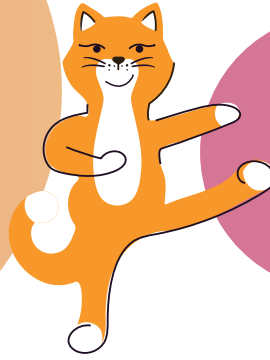


अध्याय 3

हिटिंग (गेंद पर प्रहार)



परिचय



0340CH03

क्रिकेट या हॉकी में हम गेंद पर बल्ले या स्टिक से प्रहार करते हैं।

हॉकी में जब कोई गेंद पर प्रहार करता है, तो दूसरे खिलाड़ी को उसे प्राप्त करना होता है। गेंद को सही ढंग से प्राप्त करने से हमें गेंद पर नियंत्रण रखने में सहयोग मिलता है।

आइए, हम सीखें कि स्कोर करने के लिए गेंद पर कैसे प्रहार करना है और गेंद को रिसीव (प्राप्त) कैसे करना है।





गेंद पर बल्ले से प्रहार

1

बल्ला पकड़ें और घुटनों को थोड़ा मोड़कर खड़े हों जैसा कि चित्र में दिखाया गया है।

**2**

कदम आगे बढ़ाते हुए बल्ला आगे की ओर लाएँ एवं कंधों और नितंब को घुमाएँ।

**3**

अपने हाथों को पूरी तरह फैलाकर, गेंद पर दृष्टि रखते हुए, बल्ले से गेंद पर प्रहार करें।

