

ପ୍ରକାଶ ଆସି

8ನೇ ತರಗತಿ

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಪದವಿವಿಡಿ

ದುಂಪು ಆಟದಗಳು

ಅವಧಿಗಳು

1 ವಾಅಬಾಲ್

2 ಹಾಕಿ

3 ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬಾಲ್

11

4 ಬಾಸ್ಕೆಟ್‌ಬಾಲ್

5 ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್

ಮೆಲಾಟದಗಳು

6 ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದ ಓಟದಗಳು

26

7 ಎತ್ತರ ಜಿಗಿತ

ತಾಳಬದ್ಧ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

8 ಘಟನೆ ಲೇಖನವು

9 ಪದಕವಾಯಿತು

05

ಯೋಜನೆ

10 ಯೋಜನಾಸನ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಭಾವೈಕ್ಯತೆ

11 ಪುಣ್ಯಭಾರತ

ಪಾಲಿಟಿಕ್ಸ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ

ಈ ಆಟದಲ್ಲು ಕೆಳಕಂಡ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. \

1. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
2. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್
3. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸೆವಿಂಗ್ಸ್

1. ಇಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ :

ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸರ್ವಿಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೆಟ್ಟರ್ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಟ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿದ ಚೆಂಡನ್ನು ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಆಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಫೋರ್ ಆರ್ಮ್ ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಡಿಗ್ ಪಾಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.



ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್

1) ನಿಲುವು :

ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ :

ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಜ್ಞಾನಿಕ

- ದೇಹದ ನಿಲುವು ಆರಾಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಲು (ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ) ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಕಾಲುಗಳು ಭುಜದ ಅಂತರಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.
- ಎರಡೂ ತುದಿಗಾಲುಗಳು (ಮುಂಗಾಲು) ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದ ಕಡೆ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
- ದೇಹದ ಭಾರವು ಕಾಲುಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿರಬೇಕು.
- ಸೊಂಟದ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸಹ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು.
- ಭುಜದ ಭಾಗವು ಮೊಣಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರಬೇಕು.
- ಕೈ ಮತ್ತು ತೋಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿದ್ದು ಅಂಗೈಗಳು ಒಂದನ್ನೊಂದು ನೋಡುವಂತಿರಬೇಕು.
- ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾಗ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್ಟಿಕ್ ನಿಲುವು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

2) ಕೈದಳ ಓಡಿತದಳು :

ಓಡಿತದಲ್ಲ ಢೂರು ವಿಧಾನಗಲು ಅವುಗಲೆಂದರೆ :

1. ಬೆರಳುಗಲ ಜೂಡಣೆಯ ಓಡಿತ :

- ಀ ಓಡಿತವನ್ನು ರಚಿಸಲು (ಮಾಡಲು) ಂರಡೂ ಕೈಗಲ ಬೆರಳುಗಲನ್ನು ಹೆಣೆದು ಅಂಗೈಗಲನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಂಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಲನ್ನು ಹೆಣೆದು ನಂತರ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಲನ್ನು ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲ ತಾಗುವಂತೆ ಁಟ್ಟುಕೂಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆರಳುಗಳ ಜೋಡಣೆಯ ಹಿಡಿತ



2. ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತವನ್ನಿರಿಸುವ ಹಿಡಿತ

ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ನೋಡುವಂತೆ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬರಿಗೊಳಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ತಾಗುವಂತೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಬೇಕು

ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತವನ್ನಿರಿಸುವ ಹಿಡಿತ



3.ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿತ :

- ಬಲಗೈ ಆಟಗಾರನು ಈ ಹಿಡಿತವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಬಲ ಅಂಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈ ಒಳಗೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳೆರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿದ್ದು, ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಎಡಗೈ ಆಟಗಾರರು ಇದರ ವಿರುದ್ಧದ ರಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿತ



3) ಪಾಸ್ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ :

- ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.
ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು
ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿಲಿಸಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು.

