

୭ମ
ଶ୍ରେଣୀ

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା



ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା

ମୋ ନାମ :.....

ମୋ ବାପାଙ୍କ ନାମ :.....

ମୋ ମା'ଙ୍କ ନାମ :.....

ମୋ ବିଦ୍ୟାଳୟର ନାମ :.....

ଠିକଣା :.....

ମୁଁ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପ୍ରକଳ୍ପର ନାମ :

ଭାଗ - ୧ :.....

ଭାଗ - ୨ :.....

ଭାଗ - ୩ :.....



ଶୌଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା
ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା



୭ମ ଶ୍ରେଣୀ



ଶେଳ ଶିକ୍ଷା

ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା

ସସ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ

ପରୀକ୍ଷାମୂଳକ ସଂସ୍କରଣ – ୨୦୨୬

ସମ୍ପାଦନା ମଣ୍ଡଳୀ

ଡକ୍ଟର ଅଶୋକ କୁମାର ନାୟକ
ଡକ୍ଟର ଦେବେନ୍ଦ୍ରନାଥ ବେହେରା
ପତ୍ରପୁଷ୍ପା ମହାନ୍ତି
ଶୁଭାରାଣୀ ଦୋରା

ସଂଯୋଜକ :

ଦିଲ୍ଲୀପ କୁମାର ସାହୁ

ମୁଖ୍ୟ ସଂଯୋଜିକା :

ଡ. ସବିତା ସାହୁ

ପ୍ରକାଶକ :

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ମୁଦ୍ରଣ ବର୍ଷ : ୨୦୨୬

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ
ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ଡିଜିଟାଲ ଓ ଡିଜାଇନ୍ :

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରଣୟନ ଓ ପ୍ରକାଶନ ସଂସ୍ଥା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ :

ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ସମୀକ୍ଷକ ମଣ୍ଡଳୀ :

ଶ୍ରୀ ପ୍ରଭାକର ମଙ୍ଗରାଜ
ଡ. ଧନେଶ୍ୱର ପଲେଇ
ପତ୍ରପୁଷ୍ପା ମହାନ୍ତି
ଶୁଭାରାଣୀ ଦୋରା

ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ :

ଡ. କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି
ଦୀନେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ଦେବନାଥ

ପ୍ରସାବନା

ଭାରତର ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷାନୀତି ୨୦୨୦ ଦେଶର ଏକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରିକଳ୍ପନା କରୁଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରା ଓ ସଭ୍ୟତା ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଏବଂ ମାନବିକ ପ୍ରୟାସ ଓ ଜ୍ଞାନର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ସଫଳତା ରହିଛି । ଏହା ସହିତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ସମ୍ଭାବନା ଓ ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡ଼ିକର ସାମ୍ନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଏହି ଆକାଂକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଆଧାର ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଆଧାରିତ ଶିକ୍ଷା (ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍-ଇ) ୨୦୨୩ ଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ସ୍ତରର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କ୍ଷେତ୍ର ଭିତ୍ତିଭାବେ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଛି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଦକ୍ଷତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରି ମାନବ ଅସ୍ଥିତ୍ୱର ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ତରକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ମୌଳିକ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ପଞ୍ଚକୋଷ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ସ୍ତରରେ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକା ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ରାସ୍ତା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି । ଏହିପରି ଭାବରେ ମଧ୍ୟସ୍ତର, ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯାହା ଶ୍ରେଣୀରୁ ମ ଶ୍ରେଣୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚିନି ବର୍ଷ ଧରି ଚାଲିଥାଏ ।

ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.-ଏସ୍.ଇ ୨୦୨୩ ମଧ୍ୟସ୍ତରରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ସହିତ ସଜ୍ଜିତ କରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁଛି । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ, ଦର୍ଶନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଓ ସୁଯୋଗ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । ଯାହା ଏକ ବିବିଧ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ, ତିନୋଟି ଭାଷା ସହିତ ନଅଟି ବିଷୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ— ଭାରତର ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇଟି ମୂଳଭାଷା (ମାତୃଭାଷା)— ବିଜ୍ଞାନ, ଗଣିତ, ସାମାଜିକ ବିଜ୍ଞାନ, କଳାଶିକ୍ଷା, ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ଧର୍ମାତ୍ମକ ଶିକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ଏହିପରି ଏକ ରୂପାନ୍ତରିତ ଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍କୃତି ପାଇଁ କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସର୍ତ୍ତ ରହିଛି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଭାଷାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ରଖିବା । ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସର ଯେପରି ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକଗୁଡ଼ିକର ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ମଧ୍ୟସ୍ଥତା କରିବାର ଏକ

କେନ୍ଦ୍ରୀୟଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବ, ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବିଚାରପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ବୁଦ୍ଧି ସ୍ଥାପନ କରିବ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଣୀଗୃହ ବ୍ୟବସ୍ଥା, ଶିକ୍ଷକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଉଭୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଧାରଣାଗତ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ଜାତୀୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ନୂଆଦିଲ୍ଲୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏହିପରି ଉଚ୍ଚମାନର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଯୋଗାଇବାକୁ ପ୍ରତିଶ୍ରୁତିବଦ୍ଧ । ବିଭିନ୍ନ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସଦସ୍ୟ ଭାବରେ ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ବିଷୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଶିକ୍ଷାବିତ୍ ଏବଂ ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରୟାସ କରିଛନ୍ତି । ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା, ଖେଳଶିକ୍ଷା ଶିରୋନାମା, ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଶଳ ବିକାଶ କରିବାପାଇଁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ୍, ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଏବଂ କବାଡ଼ି ଦଳଗତ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ନିୟୋଜିତ କରିବାପାଇଁ ବିଜ୍ଞତା ସହ ପରିକଳ୍ପିତ ହୋଇଛି । ଯୋଗର ବୟସ ଆଧାରିତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ପାଇଁ ଭିତ୍ତିଭୂମି ସ୍ଥାପନ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । NCF-SE (ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ.ଇ) ୨୦୨୩ରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଦକ୍ଷତାକୁ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମନ୍ୱିତ କରାଯାଇଛି । ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ - ୨୦୨୪ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

ଖେଳଶିକ୍ଷା ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଜୀବନ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ସଭାବ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମାନତା ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଭଳି ପାରସ୍ପରିକ ସଂଯୋଗାତ୍ମକ ବିଷୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଅଛି ।

ପାଠ୍ୟ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକ ଦଳଗତ ଶିକ୍ଷାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । ଯଦିଓ ଏହି ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ମୂଲ୍ୟବାନ, ପିଲାମାନେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ପୁସ୍ତକ କେବଳ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ବରଂ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉପାଦାନ ।

ଅବଶ୍ୟ, ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶିକ୍ଷଣ-ସମ୍ବଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଉଚିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟ ପାଠାଗାର ଗୁଡ଼ିକ ଏହିପରି ଉତ୍ସକୁ ଉପଲବ୍ଧ କରାଇବାରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଅଭିଭାବକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଏବଂ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହେବ ।

ଏହା ସହିତ, ମୁଁ ଏହି ସମସ୍ତଙ୍କୁ କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି ଯେଉଁମାନେ ଏହି ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସଂପୃକ୍ତ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଆଶା କରୁଛି ଯେ ଏହା ସମସ୍ତ ଅଂଶଦାରକ ଆଶା ପୂରଣ କରିବ । ଏଥି ସହିତ ମୁଁ ଆଗାମୀ ବର୍ଷ ଗୁଡ଼ିକରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ମତାମତକୁ ମଧ୍ୟ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରୁଅଛି ।

ସଂକ୍ଷେପ

(ମନୋଜ କୁମାର ପାଢ଼ୀ)

ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ

ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ

ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ବନ୍ଦେ ଉତ୍କଳ ଜନନୀ

ତାରୁ ହାସମୟୀ ତାରୁ ଭାଷମୟୀ ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ।

ପୁତ୍ର - ପୟୋଧୁ - ବିଧୌତ - ଶରୀରା,

ତାଳତମାଳ - ସୁଶୋଭିତ - ତୀରା,

ଶୁଭ୍ର ଚଟିନୀକୁଳ - ଶୀକର - ସମୀରା

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ଘନବନଭୂମି ରାଜିତଅଙ୍ଗେ,

ନୀଳ ଭୂଧରମାଳା ସାଜେ ତରଙ୍ଗେ,

କଳ କଳ ପୁଷ୍ପରିତ ତାରୁବିହଙ୍ଗେ

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ସୁନ୍ଦରଶାଳି - ସୁଶୋଭିତ - କ୍ଷେତ୍ରା,

ଜ୍ଞାନବିଜ୍ଞାନ - ପ୍ରଦର୍ଶିତ - ନେତ୍ରା

ଯୋଗୀରଷିଗଣ - ଉଚ୍ଚ - ପବିତ୍ରା

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ସୁନ୍ଦର ମନ୍ଦିର ମଣ୍ଡିତ - ଦେଶା,

ତାରୁ କଳାବଳି - ଶୋଭିତ - ବେଶା

ପୁଣ୍ୟ ତୀର୍ଥଚୟ - ପୂର୍ଣ୍ଣ - ପ୍ରଦେଶା

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

ଉତ୍କଳ ସୁରବର - ଦର୍ପିତ - ଗେହା,

ଅରିକୁଳ - ଶୋଣିତ - ଚର୍ଚ୍ଚିତ - ଦେହା,

ବିଶ୍ୱଭୂମଣ୍ଡଳ - କୃତବର - ସ୍ନେହା

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥

କବିକୁଳ ମୌଳି ସୁନନ୍ଦନ - ବନ୍ଧ୍ୟା,

ଭୁବନ ବିଘ୍ନୋଷିତ - କୀର୍ତ୍ତି ଅନିନ୍ଦ୍ୟା,

ଧନ୍ୟ, ପୁଣ୍ୟ, ଚିର ଶରଣ୍ୟ

ଜନନୀ, ଜନନୀ, ଜନନୀ ॥



ପୁସ୍ତକ ବିଷୟରେ ପଦେ

ଜାତୀୟ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ରୂପରେଖ - ୨୦୨୩ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାପାଇଁ (ଏନ.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ - ୨୦୨୩) ସାମ୍ବ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଜୀବନର ସମସ୍ତ ଦିଗରେ ସଫଳତାର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାରକ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଏନ.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର ସମସ୍ତ ସ୍ତରପାଇଁ ଏକ ମୂଳ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିଷୟବସ୍ତୁ ଭାବରେ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛି । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଥର ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀ ନିମିତ୍ତ ଏକ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଏହି ପୁସ୍ତକ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ, ବିବିଧ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସନ୍ଧାନ, ମୌଳିକ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଯୋଗ ଜଗତରେ ନିଜକୁ ସାମିଲ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ କରିଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣତା, ସଂପୃକ୍ତ ଜ୍ଞାନଗତ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ଆତ୍ମ ଅନୁଶାସନ, କଠିନ ପରିଶ୍ରମ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ନିଜର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ମୂଲ୍ୟବୋଧର ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା, କ୍ରୀଡ଼ା ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧର ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକକୁ ପାଞ୍ଚଟି ଯୁନିଟ୍ (ଏକକ)ରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

୧. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ

୨. ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

୩. କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ - ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ୍

୪. କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ - ଫୁଟ୍‌ବଲ୍

୫. କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ - କବାଡ଼ି

୬. ଯୋଗ

ଏକକ - ୧ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସଭାବର ସମ୍ପର୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ । ଖେଳଖେଳିବା ଏବଂ ଆଲୋଚନାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବଞ୍ଚିବାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସେମାନଙ୍କ ସାମଗ୍ରିକ ଉପଭୋଗ ଏବଂ ସଫଳତାରେ କିପରି ଯୋଗଦାନ କରେ ତାହା ବୁଝି ପାରିବେ ।

ଏକକ - ୨ରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ବିନା କୃତ୍ରିମ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦକ୍ଷତା, ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସବୁଜନ ପରି ବିଭିନ୍ନ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା ଉପାଦାନ ଉପରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ସାମଗ୍ରିକ ସାମ୍ବ୍ୟରେ କିପରି ସହାୟକ ହୁଏ ତାହା ବୁଝିବା ସେମାନଙ୍କର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଏକକ ୩, ୪ ଏବଂ ୫ରେ ନୂତନ ଖେଳ ଶିଖିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଏକକ - ୩ରେ ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ୍, ଏକକ - ୪ରେ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ଏବଂ ଏକକ - ୫ରେ କବାଡ଼ି ଖେଳ ପ୍ରଚଳନ କରାଯାଇଛି । ପାରମ୍ପରିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଅଧିବେଶନ ଏବଂ

ବଳଗତ ବ୍ୟାୟାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କ୍ରୀଡ଼ାର ଉତ୍ସାହ, ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସାମ୍ମୁଖିକ ଲାଭ ବିଷୟରେ ଜାଣିପାରିବେ । ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତକରଣ, ବଳ ସଂହତି ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ଗତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଶେଷ ଏକକରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଯୋଗର ସାମଗ୍ରିକ ପ୍ରକୃତିରେ ନିଜକୁ ନିମଗ୍ନ କରିବେ । ସେମାନେ ଯମ (ସାମାଜିକ ଶୃଙ୍ଖଳା), ନିୟମ (ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଶୃଙ୍ଖଳା) ବିଷୟରେ ସକରାତ୍ମକ ଆଚରଣପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାକୁ ଶିଖନ୍ତି । ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟାୟାମ (ଶରୀରକୁ ଢିଲା କରିବା ବ୍ୟାୟାମ) ପ୍ରସ୍ତୁତି, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନର ପର୍ଯ୍ୟାୟ, କ୍ରମିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାସନର କ୍ରମାଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଆମ ଶରୀରକୁ ନମନୀୟ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରାଣାୟାମର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍କୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରମୁଖ ପ୍ରଣାଳୀ ଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦୁନିଆକୁ ଗଭୀର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା, ଶାନ୍ତି ନିରବତା ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଗଭୀର ଭାବନା ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଧାରଣା (ଏକକ ଧ୍ୟାନ) ଏବଂ ଧ୍ୟାନ (ମନର ଏକାଗ୍ରତା)ର ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଶିଖିବେ । ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଶିଖିବାଦ୍ୱାରା ଏକ ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ସ୍ଥାପନର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଖେଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିଖିବା ବ୍ୟତୀତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା, ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଖେଳର ସଜୋଚିତତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ବୁଝିବା, ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସୁସଙ୍ଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା, ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଏକାଠି ହୋଇ ଖେଳିବାର ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିବେ । ଏହି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ମନୋଭାବର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ସମସ୍ତ ଗୁଣ ଆତ୍ମଶିକ୍ଷା ଭାବରେ ଘଟିବ, ଯେତେବେଳେ କି ପିଲାମାନେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କ୍ରିୟା ଖେଳରେ ଭାଗନେବେ ଏବଂ ଆତ୍ମଶିକ୍ଷା ଭାବରେ ଖେଳ ପରେ ନିବୃତ୍ତ ସମୟରେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡ଼ିକରେ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ନିୟୋଜିତ ହେବେ । ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଅବଧି ସମୟରେ ଗୋଲ ବୈଠକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶ୍ରେଣୀ ଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ଏବଂ ପ୍ରବାହ

ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ. ୨୦୨୩ ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ୧୨୦ଟି ପିରିୟଡ୍ ସୁପାରିଶ କରିଛନ୍ତି । ସୂଚନାତ୍ମକ ସମୟ ସାରଣୀ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅତିକମ୍ରେ ୫ଟି ପିରିୟଡ୍ ୪୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ଏନ୍.ସି.ଏଫ୍.ଏସ୍.ଇ. ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଦୁଇ ପିରିୟଡ୍ (ଏକତ୍ର ୨ଟି ପିରିୟଡ୍) ଆବଶ୍ୟକ କରିବାକୁ ସୁପାରିଶ କରିଛନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଦୁଇଟି ଦୁଇ ପିରିୟଡ୍ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ଏକକ ପିରିୟଡ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଖେଳ ଏବଂ ନିବୃତ୍ତ ସମୟ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ସହିତ ଏକକ ପିରିୟଡ୍ ପରିକଳ୍ପନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମୟ ସାରଣୀର ଦୁଇଟି ଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଛି ।

- ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୧ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୫ଟି ଏକକ ପିରିୟଡ୍ ।
- ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୨ ଏକକ ୧ ରୁ ୪ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଦୁଇ ପିରିୟଡ୍ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ଏକକ ପିରିୟଡ୍ ।
- ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ - ୧ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବଧିରେ ସୀମିତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କରିବା ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣ ପଳାଫଳ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଚିନିତ୍ରକାର ଅଧିବେଶନର ପରିକଳ୍ପନା କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ରକାର - ୧ ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସର ଅବଧିକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୨ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବପ୍ରବଣତା ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ସହିତ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଖେଳପରେ ବୃତ୍ତ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୩ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

୪୦ ମିନିଟ୍ ଅବଧିପାଇଁ ଏକ ନମୁନା ସମୟ ଆବଣ୍ଟନ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରପାଇଁ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ଅବଧି / ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକାର				
ପ୍ରକାର - ୧	ଶରୀରର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଖେଳ ସମୟ	ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସମୟ ମିନିଟ୍ରେ	୫	୨୫	୫	୫
ପ୍ରକାର - ୨	ଶରୀରର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଖେଳ ସମୟ	ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସମୟ ମିନିଟ୍ରେ	୫	୧୫	୫	୧୫
ପ୍ରକାର - ୩	ଶରୀରର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ	ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସମୟ ମିନିଟ୍ରେ	୫	୨୫	୫	୫

ବୃକ୍ଷାବଳୀ - ୨ (ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁପାରିଶ) - ୮୦ ମିନିଟ୍ରେ ଏକ ବୁଲ୍ ଅବଧି ଖେଳ ଅଭ୍ୟାସ, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବୃତ୍ତ ସମୟକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଜଙ୍ଗରେ ବଢ଼ାଇପାରିବ । ବୃତ୍ତ ସମୟ ଅବଧି ସହିତ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା କରାଯାଇପାରିବ ।

ପ୍ରକାର - ୪ ଖେଳ ସମୟ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୫ ଖେଳ ସମୟକୁ ସର୍ବାଧିକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରକାର - ୪

କୂଳ ଅବଧି	ଶରୀରର ଉତ୍ସ୍ଥାପନର କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଖେଳ ସମୟ	କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମ କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ	ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସମୟ					
ମିନିଟ୍‌ରେ	୫	୩୦	୨୦	୫	୨୦

କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ରଖେଳ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାୟାମ ପଦ୍ଧତିକୁ ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଜିନ୍ଦା

ପ୍ରକାର - ୫

କୂଳ ଅବଧି	ଶରୀରର ଉତ୍ସ୍ଥାପନର ପ୍ରକ୍ରିୟା କ୍ରୀଡ଼ା କୈନ୍ଦ୍ରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ	ଖେଳ ଅବଧି ଦୁଇଟି ଖେଳ ଖେଳିବା	ଶରୀର ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସମୟ				
ମିନିଟ୍‌ରେ	୫	୫୦	୫	୨୦

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଏକ ଆନନ୍ଦମୟ ଅନୁଭୂତି, ପିଲାମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଦକ୍ଷତାର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବିକାଶ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ପାଳନ କରିପାରିବେ ।

- ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଖେଳସ୍ଥାନ ଏବଂ ପଡ଼ିଆରେ କୌଣସି ବାଧାବିଘ୍ନ ନାହିଁ ବୋଲି ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପରସ୍ପର ସହିତ ବୌଦ୍ଧ ସମାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଛୋଟ ବ୍ଲକ୍ରେ ଟିକିତ କରିବେ ।
- ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ବିଭାଜନ କରିବା ସମୟରେ, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଦଳଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଖେଳାଳିମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓଜନ, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ ସମାନ ଏବଂ ସବୁଜିତ ଅଟେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ପ୍ରାଥମିକ ଟିକିସା କିଟ୍ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ସୁରମ୍ୟ ଅଛି ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସମ୍ମାନର ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି ଏବଂ ସେମାନେ ଭାବପ୍ରବଣ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ସୁରକ୍ଷିତ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ।
- ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଉତ୍ସାହ ଏବଂ ସମର୍ଥନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଅବଧି ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଅଭିଯୋଗର ସମାଧାନ ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ଅଛି ।
- ଖେଳିବା ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଥିବା ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ପ୍ରତିଦୃଶ୍ୟ ଉପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନ ରଖିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ପ୍ରତିଦୃଶ୍ୟକୁ ଠେଲିବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ସମୟରେ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ଯେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶରୀର ଉତ୍ତୀକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଶ୍ରେଣୀ ପୂର୍ବରୁ, ଶ୍ରେଣୀ ଚାଲିଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ପରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପରସ୍ପର କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବେ ।
- କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କ୍ରୀଡ଼ା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ସହ ପରିଚିତ କରାଇବେ । କ୍ରୀଡ଼ାର ଛୋଟ ସଂସ୍କରଣ ଖେଳି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କ୍ଷମତା ବଢ଼ାଇ ଜଟିଳତା ବଢ଼ାଇପାରେ, ଯେପରିକି ଅବଲୋକନ, ପ୍ରତିଫଳନ, ଭାବପ୍ରବଣତା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସ୍ଥାନିକ ସଚେତନତା ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ଏବଂ ଖେଳ ଉପରେ ଆଧାର କରି ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ।

- ସାମାଜିକ କ୍ଷମତା ଯେପରିକି, ଯୋଗାଯୋଗ ସାମୁହିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହେବା, ବୃତ୍ତ ସମୟରେ ଏକ କ୍ରୀଡ଼ାର ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କ୍ରୀଡ଼ାର ସଂସ୍କୃତି ଗଠନ କରିବାକୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ବ ନେବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ସମସ୍ତ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷିତ, ଉତ୍ସାହିତ ଏବଂ ଖେଳିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ ହୋଇ ସକ୍ରିୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।
- ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ତିନୋଟି କ୍ରୀଡ଼ା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି, ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ସାଧତା ଅନୁଯାୟୀ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି କ୍ରୀଡ଼ା ବାଛିବେ ।
- ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ପରିଚିତ ବିଭିନ୍ନ କ୍ରୀଡ଼ାର ନାମ ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟରୁ ନିଆଯାଇଛି, ଯାହାର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପଭାଷା ରହିଛି । ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏହି ନାମଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଉଚ୍ଚାରଣ ଶିଖିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ସିଲ୍ଲାବସ ଓ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ସମୀକ୍ଷା ପାଇଁ କୋର କମିଟି

କ୍ର.ନଂ	ନାମ ପଦବୀ	
୧	କମିଶନର ଡାକ୍ତା ଶାସନ ସଚିବ, ବିଦ୍ୟାଳୟ ଓ ଗଣଶିକ୍ଷା ବିଭାଗ	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ
୨	ରାଜ୍ୟ ପ୍ରକଳ୍ପ ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଶା ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ପ୍ରାଧିକରଣ	ସଦସ୍ୟ
୩.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୫.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା	ସଦସ୍ୟ
୬.	ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୭.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ	ସଦସ୍ୟ
୮.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୯.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ବୈଷୟିକ ଶିକ୍ଷା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ	ସଦସ୍ୟ
୧୦.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଓଡ଼ିଆ ଭାଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ	ସଦସ୍ୟ
୧୧.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ସମାଜ କଲ୍ୟାଣ, ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୨.	ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି, ପ୍ରତିନିଧି	ସଦସ୍ୟ
୧୩.	ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୧୪.	ପ୍ରଫେସର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଆଞ୍ଚଳିକ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଗୋପାଳ ଏବଂ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଓ.ସି.ଏଫ୍, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୫.	ଡକ୍ଟର ଗୋପାଳ ପ୍ରସାଦ ମହାପାତ୍ର, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ସଂସ୍କୃତ ବିଭାଗ	ସଦସ୍ୟ
୧୬.	ଡକ୍ଟର କିଶୋର ଚନ୍ଦ୍ର ମହାନ୍ତି, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଶିକ୍ଷାବିତ (ବିଜ୍ଞାନ)	
୧୭.	ଡକ୍ଟର ବିନୟ ପଟ୍ଟନାୟକ, ମୁଖ୍ୟ ପରାମର୍ଶଦାତା, ଏନ୍.ଏସ୍.ଟି.ସି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ, ଏନ୍.ସି.ଇ.ଆର.ଟି.	ସଦସ୍ୟ
୧୮.	ଡକ୍ଟର ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ଦାସ, ପୂର୍ବତନ ସଭାପତି, ମାଧ୍ୟମିକ ଶିକ୍ଷା ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ
୧୯.	ଡକ୍ଟର ଲଳିତ କୁମାର ଲେଙ୍କା, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ଓଡ଼ିଆ ବିଭାଗ ଏକାମ୍ର କଲେଜ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୦.	ଡକ୍ଟର ସରୋଜଲକ୍ଷ୍ମୀ ସିଂ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ରମାଦେବୀ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୧.	ଡକ୍ଟର ଖଗେଶ୍ୱର ଦାସ, ଇଂରାଜୀ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ପଦ୍ମପୁର କଲେଜ, ବରଗଡ଼	
୨୨.	ଡକ୍ଟର ବଳରାମ ସାହୁ, ପ୍ରଫେସର ମାଲକୋବାଇଓଲୋଜି, ସୋଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଓଡ଼ିଶା କୃଷି ଓ ବୈଷୟିକ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	ସଦସ୍ୟ
୨୩.	ଡକ୍ଟର ଗୌରାଙ୍ଗ ମହାନ୍ତି, ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଅବସରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧ୍ୟକ୍ଷ, ଖଲ୍ଲିକୋଟ ସ୍ୱୟଂଶାସିତ କଲେଜ, ଗଞ୍ଜାମ	ସଦସ୍ୟ
୨୪.	ନିର୍ଦ୍ଦେଶକ, ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା	ସଦସ୍ୟ ସଚିବ

ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

ଭାଗ IV A (ଅନୁଛେଦ 51 A)

ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ

ଭାରତର ପ୍ରତ୍ୟେକ ନାଗରିକର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି—

- (କ) ସମ୍ବିଧାନକୁ ମାନିବା ଏବଂ ଏହାର ଆଦର୍ଶ ଓ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଜାତୀୟ ପତାକା ଏବଂ ଜାତୀୟ ସଙ୍ଗୀତକୁ ସମ୍ମାନ କରିବା;
- (ଖ) ସାଧାରଣତା ପାଇଁ ଆମର ଜାତୀୟ ସଂଗ୍ରାମକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେଇଥିବା ମହାନ ଆଦର୍ଶକୁ ପାଳନ କରିବା ଓ ଅନୁସରଣ କରିବା;
- (ଗ) ଭାରତର ସାର୍ବଭୌମତ୍ବ, ଏକତା ଏବଂ ଅଖଣ୍ଡତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା;
- (ଘ) ଦେଶକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆହ୍ୱାନ କରାଗଲେ ଜାତୀୟ ସେବା ଯୋଗାଇଦେବା;
- (ଙ) ଧାର୍ମିକ, ଭାଷାଭିତ୍ତିକ ଏବଂ ଆଞ୍ଚଳିକ କ୍ରିୟା ସାମ୍ପ୍ରଦାୟିକ ବିବିଧତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରି ଭାରତର ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାଇତାଣା ଭାବନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା; ମହିଳାମାନଙ୍କ ମର୍ଯ୍ୟାଦାକୁ ଅବମାନନା କରୁଥିବା ପ୍ରଥାକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ।
- (ଚ) ଆମର ସାମଗ୍ରିକ ସଂସ୍କୃତିର ସମୃଦ୍ଧ ଐତିହ୍ୟକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା;
- (ଛ) ଜଙ୍ଗଲ, ହ୍ରଦ, ନଦୀ, ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ସମେତ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା, ଉନ୍ନତ କରିବା ଏବଂ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରତି ଦୟାଭାବ ରଖିବା;
- (ଜ) ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋଭାବ, ମାନବବାଦ ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଓ ସଂସ୍କାରର ଭାବନାକୁ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ କରିବା;
- (ଝ) ସରକାରୀ ସମ୍ପତ୍ତିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଏବଂ ହିଂସା ପରିହାର କରିବା;
- (ଞ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମୂହିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉତ୍କର୍ଷତା ହାସଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଦେଶ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚସ୍ତରର ପ୍ରୟାସ ଏବଂ ସଫଳତାର ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ିପାରିବ ।
- (ଟ) ଯେଉଁମାନେ ପିତାମାତା କିମ୍ବା ଅଭିଭାବକ, ସେମାନେ ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାପ୍ରଦାନ କରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବେ ।

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ : ମୌଳିକ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଧାରା ୫୧ (କ)କୁ ସମ୍ବିଧାନ (୪୨ତମ ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୧୯୭୬ (ଜାନୁଆରୀ ୩, ୧୯୭୬ ରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

(ଟ) ସମ୍ବିଧାନ (୮୬ତମ ସଂଶୋଧନ) ଅଧିନିୟମ, ୨୦୦୨ (ଏପ୍ରିଲ ୧, ୨୦୧୦ ଠାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ) ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥାପିତ କରାଯାଇଥିଲା ।

ସୂଚୀପତ୍ର

ମୁଖବନ୍ଧ – iii

ପୁସ୍ତକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପଦେ – vii

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ଓ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା – 1

ଏକକ – ୧ ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ

- ବଲ୍ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ
- ଗୋଧୂ ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ
- ଚାରି ପଥର ଖେଳ
- ଗୋଡ଼ା ଗୋଡ଼ି ଖେଳ
- ଠିଆ ହୋଇ କହିବାଳ
- ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ



ଏକକ – ୨ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

- ସେଟ୍ କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସିଆ
- ଶସ୍ୟ ବସ୍ତା ଦୌଡ଼
- ସୈବାକୁଆ ଦୌଡ଼
- ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ
- ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଦୌଡ଼
- ଆତ୍ୟା ପାତ୍ୟା
- ସାମ୍ବ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ
- ବାଉଁଶ କୁଣ୍ଡି
- ମଧୁ ଆଉ ମନୁ
- ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଗୀତ



ଏକକ – ୩ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ୍

- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍
- ପାଦଚାଳନା କୌଶଳ
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ୍
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ୍
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଇ ସର୍ଭିସ୍
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍
- ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିୟର
- ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍
- ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ୍ ମ୍ୟାଟ୍



ଏକକ – ୪ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ – ଫୁଟ୍ବଲ୍

- ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ କୁ ମାରିବା
- ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍ କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା
- ଗଡୁଥିବା ବଲ୍ କୁ ପାସ୍ କରିବା
- ପାଦଦ୍ୱାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା (ଡ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)
- ଡ୍ରିବଲ୍
- ଟକ୍‌ମା ଦେବା (ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍)
- ସଠିକ୍‌ତା ପାଇଁ ବଲ୍ କୁ ମାରିବା
- ବଲ୍ କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା
- ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିବ୍
- ପ୍ରତିରୋଧ
- ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍ କୁ ଅଭିଆର କରିବା (ଫୁଣ୍ଟ ବ୍ଲକ୍ ଟ୍ୟାକଲିଂ)
- ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ
- ୫ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍ବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ଏକକ - ୫ କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ - କବାଡ଼ି

- ରେଡ଼ିଙ୍ଗ ପଦଚାଳନା
- ହାତ ସ୍ପର୍ଶ
- ପାଦ ପଞ୍ଜା ଛୁଇଁବା
- କିକ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)
- ବଳାଗଣ୍ଡି ଧରିବା
- ଜଂଘ ଧରିବା
- ଆଣ୍ଠୁ ଧରିବା
- ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା
- ଅଣ୍ଟା ଧରିବା
- ଚେନ୍ଦୁରେ ଧରିବା



ଏକକ - ୬ ଯୋଗ

ଅଧ୍ୟାୟ - ୧

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଅଧ୍ୟାୟ - ୨

ଯୋଗ ସାଧନା

ଅଧ୍ୟାୟ - ୩

ଆସନ

ଅଧ୍ୟାୟ - ୪

ପ୍ରାଣାୟାମ

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ସମାପ୍ତି ସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ପରିଶିଷ୍ଟ



ଭାରତର ସମ୍ବିଧାନ

ଭାଗ III (ଧାରା ୧୨-୩୫)

(କେତେକ ସର୍ତ୍ତାବଳୀ, କେତେକ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଏବଂ ମୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସହିତ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରେ)

ମୌଳିକ ଅଧିକାର

ସମାନତାର ଅଧିକାର

- ଆଇନ ଦୃଷ୍ଟିରେ ସମାନ ସୁରକ୍ଷା;
- ଧର୍ମ, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଲିଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଜନ୍ମସ୍ଥାନ ନିର୍ବିଶେଷରେ ବୈଷମ୍ୟର ନିଷେଧ;
- ସରକାରୀ ଚାକିରିରେ ସୁଯୋଗ;
- ଅସ୍ପୃଶ୍ୟତା ଏବଂ ଉପାଧାର ଉଚ୍ଛେଦ ।

ସାଧାରଣତାର ଅଧିକାର

- ଅଭିବ୍ୟକ୍ତି, ସଭା, ସଂଘ, ଗମନାଗମନ, ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିର;
- ଅପରାଧ ପାଇଁ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ସମ୍ପର୍କରେ କେତେକ ସୁରକ୍ଷା;
- ଜୀବନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାଧାରଣତାର ସୁରକ୍ଷା;
- ଛଅରୁ ଚଉଦ ବର୍ଷ ବୟସର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମାଗଣା ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶିକ୍ଷା;
- କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗିରଫ ଏବଂ ଅଟକ ରଖିବା ବିରୋଧରେ ସୁରକ୍ଷା ।

ଶୋଷଣ ବିରୋଧରେ ଅଧିକାର

- ମାନବ ଚାଲାଣ ଏବଂ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ ଶ୍ରମ ନିଷେଧ ପାଇଁ;
- ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାକିରିରେ ଶିଶୁଙ୍କ ନିଯୁକ୍ତି ନିଷେଧ ପାଇଁ ।

ଧର୍ମର ସାଧାରଣତା ଅଧିକାର

- ବିବେକର ସାଧାରଣତା ଏବଂ ଧର୍ମମୁକ୍ତ ବୃତ୍ତି, ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ପ୍ରଚାର;
- ଧାର୍ମିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିଚାଳନା କରିବାର ସାଧାରଣତା;
- କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧର୍ମର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଇଁ ଟଙ୍କାସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ସାଧାରଣତା;
- ରାଜ୍ୟ ସାରା ପରିଚାଳିତ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନରେ ଧାର୍ମିକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଧାର୍ମିକ ଉପାସନାରେ ଯୋଗଦେବାର ସାଧାରଣତା ।

ସଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଧିକାର

- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନଙ୍କର ଭାଷା, ଲିପି ଏବଂ ସଂସ୍କୃତିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାର୍ଥର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ;
- ସଂଖ୍ୟାଲଘୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ପସନ୍ଦର ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଏବଂ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ।

ସାମ୍ବିଧାନିକ ପ୍ରତିକାରର ଅଧିକାର

- ଏହି ମୌଳିକ ଅଧିକାରଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବା ପାଇଁ ସୁପ୍ରିମକୋର୍ଟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚନ୍ୟାୟାଳୟ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କିମ୍ବା ଆଦେଶ କିମ୍ବା ରିଟ୍ ଜାରି କରି ।

ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳି କରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣାୟମ)

ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଗତିଶୀଳତା ବଢ଼ାଇ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଏଥିରେ ଦୌଡ଼ିବା, ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କରିବା ଏବଂ ଗତିଶୀଳ ଗତିବିଧି ପରି ହାଲୁକା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଶରୀର ଉଷ୍ମ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଆୟାତକୁ ରୋକିବାରେ, ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବାରେ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହା ଏକାଗ୍ରତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା ସହିତ ଶରୀର ଓ ମନ ଉଭୟକୁ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା (କୁଲ୍‌ଡାଉନ୍)

ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଏବଂ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ହେବାକୁ ସୁଯୋଗ ଦେଇଥାଏ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପରେ ଗତିର ଧୀରେ ଧୀରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିଥାଏ ।

ହାଲୁକା ପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଂସପେଶୀର ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ହ୍ରାସ କରିବାରେ, ଦୂର୍ବଳତାକୁ ରୋକିବାରେ ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ବଢ଼ାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



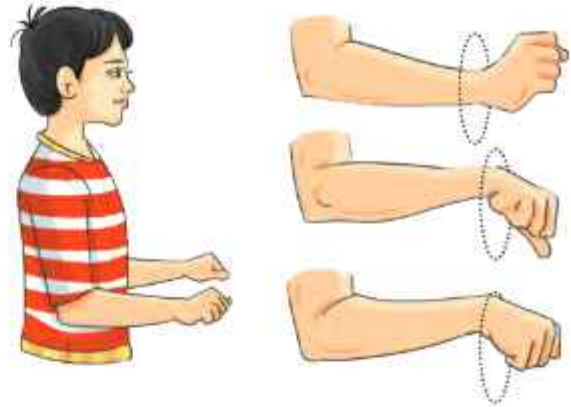
ଚିତ୍ର - ୧



ଚିତ୍ର - ୨

୧. ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ :

ଅଣ୍ଟା ସିଧା କରି ବସ କିମ୍ବା ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମର ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ମୁଠା କର । ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଗୋଲାକାର ଗତିରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର । ପ୍ରଥମେ ଘଣ୍ଟା ଚାଲିବା ଦିଗରେ ଏବଂ ପରେ ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କର । ଏହା ତୁମର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଉତ୍ସୁମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



୨. ପଛକୁ ଉଠୁଙ୍କିବା (ଲଞ୍ଜ) :

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ ଓସାର ପରିମିତ ରଖୁ ଠିଆ ହୁଅ । ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନିଅ, ତୁମର ଶରୀରକୁ ତଳକୁ କର । (ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ୯୦° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୁଆଁଅ) । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଆଗ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ଠେଲ । ଅନ୍ୟପଟେ ଏହାକୁ ଦୋହରାଅ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

୩. ପଞ୍ଜା ଉଠାଇ, ବାହୁ ଦେଳାୟମାନ କରିବା :

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାର କରି ଠିଆ ହୁଅ । ତୁମର ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତକୁ ପଛକୁ ଝୁଲାଇବା ସମୟରେ ତୁମର ବାମ ହାତକୁ ବାମ ପାଦଆଙ୍ଗୁଳିରେ ଛୁଅଁ । ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ କର ଏବଂ ଅନ୍ୟପଟେ ଏହାକୁ ଦୋହରାଅ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ନମନାୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ବିପରୀତ ଗୋଡ଼ରେ କର ।



୪. ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗିବା (ଲଞ୍ଜେସ୍) :

ତୁମର ପାଦକୁ ଏକାଠି ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଗୋଟିଏ ପାଦପାର୍ଶ୍ୱକୁ ବାହାର କରି ଆଣୁକୁ ବଙ୍କା କର, ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ତୁମର ବଙ୍କା ଗୋଡ଼ ଦେଇ ଠେଲିଦିଅ । ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ତୁମର ଭିତର ଜଂଘ ଏବଂ ନିତମ୍ବର ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।



୫. ପାର୍ଶ୍ୱ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ଆଗ ଓ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗିବା (ଲଞ୍ଜ) :

ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇ ତୁମର ଶରୀରକୁ ତଳକୁ କରି ଆଗକୁ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗ, ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ୯୦° ଡିଗ୍ରୀରେ ବଙ୍କା ନ ହୋଇଛି । ତୁମର ଗଣ୍ଡିକୁ ଆଗ ଗୋଡ଼ର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ମୋଡ଼ି, ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ଏବଂ ସମାନ ପାର୍ଶ୍ୱ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ସେହି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗ । ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହା ଶକ୍ତି ଏବଂ ନମନୀୟତାକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିଥାଏ ।

୬. ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା :

ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହୋଇ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଗିଙ୍ଗ୍) ଆରମ୍ଭ କର, ତୁମର ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ତୁମେ ଦୌଡୁଥିବା ପରି ବାହୁକୁ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଇ । ଏହା ତୁମ ହୃତ୍ପନ୍ଦନକୁ ବଢ଼ାଇବା ଏବଂ ତୁମର ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତୁମ କରିବାର ଏକ ଭଲ ଉପାୟ ।



୭. ନିତମ୍ବ ଲାତ (ବଗ୍‌ଜିକ୍) :

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ନିତମ୍ବ— ପ୍ରସ୍ଥ ଦୂରରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ି, ତୁମର ଗୋଇଁକୁ ନିତମ୍ବ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ । ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମର ବାହୁକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଇ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ତୁମର ହୃତ୍ପନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ରକ୍ତନଳୀର ସୁସ୍ଥତା ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ଏବଂ ତୁମର ଜଂଘର ଆଗ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀର ଉତ୍ତୁମକରଣ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା

୮. ପର୍ବତାରୋହୀ :

ନିଜର ହାତକୁ କାନ୍ଧତଳେ ସିଧାରଖି ପୁସ୍ତକ ପୃଷ୍ଠିରେ ଆରମ୍ଭ କର । ଗୋଟିଏ ଆଣ୍ଟୁକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣି ଅନ୍ୟ ଗୋଟିକୁ ସିଧା ରଖି ଶୀଘ୍ର ବଦଳ କର । ଦୌଡ଼ିବା ଗତିରେ ଗୋଟି ବଦଳାଇବା ଜାରି ରଖ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ତୁମର କୋର (ମାଂସପେଶୀ, ପେଟ, ପିଠିତଳ, ନିତମ୍ବ ଓ ଯେଲଭିସ)କୁ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।



୯. ତାରା ଡିଆଁ :

ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠି ଏବଂ ହାତକୁ ପାଖରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଡେଇଁବା ସମୟରେ ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ଦୂରକୁ ଏବଂ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଏକ ତାରା ଆକାର କର । ନରମ ଭାବରେ ଗୋଡ଼କୁ ଏକାଠିରଖି ଅବତରଣ କର ଏବଂ ପୁନରାବୃତ୍ତି କର । ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତନଳୀର ସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।



୧୦. ଉଭୟଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଟୁକୁ କୁଣ୍ଡେଇବା :

ନିଜର ଗୋଡ଼କୁ ସିଧା କରି ପିଠି ପଟକୁ ଶୋଇପଡ଼ । ଉଭୟ ଆଣ୍ଟୁକୁ ନିଜର ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଆଣି ଏବଂ ହାତ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ସହିତ ଜୋରରେ କୁଣ୍ଡେଇ ଧର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଏବଂ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଏହା ତୁମର ପିଠି ତଳ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚାପ ମୁକ୍ତ ରଖୁଥାଏ ।



୧୧. ଶିଶୁ ଭଙ୍ଗୀ :

ଚଟାଣରେ ଆଣ୍ଟେଇ ତୁମର ଗୋଇଁ ଉପରେ ପଛକୁ ବସ। ତୁମର ବାହୁକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ଛାତି ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ତଳକୁ କର, ତୁମର କପାଳକୁ ଚଟାଣରେ ରଖ। ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ତୁମର ପିଠି, ନିତମ୍ବ ଏବଂ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ବିସ୍ତାର କରିଥାଏ।



୧୨. ପର୍ବତ ଭଙ୍ଗୀ :



ତୁମର ହାତ ଏବଂ ଆଣ୍ଟୁ ଦ୍ଵାରା ଆରମ୍ଭ କର। ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାହୁକୁ ସିଧାକରି ନିତମ୍ବକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଉଠାଅ। ତୁମର ଶରୀର ସହିତ ଏକ ଓଲଟା - V ଆକୃତି ସୃଷ୍ଟି କର। ତୁମର ମୁଣ୍ଡକୁ ବାହୁ ମଧ୍ୟରେ ରଖ ଏବଂ ଗୋଇଁକୁ ଚଟାଣ ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଅ। ଏହି ଭଙ୍ଗୀ ତୁମର ପଛ ଜଂଘ, ପେଶ୍ଵା ଓ କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିଥାଏ।

୧୩. ବିଲେଇ - ଓଟ ପ୍ରସାରଣ :

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିରେ ଆଣ୍ଟେଇବା ଭଳି ରୁହ। ହାତକୁ ପାପୁଲି ଉପରେ ଭରାଦେଇ ଲମ୍ବଭାବରେ ରଖ ଏବଂ ପିଠିକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ରଖ। ପ୍ରଶ୍ଵାସ ଗ୍ରହଣ କର, ପେଟକୁ ତଳକୁ ଟାଣି ପିଠିରେ ଏକ ଖାଲ କର ଏବଂ ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଲାଞ୍ଜି ହାଡ଼କୁ (ଟେଲବୋନ) ଛାଡ଼ି ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ (ବିଲେଇ ଭଙ୍ଗୀ)। ନିଃଶ୍ଵାସ ତ୍ୟାଗ କର, ତୁମର ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଟାଣି ଗୋଲାକାର କର ଏବଂ ତୁମର ଚିରୁକକୁ ଛାତି ଆଡ଼କୁ ଭିଡ଼ି (ଓଟ ଭଙ୍ଗୀ)। ଦୁଇଟି ଭଙ୍ଗୀ ମଧ୍ୟରେ ସହଜରେ ଗତି କରି ପୁନରାବୃତ୍ତି କର। ଏହି ପ୍ରସାରଣ ତୁମର ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।



୧୪. ପ୍ରଜାପତି ପରି ପ୍ରସାରଣ :

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ଏକତ୍ର ରଖି ଏବଂ ତୁମର ଆଣ୍ଟୁକୁ ବାହାରକୁ ବଙ୍କା କରି ଚଟାଣରେ ବସ । ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ହାତରେ ଧରି (ଭିତର ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି) ଏବଂ ତୁମର ଆଣ୍ଟୁକୁ ଭୂମି ଆଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦବାଅ । ଏହି ପ୍ରସାରଣ ତୁମର ଭିତର ଜଂଘ ଏବଂ ନିତମ୍ବକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି କରାଯାଇଥାଏ ।



୧୫. ବସି କରି ଆଗକୁ ନଇଁବା :

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ସିଧା ବିଛାର କରି ଚଟାଣରେ ବସ । ତୁମର ପିଠିକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ସିଧାରଖି ଆଗକୁ ନଇଁ ତୁମର ହାତକୁ ଗୋଡ଼ ପଞ୍ଜା ଆଡ଼କୁ ବଢ଼ାଅ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଧରି ରଖ । ଏହି ପ୍ରସାରଣ ତୁମର ପଛ ଜଂଘ ଏବଂ ପିଠି ତଳ ମାଂସପେଶୀର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।



୧୬. ବର୍ପିଷ୍ଠ :

ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ କାନ୍ଧ-ପ୍ରସ୍ଥ ଦୂରତାରେ ରଖି ଠିଆ ହୁଅ । ଚଉକି ପରି ପୁରା ବସ ଏବଂ ତୁମ ସାମ୍ନାରେ ଚଟାଣ ଉପରେ ହାତ ରଖ । ତୁମର ଗୋଡ଼କୁ ପୁସ୍-ଅପ୍ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରସ୍ତ କର, ତା'ପରେ ଦୂରତା ତୁମର ହାତ ଆଡ଼କୁ ପୁନର୍ବାର ଫେରିଆସ । ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ବାହୁ ଉପରକୁ କରି ଡେଇଁପଡ଼ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ବ୍ୟାୟାମ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବିନା କ୍ଲାଡିରେ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତାକୁ ତିଆରି କରିଥାଏ ।





ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାର ମୌଳିକ ଉପାଦାନ

ଏହି ଏକକରେ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବିକାଶ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ଯେ କିପରି ସୁସ୍ଥତା, ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ନିୟମର ଗୁରୁତ୍ବକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କିପରି ଶାରୀରିକ ଆହ୍ୱାନର ମୁକାବିଲା କରିବେ, ସେମାନଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବେ । ଅନୁଶାସନ ବିକାଶ କରିବେ ଏବଂ ନିଜର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ରହିବାକୁ ପ୍ରେରଣା ଓ ସାହସ ପାଇବେ । ସେମାନେ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆଚରଣକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ବିବୃତି କରିବା ମଧ୍ୟ ଶିଖିବେ, ଯାହା ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ସମ୍ମାନଜନକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ବଲ୍ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ

ବଲ୍ ପ୍ରଗତି ଖେଳ ହେଉଛି ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ଆକର୍ଷଣୀୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯାହା ସମନ୍ୱୟ, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ବଲ୍ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ବଲ୍ ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଯିବାବେଳେ ଆମେ ଏକ କ୍ରମରେ ଆଗ୍ରଗତି କରୁଥିବାରୁ ଏହା ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଆମକୁ ଅହ୍ୱାନ କରେ ।

ଶରୀର ଉତ୍ସାହକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ	ବଲ୍ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ	ଧୀରା ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ କରିବା	ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଅନୁଭବ କର

କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଖେଳ ପଡ଼ିଆରେ 90×20 ମିଟର ମାପର ଏକ ଆୟତକ୍ଷେତ୍ର ଡିଆରି କର ।
- ଆୟତ କ୍ଷେତ୍ରର କେନ୍ଦ୍ର ରେଖାରୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ମାର୍କରଗୁଡ଼ିକୁ ରଖ ।
- ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଏକ ସମୟରେ ଡିନି ଯୋଡ଼ି ଖେଳିବେ, ଅନ୍ୟ ଯୋଡ଼ି ଶେଷ ରେଖା ପଛରେ ମାର୍କରକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଝିରେ ରଖି ଠିଆ ହେବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ି କେନ୍ଦ୍ର ରେଖା ନିକଟତମ ମାର୍କର ଉପରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧରିଥିବା ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ସାମନାରେ ଥିବା ଏକ ସାଥୀକୁ ପାସ୍ କରିବେ ।
- ସାଥୀଟି ବଲ୍ ଧରିବେ ଏବଂ ପଛକୁ ଫିଙ୍ଗି ଦେବେ ।



- ଏକ ସୁ-ସମ୍ପାଦିତ କ୍ୟାଚ (ଧରିବା) ଏବଂ ପାସ୍ (ଫିଙ୍ଗିବା) ପରେ, ଉଭୟ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ଦ୍ଵିତୀୟ ମାର୍କରକୁ ଯିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଧରିବା ପରେ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀମାନେ ମାର୍କରର ଦିଗରେ ଗତି କରିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ଏକ ଯୋଡ଼ି ଶେଷ ମାର୍କରରେ ପହଞ୍ଚିବେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଯୋଡ଼ିକୁ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବେ ।
- ଖେଳଟି ସେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଡ଼ିର ପାଳି ନ ଆସିଥାଏ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ମାଂସପେଶୀକୁ ଅନୁଭବ କର ।

- ଏକ ବୃତ୍ତରେ ଠିଆ ହୁଅ ଏବଂ ଏକ ଫିଙ୍ଗିବା ସ୍ଥିତି ନିଅ ।
- ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଥିବା ଟାଣ ଏବଂ ନରମ ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ଅନୁଭବ କର ।
- ମାଂସପେଶୀର ନାମ ବିଷୟରେ ତୁମେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାର ଏବଂ ଏହାକୁ ଲେଖ ।
- ତୁମେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ଯୋଡ଼ିରେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବ ଏବଂ ତୁମ ସାଥୀଙ୍କୁ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ସମୟରେ କେଉଁ ମାଂସପେଶୀ ଟାଣ ହେଉଛି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କହିପାରିବ ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମୟରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅଗ୍ରବାହୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାଂସପେଶୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ଏବଂ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାମା ପ୍ରତି ସଚେତନତା ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗଗତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ଉପର ଏବଂ ତଳ ଶରୀରରେ ଥିବା ଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କଲ କି ?

ଗୋଧୂ ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ

ଗୋଧୂ ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ ସହଯୋଗ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ରୋମାଞ୍ଚକର ଏବଂ ଉପଭୋଗ୍ୟ ଉପାୟ ଅଟେ । ଗୋଧୂ ସହିତ ଦୌଡ଼ିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ଏବଂ ଗୋଡ଼ାଲବାର ଉତ୍ସାହକୁ ଉପଭୋଗ କର ।

ଶରୀର ଉତ୍ସାହକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା, ଧୂରେ ଦୌଡ଼ିବା ବ୍ୟାୟାମ (ଜଗିଙ୍ଗ)	ଗୋଧୂ ଲାଞ୍ଜ ଛୁଆଁ	ଗୋଟେ ଗୋଡ଼ରେ ଆଖୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଖୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା	ଏକାଠି କାମ କରିବା

କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚରୁ ଆଠଜଣ ଲେଖାଏଁ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ଧାଡ଼ିରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ, ସେମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଧରି ଗୋଧୂର ଆକୃତି ଗଠନ କରିବେ ।
- କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର ସାହାଯ୍ୟରେ ଖେଳିବା ସ୍ଥାନ ପାଇଁ ପରିସୀମା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳର ‘ମୁଣ୍ଡ’ (ଧାଡ଼ିର ସାମ୍ନାରେ ଥିବା ଛାତ୍ର) ସେହି ଦଳର ‘ଲାଞ୍ଜ’ (ଧାଡ଼ିର ପଛରେ ଥିବା ଛାତ୍ର) ସହିତ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ରହିବେ ଯେପରିକି, ସେମାନଙ୍କର ଲାଞ୍ଜକୁ କେହି ଛୁଇଁ ନ ପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସଙ୍କେତରେ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏକତ୍ର ଗତି କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁଣ୍ଡ ଅପର ପକ୍ଷର ଲାଞ୍ଜକୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ଏକତା ବଜାୟ ରଖିବେ ।



- ଯେତେବେଳେ ଏକ ଦଳର ମୁଣ୍ଡପଟ୍ଟ ସଫଳତାର ସହିତ ଅନ୍ୟ ଦଳର ଲାଞ୍ଜକୁ ଛୁଇଁଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଖୋର କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଖୋର କଲେ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ଲଟିକୁ ପୁନଃ ସେଟ୍ ନ କରି ଖେଳ ଜାରି ରଖିବାକୁ ବାଛି ପାରିବେ ।
- ଖେଳଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ପାଇଁ ଖେଳାଯିବ (ଧାରାଯାଉ ୧୦ ମିନିଟ୍) ।
- ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ସାମା ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ଥିବା ଦଳ ଜିତିବେ ।



✿ ଖେଳ ବୈଠକ – ଏକାଠି କାମ କରିବା

- ଏହି ଖେଳରେ ଏକାଠି ଗତି କରିବା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତି କରିବା ବିଷୟରେ କୁହାଯାଇଛି । ତୁମକୁ ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ଅଧିକ ଭଲ ଭାବରେ ଗତି କରିବାରେ କେଉଁ ଜିନିଷ ସାହାଯ୍ୟ କଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ତୁମେ କେବେ ବିଛା ଦେଖୁଛ କି ? ଏହା କିପରି ତା’ର ଗୋଡ଼କୁ ଗତିକରାଏ ଦେଖ । ଦ୍ରୁତ ଗତି କରିବା ପାଇଁ ତୁମେମାନେ କିପରି ଗୋଡ଼ର ଚାଳନା କରିପାରିବ ?

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

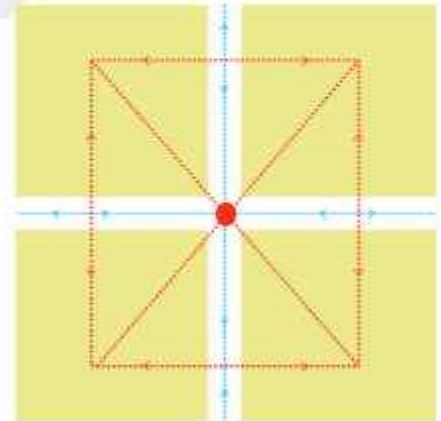
ଏକ ଦଳଗତ ଖେଳରେ, ସମନ୍ୱିତ ଗତିବିଧି ତୁମକୁ ଉନ୍ନତ ପକ୍ଷୀପକ୍ଷ ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଚାରି ପଥର ଖେଳ

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ବଳାଗଣ୍ଡି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ବାହୁ ଆଗପଛ ବୋହଲାଇବା, ପାଳି କରି ପାଦ ପଞ୍ଜା ଉଠେଇବା (ଜଗିଙ୍ଗ)	ଚାରି ପଥର ଖେଳ	ପଛଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଆଗ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ (ମଣିବନ୍ଧ ମାଂସ ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ) ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଟୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇବା	ମାନସିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା

କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ବାକ୍ ଏବଂ ଏକ ରାସ୍ତା ସହିତ କୋର୍ଟର ଚିତ୍ର ଥାଏ ।
- ରାସ୍ତାର ମଝିରେ ଚାରୋଟି ପଥର ରଖ ।
- ଚାରିଜଣ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ନିଜ ନିଜ ବାକ୍ସିତରେ ସ୍ଥାନ ନେବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ରାସ୍ତାର ମଝିରେ ଚାରୋଟି ପଥର ରଖିବେ । ପଞ୍ଚମ ବ୍ୟକ୍ତି ଡେନର ହେବେ ।



..... ନୀଳି ବିନ୍ଦୁ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ଗାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ
ମାନଙ୍କର ଚଳପ୍ରଚଳକୁ ଦର୍ଶାଉଅଛି ।
..... ନୀଳ ବିନ୍ଦୁ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ଗାର
ଡେନରର ଚଳପ୍ରଚଳକୁ ଦର୍ଶାଉଅଛି ।



- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ତେଜର୍ ଦ୍ଵାରା ଧରା ନ ପଡ଼ି ପଥରଗୁଡ଼ିକୁ ଉଠାଇବା, ଯିଏ ବାକ୍ସରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଏହି ରାସ୍ତାରେ ଗତି କରିପାରିବ ।
- ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀ ମାନେ ପଥର ଉଠାଇବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ବାଣ୍ଟିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗ କରିପାରିବେ କିମ୍ବା ସ୍ଵାଧୀନ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ ପଥର ପାଇବେ ।
- ଥରେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଖରେ ସେମାନଙ୍କର ପଥର ଥିଲେ, ସେମାନେ ତେଜର୍‌କୁ ‘ଗୁମ୍ମୁ’ (ଗୋଷ୍ଠୀ) କିମ୍ବା ‘ରୁଟୁ’ (ଘେରିବା) ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବାଛିବାକୁ କହିବେ ।
- ଯଦି ତେଜର୍ ଗୁମ୍ମୁ (ଗୋଷ୍ଠୀ) ବାଛିଥାଏ, ତେବେ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ସେମାନଙ୍କ ପଥର ସହିତ ଗୋଟିଏ ଚୟନିତ ବାକ୍ସରେ ଏକତ୍ରିତ ହେବେ ।
- ଯଦି ତେଜର୍ ‘ରୁଟୁ’ (ଘେରିବା) ବାଛିଥାଏ, ତେବେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀ ବାକ୍ସ ଚାରିପାଖରେ ତିନି ରାଉଣ୍ଡ ଘୁରିବେ । ଯେପରିକି ‘ତେଜର୍’ ତାକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରିପାରିବେ ।
- ବାକ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରୁଥିବାବେଳେ ତେଜର୍ ଦ୍ଵାରା ସ୍ପର୍ଶ କରାଗଲେ ଛାତ୍ର / ଛାତ୍ରୀମାନେ ବାଦ୍ ପଡ଼ନ୍ତି । ଜଣେ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀ ବାଦ୍ ନ ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଜାରି ରହିବ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ମାନସିକ ଭାବେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବା

- ବାକ୍ସ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବାବେଳେ କାହାର ଧରାଯିବାର ଭୟ ଥିଲା ସେ ବିଷୟରେ ତୁମର ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।
- ତୁମେ ଧରା ପଡ଼ିବାର ଭୟ, ବିଫଳତା କିମ୍ବା ଖେଳକୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିବାର ଭୟକୁ କିପରି ମୁକାବିଲା କଲ ?

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଖେଳର ଫଳାଫଳ ଉପରେ ନୁହେଁ ବରଂ ନୂତନ ଦକ୍ଷତା ଶିଖିବା ଏବଂ ଖେଳିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ଏହା ତୁମକୁ ମାନସିକ ଭାବରେ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଖେଳ

ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ଖେଳ ଯାହାକି ଏକ ଶାଗୁଣା ଏବଂ କୁକୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଖେଳକୁ ବୁଝାଏ । ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଏହି ଖେଳ ଶାଗୁଣା, କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବାବେଳେ, କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାପାଇଁ ମା' କୁକୁଡ଼ା ଓ ଛୁଆମାନଙ୍କର ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଶାଗୁଣାର ଚଞ୍ଚଳତା ଓ ରଣକୌଶଳକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଏହି ଦୂର ଗତିଶୀଳ ଖେଳଟି ସକ୍ରିୟ ରହିବାର ଏକ ଉତ୍ସାହଜନକ ଏବଂ ଖେଳିବା ଉପାୟ ଭାବରେ ପିଢ଼ି ପରେ ପିଢ଼ି ଧରି ଚାଲି ଆସିଛି ।

ଶରୀର ଉତ୍ସାହକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
କାନ୍ଧ ଘୂର୍ତ୍ତନ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଉତ୍ତୁଙ୍ଗିବା ବାହୁ ଆଗପଛ ଦୋହଲାଇବା	ଗୋଡ଼ାଗୋଡ଼ି ଖେଳ	ପଛଟେପି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନେଇ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ	ପରସ୍ପର ପାଇଁ କାମ କରିବା

କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଜଣେ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଶାଗୁଣା ଭାବରେ ବାଛିବା, ଅବଶିଷ୍ଟ ଛାତ୍ର କିମ୍ବା ଛାତ୍ରୀମାନେ କୁକୁଡ଼ା ହେବେ । କୁକୁଡ଼ାମାନେ ଜଣେ ନେତା (ମା' ପକ୍ଷୀ)ଙ୍କ ପଛରେ ଧାଡ଼ି ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହେବେ । ଯିଏକି ମା' କୁକୁଡ଼ା ।
- ଶାଗୁଣାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଧରିବା, ଯାହାକି ଶିକାର ଧରିବାର ପ୍ରତୀକ ଅଟେ । 'ମା' କୁକୁଡ଼ାର ଭୂମିକା ହେଉଛି ଶାଗୁଣା କବଳରୁ କୁକୁଡ଼ାମାନଙ୍କୁ ଦୂରେଇ ରଖି ସେମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ।
- କୁକୁଡ଼ାମାନେ 'ମା' କୁକୁଡ଼ା ପଛରେ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳ ତିଆରି କରି ପରସ୍ପରର ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରହିବେ ।
- ଶାଗୁଣା 'ମା' କୁକୁଡ଼ା ଦ୍ଵାରା ଅବରୋଧ ନ ହୋଇ ଧାଡ଼ିର ଶେଷ କୁକୁଡ଼ାକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ, ମା' କୁକୁଡ଼ା ତା'ର ଛୁଆମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ।

- ସମସ୍ତ କୁକୁଡ଼ାକୁ ଛୁଇଁବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ଟ୍ୟାଗ୍) କିମ୍ବା ଶାଗୁଣା ହାର ମାନିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳ ଚାଲିଥାଏ ।
- ଥରେ ଏକ କୁକୁଡ଼ା ଟ୍ୟାଗ୍ ହୋଇଗଲେ, ସେଇଟି ଖେଳରୁ ବାହାରିଯାଏ ଏହିପରି ଭାବେ ଖେଳ ଚାଲୁରହେ । ଆଉଟ୍ ହୋଇଥିବା ଅନ୍ତିମ ଖେଳାଳିଟି ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶାଗୁଣା ହୋଇଯାଏ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏକାଗ୍ର ରହିବା, ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା ଏବଂ ଟ୍ୟାଗ୍ ହେବାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ରଣନୀତି ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ । (ଏଠାରେ ଟ୍ୟାଗ୍‌ର ଅର୍ଥ ଛୁଇଁବା ଅର୍ଥକୁ ବୁଝାଏ)



ଖୋଲ ବୈଠକ – ପରସ୍ପର ପାଇଁ ଜାମ କରିବା

- ଶାଗୁଣା ଠାରୁ ଶେଷ କୁକୁଡ଼ାକୁ ରକ୍ଷା କରାଇବାରେ ତୁମେ କେଉଁ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କଲ ?
- ବିଭିନ୍ନ ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ କ୍ଷମତା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କିପରି କୁକୁଡ଼ାକୁ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାଲଲଖୁଣ୍ଟ ଏବଂ ପ୍ରଦର୍ଶନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ଦଳଭାବରେ ଜିତିବା ଆଧୁନିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଠିଆ ହୋଇ କହିଚାଲ

ଧନକର ପ୍ରଭାବ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା, ଏହାର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଠିଆ ହେବା, କଥା ହେବା କିମ୍ବା ଧନକ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅଟେ । ଅଭିନୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଧନକ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଦର୍ଶକଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟରଖି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କିପରି ତାର ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ରଖିପାରିବେ ତାହା ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବେ ।

ଶରୀର ଉତ୍ସ୍ଥାବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ବୌଦ୍ଧିକ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ଵ ପଟକୁ ନଇଁଯିବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା, ନିତମ୍ବ ଏବଂ ତଳି ପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଠିଆହୋଇ କହି ଚାଲ	ବାହୁ ଆଗପଛ ବୋହଲାଇବା ପଛ ଜଂଘ ଓ ପେଣ୍ଠା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ପରସ୍ପରକୁ ଭଲଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା (ଗାଳିର ପ୍ରଭାବ)

କେମିତି
ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
 - ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଖୋ-ଖୋ ଖେଳ ଖେଳିବେ ।
 - ଶିକ୍ଷକ ଦଳରୁ ଚାରିଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଗୁପ୍ତଭାବରେ ଭୂମିକା ବେବେ, ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ବାଣ୍ଟିବେ ନାହିଁ ।
୧. ଗାଳିଗୁଲଜ (ଗାଳି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) – ଗାଳି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ନାମରେ ଡାକି କିମ୍ବା ଠେଲି କିମ୍ବା କ୍ରୋଧ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ଚିଡ଼େଇବେ ।

୨. ଲକ୍ଷ୍ୟ, କିମ୍ବା ଧମକର ଶିକାର ବ୍ୟକ୍ତି – ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଯିଏ ଜାଣିଛି ଯେ, ଧମକ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ଭାବରେ କରୁନାହିଁ ତଥାପି ସେମାନେ ପାଡ଼ିତ ହେବା ପରି ଆଚରଣ କରନ୍ତି ।
୩. ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟାମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷ ଯେଉଁମାନେ ଗାଳି ଶୁଣନ୍ତି କିନ୍ତୁ କିଛି କହନ୍ତି ନାହିଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଗାଳିରେ ପାଡ଼ିତାକୁ ହଜରାଣ କରିବାରେ ଗାଳି ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସହିତ ଯୋଗ ଦିଅନ୍ତି ।
୪. ଉପସ୍ଥିତ ବ୍ୟକ୍ତି ହେଉଛି ଜଣେ ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟା ଯିଏ କାର୍ଯ୍ୟାନୁଷ୍ଠାନ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଏବଂ ଧମକ ଦେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ଚୟନ କରିଥାଏ ।
୫. ଖେଳପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଗୋଲ ବୈଠକରେ ଧମକ ଦେବାର କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ପରସ୍ପରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା

ଏକ ବୃତ୍ତରେ ବସି ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କର ।

- ଯଦି ତୁମକୁ ହଇରାଣ କରାଯାଏ, ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବ ?
- କେହି କାହିଁକି ହଇରାଣ କରନ୍ତି ?
- ନିରବଦ୍ରଷ୍ଟା କ'ଣ କରନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଲା ?
- ହଇରାଣ କରିବାକୁ ରୋକିବା କିମ୍ବା ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭାବରେ କ'ଣ କରାଯାଇପାରିଥାନ୍ତା ?

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସେହିପରି ବ୍ୟବହାର କର ଯେପରି ତୁମେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଆଶା କର । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ତୁମକୁ ଖୁସି ଲାଗିବ ।

ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ



ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ ହେଉଛି କଷ୍ଟକର ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଓ ନିରାପଦ ସଂସ୍କୃତିରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ କିମ୍ବା ଭାବନାତ୍ମକ ଭାବେ କାହାକୁ ହଇରାଣ କରିବା ଉଭୟ ପାଡ଼ିତା ଏବଂ ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁରୁତର ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟିକରିପାରେ ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଆମ ସମାଜରୁ ଏହି କ୍ଷତିକାରକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କିପରି ଦୂର କରିପାରିବା ତାହା ଶିଖିବା ।

ଶରୀର ଉତ୍ସାହରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମୁଖଭଙ୍ଗାର ଅଭିବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟାୟାମ, କ୍ରୋଧ, ମୁଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ ପ୍ରକାଶ କରେ	ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ	କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଗଭୀର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ମୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ	ପରସ୍ପରକୁ ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

କେମିତି
ଖେଳିବେ ?

- ୭ ରୁ ୮ ଜଣ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ଦଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ପୋକ୍‌ସୋ ଆଇନ୍ ଅନୁଯାୟୀ କିଏ ଅଶାଳୀନ ମତବ୍ୟ ଦେଉଛି (ଯାହାର ଯୌନ ଲଙ୍ଘିତ ଅଛି), କିଏ ଅନୁପମୁକ୍ତ ସ୍ୱର୍ଗ କରୁଛି, କିଏ ଠେଲିଠେଲି କରୁଛି କିମ୍ବା ସାଥୁଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଉଛି ସେଭଳି ପରିବେଶର ଏକ ଦୃଶ୍ୟବାନ୍ ଅବସ୍ଥା ସହିତ ଏକ ସେଟ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଭିନୟ କରିବା ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଭୂମିକା ଦିଅ ଯେପରିକି ଅପରାଧୀ ଏବଂ ପାଡ଼ିତ/ପାଡ଼ିତା ।

- ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ ଅଭିନୟ ଅଭ୍ୟାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କର । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ବୁଝାମଣା ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟାତନା ଦେବାକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଭୂମିକା ଅନୁସାରେ ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡ଼ିକ ଅଭିନୟ କର ।
- ସେମାନଙ୍କ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରକାଶ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।



ଗୋଲା ବେଠକ – ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟାତନା ନିରାକରଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା ।

ଗୋଲାକାରରେ ବସି ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କର ।

- ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବା କେତେ ଆହ୍ୱାନମୂଳକ ଥିଲା ?
- ବାସ୍ତବ ଜୀବନରେ ଆପଣ ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିକୁ କିପରି ସାମ୍ନା କରିବେ ?



ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଦୟାକରି ପୋସ୍ଟକୋ ଆଇନ ଅନୁଯାୟୀ ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ପ୍ରତିରୋଧ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ସାତରୁ ଆଠଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନାଟକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ କହିବେ ।
- ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ ଯେ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣରେ ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା କାବ୍ଜନିକ ଏବଂ ଏହା ଶିଶୁବା ପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନ ।
- ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଏପରି ଭାବରେ ଏକ ନାଟକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଖୋଲାଖୋଲି ଭାବରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ ।
- ଭଲ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଖରାପ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ଚିହ୍ନିତ କରାଇବେ ।
- ଏହା ସହିତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଏହିପରି ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକ କେଉଁଠାରେ ଖବର କରିବେ ଏବଂ କାହାଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟପ୍ରାପ୍ତ ହେବେ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ କରିବେ ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ଏକ ଦଣ୍ଡନୀୟ ଅପରାଧ । ଏହା ଗୁରୁତର ଆଇନଗତ ଦଣ୍ଡ ଆଣିପାରେ ।

ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାୟନ କର

ନିଜ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତର ପଢ଼ ଏବଂ ଚିହ୍ନ କର

ଭୂମି ଉପରେ ସୁରକ୍ଷା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଭାବୁଛି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ଆଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ହୋଇ ପାରିବ ।	କେତେକ ଖେଳ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ।	ଅଧିକାଂଶ ଖେଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ ।	ସମସ୍ତ ଖେଳ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ ।	ଯଦି ଖେଳଗୁଡ଼ିକ ସୁରକ୍ଷିତ ନୁହେଁ, ତେବେ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରିବାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।

ଯତ୍ନଶୀଳ ମନୋଭାବ

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଏକୃଷ୍ଟିଆ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।	ବେଳେବେଳେ ମୁଁ ମୋର ଶ୍ରେଣୀ ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।	ମୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଦଳରେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।	ମୁଁ ସର୍ବଦା ଏକ ଦଳରେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ।	ମୁଁ ଏକ ଦଳରେ ଖେଳିବାକୁ ପସନ୍ଦକରେ କାରଣ ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବାର ଲାଭ ବୁଝିପାରେ ।

ଗାଳିଗୁଲଜଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝ

୧	୨	୩	୪	୫
ମୋର ଚାରି ପାଖରେ ଗାଳିଗୁଲଜ ଘଟେ ନାହିଁ ।	ମୋର ଚାରିପାଖରେ ଗାଳିଗୁଲଜ ଘଟେ, ଏବଂ ମୁଁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।	ମୁଁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଘଟେ ମୁଁ ସେ ବିଷୟରେ କୁହେ ।	ମୁଁ ଗାଳିଗୁଲଜ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଏବଂ ପାଢ଼ିତାଙ୍କ ସହିତ ସହାନୁଭୂତି ଜଣାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ।	ଯଦି ମୋର ଚାରିପାଖରେ ଗାଳିଗୁଲଜ ଘଟେ ତେବେ ମୁଁ ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ନିର୍ଯ୍ୟାତନାକୁ ବୁଝିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୋ ଚାରିପଟେ ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ଘଟେ ନାହିଁ ।	ଧମକ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ମୁଁ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ସକ୍ଷମ ।	ଧମକପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାକୁ ଚିହ୍ନିବା ପାଇଁ ମୁଁ ସକ୍ଷମ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଘଟିଥାଏ ସେତେବେଳେ ମୁଁ ପ୍ରକାଶ କରେ ।	ମୁଁ ଧମକ ଦେବା ଲୋକଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଏବଂ ପାଢ଼ିତକ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଏ ।	ଯଦି ମୋ ଚାରିପଟେ ଧମକ ଦେବା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ତେବେ ମୁଁ ଏହାର ବିରୋଧ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ମନୋଭାବ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୧	୨	୩	୪	୫
ମୋର ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ମୋ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର ।	ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ହୁଏ ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ମୁଁ ଅସନ୍ତୋଷ ପ୍ରକାଶ କରେ ।	ବେଳେବେଳେ ମୁଁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବାତସ୍ବହ ହୋଇଯାଏ, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।	ମୁଁ ଖେଳ ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିପାରେ ।	ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହିପାରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।



ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ଥତା

ଏହି ଏକକରେ ଗତିତ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତି ଏବଂ କ୍ଷିପ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଇଛି । ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା ଏବଂ ଗତି କୌଶଳକୁ ବଢ଼ାଇବେ, ସହଜଶୀଳତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ତାଲିମ ପାଇଁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଶିଖିବେ । ଆୟାତ ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ପୁନରୁଦ୍ଧାରକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ । ଶରୀରର ଉତ୍ସ୍ଥାବରଣ ଓ ଶାତଳିକରଣର ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଆତ୍ମ-ପ୍ରତିଫଳନ ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବୃହତ୍ତର ମାଂସପେଶୀ ବଳର ସଞ୍ଚାଳନର ଭୂମିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅନୁଭବ କରିବେ ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ବଜାୟ ରଖିବାର କ୍ଷମତାକୁ ବିକଶିତ କରିବେ । ଏହା ସହିତ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ପାରମ୍ପରିକ ଖେଳ ବିଷୟରେ ଶିଖିବେ, ଯାହା ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷାରେ ସାଂସ୍କୃତିକ ସଚେତନତା ଏବଂ ବିବିଧତାକୁ ବଢ଼ାଇବ ।

ସେଟ୍ କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଅ



ଏହା ଏକ ଉତ୍ସାହଜନକ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଦଳଗତ ଖେଳ ଯାହା ରଣନୀତି, ଚପଳତା ଏବଂ ସହଯୋଗକୁ ମିଶ୍ରଣ କରେ ।
ଏକ ମଜାଳିଆ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।

ଶରୀର ଉତ୍ସାହକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ଛନ୍ଦି ଯାଦ ଆଙ୍ଗୁଳି ଛୁଇଁବା	ସେଟ୍ କର ଏବଂ ତଳକୁ ଖସାଅ ।	ପେଣ୍ଡାକୁ ହଳାଅ, ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁକୁ କୁଣ୍ଢେଇ ଧର ।	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ପ୍ରାୟ ୨୦/୧୦ ମିଟରର ଏକ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ମାର୍କର ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ରଖ । ମାର୍କର ସଂଖ୍ୟା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ମୋଟ ସଂଖ୍ୟାଠାରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ମାର୍କର ଉପର କିମ୍ବା ତଳମୁହାଁ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୧୦ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇଟି ଦଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଦଶ ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇରୁ ଚାରିଟି ଦଳ ଗଠନ କର ।
- ଗୋଟିଏ ଦଳ ‘ମାର୍କରସ ଉପର’ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ‘ମାର୍କରସ ତଳ’ ହେବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ସେମାନେ ଓଲଟାଇଥିବା ମାର୍କର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଗଣନା କରିବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ପରେ ‘ମାର୍କରସ ଉପର’ ଦଳର ଛାତ୍ରମାନେ ତଳପଟେ ମୁହଁଥିବା ମାର୍କରସକୁ ଉପର ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣିବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ବିପରୀତ—ଭାବେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ।



- ଖେଳଟି ୨ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଯିବ; ହୁଇସିଲ୍ ବଜାଇ ଖେଳଟି ବନ୍ଦ କରାଯିବ ।
- କିଏ ଜିତିଲା ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ‘ମାର୍କରସ ଉପର’ ଏବଂ ‘ମାର୍କରସ ତଳ’କୁ ଗଣନା କର ।
- ଅନେକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଏକାଧିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଖେଳାଯିବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ମାର୍କର ଘୂରାଇବାର ଏକ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବାର ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରେ ପୁନରାବୃତ୍ତି ହେବ । ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ପୁନଃ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ମୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

- ତୁମେ କେତେଥର ଲକ୍ଷ୍ୟ ବଢ଼ାଇଛ କିମ୍ବା ହ୍ରାସ କରିଛ ଏବଂ କାହିଁକି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ?
- ଯଦି ତୁମେମାନେ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବାକୁ ଯାଉଛ, ତେବେ କ’ଣ ଭିନ୍ନତା ଆଣିବ ?

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

ସର୍ବଦା ବାସ୍ତବବାଦୀ କିନ୍ତୁ ଆହ୍ୱାନମୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ।

ଅଣା ଦୌଡ଼



ଶସ୍ୟର ବସ୍ତା ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପରସ୍ପରକୁ ପିଠିରେ ବୋହି ଦୌଡ଼ି ପ୍ରତିଯୋଗିତା କରନ୍ତି । ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି କାମ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଏହା ଶକ୍ତି, ସହଜନ ଏବଂ ସମନ୍ବୟ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ବୌଦ୍ଧିକ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ଦୈଠକ
କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଗ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି (ଚରସୋ) ଘୂର୍ଣ୍ଣନ	ଶସ୍ୟ ବସ୍ତା (ଅଣା) ଦୌଡ଼	ପେଣ୍ଡା ଏବଂ ପଛ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟା ପଛକୁ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ଆଗକୁ ପ୍ରସାରଣ	ନିଜର ଶରୀରର ଓଜନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବରେ (ଗୁରୁତ୍ବାକର୍ଷଣ)

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଏକ ଯୋଡ଼ି ଗଠନ କର । ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ‘ବାହକ’ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଜଣକ ‘ସବାରୀ’ ହେବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାରେ ସ୍ଥାନ ନେଇ ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ସବାରୀ ବାହକର କାନ୍ଧରେ ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ବାହକର ଅଣ୍ଟାରେ ଛନ୍ଦି ରଖିବେ ।
- ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବା ସହିତ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ ହେବ, ବାହକ ସବାରୀକୁ ବୋହି ସମାପ୍ତ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବେ ।
- ବାହକ ସମାପ୍ତ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଉଭୟଙ୍କର ଭୂମିକା ବଦଳିବ, ବାହକ ସବାରୀ ହେବେ ଏବଂ ସବାରୀ ବାହକ ହେବେ । ଦୁହେଁ ଦୌଡ଼ ଶେଷ କରିବାକୁ ପ୍ରାରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଯୋଡ଼ି ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବେ ସେମାନେ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିଜର ଶରୀରର ଓଜନ ପ୍ରତିରୋଧକ ଭାବରେ (ଗୁରୁତ୍ବାକର୍ଷଣ)

- ଏହି ବୈଠକକୁ କିଏ ଅଧିକ ଆହ୍ୱାନାତ୍ମକ ମନେକଲା ଏବଂ କାହିଁକି, ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- କିଛି ଖେଳ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚାଲିକାରୁଛ କର ଯେଉଁଠାରେ ତୁମକୁ ଗୁରୁତ୍ବାକର୍ଷଣ (ଗ୍ରାଭିଟି) ବିରୁଦ୍ଧରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ, ଯେପରିକି ଉପରକୁ ଚାଣିବା କିମ୍ବା ପ୍ଲଙ୍କ୍, ବ୍ୟାୟାମ (ନିଜର ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ପାଦ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଇଠି ଯାଏ ଶରୀରକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ କରି ଧରି ରଖିବା ।)

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶରୀରର ଭଙ୍ଗୀ ବ୍ୟବହାର କର ।

ସଁବାଲୁଆ ଦୌଡ଼



ସଁବାଲୁଆ ଦୌଡ଼ ଏକ ମଜାଳିଆ ଏବଂ ଆହ୍ଲାନାତ୍ମକ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ଏହା ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ବ ଦେଇଥାଏ, କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଅବଦାନ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଫଳତା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଏହା ସମନ୍ବୟ ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତିତା ବିକାଶ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କାରଣ ସମସ୍ତ ଦଳ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ପ୍ରଗତି ପାଇଁ ଏକତ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତି ଯାହାଦ୍ୱାରା କୌତୁକ ଓ ଏକତା ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସହିତ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରେରଣା ଦେବାର ଏକ ଚମତ୍କାର ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ନଇଁବା ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦି ବିପରୀତ ପଞ୍ଜା ଛୁଇଁବା ।	ସଁବାଲୁଆ ଦୌଡ଼	ପେଣ୍ଡା ହଲେଇବା ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଆଖୁ କୁଣ୍ଢେଇବା	ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା ।

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଦଳ ଗଠନ କରିବେ । ପ୍ରତି ଦଳରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଦଳର ଆକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ ।
- ଏକ ସିଧା ରେଖା ଅଙ୍କନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳ ନିଜ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପଛରେ ବସିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସେମାନଙ୍କ ପଛରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୋଡ଼ ଧରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ବାହୁ ବଢ଼ାଇବେ ।
- ଦଳ ସମନ୍ବୟ ରଖି ଆଗକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଭୂମିରେ ଘୁଷୁରିବେ । ଧାରଣାଟି ହେଉଛି ଦଳରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ଏକ ସଁବାଲୁଆର ଗତିକୁ ଅନୁକରଣ କରି ଏକତ୍ର ଗତି କରିବା ।



- ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ପଛରେ ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀର ଗୋଇଁ ଉପରେ ନିଜର ଗ୍ରୀପ୍ ବଳାୟ ରଖିବା ସହିତ ଆଗକୁ ଠେଲିବା ଏବଂ ଚାଣିବାପାଇଁ ନିଜର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ବାୟୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ସମସ୍ତ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ଦୌଡ଼ରେ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କାମ କରିବା

ଯେଉଁ ଗତିବିଧି ତୁମମାନଙ୍କୁ ଏକ ସଙ୍ଗରେ ଗତି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ଯେଉଁ ଗତିବିଧି ଏକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କଲା, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କର ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

ସମନ୍ୱିତ ଗତିବିଧି ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ

ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ ଏକ ମତ ବିନିମୟାତ୍ମକ ବାହ୍ୟ ଖେଳ । ଦଳଗତ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଗତିବିଧିକୁ ଏହା ମିଶ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଡକାଯାଇଥିବା ସଂଖ୍ୟା ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ସାଥୀ ଖୋଜି ବାହାର କରିବା କିମ୍ବା ଦଳ ଗଠନ କରିବା ହେଉଛି ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଅଣ୍ଟା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ସହିତ ଆଗକୁ ଆଉ ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଉଠୁକିବା ବ୍ୟାୟାମ	ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ	ଗଭୀର ନିଃଶ୍ଵାସ, ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା, ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ	ପ୍ରତିରୋଧର ପ୍ରକାର ଭେଦ

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଭୂମିରେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଅଙ୍କନ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବୃତ୍ତ ଚାରିପଟେ ଚାଲିବେ । ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ କୁହନ୍ତି ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ କରି ଗତି କରିବେ, ଯଦି ଶିକ୍ଷକ ଘଣ୍ଟାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଦୌଡ଼ିବାକୁ କୁହନ୍ତି, ତେବେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ତା’ପରେ ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ହଠାତ୍ ଏକ ସଂଖ୍ୟା ଡାକିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ଵରୂପ ‘ତିନି’ ! କିମ୍ବା ‘ଛଅ’ !
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଡକାଯାଇଥିବା ସଂଖ୍ୟା ଅନୁସାରେ ଏକ ଦଳ ଗଠନ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଠିକ୍ ସଂଖ୍ୟା ସହିତ ଦଳ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ବାହାରକୁ ଯିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ବସିବାକୁ ଦିଆଯିବ କିମ୍ବା ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଏକ ମଜାଦାର ଆହ୍ଵାନକୁ ସ୍ଵୀକାର କରିବେ (ଯେପରିକି ୧୦ ଥର ବର୍ପିସ୍ ମାରିବେ) ଏବଂ ତା’ପରେ ସେମାନେ ଖେଳରେ ପୁନର୍ବାର ଯୋଗଦାନ କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିରୋଧର ପ୍ରକାରଭେଦ

ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା (ଯେପରିକି ବେଙ୍ଗ ପରି ଡେଇଁବା, ଦିଗ ବଦଳାଇବା, ପବନ ବହିବାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ବୋହିବା, ପହଁରିବା) ସମୟରେ ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ତୁମର ଶରୀରରେ ଭିନ୍ନ ପ୍ରତିରୋଧକୁ ଅନୁଭବ କରିଥିବ । ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ନାମ ଦିଅ ଏବଂ ତତ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତିରୋଧଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର କଷ୍ଟସ୍ତରକୁ ବଦଳାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧ ଅବସ୍ଥାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଦୌଡ଼

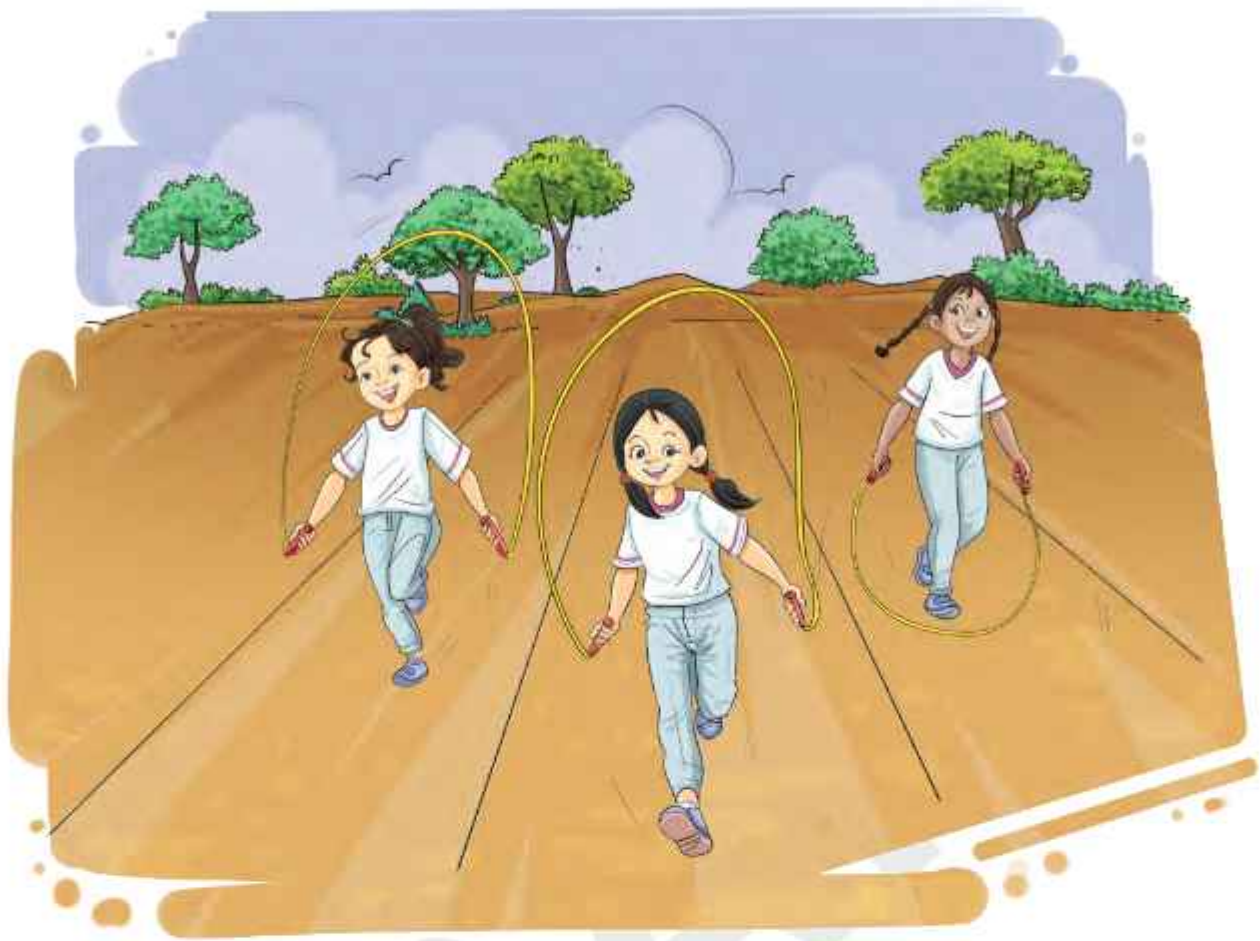


ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଦୌଡ଼ ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଯେଉଁଥିରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଶେଷ ରେଖାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି । ଏହା ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନର ବିକାଶ କରିଥାଏ ।

ଶରୀର ଉନ୍ନୀବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ଦୈଓଢ଼
ବର୍ଯ୍ୟସ	ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଦୌଡ଼	ଆଗ ଜଂଘ, ପେଣ୍ଠା ଓ ପଛ ଜଂଘ ପେଣ୍ଠା ପ୍ରସାରଣ	ଉତ୍ତମ କୌଶଳ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ

କେମିତି ଖେଳିବେ ?

- ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର । ରେଖା ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଦୂରତ୍ୱ ୨୦ ରୁ ୪୦ ମିଟର ହୋଇପାରେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ।
- ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଦୌଡ଼ ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ଡେଇଁବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼କୁ ବଦଳାଇବେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଶେଷ ରେଖାରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ଆରମ୍ଭ ରେଖାକୁ ଫେରି ଆସିବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଦଉଡ଼ି ତିଆଁରେ ବ୍ୟବହୃତ ଦଉଡ଼ିକୁ ହସ୍ତାନ୍ତର କରିବେ ।
- ଶେଷ ସାଥୀର ପାଳି ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ରମ ଜାରି ରହିବ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଶେଷ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ଖେଳ ଜିତିବେ ।



✿ ଗୋଲ ବୈଠକ – ଉତ୍ତମ କୌଶଳ ଓ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ।

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ସହଜରେ କରିବା ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କିତ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଗତିକୁ ଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଏବଂ ଗତିର ଦକ୍ଷତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ସହିତ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଆତ୍ୟା-ପାତ୍ୟା



ଆତ୍ୟା-ପାତ୍ୟା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ ଭାରତୀୟ ଚ୍ୟାଗ ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ଖେଳ, ଏହାକୁ ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଷାପ୍ରତା ଏବଂ ରଣନୀତିର (ପଣ୍ଡାତ୍ୟାବନ) ଖେଳ ଭାବରେ ବୁଝାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଖେଳ ପଡ଼ିଆଟି ଏକ ଆୟତାକାର କୋର୍ଟ ଅଟେ । ଏହି ଖେଳର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ‘ଦୌଡ଼ାଳି’ମାନେ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଲେନ୍ (ପାହି) ଡେଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ ‘ରକ୍ଷକ’ମାନେ ସେମାନଙ୍କୁ (ଚ୍ୟାଗ) ଗୋଡ଼ାଇ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଏହି ଖେଳ ବେଗ, ଶୀଘ୍ର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ସମାନ ପ୍ରକାରର ଖେଳ ଦେଶର ଅନ୍ୟ ଭାଗରେ ଭିନ୍ନ ନାମ ଏବଂ ନିୟମ ସହିତ ଖେଳାଯାଏ ଯେପରିକି ଦରିଆ ବନ୍ଧ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଡେଇଁବା, ଗୋଡ଼ ଦୋଳାୟମାନ କରିବା ।	ଆତ୍ୟା ପାତ୍ୟା	ଆଗ ଜଂଘ, ପଛ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଗଣ୍ଠି ପ୍ରସାରଣ	ଖେଳିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକତା

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଦୁଇଟି ଦଳ ଗଠନ କର, ଗୋଟିଏ ‘ଦୌଡ଼ାଳି’ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ‘ରକ୍ଷକ’ ଭାବରେ ନାମ ଦିଅ ।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ରକ୍ଷକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚ୍ୟାଗ୍ ନ ହୋଇ କୋର୍ଟର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସମସ୍ତ ନଅଟି ଲେନ୍ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ‘ରକ୍ଷକ’ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍‌ରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ‘ଦୌଡ଼ାଳି’ ଚ୍ୟାଗ୍ (ପଣ୍ଡାତ୍ୟାବନ) କରିବାକୁ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲେନ୍‌ରେ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇପାରିବେ । ରକ୍ଷକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ମଝି ଲେନ୍‌ରେ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ମଝି ଲେନ୍‌ରୁ ଗତି କରିପାରିବେ ।
- ଦୌଡ଼ାଳିମାନେ ଚ୍ୟାଗ୍ (ପଣ୍ଡାତ୍ୟାବନ) ନ ହୋଇ ସଫଳତାର ସହିତ ଅତିକ୍ରମ କରୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲେନ୍‌ପାଇଁ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବେ ।

- ଯଦି ଜଣେ ଦୌଡ଼ାଳି ଟ୍ୟାଗ୍ ହୁଏ, ତେବେ ସେ ଆଉଟ୍ ହେବେ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଦୌଡ଼ାଳି ତାଙ୍କ ସ୍ଥାନ ନେବେ ।
- ସମସ୍ତ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କର ପାଳି ସରିବା ପରେ, ଦଳଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକା ବଦଳ କରାଯାଇଥାଏ । ଶେଷରେ ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଦଳ ବିଜେତା ହୁଏ ।
- ସମଗ୍ର ଖେଳରେ ଖେଳୁଆଡ଼ ମନୋଭାବ ବଜାୟ ରଖିବା ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିବିଧିକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରି ସେମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ଖେଳଟି ୪ ଇନିଂସ (ସ୍କୋରିଂ ପାଳି) ପରେ ଶେଷ ହୁଏ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଇନିଂସ ୭ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏଁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ସ୍କୋର କରିବାକୁ ଦୁଇଟି ଇନିଂସ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଦଳ ଅଧିକ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରେ ସେ ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଖେଳିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଖେଳର ଫଳାଫଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ପୂର୍ବାନୁମାନିକ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା, ଏହିପରି ଅଧିକ କୌଶଳ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ
ବାର୍ତ୍ତା

ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକ କୌଶଳ ଡୁମ୍‌କୁ ଆଘାତର ଆଶଙ୍କା କମାଇବାରେ ଏବଂ ଖେଳକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଖେଳିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

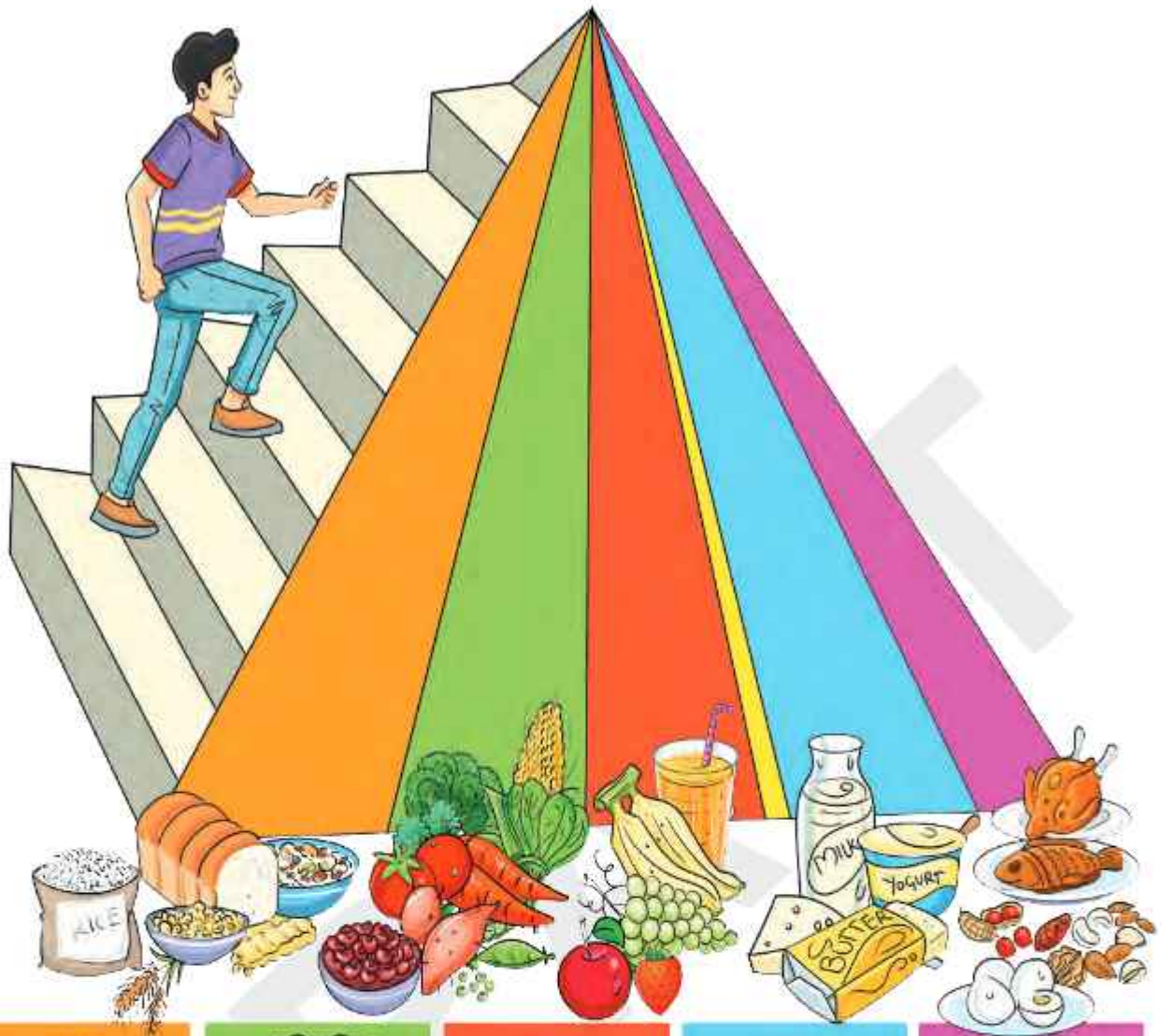
ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ



ଶରୀର ଉତ୍ସାହକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ବୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ତେଜସ୍ବୀ, ଉତ୍ସୁକ୍ତିବା, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଦୌଡ଼ିବା	ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ	ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରର ପ୍ରସାରଣ	ନିଜ ଆଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

କିପରି ଖେଳିବେ ?

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର, ପ୍ରଥମ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ‘ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର’ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟିକୁ ‘ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ’ କୁହାଯିବ ।
- ‘ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର’ ଦଳ ପାଇଁ ଚାରିଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ବାଛ ଏବଂ ତିନି ଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ବର ନାମ ଦିଅ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତ୍ନିସାର, ସ୍ବେଦସାର ଏବଂ ଶ୍ବେତସାର ଏବଂ ଜଣେ ଛାତ୍ରଙ୍କୁ ଅସହଜିତ ଖାଦ୍ୟ ଭାବରେ ନାମିତ କର ।
- ଏବେ ଅବଶିଷ୍ଟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରିୟ ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ସୋୟାବିନ, ପାଉଁରୁଟି, ଲହୁଣୀ, ପିଜା ଇତ୍ୟାଦି ନାମ ଦିଅ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ‘ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ସ’ ଦଳ ଭାବରେ କୁହାଯିବ ।
- ସିଟି (ହୁଇସିଲ) ବାଜିବା ମାତ୍ରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥିରାକୃତ ସ୍ଥାନରୁ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ‘ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର’ ଦଳ ଏହାର ଉତ୍ସଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିବାକୁ ଅନୁଧାବନ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଏହାର ସମସ୍ତ ଉତ୍ସକୁ ଧରିବ ସେ ଜିତିବେ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ରାଉଣ୍ଡରେ ଏ ଭୂମିକାକୁ ବଦଳାଇ ଖେଳିବାକୁ ହେବ ।



ଶାସ୍ୟ	ପରିପରିବା	ଫଳ	ସ୍ଥାନ	ପ୍ରୋଟିନ୍
ତୁମର ପୂର୍ବ ଶାସ୍ୟକୁ ଅଧା ଅଧା କର । ପ୍ରତିଦିନ ଅତି କମ୍ରେ ୮-୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାସ୍ୟ, ଚାଉଳ, ଚାଉଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଅ । ୨୮-୩୫ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରାୟ ୧ଟି ଚାଉଳ, ପ୍ରାୟ ୧ କପ୍ କଳସା ଶାସ୍ୟ କିମ୍ବା ୧/୨ କପ୍ ରନ୍ଧା ଚାଉଳ ଶାସ୍ୟ ଅଟେ ।	ତୁମର ପରିପରିବାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର । ପାଳକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାବୁ ସବୁଜପତ୍ର ପରିପରିବା ପରି ଅଧିକ ଚାବୁ ସବୁଜ ପରିପରିବା ଖାଅ । ଗାଈର ଏବଂ ମିଠା ଆଳୁପରି ଅଧିକ କମଳା ଜାତୀୟ ପରିପରିବା ଖାଅ । ପ୍ରୋଟିନ୍, କିଡନା ବିନ୍ ଏବଂ ମସୁରୀପରି ପରି ଅଧିକ ଖୁଣ୍ଟା ବିନ୍ ଏବଂ ମସୁରୀ ଖାଅ ।	ଫଳ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଖାଅ । ଡାକା କିମ୍ବା ଖୁଣ୍ଟାଳା ଫଳ ବାଛ । ଫଳ ଉପ ସହଜରେ ଗ୍ରହଣ କର ।	କାଲସିୟମ୍ ଜରୁର ଶାସ୍ୟ ପାଉ । ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖାଉ, ବହି ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନ କାତ ତୁମ୍ଭ ବାଛ ସେତେବେଳେ କମ୍ ଚର୍ବି କିମ୍ବା ଚର୍ବି ମୁକ୍ତ ଶାସ୍ୟ ଖାଅ । ଯଦି ତୁମେ ଖାଉ ଖାଉପାରିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପିଇ ପାରିବ ନାହିଁ ତେବେ କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍ ମୁକ୍ତ ଉପାଦାନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଉପ ଯେପରିକି ପ୍ରୋଟିନ୍ ତରୁ ବୁଡି କରାଯାଇଥିବା ଶାସ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟ ବାଛ ।	ପ୍ରୋଟିନ୍ ସହିତ କମ୍ ଚର୍ବି ମୁକ୍ତ ଶାସ୍ୟ ଖାଅ । କମ୍ ଚର୍ବି କିମ୍ବା କମ୍ ଚର୍ବି ମୁକ୍ତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାସ୍ୟ ଏବଂ କୁକୁରା ମାଂସ ବାଛ । ଏହାକୁ ସେଲିନା, ସିଝାଇବା ଆଉ ପୋଡିବା । ତୁମର ପ୍ରୋଟିନ୍ ଚାଉଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର । ଅଧିକ ମାଛ, ବିନ୍, ମସୁରୀ ନବ ଏବଂ ମଜି ଉପାଦାନ ।

୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀର ଶାସ୍ୟ ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶାସ୍ୟ ବଳରୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକ କର । ତୁମ ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣ ଖୋଜ ।

ପ୍ରତିଦିନ ୧୭୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶାସ୍ୟ ଖାଅ ।	ପ୍ରତିଦିନ ୧/୧.୨ କପ୍ ପରିପରିବା ଖାଅ ।	ପ୍ରତିଦିନ ୨ କପ୍ ଫଳ ଖାଅ ।	ପ୍ରତିଦିନ ୩ କପ୍ ଖାଉ ପିଅ ।	ପ୍ରତିଦିନ ୧୫୭ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଜରୁର ଶାସ୍ୟ ଖାଅ ।
---------------------------------	-----------------------------------	-------------------------	--------------------------	---

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ ବୃତ୍ତ ଗଠନ କରିବେ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସରା ଖେଳିବେ ।

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର ଏବଂ ଜଣେ ଛାତ୍ର ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ଗୋଟିଏ ଖାଦ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ମନଇଚ୍ଛା ଡାକିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଡକାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଉତ୍ପତ୍ତି ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ କୁହାଯିବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଡାଲି ଏବଂ କିଡ଼ନା ବିନ୍ଦୁ, ଡାଲିର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ପ୍ରକାରଭେଦ ।
- ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ସଠିକ୍ ବର୍ଣ୍ଣନା ଏକ ପଏଣ୍ଟ୍ ପାଇବ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପୂର୍ବ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଡକାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଶେଷ ବର୍ଣ୍ଣରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଡାକିବେ ।
- ଯେଉଁ ଦଳ ସର୍ବାଧିକ ମାର୍କ ପାଇବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।

ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିଜର ଥାଳି ଡିଆରି କର ।

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନୀୟ କିମ୍ବା ଆଞ୍ଚଳିକ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ଏକ ଥାଳି ରଙ୍ଗ କରିବେ ଯାହା ସବୁଜିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ କରିବ ।

ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି



ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି, ଉତ୍ତର-ପୂର୍ବ ରାଜ୍ୟର ଆଦିବାସୀମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖେଳା ଯାଉଥିବା ଏକ ପାରମ୍ପରିକ କୁସ୍ତି ଖେଳ । ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ରୀଡ଼ା, ଶକ୍ତି, କୌଶଳ ଏବଂ ରଣକୌଶଳ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ, କାରଣ ଦୁଇଜଣ ଛାତ୍ର ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକ ଉପକରଣ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ।

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ଦୈଠକ
ନିତମ୍ବ ଲାତ, ବଳାଗଣ୍ଡି ଓ ପଞ୍ଜା ଗୁର୍ଣ୍ଣନ କରିବା	ବାଉଁଶ କୁସ୍ତି	ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ମାଂସ- ପେଶୀର ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।

କିପରି
ଖେଳିବେ ?

- ଖେଳରେ ଦୁଇଜଣ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଡ଼ୁଆ ହେବେ, ଯେଉଁମାନେ କି ପରସ୍ପରକୁ ସାମ୍ନା କରି ଠିଆହେବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିର ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଧରି ରଖିବେ ।





- ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ବାଉଁଶ ବାଡ଼ିର ସବୁଠାରୁ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀକୁ ଚିହ୍ନିତ ବୃତ୍ତରୁ ପଛକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ଠେଲିଦେବା ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜର ଶକ୍ତି ଏବଂ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀକୁ ଅସନ୍ତୁଳିତ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ କରିବେ, ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ପଡ଼ିଯିବେ କିମ୍ବା ବୃତ୍ତରୁ ବାହାରକୁ ଠେଲି ହୋଇଯିବେ । ଯେଉଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀକୁ ପକାଇବାରେ କିମ୍ବା ବାହାରକୁ ଠେଲିବାରେ ସଫଳ ହେବେ ସେ ସେହି ପର୍ଯ୍ୟାୟର ବିଜେତା ଘୋଷିତ ହେବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀକୁ ପରାସ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ପାଦର କାର୍ଯ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଭାରବଣ୍ଟାୟ ବଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ଏହି ଖେଳଟି ସାଧାରଣତଃ ଏକ ଖୋଲା ଏବଂ ଗୋଲାକାର ଚିହ୍ନିତ ସ୍ଥାନରେ ଖେଳାଯାଏ, ଯାହା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ମୁକ୍ତ ଭାବରେ ଗତି କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଶରୀରର ଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।

ଏକକ – ୧ରେ ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଥିବା ମାଂସପେଶୀର ନାମ ମନେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବା ସମୟରେ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରିଥିବା ମାଂସପେଶୀ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆଗ ଜଂଘ ଏବଂ ପଛ ଜଂଘ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ସହଭାଗୀଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି ମାଂସପେଶୀ ଅନୁଭବ କରିବାବେଳେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କିତ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ମଣିଷ ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୬୩୦ଟି ମାଂସପେଶୀ ଅଛି ?

ମଧୁ ଆଉ ମନୁ



ମଧୁ ଏବଂ ମନୁ ଏକ ଟ୍ୟାଗ୍ ଖେଳ ଯେଉଁଠାରେ ଦୁଇଟି ଦଳ, ମଧୁ ଏବଂ ମନୁ ଅନ୍ୟ ଦଳ ଦ୍ୱାରା ଟ୍ୟାଗ୍ ନ ହୋଇ ନିଜ ନିଜର ସୁରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ।

ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ପର୍ବତ ଆରୋହୀଙ୍କ ଭଳି ଚଢ଼ିବା, ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା	ମଧୁ ଆଉ ମନୁ	ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗ ପ୍ରସାରଣ ।	ଶରୀରର କ୍ଷାପ୍ରତା

କିପରି
ଖେଳିବେ ?

- ଏକ ଅଞ୍ଚଳର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ଗୋଲାକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସୀମାରେଖା ସ୍ଥାପନ କର । ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କର, ଯଥା- ମଧୁ ଓ ମନୁ ।
- ଦଳଗୁଡ଼ିକ ପରସ୍ପରକୁ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରାୟ ୫ ଫୁଟ ଦୂରରେ ମୁହଁମୁହିଁ ହୋଇ ରହିବେ ।
- ଜଣେ ଦଳପତି ମଧୁ କିମ୍ବା ମନୁ ଶବ୍ଦକୁ ଲୁଚକାନ୍ଧିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଉଭୟ ଶବ୍ଦର ଆରମ୍ଭରେ ମ - ଅ - ଅ - ଅ - ଅ - ଅ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟବହାର କରି ଡାକି ପାରିବେ ।
- ଯଦି ‘ମଧୁ’ ଡାକରା ଆସେ, ତେବେ ମଧୁ ମନୁକୁ ଗୋଲାକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଗୋଡ଼ାଇବେ ।
- ଯଦି ‘ମନୁ’ ଡାକରା ଆସେ, ତେବେ ମନୁ ମଧୁକୁ ଗୋଲାକାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଗୋଡ଼ାଇବେ ।
- ଧରା ପଡ଼ିଥିବା ଯେ କୌଣସି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଯାଇ ସେହି ଦଳର ସଦସ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଧରିବା ହେଉଛି ଏହି ଖେଳର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।



ଭିନ୍ନତା

୧. ପଞ୍ଜାରୁ ପଞ୍ଜାକୁ- ପରସ୍ପର ସାମ୍ନା କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଫୁଟ ଦୂରରେ ପିଠିକୁ ପିଠି କରି ଠିଆ ହେବେ ।
୨. ଲାଲ୍ ଏବଂ ନୀଳ- ଡାକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଦଳ ମଧ୍ୟରେ କାଗଜପତ୍ର (ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲାଲ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନୀଳ) ଖଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଫିଙ୍ଗି । ଯଦି ଲାଲ୍ ଉପରକୁ ଆସେ, ତେବେ ଲାଲ୍ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଦଳ ବିପରୀତ କାମରେ ନିଯୋଜିତ ହେବେ ।
୩. ବିଶେଷ୍ୟ ପଦ ଏବଂ କ୍ରିୟାପଦ ଯେତେବେଳେ ନେତା କୌଣସି କ୍ରିୟା କହନ୍ତି, ବିଶେଷ୍ୟ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ ଏବଂ ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ଅନ୍ୟ ପଦ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିଥାଏ ।
୪. ଯୁଗ୍ମ ଏବଂ ଅଯୁଗ୍ମ - ବାୟୁରେ ଏକ ବଡ଼ ଫୋମ୍ ରବର ଡାଇସ୍ ଫିଙ୍ଗି । ଯଦି ସେମାନେ ଯୁଗ୍ମ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଯୁଗ୍ମ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ । ଯଦି ଅଯୁଗ୍ମ ପାଆନ୍ତି, ତେବେ ଅଯୁଗ୍ମ ଦଳ ଗୋଡ଼ାଏ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ - କ୍ଷାପ୍ରତା

ସିଧା ଦୌଡ଼ିବା ଏବଂ ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଯ୍ୟକ୍ୟ ବିଷୟରେ ତୁମର ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

କ୍ଷାପ୍ରତା ହେଉଛି ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ଶୀଘ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା, ଗତି ବଦଳାଇବା, ସମ୍ବଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିବାର କ୍ଷମତା ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ସହିତ କିଛି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆଲୋଚନା କରନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ଶୀଘ୍ର ଗତି କରୁଥିବା ସମୟରେ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ।

ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଗୀତ



ଏହି **ଦଉଡ଼ି ଡେଇଁବା ଗୀତରେ** ଦୁଇଟି ଗତିଶୀଳ ଦକ୍ଷତାର ସଂଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ— ଏକ ପାଦପକାଇବା ଏବଂ ଡେଇଁବା । ଯୋଡ଼ା ଦୌଡ଼ ପରି, ଡେଇଁବାରେ ଏକ ଅସମାନ ତାଳ ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ ଡେଇଁବା ଅପେକ୍ଷା ପାଦପକାଇବା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଏକ ହାଲୁକା, ଗତିଶୀଳ ଗତି ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ଯେଉଁଠାରେ ପୁନଃ ସଂଯୋଗ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଉଠିଥାଏ ।

ଶରୀର ଉତ୍ତାପକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସ୍ନାୟୁ ଗଣ୍ଠିର ଘୃଷ୍ଣନ, ସଙ୍କୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ, ଅଧା ବସିବା, ଉଛୁଳିବା	ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ଗୀତ	ଶିଶୁ ପରି ଭଙ୍ଗୀ, କୁକୁର ପରି ତଳକୁ ମୁହଁ କରିବା	ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀର ସହନଶୀଳତା

କିପରି

ଖେଳିବେ ?

- ପ୍ରାୟ ୨୦ ମିଟର × ୧୦ ମିଟରର ଏକ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ହାତରେ ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ ରଶ୍ମି ଧରି ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଦୌଡ଼ିବା ସମୟରେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିଜର ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ କିମ୍ବା ଉଭୟ ଗୋଡ଼ (ଏବଂ ପରେ ଅନ୍ୟ ପାଦ ସହିତ ଦୋହରାଇବେ) ସହିତ ଦଉଡ଼ି ତିଆଁ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିନା ବିରତିରେ ଯେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ସେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କଲାପ କରିବେ ।
- କେତେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଭିନୟ କରି ଡେଇଁବା ଶିଖିବେ ଯେ ସ୍ଥାନଟି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଅଟେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଏହା ଉପରେ ଗୋଟିଏ ପାଦ ରଖିବେ, ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ପଛକୁ ଡେଇଁ ପଳାଇବାକୁ ଚାହିଁବେ ।

- କେତେକ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅନୁକରଣ କରି ଶିଖୁପାରନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ହାତଧରି ଏବଂ କେତେକ ଜାଣିଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଶିଖନ୍ତି । ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ଗୋଟିଏ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଡେଇଁ ପାରନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦ୍ଧତି ବିଶେଷ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଅଟେ ।



ବିଭିନ୍ନତା :

୧. ‘ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ଗାତ’ ବଜାନ୍ତୁ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଡେଇଁବା ସହିତ ଗାତର ତାଳରେ ଡେଇଁବାକୁ କୁହନ୍ତୁ । କେତେକ ଛାତ୍ର/ଛାତ୍ରୀଙ୍କୁ ସଙ୍ଗୀତର ତାଳ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରେ ।
୨. ଥରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସଫଳତାର ସହିତ ଡେଇଁବା ପରେ, ସେମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତରେ, ଯଥାସମ୍ଭବ ହାଲୁକା ଭାବରେ, ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ବଜ୍ର ଏବଂ ଅଙ୍କା-ବଙ୍କା ପଥରେ ଡେଇଁବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ କିଛି ବିବିଧତା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀର ସହନଶୀଳତା

- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଡେଇଁବା କିପରି ଲାଗେ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଏବଂ ତୁମେ ଯେତେବେଳେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଯାଇଥିଲ, ସେତେବେଳେ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବା କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିକାନ୍ତୁ କର ।
- ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପାଇଁ କରାଯାଇଥିବା ଏହିପରି ବ୍ୟାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ଏହା କରିବାକୁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଦକ୍ଷତା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଏଥିରେ ଜଡ଼ିତ ମୁଖ୍ୟ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଅନୁଭବ କରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷକ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : ଆଗ ଜଂଘ ଏବଂ ପଛ ଜଂଘ । ସଂପୃକ୍ତ ମାଂସପେଶୀକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ସାଥୀକୁ ଘର୍ଷି କରୁଥିବା ବେଳେ, ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କୁ ଲିଙ୍ଗ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ଉପରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବେ ।

ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବାର୍ତ୍ତା

ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ତୁମର ହୃତପିଣ୍ଡ ଏବଂ ପୁଷ୍ପପୁଷ୍ପର କ୍ଷମତାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାର୍ଗଦର୍ଶକ :

୧. ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଫଳାଫଳ ରେକର୍ଡ୍ କରନ୍ତୁ ।
୨. ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ ।
୩. ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଅଗ୍ରଗତି ଉନ୍ନତିର ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ କରନ୍ତୁ ।
୪. ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ସେମାନେ ପରୀକ୍ଷାପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିବେଶ ସ୍ଥାପନ କରିଛନ୍ତି ।
୫. ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରିଶିଷ୍ଟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

କ୍ଷାପ୍ରତା

ପରୀକ୍ଷା ୧ : ଟି-ପରୀକ୍ଷା

- ମୂଳ ସମୟ : ——— ସେକେଣ୍ଡ
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧-୨ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି କର) : ——— ସେକେଣ୍ଡ ।

ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀର ସହନଶୀଳତା

ପରୀକ୍ଷା ୨ : ୬୦୦ ମିନିଟ୍ ବୌଦ୍ଧ / ଚାଲି

- ମୂଳ ସମୟ : ——— ମିନିଟ୍
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧୦-୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ସମୟରେ ଉନ୍ନତି କର) : ——— ମିନିଟ୍ ।

କିମ୍ବା

ପରୀକ୍ଷା : ୩ – ମିନିଟ୍ ପଦାଙ୍କ (ଷ୍ଟେପ୍ ଟେଷ୍ଟ) ପରୀକ୍ଷା (ପରେ ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନ ମାପ)

- ମୂଳ – ସ୍ପନ୍ଦନ (HR) : ——— ରକ୍ତଚାପ ମିନିଟ୍ରେ (bpm)
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (ସମୟ ସହିତ ନିମ୍ନ ସ୍ପନ୍ଦନ (HR)) : ——— ରକ୍ତଚାପ ମିନିଟ୍ରେ (bpm)

ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ସହନଶୀଳତା

ପୁସ୍ – ଅପ୍ (୧ ମିନିଟ୍ରେ ସର୍ବାଧିକ)

- ମୂଳରେଖା : ——— ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)
- ଲକ୍ଷ୍ୟ : (୩ – ୫ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି) : ——— ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)

ଚୌକି ବସିବା (ସର୍ବାଧିକ ୧ ମିନିଟ୍ରେ)

- ମୂଳ ରେଖା : ——— ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)
- ଲକ୍ଷ୍ୟ : (୫-୧୦ ପୁନରାବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧି) : ——— ପୁନରାବୃତ୍ତି (ରିପିଟେସନ୍)

ପ୍ଲାକ୍ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା (ସମୟ)

- ମୂଳରେଖା ——— ସେକେଣ୍ଡ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧୦ - ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବା) : ——— ସେକେଣ୍ଡ ।

ନମନୀୟତା

ବସିବା ଏବଂ ଆଗକୁ ନଇଁବା ପରୀକ୍ଷା (ପଞ୍ଜା ଆଙ୍ଗୁଠି ଠାରୁ ଇଞ୍ଚରେ ଦୂରତା ମାପିବା)

- ମୂଳ ରେଖା : ——— ଇଞ୍ଚ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୧-୨ ଇଞ୍ଚ ଉନ୍ନତି କରିବେ) : ——— ଇଞ୍ଚ ।

ଗତି

୫୦ ମିଟର କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼

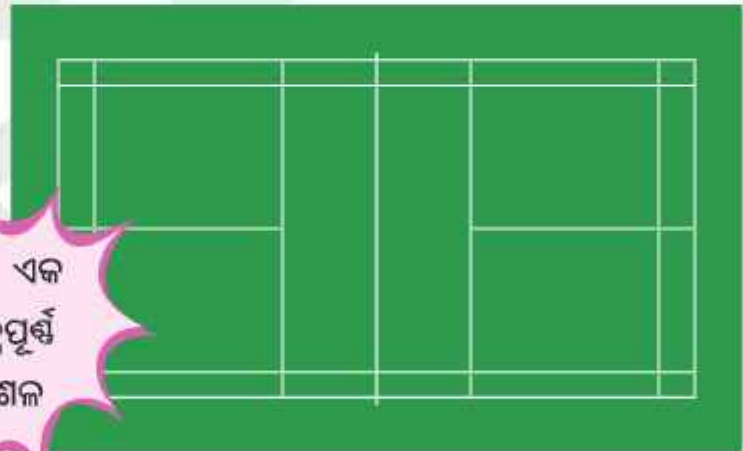
- ମୂଳ ରେଖା ସମୟ ——— ସେକେଣ୍ଡ ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ (୦.୨ - ୦.୫) ସେକେଣ୍ଡରେ ଉନ୍ନତି କରନ୍ତୁ : ——— ସେକେଣ୍ଡ ।

ପ୍ରତିଫଳନ ଏବଂ ପ୍ରଗତି

- କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସର୍ବାଧିକ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ? ———
- ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଆହ୍ୱାନ କ'ଣ ଥିଲା ? ———
- ମୁଁ କିପରି ଅଧିକ ଉନ୍ନତି କରିପାରିବି ? ———



କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ୍



‘ସର୍କ’ ଏକ
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
କୌଶଳ

ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ୍ ଏକ ଶତଲକ୍ଷକ୍ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ସହିତ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ମଜାଳିଆ ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିଶୀଳ ଖେଳ । ଏହା ଏକକ (ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି) କିମ୍ବା ଡବଲ୍ ବା ଯୋଡ଼ା (ପ୍ରତ୍ୟେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି) ଭାବରେ ଖେଳାଯାଇପାରିବ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ନେଟ୍ ଉପରେ ଶତଲକ୍ଷକ୍ ମାରିବା ଏବଂ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବାକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ କୋର୍ଟରେ ବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅବତରଣ କରାଇବା । ବ୍ୟାଡ଼ମିଣ୍ଟନ୍ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ହାତ-ଚକ୍ଷୁ ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅଲିମ୍ପିକ୍ ଖେଳ ଏବଂ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଅଟେ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟ୍ରେ



ଶିକ୍ଷାର ଉଦ୍ଦ୍ୱାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶିକ୍ଷାର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣନ, ସଂକୋଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍	ମଣିବନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍‌ର ମହତ୍ତ୍ୱ ।

ତୁମେ କିପରି ରାକେଟ୍ ଧରିଛ ଏବଂ ଇଚ୍ଛିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସାଧନ କରିବାପାଇଁ ତୁମର ଶରୀରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି, ଉଭୟ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଅଟେ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—

- ରାକେଟ୍ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ହାତମୁଠା (ହ୍ୟାଣ୍ଡସେକ୍) ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଉନ୍ନତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ହ୍ୟାଣ୍ଡସେକ୍‌ର ତଳ ଅଂଶକୁ ଧରି ଗ୍ରିପ୍ କର ।
- ତୁମର ଡର୍ଜିନୀ (ବିଶିଆଙ୍ଗୁଳି)କୁ ଟିକିଏ ଉଠରେ ରଖ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଚଟାଣରେ ଲମ୍ବଭାବରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

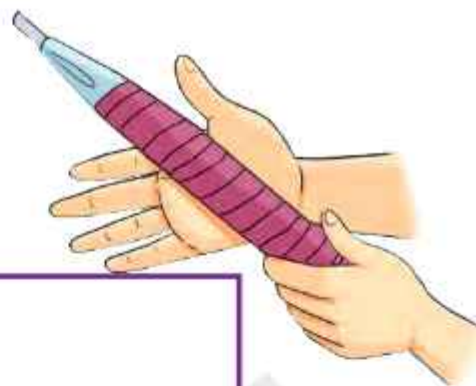


୪୭

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

- ମଧ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ତଳ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବୁଜା ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଜିଲା ଭାବରେ ଧରି ରଖ ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ଭାବରେ ଧରିବାପାଇଁ ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବରେ ଚାପି ରଖ ।

- ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରାକେଟ୍ ସହିତ ଏକ ଶଟଲକ୍ ମାର ଏବଂ ଏହାକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ବାୟୁରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ (ଲିଡ଼ଅପ) କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚଥର କେବଳ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲକ୍ ଶୂନ୍ୟରେ ବାଡ଼େଇବାକୁ କହିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ନିଜ ସାଥୀକୁ ଫେରାଇ ଦେବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ପାଞ୍ଚଥର ଶଟଲକ୍ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବ ଏବଂ ଶଟଲକ୍ ତଳେ (ଡ୍ରପ୍) ନ ପଡ଼ିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିବ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟକ ଡ୍ରପ୍ କରିଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଶଟଲକ୍ ଡ୍ରପ୍ ନ କରି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଟ୍ୟାପ୍ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଖେଳାଳିମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ଭୁଲଗ୍ରିପ୍ କିମ୍ବା ସ୍ଥିତିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିପାରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍‌ର ମହତ୍ତ୍ୱ ।

ତୁମେ ତୁମର ଗ୍ରିପ୍ ବଦଳାଇବାକୁ କେତେଥର ବାଧ୍ୟ ହୋଇଛ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଗ୍ରିପ୍ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମେ କ'ଣ କଲ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବାହୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା, ଅଣ୍ଟା ଗୁଣ୍ଠିନ/ସଂକୋଚନ/ ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଗୁଣ୍ଠିନ ।	ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍	କଛୁଣା ପ୍ରସାରଣ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ	ଧରିବା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ

ଗ୍ରିପ୍ କହିଲେ ଆମେ ବୁଝିବା ଯେ ରାକେଟ୍‌କୁ କିପରି ଧରିବା ଏବଂ ଠିଆ ହେବା । ଅବସ୍ଥା କହିଲେ ଆମେ ବୁଝିବା ଯେ ଆମର ଲଙ୍ଗିତ କୌଶଳକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା । ଏ ଦୁଇଟି ଯାକ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ଖେଳିବାର ପ୍ରମୁଖ କୌଶଳ ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—



- ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ମୂଳକୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ପଛ ଭାଗରେ ରଖ ।
- ତୁମର ତର୍ଜନୀ ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଆରାମରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍‌କୁ ଛାବୁଡ଼ି ଧରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଅଧିକ ଜୋରରେ ଧରି ରଖ ନାହିଁ ଏବଂ ଗ୍ରିପ୍ ବଦଳ କରିବାକୁ ଏହାକୁ ଧୀରେ ଚାପି ରଖ ।
- ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରାକେଟ୍ ସହିତ ଏକ ଶତଲକ୍ଷକୁ ମାର ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଶତଲକ୍ଷକୁ ଶୂନ୍ୟରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।
- ରାକେଟ୍ ଭୂମିଠାରୁ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ିରେ ଭାଗ କରିବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ କହିରଖା ଯେ କେବଳ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲକକୁ ପାଞ୍ଚଥର ଶୂନ୍ୟରେ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଏହାକୁ ତଳେ ନ ପକାଇ ନିଜ ସାଥୀ ସହ ରାଲି କରିବେ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ପାଞ୍ଚଥର ଶଟଲକକୁ ଟ୍ୟାପ୍ କରିବେ ଏବଂ ଶଟଲକକୁ ତଳେ ଡ୍ରପ୍ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ଜାରି ରହିବ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ସଂଖ୍ୟକ ଡ୍ରପ୍ କରିଥିବା ଯୋଡ଼ି ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଶଟଲକକୁ ଡ୍ରପ୍ ନକରି ଧାଡ଼ିରେ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଟ୍ୟାପ୍ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରିବେ ।



✿ ଗୋଲ ବେଠକ – ଗ୍ରିପ୍ (ଧରିବା) ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ

ଶଟଲକକୁ ମାରିବା ସମୟରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ତୁଳନା ଏବଂ ତୁମେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ପାଦଚାଳନା (ଫୁଟ୍‌ବୋଲ୍) କୌଶଳ



ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶାରୀରିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ସ୍ନାତ୍ତ୍ୱ (ଚୌକିପରି ବସିବା) ଲଞ୍ଜିଙ୍ଗ୍ (ଉହୁଙ୍କିବା), ସିଡ୍‌ଡିଲ୍ଲ, ଆଣ୍ଟୁକୁ ଆଗରେ ଉଚ୍ଚରେ ରଖି ଉପର ଡଳ କରିବା	ପାଦଚାଳନା କୌଶଳ	ବସିକି ଆଗକୁ ନଇଁକି ପାଦ ଧରିବା, ପ୍ରଜାପତି ଶୈଳୀରେ ପ୍ରସାରଣ ।	ପାଦଚାଳନା ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଏବଂ ପଦଚାଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଗଣନା ।

ଭଲ ପଦଚାଳନା ଡ୍ରମାଟିକ୍ ଶାସ୍ତ୍ର ଶତ୍ରୁଳକ୍ ଅପର ପଟକୁ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ଗତିବିଧି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଛି ଯାହା କୋର୍ଟରେ ସହଜରେ ବୁଲିବା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପଦଚାଳନା କୌଶଳ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—

- ଚେଇଁ ଷ୍ଟେପ୍‌ର ଅର୍ଥ ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟକୁ ଅନୁସରଣ କରି ସମ୍ପର୍କରେ ରହିବା ।
- ପଛ ପାଦ ଏକ କୋଣରେ, ଆଗ ପାଦ ଟିକିଏ ପଛରେ ରହିଥାଏ ।
- ପାର୍ଶ୍ୱରେ କୌଣସି ଭାବରେ ଏବଂ ପଛ ଭାଗକୁ ଯିବାପାଇଁ ଚେଇଁ ଷ୍ଟେପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଚେଇଁ ଷ୍ଟେପ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ଭାବରେ ଶିଖିବା ପାଇଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦୂରତା କ୍ରମରେ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଏକ ଶତ୍ରୁଳକ୍ ସହିତ ପ୍ରମୁଖ ଗତିବିଧି ସମାପ୍ତ କରିବାକୁ ସାଥୀ ଖେଳାଳିକୁ ଟପ୍ କରିବାକୁ କହିପାରିବ ।



- ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଇବା ପରି ଛଅ (୬)ଟି ବାଲ୍‌ଟି ରଖିବେ ।
- କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରରେ ଛଅଟି ଶଟଲକ୍‌କ୍ ରଖିବେ ।
- ଯେତେବେଳେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦିଆଯିବ, ଖେଳାଳି ଏକ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ ଶଟଲକ୍‌କ୍ ନେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପାଦଚାଳନା କରି ଏହାକୁ ଯେ କୌଣସି ବାଲ୍‌ଟିରେ ରଖିବେ ।
- ଜଣେ ପରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ସମସ୍ତ ଶଟଲକ୍‌କ୍ ସବୁ ବାଲ୍‌ଟିରେ ରଖିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବାଧିକ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଡ୍ରାଇଭ୍ ଶେଷ କରିବେ ସେ ଏହି ଖେଳର ବିଜେତା ହେବେ ।



ଖୋଲ ବୈଠକ- ପାଦଚାଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ।

ଏହି ପାଦଚାଳନା (ପୁଟ୍‌ଓଉଟ୍) ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତୁମର ଖେଳିବା କ୍ଷମତା କିପରି ବଢ଼ିପାରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲୋ (ନିମ୍ନ) ସର୍ଭିସ୍



ଶରୀର ଉତ୍ସାହକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ବାହୁର ପଛ ଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ (ଡ୍ରାଇସେପ୍ ଷ୍ଟେଟିଂ), ବାହୁର ତଳଭାଗ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ (ଫୋର ଆର୍ମ୍ ଷ୍ଟେଟିଂ)	ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲୋ (ନିମ୍ନ) ସର୍ଭିସ୍ ।	ହିଡ଼ା ହୋଇ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବା, ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଡ୍ରାଇସେପ୍ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଛାତି ପ୍ରସାରଣ ।	ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ୱୟ, ସର୍ଭ ନିୟମ ।

ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍ ପାଇଁ, ଶରୀରକର ନିୟିତ ଭାବରେ ଗୋଟିଏ ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟରୁ କୌଣସି ଭାବରେ ବିପରୀତ ସର୍ଭିସ୍ କୋର୍ଟକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ବାକି ସର୍ଭିସ୍ ନିୟମଗୁଡ଼ିକ ପାଳନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍ ଜାଲ (ନେଟ୍)ର ଶୀର୍ଷକୁ ଛୁଇଁଲା ଭଳି ଯାଇଥାଏ ଏବଂ କୌଣସି ଭାବରେ ବିପରୀତ ସର୍ଭିସ୍ କ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ମୁଖରେ ଅବତରଣ କରିଥାଏ ।

ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—

- ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଲୋ ଗ୍ରିପ୍ ପ୍ରୟୋଗ କର ।
- ଅଣ-ରାକେଟ୍ ବାହୁର ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଏବଂ ତର୍ଜନୀକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶରୀରକରକୁ ଅଣ୍ଟା ଉଚ୍ଚତାରେ ଧରିରଖ ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ଶରୀର ସାମ୍ନାରେ ରଖ । କହୁଣୀ ବଙ୍କା କରି, ଟିକିଏ ତଳକୁ ବୁଲାଇ ଯାହାରା ରାକେଟ୍ ଶରୀରକର ଆଡ଼କୁ ମୁହାଁଇବ ।





- ରାକେଟ୍ ଅଳ୍ପ ପଛକୁ ଦୋହଲାଇ ନିଅ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ମୁହଁକୁ ଟିକିଏ ଉପରକୁ ଧରି ରଖ ।
- ଶଟଲକକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ଠେଲିଦିଅ ଯେପରିକି ଏହା କେବଳ ନେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ଯିବ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଖେଳାଳିମାନେ ସର୍ଭିସ୍ କରିବା ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ଏବଂ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସର୍ଭରେଖା ପାଖାପାଖି ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏକ ସଠିକ୍ ସର୍ଭିସ୍ ଅବତରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାର୍କର ବ୍ୟବହାର କରି ‘ଟି’ ସଂଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସର୍ଭ ଲାଇନ୍ ନିକଟରେ ଏକ ଆର୍ଚ୍ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଆର୍ଚ୍ରେ ଶଟଲକ୍କ ଅବତରଣ କରାଇବାକୁ କହି ପାରିବେ ।
- ୧୦ଟି ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବାଧିକଥର ଶଟଲକ୍କକୁ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଅବତରଣ କରାଇବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ବିତ୍, ସର୍ଭିସ୍ ନିୟମ ।

ବ୍ୟାଡ୍ମିଣ୍ଟନ ସର୍ଭିସ୍ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶାରୀରିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
କାନ୍ଧ ଗୁଣ୍ଠନ, ଗତିଶୀଳ ଅବସ୍ଥାରେ ଆଗକୁ ଉଠିବା	ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ (ହାତକୁ ପଛୁଆ ଉଠେଇ ଧରିବା)	ଧୀର ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ଭୁଲ୍ ରୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର ।

କୌଶଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ସହଜ ଅଟେ । ଏହି ଷ୍ଟୋକ୍ କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିବାପାଇଁ ଅଧିକ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ସମୟ ପ୍ରଦାନ କରିବ ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—

- ରାକେଟ୍‌କୁ ଆରାମରେ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହର କରିବେ ।
- ତୁମର ଶରୀରକୁ ଯେ କୌଣସି ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରଖି ଏବଂ ରାକେଟ୍ ଧରିଥିବା ପାଦ ଟିକିଏ, ଆଗକୁ ରଖ ।



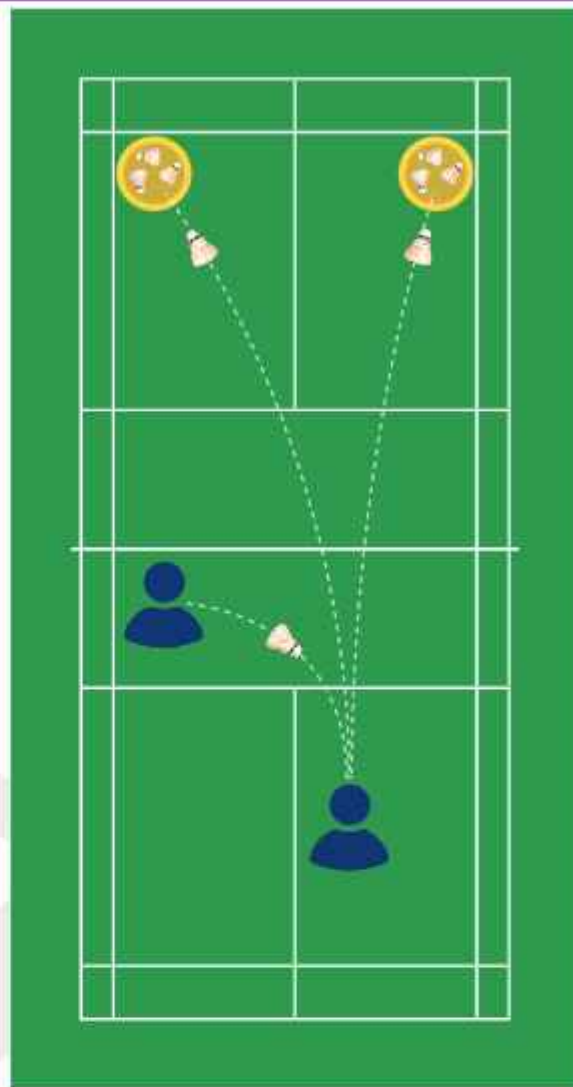
୬୪

ଖେଳ ଶିକ୍ଷା

- ମଣିବକ୍ଷର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଆରାମ୍ ଗତିରେ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ (ସୁଇଙ୍ଗ୍) କର ।
- ଜାଲ (ନେଟ୍)ର ଟେପ୍ ତଳୁ ଶଟଲକ୍‌କୁ ଛୁଇଁ କୋର୍ଟର ପଛପଟ ଆଡ଼କୁ ପଠାଇ ଦିଅ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ମଧ୍ୟ କ୍ରସ କୋର୍ଟରେ ଶଟଲକ୍ ମାରି ପାରିବେ ।
- ସର୍ ମାରିବା ପରେ ଶରୀରର ସମ୍ବୁଲନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଏକ ଫିଡର ଏବଂ ଲିଫ୍ଟର ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।
ଫିଡରକୁ ୨୦ଟି ଶଟଲକ୍ କୁ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- ଫିଡର ଶଟଲକ୍ କୁ ଲିଫ୍ଟରକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବେ ଏବଂ ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରି ବିପରୀତ କୋର୍ଟରେ ଟାଣିଥିବା ବୃତ୍ତରେ, ଲିଫ୍ଟର ଶଟଲକ୍ କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ ସର୍ବ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଶଟଲକ୍ କୁ ପକାଇ ଲିଫ୍ଟର ୫ ପଏଣ୍ଟ ଷ୍ଟୋର କରିପାରିବେ ଏବଂ ବୃତ୍ତବ୍ୟତୀତ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ପକାଇଲେ ୧ ପଏଣ୍ଟ ଷ୍ଟୋର କରିପାରିବେ ।
- ଆପଣ ଶଟଲକ୍ ନ ପକାଇ ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ରାଲି ଖେଳିପାରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳୀମାନେ ଶଟଲକ୍ ମାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଚିହ୍ନଟ :

ଖେଳାଳିମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ତ୍ରୁଟିଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ତାହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଭୁଲ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର ।

ଖେଳାଳିମାନେ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଏବଂ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ



ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ବୃତ୍ତ ସମୟ
କାନ୍ଥ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଅଣ୍ଡା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଏବଂ ଫେଣ୍ଡା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ।	ଆଗକୁ ନଇଁବା ଓ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ	ସଠିକ୍ କୌଶଳ

ଏହି କୌଶଳକୁ ଯେତେବେଳେ ଶଟଲକ୍ କରୁଥାଆନ୍ତା, ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ଦୂରକୁ ପଠାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ସର୍ବ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବାକୁ ତୁମକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଦେଇଥାଏ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ

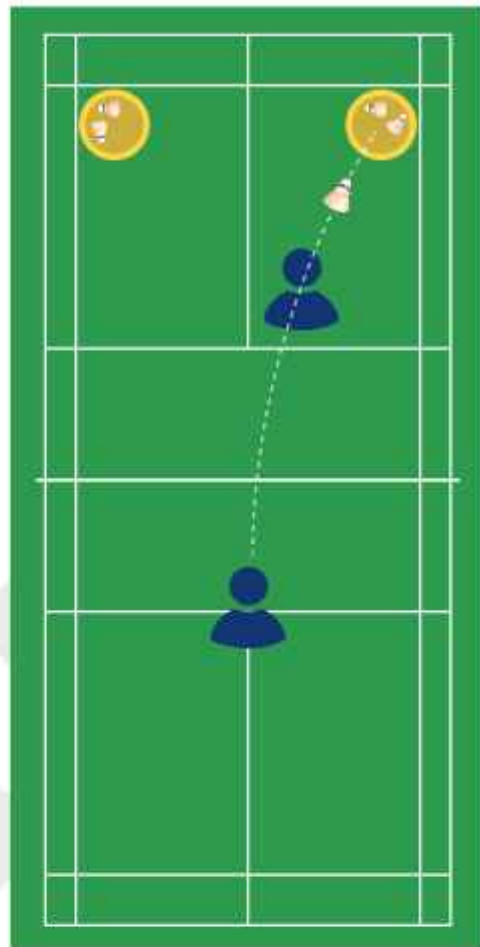


- ରାକେଟକୁ ଆରାମରେ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ତୁମର ଶରୀରକୁ କୌଶଳ ଭାବରେ ରଖିବା ସହିତ ରାକେଟ୍ ପଟ ଗୋଡ଼କୁ କିଂଚିତ୍ ଆଗକୁ ରଖ ।
- ମଣିବନ୍ଧ ଏବଂ ବାହୁକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବାପାଇଁ ଏକ ସୁଗମ ଗତିରେ ରାକେଟ୍ ଉପରକୁ ଦୋଳାୟମାନ (ସୁଇଙ୍ଗ) କର ।
- ଶଟଲକ୍‌କୁ ନେଟର ପଟିତଳ ଅଂଶରୁ ସଂଯୋଗ କରି ମାର ଏବଂ ଏହାକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷର କୋର୍ଟ ପଛ ଭାଗର ଉପରକୁ ପଠାଅ ।
- ସର୍ବ (ପ୍ରହାର) ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଏକ ଫିଡର ଏବଂ ଲିଫ୍ଟର ଚିହ୍ନଟ କରିବେ । ଫିଡରକୁ ୨୦ଟି ଶତଲକ୍ଷକ୍ ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।
- ଫିଡର ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଶତଲକ୍ଷକ୍ ଲିଫ୍ଟରକୁ ଫିଙ୍ଗିବେ ଏବଂ ଲିଫ୍ଟର ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରି ବିପରୀତ କୋର୍ଟରେ ଆକାୟାଇଥିବା ବୃତ୍ତରେ ଶତଲକ୍ଷକ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ବ୍ ଖେଳିବେ ।
- ଲିଫ୍ଟର ସତଲକ୍ଷକ୍ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ନିକ୍ଷେପ କରି ୫ ପଏଣ୍ଟ ଘୋର କରିପାରିବେ ଏବଂ ୧ ପଏଣ୍ଟ କୋର୍ଟ ଭିତରକୁ ମାରି (ବୃତ୍ତ ବ୍ୟତୀତ) ନେଇ ପାରିବେ ।
- ତୁମେ ଶତଲକ୍ଷକ୍ ନ ପକାଇ ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ରାଲି ଖେଳିପାରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ (ଟାର୍ଗେଟ୍ ଜୋନ୍) ଚିହ୍ନଟକର, ଯେଉଁଠାରେ ଖେଳାଳିମାନେ ଶତଲକ୍ଷକ୍କୁ ମାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖୁବେ ।



ଶିକ୍ଷକ / ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଖେଳାଳିମାନେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ ଶିକ୍ଷକ ତୁଟି ଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ଏବଂ ତାହାକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।



ଗୋଲ କୈଟିକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ ।

ଖେଳାଳିମାନେ ସଠିକ୍ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଭଲ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଲ ସର୍ଭିସ୍



ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଓ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯିବା, ପାଦଛନ୍ଦିସ୍ପର୍ଶ କରିବା ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଲ ସର୍ଭିସ୍	ବସିବା ଏବଂ ପହଞ୍ଚିବା (ସିଟ୍ ଏଣ୍ଡ ରିଚ୍)	ମାରିବା ସମୟରେ ଶତଲକ୍ଷ୍ୟକର ପଥ ।

ଏହି ସର୍ଭିସରେ ଶତଲକ୍ଷ୍ୟକକୁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ବହୁ ଦୂରକୁ କୋର୍ଟର ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ପଠାଯାଇଥାଏ । ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ପଛକୁ ଠେଲିବାପାଇଁ ଏହା ଗୋଟିଏ ଭଲ ଉପାୟ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଲ ସର୍ଭିସ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—



- ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏବଂ ତମ ଅଣ-ରାକେଟ୍ ପାଦକୁ ଆଗକୁ କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଶତଲକ୍ଷ୍ୟକ ପରକୁ ଧରି ରଖ ।
- ଏକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଗତିରେ ରାକେଟ୍‌କୁ ସ୍ୱରୂପରୁରେ ଦୋଳାୟମାନ କର ।
- ରାକେଟ୍ ଧରିଥିବା ହାତର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ପାଦକୁ, ଅଣ-ରାକେଟ୍ ପାଦ କୁହାଯାଏ ।



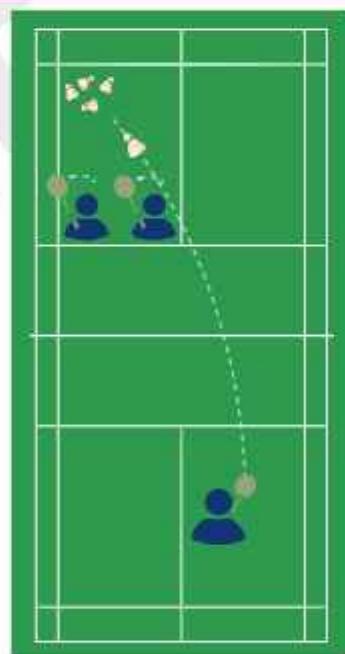


- ଏହାକୁ ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ଅଧିକ ଭିତରକୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ନିକ୍ଷେପ କରିବାପାଇଁ ଅଣ୍ଟାଘରରୁ ଶଟଲକକୁ ପ୍ରହାର (ହିଟ୍) କର ।
- ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରି, ନେଟ୍ ସଜାଡ଼ିବେ ଏବଂ ଦୁଇ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିପରୀତ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଅନୁପ୍ରସ୍ତୁତାବରେ ଠିଆ କରାଇବେ ଏବଂ ସେମାନେ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଭାଗକୁ ରାକେଟ୍ ଉଠାଇ ରଖିବେ । ପଛ ଲାଜନ୍ ପୂର୍ବରୁ ବିପରୀତ କୋର୍ଟରେ ଏକ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କରିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ସର୍ତ୍ତ କରିବାକୁ ୫ଟି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟଟି ହେଉଛି ବିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିର ପଛ ଆଡ଼କୁ ସର୍ତ୍ତ ଛାଡ଼ିବା । ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ରାକେଟ୍‌ର ଉପରେ ଶଟଲକ୍କ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



✿ ଗୋଲକ ବୈଠକ : ମାରିବା ସମୟରେ ଶଟଲକ୍କ ପଥ

- ତୁମେ ଶଟଲକ୍କକୁ କେତେ ଉଚ୍ଚରେ ମାରିବା ଉଚିତ୍ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ରାକେଟ୍ ଉପର ଦେଇ ଯିବ କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନୁହେଁ ।
- ଶଟଲକ୍କର ଉଡ଼ା ଓ ଦିଗ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଠିଆହୋଇ ଦୌଡ଼ିବା, ଡାହାଣପରି ଢେଙ୍କିବା	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ (ନିମ୍ନ) ସର୍ଭିସ୍	ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ପାଦର ଅଗ୍ରଭାଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ କରିବା ।	ସର୍ଭିସର ସ୍ଥାନ ସଠିକତା ସହିତ ନିରୂପଣ କରିବା ।

ଏଠାରେ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ସର୍ଭିସ୍ ଅଛି— ଉଚ୍ଚ (ହାଇ) ସର୍ଭିସ୍ ଏବଂ ନିମ୍ନ (ଲୋ) ସର୍ଭିସ୍ । ଏହି ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଆମେ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍ ଶିଖିବା ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭିସ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—



- ସର୍ଭିସ କୋର୍ଟରେ ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ସହିତ ଛିଡ଼ା ହୁଅ । ରାକେଟ୍ ଏବଂ ଶଟଲକ୍ କ୍ ଉଚ୍ଚକୁ ଧରିରଖ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼ରେ ତୁମ ଶରୀର ଓଜନ (ଭାର) ରଖ ।

- ତୁମର ଶରୀର ଓଜନକୁ ଆଗକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଶଟଲକ୍ କ୍ କୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ବକୁ ମାରିଦିଅ ଏବଂ ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ନୁଆଁଇବା ସମୟରେ ରାକେଟ୍ କୁ ତଳକୁ ଖସାଇଦିଅ ।



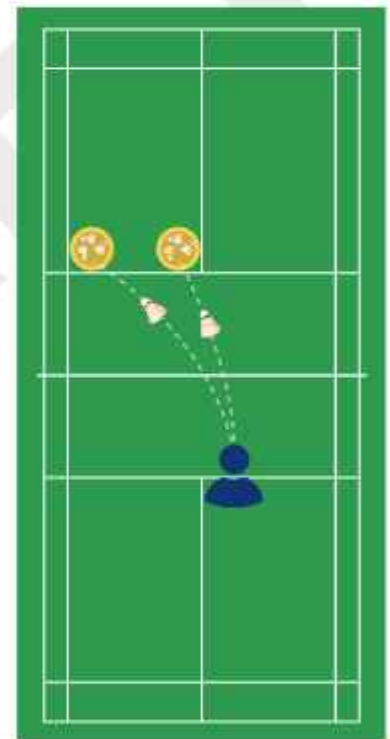


- ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ବଜାକରି ଏକ ସୁକ୍ଷମ ଗତିର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ରାକେଟ୍‌କୁ ଆଗକୁ ଦୋଳାଇମାନ କର ।
- ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଶଟଲକକୁ ଠେଲିବା ବେଳେ ଆଗ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଆଗାତ କର ।
- ରାକେଟ୍‌କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିକୁ ଆଣି ସବୁକୁ ଶେଷ ବା ସମାପ୍ତ କର ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରି ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ୍ ନିକଟରେ ୨ଟି ବାଲ୍‌ଟି ରଖିବେ । ଖେଳାଳିମାନେ ଶଟଲକକୁ ସର୍ଭ କରି ବାଲ୍‌ଟି ଭିତରେ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ବାଲ୍‌ଟିରେ ଶଟଲକ୍ ପକାଇଲେ ତାଙ୍କ ସପକ୍ଷରେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଖୋର କରାଯିବ ।



ଗୋଲ ବେଟିକ : ସର୍ଭିସ୍‌ର ସ୍ଥାନ ସଠିକ୍‌ତା ସହିତ ନିରୂପଣ କରିବା ।

ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ଗତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କେଉଁଠାରୁ ସର୍ଭିସ୍ କରିବାକୁ ହେବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଉପର ବାହୁର ସମ୍ମୁଖ ଓ ପୃଷ୍ଠ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟା ଗୁଣ୍ଠନ ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍	ଶରୀର ଉପର ଭାଗକୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ସାଧାରଣ ଶୀତଳି କରଣ ବ୍ୟାୟାମ	ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଫ୍ଲଟ୍ ସର୍ଭ୍ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ନେଟ୍ ଉପରେ ଖେଳା ଯାଇଥାଏ ।
ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟକୁ ଛୋଟକରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବା ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—

- ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଭାବରେ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରି ଶଟ୍‌ଲକ୍‌କ୍ ମାରିବାକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।



- କହୁଣୀକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ମଣିବନ୍ଧକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ଶରୀରର ସମ୍ମୁଖରେ ଶଟ୍‌ଲକ୍‌କ୍‌କୁ ପ୍ରହାର କର ।

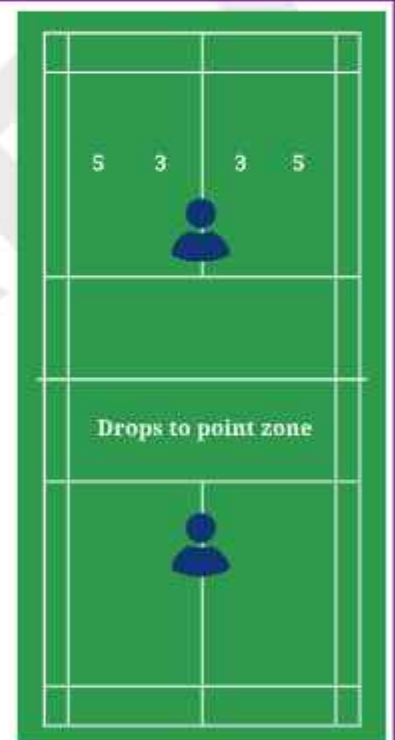


- ତା'ପରେ ଶଟଲକକୁ ସିଧା ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟ ଆଡ଼କୁ ପଠାଇଦିଅ ।
- ଶଟଲକକୁ ମାରିବା ପରେ ଶରୀରର ଓଜନ ଆଣ-ରାକେଟ୍ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଏବଂ ରାକେଟ୍‌କୁ ଶଟଲକର ପଥରେ ଅନୁସରଣ କରାଅ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଫିଡର ନେଟର ଅପରପାର୍ଟର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପଟରେ ଥିବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଶଟଲକକ୍ଟିକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଏହାକୁ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଭ୍ରାଜିତ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲକକୁ ଫେରସ୍ତ କରିବେ ।



✿ ଗୋଲ ବୈଠିକ - ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ ।

- ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟ ଆଡ଼କୁ ଯିବା ପାଇଁ ଆପଣ କେତେ ଶୀଘ୍ର ଶଟଲକକୁ ମାରିବା ଉଚିତ୍ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଆଉ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ ଯେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ କୋର୍ଟକୁ ଶଟଲକକୁ ମାରିବା ପାଇଁ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ର ଚାଳନା କିପରି ଭାବରେ କରିବାକୁ ହେବ ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍

ଶରୀର ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇବା ଓ ଡେଇଁ ଡେଇଁ ଯିବା, ପାଦଛନ୍ଦି ସ୍ପର୍ଶ କରିବା	ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍	ଧୀର/ସ୍ଥିର ପ୍ରସାରଣ	ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ ହେଉଛି ଏକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ସାଧାରଣ ସର୍ବ ଯାହା ପ୍ରାୟତଃ ନେଟ୍ ଉପରେ ଖେଳାଯାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟକୁ ଛୋଟକରି ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ପକାଇବା ।

ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ :

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—



- ନିଜକୁ ଏକ ବ୍ୟାକ୍‌ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସ୍ଥିତିରେ ରଖ । ଡୁମ୍ ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧକୁ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଆଡ଼କୁ ରୁଲାଇ ଏବଂ ରାକେଟ୍‌କୁ ଡୁମ୍‌ର ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧ ନିକଟତର ଫେରାଇ ଆଣ । ମଣିବନ୍ଧର ଶୀଘ୍ର ଏବଂ ତରକ୍ଷଣାତ୍ ଚାଳନା ସହିତ ଶରୀର ଆଗରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ମାର । ତା'ପରେ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖି ପ୍ରସ୍ତୁତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସ ।
- ବାହୁର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଉଠାଇ ରଖ, ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ସାମନାରେ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଆଘାତ କର ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ବିସ୍ତାର କରି ବାହାରି ଆସ ।





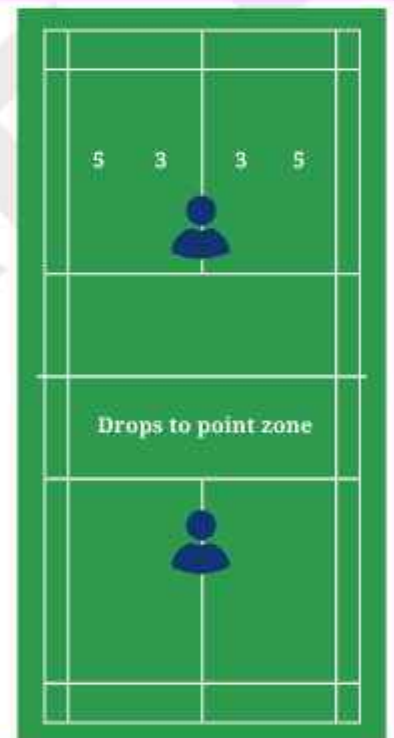
- ଶରୀରର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରୁ ଚୁମ୍ବର ସମ୍ମୁଖରେ କିମ୍ବା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଶଟଲକକୁ ଛୋରରେ ମାର ।



- ରାକେଟକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖି ନେଟ୍ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଫେରିଯାଅ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଫିଡ୍‌ର ନେଟ୍‌ର ଅପରପାର୍ଶ୍ୱରେ ଖେଳାଳିକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ପଟରେ ଥିବା ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଶଟଲକକୁ ଖେଳିବାକୁ ଦେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଭାଇଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଶଟଲକ୍କୁ ଫେରାଇବ ।



✿ ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ ଆହରଣ ।

- ତୁମେ ଶଟଲକକୁ କେତେ ଶୀଘ୍ର ମାରିବା ଉଚିତ୍ ଯଦ୍ୱାରା ଏହା ଭୁମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଗତିକରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଭୁମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ – ଶଟଲକକୁ ମାରିବାପାଇଁ ହାତ ଏବଂ ପାଦର ଚାଳନା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ରିଅର

ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧର ପଶ୍ଚାତ୍ଭାଗ ସ୍ପର୍ଶ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ରିଅର	ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଖି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ	ହାତ ଆଖି ସମନ୍ୱୟ

ଅନ୍ୟ ଦଳର କୋର୍ଟର ପଛଭାଗକୁ ଶତଲକ୍ଷକ୍ ପଠାଇବାପାଇଁ ଏହା ଏକ ଜରୁରୀ ବ୍ୟାତମିଷ୍ଟନ ଷ୍ଟୋକ୍ । ଖେଳର ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଏହି ସବୁକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କିମ୍ବା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଭାବରେ ଖେଳାଯାଇପାରିବ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ରିଅର :

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—

- ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏବଂ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧକୁ କଢ଼େଇ ହୋଇ ନେଟ୍ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରାଇ ଛିଡ଼ା ହୁଅ ।
- ଓଜନକୁ ପଛ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଏବଂ ସମୟ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ଅଣ-ରାକେଟ୍ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।
- ତୁମର କହୁଣ୍ଡାକୁ ବଳାକର, ମଣିବନ୍ଧକୁ ବନ୍ଦକରି ଏବଂ ଆଗକୁ ବୋଲାଇମାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।
- ତମ ଶରୀର ସାମ୍ନାରେ ଏବଂ ଉଚ୍ଚରୁ ଶତଲକ୍ଷକ୍କୁ ବୁଢ଼ଭାବରେ ଏବଂ ଜୋରରେ ଫିଙ୍ଗ । ଏହା ସହିତ କହୁଣ୍ଡାକୁ ସିଧା କରି ଏବଂ ମଣିବନ୍ଧକୁ ଖୋଲ ।
- ତୁମର ରାକେଟ୍‌କୁ ଅନୁସରଣ କରି, ତୁମର ଓଜନକୁ ଆଗ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଏବଂ ମୂଳସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସିବା ସହିତ ରାକେଟ୍‌ର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଖେଳାଳିମାନେ ଯୋଡ଼ିରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ଏବଂ କୋର୍ଟର ଶେଷ ଆଡ଼କୁ ଶତଲକ୍ଷକ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବେ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶତଲକ୍ଷକକୁ ପଛ ଗ୍ୟାଲେରୀରେ ପକାଇବା । ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବାପରି କୋର୍ଟର ଦୂର କୋଣରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଦୁଇ ବିରୋଧୀଙ୍କୁ ଶତଲକ୍ଷକ ଟସ୍ କରାଇ ଏହି ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବ । ସଠିକତା ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ‘ଏ’ ଏବଂ ‘ବି’ଙ୍କୁ ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତିରେ ରଖ ।
- ତୁମେ ଶତଲକ୍ଷକ ନ ପକାଇ ଯୋଡ଼ି ଭାବରେ ରାଲି ମାଧ୍ୟମରେ ଖେଳିପାରିବ । ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନଟ କର, ଯେଉଁଠାରେ କି ଖେଳାଳିମାନେ ଶତଲକ୍ଷକ ମାରିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବେ ।



✿ ଗୋଲ ବୈଠକ- ହାତ-ଆଖି ସମନ୍ୱୟ ।

ତୁମେ କିପରି ଶତଲକ୍ଷକର ଗତିପଥ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରିପାରିବ ଏବଂ ରାକେଟ୍ ସହିତ ଶତଲକ୍ଷକର ସଂଯୋଗ ବିନ୍ଦୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିପାରିବ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଦ କିମ୍ବା ହାତ, ରାକେଟ୍ ଧରିବା ହାତର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ୱର କାନ୍ଦ କିମ୍ବା ହାତକୁ ଦୁଝାଏ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମୁଣ୍ଡର ଉପରକୁ ବାହୁର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧର ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗ ସ୍ପର୍ଶ, କାନ୍ଧ ଚୂର୍ଚ୍ଚନ ।	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍	ମୁଣ୍ଡରୁ ଆଖି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ	ନୂତନ ଜିନିଷ ଅନୁସନ୍ଧାନ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍ ସର୍ବ ହେଉଛି ଏକ ହାଲୁକା ପାସ୍, ଯାହା ଅପର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ନେଟ୍ ନିକଟକୁ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ନେଟ୍ ପାଖକୁ ଆଣିବାର ସୁଯୋଗ ଦେଇ ତାର ପାଇବା ନେବାର ଏହା ଏକ ଚାଲାଇ ବାଟ ।

ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରପ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ—



- ଏକ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏବଂ ନେଟ୍ ପଟକୁ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ କାନ୍ଧ ସହିତ ମୁହଁକରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ତୁମର ଓଜନକୁ ତୁମର ପଛ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରି ଏବଂ ସମୟ ଓ ସନ୍ତୁଳନ ପାଇଁ ତୁମର ଅଣ-ରାକେଟ୍ ହାତକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।
- ତୁମର ଜହ୍ନଶାକୁ ବଙ୍କା କରି ହାତ ମଣିବନ୍ଧକୁ ବନ୍ଦ କରି ଏବଂ ଆଗକୁ ଦୋଳାୟମାନ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।
- ଶରୀରଠାରୁ ଉଚ୍ଚ ଓ ସମ୍ଭାର ଶତଲକ୍ଷକ୍ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରି ଏବଂ ସର୍ବତ୍ରିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଶତଲକ୍ଷକ୍କୁ ଧୀରେ ପ୍ରହାର କରି ।



- ତୁମର ଶରୀର ଓଜନକୁ ଆଗ ପାଦକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କର ଏବଂ ମୁଲସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିବା ସହିତ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ।
- ନେଟ୍ ଏବଂ ସର୍ଟ ସର୍ଭିସ୍ ଲାଇନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଶଟ୍‌ଲକ୍ ପକାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ନେଟ୍‌ରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ତୁମର ଫିଡ୍‌ର ତୁମକୁ କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ଉଚ୍ଚ ସର୍ଭିସ୍ ଯୋଗାଇଦେବ । ସେତେବେଳେ ତୁମକୁ ଶଟ୍‌ଲକ୍‌କୁ ନେଟ୍‌ର ନିକଟତର ସ୍ଥାନକୁ ପଠାଇବା ସହିତ କୋର୍ଟର କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳକୁ ପୁନର୍ବାର ଆସି ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ୧୦ଟି ସୁଯୋଗ ମିଳିବ ।



✿ ଗୋଲ ବୈଠକ – ନୂତନ ଜିନିଷ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ରାକେଟ୍‌ର ଗତିରେ ବିଶେଷ କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ କରି ଶଟ୍‌ଲକ୍‌କୁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ମାରିବା ଦ୍ଵାରା ଶଟ୍‌ଲକ୍ ଉପରେ ପଡୁଥିବା ରାକେଟ୍‌ର ବଳର ପ୍ରଭାବ କିପରି କମି କମି ଆସେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

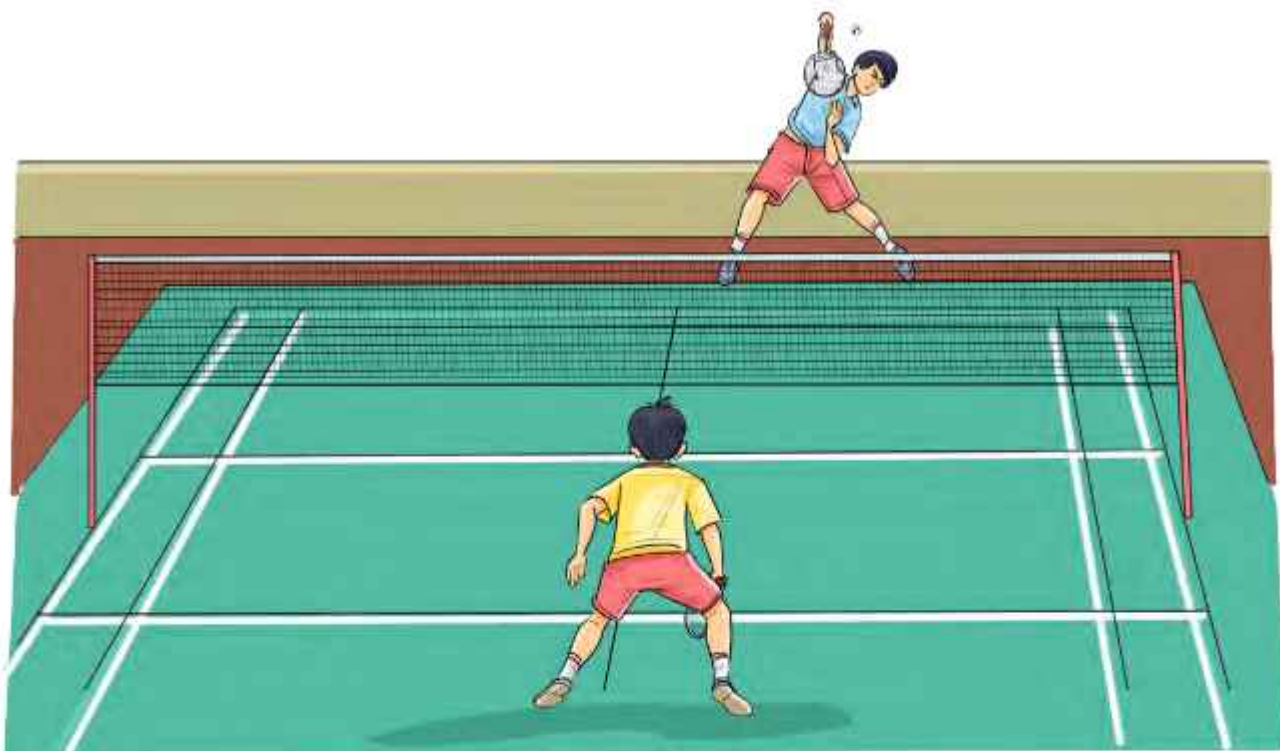
ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ମ୍ୟାଚ



ଶରୀର ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ସ୍ଥିର ବେଗରେ ଦୌଡ଼ିବା, ସିଡ଼ି ବ୍ୟାୟାମ (ଲମ୍ବାଦୂର ଡ୍ରଲ) ଉଚ୍ଚ ଆଶୁ କ୍ଷରଣ ।	ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ପ୍ରତିଯୋଗିତା (ମ୍ୟାଚ)	ପୁରା ଶରୀର ପ୍ରସାରଣ ବ୍ୟାୟାମ	ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ।

କେମିଟି ଖେଳିବେ ?

- ଏହି ଖେଳରେ ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ପ୍ରଥମେ ୫ ପଏଣ୍ଟ ସ୍କୋର କରିବେ ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ଏକ ରାଲି ଜିତିବେ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଅର୍ଜନ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଖେଳାଳୀ 'ଏ' ସର୍ଭିସ୍ କରେ ଏବଂ ରାଲିରେ ଜିତେ, ଖେଳାଳି 'ଏ' ୧-୦ରେ ଅଗ୍ରଣୀ ରହି ସର୍ଭିସ୍ କରିବେ ।
- ଯଦି ଖେଳାଳି 'ବି' ରାଲିକୁ ଜିତିବେ ତେବେ ସେ ସର୍ଭିସ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ୧ ପଏଣ୍ଟ ମିଳିବ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୫ ପଏଣ୍ଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ଖେଳରେ ସର୍ଭିସ୍ ଏବଂ ରାଲି ଜାରି ରଖିବେ ।

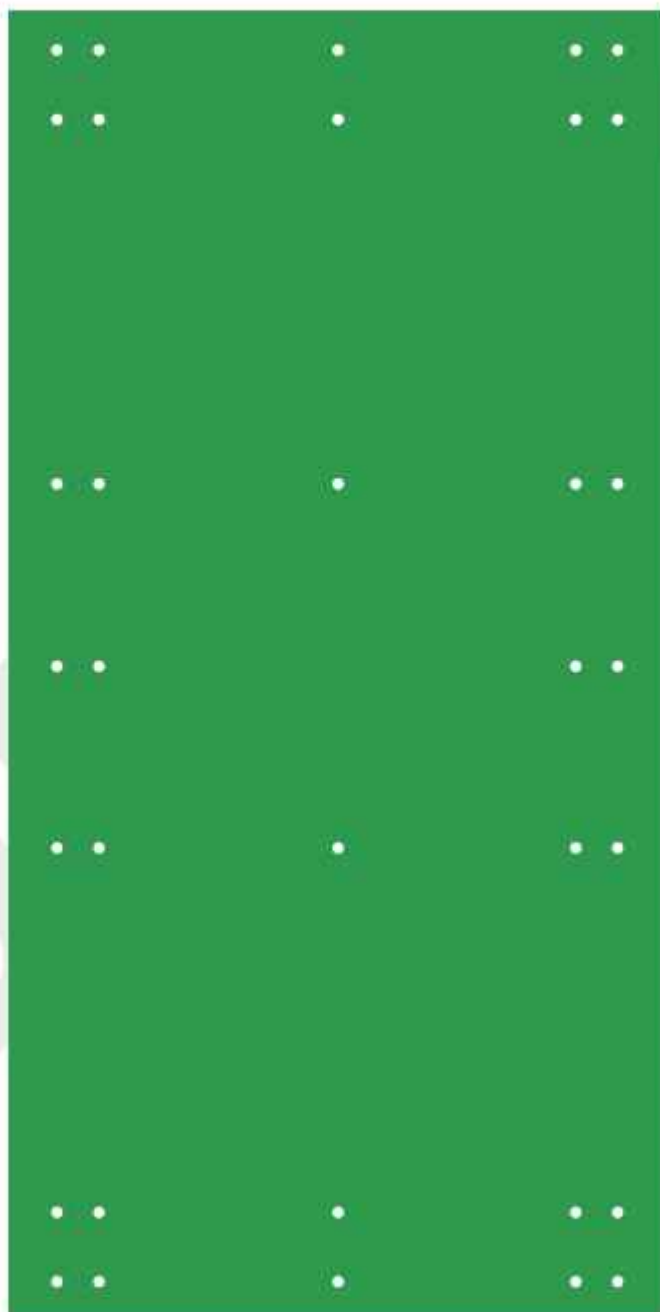


ଖୋଲ ବୈଠକ – ଉପଭୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ।

- ଖେଳରେ ହାସଲ କରିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପଏଣ୍ଟ ସବୁ ଖେଳର ରାଲି, ସର୍ଭ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗତିବିଧି ମଧ୍ୟରୁ ତୁମେ କେଉଁଥିରେ ସର୍ବାଧିକ ସଫୋଷ ଲାଭ କରିଛ, ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ପଏଣ୍ଟ ଲିଷ୍ଟରେ ପଛରେ ରହିବା ପରେ, ପୁନର୍ବାର ତୁମେ କିପରି ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ, ସେ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଓ ଆଲୋଚନା କର ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର ।

- ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗ କରି କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ଏକକ ଏବଂ ଯୋଡ଼ି କୋର୍ଟର ପରିସୀମା ଖୋଜି ବାହାର କର ଏବଂ ପଡ଼ିଆକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
- ବ୍ୟାଘ୍ରମିଶ୍ରିତ କ୍ଷେତ୍ରର ମୌଳିକ ନିୟମାବଳୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ସାଥୀ କ୍ଷେତ୍ରାଳିମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ସଭିଷ୍ଟ (ବ୍ୟାବହାରିକ ଲୋ, ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଉ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଭିଷ୍ଟ କରୁଥିବା ବେଳେ ରାକେଟ୍ ଏବଂ ଶଟଲ୍‌କକ୍ କିପରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ତାହା ଶିଖିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସରଳ ସଭିଷ୍ଟ ଏବଂ ସଠିକ୍‌ତା ଓ ସ୍ଥିରତା ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବେଳେବେଳେ ସଭିଷ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ସ୍ତରର ସଠିକ୍‌ତା ପାଇପାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସେମାନଙ୍କର କୌଶଳକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଭଲ ସ୍ଥାନରୁ କ୍ରମାଗତ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ସଭିଷ୍ଟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପକାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଭିଷ୍ଟ ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଲିଫ୍ଟ (ବ୍ୟାବହାରିକ ଲିଫ୍ଟ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନେଟ୍ ଉପରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ କିପରି ଉଠାଇ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ ତାହା ଶିଖିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ଥିରତା, ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଉପର ଦୂରତ୍ୱ ଉଠାଣରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପୂର୍ବକ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ଉଚ୍ଚତା ଏବଂ ଗଭୀରତା ସହିତ ଉଠାଇପାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ ଏବଂ ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍‌କୁ ପଛ ଭାଗ କେ।ଟିକୁ ଉଠାଇ ପାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରାଲି ଗୁଡ଼ିକରେ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ଶଟଲ୍‌କକ୍ ଉଠାଇବା ସ୍ଥିତିକୁ ଠିକ୍ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବେ ।

ଭ୍ରାତୃଭାବ (ପୋରହାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକହାଣ୍ଡ)

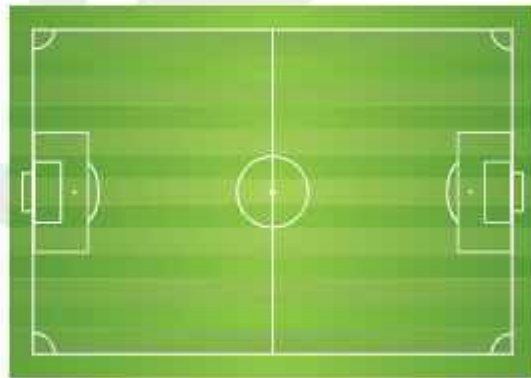
୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭ୍ରାତୃଭାବକୁ ମାରି ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସ୍ଥିରତା, ଗତି ଏବଂ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଭ୍ରାତୃଭାବକୁ ମାରିବାରେ ଜୋର ଦେଇ ପାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବେ ଯେତେବେଳେ ସେ ଭ୍ରାତୃଭାବ ଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଗତି ଏବଂ ସଠିକତା ସହିତ ମାରିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଚାପରେ ରଖିପାରିବେ ଯଦି ଦୁର୍ଗତ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଭ୍ରାତୃଭାବ କରିବେ ।	ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସଠିକ୍ ଭ୍ରାତୃଭାବ ଗୁଡ଼ିକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ସମ୍ମାନ କରିବେ ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମତ୍ତା ସହିତ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସମସ୍ତ ସମାବେଶରେ ବିନି-ଯୋଗ କରିବେ ।

ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗକରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ବୃତ୍ତିତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରିବେ ।	ବେଳେବେଳେ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଦର୍ଶାଇବା ପାଇଁ କଷ୍ଟବୋଧ କରିବେ ।	ନିଜର କଷ୍ଟକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ମଧ୍ୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶା ଏବଂ ତାହାର କାରଣ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବେ ।	ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ସହିତ ନିଜର ଭାବନାକୁ କିଛି ପରିମାଣରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ ।	ଭାବନାକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଏବଂ ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ ।

ଏକକ - ୪

କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ ଫୁଟବଲ୍



ଫୁଟବଲ୍ ବୁଲଟି ବଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଉଥିବା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳରେ ୧୧ ଜଣ ଖେଳାଳି ଥାଆନ୍ତି । ପଏଣ୍ଟ ଷ୍ଟୋର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷର ଜାଲ (ନେଟ୍)ରେ ଗୋଲ୍‌ମାରିବା ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ପାଦ, ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଫୁଟବଲ୍ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା, ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟକୁ ଉନ୍ନତ କରେ । ଏହା ବିଶ୍ୱରେ ସର୍ବାଧିକ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଖେଳ ଏବଂ ପିପା ବିଶ୍ୱକପ୍ ଭଳି ବଡ଼ ବଡ଼ ଟୁର୍ଣ୍ଣାମେଣ୍ଟରେ ଖେଳାଯାଏ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ‘ସକର’ କୁହାଯାଏ ।

ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ବରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା



ଶରୀର ଉପାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଚାଲିବା, ପଛକୁ ଚାଲିବା ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଟିଳ ଡ୍ରିଲ୍‌ସ୍)	ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ବରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା	ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ, ଯେଣ୍ଟା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ।	ମୌଳିକ ଶରୀର ଚାଳନା ଏବଂ ରଣନୀତି ।

ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ବରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା

ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ବରେ ବଲ୍ ମାରିବା ଫୁଟବଲ୍‌ର ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ, ଯାହା ଅନେକ ଖେଳାଳୀ ବଲ୍‌ପାସ୍, ସ୍ପୁଟ୍ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଶ୍ରେଣୀ ୩ରୁ ୫ମ) ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିଥିବ । ତାଲ ଆମେ କୌଶଳଟିକୁ ଶିଖିବା ।



୧. ଆପ୍ରୋଚ୍ (ନିକଟତର ହେବା) :

- ବଲ୍ ଦିଗରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ବଲ୍ ପାର୍ଶ୍ବରେ ୬ ରୁ ୮ ଇଞ୍ଚ ଦୂରରେ ବଲ୍ ମାରୁଥିବା ପାଦର ବିପରୀତ ପାଦକୁ ମୁହଁ କରି ରଖ ।

୨. କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଦୌଡ଼ିକରି ନିକଟକୁ ଗଲାବେଳକୁ ଶେଷ ପାହୁଣ୍ଡଟି ଟିକିଏ ବଡ଼ ହେବା ଉଚିତ୍ । ବଲ୍‌କୁ ପାଦର ଭିତର ଅଂଶରେ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରିବାପାଇଁ ବଲ୍‌ମାରୁଥିବା ଗୋଡ଼ପାଇଁ ଏକ ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।



- ତୁମର ବଳାଗଣ୍ଡିକୁ ଏପରି ଭାବରେ ବନ୍ଦକର ଯେପରି ପଞ୍ଜାର ଆଲୁଠି ବାହାର ପାଖକୁ ସୁଚିତ ହୋଇରହିବ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ପାଦର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିତର ଅଂଶ କିଲ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବ ।
- ତୁମର ପାଦକୁ ବଲ୍‌ର ମଝିରେ ଏବଂ ପଛରେ ସଂଯୋଗ କର ।



କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମର କିଲ୍ ମାରୁଥିବା ପାଦ ବଲ୍ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ଅଛି ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ତୁମର ସାଥୀ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ କିଲ୍ କର । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ଦୂରତାକୁ ୩ ମିଟର, ତାପରେ ୫ ମିଟର ଏବଂ ଶେଷରେ ୭ ମିଟରକୁ ବୃଦ୍ଧିକର । ଏପରିକି ବଲ୍‌ଟି ଚଳପ୍ରଚଳ ଥିବା ସମୟରେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ । ତୁମେ କେବଳ ପାଦର ଭିତର ପାଖରେ ବଲ୍‌କୁ କିଲ୍ କରିପାରିବ । ତୁମର ସାଥୀ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଷ୍ଟୋର କରିବ ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱ ମାଧ୍ୟମରେ ବଲ୍‌ମାରିବାରେ ବିଫଳ ହେବ । ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ରାଲିର ଗତି ବଦଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ମୌଳିକ (ପ୍ରାଥମିକ) ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ରଣନୀତି ।

ପାଦ ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବା ବଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ବିନ୍ଦୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌ଟି ଭୂମିରେ ରହିବ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଦିଗରେ ଗତି କରିବ ।

ପାଦ ଭିତର ପାଖରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ବୈଠକ
ତଳ ଅଙ୍ଗର ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଆଣ୍ଠୁ ଉଚ୍ଚ ବ୍ୟାୟାମ	ପାଦର ଭିତର ପାଖରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।	ଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଗୋଡ଼କୁ ଛଦି ପାଦ ଆଗୁଆକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ।	ନିରାପରା ପଦକ୍ଷେପ ।

ପାଦ ଭିତର ପାଖରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା

ପାଦର ଭିତର ପାଖରେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା :

ପାଦର ଭିତର ପାଖ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୁରୁବଲ୍‌ର ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ । ଯାହା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଭାବରେ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦିଗକୁ ପଠାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଶ୍ରେଣୀ ୩ୟ ରୁ ୫ମ) ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରିଥିବ । ତାଲ କୌଶଳଟିକୁ ଶିଖିବା :

ଆସ୍ତୋର୍ (ନିକଟର ହେବା)

- ଯେଉଁ ଦିଗରୁ ବଲ୍ ଆସୁଛି ସେହି ଦିଗକୁ ସାମ୍ନା କରି ସେହି ଅନୁପାୟୀ ତୁମର ଶରୀରକୁ ସଜ୍ଜିତ କର ।
- ତୁମର ଶରୀରକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ କାନ୍ଧ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାକୁ ସୂଚିତ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇ ।



କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ତୁମେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ଗୋଡ଼ ଆଗରେ ତୁମର ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ପାଦକୁ ରଖ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ପାଦରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ।
- ବଲ୍‌କୁ ଧୀର ଏବଂ ମଜୁର କରିବା ପାଇଁ ପାଦର ଭିତର ଅଂଶକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ବଲ୍ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ସମୟରେ ଗ୍ରହଣକାରୀ ପାଦକୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ଫେରାଇ ନିଆଯିବ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଧୀର ପ୍ରଭାବ ରହିବ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ନିଜ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୁଅ । ୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ ଏବଂ ପାଦରେ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ବଲ୍‌କୁ ପରସ୍ପର ଆଡ଼କୁ ମାରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ପୂର୍ବରୁ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହେଲାଭଳି ତୁମକୁ ପାଦର ଭିତର ପାଖରେ (ଇନ୍‌ସାଇଡ୍) ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରୁଛ । ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ବଲ୍ ବିଚ୍ୟୁତ ହୁଏ, ତେବେ ସୁଚର ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଷ୍ଟୋର କରିବ । ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ରାଲିର ଗତି ବଦଳିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ନିରାପତ୍ତା ପ୍ରବନ୍ଧେପ ।

ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପାଦ ଉପରେ ବଲ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ପ୍ରଭାବକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଉପାୟ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌ଟି ବିଚ୍ୟୁତ ହେବ ନାହିଁ ।

ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା (ରୋଲିଂ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା)



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତକିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ବୈଠକ
ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ, ଅଣ୍ଟା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ	ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା

ରୋଲିଂ ବଲ୍ ପାସ୍

ପୁରବଲ୍ ଖେଳରେ, ଗଡୁଥିବା ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା ହେଉଛି ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଯାହା ସଠିକତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ସାଥୀ ଖେଳାଳି ନିକଟକୁ ପଠାଇବ ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ତୁମେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ (ଶ୍ରେଣୀ ୩ୟ ରୁ ୫ମ) ସମାନ ଧରଣର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଥିବ । ତାଲ କୌଶଳଟିକୁ ଶିଖିବା ।

ଆପ୍ରେର (ନିକଟତର ହେବା) :

- ନିଶ୍ଚିତ କର ତୁମ ଶରୀର ବଲ୍ ସହିତ ସଠିକ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି ।
- ତୁମର ପାଦର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ବଲ୍ ଗତି କରୁଥିବା ଦିଗକୁ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ଅଣକିକ୍ ପାଦକୁ ବଲ୍ ପଛରେ ରଖ ।
- ନିଜର ଖେଳସାଥୀ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ମାନଙ୍କର ସ୍ଥିତିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କର ।
- ଯଦି ବଲ୍‌ଟି ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଗତି କରୁଛି ତେବେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ନିକଟତର ହେବାର ବିଧିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବ ।



କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ବଲ୍ ମାରିବା ପାଇଁ ଦକ୍ଷତାର ସହ ତୁମେ ସଠିକ୍ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ । ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପାସ୍ ପାଇଁ ତୁମର ପାଦର ଭିତର ପାଖ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଆବଶ୍ୟକ ଭାବରେ ଯେତେବେଳେ ବଲ୍ ଟି ବାମ୍ଫ ପଦ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବ, ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ବଲ୍ କୁ ମାର ।
- ତୁମେ କିପରି ପାସ୍ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ ତାହା ଭାବି ପାଦର କୌଣସି ଗତିକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।
- ତୁମର ପାଦକୁ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ ଏବଂ ଅଧିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିମ୍ନ ପାସ୍ ପାଇଁ ପାଦଦ୍ୱୟ ସାମାନ୍ୟ ଖୋଲା ରଖ ।



- ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବଲ୍ ଉପରେ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଯଥା— କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଲମ୍ବା ପାସ୍ ଏବଂ କେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ସଠିକ୍ ଶୀଘ୍ର ପାସ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ତୁମେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପରେ ତୁମର ପାଦକୁ ପାସ୍ ଦିଗରେ ଅନୁସରଣ କର ।
- ପାସ୍ ସମୟରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମର ଶରୀରର ଓଜନକୁ ବଲ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ବଲ୍ ମାରିବା ପରେ ସମାନ ଭାବରେ ଆବଣ୍ଟନ କର ।
- ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପରେ ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଦ୍ରୁତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଚାପଯୁକ୍ତ ଭିଲ୍

- ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ବିରୋଧୀ ବଳ ଚାପ ପକାଇଥିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ପାସ୍ କରିବା ।
- ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କର । ତିନି ଜଣ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପର ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କୁ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇ ପାସ୍ କରୁଥିବାବେଳେ, ଜଣେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଏଥିରେ ବାଧା ଦେବେ ।
- ଯଦି ବଲ୍‌ଟି ସେହି ଛୋଟିଆ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ବାହାରକୁ ଚାଲିଯାଏ, ତେବେ ବଲ୍ କିନ୍ କରିଥିବା ଖେଳାଳି ଜଣକ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ହୋଇଯିବେ ।
- ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଜଣକ ବର୍ତ୍ତମାନ ଖେଳାଳି ହୋଇଯିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

- ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇକି ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ଉନ୍ନତ ଶକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର ।
- ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୁଜିବା ବେଳେ ତୁମେ କିପରି ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ନିରାପତ୍ତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିପାରିବ ତାହାକୁ ଆଲୋଚନା କର ।

ପାଦ ଦ୍ଵାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତକ୍ରିୟରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା (ଜଟି) ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଠ ବ୍ୟାୟାମ, ନିତମ୍ବ ଲାତ, ପାର୍ଶ୍ଵ ଅବଳ ବଦଳ	ପାଦଦ୍ଵାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)	ନିତମ୍ବର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଶୀ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, କୋଳସ୍ଥ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

ପାଦ ଦ୍ଵାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ (ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍)

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ପାଦଦ୍ଵାରା ଟ୍ରାପିଙ୍ଗ୍ ହେଉଛି ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌ରେ ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଯାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଦ୍ଵାରା ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଏ ଏବଂ ଅଟକା ଯାଇଥାଏ ।

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ଅଭିଆରରେ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ଆସୁଥିବା ବଲ୍‌ର ପଛକୁ ନିଜ ଶରୀରକୁ ସିଧା କରି ରଖ ।
- ବଲ୍‌ର ଦିଗ, ପଥ ଏବଂ ଉଚ୍ଚାଳକୁ (ବାଉନ୍) ଅନୁମାନ କର ।
- ଆଣ୍ଠକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ ଏକ ନିମ୍ନ ସମ୍ବଳିତ ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଯଦି ବଲ୍ ତୁମ ଆଡ଼କୁ ଗଡ଼ିଗଡ଼ି ଆସୁଛି, ତେବେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ କେବଳ ତୁମ ପାଦକୁ ଏହା ଉପରେ ରଖିପାରିବ ।



- ଯଦି ବଲ୍ ତୁମ ଆଡ଼କୁ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଡେଇଁକରି ଆସୁଛି, ତେବେ ଏହାକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ତୁମେ ଗ୍ରହଣକାରୀ ପଦକୁ ଏହି ଦିଗରେ ବଢ଼ାଅ ଏବଂ ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗଯୋଗ ପୂର୍ବରୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ଫେରାଇ ଆଣ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ପ୍ରଭାବ ଶେଷ ହୋଇଛି ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ବଲ୍ ଆୟତ୍ତକୁ ଆସିବା ମାତ୍ରେ ଏହାକୁ ଖାଲିଜାଗା କିମ୍ବା ଡିଫେଣ୍ଡର୍କ ଠାରୁ ଦୂରଜାଗାକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ୩୦ × ୩୦ ଇଞ୍ଚର ଅନେକ ଛୋଟ କୋଠରୀ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।
- ଏହାକୁ ଆପଣଙ୍କ ସାଥୀ ସହିତ ଖେଳନ୍ତୁ । ସାଥୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ ପଛରେ ଠିଆ ହେବେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଜଣେ ସାଥୀ ପାଞ୍ଚମିଟର ଦୂରରୁ କୋଠରୀ ଆଡ଼କୁ ହାତରେ ବଲ୍‌କୁ ଗଡ଼ାଇବେ ।
- କୋଠରୀ ପଛରେ ଥିବା ସାଥୀ ଖେଳାଳି କୋଠରୀ ଭିତରେ ବଲ୍‌କୁ ଆୟତ୍ତକୁ ନେବେ । ଗୋଟିଏ ବଲ୍‌କୁ ଆୟତ୍ତକୁ ଆଣିଲେ (ଟ୍ରାପ୍‌କଲେ), ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ବରୂପ; ଛଅରୁ ପାଞ୍ଚଥର କିମ୍ବା ଛଅରୁ ତିନିଥର ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ବଲ୍ ଗଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ତିନୋଟି ସୁଯୋଗ ଏବଂ ନିମ୍ନ ଉଚ୍ଚରେ ବଲ୍ ଉଠାଇବା (ବାଉନ୍) ପାଇଁ ତିନୋଟି ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ବିଜେତା ହେବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ

- ତୁମେ କେଉଁ ଆଧାରରେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିଛ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ପରେ ତୁମେ କିପରି ଅନୁଭବ କର ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଯଦି ତୁମେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ନ କର, ତେବେ ତୁମେ କେଉଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେବ ?

ତ୍ରିବଳ



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ଡେଠକ
ତେଇବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତ ଦୁଇ ପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମିଇଁ ଜ୍ୟାକ୍) ଏବଂ ବେଙ୍ଗଡ଼ିଆଁ, ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ପ୍ରସାରଣ, କଂଘର ସାମ୍ନା ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ।	ତ୍ରିବଳ	ଧନୁ ପରି ସ୍ଥିତି, କୁମ୍ଭୀର ପରି ସ୍ଥିତି, ଚକ ପରି ସ୍ଥିତି	କିପରି ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା ।

ତ୍ରିବଳ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ତ୍ରିବଳିଂ ପୁରୁଷଙ୍କର ଏକ ମୌଳିକ କୌଶଳ, ଯାହାକି ଦୌଡ଼ିବା କିମ୍ବା ଚାଲିବା ସମୟରେ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖି ଗଡ଼ାଇ ଗଡ଼ାଇ ନେବ ।

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ସବୁଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତୁମର ଆଖିକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇ ରଖ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଠାରୁ ଫୁଟବଲ୍‌କୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ତୁମର ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଏବଂ ଶରୀରର ନିକଟରେ ରଖ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ବଲ୍‌କୁ ଇଚ୍ଛିତ ଦିଗରେ ଗତି କରାଇବା, ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପଥ ପ୍ରଦର୍ଶନ ପାଇଁ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଭିତର ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଅଂଶ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ବଲ୍‌ରେ ଛୋଟ ଏବଂ ମୃଦୁ ସ୍ପର୍ଶ ପ୍ରୟୋଗ କର । ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ବଲ୍‌ର ଗତି କରିବାର ବେଗକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସ୍ପର୍ଶର ବଳକୁ ଖାପଖୁଆଇ ନିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ବଲ୍‌ ତୁମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରହିବ ।
- ପାରିପାର୍ଶ୍ୱ ସହିତ ସଚେତନ ରହିବା ପାଇଁ ବିଶେଷ କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଏବଂ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କ ଅବସ୍ଥାନ ଜାଣିବା ପାଇଁ ତୁମର ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ରଖ ।



- ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଘଟଣାଘଟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଉଭୟ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଡ୍ରିବ୍ କର ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖ ଏବଂ ଡ୍ରିବ୍ ଚାଲୁରଖ ।
- ପରବର୍ତ୍ତୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଜନା କର ।
- କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଗତିର ବେଗକୁ ବଜାୟ ରଖ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକ ରଖ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଜଙ୍ଗରେ କୋନ୍ ମଧ୍ୟଦେଇ ଶରୀରର ଚାଳନା କରି ବଲ୍ ଡ୍ରିବିଙ୍ଗ୍ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳିମାନେ ବଲ୍ ଡ୍ରିବିଙ୍ଗ୍ କରୁନାହାନ୍ତି, ସେମାନେ ଡ୍ରିବିଙ୍ଗ୍ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବେ ।
- ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟରେ ଡ୍ରିବଲ୍ ସମାପ୍ତ କରିବେ ସେ ଜୟଲାଭ କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — କିପରି ଶୀଘ୍ର ଗତି କରିବା

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟରେ ଡ୍ରିବଲ୍ ସମାପ୍ତ କରିବାରେ କେଉଁ କୌଶଳ ସାହାଯ୍ୟ କରିଛି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଅଧିକ ସମୟ ନେଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ବୈଷୟିକ ଭିନ୍ନତର ଆବଶ୍ୟକ, ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଚକ୍ରମା ଦେବା (ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍)



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତକିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଧୂରେ ଚୌଡ଼ିବା (ଜଗି) ଉଚ୍ଚ ଆଶୁ ବ୍ୟାୟାମ, ନିତମ୍ବ ଲାତ, ପାର୍ଶ୍ଵ ଅଦଳ ବଦଳ	ଚକ୍ରମା ଦେବା (ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍)	ନିତମ୍ବର ସମ୍ବୃଦ୍ଧି ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ନିତମ୍ବର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଶୀ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, କୋକସ୍‌ସ୍‌ସ୍‌ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ।	ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଭାଷା

ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ଫେଣ୍ଟି କହିଲେ ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ଅନ୍ୟ ଜାଗାକୁ ହଠାତ୍ ଘୁଞ୍ଚାଇବା, ଏକ ନକଲି ଡ୍ରବଲ୍, କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡର ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହା ସୂଚାଇଥାଏ ଯେ ଖେଳାଳି ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ଯାଉଛି, କିନ୍ତୁ ସେ ପ୍ରକୃତରେ ଅନ୍ୟ ଦିଗକୁ ଯିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରୁଛି । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍ ସହିତ କିମ୍ବା ବିନା ବଲ୍‌ରେ ନିଜର ରାସ୍ତା ଟିଆରି କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଚକ୍ରମା ଦେଇ ଭୁଲ୍ ଦିଗରେ ପାଦ ପକାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବା ।

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ଆପଣଙ୍କ ଆଶୁକୁ ନୁଆଁଇବା ସହିତ ଶରୀରର ଦ୍ରୁତ ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ ଶରୀରର କେନ୍ଦ୍ର (ଗୁରୁତ୍ଵ ସ୍ଥାନ) କୁ ନିମ୍ନଭାଗକୁ ଆଣ ।
- ଏହା ଦେଖାଅ ଯେ ତୁମେ ଯେପରି ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ବଲ୍ ମାରିବାକୁ ଡ୍ରବଲ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ପାସ୍ କରିବାକୁ ଯାଉଛ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ତୁମର ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଫେଣ୍ଟିଙ୍ଗ୍ ବାସ୍ତବବାଦୀ କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାଦର ଗତିକୁ ଅତିରଞ୍ଜିତ କର, ଯେପରିକି ତୁମେ ସେହି ଦିଗରେ ପାସ୍ କରିବାକୁ କିମ୍ବା ଡ୍ରବଲ୍ କରିବାକୁ ଯାଉଛ ।





- ତୁମର ରଖୁଥିବା ପାଦକୁ ଠେଲିଦେଇ ବିପରୀତ ଦିଗକୁ ଗତିକର ଯେତେବେଳେକି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ତୁମର ଚକ୍ରମା ଦେବା ଉଚିତ୍ ଅନୁକରଣ କରିବେ ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଥରେ ତୁମେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପ୍ରତାରଣା କରିବାରେ ସଫଳ ହେଲେ, ତୁମେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ଖାଲିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ଦୃଢ଼ ପ୍ରଗତି କରିପାରିବ ।

— ଥରେ ତୁମେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ପରାସ୍ତ କରିସାରିବା ପରେ, ତୁମର ବିକଳ ବିଷୟରେ ବିଚାର କର । ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତୁମର ବିକଳଗୁଡ଼ିକ ଭିନ୍ନ ହବ । ତୁମେ ସୁନ୍ କରିପାରିବ, ଅଧିକ ଆଗକୁ ଡ୍ରିବ୍ କରିପାରିବ କିମ୍ବା ବଲ୍‌ଟିକୁ ପାସ୍ କରିପାରିବ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ନିଜ ପାଇଁ ଏକ ସାଥୀ ବାଛିନିଅ । ଜଣେ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ସାମ୍ନାରେ ଫେଣ୍ଡ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବା ବେଳେ, ଆଉ ଜଣେ ଖେଳାଳି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଫେଣ୍ଡ୍‌କୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦିଗକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଥିବାବେଳେ, ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଆୟତ୍ତ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଅନୁକରଣ କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଡାଆ

- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନେ ଚକ୍ରମା ଦେଉଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ତୁମେ କିପରି ଚିହ୍ନଟ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।
- ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ସାଥୀକୁ ଅନୁକରଣ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହେବ, ସେତେବେଳେ ତୁମର ଭାବନାକୁ ପ୍ରକାଶ କର ଏବଂ ସାଥୀମାନଙ୍କୁ ପରିପ୍ରକାଶ କର ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଖସଡ଼ିବା ଏବଂ ଛୁତ ଗତିରେ ଚାଲିବା, ଆଣ୍ଟୁକୁ ଛାଡ଼ି ଆଡ଼କୁ ଟାଣି କୁଣ୍ଡେଇ ଧରିବା ।	ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା	ନିତମ୍ବର ସମ୍ବୃଦ୍ଧି, ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଶ୍ଟା ପ୍ରସାରଣ, କୋଳସନ୍ଧି ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ।	ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଜାଣି

ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ କିଏ ମାରିବା

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ୧୦-୧୫ ଗଜ ଚଉଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପରି ଏକ ବଡ଼ ବୃତ୍ତ ଭିତରେ ଦୁଇଟି ବୃତ୍ତ ଚିଆରି କର ଏବଂ ଭିତର ବୃତ୍ତର ମଝିରେ ଏକ ମାର୍କର ରଖ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବୃତ୍ତର ଚତୁର୍ଥପାର୍ଶ୍ୱ ଧାରରେ ଠିଆ ହେବେ ।
- ଖେଳାଳିମାନେ ପାଳିକରି ଯଥାସମ୍ଭବ ମାର୍କର ପାଖରେ ବଲ୍ ପହଞ୍ଚାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।
- ଯାହାର ବଲ୍ କୋନକୁ ଆଘାତ କରିବ, ସେ ପାଞ୍ଚ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ । ଯାହାର ବଲ୍ ମାର୍କରକୁ ସ୍ପର୍ଶ ନ କରି ପ୍ରଥମ ଭିତର ବୃତ୍ତ ଦେଇଯିବ, ସେ ୩ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ । ଯାହାର ବଲ୍ ବାହାର ବୃତ୍ତ ଦେଇଯିବ, ସେ ୧ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ସମାନ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଖେଳକୁ ଅନେକଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିପାରିବେ ଏବଂ ପଏଣ୍ଟଗୁଡ଼ିକ ମିଶାଇବେ । ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳୀ ଜିତିବେ ।
- ଖେଳଟିକୁ ଅଧିକ ତ୍ୟାଲେଞ୍ଜିଂ (ସଂଘର୍ଷପୂର୍ଣ୍ଣ) କରିବା ପାଇଁ ବୃତ୍ତର ଦୂରତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳ ଡାଞ୍ଚା

- ବଲ୍‌କୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ କିକ୍ ମାରିବାରେ କେଉଁଠିର ଅବଦାନ ଅଧିକ ରହିଛି ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉତ୍ତର ମଧ୍ୟରୁ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ତୁଳନା ମାଧ୍ୟମରେ ବାଛି ଉତ୍ତର ଦିଅ ।
- ଗିଡର ପାଦର ବ୍ୟବହାର, — ସବୁଲନ, — ଧାନ, — ପାଦ ଚାଳନା ।

ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତନିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଭୂମିସ୍ପର୍ଶ, ପେଣ୍ଡା ମାଂସପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ, ଆଗକୁ ନଇଁ ପଛ ଗୋଡ଼ର ପ୍ରସାରଣ	ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ୍ କରିବା	ଆଗକୁ ଏବଂ ପଛକୁ ଉଠୁକିବା (କଞ୍ଚେସ୍)	ବ୍ୟାୟାମ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା

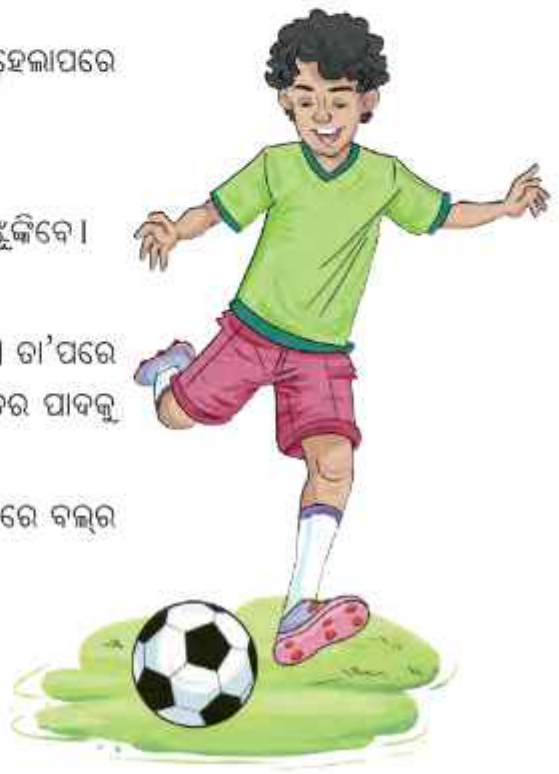
ବଲ୍‌କୁ ଭୂମି ଉପରେ ପାସ୍ କରିବା

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ତୁମର ଯୋଗାଯୋଗକୁ ସଠିକ୍ ସମୟ ରୂପ ଦେବାକୁ, ବଲ୍‌ର ପଥ ସହିତ ନିଜକୁ ସଜାଡ଼ିନିଅ ।
- ବଲ୍ ମାରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରି ବଲ୍‌ର ପାଖାପାଖି ହେଲାପରେ ନିଜର ସ୍ଥିତିରେ ସାମାନ୍ୟ ଏବଂ ଦ୍ରୁତତମ ସଂଶୋଧନ ଆଣ ।
- ଏହାକୁ ଦୂରଟି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ସମାପନ କର ।
- ବଲ୍‌କୁ ତଳେ ରଖିବା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିବେ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ପ୍ରଥମେ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ଗୋଟିଏ ପାଦ ପଛକୁ ହଟାଅ । ତା'ପରେ ବଲ୍‌ର ତଳ ଅଧାକୁ କୌଶଳ କରି କିକ୍‌କରିବା ପାଇଁ ତୁମର ଭିତର ପାଦକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଏହିପରି ଏକ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ପାଇଁ ତୁମକୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବଲ୍‌ର ମଧ୍ୟଭାଗ କିମ୍ବା ତଳ ଅଂଶକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।





- ପାସର ଶୈଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତୁମର ପାଦରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶ ବ୍ୟବହାର କର । ଯଥା— ଲମ୍ବା/ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ଓଢର ହେଡ଼ (ମୁଣ୍ଡ ଉପର) ବଲ୍ ପାସ୍ ପାଇଁ ଆଗ ପାଦ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଓ ଛୋଟ ପାସ୍ ପାଇଁ ପାଦର ଭିତର ପାଖକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।

- ବଲ୍‌ର ଗତିକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଗୋଡ଼ର ଏକ ସୁଗମ ଓ ସ୍ଥିର ଦୋଳାୟମାନ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବେ ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ବଲ୍ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ ତୁମର କିକିଙ୍ଗ୍ ଲେଗ୍ (ଲାଟ ମାରିବା ଗୋଡ଼) ସାଜାବିଜ ଭାବରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ ।
- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରି ସାରିବା ପରେ ତୁମର ଶରୀରର ସବୁଜନ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖି ପାରିବ ।
- ବଲ୍‌ପାସ୍ କରିବା ପରେ, ତୁମର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପଦକ୍ଷେପକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଦୁଇ ଖେଳାଳି ଡ୍ରଲ୍ ପାଇଁ ସାଥୀକ୍ ସହିତ ଦଶରୁ ପନ୍ଦର ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ଛିଡ଼ା ହେବେ ।
- ମଝିରେ ଏକ ଷ୍ଟମ୍ ପୋତିବେ । ଷ୍ଟମ୍ ଉପରେ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌କୁ ଖୁବ୍ ଉଚ୍ଚରେ ମାରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଷ୍ଟମ୍ ଉପରେ ବଲ୍ ମାରିବା ଦ୍ଵାରା ତୁମେ ଗୋଟିଏ ପଏଣ୍ଟ ଘୋର କରିବ । ସର୍ବାଧିକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇଥିବା ଖେଳାଳି ବିଜେତା ହେବେ ।
- ଷ୍ଟମ୍‌ରୁ ଦୂରତା ବୃଦ୍ଧି କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଲମ୍ବା କିକ୍ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ; ସର୍ ଆରମ୍ଭରେ ପାଦ ଭିତର ଭାଗ ବ୍ୟବହାର କର, ଛୋଟ ତଥା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କିକ୍ ପାଇଁ ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ଵ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା

ପାଦର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶରୁ ବଲ୍‌କୁ କିକ୍ ମାରିବା ସମୟରେ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପଥ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟକୁ ନଜର ରଖିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବେ । ଶରୀରର ସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନଜର ରଖିବେ ଏବଂ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଖେଳ ବୈଠକ
ଖସଡ଼ିବା ଓ ହୁତ ଗତିରେ ବୋହିବା, ଆଣ୍ଡକୁ ଛାଡି ଆଡ଼କୁ ଆଣି କୁଣ୍ଡେଇବା ଏବଂ ଜଂଘର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍	ରଞ୍ଜି ମୋଡ଼ିବା, ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ, ଜଂଘର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା



ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରଲ୍

ଶିଖୁବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ତାଙ୍କ ପାଖରେ ୫-୭ ମିଟର ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏକ ଛୋଟ ପାସ୍ ମାରିବେ ।
- ଖେଳାଳି ଜଣକ ବଲ୍‌କୁ ଧାଡ଼ିରେ ଥିବା ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଫେରସ୍ତ କରିବେ, ଏବଂ ତା'ପରେ ସେ ତାଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଥିବା ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏକ ଦୀର୍ଘ (ଲମ୍ବା) ପାସ୍ ମାରିବେ । ୧୫ ମିଟର ଦୂରତାରେ କିମ୍ବା ଯଥା ସମ୍ଭବ ପାଖାପାଖି ଥିବା ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ (ଜାଗାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି) ଏକ ଲମ୍ବା ପାସ୍ ମାରିବେ ।
- ଗ୍ରହଣକାରୀ ଖେଳାଳି ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଲ୍‌କୁ ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ କରିବେ ଏବଂ ଏହି ଚକ୍ର ଜାରି ରହିବ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

- ଡ୍ରଲ୍ ଏବଂ ଖେଳ ସମୟରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ଅସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ ଯଥା; ଗତିବିଧିଜନିତ ସମସ୍ୟା, ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଓ ଦେହରେ ଆଘାତ, ଶରୀରରେ ପ୍ରବଳ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଖମଣ୍ଡଳର ଭଙ୍ଗୀ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।



ପ୍ରତିରୋଧ



ଶରୀର ଉତ୍ସାହରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ର ଦୋଳନ, ନିତମ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଚାଲିବା, ଉଠୁଳିକା (ଲଞ୍ଜେସ୍), ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଡ ବ୍ୟାୟାମ୍ ଏବଂ ପଛ ଲାଟ (ବଟ୍ କିକ୍) ।	ପ୍ରତିରୋଧ	ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, କଂସର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ କଂସର ପଛମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ନିତମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ତ୍ରିଭୁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା

ପ୍ରତିରୋଧ

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ପ୍ରତିରୋଧ ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯେଉଁଠାରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବଲ୍‌କୁ ପୂର୍ବାନୁମାନ କରି ନିଜ ଅଭିଆରକୁ ଆଣନ୍ତି ।

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ଦିଆଯାଇଥିବା ପାସକୁ ଅଟକାଇବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରଖ ।
- ପାଦ ଉପରେ ତୁମର ଓଜନ ସମ୍ବୁଦ୍ଧିତ କରି ଏବଂ ତୁମର ଆଣ୍ଡକୁ ବଳାକରି ଶରୀରର ମାଧ୍ୟାକର୍ଷଣ ବିନ୍ଦୁକୁ ଭୂମିଠାରୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଦୂରତାରେ ରଖ ।
- ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପଡ଼ିଆ ଚାରିପାଖକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ବଲ୍ ଗତି କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କର ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ବଲ୍ ପାସ୍ ହେବାପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ବଲ୍‌ର ଗତିକୁ ବିଚାର କର ଏବଂ ଅପେକ୍ଷା କର ।
- ବଲ୍‌ର ପଥରେ ଶୀଘ୍ର ଗତି କର ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଅତିକ୍ରମ କରୁଛି, ଅଟକାଅ ।
- ଏକ ବିସ୍ଫୋରକ, ଦ୍ରୁତ ପଦକ୍ଷେପ ସହିତ ଗତିକରି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଅ ।



୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ବଲ୍‌କୁ ଅଟକାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବା ।
- ବଲ୍‌କୁ ବାଧା ଦେବା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ଆକ୍ରମଣକୁ କ୍ଷାପ୍ତକାର ସହିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

- ଏକ ବୃତ୍ତ ତିଆରି କରି ଏବଂ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ବୃତ୍ତର ଧାରରେ ଠିଆହେବାକୁ ଦିଅ । ଜଣେ କିମ୍ବା ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ହେବେ ଯେଉଁମାନେ କି ବଲ୍‌କୁ ବାଧାଦେବେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନେ ବୃତ୍ତ ମଧ୍ୟଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବେ ।
- ଯିଏ ସଫଳତାର ସହ ବଲ୍‌କୁ ବାଧା ଦେବ ସେ ବୃତ୍ତରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗଦେବେ ଏବଂ ଯିଏ ଅସଫଳ ହେବ ସେ ଜଣେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ହେବ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ତ୍ରିଲ୍ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା

- ଫୁଟ୍‌ବଲ୍‌କୁ ବାଧାଦେବା ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକ ସାଥୀଙ୍କ ସହିତ କେଉଁ ରଣନୀତି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ତାହା ଆଲୋଚନା କର ।
- ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷକଙ୍କୁ ଚକମା ଦେବା ପାଇଁ କେଉଁ ପାସିଂ ରଣନୀତି ଗ୍ରହଣ କରିବ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?

ଜଣ ଜଣ କରି ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ ରଣନୀତି ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଅନ୍ୟଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହିତ ଯୋଡ଼ା ଯାଇଥାଏ । ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ବିପକ୍ଷ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କ ପାଖାପାଖି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅଭିଆର କରିବା (ପ୍ରଞ୍ଜୁ ବୁକ୍ ଟ୍ୟାକଲିଂ)



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ର ଦୋଳନ, ନିତମ୍ବ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଉଚ୍ଚ ଆଣ୍ଡୁ ବ୍ୟାୟାମ ପଛଲାଟ (ବଟ୍ କିକ୍)	ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅଭିଆର କରିବା (ପ୍ରଞ୍ଜୁ ବୁକ୍ ଟ୍ୟାକଲିଂ)	ଧୀରେ ଗୋଡ଼ିବା (ଭରିଲ୍) ଜଂଘର ସମ୍ମୁଖ ମଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଏବଂ ପଛଭାଗ ପ୍ରସାରଣ, ନିତମ୍ବର ସମ୍ମୁଖଭାଗ ମଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଆଚରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା

ଆଗରୁ ବାଧା ଦେଇ ବଲ୍‌କୁ ଅଭିଆର କରିବା

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ପ୍ରଞ୍ଜୁ ବୁକ୍ ଟ୍ୟାକଲିଂ ହେଉଛି ପୁରୁଷଙ୍କର ଏକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ କୌଶଳ ଯାହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପର୍କ ନ କରି କିମ୍ବା ଫାଇଲ୍ ନ କରି ବଲ୍‌କୁ ବାଧା ଦେବା ସହିତ ଅଭିଆରକୁ ଆଣିବା ।

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ପ୍ରତିପକ୍ଷଙ୍କ ନିକଟତର ହୁଅ ।
- ତୁମ ଶରୀରକୁ ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁକାଇ ରଖ, ଆଣ୍ଡୁକୁ ବଳା କର ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଆଡ଼କୁ ଶୀଘ୍ର ନିକଟତର ହୁଅ ।
- ଡ୍ରିବ୍‌ଲ୍ ହୋଇ ଆଗକୁ ଯିବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାପାଇଁ ଏକ ନିରାପଦ ଦୂରତା ରଖିବେ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ବଲ୍ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବେ ଏବଂ ତୁମେ ଟ୍ୟାକଲ୍ (ରେଞ୍ଜ) ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଆସିବ, ଠିକ୍ ସେହି ସମୟରେ ଟ୍ୟାକଲ୍ ପାଇଁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।
- ତୁମର ପାଦ ଭିତର ପାଖକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ବଲ୍‌କୁ ଅବରୋଧ କରି ପାରିବ କିମ୍ବା ଏକ ପାଖକୁ ଠେଲି ଦେଇପାରିବ ।



- ସହଜନ ପାଇଁ, ବଲ୍ ଅଭିଆର କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ନ ହେବା ପାଇଁ ସତର୍କ ରୁହ, କିନ୍ତୁ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କର ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଟ୍ୟାକ୍ଲିଂ ସମାପ୍ତ କରିବା ମାତ୍ରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଯାଅ ।
- ଆକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ ।



ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :



- ଏକ ସ୍ଥାନ ଚିହ୍ନିତ କରି ତା' ଉପରେ ଏକ ବଲ୍ ରଖ । ଦୁଇଜଣ ଖେଳାଳି ବଲ୍‌ର ନିକଟତର ହେବେ ।
- ଉପର ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ପରି ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଧୀରେ ଧୀରେ ପାଦକୁ ବଲ୍ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ ।
- ଏହାପରେ ସେମାନେ ପ୍ରତିପକ୍ଷକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକେଇବା ପାଇଁ ପାଦ ଉପରେ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସହିତ ବଲ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିବେ ଏବଂ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଆଚରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା ।

ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମାପନ କରିବା ସମୟରେ ଆପାତକୁ ରୋକିବାପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ କରିଛ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ (ଗୋଲ୍ କିପିଙ୍ଗ୍)



ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ି ଡିଆଁ ନିତମ୍ବ ଓ ତଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ।	ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ (ଗୋଲ୍ କିପିଙ୍ଗ୍)	ଛାତି ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ସ୍ଥିର । କାନ୍ଧ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ।	ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏବଂ ବାହୁ ପରିଚାଳନା ।

ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷଣ (ଗୋଲ୍ କିପିଙ୍ଗ୍)

ଗୋଲ୍ କିପର ହେଉଛି ଏକମାତ୍ର ଖେଳାଳୀ, ଯିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ଷେତ୍ର, ଯେନାଲ୍‌ଟି ଅଞ୍ଚଳ ମଧ୍ୟରେ ବଲ୍ ଖେଳିବା କିମ୍ବା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର ହାତ ଏବଂ ବାହୁର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଅନୁମତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ଆଶୁକୁ ଅଳ୍ପ ନୁଆଁଇବା ସମୟରେ ଦୁଇ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ ପ୍ରସ୍ତର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖ ।
- ‘W’ ଭଳି ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତିରେ ତୁମର ହାତ ଯୋଡ଼ ।
- ସର୍ବଦା ବଲ୍ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରଖ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ତୁମର ହାତ ଏବଂ ବାହୁକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏକ ‘ଟୋକେଇ’ ତିଆରି କର । ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ତଳକୁ ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି କରି କପ୍ ଆକୃତି କର ।
- ବଲ୍ ପାଇଁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଅବତରଣ ସ୍ଥାନ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ତୁମର କହୁଣୀ ଦୁଇଟିକୁ ପାଖାପାଖି ରଖ ।





- ବଲ୍ ଟି ହାତ ଓ ବାହୁଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ସ୍ଥାନ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଥିଲେ, ଏହାକୁ ତାହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଦିଅ ।
- ବଲ୍ ଧରିବା ସମୟରେ ଏହାର ବେଗର କ୍ଷାପ୍ତତାକୁ ହାଲୁକା କରିବାପାଇଁ କହୁଣୀ ଦୁଇଟିକୁ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଶରୀର ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଟାଣି ଆଣ ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଥରେ ବଲ୍ ଟିକୁ ପାଇବା ପରେ ଏହାକୁ ନିଜ ଶରୀରର ନିକଟତର କରି ଏହାକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରି ।
- ଫଳ ସ୍ୱରୂପ ବଲ୍ ହାତରୁ ଖସିଯିବ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଖେଳାଳି ଦୂରା ତଳେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଏକ ଯୋଡ଼ି ତିଆରି କରିବେ । କୋନ୍ ସ୍ଥଳକୁ ଏକ ଜିଗ୍‌ଜାଗ୍ ପ୍ରଣାଳୀ ବା ଜାଆରେ ସଜେଇ ରଖିବେ । ଜଣେ ଖେଳାଳି କୋନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଦୌଡ଼ିବେ ଏବଂ ତା' ପରେ ବଲ୍ ଧରିବେ । ସାଥୀ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ବଲ୍ ଫିଙ୍ଗିବେ । ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଅବଧି ପାଇଁ ଡ୍ରିଲ୍ ଲାଗି ରହିବ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ସ୍ମିତି, କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ବାହୁ ପରିଚାଳନା

ବଲ୍ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ବଲ୍‌ର ଦିଗ ଏବଂ ପଥକୁ ତୁମେ କିପରି ଅନୁମାନ କରିଥିଲ ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଝ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

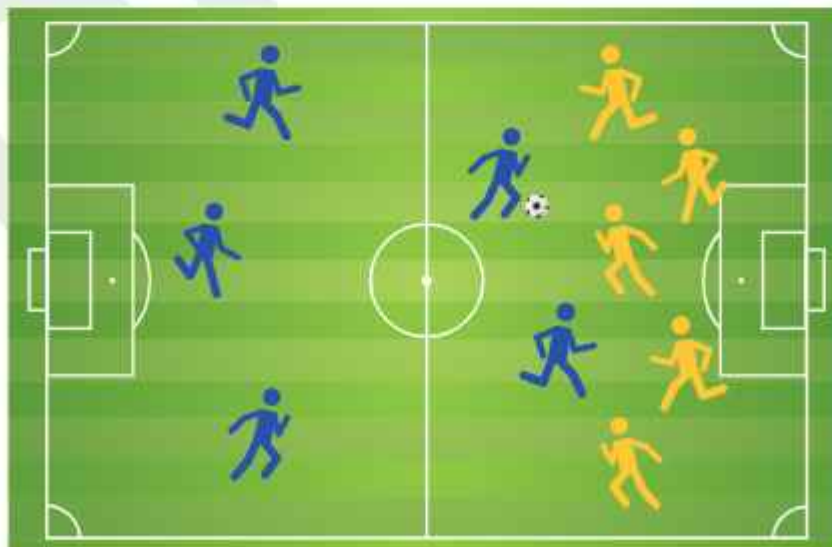


ଶରୀର ଉନ୍ନୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଗାତକିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଛୁଟ ଗତିରେ ଚାଲିବା, ପୁଣି ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରସାରଣ ।	ଝ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, ଅଣ୍ଟାର ଉପରିଭାଗ ମୋଡ଼ିବା ଗୋଡ଼କୁ ଛବି ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ପର୍ଶ	ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରିବା

ଝ ଜଣିଆ ଫୁଟ୍‌ବଲ୍ ପ୍ରତିଯୋଗିତା

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଝଜଣ ଖେଳାଳି ବିଶିଷ୍ଟ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।
- ୩୦/୪୦ ଗଜର ଏକ ଛୋଟ କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବେ ।
- ଗୋଲ୍ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବାକୁ କୋର୍ନର ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ମ୍ୟାଚ ଝ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଖେଳାଯିବ । ଯେଉଁ ଦଳ ମ୍ୟାଚ୍‌ରେ ଜୟଲାଭ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପୁଣି ଖେଳି ପାରିବେ ।



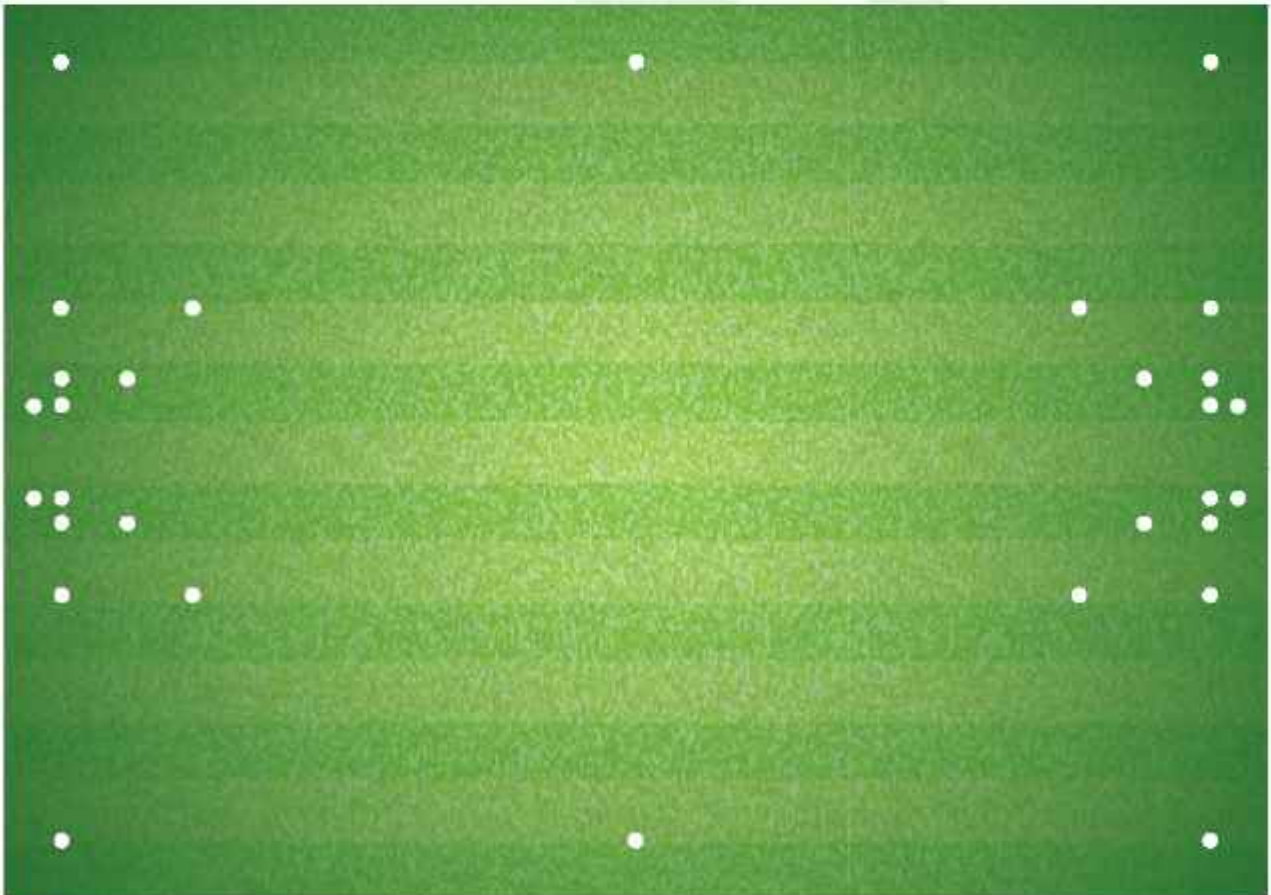


ଗୋଲ ବୈଠକ — ଖେଳ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ପ୍ରଶଂସା କରିବା ।

- ଖେଳ ସମୟରେ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆଚରଣ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ଏବଂ ଦକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଗୋଲ୍ ଷ୍ଟୋରର କିପରି ଡ୍ରିବ୍ କରେ ଏବଂ ତୁମଠାରୁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ବଲ୍ କୁ ଟ୍ୟାକଲ୍ କରି ଛଡ଼ାଇ ନେଲାବେଳେ ତୁମ ମନରେ ଭାବନା ଆସେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ଫୁଟ୍ ବଲ୍ କ୍ଷେତ୍ର ନିମିତ୍ତ ନିମ୍ନରେ ଏକ ପ୍ରହେଳିକା ଅଛି । ଅନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସଂସ୍ଥାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ ଏବଂ ଜାତୀୟ ଫେଡେରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଫୁଟ୍ ବଲ୍ କ୍ଷେତ୍ରର ନିୟମାବଳୀ ଏବଂ ମାପ ଅନୁଷ୍ଠାନ କରିବେ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର ।

- ନିମ୍ନ ଚିତ୍ରରେ ଥିବା ବିନ୍ଦୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଗ କରି କୋର୍ଟକୁ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- କନିଷ୍ଠ ବାଳକ ଏବଂ କନିଷ୍ଠ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପଡ଼ିଆର ପରିସର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ଲେବଲ୍ କର ।
- ଫୁଟ୍ ବଲ୍ ର ମୌଳିକ ନିୟମ ଖୋଜି ବାହାର କର ଏବଂ ତୁମ ସାଥୀମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।



ଶିକ୍ଷକ – ମୂଲ୍ୟାୟନ
ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରି ବଲ୍ ପାସ୍ ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ କୁ କିପରି ପାସ୍ କରିବେ ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ଶିଖିବାବେଳେ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିପାରିବେ ଓ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସଚେତନତା ଏବଂ ସଠିକ୍ ତା. ସହିତ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ।	ଜଣେ ସାଥୀକୁ ଖୋଜି ପାସ୍ କରିବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ଉଚ୍ଚ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଅଧିକ ଜନୁତ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।	ସଠିକ୍ ପାସ୍ କରିବା ଏବଂ ବଲ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ବିକଳ ପନ୍ଥା ଅନୁସରଣ ପାଇଁ ଯେତେ ଖୋଜ ।	ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସଠିକ୍ତା ସହିତ ସାଥୀ ଖେଳାଳୀ ସ୍ଥିତିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପାସ୍ କର ।

ଡ୍ରିବଲ୍

୧	୨	୩	୪	୫
ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବା ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଉନ୍ନତି କରିବେ ।	ବଲ୍ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସଚେତନତା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।	ଉଚ୍ଚ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିପାରେ ଏବଂ ସାମୟିକ ଭାବରେ ପର୍ଟିଆକୁ ଯାଞ୍ଚ କରିପାରେ ।	ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବେ ବଲ୍ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖିବା ବେଳେ ଉଚ୍ଚତମ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।	ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ରଖିବା-ବେଳେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ଡ୍ରିବଲ୍ କରିବାକୁ ଉଚ୍ଚତମ ପାଦ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଗୋଲ୍ କିପିଜା

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲ୍ କିପି ପାଇଁ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବେ । ତାହା ସହିତ ସ୍ଥିତି ଏବଂ ସହଜ ରକ୍ଷଣ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ।	ନିୟମିତ ରକ୍ଷଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଭଲ ସ୍ଥାନରେ ଖେଳି ପାରିବ ।	ପ୍ରତି ରକ୍ଷା ସହିତ ଯୋଗଯୋଗ କର, ବଲ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବରେ ବାଣ୍ଟିଦିଅ ଏବଂ ନିର୍ଣ୍ଣୟିତ ସହିତ ଅଧିକାଂଶ ସବୁକୁ ପରିଚାଳନା କର ।	ନିୟମିତ ଭାବରେ କଠିନ ରକ୍ଷଣ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ସହ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଞ୍ଚଳକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ଏବଂ ଭଲ ସ୍ଥାନରେ ରହି ଷ୍ଟ୍ରାଇକ୍‌କୁ ଆକ୍ରମଣ କର ।	ସବ୍, ଷ୍ଟପ୍, ବଲ୍, ଅଫ୍ ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଏବଂ ନେଟୂର ସହିତ ଗୋଲ୍ ରକ୍ଷାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗରେ ପାରଙ୍ଗମତା ଆସେ ।

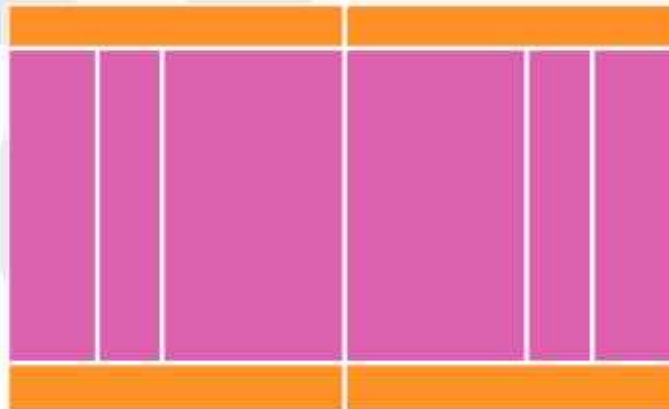
ଆମ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ବୁଝିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ଭୋଗ କରିବେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନିତ, ସୀକାର କରିବେ ।	ବେଳେ ବେଳେ ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ କିନ୍ତୁ ଏହାର କାରଣ ଦର୍ଶାଇବାରେ କଠିନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ।	ଯଦିଓ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ ତଥାପି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଏହାର କାରଣ ଦୂର୍ଦ୍ଦଶା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଏ ।	ଦୁଃଖ ବିଷୟରେ ଭଲ ବୁଝାମଣା କରେ ଏବଂ ଭାବନାକୁ କିଛି ପରିମାଣର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ।	ଭାବନାକୁ ସଫଳତାର ସହ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ଦୁଃଖ ପଛର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ବୁଝିଥାଏ ।

ଏକକ - ୫



କ୍ରୀଡ଼ାର ମୌଳିକ କୌଶଳ କବାଡ଼ି



କବାଡ଼ି ଦୁଇଟି ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳାଯାଏ ଏବଂ ଏହାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା । ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ସହିତ ତାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଧରାମପଡ଼ି ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ଫେରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କବାଡ଼ି ଖେଳ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି, ଗତିର ଦ୍ରୁତତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଏବଂ ଦଳଗତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହା ଅନେକ ଦେଶରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ଖେଳ ଭାବରେ ପରିଚିତ ଏବଂ ଏସୀୟ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଖେଳାଯାଇଥାଏ ।

ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପାଦ ଚାଳନା



ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍‌ମାନେ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଶୈଳୀରେ ଅପର ପକ୍ଷରେ ଥିବା ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଖୋଳାଳିଙ୍କର କୋର୍ଟରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କୁ ହୁଇଁବେ ଏବଂ ତାଙ୍କ ଦଳ ପାଇଁ ପଏଣ୍ଟ ଲାଭ କରାଇବେ ।

ଶରୀର ଉତ୍ସ୍ଥାପନ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ଦୂର ପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମିଙ୍ଗ୍‌ଆଉ)	ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପାଦ ଚାଳନା	ପଛ ଜଂଘ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ପେଶୀ ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ଛବି ପାଦ ଦୂରଟିକୁ ହାତରେ ଛୁଇଁବା	ପାଦ ଚାଳନା ଓ ପୂର୍ବାନୁମାନ

ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପାଦ ଚାଳନା

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପାଦଚାଳନା କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କଲାବେଳେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷାକରିବା ସହିତ ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ନିରାପଦରେ ଫେରି ଆସିବା ।

୧) ସ୍ଥିତି :

- ତୁମର ପାଦକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ଜିମ୍ବା କୌଶଳ ସ୍ଥିତିରେ ଅଲଗା ରଖ । ଶରୀରର ଓଜନ ଉଭୟ ପାଦରେ ସମାନ ଭାବରେ ବଣ୍ଟନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଗୋଡ଼କୁ ଖୋଲା କରିବା ସହିତ ଆଖି ବନ୍ଦା କର, ମୁଣ୍ଡ ସିଧା ଭାବରେ ଉଚ୍ଚରେ ରଖ, ଆଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବା ପରି ଏବଂ କଣ୍ଠକୁ ଚିକିଏ ବଳାକରି ଶରୀରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କର ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ପାଦଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଶରୀରର କ୍ଷିପ୍ରତା, ପୂର୍ବାନୁମାନ, ନୂତନ ଦିଗ୍‌ଦର୍ଶନ ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗରେ ପରିଚାଳନା କରାଯାଇଥାଏ ।

- ଏଥିରେ ଜଣେ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଅନିୟମିତ ଭାବରେ ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତି କରିବା ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ଫେରି ଏବଂ ଶରୀରର ଚାଳନା ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ।





ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ୩୦ ଫୁଟ୍ (୯.୧୫ମିଟର) ଦୂରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଦୁଇଟି ସମାନ୍ତରାଳ ରେଖା ଚିହ୍ନିତ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରେଖାର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ୩୦ ଫୁଟ୍ ଦୂରତାରେ ଦୁଇଟି ବୁଲ୍ ସ୍ଥାପନ କର । ଆରମ୍ଭ ରେଖାର ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇଟି ବୁଲ୍ ସ୍ଥାପନ କର । ଢଗେ ଖେଳାଳି ବୁଲ୍ ଗୁଡ଼ିକର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଆରମ୍ଭ ରେଖାରେ ଠିଆ ହେବେ । ‘ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅ’ ଏବଂ ‘ଯାଅ’ ସଙ୍କେତ ମିଳିଲା ପରେ ଖେଳାଳି ବୁଲ୍ ଆଡ଼କୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ବୁଲ୍ ଉଠାଇ ଆଣିବେ ଏବଂ ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛରେ ରଖିବେ, ତା’ପରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ି ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁଲ୍ ଉଠାଇବେ ଏବଂ ରେଖା ପାର ହୋଇ ପଛକୁ ଦୌଡ଼ିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ଶେଷ କରିବେ, ସେ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ପାଦଚାଳନା ଓ ପୂର୍ବାବସ୍ଥା

ବିପରୀତ ବୁଲ୍‌କୁ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ିବା, ବୁଲ୍ ଉଠାଇବା ଏବଂ ବୁଲ୍‌କରି ଫେରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ପାଦଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥିଲ ସେ ଦିକ୍ଷରେ ଆଲୋଚନା କର ।



ରେଡ଼ରର ପ୍ରକାର ଭେଦ :

ଗୋଡ଼କୁ ଅଗ୍ରଗାମୀ କରି ରେଡ଼ ।
ଗୋଡ଼ ଏପଟ ସେପଟ କରି ରେଡ଼ ।
ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦୌଡ଼ି ରେଡ଼ ।

ହାତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ



ଶରୀର ଉତ୍ସ୍ଥାପନ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କାନ୍ଧର ବ୍ୟାୟାମ ଧୂରେ ବୌଡ଼ିବା ବ୍ୟାୟାମ (ନିଜ ଜାଗାରେ)	ହାତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ	ଛାତିର ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ଦୂରହାତ ଛଦି କାନ୍ଧର (ପଶ୍ଚାତ୍ତର) ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ, ଗତି ସମୟ ଏବଂ ସ୍ମୃତି

ହାତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ

ଶିଖାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ହାତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଜଣେ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀ ଖେଳାଳିକୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଏବଂ ସଫଳତାର ସହିତ ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ କରି ନିଜ ଅଧା କୋର୍ଟକୁ ଫେରି ଆସିବା ।

୧) ସ୍ମୃତି :

- କୌଶଳ ଓ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଅଗ୍ରସର ହେଉଥିବା ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ରଖ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼ର ବୃଦ୍ଧାଙ୍ଗୁଳିକୁ ସାମାନ୍ୟ କୌଶଳ ଭାବରେ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଆଖୁକୁ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହାତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ ପାଇଁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆଖି ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ଏବଂ ହାତର ବିଭିନ୍ନ ଚାଳନା ସହିତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅ ।
- ଭୂ-ଲମ୍ବ କିମ୍ବା କୌଶଳ ଭାବରେ ଯଥାକ୍ରମେ କରର ଏବଂ କର୍ଣ୍ଣର ଆଡ଼କୁ ହାତର ଚାଳନା କର ।



- ଉଇଙ୍ଗ୍ସ ଓ ସପୋଟର ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଦୁଇ କଡ଼କୁ ହାତଟାଳନା କରିବା ।
- ସାମ୍ରାରେ ଥିବା ଚେନ୍ ପାଇଁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗତିକରି ଆଗକୁ ଯିବା ।
- ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥାଇ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦୀଙ୍କ ପଛରେ (ପଛପଟକୁ କଭର କରୁଥିବା) ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବିପରୀତ ଭାବରେ ଯାଇ ଛୁଇଁବା ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ପୁନଃପ୍ରାପ୍ତ କରି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଶରୀରର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଦୁଇଟି ଦଳ (ଟିମ୍ A ଏବଂ ଟିମ୍ B) ଡିଆରି କର ଏବଂ ଦଳଗୁଡ଼ିକୁ ୧୦ ମିଟର ରେଖାରୁ ଦୂରରେ ଠିଆ ହେବାକୁ କୁହ । ଉଭୟ ରେଖାର ମଝିରେ ଏକ ଛୋଟ ବଲ୍ ରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଏକ ଛାତି ନମ୍ବର (ଉଭୟ ଦଳ ପାଇଁ ସମାନ ନମ୍ବର) ଦିଆଯିବ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ନମ୍ବର ଡକାଯିବ, ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ଜଣେ ଖେଳାଳି ବୌଡ଼ି ଆସି କେବଳ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରି କେନ୍ଦ୍ରରେ ରଖାଯାଇଥିବା ବଲ୍‌କୁ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯେଉଁ ଦଳ ଏକ ପଏଣ୍ଟ୍ ସ୍କୋର କରିବାରେ ସଫଳ ହେବେ, ସେହି ଦଳକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ ।



ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

- ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ ଏବଂ ଗତିବିଧି ସମୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ହେବା ଉଚିତ୍ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ, ଗତି ସମୟ ଏବଂ ସ୍ମୃତି ।

ତୁମେ ତୁମର ଛାତି ନମ୍ବର ମନେରଖିବା ଏବଂ ଡାକିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିଥିଲ ?

ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା



ଶରୀର ଉତ୍ସ୍ଥାବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ବଳାଗଣ୍ଡି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ପଞ୍ଚା ଉପରେ ଚାଲିବା ଆଗକୁ ଉଠୁଳିବା (ଲଞ୍ଜିଙ୍ଗ)	ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା	ବଳାଗଣ୍ଡି ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଠା ମଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଙ୍ଗଘ ମଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ଆଖି – ପାଦ ସମନ୍ୱୟ

ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା

ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ନିଜର ଅଧା କୋର୍ଟକୁ ନିରାପଦରେ ପେରିବା ।

ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବାର ପ୍ରକାର :

- ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ରହି ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା
- ଗୋଟିଏ ପାଦ ପଛକୁ ଘୁଞ୍ଚି ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା
- ଦୌଡ଼ିକରି ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା
- ପଛକୁ ଟାଣି ଆଣି ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା
- ଚକ୍ରମା ଦେଇ ପାଦ ପଞ୍ଚା ଛୁଇଁବା

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ

୧) ନିକଟତର ହେବା :

- ରେଡ଼ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ପାଦ ପଛକୁ ନେବା କିମ୍ବା ଟାଣିହୋଇ ପଛକୁ ଯିବାକୁ ହେବ ।
- ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ସମାନ୍ତରାଳ କିମ୍ବା କୌଣସି ଭାବରେ ରଖିବେ ।
- ଶରୀରର ଓଜନ ଆଗ ଗୋଡ଼ରୁ ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଝୁଲିବା ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।
- ଆଖି ଏବଂ ବଳାଗଣ୍ଡି ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବାକୁ ହେବ ।
- ବାହୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଙ୍କୁଚିତ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଭାବରେ ରଖିବାକୁ ହେବ ।



ତମେ
କାଶିଛ କି ?

କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟଭାଗ ରେଖାଠାରୁ ୩.୬୫ ମିଟର ଦୂରରେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥିବା ଏକ ରେଖାକୁ ବକ୍ଲାଇନ୍ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଜଣେ ରେଡ୍‌ରର ରେଡ୍‌କୁ ବୈଧ କରିବାକୁ ହେଲେ, ତାକୁ ଉକ୍ତ ମାର୍କିଙ୍ଗ୍ ଲାଇନ୍‌କୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ହେବ ।

୨) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଆକ୍ରମଣ ସମୟରେ ଗୋଡ଼ର ଗତି ସିଧା, କୌଶଳିକ କ୍ରିୟା ବଳେଇ ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ତା'ପରେ ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ଫେରିବା ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରୁଥିବା ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ସହିତ ଶରୀରକୁ ରୁଆଇ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦ୍ରୁତ ପ୍ରଗତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଶରୀରର ଦିଗ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଫେରିବା ସମୟରେ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଜା ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ନଇଁବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଖେଳାଳି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

କୋର୍ଟରେ ୪ଟି ଭିନ୍ନ ଆକୃତି (ଡ୍ରିଭ୍, ବର୍ଗାକାର କ୍ଷେତ୍ର, ବୃତ୍ତ ଇତ୍ୟାଦି) ଅଙ୍କନ କର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ଛାତି ନମ୍ବର ଦିଆଯିବ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେହି ନମ୍ବର ଡକାଯିବ ଖେଳାଳି ଜଣକ ବକ୍ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବ । ବକ୍ଲାଇନ୍ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକ ମନଇଚ୍ଛା କୌଣସି ଖେଳାଳିକୁ ଡାକିବେ । ଉକ୍ତ ଖେଳାଳିକୁ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ିବା ସହିତ ଡାକିଥିବା ଆକୃତି (କ୍ଷେତ୍ର)କୁ ପଞ୍ଜାରେ ଛୁଇଁ ମଧ୍ୟରେଖାକୁ ଫେରିବାକୁ ହେବ । ସମୟ ସୀମାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିକୁ ସମାନ ସୁଯୋଗ ଦିଆଯିବ । ସର୍ବନିମ୍ନ ରେକର୍ଡ୍ ହୋଇଥିବା ସମୟ ସହିତ ଖେଳାଳିକୁ ବିଜେତା ଘୋଷଣା କରାଯିବ । ଅବଶିଷ୍ଟ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍‌କୁ ଧ୍ୟାନ ସହିତ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ଆଖି ଓ ପାଦର ସମନ୍ୱୟ

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳି ବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଶିକ୍ଷକ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଆକୃତି ଡାକିବେ ବୋଲି ଅପେକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ମନରେ କ'ଣ ଚାଲିଥିଲା ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- କେଉଁ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଶରୀରର ଚଳନ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ (ଶିକ୍ଷା ଦିଆଯାଇଥିବା) ଶରୀର ଚାଳନାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

କିନ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)



ଶରୀର ଉତ୍ସାହପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତକିରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗୋଡ଼ ବୋହଲାଇବା, ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା କିନ୍ ମାରିବା, ଉତ୍ତୁକିବା ଉଚ୍ଚ ଆଶୁ ବ୍ୟାୟାମ	କିନ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)	ଜଂଘର ପଛ ମଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ ଛିଡ଼ାହୋଇ ଆଗଙ୍ଗ ପ୍ରସାରଣ ନିତମ୍ବ ମଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଗୋଡ଼ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କିନ୍ ମାରିବା

କିନ୍ (ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା)

କବାଡ଼ିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରମୁଖ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ କୌଶଳମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କିନ୍ ମାରିବା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ କୌଶଳ ଯାହା ରେଡ଼ର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଡ଼ରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କରିବା ଏବଂ ରେଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ପରେ ନିଜ କୋର୍ଟକୁ ଫେରି ଆସିବା ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

୧) ନିକଟତର ହେବା :

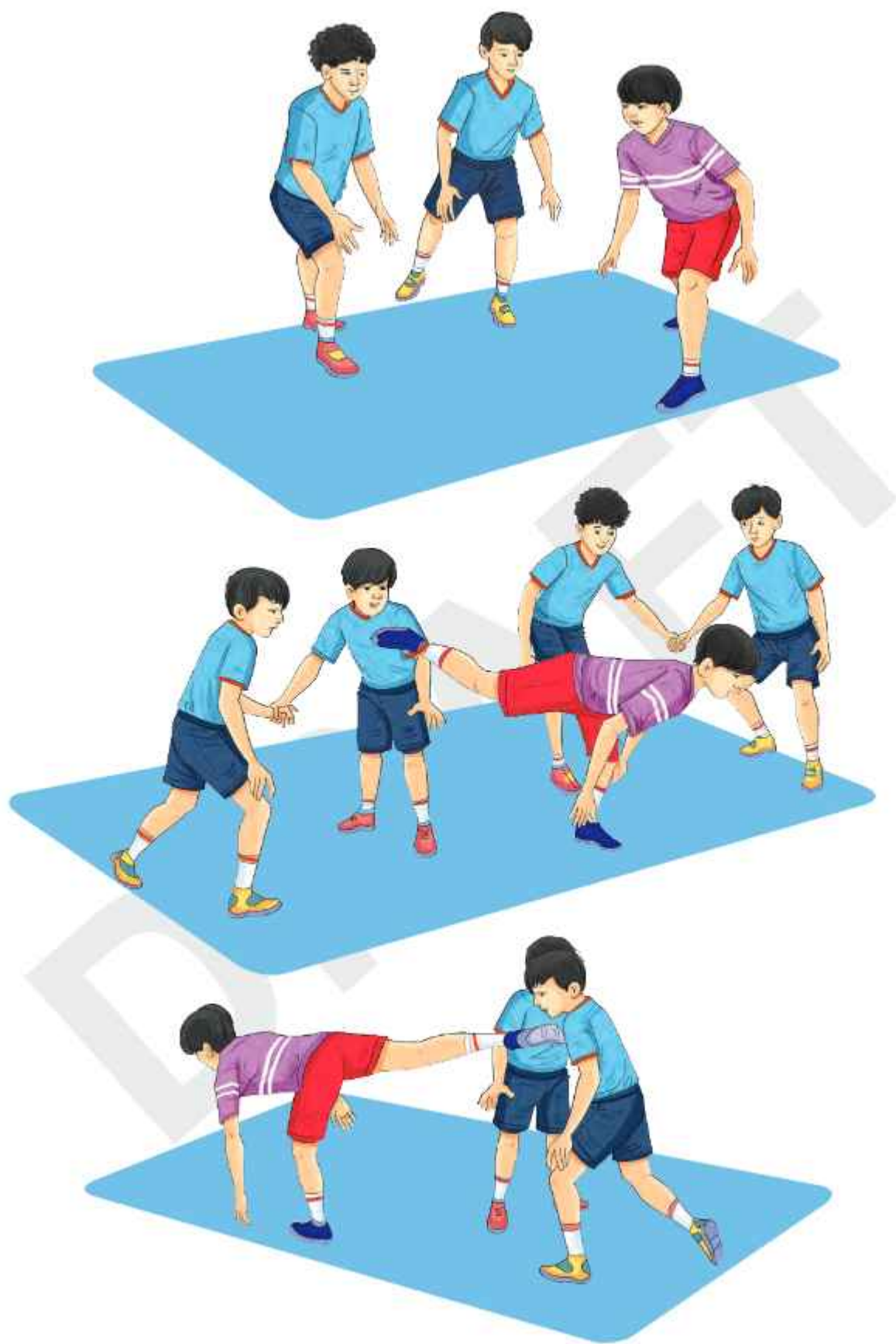
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥଳର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଦୂରତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ନେଇ, ରେଡ଼ର ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀଙ୍କର ନିକଟତର ହେବାକୁ ନିର୍ଭର କରେ ।

୨) ସ୍ଥିତି :

- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ସମାନ୍ତରାଳ ବା କୌଣିକ ଭାବରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଛଗୋଡ଼ ଉପରେ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖ ।
- କାନ୍ଧ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗ ଟିକିଏ ଝୁକିବା ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବାପାଇଁ ବାହୁଗୁଡ଼ିକୁ ବଳା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଲକ୍ଷ୍ୟର ଦୂରତା ଏବଂ ସ୍ଥିତିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଆଶୁକୁ ବଳା ନ କରି ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱାରା ମାରିବ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼କୁ ସ୍ଥିର ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।



୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଗୋଡ଼ରେ କିଛି ମାରି ସାରିବା ପରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ଧରା ପଡ଼ିବାରୁ ବର୍ଜିବା ପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଗୋଡ଼ଦ୍ଵାରା ମାରିଥିବା ପାଦକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ।
- କଉର ଓ ଚେନ୍ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ମଝିଲାଲନ୍ ଆଡ଼କୁ ନଇଁବା ଅବସ୍ଥାରେ ରଚିକର ।

୫) ବିଭିନ୍ନତା :

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରର କିଛି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ କରାଯାଇପାରେ ।

- ଗୋଡ଼ରେ ପଛୁଆ ଲାତ ମାରିବା
- ପାର୍ଶ୍ଵକୁ ଗୋଡ଼ରେ ଲାତ ମାରିବା
- ଗଡ଼ିଗଡ଼ି କିମ୍ବା ଗୋଡ଼କୁ ବକ୍ରଭାବରେ ବୁଲାଇ ଲାତ ମାରିବା ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଦୁଇଟି ଦଳକୁ ବୋନସ୍ ଲାଇନ୍ ପଛରେ କୋଣରେ ହାତ ବିସ୍ତାର କରି ଠିଆ କରାଅ । ଉଭୟ ଦଳ କୋର୍ଟର ବିପରୀତ ପାର୍ଶ୍ଵରେ ଧାଡ଼ି ହୋଇ ଠିଆ ହେବେ । ହୁଇସିଲ ମାରିବା ପରେ ପ୍ରଥମ ଖେଳାଳି ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି, ସମସ୍ତ ଦଳର ସଦସ୍ୟମାନେ ବୁଲିପଡ଼ି ବିପରୀତ କୋର୍ଟକୁ ଦୌଡ଼ିକରି ଯିବେ ଏବଂ ବିସ୍ତାରିତ ବାହୁକୁ କିଛି କରିବା ସହିତ ସର୍ବନିମ୍ନ ସମୟ ଉପଯୋଗ କରି ଫେରି ଆସିବେ । ଯେଉଁ ଦଳ ପ୍ରଥମେ ଖେଳ ଶେଷ କରିବେ, ସେହି ଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଗୋଡ଼ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କିଛି ମାରିବା ।

— କିଛି ମାରିବା ସମ୍ପର୍କୀୟ ବୁଦ୍ଧିକରିବା ପାଇଁ ରେଡ଼ର କିପରି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଛନ୍ତି ?

ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ କୌଶଳ

ନିମ୍ନରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

କୋଣ (କର୍ଣ୍ଣରସ୍) – ଦଳର ଖେଳାଳିମାନେ କବାଡ଼ି କୋର୍ଟର ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ କୋଣର ଶେଷ ଭାଗକୁ ଠିଆ ହେବେ । କୋଣରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କର ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ମୁକାବିଲା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ଯେତେବେଳେ ବାମ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ରେଡ୍ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଥିବେ, ସେତେବେଳେ ଡାହାଣ କୋଣରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କର ସ୍ଥିତି ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ଏବଂ ରେଡ୍ ଡାହାଣ ପାର୍ଶ୍ୱରେ କାର୍ଯ୍ୟରତ ଥିବା ବେଳେ ବାମ କୋଣରେ ଥିବା ଖେଳାଳି ଆକ୍ରମଣ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।

କେନ୍ଦ୍ର (ସେଣ୍ଟର) – କେନ୍ଦ୍ର ଖେଳାଳି ପ୍ରାୟତଃ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଖେଳିବେ । ଦଳର ରେଡ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ କେନ୍ଦ୍ର ସ୍ଥାନରେ ଠିଆ ହେବେ ।

ଭିତର (ଇନ୍ସ) – ଭିତର କୋଣ ଏବଂ କଭର୍ ଭିତରେ (ଇନ୍ସ) ଖେଳାଳିମାନେ ରହିବେ । ଭିତର ଖେଳାଳିଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ହେଉଛି ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଲବି ଭିତରକୁ କିମ୍ବା କୋର୍ଟ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ନ ଦେବାର ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବେ । ସାଧାରଣତଃ ଇନ୍ସ ଖେଳାଳିମାନେ ରେଡ୍ ହେବେ ଏବଂ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ରେଡ୍ କୁ ଧରିବାଉଛି ପ୍ରତିରକ୍ଷା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

ଉପରଭାଗ ଖେଳାଳି (କଭରସ୍) – କେନ୍ଦ୍ର ଓ ଇନ୍ସ ମଧ୍ୟରେ ଅବସ୍ଥିତ ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉପରଭାଗ ଖେଳାଳି (କଭରସ୍) କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦଳଗୁଡ଼ିକ ଏହି ସ୍ଥାନରେ ଅଲଗାଭାବରେ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥାନିତ କରିଥାନ୍ତି ।



ବଳାଗଣି ଧରିବା



ଶରୀର ଉନ୍ନୀବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଗଣି ମୋଡ଼ିବା, ଆଗକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଉଠୁକିବା, ବରପିସ, ପୁସ୍ତକପସ୍ତକ	ବଳାଗଣି ଧରିବା	ପଛବାହୁ ପ୍ରସାରଣ, କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରଣ, ପଛ ଜଂଘ ପ୍ରସାରଣ, ପେଣ୍ଡା ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟ

ବଳାଗଣି ଧରିବା

ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ ବଳାଗଣି ଧରିବା କୌଶଳର ପ୍ରାଥମିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଏପରି ଭାବରେ ଧରିବା ଯେ ଏକ ରେଡ୍ ସମୟରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କୋର୍ଟରେ ରେଡ୍‌ରୁ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ନିଶ୍ୱାସ ହରାଇବ ।

୧) ସ୍ଥିତି :

- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଓସାର କରି ଠିଆ ହୁଅ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରେଡ୍‌ରୁ ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଲିକରି ରହିବ ।
- ଶରୀରର ଅଧିକ ଓଜନ ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖି ସାମାନ୍ୟ ଝୁଲିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରେଡ୍‌ରୁ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁକରି ରହିବ ।
- ସବୁଜନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆଖି ସାମାନ୍ୟ ସଙ୍କୁଚିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଦରକାର ।
- ହାତ ଦୁଇଟି ମୁକ୍ତ ରହିବା ଦରକାର ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଆଖି ରଖିବା ଦରକାର ।

୨) ନିକଟତର ହେବା :

- ବଳାଗଣି ଧରିବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ୍‌ରୁ ପାଦକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ରେଡ୍‌ରୁ ପାଦ ଚଳନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗକୁ ନୁଆଁଇ ରେଡ୍‌ରୁ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ରଖିବା ସହିତ ରେଡ୍‌ରୁ ବଳାଗଣି ଆଡ଼କୁ ହାତଦୁଇଟିକୁ ଆଣିବା ଉଚିତ୍ ।





୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ରେଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଡି ଉପରେ ହାତର ଭିତର ଭାଗ ରହିବା ସହିତ ଅନ୍ୟ ହାତଟି ରେଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଡିକୁ ଦୃଢ଼ଭାବରେ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ସହଯୋଗୀ ହିସାବରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।

୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଥରେ ରେଡ଼ର ଧରା ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶରୀରର ସମ୍ବଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହିତ ଧରିବାର ପ୍ରୟାସ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ତା’ପରେ ରେଡ଼ରକୁ ଭିତର କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା କିମ୍ବା ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଟାଣିବା ଦରକାର । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀରର ଓଜନକୁ ପଛକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରାଯାଇପାରେ କିମ୍ବା ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପାଦ ନିଆ ଯାଇପାରେ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟବଳାପ :

କୋର୍ଟରେ ଚାରୋଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଆକୃତି ଅଙ୍କନ କର ଏବଂ ଆକୃତିର ଠିକ୍ ପଛରେ ଚାରିଜଣ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କୁ ରଖ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଏକ ଛାତିନିମ୍ନ ଦିଅ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ସେହି ସଂଖ୍ୟାକୁ ଡକାଯିବ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଖେଳାଳି ବକ୍ ଲାଇନ୍ ଆଡ଼କୁ ଦୌଡ଼ିବ । ବକ୍ ଲାଇନ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ମନଇଚ୍ଛା ଏକ ଆକୃତିର ନାମ ନେବେ । ସମ୍ପୃକ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଶୀଘ୍ର ଦୌଡ଼ି ସେହି ଆକୃତିକୁ ପଞ୍ଜାରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ, ଯେତେବେଳେ କି ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ସେହି ସମୟରେ ବଳାଗଣ୍ଡିକୁ ଧରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଖେଳାଳିଙ୍କ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବେ ଫେରିବା ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀଙ୍କ ବଳାଗଣ୍ଡିକୁ ଧରିଥିବେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବଳାଗଣ୍ଡି ଧରିବା ପାଇଁ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ଦିଆଯିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ସମାନ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକୃଷ୍ଟ ସମୟ

- ରେଡ଼ର ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପାଦ ପଞ୍ଜାଦ୍ୱାରା ଛୁଇଁବାକୁ ଆସିବା ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ମନରେ କ’ଣ ଚାଲୁଥିଲା ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।
- ବଳାଗଣ୍ଡି ଧରିବା କୌଶଳ ପାଇଁ ପ୍ରାୟୋଜିତ ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନର ବିଭିନ୍ନ ଅଂଶକୁ କେଉଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଠିକ୍ ପଦ୍ଧତିକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ତାହା ଆଲୋଚନା କରିବେ ।

ଜଙ୍ଗ ଧରିବା



ଶରୀର ଉନ୍ନୀବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତନିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଆଗକୁ ଉଠୁକିବା, ପଛକୁ ଉଠୁକିବା ତେଇବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ଦୁଇ ପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମିଇଁ ଜ୍ୟାକ)	ଜଙ୍ଗ ଧରିବା	ପଛ ଜଙ୍ଗ ପ୍ରସାରଣ, ଯେଉଁ ପ୍ରସାରଣ, ଗୋଡ଼ ଛଦି ପଞ୍ଜା ଛୁଇଁବା, ଗଣ୍ଡି ବୁଲାଇବା	ଗ୍ରିପ୍‌ର ଶକ୍ତି

ଜଙ୍ଗ ଧରିବା

ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ ଜଙ୍ଗ ଧରିବା କୌଶଳର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଏପରି ଭାବରେ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଧରିବା, ଯେପରିକି ସେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ କୋର୍ଟରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରାହା (ଜ୍ୟାକ୍) ଛାଡ଼ିଦେବେ ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ

୧) ସ୍ଥିତି :

- ସର୍ବୋତ୍ତମ କୌଶଳ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବେ ।
- ଅଗ୍ରଗାମୀ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଜା ସାମ୍ନା ଭାବି ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଜା ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଗ ଗୋଡ଼ ଓ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଖି ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଖି ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଆଡ଼କୁ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରେଡ଼ର ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୨) ନିକଟତର ହେବା :

- ଜଙ୍ଗକୁ ଧରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ର ଗୋଡ଼କୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ରେଡ଼ର ଗତି ପଥକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପରେ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ରେଡ଼ରୁଙ୍କ ପାଦର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପାଦଚାଳନାକୁ ଅନୁମାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



- ରେଡ୍‌ର ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ଆଡ଼କୁ ଶରୀରର ଉପର ଭାଗକୁ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- ରେଡ୍‌ର ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ସହିତ ସମାନ୍ତର କରି କାନ୍ଧକୁ ରଖ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆଗ ଗୋଡ଼, ରେଡ୍‌ର ଦୁଇଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ରେଡ଼ରର ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚିଲା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ କହୁଣୀ ଗ୍ରିପ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ରେଡ଼ରର ଜଂଘକୁ ବଳୟକରି କୁଣ୍ଡାଇ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଭିତର ହାତଟି ରେଡ଼ରର ଆଣ୍ଠୁ ଖଞ୍ଜା ତଳେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ଼ରର ନିତମ୍ବ ଖଞ୍ଜା ଉପରେ କାନ୍ଦକୁ ରଖ ।

୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

- ରେଡ଼ର ଧରା ପଡ଼ିଲା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦୃଢ଼ ବା ଶକ୍ତ ପଞ୍ଜା ସହିତ ସମ୍ବଳନ ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ରେଡ଼ରର ଗତିର ବିଗଳୁ ଶେଷ ସାମା ରେଖା ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଦୁଇଟି ଦଳକୁ ଚାରିଜଣ ଲେଖାଏଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯିବ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଓଜନ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦଳର ଜଣେ ଖେଳାଳି ଶିକ୍ଷକ ବା ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସଙ୍କେତ ପାଇବା ମାତ୍ରେ ଖେଳ ଆରମ୍ଭ କରିବେ । ଜଣେ ଅନ୍ୟ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଜଂଘକୁଧରି ଉଠାଇବେ ଏବଂ ତା' ପରେ ଉଠାଯାଇଥିବା ଛାତ୍ରକୁ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନ ଆଡ଼କୁ ଆଣିବେ ଏବଂ ପୁନର୍ବାର ଦଳର ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆଣିବାକୁ ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତନ କରିବେ । ଉଭୟ ଦଳର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସେତେବେଳେ ସମାପ୍ତ ହେବ ଯେତେବେଳେ କି ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥାନକୁ ଅଣାଯିବ । ଯେଉଁଦଳ ପ୍ରଥମେ ନିଜର ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସହ ପହଞ୍ଚିବେ ସେହିଦଳ ବିଜେତା ହେବେ ଏବଂ ସମାନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ପୁନରାବୃତ୍ତି କରାଯିବ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ — ଗ୍ରିପ୍‌ର ଶକ୍ତି

- ବିଭିନ୍ନ ଓଜନର ସାଥୀ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କୁ ଉଠାଇବାରେ, କି ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଲ ତାହାକୁ ଚିହ୍ନିତ କର । ଗ୍ରିପ୍‌କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କଲେ, ଏହା କ'ଣ ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଉଠାଇବାର ଭାବନାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ କି ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ଆଶୁ ଧରିବା



ଶରୀର ଉତ୍ତାପକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଚୌକି ବସିବା ଭଳି ସ୍ଥିତି ଗୋଟିଏ ଗୋଡ଼ରେ ଚୌକିରେ ବସିବା ସ୍ଥିତି ।	ଆଶୁ ଧରିବା	ଜଙ୍ଗର ସମୂହ ଓ ପଶୁଚର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରଣ	ସଠିକ୍ କୌଶଳ

ଆଶୁ ଧରିବା

ପ୍ରତିରକ୍ଷାତ୍ମକ ଆଶୁ ଧରିବା କୌଶଳର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ରେଡ଼ରକୁ ଖସି ନ ଯିବା ପାଇଁ ବାଧାଦେଇ ନିଜ ଅଧାକୁ କୋର୍ଟକୁ ଫେରିବାକୁ ରୋକିବା । ଆଶୁ ଧରିବା, ଜଙ୍ଗ ଧରିବା ସହିତ ସମାନ ଅଟେ । ଆଶୁ ଧରିବା ଏକ କୌଶଳ ଯାହା ସାଧାରଣତଃ ଦ୍ଵିତୀୟ ସହାୟକ ଖେଳାଳି ଦ୍ଵାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

୧) ସ୍ଥିତି :

- ଶରୀରର ସ୍ଥିତି ସର୍ବାଧିକ କୌଶଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଲବି ଆଗକୁ ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ର ପଞ୍ଜା ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଛ ଗୋଡ଼ର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି କୋର୍ଟର ଶେଷ ସୀମାରେଖା ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପଛ ଗୋଡ଼ର ଆଶୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଶୁ (ଦୃଷ୍ଟି) ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳ ଉପରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ରେଡ଼ର ଆଡ଼କୁ ସାମାନ୍ୟ ଭଳି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।





୨) ନିକଟତର ହେବା :

- ଆଶୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଭିତରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡର ପାଦର ଗତିବିଧିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସୁଚିତ୍ରିତ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ରେଡର ପାଦର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ମଧ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ ।
- ରେଡରର ଆଶୁ ଖଞ୍ଜା ଆଡକୁ ଶରୀର ଉପରିଭାଗକୁ ବଙ୍କା କରି ରଖ ।
- ଉଭୟ ହାତକୁ ରେଡରର ଆଶୁ ଖଞ୍ଜା ସହିତ ସମାନ ରେଖାରେ ରଖ ।
- ଆଶୁକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଖେଳାଳିର ଅଗ୍ରଣୀ ଗୋଡ଼ ରେଡରର ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ରହିବା ଉଚିତ ।

୩) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ରେଡରର ନିମ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ କହୁଣୀ ଗ୍ରିପ୍ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ପାପୁଲି ଗ୍ରିପ୍ ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ମଣିବକ୍ସ ଗ୍ରିପ୍ ଦ୍ୱାରା ରେଡରର ଆଶୁକୁ ଘେରିବା ଉଚିତ ।

୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

- ଅରେ ରେଡର ଧରା ପଡ଼ିଗଲେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦୃଢ଼ ଗ୍ରିପ୍ ସହିତ ସମ୍ବଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡରକୁ ଶେଷସୀମା ରେଖା ଆଡକୁ ଚାଣିବା ଉଚିତ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

କବାଡ଼ି ଖେଳିବା ସମୟରେ ଅନୁସରଣ କରାଯିବାକୁ ଥିବା ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି—

- ରେଡ଼ରୁ କେବଳ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ହାତ ସ୍ପର୍ଶ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।
- ରେଡ଼ରୁଙ୍କ ପଏଣ୍ଟ ଷ୍ଟୋର ରୋକିବା ପାଇଁ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳିମାନେ କେବଳ ଆଣ୍ଟୁ ଧରିବାରେ ସୀମିତ ରହିବେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ରକ୍ଷଣାତ୍ମକ ଖେଳାଳି ଆଣ୍ଟୁ ଧରିବାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୁଯୋଗ ପାଇବେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ସଠିକ୍ କୌଶଳ

- ପୂର୍ବରୁ ସୂଚିତ କରାଯାଇଥିବା ଶାରୀରିକ ସ୍ଥିତି ଓ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁସାରେ, କେଉଁ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳି ଧରିବା କୌଶଳ କରିବା ପାଇଁ ସଠିକ୍ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରିଥିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର ।

ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା



ଶରୀର ଉନ୍ନୀବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତନିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ମଣିବନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣନ, ପାପୁଲି ପ୍ରସାରଣ କାନ୍ଧ ପୂର୍ଣ୍ଣନ, ଡେଇଁବା ସହିତ ଗୋଡ଼ ଓ ହାତକୁ ବୁଜିପାଖକୁ ଖୋଲିବା ଏବଂ ବନ୍ଦ କରିବା (ଜମିଙ୍ଗ୍ ଜ୍ୟାକ୍)	ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା	ପାପୁଲି ପ୍ରସାରଣ, ବୁଜିହାତ ଛୁଆଁ କାନ୍ଧର (ପସ୍ଟାବ୍ ଗାଗ) ପ୍ରସାରଣ	ପ୍ରତିକ୍ଷେପ କ୍ରିୟା ଓ ରଣନୀତି

ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା

ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବାର ମୌଳିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ ପରେ ନିଜ କୋର୍ଟର ଅଧୀନ ଭାଗକୁ ଖସିଯିବା କିମ୍ବା ଫେରିବା ପାଇଁ ରୋକିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଦଳ ପ୍ରସଙ୍ଗ ହାସଲ କରିପାରିବେ ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

୧) ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା ପ୍ରକାର :

- ମଣିବନ୍ଧକୁ ଉପର ପାଖରେ ଧରିବା
- ମଣିବନ୍ଧକୁ ତା ପାଶ୍ୱରୁ ଧରିବା

୨) ନିକଟତର ହେବା :

- ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା ପାଇଁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ହାତର ଗତିବିଧିକୁ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ କରିବା, ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଏବଂ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଚେନ୍‌କୁ ନ ଧରି ଗୁଳି ଏବଂ ଆରାମଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏକ ମଜବୁତ ଗ୍ରିପ୍ ପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଉଭୟ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଚଉଡ଼ା ଭାବରେ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ଏକାଠି ହୋଇ ରହି ପାପୁଲିକୁ କମ୍ ଆକୃତିକରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆଗକୁ ଟିକିଏ ଝୁଙ୍କି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



୩) ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ରେଡ଼ର ପାଖରେ ପହଞ୍ଚିବାପାତ୍ରେ ତା'ର ମଣିବନ୍ଧକୁ ମଜବୁତ୍ ସ୍ଥିତିରେ ଧରି ରଖ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଦୁରନ୍ତ ଅନ୍ୟ ହାତର ସହାୟତା ନେବା ସହିତ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣତା ପାଇଁ ଆକ୍ରମଣକାରୀକୁ ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଗତିକୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ଶରୀର ଓଜନ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଖେଳାଳି ପରସ୍ପରର ହାତକୁ ଧରି ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଟାଣିବେ । ଏହା କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟ ଭାଗରୁ ବଲ୍ ଲାଇନ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ଅଭ୍ୟାସ ଭାବରେ କରାଯାଇପାରେ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ପ୍ରତିକ୍ଷେପକ୍ରିୟା ଓ ରଣନୀତି

- ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକର ଯଥାର୍ଥତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କର
- ହାତ ଛୁଇଁବା
- ପଞ୍ଜା ଛୁଇଁବା
- ଗୋଡ଼ ଦ୍ଵାରା ମାରିବା (କିକ୍)

ଅଣ୍ଡା ଧରିବା



ଶରୀର ଉତ୍ପାଦକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶୀତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ଡେଇଁବା ଏବଂ ଦଉଡ଼ିଢ଼ିଆଁ ନିତମ୍ବ ଓ ଡଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ	ଅଣ୍ଡାଧରିବା	ଧନୁପରି ସ୍ଥିତି, ଦୁଇ ହାତ ଛଦି କାନ୍ଧର (ପଶ୍ଚାତ୍ ଭାଗ) ଆଗକୁ ନଇଁ ପଛ ଗୋଡ଼ର ପ୍ରସାରଣ	ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା

ଅଣ୍ଡା ଧରିବା

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

୧) ସ୍ଥିତି :

- ସର୍ବାଧିକ କୌଶଳ ସ୍ଥିତି
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ପଛରୁ ରେଡ଼ର ବାହାର କାନ୍ଧକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆଣ୍ଡା ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କିକରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଚିନ୍ତାକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

୨) ନିକଟତର ହେବା :

- ଅଣ୍ଡାକୁ ଧରିବା ପାଇଁ ଭିତରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପାଦକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ପାଦ ଚଳନର ପରବର୍ତ୍ତୀ ଗତିବିଧିକୁ ଅନୁମାନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପାଦକୁ ଅଧିକ ଓସାର ସ୍ଥିତିରେ ରଖିବା ସହିତ, ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ଆଗକୁ ଡେଇଁକରି ଦୌଡ଼ିଯିବା କ୍ରିୟା ଗୋଟିଏ ପାଦ ଆଗକୁ ନେଇ ରେଡ଼ର ପଛକୁ ଧରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶରୀରର ଉପରିଭାଗକୁ ରେଡ଼ର ଆଡ଼କୁ ଝୁଙ୍କାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।



୩) ଧରିବା ଏବଂ କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଆକ୍ରମଣ କାରୀ (ରେଡ଼ର) ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ଫାଙ୍କା ସ୍ଥାନ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଉଭୟ କାନ୍ଧର ବାହାର ପାର୍ଶ୍ବରୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ଅଣ୍ଟାକୁ ଘେରିବା ପାଇଁ ଖାଲିଥିବା ହସ୍ତକୁ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଗ୍ରିପ୍ କୁ ମଜବୁତ କରିବା ପାଇଁ ହାତର ଭିତର ପାଖ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

୪) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

ଥରେ ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଧରା ପଡ଼ିଲେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କ ପ୍ରମୁଖ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ମଧ୍ୟରେଖା ଆଡ଼କୁ ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ ନିକଟତର ହେବା ଆଭିମୁଖ୍ୟକୁ ରୋକିବା, ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀଙ୍କୁ ଏକ ମଜବୁତ୍ ଗ୍ରିପ୍ ର ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ମୁତାବକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ସମ୍ବଳନ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ।

- ରେଡ଼ରକୁ (ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ପାର୍ଶ୍ବ) କୋର୍ଟର ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଟାଣିନେବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ଼ରକୁ କୋର୍ଟର ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ରକୁ ଧରିବାର ଦିଗକୁ ପଛରୁ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରିବେ ।
- ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ରେଡ଼ରକୁ ଧରି ପଡ଼ିପାରିବେ କିମ୍ବା ପଛକୁ ଗଡ଼ିପାରିବେ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ସାମନାରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କର ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରେଳଗାଡ଼ି ସଦୃଶ ଠିଆ ହେବେ । ରେଳଗାଡ଼ି ସାମ୍ନାରେ ଜଣେ ଖେଳାଳି ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଖେଳାଳି ହିସାବରେ କାମ କରିବେ ଯିଏକି କମ୍ପାର୍ଟମେଣ୍ଟ (ବଗି)ର ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଛୁଇଁ ଆଉଟ୍ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ହାତ ଅଣ୍ଟାରୁ ନ ଛାଡ଼ି ଆକ୍ରମଣକାରୀଙ୍କ କବଳରୁ ଶେଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଜଗିବା ପାଇଁ (ଛୁଆଁଇ ନ ଦେବା ପାଇଁ) ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଯଦି ବଗିର ଶେଷ ଖେଳାଳି ଆଉଟ୍ ହୋଇଯାନ୍ତି, ତେବେ ସେ ତାଙ୍କର ସ୍ଥିତି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବେ ଏବଂ ଖେଳ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ ହେବ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଜାବୁଡ଼ି ଧରିବା ।

ଆକ୍ରମଣକାରୀ ଖେଳାଳି ଏପରି କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ, ଯାହା ଫଳରେ କି, ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କର ଗତିରୋଧ ହେବ ଏବଂ ସେମାନେ ବଗି ଶେଷରେ ଥିବା ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ବିଫଳ ହେବେ ।

ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା



ଶରୀର ଉତ୍ସ୍ଥାବରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	କୌଶଳ	ଶରୀର ଶାତଳିକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା	ଗୋଲ ବୈଠକ
ବେଙ୍ଗ ଡିଆଁ ଛାତି ଏବଂ ପିଠି ପ୍ରସାରଣ ।	ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା	ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ବାହୁ ପ୍ରସାରଣ ଗଣ୍ଠି ବୁଲାଇବା, ଗୋଡ଼ହସି ପଞ୍ଜା ଛୁଇଁବା ।	ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପ

ଚେନ୍ ଧରିବା

ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା କୌଶଳର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିମାନଙ୍କ ଦ୍ଵାରା ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଚେନ୍ ମଧ୍ୟରୁ ଖସି ନ ଯିବା କିମ୍ବା ରେଡ୍ ପରେ କୋର୍ଟର ନିଜ ଅଧାକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ରୋକିବା, ଯାହାଦ୍ଵାରା ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବଳ ପଏଣ୍ଟ୍ ହାସଲ କରିପାରିବେ ।

ଶିଖିବାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

୧) ଚେନ୍‌କୁ କିପରି ତିଆରି କରିବେ ?

- ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିଙ୍କ ମଣିବକ୍ସ କିମ୍ବା ପାପୁଲିକୁ (ଗ୍ରିପ୍‌କରି) ଚେନ୍ ତିଆରି କର ।

୨) ନିକଟତର ହେବା :

- ଚେନ୍ ତିଆରି କର : ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେଇ ଚେନ୍ ତିଆରି କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ୍‌ର ଗତିପଥ ଏବଂ ବାହାର କାନ୍ଥକୁ ଜଉର କରି ଯଦ୍ଵ ସହକାରେ ରେଡ୍‌ର ଗତିପଥକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଓ ଆକ୍ରମଣ କର ।
- ରେଡ୍‌ର ନିକଟକୁ ଯିବା ପରେ ଗ୍ରିପ୍‌କୁ ବଳାୟ ରଖ ।

୩) ସ୍ଥିତି :

- ପାଦର ସ୍ଥିତି ପ୍ରଶସ୍ତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଚେନ୍ ତିଆରିରେ ସମସ୍ତ ଖେଳାଳିଙ୍କ କାନ୍ଥ ସମାନ୍ତରାଳ ସହିତ ନିକଟତର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଟେନ୍ ଡିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ଗ୍ରିପ୍ ବୃତ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- ରେଡ୍‌ଲର ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ରେଖା ଆଡ଼କୁ ମୁଣ୍ଡର ସ୍ଥିତିକୁ ରଖ ।

୪) କୌଶଳ ସମ୍ପାଦନ :

- ଟେନ୍ (ଶୁଙ୍ଖିଳ) ଗଠନରେ ସମୃଦ୍ଧ ଥିବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାକାରୀ ନିକଟତର ହେବେ ଏବଂ ଆକ୍ରମଣକାରୀକୁ କଢ଼ର କରିବେ ।
- ଟେନ୍‌କୁ ରେଡ୍‌ଲର ଯେତେ ପାଖାପାଖି ଅଞ୍ଚଳରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଟେନ୍ ଗଠନରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ହାତର ବିପରୀତ ଦିଗରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ହାତକୁ ପଛକୁ ଜଫା ଧରି ରେଡ୍‌ଲକୁ ଉଠାଇବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହାତରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ ।



୫) କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ :

କାର୍ଯ୍ୟର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

- ଦୁଇ ପାଦର ସ୍ଥିତିକୁ ଅଧିକ ଓସାରିଆ କରି ରେଡ୍‌ରକୁ ଉଠାଇବ ।
- ଟେନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ରେଡ୍‌ରକୁ କୋର୍ଟର ମଧ୍ୟରେଖାଠାରୁ ଶେଷ ସୀମାରେଖା ଆଡ଼କୁ ଠେଲି ଦେଇ ତାର ଦିଗ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ ।

ଅଗ୍ରଗାମୀ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଦୁଇଟି ଦଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର, ଉଭୟ ଦଳକୁ ପ୍ରାୟ ଛଅ ମିଟର ଦୂରରେ ପରସ୍ପରକୁ ମୁହାଁମୁହିଁ ଠିଆ କର । ଉଭୟ ଦଳରୁ ଜଣେ ଲେଖାଏଁ ଖେଳାଳି ମଝିରେ ଆସି ପରସ୍ପର ସହିତ କହୁଣୀ ଛସିବେ । ଉଭୟ ଖେଳାଳି ଏକ ଦୃଢ଼ରେ ଗତି କରିବା ସମୟରେ ଯେ କୌଣସି ଲୋକଗୀତର ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ଧାଡ଼ି ଗାଇବେ । ପ୍ରଥମ ରାଉଣ୍ଡ ଶେଷ ହେବା ମାତ୍ରେ, ଉଭୟ ଖେଳାଳି ପରସ୍ପରକୁ ନିଜ ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଟାଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରିବେ । ଯେଉଁ ଖେଳାଳି ଅନ୍ୟ ଖେଳାଳିକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ନିଜ ପଟକୁ ଟାଣିନେବେ, ସେ ଏକ ପଏଣ୍ଟ ପାଇବେ । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ନ ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବୋହରାଅ ।



ଗୋଲ ବୈଠକ – ସୁରକ୍ଷା ପଦକ୍ଷେପ

ଟେନ୍‌ରେ ଧରିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡ ଧକ୍କାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀର ସେଟ୍ ଆଲୋଚନା କର ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମାପ୍ତ କର :

- ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଚିତ୍ରରେ ଡବ୍ ଚିହ୍ନଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରି କୋର୍ଟକୁ ଚିହ୍ନିତ କର ।
- ଜୁନିଅର ବାଳକ ଓ ଜୁନିଅର ବାଳିକା ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୋର୍ଟର ପରିସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ଏବଂ ଏହାକୁ ସମାନ କର ।
- କବାଡ଼ିର ମୌଳିକ ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଜି ବାହାର କର ଏବଂ ତୁମର ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା କର ।

• • • • •

• • • • •

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତ ପଞ୍ଚା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣକରିବା ସମୟରେ କିପରି ସବୁଜନ ରକ୍ଷା କରିବ ଶିଖୁଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ୧ ସରଳ ଭାବରେ ହାତ ଓ ପଞ୍ଚା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କରିପାରିବେ କିନ୍ତୁ ଗତି ଓ ସଠିକତାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରିବେ ।	ସାମୟିକ ଭାବରେ ପ୍ରତିପକ୍ଷମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ଦିଏ ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଜନକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସହିତ ହାତ ଓ ପଞ୍ଚା ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କରେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ପୁରୁଷ ଯୁକ୍ତ ଓ ହୃତ ତଥା ହିସାବ ପୁର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ କିପରି କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହେବେ ।	ଶାରୀରିକ କ୍ଷିପ୍ରତା ଏବଂ ଦୃଢ଼ତା ସହ ଯୋଜନା-ବନ୍ଧ ପ୍ରତିଦୃଶ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ହାତ ଓ ପଞ୍ଚାର ସଠିକ୍ ଚାଳନା କରେ ।

ଧରିବା (ବଳାଗଣ୍ଡି ଧରିବା, ଆଣ୍ଟୁ ଧରିବା ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଧରିବା)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରେଡ଼ରୁ ବଳାଗଣ୍ଡି, ଆଣ୍ଟୁ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣାତ୍ମକ ଗ୍ରିପ୍ କରିବାରେ ସଫଳ ହେଉଛି ।	ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରେ, କିନ୍ତୁ ସାମୟିକ ଭାବରେ ସମୟ ଏବଂ ଧରିରଖିବା ଜର୍ଜର ଶକ୍ତିରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମ୍ମାନଜନକ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ସହିତ ଧରି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ରେଡ଼ରୁ ଖସି ଯିବାକୁ ସୁଯୋଗ ପାଏ ନାହିଁ ।	ଶକ୍ତି ଶାଳୀ ଓ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଧରି ସଫଳତାର ସହିତ ରେଡ଼ରୁ ଅଟକାଇ-ଥାଏ ।	ନିର୍ଣ୍ଣିତତାର ସହିତ ରଣକୌଶଳ ଓ ଶରୀର ନିୟନ୍ତ୍ରଣକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଡ଼ରୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଧରି ରଖେ ।

ଧରିବା (ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ଧରିବା)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ରେଡ଼ରୁ ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଗ୍ରିପ୍ ରଖିବାରେ ଉଲ୍ଲ ହେଉଛି ।	ଅଣ୍ଟା ଏବଂ ମଣିବନ୍ଧ ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କିନ୍ତୁ ସମୟ ଓ ଧରିବା ଶକ୍ତିକୁ ଜମ୍ବୁତ କରିବାକୁ ଚାହେଁ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମ୍ମାନଜନକ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ଧରି ରଖିବା ବ୍ୟବହାରକରି ରେଡ଼ରୁ ଦୂରକୁ ଯିବାକୁ କଷ୍ଟକର କରିଦିଏ ।	ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସମୟାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଧରି ରଖିଥିବା ରେଡ଼ରୁ ଗତିବିଧିକୁ ସଫଳତାର ସହିତ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ।	ଦୃଢ଼ ଓ ଯୋଜନାବନ୍ଧ ଧରିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନିର୍ଣ୍ଣିତତାର ସହିତ ସମ୍ପାଦନ କରେ ଯାହା ଫଳରେ କି ରେଡ଼ରୁ ଖସିଯିବାରୁ ରକ୍ଷାପାଏ ନାହିଁ ।

ଆତ୍ମ ଦୁଃଖ / ଦୁର୍ଦ୍ଦଶାକୁ ବୁଝିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ନିଜର ଭାବନାକୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସୁବିଧା ବୋଧକରେ ଏବଂ ସେ କୃତ୍ରିମତା'ର ସମସ୍ୟାକୁ ସାକାର କରେ ।	ସାମୟିକ ଭାବରେ ନିଜର କଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହେ । କିନ୍ତୁ; ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଦର୍ଶାଇବାରେ କଷ୍ଟ ବୋଧ କରେ ।	ଯଦିଓ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରେ, ତଥାପି ସେ କଷ୍ଟ ଓ ଏହାର କାରଣ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ଥାଏ ।	ରେଡ଼ରୁମାନେ ନିଜର କଷ୍ଟକୁ ଉଲ୍ଲଭାବରେ ବୁଝି ପାରନ୍ତି ଏବଂ ଭାବନାକୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରନ୍ତି ।	ସଫଳତାର ସହିତ ଭାବନାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରେ ଏବଂ ଦୁଃଖର କାରଣଗୁଡ଼ିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ବୁଝେ ।

ଏକକ - ୨

ଯୋଗ

ଯୋଗ ହେଉଛି ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସମନ୍ୱିତ କରିବାପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ ଏକ ପ୍ରାଚୀନ ଅଭ୍ୟାସ । ଏହି ଏକକ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କୁ ପରିଚିତ କରାଇବ ଏବଂ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶନ କରାଇବ । ଶାରୀରିକ ସାମ୍ପ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉଭୟକୁ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଯୋଗର ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରୟୋଗ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବ । ଆମେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବୁ ଯେ କିପରି ନିରନ୍ତର ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ; ଆତ୍ମ-ସଚେତନତା, ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ନୈତିକ ଆଚରଣକୁ ବଢ଼ାଇପାରିବ । ଶେଷରେ ଛାତ୍ର-ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ଏବଂ କରୁଣାମୟ ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାକୁ ସଶକ୍ତ କରିବ ।



ଯୋଗ ବିଷୟରେ ପଦେ

ସ୍ପଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଶିଖୁଥିଲୁ ଯେ “ଯୋଗ” ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ମୂଳ ‘ଯୁଜ’ରୁ ଆସିଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ‘ଯୋଡ଼ିବା’ ବା ଏକତ୍ର କରିବା ବା ସମନ୍ୱିତ କରିବା । ଏହା ଶରୀର, ମନ ଏବଂ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଆତ୍ମାର ମିଳନ ଅଟେ । ଯୋଗ ଆମ ଭିତରେ ଏବଂ ତାରିଯାଗରେ ଥିବା ଦୁନିଆର ସବୁଜନ, ସମନ୍ୱୟ ଏବଂ ଏକତାର ଭାବନା ଆଣିଦିଏ ।

ଯୋଗ ଆମକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ଅନେକ ଉପାୟରେ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମିତ ଯୋଗଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ । ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ ଏବଂ ଭାବନାଗୁଡ଼ିକ ସନ୍ତୁଳିତ ହୁଏ । ଏହି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସମନ୍ୱୟ ଆମକୁ ଉତ୍ତମ ଛାତ୍ର, ବିଶୁଦ୍ଧ ବନ୍ଧୁ, ଦାୟିତ୍ୱବାନ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ରର ନାଗରିକ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବନର ପ୍ରତିଟି ସମସ୍ୟାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାପାଇଁ ନିରନ୍ତର ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ଯୁନିଟ୍‌ର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିଭାଗ ତୁମର ଯୋଗ ବିଷୟରେ ଥିବା ଧାରଣାକୁ ବଢ଼ାଇବ ଏବଂ ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଆମେ ସାମଗ୍ରିକ ଦିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗର ଏକ ପରିଚୟ ସହିତ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ତ’ପରେ ଯମ, ନିୟମ ଏବଂ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା; ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (ଗଣ୍ଡି ଚାଳନା), ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ (ଗତିଶୀଳ ଅଭ୍ୟାସ), ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ବିଶ୍ରାମ, ମୁଦ୍ରା, କ୍ରିୟା, ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା), ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ (ଯୋଗ ଖେଳସମୂହ) ।



ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ସଂରଚନା

ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୁଷ୍ଟାରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ତୁମର ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ କର । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା ମାଧ୍ୟମରେ ଛାତ୍ର ଏବଂ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବନ୍ଧନକୁ ଆମେ ସମ୍ମାନିତ କରୁଛୁ । ଏକତ୍ର ସେମାନେ ଦିବ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ, ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଜ୍ଞାନ ପାଇଁ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବେ ।

ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ କରିବାକୁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

- ତୁମର ମେରୁଦଣ୍ଡ, ବେକ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ ।
- ଆଖି ବନ୍ଦକରି ତୁମର ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ଏବଂ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।
- ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରାରେ ତୁମର ହାତ ରଖ, କିଛି ସମୟପାଇଁ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସକୁ କ୍ଷୟ କର । ତା’ପରେ ଏକ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ‘ଓଁ’ ଜପ କର । ଦୁଇ ହାତକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ରଖି ପ୍ରାର୍ଥନା କର, ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ‘ଓଁ’ ଜପ ପରେ କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମ ପାପୁଲିକୁ ଏକାଠି ଘଷ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତୁମର ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ତା’ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ହାତର ଉତ୍ତାପକୁ ଅନୁଭବ କରି ଆଖି ଖୋଲ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ଓଁ ସହନା ଉବତୁ, ସହନୌଭୁନକ୍ତୁ,
ସହ ବୀର୍ଯ୍ୟ କରବାବହେ,
ତେଜସୀ ନାବଧାତମସ୍ତୁ ମା' ବିଦିଷାବହେ,
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ, ଶାନ୍ତିଃ ।

*Om Saha Nāvavatu,
Saha Nau Bhunaktu.
Saha Vīryam Karavāvahai.
Tejasvi-Nāvadhitamastu Mā
Vidvisāvahai.
Om Śāntih Śāntih Śāntih.*

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ଆମେ ଉଭୟେ (ଗୁରୁ ଶିଷ୍ୟ) ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା । ଆମେ ଉଭୟେ ପୋଷିତ ହେବା । ଆମେ
ଅଧିକ ଉତ୍ସାହ ଓ ଶକ୍ତି ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଆମର ଅଧ୍ୟୟନ ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ଏବଂ ଆଲୋଚିତ ହେଉ
ପରସ୍ପରକୁ ଆମେ ଘୃଣା କରିବା ନାହିଁ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଗ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା ଅନୁସରଣ କର । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ
ଗୁଡ଼ିକରେ ଯମ, ନିୟମ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ, ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବିଶ୍ରାମ, ଧାରଣା,
ଧ୍ୟାନ ଏବଂ କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ସମାପନା ପ୍ରାର୍ଥନା ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନ ଶେଷ କର । ଏହି ପ୍ରାର୍ଥନା
ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରିବାରେ ଏବଂ ଦିନର ଶିକ୍ଷାକୁ ସଜାଡ଼ିବା ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଉପାୟରେ ବୃଦ୍ଧ କରିବାରେ
ସାହାଯ୍ୟ କର ।

ସମାପନା ପ୍ରାର୍ଥନା

ଓଁ ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ
ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟଃ
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ
ମା କାଶ୍ଚିଦ୍ ଦୁଃଖଭାଗ ଭବେତ
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

*Om Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve Santu Nirāmayāh.
Sarve Bhadrāṇi Paśyantu
Mā Kaścidduhkhabhaghāvet.
Om Śāntih Śāntih Śāntih.*

ପ୍ରାର୍ଥନାର ଅର୍ଥ

ସମସ୍ତେ ସୁଖୀ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ଶୁଭ ଦେଖନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖୀ
ନ ହୁଅନ୍ତୁ । ସର୍ବତ୍ର ଶାନ୍ତି ବିରାଜମାନ ହେଉ ।



ଅଧ୍ୟାୟ — ୧

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଯୋଗକୁ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ କିପରି ସାମିଲ କରିପାରିବା, ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କରିବା । ଯୋଗକୁ ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବାପାଇଁ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଭଗବତ ଗୀତାରେ କହିଥିବା କର୍ମଯୋଗ ନିହାତି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଭଗବତ ଗୀତାରେ ଯୋଗର ଅର୍ଥ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍ (୨.୫୦), ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି କର୍ମରେ ଦକ୍ଷତା, ଏହାର ଅର୍ଥ ଆମେ ଆମର କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜ ଓ ଏକାଗ୍ରତା ସହିତ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ଫଳାଫଳ ପାଇ ପାରିବା ।

ଖୋଖୋ ଖେଳାଳିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭାବନ୍ତୁ, ସେମାନେ କେବଳ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ, ଖେଳ ସମୟରେ ସେମାନେ ଶାନ୍ତ ଓ ଏକାଗ୍ର ରହନ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଖେଳଟି ଅତ୍ୟଧିକ ସଂଘର୍ଷମୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଶିକ୍ଷା । ପାଠ ପଢ଼ିବା, ଖେଳିବା କିମ୍ବା ନୂଆ କିଛି ଶିଖିବା ସମୟରେ କେବଳ ପରିଶ୍ରମ କରିବା ଓ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ବରଂ ଶାନ୍ତ ରହି ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପ୍ରକୃତରେ ଉପଭୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶ୍ରୀଅରବିନ୍ଦ କହିଛନ୍ତି ଯେ, ‘ଯୋଗ’ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ବୌଦ୍ଧିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ତରରେ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ କରେ, ଏହା ଜୀବନର ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିକାଶ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ।

ଏକ ବଡ଼ ଗଛ କଥା ଭାବ । ଏହାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଏହାର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଯଥା ମୂଳ, କାଣ୍ଡ, ଡାଳ ଓ ପତ୍ର ଏକାଠି ବଢ଼ିବା ଜରୁରୀ । ସେହିଭଳି ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଳନ ଓ ଶକ୍ତି ପାଇବାପାଇଁ ଆମକୁ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଆମେ କିପରି ଭିନ୍ନ ବିଗରେ ବିକାଶ କରି ସାମଗ୍ରିକ ଉନ୍ନତି ହାସଲ କରିବା ?

ଯୋଗ ଆମର ଶରୀର, ମନ ଓ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କକୁ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସେହିପରି ପଞ୍ଚକୋଷରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଉଲ୍ଲେଖ ରହିଛି । ଚୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରାଯାଇଛି, ଯାହା ଅସ୍ଥିଦୂର ପାଞ୍ଚଟି ସ୍ତର ବିଷୟରେ କହୁଛି, ଯାହା ଏକ ପିଆଜର ସ୍ତର ପରି । ଏହି ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକୁ ଯୋଷଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଆମର ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ଆସନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ଦିକାଶରେ ଏହାର ଭୂମିକା ବୁଝିବା । ପଞ୍ଚକୋଷ ଛାଡ଼ି ଆମ ନିଜକୁ ଭଲଭାବରେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଆମକୁ ଆମର ଭିତର ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜଗତ, ଉଭୟ ବିଷୟରେ ଅର୍ତ୍ତଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଆମକୁ ଅଧିକ ଆତ୍ମ-ସଚେତନ, ସହାନୁଭୂତିଶୀଳ ଏବଂ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟମୂଳକ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।



୧. ଅନୁନାମକୋଷ (ଶାରୀରିକ ଆବରଣ)

ଏହା ହେଉଛି ବାହ୍ୟସ୍ତର, ଯାହା ଆମର ଶାରୀରିକ ଶରୀର ଯାହାକୁ ଆମେ ଦେଖିପାରିବା, ଛୁଇଁ ପାରିବା ଏବଂ ଅନୁଭବ କରିପାରିବା । ଏହା ଆମେ ଖାଇଥୁବା ଖାଦ୍ୟରୁ ତିଆରି । ଖେଳ ଖେଳିବା, ବୌଦ୍ଧିବା, ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ବେଳେ ବେଳେ ଉପବାସ କରିବା, ପ୍ରକୃତି ସହିତ ବଂଚିବା ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ଶୋଇବା ହିଁ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାର ରାସ୍ତା ଦେଖାଇଥାଏ । ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ ବା ଶୈଳୀ ଆମର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେପରି ଏକ ଉଭିଦକୁ ବଢ଼ିବାପାଇଁ ଜଳ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଆବଶ୍ୟକ ସେହିପରି ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ (ଶକ୍ତି ଆବରଣ)

ଆମ ଶରୀରରେ ସ୍ତରଗୁଡ଼ିକ ରହିଛି ଏବଂ ଆମ ଚର୍ମର ଠିକ୍ ତଳେ ଥିବା ସ୍ତରକୁ ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସ୍ତରଟି ‘ପ୍ରାଣ’ ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ, ଯାହା ଆମର ଜୀବନ ଶକ୍ତି, ଯାହା ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପାଇଥାଉ । ପ୍ରାଣ ଆମ ଭିତରର ଅଦୃଶ୍ୟ ନଦୀ ପରି, ଆମର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଏକାଠି କାମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆମକୁ ବାୟୁ ଏବଂ ପୃଥିବୀ ସହିତ ଯୋଡ଼ିଥାଏ, ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରାଣାୟାମ, ଆସନ, କ୍ରିୟା ପରି ବିଶେଷ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଆମେ ଆମର ପ୍ରାଣକୁ ମଜବୁତ କରିପାରିବା, ଯାହା ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୩. ମନୋମୟ କୋଷ (ମନ ଆବରଣ)

ଏହି ସ୍ତର ଆମର ଚିନ୍ତାଧାରା, ଭାବନା ଏବଂ ଧାରଣା ବିଷୟରେ ଅଟେ । ଏହି ସେହି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରୁ ଆମର ଭାବନା ଏବଂ ଇଚ୍ଛା ଆସିଥାଏ । ଏଥିରେ ଆମେ କ’ଣ ଭାବୁଛୁ, କିପରି ଅନୁଭବ କରୁଛୁ ଏବଂ ଜିନିଷଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କିପରି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରୁଛୁ ତାହା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଧ୍ୟାନ, ମନ୍ତ୍ର, ଜପ, ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ଚିତ୍ର ଆଙ୍କିବା ଏବଂ ଗ୍ରାଚକ (ଏକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା) ପରି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଏହି ସ୍ତରକୁ ବିଶୋଧିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଖୁସି କିମ୍ବା ଦୁଃଖ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ମନୋମୟ କୋଷ ସେହି ଭାବନା ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁଭବ କରେ ।

୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ (ଜ୍ଞାନ ଆବରଣ)

ଏହି ସ୍ତର ଆମକୁ ଭଲ ଏବଂ ଖରାପ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବା, ଜ୍ଞାନ, ପ୍ରଜ୍ଞା ଏବଂ ବୁଝାମଣା ପାଇଁ ଦାୟୀ ଅଟେ । ଏହି ଆବରଣରୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରଜ୍ଞା ଆମକୁ ସଠିକ୍ ଚୟନ କରିବାର ସାହାଯ୍ୟ, ଆମକୁ ଭଲ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ, ବନ୍ଧୁ, ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ଦେଶର ଦାୟିତ୍ୱବାନ ନାଗରିକ କରିଥାଏ । ଏହା ଆମର ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାକୁ ବୁଝାଇବାରେ ଏବଂ ଆମର ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିଛି ନୂଆ ଶିଖୁ କିମ୍ବା କ’ଣ ଠିକ୍, କ’ଣ ଭୁଲ୍ ତାହା ଜାଣୁ, ସେତେବେଳେ ଆମର ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ କାମ କରୁଥାଏ । ଏହାକୁ ଏକ ମାନଚିତ୍ର ଭାବରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯାହା ଆମ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ (ଆନନ୍ଦ କୋଷ)

ଏହା ହେଉଛି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ସ୍ତର ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧ ଆନନ୍ଦ ବା ପରମ ସୁଖର ଉତ୍ସ । ତୁମେ ତୁମର ପୋଷା ଜନ୍ତୁ ସହିତ ଖେଳିବା ବେଳେ, ପ୍ରକୃତରେ ଶାନ୍ତ ଭାବରେ ବସିବାବେଳେ, ତୁମର ଅଭିରୁଚି ପୂରଣ କରିବାବେଳେ, ଗୀତ ଗାଇବା ଏବଂ ଶୁଣିବା ବେଳେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ବେଳେ କିମ୍ବା ସମାଜକୁ ଅବଦାନ ଦେବାବେଳେ ତୁମେ ତୁମର କେତେ ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଖୁସି ଅନୁଭବ କର ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତାକର । ସେହି ଗଭୀର ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ, ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷରୁ ଆସିଥାଏ ।

ଯାନ୍ତ୍ରିକ କୋଷ, ଆମେ କିପରି ପରସ୍ପର ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ତାହା ଦର୍ଶାଇଥାଏ । ଯୋଗ ହେଉଛି ଏହି ସମସ୍ତ ସ୍ତରର ପୋଷଣ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାର ଏକ ଉପକରଣ । ପ୍ରତିଦିନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଆମର ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବା, କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଉତ୍କର୍ଷ ହାସଲ କରିପାରିବା, ଆମର ଅଭିରୁଚିକୁ ଉପଭୋଗ କରିପାରିବା ଏବଂ ସଙ୍ଗୀତ କିମ୍ବା କଳା ଶିଖିବାର ଉନ୍ନତି ଆଣିପାରିବା ଏବଂ ଏହିପରି ଭାବରେ ଆମେ ଯାହାକିଛି କରୁଛେ ସେଥିରେ ଆମର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଅନୁମତି ଦେଇଥାଏ ।

ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବିକାଶ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ଅଭ୍ୟାସର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମାର୍ଗ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗ ଭାବରେ ସୃଷ୍ଟି କରିଛନ୍ତି ।



ପଞ୍ଚକୋଷକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ମୋର ଦୈନିକ ଯୋଗ ଯୋଜନା ।

ନିଜର ଦୈନିକ ଯୋଗ ଯୋଜନା :

୧. ଅନୁମୟ କୋଷ : ଏକ ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ ବା ଆସନ ଲେଖି ଯାହାକୁ ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବ ।
୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ : ଏକ ପ୍ରାଣାୟାମ ବାଛ ଯାହାକୁ ପ୍ରତିଦିନ କରିବ ।
୩. ମନୋମୟ କୋଷ : ଏକ ସରଳ ମନନଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଚାଲିକା ଭୁଲ୍ କର ଯେପରି ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବା, ତ୍ରାଟକ ଇତ୍ୟାଦି ଯାହାକୁ ତୁମେ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଏକାଗ୍ର ରହିବାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଚାହୁଁବ ।
୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ
 - (କ) ଭବିଷ୍ୟତରେ ନିଜକୁ କଳ୍ପନା କର । ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତି ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛ ଏବଂ କେଉଁ ଦକ୍ଷତା, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଗୁଣ ତୁମକୁ ସେଠାକୁ ଯିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।
 - (ଖ) ତୁମେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା ପାଇଁ ଆଜି କେଉଁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ କରିଛ ।
୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ : ଯେଉଁ ଜିନିଷ ତମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଇଥାଏ— ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କୁ ଶୁଣିବା, ସାଂଗମାନଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା, ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟଜନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା, ପୋଷାପାଳିତ ପଶୁମାନଙ୍କ ସହିତ ଖେଳିବା, ଖୁସି ବାଣ୍ଟିବା ଇତ୍ୟାଦି । ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ଦେଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକଳାପର ଏକ ଚାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ ଯେ ଯୋଗ କିପରି ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ପଞ୍ଚକୋଷକୁ ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳିତ କରେ ।

ୟମ ଏବଂ ନିୟମ

ୟମ ଏବଂ ନିୟମ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଏବଂ ପରିପୁର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପାଇଁ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ନିୟମ ଅଟେ । ଯେପରି ଆମେ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନିୟମ ପାଳନକରୁ, ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ସୁସଂଗତ ସମ୍ପର୍କ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଯମ ଆମମାନଙ୍କ ସହ ଆମ ଆଚରଣକୁ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରୁଥିବା ନୈତିକ ନୀତିକୁ ବୁଝାଏ, ଯାହା ଆମକୁ ଅଧିକ ଦୟାଳୁ, ସଜୋଗ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବାନ ମଣିଷ ଭାବରେ ଗଢ଼ିତୋଳେ ।

ପଞ୍ଚ ଯମ :

- ୧ । ଅହିଂସା : ସମସ୍ତ ଜୀବଜନ୍ତୁ ପ୍ରତି ଦୟାଳୁ ହେବା ।
- ୨ । ସତ୍ୟ : ସର୍ବଦା ସତ କହିବା ଏବଂ ସଚ୍ଚୋଟ ରହିବା ।
- ୩ । ଅସ୍ତେୟ : ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଜିନିଷ ନ ନେବା ।
- ୪ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ : ଆତ୍ମ-ସଂଯମ ରଖିବା ।
- ୫ । ଅପରିଗ୍ରହ : ଲୋଭୀ ନ ହେବା ।

ନିୟମ :

ନିୟମ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ଆମକୁ ନିଜର ଯତ୍ନ ନେବା ଏବଂ ନିଜକୁ ଉନ୍ନତ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଗଣିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିୟମ ଅନୁସରଣ କରି ଆମେ ଆମର ସୀମାକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବା ।

ପଞ୍ଚନିୟମ :

- ୧ । ଶୌଚ : ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ।
- ୨ । ସତ୍ୟାପ : ଆମ ପାଖରେ ଯାହା ଅଛି ସେଥିରେ ଖୁସି ଏବଂ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ।
- ୩ । ତପସ : ଆତ୍ମ-ଅନୁଶାସନ ଏବଂ ଏହାକୁ ହାସଲ କରିବାକୁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପ ।
- ୪ । ସାଧ୍ୟାୟ : ଆତ୍ମ-ଅଧ୍ୟୟନ ।
- ୫ । ଈଶ୍ବର ପ୍ରଣିଧାନ : ଦିବ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନିବା ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ଈଶ୍ବର ପ୍ରଣିଧାନ ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ନିୟମ ମଧ୍ୟରୁ ଏହା ଅନ୍ୟତମ, ଏହା ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଏବଂ ଏହାକୁ ସମର୍ପଣ କରିବା ବିଷୟରେ ଅଟେ ।

ନିଜର ଶରୀରକୁ ମନ୍ଦିର ସଦୃଶ ମନେକରି ଈଶ୍ବରଙ୍କୁ ସବୁକିଛି ସମର୍ପଣ ହିଁ ଈଶ୍ବର ପ୍ରଣିଧାନ ଅଟେ । ଆମର ଚିତ୍ତ, କର୍ମ, ଶ୍ବାସ ଏବଂ ଖୁସି ସବୁକିଛି ସମର୍ପଣ କରିବା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅଂଶ ଅଟେ । ଏହା ଆମ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ଦିବ୍ୟତା ଏବଂ ମହାନତାକୁ ମନେପକାଇଥାଏ ।

ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦିବ୍ୟତା

ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଭାବୁ ଯେ ଉପାସନା ସ୍ଥାନ ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା ଗୃହ ପବିତ୍ର ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ଯୋଗ ଆମକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଏ ଯେ ସବୁକିଛି ପବିତ୍ର ଅଟେ । ପ୍ରଣିଧାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତ ବନ୍ଧୁ, ପରିବାର ଏବଂ ଏପରିକି ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଦିବ୍ୟତା ଦେଖିବା ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା କାହାଣୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେମାନେ ସମସ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦିବ୍ୟତା ଦେଖିବା ।

ଏକତାର ଯାତ୍ରା :

ଗୁରୁ ନାନକ ଜଣେ ମହାନ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଶିକ୍ଷକ ଥିଲେ ଯିଏ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଭଗବାନ ସର୍ବତ୍ର ଅଛନ୍ତି । ଦିନେ ସେ ଏକ ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନକୁ ତୀର୍ଥଯାତ୍ରାରେ ଯାଇଥିଲେ । ଯାତ୍ରାରେ ଥକିଯାଇ ସେ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଶୋଇପଡ଼ିଲେ । ଜଣେ ଭକ୍ତ ଗୁରୁନାନକଙ୍କୁ ଦେଖି ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡ଼ିଲେ । ସେ କହିଲେ “ତୁମର ପାଦ ଆମର ପବିତ୍ର ଉପାସନା ସ୍ଥାନ ଆଡ଼କୁ ଅଛି, ଏହା ଅସମ୍ଭାବନୀୟ ଅଟେ ।” ଗୁରୁ ନାନକ ନମ୍ରତାର ସହିତ ଭକ୍ତକୁ ତାଙ୍କ ପାଦ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ରଖିବାକୁ କହିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ କୌଣସି ପବିତ୍ର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଭକ୍ତ ଯେଉଁଆଡ଼େ ଗୁରୁ ନାନକଙ୍କ ପାଦକୁ ଘୁଞ୍ଚାଇଲେ ସେ ସବୁଆଡ଼େ ଉପାସନା ସ୍ଥାନ ଦେଖିବାକୁ ପାଇଲେ । ତା’ପରେ ଭକ୍ତ ଗୁରୁ ନାନକଙ୍କ ଦିବ୍ୟତାକୁ ଚିହ୍ନିପାରି ତାଙ୍କୁ କ୍ଷମା ମାଗିଲେ ।

ଏହି କାହାଣୀ ଆମକୁ ଦର୍ଶାଏ ଯେ ଗୁରୁନାନକଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନ ଦିବ୍ୟ ଥିଲା । ସେ ବିଶ୍ୱାସ କରୁଥିଲେ ଯେ ଭଗବାନ ସମସ୍ତ ଦିଗରେ, ସ୍ଥାନରେ ଏବଂ ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟିରେ ବିଦ୍ୟମାନ ।



କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ବିଭିନ୍ନ ସଂପ୍ରଦାୟର ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପରମ୍ପରା ରହିଛି । ଲୋକମାନେ କିପରି ରୀତିନୀତି ପାଳନ କରନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ କିଛି ଉଦାହରଣ ଦିଅନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ— ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ପୃଥିବୀକୁ ଧନ୍ୟବାଦ ଦେବା ପାଇଁ ଅମଳ ଅବସରରେ ପର୍ବ ପାଳନ କରାଯାଏ । ଏହା ଦର୍ଶାଏ ଯେ ପୃଥିବୀ ଜୀବନ୍ତ ଏବଂ ଆମର ସମ୍ମାନର ଯୋଗ୍ୟ ଅଟେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ବୁଲିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଇବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ସୁନ୍ଦର ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାକୁ ଦେବେ ଏବଂ ସବୁ କିଛି କିପରି ଏକାଠି କାମ କରେ ତାହାକୁ ବୁଝିବାକୁ କହିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ଗଛରେ ରହୁଥିବା ପକ୍ଷୀ ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ରପ୍ରାଣୀ ସମୂହ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏକ କୃତଜ୍ଞତା ତାଏରୀ ରଖିପାରିବେ । ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ପାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଜିନିଷ ବିଷୟରେ ଲେଖିବାକୁ ଦେବେ ଯାହାପାଇଁ ସେମାନେ କୃତଜ୍ଞ ।



ଅଧ୍ୟାୟ — ୨

ଯୋଗ ସାଧନା

ନମସ୍କାର ଯୁବ ଯୋଗୀମାନେ !