**4**

प्रहार के बाद, चित्र में दिखाए अनुसार बल्ले को अपने शरीर के साथ आगे तक घुमाएँ।



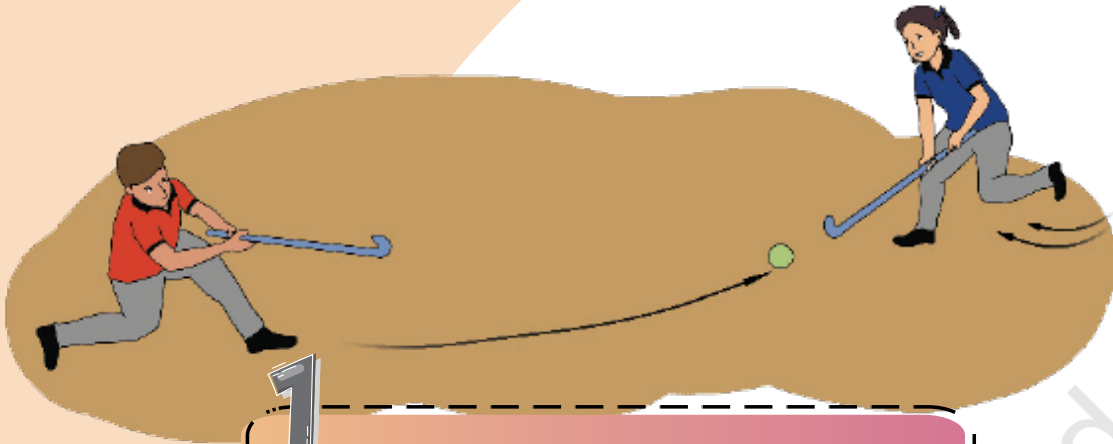
शिक्षक के लिए निर्देश—

जब बच्चे प्रहार कौशल का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

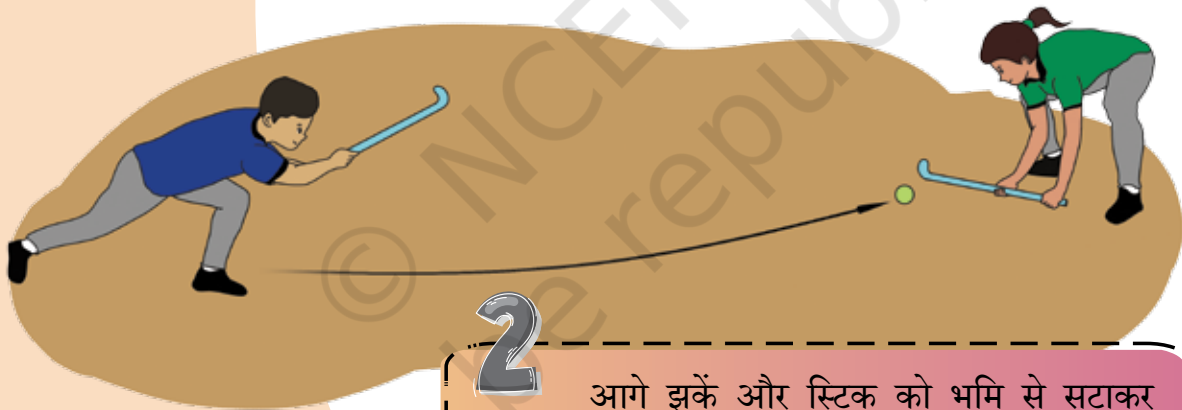
1. स्टांस— पैर कंधे के चौड़ाई के अनुरूप खुलेंगे, घुटने थोड़े मुड़े हुए एवं दृष्टि हमेशा गेंद पर एकाग्र रखते हुए दाएँ अथवा बाएँ मुड़ते हुए खड़े होंगे।
2. ग्रीप (बल्ले की पकड़)— प्रमुख हाथ हमेशा बल्ले के हैंडल पर ऊपर की ओर होता है और गैर-प्रमुख हाथ को बल्ले के हैंडल पर नीचे रखा जाता है जैसा कि ऊपर चित्र में दिखाया गया है।
3. हिटिंग (प्रहार)— सामने के पैर पर आगे बढ़ते हुए नितंब और कंधे को आगे की ओर घुमाते हुए, गेंद पर दृष्टि एकाग्र रखते हुए बाहों को पूरी तरह फैलाकर गेंद के संपर्क बिंदु पर प्रहार करना है।
4. फॉलो थ्रू— ऊपरी शरीर बल्ले के साथ आगे की ओर घूमता है और गैर-प्रमुख हाथ के कंधे के ऊपर से समाप्त होता है।



गेंद को स्टिक से प्राप्त करना



1 घुटनों को थोड़ा मोड़कर और स्टिक को गेंद आने वाली दिशा की ओर करके खड़े रहें।



2 आगे झुकें और स्टिक को भूमि से सटाकर पकड़ें। गेंद को स्टिक पर लगने के समय हाथों को लचीला रखें।

शिक्षक के लिए निर्देश—

जब बच्चे स्टिक से गेंद प्राप्त करने का अभ्यास करें तो निम्नलिखित सुनिश्चित करें—

1. स्टैंस— पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर रखें, घुटने थोड़े मुड़े हुए हों और शरीर गेंद की ओर हो।
2. ग्रीप— स्टिक को दोनों हाथों से धीरे से पकड़ें।
3. पूर्वानुमान लगाएँ— गेंद के पथ का अनुमान लगाएँ, शरीर को नीचे रखें और शरीर को आवश्यकता के अनुसार समायोजित करें।
4. रिसीविंग (प्राप्त करना)— गेंद से लगने वाले झटके के प्रभाव को कम करने के लिए लचीले हाथों से स्टिक को पकड़ते हुए गेंद की दिशा में थोड़ा-सा झुकें।



