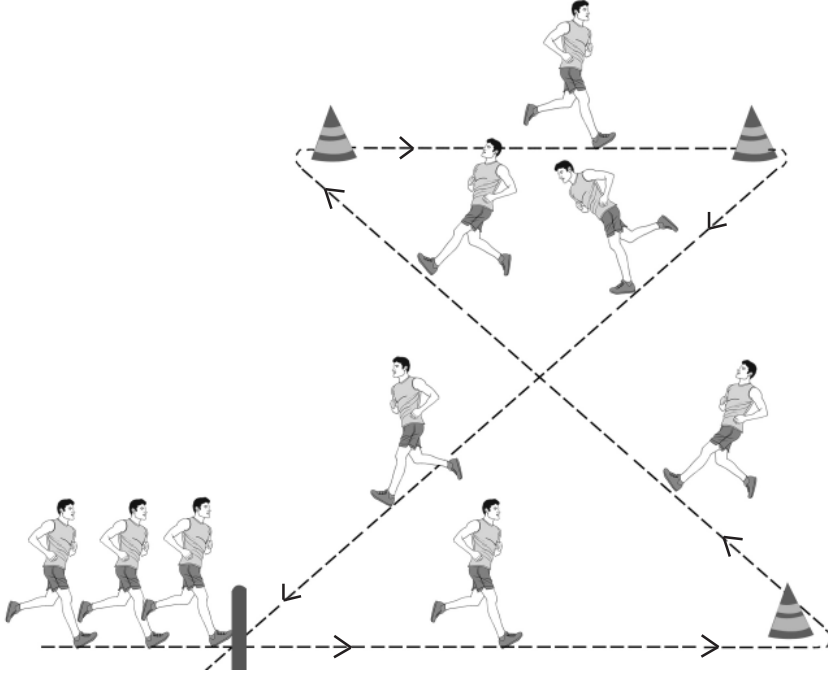


કન્ડિશનિંગ એક્સરસાઈઝ

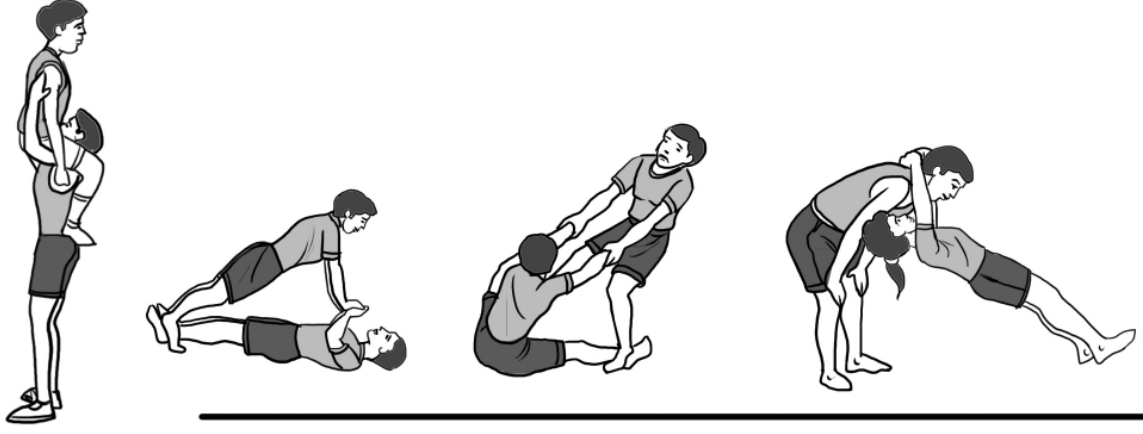
પ્રસ્તાવના

શાળામાં વિદ્યાર્થીઓને જિમ્નેસ્ટિક્સની પ્રવૃત્તિઓ કરાવતાં પહેલાં કેટલીક પાયાની કસરતો કરાવવી જરૂરી છે. શરીરના સ્નાયુઓ, સાંધાઓ અને શરીરના અવયવો (આંતરિક અને બાહ્ય)ને નુકસાન ન પહોંચે તે માટે કેટલીક પાયાની કસરતો જરૂરી છે. શિક્ષકોએ વિદ્યાર્થીઓને વય-કક્ષા અને ક્ષમતા અનુસાર ચિત્રમાં દર્શાવેલી કસરતો કરાવવી. શિક્ષકોએ પોતાની આંતરસૂઝ અને વિદ્યાર્થીઓને