంతిని పట్టుకోవడం :

ఎద స్థాయిలో బంతిని పట్టుకొనునట్లుగానే, ఎత్తులోగల బంతిని పట్టుకొనునప్పుడు చేతులను తల పైభాగంలో బంతివైపు చాచాలి. సామాన్య స్థితిలో లభ్యం కానప్పుడు బంతిని పట్టుకోవడానికి ఎగరాల్సి ఉంటుంది.

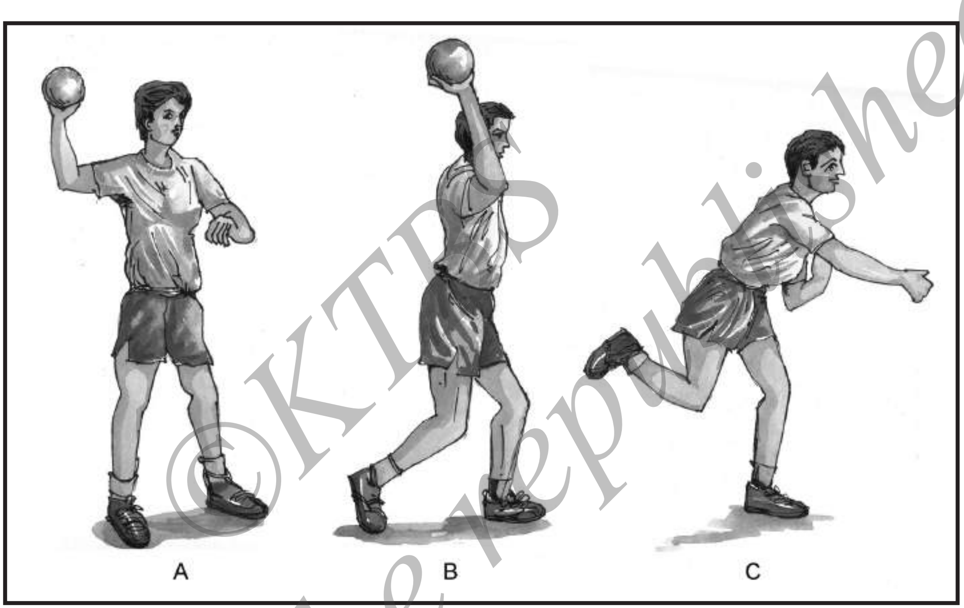
III పాస్ చేయడం :

ఆట వేగం మరియు నిరంతరం కాపాడుకోవడానికి నిఖరమైన పాస్‌లు అత్యవసరం. దీనివల్ల ప్రత్యర్థులపైన ఒత్తిడి కలుగవచ్చు. అదేవిధంగా అంకం పొందడానికి అవకాశాలను సృష్టించవచ్చు.

© KTBS Not to be republished

1) **ఓవర్ ఆర్మ్ పాస్ :**

బంతిని విసిరే చేత్తో వ్రేళ్ళతో భద్రంగా పట్టుకోవాలి. డయాగ్నల్ స్థితిలో చేతిని పైకి మరియు వెనుకకు కదిలిస్తూ, మోచేయి భాగం సుమారు 90^0 కోణమంత మడచాలి. శరీర భాగం వెనుక కాలిపైన ఉంచి, ఎడమ భుజం లక్ష్యం వైపు సూచిస్తూ ఉండాలి. పాస్ చేయునప్పుడు శరీర భారం వెనుక కాలితో ముందుకాలుకు మార్చుకుంటూ, శరీరాన్ని పాస్ ఇచ్చు దిక్కుకు త్రిప్పాలి. మోచేతి సహాయంతో చేతిని విసిరి, బంతిని పాస్ చేయాలి.



చిత్రం 3.3 : ఓవర్ ఆర్మ్ పాస్

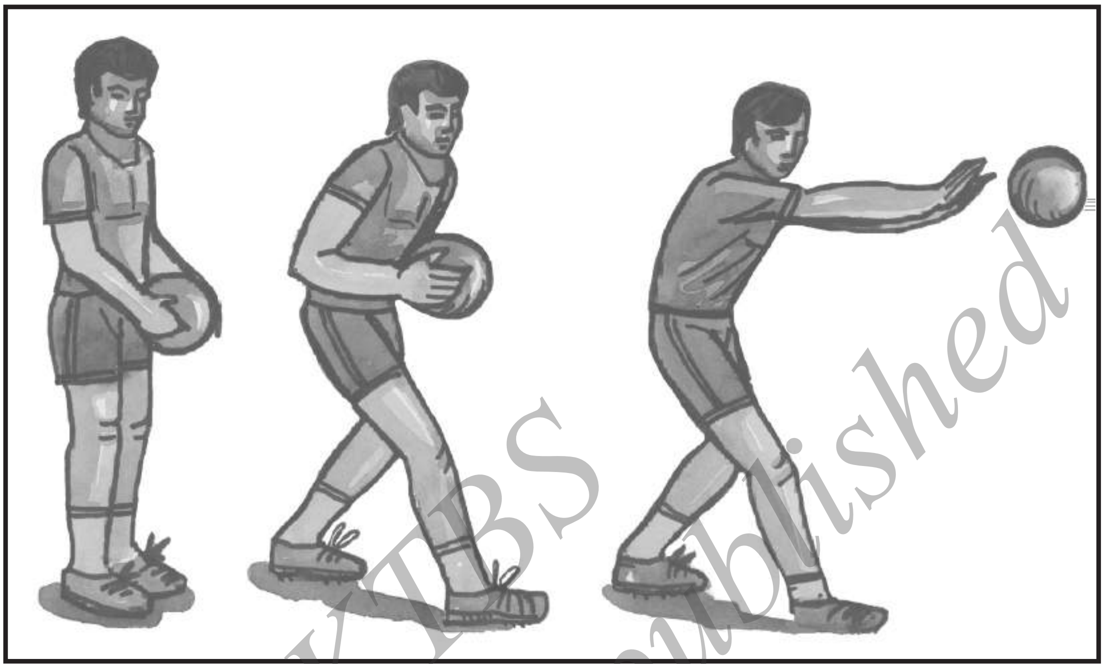
2) **అండర్ ఆర్మ్ పాస్ :**

విసిరే చేతిలోని బంతిని మోచేయి మడచకుండా కిందికి తెచ్చి, వెనుకకు తీసుకెళ్ళాలి. డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడటం సరైన విధానం. శరీర భారం వెనుక కాలితో ముందుకు మార్చుకుంటూ పాస్ చేయు అంతరానికి అనుగుణంగా చేతిని ముందుకు విసరాలి. పాస్ ఇచ్చిన తరువాత చేతి వ్రేళ్ళు లక్ష్యం వైపుకు సూచిస్తూ ఉండాలి. శరీర సమతూలనం కాపాడుకోవడానికి వెనుక కాలిని ముందుకు తేవాలి.

3) **చెస్ట్ పాస్ :**

బంతిని చిత్రంలో చూపినట్లుగా రెండు చేతులతో ఎదకు ముందుభాగంలో పట్టుకొని డయాగ్నల్ స్థితిలో నిలబడాలి. శరీర భారం వెనుక కాలితో ముందు కాలికి మార్చుకుంటూ బంతిని లక్ష్యం వైపుకు విసరాలి. పాస్ ఇచ్చిన తరువాత చేతివ్రేళ్ళు లక్ష్యం వైపుకు సూచిస్తూ వెనుకనున్న కాలును శరీర సమతూలనం కాపాడుకోవడానికి ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టాలి. ఈ నైపుణ్యాన్ని ఒక చేత్తో కూడా నిర్వహించవచ్చు. దానిని ఫ్లిక్‌పాస్ లేదా పుష్‌పాస్ అంటారు.

©KTBS
Not to be republished



చిత్రం 3.4 : చెస్ట్ పాస్

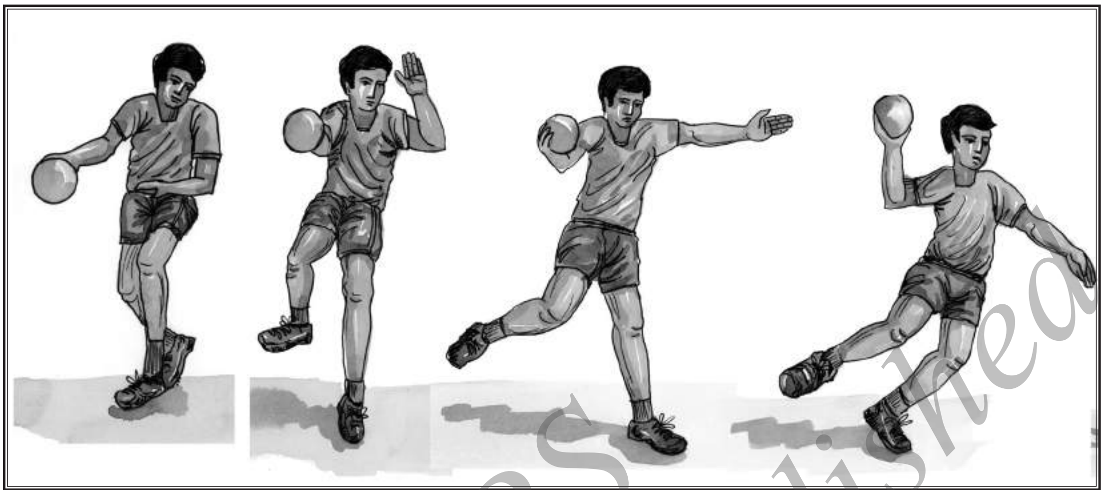
IV షాట్[షూటింగ్] :

షూటింగ్ ద్వారా అంకం పొందడం హ్యాండ్‌బాల్ ఆట యొక్క ప్రముఖ ధ్యేయం. ఇందులో చాలా రకాల విధానాలుండి, నేరు షాట్ మరియు హిప్ షాట్‌ను కింది విధంగా వివరించడమైంది.

1) నేరు షాట్ :

- బంతిని రెండు చేతులతో పట్టుకొని, ఎడమ కాలితో ప్రారంభిస్తూ మూడు అడుగులు తీసుకోవాలి.
- మూడవ అడుగు పెట్టు సందర్భంలో బంతిని కుడిచేత్తో ఎత్తుకోవాలి.
- కుడి మోచేయి నేలకు నిటారు (లంబం)గా ఎడమ భుజం లక్ష్యం వైపుకు సూచిస్తూ ఉండాలి.
- శరీరాన్ని త్రిప్పుతూ కుడిచేతి మధ్య వ్రేలి తుదితో బంతిని వదలాలి.
- చివరలో కుడిచేతిని ఎదభాగానికి అడ్డంగా తెచ్చి, రెండు కాళ్ళపైన సురక్షితంగా నేలపైకి దించాలి.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 3.5 : నేరు షాట్

2) హిప్ షాట్ :

- బంతిని రెండు చేతులతో పట్టుకొని, ఎడమకాలితో ప్రారంభిస్తూ, మూడు అడుగులు తీసుకోవాలి (నడవాలి).
- ఎడమకాలితో మూడవ అడుగును రక్షణా ఆటగాడి ఎడమ పార్శ్వ భాగంలో పెట్టాలి.
- శరీర భారం వెనుక కాలితో ముందు కాలికి మార్చునప్పుడు (కుడినుండి ఎడమకు) శరీరాన్ని కుడి పార్శ్వ భాగానికి వంచాలి.
- కుడి వైపుకు శరీరం వంచి, రక్షణాత్మక ఆటగాడి ఎడమ పార్శ్వ భాగంతో షూటింగ్ ప్రక్రియ చేయాలి.
- అంత్యానుగతంలో కుడికాలును మడిచి, ప్రక్కకు పెట్టాలి.

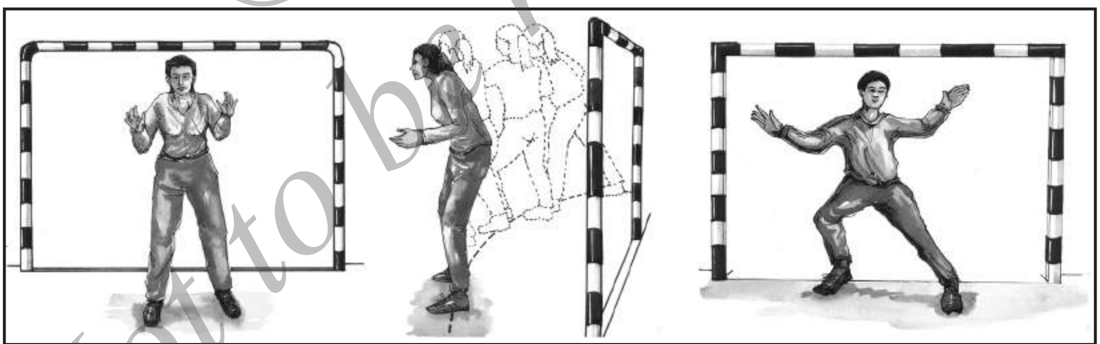
V డ్రిబల్ చేస్తూ పాస్ చేయడం :

హ్యాండ్ బాల్ ఆటను ఆడే సందర్భంలో డ్రిబల్ చేస్తూ సాగునప్పుడు పాస్ ఇవ్వవచ్చు. ఈ సందర్భంలో డ్రిబల్ చేయువారు దృష్టిని పాస్ తీసుకొను వారిపై పెట్టాలి. బంతిని పట్టుకొని నిలబడటానికి బదులు డ్రిబల్ చేస్తూ సాగుతున్నప్పుడు సరైన పాస్ ఇవ్వాలి.

©KTBS Not to be republished

VI గోల్ కీపర్ మూల స్థితి మరియు నైపుణ్యం :

- మోకాళ్ళను కొద్దిగా మడుస్తూ, కాళ్ళను భుజపు అంతరంలో ఉంచి నేరుగా, నిలబడాలి.
- శరీర భారం రెండు కాళ్ళపైన సమానంగా ఉండాలి.
- చేతులను భుజపు ఎత్తుకు చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఎత్తి పట్టుకోవాలి. గోల్ కీపర్ అనుకూలమగునట్లు, ఇష్టమగునట్లు మరియు వస్తున్న షాట్‌కు అనుగుణంగా చేతుల స్థితిని పొందిక చేయాల్సి ఉంటుంది.
- గోల్ గీత మధ్యనుండి ఒక అడుగు ముందుకు నిలబడి, కాల్పనికి వక్రరేఖను దృష్టిలో పెట్టుకొని, ఒక గోల్ స్తంభంనుండి మరొక గోల్ స్తంభం మధ్య పార్శ్వ చలనం చేస్తూ ఉండాలి.
- ఆక్రమణ జట్టు చలనాలను గమనిస్తూ ఉండాలి. విశేషంగా ఆక్రమణ చేస్తున్న నిర్దిష్ట ఆటగాడిని మరియు బంతిని చూస్తూ ఉండాలి.
- గోల్‌కీపర్ నిరంతరం దిక్కును మార్చడానికి తయారు కావాలి. గోల్ యొక్కదగ్గర మూలలను రక్షిస్తూ ఉండాలి. (బంతితోపాటు ఆక్రమణ చేస్తున్న ఆటగాడికి సంబంధించినట్లుగా).



చిత్రం 3.6 : గోల్ కీపర్ మూల స్థితి మరియు నైపుణ్యం

VII బంతిని ఆపు నైపుణ్యం :

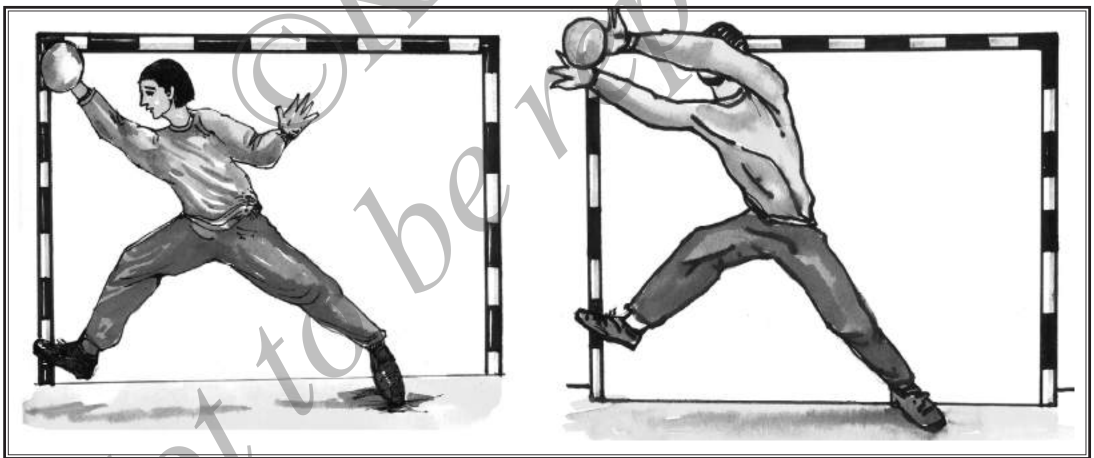
- ఆక్రమణ ఆటగాడు షాట్ తీసుకోవడానికి సిద్ధమైనప్పుడు చలనాన్ని నిలపాలి. గోల్ కీపర్ మూల స్థితిని స్థిరంగా ఉంచుకోవాలి.
- బంతి ఆక్రమణకారుడి చేత్తో వదలడానికి ముందు ఆపే ఏ చలనం కూడా ప్రారంభించ కూడదు ఏకాగ్రతతో సరైన సమయానికి చలనం ప్రారంభించడం చాలా అవసరం.

©KTBS Not to be republished

- బంతి ఆక్రమణ కారుడి చేతినుండి వదిలిన తరువాత వెంటనే బంతివైపుకు చలించాల్సి ఉంటుంది.
- బంతి చలిస్తున్న దిక్కుకు దగ్గర గల కాలును పెట్టి శరీర భారాన్ని మార్చాలి.
- సందర్భానుసారంగా బంతిని ఒకటి లేదా రెండు చేతులు లేదా కాలితో ఆపాలి.
- బంతిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నించడానికి బదులు ఆపడం సరైన పద్ధతి. ఆపిన తరువాత బంతిని సాధ్యమైనంత త్వరగా వశపరచుకోవాలి.

VIII పై వైపు షాట్ ఆపడం :

- సాధ్యమైనంత నేరుగా నిలబడి బంతి చలిస్తున్న దిక్కువైపుకు ఒక చిన్న అడుగు పెట్టాలి.
- బంతితో దూరంగా గల కాలి సహాయంతో బంతి వైపు ఎగరాలి. అదే సమయంలో చేతులను బంతి వైపుకు చాచి, ఆపడానికి ప్రయత్నించాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)



చిత్రం 3.7 : పైవైపు షాట్ ఆపడం

ప్రణాళిక :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో పైన తెలియజేసిన నైపుణ్యాలన్నింటికి లోబడునట్లు జట్లలో పూరక కార్యాచరణాలు రూపించుకోండి.

Not to be republished ©KTBS

అధ్యాయం - 4

బాస్కెట్ బాల్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ స్థితి
- ★ బంతిని పట్టుకొను విధానం
- ★ బంతిని నేలకు కొట్టడం
- ★ చెస్ట్ పాస్
- ★ బంతిని పొందడం
- ★ స్టైప్ స్టాప్‌లో నిలబడటం
- ★ పివోటింగ్
- ★ షూట్ చేయడం

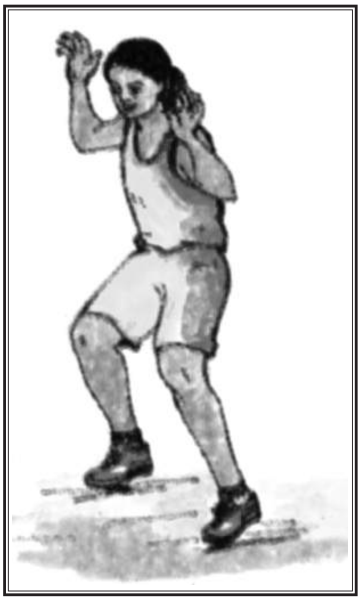
బాస్కెట్ బాల్ అటను ఇండోర్ మరియు ఔట్‌డోర్ (లోపలి, వెలుపలి) క్రీడగా అన్ని వయస్సులవారు మరియు వివిధ శారీరక సామర్థ్యంగలవారు అడవచ్చు. ఈ ఆట ఆడటం వల్ల మనోల్లాసంతో పాటు శారీరక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

I స్థితి మరియు బంతిని పట్టుకొను విధానం :

బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాళ్ళ స్థితి సమతూలనయుతంగా ఉండాలి. దీనిలో రెండు రకాలు ఉంటాయి. అవి- ఆక్రమణకారి మరియు రక్షణాత్మక స్థితులు.

1) ఆక్రమణకారి స్థితి :

బాస్కెట్ మరియు బంతి రెండూ కనబడునట్లు తలను నడుము భాగానికి నిటారుగా పట్టుకోవాలి. వీపు నేరుగా ఉండి, చేతులు నడుము పైభాగంలో చిత్రంలో చూపినట్లుగా పట్టుకోవాలి. మోచేతులు మడచి శరీరానికి ప్రక్కలో పెట్టుకోవాలి. పాదాలను భుజపు అంతరంలో డయాగ్నల్ అయి పెట్టుకోవాలి. శరీర భారం రెండు కాళ్ళపైన సమానంగా ఉంచి, చలించడానికి తయారుకావాలి. మోకాళ్లు కొద్దిగా మడచిపెట్టుకోవాలి.



చిత్రం 4.1 : ఆక్రమణకారి స్థితి

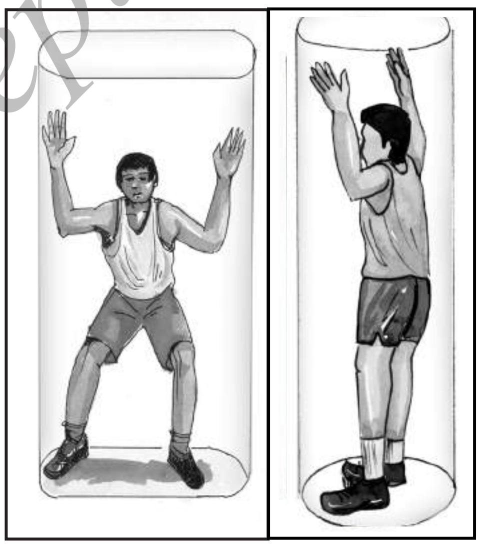
©KTBS Not to be republished

2) రక్షణాత్మక స్థితి :

చిత్రం 4.2 : రక్షణాత్మక స్థితి

తలభాగం వీపుకు నిటారుగా ఉండాలి. మరియు వీపు నేరుగా ఉండాలి. మోచేతులను మడచి రెండు చేతులను భుజం ఎత్తులో పట్టుకోవాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా) శరీర భారం సమానంగా రెండు కాళ్ళపైన ఉంచి, పాదాలు భుజం అంతరానికంటే కొద్దిగా ఎక్కువ వెడల్పుగా ఉండాలి. మోకాళ్ళను కొద్దిగా మడచి డయాగ్నల్ విధానంలో నిలబడాలి.

ఆటగాళ్ళు బాస్కెట్ బాల్ అంకణంలో ఆసీనులైనప్పుడు కాల్పనిక పీపా నియమాలను (Cylinder Principle) పాటించాల్సి ఉంటుంది దీని ప్రకారం ఆటగాళ్ళు కాల్పనిక పీపా లోపల తమ స్థితిని కాపాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. చిత్రంలో చూపినట్లు, ఈ కాల్పనిక పీపా ఎదురుగా హస్తాలతో, వెనుక భాగంలో పృష్ఠభాగం మరియు ప్రక్కలలో చేతులు మరియు కాళ్ళ వెలుపలి అంచుకు పరిమితం కావాలి.



చిత్రం 4.3 : కాల్పనిక పీపా నియమపు సంరక్షణ

3) బంతి పట్టుకొను విధానం :

బంతిని ఎద ముందు భాగంలో రెండు చేతులతో పట్టుకోవాలి. ఈ సందర్భంలో చేతివ్రేళ్ళు సాధ్యమైనంత వెడల్పుగా ఉండాలి. బ్రొటన వ్రేళ్ళు పరస్పరం అభిముఖం (ఎదురెదురు)గా ఉండాలి. బంతి ఎద మరియు ఉదరం మధ్య భాగంలో జాగ్రత్తగా పట్టుకోవాలి.

©KTBS Not to be republished

II నేలకు కొట్టడం (డ్రిబ్లింగ్) :

1) స్థితి :

బంతిని నేలకు కొట్టు నైపుణ్యంలో డయాగ్నల్ స్థితిలో మోకాళ్ళను కొద్దిగా మడచి, ముందుకు వీక్షస్తూ, బంతిని రెండు చేతులతో ప్రక్కలో పట్టుకోవాలి.

2) నిర్వహణ:

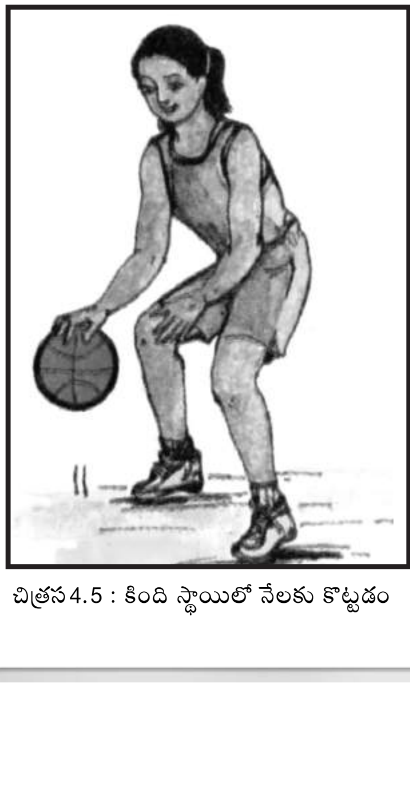
మోచేతిని చాచుతూ, బంతిని నేలకు కొట్టాలి. ఈ సందర్భంలో మణికట్టు మరియు వ్రేళ్ళు మడుచుకొంటాయి. బంతి నేలకు తగలి (పుటించి) వచ్చేటప్పుడు డ్రిబల్ చేసిన చేయి బంతితో స్పర్శిస్తూ పైకి రావాలి. ఇలా చేయునప్పుడు బంతి మోకాలు పైకి రావాలి. ఇలా చేయునప్పుడు బంతి మోకాలు మరియు నడము మధ్యవరకు రావాలి. వ్రేళ్ళు సాధ్యమైనంత చాచితే బంతిపైన ఎక్కువ నియంత్రణ లభిస్తుంది.

చిత్రం 4.4 : డ్రిబ్లింగ్

నేలకు కొట్టు విధానాలు :

1) కింది స్థాయిలో నేలకు కొట్టడం :

ప్రక్క చిత్రంలో చూపినట్లుగా ఈ రకపు డ్రిబ్లింగ్‌లో మోకాళ్ళు సాధారణాని కంటే కొద్దిగా ఎక్కువ మడచాలి. ఇక్కడ బంతి మోకాలు వరకు మాత్రం రావాల్సి ఉంటుంది. ఎడమ చేతిని బంతి రక్షణ కొరకు పట్టుకోవాల్సి ఉంటుంది.

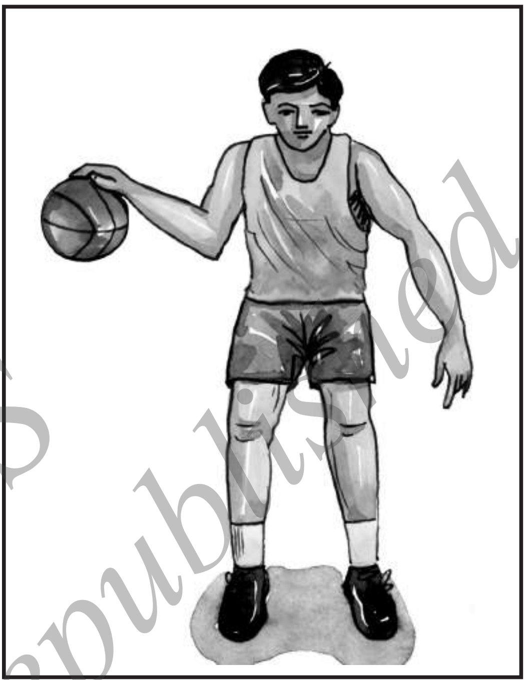


చిత్రస 4.5 : కింది స్థాయిలో నేలకు కొట్టడం

©KTBS Not to be republished

2) ఎత్తులో నేలకు కొట్టడం (High or Speed Dribble) :

ఈ రకం డ్రిబ్లింగ్‌లో బంతి నడుము నుండి పైన మరియు భుజం భాగం వరకు రావాల్సి ఉంటుంది. చిత్రంలో చూపినట్లు మోకాళ్ళు చాలామటుకు నేరుగా ఉంటాయి. దీనివల్ల బంతిని నేలకు కొడ్తూ వేగంగా ముందుకు చలించడానికి సాధ్యమవుతుంది.



చిత్రం 4.6 : ఎత్తులో నేలకు కొట్టడం

III చెస్ట్ పాస్ ఇవ్వడం మరియు పొందడం:

1) స్థితి :

డయాగ్నల్ స్థితిలో బంతిని ఎదకు ఎదురుగా పట్టుకొని నిలబడాలి. వ్రేళ్ళు సాధ్యమైనంత వెడల్పుగా ఉండి, బ్రొటన వ్రేళ్ళు బంతికి వెనుక ఉండాలి. మోచేతులను శరీరానికి ప్రక్కలో పట్టుకొని ఉండాల్సి వస్తుంది. దృష్టి లక్ష్యం వైపు ఉండాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా).

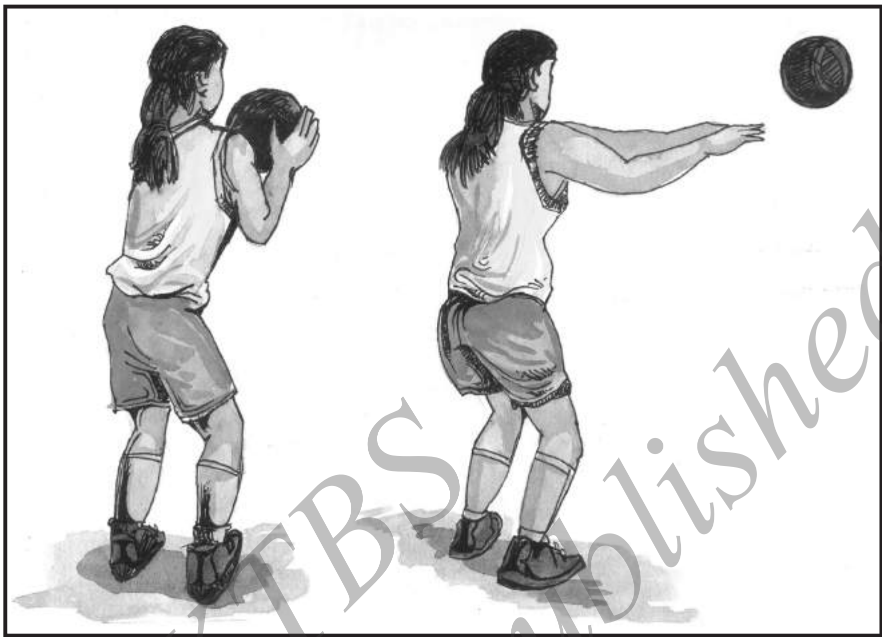
2) నిర్వహణ :

రెండు చేతులు ముందుకు చాచుతూ, శరీర భారాన్ని ముందు కాలిపైకి మార్చి, నిర్దిష్ట లక్ష్యం వైపుకు బంతిని విసరాలి.

3) అంత్యానుగతం :

బంతి చలించు దిక్కుకు వ్రేళ్ళు చూపిస్తూ రెండు హస్తాలు బయటి ముఖంగా పెట్టాలి. చివరలో శరీరపు సమతూలనం కాపాడుకోవడానికి వెనుక కాలును ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టాలి.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 4.7 : చెస్ట్ పాస్

©KTBS Not to be republished

4) బంతిని పొందడం :

బంతిని చెస్ట్‌పాస్ ద్వారా పొందునప్పుడు రెండు చేతులను చాచి బంతిని పట్టుకొని ఎద దగ్గరకు తేవాలి. ఈ సందర్భంలో వ్రేళ్ళు సాధ్యమైనంత చాచాలి. దృష్టి బంతిపై ఉండాలి.

IV స్టెప్ స్టాప్‌లో నిలబడటం :

బంతిని నేలకు కొడ్తూ సాగునప్పుడు నిలవాల్సిన పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. ఆ సందర్భంలో ఏదైనా ఒక కాలితో అడుగు పెడ్తూ బంతిని పట్టుకోవాలి. ఆ కాలును పివట్ ఫూట్ అంటారు. తరువాత మరొక కాలితో ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి, మోకాళ్ళను కొద్దిగా మడచి, శరీర భారాన్ని రెండు కాళ్ళపైన సమానంగా పెట్టాలి.

V పివోటింగ్ :

బంతిని పట్టుకొని నిలబడిన సందర్భంలో ఒక కాలును నేలమీద పెట్టి, మరొక కాలును ఏ దిక్కుకు కావలసినా, ఎన్ని సార్లైనా అడుగు పెట్టవచ్చు. ఆ సందర్భంలో స్థిరంగా నేలమీద పెట్టిన పాదపు ముందు కాలిపై తిరుగాల్సి ఉంటుంది.

VI షూట్ చేయడం :

రెండు చేతుల సెట్ షాట్ :

1) స్థితి :

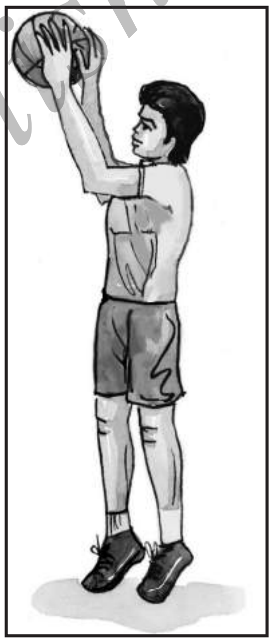
కాళ్ళను భుజపు అంతరంలో ఉంచి నిలబడుతూ, బంతిని రెండు చేతులతో ఎద ముందుభాగంలో పట్టుకోవాలి. మోకాళ్ళు కొద్దిగా మడచి పెట్టాలి.

2) నిర్వహణ :

మోకాళ్ళు, నడుము, భుజాలు మరియు మోచేతులను చాచుతూ, బంతిని తల పైభాగంనుండి వదలాలి. ఆ సందర్భంలో దృష్టి లక్ష్యం వైపుకు ఉండాలి. బంతి వదులు (పంపే) సందర్భంలో రెండు చేతుల మణికట్టు మరియు వ్రేళ్ళు మడుచుకొంటాయి.

3) అంత్యానుగతం :

రెండు చేతులు లక్ష్యంవైపుకు చాచి ఉండి, చూపుడు వ్రేలు లక్ష్యాన్ని సూచిస్తూ ఉండాలి. ఆ సందర్భంలో రెండు చేతులు కింది ముఖంగా ఉంటాయి. రెట్టలు చెవి సమీపంలోకి వస్తాయి.



చిత్రం 4.8
రెండు చేతుల సెట్ షాట్

ప్రణాళిక :
విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో పైన తెలియజేసిన నైపుణ్యాలన్నింటికి లోబడునట్లుగా జట్లలో పూరక కార్యాచరణాలు రూపించుకోండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 5

బ్యాడ్మింటన్

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ ఆటగాళ్ళ పాదపు చలనాలు.
- ★ రాకెట్ పట్టుకొను పద్ధతి.
- ★ పోర్ హ్యాండ్ సర్వీస్.
- ★ ఫోర్ హ్యాండ్ - అండర్ హ్యాండ్ రిసీవ్ /రిటర్న్.

బ్యాడ్మింటన్ మన దేశంలో జనప్రియమైన ఆట దీనిని ఇండోర్ మరియు ఔట్‌డోర్‌లలో మనోల్లాసం మరియు శారీరక సామర్థ్యం పెంచు కోవడానికి ఆడుతారు. ఈ ఆటలోని నైపుణ్యాలతో వేగం, పొందిక లక్షణాలు వృద్ధిచెందుతాయి.

I ఆటగాళ్ళ పాదపు చలనాలు :

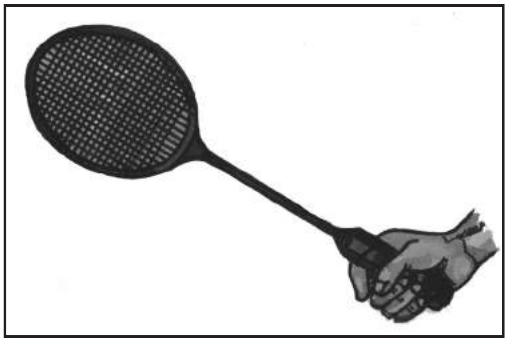
కుడిచేతి ఆటగాడు అంకణంలో చలించాల్సిన ఎక్కువ సందర్భాలన్నింటిలో (బ్యాక్ హ్యాండ్ వదిలి) కుడికాలితో ప్రారంభించి, చలనాలను కొనసాగించాలి. కుడివైపు వచ్చే షటిల్‌ను తీసుకోవడానికి కుడికాలును ఒక అడుగు ఆ దిక్కులో తీసుకొని రావాలి. ఎడమవైపు వచ్చే షటిల్‌ను తీసుకోవడానికి నిలబడిన స్థళంనుండి కుడికాలును ఎడమవైపుకు ఒక అడుగు నడవాలి.

II రాకెట్ పట్టుకొను పద్ధతి :

సాధారణంగా క్రీడాకారుడు కింద తెల్పిన రెండు పట్ల (గ్రిప్)ను ఉపయోగించి, రాకెట్‌ను పట్టుకోవాలి. **అవి :** 1) ఫోర్ హ్యాండ్ గ్రిప్, 2) బ్యాక్ హ్యాండ్ గ్రిప్.

