10

ØhMk ;ksx%

क्रीडाः जागरूकतां एकाग्रतां ध्यानं वर्धने महत्वपूर्णां भूमिकां निर्वहन्ति । क्रीडायाः माध्यमेन एताः क्षमताः अस्मासु आगच्छति तदा क्रीडायाः योगरूपे परिवर्तनं भवति, यं क्रीडायोगं कथ्यते । यदि वयं क्रीडायाः समये निरन्तरं जागरूकाः भवामः चेत् वयं प्रेमं सद्भावं समूहस्य गतिशीलतां तथा शांतिं तथा आनन्दं प्राप्स्यामः । अत्र वर्णीतासु क्रीडासु कस्यापि व्ययस्य उपकरणस्य च आवश्यक्ता न भवति । केवलम् एकस्यैवोपकरणस्यावश्यक्ता भवति शरीरस्य तथा मनः । शरीररस्य विभिन्नक्रियाणां योगेन क्रीडायाः निर्माणं भवति । एकक्रियाः अथवा बह्व्यः क्रियाणामाधारेण जनाः नूतनक्रीडायाः निर्माणं कर्तुं शक्नुवन्ति तथा ताः परिवर्तितुं शक्नुवन्ति ।

अस्मिन् पाठे भवन्तः काश्चन यौगिकक्रीडायाः विषये ज्ञास्यन्ति । याः भवतः जागरुकताम् एकाग्रतां तथा ध्यानक्षमताः विकसितकरणे सहायं करिष्यन्ति । अत्र जागरुकता, गतिः, रचनात्मकता तथा समूहसमन्वयस्य बहूत्तमो योगो वर्तते यो स्वभाविकरूपेण भवतां स्मृतौ बुद्धिमत्तायां तथा रचानात्मककौशले सुधारं करिष्यति ।

d{kk & 5

fVIi.kh

mís';kfu

अस्य पाठस्य अध्यानानन्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- योगिकक्रिडानाम् अभ्यासं करणे ;
- तासां जागरूकतां एकाग्रतां तथा ध्यानक्षमतां विकसितकरणे ।

10-1 ;kfxD; fØ;k

एताषां यौगिकक्रियाणां सामान्यतया शिक्षणं न भवति परन्तु एतासां कार्यणां तथा परिणामानामाधारेण एताषाम् अनुभवं क्रियते । एवमपि ज्ञायते यत् क्रीडायाः माध्यमेन शिक्षणस्य आवश्यकाः बहवः गुणाः सन्ति । एतेषु एकं गुणं ध्यानकेन्द्रितकरणं वर्तते । क्रीडा अधिकांशशिक्षणोपरकरणस्य तुलनायाम् अधिकं ध्यानकेन्द्रितं करोति । अस्योपयोगः सामाजिककौशलानां शिक्षणे क्रियते ।

I. ueLr

vH;kl

- सर्वे क्रीडकाः गोलाकारस्य निर्माणं कुरुत ।

चित्रम् 10.1 नमस्ते–मुद्रा

ØhMk ;kx%

- तेषु एकः 'X' गोलाकां परितः भ्रमिष्यति ।
- धावनसमये सः पृष्ठतः क्रीडकेषु एकं 'Y'कथियिष्यति ।
- 'Y'विपरीतदिशायां चलिष्यति ।
- यदा तौ धावतौ मिलतः तदा तौ 'नमस्ते ' वदिष्यन्ति पुनः तौ स्वस्वदिशायां धावन्तौ 'Y' अस्य दिशायां गमनस्य प्रयासं करिष्यन्ति ।
- यः विलम्बेन तत्र प्राप्स्यति सः धाविष्यन् भविष्यति । तथा सः अन्यं कमपि क्रीडकं स्प्रक्ष्यति तथा अनेन प्रकारेण एषा क्रीडाग्रे भविष्यति ।