અનુલક્ષીને દર્શાવેલી કસરતોમાં ફેરફાર કરી શકશે. કેટલીક રંજનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ દ્વારા પણ વિદ્યાર્થીઓનું શરીર જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રવૃત્તિઓ માટે તૈયાર થાય તેવી રમતો રમાડી શકાય.



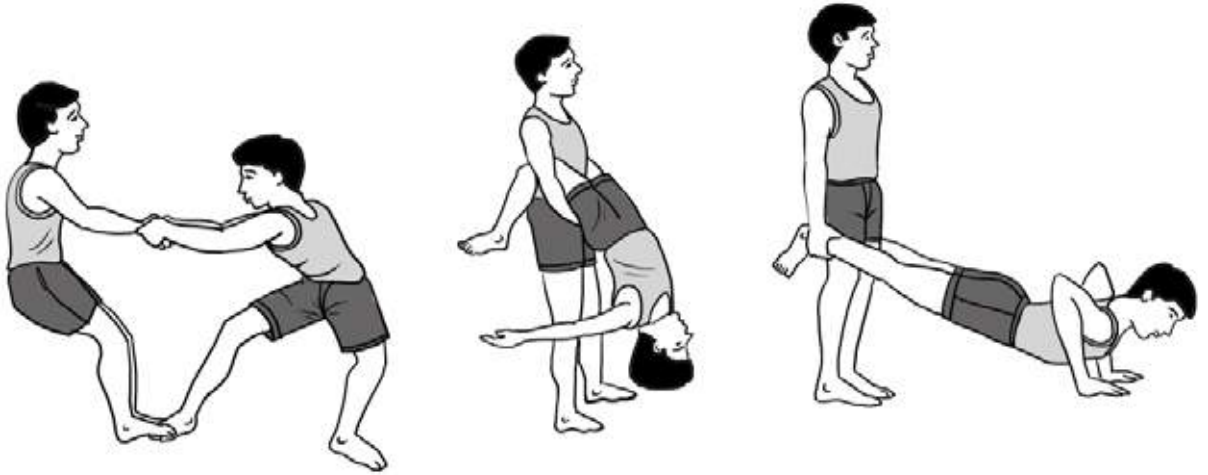
સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઈઝ





વેઈટ ટ્રેનિંગ :

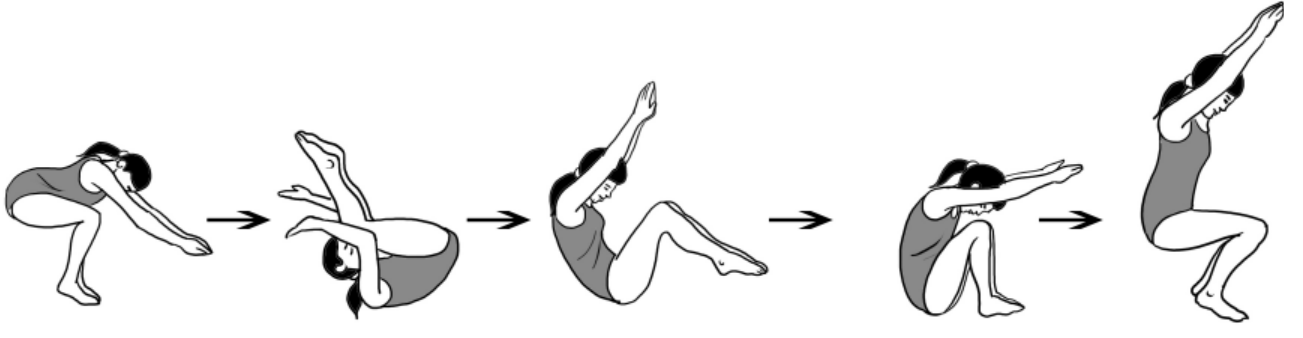
- વિદ્યાર્થી વહન : ખભા પર, પીઠ પર, જોડીમાં, વહન રીતે