1) ఫోర్ హ్యాండ్ గ్రిప్ :

క్రీడాకారుడు తన కుడిభాగంలో వచ్చే షటిళ్ళన్నింటిని(అంకణపు మధ్యభాగం, ముందు భాగం, వెనుక భాగం) పొందడానికి మరియు కుడిభాగం నుండి సర్వీస్ చేయడానికి ఫోర్ హ్యాండ్ గ్రిప్ నైపుణ్యం ఉపయోగించాలి. ఈ విధమైన పట్టులో క్రీడాకారుడి బ్రొటన వ్రేలు (Thumb) మరియు చూపుడు వ్రేలు (Index finger) మధ్య ఆంగ్ల భాషలోని ‘ V ’ ఆకారం కల్గి ఉంటాయి.



చిత్రం 5.1 : ఫోర్ హ్యాండ్ గ్రిప్

©KTBS Not to be republished

2) బ్యాక్ హ్యాండ్ గ్రిప్:

ఈ విధానం క్రీడాకారుడి ఎడమ భాగంలో వచ్చే షటిళ్ళన్నింటిని (అంకణపు మధ్యభాగం, ముందుభాగం, వెనుక భాగం) పొందడానికి ఉపయోగించు నైపుణ్యం. ఇక్కడ క్రీడాకారుడు తన కుడిభాగంలో గల రాకెట్‌ను వెంటనే ఎడమ వైపుకు తెచ్చి షటిల్ రిసీవ్ చేయాలి. ఈ విధానంలో క్రీడాకారుడు తన బ్రొటన వ్రేలిపైన ఎక్కువ ఒత్తునివ్వాలి (అదమాలి). మణికట్టు సహాయంతో, ఈ నైపుణ్యం ఎక్కువగా నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది.

చిత్రం 5.2 : బ్యాక్ హ్యాండ్ గ్రిప్

III ఫోర్ హ్యాండ్ సర్వీస్ :

ఇది సహజ డయాగ్నల్ స్థితిలో ముందుభాగం నుండి సర్వీస్ చేయు నైపుణ్యం. ఇక్కడ క్రీడాకారుడు తన నడుము కిందిభాగం నుండి సర్వీస్ చేయాలి. ఆ సందర్భంలో అంకణపు ఎటువంటి గీతలు తాకరాదు.

చిత్రం 5.3 : ఫోర్ హ్యాండ్ సర్వీస్

IV ఫోర్ హ్యాండ్ - అండర్ హ్యాండ్ రిసీవ్ / రిటర్న్ :

క్రీడాకారుడు తన కుడివైపు వచ్చే షటిళ్ళన్నింటిని పొందు నైపుణ్యాన్ని ఫోర్ హ్యాండ్ రిసీవ్ / రిటర్న్ అంటారు. అవసరానికి తగ్గట్లుగా చిన్న లేదా పెద్ద అడుగులు పెడ్తూ షటిల్ దగ్గరకు వెళ్ళి, ఫోర్ హ్యాండ్ గ్రిప్ ద్వారా ఈ నైపుణ్యం నిర్వహించాల్సి ఉంటుంది. ఇక్కడ కాళ్ళు మరియు చేతులు అవసరానికి తగినట్లుగా చాచాలి. దృష్టి షటిల్‌పై పెట్టడం అవసరం.

ప్రణాళిక :

విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో పైన తెలియజేసిన నైపుణ్యాలన్నింటికి లోబడునట్లుగా జట్లలో పూరక కార్యాచరణాలు రూపించుకోండి.

©KTBS Not to be republished

అథ్లెటిక్స్

అధ్యాయం - 6

మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులు

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

★ చేతులు మరియు కాళ్ళ చలనం

★ సెమి క్రౌచ్ ప్రారంభం మరియు శరీర స్థితి

★ ముగింపు

★ మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగు నియమాలు.

అథ్లెటిక్‌లు మన శారీరక మరియు మానసిక సామర్థ్యాలను అభివృద్ధి చేయు కార్యాచరణాలు. అథ్లెటిక్‌లలో పరుగు పందెంలు, త్రివిధ జంప్‌లు జావెలిన్ విసరడం, ఎత్తులో దూకడం (హైజంప్) మొదలగునవి గుర్తించాలి. ఇందులో మనం మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగుల గురించి తెలుసుకుందాం.

మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగు కారుడు వేగం, మరియు కష్టం-సహనం సామర్థ్యాలను కల్గి ఉండాలి. మధ్యమ దూరపు పరుగుకారుడు పరుగు పొడవునా తన సామర్థ్యాన్ని ఎలా మార్చాలో తెలుసుకొని ఉండాలి. ఒక విజయవంతమైన మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగుకారుడు తాను తాళబద్ధమైన అడుగు వేయడం తెలుసుకొని ఉండాలి. వేగంగా పరుగెత్తునప్పుడు చేతుల చలనం మరియు కాళ్ళ చలనం సరిగ్గా అలవరచుకోవడం తెలుసుకొని ఉండాలి. పరుగెత్తునప్పుడు పరుగు గతి మార్చడం వల్ల అలసట ఏర్పడినను దానిని మానసికంగా మరియు వ్యాయామ పరంగా ఓర్చుకొనునట్లుండాలి.

I చేతులు మరియు కాళ్ళ చలనం :

1) చేతుల చలనం :

చేతులు మరియు కాళ్ళ చలనం వేగపు పరుగులో చలించునట్లు వెనుక-ముందు నేరుగా చలించాలి. పరుగు ముగింపు దశలో పరుగు గతి పెరిగేకొద్దీ చేతుల చలన గతి కూడా ఎక్కువ అవుతుంది.

2) కాళ్ళ చలనం :

కాళ్ళు తన వ్యతిరేక చేతులతోపాటు వెనుక-ముందు తాళబద్ధంగా చలించాలి.

©KTBS Not to be republished

II సెమి క్రౌచ్ ప్రారంభం మరియు శరీర స్థితి :

"ఆన్ యువర్ మార్క్" ఆజ్ఞకు పరుగుకారుడు ప్రారంభ గీతకు వెనుకకు వచ్చి తన బలమైన కాలి తుదికాలును పెట్టాలి. కొద్దిగా ముందుకు వంగి, మోకాళ్ళను కొద్దిగా మడచి నిలబడాలి. పరుగు ప్రారంభానికి ఆజ్ఞ లభించిన వెంటనే, చేతుల చలనం తీవ్రం చేయాలి. అదే సందర్భంలో వెనుక కాలిని ముందుకు తెచ్చి, మొదటి అడుగును వేగంగా పెట్టాలి.

III ముంగింపు :

ఒక ఆదర్శ పరుగుకారుడు తన ముగింపు సందర్భంలో తన శక్తినంతా ఉపయోగించి, ముగింపు చేస్తాడు. ఇందులో రన్‌త్రూ నియమం ఉత్తమమైన ముగింపుగా ఉంటుంది.

IV మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగు నియమాలు :

- పూర్వ సిద్ధతా వ్యాయామాలను చేసుకోవాలి.
- సరైన క్రీడా దుస్తులు ధరించాలి.
- ఓణి లోపలి అంచులో పరుగెత్తడం మంచిది.
- వివిధ ట్ర్యాక్‌లకు అనుగుణంగా సరైన షూలను ఉపయోగించాలి.
- పరుగుకారుడు సాధ్యమైనంత వరకు లోపలి ఓణిలో పరుగెత్తాలి.

మధ్యమ అంతరపు పరుగులో పరుగుకారుడు ప్రారంభంలో అత్యంత వేగంగా పరుగెత్తడం ప్రమాదం. ఎందుకనగా తరువాత పరుగెత్తునప్పుడు శక్తి హీనత ఏర్పడి అతనికి పరుగులో త్వరగా అలసట ఏర్పడుతుంది. ప్రారంభంలో పరుగుకారులందరూ ఉన్నట్లుండి కలసి పరుగెత్తడం వల్ల గుద్దుకొను, పడిపోవు అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. అందువల్ల పరుగుకారులు ఒకరికొకరు రాసుకొని పరుగెత్తడం మాని దూరంగా పరుగెత్తాలి మరియు మరొకరి చేత దొబ్బించుకోవడం తప్పించుకోవాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 7

ఎత్తులో దూకడం (High Jump)

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ అప్రోచ్ రన్ మరియు ఆఫ్ స్ట్రాడల్ రోల్
- ★ అడ్డవాసం పైన శరీర స్థితి
- ★ సమాంతరంలో స్ట్రాడల్

స్ట్రాడల్ నియమపు వివరాలు :

ఎత్తులో దూకడానికి (హైజంప్) అవసరమైన ఉత్తమ స్థాయి మెత్తటి దుప్పట్లు (మందపాటి దుస్తులు) లభ్యంకాని వైపు స్ట్రాడల్ నియమం ఉపయోగించడం మంచిది.

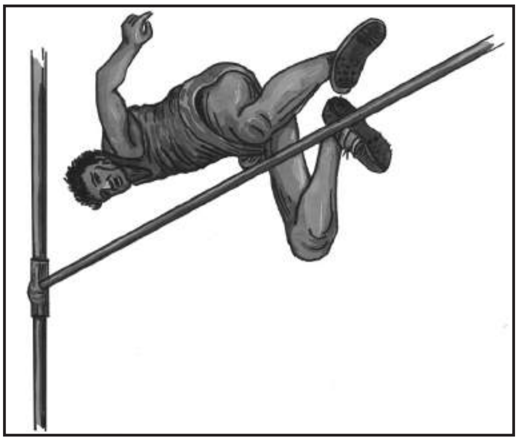
I అప్రోచ్ రన్ మరియు టేక్ ఆఫ్ :

స్ట్రాడల్ దూకడానికి (జంప్‌కు) పరుగెత్తు పాదిని గుర్తించుకొని, ఎడమకాలితో టేక్‌ఆఫ్ తీసుకొను క్రీడాకారుల దుమికే అంకణపు ఎడమ ప్రక్కనుండి పరుగెత్తి వచ్చి, ఎగురుతాడు. కుడికాలితో టేక్‌ఆఫ్ తీసుకొని, దుమికే (ఎగిరె) వారి అంకణపు కుడి ప్రక్కనుండి పరుగెత్తి వచ్చి ఎగిరి దుముకుతాడు.

II అడ్డవాసం (కర్ర) పైన శరీర స్థితి :

గాలిలో ప్రయాణించి అడ్డవాసం దాటడంలో సాధారణంగా రెండు రకాల భంగిమలు స్ట్రాడల్ దుమకడం (ఎగరడం)లో చూడవచ్చు.

- ➢ సమాంతరంలో స్ట్రాడల్
- ➢ దుముకు (Dive) స్ట్రాడల్



చిత్రం 7.1 : స్ట్రాడల్ నియమంతో అడ్డవాసం పైన శరీరస్థితి

©KTBS Not to be republished

సమాంతరంలో స్ట్రాడల్ :

ఈ నియమం (తంత్రం)లో అడ్డవాసం దాటునప్పుడు ఎగిరి దుమికే వారి శరీరం నేరుగా చాచి, అడ్డవాసానికి సమాంతరంగా చలించాలి. టేక్ఆఫ్‌లో పైకి శరీరాన్ని వీస్తూ కొనసాగి, కుడికాలితో ఎగిరి దుమికేవాడు తన తల, కుడి భుజం మరియు కుడిచేతిని ఒకటిగా చేర్చి, అడ్డపట్టీని దాటాలి.

దుముకు స్ట్రాడల్ :

ఈ నియమంలో ఎగిరి దుమికేవాడు తన తలను ముందుకు పెట్టుకొని, అడ్డవాసంపైన ఎగిరి దుముకునప్పుడు కుడి మోకాలు కొద్దిగా మడుచుకోవాలి. అడ్డ కర్రను దాటునప్పుడు శరీరం పూర్తిగా చాచకుండా, నడుము మడుచుకొని ఉండాలి. తల మరియు నడుము అడ్డ కర్రకు సమాంతరంగా చలించకుండా వాలుగా చలించి, దాటాలి.

III ల్యాండింగ్ :

స్ట్రాడల్ నియమంలో జంప్ (ఎగిరిదుమికేవారు) చేసేవారు అడ్డకర్ర దాటిన తరువాత కిందికి మెత్తటి దుప్పటి లేదా ఇసుకలో పడునప్పుడు అతని కుడికాలు మరియు కుడిచేయి మొదట మెత్తటి పరుపును లేదా నేలకు చేరాలి. తరువాత అతడు తన భుజం మరియు నడుము భాగంపైన వంగుతూ దిగాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 8

యోగా

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ నిలబడి చేయు ఆసనాలు
- ★ కూర్చొని చేయు ఆసనాలు
- ★ పడుకొని చేయు ఆసనాలు
- ★ ప్రాణాయామం మరియు ధ్యానం

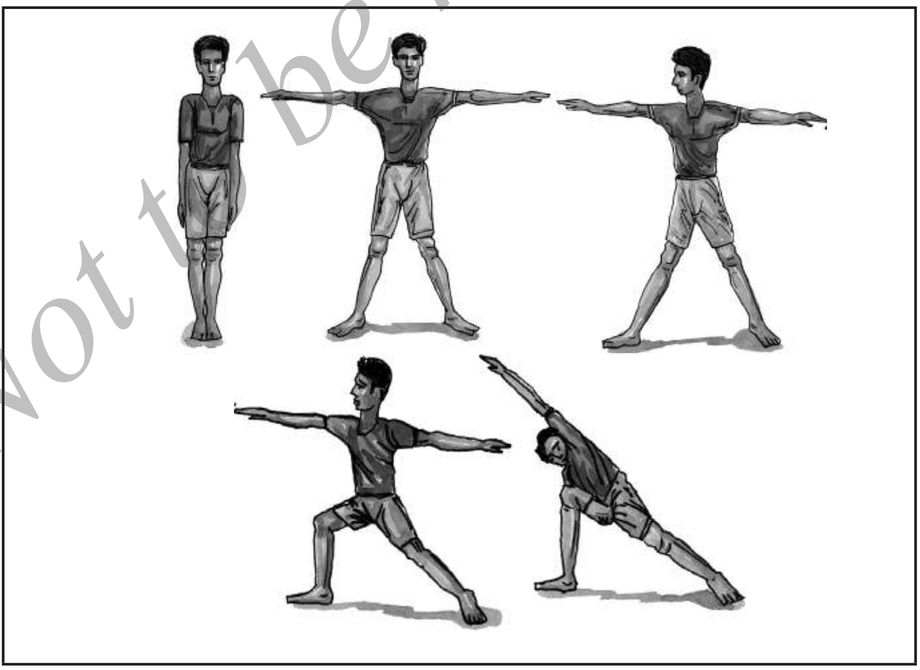
సూచన : ఆసనాలు చేయు సందర్భంలో శరీరంలోని ఎద భాగం ఇగ్గునప్పుడు లేదా వెనుకకు చాంచునప్పుడు పూరకం చేస్తూ, ఎదభాగం క్రుగ్గునప్పుడు లేదా శరీరం ముందుకు వంగునప్పుడు రేచకం చేయడం మంచిది.

I నిలబడి చేయు ఆసనాలు :

1) పార్శ్వ కోణాసనం :

పార్శ్వ అనగా వైపుకు లేదా ప్రక్కకు అని అర్థం. ఈ ఆసనం చివరి దశలో పూర్తిగా ప్రక్కకు వంగి, త్రికోణాకారంలో కనబడుతుంది. అందువల్ల దానికి 'పార్శ్వకోణాసనం' అని పేరువచ్చింది.

ప్రారంభ స్థితి : సమస్థితి (తాడాసనంలో)



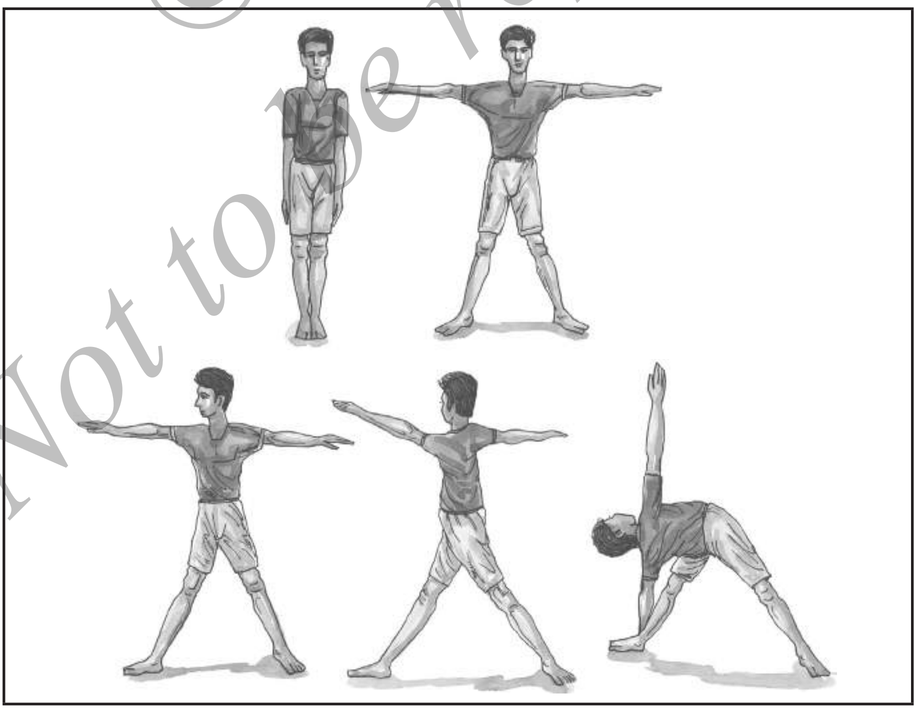
చిత్రం 8.1 : పార్శ్వ కోణాసనం

©KTBS Not to be republished

1. పూరకంతోపాటు కనిష్ట పైకి ఎగిరి చేతులు ప్రక్కకు చాచి, కాళ్ళు చిత్రంలో చూపించినట్లు కావలసినంత అంతరంలో విస్తరించాలి. చేతులు ప్రక్కకు భుజాల నేరుకు చాచాలి. అరచేతులు నేలముఖంగా పెట్టాలి.
2. కుడి పాదం 90^0 అంత కుడివైపుకు త్రిప్పి, చేతులు ప్రక్కకు చాచాలి. కాళ్ళ కండరాలు బిగపెట్టాలి. ఎదభాగం విశాలం చేయాలి. మెడ కూడా కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పాలి.
3. రేచకం చేస్తూ, కుడి మోకాలు కిందిభాగం నేలకు లంబంగా ఉండునట్లు పెట్టాలి. కుడి తొడ నేలకు సమాంతరంగా ఉండాలి. కుడి మోకాలు మరియు తొడ సమాన కోణంలో ఉండాలి.
4. పూరకం చేసుకొని, తరువాత రేచకం చేసి కుడిచేతిని ముందుకు చాచి, హస్తాన్ని కుడిపాదపు కుడి ప్రక్కకు నేల మీద పెట్టాలి. ఎడమ చేతిని తలపైకి చాచి లాగాలి. ఎడమ పాదం నేలకు సరిగ్గా ఒత్తి, శరీర బరువు నియంత్రణలో పెట్టుకోవాలి.
5. పూరకం - రేచకంతోపాటు క్రమంగా మొదటి స్థితికి వచ్చి, అదే విధంగా ఎడమ ప్రక్కనుండి కూడా అభ్యాసం చేయాలి.

2) పరివృత త్రికోణాసనం :

ప్రారంభ స్థితి : సమస్థితి తాడాసనం



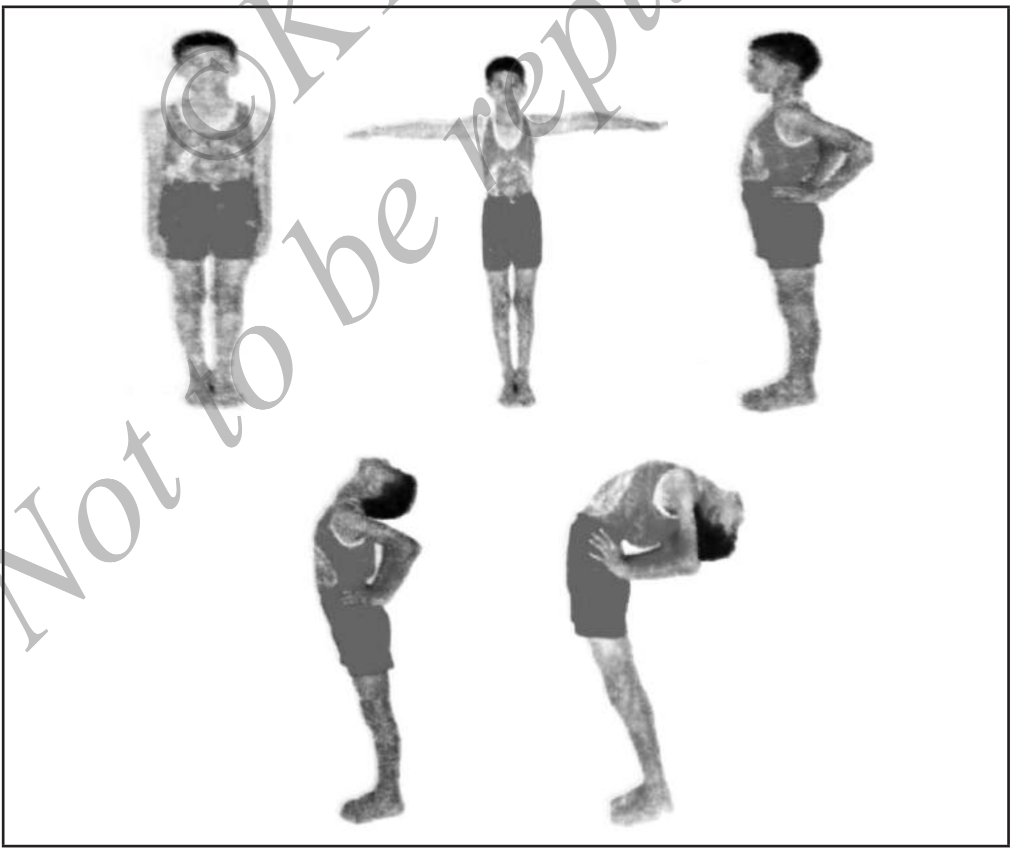
చిత్రం 8.2 : పరివృత త్రికోణాసనం

©KTBS Not to be republished

1. పూరకంతోపాటు కనిష్ఠ పైకి ఎగిరి చేతులు ప్రక్కకు చాచి, కాళ్ళు చిత్రంలో చూపినట్లు కావలసినంత వెడల్పు చేసి, పాదాలను నేలమీద పెట్టాలి. హస్తాల లోపలి భాగాలు (అరచేతులు) కింది ముఖంగా పెట్టాలి.
2. కుడిపాదం 90^0 అంత మరియు మెడను కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పాలి.
3. రేచకం చేసుకుంటూ, నడుము మరియు కంఠాన్ని కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పాలి.
4. పూరకం చేసి తరువాత రేచకంతో కుడివైపుకు వంగి, ఎడమ చేతి హస్తం కుడిపాదం వెలుపలి భాగంలో నేలమీద పెట్టాలి. కుడిచేయి నిటారుగా పైకి ఎత్తాలి. చేతివ్రేళ్ళు పైకి చూస్తూ ఉండాలి.
5. అంతిమ స్థితిలో ఉండి. క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి. అదేవిధంగా ఎడమ వైపు నుండి కూడా అభ్యాసం చేయాలి.

3) అర్ధ చక్రాసనం :

ప్రారంభస్థితి : సమస్థితి



చిత్రం 8.3 : అర్ధ చక్రాసనం

©KTBS Not to be republished

1. రెండు హస్తాలు నడుము మీద పెట్టాలి.

2. హస్తాలను నడుము మీద పెట్టి, బొటనవ్రేళ్ళు వెన్నెముకకు ఒత్తుచుండాలి.

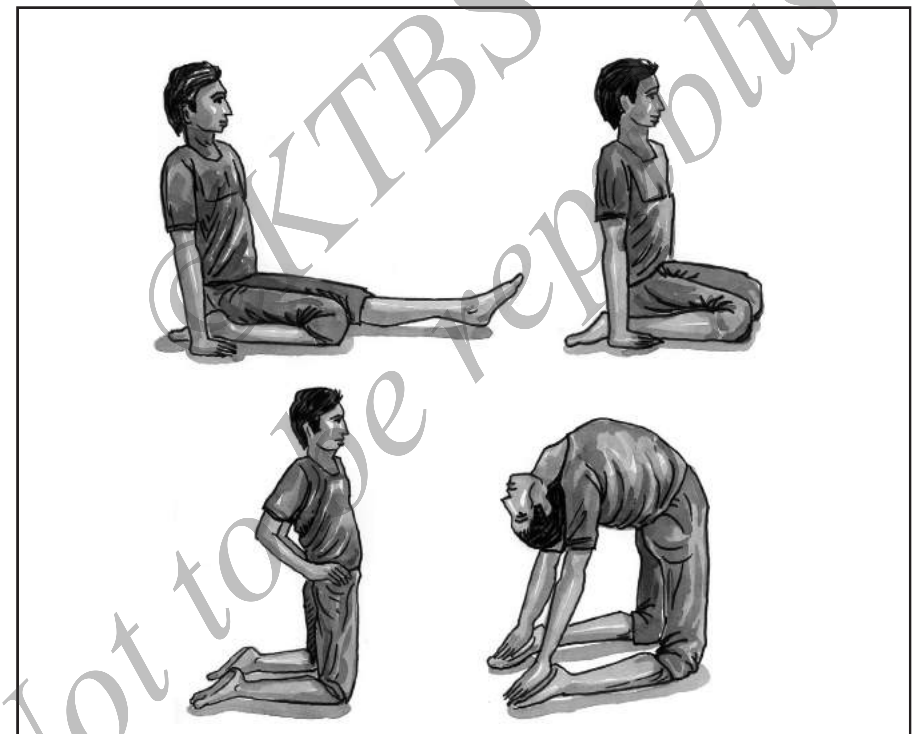
3. పూరకంతోపాటు నడుము పైభాగం వెనుకకు చాచాలి. మోకాళ్ళు మడచరాదు.

4. రేచకంతోపాటు వీపు నిటారుగా చేస్తూ, క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

4) ఉష్ట్రాసనం :

ఈ ఆసనపు పూర్తి స్థితిలో ఒంటె ఆకారం పోలి ఉండటం వలన దీనిని ''ఉష్ట్రాసనం'' అని పిలుస్తారు.

ప్రారంభ స్థితి : నిటారుగా కూర్చొని కాళ్ళను ముందుకాళ్ళతో ముందుకు చాచాలి.



చిత్రం 8.4 : ఉష్ట్రాసనం

1. ముందుగా కుడికాలు మడిచి కింది భాగంలో పెట్టాలి. తరువాత ఎడమ కాలును అదే విధంగా చేయాలి.

2. మోకాళ్ళపైన నిలబడాలి. అప్పుడు రెండు చేతులు నడుము మీద ఉండాలి.

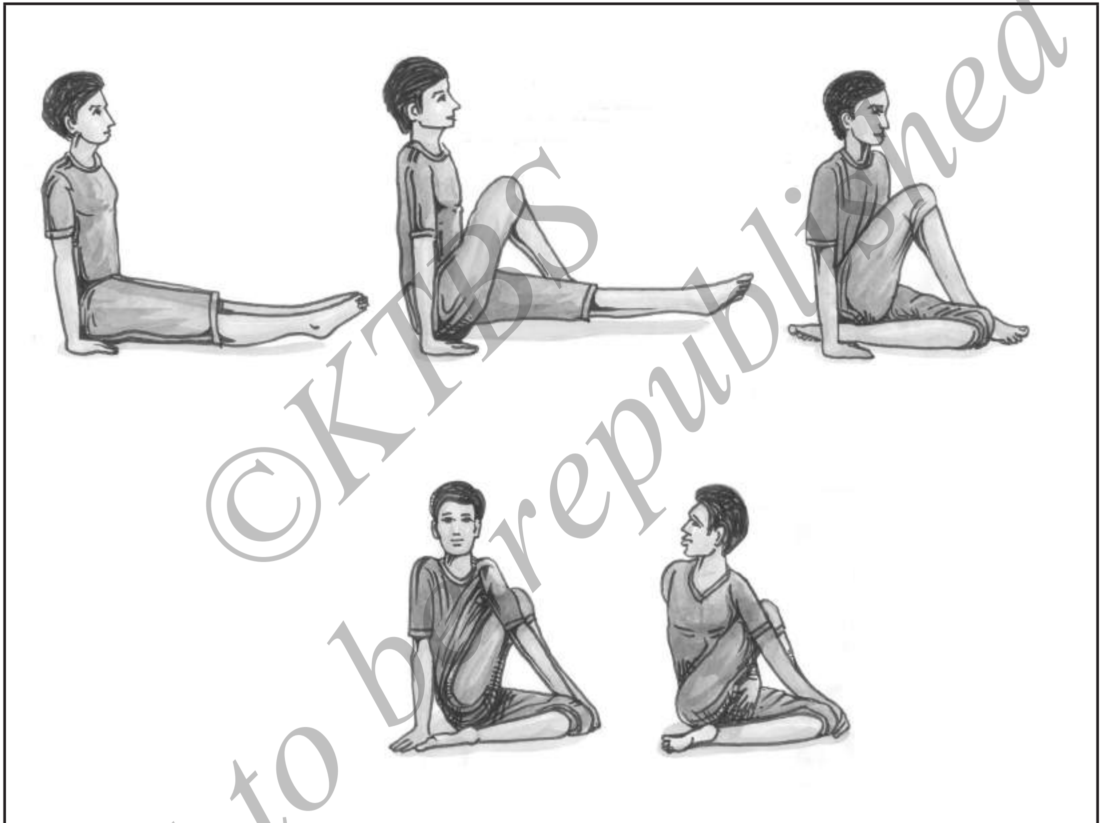
3. చివరి దశలో రేచకం చేస్తూ నడుము మరియు వీపు వదులు చేసి, రెండు చేతులు పాదాలపైన పెడ్తూ, శరీరం పూర్తిగా వెనుకకు వంచాలి. క్రమంగా ఈ స్థితినుండి మొదటి స్థితికి వెనక్కు రావాలి.

©KTBS Not to be republished

II కూర్చొని చేయు ఆసనాలు :

1) అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం :

ప్రారంభ స్థితి : కాళ్ళు ముందుకు చాచి, నిటారుగా కూర్చోవాలి. ముందుకాళ్ళు ముందుకు సూచిస్తూ ఉండాలి.



చిత్రం 8.5 : అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం

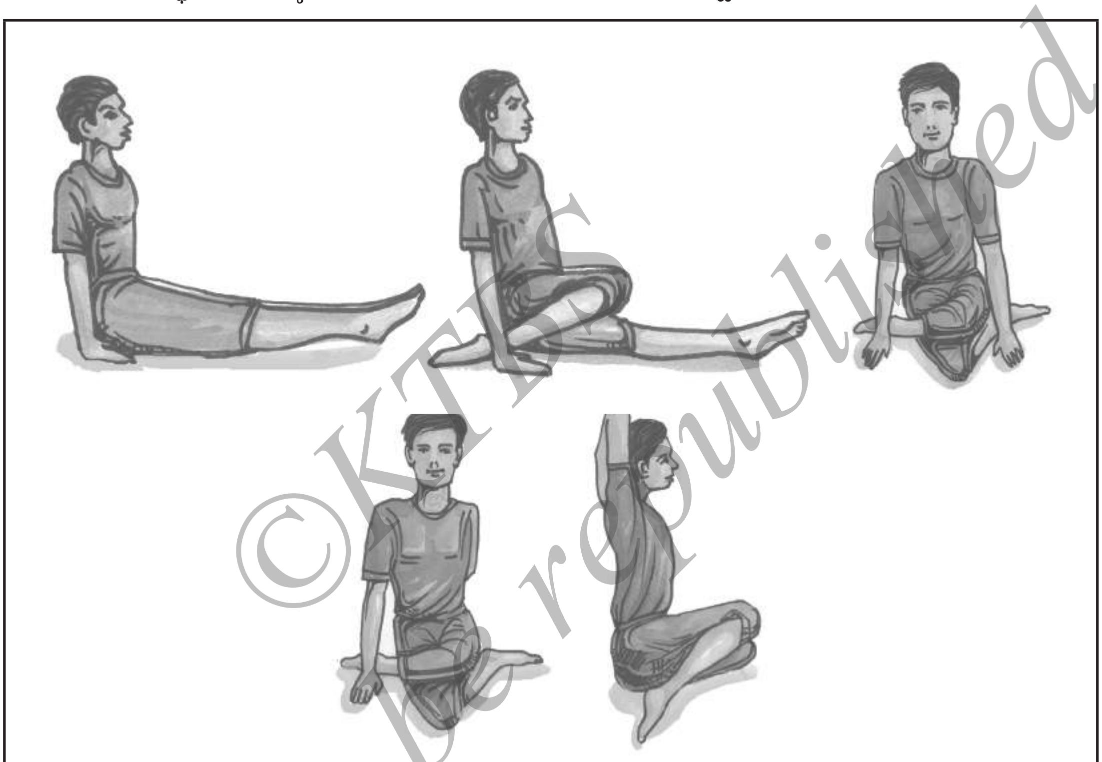
1. కుడికాలు మడచి, ఎడమ మోకాలి వెలుపలి భాగంలో తెచ్చి ఉంచాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)
2. ఎడమ కాలు మడచి, పాదాలను కుడి పృష్ఠం కిందికి తేవాలి.
3. రేచకంతోపాటు నడుము వదులుచేసి, ఎడమ చేతిని కుడి మోకాలికి చుట్టి ఉండాలి. కుడి చేతిని కుడి ప్రక్క నడుముకు చుట్టి, రెండు చేతులు పట్టుకోవాలి. మెడ కూడా కుడి ప్రక్కకు త్రిప్పాలి.
4. సహజమైన శ్వాసక్రియతోపాటు ఈ భంగిమలో ఉండి, క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

©KTBS Not to be republished

2) గోముఖాసనం :

ఈ ఆసనం గోవు ముఖం పోలి ఉండటం వల్ల ఈ ఆసనానికి "గోముఖాసనం" అని పేరు వచ్చింది.

ప్రారంభ స్థితి : కాళ్ళు ముందుకు చాచి, నిటారుగా కూర్చోవాలి.



చిత్రం 8.6 : గోముఖాసనం

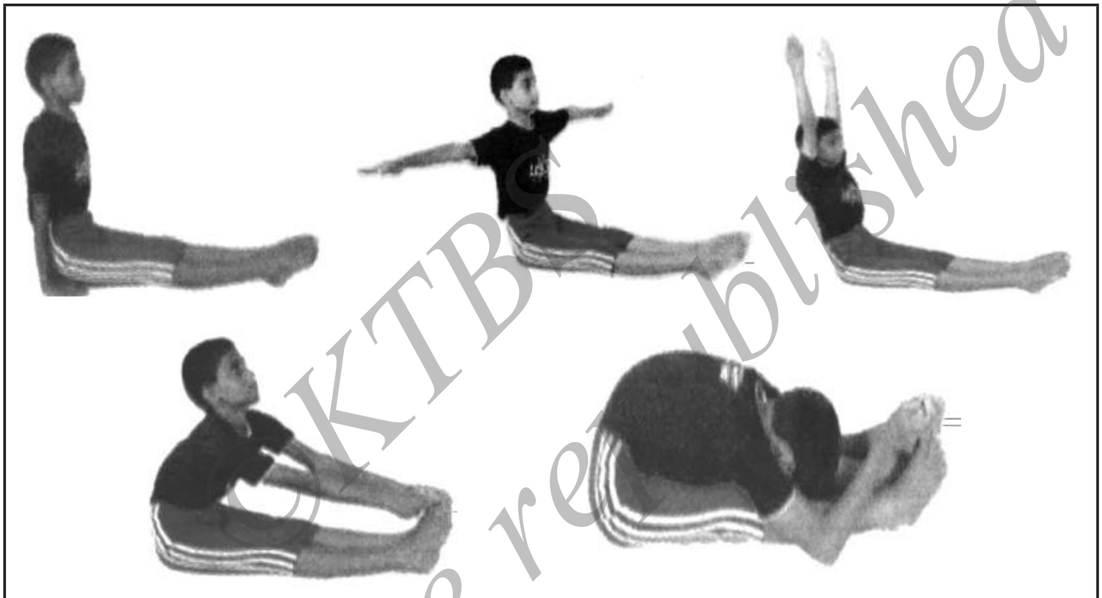
1. ఎడమ కాలు మడచి కుడి కాలిపైకి తెచ్చి కుడి పృష్టం దగ్గర పెట్టాలి.
2. కుడికాలు మడచి, పాదం ఎడమ పృష్టానికి తాకించాలి.
   - రెండు పాదాల వెలుపలి అంచులు నేలకు తాకాలి.
   - మోకాళ్ళు ఒకదానిపై మరొకటి ఉండాలి.
3. ఎడమ మోచేతిని మడచి, వీపు వెనుకకు తెచ్చి వ్రేళ్ళు పైముఖంగా పెట్టాలి.
4. కుడిచేతిని తలపైనుండి తీసుకొని, మోచేయి మడచి, ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళతో పరస్పరం పట్టుకోవాలి. ఇక్కడ కుడి మోచేయి ఆకాశం చూస్తూ ఉండాలి. వీపు నిటారుగా ఉండాలి.
5. ఆసనం అంతిమ స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకొని, క్రమంగా సమస్థితికి రావాలి. తరువాత మరొక వైపునుండి చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

సూచన : ప్రారంభంలో పగ్గం/ బెల్ట్ సహాయంతో అభ్యాసం చేయండి.

3) పశ్చిమోత్తానాసనం :

ప్రారంభ స్థితి : కాళ్ళు ముందుకు చాచి, నిటారుగా కూర్చోవాలి.