ଆସ, ଯୋଗର ଚମତ୍କାର ଦୁନିଆର ଗଭୀରକୁ ଯିବା । ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଯମ ନିୟମ ବିଷୟରେ ଶିଖୁଥିଲେ । ଏବେ ଆସ, ଆସନ (ଭଙ୍ଗୀ), ପ୍ରାଣାୟାମ (ଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ), ପ୍ରତ୍ୟାହାର (ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ଆୟତ୍ତ), ଧାରଣା (ଏକାଗ୍ରତା) ଓ ଧ୍ୟାନ (ମନନ) ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ, ଷଟ୍‌କର୍ମ, ଶାତଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଓ କ୍ରିୟା ଯୋଗ ମଧ୍ୟ ଶିଖିବା ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ଘରେ ନିଜେ କରିବା ଉଚିତ୍, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଯୋଗରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇପାରିବ । ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଆମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସ୍ଥିର ଓ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହା ଅଭ୍ୟାସ କରି ଆମେ ଆମର ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇ ପାରିବା ଏବଂ ପାଠପଢ଼ା, ଖେଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିପାରିବା । ତେଣୁ ଆସ ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେଇ ଆମ ଶରୀରକୁ ସମ୍ପ୍ରସାରିତ କରି ଏହି ଚମତ୍କାର ଯାତ୍ରା ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଯୋଗ ହେଉଛି ଭଲ ଅନୁଭବ କରିବାର ଉପାୟ । ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ସର୍ବଦା ନିଜ ଶରୀର ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ଏବଂ ଯୋଗ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ ଅନୁସରଣ କର ।

ଯୋଗ ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିୟମାବଳୀ :

- ୧ । ସାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେବା, ଜୋର କରି ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଚାପିରଖ ନାହିଁ । ନାକ ଦେଇ ସାଭାବିକ ଭାବେ ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ।
- ୨ । ସଚେତନ ହୁଅ : ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ, ମଂସପେଶୀ ସମ୍ପ୍ରସାରଣ ଓ ଆରାମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।
- ୩ । ଏକାଗ୍ର ହୁଅ : ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଦେଖ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁସରଣ କର । ନିଜର ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୪ । ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ : ଯଦି ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ (ଅଣ୍ଡା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଇତ୍ୟାଦି) ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ଏବଂ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇଁ ତୁମେ ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପଚାର ।

ଆସନ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

୧ । ପ୍ରଥମେ ଶରୀର ଗରମ ଓ ଶୀତଳି କରଣ କ୍ରିୟା କର । ଡ୍ଫାର୍ମାସ୍ ସହିତ ଆଗାତର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ଶୀତଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଆରମ୍ଭ କର ।

୨ । ଖାଲିପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କର : ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟ ଅଟେ । ଯଦି ପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରୁଛନ୍ତି, ଖାଇବାପରେ ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ଅପେକ୍ଷା କର ।

୩ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା : ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ନିଜ ନାକ ଦେଇ ଧୀରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କର ।

୪ । ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧ : ଜିଲା, ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ବାନ୍ଧ ଏବଂ ଜୋତା ଓ ବିନା ମୌଜାରେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

୫ । ଚାପ ଏବଂ ଅଧିକ ଅଂଗ ପ୍ରସାରଣରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ : ଶରୀର ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦିଅ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଆସନ ଭଙ୍ଗାଟି ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଅନୁଭବ ହୁଏ ତେବେ ଧୀର ଭାବରେ ସେଥିରୁ ବାହାରି ଆସ । ନିଜକୁ ଠେଲି ହୋଇ ଅଧିକ ବିସ୍ତାର କର ନାହିଁ ।

୬ । ସମନ୍ୱୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା : ସଠିକ୍ ସମନ୍ୱୟ ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ । ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ପାଇବାକୁ ତୁମର ଭଙ୍ଗା ବା ଶୈଳୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୭ । ଶୀତ ଏବଂ ଧ୍ୟାନଚିତ୍ତ ହୁଅ : ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଙ୍ଗା ଏବଂ ତୁମର ଶରୀର କିପରି ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଧ୍ୟାନ ଦିଅ ।

୮ । ବିଶ୍ରାମ ସହିତ ଅଣ୍ଡା ହୁଅ : ଆସନ ପରେ ଶବାସନ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବିଶ୍ରାମ ଭଙ୍ଗାରେ ଆରାମ କର ।

୯ । ସ୍ଥିର ହୁଅ : ବେଳେବେଳେ ଅଭ୍ୟାସ ଅପେକ୍ଷା ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଭଲ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଟିକେ ଟିକେ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ :

୧ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ନିଅ : ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କର ନାକଦେଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ । ପ୍ରାଣାୟାମ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସହଜ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ତୁମେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା ପରି ଅନୁଭବ କର, ତେବେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜଣାଅ ।

୨ । ଆରାମରେ ବସ : ତୁମେ ଯିଠି ସିଧା ରଖୁ ବସ ଏବଂ ଆଶୁରେ ହାତ ରଖ ।

୩। ଧୀରେ ଆରମ୍ଭ କର : କିଛି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରମ୍ଭ କର ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଅ ।

୪। ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସହିତ ଯାଞ୍ଚ କର : ଯଦି ତୁମର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସମସ୍ୟା ଥାଏ ଯେପରିକି ଆକ୍ରମା କିମ୍ବା ତୁମେ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛ । ତେବେ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ସହିତ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ଯାଞ୍ଚ କରିନିଅ ।

ମନେରଖ ଯୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଗ୍ରଗତି କରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖ ଏବଂ ଏହା ତୁମକୁ କପରି ରୂପାନ୍ତରିତ କରୁଛି ଶିଖ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ :

ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ହେଉଛି ଏକ କୋମଳ ବ୍ୟାୟାମ ଯାହାକି ଗଣ୍ଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲିବା, ତାପ ପୁଞ୍ଜ କରିବା, ନମନୀୟତା ଏବଂ ଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ ହୋଇଛି । “ସୂକ୍ଷ୍ମ” ବ୍ୟାୟାମ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତରୁ ଆସିଅଛି । ଯେଉଁଠାରେ ସୂକ୍ଷ୍ମର ଅର୍ଥ ‘ସୂକ୍ଷ୍ମ’ କିମ୍ବା ‘ମାଇକ୍ରୋ’ ଏବଂ ‘ବ୍ୟାୟାମ’ର ଅର୍ଥ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା କହ । ଏହି ସରଳ ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ସୀମିତ ଗତିଶୀଳତା ଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ଏବଂ ଯୋଗରେ ନୂତନ ଆରମ୍ଭକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ । ଏହାକୁ ବସିକି କିମ୍ବା ଠିଆହୋଇ କରିପାରିବ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗତି ଶ୍ୱାସ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ହେବା ଉଚିତ୍ ଯାହା ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ (ଜୀବନଶକ୍ତି)ର ପ୍ରବାହକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହା ଗଣ୍ଠିରେ ଶକ୍ତି ଅବରୋଧକୁ ଦୂର କରିବାରେ ଏବଂ ସମନ୍ୱୟ, ଆତ୍ମ ସଚେତନତା ଏବଂ ସୁସ୍ଥିତା ଭାବନାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଆଙ୍ଗୁଠି, ମଣିବନ୍ଧ, କହ୍ନୁଣୀ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ବେକର ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ।



ଅଭ୍ୟାସ - ୧



ଅଭ୍ୟାସ - ୨



ଅଭ୍ୟାସ - ୩



ଅଭ୍ୟାସ - ୪



ଅଭ୍ୟାସ - ୫



ଅଭ୍ୟାସ - ୧

ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବାପାଇଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ : (ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ)

ଅଭ୍ୟାସ - ୨

ମୁଠିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା (ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ)

ଅଭ୍ୟାସ - ୩

ମୁଠି ଗଣ୍ଠି ଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଠା ଦିଗରେ ଏବଂ ଘଣ୍ଟାକଣ୍ଠା ବିପରୀତ ଦିଗରେ (ମଣିବନ୍ଧ ଚକ୍ର)

ଅଭ୍ୟାସ - ୪

କହୁଣୀକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା (କହୁଣୀ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ)

ଅଭ୍ୟାସ - ୫

କାନ୍ଧ ଖଞ୍ଜାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିବା (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚକ୍ର)

ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ କରିବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ।

ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ସମସ୍ତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକର ରୂପରେଖ ପ୍ରଦାନ କର । ଏହି ସମାନ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

୧- ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ : (ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ)



ସ୍ଥିତି



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨

ସ୍ଥିତି : ବକ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧ : ଉଭୟ ହାତକୁ କାନ୍ଧ ସ୍ତରରେ ଶରୀର ସମ୍ମୁଖକୁ ଉଠାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ବିସ୍ତାରିତ କରିନିଅ କିମ୍ବା ଟାଣି ରଖ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ତୁମର ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକ ସଂକୋଚନ କର ଏବଂ ଗୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଭିତରକୁ କରି ମୁଠା ତିଆରି କର । ଏହା ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରେ । (ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧୦ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କର)

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪ : ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ କରିବାପରେ ତୁମ ହାତକୁ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ବକ୍ରାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନତା ଏବଂ ସଠିକ୍ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଥରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଗୁଡ଼ିକ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ଅଧିକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ୪ର୍ଥ ଶ୍ରେଣୀ ଏବଂ ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟ ପୁସ୍ତକ ଦେଖିପାରିବେ ।

ଶିଥିଳା କରଣ ବ୍ୟାୟାମ :

ଶିଥିଳା କରଣ ବ୍ୟାୟାମ ବା ମୌଳିକ ଶରୀର ସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ କହିଲେ କିଛି ସହଜ ବ୍ୟାୟାମକୁ ବୁଝାଏ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ଦୃଢ଼ କରିବା ସହିତ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିରତା, ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ, ଯାହା ଫଳରେ କଠିନ ଯୋଗାସନ କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ କରିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଟାଣିବା ଓ ସଂକୁଚିତ କରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ମେରୁଦଣ୍ଡର ସ୍ଥିରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଏହା ସହିତ ଏହି ବ୍ୟାୟାମଗୁଡ଼ିକୁ ଖଞ୍ଜାର ସଞ୍ଚାଳନ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ମୌଳିକ ଶରୀର ସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ ସାଧାରଣତଃ ଯୋଗ ଅଧିବେଶନର ଆରମ୍ଭରେ କରାଯାଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଏବଂ ବଡ଼ ମାଂସପେଶୀ ଆସନପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରିବ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମୌଳିକ ଶରୀର ସଞ୍ଚାଳନ ବ୍ୟାୟାମ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ।

- ୧ । ଆଗକୁ, ପଛକୁ ଏବଂ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା : ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡର ଗତିଶୀଳତା ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
- ୨ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ମୋଡ଼ିବା : ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୋଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଟାଣି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆରାମ ଦିଏ ।

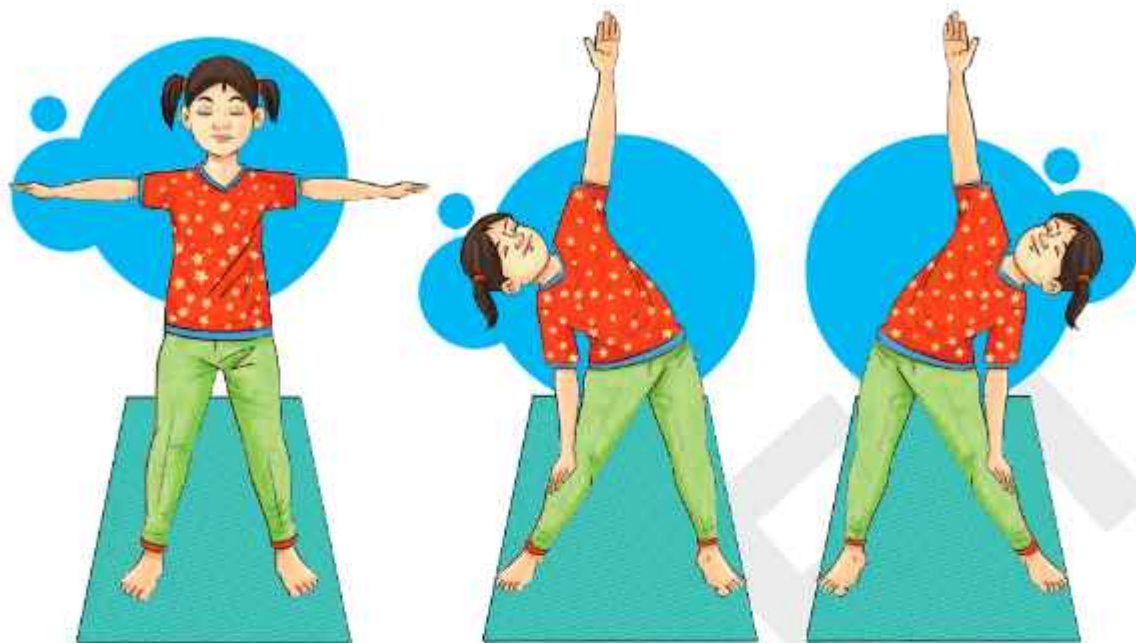
ଅଭ୍ୟାସ — ୧

ଆଗକୁ ପଛକୁ ନଇଁବା



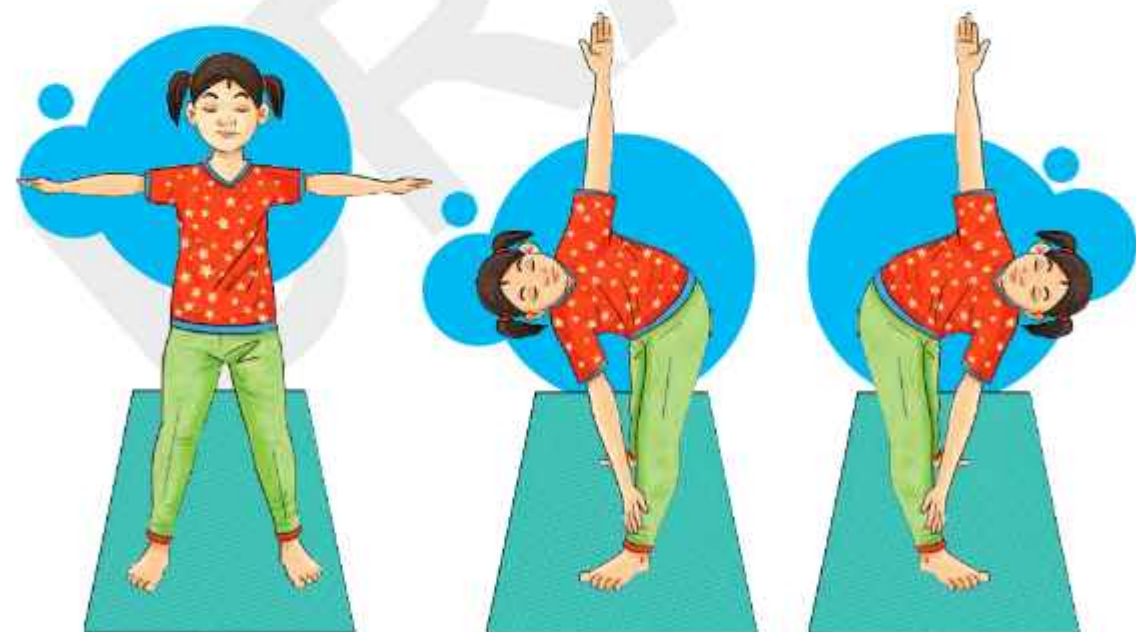
ଅଭ୍ୟାସ - ୨

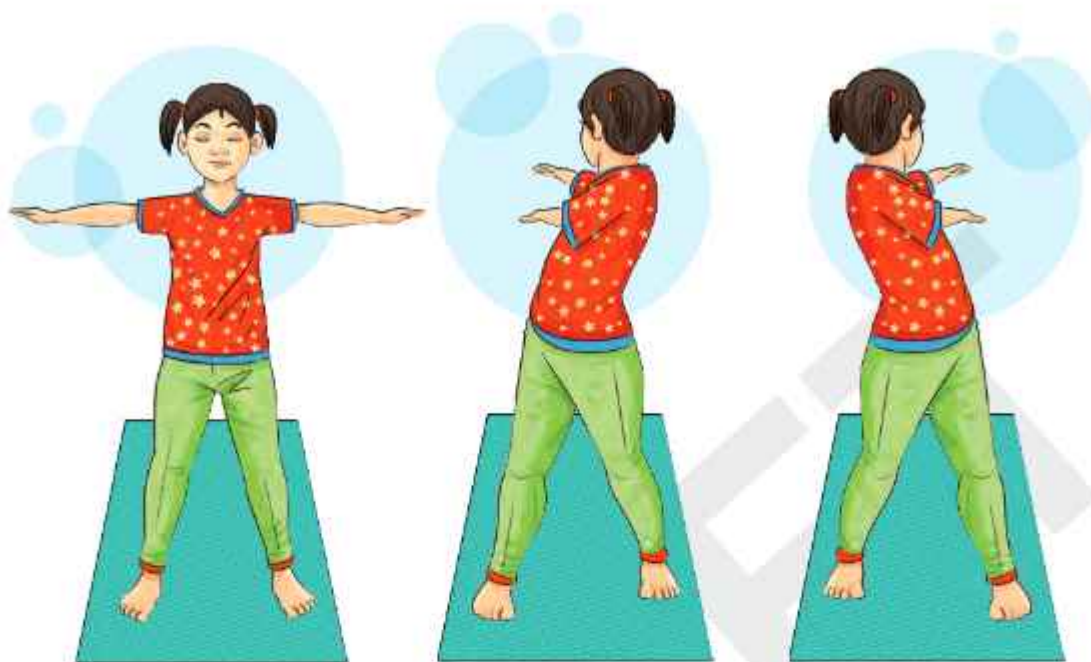
ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା



ଅଭ୍ୟାସ - ୩

ନଇଁବା ଏବଂ ମୋଡ଼ିବା





ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ପଦକ୍ଷେପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ।

ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ସମସ୍ତ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଗୁଡ଼ିକର ରୂପରେଖ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହି ସମାନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅନୁସରଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।



ସ୍ଥିତି : ଚାଡ଼ାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧

ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨

ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶିଥିଳା ଚାଡ଼ାସନ

ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ମଝିରେ ପାଞ୍ଜା ରଖ । ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପଛକୁ ବଙ୍କାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଆଗକୁ ନଇଁ ଯାଅ ଏବଂ ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଝୁଲାଇ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୧୦ଥର ବୋହରାଅ । ନିଶ୍ଚିତ କରାଅ ଯେ ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ତୁମର ଆଶୁ ଭାଙ୍ଗୁନାହିଁ । ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସି ଆରାମ କର ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ସଚେତନତା ଏବଂ ସଠିକ୍ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ଥରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଭ୍ୟାସ ହେଲେ ଅନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର :

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ କିପରି ବିସ୍ତାରିତ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ପୁନଃଜୀବିତ କରିପାରିବା ଶିଖିବା ।

ପୃଥିବୀରେ ଜୀବନପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ଏହା ଆମକୁ ଆଲୋକ ଏବଂ ଉଷ୍ମତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ, ଯାହା ଉତ୍ତମ ଉଦ୍ଭିଦ ବଢ଼ିବା ଏବଂ ଆମେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ଭିତାମିନ୍ ‘ଡି’ର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉତ୍ସ ଯାହାକି ଆମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅନେକ ସଂସ୍କୃତିରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ଶକ୍ତି ଓ ଜ୍ଞାନର ଗନ୍ତାଘର ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହାର ଜୀବନଦାୟୀ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରଶଂସା କରି ଏବଂ ସମ୍ମାନ ଦେଇ ଆମେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ପ୍ରତି ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ପ୍ରକାଶ କରିପାରିବା ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ହେଉଛି କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ କରାଯାଉଥିବା ଯୋଗଭଙ୍ଗୀଗୁଡ଼ିକର ଏକ କ୍ରମ । ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କରିବା ଏବଂ ସକରାମ୍ଭିକ ସହିତ ଦିନ ଆରମ୍ଭ କରିବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରଗୁଡ଼ିକୁ ମିଶ୍ରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀର, ମନ ଉଭୟ ପାଇଁ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ଉନ୍ନତ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ । ଶରୀରକୁ ଉଷ୍ମ କରିବାରେ କିମ୍ବା ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଲ୍ୟାଣ ପାଇଁ ଏକ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନିତିଦିନିଆ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରିବ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ଲାଭ :

୧ । ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ, ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ, ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ରକ୍ତବାହୀ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୨ । ହଜମ ଏବଂ ଚୟନ ଅପଚୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା (ମେଟାବୋଲିକ୍‌କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ)

୩ । ବାହୁ, ଗୋଡ଼, ଡଳିପେଟ ଏବଂ ପିଠିରେ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରି ବିଭିନ୍ନ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହ ସଂଯୋଗ କରିଥାଏ ।

୪ । ସହନଶୀଳତା ଏବଂ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା (ଷ୍ଟାମିନା)କୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍ ମାନଙ୍କର ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଲାଭ ଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୫ । ହରମୋନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରି ଶ୍ଳେଶ୍ମବତ୍ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାକୁ ସୁଗମ ପରିବର୍ତ୍ତନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

୬। ମନୋଯୋଗୀ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ସହିତ ମିଶ୍ରି ଏହା ଚିତ୍ତ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ।

୭। ଏହା ମନୋଭାବକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଅବସାଦର ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

୮। ଏହା କ୍ଳେଷ ପରିଚାଳନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନକୁ ବଢ଼ାଇ ଥାଏ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ସଫଳତାକୁ ସମର୍ଥନ କରେ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

- କିଛି ଗୁରୁତର କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅବସ୍ଥା, ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଅକାୟଶ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧ : ପ୍ରଣାମାସନ

ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା

ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କର ଏବଂ ପ୍ରାର୍ଥନା କର ।



“ହରଣ୍ମୟେନ ପାତ୍ରେଣ ସତ୍ୟସ୍ୟାପି ହିତଂ ମୁଷ୍ୟନ୍
ତତ୍ ତ୍ୱଂ ପୁଷନ୍ ପାଦୁଶ୍ଚ ସତ୍ୟ ଧର୍ମାୟ ହୃଦୟେ ।”

***Hiraṇmayena Pātreṇa Satyasyāpihitam Mukham ।
Tat Tvam Pūṣannapāvṛṇu Satyadharmāya Dṛṣṭayell***

“ହେ ପୁଷନ୍ ଦୟାକରି ସତ୍ୟକୁ ଆବୃତ କରିଥିବା ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ଆଳିକୁ ଅପସାରଣ କରନ୍ତୁ
ଯାହା ଫଳରେ ମୁଁ ଯିଏ ସତ୍ୟ ଖୋଜୁଛି, ତୁମକୁ ଦେଖିପାରିବି ।” ପ୍ରାର୍ଥନା ଇଶା ଉପନିଷଦରୁ
ନିଆଯାଇଛି ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୨ : ହସ୍ତ ଉତ୍ଥାନାସନ

- ଶ୍ୱାସନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଯେତେ ଦୂର ସମ୍ଭବ ମୁଣ୍ଡ ଓ ଅଙ୍ଗକୁ ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।
- ବାହୁର ମଂସପେଶୀ କାନକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ।
- ନାଭିରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଛପଟ ସଂକୋଚନ ସହ ଟାଣ ଅନୁଭବ କର ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୩ : ପାଦହସ୍ତାସନ

- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ନଇଁଯାଇ ହାତକୁ ପାଦ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ ।
- କପାଳକୁ ଆଗୁରେ ସ୍ପର୍ଶକର ଏବଂ ପେଟକୁ ଜଂଘ ଉପରେ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ ।
- ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଆଗକୁ ନଇଁବା ଏବଂ ଆଗୁକୁ ଛୁଇଁବା କଷ୍ଟକର ମନେ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏହା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୪ : ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳନାସନ

- ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଗୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ଟାଣ ।
- ଦୁମର ଡାହାଣ ଆଗୁ ଏବଂ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।
- ବାମ ଜଂଘକୁ ବଙ୍କାଅ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଏହାର ଉପରେ ରଖ ।
- ବାମ ପାଦକୁ ଏପରି ଭାବରେ ରଖିବ ଯେପରି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିରୁ ଆଗୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଭୂମିସହ ଲମ୍ଭଭାବରେ (90°) ହୋଇ ରହିବ ।
- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ କର, ଛାତି ଏବଂ ଛାତି ଅଞ୍ଚଳକୁ (ଥୋରାସିକ୍) ବଙ୍କା କର ଏବଂ ସାମ୍ରାକୁ ଚାହିଁ ।
- ବାମ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାପୁଲି ସିଧା ସରଳରେଖାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୫ : ପର୍ବତାସନ

- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଟେକ ।
- ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦକୁ ଚଟାଣରେ ସିଧାରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।
- ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଓଜନ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଭାବେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୬ : ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ନମସ୍କାର

- ନିଃଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ଏବଂ ବାହାରକୁ ନେବା ସମୟରେ କପାଳ, ଛାତି, ପାପୁଲି ଏବଂ ଆଣ୍ଡୁକୁ ଭୂମିରେ ରଖ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଆଠଟି ଅଂଶ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । (କପାଳ, ଛାତି, ଦୁଇ ପାପୁଲି, ଦୁଇଆଣ୍ଡୁ ଏବଂ ଦୁଇଟି ପାଦ)
- ପେଟକୁ ଭୂମିରେ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ନହିଁ ।



- ନିତମ୍ବକୁ ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ।
- ଶ୍ୱାସକୁ ଧରିରଖ ଏବଂ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଓ ଆରାମରେ ରୁହ ।
- ପ୍ରଥମେ ଏହା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଭ୍ୟାସ ସହ ଏହା ସହଜ ହୋଇଯିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୭ : ଭୃଞ୍ଜାସନ

- ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଭିତରକୁ ନେବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ଉପରକୁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାଡ଼ି ବା ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ଉଠାଅ ।
- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ପଛକୁ ବକା କର ।
- ଉଦର ଓ ନିତମ୍ବକୁ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ ଓ ବାହୁଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଭରାଦିଅ ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୮ : ପର୍ବତାସନ

- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଉପରକୁ ଟେକ ।
- ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦକୁ ଚଟାଣରେ ସିଧାରଖି ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ଆଣ ।
- ସମଗ୍ର ଶରୀରର ଓଜନ ହାତ ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ମଧ୍ୟରେ ସମାନ ଭାବରେ ବାଣ୍ଟି ହୋଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହି ଉଚ୍ଚାରେ ନିରନ୍ତର ପ୍ରୟାସ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ଚଟାଣକୁ ଛୁଇଁବାରେ ସମର୍ଥ ହେବ ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୯ : ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳାସନ

- ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଟୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ବଳା କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ହାତ ପାପୁଲି ମଝିକୁ ଆଣ ।
- ତୁମର ବାମ ଆଣ୍ଟୁ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ଭୂମିରେ ସ୍ପର୍ଶ କର ।
- ଡାହାଣ ଜଂଘକୁ ବଳାଅ ଏବଂ ଛାତିକୁ ଏହାର ଉପରେ ରଖ ।



- ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଏପରି ଭାବରେ ରଖ ଯେପରି ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଳିରୁ ଆଣ୍ଟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଞ୍ଚଳ ଭୂମିସହ ଲମ୍ଭଭାବରେ (90°) ହୋଇ ରହିବ ।
- ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ କର, ଛାତି ଏବଂ ଛାତି ଅଞ୍ଚଳକୁ (ଥୋରାସିକ୍) ବଳା କର ଏବଂ ସାମ୍ନା କୁ ଚାହିଁ ।
- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ପାପୁଲି ସିଧା ସରଳ ରେଖାରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୦ : ପାଦହସ୍ତାସନ

- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପାଦପାଖରେ ହାତ ରଖ ।
- କପାଳକୁ ଆଣ୍ଟୁ ଏବଂ ପେଟକୁ ଜଂଘରେ ଲଗାଅ ।
- ପ୍ରଥମେ ଆଗକୁ ନଇଁହୋଇ କପାଳ ଦ୍ୱାରା ଆଣ୍ଟୁକୁ ଛୁଇଁବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଏହା ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୧ : ହସ୍ତ ଉତ୍ତାନାସନ

- ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଆଙ୍ଗୁଳି ପଛକୁ ବଙ୍କା କର ।
- କାନ ଦୂରକୁ ବାହୁକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ଦିଅ ।
- ନାଭିରୁ ମୁଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ସହିତ ପିଠିରେ ଅନୁରୂପ ସଙ୍କେତକୁ ଅନୁଭବ କର ।
- ସ୍ଥିତ ହାସ ସହ ଆଙ୍ଗୁଳି ଧିରେ ଧିରେ ବନ୍ଦ କର ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ ୧୨ : ପ୍ରଣାମାସନ

ଧୀରେ ଧୀରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ ସ୍ଥିତି କୁ ଆସ ।



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକୁ ସହଜରେ ଏବଂ ବିନା କୌଣସି ଝଟକାରେ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।



ଅଧ୍ୟାୟ — ୩

ଆସନ

ଆସନ ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗର ତୃତୀୟ ଅଙ୍ଗ । ଆସନ ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆରାମଦାୟକ ଭଙ୍ଗୀ । ଯୋଗର ଆସନ ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭଙ୍ଗୀ ଯାହା ଶକ୍ତି, ନମନୀୟତା ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ପରିକଳ୍ପିତ । ଆସନ କେବଳ ବ୍ୟାୟାମ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ସାମଗ୍ରିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଏକ ଅଂଶ । ନିୟମିତ ଭାବରେ ଯୋଗାସନ (ଭଙ୍ଗୀ) କରିବା ଆପଣଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେ ।

ଯୋଗ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ଅସଂଖ୍ୟ ଯୋଗ ଭଙ୍ଗୀ (ଆସନ) ଅଛି । ଏହି ଭଙ୍ଗୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ପଶୁପକ୍ଷୀ, ସାପ, ମାଛ, କିମ୍ବା ପଦ୍ମପତ୍ର ପୁଷ୍ପ ଏବଂ ବୃକ୍ଷଲତା ଇତ୍ୟାଦି ।

ହଟ୍ଟ ଯୋଗ ଯାହାକି ଯୋଗର ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ପ୍ରକାଶ, ଯାହା ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାଏ ଏବଂ ୩୨ଟି ସତର ଶୈଳୀକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରିଥାଏ ଯାହା ଶରୀରର ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହକୁ ସୁଗମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଆସନ ଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିବ ।

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| — ଠିଆହେବା | ଉଚ୍ଛଟାସନ |
| — ବସିବା | ଗୋମୁଖାସନ |
| — ପ୍ରୋନ (ପେଟେମାଡ଼ି ଶୋଇବା) | ସରଳ ଧନୁରାସନ |
| — ସୁପାଇନ୍ (ଚିତ୍‌ହୋଇ ଶୋଇବା) | ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଏବଂ ମସ୍ତାସନ |

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆସନ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶନରେ ଏବଂ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁସାରେ କର ।

ଉତ୍ତରାସନ : ଚୌକି ଶୈଳୀ

ଆପଣ ଏକ କାଳ୍ପନିକ ଚୌକିରେ ବସିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ? ତାହାହେଲେ ଆସ ଉତ୍ତରାସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଉତ୍ତରାସନ ଗୋଡ଼କୁ ଅଧିକା ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଆସନ ସ୍ବଚ୍ଛନ୍ଦ ସମୁହର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।



ସ୍ଥିତି : ଚାଡ଼ାସନ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪



ଶିଥିଳ ଚାଡ଼ାସନ

ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ

- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେବା ସମୟରେ ଦୁଇହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଅ, ଯେପରିକି ବାହୁ ଦୁଇଟି ଦୁଇ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଦୁଇହାତ ପରସ୍ପରକୁ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇ ରହିବ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କରି ଏବଂ ଶରୀରଟି ଚୌକି ଆକୃତି ପରି ଦେଖାଯିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିତମ୍ବକୁ ତଳକୁ କରି ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଏହି ଉଚ୍ଚାରେ ୧୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସିଧାକରି ଏବଂ ଠିଆହେବା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ହାତ ଦୁଇଟି ଦୁଇପାର୍ଶ୍ୱରେ ତଳକୁ କରି ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସି ଆରାମ କର ।

ଉପକାର

- ଉଚ୍ଚଚାପନ ଗୋଡ଼ର ଗଣ୍ଠି, ଜଂଘ, ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିଥାଏ ।
- ଏହା କାନ୍ଧ ଏବଂ ଛାତିକୁ ମଧ୍ୟ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ, ଯାହାଫଳରେ ନିଃଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।
- ଏହି ଆସନ ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା

ଆଣ୍ଠୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ବଳଗଣ୍ଠିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଆଘାତ ଲାଗିଥିବା ମାଂସପେଶୀ କିମ୍ବା ସ୍ନାୟୁରଜ୍ଜୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିଲେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏହି ଆସନ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚଚାପନର ଅନ୍ୟ ସହଜଭଙ୍ଗୀ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର ।

ଗୋମୁଖାସନ : ଗାଈ ପରି ମୁହଁ ଭଙ୍ଗୀ

ଏହି ଆସନଟି ଗାଈର ମୁହଁ ପରି ଦେଖାଯାଏ ଆସନରୁ ଏହି ଭଙ୍ଗୀକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଶିଖିବା ।



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪



ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଗୋଇଠିକୁ ବାମ ପଟର ନିତମ୍ବପାଖରେ ରଖ । ପୁଣି ଅରେ ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠିକୁ ଡାହାଣ ପଟର ନିତମ୍ବ ପାଖରେ ରଖ । ଉଭୟ ଆଣ୍ଠୁ ଏକ ସରଳ ରେଖାରେ ଏବଂ ବାମଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ଉଭୟ ହାତକୁ ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଉଠାଅ । ବାମ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନିଅ ଏବଂ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଡାହାଣ ହାତ ପଛକୁ ଆଣ ଏବଂ ଉଭୟ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଛଦି ରଖ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ପଛକୁ ରଖ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ । ୧୦ ଗଣନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ନିଃଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସ ସହିତ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ରୁହ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ପ୍ରଶ୍ବାସ ନିଅ ଏବଂ ନିଃଶ୍ବାସ ଛାଡ଼ । ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତ ଛାଡ଼ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ନିଃଶ୍ବାସ ଛାଡ଼ ଏବଂ ତୁମର ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଆରାମ ଦିଅ । ପୁଣି ଥରେ ନିଃଶ୍ବାସ ଛାଡ଼ିବା ସହ ଅନ୍ୟ ଗୋଡ଼କୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
ବିଶ୍ରାମ କର ଏବଂ ଏହି ଆସନକୁ ଅନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ବରେ ବୋହରାଅ ।

ଉପକାର

- ଗୋମୁଖାସନ ଆମ ଶରୀରର ସ୍ଥିତିକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ଏବଂ କାନ୍ଧ, ବେକ ଓ ଗୋଡ଼ର କଠିନତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
- ଏହା ମଧ୍ୟ ବଳାଗଣ୍ଡି, ନିତମ୍ବ, କଞ୍ଚ, କାନ୍ଧ, ଛାତି ଓ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
- ଏହା ମନର ଉଜ୍ଜ୍ୱାଳତା, ତାପ ଏବଂ ଶରୀରର ଓଜନ କମାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଖି ଓ ବଳାଗଣ୍ଡିରେ ତୀବ୍ର ସମସ୍ୟା ଥାଏ ସେହିମାନେ ଆରମ୍ଭରୁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଠାରୁ ଦୂରେଇଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଆସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନମନାୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କାନ୍ଧରେ ଖଞ୍ଜା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବ୍ୟାୟାମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବେ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପର ଛଦିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ତେବେ ସେମାନେ ଏକ ଛୋଟ ଚଉଳିଆ କିମ୍ବା ରୁମାଲକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଧନୁରାସନ (ଧନୁଭଙ୍ଗା)

ତୁମେ ଜାଣ କି 'ବୋ'ର ଅର୍ଥ ଧନୁ ବୋଲି ? ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ପିଠିର ଭଙ୍ଗା ଧନୁପରି ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ଧନୁଭଙ୍ଗା କୁହାଯାଏ । ଧନୁରାସନ କରିବା ପଦ୍ଧତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଆସ ଆମେ ଶିଖିବା ।

ସ୍ଥିତି
ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା
(ପ୍ରୋନ୍)



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨

ଧନୁରାସନ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪



ବିଶ୍ରାନ୍ତି :
ମକରାସନ



ସ୍ଥିତି : ପେଟ ମାଡ଼ି ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀ (ପ୍ରୋନ୍)

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆଖି ପାଖରେ ଭାଙ୍ଗି ବଳାଗଣ୍ଡି ଦୁଇଟିକୁ ଦୁଇ ହାତରେ ଧରି ଗୋଇଠି ଦୁଇଟିକୁ ଏକାଠି କରି ନିତମ ପାଖକୁ ଆଣ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ, ଛାତି, ମୁଣ୍ଡକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉପରକୁ ଟାଣ, ମୁଣ୍ଡକୁ ଟିକିଏ ପଛକୁ ନୁଆଁଅ । ଯେପରି ଆସନଟି ଧନୁପରି ହେବ । ତୁମ ଆଖିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଏହାଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ ଆରାମ ମିଳିବ । କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହିତ ୧୦ ଗଣିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୁହ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜଙ୍ଘକୁ ତଳକୁ କରି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣରେ ଲଗାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ହାତ ଓ ଗୋଡ଼କୁ ଛାଡ଼ିଦିଅ । ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ନିଅ ଏବଂ ତଳକୁ ମୁହଁର ରଖ । କପାଳକୁ ଭୂମିରେ ଲଗାଇ ରଖ ।

ବିଶ୍ରାନ୍ତି - ମକରାସନ

ଉପକାର

- ଧନୁରାସନ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ସହ ପିଠି ମାଂସପେଶୀକୁ ମଜବୁତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଛାତି ଓ କାନ୍ଧକୁ ଖୋଲିଦିଏ ।
- ଏହା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସହଜ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ପାଚନକ୍ରିୟାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

ଗୋଇଠି, ମଣିବନ୍ଧ କିମ୍ବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ଆଘାତ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ପରେ ପର୍ବତାସନ ଭଳି ଆଗକୁ ନଇଁବା ଆସନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ : କାନ୍ଧଉତ୍ଥାନ ଭଙ୍ଗା

‘ସର୍ବ’ର ଅର୍ଥ ‘ସମସ୍ତ’, ‘ଅଙ୍ଗ’ ଅର୍ଥ ଶରୀରର ଅଂଶ ଏବଂ ‘ଆସନ’ର ଅର୍ଥ ଭଙ୍ଗା । ଏଥିରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଆସନର ରାଣୀ କୁହାଯାଏ ।

ଆସ ଏହାକୁ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ କରି ଶିଖିବା ।



ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗା



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୭



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୮



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶବାସନ

ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ (ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇବା ଭଙ୍ଗୀକୁ ଆସ)

- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ନ ଭାଙ୍ଗି ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫ କୋଣରେ ଉଠାଅ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ଶ୍ୱାସ ନେବା ଜାରି ରଖି ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣରେ ଉଠାଅ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ପଛକୁ ନିଅ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେଗୁଡ଼ିକ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ନ ହୋଇଛି । ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣ ଏବଂ ଭୂମି ଉପରେ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ଲମ୍ବାଭାବରେ ଉପରକୁ ଉଠାଅ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଚିରୁକ ଛାତିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଚୂଡ଼ାନ୍ତ ସ୍ଥିତି 'L' ଅକ୍ଷର ଆକୃତି ସହିତ ସମାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସାଧାରଣ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାସହ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ୧୦ ଗଣନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଧୀରେ ଧୀରେ ପଛକୁ ନିଅ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ଭୂମିରେ ସମାନ୍ତରାଳ ନ ହୋଇଛି ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬ : ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° କୋଣକୁ ଫେରାଇ ଆଣ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୭ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ୪୫° କୋଣକୁ ଆଣ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୮ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଜାରି ରଖ ଏବଂ ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭୂମିରେ ରଖ ।
- ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶବାସନ ।

ଉପକାର

- ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ବେକର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ମଣ୍ଡିଷ୍ଠ, ଆଖି, ନାକ ଏବଂ କାନକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଗୋଡ଼, ବାହୁ, କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଆସରତ ଏବଂ ପାରାଆସରତ ଗ୍ରନ୍ଥୀକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ବେକର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ଏବଂ ମଣ୍ଡିଷ୍ଠ, ଆଖି, କାନ୍ଧ ଓ ଚନ୍ଦ୍ରିକାକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
- ଏହା ଧ୍ୟାନ, ଏକାଗ୍ରତା, ସଜ୍ଜତା ଏବଂ ମନୋବଳକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

ଯଦି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଅସୁବିଧା, ବେକରେ ଆଘାତ, ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଏବଂ ଆଖି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯେପରିକି ଉଦାହରଣ ଭଳ ସମାପ ଦୃଷ୍ଟି ରୋଗଥାଏ ତେବେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବେକକୁ ଆରାମ ଦେବେ ଏବଂ ଝଟକା (ଜର୍କ) ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ପରି ଅନୁଭବ କରିବେ ତେବେ ସେହି ଆସନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ମହାସନ (ମାଛ ପରିଭଙ୍ଗୀ)

ଏହି ନାମ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ ‘ମହ୍ୟ’ରୁ ଆସିଅଛି ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମାଛ ।

ତୁମେ ଜାଣିଛ କି ଏହି ଭଙ୍ଗୀର ନାମ କିପରି ମହାସନ ହେଲା ?

ଏହି ଭଙ୍ଗୀର ଶୈଳୀରେ ଗୋଡ଼ ଛନ୍ଦିବା, ମାଛ ଲାଞ୍ଜର ଆକୃତି ସହିତ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ପରିପ୍ରକାଶ କରେ । ଏଣୁ ଏହାକୁ ମହାସନ କୁହାଯାଇଛି । ଆସ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ଏହି ଶୈଳୀକୁ ଶିଖିବା ।



ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ର ହୋଇ ଶୋଇବାପରି ଭଙ୍ଗୀ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪

ମହାସାୟନ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୭



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୮



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଶବାସନ

ସ୍ମୃତି :

- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଏହାକୁ ବାମ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ଏହାକୁ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଉପରେ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେବାବେଳେ ଉପର ପାପୁଲିକୁ ବେକ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖ । ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ଗୋଡ଼ ଆଡ଼କୁ ରଖି ପାପୁଲିକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେଲାବେଳେ ଧୀରେ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡର ଉପର ଅଂଶକୁ ଭୂମିରେ ରଖ । ପାଦକୁ ହାତରେ ଧରି ଏକ ସେତୁ ଆକାର ଅଭ୍ୟାସରେ ସୃଷ୍ଟି କର । ୧୦ ଗଣିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ରୁହ ଏବଂ ଆଖିବନ୍ଦ ରଖି ମୁହଁକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନେଲାବେଳେ ଉଭୟ ହାତକୁ ବେକର ପାର୍ଶ୍ୱରେ ପଛକୁ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬ : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ବେଳେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉଠାଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭୂମିରେ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୭ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ମୁକ୍ତ କର ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୮ : ପ୍ରଶ୍ନାସ ନିଅ ଏବଂ ଛାଡ଼ । ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ମୁକ୍ତ କର ।
- ବିଶ୍ରାନ୍ତି - ଶବାସନ

ଉପକାର

- ମସ୍ତକସ୍ଥ ଆବରଣ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।
- ଏହା ବେକ ଓ କାନ୍ଧ ଅଞ୍ଚଳରେ ଥିବା ଚାପକୁ ଦୂର କରେ ।
- ଏହା ଆଖିର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ କର୍ଣ୍ଣର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରାଏ ।
- ଏହା ପୁସ୍ତୁସ୍ତର କ୍ଷମତାକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ଏବଂ ଆତ୍ମନା ଓ ଦ୍ରୋକାଭିଷି ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ଅଟେ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

- ଯଦି କୌଣସି ଆବହେଳିନାଲ୍ (ପେଟ) କିମ୍ବା ଥୋରାସିକ୍ (ଛାତି) ସର୍ଜରୀ, ବେକ ଆଘାତ, ହାର୍ଟଆ, ପେପ୍ଟିକ୍ ଅଲସର ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ ତେବେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଆସନ ଯତ୍ନ ସହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତ ଲାଗିବା ବହୁତ ସହଜ ଅଟେ ।
- ଯଦି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କର ପଦ୍ମାସନ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ ତେବେ ସେମାନେ ଗୋଡ଼କୁ ସିଧାରଖି ଆସନ କରି ପାରିବେ ।

ବିଶ୍ରାମ ବା ଆରାମ :

ସମସ୍ତ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ପୁନଃ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଏବଂ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଆରାମ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଆରାମ ଦାୟକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ ମାଂସପେଶୀର ଜଡ଼ତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ହୋଇଥାଏ ଓ ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଶବାସନରେ ଶୋଇରୁହ । ଗୋଡ଼ ଦୂରେଇ ରଖ, ହାତ ଦୂରେଇ ରଖ, ଏବଂ ପାପୁଲି ଉପରକୁ ରଖ । ବର୍ତ୍ତମାନ ସମସ୍ତ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ । ଆରାମ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମିକ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଶୁଷ୍କ ଶ୍ରେଣୀ ଖେଳଶିକ୍ଷା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖ ।



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଶିଥିଳାକରଣ ବ୍ୟାୟାମ କିମ୍ବା ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ପରି ଗତିଶୀଳ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପରେ ଏହି କୌଶଳର ସର୍ବାଧିକ ଲାଭ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଆରାମ ପରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ :

ଆପଣ କ'ଣ ବିରାଡ଼ି ପରି ପ୍ରସାରିତ (ଷ୍ଟେଟ) ହେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି କି ?

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାକୁ ସାଭାବିକ କରିବା ଜରୁରୀ । ପ୍ରଶ୍ବାସ ନିଃଶ୍ବାସକୁ ଏକ ସମାନ, ଅବିରତ ଏବଂ ତାଳମୟ କରିବାପାଇଁ ପୁସ୍ପୁସ୍ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ବାରା ନିଃଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସ ଉପରେ ସଚେତନତା ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସନ୍ତୁ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ ଓ ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ଏହି ଆସନ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି କାରଣ ଏହା ବିରାଡ଼ି ଏବଂ ବାଘଙ୍କ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ପ୍ରସାରିତ କରିବା ପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଆସ ଶିଶୁବା ଶରୀରକୁ କିପରି ପ୍ରସାରିତ କରାଯାଏ ।

ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ସହିତ (ବିରାଡ଼ି ପରି ପ୍ରସାରିତ ଭଙ୍ଗୀ)



ପୁରୀ : ଦଣ୍ଡାସନ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଦଣ୍ଡାସନ

ସ୍ଥିତି : ଦକ୍ଷାସନ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ବାମ ଗୋଡ଼ ଓ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ବକ୍ରାସନରେ ବସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କି ତୁମର ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଚଟାଣରେ ରଖ । ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ତୁମର ବାହୁ, ଜଙ୍ଘ ଏବଂ ଗୋଇଁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାରରେ ରହିଛି ଏବଂ ତୁମର ବାହୁ ଏବଂ ଜଙ୍ଘ ଚଟାଣ ସହିତ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବା ସମୟରେ ତୁମର ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଛାତକୁ ଚାହିଁ ରୁହ । ଏକ ସମୟରେ ତୁମ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନିମ୍ନ ପଟକୁ ଦବାଅ ଯାହାଦ୍ଵାରା ପିଠି ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ହୋଇପାରିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ନିଃଶ୍ଵାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ମେରୁଦଣ୍ଡ ଉପରକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନୁଆଇଁ ଚିବୁକକୁ ଛାଡ଼ି ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ଏହା ଏକ ପର୍ଯ୍ୟାୟର ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା କାର୍ଯ୍ୟ ହେବ । ଏହାକୁ ୫ ଥର ଦୋହରାଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫ : ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬ : ଧୀରେ ଧୀରେ ବକ୍ରାସନକୁ ଫେରିଆସ । ଏହା ପରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖ ।

ଉପକାର

ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା ସହିତ ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ ବେଳ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

ସାମାବଜ୍ଞତା :

ଆଶ୍ଵରେ ଆଗାତ କିମ୍ବା ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମେ ଏକ ବାନ୍ଧ ପରି ପ୍ରସାରିତ ହେବା ।

ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ସହିତ (ବାନ୍ଧ ପରି ପ୍ରସାରିତ ଭଙ୍ଗୀ)



ସ୍ଥିତି : ଦଣ୍ଡାସନ



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫



ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬



ବିଶ୍ରାନ୍ତି : ଦଣ୍ଡାସନ

ଦଣ୍ଡାସନ ସ୍ଥିତିକୁ ଆସ

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୧ : ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ବକ୍ରାସନରେ ବସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୨ : ଆଗକୁ ନଇଁ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ ଭାବରେ ହାତକୁ ଚଟାଣରେ ରଖ ଏବଂ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକ ଆଗକୁ ରଖି ସମ୍ମୁଖକୁ ଦେଖ । ବାହୁ, କର୍ଫ, ଗୋଇଁକୁ କାନ୍ଧ ପରିମିତ ଓସାର କର । ବାହୁ ଏବଂ କର୍ଫ ଚଟାଣ ସହିତ ଲମ୍ବ ଭାବରେ ରହିବ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୩ : ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଅ ଏବଂ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ଉଠାଇ ସାମାନ୍ୟ ବଙ୍କା କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୪ : ନିଃଶ୍ଵାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ତଳକୁ ଘୁଆଅ । ଏକ ସମୟରେ ପିଠିକୁ ବଙ୍କା କର ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ତଳକୁ ନୁଆଇଁ ଆଣ୍ଠୁକୁ ନାକ ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ଏହା ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟାର ଗୋଟିଏ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଟେ । ଏହାକୁ ମାରୁ ୫ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୫ : ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଭଙ୍ଗୀକୁ ଆସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ - ୬ : ଧୀରେ ଧୀରେ ବକ୍ରାସନକୁ ଆସ । ତୁମ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଶିଥିଳ ଦଣ୍ଡାସନରେ ବିଶ୍ରାମ କର ।

ଉପକାର

- ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ ସହିତ ଶ୍ଵାସକ୍ରିୟା, ଗୋଡ଼ ଓ ଅଣ୍ଡା ଗଣ୍ଡିକୁ ତିଳା କରିଥାଏ ।
- ଏହା ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ, ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ନିତମ୍ବ ଏବଂ କର୍ଫର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସାମାବଜ୍ଞତା :

ଆଣ୍ଠୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ଆଘାତ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରୁହ ।

ଶିକ୍ଷକଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ପୂର୍ବରୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବେ ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଉଭୟ ପାଦୁଲି ଏବଂ ଆଣ୍ଠୁରେ ଆରାମରେ ଠିଆ ହୋଇ ପାରୁଛନ୍ତି ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମାପ୍ତ କରିବା ପରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ କିଛି ସମୟପାଇଁ ଶଶୀକାସନ କିମ୍ବା ବାଳାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପାରିବେ ।



ଅଧ୍ୟାୟ — ୪

ପ୍ରାଣାୟାମ

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆମେ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାରେ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ଚତୁର୍ଥଦିଗ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ଯାହାକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଆମର ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ । ଯୋଗରେ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାକୁ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ମାଧ୍ୟମ ହିସାବରେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ନିଃଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସ ନେବାର କୌଶଳ ଯାହା ଆମର ଜୀବନ ଶକ୍ତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ତାହା ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଟେ । ପ୍ରାଣାୟାମ ଶବ୍ଦଟି ଦୁଇଟି ଶବ୍ଦରୁ ଆସିଅଛି । “ପ୍ରାଣ” ଅର୍ଥ ଜୀବନଶକ୍ତି, “ଆୟାମ” ଅର୍ଥ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା । ତେଣୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଏକ ମାଧ୍ୟମ ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସଚେତନ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରି ଜୀବନରେ ସୁଖୀ ଓ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବା ।

ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାଣାୟାମ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଯେପରି ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ସେହିପରି ଶକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବାପାଇଁ ଆମକୁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ କାରଣ ଏହା ପାଠପଢ଼ା ସମୟରେ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବା, ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିବା ଏବଂ ଖେଳ କ୍ରିୟା ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।



ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ସକାଳେ କିଛି ସମୟ ଲେଖାଏଁ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତୁମେ ତୁମର ଦୈନିଦିନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ କମ୍ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଯାହାକି ଆମେ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀରେ ଶିଖୁଥିଲେ ।

୧. ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା :

ବିଭାଗୀୟ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ପ୍ରାଣାୟାମ ନିମିତ୍ତ ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ନିଃଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସର ଅଭ୍ୟାସ । ଏହା ଭୁଲ୍ ନିଃଶ୍ବାସ ପ୍ରଶ୍ବାସକୁ ସଂଶୋଧନ କରେ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଜୀବନ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ।

୨. ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ :

ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ସରଳ, ଶକ୍ତିଶାଳୀ କୌଶଳ ଯାହା ପ୍ରାଣ (ଜୀବନଶକ୍ତି)ର ପ୍ରବାହକୁ ସଜ୍ଜିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶକ୍ତି ପଥ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରିଥାଏ ।

୩. ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ :

ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ରଖୁଥିବା କୌଶଳ ଯାହା ମନ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ସହଜ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିଥାଏ ।

(ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଖେଳ ଶିକ୍ଷା ଟ୍ରଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖ ।)

ଆସ ଆମେ ଶବ୍ଦୁଖୀ ମୁଦ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରି ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ଶିକ୍ଷା କରିବା :

ଶବ୍ଦୁଖୀ ଅର୍ଥ ଛଅଟି ଦ୍ଵାର ବା ମୁଖ । ଶବ୍ଦୁଖୀ ମୁଦ୍ରାରେ ବାହ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣର ଛଅଟି ଦ୍ଵାର; ଦୁଇଟି ଆଖି, ଦୁଇଟି କାନ, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଭିତର ସଚେତନତାକୁ ପୁନଃ ନିର୍ଦ୍ଦେଶନାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତ୍ୟାହାରର ଏକ ଅବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ ଏହା ଉଭୟ ହାତରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଥିବା ଛଅଗୋଟି ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବନ୍ଦକରି ଦିଏ ।



- ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାକରି, ମୁହଁରେ ହସ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦକରି ସୁଖାସନରେ ବସ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ହାତକୁ କାନ୍ଧସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଅ । ତୁମ କନ୍ଧୁଣୀକୁ ବଙ୍କାଇ, ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ କାନକୁ ବନ୍ଦ କର ।
- ଆଖିପତା ଉପରେ ହାଲୁକା ଭାବରେ ତୁମର ଡର୍କନୀ, ମଧ୍ୟମା ନାକ ପୁଡ଼ା ଉପରେ, ଅନାମିକା ଏବଂ କନିଷ୍ଠା ଓଠ ଉପରେ ଓ ତଳେ ରହିବ ଯେପରି ଚିତ୍ରରେ ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।
- ଧୀରେ ଏବଂ ଶରୀର ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପୂରଣ କର ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ମହୁମାଛିଜଳି ଏକ ସ୍ଥିର ନିମ୍ନଧ୍ୱନି ପାଟିରୁ ବାହାର କର (ଓଁକାର ଶବ୍ଦରୁ ଉଁ କାର ଶବ୍ଦ) । ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ତୁମ ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଅନୁଭବ କର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୫ଥର ଦୋହରାଅ ।

ଶନୁଖୀ ମୁଦ୍ରାର ଉପକାରିତା :

- ଶନୁଖୀ ମୁଦ୍ରା ମନ ଏବଂ ସ୍ୱାୟତନ୍ତ୍ରକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ସଚେତନତାକୁ ମଧ୍ୟ ସହଜିତ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇବାରେ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠା ହ୍ରାସ ପରିଚାଳନାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଧ୍ୱନି ଅନୁଭବ କରିଲେ କି ନାହିଁ ପଚାରିବେ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ମନର ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ପଚାରିବେ ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଭସ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ବିଷୟରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁମେ ଶିଖିବା :

ଭସ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟାମ

ଭସ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଏକ ବିଶେଷ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉଦ୍ଦିତ ବ୍ୟାୟାମ । ଯାହା ‘ଫୁଙ୍କାନୀ’ (ବେଲୋକ) ପରି ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡ଼ିବା ସହିତ ଜଡ଼ିତ । ତୁମେ ଏହାକୁ ଧୀରେ କିମ୍ବା ଶୀଘ୍ର କରିପାରିବ ଯେମିତି ତୁମକୁ ଆରାମଦାୟକ ଅନୁଭବ ହେବ ।



ଭସ୍ତିକା ସମୟରେ ତୁମେ ଗଭୀର ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଯାହାଦ୍ୱାରା ତୁମର ଶରୀର ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ପାଇପାରିବ ।
ତୁମେ ଦେଖ ତୁମ ଛାତି ଫୁଲାନୀ ପରି ଶକ୍ତ ଭାବରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବ ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବ ।

ଭସ୍ତିକାର ଦୁଇଟି ଅଂଶ ଅଛି : ପ୍ରଥମ ଅଂଶଟି ଶ୍ୱାସ ସଫା କରିବା ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଂଶଟି ଧୀର ଏବଂ ଶାନ୍ତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା । ତେଣୁ ଭସ୍ତିକାକୁ କେତେକ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ସଫାକରିବା ଏବଂ ଶାନ୍ତଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ ମଧ୍ୟରେ ସେତୁ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଭସ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟାମର ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୧ : ଏକ ଆରମ୍ଭକାରୀ ଲଙ୍ଗାରେ ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନରେ ବସ । ପୂଣ୍ଡ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାରଖ ଏବଂ ଆଖିବନ୍ଦ କରି ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦିଅ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୨ : ଉଭୟ ନାକ ପୁଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ଏକ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅ ଏବଂ ଫୁସଫୁସକୁ ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ କର ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୩ : ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ପରେ ଶୀଘ୍ର କ୍ରମାଗତ ଭାବରେ ୫ଥର ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ । ଏହା ଭସ୍ତିକାର ଗୋଟିଏ ଚକ୍ର ବା ରାଉଣ୍ଡ ସମାପ୍ତ କରେ ।

ପର୍ଯ୍ୟାୟ – ୪ : ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ୩ ରାଉଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରିରଖ ।



ଉପକାରିତା :

- ଭସ୍ତିକା ପ୍ରାଣାୟାମ ଫୁସଫୁସକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ।
- ଏହା ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଆରାମ ଦିଏ, ଏକାଗ୍ରତାକୁ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

ବିନା କୁଣ୍ଡିରେ ଅଧିକ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁ ନଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବେ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ବିନା କୌଣସି ଝଟକା ଦେଇ ଏହି ପ୍ରାଣାୟାମ ଧୀର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।

ମୁଦ୍ରା

ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରାର ପରିଚୟ :

ଆସ ହସ୍ତମୁଦ୍ରା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା । ତୁମେ କେବେ ସାଧୁ କିମ୍ବା ଦେବତାଙ୍କ ହାତର ଭଙ୍ଗୀକୁ ସତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଚିତ୍ରରେ ଦେଖିଛନ୍ତି ? ଏଗୁଡ଼ିକୁ ହସ୍ତ ମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।

ମୁଦ୍ରା ହାତର ଇଙ୍ଗିତ ଯାହା ଶରୀର, ମନ ଓ ଶକ୍ତିକୁ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମୁଦ୍ରା ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ‘ଇଙ୍ଗିତ’ ଯାହା ସଂସ୍କୃତରେ ‘ମୋହର’ । ଏହା ହାତର ସତନ୍ତ୍ର ଇଙ୍ଗିତ ଯାହା ଶକ୍ତି ପ୍ରବାହକୁ ଆରାମରେ ପରିଚାଳିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଉନ୍ନତ ଅନୁଭବ କରିବା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ବ୍ୟବହାର କରିଆସୁଛନ୍ତି ।

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ଜ୍ଞାନମୁଦ୍ରା ବିଷୟରେ ଶିଖିବା । ଜ୍ଞାନମୁଦ୍ରା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସରଳ ମୁଦ୍ରା ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାର ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁଳେ ଅଭ୍ୟାସ :

- ୧ । ପ୍ରଥମେ ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ କିମ୍ବା ଚେୟାର ପରି ପିଠିକୁ ସିଧାରଖି ଆରାମରେ ବସ ।
- ୨ । ତୁମର ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଣି ଉପରେ ରଖ । ହାତର ପାପୁଲି ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ ହୋଇ ରଖ ।
- ୩ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ହାତ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ସହିତ ଚର୍ଚ୍ଚନୀ ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ସ୍ପର୍ଶ କର । ଅଧିକ ଚାପ ପ୍ରୟୋଗ କର ନାହିଁ ।
- ୪ । ଅନ୍ୟ ଆଙ୍ଗୁଠି ଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧାରଖ । ହାତ ଉପର ପଟକୁ ମୁହଁକରି ରହିବ ।
- ୫ । ତୁମର ଧ୍ୟାନ କେବଳ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ରଖ ।
- ୬ । ଏହି ମୁଦ୍ରାକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ୧୦ ମିନିଟ୍ ଲେଖାଏ ଅଭ୍ୟାସ କର ।

ଉପକାର :

- ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରା ମାନସିକ ଚାପ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଚିନ୍ତାକୁ ଦୂର କରେ ।
- ଏହା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ ।
- ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମାଂସପେଶୀକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ଆମେ ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣୀୟାମ ସହିତ ଶବ୍ଦଗୁଣୀ ମୁଦ୍ରା ମଧ୍ୟ ଶିଖିଲୁ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ବିଶେଷ କରି ପଢ଼ିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।

ପ୍ରତ୍ୟାହାର

ପ୍ରିୟ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ,

ତୁମେମାନେ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବିଷୟରେ ଜାଣିଛକି ?

ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ଏକ ବିଶେଷ ଉପାୟ ଯାହା ଆମକୁ ଏକାଗ୍ର ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଏକାଗ୍ର ଏବଂ ଶାନ୍ତ ରହିବାର ସୁଗମ ପଥ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ହେଉଛି ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପଞ୍ଚମ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯାହାକି ଆମକୁ ଗଭୀର ଓ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଭାବରେ ଏକାଗ୍ର ହେବାକୁ ଶିକ୍ଷାଦିଏ । ତେଣୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ କରି କିପରି ବିଭ୍ରାନ୍ତିକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ଶିଖିବା ।

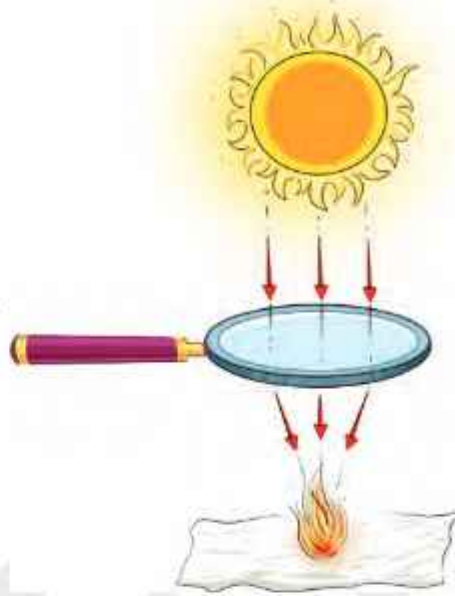
ଘଣ୍ଟା ଶବ୍ଦରେ ତୁମର କାନକୁ ସଂଯୋଗ କରି ଏକାଗ୍ରତା ବିକାଶ କରିବାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଆସ ମନ୍ଦିର ଘଣ୍ଟାର ଶବ୍ଦ ଶୁଣିବା । ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଶୁଣ ଯେତେବେଳେ ଏହା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ‘ବୋଙ୍ଗ’ ସହିତ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଏବଂ ତା’ପରେ ବାଜିବା ଜାରି ରହେ । ଲକ୍ଷ୍ୟକର ବାଜିବାର ଶବ୍ଦ କିପରି ବଦଳୁଛି— ଏହା ପ୍ରଥମେ ଉଚ୍ଚ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ତା’ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଇ ଶେଷରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିଃଶବ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ବା ଅଦୃଶ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ତୁମ ଭିତରେ ଏହି ଶବ୍ଦର କମ୍ପନ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ।

ଧାନ, ଧାରଣା ଏବଂ ସମାଧି

ଧାରଣାର ଅର୍ଥ ଏକକ ବିନ୍ଦୁରେ ଏକାଗ୍ରତା, ମନକୁ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନରେ ରଖିବା । ଧାରଣା ହେଉଛି ତୁମ ମନ ପାଇଁ ଏକ ଦୃଷ୍ଟିନିବେଶର ବ୍ୟବହାର । ଏହା କେବଳ ଗୋଟିଏ ଜିନିଷ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ତୁମର ମନକୁ ତାଲିମ୍ ଦେବା ବିଷୟରେ- ଯେପରି ଏକ ଯବକାତ (ମାଗ୍ନିଫାଇଙ୍ଗ୍ ଗ୍ଲାସ୍) ସହିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣକୁ ଦୃଷ୍ଟି ନିବେଶ କରିବା ବା ଏକାଗ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।



ଯେତେବେଳେ ତୁମର ମନ ଏକାଗ୍ର ହୁଏ ଏହା ତୁମକୁ ଭଲ ଅଧ୍ୟୟନରେ ତୁମର ଚିନ୍ତାଧାରା ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତୁମେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାପାଇଁ କିଛି ଜିନିଷ ବାଛି ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ । ଯେପରି ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଏକ ଶବ୍ଦ ତୁମର ମନକୁ ଭ୍ରମିତ ହେବାରେ ରୋକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିପାରିବ । ଏହି ଦକ୍ଷତା ଧ୍ୟାନ ସହିତ ତୁମକୁ ଆତ୍ମ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ଖୋଜିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ଯାହାକି ଯୋଗର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ । ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଜନ୍ତୁଚାଚକ ବିଷୟରେ ଶିଖୁଥିଲେ ଯାହାକି ଆମର ଧ୍ୟାନକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ । ଆସ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ଜାରି ରଖିବା ।

ଏକକ ବିନ୍ଦୁ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ଆସ ଧାରଣା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା । ଜନ୍ତୁଚାଚକ ହେଉଛି ଯୌଗିକ ଦୃଷ୍ଟି ଯାହା ଏକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ଏକାଗ୍ରତା କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହା ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁଥିରେ ଦୃଷ୍ଟି ଏକ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟ ଉପରେ ସ୍ଥିର ହୋଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଅଷ୍ଟା ପାଣିରେ ତୁମର ଆଖି ସଫା କରିବା ଏକ ଭଲ ଉପାୟ ।

ହାତର ପାପୁଲି ବ୍ୟବହାର କରି ଆଖି ସଫା କରିବା :

ତୁମର ହାତକୁ ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇଦିଅ । ତୁମର ଡାହାଣ ହାତ ପାପୁଲିରେ ଏକ କପ୍ ତିଆରି କର ଏବଂ ଏହାକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଭରିନିଅ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଡାହାଣ ଆଖି ପତାକୁ ଏହି ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଅ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଆଖି ପତା ଖୋଲ ଓ ବନ୍ଦ କର । ବାମ ଆଖି ସହିତ ସମାନ ଅଭ୍ୟାସ ଦୋହରାଅ ।



- ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୧ : ବକ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ଆରାମରେ ବସ । ଆଖି ଖୋଲା ରଖ ଏବଂ ଜଂଘ ଉପରେ ହାତ ରଖ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୨ : ବର୍ତ୍ତମାନ ଉଭୟ ହାତକୁ ସାମ୍ନାକୁ ଲମ୍ବାଇ ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଠା କର ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୩ : ଉଭୟ ହାତକୁ ସିଧାଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଉଭୟ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ଏବଂ ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଅନାଇ ରହ । ଦୃଷ୍ଟି ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଲମ୍ବାଅ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୪ : ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ବରେ ହାତକୁ ଧରି କିଛି ସମୟପାଇଁ ଏହି ସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖ । ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ଅନାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତକୁ ମୂଳ ସ୍ଥିତିକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ । ମୁଣ୍ଡକୁ ନ ହଲାଇ, କେବଳ ଆଖି ଡୋଳାକୁ ପାର୍ଶ୍ବକୁ ଘୁଞ୍ଚାଅ ।
- ପର୍ଯ୍ୟାୟ-୫ : ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ସରଳ ଭାବରେ ପାପୁଲି ଘଷିବା କ୍ରିୟା କରି, ବକ୍ରାସନ କିମ୍ବା ସୁଖାସନରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।

ସରଳ ପାପୁଲି ଘଷିବା ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଉଭୟ ପାପୁଲିକୁ ଗରମ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଷ ।
- ତୁମ ପାପୁଲିକୁ ଆଖି ଉପରେ ଧୀରେ ରଖ । (ଆଖି ତୋଳା ଉପରେ ଚାପ ପକାଅ ନାହିଁ) ।
- ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖ ।
- ୧୦ ରୁ ୧୫ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ତୁମ ଆଖିରେ ପାପୁଲିକୁ ରଖ ଏବଂ ତା'ପରେ ଧୀରେ ଆଖି ଖୋଲ ।



ଉପକାର :

- ଜୁଟୁଗ୍ରାଟକର ପାର୍ଶ୍ୱ ଦୃଶ୍ୟ ଆଖି ଚାରିପାଖର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ ।
- ଏହା ବକ୍ସ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସହ ଠିକ୍ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି, ଦୃଷ୍ଟି ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତାକୁ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

ସୀମାବଦ୍ଧତା :

ଗୁରୁତର ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଥିବା ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଘଣ୍ଟା ଏବଂ ଚକ୍ଷୁମା କାଢ଼ିଛନ୍ତି ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ, ବେକ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ବସିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ସର୍ବଦା ଆଖି କିଛି ସମୟ ଖୋଲି ବନ୍ଦ କରିବାକୁ କହିବେ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପାପୁଲି ଘଷିବା ଏବଂ ଆଖି ଉପରେ ଲଗାଇବା ପ୍ରଣାଳୀ କରିବା ପାଇଁ କହିବେ ।
- ଜୁଟୁଗ୍ରାଟକର ଉପର ତଳ, ବାମ ଡାହାଣ ଗତି ପାଇଁ ଖେଳଶିକ୍ଷାର ୬ଷ୍ଠ ଶ୍ରେଣୀ ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଦେଖିବେ ।

ଧାନ :

ଧାନର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମନନିବେଶ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଏକାଗ୍ର ହୋଇପାରୁ ସେତେବେଳେ ଆମର ମନ ଶାନ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ଧାନ କୁହାଯାଏ । ଧାନ ଆମକୁ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଦିଓ ଆମ ଶରୀର ଆଖପାଖରେ ପରିସ୍ଥିତି ଗୁଡ଼ିକ କିମ୍ବା ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ସହିତ ଜଡ଼ିତ । କଳ୍ପନା କର ଯେ ନିଜର ମନକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସରଳ ରେଖା ଆଲୋକ ପରି ଗୋଟିଏ ବିଷୟ ଉପରେ ଏକାଗ୍ର କରିବା ପାଇଁ ଚାଲିମ୍ ଦେବେ, ଯାହାକୁ ଧାନ ଧାରଣା କୁହାଯାଏ । ଧାନ ଏବଂ ଧାରଣା ଉଭୟ ଆପଣଙ୍କୁ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଭଲଭାବରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାରେ, ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଶାନ୍ତ ରହିବାରେ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅଧିକା ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ

ସରଳ ଧ୍ୟାନ ଅଭ୍ୟାସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆସ, ସରଳ ଧ୍ୟାନ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଶିଖିବା ।

- ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବକ୍ରାସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧାରଖି ଆରାମଦାୟକ ଭଙ୍ଗୀରେ ବସ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦକର ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କର । କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ତୁମର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ।
- ଯଦି ତୁମ ମନରେ ଚିନ୍ତା ଆସେ ତେବେ ଚିନ୍ତା କର ନାହିଁ । କେବଳ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଉପରକୁ ଫେରାଅ ।
- ଏହାକୁ କିଛି ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କର । ଏହା ହେଉଛି ଧାରଣା ଯେଉଁଠାରେ ତୁମେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନଦେବ ଏବଂ ତୁମ ମନକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସ୍ଥିର କରିବ ।

ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନ

ଯେପରି ଏକ ଗୃହରେ ବୈଠକଘର, ରୋଷେଇଘର ଏବଂ ଶୋଇବାଘର ପରି ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ କୋଠରୀ ଥାଏ, ସେହିପରି ଆମ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ତର ରହିଛି । ଆମେ ଅଧ୍ୟାୟ-୧ରେ ଏହି ବିଷୟଗୁଡ଼ିକ ଶିଖିଲେ । ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ଆସ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାତ୍ରା ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରମ୍ଭ କରିବା । ନିଜକୁ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କର । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଯାତ୍ରା ଆମକୁ ନିଜକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିବା ଏବଂ ଅଧିକ ଶାନ୍ତି ଓ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଆସ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ତୁମେ ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା :

- ୧ । ମୁଣ୍ଡ, ବେକ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ସିଧାରଖି ସୁଖାସନରେ ବସ । ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ୨ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଶ୍ୱବନ୍ଧ କର । ତୁମେ ଚାରିପାଖ ପରିବେଶ ଏବଂ ଶବ୍ଦ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମର ଶରୀରକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ଆରମ୍ଭ କର । ତୁମ ମୁଣ୍ଡ, କାନ୍ଧ, ଛାତି, ପେଟ, ଅଣ୍ଟା, ପିଠି, ବାହୁ ଏବଂ ଗୋଡ଼ର ଯେକୌଣସି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କିମ୍ବା ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅଞ୍ଚଳକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକର । କୌଣସି ବିଚାର ବିନା ଏହି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଅଞ୍ଚଳକୁ ସାକାର କର । ଏହା ହେଉଛି ତୁମର ଅନୁମୟ କୋଷ । ଭୌତିକ ଶରୀରରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏହାକୁ ଅନୁଭବ କର ଏବଂ ଭୌତିକ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ୩ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ଧ୍ୟାନକୁ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କର । ତୁମର ନାକ ପୁଡ଼ା ମଧ୍ୟରେ ତୁମେ ସଚେତନତା ଆଣ ଓ ନାକପୁଡ଼ା ଭିତରକୁ ବାହାରକୁ ଯାଉଥିବା ବାୟୁକୁ ଅନୁଭବ କର । ଅବଲୋକନ କର ଯେ ତୁମର ଶ୍ୱାସ ଧୀର, ନିରନ୍ତର ଓ ଲୟପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି । ତୁମ ପୁସ୍ପୁସ୍ ସଂପ୍ରସାରିତ ଏବଂ ସଂକୁଚିତ ହେବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରତି ସଚେତନ ରୁହ । ଏହା ତୁମର ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ ଅଟେ । ଏହାକୁ କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଅବଲୋକନ କର ଏବଂ ଶରୀରର ହାଲୁକା ପଣକୁ ଉପଭୋଗ କର ।
- ୪ । ବର୍ତ୍ତମାନ ମନ ମଧ୍ୟରେ ଉଠୁଥିବା ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଅବଲୋକନ କର । ସେମାନେ କିପରି ଆସନ୍ତି ଏବଂ ମେଘପରି ଅପସରି ଯାଆନ୍ତି ତାହା ଲକ୍ଷ୍ୟ କର । ସହଜରେ ସାକାର କର ଏବଂ ଧୀରେ ତୁମର ଧ୍ୟାନ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଆଡ଼କୁ ଆଣ । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମ ସଚେତନତାକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର ଏବଂ ଶରୀରର ସମ୍ବେଦନତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ତୁମେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ବସିବାକୁ ଅସହଜ ମନେ କରିପାର ଏବଂ ଗୋଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚାଇବାକୁ କିମ୍ବା ତୁମ ଚର୍ମ ନାକ ଇତ୍ୟାଦି କୁଣ୍ଡେଇ ହେବାପରି ଅନୁଭବ କରିପାର । ଏହା ତୁମ ମନରୁ ଆସୁଥିବା ଏକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାତ୍ମକ ମାନସିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା । ଏହା ତୁମର ମନୋମୟ କୋଷ ।
- ୫ । ଏହାକୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କର । କିନ୍ତୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅବଲୋକନ କରିବା ଜାରିରଖ । ତୁମର ଆନ୍ତରିକ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ସଂଯୋଗ କର ଏବଂ ନିଜକୁ ପଚାର ।

୬। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ସଚେତନକୁ ଗଭୀର ଦୃଷ୍ଟିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କର । ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମର ହୃଦୟକୁ ସଚେତନ କର, ଗଭୀର ଭାବରେ ବିଶ୍ରାମ ନିଅ; ସୁଗମ ଏବଂ ସମାନ ଭାବରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଜାରି ରଖ; ବର୍ତ୍ତମାନ ନିଜକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ଥିର ହେବାକୁ ଦିଅ । ତୁମ ଭିତରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ କୃତଜ୍ଞତାର ଭାବନା ଉପଭୋଗ କର । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରବତା ଏବଂ ସୁଖମୟ ସ୍ଥାନ ଅଟେ । ସେଠାରେ କୌଣସି ଭୟ କିମ୍ବା ଇଚ୍ଛା ନାହିଁ । ଏହା ତୁମର ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ । ବର୍ତ୍ତମାନ କେବଳ ତୁମର ସଚେତନତା ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ ।

୭। ସଚେତନତାକୁ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଫେରାଇ ଆଣ ଏବଂ ତୁମର ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ । ଲକ୍ଷ୍ୟ କର ଯେ ତୁମର ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଧୀର ଏବଂ ଅବିରତ ଅଟେ । ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ଏବଂ ଏହି ଅନୁଭୂତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ କିଛି ସମୟ ନିଅ ।

୮। ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ତୁମେ ପାପୁଲି ଦୃଶ୍ୟକୁ ଘଷ, ଏହାକୁ ତୁମର ବନ୍ଦ ଆଖି ଉପରେ ରଖ ଏବଂ ତୁମର ଆଖିକୁ ପାପୁଲି ମଧ୍ୟରେ ଖୋଲ ।



ଉପକାର :

- ପଞ୍ଚ କୋଷ ଧ୍ୟାନ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିଥାଏ ଏବଂ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଆତ୍ମ ସଚେତନତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
- ଏହା ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସୁଖ ଆଣିଦିଏ ।

ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୟାନ ସହିତ ସେମାନଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ବାଣ୍ଟିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବେ ।
- ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ କହିବେ । ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାଧାରା ଏବଂ ଅନୁଭବକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବାକୁ କହିବେ ।

ସମାଧି

ସମାଧି ହେଉଛି ଚେତନାର ଚରମ ଅବସ୍ଥା । ଏହା ଏକ ଅତିକ୍ରମକାରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା । ତୁମେ କେବଳ ନିଜ ବିଷୟରେ ସଚେତନ ହୁଅ ଏବଂ ତୁମର ପ୍ରକୃତ ସଭାବ, ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଶକ୍ତି ସହିତ ଜଡ଼ିତ କର । ଏହା ହେଉଛି ଦୃଢ଼ାନ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଯାହା ଆମେ ଜୀବନରେ ହାସଲ କରିବାକୁ ଚାହୁଁ ।

କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ

କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ ହେଉଛି ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ବ ବିକାଶର ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ ଏକ ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଖେଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମଙ୍ଗଳିଆ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ମାଧ୍ୟମରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ କରିବାର ଏକ ମଜାଦାର ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଉପାୟ । କ୍ରୀଡ଼ାଯୋଗ ତୁମର ସହଯୋଗୀମାନଙ୍କ ସହିତ ମଜା କରୁଥବା ବେଳେ ତୁମକୁ ନିମନାୟତା, ଶକ୍ତି ଏବଂ ଧ୍ୟାନସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଖେଳ ସହିତ ଯୋଗ ଗତିବିଧିକୁ ମିଶ୍ରଣ କରେ ।

ଏହି ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ଏବଂ ଖେଳିବା ଅତି ସହଜ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବାରେ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରେ । ଏହି ଖେଳ ଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ଆମକୁ ଆମର ସଚେତନତାର ଅବସ୍ଥା ବିଷୟରେ ଅର୍ଥଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଏହାକୁ ବିକାଶ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଫଳନ ଯୋଗ

ପ୍ରତିଫଳନ ଯୋଗ ଗୋଟିଏ ଇନ୍‌ଡ଼ୋର ଖେଳ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ଦଳ ହୋଇ ଖେଳାଯାଏ । ଏହି ଖେଳ ପ୍ରତିଦ୍ବନ୍ଦୀମାନଙ୍କର ଗତିବିଧିକୁ ନକଲ କରି ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ମନନିବେଶ କରେ । ଏହି ଖେଳ ଏକାଗ୍ରତା, ଶରୀର ସଚେତନତା ଓ ସମନ୍ବିତ ମଧ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।

କିପରି ଖେଳିବେ

୧ । ଶ୍ରେଣୀକୁ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରିବେ ।

୨ । ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ଯୋଡ଼ି ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ପରସ୍ପରକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ କହିବେ ।

୩ । ଜଣେ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଆଗେଇ ଯାଇ ଯୋଗର ଏକ ଭଙ୍ଗୀ କିମ୍ବା ଧ୍ୟାନ ଗତିକରି ଆଗେଇବେ । ଅନ୍ୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଜଣକ ସେମାନଙ୍କର ଗତି ବିଧିକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ନକଲ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ ।

୪। ପ୍ରତ୍ୟେକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଏକ ମିନିଟ୍ ଏହି ଭଙ୍ଗୀରେ ରହିବେ ।
ତା'ପରେ ଅନ୍ୟ ଛାତ୍ର ବା ଛାତ୍ରୀ ଜଣକ ଏକ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସେହି
ଭଙ୍ଗୀକୁ ଅବିକଳ ଅନୁସରଣ କରିବେ ।



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟିପ୍ପଣୀ :

- ଏହି ଖେଳଟି ସର୍ବାଧିକ ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖେଳାଯିବ ।
- ଖେଳକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବାକୁ ଭିନ୍ନତାକୁ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିବେ ।
- ନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ସମସ୍ତ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଖେଳରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବେ ।
- ବୟାକରି ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାଦାନ ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣୀୟ ବିଷୟବସ୍ତୁକୁ ବୁଝାନ୍ତୁ ।

ଏହି ଖେଳରୁ ଶିକ୍ଷା :

- ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ଧ୍ୟାନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।
- ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।
- ଶରୀରର ସଚେତନତାକୁ ଉପସ୍ଥାପିତ କରିଥାଏ ।
- ଯୋଗାଯୋଗ ଦକ୍ଷତାକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ ।
- ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ସହଯୋଗକୁ ଦୃଢ଼ କରିଥାଏ ।
- ଯୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ଥିରତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଏ ।

ଯୋଗ ଏକକ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

୧. ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶବ୍ଦଗୁଡ଼ିକ ମେଳ କରାଅ ।

- | | |
|------------------|-----------------|
| ୧. ଅନୁମୟ କୋଷ | କ. ମନର ଆବରଣ |
| ୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ | ଖ. ଜ୍ଞାନର ଆବରଣ |
| ୩. ମନୋମୟ କୋଷ | ଗ. ଶାରୀରିକ ଆବରଣ |
| ୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ | ଘ. ଆନନ୍ଦମୟ ଆବରଣ |
| ୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ | ଙ. ଶକ୍ତିର ଆବରଣ |

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

କ୍ରମ	ପ୍ରଶ୍ନୋଦ୍ଧୃତି	ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ପାଇଁ ତୁମେ ଯେଉଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବ ତାହାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
୧.	ଅନୁମୟ କୋଷ	
୨.	ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ	
୩.	ମନୋମୟ କୋଷ	
୪.	ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ	
୫.	ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ	

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାନବଶ୍ଯ	ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ)	ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ)	ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ)	ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ)	ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ
କୋଷର ବୁଝାମଣା ଏବଂ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ	ଗଭୀର ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦିଏ	ଭଲ ବୁଝାମଣା ଦେଖାଏ ଏବଂ ଉଦାହରଣ ସହିତ ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଦିଏ	ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ଭୁଲ୍ ଓ ବିବରଣୀର ଅଭାବ ସହିତ କହିତ ଥିଲେ	ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାପାଇଁ ସଂଘର୍ଷ କରେ		
ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅର୍ଥଦୃଷ୍ଟିକୁ ଯୋଗ କରେ	କୋଷ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ ସଂଯୋଗ କରେ	କୋଷ ସହିତ କିଛି ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଂଯୋଗ କରେ	କିଛି ସଂଯୋଗ କରେ	ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା		

ଯୋଗ ସାଧନା

ଯୋଗ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର	ଉତ୍ତର
୧.	ଏହି ଉଦାହରଣରେ ତୁମେ ବସିବାର ଅଭିନୟ କର । ତୁମର ଜଂଘରେ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ତୁମେ ଲାଜ ପାଇବ । ଏକ ଚୌକି ଅନୁସାରେ ନାମିତ କିନ୍ତୁ ଦେଖାଯାଉ ନ ଥିବା, ମୁଁ କେଉଁ ଯୋଗ ଉଦାହରଣ ଅଟେ ।	
୨.	ମୁଁ ଗଛ ପରି ଉଚ୍ଚହୋଇ ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି । ମୋର ହାତ ଉଚ୍ଚକୁ ଛୁଇଁଛି । ମୋର ଗୋଡ଼ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ମୁଁ ଏକ ଉଦାହରଣ ତୁମେ ମୋତେ କହି ପାରିବ ମୁଁ କିଏ ?	

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର	ଉତ୍ତର
୩.	ମୁଁ ଏକ ଭଙ୍ଗା ଯାହା ତୁମକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ । ଜଣେ ସାହସୀ ଯୋଦ୍ଧାପରି ସାରାଦିନ ଆଶୁ ମାଡ଼ି ଗୋଡ଼ ବିଷ୍ଠାର କରିଥାଏ । ମୋ ନାମ ଗର୍ବର ସହ କୁହାଯାଏ ।	
୪.	ମୋର ଦୁଇଟି ମୁଣ୍ଡ ଅଛି କିନ୍ତୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ମୁହଁ । ମୁଁ ତୁମର କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଦେଉଛି । ମୋର ନାମ ଏକ ଗାଈର ମୁଣ୍ଡରୁ ଆସିଛି; ଏହା ସତ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ମୁଁ ତୁମକୁ ବିଷ୍ଠାର କରିବାକୁ ଏବଂ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନୂତନ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	
୫.	ମୁଁ ତୁମର ପିଠି ବିଷ୍ଠାର କରେ, ଧନୁପରି ତୁମେ ନ ଭାଙ୍ଗି ବଙ୍କା ହୁଅ । ତୁମର ହାତ ତୁମର ପାଦକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖ, ସାବଧାନ ରୁହ, ତୁମେ ଶ୍ରୀମୁଖ ଖସି ଯାଇପାର । ମୁଁ କିଏ ?	
୬.	ମୁଁ କାନ୍ଧରେ ମୁଣ୍ଡ ରଖି ଛିଡ଼ା ହୋଇଛି । ଚାରିପାଖରେ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସହଜନର ଏକ ମୁଦ୍ରା । ସଂସ୍କୃତିରେ ମୋର ନାମର ଅର୍ଥ “ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶ” ମୁଁ କ’ଣ ଯୁବକ ବଂଧୁ ? ତୁମର ହୃଦୟରୁ କୁହ ।	
୭.	ମୁଁ ଏପରି ଏକ ଭଙ୍ଗା ଯାହା ତୁମକୁ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ପାଣିରେ ମାଛ ପରି, ଏହାହିଁ ଚାବିକାଠି । ମୋ ନାମ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ ‘ଫିସ୍’ରୁ ଆସିଛି । ତୁମେ ଅନୁମାନ କରିପାରିବ କି ମୁଁ କେଉଁ ଭଙ୍ଗା କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ? ୧- ଭଜନାସନ, ୨- ଗୋମୁଖାସନ, ୩- ସରଳ ଧନୁରାସନ ୪- ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ୫- ମହାସନ, ୬- ଚାନ୍ଦାସନ, ୭- ବଜ୍ରାସନ ।	

ଆସନ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ)	ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ)	ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ)	ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ)	ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ
ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟିକରଣ	ସମସ୍ତ ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	୫-୬ଟି ଆସନ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	୩-୪ଟି ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	୨ଟି କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ୍ ଆସନକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ		
ଆସନ ବର୍ଣ୍ଣନାର ବୁଝାମଣା	ସମସ୍ତ ପ୍ରହେଳିକା ଅଧିକାଂଶ ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ	ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତଗୁଡ଼ିକର ଭଲ ବୁଝାମଣା କରେ ଏବଂ ଆସନ ସହିତ ସଠିକ୍ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରେ	ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ସଂକେତ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ	ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକରେ ସୀମିତ ବୋଧଗମ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ		
ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହ	ପ୍ରହେଳିକା ସମାଧାନ କରିବାରେ ଦୃଢ଼ ନିୟୋଜିତତା ଏବଂ ଉତ୍ସାହ ଦେଖାଏ	ଭଲ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ	ମଧ୍ୟମ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ନିଷ୍ଠିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ	ସୀମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଦେଖାଏ		
କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ପ୍ରହେଳିକା					ଉତ୍ତର
୧.	ମୁଁ ଏକ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଜନିତ ଅଭ୍ୟାସ ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ମୁଁ ଚିନ୍ତାକୁ ପଛରେ ପକାଇ ବାୟୁପଥ ସଫା କରେ । ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଃଶ୍ବାସ ଏବଂ ନିଃଶ୍ବାସ ସହିତ ଶକ୍ତିକୁ ସଂକଳିତ କରେ ।					
୨.	ମୁଁ ଏକ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଏହାର ଗୁଞ୍ଜରିତ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ମୁଁ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ଏବଂ ଚାରିପାଖରେ ଶକ୍ତି ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ମୋ ନାମ ଏକ ଗୁଞ୍ଜରିତ ମହୁମାଛିରୁ ଆସିଛି ଏବଂ ତୁମର ମନକୁ ମୁକ୍ତ କରିପାରେ । ମୁଁ କିଏ ତୁମେ କହିପାରିବ ? ୧- ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ, ୨- ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ					

ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ)	ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ)	ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ)	ଉନ୍ନତି ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ)	ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ
ପ୍ରାଣାୟାମର ସଠିକ୍ ପରିଚୟ	ଉତ୍ତମ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିହ୍ନଟ କରେ	ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟି ଉତ୍ତର ଭୁଲ୍ ଥାଏ	ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେନାହିଁ		
ପ୍ରାଣାୟାମ ବର୍ଣ୍ଣନାର ବୁଝାମଣା	ସମସ୍ତ ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତଗୁଡ଼ିକର ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ	ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତଗୁଡ଼ିକର ଭଲ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ସଂଯୋଗ ସ୍ଥାପନ କରେ	ମୌଳିକ ବୋଧଗମ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କିଛି ସଂକେତ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ	ପ୍ରହେଳିକା ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକରେ ସୀମିତ ବୋଧଗମ୍ୟତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ		
ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ବାହ	ପ୍ରହେଳିକା ସମାଧାନ କରିବାରେ ଦୃଢ଼ ନିୟୋଜିତତା ଏବଂ ଉପାଦ ଦେଖାଏ	ଭଲ ସଂପର୍କ ଦେଖାଏ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ	ମଧ୍ୟମ କାର୍ଯ୍ୟ ଦେଖାଏ ଏବଂ ନିଷ୍ପ୍ରୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ	ସୀମିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଦେଖାଏ		

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ
ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନ
ଯୋଜନା



ଯୋଗ ପାଇଁ ଅଧିବେଶନର ଯୋଜନା

ମାସ - ୧				
	ମାୟା ପରିଚ୍ଛେଦ	ଅଷ୍ଟ ପରିଚ୍ଛେଦ	୯ମ ପରିଚ୍ଛେଦ	ଦ୍ଵାଦଶ ପରିଚ୍ଛେଦ
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ଯୋଗର ପରିଚ୍ଛେଦ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଯୋଗର ପରିଚ୍ଛେଦ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚ କୋଷର ପରିଚ୍ଛେଦ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚ କୋଷର ପରିଚ୍ଛେଦ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	କୁଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀ କରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	କୁଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ପରିଚ୍ଛେଦ (୧୦ ମିନିଟ୍)
		ମୁଦ୍ରା (୫ ମିନିଟ୍)		ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)

ମାସ - ୨				
	୧୫ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୧୮ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୨୧ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୨୪ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ
ଦୈନିନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ପଞ୍ଚକୋଷ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପରୀକ୍ଷା - ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରୀକ୍ଷଣ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ୟମର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୧୦ ମିନିଟ୍)	କ୍ରୀଡ଼ା ଯୋଗ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)
	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)		ଆସନ କ୍ରିୟାର ପରିଚୟ (ପୂର୍ବଶ୍ରେଣୀ ଆସନଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରାଣାୟାମର ପରିଚୟ ପୂର୍ବ ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରାଣାୟାମଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)

ମାସ - ୩				
	୨୭ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୩୦ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୩୩ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୩୬ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ
ବୈନବିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ନିୟମର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଇଶ୍ଵର ପ୍ରଣିଧାନ - ଗନ୍ତ (୧୦ ମିନିଟ୍)	କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
ଯୋଗ ସାଧନା	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିକାକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିକାକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ମୂଲ୍ୟାୟନ
	ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	
	ଉଚ୍ଛ୍ଵାସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଉଚ୍ଛ୍ଵାସନର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଗୋମୁଖୀ ଆସନର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
		ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	

ମାସ - ୪				
	୩୯ତମ ପିରିୟଡ଼	୪୨ତମ ପିରିୟଡ଼	୪୫ତମ ପିରିୟଡ଼	୪୮ତମ ପିରିୟଡ଼
ବୈନବିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ପ୍ରତ୍ୟାହାର (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)
ଯୋଗ ସାଧନା	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ପ୍ରାଣାୟାମ ନାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧି, ଭ୍ରାମରୀ, ଜ୍ଞାନ ମୁଦ୍ରାର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)
		ସରଳ ଧନୁରାସନର ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ଭସ୍ତିକାର ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)
				ଭସ୍ତିକା (୧୦ ମିନିଟ୍)

ମାସ - ୫				
	୫୧ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୫୪ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୫୭ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ	୬୦ତମ ପରିଚ୍ଛେଦ
ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ପଞ୍ଚକୋଷର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପରାକ୍ଷା-୨ ମୂଲ୍ୟାୟନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
ଯୋଗ ସାଧନା	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ସୁଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)
	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)
	ସରଳ ଧନୁରାସନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପଦ୍ମଭାଙ୍ଗ ସହ ପରିଚୟ ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ଶ୍ରେଣୀର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୫ ମିନିଟ୍)	ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଓ ମହାସାନ ସହିତ ପରିଚୟ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଓ ମହାସାନର ପୁନରାଭ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)
	ସହଜ ଧ୍ୟାନ ସହ ପରିଚୟ (୫ ମିନିଟ୍)		ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନ ସହିତ ପରିଚୟ (୧୫ ମିନିଟ୍)

ମାସ - ୬				
	୬୩ତମ ପିରିୟଡ	୬୬ତମ ପିରିୟଡ	୬୯ତମ ପିରିୟଡ	୭୨ତମ ପିରିୟଡ
ଯୋଗ ସାଧନା	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର (୫ ମିନିଟ୍)	
	ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	ଆସନ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବ୍ୟାସ (୧୦ ମିନିଟ୍)	
	ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ସବୁଖା ମୁଦ୍ରା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ସହିତ ସବୁଖା ମୁଦ୍ରା (୧୦ ମିନିଟ୍)	ବିଶ୍ରାମ (୫ ମିନିଟ୍)	
	ପଞ୍ଚକୋଷଧ୍ୟାନ ସହ ପରିଚୟ (୫ ମିନିଟ୍)	ଜଟୁତ୍ରାଟକ (୧୦ ମିନିଟ୍)	ପଞ୍ଚକୋଷ ଧ୍ୟାନ (୧୦ ମିନିଟ୍)	

ଗୃହାଭ୍ୟାସ ଲାଗି ଯୋଗର ପ୍ରକରଣ – ସମୟ ୩୦ ମିନିଟ୍

ଗୃ.ଯୋ.ପ୍ର. - ୧	ସମୟସୀମା (ମିନିଟ୍ରେ)	ଗୃ.ଯୋ.ପ୍ର. - ୨	ସମୟସୀମା (ମିନିଟ୍ରେ)
ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା	୨	ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ପ୍ରାର୍ଥନା	୨
ହାଲୁକା ଅଭ୍ୟାସ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ)		ହାଲୁକା ଅଭ୍ୟାସ (ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଶିଥିଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ)	
ଆଙ୍ଗୁଳି ଶକ୍ତି ବିକାଶକ	୧	ଆଗକୁ ପଛକୁ ଝୁଙ୍କିବା	୧
ମଣିବନ୍ଧ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ	୧	ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ନଇଁବା	୧
ମଣି ବନ୍ଧ ଚକ୍ର	୧	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ	
କହୁଣୀ ଶକ୍ତି ବିକାଶକ	୧	ବଙ୍କା ଏବଂ ମୋଡ଼ିବା	୧
ଝୁନ୍ଧ ଚକ୍ର	୧	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ	
ଗ୍ରୀବା ସଞ୍ଚାଳନ	୧	ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ	୨
ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ		ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର	୫
ମାର୍ଜାରୀ ଆସନ	୧	ଆସନ	
ଆସନ		ଗୋମୁଖାସନ	୧
ଉକୁଚାସନ	୧	ସରଳ ଧନୁରାସନ	୧
ସରଳ ଧନୁରାସନ	୧	ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ	୧
ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ	୧	ମତ୍ସ୍ୟାସନ	୧
ମତ୍ସ୍ୟାସନ	୧	ବିଶ୍ରାମ	୫
ବିଶ୍ରାମ	୫	ପ୍ରାଣାୟାମ	
ପ୍ରାଣାୟାମ		ଭସ୍ତିକା	୧
ପାର୍ଶ୍ୱିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା	୫	ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ	୨
ଧ୍ୟାନ		ଭ୍ରାମରୀ ପାଣାୟାମ	୧
ସହଜ ଧ୍ୟାନ	୫	ଧ୍ୟାନ	
ଉଦ୍ୟାପନୀ ପ୍ରାର୍ଥନା	୨	ସହଜ ଧ୍ୟାନ	୨
		ଉଦ୍ୟାପନୀ ପ୍ରାର୍ଥନା	୨

ଗୃ.ଯୋ.ପ୍ର – ଗୃହାଭ୍ୟାସ ଲାଗି ଯୋଗର ପ୍ରକରଣ

ପ୍ରସ୍ତାବିତ ବାର୍ଷିକ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ସପ୍ତମ ଶ୍ରେଣୀରେ ୩ଟି ଖେଳ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି – ଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ଚମ୍ପୁଧରୁ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟିକୁ ବିଦ୍ୟାଳୟର ପରିଚାଳନାଗତ ଉପଲବ୍ଧ ସୁବିଧାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଚୟନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପିରିୟଡ୍	ଏକକ କ୍ରମାଙ୍କ	ଅଧିବେଶନ ପ୍ରକରଣ	କାର୍ଯ୍ୟର ନାମ	କାର୍ଯ୍ୟାର କ୍ରମାଙ୍କ	ବିଳମ୍ବ
୧	ଏକକ-୧	ପ୍ରକରଣ-୨	ବଲ ପ୍ରଗତିର ଖେଳ	ଶା.ଶି.-୧	ଶା.ଶି.-୧
୨	ଏକକ-୧	ପ୍ରକରଣ-୨	ଗୋଧୂ ଲାଞ୍ଜହୁଆଁ ଖେଳ	ଶା.ଶି.-୨	ଶା.ଶି.-୨
୩	ଏକକ-୨	ଯୋଗ	ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ	ଯୋଗ-୧	ଯୋଗ-୧
୪	ଏକକ-୧	ପ୍ରକରଣ-୨	ଚାରି ପଥର ଖେଳ	ଶା.ଶି.-୩	ଶା.ଶି.-୩
୫	ଏକକ-୧	ପ୍ରକରଣ-୨	ଗୋଡ଼ା ଗୋଡ଼ି ଖେଳ	ଶା.ଶି.-୪	ଶା.ଶି.-୪
୬	ଏକକ-୨	ଯୋଗ	ପଞ୍ଚକୋଷ୍ଠ	ଯୋଗ-୨	ଯୋଗ-୨
୭	ଏକକ-୧	ପ୍ରକରଣ-୨	ଠିଆହୋଇ କହିଚାଲ	ଶା.ଶି.-୫	ଶା.ଶି.-୫
୮	ଏକକ-୧	ପ୍ରକରଣ-୨	ନିର୍ଯ୍ୟାତନା ନିବାରଣ ଅଭିନୟ	ଶା.ଶି.-୬	ଶା.ଶି.-୬
୯	ଏକକ-୨	ଯୋଗ	ପଞ୍ଚକୋଷ୍ଠ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ	ଯୋଗ-୩	ଯୋଗ-୩
୧୦	ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ			ଗ.ମୂ.ମା-୧	ଗ.ମୂ.ମା-୧
୧୧	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ସେଟ୍‌କର ଏବଂ ଡଲ୍‌କୁ ଖସାଅ	ଗ.ସ.ସୁ-୧	ଗ.ସ.ସୁ-୧
୧୨ ଓ ୧୩	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ଶିଷ୍ୟବସ୍ତ୍ର ଦୌଡ଼	ଗ.ସ.ସୁ-୨	ଗ.ସ.ସୁ-୨
୧୩	ଏକକ-୨	ଯୋଗ	ୟମ	ଯୋଗ-୪	ଯୋଗ-୪
୧୪	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ସୈବାଲୁଆ ଦୌଡ଼	ଗ.ସ.ସୁ-୩	ଗ.ସ.ସୁ-୩
୧୫	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ଗଣନା ଏବଂ ସଂଯୋଗ ଖେଳ	ଗ.ସ.ସୁ-୪	ଗ.ସ.ସୁ-୪
୧୬	ଏକକ-୨	ଯୋଗ	ନିୟମ	ଯୋଗ-୫	ଯୋଗ-୫
୧୭	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ବଜ୍ରଡ଼ିଆଁ ଦୌଡ଼	ଗ.ସ.ସୁ-୫	ଗ.ସ.ସୁ-୫
୧୮ ଓ ୧୯	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ଆତ୍ୟା-ପତ୍ୟା	ଗ.ସ.ସୁ-୬	ଗ.ସ.ସୁ-୬
୧୯	ଏକକ-୨	ଯୋଗ	ଏକତାର-ଯାତ୍ରା	ଯୋଗ-୬	ଯୋଗ-୬
୨୦	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ସାମୁଦ୍ରିକ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ	ଗ.ସ.ସୁ-୭	ଗ.ସ.ସୁ-୭
୨୧ ଓ ୨୨	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ବାଉଁଶ କୁଣ୍ଡି	ଗ.ସ.ସୁ-୮	ଗ.ସ.ସୁ-୮

ଶା.ଶି. – ଶାରୀରିକ ଶିକ୍ଷା
ଯୋଗ – ଯୋଗ

ଗ.ମୂ.ମା – ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ
ଗ.ସ.ସୁ – ଗତି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୁସ୍ମୃତା

୨୩	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଯୋଗ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟ	ଯୋଗ-୭	ଯୋଗ-୭
୨୪	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ମଧୁ ଓ ମାଦୁ	ଗ.ସ.ସୁ-୯	ଗ.ସ.ସୁ-୧୧
୨୫	ଏକକ-୨	ପ୍ରକରଣ-୧	ବଉଡ଼ିଡ଼ିଆଁ ଗାତ	ଗ.ସ.ସୁ-୧୦	ଗ.ସ.ସୁ-୧୨
୨୬	ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ			ମୌ.କୌ.ମୁ-୨	ମୌ.କୌ.ମୁ-୨
୨୭	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଯୋଗ ସାଧନା	ଯୋଗ-୮	ଯୋଗ-୮
୨୮ ଓ ୨୯	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍/ ପାଦ ଭିତର ପାର୍ଶ୍ବରେ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧	ମୌ.କୌ.ମୁ-୨
୩୦ ଓ ୩୧	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ବ୍ୟାଲହ୍ୟାଣ୍ଡ ଗ୍ରିପ୍ ଏବଂ ଏୟାର ଟସ୍/ ପାଦର ଭିତର ପାର୍ଶ୍ବରେ ବଲ୍‌କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା	ମୌ.କୌ.ମୁ-୨	ମୌ.କୌ.ମୁ-୪
୩୨	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ସୂକ୍ଷ୍ମ ବ୍ୟାୟାମ	ଯୋଗ-୯	ଯୋଗ-୯
୩୩ ଓ ୩୪	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ପାଦ ତାଳନା କୌଶଳ/ ଗଡ଼ୁଆ ବଲ୍‌କୁ ପାସ କରିବା	ମୌ.କୌ.ମୁ-୩	ମୌ.କୌ.ମୁ-୬
୩୫ ଓ ୩୬	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ବ୍ୟାଲହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ/ ପାଦ ଦ୍ବାରା ବଲ୍ ଆୟତ୍ତ କରିବା	ମୌ.କୌ.ମୁ-୪	ମୌ.କୌ.ମୁ-୮
୩୭	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଶିଥିଳୀ-କରଣ ବ୍ୟାୟାମ	ଯୋଗ-୧୦	ଯୋଗ-୧୦
୩୮ ଓ ୩୯	ଏକକ-୩/୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ବ୍ୟାଲହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରିପ୍ / ଡ୍ରିବ୍	ମୌ.କୌ.ମୁ-୫	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୦
୪୦ ଓ ୪୧	ଏକକ-୩/୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ / ଫେଣ୍ଡିଙ୍ଗ୍	ମୌ.କୌ.ମୁ-୬	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୨
୪୨ ଓ ୪୩	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର	ଯୋଗ-୧୧	ଯୋଗ-୧୧
୪୪ ଓ ୪୫	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାଲ୍ ସର୍ଭ / ସଠିକତା ପାଇଁ ବଲ୍‌କୁ ମାରିବା	ମୌ.କୌ.ମୁ-୭	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୪
୪୬ ଓ ୪୭	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ ସର୍ଭ / ବଲ୍‌କୁ ଶୂନ୍ୟରେ ପାସ କରିବା	ମୌ.କୌ.ମୁ-୮	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୬
୪୮	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଆସନ	ଯୋଗ-୧୨	ଯୋଗ-୧୨
୪୮ ଓ ୪୯	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ / ପାସ୍ ଏବଂ ଅଗ୍ରସର ରିଲେ ଡ୍ରିଲ୍	ମୌ.କୌ.ମୁ-୯	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୮
୫୦ ଓ ୫୧	ଏକକ-୩/୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରାଇଭ୍ / ପ୍ରତିରୋଧ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୦	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୦
୫୨	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଜହ୍ନଟାସନ	ଯୋଗ-୧୩	ଯୋଗ-୧୩
୫୩ ଓ ୫୪	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ କ୍ଲିୟର / ଫୁଲ୍‌ବୁଲ୍ ଟାକଲିଂ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୧	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୯
୫୫ ଓ ୫୬	ଏକକ-୩ ଏକକ-୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଡ୍ରିପ୍ / ଗୋଲକିଫିଂ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୨	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୨
୫୭	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଗୋମୁଖାସନ	ଯୋଗ-୧୪	ଯୋଗ-୧୪

ମୌ.କୌ.ମୁ – ମୌଳିକ କୌଶଳ ମୂଲ୍ୟାୟନ (ବ୍ୟାତ୍ତମିତ୍ତନ / ପୁଟବଲ୍)

ଫି	ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ			ଗ.ମ.ମା-୩	ଗ.ମ.ମା-୩
୫୯ ଓ ୬୦	ଏକକ-୩/୪	ପ୍ରକରଣ-୪	ବ୍ୟାବସାୟିକ ମ୍ୟାଟ୍ / ୫ ଜଣିଆ ପୁରବଳ ପ୍ରତିଯୋଗିତା	ସ.ସୁ.ମୁ-୧୩	ମୌ.କୌ.ମୁ-୨୭
୬୧ ଓ ୬୨	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ରେଡ଼ିଂ ପାଠ ଚାଳନା	କବାଡ଼ି-୧	କବାଡ଼ି-୨
୬୩	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଧନୁରାସନ	ଯୋଗ-୧୫	ଯୋଗ-୧୫
୬୪ ଓ ୬୫	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ହାତ ସ୍ୱର୍ଣ୍ଣ	କବାଡ଼ି-୨	କବାଡ଼ି-୪
୬୫ ଓ ୬୬	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ପାଦ ପଞ୍ଜା ହୁଲ୍‌ବା	କବାଡ଼ି-୩	କବାଡ଼ି-୬
୬୭	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ	ଯୋଗ-୧୬	ଯୋଗ-୧୬
୬୮ ଓ ୬୯	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ଗୋଡ଼ରେ ମାରିବା (କିକ୍)	କବାଡ଼ି-୪	କବାଡ଼ି-୮
୭୦ ଓ ୭୧	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ବଳାଗଣ୍ଡି ଧରିବା	କବାଡ଼ି-୫	କବାଡ଼ି-୧୦
୭୨	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ମସ୍ତକାସନ	ଯୋଗ-୧୭	ଯୋଗ-୧୭
୭୩ ଓ ୭୪	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ଜୁମ୍ପ ଧରିବା	କବାଡ଼ି-୬	କବାଡ଼ି-୧୨
୭୫ ଓ ୭୬	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ଆଣ୍ଡୁ ଧରିବା	କବାଡ଼ି-୭	କବାଡ଼ି-୧୪
୭୭	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ	ଯୋଗ-୧୮	ଯୋଗ-୧୯
୭୮ ଓ ୭୯	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ମଣିବନ୍ଧ ଧରିବା	କବାଡ଼ି-୮	କବାଡ଼ି-୧୬
୮୦ ଓ ୮୧	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ଅଣ୍ଟା ଧରିବା	କବାଡ଼ି-୯	କବାଡ଼ି-୧୮
୮୨	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ବ୍ୟାଘ୍ରାସନ	ଯୋଗ-୧୯	ଯୋଗ-୨୧
୮୩ ଓ ୮୪	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୩	ଚେନ୍‌ରେ ଧରିବା	କବାଡ଼ି-୧୦	କବାଡ଼ି-୨୧
୮୫	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ପ୍ରାଣାୟାମ	ଯୋଗ-୨୦	ଯୋଗ-୨୨
୮୬	ଗଠନ ମୂଳକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ			ଗ.ମୁ.ମା-୪	ଗ.ମୁ.ମା-୪
୮୮	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ମୁଦ୍ରା ସମୂହ ଓ ପ୍ରତ୍ୟାହାର	ଯୋଗ-୨୧	ଯୋଗ-୨୩
୮୯	ଏକକ-୬	ଯୋଗ	ଧାନ, ଧାରଣା, ସମାଧି	ଯୋଗ-୨୨	ଯୋଗ-୨୪
୯୦ ଓ ୯୫	ଏକକ-୩	ପ୍ରକରଣ-୩	ସମସ୍ତ ମୌଳିକ କୌଶଳ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧	ମୌ.କୌ.ମୁ-୩୧
	ଏକକ-୪		ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବ୍ୟାସ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୨	
୯୬ ଓ ୯୭	ଏକକ-୩/୪	ପ୍ରକରଣ-୩	ସମସ୍ତ ମୌଳିକ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବ୍ୟାସ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧	ମୌ.କୌ.ମୁ-୩୧
୯୮ ଓ ୧୦୫	ଏକକ-୫	ପ୍ରକରଣ-୪	ବ୍ୟାବସାୟିକ ମ୍ୟାଟ୍ / ୫ ଏ - ସାଉରୁ ଖେଳ	ମୌ.କୌ.ମୁ-୧୩	ମୌ.କୌ.ମୁ-୩୩
୧୦୫ ଓ ୧୦୬	ଏକକ-୫		କବାଡ଼ି ଖେଳ	—	କବାଡ଼ି-୩୦
୧୦୭ ଓ ୧୨୦	ସମାପ୍ତି ସୂଚକ	ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ		ସ.ସୁ.ମୁ-୧	ଗ.ମୁ.ମା-୫



ସମାପ୍ତିସୂଚକ ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ

ବାକ୍ୟଟିକୁ ପଢ଼ ଓ ତୁମ ଲାଗି ସବୁଠୁ ଅଧିକ ପ୍ରୟତ୍ନ ମନେ ହେଉଥିବା ଉତ୍ତରରେ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନ ଦିଅ ।

ପଢ଼ିଆରେ ସୁରକ୍ଷା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ଭାବୁଛି ଖେଳଟି ଖେଳିବା ନିରାପଦ ।	କେତେକ ଖେଳ ଅ ନ ଧ ଖେଳ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ନିରାପଦ ।	ଅଧିକାଂଶ ଖେଳ ନିରାପଦ ପୂର୍ଣ୍ଣ ।	ସବୁ ଖେଳଗୁଡ଼ିକୁ ଖେଳିବା ନିରାପଦ ।	ଯଦି କୌଣସି ଖେଳ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ତେବେ ଆମେ ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ବଦଳାଇ ତାହାକୁ ନିରାପଦ କରିବା ।

ଯତ୍ନଶୀଳ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ

୧	୨	୩	୪	୫
ମୋତେ ଏକ୍ସଟିଆ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ ।	ବେଳେବେଳେ ମୋତେ ମୋର ସହପାଠୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ ।	ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ମୋତେ ଦଳ ମଧ୍ୟରେ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ ।	ମୋତେ ସର୍ବଦା ମୋତେ ଦଳରେ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ ।	ମୋତେ ବଳରେ ଖେଳିବା ପସନ୍ଦ କାରଣ ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଶି ଖେଳିବାର ଉପକାରୀତାକୁ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ଧନକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ବୁଝିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୋ ସହ କେବେ ଧନକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ହୁଏନି ।	ମୋ ସହ ଧନକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ ଓ ମୁଁ ତାହାକୁ ବୁଝିପାରେ ।	ମୁଁ ଧନକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚିହ୍ନି ପାରେ ଓ ଯେବେ ଏହା ହୁଏ ମୁଁ ସର ଉରେଳନ କରିଥାଏ ।	ମୁଁ ଧନକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାରକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ପାଢ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଏ ।	ମୁଁ ଧନକପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇ ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ।

ଉତ୍ପାଦନକୁ ବୁଝିବା

୧	୨	୩	୪	୫
ମୋ ପରିସରରେ ଉତ୍ପାଦନ ହୁଏ ନାହିଁ।	ମୋ ପରିସରରେ ଉତ୍ପାଦନ ହୁଏ ଓ ମୁଁ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିତ କରିପାରେ।	ମୁଁ ଉତ୍ପାଦନକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ଯେବେ ଏହା ହୁଏ ମୁଁ ସରଜ୍ଜରୋଳନ କରିଥାଏ।	ମୁଁ ଉତ୍ପାଦନକୁ ଚିହ୍ନିପାରେ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତି ସମବେଦନା ଜଣାଏ।	ମୋ ପରିବାରରେ ଉତ୍ପାଦନ ହେଉଥିଲେ ମୁଁ ଏହାକୁ ଚିହ୍ନିବା ଓ ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ।

ଆବେଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୧	୨	୩	୪	୫
ମୁଁ ମୋର ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ।	କୌଣସି ଘଟଣା ମୋ ଇଚ୍ଛାମୁତାବକ ନ ହେଲେ ମୁଁ ହତାଶ ହୋଇଯାଏ।	ମୁଁ କ୍ଷତିରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇ ବସେ ଓ ହତାଶ ହୋଇପଡ଼ିଥାଏ। କିନ୍ତୁ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ।	ଖେଳିବା ବେଳେ ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହିଥାଏ।	ମୁଁ ଶାନ୍ତ ରହେ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ଶାନ୍ତ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ।

କ୍ଷୀପ୍ରତି

ପରୀକ୍ଷା ୧ - ଟି-ଟେଷ୍ଟ

— ସମୟ ସେକେଣ୍ଡରେ

ହୃତପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ସହନଶୀଳତା

ପରୀକ୍ଷା ୨ - ୬୦୦ ମି. କୌଡ଼ / ଚାଲି

— ସମୟ ସେକେଣ୍ଡରେ

ପରୀକ୍ଷା - ୩ ମିନିଟ୍ ଷ୍ଟେପ ଟେଷ୍ଟ (ହୃତପିଣ୍ଡର ଗତି ମାପିବା)

ହୃତ ସ୍ପନ୍ଦନ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ରେ।

ଶକ୍ତି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀୟ ସହଜଶୀଳତା

ଉପରକୁ ଠେଲିହେବା (ପୁସ୍ ଅପ) – ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ କେତେ ?

- ଗଣନା ଥର

ଚୌକି ପରି ସ୍ଥିତି (ସ୍କାଟ) – (ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ)

- ଗଣନା କେତେ ଥର

ପୁାଙ୍କ ହୋଲ୍ (ସମୟ)

- ସମୟ ସେକେଣ୍ଡରେ ।

ନମନୀୟତା

ସିଟ୍-ଆଣ୍ଡ-ଟେଷ୍ଟ (ପାଦର ବୁଡ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଇଚ୍ଛାରେ ମାପିବା)

- ଇଚ୍ଛାରେ :

ବେଗ

୫୦ ମିଟର କ୍ଷାପ୍ତ ଦୌଡ଼

- ସମୟ ସେକେଣ୍ଡରେ

ବ୍ୟାଡ୍‌ମିଣ୍ଟନ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ସର୍ଭିସ୍ (ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ, ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ହାକ ଏବଂ ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲୋ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଛାତ୍ରଟି ସର୍ଭିସ୍ କରିବା ବେଳେ ଚାକେଟ୍ ଓ ଶଟଲକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖୁଛି ।	ଛାତ୍ରଟି ସହଜ ସର୍ଭିସ୍ କରୁଛି ଏବଂ ସଠିକ୍‌ତା ଓ ଏକାଗ୍ରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛି ।	ଛାତ୍ରଟି ସମୟେ ସମୟେ ସର୍ଭିସ୍ ବଦଳାଇ ପାରୁଛି ଏବଂ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଠିକ୍‌ତା ଉପାୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରୁଛି ।	ଛାତ୍ରଟି ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ନିଜର କୌଶଳ ବଦଳାଇ ପାରେ ଏବଂ ଏକାଗ୍ରତା ସହ ବଡ଼ିଆ ସ୍ଥିତିର ସହିତ ସର୍ଭିସ୍ କରିପାରେ ।	ଛାତ୍ରଟି ବିବିଧ ପ୍ରକାର ସର୍ଭିସ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ସଠିକ୍‌ତା ଓ ରଣନୀତି ସହିତ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ ।

ଲିଫ୍ଟ (ବ୍ୟାକହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ ଓ ଫୋର ହ୍ୟାଣ୍ଡ ଲିଫ୍ଟ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଲିଫ୍ଟ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଶିଖୁଛି, ଯେପରିକି ଶଟଲକୁ ନେଟ ପାରି କରି ପାରିବ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ନିରନ୍ତର ଭାବରେ ଲିଫ୍ଟର ସ୍ଥିରତା, ଉଚ୍ଚତା ଓ ଦୂରତାକୁ ନେଇ ଅତ୍ୟୁତ ସମ୍ବୁଧ୍ଧାନ ହେଉଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଶଟଲକୁ ବ୍ୟାକ୍‌କୋର୍ଟ ଯାଏଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଓ ଗଭୀରତା ସହିତ ଉଠାଇ ପାରୁଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଶଟଲକୁ ବ୍ୟାକ୍‌କୋର୍ଟ ଯାଏଁ ଧାର ସ୍ଥିର ଭାବରେ ଉଠାଇ ପାରୁଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ରାଲିରେ ରଣନୀତି ଅନୁଯାୟୀ ଲିଫ୍ଟକୁ ସ୍ଥାନିତ କରାଇ ସଠିକ୍ ତା ସହିତ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରୁଛି ।

ଡ୍ରାଇଭ (ଫୋରହ୍ୟାଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ୟାକ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଟାଇମିଂରେ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ସହ ଡ୍ରାଇଭକୁ ହିଟ୍ କରି ପାରୁଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ଡ୍ରାଇଭକୁ ହିଟ୍ କରିପାରିଲେବି ତା'ର ଏକାଗ୍ରତା, ବେଗ ଓ ଦିଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟର ଅଭାବ ଅନୁଭବ କରୁଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ସମ୍ମାନ ଯୋଗ୍ୟ ବେଗ ଓ ସଠିକ୍‌ତା ସହ ଡ୍ରାଇଭକୁ ହିଟ୍ କରୁଥିବାରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଉନ୍ନତି ଆସିଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି କ୍ଷୀପ୍ର ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଡ୍ରାଇଭର ପ୍ରୟୋଗ କରି ପ୍ରତିଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଉପରେ ଚାପପ୍ରୟୋଗ କରି-ପାରୁଛି ।	ଆନୁବିଶ୍ୱାସର ସହିତ ଶକ୍ତିଶାଳୀ, ସଠିକ୍ ଡ୍ରାଇଭ ପ୍ରୟୋଗ କରିବ । ସହିତ ଚତୁରତାର ସହ ଏହାକୁ ରାଲି ସାରା ବିନିଯୋଗ କରି ପାରୁଛି ।

ଫୁଟବଲ୍ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଦେଖି ବଲ୍‌କୁ ପାସ୍ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଶିକ୍ଷା କରିବା ସମୟରେ ନିଜ ଦଳର ଖେଳାଳିଙ୍କୁ ଠିକ୍‌ରେ ନେଇ ପାରୁଛି ।	ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବା ଯଦିଓ ହୋଇ ପାରୁଛି ତଥାପି ବେଳେ ବେଳେ ସଠିକ୍‌ତା ଓ ସଜାଗତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଟି ନିଜଦଳର ସାଥୀ ଖେଳାଳୀଙ୍କୁ ଖୋଜିବା ସମୟରେ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିବା ଓ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ଆଣି ପାରୁଛି ।	ସଠିକ୍ ବଲ୍ ପାସ୍ ଦେବା ଓ ଗ୍ରହଣ ଲାଗି ପର୍ବ୍ ଆରେ ସଠିକ୍ ପ୍ରୟୋଗକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିପାରୁଛି ।	ନିଜ ଦଳର ସାଥୀ ଖେଳାଳିଙ୍କ ସ୍ଥିତିକୁ ନଜରରେ ରଖି ଆନୁ-ବିଶ୍ୱାସ ଓ ସଠିକ୍‌ତାର ସହିତ ବଲ୍ ପାସ୍ କରିପାରୁଛି ।

ଦ୍ଵିବଲ୍

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଲ୍ ଦ୍ଵିବଲ୍ କରିବାରେ ଉତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଣିପାରୁଛି ।	ଦ୍ଵିବଲ୍ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେଲେ ବି ସଜାଗତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିବା ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ପାରୁଛି ।	ଭଲ ଭାବରେ ଦ୍ଵିବଲ୍ କରି ପାରେ ଏବଂ ମର୍ଡ୍ରେ ମର୍ଡ୍ରେ ପଡ଼ି ଆକୁ ତ ନ ଖୁଦେଖେ ।	ଭଲ ଯ ପାଦକୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରେ, ମୁଣ୍ଡ ସଳଖ ରଖି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରେ ଓ ବଲ୍କୁ ଦୂର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ ।	ମୁଣ୍ଡକୁ ଉପରକୁ ରଖି ଆମ୍ବିଶ୍ଵାସ ସହିତ ଭଲ ଯ ପାଦକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଦ୍ଵିବଲ୍ କରିପାରେ ।

ଗୋଲ୍ କିପିଂ

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଗୋଲ୍ କିପିଂର ମୂଳକଥା ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିଖିବା ସହ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥିତି ଓ ସହଜ ରକ୍ଷଣକୁ ଧ୍ୟାନ ଦେଉଛି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀମାନେ ନିୟମିତ ରକ୍ଷଣ କରିବା ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିତି ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିଛି ।	ରକ୍ଷାତ୍ମକ ଭାବରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ଏବଂ ବଲ୍କୁ ଉତ୍ତମ ପରିଚାଳନା କରିବା ସହ ଅଧିକାଂଶ ସର୍ବଗୁଡ଼ିକୁ ନିଶ୍ଚିତତାର ସହିତ ପରିଚାଳନା କରିବା ଶିଖୁଛି ।	ନିୟମିତ ଭାବରେ କଷ୍ଟକର ରକ୍ଷଣ କରୁଛି, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂରଚନା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ଥାନର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଛି ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଖାଇକ୍ ସହ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି ।	ସର୍ବ ଅଟକାଇବା, ଆବଶ୍ୟକ ଓ ନେତୃତ୍ଵ ନେବା ସହ ଗୋଲ୍ କିପିଂର ସବୁ ବିଷୟରେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛି ।

କବାଡ଼ି ମୂଲ୍ୟାୟନ

ଛୁଆଁ (ହାତ ଛୁଆଁ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଜା ଛୁଆଁ)

୧	୨	୩	୪	୫
ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଜାରେ ଛୁଇଁବା ବେଳେ ଛାଡ଼ି ଭାରସାମ୍ୟ ରଖିବା ଶିଖିବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଜାକୁ ସରଳଭାବେ ଛୁଇଁ ପାରିବ, କିନ୍ତୁ ଦୃଢ଼ତା ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବେ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସମୟେ ସମୟେ ତିପେଣ୍ଡର (ପ୍ରତିରକ୍ଷା କାରୀ) ମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରିବ ଏବଂ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଜା ଦ୍ଵାରା ଛୁଇଁବାରେ ସମ୍ମାନ ଯୋଗ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖି ପାରିବ ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଚଞ୍ଚଳ ହେବେ ଓ କିପରି କ୍ଷାପ୍ତ ଓ ମାପିବୁପି ଛୁଇଁ ହେବ ସେଥିପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବେ ।	ଆମ୍ବି ବିଶ୍ଵାସର ସହିତ ସଠିକ୍ ହାତ ଓ ପାଦ ପଞ୍ଜା ଚାଳନା ପୂର୍ବକ ପ୍ରତିପକ୍ଷ ଖେଳାଳିଙ୍କୁ କ୍ଷାପ୍ତ ଓ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପ୍ରତିଯୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଏଡ଼ାଇ ଦେଇପାରିବେ ।

ଧରିରଖିବା (ବଳାଗଣି ଧରିରଖିବା, ଆଶୁ ଧରି ରଖିବା ଓ ଜଂଘ ଧରିରଖିବା)

୧	୨	୩	୪	୫
ରେଡ଼ରର ଗୋଡ଼ ଆଶୁ ବଳାଗଣି ଆଦିକୁ ଧରି ରଖିବାରେ ଛାତ୍ରର ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।	ଧରି ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି କିନ୍ତୁ ବେଳେ ବେଳେ ସମୟ ଓ ଧରିବାର ଶକ୍ତିରେ ଅସୁବିଧା ଉପସ୍ଥୁତି ।	ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଦ୍ଵାରା ସମ୍ମାନ ଯୋଗ୍ୟ ଓ କୌଶଳ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରି ରେଡ଼ର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ମନୁର କରୁଛି ।	ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଓ ଉପଯୁକ୍ତ ସମୟ । ନୂଆ । ଯା । ରେଡ଼ରକୁ ସଫଳତାର ସହ ଅଟକାଇ ଦେଇ ପାରୁଛି ।	ଉତ୍ତମ ରଣନୀତି ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଡ଼ରକୁ ମଜୁର ସଠିକ୍ ଓ ସୁନିଶ୍ଚିତତାର ସହ ଧରିରଖି ପାରୁଛି ।

ଧରିରଖିବା (ମଣିବନ୍ଧ ଧରିରଖିବା ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରିରଖିବା)

୧	୨	୩	୪	୫
ରେଡ଼ରର ମଣିବନ୍ଧ ଓ ଅଣ୍ଟାର ଗ୍ରୀପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଛାତ୍ରର ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।	ମଣିବନ୍ଧ ଧରି ରଖିବା ଓ ଅଣ୍ଟାକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛି କିନ୍ତୁ ସମୟ ଓ ଧରିବାର ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।	ସମ୍ମାନଯୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତି ଓ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ରେଡ଼ରକୁ ଖସି ନ ଯିବା ପାଇଁ ଅସୁବିଧା ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ।	ଦୃଢ଼ ଓ ସଠିକ୍ ସମୟରେ ରେଡ଼ରକୁ ଧରି ତା'ର ଗତିକୁ ବନ୍ଦ କରୁଛି ।	ବିଶ୍ଵାସର ସହିତ ପକ୍ଵା, ସୁଚିତ୍ରିତ ଯୋଜନା ପ୍ରୟୋଗ କରି ରେଡ଼ରକୁ ଦୂରକୁ ଖସି ଯିବାକୁ ଦେଇନଥାଏ ।

ଆତ୍ମ-ମୂଲ୍ୟାୟନ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ - ୧

୧. ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଯୋଗ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଗୁଡ଼ିକୁ ମେଳ କରାଅ ।

- | | |
|------------------|-----------------|
| ୧. ଅନୁମୟ କୋଷ | କ. ମନର ଆବରଣ |
| ୨. ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ | ଖ. ଜ୍ଞାନର ଆବରଣ |
| ୩. ମନୋମୟ କୋଷ | ଗ. ଶାରୀରିକ ଆବରଣ |
| ୪. ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ | ଘ. ଆନନ୍ଦମୟ ଆବରଣ |
| ୫. ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ | ଙ. ଶକ୍ତିର ଆବରଣ |

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରହେଳିକାଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦିଅ ।

କ୍ରମ	ପ୍ରହେଳିକା	ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷ ଲାଗି କରା ଯାଉଥିବା ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।
୧.	ଅନୁମୟ କୋଷ	
୨.	ପ୍ରାଣମୟ କୋଷ	
୩.	ମନୋମୟ କୋଷ	
୪.	ବିଜ୍ଞାନମୟ କୋଷ	
୫.	ଆନନ୍ଦମୟ କୋଷ	

ଶିକ୍ଷକ/ଶିକ୍ଷୟତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାନବଣ୍ଡ	ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ)	ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ)	ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ)	ଉନ୍ନତି ଆଶା କରାଯାଏ (୧ ପଏଣ୍ଟ)	ମିଳିଥିବା ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକ'ଙ୍କ ମତବ୍ୟ
କୋଷ ଓ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବା	ଗଭୀର ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସଠିକ୍ ଓ ସବିଶେଷ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦାନ କରେ ।	ସଠିକ୍ ଉତ୍ତର ଓ ଉଦାହରଣ ସହିତ ଭଲ ବୁଝାମଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ମୌଳିକ ବୁଝାମଣା ଦର୍ଶାଏ କିନ୍ତୁ କିଛି ଅସଙ୍ଗତି କିମ୍ବା ସବିଶେଷ ବିବରଣୀର ଅଭାବ ଥାଏ ।	ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାରେ ସଂଯତ୍ନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।		
ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅତ୍ୟଧିକ ଓ ଅଭ୍ୟାସକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା ।	ସ୍ପଷ୍ଟଭାବରେ କୋଷ ସହିତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ସଂଯୋଗ କରାଏ ।	ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ କୋଷ ସହିତ ସଂଯୋଗ କରେ ।	କେତେକ ସଂଯୋଗ କରେ ।	ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ସଂଯତ୍ନ କରେ ।		

ଯୋଗ ପ୍ରହେଳିକା

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ପ୍ରହେଳିକା	ଉତ୍ତର
୧.	ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ତୁମେ ନିଜ କଂଘର ଶକ୍ତି ସଂହିତ ବସିବାଭଳି ଅଭିନୟ କର । ଗୋଟିଏ ଚୌକିର ନାମରେ ନାମିତ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ଦୃଷ୍ଟିରେ ସେପରି ନୁହେଁ । କୁହତ ମୁଁ କେଉଁ ଯୋଗର ସ୍ଥିତି ?	
୨.	ମୋର ଦୁଇଟି ମୁଣ୍ଡ କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ମୁହଁ ଅଛି । ମୁଁ ତୁମ କାନ୍ଧକୁ ଶକ୍ତି ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରେ । ଗାଈର ମୁଣ୍ଡକୁ ନେଇ ମୋର ନାଁ ହୋଇଛି, ଏହା ସତ, କିନ୍ତୁ; ମୁଁ ତୁମକୁ ପ୍ରସାରଣ କରିବାରେ ଓ ପୁରାପୁରି ତାଜା ଅନୁଭବ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	
୩.	ମୁଁ ତୁମ ପିଠିକୁ ପ୍ରସାରଣ କରେ । ଧନୁ ଭଳି ନ ଭାଙ୍ଗି ବଙ୍କେଇ ହୋଇ ରହେ । ତୁମ ହାତ ତୁମର ପାଦକୁ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଧରି ରଖେ । ସାବଧାନ ରହିବ, ତମେ ଚଞ୍ଚଳ ଖସି ଯାଇପାର, କୁହତ ମୁଁ କିଏ ?	
୪.	ମୁଣ୍ଡକୁ ଚଟାଣରେ ଥୋଇ ମୁଁ ମୋ କାନ୍ଧରେ ଛିଡ଼ା ହୁଏ । ସ୍ଥିତିଟି ହେଉଛି ଶକ୍ତି ଓ ସର୍ବାଙ୍ଗର ସନ୍ତୁଳନ । ସଂସ୍କୃତରେ ମୋ ନାଁ ହେଉଛି “ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ” । କୁହତ ଯୁବକ ବନ୍ଧୁ, କୁହ ତ ମୁଁ କିଏ ?	
୫.	ମୁଁ ଏପରି ଏକ ସ୍ଥିତି ଯାହା ତୁମକୁ ଶାନ୍ତ ଓ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । “ଜଳରେ ମାଛ ପରି” ଏହାହିଁ ତାହାର ଚାବିକାଠି । ମୋର ନାମ ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ ‘ମସ୍ୟା’ରୁ ଆସିଛି । କୁହତ, ମୁଁ କେଉଁ ଯୋଗର ସ୍ଥିତିରେ ଅଛି ।	

୧- ଉଚ୍ଛଟାସନ, ୨- ଗୋମୁଖାସନ, ୩- ସରଳ ଧନୁରାସନ

୪- ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ୫- ମସ୍ୟାସନ ।

ଆସନ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ)	ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ)	ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ)	ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ)	ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକ'ଙ୍କ ମତବ୍ୟ
ଆସନଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତି ।	ସବୁ ଆସନଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ	୫-୬ଟି ଆସନ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ ।	୩-୪ ଆସନ ଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରେ ।	୨ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ଆସନ ଚିହ୍ନଟ କରେ ।		
ଆସନଗୁଡ଼ିକର ବାଖ୍ୟାକୁ ବୁଝିବା ।	ପ୍ରହେଳାଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆସନ ସହିତ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଇବା ।	ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳାଗୁଡ଼ିକ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା ଓ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ କରାଇବା ।	ମୌଳିକ ଧାରଣାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା କିନ୍ତୁ ପ୍ରହେଳିର କେତେକ ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ବୁଝିବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା ।	ପ୍ରହେଳାର ସଂକେତଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ସାମିତ ଧାରଣା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିବା		
ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଓ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ	ପ୍ରହେଳା ସମାଧାନ କରିବାରେ ପ୍ରବଳ ଉତ୍ସାହ ଓ ଗଭୀର ଉତ୍ସାହ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ।	ଉତ୍ତମ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସକ୍ରିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ ।	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସକ୍ରିୟ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ ଏବଂ ନିଷ୍ଠିୟ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ ।	ସାମିତ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ ଓ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ ।		

ପ୍ରାଣାୟାମ ପ୍ରହେଳିକା

କ୍ର.ସଂ.	ପ୍ରହେଳିକା	ଉତ୍ତର
୧.	ମୁଁ ହେଉଛି ଏକ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ, ଯାହା ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସୁପରିଚିତ । ଦୁଃଖ ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ପଛରେ ପକାଇ ମୁଁ ବାୟୁପଥର ପରିଷ୍କାର କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶ୍ନାବ ଓ ନିଃଶ୍ବାସ ସହିତ ମୁଁ ଶକ୍ତିକୁ ସଂକଳନ କରେ ।	
୨.	ମୁଁ ଏକ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ବ୍ୟାୟାମ ଯାହା ଏହାର ଗୁଞ୍ଜନ ଶବ୍ଦ ପାଇଁ ସୁପରିଚିତ । ମୁଁ ମନକୁ ସ୍ଥିର ଶାନ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ବରେ ଶାନ୍ତି ଆଣେ । ମୋ ନାଁ ଗୁଣ୍ଡ ଗୁଣ୍ଡ କରୁଥିବା ଭର୍ତ୍ତର ଗୁଞ୍ଜନରୁ ଆସିଅଛି । ତୁମେ କହି ପାରିବ କି ମୁଁ କିଏ ? ତୁମେ ନିଜ ମନକୁ ମୁକ୍ତ କରି ପାରିବ କି ?	

୧- ନାଡ଼ି ଶୁଦ୍ଧି ପ୍ରାଣାୟାମ, ୨ - ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

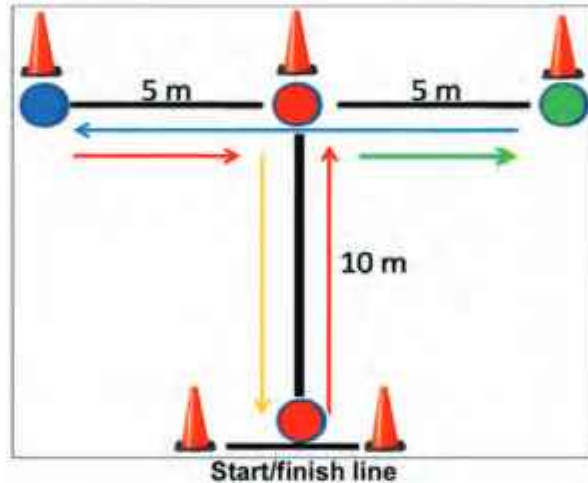
ପ୍ରାଣାୟାମ ପାଇଁ ମୂଲ୍ୟାୟନ

ମାନଦଣ୍ଡ	ସର୍ବୋତ୍ତମ (୪ ପଏଣ୍ଟ)	ଉତ୍ତମ (୩ ପଏଣ୍ଟ)	ସାଧାରଣ (୨ ପଏଣ୍ଟ)	ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ (୧ ପଏଣ୍ଟ)	ପ୍ରାପ୍ତ ପଏଣ୍ଟ	ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ
ପ୍ରାଣାୟାମର ସଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ	ପ୍ରାଣାୟାମ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡ଼ିକ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା।	ଗୋଟିଏ ପ୍ରାଣାୟାମକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଚିହ୍ନଟ କରିବା।	ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତର ଉତ୍ତର ଭୁଲ ଅଟେ।	ଉତ୍ତର ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ନାହିଁ।		
ପ୍ରାଣାୟାମର ବର୍ଣ୍ଣନାକୁ ବୁଝିବା।	ସମସ୍ତ ପ୍ରହେଳା ଗୁଡ଼ିକର ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଗ କରାଇ ପାରେ।	ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରହେଳାଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟାପକ ସଂକେତଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ସଂଯୋଗ କରେ।	ମୌଳିକ ସଙ୍କେତଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ କିନ୍ତୁ କେତେକ ସଂକେତ ବୁଝିବାରେ ଅସୁବିଧାରେ ପଡ଼େ।	ପ୍ରହେଳା ସଂକେତ ଗୁଡ଼ିକୁ ସୀମିତ ଭାବରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ।		
ଅଂଶଗ୍ରହଣ ଓ ନିଯୋଜନ ସମ୍ପୃକ୍ତି।	ପ୍ରହେଳିକା ଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଉପାହପୂର୍ଣ୍ଣ ସମ୍ପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ।	ଉତ୍ତମ ଧରଣର ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସକ୍ରିୟ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ।	ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ଭାବରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ।	ସୀମିତ ସଂପୃକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ ଏବଂ ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରେ।		



ପରିଶିଷ୍ଟ

କ୍ଷାପ୍ରତାର ପରୀକ୍ଷା – ଟି – ଟେଷ୍ଟ (ସୁସ୍ଥତା ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ)



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଟି – ଟେଷ୍ଟ କ୍ଷାପ୍ରତା, ବେଗ ଓ ଶରୀର ସ୍ୱଚ୍ଛଳତା ମାପିଥାଏ, ଯାହା ଖେଳ ପାଇଁ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ୧ । ୪ଟି କୋନ୍ କିମ୍ବା ମାର୍କର
- ୨ । ଗୋଟିଏ ସ୍ପର୍ଶ ଡ୍ୱାର୍
- ୩ । ଗୋଟିଏ ସମତଳ ପୃଷ୍ଠ (ଯେପରିକି ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାୟାମଶାଳାର ଚଟାଣ ବା ଗୋଟିଏ ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ ।)

ପ୍ରସ୍ତୁତି :

- କୋନ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନ ମତେ ଟି ଆକାରରେ ରଖ ।
- କୋନ୍ A (ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଗାର)
- କୋନ୍ B (A ଆଗକୁ ସିଧା ୧୦ ମିଟର ଦୂରରେ)
- କୋନ୍ C (B ବାମକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ)
- କୋନ୍ D (B ଡାହାଣକୁ ୫ ମିଟର ଦୂରରେ)

ପ୍ରଶ୍ନାଳୀ :

- ୧ । କୋନ୍ A ରୁ ସଜାଗ ହୋଇ ଆରମ୍ଭ କରିବେ ।
- ୨ । କ୍ଷାପ୍ତ ଗତିରେ କୋନ୍ B ଆଡ଼କୁ ଦଉଡ଼ି ଯାଇ ଏହାକୁ ଡାହାଣ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।
- ୩ । ବାମ ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚି ଆସି କୋନ୍ C କୁ ବାମ ହାତରେ ଛୁଅଁ ।
- ୪ । ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚିଆସି କୋନ୍ D କୁ ଛୁଅଁ ।
- ୫ । ପୁଣି କଡ଼କୁ ଫେରି ଆସି କୋଡ଼ B ପୁଣି ଥରେ ଛୁଅଁ ।
- ୬ । ପଛୁଆ ଦୌଡ଼ି କୋନ୍ A କୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଛୁଇଁବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର ।
- ୭ । ପ୍ରତିଭାଗୀ କୋନ୍ A ଅତିକ୍ରମ କରିଗଲେ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରକଟିକୁ ବନ୍ଦ କର ।

ଫୋରି :

- ଟେଷ୍ଟ ପୁରା କରିବାକୁ ଯେତେ ସମୟ ଲାଗିଲା (ସେକେଣ୍ଡରେ) ପଞ୍ଜୀକରଣ କର ।
- ଶୀଘ୍ରତର ସମୟ ଅଧିକ କ୍ଷିପ୍ରତା ସୂଚାଇ ଥାଏ ।

ସଠିକତା ପାଇଁ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ :

- କଡ଼କୁ ଘୁଞ୍ଚିବା ବେଳେ ପାଦ ସମାନ୍ତରାଳ ରଖ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋନ୍ ନିକଟରେ ଯେପରି ସଠିକ୍ ହାତ ଛୁଆଁ ଯାଉଥିବ ସେଥିପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ରହ ।
- ଗତି ସୁଯୋଗ ଦିଅ ଏବଂ ସର୍ବୋତ୍ତମ ସମୟକୁ ନଥିୟୁକ୍ତ କର ।

ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ

୬୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲିବା ପରୀକ୍ଷା ।

୬୦୦ ମିଟର ଦୌଡ଼ / ଚାଲି ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସହନଶୀଳତାକୁ ମାପିଥାଏ ଓ ଛୋଟ ଦୂରତାକୁ ନେଇ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟମରୁ କଠିନ କାର୍ଯ୍ୟାଭ୍ୟାସ କରିବା ବେଳେ କେତେ ଭଲ ଭାବରେ ନିଜକୁ ସମ୍ଭାଳି ନେଇ ପାରିବେ ତାହା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରେ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ଷ୍ଟପ୍ ଥ୍ରାଉ
- ମାପ ଫିଟା (ଯଦି ଟ୍ରାକ୍ ପୂର୍ବରୁ ମାର୍କ୍ ହୋଇନି)
- ଦୌଡ଼ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ସମତଳ ଚଟାଣ (ଟ୍ରାକ୍ କିମ୍ବା ଖୋଲା ପଡ଼ିଆ) ।
- କୋନ୍ ଏବଂ ମାର୍କରସ୍ (ଆରମ୍ଭ ଏବଂ ଶେଷ ବିନ୍ଦୁ ସୂଚାଇବା ଲାଗି) ।

ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବିତ ଅଧିବେଶନ ଯୋଜନା

ପ୍ରଶାଳା :

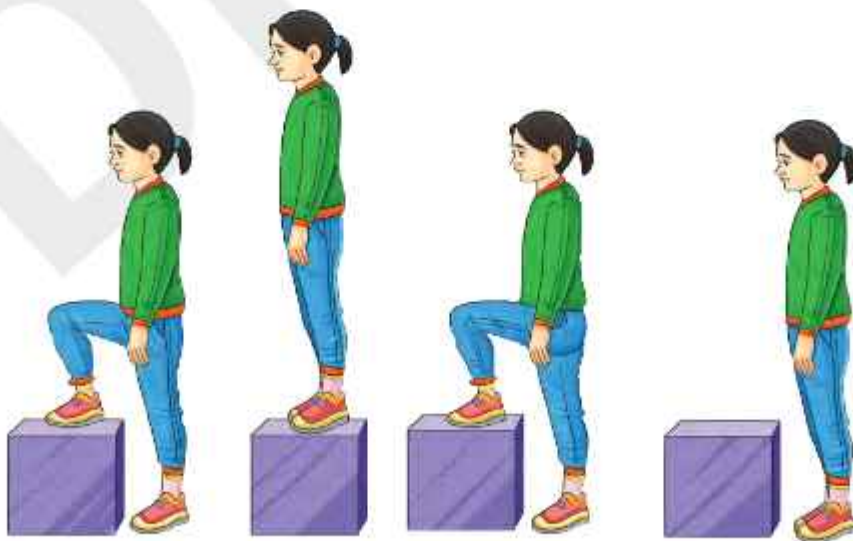
- ୧ । ଉଷ୍ମାକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା : ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ଜର୍ମି ଓ ପ୍ରସାରଣ କରିବା ।
- ୨ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି : ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ଥିତିରେ ଠିଆ ହୁଅ ।
- ୩ । ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କଠାରୁ ଗୋ ସଂକେତ ମିଳିବା କ୍ଷଣି ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ପାରିବ ଦୌଡ଼ ଅଥବା ଚାଲ ।
- ୪ । ନିଜର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗ ରକ୍ଷା କର ଏବଂ କେଉଁଠି ଅଟକି ନ ଯାଇ ୬୦୦ ମିଟର ଦୂରତାକୁ ଅତିକ୍ରମ କର ।
- ୫ । ଶେଷ ରେଖା (ଫିନିଶ୍ ଲାଇନ୍) ପ୍ରତିଭାଗୀ ଶେଷ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିବା କ୍ଷଣି (ଷ୍ଟପ୍ ଡ୍ରାଟ୍) ବନ୍ଦ କରିଦିଅ ।
- ୬ । ୬୦୦ ମିଟର ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିବାକୁ ଲାଗିଥିବା ମୋଟ ସମୟ ନଥିଯୁକ୍ତ କର ।

ଫୋର୍ମ :

- ସମୟ ମିନିଟ୍ ଓ ସେକେଣ୍ଡ ପରି ମାପକରି ନଥିଯୁକ୍ତ କରାଯାଉ ।
- ଶୀଘ୍ର ସମୟ ଭଲ ସହନଶୀଳତା ସୂଚକ କର ।
- ସ୍ଥିର ବେଞ୍ଚମାର୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ସମୟ ସହିତ ଭୁଲନା କର ।

ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ :

- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗରେ ଗତି କରିବାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କର । ଆରମ୍ଭରେ ଅଧିକ ବେଗରେ ଦୌଡ଼ ନାହିଁ ।
- ପୁନଃ ପରୀକ୍ଷାରେ ସ୍ଥିରତା ଆଣିବା ପାଇଁ ସମାନ ଟ୍ରାକ୍ ଓ ସର୍ଭାଇଲାର ବ୍ୟବହାର କର ।
- ଷ୍ଟେପ୍ ଟେଷ୍ଟ ।



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ :

୩ ମିନିଟ୍ କଦମ୍ ପରୀକ୍ଷା ଜରିଆରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ କେତେ ଶୀଘ୍ର ହୃତ୍ପିଣ୍ଡର ଗତି ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସେ ତାହା ନିରୂପଣ କରି ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ରକ୍ତବାହୀ ନଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସହଜଶୀଳତାକୁ ମାପିଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ଗୋଟିଏ ୧୨ ଇଞ୍ଚ (୩୦ ସେଣ୍ଟିମିଟର) ବିଶିଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚ ଷ୍ଟେପ୍ କିମ୍ବା ବେଞ୍ଚ ।
- ଷ୍ଟପ୍ ଝାଟ
- ମେଟ୍ରୋନୋମ୍ କିମ୍ବା ମ୍ୟୁଜିକ୍ ଯାହାର ୯୬ ବିଟଓ (bpm) ପ୍ରତି-ମିନିଟ୍ ରିଦିମ୍ ଥିବ ।
- ହୃତ୍ ସନ୍ଦାନର ବେଗ ସୂଚକ ମିନିଟ୍‌ର (ଇଲୁଧାନ) କିମ୍ବା ସିଧାସଳଖ ନାଡ଼ି ସନ୍ଦାନ ଗଣନା କରିବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ୧ । ଉଷ୍ମୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ୫ ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ଜର୍ମି ବା ପ୍ରସାରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ୨ । ଷ୍ଟେପ୍ (କଦମ୍) ଜାଆ ।
 - ଗୋଟିଏ ପାଦ ଉପରକୁ କରି ଚଢ଼ ।
 - ଆଉ ପାଦ ଉପରକୁ କରି ଚଢ଼ ।
 - ଗୋଟିଏ ପାଦ ତଳକୁ କର ।
 - ଆଉ ପାଦ ତଳକୁ କର ।
 - ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କ୍ରମରେ ଉପରକୁ ଉପର ଓ ତଳକୁ ତଳ ରିଦିମ୍ ବଜାୟ ରଖ ।
- ୩ । କଦମ୍ ସହ ରିଦିମ୍
 - ୯୬ କଦମ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ବେଗ (୨୪ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କଦମ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍) ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
 - ୩ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଅଟକି ଅବିରତ ଭାବେ କଦମ୍‌ର ତାଳ ଜାରିରଖ ।
- ୪ । ୩ ମିନିଟ୍ ପରେ ।
 - ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବସିପଡ଼ ।
 - ୫ ସେକେଣ୍ଡ ଅପେକ୍ଷା କର ତା'ପରେ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାଡ଼ି ମାପ ।
 - କଚଟି (ରେଡ଼ିଆଲ୍ ଆର୍ଟରି) ରେ କିମ୍ବା ବେକରେ (କାରଟିଡ୍ ଆର୍ଟରି) ବିଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗଣୁଥାଅ ।
- ୫ । ହୃତ୍‌ସନ୍ଦାନ ବେଗକୁ ନଥିଭୁକ୍ତ କର । (ବିଟସ୍ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍)

ଝୋରି :

- ଜମ୍ ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ହାର ଉତ୍ତମ ହୃଦ୍ ନଳୀୟ ସୁସ୍ଥତାକୁ ସୂଚାଏ ।
- ପୂର୍ବବର୍ତ୍ତୀ ପରୀକ୍ଷା ଫଳାଫଳ ସହ ତୁଳନା କରି କେତେ ଉନ୍ନତି ହେଲା, ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ।

ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ :

- ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କଦମ୍ବ ବେଗ ବଜାୟ ରଖ ।
- ଅତିରିକ୍ତ ଚଳପ୍ରଚଳ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଉପର ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦିଅ ।
- ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ସମାନ ଉଚ୍ଚତାର ପାଦ ବ୍ୟବହାର କର ।
- ପରୀକ୍ଷା ସମୟତକ ସଠିକ୍ ଭଙ୍ଗୀ ଓ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶକ୍ତି ଓ ମାଂସପେଶୀୟ ସହନଶୀଳତା :

ପୁସ୍ ଅପ୍ ଟେଷ୍ଟ (ଗୋଟିଏ ମିନିଟ୍‌ରେ ସର୍ବାଧିକ ଗଣନା) ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ— ପୁସ୍ ଅପ୍ ପରୀକ୍ଷା ଶରୀର ଉପରାବର୍ତ୍ତ ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତା ମାପେ, ବିଶେଷତଃ ଏହା ଛାତି, କାନ୍ଧ ଓ ଟ୍ରାଇସେପ୍ ମାଂସପେଶୀକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ପ୍ରଶସ୍ତ ସମତଳ (ଜିମ୍, ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଆରାମ ଲାଗି ମସିଣା)
- ଷ୍ଟପ୍ ଝୁଟ
- ସାଥୀ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (ପୁନରାବୃତ୍ତି ଗଣନା ଓ ସ୍ଥିତିକୁ ତନଖିବା ଲାଗି)



ପ୍ରଣାଳୀ :

୧ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- କାନ୍ଧ ଚଉଡ଼ା ସହ ସମାନ ହେଲା ଭଳି ଦୁଇ ହାତ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଚଟାଣରେ ରଖ ।
- ମୁଣ୍ଡରୁ ଗୋଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀରକୁ ସଳଖ ରଖ ।
- ପାଦ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ଅଥବା ଟିକିଏ ଛାଡ଼ିହୋଇ ରହିବ ।

୨। ପୁସ୍ତ ଅପ୍ କରିବା ।

- ଛାତିକୁ ତଳକୁ ଆଣ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା କହୁଣୀ ସହ ୯୦° ନ ଆସିଛି କିମ୍ବା ଏହା ଚଟାଣକୁ ପାଖାପାଖି ନ ହୁଇଛି ।
- ପୁଣି ଲେଉଟିଆସ ପୁସ୍ତ ବ୍ୟାଙ୍କ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ପୁରା ଲମ୍ବା ନ ହୋଇଯାଇଛି ।
- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବେଗରେ ଜାରି ରଖ, ଅଟକି ଯାଅନି ।

୩। ଆବୃତ୍ତି ଗଣନ

- କେବଳ ସଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇଥିବା ପୁସ୍ତ ଅପ୍ କୁ ଗଣନା କରାଯାଉ ।
- ଯଦି ଶରୀର ଭିଲ୍ଲା ରହୁଛି ଅଥବା ଅଣ୍ଟା ବହୁତ ଉଚ୍ଚରେ ରହି ଯାଉଛି ତେବେ ଆବୃତ୍ତିକୁ ଗଣତି ନାହିଁ ।

୪। ଟେଷ୍ଟ ସମୟ-ସୀମା

- ୧ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେତି ପୁସ୍ତ ଅପ୍ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି ତାହା କରାଯାଉ ।

ସ୍କୋର :

- ସଠିକ୍ ଭାବେ କରାଯାଇଥିବା ପୁସ୍ତ ଅପ୍ ଗୁଡ଼ିକ ଗଣ ।
- ସମୟ ଗଡ଼ି ଚାଲିବା ସହ ଫଳାଫଳଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଳନା କରି ନିଜର ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ

ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶକ :

- କୌଣସି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପୁସ୍ତ ଅପ୍ କରନାହିଁ—କେବଳ ସଠିକ୍ ଭାବେ ପୁସ୍ତ ଅପ୍ ହିଁ ଗଣାଯିବ ।
- ଶରୀରକୁ ସିଧା ରଖିବାକୁ ହେବ (ସ୍ପୋଡ଼ିକ ଶରୀର ଭିଲ୍ଲା ହୋଇ ଓହଳି ନ ପଡ଼େ ।)
- ସବୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀଙ୍କ ଲାଗି ଏକ ସରଳ ପରୀକ୍ଷା ଯାଏ ଅବଲମ୍ବିତ ରାଯାଉ (କ୍ଷୀଣତ୍ୱ ପୁସ୍ତ ଅପ୍ ଅଥବା ପରିବର୍ତ୍ତିତ ପୁସ୍ତ ଅପ୍ ଯଦି କେହି କରନ୍ତି) ।

ସ୍ମାରକ ଟେଷ୍ଟ : (ପୁସ୍ତ ଅପ୍ ହେଉଛି ସର୍ବାଧିକ ଗଣନା)

ଟିପ୍ପଣୀ :— ସ୍ମାରକ ଟେଷ୍ଟରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତା ମାପିଥାଏ ଯାହା କ୍ବାଣ୍ଟିଟେଟିଭ୍ (ଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମାପନୀୟ), ହାମ୍‌ଷ୍ଟିଙ୍ଗ୍ (କୋର ପଛ ଭାଗ ମାସପେଶୀ), ପୁଟିସ୍ (ନିତମ୍ବର ପଶ୍ଚାତ୍ ମାସପେଶୀ) ଓ କୋର ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ପେଶୀ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ

- ପ୍ରଶସ୍ତ ସମତଳ (ବ୍ୟାୟାମ ଶାଳା ଚଟାଣ କିମ୍ବା ଆରାମ ଜନକ ମସିଣା)
- ସ୍ପର୍ଶ ଡ୍ରାଉ
- ବୋହରାଇବା ଓ ଗଣିବା ପାଇଁ, ଫର୍ମକୁ ତନଖିବା ଲାଗି ସାଧୁ କିମ୍ବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରଣାଳୀ :

୧ । ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- କାନ୍ଧ ସହ ସମାନ ଓସାରର ପାଦ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟବଧାନ ରଖି ଛିଡ଼ାହୁଅ ।
- ଛାତି ଉନ୍ନୀତ ଓ ପିଠି ସିଧା କରି ରଖ ।
- ହାତକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଅଥବା ଆଗକୁ ଲମ୍ବାଇ ରଖା ଯାଇପାରେ ।



୨ । ସ୍ୱାର୍ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ଶରୀରକୁ ତଳକୁ ନେଇଯାଅ ଯେପରିକି ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତରାଳ ନ ରହିଛି ।
- ଆଣ୍ଡ ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସରଳରେଖାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାପରେ ଆରମ୍ଭ ସ୍ଥିତିକୁ ଲେଉଟି ଆସ ।
- ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାଳ ରକ୍ଷା କର — ଅଟକି ଯାଅ ନାହିଁ ।

୩ । ଆବୃତ୍ତି ଗଣନା

- କେବଳ ସଠିକ୍ ସ୍ୱାର୍ଗୁଡ଼ିକ ଗଣାଯିବ ।
- ଯଦି ସଠିକ୍ ସ୍ୱାର୍ ତୁଟିପୁର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ତେବେ ପୁନରାବୃତ୍ତିକୁ ଗଣାଯିବ ନାହିଁ ।

୪ । ଟେଣ୍ଡ ସମୟସୀମା

- ୧ ମିନିଟ୍ରେ ଯେତେ ଥର ସମ୍ଭବ ହେଉଛି କରାଯାଉ ।

ସ୍କୋରିଂ :

- ସମୁଦାୟ କେତୋଟି ସଠିକ୍ ସ୍ୱାର୍ ସେଗୁଡ଼ିକ ନଥିଯୁକ୍ତ କରାଯାଉ ।
- ସମୟ ଗଡ଼ିବା ସହ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକର ତୁଳନା କରି ଉନ୍ନତି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଉ ।

ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗ ଦର୍ଶକ :

- ଗୋଇଠି ଭୂଇଁରେ ଲାଗିରହୁ — ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅନାହିଁ ।
- ବାଉନ୍ସି ଅଥବା ଅଧା ସ୍କାଟ କରନି — ଜଂଘ ସମାନ୍ତରାଳ ହେଉଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକ ପାଇବା ଲାଗି ସମାନ ଟେଣ୍ଡ ପରିସ୍ଥିତି ବଜାୟ ରଖାଯାଉ ।

ପ୍ଲାଙ୍କ ଧାରଣ ପରୀକ୍ଷା (ସର୍ବାଧିକ ସମୟ)

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ପ୍ଲାଙ୍କ ଧାରଣ ଟେଷ୍ଟ, କୋରୁ ଶକ୍ତି ଓ ସହନଶୀଳତାକୁ ମାପିଥାଏ, ଯାହା ଉଦରୀୟ (ଆବଡୋମିନାଲ୍) ମଂସପେଶୀ, ପିଠିର ନିମ୍ନ ମଧ୍ୟଭାଗ, କାନ୍ଧ ଏବଂ ଗୋଡ଼ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଥାଏ ।



ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ପ୍ରଶସ୍ତ ସମତଳ (ଜିମ୍ ତଟାଣ ବା ସୁବିଧା ଜନକ ମସିଣା)
- ଷ୍ଟପ୍ ଡ୍ଵାର୍
- ସାଥୀ ଅଥବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ଫର୍ମକୁ ଚମତ୍କାରୀ ଭାବେ)

ପ୍ରଣାଳୀ :

୧। ପ୍ରାରମ୍ଭ ସ୍ଥିତି

- କହ୍ନୁଣୀରୁ କଟଟିର ଉପଯୋଗରେ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଧରି ରଖାଯାଉ ।
- ବାହୁ ୯୦° ରେ ବଙ୍କା ହେବା ଦରକାର ।
- ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ଗୋଇଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମଗ୍ର ଶରୀର ସଳଖ ରହୁ ।
- ପାଦ ଦୁଇଟି ମଧ୍ୟରେ କାନ୍ଧ ସହ ସମାନ ହେଉଥିବା ବ୍ୟବଧାନ ରହୁ ।

୨। ପ୍ଲାଙ୍କ କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ଯେତେ ସମୟ ସମ୍ଭବ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଧରି ରଖାଯାଉ ।
- ସଠିକ୍ ଫର୍ମ ବଜାୟ ରଖ — ଉନ୍ନୀତ ନିତମ୍ବ ବା ଡିଲ୍ଟା ହୋଇ ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିଥିବା ଅଣ୍ଟା ନରହୁ ।
- ପୂରା ସମୟ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ସାଧାରଣ ରହୁ ।

୩। ପରୀକ୍ଷା ସାରିବା

- ଯେବେ ପ୍ରତିଭାଗୀ ଅଧିକ ସମୟ ପ୍ଲାଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଧାରଣ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି ଅଥବା ଅଟକିବା ଯାଆନ୍ତି ତେବେ ପରୀକ୍ଷାଟି ସରିଯାଏ ।
- ସମୁଦାୟ ଧାରଣ କରାଯାଉଥିବା ସମୟ (ସେକେଣ୍ଡରେ) ନଥିଲୁକ୍ତ କରାଯାଉ ।

ଫୋର୍ମ :

- ପ୍ଲାଙ୍କ ଧରି ରଖୁଥିବା ସର୍ବାଧିକ ସମୟ ନଥିଲୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ ।
- ସମୟ ସହିତ ଉନ୍ନତିକୁ ଟ୍ରାକ୍ କରିବା ପାଇଁ ଫଳାଫଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଳନା କରନ୍ତୁ ।

ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :

- ଶରୀର ସରଳରେଖାରେ ରଖାଯିବା ଉଚିତ୍ । କିଲା ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିବା ଅଥବା ବଙ୍କାକୃତି ଯେପରି ନ ହୁଏ ସ୍ଥାନ ରଖିବାକୁ ହେବ ।
- କହୁଣୀ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖି ଭାରସାମ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେ ।
- ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନତା ବଜାୟ ଲାଗି ସମାନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ନମନୀୟତା :

ସିଟ୍ ଓ ରିଟ୍ ଟେଷ୍ଟ (ନମନୀୟତା ପରିମାପ)



ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ସିଟ୍ ଓ ରିଟ୍ ଟେଷ୍ଟ ଜଞ୍ଜର ତଳ ମାଂସପେଶୀ ଓ ପିଠିର ନିମ୍ନ ଭାଗର ନମନୀୟତାକୁ ପରଖେ । ଏହି ଅଂଶ ଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ନମନୀୟତା ସ୍ଥିତି ଧାରଣ, ଆଘାତଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ରକ୍ଷା ଓ ମୋଟାମୋଟି ଗତିଶୀଳତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ସିଟ୍ ଓ ରିଟ୍ ବାକ୍ସ (କିମ୍ବା ରୁଲର୍ / ମାପ ଫିଟା ସମତଳ ଉପରେ ରଖାଯିବ)
- ସମତଳ, ଅଣ-ଖସଡ଼ା, ଚଟାଣ ।
- ସାଥୀ ଅଥବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (ପହଞ୍ଚ ମାପିବା ଲାଗି)

ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ସମତଳରେ ବସିଯାଆ ଯେପରି ପାଦ ବାକ୍ସ ସହିତ ଫୁଟ ହୋଇ ଲାଗିରହିବ କିମ୍ବା (ଗୋଲ୍ଡି ୧୨ ସେ.ମି. ଛାଡ଼ି କରି ରହିବ, ଯଦି ରୁଲର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥାଏ) ।
- ଆଣ୍ଟୁ ସଳଖ ଓ ପାଦକୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ନମନୀୟ ରଖ । (ଯେପରି ଆଙ୍ଗୁଠି ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱମୁଖୀ ହୋଇ ରହିବ) ।

୨। ପରୀକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା

- ଦୁଇ ହାତକୁ ଧରି ରଖି ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ଆଗକୁ ପହଞ୍ଚିବା ଲାଗି ଆଗ୍ରହ ହୁଅ ।
- ହାତ ଗୋଟିକ ଉପରେ ଆରଟିକୁ ରଖି ଯେପରି ପାପୁଲି ନିମ୍ନମୁଖୀ ହୋଇ ରହିବ ।
- ଅତି କମ୍ରେ ୨ ସେକେଣ୍ଡପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟେକି କର ।
- କୌଣସି ଝଟକା କିମ୍ବା ଜଳ ଗତିବିଧି ହେବ ନାହିଁ । ଏହା ଏକ ସୁଗମ ପହଞ୍ଚ ହେଉ ।

୪। ଆରମ୍ଭ ବିନ୍ଦୁ (ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠି = ଶୂନ ଇଞ୍ଚ) ରୁ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ଦୂରତା ମପାଯାଉ ।

୫। ଯଦି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିର ଟିପ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ପାରୁନି ତେବେ ବିମୁକ୍ତାତ୍ମକ ଷ୍ଟୋର ରେକର୍ଡ୍ କରାଯାଉ ।
(ଯେପରି - ୩ ଇଞ୍ଚ)

- ଯଦି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳିର ଟିପ ପାଦ ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଟପି ଯାଉଛି ତେବେ ବିମୁକ୍ତାତ୍ମକ ଷ୍ଟୋର ରେକର୍ଡ୍ କର । (ଯେପରି + ୪ ଇଞ୍ଚ)
- ତିନିଥର ପରୀକ୍ଷାକୁ ଦୋହରାଅ ଓ ସବୁଠୁ ଭଲ ଷ୍ଟୋରଟିକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କର ।

ସଠିକ୍ତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା :

- ଆଶୁ ମୋଡ଼ି ହେବ ନାହିଁ— ସେଗୁଡ଼ିକ ପୁରା ସମୟସଳଖ ରହିବ ।
- ସୁଗମ ପହଞ୍ଚ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବାକୁ ହେବ— ଜର୍ଜିଟ ଚଳିବ ନାହିଁ ।
- ସମୟ ଗଡ଼ି ଚାଲିବା ସହ ସେହି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷା ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ଯେପରିକି ଫଳାଫଳଗୁଡ଼ିକର ସଠିକ୍ ତୁଳନା କରାଯାଇପାରିବ ।

ବେଗ :

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ : ୫୦ ମିଟର ଯାପ୍ର ଦୌଡ଼ ଦ୍ଵାରା ବେଗ, ଦୂରତା ଓ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେତେ ଶୀଘ୍ର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଦୂରତା ଅତିକ୍ରମ କରିପାରୁଛନ୍ତି ଆଦି ନିରୂପିତ ହୁଏ ।

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଉପକରଣ :

- ସମତଳ, ଅଣ-ଖସଡ଼ା, ଦୌଡ଼ିବା ଉପଯୋଗୀ ସ୍ଥାନ । (ଗ୍ରାସ୍ ଅଥବା ପଡ଼ିଆ)
- ମାପପଟି (୫୦ ମିଟର ମାର୍କ ଚିହ୍ନଟ ଲାଗି)
- କୋନ୍ ଅଥବା ମାର୍କର (ଆରମ୍ଭ ଓ ଶେଷ ଲାଇନ୍ ସୂଚାଇବା ଲାଗି)

- ଷ୍ଟପ ଡ୍ରାଟ
- ସାଥୀ ଅଥବା ପ୍ରଶିକ୍ଷକ (କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଲାଗି)

ପ୍ରଣାଳୀ:

୧। ଡ୍ରାମ୍ ଅପ୍ (ଶରୀର ଉତ୍ତାପକରଣ):

- ୫ ରୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ହାଲୁକା ଜର୍ମି, ଗତିଶୀଳତା (ଡାଇନାମିକ୍) ପ୍ରସାରଣ କର ।

୨। ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସ୍ଥିତି:

- ଆରମ୍ଭ ରେଖା ପଛର କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ଲାଗି ପ୍ରସ୍ତୁତ ମୁଦ୍ରାରେ ଛିଡ଼ା ହୁଅ ।
- ଗୋଟିଏ ପାଦ ଅନ୍ୟଟିରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ରହୁ ।
- ବାହୁ ୯୦° ବଙ୍କା ହୋଇ ରହିବା ସହ ଶରୀର ଟିକିଏ ଆଗକୁ ଝୁଲିଲା ଭଳି ରହୁ ।

୩। କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ସଂଯୋଗ ହେବା

- ଆରମ୍ଭରୁ ଶେଷ ଯେତେ ଜୋରରେ ସମ୍ଭବ ଦୌଡ଼ ।
- ଏକ ଉତ୍ତମ କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ ମୁଦ୍ରା ବଜାୟ ରଖ (ଆଣ୍ଠ ଉଠ, ବାହୁ ଝୁଲିବା ଅବସ୍ଥାରେ)

୪। କ୍ଷୀପ୍ର ଦୌଡ଼ର ଟାଇମିଂ

- ଦୌଡ଼ାଳି ଗତି କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ଷ୍ଟପ ଡ୍ରାଟ୍ ଆରମ୍ଭ କର ।
- ଦୌଡ଼ରେ ଦୌଡ଼ାଳିଙ୍କର ଶରୀର ସମାପ୍ତ ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରିଲେ, ଷ୍ଟପ ଡ୍ରାଟ୍ ବନ୍ଦ କର ।

୫। ସମୟ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିବା

- ଦୁଇଥର ଟ୍ରାଏଲ ନିଆଯାଇ ସବୁଠାରୁ ଭଲ ଟାଇମିଂ ନଥିବୁଳ୍ କରାଯାଉ । (ଦୁଇଟି ଟ୍ରାଏଲ୍ ମଧ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଅବଧି ରହୁ) ।

ସଠିକତା ଲାଗି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା:

- ନିଶ୍ଚିତ କର ଯେ ଏକ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଆରମ୍ଭ (କ୍ଷୀପ୍ର ଷ୍ଟାର୍ଟ) (ରୋଲିଂ ଷ୍ଟାର୍ଟ ନୁହଁ)
- ସବୁ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ଲାଗି ଏକ ପ୍ରକାର ଟାଇମିଂ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସରଣ କରାଯାଉ ।
- ଦୌଡ଼ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉ ଯେପରି ପାଦ ଖସି ଯିବ ନାହିଁ ।

ଜରୁରୀକାଳୀନ ଫୋନ୍ ନମ୍ବର

ବିଦ୍ୟୁତ ସେବା - ୧୯୧୨

ପଶୁ ଚିକିତ୍ସା ସେବା - ୧୯୬୨

ପୋଲିସ ସେବା - ୧୦୦,୧୧୨

ଅଗ୍ନି ନିର୍ବାପକ ସେବା - ୧୦୧

ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ସେବା - ୧୦୨,୧୦୮

ଦ୍ରାଫ୍ଟିକ ପୋଲିସ ସେବା - ୧୦୩

ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ପରିଚାଳନା - ୧୦୮

ଶିଶୁ ସହାୟତା - ୧୦୯୮

ରେଳ ଅନୁସନ୍ଧାନ - ୧୩୯

ଦୁର୍ନୀତି ନିବାରଣ - ୧୦୩୧

ମହିଳା ସହାୟତା - ୧୮୧

ରେଳ ଦୁର୍ଘଟଣା - ୧୦୭୨

ସଡ଼କ ଦୁର୍ଘଟଣା - ୧୦୭୩

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ - ୧୦୭୬

ମନୋଦର୍ପଣ - ୮୪୪୮୪୪୦୬୩୨

ମହିଳା ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ - ୧୦୯୧

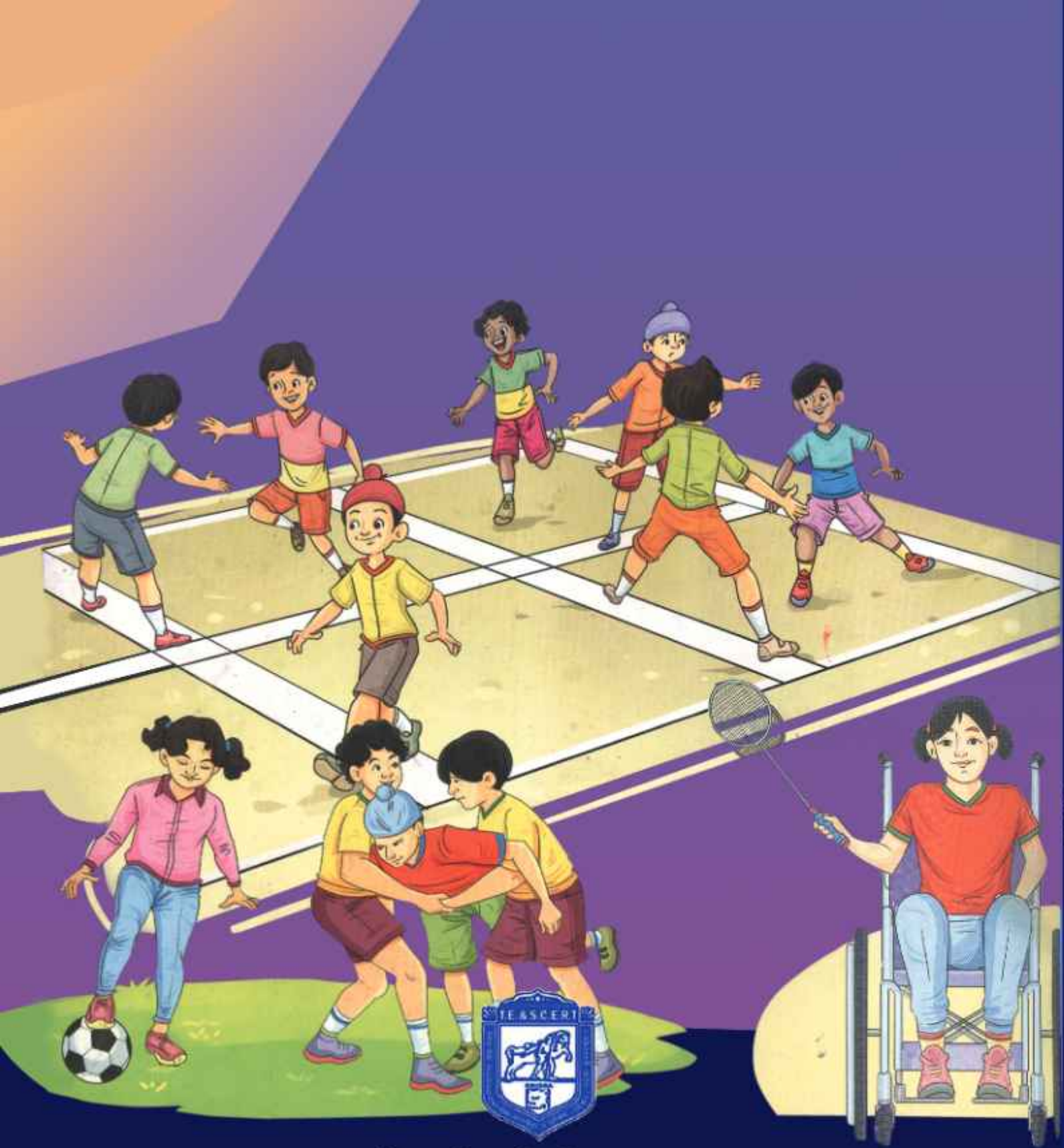
ଭୂକମ୍ପ - ୧୦୯୨

ଏଡଆଇଭି / ସିପିଲିସ୍ - ୧୦୯୭

ଶିଶୁ ନିର୍ଯାତନା ସହାୟତା - ୧୦୯୮

ଚାଷୀ କଲ୍ ସେଣ୍ଟର - ୧୫୫୧

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ ସହାୟତା - ୧୮୦୦୩୪୫୬୭୨୨



ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷା ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ଏବଂ
ରାଜ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗବେଷଣା ଓ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପରିଷଦ, ଓଡ଼ିଶା, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୁଦ୍ରଣ : ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ ଉତ୍ପାଦନ ଓ ବିକ୍ରୟ, ଭୁବନେଶ୍ୱର-୧