i. çFke% çdkj%

- यदा 'Y' 'X' तदा तं 'X' यं कमपि कार्यं करोति तस्य 'Y' अस्यानुकरणं करणीयम् ।

ii. f}rh; çdkj

- 'X' गमनस्यापेक्षा एकपादेन 'हॉप' करतुं शक्यते ।

II. eMy[kk

vH;kI

- सर्वेक्रीडकाः समदूर्यां एकस्मिन् गोलाकारे उत्तिष्ठिताः भविन्ति ।
- वैकल्पिकाः क्रीडकाः विपरीतदिशायाः तिष्ठन्ति ।
- प्रत्येकदलस्य प्रथमाय क्रीडकाय 'बैटन' प्रदास्यते ।
- तं धावितव्यम् तथा अन्यस्मै क्रीडकाय 'बैटन' प्रदातव्यम् ।
- यावत् द्वतीयः तृतीयः तथा अन्याः क्रीडकाः अन्तिमं क्रीडादण्डं न प्राप्स्यति तावत्–

fVIi.kh

चित्रा 10.2 मंडल–खो

- द्वितीयेन दलेन विपरीतदीशायां गन्तव्यम् तथा प्रक्रीयां सम्पूर्णं करिणीयम्।
- यः दलः सर्वप्रथमं प्रक्रियां पूर्णं करिष्यति सः विजेता भविष्यति ।

III. jsy ;ku/kkoue~ (Train Race)

vH;kl%

- एकस्मिन् समुहे दण्वतीरेखायां क्रीडकाः उत्तिष्ठयुः ।
- यदा क्रीडा प्रारम्भा भविष्यति तदा समूहस्य प्रथमः क्रीडकः सीमारेखां प्रति धावनं प्रारम्भं करिष्यति ।

चित्रम् 10.3 रेलयानधावनम्

d{kk & 5

fVIi.kh

- तत्र गमनानन्तरं सः स्वमुखदीशायाः विपरीतदीशायां धावनं प्रारम्भं करिष्यति।
- यदा सः प्रारम्भिकायां रेखायां गच्छति तधा द्वतीयः क्रीडकः स्वकटिं गृह्णाति अनन्तरं उभौ सीमरेखा पर्यन्तं धावनं प्रारम्भं करिष्यतः तदनन्तरं तृतीयं क्रीडकम् आनयार्थं स्वमुखदिशायाः परिवर्तनं विना रेखां प्रारम्भं करिष्यन्ति ।
- क्रीडा एकां श्रृंखलानिर्माकर्तुः क्रिडकपर्यन्तं तथैव भविष्यति ।
- यः समूहः प्रारम्भिकरेखां पर्यन्तं प्रथमं गच्छति सः विजेता भवति ।

IV. /ot/kkoue~ (Flag & Race)

vH;kl%

- षोडश क्रिडकाः युगपत् एतां क्रीडां क्रीडन्ति ।
- तान् तेषां कक्षायाः अनुसारेण चतुःसमूहेषु विभक्तं क्रियन्ते ।
- सर्वे चत्वारः समूहाः चतुर्षु कोणेषु क्रीडनस्य व्यवस्थां कुर्युः
- प्रत्येकसमूहाय एकं ध्वजं दद्यात् ।

चित्रम् 10.4 ध्वजधावनम्

- यथा समूहचतुष्टयं युगपत् क्रीडष्यति यः सर्वप्रथमं कार्यं पूर्णं करिष्यति सः विजेता भविष्यति ।
- यदा सीटिकावादनं भवति तदा प्रथमः क्रिडकः द्वतीये कोणे गमिष्यति तथा अन्यस्मै ध्वजं प्रदास्यति अनेन प्रकारेण तृतीयाय , चतुर्थाय पुनः प्रथमाय । एवं प्रकारेण क्रीडा अत्र समाप्यते ।

V. x#f'k";ØhMk

vH;kl%

- एको जनः गुरोः भूमिकां निर्वहति ।
- अन्यौ द्वौ तस्य शिष्यौ भवत ।
- द्वौ शिष्यौ अन्यान् क्रीडकान् ग्रहित्वा तान् गुरोः पार्श्वे नेष्यन्ति ।
- नूतनं शिष्यं बलपूर्वकेण गुरोः पार्श्वे स्वशिरं नमनार्थं नेष्यतः तथा सः नूतनः शिष्यः भविष्यति ।
- अनेन प्रकारेण सर्वे क्रीडकाः शिष्यरूपे परिवर्तिताः भवन्ति ।

चित्रम् 10.5 गुरुशिष्यक्रीडा

ØhMk ;kx%

d{kk & 5

fVIi.kh

VI. flg ! flg! d% le;%\

vH;kl

चित्रम् 10.6 सिंह! सिंह! कः समयः?