4) ಸಂಪರ್ಕ :

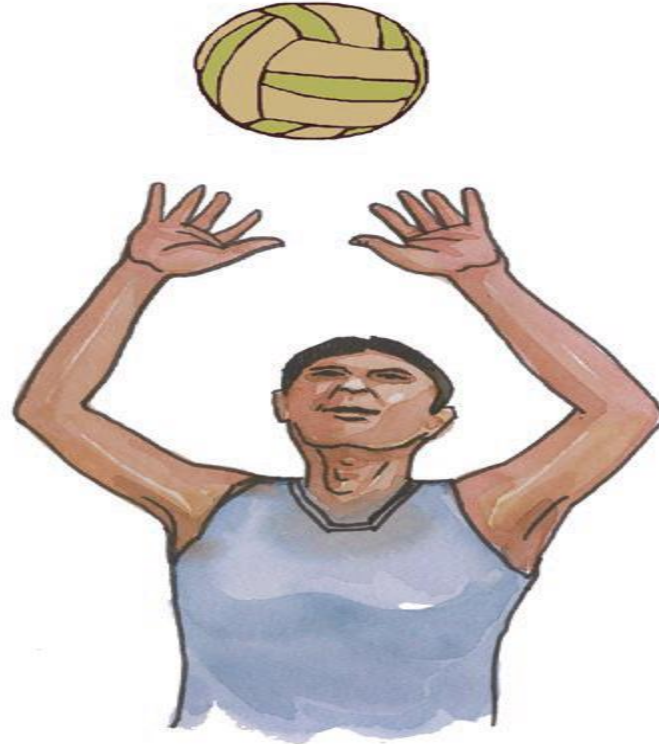
- ಚೆಂಡನ್ನು ಅಂಗೈ ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲ ಮುಂಗೈಗೆ
ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

5) ಅಂತ್ಯಾನುಗತ :

- ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸಿದ ನಂತರ ದೇಹದ ಚಲನೆಯು ಚೆಂಡಿನ
ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು

II. ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್ / ಓವರ್ ಹೆಡ್ ಪಾಸ್ :

- ಈ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಆಟದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು



ಅಪ್ಪರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಪಾಸ್

1) ನಿಲುವು :

- ಆಟಗಾರನ ಮುಂಗಾಲುಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೆ ಇರಬೇಕು.
- ಮೊಣಕಾಲು ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠಭಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ್ದು, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ಭುಜಗಳು ಚೆಂಡನ್ನು ಕಳಿಸುವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- ದೃಷ್ಟಿ ಚೆಂಡಿನ ಮೇಲಿದ್ದು ತಲೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿಲುವಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹಿಂದೆ- ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾಗ ಡಯಗ್ನಲ್ ನಿಲುವು ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

2) ನಿರ್ವಹಣೆ :

