பண்பு மற்றும் கலாச்சார
பயிற்சி முனைவு அறக்கட்டளை [IMCTF]

இந்திய பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள்

Published : 2017

Published by :
Initiative for Moral and Cultural Training Foundation (IMCTF)

Head Office :
4th Floor, Ganesh Towers, 152, Luz Church Road,
Mylapore, Chennai - 600 004.

Admin. Office :
Bharat Maata Sadan, Gargi, 1st Floor,
New No.6 (Old No.9), Demonte Street,
Santhome, Chennai - 600 004.
Contact : +91 44-246 2231 1/2/3

E-mail :
imcthq@gmail.com

Website :
www.imct.org.in

This book is also available on www.imct.org.in

© Copy Rights to IMCTF

Printed by :
Vignesh Prints
Chennai

வரிசைப் பட்டியல்

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்

வகுப்பு - 1

1. மதுரை போர்டு - 17
2. பரம பதம் - 19
3. ஆக்கு பாக்கு வெத்தலைப்பாக்கு - 21
4. ஆத்தலி புத்தலி - 22
5. காயா பழமா - 23
6. கொக்கு பறபற - 24
7. பருப்பு கடையல் - 25
8. தோப்புகரணம் - 26
9. ஊதல் - 27
10. யோகா
    1) பவன் முக்தாஸனா - 27
    2) ஹஸ்த உத்தானஸனா - 29
    3) சுக பிராணாயாமா - 30
11. கிள்ளாப்பறண்டி - 31
12. குலை குலையா முந்திரிக்காய் - 32
13. நடைவண்டி ஓட்டம் - 33
14. உருளைக்கிழங்கு பந்தயம் - 34
15. புகைவண்டி ஓட்டம் - 35

வகுப்பு - 2

1. சொனைக்கட்டம் - 36
2. வட்ட பல்லாங்குழி - 38
3. அச்சு பூட்டு - 39
4. ஐந்து பந்து - 40
5. நிறம் நிறம் என்ன நிறம் - 41
6. மனதை ஒருநிலைபடுத்தும் விளையாட்டு - 42
7. கண்ணுமூடி பொருள் சொல் - 42
8. கொம்பு வரைதல் - 43
9. நெல்லிக்காய் விளையாட்டு (இசை நாற்காலி) - 44
10. யோகா
    1) பவன் முக்தாஸனா - 45

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்
	2) அகர்னா தனூர் ஆசனா	-	47
	3) திர்ஹா பிராணாயாமா	-	48
11.	கல்லா மண்ணா	-	49
12.	கப்பல் விடுதல்	-	50
13.	கிச்சு கிச்சு தாம்பாளம்	-	51
14.	குளம் - கரை	-	52
15.	குரங்கு விளையாட்டு	-	53
16.	எலுமிச்சையும் ஸ்பூனும்	-	54
17.	ஊதாமணி	-	55
18.	உருளைக்கிழங்கு பந்தயம்-2	-	56
வகுப்பு - 3			
1.	பல்லாங்குழி - பசுப்பாண்டி	-	57
2.	சொக்கட்டான்	-	58
3.	இலை வரைதல்	-	60
4.	கீண்டுதல்	-	61
5.	கொப்பரை கொப்பரை	-	61
6.	ஊத்துக்காய் (ஊத்துமுத்து)	-	63
7.	பூ பறிக்க வருகிறோம்	-	63
8.	யோகா		
	1) பவன் முக்தாஸனா	-	64
	2) மர்ஜாரி ஆஸனா	-	68
	3) வஜ்ராஸனா	-	69
	4) தடாஸனா	-	69
	5) தொராஸிக் மூச்சுப்பயிற்சி	-	70
9.	அணில் பிள்ளை	-	71
10.	கல்லுக் கொடுத்தான் தலைவா	-	72
11.	கண்கட்டி விளையாட்டு	-	73
12.	ஒரு குடம் தண்ணீர்	-	74
13.	பச்சைக்குதிரை தாண்டுதல்	-	76
14.	சாக்குப் பை ஓட்டம்	-	77
15.	தவளை விளையாட்டு	-	78
16.	உயிர் எழுப்பு	-	79