आधारभूत क्रिया-13

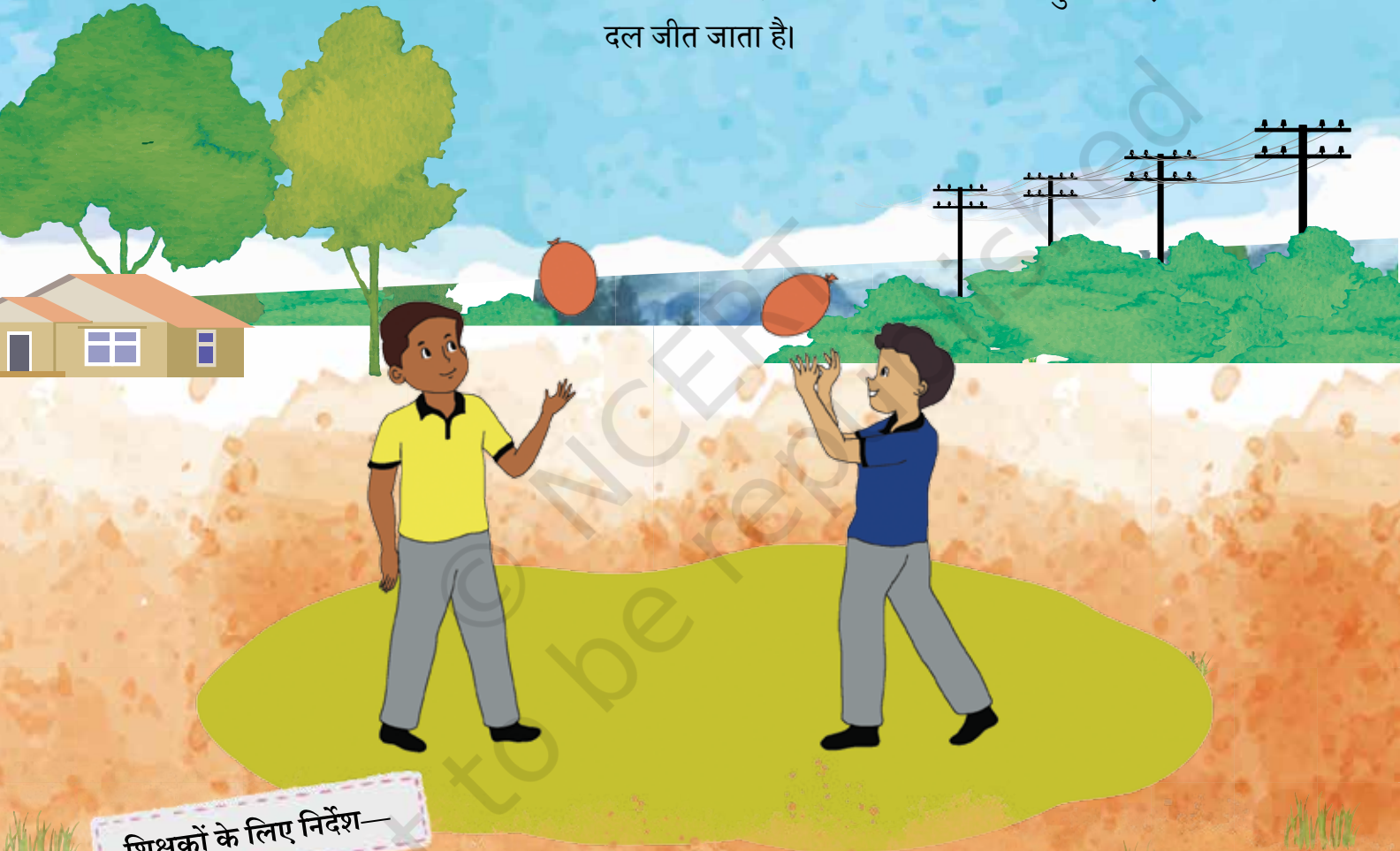
गुब्बारे पर वार करें

आवश्यक उपकरण

गुब्बारे

कैसे खेलें?

- एक गुब्बारा लें और खेल क्षेत्र में एक खुली जगह खोजें।
- सीटी बजने पर गुब्बारे को हवा में फेंके और अपनी अँगुलियों से गुब्बारे पर प्रहार करने का प्रयास करें। गुब्बारे को भूमि पर गिरने न दें।
- अब इसे प्रति दल पाँच गुब्बारों के साथ में खेलें। निर्धारित समय के बाद हवा में अधिकतम संख्या में गुब्बारे उड़ाने वाला दल जीत जाता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

हाथ-आँख समन्वय और क्रिया समय में सुधार।

विविधा

- जोड़े बनाएँ और गुब्बारे को आगे-पीछे एक दूसरे तक पहुँचाए।
- अँगुलियों से मारने की बजाय मुँह से फूँक मारकर गुब्बारे को गिरने से रोकें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।



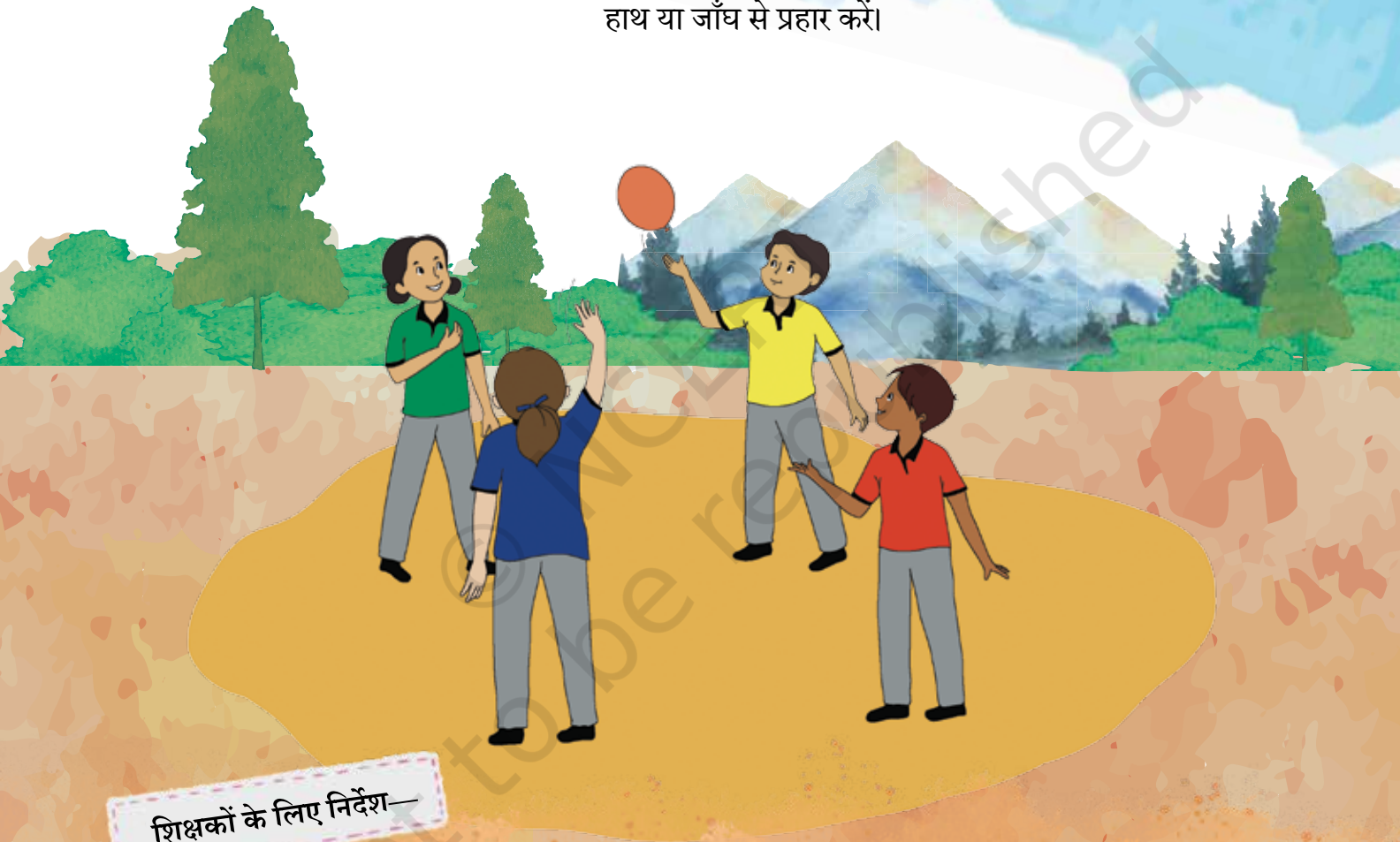


आधारभूत क्रिया-14 शरीर और गुब्बारा

आवश्यक उपकरण
गुब्बारे

कैसे खेलें?

- शिक्षक से एक गुब्बारा लें और खेल क्षेत्र में एक सुरक्षित स्थान खोजें।
- सीटी बजने पर गुब्बारे को हवा में उछालें और अपनी हथेलियों या अँगुलियों से उस पर प्रहार करने का प्रयास करें। गुब्बारों को भूमि पर गिरने न दें।
- शिक्षक के निर्देश अनुसार गुब्बारे पर अपने सिर, कंधे, छाती, हाथ या जाँघ से प्रहार करें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

ध्यान और एकाग्रता का विकास, गेंदों के गिरने के स्थान का पूर्वानुमान।

विविधा

- दल बनाएँ और खेलें। जो दल गुब्बारों को अधिक समय तक हवा में रख पाता है, वह विजेता होगा।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-15

गेंद पर नियंत्रण

आवश्यक उपकरण

हॉकी या कोई अन्य छड़ी

नरम गेंद

शंकु

कैसे खेलें?

- शंकु को खेल क्षेत्र में क्रमरहित रूप से रख दीजिए।
- हॉकी को ऊपर से प्रमुख हाथ से तथा नीचे से दूसरे हाथ से पकड़ें।
- सीटी बजने के उपरांत हॉकी की सहायता से गेंद को शंकुओं के बीच की खाली जगह से धकेलना शुरू कीजिए।
- जैसे ही आप अंतिम शंकु तक पहुँचते हैं गेंद को रोकें, दिशा परिवर्तित करें और गेंद को फिर से धकेलना शुरू करें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

कलाई और अँगुलियों के नियंत्रण बल के स्थानांतरण की समझ का विकास।

विविधा

- शिक्षक द्वारा दिए गए निर्देशों की अनुपालना करते हुए खेलें, जैसे— सीधे जाइए, दाएँ मुड़िए, बाएँ मुड़िए आदि।

मुक्त चिंतन

खेलने के बाद खेल के उपकरणों को उनके उपयुक्त स्थान पर वापस रखने के लाभों पर चर्चा कीजिए।





आधारभूत क्रिया-16

पास का अभ्यास

आवश्यक उपकरण

हॉकी या कोई अन्य छड़ी
नरम गेंद

कैसे खेलें?