చిత్రం 8.7 : పశ్చిమోత్తానాసనం

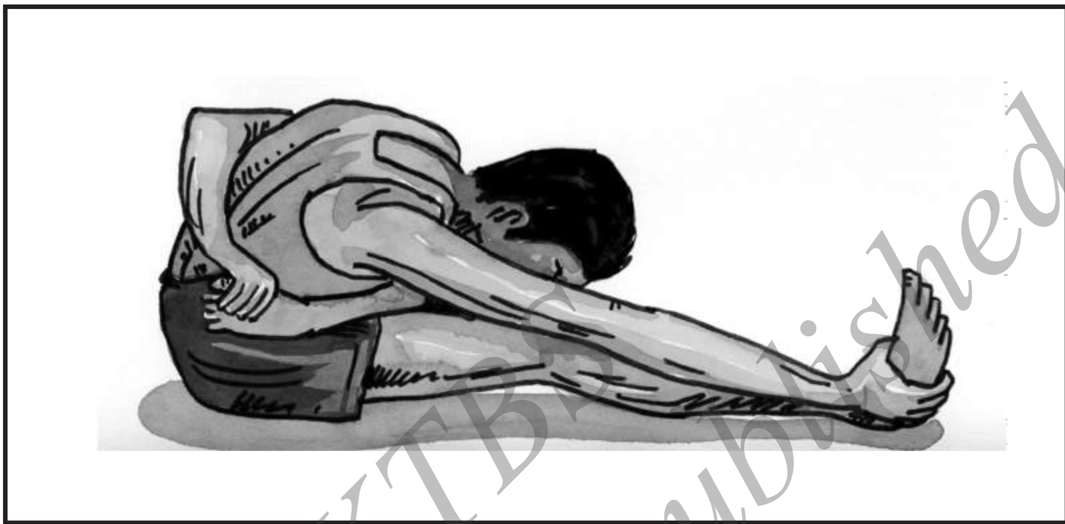
1. రెండు చేతులు భుజపు సమాంతరంలో ప్రక్కకు తేవాలి.
2. పూరకం చేస్తూ, రెండు చేతులు తల పైభాగంలో నిటారుగా ఎత్తాలి.
3. వీపు నిటారు చేసి రేచకం చేస్తూ శరీరం ముందుకు చాచి, నిధానంగా ముందుకు వంగుతూ చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళతో పాదాల బ్రొటన వ్రేళ్ళు పట్టుకొని, ఎదముఖం భాగం మోకాళ్ళకు తాకించాలి. అప్పుడు రెండు మోచేతులు నేలకు తాకించాలి?
4. ఆసనం అంతిమ స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకొని నిధానంగా పూరకం చేస్తూ, క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

***సలహా:** ప్రారంభంలో శరీరాన్ని ఒకేసారి ముందుకు వంచకూడదు.*

© KTBS Not to be republished

4) అర్ధబద్ధ పశ్చిమోత్తానాసనం :

ప్రారంభ స్థితి : కాళ్ళు ముందుకు చాచి నిటారుగా కూర్చోవాలి.



చిత్రం 8.8 : అర్ధబద్ధ పశ్చిమోత్తానాసనం

1. ఎడమకాలు మడుస్తూ కుడి కాలి తొడపైన వేయాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా) అప్పుడు కాలి మిడిమ ఉదరం కింది భాగాన్ని తాకాలి.
2. ఎడమచేతిని వీపు వెనుకనుండి తెచ్చి, ఎడమ కాలి బ్రొటనవ్రేలు పట్టుకోవాలి.
3. ముందుకు చాచిన కాలి బ్రొటన వ్రేళ్ళను కుడి చేతి చూపుడు వ్రేలితో పట్టుకొని, రేచకం చేసి, శరీరాన్ని ముందుకు చాచి వంచాలి. అప్పుడు ముఖం మరియు ఎదభాగం కుడి మోకాలికి తాకాలి.
4. ఆసనం అంతిమంలో విశ్రాంతి తీసుకొని, క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి. ఈ ఆసనాన్ని కుడి కాలు కూడా మడిచి చేయాలి.

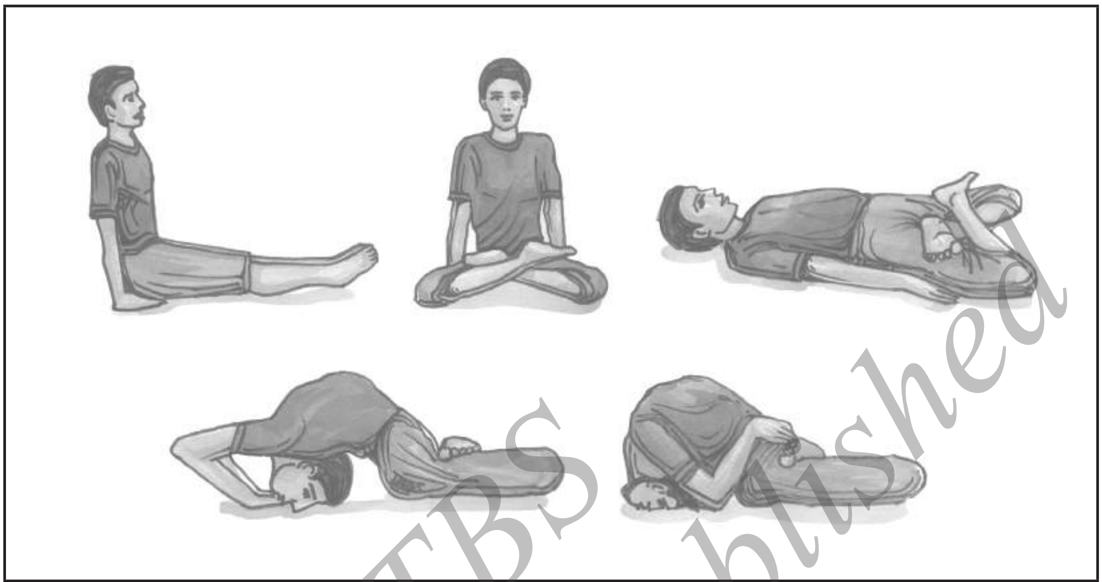
పడుకొని చేయు ఆసనాలు :

I మత్స్యాసనం :

ఈ ఆసనం అంతిమ స్థితిలో చేపలాగా కనబడటం వల్ల, దీనిని మత్స్యాసనం అంటారు.

ప్రారంభ స్థితి : కాళ్ళు ముందుకు చాచి, నిటారుగా కూర్చోవాలి.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 8.9 : మత్స్యాసనం

1. పద్మాసనంలో కూర్చొని, రెండు చేతులను ప్రక్కలో నేలమీద పెట్టాలి.

2. చేతుల సహాయంతో అంగాతంగా తల వెనుకకు మడిచి పడుకోవాలి.

3. చేతులు వెనుకకు తెచ్చి, మోకాళ్ళు మడచి, ముఖం దగ్గర నేలమీద పెట్టాలి. వీపు పైకి ఎత్తి తల పైభాగం నేలకు తాకి ఉండాలి. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా)

4. ముఖం దగ్గర ఉన్న రెండు చేతులు తెచ్చి కాళ్ళ బ్రొటన వ్రేళ్ళు పట్టుకోవాలి. మోచేతులు నేలకు తాకాలి.

5. ఆసనం అంతిమ స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకొని, క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

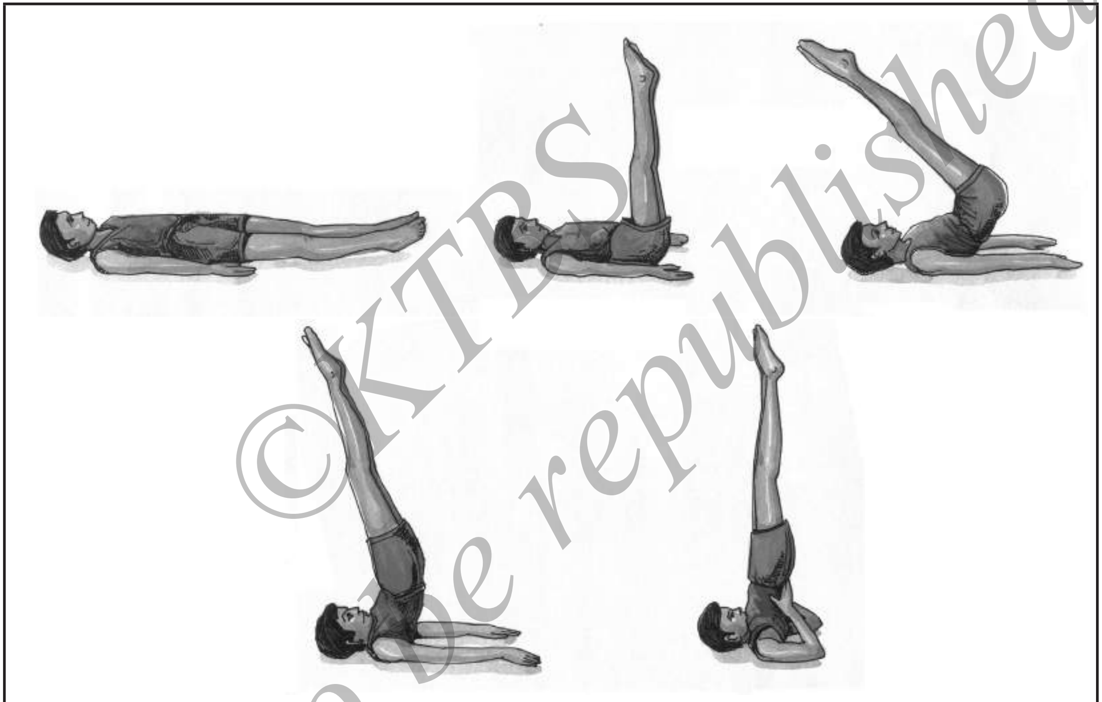
సలహా *: పద్మాసనం వేసుకొని నిధానంగా పడుకోవడం, లేవడం మరియు పైకి ఎత్తడం అభ్యాసం చేయరాదు. మెడను బలవంతంగా మడవరాదు.*

©KTBS Not to be republished

II సర్వాంగాసనం :

శరీరంలోని అవయవాలన్నీ ఈ ఆసనంలో లోబడటం వల్ల దీనికి 'సర్వాంగాసనం' అని పేరు.

ప్రారంభ స్థితి : సమతల స్థితిలో అంగాతంగా పడుకోవాలి.



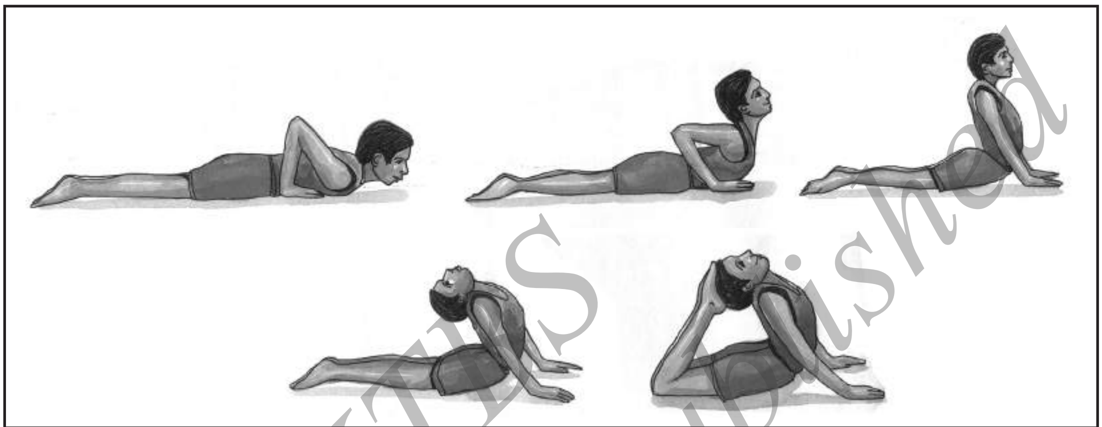
చిత్రం 8.10 : సర్వాంగాసనం

1. పూరకంతోపాటు క్రమేణ కాళ్ళు నిటారుగా పైకి ఎత్తాలి.
2. నడుము భాగం పైకెత్తి కాళ్ళు వెనుక భాగానికి తేవాలి.
3. శరీరం మెడ మరియు భుజాలపైన నిలబెట్టాలి.
4. రెండు చేతులతో నడుముకు ఆధారాన్నిచ్చి, దేహం నిటారుగా నిలపాలి.
5. అంతిమ స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకొని, క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

©KTBS Not to be republished

III రాజకపోతాసనం :

ప్రారంభస్థితి : సమతల స్థితిలో బోర్లగా పడుకోవాలి.



చిత్రం 8.11 : రాజకపోతాసనం

1. చేతులు ఎద ప్రక్కలో పెట్టి, ఎదభాగం పైకెత్తాలి.
2. నడుము వదులుచేసి, శరీరాన్ని పూర్తిగా వంచాలి. అప్పుడు చేతులు నేలమీద ఉండాలి.
3. ఇప్పుడు కాళ్ళు మడచి రెండు పాదాలు తలకు తాకించాలి. వీపు భాగం ఇగ్గించాలి. వృష్ఠ కండరాలు బిగుతుగా ఉండాలి.
4. అంతిమ స్థితి తరువాత క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

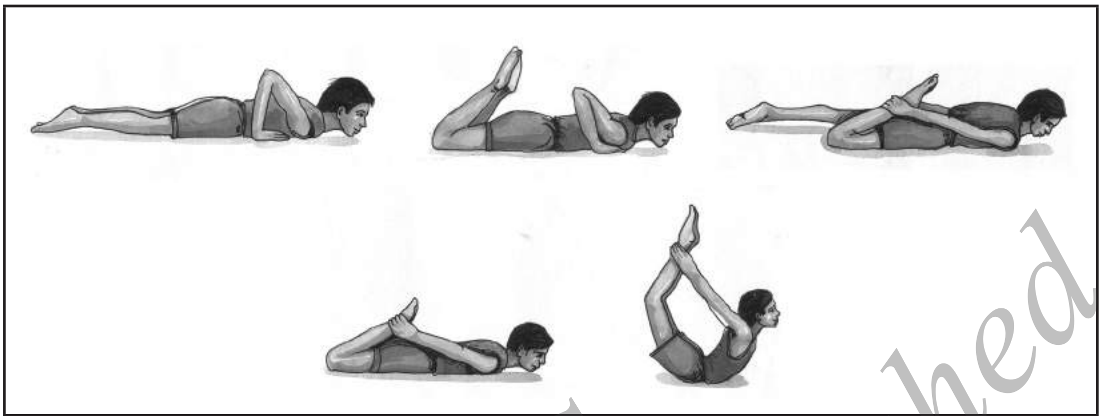
***సలహా** : వీపు, మెడ భాగం పూర్తిగా వెనుకకు వంచునప్పుడు ప్రారంభంలో నిధానంగా అభ్యాసం చేయాలి.*

IV ధనురాసనం :

ధనుస్సు అనగా 'విల్లు' అని అర్థం. ఈ ఆసనంలో శరీరం విల్లులాగా వంగడం వల్ల ఈ ఆసనాన్ని 'ధనురాసనం' అని పిలుస్తారు.

ప్రారంభ స్థితి : బోర్లగా పడుకోవాలి.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 8.12 : ధనురాసనం

1. రెండు చేతులు ఎద దగ్గరకు తేవాలి.
2. రెండు కాళ్ళు మడచి, పాదాలను వీపు ప్రక్కకు తేవాలి.
3. రెండు చేతులతో కాళ్ళ పాదాల మిడిమలు (ankle) గట్టిగా పట్టుకోవాలి.
4. పూరకం చేస్తూ మెడ, ఎద, కాళ్ళను సాధ్యమైనంత పైకి ఎత్తాలి.
5. అంతిమ స్థితినుండి క్రమంగా మొదటి స్థితికి రావాలి.

ప్రాణాయామం

I అనులోమ, విలోమాలు :

ప్రారంభ స్థితి : ఏదైనా ధ్యానాత్మక ఆసనంలో కూర్చోవాలి.

ఉదాహరణ : పద్మాసనం, వజ్రాసనం మొదలగునవి.

1. చేతులు తొడలమీద పెట్టి ఏదైనా ఒక ముద్రలో ఉండాలి.
2. రెండు ముక్కుల రంధ్రాలనుండి పూర్తి ప్రమాణంలో శ్వాసను తీసుకొని, అదే ప్రమాణంలో శ్వాసను బయటకు వదలాలి.

II చంద్రానులోమ, విలోమాలు:

ఎడమ భాగం నాసికా రంధ్రం నుండే పూరక - రేచకం చేయాలి.

ప్రారంభ స్థితి : ఏదైనా ధ్యానాత్మక ఆసనంలో కూర్చోవాలి.

1. నిటారుగా కూర్చొని కుడిచేయి నాసికా ముద్రవేసి, బ్రొటన వ్రేలితో కుడి నాసికా రంధ్రాన్ని మృధువుగా మూయాలి. ఎడమ చేయి సరిగ్గా ఎడమ తొడపైన పెట్టుకోవాలి.
2. ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నుండి పూరకం మరియు రేచకములు లయబద్ధంగా చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

III సూర్యానులోమ, విలోమ ప్రాణాయామాలు :

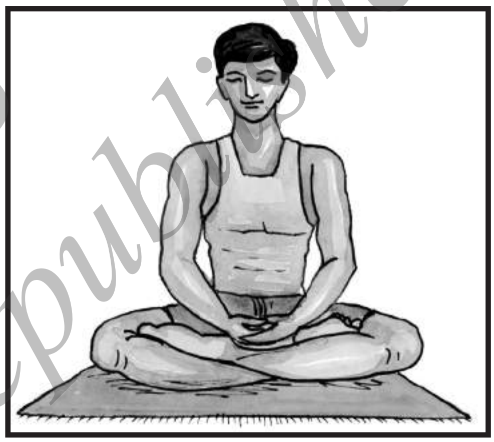
ముక్కు యొక్క కుడి రంధ్రం నుండి మాత్రం పూరక - రేచకాలు చేయాలి.

ప్రారంభ స్థితి : ఏదైనా ధ్యానాత్మక ఆసనంలో కూర్చోవాలి.

1. కుడిచేతిని నాసికా ముద్రవేసి, ఉంగరం వ్రేలు లేదా చిన్న వ్రేలితో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మృధువుగా మూయాలి.
2. ముక్కు యొక్క కుడి రంధ్రంతో పూరక - రేచకాలు ధీర్ఘంగా మరియు లయబద్ధంగా చేయాలి.

ధ్యానం :

ధ్యానం ఒక ఆధ్యాత్మిక ఆయామం. ఇది మనస్సును నియంత్రణ చేయు ప్రక్రియ. ఆలోచనా లహరిలను నిగ్రహించు ప్రయత్నం. దౌర్బల్యాలను పారద్రోలి, సబలత్వాన్ని పోషించి, ఆత్మ శ్రద్ధ మరియు నమ్మకాల పోషకశక్తి. ఇతరులను ద్వేషించకుండా ప్రేమతోసాగే సకారాత్మక భావనలు మరియు బయటి ప్రభావాల నుండి మనస్సును విముక్తి చేసి, ఆంతరిక సత్యాన్ని పెంచడానికి నిమగ్నులవడానికి ధ్యానం చాలా ముఖ్యం.



చిత్రం 8.13 : ధ్యానంలో నిమగ్నమై ఉండటం

ప్రాథమిక అభ్యాసం :

శరీరాన్ని శుభ్రపరచిన తరువాత ధ్యానం చేయాల్సి ఉంటుంది. నిర్మల, నిశ్శబ్ధ స్థలంలో నేలమీద పరుచుకొన్న వాటిపైన ధ్యానానికి అవసరమైన ఆసనంలో కూర్చోవాలి. వీపు, మెడ, తల నిటారుగా పెట్టుకొని చేతులు ఏదైనా ఒక ముద్రలో పెట్టుకొని, శరీరం విశ్రాంతిదాయక స్థితిలో ఉండాలి. కండ్లు మూసి దృష్టిని భ్రూమధ్యలో పెట్టాలి. మన మనస్సును ఒకేవైపు కేంద్రీకరించాలి. ఏదైనా ఆలోచన, కల్పన, చింతన, అనుభవం, జ్ఞాపకాల జతలో మరలకుండా మనస్సును స్థిరంగా పెట్టుకోవాలి. విశ్రాంతి అనిపించు విధానంలో సమ ప్రమాణంలో శ్వాస తీసుకోవాలి. చివరలో చేతులు రాపిడి చేసి, కండ్లపై ఉంచి నిధానంగా కండ్లు తెరవాలి.

సుగుణ ధ్యానం :

ప్రారంభ దశలో ధ్యానంలో లీనమైనప్పుడు చాలా రకాల ఆలోచనలు, కల్పనలు ధ్యానం చేయు వారి మనస్సును చెడుస్తాయి. వీటిని నిగ్రహించడానికి ప్రారంభంలో ఒక వస్తువో, ఇష్ట మైన దేవున్నో, జ్యోతినో మనస్సులోపెట్టుకొని ధ్యానం ప్రారంభించాలి. ఒక సామాన్యమైన బాహ్య వస్తువును పెట్టుకొని ధ్యానం అభ్యాసం చేసిననూ కూడా మనస్సును ఏకాగ్రత చేయవచ్చు.

(ధ్యానానికి వేకువ జాము లేదా సాయంత్రం మంచిది)

©KTBS Not to be republished

తాళబద్ధ కార్యాచరణాలు

అధ్యాయం - 9

ఘాటి లెరిఘిమ్‌లు

ఈ ఆటలో మీరు కింది నైపుణ్యాలు నేర్చుకుంటారు.

- ★ వ్యాయామం : ఆర్‌రోక్
- ★ వ్యాయామం : పీఛే పావ్
- ★ వ్యాయామం : పవిత్ర
- ★ వ్యాయామం : పవిత్ర బైఠెక్
- ★ వ్యాయామం : ధాల్ సే కదమ్
- ★ వ్యాయామం : ఆగే పావ్
- ★ వ్యాయామం : కుదన్ పవిత్ర

©KTBS Not to be republished

మూలభూత ఆజ్ఞల వివరణ :

మూలస్థితి : కుడి చేత్తో లెరిఘిమ్ ఇనుప (చిన్న) దండాన్ని కుడివైపు పట్టుకొని సావధాన్ స్థితిలో నిలబడాలి.

ప్రారంభ స్థితి : హోషియార్.

కొయ్య (పొడవైన) దండను ఎడమచేత్తో ఇనుపదండను కుడిచేత్తో లెరిఘిమ్‌ను కుడి భాగంలో ఇనుపపిడి కిందికి వచ్చేటట్లు రెండు దండలను కలిపి పట్టుకోవాలి.

I వ్యాయామం : ఆర్ రోక్

స్థితి : హోషియార్.

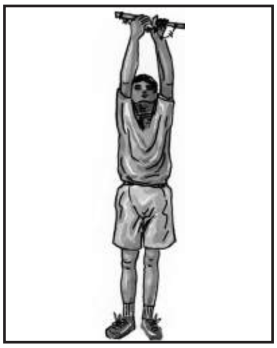
లెక్కింపు 1 : లెరిఘిమ్‌ను కుడివైపునుండి ఎడమవైపుకు స్వింగ్ చేస్తూ, తొడల ముందు ఇనుప పిడిని లాగాలి.

లెక్కింపు 2 : లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపుకు తెచ్చి, ఎడమభాగంలో ఇనుపపిడిని కొయ్య దండకు కలపాలి.

లెక్కింపు 3 : లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు నుండి కుడివైపుకు స్వింగ్ చేస్తూ, తొడల ముందు ఇనుపిడిని లాగాలి.

లెక్కింపు 4 : లెఝిమ్‌ను కుడివైపు సంకలోనికి తెస్తూ, ఇనుపపిడిని కలపాలి.

లెక్కింపు 5 : లెఝిమ్‌ను కత్తెరలాగా త్రిప్పుతూ, తలపైన చేతులు చాచి, పిడులను లాగాలి. కొయ్యదండ వెనుకకు మరియు ఇనుపదండ ముందుకు ఉండాలి. శరీరాన్ని కొద్దిగా ఎడమ వైపుకు త్రిప్పాలి. లెఝిమ్ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.



©KTBS
Not to be republished

లెక్కింపు 6 : లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు సంకలో కలపాలి.

లెక్కింపు 7 : లెఝిమ్‌ను స్వింగ్ చేస్తూ, తొడల ముందు లాగాలి.

లెక్కింపు 8 : లెఝిమ్‌ను కుడివైపు సంకలో కలపాలి.

సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

II వ్యాయామం : థాల్ సే కదమ్

స్థితి : హోషియార్ స్థితిలో కుడికాలును పైకి ఎత్తాలి. మోకాలు మడచి తొడభాగం భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి. కుడిపాదం నేలను చూస్తూ ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

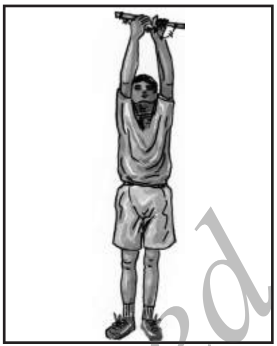
లెక్కింపు 1 : కుడికాలును నేలకు కొడ్తూ, లెఝిమ్‌ను స్వింగ్ చేస్తూ, తొడముందు ఇనుప పిడిని లాగాలి.

లెక్కింపు 2 : ఎడమ కాలును పైకి ఎత్తుతూ, లెఝిమ్‌ను ఎడమ వైపుకు తెచ్చి, ఎడమ భాగంలో ఇనుప పిడిని కొయ్య దండానికి కలపాలి.

లెక్కింపు 3 : ఎడమకాలును నేలమీదపెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను ఎడమ వైపునుండి కుడివైపుకు స్వింగ్ చేస్తూ, తొడముందు ఇనుప పిడిని లాగాలి.

లెక్కింపు 4 : కుడికాలిని పైకి ఎత్తుతూ, లెఝిమ్‌ను కుడివైపు సంకలోనికి తెస్తూ, ఇనుప పిడిని కలపాలి.

©KTBS Not to be republished



లెక్కింపు 5 : కుడికాలును నేలమీదపెడ్తూ లెఝిమ్‌ను కత్తెరలాగా త్రిప్పుతూ తలపైన చేతులు చాచి పిడులు లాగాలి. కొయ్యదండ వెనుకకు మరియు ఇనుప దండ ముందుకు ఉండాలి. శరీరాన్ని కొద్దిగా ఎడమవైపు త్రిప్పాలి. లెఝిమ్ భూమికి సమాంతరంగా ఉండాలి.

లెక్కింపు 6 : కుడి కాలు పైకి ఎత్తుతూ లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు సంకలో కలపాలి.

లెక్కింపు 7 : ఎడమ కాలును నేలమీద పెడ్తూ లెఝిమ్‌ను స్వింగ్ చేస్తూ తొడల ముందు లాగాలి.

లెక్కింపు 8 : కుడి కాలును పైకి ఎత్తుతూ లెఝిమ్‌ను కుడి వైపు సంకలో కలపాలి.

సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

III వ్యాయామం : పీఛే పావ్

స్థితి : హోషియార్ స్థితిలో కుడికాలును పైకి ఎత్తి, లెఝిమ్‌ను కుడివైపు సంకలో కలిపి పట్టుకోవాలి.

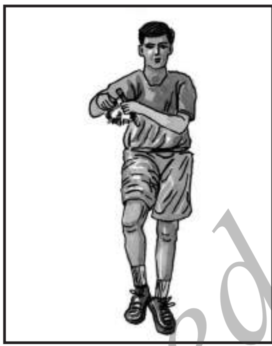
లెక్కింపు 1 : కుడికాలును ఒక అడుగు వెనుకకు పెట్టి, కొద్దిగా కుడివైపు తిరిగి లెఝిమ్‌ను తొడల ముందు తెరవాలి.

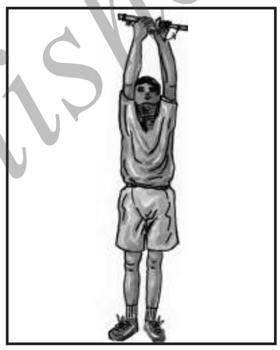
లెక్కింపు 2 : శరీర భారం కుడికాలిపైకి తెస్తూ, ఎడమకాలు పైకి ఎత్తి లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు సంకలో కొట్టి కలపాలి.

లెక్కింపు 3 : ఎడమకాలును భూమికి స్పర్శిస్తూ, లెఝిమ్‌ను తొడలముందు లాగాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు 4 : కుడికాలు పైకి ఎత్తి లెఝిమ్‌ను కుడి సంకలో చేర్చాలి.





లెక్కింపు 5 : కుడికాలును ఎడమకాలుకు కలుపుతూ, లెఝిమ్‌ను కత్తెరలాగా త్రిప్పుతూ తలపైన చేతులు చాచి, పిడులు లాగాలి. కొయ్యదండ వెనుకకు ఇనుప దండ ముందుకు ఉండాలి.

లెక్కింపు 6 : ఎడమకాలును పైకి ఎత్తుతూ, లెఝిమ్‌ను ఎడమ భాగంలో కలపాలి.

లెక్కింపు 7 : ఎడమకాలు నేలకు తాకిస్తూ, లెఝిమ్‌ను స్వింగ్ చేస్తూ, తొడల ముందు లాగాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు 8 : లెఝిమ్‌ను కుడివైపు సంకలోనికి తెస్తూ, కుడికాలు పైకి ఎత్తాలి.

సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

IV వ్యాయామం : ఆగే పావ్

స్థితి : హోషియార్ స్థితిలో లెఝిమ్‌ను కుడిభాగంలో జోడించండి. రెండు కాళ్ళను నేలమీద పెట్టాలి.

లెక్కింపు 1 : కాళ్ళ చలనం లేకుండా లెఝిమ్‌ను కుడి వైపు నుండి స్వింగ్ చేస్తూ, తొడముందు ఇనుప పిడిని లాగాలి.

లెక్కింపు 2 : కాళ్ల చలనం లేకుండా లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపుకు తెచ్చి, ఎడమవైపు సంకలో ఇనుప పిడిని కొయ్య దండకు కొట్టాలి.

©KTBS
Not to be republished

లక్కింపు 3 : కాళ్ళ చలనం లేకుండా లెఝిమ్‌ను ఎడమవైపు నుండి కుడివైపుకు స్వింగ్ చేస్తూ, తొడముందు ఇనుప పిడిని వదలాలి.

లక్కింపు 4 : కుడికాలు పైకిఎత్తి లెఝిమ్‌ను కుడి భాగంలో ఇనుప పిడిని కొయ్య దండానికి కొట్టాలి.

లక్కింపు 5 : కుడికాలును ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి, శరీరాన్ని కొద్దిగా ఎడమవైపు త్రిప్పుతూ, తలపైన కొయ్యదండ వెనుకకు, ఇనుపదండ ముందుకు ఉంచాలి.

లక్కింపు 6 : ఎడమకాలు పైకి ఎత్తుతూ లెఝిమ్‌ను ఎడమ భాగంలో కలపాలి.

©KTBS
Not to be republished

లెక్కింపు 7 : ఎడమ కాలును నేలకు తాకిస్తూ, లెఝిమ్‌ను స్వింగ్ చేస్తూ తొడల ముందు వదలాలి.

లెక్కింపు 8 : లెఝిమ్‌ను కుడిప్రక్క సంకలోనికి తెస్తూ, కుడికాలు పైకి ఎత్తాలి.

©KTBS Not to be republished

సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

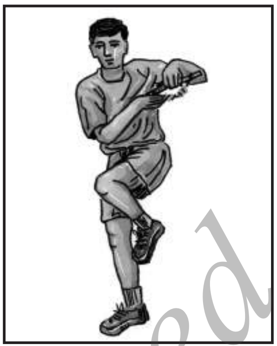
V వ్యాయామం : పవిత్ర

సూచన : ఈ వ్యాయామం చేయునప్పుడు ఆఠ్‌ఠోక్ యొక్క చలనవలనాలు చేస్తూ, కిందివిధంగా కాళ్ళ చలనాలను చేయాలి. ఇది పీఛే పావ్ మరియు ఆగే పావ్‌ల సమన్వయవంగా ఉంటుంది.

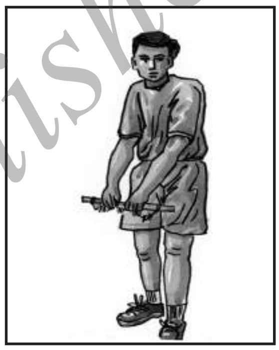
స్థితి : హోషియార్ స్థితిలో కుడికాలును పైకిఎత్తి లెఝిమ్‌ను కుడిభాగంలో కలిపి పట్టుకోవాలి.

లెక్కింపు 1 : కుడికాలు ఒక అడుగు వెనుకకు పెట్టి, కొద్దిగా కుడి ప్రక్కకు తిరిగి, లెఝిమ్‌ను తొడల ముందు తెరవాలి.

లెక్కింపు 2 : శరీర భారం కుడికాలు పైకి తెస్తూ, ఎడమకాలు పైకి ఎత్తి లెఝిమ్‌ను ఎడమ ప్రక్క సంకలో కొట్టి కలపాలి.



లెక్కింపు 3 : ఎడమకాలును మూల స్థానంలో నేలపై పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను తొడలముందు వదలాలి.



లెక్కింపు 4 : కుడికాలు పైకి ఎత్తి, లెఝిమ్‌ను కుడిప్రక్క సంకలో చేర్చాలి.

లెక్కింపు 5 : కుడికాలును ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి, శరీరాన్ని కొద్దిగా ఎడమప్రక్కకు త్రిప్పుతూ చేతులు పైకి ఎత్తి, లెఝిమ్‌ను కత్తెర విధానంలో త్రిప్పాలి. కొయ్య దండ వెనుకకు మరియు ఇనుప పిడి ముందుకు ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు 6 : ఎడమ కాలు పైకి ఎత్తుతూ, లెఝిమ్‌ను ఎడమ సంకలో కలపాలి.

లెక్కింపు 7 : ఎడమ కాలును మూలస్థానంలో పైన పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను స్వింగ్ చేస్తూ తొడల ముందు తాగాలి.

లెక్కింపు 8 : లెఝిమ్‌ను కుడి వైపుకు తెస్తూ, కుడికాలు పైకి ఎత్తాలి.

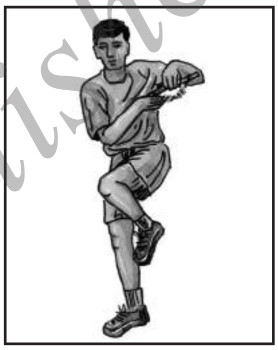
సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

VI వ్యాయామం : కుదన్ పవిత్ర

స్థితి : హోషియార్ స్థితిలో కుడికాలు ఎత్తి, లెఝిమ్‌ను కుడిప్రక్క సంకలో కలిపి పట్టుకోవాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు 1 : కుడిప్రక్క వంగుతూ కుడికాలు ఒక అడుగు వెనుకకు పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను తొడల ముందు తాగాలి.



లెక్కింపు 2 : కుడికాలిపైన కుంటుతూ ఎడమకాలు పైకి ఎత్తుతూ, లెఝిమ్‌ను ఎడమ ప్రక్కలో కలపాలి.

లెక్కింపు 3 : ఎడమ కాలును మూల స్థానంలో నేలమీద పెడ్తూ, లేఝిమ్‌ను తొడల ముందుకు తేవాలి.

లెక్కింపు 4 : ఎడమ కాలిపైన కుంటుతూ కుడికాలుపైన మరియు ముందు ఎత్తి లెఝిమ్‌ను కుడిప్రక్కలో కలపాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు 5 : కుడికాలు ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి లెఝిమ్‌ను కత్తెర విధానంలో త్రిప్పుతూ, తల నేరులో విప్పాలి.

లెక్కింపు 6 : కుడి కాలిపైన కుంటుతూ, ఎడమకాలు ముందుకు ఎత్తాలి. లెఝిమ్‌ను ఎడమ ప్రక్కలో కలపాలి.

©KTBS
Not to be republished

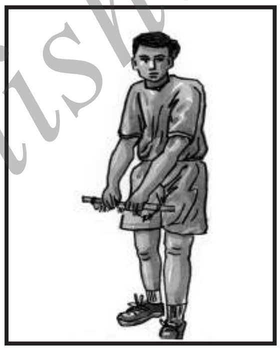
లెక్కింపు 7 : ఎడమ కాలును మూలస్థానంలో నేలమీద పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను కుడికాలి తొడముందు విప్పాలి.

లెక్కింపు 8 : ఎడమ కాలిపైన కుంటుతూ, లెఝిమ్‌ను కుడి ప్రక్కలో కలుపుతూ కుడికాలు ఎత్తాలి.

సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

VII వ్యాయామం : పవిత్ర బైఠెక్

స్థితి : హోషియార్ స్థితిలో కుడికాలు ఎత్తి, లెఝిమ్‌ను కుడి ప్రక్కలో కలిపి పట్టుకోవాలి.



లెక్కింపు 1 : కుడి ప్రక్కకు వంగుతూ కుడికాలు ఒక అడుగు వెనుకకు పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను తొడలముందు లాగాలి.

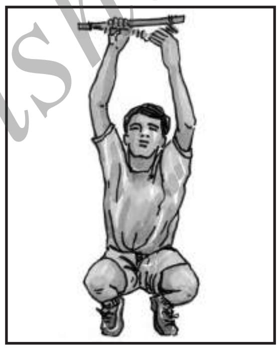
లెక్కింపు 2 : కుడికాలిపైన కుంటుతూ ఎడమకాలు పైకి ఎత్తుతూ, లెఝిమ్‌ను ఎడమ ప్రక్కలో కలపాలి.

లెక్కింపు 3 : ఎడమకాలు ముందుకు పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను తొడల ముందు తెరవాలి.

©KTBS
Not to be republished

లెక్కింపు 4 : ఎడమ కాలిపైన కుంటుతూ, కుడికాలుపైన మరియు ముందు ఎత్తి లెఝిమ్‌ను కుడి ప్రక్కలో కలపాలి.

లెక్కింపు 5 : కుడికాలినుండి ప్రారంభించి ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి రెండు కాళ్ళపైన బైఠెక్ చేసి, లెఝిమ్‌ను తలపైన కత్తెర విధానంలో త్రిప్పుతూ తెరవాలి.



లెక్కింపు 6 : కుడి కాలిపై కుంటుతూ ఎడమకాలు పైకెత్తి, లెఝిమ్‌ను ఎడమ ప్రక్కలో కలపాలి.

లెక్కింపు 7 : ఎడమకాలు ఒక అడుగు వెనుకకు పెడ్తూ, లెఝిమ్‌ను కుడికాలు తొడముందు విప్పాలి.

©KTBS Not to be republished

లెక్కింపు 8 : ఎడమ కాలిపైన కుంటుతూ లెఝిమ్‌ను కుడి ప్రక్కలో కలుపుతూ కుడికాలును ఎడమకాలుకు కలపాలి.

సూచన : ఇదే వ్యాయామాలను 16 లెక్కింపులలో చేయాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 10

పద కవాయత్

ఈ పద కవాయత్‌లో వచ్చే ఈ కింది చలనాలను మీరు నేర్చుకుంటారు.

★ వరుసలు విభజించడం

★ తీన్ లైన్ మే తేజ్ చల్

★ తేజ్ చల్ మే థామ్

పథ సంచలనం :

I వరుసల విభజన (తీన్ లైన్ బన్) :

ఆజ్ఞ : లంబాదహినె - చోటా బాయ్ - మేరె సామ్నె - ఏక్‌లైన్ - బన్

ఈ ఆజ్ఞ ప్రకారం చాలా ఎత్తైన విద్యార్థి ఉపాధ్యాయునికి ఎదురుగా ఎడమవైపు వచ్చి నిలబడాలి. ఆ తరువాత మిగిలిన విద్యార్థులు ఎత్తుకు అనుగుణంగా నేరు వరుసలో నిలబడాలి.

సూచన : వరుసను నేరుగా చేయడానికి, దాహినె సజ్ ఆజ్ఞ ఇవ్వాలి.

ఆజ్ఞ : క్లాస్ దహినెసె - ఏక్ - దో - గింతీకర్.

ఈ ఆజ్ఞకు ఎడమవైపు నుండి మొదటి విద్యార్థి 'ఏక్', రెండవ విద్యార్థి 'దో', మూడవ విద్యార్థి 'ఏక్', నాల్గవ విద్యార్థి 'దో' ..... ఇదే విధంగా వరుసగా అందరూ సంఖ్య చెప్పాలి.

ఆజ్ఞ : నంబర్ ఏక్ - ఏక్ కదం ఆగె, నంబర్ దో - ఏక్ కదం పీఛే - క్లాస్ ఆగె పీఛే చల్.

ఈ ఆజ్ఞకు విద్యార్థులు (ఏక్ చెప్పిన నారు) ఎడమ కాలిని, ఒక అడుగు ముందుకు పెట్టి, కుడికాలిని ఎడమ కాలుకు జోడించాలి. అదే విధంగా దో చెప్పిన విద్యార్థులు ఎడమ కాళ్లను ఒక అడుగు వెనుకకు పెట్టి, కుడికాలు ఎడమ కాలుకు కలపాలి. అప్పుడు ఒక వరుస రెండు వరుసలుగా విభజించబడుతుంది. ఎడమ కాలితో అడుగు పెట్టునప్పుడు 'ఏక్' మరియు కుడికాలిని ఎడమకాలికి జోడించునప్పుడు 'దో' అని చెప్పాలి.

ఆజ్ఞ : నంబర్ ఏక్ దహినె, నంబర్ దో బాయె, క్లాస్ దహినె బాయె - మూడ్.

ఈ ఆజ్ఞ వినిన వెంటనే ముందు వరుసలోనివారు కుడివైపుకు మరియు వెనుక వరుసలోని వారు ఎడమవైపుకు క్రమశిక్షణతో తాళబద్ధంగా తిరగాలి.

©KTBS Not to be republished

ఆజ్ఞ : దహినా దర్శక్ ఖడా రహేగా బాకి తీన్ లైన్ బన్ క్లాస్ తేజ్ చల్.

ఈ ఆజ్ఞ విన్న వెంటనే ముందు వరుసలోని మొదటి విద్యార్థి (దహినా దర్శక్) చలించకుండా నిలబడాలి. రెండవ విద్యార్థి దహినా దర్శక్ యొక్క ఎడమవైపు తన కుడి చేత్తో ఒక చేతి అంతరం తీసుకొని నిలబడాలి. మూడవ విద్యార్థి రెండవ విద్యార్థి యొక్క ఎడమవైపు తన కుడి చేతిలో ఒక చేయి అంతరం తీసుకొని, భుజపు నేరుగా నిలబడాలి. నాల్గవ విద్యార్థి దహినా దర్శక్ వెనుక ఒక చేయి అంతరంలో (తన ముందు) నిలబడాలి. ఐదవ విద్యార్థి నాల్గవ విద్యార్థి ఎడమవైపుకు వచ్చి, ఒక చేయి అంతరం తన కుడివైపు మరియు ముందు విద్యార్థికి ఒక చేయి అంతరం తీసుకొని నిలబడాలి. ఇదే విధంగా ఆరవ విద్యార్థి ఐదవ విద్యార్థికి కుడివైపు నిలబడాలి. ఇదే విధంగా విద్యార్థులందరు 3 వరుసలు చేసి నిలబడాలి.

II తీన్ లైన్ మే తేజ్ చల్ :

ఇది విద్యార్థులను మూడు వరుసలు చేసి పథ సంచలనానికి సంసిద్ధులైనప్పుడు ఇచ్చే ఆజ్ఞ. ఈ ఆజ్ఞ ఇచ్చిన వెంటనే విద్యార్థులందరు సావ్‌ధాన్ స్థితినుండి సంచలనం ప్రారంభించాలి.

ఏక్ : ఎడమ కాలు ముందుకు పెట్టి, కుడి చేయి భుజానికి నేరుగా వచ్చేటట్లు ముందుకు విసరాలి. ఎడమచేతిని సాధ్యమైనంత వెనుకకు విసరాలి.

దో : కుడికాలిని ముందుకు పెట్టి ఎడమ చేయి భుజానికి నేరుగా వచ్చేటట్లు మరియు ఎడమ చేయి సాధ్యమైనంత వెనుకకు విసరాలి.

ఆజ్ఞకు తగినట్లుగా లయబద్ధంగా శరీరాన్ని నేరుగా పెట్టి, ముందుకు చూస్తూ తన నేరుగా గల వరుసకు మరియు ప్రక్క వరుసకు పొందుకొని, సమాన అంతరపు అడుగులు పెడ్తూ తరువాతి ఆజ్ఞ వచ్చేవరకు సంచలనం చేయాలి.

III తేజ్ చల్ మే థామ్ :

పథ సంచలనం చేయునప్పుడు ఎడమకాలి పైన క్లాస్ అను సూచన యొక్క ఆజ్ఞ ఇచ్చి, కుడికాలిపైన థామ్ ఇవ్వాలి. తరువాత ఎడమ కాలిని 'ఏక్ లెక్కింపుకు నేలకు కొట్టి, కుడికాలిని లెక్కింపు 'దో' చెప్పి, ఎడమకాలుకు చేర్చి, సావధాన్ స్థితికి రావాలి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 11

వినోదపు ఆటలు

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింద చూపిన మనోల్లాస ఆటలు నేర్చుకుంటారు.

★ రథయుద్ధం	★ ఎగురన్నా దూరన్నా	★ ఆకాశం, భూమి, పాతాళం
★ సంఖ్యలు రాయడం	★ ఎనిమిది పరుగు	★ మొసలి నోరు
★ పడుకొని లేవడం	★ వాక్యం చేదించడం	★ పదుల సంఖ్య ఆట
★ శతాయువు	★ పుంజు సమరం	★ నిర్దిష్ట ఖో

1 రథయుద్ధం :

విద్యార్థుల సంఖ్యకు అనుగుణంగా వృత్తం గీయాలి. వృత్తం లోపల విద్యార్థులందరు ఒకరిపై మరొకరు కూర్చొని సవారు చేస్తూ రథం గీస్తారు. ఉపాధ్యాయులు విజల్ (ఈల) ఊదిన వెంటనే ప్రతి జంట ఏ జంటనైనా పైన కూర్చొన్న వారి జతతో పోరాడి కిందికి దింపాలి. లేదా వృత్తం నుండి బయటికి పంపాలి. ఇలా కిందికి దించిన లేదా వృత్తం నుండి బయటకు వెళ్ళిన జట్టు ఆటనుండి బయట మిగులుతుంది. అందరి మధ్య పోరాడి, చివరలో మిగిలిన జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

2 ఎగురన్నా దూరన్నా :

ఆటగాళ్ళను రెండు జట్లుగా విభజించాలి. రెండు జట్ల ఆటగాళ్ళు ఒకరి వెనుక మరొకరు 1.5 మీటర్ల అంతరంలో నిలబడాలి. మొదటివారు నిలబడినచో రెండవ వారు కూర్చోవాలి మూడవవారు నిలబడినచో నాల్గవవారు కూర్చోవాలి. ఇలా ఒకరు నిలబడి మరొకరు నిలబడాలి. నిలబడినవారు రెండు కాళ్ళూ వెడల్పు చేయాలి. రెండు జట్ల ముందు సుమారు 20 అడుగుల అంతరంలో ఒక వస్తువును ఉంచాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఈల ఊదిన వంటనే రెండు జట్ల వరుసలోని చివరివారు కూర్చొన్న వారిని దుముకి, నిలబడిన వారి కాళ్ళ కింద దూరాలి. ఇలా అందరిని దాటిన తరువాత, తమ వరుసలో ముందున్న వస్తువును చుట్టి (తిరిగి) వచ్చి, తన మొదటి స్థళంలో నిలబడాలి. తరువాత రెండవవాడు మొదటి వాడి విధానంలో గురి చేరిన తరువాత వరుసలోని చివరివాడి కాలి కింద దూరి లేదా కూర్చొన్నచో ఎగిరి (దుమికి) తన స్థానానికి వచ్చి నిలబడాలి. తరువాత మూడవవాడు ప్రారంభించాలి. ఇలా ఏ జట్టు త్వరగా ముగిస్తుందో ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

3 ఆకాశం, భూమి, పాతాళం :

విద్యార్థులందరు వృత్తంలో నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులందరిని

©KTBS Not to be republished

గమనించు నటువంటి స్థళంలో నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఆకాశం అని చెప్పినప్పుడు విద్యార్థులు తమ రెండు చేతులు పైకి ఎత్తాలి. భూమి అని చెప్పినప్పుడు రెండు చేతులు నడుముపైన పెట్టాలి. పాతాళం అని చెప్పినప్పుడు ముందుకు వంగి, రెండు చేతులను భూమివైపు చూపించాలి. విద్యార్థులు ఉపాధ్యాయుడు చెప్పినట్లుగా చేయాలి. ఉపాధ్యాయుడు చేసినట్లుగా చేయకూడదు అని తెలుసుకోవాలి. దీనిని అనుసరించని విద్యార్థులు ఆటనుండి బయటకు వెళ్ళాలి. అయితే విద్యార్థులందరు ఖచ్చితంగా ఉపాధ్యాయుణ్ణే చూస్తుండాలి. ఈ ఆటనుండి విద్యార్థులు 'తప్పు చేసిన వారిని మరియు దారి తప్పించువారిని అనుసరించరాదు' అను సందేశం తెలుస్తుంది.

4 సంఖ్యలు రాయడం :

పిల్లలను రెండు జట్లుగా చేసి, ఎదురెదురుగా ఉండునట్లు సుమారు 20 అడుగుల దూరంలో నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు వరుసలో నిలబడినవారికి 0, 1, 2, 3, 4.......... 9 ఇలా సంఖ్య ఇవ్వాలి. ఉపాధ్యాయుడు రెండు జట్ల ముందు సమాంతరంగా ఒక్కొక్క గీత గీయాలి. అలాగే మధ్యలో నిలబడి అందరికి వినబడునట్లుగా గట్టిగా ఒక సంఖ్యను రాయు అంకెలను చెప్పాలి. ఆ సంఖ్యను పొందిన ఆటగాళ్ళు రెండు జట్లనుండి పరుగెత్తి వచ్చి, నిశ్చిత స్థానంలో ఉపాధ్యాయునికి చదవడానికి అనుకూలమగునట్లు ఆ సంఖ్య రాసి నిలబడాలి. ఉదాహరణకు : ఉపాధ్యాయుడు 125 అని చెప్పితే రెండు జట్లవారు ఒకటి, రెండు మరియు ఐదు సంఖ్య పొందినవారు వరుసగా నిలబడాలి. వారి వారి వరుస ముందు గుర్తించిన స్థళంలో నిలబడాలి. సరైన విధానంలో మొదటి సంఖ్య స్థానవిలువకు అనుగుణంగా రాసిన జట్టువారికి ఒక అంకం. తప్పుగా లేదా నిదానంగా రాసినవారికి అంకం ఉండదు. ముందుగా 10 అంకములు పొందిన జట్టు గెలుస్తుంది.

5 ఎనిమిది పరుగు :

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించాలి. రెండు జట్లు ఎదురెదురుగా సుమారు 8 నుండి 10 మీటర్ల దూరంలో ఎదురెదురుగా వరుసచేసి నిలబడాలి. రెండు జట్ల కుడివైపు మొదటి వాడి చేతికి ఒక కర్ర ఇవ్వాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఆజ్ఞ ఇచ్చిన వెంటనే రెండు జట్ల మొదటివారు తమ ఎదురుగా గల విద్యార్థుల వరుస చుట్టి మరియు తన జట్టును చుట్టి (8 యొక్క విధంగా) వచ్చి, తన మొదటి స్థానంలో నిలబడాలి. తరువాత రెండవవాడు మొదటి వాడినుండి కర్ర పొంది, అతని వెనుకనుండి మొదటి వాడి విధంగా పరుగెత్తాలి. ఇలా రెండు జట్లలో అందరూ 8 యొక్క విధానం తప్పు చేయకుండా పరుగెత్తాలి. ఈ రెండు జట్లలో ఏ జట్టు ముందుగా ముగిస్తుందో, ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

6 మొసలి నోరు :

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించి, సుమారు 10 మీటర్ల అంతరంలో ఎదురెదురు వరుసలో నిలబెట్టాలి. రెండు జట్లకు 'అ' మరియు 'ఆ' అని పేరు పెట్టాలి. 'ఆ' జట్టులోని

©KTBS Not to be republished

అందరు ఒక చేయి ముందుకు పెట్టి, మరొక చేతిపైకి ఎత్తి 'మొసలి నోరు' విధంగా చేయాలి. ఆటగాళ్ళందరికీ క్రమసంఖ్య చెప్పించాలి. 'అ' జట్టులో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన సంఖ్య యొక్క 'ఆ' జట్టు ఆటగాడు, 'అ' జట్టులోని ఒకరి చేయి తాకి తన మొదటి స్థానానికి పరుగెత్తిరావాలి. 'ఆ' జట్టులో చేయి తాకించుకున్నవాడు 'అ' జట్టు చేయి తాకిన వాడిని వెన్నుతట్టి తాకడానికి ప్రయత్నించాలి. తాకడానికి సాధ్యంకానిచో 'అ' జట్టువాడి వెనుకకు వెళ్ళి నిలబడాలి. 'అ' జట్టువాడు తాకితే 'ఆ' జట్టువాడు 'ఆ' జట్టు వెనుక నిలబడాలి. తరువాత ఉపాధ్యాయుడు 'ఆ' జట్టునుండి వేరే సంఖ్యవారిని పిలవాలి. చాచిన చేయి తాకి రావడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. ఇలా ఏ జట్టు ఎక్కువ అంకములు పొందుతుందో, ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

7 పడుకొని లేవడం :

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించి ఒకరివెనుక మరొకరిని నిలబెట్టాలి. రెండు జట్ల ముందు ప్రారంభ గీత గీయాలి. అలాగే రెండు జట్ల ముందర సుమారు 20 అడుగుల అంతరంలో గురి తాకి వచ్చే ఒక గీత గీయాలి. విద్యార్థులందరు రెండు కాళ్ళు సాధ్యమైనంత వెడల్పుగా పెట్టి నిలబడాలి. ఉపాధ్యాయుడు ఆజ్ఞనిచ్చిన వెంటనే వెనుకవాడిని అందరి కాళ్ళ మధ్య పడుకొని సాగాలి. (ప్రయాణించాలి). వరుసలో ముందున్న వాడిని దాటిన తరువాత పైకి లేచి, తరువాత గురి తాకి అతని దగ్గర గల కర్రను రెండవవాడికి ఇవ్వాలి. రెండవవాడు మొదటివాడి విధంగా ప్రయాణించి గురి తాకి వచ్చి వరుసలోని వెనుకవాడి కాళ్ళ మధ్యకు వచ్చి, అతని స్థానంలో నిలబడాలి. ఇదే వింధంగా మూడవవాడు చేయాలి. అలాగే ఏ జట్టు త్వరగా ముగిస్తుందో, ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

8 వాక్యం ఛేదించడం :

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా విభజించాలి. రెండు జట్లు కొద్దిగా దూరపు అంతరంలో నిలబడాలి. ముందుగా 'అ' జట్టువారికి అందరూ కలిసి ఒక వాక్యం గట్టిగా చెప్పడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి. ఉదాహరణకు మన దేశం భారత దేశం. పాఠశాలకు వెళ్ళి నేర్చుకోండి. నేర్చుకోండి, నేర్పండి మొదలగునవి. 'అ' జట్టు చెప్పిన శబ్దం లేదా వాక్యాన్ని 'ఆ' జట్టువారు సరిగ్గా చెప్పితే ఒక అంకం ఇవ్వాలి. తరువాత ఆ జట్టువారు తామేమి చెప్పాలనే శబ్దం లేదా వాక్యాన్ని కొద్దిగా దూరంగా వెళ్ళి రహస్యంగా నిర్ధారించుకొని వచ్చి గట్టిగా చెప్పాలి. అప్పుడు 'అ' జట్టువారు 'ఆ' జట్టు చెప్పిన శబ్దం లేదా వాక్యం చెప్పాలి. సరిగ్గా చెప్పలేక పోయినచో మళ్ళీ అదే జట్టుకు ('ఆ' జట్టుకు) అవకాశం ఇవ్వాలి. ఇలా 10 అంకములు పొందిన జట్టు విజయం సాధిస్తుంది.

9 శతాయువు :

విద్యార్థులందరు వృత్తంలో నిలబడాలి. మొదటివాడు పదిలోపలి ఒక సంఖ్యను చెప్పాలి. అతని కుడి ప్రక్కన గలవాడు. మొదటి సంఖ్య పదికి మీరని మరొక సంఖ్యను కలిపి పెంచుతాడు. మూడవ వాడు తిరిగి అదే విధమైన సంఖ్యను మరికొంత పెంచుతాడు. ఆట

©KTBS Not to be republished

ఇలా కొనసాగుతుంది. మొత్తం సంఖ్య వంద దాటరాదు. వంద చెప్పనే చెప్పాలని వచ్చినవారు ఆటనుండి బయటికి వెళ్ళుతారు. ఉదాహరణకు 99 చెప్పినవారి కుడి ప్రక్కన గలవాడు బయటికి వెళ్ళుతాడు. ఆ తరువాత ఆట పునః ప్రారంభమవుతుంది. చివరలో మిగిలినవాడు గెలుస్తాడు.

10 పుంజు సమరం:

ఒక వృత్తంలో రెండు జట్ల విద్యార్థులు విస్తరించబడి ఉండాలి. ప్రతి యొక్కరు తమ ఎడమ కాలిని వెనుక ఎత్తి, ఎడమ చేత్తో పట్టుకొని, వెనుకవైపులో ఎడమ తొడను పట్టుకొని నిలబడాలి. ఈ స్థితిలో ప్రతియొక్కరు తన ఎదురు (జట్టు) పక్షంవారిని భుజంతో దొబ్బి పడగొట్టడానికి లేదా చేతులు విడిపించునట్లు చేయడానికి లేదా మండలం నుండి బయటికి వెళ్ళునట్లు చేయడానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ విధంగా చేతులు వదిలిన వారు, కిందికి పడినవారు లేదా మండలం నుండి బయటికి వెళ్ళినవారు ఆటనుండి బయటికి వెళ్ళాలి. నిర్దిష్ట సమయం తరువాత ఏ జట్టువారు ఆటనుండి బయటికి వెళ్ళకుండా ఎక్కువ సంఖ్యలో మిగులుతారో వారు గెలిచినట్లు. ఇదే ఆటను జట్లుగా విభజించి కూడా ఆడించవచ్చు, చివరి వరకు మిగులు వ్యక్తి విజేయుడవుతాడు.

11 నిర్దిష్ట ఖో :

ఆటగాళ్ళందరూ (విద్యార్థులు) వృత్తం మీద నిలబడాలి. ఒకరు పరుగెత్తువాడు. మరొకరు తాకు (ముట్టు)వాడు. ఆట ఆట్లాడుచున్నప్పుడు పరుగెత్తువాడు వృత్తం మీద నిలబడిన ఎవరైనా ఒకరి ముందు వారికి వీపు పెట్టి నిలబడి చప్పట్లు కొట్టి ఖో ఇవ్వాలి. అప్పుడు ఖో పొందినవాడు పరుగెత్తాలి. అతని స్థళంలో ముందుగా పరుగెత్తుతున్నవాడు నిలబడాలి. తాకువాడు పరుగెత్తుతున్న వాడిని తాకితే వాటి క్రియల గడిబిడి కావాలి. (తాకేవాడు పరుగెత్తువాడిగా, పరుగెత్తువాడు తాకేవాడిగా మారాలి.)

12 పదుల సంఖ్య ఆట:

విద్యార్థులను రెండు జట్లుగా చేసి, వృత్తం లోపల ఒక జట్టు మరియు వృత్తం చుట్టూ కొద్దిగా దూరపు అంతరంలో మరొక జట్టు నిలబెట్టాలి. వృత్తం మీద నిలబడిన జట్టును బంతితో (వాలిబాల్ లేదా ఫుట్‌బాల్) వృత్తం లోపలి ఆటగాళ్ళకు పది అవకాశాలిచ్చి మోకాలి కింద కొట్టడానికి ఆజ్ఞనివ్వాలి. ఈ పది అవకాశాలలో ప్రత్యర్థి జట్టు ఆటగాళ్ళను ఎంత మందిని ఔట్ చేస్తారో గుర్తించుకోవాలి. తరువాత ముందుగా వృత్తం మీదగల జట్టు లోపలికి తెచ్చి లోపల ఉన్న జట్టును వృత్తం మీద నిలబడి పది అవకాశాలివ్వాలి. ఏ జట్టు ఎక్కువ సంఖ్యలో ఆటగాళ్ళను ఔట్ చేస్తుందో, ఆ జట్టు విజయం సాధిస్తుంది. ఇదే విధంగా ఆట కొనసాగుతుంది.

©KTBS Not to be republished

పాఠం 12

జాతీయ సమైక్యత

త్యాగ ఫలం

తేనేల తేట మాటలతో
దేశమాతనే కొలిచెదమా
భావం భాగ్యం కూర్చుకోని - ఇక
జీవనయానం చేయుదమా

సాగర మేఖల చుట్టు కొని -సుర
గంగా చీరగా మలచుకొని
గితాగానం వాడుకొనే - మన
దేవికి ఇవ్వాలి హారతులు ||తే||

గంగా జటాధర భావనలో- హిమ
శైల రూపమే నిలబడగా
గలగల పారే నదులన్నీ ఒక
బృందగానమే చేస్తుంటే--- ||తే||

ఎందరో వీరుల త్యాగ ఫలం - మన
నేటి స్వేచ్ఛకే మూలబలం
వారందరినీ తలచుకొని - మన
మానస వీధిని నిలుపుకోని----- ||తే||

- ఇంద్రగంటి శ్రీకాంత శర్మ

©KTBS
Not to be republished

భాగం - 2 : తాత్వికం

అధ్యాయం - 1

వ్యాయామ విద్య ప్రయోజనాలు

పాఠశాల స్థాయిలో పాఠ్యవిధానపు విద్యా అంశాలు మానసిక అభివృద్ధిని సాధించడంలో సహాయపడితే క్రమబద్ధ వ్యాయామ విద్య సమర్థవంతమైన శారీరక పెరుగుదల, దేహ దారుఢ్యం సాధించడాన్ని ఖచ్చితం చేస్తుంది. వ్యాయామ విద్య ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయినుండి విద్యలోని దశలన్నింటిలో పాల్గొనడంతోపాటు వ్యాయామ విద్యలో విద్యార్థులు ఆరోగ్యకర జీవన శైలి యొక్క మూలభూత తత్వాలను అవగాహన చేసుకుంటారు. దీనివల్ల భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యవంత జ్ఞానంతో కూడిన పౌరులుగా తయారవుతారు.

జీవితం పొడవుగా ఆరోగ్యకర వ్యాయామ కార్యాచరణాలను అనుభవించడానికి అవసరమైన జ్ఞానం, నైపుణ్యం, దిట్టతనం గల, శారీకంగా సుశిక్షిత వ్యక్తులను రూపించడం వ్యాయామ విద్య గురి. ఉత్తమ ఆహార అభ్యాసాలు, సమర్థవంతమైన వ్యాయామ కార్యాచరణాలతో కూడిన ఆరోగ్యకర జీవన శైలితో స్థూలకాయం అందుకు సంబంధించిన రోగాలను దూరంగా పెట్టవచ్చు. అంత మాత్రమేకాక, పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థులు వ్యాయామ విద్యలో పాల్గొనడంవలన సర్వతోముఖాభివృద్ధి సాధించడానికి అత్యంత సహకారి అవుతుంది. వివిధ రకాల చలనాలు, వ్యాయామ కార్యాచరణాల వలన శారీరక దృఢత్వం లభించడంతోపాటు, బుద్ధికూడా వికాసం చెందుతుంది. క్రమ బద్ధ వ్యాయామ విద్యలో పాల్గొనడంవలన శారీరకంగా, మానసికంగా, భావనాత్మకంగా నిరంతరం పెరుగుతున్న బడి విద్యార్థులు కింద సూచించిన లాభాలు పొందవచ్చు.

1. శారీరక దృఢత్వం పెంచుతుంది :

కష్టసహింపు, కండరాల బలం, శరీరాకారం, దేహ సంయోజనం మొదలగు అంశాల అభివృద్ధికి విద్యలో నిమగ్నం కావడం వలన లాభమవుతుంది.

2. దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య లాభాలు :

శరీరంలో సమ ప్రమాణపు బొజ్జను కాపాడటంతోపాటు స్థూలకాయం రాకుండా చూడటం, రక్తపోటును నియంత్రణలో ఉంచడం, అధిక కొలెస్ట్రాల్‌ను అరికట్టడం, మధుమేహం, హృదయ సంబంధ రోగాలు దూరంగా పెట్టడానికి నియమిత వ్యాయామ విద్య సహాయపడుతుంది.

3. మానసిక అభివృద్ధికి సహాయకారి :

వ్యాయామ విద్యలో లభ్యమయ్యే అనుభవాలు విద్యార్థుల మానసిక అభివృద్ధికి పూరకంగా ఉంటాయి. క్రీడలు, ఆటలు మరియు ఇతర కార్యాచరణాలు ఉద్వేగం, ఖిన్నత్వంలాంటి మానసిక సమస్యలను దూరంగా పెట్టడానికి అత్యంత సహాయకారి. వ్యాయామ విద్య కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం వలన మానసిక సుస్థితిని కాపాడుకోవడం సులభం.

©KTBS Not to be republished

4. బౌద్ధిక అభివృద్ధికి పూరకం :

వ్యాయామ విద్యలో పాల్గొనడం వలన బుద్ధిశక్తి తీవ్రం కావడానికి అనుకూలమవుతుంది. అందులోని అనుభవాలు, తర్ఫీదుల వలన ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. విద్యా సాధన ఉత్తమమవుతుంది. సమస్యలు పరిష్కరించు నైపుణ్యం ఎక్కువ అవుతుంది. ఈ సామర్థ్యాలన్నీ పెరగడంతో విద్యార్థులు ఇతర విద్యా విషయాలు నేర్చుకోవడానికి సన్నద్ధమవుతారు. స్వయం అభివ్యక్తి, సదభిప్రాయాలకు విద్యార్థులలో ఎప్పుడు కూడా కొరతలేర్పడవు.

5. సమాజంలో పొందుకొను మనోభావం పెంచుతుంది :

వ్యాయామ విద్యలోని కార్యాచరణాలు విద్యార్థులను ఆరోగ్యకరంగా సమాజంలో కలసిపోవునట్లు చేస్తాయి. సహకార మనోభావాలు రూఢీ చేసుకొని గుంపు కార్యాచరణాలలో పాల్గొనడానికి అవకాశాలు సృష్టించబడుతాయి. ఉత్తమ నడవడికను పెంచుకోవడానికి విద్యార్థులకు అనుకూలకర సన్నివేశాలు వ్యాయామ విద్య కార్యక్రమాలలో కలిగివస్తాయి.

6. ఆరోగ్యకర, క్రియాశీల, క్రమ శిక్షణగల జీవనశైలికి మార్గదర్శనం :

చిన్న వయస్సులో రూఢీ చేసుకొన్న ఆరోగ్యకర, క్రియాశీల జీవన విధానం విద్యార్థుల జీవితంలో కొనసాగించబడుతుంది. దీనివల్ల ఆరోగ్యవంత పౌరులుగా తయారు కావడంలో సంశయం లేదు. క్రీడలు, ఆటలన్నీ జీవితపు అవిభాజ్య అంగంగా వదులుతాయి. స్వయం - ప్రేరిత క్రమ శిక్షణగల జీవితం గడపడానికి పునాది అవుతాయి.

7. క్రీడా మనోభావనను నేర్పుతుంది :

ఆటలలో గెలుపోటములు సమదృష్టిలో ఎదుర్కొనేవారు జీవితంలో సుఖ దుఃఖాలను ఒకేవిధంగా ఎదుర్కొంటారు. క్రీడలలోని అనుభవాలు విద్యార్థులలో నాయకత్వ లక్షణాలు పెంపొందించుకోవడానికి అవకాశం కల్పిస్తాయి. నైతికత, బాధ్యతలాంటి లక్షణాలు వ్యాయామ విద్య పొందిన విద్యార్థులలో సాధారణంగా కనిపిస్తాయి.

8. అనవసర మానసిక ఒత్తిళ్ళను దూరంగా పెట్టడానికి సహకరిస్తుంది :

వ్యాయామ విద్యలో పాల్గొను ప్రౌఢావస్థలోని విద్యార్థులు తమ అనవసర మానసిక ఒత్తిళ్ళనుండి బయటి కొస్తారు. వారు క్రమేణ అలాంటి ఒత్తిళ్ళను సమర్థవంతంగా నిర్వహించడం నేర్చుకుంటారు. వ్యాయామ కార్యాచరణాలు క్రీడలలోని రోమాంచన క్షణాలు ఒత్తిడి నిర్వహణకు సహకారి దీనివల్ల విద్యార్థులు సంతోషదాయక అనుభూతిని పొంది ఒత్తిడి రహిత విద్యార్థి జీవితం పాటిస్తారు.

9. ఖాళీ సమయపు సదుపయోగానికి మార్గోపాయాలను సూచిస్తుంది :

విద్యార్థులు ఖాళీ సమయాలను సదుపయోగం చేసుకోకపోవడం వలన దుశ్చర్యలకు బలిపశువు అవుతారు. ఖాళీ సమయం సదుపయోగానికి వ్యాయామ విద్య అనుభవాలు సరైన విధానంలో సహాయపడుతుంది. విద్యార్థులు తాము ఎన్నుకొన్న క్రీడలు లేదా ఇతర వ్యాయామ కార్యాచరణాలలో పాల్గొనడం అలవాటు చేసుకోవచ్చు.

©KTBS Not to be republished

10. సుప్త ప్రతిభ ప్రదర్శనకు అవకాశం :

ప్రతి యొక్కరిలో సుప్త ప్రతిభలు ఉంటాయి. దానిని సరైన విధానంలో వెలుపలి తీవడానికి వేదిక అవసరం. కొంతమందికి ఉత్తమ కండ్లు - చేతులు, కండ్లు - కాళ్ళు సంయోజనా సామర్థ్యముంటుంది. దీనితోపాటు ఉత్తమ శరీర దారుఢ్యం అభివృద్ధి చేసుకొన్నచో ఉత్తమ క్రీడాకారులుగా వెలగవచ్చు. క్రీడలను వృత్తిగా ఎన్నుకోవడానికి అవసరమైన జ్ఞానం అనుభవాలు వ్యాయామ విద్యలో సక్రమంగా పాల్గొనడం వలన లభ్యమౌతుంది.

ఈ లాభాలన్నీ గమనించినప్పుడు ప్రతి విద్యార్థి క్రమబద్ధ వ్యాయామ విద్యలో పాల్గొనాలని, అందులోని అనుభవాలను అనుభవించాలని స్పష్టమవుతున్నది.

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. వ్యాయామ విద్య ప్రాథమిక పాఠశాల స్థాయినుండి దశలన్నింటిలో సమగ్ర శిక్షణయొక్క ____________ అంగంగా ఉంటుంది.
2. విద్యతో మానవుని మానసిక వికాసం చెందడం సత్యమైననూ ____________ లేకుండా జీవితం సార్థకం కాదు.

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒకటి లేదా రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. వ్యాయామ విద్య గురిని రాయండి?
2. చాలా తక్కువ వ్యాయామ కార్యాచరణాలతో కూడిన జీవన విధానపు పరిణామాలేవి?
3. శారీరక దారుఢ్యతా అంశాలేవి?

III. కింది ప్రశ్నలకు రెండు/మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. పాఠశాల స్థాయిలో వ్యాయామ విద్య మహత్వం రాయండి?
2. ధీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య లాభాలు వ్యాయామ విద్యతో ఎలా ఒదిగించబడుతాయి?
3. క్రీడా మనోభావం అనగానేమి?
4. క్రీడలను వృత్తిగా ఎన్నుకోవడానికి వ్యాయామ విద్య ఎలా సహాయకారి?

IV. కార్యాచరణాలు :

1. వృత్తిపర క్రీడాకారులను పేర్కొనండి. అలాగే ఎక్కువ వివరాలు సేకరించండి.
2. ఖాళీ సమయాలలో తాము ఎన్నుకొన్న క్రీడలో పాల్గొనడానికి ప్రయత్నించండి.

©KTBS Not to be republished

జట్టు ఆటలు

అధ్యాయం - 2

వాలిబాల్

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

* వాలిబాల్ ఆట చరిత్ర.
* వాలిబాల్ అంకణం మాదరి, కొలతలు, ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాలు.
* వాలిబాల్ ఆట నియమాలు.

చరిత్ర :

వాలిబాల్ ఆట అమెరికా దేశానికి చెందిన విలియం జి. మార్గన్ అనునతనినుండి పరిశోధించబడినది. ఈ ఆటను ప్రారంభంలో తమ వినోదం కొరకు బట్టలు చుట్టిన మందపు బంతిని రెండు స్తంభాలకు కట్టిన దారంపైన పంపే ప్రయత్నాలు జరిగాయి. బంతి ప్రత్యర్థుల అంకణం నుండి వచ్చేటప్పుడు అడ్డంగా కట్టిన దారంపైన వాలి (**Volley**) రావడంవల్ల వాలిబాల్ అను పేరు వచ్చింది. ఈ ఆట 9-2-1895వ తేదీన హోలియోక్ మ్యాసాచ్యుసెట్స్ అనుచోట ప్రారంభమయింది. ఈ ఆట మొదటి పేరు మింటోనెట్. అనంతరం ఈ ఆట పేరును 1896 నాటికి 'వాలిబాల్' గా స్ప్రింగ్ ఫీల్డ్ యొక్క డా. హాల్‌స్టెడ్ మార్చాడు.

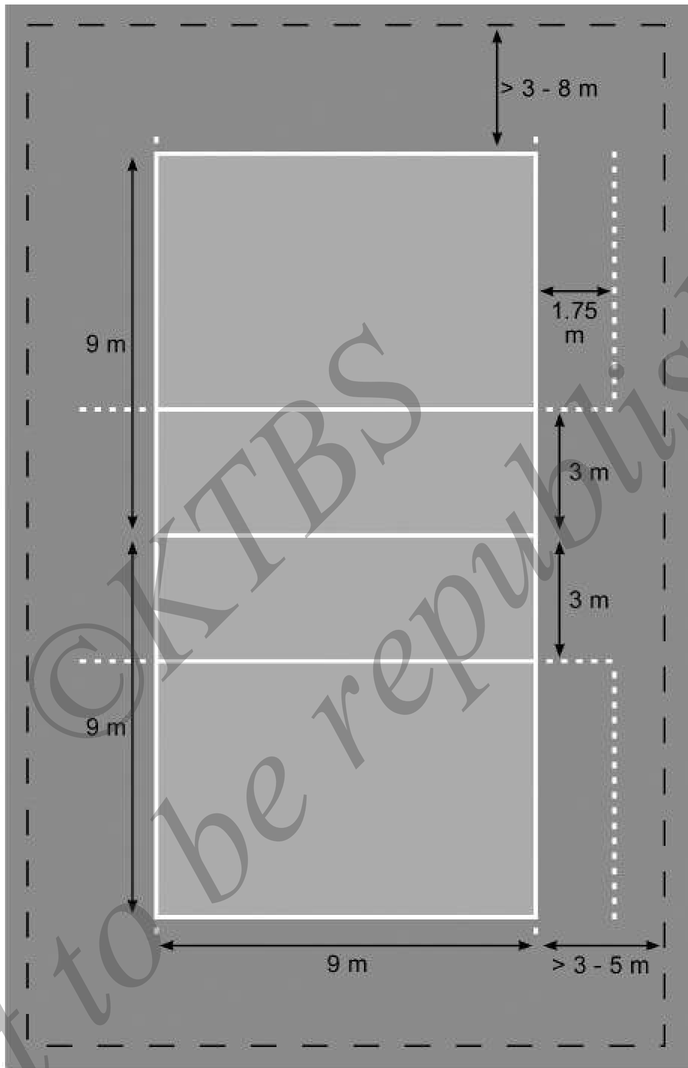
వాలిబాల్ ఆటను ప్రచారం చేయడంలో వై.ఎం.సి.ఎ. (**Young Mens Christian Association)** సంస్థ ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తున్నది. కాల-కాలానికి ఆట నియమాలు వికాసం చెందుతూ, 1916వ సం. తరువాత మూడు స్పర్శ (ప్రయత్న) నియమం అలవరచడమైనది. మొదటి ప్రపంచయుద్ధ సమయంలో అమెరికాకు చెందిన భూ సైన్యదళపు సైనికులు వాలిబాల్ ఆటను యూరప్ ఖండానికి పరిచయం చేశారు. 1947లో ఫెడరేషన్ ఇంటర్ నేషనల్ డి వాలిబాల్ **(FIVB)** అను అంతర్జాతీయ సంస్థ అస్థిత్వానికొచ్చింది. ఈ సంస్థకు పాల్ లిబావుడ్ ప్రథమ అధ్యక్షులు. 1964 నాటి టోకియో ఒలంపిక్స్‌లో వాలిబాల్ ఆటను అధికారకంగా చేర్చడమైంది.

కార్యాచరణం :

FIVB సంస్థ యొక్క ప్రధాన కార్యాలయం, దాని అధ్యక్షులు మరియు కార్యాచరణాల గురించి వివరాలు సేకరించండి.

©KTBS Not to be republished

అంకణం పరిచయం మరియు కొలతలు :



చిత్రం 1.1 : వాలిబాల్ అంకణం

©KTBS Not to be republished

వాలిబాల్ ఆట 18మీ. పొడవు మరియు 9మీ. వెడల్పు గల అంకణంలో ఆడబడుతుంది. అంకణము 9 **x** 9 మీ.ల రెండు భాగాలుగా విభజించబడుతుంది. మధ్య గీతనుండి రెండు వైపుల అంకణానికి 3మీ. ఉండునట్లు లేదా అంతిమ గీతనుండి 6మీ. దూరంగా ఒక గీత నిర్మించాలి. ఈ గీతను ఆక్రమణ గీత అని పిలుస్తారు. ఈ గీతలు ప్రతి అంకణం ముందు భాగం మరియు క్షేత్రాలుగా విభజిస్తాయి. ఈ ఆక్రమణ గీతల రెండు వైపుల 1.75మీ. పొడవు విస్తరించిన గీత ఉంటుంది. (15 సెం.మీ. ఉండునట్లు 5 గీతలు 20 సెం.మీ. అంతరంతో నిర్మించాలి). అదే ప్రకారం రెండు సైడ్ (ప్రక్క గీతలు) లైన్‌లు 20 సెం.మీ. అంతరంలో

15సెం.మీ. గీతల సహాయంతో విస్తరించబడి ఉంటాయి. ఈ క్షేత్రాన్ని సర్వీస్ క్షేత్రం అని పిలుస్తారు.

అంకణం మధ్యలో భూమి నుండి నాటిన ఎత్తు పురుషులకు 2.43మీ. మరి యు మహిళలకు 2.24 మీ. ఉంటుంది. 14 సంవత్సరాలుకంటే జూనియర్ బాల బాలికల కొరకు నాటిన ఎత్తు 2.24మీ.

తెలుసుకోండి :

వాలిబాల్ అంకణానికి సంబంధించిన వార్మ్ ఆఫ్ క్షేత్రం, పెనాల్టి క్షేత్రం మరియు అంతర్జాతీయ అనుమతి పొందిన ముగింపు వలయం గురించి ఎక్కువ వివరాలు ఉపాధ్యాయుల నుండి తెలుసుకోండి.

ఆట ఉపకరణాలు :

వాలిబాల్ ఆటలో మృధు చర్మంతో తయారు చేసిన బంతి, వల **(Net),** ప్రక్క పట్టీ మరియు యాంటీనాలు ఉపకరణాలుగా ఉపయోగించబడుతున్నాయి.

వాలిబాల్ ఆటలో మృధువైన చర్మం లేదా సింథెటిక్ చర్మంతో తయారు చేసిన గోళాకార బంతులను ఉపయోగిస్తారు. దీనిలోపల రబ్బర్‌తో తయారు చేసిన గాలి సంచి ఉంటుంది. బంతి సమాన తెలుపు రంగు ఉండవచ్చు. లేదా కొన్ని రంగుల మిశ్రమం కూడా ఉండవచ్చు. దీని చుట్టు కొలత 65 సెం.మీ. నుండి 67 సెం.మీ. ఉండాలి. బరువు 260నుండి 280 గ్రాం.లు ఉండాలి.

వల : వాలిబాల్ ఆటలో ఉపయోగించు వల 9.5 మీ. నుండి 10 మీ. పొడవు ఉంటుంది. ఇది 10 సెం.మీ. చదరాలుగల రంధ్రాలతో కూడి ఉంటుంది. వల పైభాగంలో 7 సెం.మీ. వెడల్పుగల తెలుపు పట్టీని వల (నెట్) పొడవునా కుట్టి ఉంటారు.

5 సెం.మీ. వెడల్పు మరియు 1మీ. పొడవుగల రెండు తెలుపు పట్టీలను ప్రక్క గీతల నేరుగా వచ్చునట్లు వలకు బిగించి ఉంటారు. దీనిని ప్రక్క పట్టీ అంటారు.

యాంటీనా : ప్రతి ప్రక్క పట్టీ వెలుపలి భాగంలో 1.80మీ. పొడవు మరియు 10 మి.మీ. వ్యాసం గల రెండు యాంటీనాలను బిగించి ఉంటారు.

స్తంభాలు : వలకు ఆధారాన్నిచ్చు స్తంభాలను ప్రక్క రేఖనుండి 0.5మీ. నుండి 1మీ. వెలుపలికి నాటి ఉంటారు. వీటి ఎత్తు భూమి నుండి 2.55 మీ. ఉండాలి. ఈ స్తంభాలు గోళాకారంలో ఉండాలి మరియు స్థిరంగా నాటి ఉండాలి.

ఆట యొక్క సామాన్య నియమాలు :

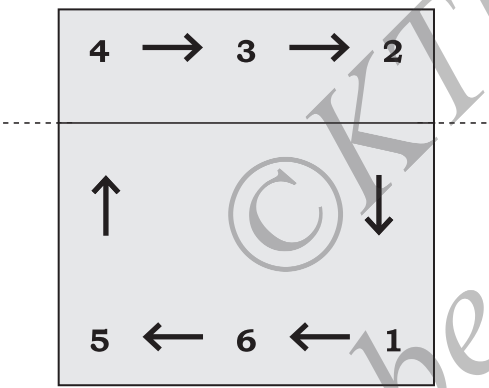
ప్రతి జట్టులో ఆరుమంది ఆటగాళ్ళతోపాటు ఆరుమంది మార్పు ఆటగాళ్ళుంటారు. నాణెం చిమ్మడం (విసరడం) ద్వారా ఏ జట్టువారు సర్వీస్‌తోపాటు ప్రారంభించాలని నిర్ణయించబడుతుంది. సర్వీస్ చేయు జట్టు నుండి ఒక క్రీడాకారుడు (ఒకటవ స్థానంలో నిలబడిన) సర్వీస్ చేయు క్షేత్రంలో నిలబడి బంతిని గాలలో విసిరి, ప్రత్యర్థి వల యొక్క

©KTBS Not to be republished

పైనుండి లేదా వలకు తాకి ప్రత్యర్థి అంకణంలో దిగేటట్లు కొట్టుతాడు. దీనిని సర్వీస్ అంటారు. ఈ విధంగా వచ్చిన బంతిని ప్రత్యర్థి జట్టువారు మూడు స్పర్శలను మీరకుండా సంయోజించి, వల పైనుండి వెనక్కు పంపాలి.

అక్కడినుండి ఇక్కడికి మరియు ఇక్కడినుండి అక్కడికి బంతి దెబ్బల సరళి అంకణం సరిహద్దు లోపల పడువరకు లేదా ఆటగాళ్ళు తప్పు చేయువరకు కొనసాగుతూ వెళ్ళుతుంది.

ఈ ఆటలో ఇలాంటి బంతి దెబ్బల సరళిని గెలిచిన జట్టుకు ఒక అంకం **(Rally Point System)** ఇవ్వబడుతుంది. ఏదైనా ఒక జట్టు బంతి దెబ్బల సరళిని గెలిచినప్పుడు, ఆ జట్టుకు ఒక అంకంతోపాటు సర్వీస్ చేయు అవకాశం కల్పిస్తుంది. ప్రక్క మార్పుతోపాటు సర్వీస్ అవకాశం లభించిన సమయంలో ఆ జట్టు ఆటగాళ్ళు ప్రదక్షిణాకారంలో ఒక్కొక్క స్థానం ముందుకు మార్చుకుంటారు. (చిత్రంలో చూపినట్లుగా).



చిత్రం 1.2 : రొటేషన్

ఆలోచించండి :
నేను మా పాఠశాల వాలిబాల్ జట్టు నాయకుణ్ణి మా జట్టు ఆటను గెలవడానికి నేను ఏ తంత్రాలను అలవరచు కోవచ్చు?

ముందు మరియు వెనుక వరుసలను ఇంకా మూడు విస్తీర్ణ క్షేత్రాలుగా పైన చూపినట్లుగా విభజించబడుతుంది. సర్వీస్ చేయు ఆటగాళ్ళ క్షేత్రానికి 1 అని పరిగణించబడుతుంది.

ఒక జట్టు ప్రక్కకు మార్చడం ద్వారా సర్వీస్ పొందితే, దాని క్రీడాకారులు ప్రదక్షిణా దిక్కులో ఒక స్థానం ముందుకు వెళ్ళాల్సి ఉంటుంది. 2వ క్షేత్రంలో గల ఆటగాడు 1వ క్షేత్రానికి, ఒకటినుండి ఆటగాడు 6వ క్షేత్రం చేరుతాడు. మిగిలిన వారందరూ ఈ అనుక్రమం పాటించి ఒక్కొక్క స్థానం ప్రదక్షిణగా ముందుకు చలిస్తారు.

అంకణం చుట్టూ ప్రక్క రేఖ మరియు అంతిమ రేఖ నుండి 3మీ. అంత దూరం వరకు ముగింపు వలయం గుర్తించాలి. అంకణం గుర్తించిన గీతలన్నీ నిర్దిష్ట పరచిన కొలతలతో కలసిపోయినందువల్ల ఏదైనా గీతతో బంతి సంపర్కానికి వస్తే దానిని సరి లేదా మాన్యం అని పరిగణిస్తారు. వల రెండు దిక్కులకు ఒక్కొక్క 'యాంటీనా'లను ప్రక్క రేఖలకు నిటారుగా కట్టి

©KTBS Not to be republished

ఉంటారు. ప్రక్క రేఖ సరిహద్దులను వలపైన నిటారుగా విస్తరించడానికి దీనిని ఉపయోగిస్తారు. వల పైనుండి సాగిపోవు బంతులన్నియు, యాంటీనాల మధ్య వాటికి తగలకుండా వెళ్ళాలి.

అంకములు : ఏ జట్టు తప్పు చేస్తుందో, దాని ప్రత్యర్థి జట్టుకు సర్వీస్‌తోపాటు ఒక అంకం లభిస్తుంది. ఏ జట్టు ముందుగా 25 అంకములు (రెండు అంకముల వ్యత్యాసంతో) పొందుతుందో, ఆ జట్టుకు సెట్ విజయశాలిగా పరిగణించబడుతుంది. ఈ విధమైన ఐదు సెట్‌లను ఒక పంద్యం లోబడి ఉంటుంది. దీనిలో మూడు సెట్‌లను గెలిచిన జట్టును పంద్యపు విజయశాలిగా పరిగణించబడుతుంది. ఐదవ లేదా నిర్ణాయక సెట్‌ను 15 అంకములకు ఆడబడుతుంది.

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. వాలిబాల్ ఆట ____________ దేశంలో పరిశోధించబడింది.
2. వాలిబాల్ ఆటకు మొట్ట మొదటి పేరు ____________ .
3. వాలిబాల్ ఆట అంకణం ____________ మీ. పొడవు ____________ మీ. వెడల్పు ఉంటుంది.
4. వాలిబాల్ ఆట వలపైన ప్రక్క గీతకు అనుగుణంగా కట్టబడిన ఉపకరణాన్ని ____________ అంటారు.
5. వాలిబాల్ ఆటను అధికారికంగా ____________ స్థళంలో జరిగిన ఒలంపిక్స్‌లో చేర్చబడినది.

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒకటి లేదా రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. వాలిబాల్ ఆటను ఎవరు కనుగొన్నారు మరియు ఎప్పుడు?
2. వాలిబాల్ ఆటకు మొదట నియమాలను రూపించిన సంస్థ ఏది?
3. వాలిబాల్ ఆట అంకణంలో మధ్యగీత నుండి 3మీ. దూరంలో గల గీతను ఏమని పిలుస్తారు?
4. వాలిబాల్ ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాలను పేర్కొనండి.
5. వాలిబాల్ ఆటలో ఒక జట్టులోగల ఆటగాళ్ళెందరు?

©KTBS Not to be republished

III. కింది ప్రశ్నలకు రెండు/మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. వాలిబాల్ ఆట యొక్క రెండు నియమాలు తెల్పండి.
2. వాలిబాల్ ఆట యొక్క రొటేషన్ విధానపు చిత్రం గీయండి.
3. వాలిబాల్ ఆట యొక్క వల, కొలతలు మరియు వలలో ఉపయోగించు ఉపకరణాల పేర్లు, కొలతలు తెల్పండి.
4. వాలిబాల్ ఆటలో విజయం పొందిన జట్టుగా ఎలా నిర్ధారించబడుతుంది?
5. వాలిబాల ఆట యొక్క అంకణపు చిత్రం మరియు పేర్లను కొలతలతోపాటు రాయండి.

IV. 'అ' పట్టికలోగల పదాలను 'ఆ' పట్టికలో గల పదాలతో జతపరచి రాయండి.

'అ'	'ఆ'
1. మింటోనెట్	a) నెట్‌కు రెండువైపుల కట్టబడిన ఉపకరణం
2. హోల్ స్టేడ్	b) బంతి క్రీడాకారులు తప్పు చేయువరకు కొనసాగించబడుతుంది.
3. పాల్ లిబావుడ్	c) వాలిబాల్ ఆట మొదటి పేరు
4. యాంటీనా	d) వాలిబాల్ అనిపేరు పెట్టినవారు.
5. ర్యాలి	e) బంతిని ప్రత్యర్థి జట్టుకు స్మ్యాష్ చేయడం
	f) FIVB మొదటి అధ్యక్షుడు.

V. కార్యాచరణాలు :

1. వాలిబాల్ ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాల చిత్రాలు సేకరించండి.
2. వాలిబాల్ ఆటలో న్యాయ నిర్ణేత (తీర్పుగారుడు)గా కార్యం నిర్వహించి, అనుభవం పొందండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 3

హాకి

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు :

* హాకి ఆట యొక్క చరిత్ర.
* భారత దేశంలో హాకి ఆట అభివృద్ధి మరియు ఒలింపిక్స్‌లో భారత దేశ సాధన.
* హాకి ఆట అంకణం కొలతలు మరియు ఉపకరణాలు.
* హాకి ఆట నియమాలు.

©KTBS Not to be republished

పీఠిక : భారతదేశంలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఆటలలో హాకి ఒకటి. భారతదేశపు హాకి స్వర్ణయుగం వరుసగా ఆరు సార్లు ఒలింపిక్స్ పదకాల విజయంతో 1928 నుండి 1956 వరకు సాగింది.

చరిత్ర : ఈజిప్టులోని నైలు లోయలోగల బెని హసన్ గొరిగల (తేమతో కూడిన ప్రదేశాలు) లో 4000 సంవత్సరాల వెనుక చేసిన చిత్రాలలో పురుషులు ఈ ఆటను ఆడుతున్న దృశ్యాలు చూడవచ్చు క్రీ. పూ. 479లో థెమిస్టోకల్స్ నిర్మాణపు గోడ కింది భాగంలోగల విగ్రహంపైన ఆరుమంది పురుషులు కొక్కీలు గల కర్రలు పట్టుకొని ఉండటం చూడవచ్చు.

అథెన్స్‌లోని జాతీయ పురావస్తు సంగ్రహణాలయంలో ప్రదర్శిస్తున్న చెక్కిన వాటిలో యువకులు 'కెరిటిజన్' అనబడు హాకిలాంటి ఆట ఆడటం చూడవచ్చు. హాకి అను పదం 'హూకెట్' అనబడు ఫ్రెంచ్ భాషలోని పదంనుండి వచ్చింది. దీని అర్థం ''గొర్రెల కాపరి దోటి (కర్ర).''

17 మరియు 18వ శతాబ్దాలలో ఇంగ్లాండు దేశపు ఒక గ్రామంలో యువకులు ఒక గ్రామ మైదానంనుండి మరొక గ్రామ మైదానానికి బంతిని కొట్టు కుంటూ వెళ్ళేవారు. అప్పుడు ఒక జట్టులో 60నుండి 100 మంది ఆటగాళ్ళు ఉండేవారు. ఈ పంద్యాలు ఒక్కొక్కప్పుడు అనేక రోజుల వరకు జరుగుతుండేవి. ఇంగ్లాండు దేశపు ఈటన్ కళాశాలలో ఆధునిక హాకి ఆటను పోలునటువంటి ఆటను 200 మీ. పొడవుగల మైదానంలో ఆట్లాడేవారు.

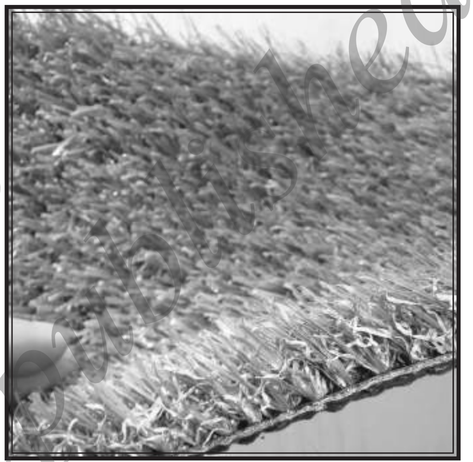
1886 లో టెడ్డింగ్టన్ క్రికెట్ సంఘం నేతృత్వంలో '' బ్రిటిష్ హాకి సంఘం'' ను ఏర్పాటు చేశారు. ఆంగ్లేయులు, ఐరిష్‌వారు మరియు వేల్స్ దేశంవారు కలిసి అంతర్జాతీయ నియమాల సమితిని ఏర్పాటు చేశారు. 1908 నాటి లండన్ ఒలంపిక్స్‌లో మొదటిసారి పురుషుల కొరకు హాకి పందెం జరిగింది.

భారత దేశంలో హాకి : ఆంగ్లేయుల పరిపాలనా సమయంలో బ్రిటిష్ సైన్యంనుండి భారతదేశంలో హాకి ఆట పరిచయమై, సైనికులు కూడా హాకి ఆడటం ప్రారంభించారు. ఈ విధంగా భారతదేశంలో హాకి ఆట జనప్రియం అయింది.

భారత దేశంలో మొట్టమొదటి హాకి సంస్థ కోల్కత్తాలో స్థాపించబడింది. ఆ తరువాత పంజాబ్ మరియు ముంబాయిలలో కూడా హాకి సంస్థల స్థాపన జరిగింది. 1925లో భారతీయ హాకి సంస్థ స్థాపించబడి, తదనంతరం అది అంతర్జాతీయ హాకి సభ్యత్వం పొందింది.

అంకణం పరిచయం మరియు కొలతలు :

ఈ క్రీడను ఎక్కువగా మట్టి లేదా గడ్డి అంకణంలో ఆడుతారు. జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ స్థాయిలో హాకి పోటీలను 'అస్ట్రోటర్ఫ్' లేదా 'పాలిగ్రాస్' అను కృత్రిమ గడ్డి అంకణంలో ఆడిస్తారు.

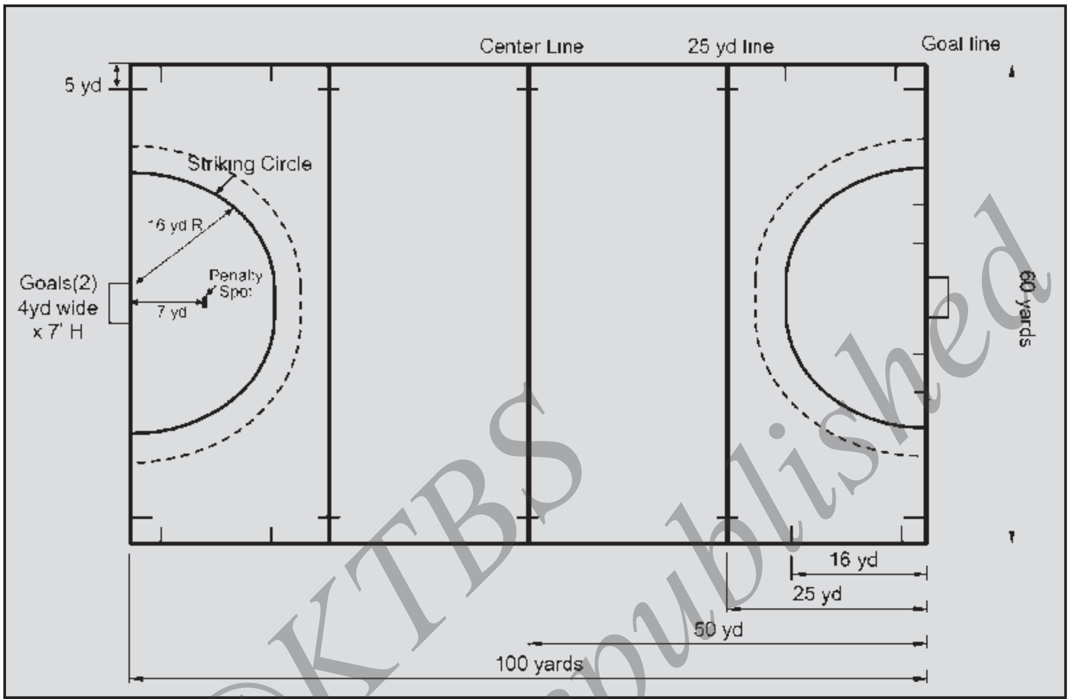


చిత్రం 2.1 : పాలిగ్రాస్

చిత్రం 2.2 : అస్ట్రోటర్ఫ్ అంకణం

తెలుసుకోండి :
హాకి ఆటయొక్క ప్రసిద్ధ క్రీడాంగణాల పేర్లు మరియు వాటి చరిత్రను ఉపాధ్యాయులు మరియు మాధ్యమాల సహాయంతో తెలుసుకోండి.

©KTBS not to be republished



చిత్రం 2.3 : హాకి అంకణం

హాకి ఆట 91.40 మీ.× 55 మీ. (100గజాలు × 60గజాలు) గల దీర్ఘచతురస్రాకార అంకణంలో ఆడబడుతుంది. రెండు దిక్కులలో ఒక్కొక్క గోల్ పోస్ట్ ఉంటుంది. దీని ముందు భాగంలో అర్ధ వృత్తాకారపు గోల్ కొట్టు 'డి' క్షేత్రం (వృత్త ఖండం) ఉంటుంది. ప్రతి గోల్ మధ్యనుండి 6.40మీ. (7గజాలు) ముందు పెనాల్టి చుక్క గుర్తించబడి ఉంటుంది.

ఆట యొక్క ఉపకరణాలు :

హాకి స్టిక్: హాకీని 36నుడి 39 ఇంచులు పొడవుగల స్టిక్‌తో ఆడతారు. దాని తుది వంకర (డొంకు)గా ఉండి, బరువు 737 గ్రాం వరకు ఉండవచ్చు.

చిత్రం 2.4 : హాకి స్టిక్

బంతి : బంతి బరువు 163 గ్రాం మరియు 23.5 సెం. మీ. చుట్టుకొలత ఉండి, దాని పైన ప్లాస్టిక్ కవచం ఉంటుంది. మట్టి లేదా గడ్డిలో ఆడునప్పుడు చర్మపు కవచం గల బంతిని ఉపయోగిస్తారు.

©KTBS
Not to be republished

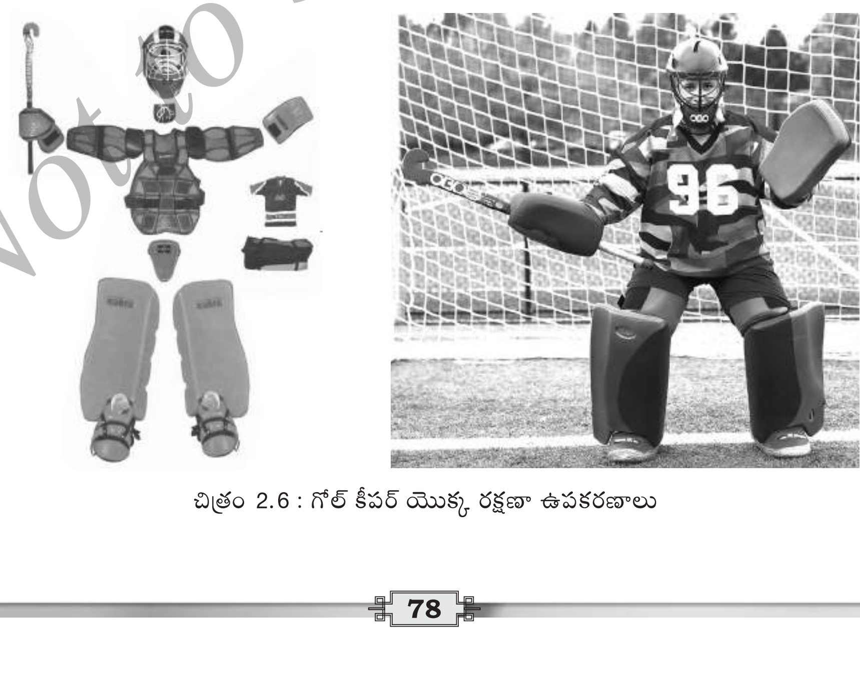
ఆలోచించండి :

హాకి ఆట మన జాతీయ ఆటగా పరిగణించబడుతుంది. దీని నేపథ్య మేమి?

చిత్రం 2.5 : హాకి ఆటలో ఉపయోగించు బంతి

ఆటగాళ్ళ ఇతర సామాన్య ఉపకరణాలు : ఆటగాళ్ళు తమ దంతములు మరియు చిగుళ్ళు రక్షించుకోవడానికి మౌత్ గార్డ్, మోకాళ్ళ కింది భాగాలు రక్షించుకోవడానికి శిన్ గార్డ్, వ్రేళ్ళు రక్షించుకోవడానికి మెత్తటి చేతి కవచాలు ధరిస్తారు. శార్ట్ కార్నర్, పెనాల్టి కార్నర్ మరియు పెనాల్టి స్ట్రోక్ సమయంలో తన ముఖం రక్షించుకోవడానికి ముఖవాడను కూడా ధరిస్తారు.

గోల్ కీపర్ రక్షణకు కావలసిన ఉపకరణాలు : గోల్ రక్షణ చేయువారిని గోల్ కీపర్ అని పిలుస్తారు. అతని తలకు శిరస్త్రాణం (హెల్మెట్), కాళ్ళకు రక్షణా కవచాలు మరియు బంతిని కొట్టడానికి కిక్కర్స్, ఎద కవచం, చేతుల కవచం, తొడల సందు కవచం, తొడల కవచాలు మొదలగునవి ధరిస్తారు మరియు హాకిస్టిక్ కల్గి ఉంటాడు.



చిత్రం 2.6 : గోల్ కీపర్ యొక్క రక్షణా ఉపకరణాలు

©KTBS Not to be republished

సామాన్య నియమాలు :

- ప్రతి జట్టులో పదకొండుమంది ఆటగాళ్ళు (గోల్ కీపర్‌తో కలిపి) మరియు ఇతర ఐదు మంది మార్పు ఆటగాళ్ళు ఉంటారు (మొత్తం పదహారు).
- పోటీ 35 నిమిషాల రెండు అర్థాలను కల్గివుండి, వాటి మధ్యలో 10 నిమిషాల విరామం ఉంటుంది. ఈ సమయంలో ఎక్కువ గోల్‌లు పొందిన జట్టు విజయశాలి అవుతుంది.
- నాణెం చిమ్మడం ద్వారా జట్లు బ్యాక్‌పాస్ ఇవ్వడంతో, పోటీ ప్రారంభించాలి. లేదా దిక్కును ఎన్నుకొంటారు.
- అంకణం మధ్యభాగం నుండి బంతిని బ్యాక్‌పాస్ ద్వారా పోటీ ప్రారంభించాలి. ఏదైనా జట్టు ఆటపోటీలో గోల్ చేసిన తరువాత ప్రత్యర్థి జట్టువారు అంకణం మధ్యభాగంనుండి బ్యాక్ పాస్ ద్వారా పునః ప్రారంభించాల్సి ఉంటుంది. ఈ విధానాన్ని ప్రతి గోల్ చేసిన తరువాత అనుసరించాలి.
- ఆటగాళ్ళ మార్పులను మార్పు ఆటగాళ్ళలో ఏదైనా ఒక ఆటగాడు ఎన్ని సార్లైనా చేయవచ్చు.
- బంతిని స్టిక్ వెనుక నుండిగాని, కాళ్ళతోగాని ఆడకూడదు.
- పెనాల్టి కార్నర్ సందర్భంలో రక్షకులు తమ గోల్ వలయంలో గోల్ కీపర్‌ను కలుపుకొని ఐదు మంది ఆటగాళ్ళు మాత్రం రక్షణ చేయడానికి మిగలాలి. మిగిలిన ఆటగాళ్ళు అంకణం మధ్యభాగం నుండి గీత వెనుక ఉండాలి.

జరిమానాలు :

- ఆట ఆడునప్పుడు ఏదైనా జట్టు తప్పు చేసినచో, ఫ్రీ హిట్‌ను ప్రత్యర్థికి ఇవ్వాలి.
- తమ 'డి' వలయంలో జట్టు తప్పు చేస్తే, ప్రత్యర్థికి పెనాల్టి కార్నర్ ఇవ్వబడుతుంది.
- తమ 'డి' వలయంలో బంతి గోల్ ప్రవేశించు సందర్భంలో తప్పు చేసినచో, ప్రత్యర్థి జట్టుకు పెనాల్టి స్ట్రోక్ ఇవ్వబడుతుంది.
- 23 మీటర్ పైన లోపల రక్షగులు ఉద్దేశ పూర్వకంగా తప్పుచేసినచో, ప్రత్యర్థి జట్టుకు పెనాల్టి కార్నర్ ఇవ్వబడును.
- ఆట సందర్భంలో రక్షకులు తమ 'డి' వలయం నుండి బంతిని వెలుపలికి వేస్తే అలాంటి సందర్భంలో ప్రత్యర్థి జట్టువారికి కార్నర్ హిట్ ఇవ్వబడుతుంది.

అపాయకారి ఆట : బంతిని కొట్టునప్పుడు అపాయకంగా బంతిని ఎగురవేస్తే లేదా ప్రత్యర్థులు 5 మీ. కంటే దగ్గర ఉన్నప్పుడు బంతిని నేలకు ఎగిరించడం లేదా ఎగుర వేయడం అపాయకారి ఆట అని పరిగణించి జరిమాన విధిస్తారు.

©KTBS Not to be republished

హెచ్చరికలు మరియు తొలగింపులు : హాకి పోటీలో మూడు రంగుల కార్డులు ఉపయోగించి, ఆటగాళ్ళకు జరిమానా విధించబడుతుంది.

ఆకుపచ్చ కార్డు	=	ఆటగాళ్ళను హెచ్చరించడానికి ఉపయోగిస్తారు.
పసుపు కార్డు	=	ఆటగాళ్ళకు 5 నిమిషాలు తాత్కాలికంగా అంకణం నుండి బయటికి తొలగించినట్లు శిక్ష విధించడానికి ఉపయోగిస్తారు.
ఎరుపు కార్డు	=	ఆటగాళ్ళను మార్పు రహిత పోటీనుండి తొలగించడానికి ఉపయోగిస్తారు.

గోల్ సాధించడం (పొందడం) : దాడిచేయువారు రక్షకుల 'డి'లోపలినుండి గోల్ లోపలికి బంతివేస్తే, వారిజట్టు ఒక గోల్‌గా పరిగణించబడుతుంది.

ఏదైనా కొట్టడాన్ని ప్రత్యర్థి జట్టువారు 'డి' క్షేత్రం వెలుపలి భాగంనుండి గోల్‌కు కొట్టినప్పుడు బంతి గోల్‌లోపలికి ప్రవేశించినచో, దానిని గోల్‌గా పరిగణించబడదు.

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి :

1. 1886లో టెడ్డింగ్టన్ ______________ సంఘం నేతృత్వంలో బ్రిటిష్ హాకి సంఘం స్థాపించబడింది.
2. 1928 నాటి ఒలింపిక్స్‌లో ఆసియా యొక్క మొదటి ______________ పదకం భారత దేశ హాకి జట్టుకు లభించింది.
3. హాకి పోటీలో ఉపయోగించు బంతి చుట్టుకొలత ______________ ఉంటుంది.

II. ఖాళీలను ఇవ్వబడిన పర్యాయాల నుండి సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి:

1. హాకెట్ అనుపదం __________ భాషనుండి వచ్చింది.

   ఎ) జర్మన్ బి) ల్యాటీన్ సి) గ్రీక్ డి) ఫ్రెంచ్

2. హాకి స్టిక్ యొక్క గరిష్ఠ బరువు __________ గ్రాం. లు.

   ఎ) 737 బి) 730 సి) 760 డి) 700

3. హాకి ఆటలో ఆటగాళ్ళను హెచ్చరించడానికి __________ కార్డు ఉపయోగిస్తారు.

   ఎ) ఎరుపు బి) పసుపు సి) ఆకుపచ్చ డి) నీలం

©KTBS Not to be republished

III. కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి :

1. అపాయకారి ఆట అనగానేమి?
2. భారతదేశంలో మొట్ట మొదటి హాకి సంస్థ ఎక్కడ స్థాపించబడింది?
3. హాకి ఆటపోటీ కాలావధి తెల్పండి.
4. హాకి స్టిక్ యొక్క కొలతలు రాయండి.

IV. కింది ప్రశ్నలకు రెండు / మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :

1. హాకీ ఆట యొక్క అంకణమును వివరించండి.
2. గోల్ కీపర్ యొక్క రక్షణకు అవసరం గల ఉపకరణాలను పట్టీ చేయండి.
3. హాకీ ఆటలో కార్డులను ఏ సందర్భంలో ఉపయోగిస్తారు?
4. హాకీ ఆటలో పెనాల్టి స్ట్రోక్ మరియు పెనాల్టి కార్నర్‌కు గల వ్యత్యాసం తెల్పండి.
5. హాకీ ఆటలో గోల్ సాధించు విధానం రాయండి.
6. అంకణము చిత్రము గీసి, కొలతలు రాయండి.

V. కార్యాచరణాలు :

1. హాకి ఆట యొక్క అంకణమును ధర్మాకోల్ లేదా కె. జి. కార్డ్‌బోర్డు షీట్ ఉపయోగించి అన్ని గీతల గుర్తులతో నిర్మించండి.
2. హాకీ ఆటలో గోల్ కీపర్ అయి నిర్వహించాల్సిన బాధ్యతలు మరియు పాటించాల్సిన నియమాలు పట్టీ చేయండి.

తెలుసుకోండి

శరీర దృఢత్వ అంశాలు అభివృద్ధి పరచుకొను మార్గోపాయలను అంతర్జాలం మరియు ఉపాధ్యాయుల నుండి సేకరించండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 4

హ్యాండ్‌బాల్

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు నేర్చుకుంటారు :

- హ్యాండ్ బాల్ ఆట అభివృద్ధి.
- హ్యాండ్ బాల్ ఆట అంకణం మరియు నిర్దిష్ట కొలతలు.
- హ్యాండ్ బాల్ ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాలు.
- హాండ్ బాల్ ఆట నియమాలు.

పీఠిక : హ్యాండ్ బాల్ ఆటను 7మంది ఆటగాళ్ళుగల రెండు జట్లమధ్య ఆడబడుతుంది. ఇది వేగంతో కూడిన చలనవలనాలతోకూడిన కుతూహల కర ఆట. మూల భూత కార్యాచరణా లైన పరుగెత్తడం, దుమకడం, పట్టుకోవడం మరియు విసరడంలతో కూడుకొని ఉంటుంది. గోల్ లోపల బంతిని విసిరి గోల్ పొందడం ఆటయొక్క ప్రముఖ ధ్యేయం. ఈ ఆట బాస్కెట్‌బాల్, పుట్‌బాల్, హాకి మరియు వాటర్ పోల్ క్రీడల మూల భూత అంశాలను కూడి ఉంటుంది. ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమిలో స్థానం సంపాదించిన ఈ క్రీడ ప్రపంచ ప్రఖ్యాత క్రీడలలో ఒకటిగా అనిపించుకొంది.

చరిత్ర : చరిత్రకారుల ప్రకారం హ్యాండ్ బాల్ క్రీడ మానవ జాతికి అత్యంత ప్రాచీన క్రీడ అనబడింది. ప్రాచీన గ్రీకులు మరియు రోమన్‌లు హ్యాండ్‌బాల్ క్రీడను పోలు, కొన్ని ఆటలు ఆడుచుండేవారు అనే నమ్మకం కూడా ఉంది.

పంతొమ్మిదవ శతాబ్దం చివరి భాగంలో యూరప్ ఉత్తర భాగంలో అస్తిత్వంలో గల చాలారకాల క్రీడలనుండి ఎన్నుకోబడిన ఘటకాల (అంశాలు)ను సంయోజనం చేసి, హ్యాండ్‌బాల్ క్రీడ ఆవిష్కారమైంది. 1906లో మొదటిసారి హ్యాండ్ బాల్ ఆట యొక్క లిఖిత నియమాలను డేన్ హోల్గర్ నీల్సన్‌గారు రూపించారు. తరువాత జర్మనీకి చెందిన మ్యాక్స్ హేసర్, కార్ల్ స్కెలిన్జ్ మరియు ఈరిచ్ కోనిగ్‌గారు హ్యాండ్ బాల్ యొక్క ఆధునిక నియమాలు రూపించారు.

పదకొండు దేశాలు కలిసి అంతర్జాతీయ అమెచూర్ హ్యాండ్ బాల్ ఫెడరేషన్‌ను స్థాపించబడింది. ఈ సంస్థ 1946లో ప్రస్తుత అస్తిత్వంలోగల అంతర్జాతీయ హ్యాండ్‌బాల్ ఫెడరేషన్ **(IHP)** గా మార్చబడినది.

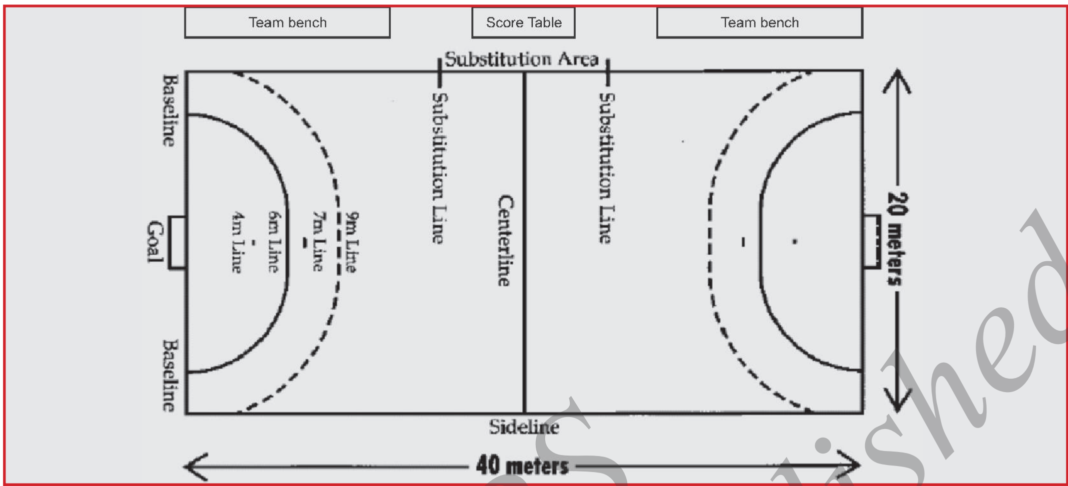
©KTBS Not to be republished

20వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో హ్యాండ్‌బాల్ ఆటయొక్క ప్రతి జట్టులో పదకొండు మంది ఆటగాళ్ళు ఉండేవారు. దీనిని ఫుట్‌బాల్ అంకణంలో ఆడించేవారు. యూరప్ పొడవునా దీని జనప్రియం విస్తరిస్తూ వెళ్ళింది. యూరప్‌లోని వాతావరణ వైపరీత్యాల వల్ల ఈ ఆటలో ప్రముఖ మార్పులు చేయబడ్డాయి. ఇండోర్ (మైదానంలోపల) హ్యాండ్‌బాల్‌కు అక్కడినుండి ప్రాశస్త్యం లభించడం ప్రారంభమైంది. ఈ ఆట ఇండోర్ ఆట అయినప్పటినుండి హ్యాండ్‌బాల్ ఆకర్షణ చెందుతూ అతిత్వరగా యూరప్ యొక్క అన్ని చోట్లకూ వృద్ధి చెందుతూ పోయింది.

1936 యొక్క బెర్లిన్ ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమిలో ప్రదర్శన కొరకు హ్యాండ్‌బాల్ పోటీ ఏర్పాటుచేశారు. జర్మనీ జట్టు ఈ పోటీలలో చెప్పుకోదగ్గ సాధన సాధించనప్పటికీ తరువాతి ఒలింపిక్ క్రీడా కూటములలో హ్యాండ్ బాల్ క్రీడను చేర్చుకోలేదు. 1972 నాటి మ్యూనిచ్ క్రీడా కూటమిలో పురుషుల కొరకు మొదటి సారి అధికారికంగా చేర్చడమైంది. ఈ క్రీడను 1976నాటి మ్యాంట్రియాల్ ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమిలో మహిళల కొరకు అధికారికంగా చేర్చడమైంది.

ప్రారంభంలో ప్రతిమూడు లేదా నాలుగు సంవత్సరాల కొకసారి పురుషుల కొరకు ప్రపంచ హ్యాండ్‌బాల్ పోటీలను జరిపేవారు, ప్రస్తుతం ప్రతిరెండు సంవత్సరాల కొకసారి, ఈ పోటీలను పురుషులు మరియు మహిళల కొరకు నియోజిస్తున్నారు. అంతర్జాతీయ హ్యాండ్‌బాల్ ఫెడరేషన్ వారు జూనియర్ బాలబాలికలకు కూడా ప్రపంచ హ్యాండ్‌బాల్ పోటీలను జరిపిస్తూ వస్తున్నారు.

అంకణం పరిచయం : హ్యాండ్ బాల్ ఆటను 40మీ. పొడవు మరియు 20 మీ వెడల్పుగల దీర్ఘ చతురస్రాకార అంకణంలో ఆడబడుతోంది. అంకణపు రెండు తుదుల మధ్యభాగంలో ఒక్కొక్క గోల్‌లను నాటి ఉంటారు. ఈ గోల్‌ల చుట్టూ (చిత్రంలో చూపినట్లుగా) అర్ధవృత్తా కారంగా కనబడుగీతలుంటాయి. ఈ గీతలు గోల్‌లనుండి 6 మీ. దూరంలో ఉంటాయి. అదే ప్రకారం గోల్‌లనుండి 9 మీ. దూరంలో అర్ధ వృత్తాకారంలాగా కనబడు చుక్కల గీతలతో కూడిన గుర్తు ఉంటుంది. వీటిని మినహాయించి, గోల్‌కీపర్ గీతలు 7 మీ. గీతలు, మధ్యరేఖ, మార్పు ఆటగాళ్ళ కొరకు గీతలుంటాయి. గోల్ స్తంభాల మధ్య గోల్ గీత వెడల్పు 8 సెం.మీ ఉంటుంది. మిగిలివన్నీ గీతల వెడల్పు 5 సెం.మీ. ఉండాలి.



చిత్రం 3.1 : హ్యాండ్ బాల్ అంకణ విన్యాసం

చిత్రం 3.2 : హ్యాండ్ బాల్

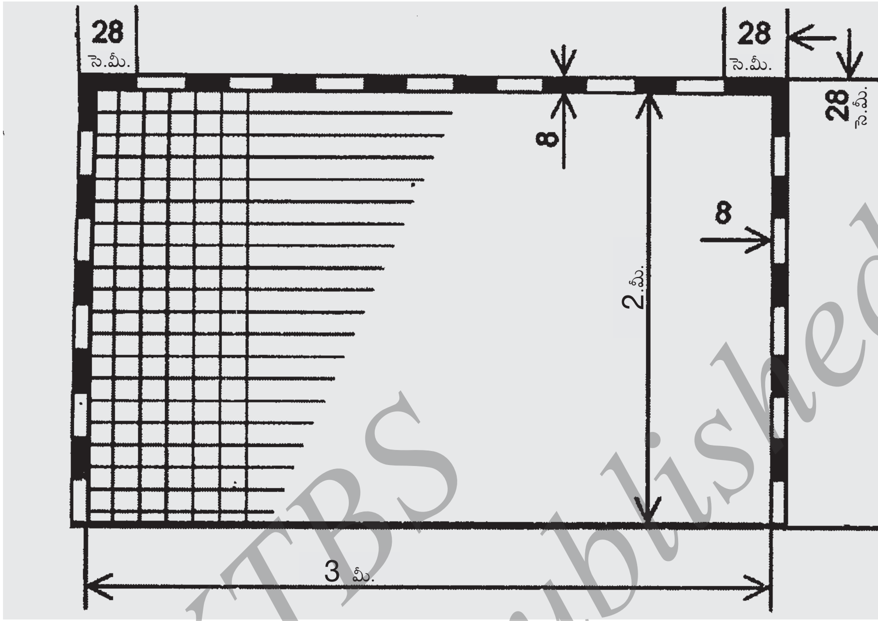
ఉపకరణాల పరిచయం : హ్యాండ్‌బాల్ ఆటలో ఉపయోగించు బంతులు ఫుట్‌బాల్ కంటే చిన్నదిగా ఉండి, ఒకే చేతిలో పట్టుకోవడానికి సులభ సాధ్యమవుతుంది. ఈ బంతులకు 32 పట్టికల పొందిక ఉంటుంది. పురుషులు మరియు మహిళల కొరకు వివిధ పరిమాణాల బంతులను ఉపయోగిస్తారు. వాటి వివరాలు కింది విధంగా ఉంటాయి.

	పురుషులు మరియు 16 సంవత్సరాల పైబడిన పెద్దలకు	మహిళలు 14 సంవత్సరాల పైబడిన మహిళలు మరియు 12నుండి 16 సంవత్సరాల బాలురు	8నుండి 14 సంవత్సరాల బాలికలు మరియు 8నుండి 12 సంవత్సరాల బాలురు
చుట్టు కొలత	58-60 సెం. మీ	54-56 సెం. మీ	50-52 సెం. మీ
బరువు	425-475 గ్రాం	325-375 గ్రాం	290-330 గ్రాం
పరిమాణం సంఖ్య	3	2	1

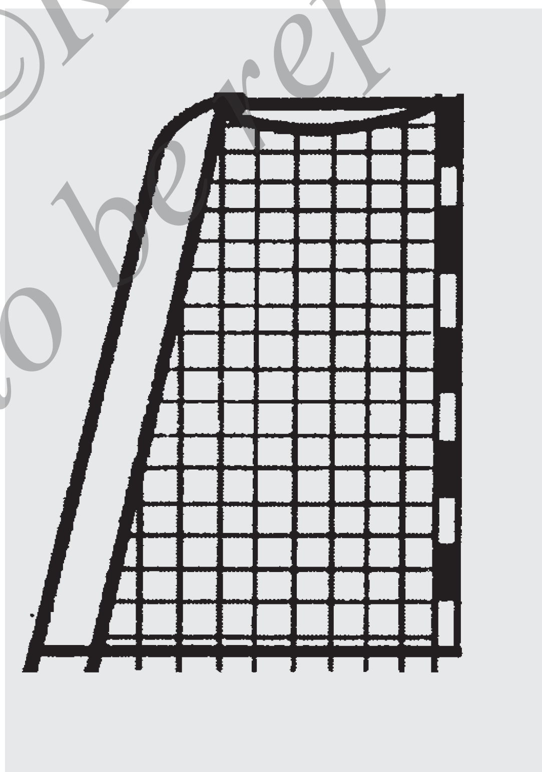
గోల్‌లు :

గోల్‌లు 3 మీ. వెడల్పు మరియు 2 మీ. ఎత్తు ఉండి, అంకణపు రెండు తుదుల మధ్యభాగంలో నాటి ఉంటారు. దీనిముందు భాగం పట్టీ వెడల్పు 8 సెం. మీ. ఉంటుంది. దీనికి రెండు విభిన్న రంగులలో లేపనములు పూసి ఉండాలి. గోల్‌లకు వలను చిత్రంలో చూపినట్లు వేసి ఉంటారు.

©KTBS Not to be republished



చిత్రం 3.3 : హ్యాండ్‌బాల్ గోల్‌ల ఆకృతి



చిత్రం 3.4 : హ్యాండ్‌బాల్ వల ఆకృతి

©KTBS
Not to be republished

సామాన్య నియమాలు : హ్యాండ్‌బాల్ ఆటను ఆరుమంది అంకణ ఆటగాళ్ళు మరియు ఒక గోల్ రక్షకుడు గల రెండు జట్ల మధ్య ఆడబడుతుంది. ఆట ప్రముఖ. ఉద్దేశమేమనగా ప్రత్యర్థులు రక్షించు గోల్‌లోపల బంతిని వేయాలి. తమ గోల్‌ను ప్రత్యర్థుల ఆక్రమణనుండి రక్షించాలి. ఒక నియమ బద్ధ పోటీ అవధి 30 నిమిషాలు+ 10 నిమిషాల విరామం + 30 నిమిషాలు ఉంటుంది. 12 నుండి 16 సంవత్సరాల వయోమితి వారికి ఈ కాలావకాశం 25 నిమిషాలు + 10 నిమిషాల విరామం + 25 ఉంటుంది. కాలావధి చివరలో అంకములు సమానమైనచో 5 నిమిషాల విరామం తరువాత 5 నిమిషాలు + 1 నిమిషం + 5 నిమిషాల కాలావధి యొక్క ఎక్కువ ఆటను ఆడిస్తారు. అప్పుడు కూడా అంకములు సమానమైతే మరొకసారి 5 నిమిషాలు +1 నిమిషం + 5 నిమిషాల ఎక్కువ ఆటను ఆడిస్తారు. దీనిలో కూడా అంకములు సమానమైతే పోటీలకు అనుగుణంగా గెలుపు జట్టును నిర్ధారిస్తారు. నిర్దిష్ట కాలావధి యొక్క ప్రతి అర్థంలో ఒక నిమిషం విరామం కొరకు ప్రతి జట్టుకూ ఒక్కొక్క అవకాశం ఉంటుంది. ''థ్రో ఆఫ్'' ద్వారా పోటీ ప్రారంభమవుతుంది. ఏ జట్టువారు దీనిని నిర్వహించాలో నాణెం చిమ్మడం ద్వారా నిర్ధారిస్తారు. క్రీడా ప్రమాదాలు, జట్టు విరామాలు మరియు న్యాయనిర్ణేతల సూచనలు మినహాయిస్తే ''థ్రో ఆఫ్'' తరువాత ఆట నిరంతరంగా సాగుతుంది. ఏదైనా జట్టు ప్రత్యర్థుల గోల్‌లోపల బంతిని విజయవంతంగా వేసినట్లయితే ఆ జట్టు ఒక అంకం సంపాదిస్తుంది.

గోల్‌నుండి 6మీ దూరంలో అర్ధవృత్తాకారం లాగా కనబడు గీతతో కూడిన క్షేత్రాన్ని గోల్ క్షేత్రం అంటారు. రక్షణా నైపుణ్యంలో ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళతో పరస్పరం స్పర్శించే అవకాశం ఉన్నప్పటికీ చేతులు మరియు కాళ్ళు ఉపయోగించకూడదు. ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళను దొబ్బడం, పట్టుకోవడం లేదా వారిని ఏదైనా రీతిలో అపాయాలకు గురిచేయడం నిషేధం. తీవ్ర మొరటుగా ఆట్లాడినచో అలాంటి ఆటగాళ్ళకు 2 నిమిషాల తొలగింపు విధిస్తారు.

ఆక్రమణ సందర్భంలో బంతిని చలింపజేయుటకు ఒకరినుండి మరొకరికి మార్చాలి. బంతిని పొంది, డ్రిబల్ చేయడానికి ముందు మరియు డ్రిబల్ చేసి బంతి పట్టుకొన్న తరువాత మూడు అడుగులు మాత్రం పెట్టాలి. బంతిని పట్టుకొని ఉండాల్సివస్తే కేవలం మూడు సెకెండ్ల కాలం మాత్రం అవకాశం ఉంటుంది. ఆక్రమణ ఆటగాళ్లు రక్షణాగోడపైనుండి చుట్టునుండి లేదా మధ్యనుండి అంకం సంపాదించడానికి ప్రయత్నించాల్సి ఉంటుంది.

ప్రతి గోల్ తరువాత గోల్ కొట్టించుకున్న జట్టు వారినుండి ఆట మళ్ళీ ప్రారంభమవుతుంది. (థ్రోఆఫ్). ఆ జట్టు ఆటగాళ్ళు మధ్య రేఖనుండి న్యాయ నిర్ణేత ఆజ్ఞ తరువాత, ఆటను పునః ప్రారంభించాలి. ఈ సందర్భంలో ఆటను ప్రారంభించు జట్టులోని సభ్యులందరు మధ్యగీతకు వెనుక లేదా తమ రక్షణా అంకణంలో ఉండాలి.

©KTBS Not to be republished

రక్షణా జట్టు యొక్క గోల్ రక్షకున్ని మినహాయించి, మిగిలిన ఆటగాళ్ళు గోల్ క్షేత్రం లోపల ప్రవేశించకూడదు. అయితే గాలిలో ఉన్న బంతిని పట్టు కోవడానికి లేదా తాకడానికి ప్రయత్నించవచ్చు. రక్షణా ఆటగాడు ఏమైనా ఆక్రమణ ఆటగాళ్ళకు అంకం సాధించడానికి ఆటంకం కల్గిస్తే, ఆక్రమణ జట్టువారికి అంకం సాధించడానికి అవకాశం పెనాల్టి ద్వారా కల్పించవచ్చు. ఈ సందర్భంలో కేవలం ఒక ఆక్రమణ జట్టు ఆటగాడు 7మి. గీత వెనుక మరియు రక్షణా జట్టు గోల్ రక్షకుడు ఉంటాడు. ఇతర సందర్భాలలో ఏ జట్టు ఆటగాడు మొరటు ఆట ప్రదర్శించినచో ప్రత్యర్థులకు బంతి ఆడటానికి ముక్త అవకాశం ఫ్రీ థ్రో ఇవ్వబడుతుంది. ఇలాంటి ప్రదర్శనను కొనసాగించినచో లేదా మొరటుతనం తీవ్రత పెరిగినచో ప్రత్యర్థి ఆటగాళ్ళకు శిక్షను అనుక్రమంగా పెంచబడుతుంది. అందులో పసుపు కార్డు రెండు నిమిషాల తొలగింపు లేదా ఎరుపు కార్డు ఇచ్చి శిక్ష విధించబడుతుంది. ఈ విధంగా వివిధ సందర్భాలలో విధంచడానికి ఐ. హెచ్. ఎఫ్. వారి నియమాలను పాటించాల్సి ఉంటుంది. జట్ల తర్ఫీదు దారులను కూడా ఇలాంటి శిక్షకు లోబరచవచ్చు.

కార్యాచరణం : 2012 నాటి లండన్ ఒలింపిక్స్‌లో హ్యాండ్ బాల్ ఆటయొక్క ఫలితాలను సేకరించండి.

©KTBS Not to be republished

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి :

1. హ్యాండ్ బాల్ పోటీలు .... ద్వారా ప్రారంభమవుతాయి.
2. పెనాల్టి .... మి. దూరపు గీతనుండి విధించబడుతుంది.
3. గోల్‌గీత వెడల్పు .... సెం. మి. ఉంటుంది.
4. ఐ. హెచ్. ఎఫ్ అనగా ....

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒకటి / రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :

1. హ్యాండ్ బాల్ ఆట యొక్క మొదటి సారి లిఖిత నియమాలు ఎప్పుడు ఎవరు ప్రకటించారు?
2. ఆధునిక హ్యాండ్‌బాల్ నియమాలను ఎవరు రూపించారు?
3. అంతర్జాతీయ అమెచ్యూర్ ఫెడరేషన్ ఎప్పుడు స్థాపించబడింది?

III. కింది ప్రశ్నలకు మూడు / నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :

1. హ్యాండ్‌బాల్ క్రీడను ఒలింపిక్స్‌లో ఎలా చేర్చుకున్నారు?
2. ప్రపంచ హ్యాండ్‌బాల్ పోటీల సంఘటన (జరిపించడం) గురించి టిప్పణి రాయండి?
3. హ్యాండ్‌బాల్ బంతి గురించి టిప్పణి రాయండి?
4. హ్యాండ్‌బాల్ ఆట సందర్భంలో ఏ విధానంలో శిక్ష విధిస్తారు?

IV. 'అ' పట్టికలోని పదాలకు 'ఆ' పట్టికలోని పదాలతో జతపరచి రాయండి :

అ	ఆ
1. అంకణపు గీతల వెడల్పు	అ) 1972
2. ఐ. హెచ్. ఎఫ్. స్థాపన	ఆ) 5 సెం. మీ.
3. గోల్‌పట్టీ వెడల్పు	ఇ) 1946
4. ఒలింపిక్స్‌లో హ్యాండ్‌బాల్	ఈ) 8 సెం. మీ.

V. కార్యాచరణాలు :

1. హ్యాండ్ బాల్ ఆటలో క్రీడాకారులు ఉపయోగించు దుస్తుల చిత్రాలు సేకరించండి.
2. హ్యాండ్‌బాల్ మాదిరిలో ఆడు ఆటల గురించి వివరాలు సేకరించి వ్యాసం రాయండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 5

బాస్కెట్ బాల్

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు :

- బాస్కెట్‌బాల్ ఆట చరిత్ర మరియు ఆటయొక్క అభివృద్ధి.
- బాస్కెట్ బాల్ ఆట అంకణం మరియు కొలతలు.
- బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాలు.
- బాస్కెట్ బాల్ ఆట నియమాలు

పీఠిక : బాస్కెట్ బాల్ ఆటను ఇండోర్ మరియు ఔట్‌డోర్ (లోపలి మరియు వెలుపలి మైదానాలలో) రెండు సందర్భాలలో ప్రతి యొక్కరు ఆడవచ్చు. ఈ క్రీడను పోటితత్వంతో మాత్రమే కాకుండా వినోదం కొరకు కూడా ఆడబడుతోంది. పోటీకొరకు ఆడేటట్లయితే నియమ బద్ధంగా నిర్దిష్ట అంకణంతో ఆడు అనివార్యత ఉంటుంది. లేనిచో సరైన మార్పులతో ఈ ఆట ఆడతారు.

ఐదుమంది ఆటగాళ్ళతో కూడిన రెండు జట్ల మధ్య ధీర్ఘచతురస్రాకార అంకణంలో బాస్కెట్ బాల్ క్రీడ ఆడబడుతోంది. నిర్దిష్ట నియమాలను పాటించడంతోపాటు గాలి నింపిన బంతిని నేలకు సమాంతరంగా 3.05 మీ అడుగుల ఎత్తులో నాటిన రింగ్‌లోపల వేయడం ఈ క్రీడ యొక్క ఉద్దేశం. షూటింగ్, పాసింగ్, డ్రిబ్లింగ్ మరియు రీబౌండింగ్ తంత్రాలను ఆక్రమణకారి మరియు రక్షణాత్మక సన్నివేశాలలో ఉపయోగించి, చాలా ఎక్కువ అంకములను సాధించడానికి జట్లు ఉపాయాలు చేస్తాయి.

చరిత్ర : ఈ క్రీడను అమెరికా దేశపు స్ప్రింగ్ ఫీల్డ్‌లోని వై. యం. సి. ఎ. తర్ఫీదు శాలయొక్క ఉపాధ్యాయుడైన డా|| జేమ్స్ నైసిత్ గారు డిశంబర్ 1891లో కనుగొన్నారు. అదే తర్ఫీదు శాలలోని వ్యాయామ విద్య విభాగపు నిర్దేశకులైన డా|| లూథర్ గల్లిక్‌గారి నిర్దేశనానికి ప్రతి క్రియగా ఈ క్రీడను రూపించారు. తీవ్రమైన చలికాలంలో ఫుట్‌బాల్ క్రీడలాంటి ఇండోర్ క్రీడను రూపించి, తర్ఫీదు శాల విద్యార్థుల శారీరక శక్తిని కాపాడటమే వారి ఉద్దేశ్యంగా ఉండేది.

గోడలతో కూడిన వ్యాయామ మందిరాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని నైస్మిత్‌గారు బాస్కెట్ బాల్ క్రీడయొక్క మూల భూత నియమాలను రాశారు. దీని ప్రకారం గోడకు 10 అడుగుల ఎత్తులో పీచ్ పండ్ల బుట్టిని కింది భాగం సమేతంగా మేకు కొట్టి కలిపారు. కొద్ది కాలం తరువాత 1906లో బుట్టికి బదులుగా ఒక వెనుకభాగపు ఫలకకు (బ్యాక్ బోర్డ్) జోడించబడిన లోహపు రంధ్రాన్ని మార్పు చేశారు. దీనివల్ల ప్రతిసారి బుట్టిలోపల బంతిని వేసి అంకం సంపాదించినప్పుడు

©KTBS Not to be republished

దీనిని బయటికి తీయు పని తప్పించినట్లయింది. కాలక్రమేణ చాలా రకాల మార్పులు చేస్తూ ప్రస్తుతం ఉన్న రింగ్ మరియు నెట్‌ను ఉపయోగించి, బంతి సులభంగా దూరిపోవునట్లు చేశారు. ప్రారంభంలో అంకం సంపాదించడానికి ఒక ఫుట్‌బాల్‌ను ఉపయోగించేవారు. అయితే 1950 నాటికి ప్రస్తుతం ఉన్న కేసరి రంగు బంతి ఆవిష్కారమై, ఆటగాళ్ళందరికి స్పష్టంగా కనబడునట్లు అయింది. చాలా ఎక్కువ అంకములు సంపాదించిన జట్టు విజయశాలిగా పరిగణించబడుతుంది.

నైసిత్‌గారు తాను ఆవిష్కరించిన ఆట యొక్క విజయం గురించి ప్రారంభంలో అనుమానం వ్యక్తం చేశారు. ఈ క్రీడను 'బాస్కెట్ బాల్ ' అని పేరు పెట్టాడు. మొదటి సారి అధికారికంగా పోటీని 1892లో వై. యం. సి. ఎ. యొక్క వ్యాయామ మందిరంలో ఆడబడింది. 9 మంది ఆటగాళ్ళతో కూడిన రెండు జట్లమధ్య అప్పటి నియమాలను అనుసరించి, జరిగిన ఈ పోటి 1-0 అంకములతో అంత్యమయింది. అంకం సంపాదించాలంటే 25 అడుగుల దూరంనుండి బంతిని బుట్టిలోపల వేయాల్సి ఉండేది. అప్పటి అంకణం ప్రస్తుత అంకణపు అర్థమంత మాత్రం ఉండేది.

అమెరికా దేశ ఆహ్వానిత మహా విద్యాలయాల జాతీయ స్థాయి పోటీకి చలనం లభించింది. నేషనల్ కాలేజిమీట్ అథ్లెటిక్ అసోషియేషన్ (**NCAA**) వారి పోటీలు ఆ సమయంలో ప్రారంభమయ్యాయి. 1946లో ఈ ఆటయొక్క అత్యంత ప్రముఖ వృత్తిపర సంఘటన అయిన నేషనల్ బాస్కెట్‌బాల్ అసోషియేషన్ **(NBA)** అమెరికాలో నిర్మాణమయింది. 1936లో బాస్కెట్ బాల్ క్రీడను ఒలింపిక్ క్రీడా కూటమిలో చేర్చడమైంది.

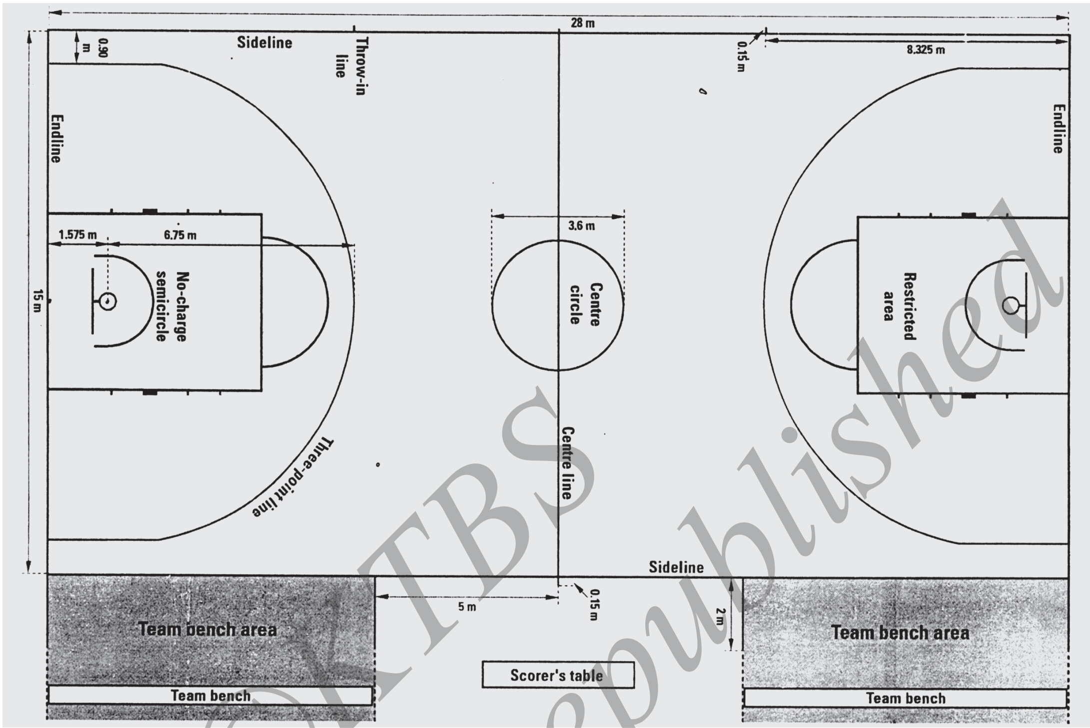
అంకణం పరిచయం : ఫిబా **(FIBA)** సంఘటన ప్రకారం నియమ బద్ధ బాస్కెట్ బాల్ ఆటయొక్క అంకణం చిత్రంలో చూపినట్లుగా ధీర్ఘ చతురస్రాకారంలో ఉండాలి- అంకణం యొక్క ముఖ్య గీతల పేర్లు 4.1 చిత్రంలో ఇవ్వడమైంది.

బాస్కెట్ బాల్‌లోని గీతలన్నీ 5 సెం. మీ వెడల్పు ఉండాలి అంకణపు రెండు తుదులలో రింగ్‌మరియునెట్‌తో కూడినవెనుకభాగపుఫలకను చివరి గీతనుండి 1.20 మీ. లోపల వచ్చేటట్లు నాటి ఉండాలి. నేలనుండి రింగ్ పైభాగానికి 3.05మీ. ఎత్తు ఉండాలి. వెనుక భాగపు ఫలక (బోర్డు) మరియు బాస్కెట్ వివరాలను చిత్రంలో ఇవ్వడమైంది.

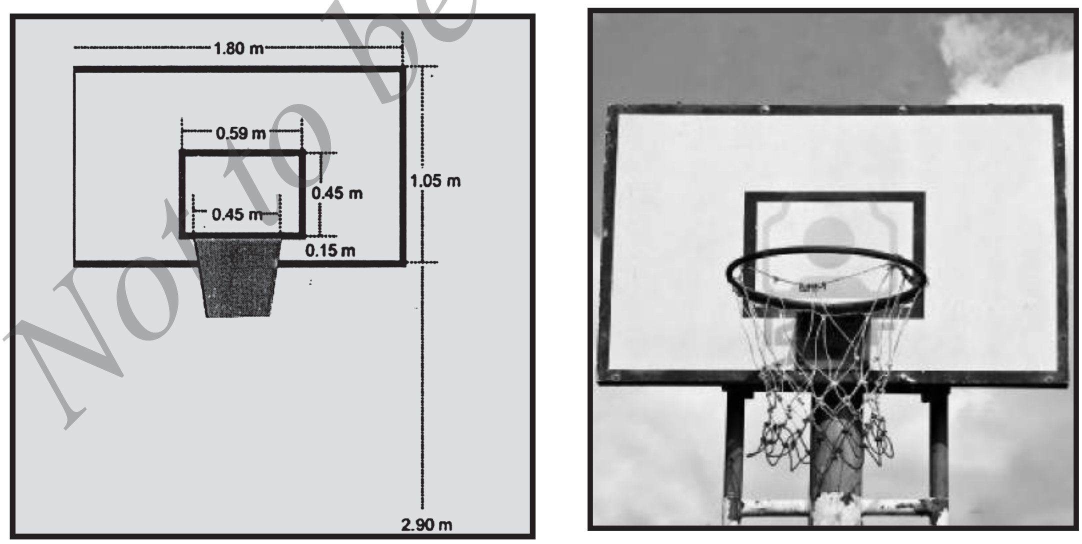
కార్యాచరణం :

బాస్కెట్ బాల్ యొక్క నియమాలను పట్టీ తయారు చేసి, మీ తరగతిలో ప్రదర్శించండి.

© KTBS Not to be republished



చిత్రం 4.1 : బాస్కెట్‌బాల్ అంకణం విన్యాసం



చిత్రం 4.2 : వెనుక భాగపు ఫలక మరియు బాస్కెట్

©KTBS
Not to be republished

చిత్రం 4.3 : బాస్కెట్‌బాల్

ఉపకరణాల పరిచయం : బంతి గోళాకారంలో ఉండి, చర్మం లేదా రబ్బర్‌తో తయారు చేయబడి ఉంటుంది. బంతిలోపలి గాలి ఒత్తిడిని పరీక్షించడానికి దానిని సుమారు 1.80మీ. ఎత్తునుండి వదిలినప్పుడు, దాని కింది భాగం 1.20 మీ. నుండి 1.40 మీ. అంత ఎత్తుకు ఎగరాలి. బంతి కొలత పురుషులకు మరియు మహిళలకు విభిన్నంగా ఉండి, కింది విధంగా ఉంటుంది.

పురుషులు		మహిళలు	
చుట్టుకొలత	బరువు	చుట్టుకొలత	బరువు
74.9 నుండి 78 సెం. మీ.	567 గ్రాం నుండి 650 గ్రాం	72.4 నుండి 73.7 సెం. మీ.	510 గ్రాం నుండి 567 గ్రాం

వెనుక భాగపు ఫలక (బోర్డు) అడ్డంగా 1.80మీ. మరియు లంబంగా 1.05మీ. ఉంటుంది. దీనిని పారదర్శక వస్తువుతో తయారు చేసి ఉండాలి. లేనిచో దీనికి తెలుపు రంగు లేపనం వేసి ఉండాలి. దీని పైనగల గీతలు స్పష్టంగా కనబడునట్లు వేసి ఉండాలి. ఈ బోర్డు (ఫలక) లోపల దీర్ఘచతురస్రాకారం అడ్డంగా 59 సెం.మీ. మరియు లంబంగా 45 సెం.మీ. ఉండాలి. గీతలన్నింటి వెడల్పు 5 సెం.మీ ఉంటుంది. మిగతా ఉపకరణాలలో ముఖ్యంగా గడియారాలు, తప్పును సూచించు ఫలకలు, బాణపు గుర్తు మరియు అంకం పట్టీ అవసరం ఉంటాయి.

సామాన్య నియమాలు : బాస్కెట్ బాల్ ఆటను 5 మంది ఆటగాళ్ళుగల రెండు జట్ల మధ్య ఆడబడుతుంది. ఆటగాళ్ళను మార్చడం ఎటువంటి నిర్భందాలు లేనప్పటికీ ఆట తాత్కాలికంగా ఆటంకం ఏర్పడినప్పుడు నెరవేర్చాల్సి ఉంటుంది. 7 మంది మార్పు అటగాళ్ళను ప్రతి జట్టు కల్గి ఉండాలి. బంతిని ప్రత్యర్థులు బుట్టిలోపల (లోహపురింగు మరియు నెట్‌తో నిర్మితం) వేయాలి. అదే సమయంలో తాము రక్షించు బుట్టిలోపల ప్రత్యర్థులు బంతిని వేయకుండా చూసుకోవడం బాస్కెట్ బాల్ ఆట మొక్క మూల ఉద్దేశం. తమ జట్టువారు అంకం సంపాదించడానికి గల బుట్టి మరియు అంకణపు అర్ధభాగానికి ముందుభాగపు అంకణం మరియు తమ జట్టువారు ప్రత్యర్థులనుండి రక్షించు బుట్టి మరియు అంకణపు అర్ధభాగానికి ''వెనుక భాగపు అంకణం'' అని పిలుస్తారు.

బంతి ముందుకెళ్ళడానికి దానిని ఆటగాళ్ళు పాస్ చేయాల్సి ఉంటుంది. లేదంటే ఒక చేత్తో నేలకు కొడుతూ వెళ్ళాలి. మూల నైపుణ్యాలైన కాళ్ళ క్రియలు, బంతిని పట్టుకోవడం, నేలకు కొట్టడం, షూట్‌చేయడం, పాస్ చేయడం, రీబౌండింగ్, బంతి రహిత చలనం మరియు బంతితో చలించడం ఆటగాళ్ళు ఉపయోగిస్తారు.

©KTBS Not to be republished

బాస్కెట్ బాల్ ఆటయొక్క మొత్తం 40 నిమిషాల సమయాన్ని 10 నిమిషాల నాలుగు అవధులుగా విభజించబడుతుంది. అర్థ సమయపు విరామం 15 నిమిషాలు మరియు ఇతర అవధుల మధ్యలో రెండు నిమిషాల విరామం లభిస్తుంది. ఆటయొక్క అవధి, చివరలో అంకములు సమానమై పోటీ డ్రా అయినప్పుడు ఐదు నిమిషాల అధిక సమయం ఆట్లాడించి, ఫలితాలను నిర్ధారిస్తారు. ఇందులో కూడా ఫలితం రానిచో ఐదు నిమిషాల అధిక అవధులను వెనుక తెలిపినట్లుగా ఫలితాంశం వచ్చేవరకూ ఆడించబడుతుంది. పోటీలో అర్థ సమయం తరువాత జట్లు అంకం సంపాధించు దిక్కులు మార్పు చేసుకుంటాయి.

పోటీ మొదటి అర్థంలో ప్రతి జట్టుకు రెండ్రెండు ఒక నిమిషపు విరామ అవకాశం కోరిక ఆధారంగా ఇవ్వబడుతుంది. అదే విధంగా ద్వితీయార్థం సమయంలో ప్రతి జట్టుకు ఇలాంటి మూడు అవకాశాలు కోరిక ఆధారంగా ఇవ్వబడుతుంది.

మూడు అంకములు గీత వెనుక నుండి బంతిని విసిరి, బుట్టలోపల విజయవంతంగా వేసినప్పుడు మూడు అంకములను, మిగిలిన అన్ని ప్రదేశాల నుండి విజయవంతం అయితే రెండు అంకములు మరియు ఫ్రీ థ్రో సందర్భాలలో విజయవంతమైతే ఒక అంకం ఇవ్వబడుతుంది. నియమాలు ఉల్లంఘించినప్పుడు **(Violation)** మరియు అక్రమ (తప్పు) **(Foul)** మైన సందర్భాలలో ఆట యొక్క గడియారం నిలపబడుతుంది.

ఉల్లంఘనలు : నియమాల ఉల్లంఘనాలలో రెండు చేతులతో ఏక కాలంలో నేలకు కొట్టడం, బంతిని చేతులతో పట్టుకొని ఒకటి కంటే ఎక్కువ అడుగులు పెట్టడం, బంతిని నేలకు కొట్టిన తరువాత పట్టుకొని మళ్ళీ నేలకు కొట్టడం, ఉద్దేశ పూర్వకంగా కాళ్ళు ఉపయోగించి బంతిని నియంత్రించడం, నేలకు కొట్టునప్పుడు బంతిని మధ్య కంటే కింది భాగంలో పట్టుకోవడం **(Carry)**, 3సెకెండ్లులేదా ఎక్కువసమయం నిర్భందితప్రదేశంలో నిలబడటం, 5సెకెండ్ల నియమ ఉల్లంఘన, 8సెకండ్లనియమ ఉల్లంఘన మరియు ఇరవైనాలుగుసెకెండ్లనియమ ఉల్లంఘనలు ముఖ్యమైనవి.

అక్రమా (తప్పు)లు : ప్రతి జట్టులోని ఆటగాళ్ళకూ 5 వ్యత్రిగత తప్పులు చేయడానికి అవకాశం ఉండి వాట్స నమోదు చేయబడుతుంది. ఏ ఆటగాడు 5 వ్యక్తిగత తప్పులు పూర్తి అయినచో, అలాంటి ఆటగాళ్ళను బయటకు పట్టుకోవడం దొబ్బడం, ఆక్రమణ చార్జ్ చేయడం, ఇప్పుడు ప్రతి క్వార్టర్‌లో జట్టు చేయి 5వ తప్పుకు ప్రత్యర్థి జట్టుకు రెండు వ్రథో ఇవ్వ బడుతాయి.

©KTBS Not to be republished

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి :

1. బాస్కెట్ బాల్ అంకణం _________ ఆకారంలో ఉంటుంది?
2. బాస్కెట్ బాల్ క్రీడ _________ ఒలింపిక్స్ క్రీడా కూటమిలో చేర్చబడింది?
3. పురుషుల బాస్కెట్ బాల్ ఆటకు ఉపయోగించు బంతి చుట్టు కొలత _________ నుండి _________ ఉండాలి.
4. బాస్కెట్ బాల్ ఆట మొత్తం కాలావకాశం _________నిమిషాలు నాలుగు అవధులుగా విభజించబడింది?
5. ఫ్రీథ్రో సందర్భంలో _________ అంకములు ఇవ్వబడుతుంది.

II. ఖాళీలను ఇవ్వబడిన పర్యాయాలనుండి సరైన సమాధానం ఎన్నుకొని రాయండి :

1. బాస్కెట్ బాల్ క్రీడను కనుగొన్నవారు _________

   ఎ) డా. లూథర్ గల్లిక్ బి) డా. జేమ్ నైసిత్

   సి) మాక్స్ హేసర్ డి) కోనిగ్

2. బాస్కెట్ బాల్ ఆట యొక్క మొత్తం సమయం _________ నిమిషాలు

   ఎ) 30 బి) 40 సి) 60 డి) 35

3. మహిళల బాస్కెట్ బాల్ ఆటకు ఉయోగించు బంతి బరువు గ్రాం. _________ నుండి _________ గ్రాం. లు ఉంటుంది.

   ఎ) 567 నుండి 650 బి) 500 నుండి 600

   సి) 510 నుండి 567 డి) 510 నుండి 576

III. కింది ప్రశ్నలకు ఒకటి / రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :

1. బాస్కెట్ బాల్ క్రీడను ఎప్పుడు, ఎవరు కనుగొన్నారు?
2. ఏ విధానపు బుట్టిని బాస్కెట్ బాల్ ఆట యొక్క ప్రారంభంలో ఉపయోగించేవారు?
3. వెనుకవైపు ఫలక కొలతలు రాయండి?

©KTBS Not to be republished

IV. కింది ప్రశ్నలకు మూడు / నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి :

1. బాస్కెట్ బాల్ ఆటయొక్క ఆవిష్కారానికి కారణాలేవి?
2. మొదటి అధికారిక బాస్కెట్‌బాల్ పోటీ గురించి టిప్పణి రాయండి
3. బాస్కెట్ ఆటలోగల నియమాల ఉల్లంఘనలు ఏవి?
4. బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో అవసరంగల క్రీడాధికారుల గురించి రాయండి?

V. 'అ' పట్టికలోని పదాలను 'ఆ' పట్టికలోగల పదాలతో జతపరచి రాయండి :

'అ'	'ఆ'
1. అంకణం కొలత	అ) 567 నుండి 650 గ్రాం.లు
2. బాస్కెట్ హూప్స్ వ్యాసం	ఆ) 1.80 × 1.05 మీ.
3. పురుషుల బంతి బరువు	ఇ) 45 సెం. మీ.
4. వెనుక వైపు ఫలక కొలత	ఈ) 510 గ్రాం. నుండి 567 గ్రాం.
5. మహిళల బంతి బరువు	ఉ) 28 మీ.× 15 మీ.

VI. కార్యాచరణాలు :

1. బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో కనబడు అంతర్జాతీయ సంస్థల సంక్షిప్త వివరాలు సేకరించండి.

2. బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో న్యాయ నిర్ణేతలు ఉపయోగించు ఆజ్ఞల గురించి గుంపులలో చర్చించి ఏ ఏ ఆజ్ఞ దేనికి సంబంధించినదో పట్టీ చేయండి.

3. బాస్కెట్ బాల్ ఆటకు సంబంధించిన అంకణం చిత్రం గీయండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 6
బ్యాడ్మింటన్

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- బ్యాడ్మింటన్ ఆటయొక్క అభివృద్ధి, చరిత్ర
- బ్యాడ్మింటన్ ఆట అంకణం మరియు కొలతలు
- బ్యాడ్మింటన్ ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాలు
- బ్యాడ్మింటన్ ఆట నియమాలు

పీఠిక : బ్యాడ్మింటన్ ఆట ప్రాచీన కాలంనుండి కూడా ప్రఖ్యాతిగాంచినది. ఇటీవలి రోజులలో చాలా జనప్రియం పొందినది. ఈ ఆట పోటీకి మాత్రమే పరిమితం కాకుండా ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడానికి మరియు మనోల్లాసం కొరకు ఆడటం సాధారణంగా చూస్తుంటాం. ఇది చాలా సంతోషాన్నిచ్చు, అన్ని వర్గాల ప్రజలలో అభిరుచిని కల్గించు ఆట. తక్కువ స్థళంలో తక్కువ ఉపకరణాలతో ఆడదగు ఈ ఆటను చిన్నపిల్లలనుండి వయోవృద్ధుల వరకు ఆడటం చూస్తుంటాం.

చరిత్ర

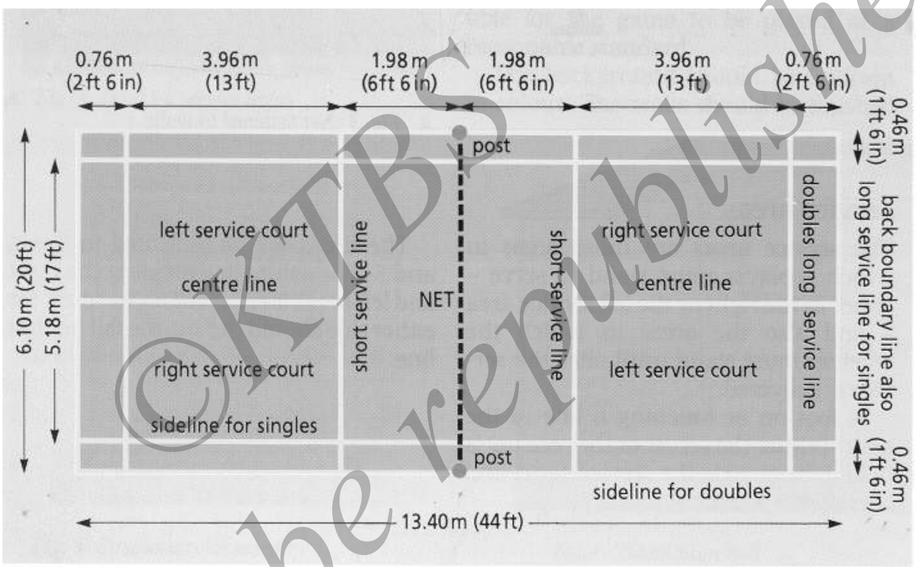
ఇంగ్లాండ్‌దేశంలోని గౌసెట్టర్‌పిరిలో బోపోర్ట్‌డ్యూక్‌గారి ఇంట్లో ఒకసంతోషకూటమి ఏర్పాటు చేసి ఉండేవారు. అక్కడికి విచ్చేసిన అతిథుల వినోదం కొరకు ఈ ఆటను ప్రారంభించారు. 'డ్యూక్' ఇల్లు అయిన బ్యాడ్మింటన్ హౌస్'లో ఈ ఆట మొదట ఆడినందువల్ల దీనికి బ్యాడిమ్మంటన్ అనేపేరు వచ్చింది. భారతదేశంలో ఆంగ్ల సైన్యాధికారులు ఈ ఆటను పరిచయం చేశారు. అప్పట్లో ఈ ఆటను 'పూనా' అని పిలిచేవారు. ఇంగ్లాండ్ బ్యాడ్మింటన్ ఫెడరేషన్ స్థాపించబడింది. 1899లో ఆల్ ఇంగ్లాండ్ చాంపియన్‌షిప్ ప్రారంభమైంది. ఈ చాంపియన్ షిప్ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో ఉన్నత స్థాయి చాంపియన్ షిప్ అనిపించుకొంది. బ్యాడ్మింటన్ అధికారికంగా 1992నాటి బార్సిలోనా ఒలింపిక్స్‌లో స్థానం ఇవ్వబడింది.

అంకణం పరిచయం :

బ్యాడ్మింటన్‌లో సింగల్స్, డబుల్స్ మరియు మిశ్రమ డబుల్స్ జరుపబడుతుంది. సింగల్స్ (ప్రక్కపుటలోని చిత్రంలో చూపినట్లుగా)లో ప్రక్క రేఖ (గీత)ల లోపలి అంకణం మాత్రం అన్వయిస్తుంది. డబుల్స్‌లో పూర్తి అంకణం (డబుల్స్ ప్రక్క రేఖనుండి) అన్వయిస్తుంది. డబుల్స్‌లో సర్వీస్ చేసిన షటిల్ అంకణం వెనుక బాక్స్‌లో పడరాదు. అయితే సింగల్స్‌లో ఆట జరుగునప్పుడు సర్వీస్ చేసిన షిటిల్ వెనుక బాక్స్ పడితే సరి (ఒప్పు)గా పరిగణించాలి.

©KTBS Not to be republished

అంకణాన్ని సమానంగా విభజించడానికి ఒక మధ్యరేఖ ఉంటుంది. (సర్వీస్ రేఖనుండి చివరి రేఖవరకు) దీనివల్ల ఎడమ, కుడి అంకణం అని గుర్తించుకొంటారు. చిత్రంతో చూపినట్లుగా కుడి సర్వీస్ క్షేత్రం, ఎడమ సర్వీస్ క్షేత్రం, సర్వీస్ రేఖ, షార్ట్ సర్వీస్ క్షేత్రం, ప్రక్క రేఖలు, చివరి రేఖలు, లాంగ్ సర్వీస్ క్షేత్రం ఇలా క్రమబద్ధంగా ఉంటాయి. అంకణం నాలుగు మూలలలో బాక్స్‌లను మనం చూడవచ్చు. సింగల్స్‌లో కాని, డబుల్స్‌లోగాని సర్వీస్ చేసిన షటిల్ మూలలోగల బాక్స్‌లోపల పడితే తప్పుగా పరిగణించబడుతుంది. సింగల్స్‌లో ఆట జరుగుతున్నప్పుడు మూలలోని బాక్స్‌లో (ర్యాలి) షటిల్ పడితే తప్పు అని, డబ్బుల్స్ ఆట యొక్క ర్యాలి సందర్భంలో మూలలోని బాక్స్‌లో షటిల్ పడితే సరి(ఒప్పు) అని పరిగణించాలి.



చిత్రం 5.1 బ్యాడ్మింటన్ అంకణం

కార్యాచరణం :

ఆల్ ఇంగ్లాండ్ చాంపియన్ షిప్‌లో ఇప్పటివరకు గల భారతదేశ సాధనల గురించి చర్చించండి.

అంకణం కొలతలు :

ఒకే అంకణంలో సింగల్స్ మరియు డబుల్స్ పోటీలను జరపడంవల్ల కొలతలు వేర్వేరుగా ఉండటం గమనించాల్సి ఉంటుంది.

సింగల్స్	వెడల్పు 5.18 మీ. **(17 అడుగులు)** పొడవు 13.40 మీ. **(44 అడుగులు)**
డబుల్స్	వెడల్పు 6.10 మీ. **(20 అడుగులు)** పొడవు 13.40 మీ. **(44 అడుగులు)**

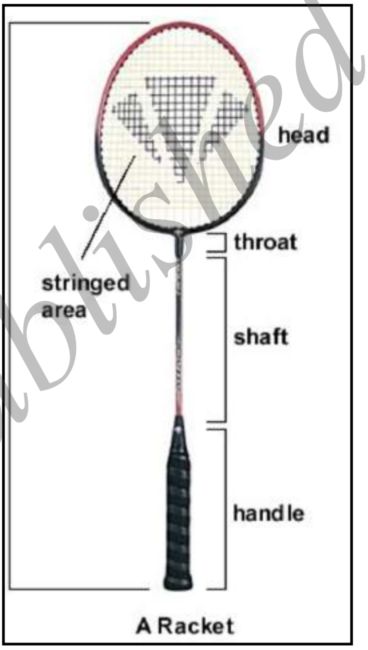
Not to be republished ©KTBS

స్తంభంనుండి షార్ట్ సర్వీస్ రేఖవరకు గల అంతరం :1.98 మీ. ; (6^{1}. 6^{11}) అంకణం వెనుక బాక్స్ 0.76మీ. (2^{1}.6^{11}) ; అంకణం ప్రక్క బాక్స్ 0.46మీ. (1^{1}. 6^{11})

ఉపకరణాల పరిచయం :

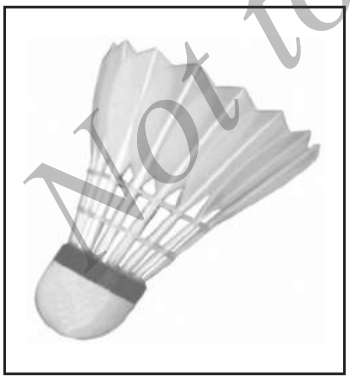
1) రాకెట్ :

బ్యాడ్మింటన్ ఆటలో ఉపయోగించు రాకెట్ తలభాగం అండాకృతిలో ఉండి, తంతితో గట్టిగా అల్లబడి ఉంటుంది. రాకెట్ మొత్తం పొడవు 68సెం. మీ. ఉంటుంది. రాకెట్ తలభాగం పొడవు 29 సెం. మీ. తలపైభాగం వెడల్పు 23 సెం.మీ. కల్గి ఉంటుంది. షటిల్ రాకెట్ బరువు 83 గ్రాం. నుండి 100గ్రాం. మీరకూడదు. రాకెట్‌ను స్టీల్, అల్యూమినియం, సెరామిక్, బోరాన్‌ల సంయోజనంతో తయారు చేయబడి ఉంటుంది.



చిత్రం 5.2 : రాకెట్

2) షటిల్ :

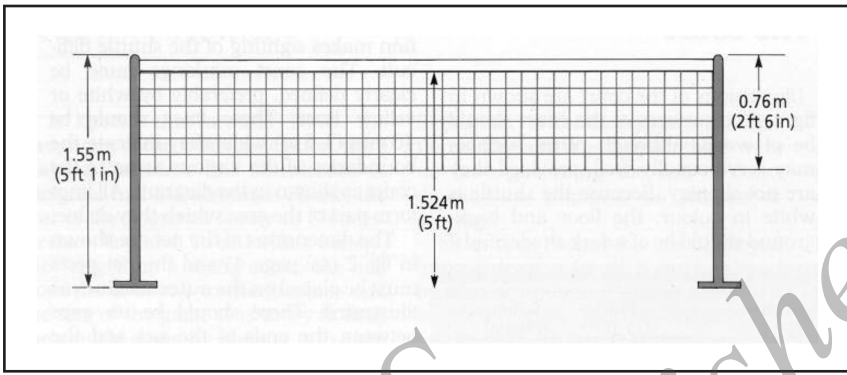


చిత్రం 5.3 : షటిల్ కాక్

సాధారణంగా సింథెటిక్ వస్తువుతో తయారయ్యే షటిల్ మొత్తం 16 ఈకలు (**Feathers**) కల్గి ఉంటుంది. ఈ కల తలభాగంనుండి కాక్‌బేస్ వరకు 62 మి.మీ. నుండి70మి.మీ. మూల కొలత ఉంటుంది. ఈ కల తుదిలో ఏర్పడు వృత్త వ్యాసం 58మి.మీ. నుండి 68 మి.మీ. ఉంటుంది. అంతేగాక బేస్ కింది భాగపు చుట్టుకొలత 25 మి.మీ. నుండి 28 మి.మీ. ఉంటుంది. షటిల్ బరువు 4.74 గ్రాం. నుండి 5.50 గ్రాం. వరకు ఉంటుంది.

©KTBS Not to be republished

3) వల (**Net**) :



చిత్రం 5.4 : వల

బ్యాడ్మింటన్ వల 6.1మీ పొడవు మరియు 76 సెం. మీ వెడల్పు కల్గి ఉంటుంది. చదరం (వలలోని కన్నులు) (**Mesh**) కనిష్టం 15 మి.మీ. గరిష్టం 20 మి.మీ. ఉండాలి. వలపై అంచు (**Tape**) తెలుపు రంగుతో కూడి ఉండి 7.5 సెం.మీ. వెడల్పు కల్గి ఉంటుంది. వలపై అంచునుండి సాగి ఉన్నత శ్రేణి దారం రెండు స్తంభాలకు గట్టిగా కట్టబడుతుంది. ఈ విధంగా కట్టబడిన వల అంకణం మధ్యభాగంలో నేలనుండి 1.52 మీ. ఎత్తు ఉంటుంది. స్తంభాల దగ్గర వల నేల నుండి 1.55 మీ. ఎత్తు ఉంటుంది.

4) స్తంభాలు (**Poles**) :

అంకణం రెండు ప్రక్క రేఖలకు తాకునట్లు వెలుపలి భాగంలో స్తంభాలను నాటాలి. ఈ స్తంభాల ఎత్తు 1.55 మీ. ఉంటుంది.

5) సామాన్య నియమాలు :

బ్యాడ్మింటన్ పోటీ ప్రారంభించడానికి ముందు అధికారులు టాస్ వేసి అంకణం లేదా సర్వీస్ ఎన్నుకోవడానికి అవకాశం ఇస్తారు. ఈ ఆట సింగల్స్, డబుల్స్ మరియు మిశ్రమ డబుల్స్‌లో జరుగుతాయని తెలుసుకున్నారు. ఇప్పుడు ఆటయొక్క కొన్ని సామాన్య నియమాల గురించి తెలుసుకుందాం.

- పోటీ 3 ఆటలతో (**game**) కూడి ఉంటుంది. 2ఆటలు గెలిచినవారు పోటీలో విజయం సాధిస్తారు.
- ప్రతి ఆట 21 అంకములుగా ఆడబడుతుంది. రెండు జట్లు 20 అంకములు సమానంగా పొందినచో వరుసగా 2 అంకములు పొందాల్సి ఉంటుంది. (గరిష్టమితి 30 అంకములు)
- గెలుపు సాధించిన జట్టుకు తరువాత ఆటలో సర్వీస్ చేయడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి.

©KTBS
Not to be republished

- ఒక ఆట ముగిశాక తరువాత ఆటకు క్రీడాకారులు తమ అంకణంను మార్చుకోవాలి.
- నిర్ధారిత 3వ ఆట (**deciding game**) జరిగినప్పుడు 11 అంకములకు అంకణం మార్చాలి.
- 29 **all** అయిన తరువాత 30 వ అంకం ఎవరు ముందుగా చేరుతారో ఆ జట్టు విజయశాలిగా ప్రకటించబడుతుంది.
- ప్రతి ఆటలో 1 నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు (ముందుగా 11 అంకములు అయ్యాక వారికి విశ్రాంతి సమయం ఇవ్వబడుతుంది). ఒక ఆటకు మరొక ఆటకు మధ్య 2 నిమిషాల విశ్రాంతి సమయం ఉంటుంది.
- పోటీ జరుగు సందర్భంలో న్యాయ నిర్ణేత అనుమతి లేకుండా అంకణం నుండి వెలుపలికి వెళ్ళకూడదు. (విశ్రాంతి సమయం మినహా)
- సర్వీస్ చేయు క్రీడాకారుడు మరియు రిసీవ్ చేయు ప్రత్యర్థి క్రీడాకారుడు ఇద్దరూ అభిముఖ అంకణంలో నిలబడకుండా డయాగ్నల్ అయి నిలబడాల్సి ఉంటుంది.
- సర్వీస్ చేయు సందర్భంలో సర్వీస్ చేయు క్రీడాకారుడు మరియు రిసీవ్ చేయు క్రీడాకారుడు ఇద్దరి రెండు పాదాలు నేలమీద ఉండాలి.
- సర్వీస్ చేయువాని అంకములు సమానమైనప్పుడు (సరిసంఖ్య) (**even number**) అంకణం కుడిభాగంనుండి మరియు బేసి సంఖ్య (**odd number**)లో ఉన్నప్పుడు అంకణం ఎడమ భాగంనుండి సర్వీస్ చేయాలి.
- సర్వీస్ చేయునప్పుడు షటిల్‌ను వదిలి, తరువాత రాకెట్‌తో కొట్టాలి.

6) కింది సందర్భాలలో తప్పుగా పరిగణించబడుతుంది :

- ర్యాలి లేదా సర్వీస్ చేయు సందర్భంలో షటిల్‌ను ఒకే కొట్టులో కొట్టనప్పుడు.
- షటిల్ అంకణం వదిలి వెలుపల పడ్డ సందర్భంలో.
- సర్వీస్ చేసిన షటిల్ డయాగ్నల్ అంకణంలో పడనిచో.
- సర్వీస్ గీతను స్పర్శిస్తే.
- షార్ట్ సర్వీస్ స్థళంలో సర్వీస్ చేసిన షటిల్ పడితే.

©KTBS Not to be republished

అభ్యాసాలు

I. ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. రాకెట్ గరిష్ట బరువు __________ ఉంటుంది.
2. బ్యాడ్మింటన్ ఆటలో ఉపయోగించు స్తంభాల ఎత్తు __________ .
3. ఒక ఆటలో __________ అంకములు ఉంటాయి.

II. కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. బ్యాడ్మింటన్‌కు ఈ పేరు ఎలా వచ్చింది?
2. షటిల్‌లో మొత్తం ఎన్ని ఈకలు ఉంటాయి?
3. క్రీడాకారుడి అంకములు సమానంగా (సరిసంఖ్య) ఉన్నప్పుడు ఏ అంకణం నుండి సర్వీస్ చేయబడుతుంది.
4. బ్యాడ్మింటన్‌లో ఉపయోగించు రెండు ఉపకరణాలు రాయండి.

III. కింది ప్రశ్నలకు రెండు / మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. బ్యాడ్మింటన్ ఆటయొక్క చరిత్ర సంక్షిప్తంగా వివరించండి.
2. బ్యాడ్మింటన్ అంకణం చిత్రంగీచి, కొలతలు గుర్తించండి.
3. బ్యాడ్మింటన్ ఆటయొక్క ఏవైనా 2 నియమాలు రాయండి.
4. వల వివరాలు రాయండి.

IV. కార్యాచరణాలు :

1. బ్యాడ్మింటన్ ఆటలో ఉపయోగించు ఉపకరణాల చిత్రాలు సేకరించండి.
2. మీా పాఠశాలలో ఇదివరలో బ్యాడ్మింటన్ ఆటలో పాల్గొన్న క్రీడాకారులతో ఆటలోని అనుభవాలు పంచుకోండి.

తెలుసుకోండి

కండరాలు మరియు అస్థిపంజర వ్యవస్థ పైన వ్యాయమం చేయడం వలన కలిగే పరిణామాలను ఉపధ్యామలనుండి నేర్చుకోండి.

©KTBS Not to be republished

అథ్లెటిక్స్ (పరుగు పంద్యాలు)

అధ్యాయం - 7

మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులు

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగుల పరిచయం.
- మధ్యమ మరియు దూరపు పోటీల ప్రారంభం మరియు ముగింపు జ్ఞానం.
- పోటీల నియమాలు.
- మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగుల అంతర్జాతీయ, జాతీయ, రాష్ట్రీయ నమోదులు (దాఖలాలు).

పీఠిక :

పరుగులలో మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులు ఎక్కువ మహత్వం కలిగి, ఈ పోటీలలో ఎక్కువ కష్టం- సహనం అవసరం ఉంటుంది.

1. మధ్యమ దూరపు పరుగు పోటీలు : 800మీ; 1500మీ; 3000మీ; పరుగు పంద్యాలు మధ్యమ దూరపు పరుగులుగా పిలుస్తారు.

2. దూరపు పరుగు పోటీలు : 5000మీ; 10,000మీ; కొండలు అడవి పరుగు, అర్ధ మ్యారథాన్ పరుగు (21,098మీ) మ్యారథాన్ పరుగు (42,195 కి. మీ) పోటీలను దూరపు పరుగు పోటీలని పిలుస్తారు.

1. పోటీల ప్రారంభం :

సాధారణంగాపైన సూచించిన పోటీలన్నీ గుంపులలో పరుగెత్తిస్తారు. ఎందుకనగా ఇలాంటి పోటీలలో ప్రత్యర్థుల సంఖ్య ఓణిల కంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. పోటీదారులుస్మ ఓణిలలోనే పరుగెత్తు నియమం అన్వయించబడదు. గుంపులో పరుగెత్తించు పోటీకి ట్రాక్‌లో వక్ర గీతను వేసి ఉంటారు. దీనిని డయాగ్నల్ యాక్సిస్ అంటారు. మిగిలిన వైపు నేరుగా గీతలు వేసి ఉంటారు.

పోటీల నియమాలు :

1) పోటీలన్నింటిని గుంపులో పరుగెత్తించాలి.

2) పోటీ జరుపునప్పుడు ట్ర్యాక్‌లో పోటీదారులు (క్రీడా కారులు) ఎక్కువగా ఉన్నచో హీట్స్‌లను చేస్తారు. ప్రతి హీట్స్‌నుండి ఎన్నుకోబడిన పోటీదారులు అంతిమ పోటీకి పరుగెత్తించడానికి అర్హత చేయబడుతుంది.

©KTBS Not to be republished

3) పోటీదారుల సంఖ్య 12 కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు 2 గుంపులుగా చేసి, ఏకకాలంలో రెండు హీట్స్‌లను ఒకటిగా ప్రారంభించవచ్చు.

పోటీల ప్రారంభం :

400మీ కంటే ఎక్కువ పరుగు పోటీలలో ప్రారంభికుడు దూరపు పరుగు పోటీలను ప్రారంభించునప్పుడు ప్రారంభికుని ''ఆజ్ఞ ఆన్‌యువర్ మార్క్'' మరియు పోటీదారులందరూ స్థిరంగా ఉన్నప్పుడు తుపాకితో గుండు పేల్చడం ద్వారా లేదా ఆజ్ఞ ద్వారా పోటీలు ప్రారంభిస్తాడు. ఈ పోటీలలో సెట్ ఆజ్ఞ ఉండదు.

''ఆన్ యువర్ మార్క్'' స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పోటీదారులు ప్రారంభ గీతను కాని లేదా దాని ముందు గల స్థళం/నేలను చేతులతో కాని లేదా కాలితోగాని తాకరాదు.

చుట్టు లెక్కించు వారు :

1500మీ కంటే ఎక్కువ దూరపు పరుగు పోటీలను జరుపునప్పుడు న్యాయనిర్ణేతలు కావలసినంత మందిని చుట్టు లెక్కించే వారిని నియమిస్తాడు. వీరికి చుట్టు లెక్కించే దాఖలా నమూనాను ఒదిగిస్తారు. చుట్టు లెక్కించేవారి సంఖ్యకు అనుగుణంగా ఒక చుట్టు లెక్కించేవారికి గరిష్టంగా 4మంది పోటీదారుల చుట్లను లెక్కించడానికి సూచిస్తాడు. వీరు తమకు నియోజించిన పోటీదారులు పూర్తి చేయు చుట్టును నమోదు చేసుకుంటారు.

పోటీల ముగింపు :

పరుగు పోటీల ఫలితాలను ముగింపు న్యాయ నిర్ణేతలు ఇస్తారు. ముగింపు న్యాయ నిర్ణేతలు ట్రాక్ లోపలి భాగంలో ముగింపు గీతకు నేరుగా ట్రాక్ ముందు ఓణి/ముగింపు స్తంభానికి సుమారు 5మీ. అంతరంలో ఫినిషింగ్ స్ట్యాండ్‌పైన కూర్చొని పని చేస్తారు. న్యాయ నిర్ణేతలందరూ ట్రాక్‌కు ఒకే భాగంలో కర్తవ్యం నిర్వహిస్తారు. పోటీదారులు ముగింపు చేయు అనుక్రమాన్ని తీర్మానిస్తారు.

పోటీదారులు ముగింపు గీత లోపలి భాగం అంచును తమ (**Torso**) కరశిరంలేని (**Chest finish**) మొండెం భాగం చేరిన విధానంలో పోటీ దారులకు స్థానం ఇవ్వబడుతుంది.

కార్యాచరణం :

దూరపు పరుగు పోటీలలో సంభవించు తప్పులు పట్టీ చేయండి

©KTBS Not to be republished

దూరపు పరుగుల పోటీల్లో పురుషుల మరియు మహిళల విభాగంలో రాష్ట్ర, జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ క్రీడాకారుల దాఖలాలు (నమోదులు)ను విద్యార్థులనుండి సేకరించండి.

పురుషుల విభాగంలో అంతర్జాతీయ, జాతీయ, మరియు రాష్ట్రీయ నమోదు (రికార్డు) వివరాలు :

		అంతర్జాతీయం	**జాతీయం**	**రాష్ట్రీయం**
మధ్యమ పరుగులు	800 మీ	డేవిడ్ రుడిషా-కీన్యా 1 : 41.01	శ్రీ రామ్ సింగ్ 1 : 45.77	దామోదర్ గౌడ 1 : 50.40
	1,500 మీ	హిచామ్ ఎల్ గోరజ్- మొరాకో 3 : 43.13	బహదూర్ ప్రసాద్ 3 : 38.00	సత్యనారాయణ 3 :15.0
	3,000 మీ	డేనియల్ కొమెన్- కీన్యా 7 : 20.67	సురేంద్రసింగ్ 7 : 50.31	అరుణ్ డిసోజా 9 :11.7
దీర్ఘ అంతరపు పరుగులు	5,000 మీ	కెనెనిస్ బెకెలె ఇథియోపియా 12 : 37.35	బహదూర్ ప్రసాద్ 13 : 29.70	కె. యం. సురేష్ 14 : 07.00
	10,000మీ	కెనినిస్ బెకెలె ఇథియోపియా 26 :17.53	సురేంద్ర సింగ్ 28 : 02.89	కె. యం. సురేష్ 30 : 01.00
	అర్ధ మ్యారథాన్	జెర్సినె తడెసె ఇరిట్రియా 58 : 23.00	దీప్ చంద్ 1 : 04.00	-
	మ్యారథాన్	డెన్నిస్ క్రిష్టతో కిమ్మెటో- కిన్యా 2 : 02.57	శివనాథ్ సింగ్ 2:12.00 (1978)	కె.యం. సీతారామ్ 2 :15.10

నమోదు వివరాలు 22-07-2016వ తేదీకి పరిమితమైనవి

©KTBS Not to be republished

మహిళల విభాగంలో అంతర్జాతీయ, జాతీయ మరియు రాష్ట్రీయ నమోదుల వివరాలు :

		అంతర్జాతీయం	జాతీయం	రాష్ట్రీయం
మధ్యమ పరుగులు	800 మీ	జర్మిళా క్రాటోచివెల్టో - జెకొస్లోవేకియా 1 :15.28	టింటు లుకా 1 : 59.17	రోజా కుట్టి 2 :04.10
	1,500 మీ	గెన్జిబడిబాబా ఇడియోపియం 3 : 50.07-	సునితా రాణి 4 : 06.03	రోజా కుట్టి 4 : 28.90
	3,000 మీ	వాంగ్ జుంక్సియా చైనా 8 :06.11	మొలి చాకో 9 :06.42	-
దీర్ఘ అంతరపు పరుగులు	5,000 మీ	తిరునేష్ దిబాబ -ఇథియోపియా 14 :11.15	ప్రీజా శ్రీధరన్ 15 :15.89	తిప్పవ్వ సణ్ణక్క 18 : 14.90
	10,000 మీ	వాంగ్ జుంక్సియా చైనా 29 : 31.78	ప్రీజా శ్రీధరన్ 31 :50.47	తిప్పవ్వ సణ్ణక్క 37 : 45.10
	మ్యారథాన్ 1;05;9	ఫ్లొరెన్స్ జిబెట్ కిట్ల గేట్ కన్యా అర్ధ 1;05;9	కవితారౌత్ 1 : 12.50 (2009)	-
	మ్యారథాన్	పౌలారాడ్ క్లిఫ్ - గ్రేట్ బ్రిటన్ 2 :15.25	ఓ.పి.జైశా 34, 43	-

నమోదు వివరాలు 22-07-2016 వ తేదీకి పరిమితమైనవి

©KTBS Not to be republished

అభ్యాసాలు

I కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. మధ్యమ దూరపు పోటీలేవి?
2. ఆన్ యువర్ మార్క్ స్థితిలో ఉన్నప్పుడు పోటీదారులు ఏ విధంగా ఉండాలి?
3. మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులను ఎందుకు గుంపులో పరుగెత్తిస్తారు?
4. పురుషుల విభాగంలో రాష్ట్రస్థాయి నమోదు (రికార్డు) సృష్టించిన మధ్యమ, దూరపు పరుగుల క్రీడాకారుల పేర్లు రాయండి.

II కార్యాచరణాలు :

1. మధ్యమ మరియు ధీర్ఘ అంతరపు పరుగులో అంతర్జాతీయ క్రీడా కారుల చిత్రాలు సేకరించండి.
2. జాతీయ స్థాయిలో రికార్డు సృష్టించిన క్రీడాకారుల రాష్ట్రం మరియు వారు క్రీడలో పొందిన ప్రశస్తులు/ పదకాల పూర్తి వివరాలు సేకరించండి.
3. మీ పాఠశాలలో గత 5 సంవత్సరాల నుండి తాలూకా స్థాయిలో మధ్యమ మరియు దూరపు పరుగులలో పాల్గొన్న క్రీడాకారుల పేర్లు రాయండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం - 8

ఎత్తులో దూకడం (హై జంప్)

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- ఎత్తులో దూకడం (హైజంప్) పోటీల నియమాలు.
- హైజంప్ పోటీలలో చేయదగు తప్పులు.
- దాఖాలాలో
- హైజంప్‌లోని జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ స్థాయి నమోదులు.

ఎత్తులో దూకడం (హైజంప్) పోటీల నియమాలు :

1. హైజంప్ క్రీడాకారుడు ఒకే కాలితో టేక్‌అఫ్ తీసుకోవాలి.
2. ప్రతినిర్దిష్ట ఎత్తులో మూడు ప్రయత్నాలు ఇవ్వాలి.
3. ప్రారంభం నుండి చివరి వరకు పెంచే ప్రతి ఎత్తును, పోటీదారులకు ప్రకటించాలి.
4. నిర్దిష్ట ఎత్తును పోటీదారులు పూర్తి చేసిన తరువాత నియమ బద్ధంగా అడ్డవాసం (కర్ర) ఎత్తును పెంచాలి.
5. ఈ పోటీలో పోటీదారులకు పాస్ పొందు అవకాశం ఉంటుంది.
6. నిరంతరం మూడు ప్రయత్నాలలో పోటీదారుడు ఎత్తును చలించడంలో విఫలుడైతే, పోటీనుండి తప్పుకుంటాడు.

7. అడ్డగోలుకు శరీరంలోని ఏదైనా భగం తగలడంవలన అడ్డగోళ్ళు కింద పడితే, తప్రయత్నాన్ని విఫలమత్నంగా పరిగణించాలి.

8. పోటీలు ఆటగాళ్ళ నిర్దిష్ట ఎత్తులో టిక్ ఆఫ్ తీసుకోకుండా అప్ రైట్స్‌లను అడ్డ పట్టిని, ల్యాండిగ్ పిట్‌ను స్పర్శించినచో, ఆ ప్రయత్నాన్ని ఒక ప్రయత్నమని పరుగుంచబడుతుంది.

9. ఏదైనా దూకుడు దుమికిన తరువాత అడ్డగోలు కిందనుండి దొబ్బుకొని రాకూడదు

10. పోటీ ప్రారంభమయిన తరువాత అభ్యసాలుగాని, పరుగెత్తి రావడంగాని అభ్యాసం చేయకూడదు.

అక్రమాలు ; పైజిలిత్ నియమాలను పాటించకుండా ఉన్నప్పుడు దీనిని అక్రమ జంప్‌గా పరిగణించబడుతుంది.

©KTBS Not to be republished

కార్యాచరణం :

హైజంప్‌లో ఉపయోగించు ఇతర నైపుణ్యాల గురించి చర్చించండి.

హైజంప్‌లో జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ స్థాయి క్రీడాకారుల నమోదులు :

విభాగం	రాష్ట్ర	జాతీయ స్థాయి	అంతర్జాతీయ స్థాయి
పురుషులు	హర్షిల్. ఎన్	హరిశంకర్ రాయ్ , 2.25 మీ	క్సేవియర్ సొటొ మేయర్ - క్యూబా 2.45 మీ
మహిళలు	సహనాకుమారి 1.92 మీ	బాబి అలోషియస్ ,1.91మీ	స్టెప్కా కొస్ట్యాడినోవా - బల్గేరియా 1987, 2.09మీ

నమోదుల వివరాలు 14.09.2012 తేదీ నాటికి పరిమితం.

అభ్యాసాలు

I కింది ప్రశ్నలకు ఒకటి/ రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. హైజంప్‌లో ఒక పోటీదారునికి ఒక సారి జంప్ చేయడానికి ఎన్ని ప్రయత్నాలు ఇస్తారు?
2. క్సేవియర్‌సొటొమేయర్‌గారుహైజంప్‌లోఅంతర్జాతీయనమోదుచేసినఎగరడంఎంత?
3. హరిశంకర రాయ్‌గారి జాతీయ నమోదు తెల్పండి.
4. శరీరంలోని ఏదైనా భాగం అడ్డవాసం (కర్ర) తాకి, అది వెంటనే కింద పడితే, ఆ ప్రయత్నాన్ని ఏమని పరిగణిస్తారు?

II కింది వాటికి సరి లేదా తప్పును గుర్తించండి.

1. హైజంప్‌ను రెండు కాళ్ళతో ఏక కాలంలో ఎగిరి దూకవచ్చు.
2. ప్రతి నిర్దిష్ట ఎత్తులో మూడు ప్రయత్నాలు ఇస్తారు.
3. హై జంప్‌లో పోటీదారుడు వరుసగా మూడు సార్లు విఫల ప్రయత్నాలు చేస్తే, పోటీలోనే ఉండవచ్చు.

©KTBS Not to be republished

4. నిర్దిష్ట ఎత్తును పోటీదారులు పూరించిన తరువాత నియమ బద్ధంగా అడ్డవాసం ఎత్తును పెంచాలి.

III కింది ప్రశ్నలకు మూడు / నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. హైజంప్ అక్రమాలు లేదా తప్పులను పట్టీ చేయండి.
2. హైజంప్ సామాన్య నియమాలు పట్టీ చేయండి.
3. హైజంప్‌లో జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ సాధనలు తెల్పండి.

IV 'అ' పట్టికలోని పదాలను 'ఆ' పట్టికలోని పదాలతో జతపరచి రాయండి.

'అ'	'ఆ'
1. క్సేవియర్ సొటొ మేయర్	అ) 2.09 మీ
2. బాబ్బి అలోషియస్	ఆ) 2.25 మీ
3. స్టెప్కా కొస్ట్యాడి నోవా	ఇ) 1.91 మీ
4. హరిశంకర్ రాయ్	ఈ) 2.45 మీ

V కార్యాచరణాలు :

1. హై జంప్‌ను నిర్వహిస్తున్న జాతీయ మరియు అంతర్జాతీయ క్రీడాకారుల చిత్రాలు సేకరించండి.
2. మీ జిల్లాలో హై జంప్‌లో పాల్గొన్న ఉన్నత పాఠశాలల స్థాయి విద్యార్థుల వివరాలను మీ ఉపాధ్యాయుల సహాయంతో సేకరించండి.

©KTBS Not to be republished

యోగా

అధ్యాయం - 9

యోగాసనాలు మరియు ప్రాణాయామం

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- యోగాసనాలు మరియు వ్యాయామాల మధ్య వ్యత్యాసాలు.
- ప్రాణాయామం అర్థం, మహత్వం గురించి తెలుసుకోవడం.
- ప్రాణాయామం అభ్యాసానికి ముందు పూర్వసిద్ధత.

యోగా మరియు వ్యాయామాల మధ్య వ్యత్యాసాలు.

యోగా మరియు వ్యాయామాలు ఒకే నాణెపు రెండు ముఖాలు లాంటివి. మన శరీరం శారీరకంగా, మానసికంగా ఆరోగ్యపూర్ణంగా ఉండాలంటే యోగా మరియు వ్యాయామం తప్పకుండా కావాలి. యోగా అంతరంగ సంపన్మూలాలను వ్యక్తపరుచునట్లు చేసి పెంచితే, వ్యాయామం శరీర సౌష్టవములను వృద్ధి చేసి, శారీరక శక్తిని పెంచుతుంది.

క్ర. సంఖ్య	యోగా	వ్యాయామాలు
1	యోగాసనాలు సులభంగా (నిరాయాసంగా) చేయవచ్చు	వ్యాయామాలను పదే పదే ప్రయత్న పూర్వకంగా చేయాలి
2	యోగాసనాలలో శ్వాస క్రియ విధానాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడుతుంది.	శ్వాసక్రియ నియంత్రణకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వబడదు

ప్రాణాయామానికి సంబంధించిన కొన్ని శబ్దాల అర్థం :

పూరకం :	వాయువును లోపలికి తీసుకోవడం.
రేచకం :	వాయువును బయటకు పంపడం.
కుంభకం :	శ్వాసను నిగ్రహించడం.

'ప్రాణాయామం' అష్టాంగ యోగా యొక్క నాల్గవ అవయవం. ప్రాణాయామం అనగా పూరకం, రేచకం, కుంభకాల గమనపూర్వక అభ్యాసం. ఉశ్ఛ్వాస నిశ్ఛ్వాస క్రియలను స్థిరాసనంలో కూర్చొని చేయడమే ప్రాణాయామం అని పతంజలి మహర్షి తన యోగా సూత్రాలలో తెలిపాడు.

© KTBS Not to be republished

ప్రాణాయామ పరిణామంగా ఎక్కువ ప్రమాణంలో లోపలి కెళ్ళు ఆమ్లజని శరీరంలోపల చాలా రకాల రసాయనికి మార్పులు చేస్తుంది. సృష్టిలో చలనవలనాలన్నింటికీ ప్రాణశక్తే ఆధారం. ప్రాణాయామం శరీరంలోని ప్రతి భాగానికి ప్రాణశక్తి ఒదిగించడంలో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది.

కార్యాచరణాలు :

* రాజయోగం మరియు భక్తియోగాల గురించి టిప్పణి రాయండి.
* అష్టాంగ యోగా యొక్క ఇతర ఆయామాల గురించి వివరాలు సేకరించండి.
* ప్రతిరోజు ఉదయం ప్రాణాయామం మరియు యోగా చేయడం రూఢీ చేసుకోండి.

ప్రాణాయామం మహత్వం :

1. నరాలు, మెదుడు, వెన్నుపూస, హృదయపు మాంస కండరాలు. చురుకుగా కార్యం నిర్వహిస్తాయి. శుద్ధరక్తంతో వాటికి ఎక్కువ ప్రమాణంలో ఆమ్లజనిని సరఫరా చేయడంలో ప్రాణాయామం ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుంది.
2. ప్రాణాయామం నాడి శుద్ధి చేయడమే కాక శరీరంలోపలి అవయవాల కార్యశక్తిని కాపాడుటలో సహాయపడుతుంది. తల తిరుగుడుకు కారణమైన క్షీరామ్లాన్ని సమతూలనానికి తెచ్చి, శరీర స్థితిని సమతూలనానికి తెస్తుంది.
3. గ్రహణశక్తి, జీర్ణశక్తి, జ్ఞాపక శక్తులు ప్రాణాయామం వల్ల వృద్ధిచెందుతాయి. మనస్సును శరీర పట్టునుండి సడలించి, బుద్ధిని ప్రచోదిస్తుంది.
4. ప్రాణాయామం దిన నిత్యం చేయడం వల్ల సాధకుడు శాంత, నిర్మల మనస్సు కలవాడగుటకు సహాయపడుతుంది.
5. భారీ ప్రమాణంలో ఆమ్లజనిని పొంది, బొగ్గుపులుసు వాయువును బయటికి వదులు క్రియను ప్రాణాయామం చేస్తుంది.
6. తాళబద్ధ మరియు లయబద్ధ శ్వాసక్రియ నుండి శరీరం మరియు మనస్సు చైతన్యవంతమై మానసిక ఉద్వేగాల (**Tension**) నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.

ప్రాణాయామానికి పూర్వ సిద్ధత :

1. ప్రాతః కాలం లేదా సంధ్యాసమయం ప్రాణాయామం చేయడానికి యోగ్యమైనది.
2. సరైన నేల దుప్పటి (మందటి వస్త్రం) పైన ప్రాణాయామం చేయాలి.
3. ప్రాణాయామం చేయడానికి ముందు మల మూత్ర విసర్జన ముగించి ఉండాలి.
4. ఖాళీ పొట్టతో అభ్యాసం చేయడం మంచిది.
5. భోజనం లేదా ఉపహారం సేవించిన సుమారు 2 గంటల తరువాత అభ్యాసం చేయడం మంచిది.

©KTBS Not to be republished

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. 'ప్రాణాయామం' ఇది అష్టాంగ యోగాలోని ____________ అవయవం.
2. సృష్టిలోని చలనవలనాలన్నింటికి ____________ ఆధారం.
3. యోగాసనాలనుండి ____________ స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది.
4. పూరకంలో ____________ సహిత వాయువు లోపలికి తీసుకుంటారు.

II కింది ప్రశ్నలకు ఒకటి/ రెండు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. ప్రాణాయామ అభ్యాసానికి సరైన సమయం ఏది?
2. ప్రాణాయామం అనగానేమి?
3. యోగా మరియు వ్యాయామం మధ్య ఒక వ్యత్యాసం రాయండి.

III కింది ప్రశ్నలకు మూడు / నాలుగు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. ప్రాణాయామం మహత్వం సంక్షిప్తంగా తెల్పండి.
2. ప్రాణాయామ అభ్యాసానికి పూర్వ సిద్ధత ఎలా చేసుకుంటారు?
3. పూరకం, రేచకం, కుంభకాల అర్థం రాయండి.

IV కార్యాచరణాలు :

1. ఈ పుస్తకంలో నమోదు చేయని ఇంకా ఎనిమిది యోగాసనాల పేర్లు పట్టీ చేయండి.
2. ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శనంలో ప్రాణాయామం చేసి, మీరు పొందిన అనుభవాలను మిత్రులతో పంచుకోండి.

©KTBS Not to be republished

ఆరోగ్య విద్య

అధ్యాయం - 10

మానసిక ఆరోగ్యం మరియు భావనలు

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- మానసిక ఆరోగ్యపు అర్థం మరియు మహత్వం.
- సకారాత్మక మరియు నకారాత్మక భావనల జ్ఞానం.
- సమతూలనాత్మక భావనల జ్ఞానం.

మానసిక ఆరోగ్యం :

నిరంతరం మార్పులు చెందుతున్న పరిసరాలకు తగినట్లు తనను తాను మార్పు చేసుకోవడం మరియు తన పనులు కార్యాలు సుసూత్రంగా చేసుకొని, అందరి జతలో పొందిక గల జీవనం సాగించడమే ఇప్పటి మన జీవన లక్ష్యం. ఈ లక్ష్యం నేరవేరాలంటే, మన వ్యక్తిత్వం ఐక్యతతో మరియు సమతూలనంతో కూడుకొని ఉండాలి. ప్రతి వ్యక్తి కూడా తన జీవనమార్గంలో వచ్చే క్లిష్టమైన వాటికి పరిష్కారం కనుగొనడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ ప్రయత్నంలో విజయం లేదా అపజయం. అది అతని ప్రయత్నపు పునాదిని అవలంబించి ఉంటుంది. తన ప్రయత్నంలో అపజయం లేదా విజయంకానప్పుడు అతనిలో ఆశాభంగం కల్గుతుంది. ఇలాంటి స్థితి వ్యక్తిలో మానసిక అసమతూలనానికి కారణమవుతుంది. మనస్సు యొక్క ఆరోగ్యం పైన ప్రతికూల ప్రభావం చూపి అన్య మనస్సు వ్యక్తిత్వం నిర్మాణమవుతుంది.

ప్రస్తుత రోజులలో వ్యక్తికి శారీరక ఆరోగ్యం ఎంత ముఖ్యమో, మానసిక ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం. మానసిక రోగాలను పార ద్రోలడానికి లేదా అరికట్టడానికి మానసిక ఆరోగ్య అధ్యయనానికి ఎక్కువ మహత్వం ఇవ్వడమైంది.

మానసిక ఆరోగ్యపు అర్థం :

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ప్రకారం మానసిక ఆరోగ్యం అనగా వ్యక్తి క్షేమకరంగా ఉండి, తన సామర్థ్యాలను తెలుసుకొని, జీవనంలోని సామాన్య ఒత్తిడులను నిభాయించుకొని లాభదాయకంగా కార్యం నిర్వహిస్తూ, తన సమాజానికి సేవచేయు స్థితిని కల్గి ఉండటం.

తెలుసుకోండి :

మనం ఎలప్పుడూ ఆలోచనలు చేస్తూ క్రియాశీలులైతే మానసిక ఆరోగ్యం ఇంకా ఉత్తమంగా ఉంటుంది.

©KTBS Not to be republished

మానసిక ఆరోగ్య మహత్వం :

దీర్ఘాయుస్సు మరియు ఆరోగ్యకర జీవితానికి ఉత్తమ మానసిక ఆరోగ్యం పొందడం మరియు కాపాడుకోవడం చాలా అవసరం. వీటి కొరతవల్ల, వ్యక్తి యొక్క ఆత్మగౌరవం, సంబంధాలు మరియు దిన నిత్య కార్యశక్తికి ఆటంకం కల్గుతుంది. దీనివల్ల ఆ వ్యక్తియొక్క శారీరక ఆరోగ్యంపైన కూడా పరిణామం పడు అవకాశాలున్నాయి.

మానసిక ఆరోగ్యం కొరత వల్ల వ్యక్తియొక్క ప్రవర్తనలో హెచ్చుతగ్గులను మనం గమనిస్తుంటాం. మాదక వస్తువుల సేవనం, మద్యపానం, కొట్లాటలు మరియు వినాశకర ప్రవృత్తులు వీటిలో ముఖ్యమైనవి.

- ఉత్తమ మానసిక ఆరోగ్యంతో స్వతంత్రంగా కార్యం నిర్వహించవచ్చుననే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.
- మారిన సన్నివేశాలకు తగినట్లుగా పొందుకొను సామర్థ్యం అభివృద్ధి చెందుతుంది
- మానసిక ఆరోగ్యం బాగా ఉండటంవల్ల భావనలపైన నియంత్రణ పొందవచ్చు.
- ఉత్తమ మానసిక ఆరోగ్యంతో సమయ ప్రజ్ఞ పెరుగుతుంది.
- సమాజంలో ఉత్తమ పౌరుడిగా బ్రతకడానికి సాధ్యమవుతుంది.

భావనలు :

భావనలు మనస్సు మరియు ఆత్మయొక్క కార్యాచరణాలు వ్యక్తి సంతోషం చెందినప్పుడు లేదా దుఃఖితుడైనప్పుడు మనస్సులో ఉద్రేక స్థితి పొందుతాడు. భావనలు వ్యక్తియొక్క బ్రతుకులో ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి. భావనల రహిత బ్రతుకు నిస్తేజ (వ్యర్థ) మవుతుంది. ఇవి సకారాత్మక లేదా నకారాత్మక భావనలుగా గుర్తించబడ్డాయి.

సకారాత్మక భావనలు : సకారాత్మక భావనలను సుఖదాయక భావనలుగా గుర్తించవచ్చు. ప్రీతి, ప్రేమ, సంతోషం, ప్రశంసలు మొదలగునవన్నీ సకారాత్మక భావనలు.

సకారాత్మక భావనల లాభాలు : సకారాత్మక భావనలు వ్యక్తి యొక్క పెరుగుదలకు మరియు అభివృద్ధికి సహాయపడుతాయి. అవి సమాజంలో ఇతరులతో ఉత్తమ సంబంధాలు పెంచడానికి సహకరిస్తాయి. సమాజంలో ఉత్తమ గుణాల నడవడికలు చూపించడానికి సకారాత్మక భావనలు పూరకమవుతాయి. ఒకవ్యక్తి సాధనలు మరియు సాధించిన లక్ష్యాలు అతని సకారాత్మక భావనల ఫలమవుతుంది.

నకారాత్మక భావనలు :

భయం, తిరస్కారం, అవమానం, కోపం, అసూయ, దుఃఖం మొదలగునవి నకారాత్మక భావనలు. వ్యక్తిలో నకారాత్మక భావనలు కలుగడానికి సమాజపు ఇతర వ్యక్తుల నడవడికలు ప్రముఖ కారణాలవుతాయి. కొన్ని సార్లు నకారాత్మక భావనలు వ్యక్తిలో ఋణాత్మక పరిణామాలను ఏర్పరచుతాయి. సామాన్యంగా ప్రజలు నకారాత్మక భావనలను చూపడానికి వెనుకంజ వేస్తారు. దీనికి కారణం ఈ భావనలు చూపించడంవల్ల సంబంధాలు పోగొట్టు కుంటామనే భయం.

©KTBS
Not to be republished

ఒకవేళ నకారాత్మక భావనలను సరైన రీతిలో వ్యక్తపరచకపోతే, అవి వ్యక్తియొక్క శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యం పైన ప్రతికూల పరిణామం ఏర్పడవచ్చు.

సమతూలనాత్మక భావనల అభివృద్ధి :

ప్రజలు అన్ని రకాల భావనలను సందర్భానికి తగినట్లుగా వ్యక్తపరుస్తారు. భావనలను మంచి లేదా చెడు భావనలు అని ఏకముఖంగా తీర్మానించడం మంచిది కాదు. వ్యక్తి తన జీవితావధిలో సకారాత్మక లేదా నకారాత్మక భావనలు రెండూ అనుభవిస్తుంటాడు. భావనలను తాను అనుభవించినట్లుగానే వాటిని స్వీకరించాలి. స్వీకరించిన తరువాత వాటిని సరైన విధానంలో వ్యక్తపరచాలి. నకారాత్మక భావనలు అనుభవించడం సహజం. వాటిని ఆపడం కష్టకరం అయితే వాటిని సమర్థవంతమైన రీతిలో వ్యక్తపరచాలి.

ఆలోచించండి :

మీరు ఏదైనా విషయానికి సంబంధించి నకారాత్మక మనోభావాలు పొందినప్పుడు కల్గిన అనుభవాలు మరియు సకారాత్మక మనోభావాలు పొందినప్పుడు కల్గిన అనుభవాలు మరియు సకారాత్మక మనోభావాలు పొందినప్పుడు కల్గిన అనుభవాల గురించి గుర్తుంచుకొని ఆలోచించండి.

అభ్యాసాలు

I కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. మానసిక ఆరోగ్యం అనగానేమి?
2. భావనలు అనగానేమి?
3. నకారాత్మక భావనలు పట్టీ చేయండి.
4. సకారాత్మక భావనలు పట్టీ చేయండి.

II కింది ప్రశ్నలకు రెండు / మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. మానసిక ఆరోగ్య శాస్త్రపు మూడు ముఖ్య ఉద్దేశాలు తెల్పండి.
2. మానసిక ఆరోగ్యవంతుని లక్షణాలను తెల్పండి.
3. సకారాత్మక భావనల లాభాలు తెల్పండి.
4. సకారాత్మక భావనల లాభాలు పట్టీ చేయండి.

III కార్యాచరణాలు :

1. నిర్దిష్ట దినంలో చుట్టుప్రక్కల వ్యక్తమయ్యే సకారాత్మక మరియు నకారాత్మక భావనలు గమనించి పట్టీ చేయండి.
2. మీ వ్యాయామ ఉపాధ్యాయుడు ఆట్లాడు సందర్భంలో క్రీడాకారులకు ఇచ్చే సకారాత్మక ప్రోత్సాహాల గురించి చర్చించండి.

©KTBS Not to be republished

అధ్యాయం -11

ప్రథమ చికిత్స

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- ప్రథమ చికిత్స దాని అవసరం.
- వివిధ రకాల ప్రథమ చికిత్సలు చేయు విధానం.

ఇల్లు, పాఠశాల లేదా బయటి పరిసరాలలో రకరకాలైన ప్రమాదాలు జరిగే ఆస్కారం ఉంటుంది. అలాంటి సందర్భాల్లో ప్రమాదాలకు గురైన వారికి ప్రథమ చికిత్స చాలా అవసరమౌతుంది. ఆ చికిత్సవల్ల ప్రమాద తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు. అటువంటి సమయంలో ప్రథమ చికిత్స చేయు విధానం, ముందు జాగ్రత్త చర్యలను గురించి తెలుసుకుందాం.

కాలిన గాయాలు :

శరీరం లేదా దేహం భాగాలు నిప్పు, వేడిలోహాలు, రసాయనాలు, ఆమ్లం, విద్యుద్ఘాతం అయినప్పుడు గాయాలు ఏర్పడుతాయి. దీపావళి లేదా మరి ఏ ఇతర పండగ సమయంలో టపాకాయలను జాగ్రత్త వహించకోండా నప్పుడు కాలినగాయాలు ఏర్పడుతాయి. ఇంటిలో వంట చేయటానికి ఉపయోగించే స్టవ్ ప్రమాదాలవల్ల కూడా కాలినగాయాలు సంభవిస్తాయి. ఇంకనూ ఒక్కొక్కప్పుడు కాలిన గాయాలవల్ల అంగవైకల్యం లేదా తీవ్రగాయాలవల్ల మరణం కూడా సంభవించవచ్చు.

చికిత్సా విధానం :

కాలిన భాగానికి చికిత్సను చాలా జాగ్రత్తగా చేపట్టాలి. దుస్తులకు నిప్పు తాకినప్పుడు భయంతో పరుగెత్తకూడదు. ఆ వ్యక్తిని ఊర్ధ్వముఖంగా పాడుకోబెట్టి అటు ఇటు దొర్లించాలి. ఆ మనిషికి దగ్గరనే ఉన్నవారు దళసరి బట్టతో లేదా కంబళితో కప్పి నేలపైన దొర్లించాలి.

- నిప్పుతాకిన బట్టలను అతి జాగ్రత్తగా ఆ మనిషి దేహం నుంచి తీసివేయాలి. అవి ఒకవేళ శరీరానికి అంటుకొన్నప్పుడు వాటిని కత్తరించి తీయాలి.
- గాయం నుంచి ఏర్పడిన బొబ్బలను పగుల గొట్టరాదు.
- చిన్న చిన్న గాయాలైనప్పుడు, బొబ్బలను తక్షణమే చల్లని నీటితో శుభ్రం చేయాలి. తరువాత గాయానికి సోడియం బైకార్బోనేట్ మెత్తగా లేపనం చేయాలి.
- గాయాలకు లేపనాన్ని అది నయం అయ్యేదాకా వాడాలి.
- ప్రమాదానికి గురైన వ్యక్తి బలహీనంగా ఉంటే, వేడి పానీయాన్నియివ్వాలి.

స్పృహకోల్పోవడం (మూర్ఛపోవడం) :

శరీరం స్పృహ శక్తిని కోల్పోయినప్పుడు స్పృహ తప్పుతుంది. పెద్ద మెదడు తన కార్యాన్ని ఆపినప్పుడు శరీరం ఆ సమయంలో ఉన్న స్థితికి స్పృహకోల్పోవడం (మూర్ఛిల్లు) అని అంటాం.

©KTBS Not to be republished

వ్యక్తి ప్రజ్ఞను కోల్పోయినప్పుడు నిద్రావస్థలో ఉన్నట్లు కనబడిన శరీరంలో ఏరకమైన చలనం కనబడదు.

కారణాలు : మనిషి విషం తీసుకోవటం, అతి మద్యపానం, తలకు తీవ్రగా దెబ్బతగలడం, ప్రాణాంతక గాయం, అధికరక్తస్రావం, ఎండ తీవ్రత, మూర్ఛరోగం మొదలగు వాటివల్ల స్పృహకోల్పోతాడు.

లక్షణాలు :

- కారణానికి అనుగుణంగా ముఖం ఎర్రబడడం, తెల్లబడడం, లేదా నీలిరంగుకు మారడం జరుగుతుంది.
- శ్వాస పీల్చుకోవటంలో వ్యత్యాసమవుతుంది.
- నాడీ వేగంలో వ్యత్యాసం కనబడుతుంది.

చికిత్సా విధానం :

- డాక్టర్‌ని త్వరగా పిలువాలి.
- స్పృహ కోల్పోయిన వ్యక్తిని ఊర్ధ్వముఖంగా పడుకో బెట్టాలి.
- ముఖం ఎర్రబడివుంటే అతని తలను పైకెత్తాలి.
- వ్యక్తి వాంతులు చేస్తుంటే తలను ప్రక్కకు తిప్పాలి.
- ముఖం తెల్లబడి ఉంటే తలను వెనుకకు, కిందకు వాలునట్లు చేయాలి. ముంజేతులను, పాదాలను చేతిలో మర్దన చేసి వేడి అగునట్లు చేయాలి.
- ముఖం నీలిరంగులో మారి ఉంటే కృత్రిమ శ్వాస ఇవ్వాలి.
- రోగికి శుభ్రమైన గాలి లభించునట్లు చూసుకోవాలి.
- శరీరంనుంచి బిగుతుగా ఉన్న దుస్తువులను సడిలించాలి.
- కొన్ని సందర్భాలలో పాఠశాల పిల్లలు ఆకలి, ఆయాసం మొదలగు వాటి వల్ల స్పృహను కోల్పోవటం సంభవించవచ్చు. అలాంటి సమయంలో ప్రమాదానికి గురి ఆగు పిల్లలను ఊర్ధ్వముఖంగా పడుకోబెట్టి, కాళ్ళను పైకి ఎత్తి తలను వెనుకకు వాలించి, హృదయానికి రక్త ప్రసరణ అగునట్లు చేయాలి. పునః చేతనం ఆలస్యమైతే అతనికి వెచ్చటి కంబళిని కప్పి, దగ్గరి ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్ళాలి.

విషం సేవించినవారికి :

విషపదార్థాలు ఆహారం, గాలి, టీకామందు, కొన్నిసార్లు నేరుగా మానవుని శరీరంలోనికి చేరుతాయి. విషక్రిములగు పాము, తేలు, తేనెటీగ, సాలె పురుగు, పిచ్చికుక్క కాటు విషమే అవుతుంది.

©KTBS Not to be republished

చికిత్సా విధానం :

విషం తీసుకొన్న వ్యక్తిని వాంతులు చేసుకొనునట్లు చేసిన ఎడల విషం తీవ్రతను తగ్గించవచ్చు, చేతివ్రేళ్ళతో నాలుకను తాకి వాంతులు చేసుకొనునట్లు చేయవచ్చు లేదా వేడినీళ్ళకు ఉప్పు కలిపి తాగిస్తే వాంతులవుతాయి. ఎక్కువగా నీళ్ళను తాగించటంవల్ల విషం త్వరగా శరీరానికి వ్యాపించడాన్ని నియంత్రించవచ్చు

ఆమ్లాలు, ఆల్కాహాల్ సేవించినప్పుడు నోటిలోపలి భాగం, పెదవులు కాలివుంటే వాంతులు అగునట్లు చేయరాదు. సాధ్యమైన త్వరగా డాక్టర్ దగ్గరికి తొడుకొని పోవాలి.

తెలుసుకోండి: మీ గ్రామంలో ఆకస్మికంగా సంభవించే ప్రమాద సంఘటనల నివారణకు తీసుకొన్న జాగ్రత్తల గురించి ఊరి పెద్దలనుంచి వివరాలు తెలుసుకోండి.

అభ్యాసాలు

I ఖాళీలను సరైన పదాలతో పూరించండి.

1. యథేచ్ఛగా __________ తాగించటంవల్ల విషతీవ్రతను తగ్గించవచ్చు.
2. దుస్తులకు నిప్పంటుకొనప్పుడు __________ పరుగెత్తకూడదు.
3. అతి మద్యపానం వల్ల వ్యక్తి __________ కోల్పోతాడు.
4. స్పృహకోల్పోయిన వ్యక్తిని __________ పడుకోబెట్టాలి.

II కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. విషంపూరిత పదార్థాలు ఏవి?
2. స్పృహ కోల్పోవటం అనగానేమి?

III ఈ కింది వాటికి సరి లేదా తప్పులను గుర్తించండి.

1. మనిషి వాంతులు చేసుకొనునప్పుడు తలను ప్రక్కన వంచాలి.
2. ముఖం నీలి రంగులో మారినప్పుడు కృత్రిమ శ్వాసనివ్వాలి.
3. కాలిన గాయాలవల్ల చర్మంపైన బొబ్బలు ఏర్పడినట్లైతే పగుల గొట్టాలి.
4. శ్వాస ద్వారా విషం శరీరానికి ప్రవేశించదు.

IV కార్యాచరణాలు.

1. ప్రథమ చికిత్స పెట్టెలో అవసరమైన వస్తువులను పట్టీని చేయండి మరియు ఇంటి లో పొందడానికి ప్రయత్నించండి.
2. ఆకస్మికంగా విషం సేవించి తర్వాత బ్రతకటానికి ఇష్టపడితే, ఆ వ్యక్తికి మీరు మానసిక ధైర్యాన్ని ఎలా ఇవ్వగలరో, మీ స్నేహితులతో చర్చించండి.

©KTBS Not to be republished

జాతీయ సమైక్యత

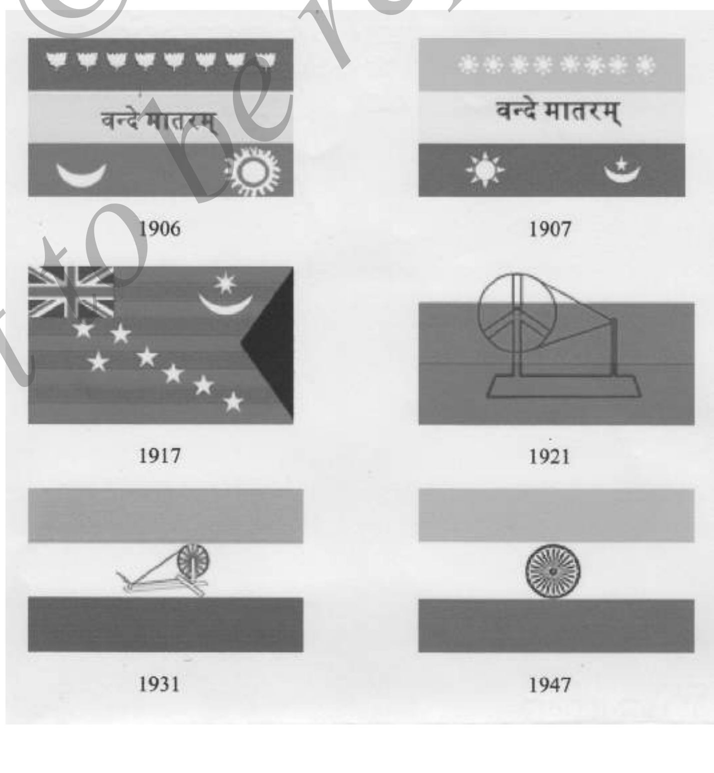
అధ్యాయం - 12

జాతీయ పతాకం - జాతీయ గీతం

ఈ అధ్యాయంలో మీరు కింది అంశాలు తెలుసుకుంటారు.

- జాతీయ సమైక్యతను పెంపొందిచే అంశాలు.
- జాతీయ పతాకం, జాతీయ గీతం, చరిత్ర, ప్రాముఖ్యత, నియమాలు.
- పౌరసత్వం మూలభూత (ప్రాథమిక) హక్కులు.

ప్రపంచంలో ప్రతి దేశం తనదైన జాతీయ పతాకాన్ని కల్గి ఉంటుంది. భారతదేశం జాతీయ పతాకాన్ని పింగళి వెంకయ్య తయారు చేశారు. ఈ పతాకాన్ని జూలై 22, 1947 నందు మన రాజ్యాంగం సమితిచే అంగీకరించడమైంది. ఆనాటినుంచి ఈ నాటిదాకా స్వతంత్ర భారత దేశం మువ్వన్నెల జెండాను జాతీయ పతాకమని గుర్తించడమైంది.



©KTBS Not to be republished

జాతీయ పతాకం చరిత్ర :

1857లో జరిగిన ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం (సిపాయిల తిరుగుబాటు)భారతీయు లలో స్వాతంత్ర్య పరికల్పన అభివృద్ధికి అధిక ప్రాధ్యాన్యతనిచ్చింది. తరువాత దినాల్లో దేశ ప్రేమ ప్రకాశించు చిహ్నంగా జాతీయ పతాకం తయారుచేయు ప్రకియ ప్రారంభమైంది.

భారతదేశం మొదటి జాతీయ పతాకం ఆగస్టు 7, 1906లో కలకత్తాలోని పార్శిబాగన్ వృత్తంలో ఎగురవేయడమైంది. ఈ జాతీయపతాకం మధ్యలో 'వందేమాతరం' అని రాయడ మైంది. 1907లో సచీంద్ర ప్రసాద్ బోస్ సుకుమార్ మిత్ర వారిచే ఆవిష్కరింపబడి జాతీయ పతాకాన్ని మేడమ్ కామా ఇతర అతివాదులు ఎగురవేశారు.

మీకు తెలిసి ఉండాలి :

1916లో వెంకయ్యగారు (ప్రస్తుత ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంవారు) సుమారు 30 మాదిరి పతాకాలను తయారుచేసి, మనజాతకము అనే పుస్తకంలో ప్రకటించారు.

స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం ఒక నిర్దిష్ట రూపాన్ని పొంది, హోంరూల్ ఉద్యమం సమయంలో అనిబిసెంట్, లోకమాన్య తిలక్ వారిచే తృతీయ జాతీయ పతాకాన్ని ఎగురవేశారు.

1921న విజయవాడలో (అప్పటి బెజవాడ) జరుగుతున్న అఖిల భారతీయ కాంగ్రెస్ సమితి సభలో మహాత్మ గాంధీజీకి వెంకయ్య ఆకుపచ్చ, ఎరుపుపట్టీ మరియు నూలు తీయురాట్నం వున్న పతాకాన్ని సమర్పించారు. గాంధీజీ తెల్లరంగును చేర్చించటానికి సలహాయిచ్చారు. దానిప్రకారం నాల్గవ పతాకం సిద్ధం అయింది.

దేశ జాతీయ పతాకం చరిత్రలో 1931 అత్యంత విశిష్టమైంది. ఈ సంవత్సరంలో కరాచిలో (ఇప్పటి పాకిస్తాన్) జరిగిన అఖిల భారత కాంగ్రెస్ సమితి దేశానికి పతాకం ప్రాముఖ్యాతను బలంగా ప్రోత్సహించింది. అందువలన పతాక రచనా సమితిని స్థాపించారు.

1931లో అఖిల భారత కాంగ్రెస్ సమితి మళ్ళీ సభను నిర్వహించి పతాకంలో మూడు రంగులతో పాటు మధ్యలో రాట్నాన్ని కల్గి ఉండాలి అని నిర్ణయంచేశారు. ఇది మూడు సమప్రమాణ పట్టీలు, పైన కేసరి రంగు, మధ్యలో తెలుపురంగు కింద ఆకుపచ్చరంగులతో కూడి ఉండింది. మొదటి సారి ఈ పతాకాన్ని కాంగ్రెస్ సమితి అధికారికంగా 'జాతీయ పతాకం' అని అంగీకరించింది.

జాతీయ పతాకంలో వెనుకటి మూడురంగులను అలాగే పెట్టుకొని, తెలుపు పట్టీలో ఉండిన రాట్నం బదులు అశోకుని ధర్మచక్రాన్ని చేర్చించారు. కేసరి, తెలువు, ఆకుపచ్చ రంగు పట్టీలతోపాటు అశోక చక్రాన్ని కల్గిన మూడు రంగుల పతాకాన్ని రాజ్యాంగ సమితి జూలై 22 1947లో స్వతంత్ర భారత దేశం జాతీయ జెండా గాని అంగీకరించింది.

©KTBS Not to be republished

మీకు తెలిసి ఉండనీ :

కేసరి	-	త్యాగం శౌర్యం, అభిమానాల చిహ్నం
తెలుపు	-	శాంతి, సత్యం, పరిశుభ్రతల చిహ్నం
ఆకుపచ్చ	-	సమృద్ధి, ప్రామాణికం, చైతన్యాల చిహ్నం
ధర్మచక్రం	-	ప్రగతికి సంకేతం.

జాతీయగీతం - దాని చరిత్ర :

జనగణమన మన జాతీయ గీతం. గురుదేవ రవీంద్రనాథ ఠాగూరు 1911లో బెంగాలీ భాషలో దీన్ని రచించారు. ఈ గీతం ఐదు ప్యారాలను కల్గింది. మొదటి ప్యారాలోని పద్యంలో వాక్యాలను తీసుకొని మన జాతీయ గీతాన్ని రచించారు. ఈ పద్యం వాక్యాల తరువాత జయహే, జయహే జయహే అనే జయకారం వాక్యం చేరిన భాగమే మన అధికార జాతీయగీతం.

ఆగస్టు 14, 1947లో జరిగిన రాజ్యాంగ రచనా సమితి సభ చారిత్రక మధ్యరాత్రి సమావేశంలో జనగణమన గీతాన్ని పాడారు. స్వతంత్ర భారత రాజ్యాంగ రచనా సభ జనవరి 24,1950వ జనగణమన గీతాన్ని అధికారికంగా జాతీయగీతం అని అంగీకరించింది.

జాతీయ గీతాన్ని నియమం ప్రకారం 48 నుండి 52 సెకెండ్లలో పాడాలి. జాతీయ గీతానికి గౌరవాన్ని సూచించక పోవడం, దాన్ని పాడటానికి ఆటంకం కల్గించిన, చట్టం ప్రకారం శిక్షార్హం, నేరం అవుతుంది.

అభ్యాసాలు

I ఈ కింది ప్రశ్నలకు ఒక వాక్యంలో సమాధానమివ్వండి.

1. జాతీయ గీతాన్ని ఎవరు రాశారు ?
2. జాతీయ గీతం ఏ భాషలో రచించారు.
3. జాతీయ గీతాన్ని ఎంత సమయంలోపల పాడాలి?
4. పౌరసత్వం అనగానేమి?
5. హక్కులు అనగానేమి?
6. మన జాతీయ పతాకం ఎన్ని రంగులను కల్గి ఉంది?

II ఈ కింది ప్రశ్నలకు రెండు లేదా మూడు వాక్యాలలో సమాధానాలివ్వండి.

1. మన జాతీయ జెండా సంక్షిప్త చరిత్ర తెల్పండి.
2. భారత దేశంలో పౌరసత్వం ఎలా పొందవచ్చు?
3. మూలభూత హక్కులు ఏవి?

©KTBS Not to be republished

III 'అ' పట్టీలోని పదాలను 'ఆ' పట్టీలోనున్న పదాలతో జతపరచి రాయండి.

'అ'	'ఆ'
1. ఆగస్ట్ 7,1906	అ) జాతీయగీతాన్ని బెంగాలి భాషలో రచించారు
2. జూలై 22, 1947	ఆ) జనగణమన గీతాన్ని పాడారు
3. ఆగస్ట్ 14,1947	ఇ) ప్రథమ జాతీయ పతాకం ఎగుర వేశారు
4. జనవరి 24,1950	ఈ) రాజ్యాంగ సమితి జాతీయ పతాకాన్ని అంగీకరించింది
5. 1911	ఉ) జాతీయ గీతం అంగీకారం
	ఊ) స్వాతంత్ర్య దినోత్సవం

IV కార్యాచరణం :

జాతీయ జెండా ఆరోహణ, అవరోహణ సమయంలో అనుసరించే నియమాలను పట్టీ చేయండి.

©KTBS Not to be republished