12 मजेदार कबड्डी

कबड्डी.....! कबड्डी .....! कबड्डी.....! पकड़ो, पकड़ो .....! आउट.....! आउट .....! टीना आउट, चल गीता अब तू कबड्डी देने जा ..... (उच्च प्राथमिक विद्यालय के सामने कबड्डी के अभ्यास का दृश्य। शारीरिक शिक्षक खेल प्रतियोगिता हेतु छात्र–छात्राओं को अभ्यास करवाते हुए)

शारीरिक शिक्षक – पी.... पी.... विशल (सीटी) बजाते हुए चलो बच्चो! अब कुछ समय अभ्यास की बजाय विश्राम होगा ..... चलो–चलो, सभी इस पेड़ की छाया में बैठ जाओ। आज मैं आपको कबड्डी के खेल की मजेदार जानकारी दूँगा। क्या सब सुनोगे ?

(हाँ गुरुजी ..... सब बच्चे एक साथ चिल्ला उठे, बड़ा मजा आएगा !)

माँगीलाल	–	गुरुजी! देखो इस मोहन ने मेरा नेकर फाड़ दिया।
मोहन	–	और गुरुजी! तब मांगीलाल ने मेरा गला पकड़ लिया था।
शारीरिक शिक्षक	–	हँसते हुए ..... देखो भाई, लड़ाई बंद करो! वैसे भी कबड्डी में बाल, गला, नेकर या बनियान पकड़ना फाउल है ।
टीना	–	यह फाउल क्या होता है ?
शारीरिक शिक्षक	–	मैच के दौरान गलत खेल अथवा नियम टूटने पर रेफरी फाउल का इशारा करता है ।
सकीना	–	गुरुजी। यह रेफरी कौन होता है ?
शारीरिक शिक्षक	–	मैच खिलाने वाले रेफरी, अम्पायर, निर्णायक आदि कहलाते हैं।
गीता	–	हाँ अब समझी .... इनके गले में लाल, काली विशल भी लटकी होती है।
मोहन	–	और वो ऐसे बजाते भी हैं, (मुँह से सीटी बजाते हुए ..... ।) (सभी बच्चे एक साथ ठहाका लगाते हैं..... ।)
सलीम	–	गुरुजी! कबड्डी, कबड्डी का उच्चारण तो बिना साँस तोड़े होता है।
जसबीर	–	और कबड्डी के दौरान बीच में साँस टूटी तो आउट।
शारीरिक शिक्षक	–	अरे वाह ..... अब तो आप बहुत कुछ जान चुके हो !

गोपाल – कबड्डी में क्या थप्पड़ भी लगा सकते हैं ?
(सब जोरदार ठहाका लगाते हैं)

शारीरिक शिक्षक – अरे भाई! अभी बताया न। थप्पड़, घूंसा आदि गंभीर फाउल होता है और वैसे भी कबड्डी का खेल, प्यार, शिष्टाचार, राष्ट्रीयता, अनुशासन, एकता, समानता आदि गुणों से भरा होता है।

गौरव – कबड्डी खेलने से और क्या–क्या लाभ होते हैं ?

शारीरिक शिक्षक – अति सुन्दर प्रश्न! स्वस्थ व सुगठित शरीर, तेज दिमाग, प्रसन्न मन, देश के लिए खेलने की लालसा आदि लाभ ही लाभ हैं।

सिद्दार्थ – कबड्डी देने वाले और उन्हें पकड़ने वाले को क्या कहते हैं ?

शारीरिक शिक्षक – शाबाश! कबड्डी, कबड्डी का उच्चारण करते हुए विपक्षी पाले में जाने वाले खिलाड़ी को 'रेडर' व पकड़ने वाले को "केचर" कहते हैं ।

लालूराम – गुरुजी..... गुरुजी..... यह पाला क्या होता है ?

शारीरिक शिक्षक – आयु, वर्ग आदि के नियमानुसार कबड्डी का मैदान (कबड्डी कोर्ट) होता है, जिसे आप लोग पाला भी कहते हो। इसकी

लम्बाई 11 मीटर व चौड़ाई 8 मीटर होती है ।

जसबीर – क्या यह खेल दिन भर खेला जाता है ?

शारीरिक शिक्षक – नहीं। नियमानुसार हर खेल का समय निर्धारित होता है। आपको वर्ग की कबड्डी में 15–15 मिनट की दो पारियाँ व बीच में 5 मिनट का अंतराल होता है। प्रत्येक टीम में 7–7 खिलाड़ी खेलते हैं।

शकीना – गुरुजी! बड़ा अच्छा लग रहा है और भी आवश्यक जानकारी बताइए ना.... ।

शारीरिक शिक्षक – अवश्य। आप जैसे विद्यार्थी सबको प्रिय होते हैं, जिनमें ज्यादा सीखने की लालसा हो व अनुशासित और मेहनती हो.... आप और प्रश्न करें..... मैं बताऊँगा ।

गीता – कबड्डी में अंक कैसे मिलते हैं ?

शारीरिक शिक्षक – 'रेडर' जितने खिलाड़ियों को छूकर वापस सुरक्षित अपने कोर्ट में चला जाए उतने अंक या 'रेडर' पकड़ा जाए तो एक अंक इस प्रकार विभिन्न नियमों के अंतर्गत टीमों को अंक मिलते हैं। अंत में समय पूरा होने पर ज्यादा अंक प्राप्त करने वाली टीम को विजेता घोषित किया जाता है ।

गौरव – क्या हमारे देश की भी कोई कबड्डी टीम है ?

शारीरिक शिक्षक – बिल्कुल! अब तक हमारा देश भारत पूरे एशिया महाद्वीप का कबड्डी चैम्पियन है। यह गौरव की बात है ।

सलीम – क्या हमें पढ़ाई की तरह खेलों में भी आगे मदद व प्रोत्साहन मिलेगा ?

शारीरिक शिक्षक – अवश्य! अवश्य! कबड्डी ही नहीं वरन् हर खेल आप खेल सकते हैं, जैसे– फुटबॉल, हॉकी, कुश्ती, खो–खो, बेडमिंटन, वॉलीबॉल, बास्केट–बॉल आदि।

माँगीलाल – वाह गुरुजी! अब तो नियमों के साथ खेलने में आनंद बढ़ जाएगा।

शारीरिक शिक्षक – हाँ। खेल को भी पढ़ाई की तरह पूरी मेहनत, लगन व एकाग्रता

से खेलना चाहिए। एकाग्रता के लिए मैं आपको दो पंक्तियाँ सुनाता हूँ–

खेलो तो इतना खेलो कि खेल पढ़ाई बन जाए।
और पढ़ो तो इतना पढ़ो की पढ़ाई खेल बन जाए।।
(बच्चों द्वारा जोरदार तालियों की गड़गड़ाहट)

अभ्यास–कार्य

शब्द–अर्थ

पारम्परिक	–	पुराने समय से प्रचलित
विशल	–	सीटी
लोकप्रिय	–	लोगों को प्रिय
लालसा	–	इच्छा
शिष्टाचार	–	सभ्य व्यवहार
निर्धारित	–	निश्चित किया गया

उच्चारण के लिए

कबड्डी, आउट, रेफरी, इशारा, निर्णायक, राष्ट्रीयता, अनुशासन, सुगठित, प्रसन्न, शाबाश, विद्यार्थी, अंतर्गत, महाद्वीप, चैम्पियन, प्रोत्साहन

सोचें और बताएँ

1. कबड्डी के खेल की मजेदार जानकारी कौन दे रहे थे ?
2. कबड्डी खेलने के मैदान को हम किस नाम से जानते हैं ?
3. लेखक ने कबड्डी के खेल में कौनसे गुण बताए हैं ?

लिखें

1. सही उत्तर का क्रमाक्षर छाँटकर कोष्ठक में लिखें

(अ) भारत कबड्डी में कौनसे महाद्वीप का चैम्पियन है –

(अ) अफ्रीका (ब) एशिया
(स) आस्ट्रेलिया (द) यूरोप ( )

(ब) कबड्डी से लाभ होते हैं –

(अ) उत्तम स्वास्थ्य (ब) सुगठित शरीर

(स) मानवीय गुण (द) उपर्युक्त सभी ( )

2. सही व गलत का निशान लगाइए–

(अ) कबड्डी में पकड़ने वाले को केचर कहते हैं। ( )

(ब) कबड्डी देने वाले को रेडर कहा जाता है। ( )

(स) खेलते समय एक दल में आठ खिलाड़ी होते हैं। ( )

(द) भारत कबड्डी में एशियन चैम्पियन है। ( )

3. रिक्त स्थानों की पूर्ति करें–

(अ) नियमों के साथ खेलने से आनंद ..... जाएगा। (बढ़ / घट)

(ब) खेलो तो इतना खेलो की खेल ..... बन जाए। (लड़ाई / पढ़ाई)

(स) प्रतियोगिता में मैच कराने वाले को ..... कहा जाता है। (निर्णायक / वकील)

4. कबड्डी कोर्ट की लम्बाई एवं चौड़ाई कितनी होती है।

5. कबड्डी खेल के मुख्य लाभ लिखिए।

6. खेल को कैसे खेलना चाहिए ?

7. इनके बारे में क्या समझे ? उत्तर लिखें।

(अ) रेडर – .....

(ब) केचर – .....

(स) निर्णायक – .....

(द) कबड्डी कोर्ट – .....

भाषा की बात

- नीचे लिखे शब्दों के विलोम शब्द लिखें–

(अ) ज्यादा – .....

(ब) सरल – .....

(स) दंड – .....

- सु+गठित मिलकर सुगठित बना। यहाँ पर 'सु' शब्दांश का प्रयोग हुआ है। आप भी 'सु' शब्दांश जोड़कर नए शब्द बनाएँ।

यह भी करें

- आपके आस–पास खेले जाने वाले खेलों की सूची बनाएँ।

- साथियों के साथ कबड्डी के नियमों को जाने दूरदर्शन पर अथवा खेल प्रतियोगिता को देखकर कबड्डी जानने, समझने का प्रयास करें ।
- भारत के विभिन्न खिलाड़ियों के चित्रों को एकत्र कर 'मेरा संकलन' में चिपकाएँ।
- आप और कौनसे खेल पसंद करते हैं ?

खेल	हाँ	नहीं
खो–खो	.....	.....
कुश्ती	.....	.....
हॉकी	.....	.....
क्रिकेट	.....	.....
फुटबॉल	.....	.....
बेडमिंटन	.....	.....

- निम्न सारणी की पूर्ति अपनी उत्तर पुस्तिका में करें–

खेल का नाम	खेलने में काम आने वाली सामग्री

- ड्राईंग–शीट पर कबड्डी कोर्ट का नामांकित चित्र बनाओ।

असफलता यह बताती है कि सफलता का प्रयत्न पूरे मन से नहीं किया गया है।

केवल पढ़ने के लिए

खो–खो

शाला के प्राँगण में खो–खो
खेल रही हैं बेटियाँ।

लंबी रेखा पर फुर्तिली–सी
दौड़ रही हैं बेटियाँ।
कुछ दाएँ कुछ बाएँ मुँह
एक एक खो–खो दे
खेल रही हैं बेटियाँ।।

कुछ दौड़कर पीछा करती
देखो भागी जाती।
मौका पाकर खो देकर
खुद पाले पर आ जाती।।

होती कोई खेल से बाहर
कोई दौड़ लगाती।
शामिल होती भीड़–भाड़ में
ताली खूब बजाती।।