- एकस्य प्रतिभागिनः चयनं क्रियते तथा तं सिंह निर्मात । सः गच्छन् भविष्यति अन्यक्रीडका तस्य द्विफिटपरिमितं दूरीं संस्थाप्य सिंहस्य पृष्ठे गमिष्यन्ति ।
- क्रीडकाः तं प्रश्नं प्रक्ष्यन्ति यत्सिंह ! सिह! कः समयः?
- सिंहः द्ववादनम् अथव पञ्चवादनम् एवं उत्तरं दास्यति ।
- परन्तु यदा सः कथयिष्यति द्वादशवादनं तदा सहसा पृष्ठे भ्रमित्वा धावन्तः क्रीडकान् ग्रहीष्यति । यदि सः क्रीडकः सीमरेखां स्पर्शनात् पूर्वमेव ग्रहीतो भवति चेत् सः सिहः भवति तथा प्रथमं अन्यैः क्रीडकैः सह भवति ।

10-2 Lej.kxhrEk & ^vk;kUrq ckydk% ;q"eku n'k;ke%*

आयान्तु बालकाः युष्मान् दर्शयामः दृश्यं तु भारतस्य च

अनया मृत्तिकया तिलकङ्कुर्युः वसुधैषा बलिदानस्य

वंदेमातरम् वंदेमातरम्

fVIi.kh

उत्तरेऽस्माकं रक्षणकर्ता पर्वतराजविराटोऽस्ति
दक्षिणे तु चरणप्रक्षालकः सागरः सम्राटोऽस्ति
यमुनायाः तु तटं पश्येयुः गङ्गायाः च तटमस्ति
वार्ता–वार्तायां व्यापारेषु जनसमूहःप्रसन्नः अस्ति
पश्यन्त्वेतानिचित्राण्यस्माकं गौरवस्याभिमानस्य
अनया मृत्तिकया तिलकङ्कुर्युः वसुधैषा बलिदानस्य
वंदेमातरम् वंदेमातरम्

चित्रम् 10.7 हिमालयः

एषोऽस्माकं परंक्षत्रियो स्वाभिमानीस्वखड्गेषु
अनेन सर्वं जीवनव्यतीतं युद्धे अस्त्रशस्त्रेषु
अयं प्रतापस्य देशः पुष्टः स्वतन्त्रतायाः सिंहनादेषु
अत्रकूर्दिताः सहस्रमहीष्यः ज्वलन्ताङ्गारेषु
वदमानुं तु कणैः कणैरात्मबलिदानं राजस्थानस्य

चित्रम् 10.8 वीर–महाराणा–प्रतापः

अनया मृत्तिकया तिलकङ्कुर्युः वसुधैषा बलिदानस्य
वंदेमातरम् वंदेमातरम्

पश्यन्तु देशं मराठानामत्र वीरः'शिवाजी' भ्रमति स्म
मुगलशक्तिम् अयं वीरः स्वखडगेषु तोलयति स्म
प्रतिपर्वतेष्वग्निप्रदग्धा शिलाखण्डोऽङ्गारोऽस्ति

चित्रम् 10.9 वीर–शिवाजी

जयध्वनिं' हर– हर माहादेव' तु बालो बालो वदति स्म
सिंहशिवाजी कृतवन्तः खलु रक्षास्माकं धर्मस्य
अनया मृत्तिकया तिलकङ्कुर्युः वसुधैषा बलिदानस्य
वंदे मातरम् वंदे मातरम्