- एक साथी का चयन करें और एक-दूसरे के सामने कुछ दूरी पर खड़े हो जाएँ।
- अब गेंद को हॉकी से धीरे-धीरे एक-दूसरे की ओर बारी-बारी से धकेलें।
- जो विद्यार्थी गेंद प्राप्त कर रहा है वह पहले उसे रोकेगा और फिर उसी साथी को वापस पास देगा।
- कुछ अभ्यास के बाद, गेंद को पास करने की गति और बल बढ़ाएँ तथा समय कम करें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

आगे बढ़ती हुई गेंद के पथ का पूर्वानुमान लगाना, शरीर के विभिन्न अंगों को एक-दूसरे और स्टिक के साथ समन्वय स्थापित करने की क्रिया का विकास।

विविधा

- गेंद को पास करने के लिए आप टेनिस रैकेट या क्रिकेट बैट का भी उपयोग कर सकते हैं।
- विभिन्न आकारों की गेंदों का प्रयोग करें।

मुक्त चिंतन

बल को बढ़ाने और घटाने में मांसपेशियों की भूमिका पर चर्चा करें।



आधारभूत क्रिया-17

वर्ग में स्कूप

आवश्यक उपकरण

हॉकी या अन्य कोई छड़ी,
चूना और गेंदें



कैसे खेलें?

- चित्रानुसार कम से अधिक दूरी बढ़ाते हुए वर्ग अंकित करें।
- कक्षा को दलों में विभाजित करें, प्रत्येक दल में समान संख्या में विद्यार्थी हों। प्रत्येक दल को एक पंक्ति में खड़ा करें।
- प्रत्येक दल को एक हॉकी और एक गेंद मिलेगी और वे निम्नानुसार खेलेंगे।
- दल का पहला खिलाड़ी गेंद को स्कूप करता है ताकि गेंद पहले वर्ग में गिरे। यदि गेंद ठीक पहले वर्ग में गिरती है, तो दूसरा खिलाड़ी दूसरे वर्ग पर निशाना साधते हुए गेंद को स्कूप करता है। खिलाड़ी अगले वर्ग के लिए लक्ष्य बनाते हुए स्कूप करते रहेंगे, जब तक स्कूप की गई गेंद वांछित वर्ग तक पहुँच न जाए।
- दिए गए समय में सबसे अधिक सफल स्कूप करने वाला दल खेल को जीतता है।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

एक या एक से अधिक प्रयासों के बाद, गेंद को उसके वांछित स्थान पर स्कूप करने में सफल होने से आत्मविश्वास बढ़ाना।

विविधा

- वृत्त, आयत जैसी विभिन्न आकृतियों का उपयोग करें।
- एक-दूसरे के आगे वर्ग बनाएँ और वर्गों के बीच में कोई जगह न रखें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।





आधारभूत क्रिया-18

स्टिक से गेंद रिसीव (प्राप्त) करना

आवश्यक उपकरण

हॉकी या अन्य कोई छड़ी, गेंद

कैसे खेलें?

- एक सहपाठी चुनें और उसके साथ जोड़ी बनाएँ।
- एक-दूसरे से कुछ दूरी पर खड़े रहें।
- गेंद मारने वाला खिलाड़ी गेंद को दूर हिट करेगा, ताकि प्राप्तकर्ता को गेंद प्राप्त करने के लिए दौड़ना पड़े।
- गेंद प्राप्त करने वाला खिलाड़ी हॉकी सहित दौड़ते हुए गेंद प्राप्त करेगा और पुनः गेंद को साथी खिलाड़ी को पास कर देगा। भूमिकाएँ बदलें और खेलते रहें।



शिक्षकों के लिए निर्देश—

उद्देश्य

गेंद को प्राप्त करने के कौशल में निपुणता विकसित करते हुए एकाग्रता, प्रतिक्रिया समय और प्रशिक्षण के सकारात्मक हस्तांतरण का विकास करना है।

विविधा

- कठिनाई स्तर को बढ़ाने के लिए गेंद को विभिन्न दिशाओं में पास करें।

मुक्त चिंतन

उपलब्धि एवं आकांक्षा।