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்
வகுப்பு - 4			
1.	பல்லாங்குழி - சரிப்பாண்டி	-	80
2.	சதுர விளையாட்டு-1	-	81
3.	தாயக்கட்டம்	-	82
4.	குத்து விளையட்டு	-	83
5.	ஒற்றையா? ரெட்டையா?	-	84
6.	யோகா		
	1) பவன் முக்தாஸனா	-	85
	2) வியாக்ராஸனா	-	90
	3) அனந்த மதிர்ராஸனா	-	91
	4) திர்யாக தடாஸனா	-	91
	5) கிளாவிகுளர் மூச்சுப்பயிற்சி	-	92
7.	எலியும் பூனையும்	-	93
8.	எட்டுக் கோடு	-	94
9.	சீசாவை நிரப்புதல்	-	96
10.	குதிரை சில்லி	-	97
11.	முக்கால் ஓட்டம்	-	98
12.	ஊசியும், நூலும்	-	99
13.	பம்பரம் (ஓயாக்கட்டை)	-	100
வகுப்பு - 5			
1.	ஆடு புலி ஆட்டம்	-	101
2.	நான்கு கட்ட தாயம்	-	102
3.	பல்லாங்குழி - எதிர்ப்பாண்டி	-	103
4.	சதுர விளையாட்டு-2	-	104
5.	பொட்டு தொடல்	-	105
6.	தட்டாங்கல் - மூன்றாம் கல்	-	106
7.	யோகா		
	1) பவன் முக்தாஸனா-1	-	107
	2) பவன் முக்தாஸனா-2	-	107
	3) பவன் முக்தாஸனா-3	-	111
	4) யோகிக் சுவாசம்	-	117
8.	மாது மாது	-	118
9.	பானையில் அமருதல்	-	119

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்
10.	கயிறு தாண்டுதல்	-	120
11.	தொடு விளையாட்டு	-	121
12.	துரத்திப்பிடி	-	122
13.	வில்லுக்குச்சி	-	123
வகுப்பு - 6			
1.	எட்டுக் கட்ட தாயம்	-	124
2.	நட்சத்திர விளையாட்டு	-	125
3.	பல்லாங்குழி - அரிசிப்பாண்டி	-	126
4.	சதுர விளையாட்டு-3	-	126
5.	சீஸங்கள்	-	127
6.	தேசிய கொடி வரைதல்	-	128
7.	தட்டாங்கல் - ஐந்தாம் கல்	-	129
8.	யோகா		
	1) பவன் முக்தாஸனா-3	-	131
	2) திர்யாக கடி சக்ராஸனா	-	135
	3) பத்ராஸனா	-	136
	4) சஷாங் புஜங்காஸனா	-	137
	5) ‘நாடி சோதனா’ பிராணாயாமம்	-	138
9.	ஆடும் ஓநாயும்	-	139
10.	கோலி குண்டு - சதுர பெண்டா	-	140
11.	கண்ணாமூச்சி	-	141
12.	கிளித்தட்டு	-	142
13.	கோட்டான் கோட்டான்	-	143
14.	மல்ல கம்பா	-	144
15.	நுங்கு வண்டி விளையாட்டு	-	146
16.	ஓடிப்பிடித்தல்	-	147
17.	பாண்டி - ஒற்றைச்சில்லி	-	148
18.	பிள்ளையார் பந்து	-	149
19.	கயிறு தாண்டுதல் - குறுக்கு மருக்கு	-	150
வகுப்பு - 7			
1.	படைவெட்டு	-	152
2.	பல்லாங்குழி - முத்துபாண்டி	-	153

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்
3.	சோனாலு கட்டம்	-	154
4.	பூப்பந்து	-	155
5.	தட்டாங்கல் - ஏழாம் கல்	-	156
6.	யோகா		
	1) கவ சலாஸனா	-	157
	2) சாவாஸனா	-	158
	3) சிம்ம கர்ஜாஸனா	-	159
	4) பிராணமாஸனா	-	159
	5) திருத உக்தாஸனா	-	160
	6) சூர்ய நமஸ்காரம்	-	161
	7) ஷீதாலி பிரணாயாமா	-	163
7.	அடிமுறை - சிலம்பம்	-	164
8.	ஏழு கல்லு	-	165
9.	கோலிகுண்டு - ஒற்றைக்குழி ஆட்டம்	-	167
10.	கிட்டிப்புள்	-	168
11.	நொண்டி விளையாட்டு	-	169
12.	பாண்டி இரட்டைச் சில்லி	-	170
13.	பொய்க்கால் நடை	-	171
14.	பின்புறம் கயிறு தாவல்	-	172
15.	உப்புமூட்டை	-	173
வகுப்பு - 8			
1.	பல்லாங்குழி - தைசிபாண்டி	-	174
2.	பத்து கட்ட தாயம்	-	175
3.	சதுர பலகை	-	176
4.	யோகா		
	1) அத்வாஸனா	-	177
	2) சுஹாஸனா	-	178
	3) அர்த்த உஸ்ஷ்ட்ராஸனா	-	178
	4) சமகோனாஸனா	-	179
	5) சூர்ய நமஸ்காரம்	-	180
	6) சீத்காரி பிரணாயாமா	-	182
5.	அடி முறை - மான் கொம்பு	-	183

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்
6.	சமன்பாடு விளையாட்டு	-	184
7.	கோலிகுண்டு - 2	-	184
8.	குறிஞ்சி வஞ்சி	-	186
9.	மந்தி ஓட்டம்	-	187
10.	ஊஞ்சல் ஆடுதல்	-	187
11.	பாண்டி - வானூர்தி சில்லி	-	188
12.	பெயர் சொல்லி - விளையாட்டு	-	189
13.	பிடி பந்து	-	190
14.	பின்புறமாகக் கயிறு சுற்றித் தாண்டுதல்	-	191
வகுப்பு - 9			
1.	பல்லாங்குழி - காசிபாண்டி	-	192
2.	சிங்கம் - பலகை விளையாட்டு	-	193
3.	தஞ்சாவூர் கட்டம்	-	193
4.	மாத்தாடு	-	184
5.	நாலு மூலைக்கல்	-	195
6.	வால் வரைதல்	-	186
7.	யோகா		
	1) ஜெஸ்திகாஸனா	-	197
	2) அர்த்த பத்மாஸனா	-	197
	3) உஷ்ட்ராஸனா	-	198
	4) துவிகோனாஸனா	-	199
	5) சூர்ய நமஸ்காரம்	-	180
	6) பிரமாரி பிரணாயாமா	-	202
8.	அடிமுறை - கலாரி	-	203
9.	இழு வண்டி	-	204
10.	கோலிகுண்டு - முக்குழி ஆட்டம்	-	204
11.	பம்பரம் உடைத்த கட்டை	-	205
12.	பட்டம் விடுதல்	-	206
13.	கயிறு தாவி குதித்தல்	-	207
14.	கோ-கோ	-	208
வகுப்பு - 10			
1.	பச்சிஸி	-	209
2.	பல்லாங்குழி - காட்டுபாண்டி	-	210

வரிசை எண்	தலைப்பு		பக்க எண்
3.	நீள்சதுர பலகை	-	211
4.	ராஜா மந்திரி	-	211
5.	தூண் விளையாட்டு	-	212
6.	யோகா		
	1) மகராஸனா	-	213
	2) பத்மாஸனா	-	214
	3) திரிகோனாஸனா	-	215
	4) சுப்த வஜ்ராஸனா	-	217
	5) சந்திர நமஸ்காரம்	-	218
	6) உஜ்ஜயி பிரணாயாமா	-	220
7.	அடிமுறை - குத்து சண்டை	-	222
8.	சங்கிலியாட்டம்	-	223
9.	கோலிகுண்டு - வட்டபேந்தா	-	223
10.	மந்திக்குஞ்சு	-	224
11.	முட்டி உடைத்தல்	-	225
12.	நாலு மூலை கல்	-	226
13.	பம்பரம்-2	-	226
14.	பின்வரிசை கயிறு தாண்டுதல்	-	227
வகுப்பு - 11			
1.	சவுபார்	-	228
2.	பல்லாங்குழி - ராஜபாண்டி	-	229
3.	பஞ்சகேலியா	-	230
4.	தென்னை மரம் ