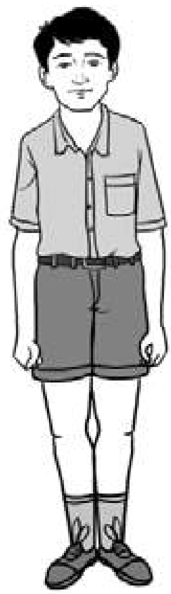
12 કવાયત

પ્રસ્તાવના

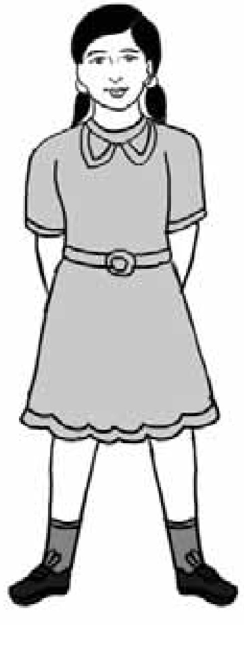
કવાયત સાંઘિક પ્રવૃત્તિ છે. શરીર પર કાબૂ મેળવી, શરીરને યોગ્ય સ્થિતિમાં રાખવા માટે કવાયત જરૂરી છે. મેદાનમાં કઈ રીતે ઊભા રહેવું, ચાલવું, વર્તવું વગેરે માટેની કેટલીક પ્રાથમિક સ્થિતિ અહીં દર્શાવેલી છે. તેને અનુસરવાથી વિદ્યાર્થીઓ મેદાનમાં યોગ્ય વર્તન કરશે. કવાયત દ્વારા શિસ્ત અને આજ્ઞાપાલનના ગુણ કેળવાય છે. શરીરનો રુઆબ-દાર ઉઠાવ થાય છે. ચાલવાની ગતિ તાલબદ્ધ અને આકર્ષક બને છે. હુકમ મળતાં ક્રિયા કરવાની ત્વરિત નિર્ણયશક્તિ ખીલે છે. રાષ્ટ્રીય સમારંભોમાં નિદર્શન માટે ઉપયોગમાં આવે છે. સંઘ ભાવના અને સંઘશિસ્તનો વિકાસ થાય છે.

(1) સાવધાન : વિદ્યાર્થી 'વિશ્રામ'ની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે તેને 'સાવધાન' હોંગે 'સાવ...ધાન' એમ બોલવાનું પૂરું થતાંની સાથે ડાબા પગને ઉઠાવી ઘૂંટણમાંથી વાળી આગળ લાવી 90^0ના ખૂણે લાવવો. પછીથી જમણા પગની એડી સાથે ડાબા પગની એડી અવાજ સાથે, જમીનની ઉપર પછાડીને મિલાવવી અને 'એક' એમ બોલવું. અને બંને પગના પંજા વચ્ચે 45^0 નો ખૂણો બનાવવો. હાથ શરીરની બાજુ પર સીધા રાખવા. અર્ધી મુઠ્ઠી વાળેલી રાખવી તથા નજર સામેની દિશામાં રાખવી.



સાવધાન

(2) વિશ્રામ : વિદ્યાર્થી 'સાવધાન'ની સ્થિતિમાં હોય ત્યારે 'વિશ્રામ'નો આદેશ આપવામાં આવે છે. 'વિશ્રામ હોંગે.... વિશ્રામ' .... શ્રામ બોલવાનું પૂરું થાય કે તરત જ ડાબા પગને ઉઠાવી પોતાના ખભાની પહોળાઈને અનુકૂળ બંને પગ વચ્ચે અંતર રહે, તેટલા અંતરે અવાજ સાથે જમણા પગથી દૂર મૂકવો. પછીથી 'એક' એમ બોલવું. બંને હાથ શરીરની પાછળ લઈ જવા. ડાબા હાથની હથેળીમાં જમણા હાથની હથેળી ગોઠવવી, ડાબા હાથના અંગૂઠા પર જમણા હાથનો અંગૂઠો ગોઠવવો. હાથ ખેંચેલા રાખવા અને નજર સામેની દિશામાં રાખવી બંને પગ સીધા ટટ્ટાર રાખવા. બંને પગ પર વજન એકસરખું વહેચાયેલું રહે, તેનું ધ્યાન રાખવું.



વિશ્રામ

(3) આરામ સે : વિદ્યાર્થી વિશ્રામની સ્થિતિમાં ઊભો હોય ત્યારે આ આદેશ આપવામાં આવે છે : 'આરામ સે....' આ પ્રમાણેનો આદેશ મળતાની સાથે જ વિદ્યાર્થી પાછળ બાંધી રાખેલા હાથ ઢીલા કરશે.શરીરને પણ ઢીલું (Relax) કરશે. આજુબાજુ ગરદન ફેરવીને જોઇ શકશે. હાથ છોડવા હોય તો છોડી શકશે. કમરથી નીચેનો ભાગ સ્થિર રહે તે અંગે ખાસ કાળજી લેવી.

(4) ગિનતી કર : 'ગિનતી કર...' એવો આદેશ મળતાની સાથે જ ડાબી બાજુએથી વિદ્યાર્થીઓને ઊંચાઇ પ્રમાણે ગોઠવીને સળંગ ગિનતી કરાવવી. આદેશ મળતા વિદ્યાર્થીઓ 'એક... દો....તીન.... ચાર' એમ સળંગ અંતતક ગિનતી કરશે.

(5) સલામી : સલામી આપતી વખતે સાવધાનની સ્થિતિમાં ઊભા રહેવાનું હોય છે. જ્યારે 'સલામી આમ...દો'નો હુકમ મળતા જ તમામ વિદ્યાર્થીઓ પોતાના જમણા હાથને ઉપરની તરફ ઊંચકી, માથા સુધી લાવશે. હથેળી સામેની તરફ અને આંગળીઓ, અંગૂઠો ભેગા રાખવા. મોટી (મધ્યમાં) આંગળી કપાળની જમણી બાજુ ભ્રમર ઉપર, કોણી ખભાની સીધમાં, આંગળીઓ ઉપર, માથું, કાંડુ અને કોણી એક રેખા (લાઈન)માં રાખવી.

આ સ્થિતિ બે સેકન્ડ રાખવી, પછી હાથમૂળ સ્થિતિમાં એટલે કે સાવધાનમાં લાવવો.

મૂલ્યાંકન :

કવાયતના એક પછી એક જે - જે આદેશ તમને આપવામાં આવે તે બરાબર કાળજીથી કરી બતાવો.

(1) સાવધાન હોંગે....... સાવ........ધાન

(2) વિશ્રામ હોંગે. ....વિ.........શ્રામ

(3) આરામ સે...........

(4) ગિનતી કરેગા............... ગિનતી ....કર

(5) સલામી............આ.........મ દે

શિક્ષક માટે સૂચના

- કવાયત દ્વારા શિસ્ત કેળવવી.
- બાળકોમાં સંઘભાવના અને સંઘશક્તિનો વિકાસ કરવો.
- નેતાની સૂચનાનું અમલીકરણ કરવું.
- બાળકોમાં આજ્ઞાપાલનનો ગુણ વિકસાવવો.

•