આગે ગુલાંટ

મેટ (ગાદલાં) તરફ મોઢું રાખી તેના છેડા પાસે બંને હાથની હથેળી નીચે તરફ રહે તેમ આગળ સીધા કરો અને ઘૂંટણવાળીને પગના પંજા પર બેઠક લેવી. ધડ સીધું રાખવું.

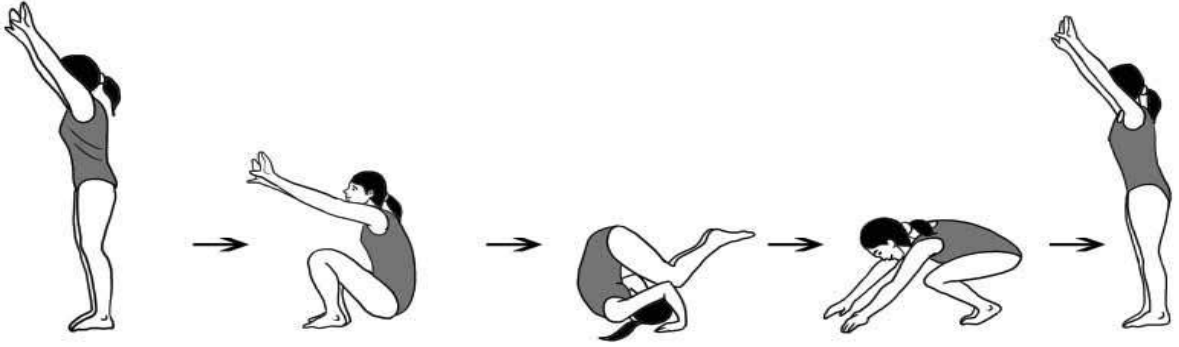
બંને હાથ મેટ ઉપર ટેકવી માથું બે હાથની વચ્ચેથી લઈ શરીરનું વજન બંને હાથ પર લાવી ગરદનના નીચેના ભાગમાં મેટ ઉપર ટેકવી ક્રમશઃ ખભો, પીઠ, કમર અને હીપ્સનો (થાપાનો) ભાગ મેટ ઉપર આવે એ રીતે આગળ તરફ રોલ કરવો. ત્યારબાદ બંને પગ પર ઊભા થતાં પંજા ઉપર ઊંચા થવું. બંને હાથ વી આકારમાં ઉપર તરફ રાખવા નજર સામે.