चित्रम् 10.10 जलियाँवाला–उद्यानम्

पश्यन्त्वेतं बंगालक्षेत्रं प्रत्येककणमत्र हरितमस्ति ।
अत्रत्यः तु बालो बलः देशाय प्राणप्रदातास्ति ।
तेजोविद्युत् सदृशःअस्य भूचालैरयं पुष्टः अस्ति ।
जन्भूमिरस्त्येषास्माकं वीरशुभाषमहावीरस्य
अनया मृत्तिकया तिलकङ्कुर्युःवसुधैषा बलिदानस्य
वंदेमातरम् वंदेमातरम्

चित्रम् 10.11 नेताजी–सुभाष–चन्द्र–बोसः

ikBxr ç'u 10-1

1. 'फ्लैगरेस' अस्याः क्रीडायाः अभ्यासः कथं क्रियते ।
2. रेलधावनक्रीडायाःअभ्यासः कथं क्रियते ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

- खक्रीडायाः विना शिक्षा अपूर्णास्ति । अस्मिन् पाठे भवन्तः योगेन प्रेरीताः क्रीडायाः विषये शिक्षितवन्तः याः अस्मान् समयसदुपयोगस्य कार्यभारस्य धैर्यस्य अनुशासनस्य तथा तथा स्वलक्ष्यप्रतिसमर्पणस्य शिक्षां प्रदाने महत्वपूर्णाः सन्ति । एषः सद्भावं समूहस्य गतिशीलतं शांति तथा आनन्दञ्च वर्धयति ।
- भवन्तः स्मरणगीतम् 'आयान्तु बालकाः युष्मान् दर्शयामः' अनेन सह निम्निलिखितानां क्रीडानां विषये शिक्षितवन्तः
  - नमस्ते
  - मंडलखो
  - रेलयानधावनम्
  - फ्लैगधावनम्
  - गुरुशिष्यः
  - सिंह! सिंह! कः समयः?

ikBkUrk% ç'uk%

1. मंडलखो अस्याः क्रीडायाः अभ्यासं कथं क्रियते ?
2. सिंह! सिंह! कः समयः? अस्याः क्रीडायाः अभ्यासं कथं क्रियते ?

mÙkjekyk

10-1

1. षोडश क्रिडकाः युगपत् एतां क्रीडां क्रीडन्ति । तान् तेषां कक्षायाः अनुसारेण चतुःसमूहेषु विभक्तं क्रियन्ते । सर्वे चत्वारः समूहाः चतुर्षु कोणेषु क्रीडनस्य व्यवस्थां कुर्युः प्रत्येकसमूहाय एकं ध्वजं दद्यात् । यथा समूहचतुष्टयं युगपत् क्रीडष्यति यः सर्वप्रथमं कार्यं पूर्णं करिष्यति सः विजेता भविष्यति । यदा सीटिकावादनं भवति तदा प्रथमः क्रिडकः द्वतीये कोणे गमिष्यति तथा अन्यस्मै ध्वजं प्रदास्यति अनेन प्रकारेण तृतीयाय, चतुर्थाय पुनः प्रथमाय । एवं प्रकारेण क्रीडा अत्र समाप्यते ।

2. एकस्मिन् समुहे दण्वतीरेखायां क्रीडकाः उत्तिष्ठयुः । यदा क्रीडा प्रारम्भा भविष्यति तदा समूहस्य प्रथमः क्रीडकः सीमारेखां प्रति धावनं प्रारम्भं करिष्यति । तत्र गमनानन्तरं सः स्वमुखदीशायाः विपरीतदीशायां धावनं प्रारम्भं करिष्यति । यदा सः प्रारम्भिकायां रेखायां गच्छति तधा द्वतीयः क्रीडकः स्वकटिं गृह्णाति अनन्तरं उभौ सीमरेखा पर्यन्तं धावनं प्रारम्भं करिष्यतः तदनन्तरं तृतीयं क्रीडकम् आनयार्थं स्वमुखदिशायाः परिवर्तनं विना रेखां प्रारम्भं करिष्यन्ति । क्रीडा एकां श्रृंखलानिर्माकर्तुः क्रिडकपर्यन्तं तथैव भविष्यति । समूहः प्रारम्भिकरेखां पर्यन्तं प्रथमं गच्छति सः विजेता भवति ।