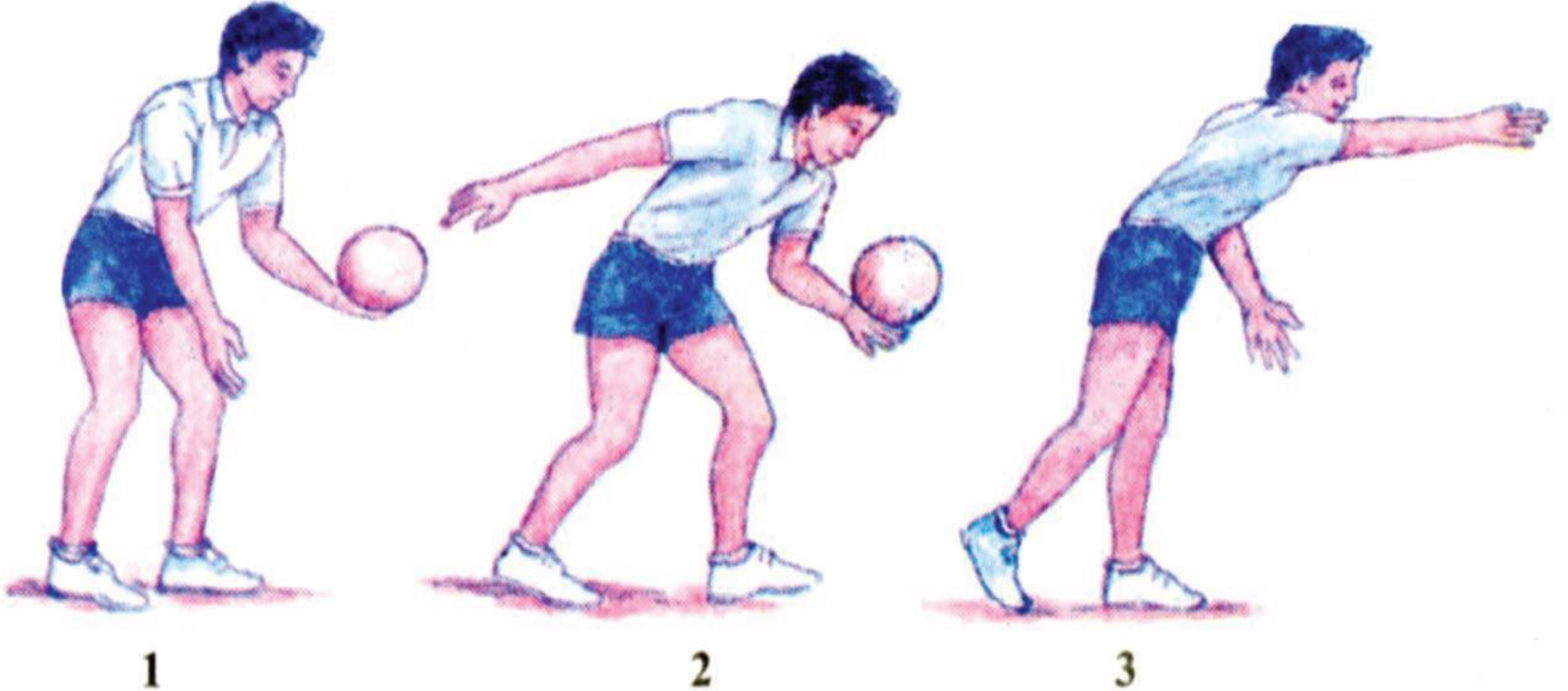
- ದೇಹವು ಚೆಂಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಕೈಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ಅಂಚಿನಿಂದ ತಳಹದಿಯ ತನಕದ ಭಾಗವು ಚೆಂಡಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಚೆಂಡನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವುದು.

3) ಅಂತ್ಯಾನುಗತ : (ಪಾಲೋ ಥ್ರೂ)

- ಚೆಂಡನ್ನು ತಟ್ಟಿದ ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಗುಲಿಯ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು.

III. ಅಂಡರ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸರ್ವಿಸ್ :

- ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸರ್ವಿಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಹಾಗೂ ನಿಖರವಾದುದು



1) ನಿಲುವು :

- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಅಂಗೈನಿಂದ ಚೆಂಡನ್ನು ಸೊಂಟದ ನೇರಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿದ್ದು ಸೊಂಟವು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು, ದೇಹದ ಭಾರವು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು.

2) ನಿರ್ವಹಣೆ :

- ಚೆಂಡನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ತೂರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯನ್ನು ದೇಹದ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಡೆಯುವ ಕೈ (ಬಲಗೈ) ಚಲನೆಯ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ದೇಹದ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಟಗಾರನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಚೆಂಡನ್ನು ಅದರ ಕೆಳ ಹಾಗೂ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

3) ಅಂತ್ಯಾನುಗತ :

- ಚೆಂಡನ್ನು ಹೊಡೆದ ನಂತರ ಬಲಗೈ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮೊಣಕಾಲುಗಳೂ ಸಹ ನೇರವಾಗಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯಾನುಗತ ಕ್ರಿಯೆ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹದ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು.



ವಂದನೆಗಳು



ಸಂತೋಷ್ ಕುಮಾರ್ ಸಿ.ಆರ್

ದೈಹಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಶಿಕ್ಷಕರು

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ

ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆ, ಹಗರನಹಳ್ಳಿ.

ಹುಣಸೂರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

ಮೊ.ಸಂ : 99027 11349