આગે ગુલાંટ

પીછે ગુલાંટ

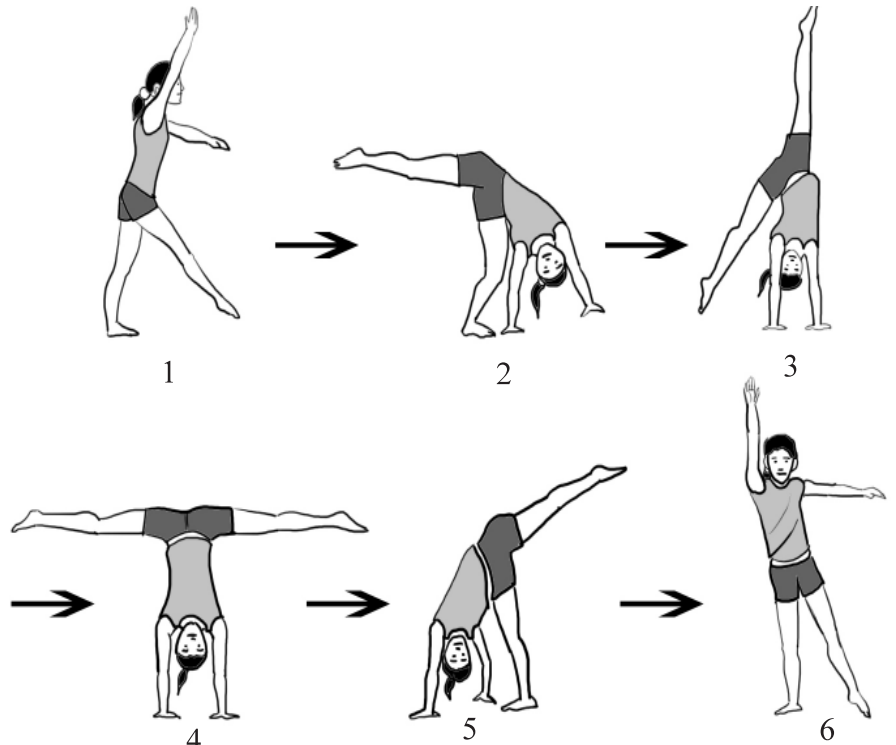
મેટ(ગાદલાં)ની વિરુદ્ધ દિશામાં મોં રાખી જમીન પર બંને હાથ ખભાની સમાંતર રાખી નીચે ગોઠવવા. પગને ઘૂંટણમાંથી કાટખૂણે વાળી જમીન પર, ધીમેથી ધડને સીધું રાખવું. ત્યારબાદ હાથના ધક્કા સાથે ક્રમશઃ હીપ્સ, કમર, પીઠ, ગરદન આવે તે રીતે પાછળ તરફ રોલ કરવો. બંને પગ ઉપર ઊભા થવું. પંજા ઉપર ઊંચા થવું, મોં મેટ તરફ રાખવું, હાથ ઉપર વી આકારમાં નજર સામે.



પીછે ગુલાંટ

કાર્ટ વ્હીલ

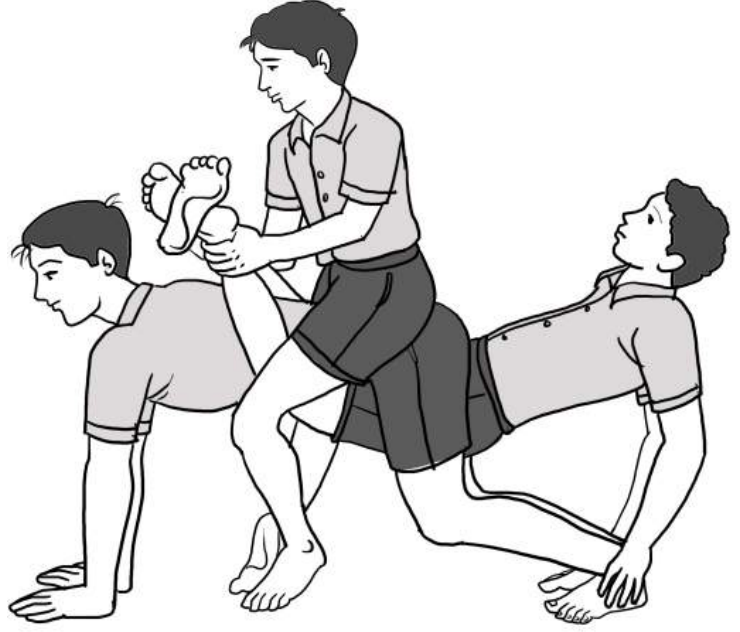
જે દિશામાં કાર્ટ વ્હીલ લેવાનું છે તે દિશામાં મોં રાખી સ્થિતિ લેવી. અથવા શરીરને આડી સ્થિતિમાં રાખી ઊભા રહેવું. ત્યારબાદ ગમે તે એક બાજુએ કમરમાંથી નમી તે તરફનો હાથ જમીન ઉપર સીધો મૂકી બંને પગને વાળ્યા સિવાય વારાફરતી જમીન ઉપર (માથા ઉપર) લઈ જવા. બંને પગ ઉપર આવતા બીજો હાથ પહેલા હાથની નજીક લગભગ 45 સેમી દૂર મૂકી બંને પગને વારાફરતી બીજા બાજુ જમીન પર ઊતરવા દેવું. આમ ક્રિયા સતત કરવી.



કાર્ટ વ્હીલ

ઊંટ ચાલ

આ એક પ્રકારની પ્રવૃત્તિ છે. બધા વિદ્યાર્થીઓ ૩-૩ના જૂથમાં વહેંચાઈ જશે. બધી ટુકડીઓ એકબીજાને સમાંતર કતારમાં ઊભા રહેશે. દરેક ટુકડીના વિદ્યાર્થીઓ એકબીજાની પાછળ ઊભા રહેશે. દરેક ટુકડીમાં શરીરે મોટો એવો વિદ્યાર્થી વચ્ચે ઊભો રહેશે. દરેક ટુકડીનો પહેલો ઊભો રહેલો વિદ્યાર્થી પોતાના બે હાથ જમીન પર ટેકવી પગ ઊંચા કરશે. તેને વચ્ચે ઊભેલો વિદ્યાર્થી પોતાના બે હાથ વડે પકડી પોતાની બગલની નીચે છાતીની આજુબાજુ વીંટાળી દેશે. હવે વચ્ચેનો વિદ્યાર્થી એક પગલું જરા આગળ ચાલી કમરમાંથી આગળ નમી પોતાના બે હાથ જમીન ઉપર મૂકશે. આ દરમિયાન પહેલો વિદ્યાર્થી વચ્ચેના વિદ્યાર્થીની છાતીની આજુબાજુ ભેરવેલા પગની આંટી મારેલી રાખી પોતાનું માથું તથા કમર સુધીનો શરીરનો ભાગ, તેના બે પગ વચ્ચે થઈને, પાછળ કાઢશે અને



ઊંટ ચાલ

પોતાના બે હાથ તેની એડી ઉપર ટેકવશે. હવે સૌની પાછળ ઊભેલો વિદ્યાર્થી આ ઝૂકેલા વિદ્યાર્થીની પીઠ ઉપર સવાર થશે અને પોતાના બે હાથ વડે પહેલા વિદ્યાર્થીએ આંટી મારેલા પગ પકડશે. આથી ઊંટ ઉપર બેઠેલો સવાર જેવી સ્થિતિ બનશે. હવે ચાર પગે ઊભેલો વિદ્યાર્થી પોતાના બે હાથ તથા પગ ઉપર ધીમે ધીમે આગળ ચાલશે.

મૂલ્યાંકન

જિમ્નેસ્ટિક્સમાં નીચેની પ્રવૃત્તિઓ કરી બતાવવા વિદ્યાર્થીઓને કહેશે.

- (1) આગે ગુલાંટ પ્રવૃત્તિ કરી બતાવો.
- (2) પીછે ગુલાંટ પ્રવૃત્તિ કરી બતાવો.
- (3) કાર્ટ વ્હીલ પ્રવૃત્તિ કરી બતાવો.
- (4) ઊંટ ચાલ પ્રવૃત્તિ જૂથમાં કરી બતાવો.

શિક્ષક માટે સૂચના

- જ્યારે વિદ્યાર્થીઓને જિમ્નેસ્ટિક્સની પ્રવૃત્તિઓ કરાવતા હોય ત્યારે વિદ્યાર્થીઓને ટેકો કરવો, જેથી પ્રવૃત્તિ સારી રીતે શિખી શકે.
- વિદ્યાર્થી સમક્ષ આદર્શ નમૂનો કરવો.
- જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રવૃત્તિઓ મેટ (ગાદલા) ઉપર જ કરાવવી.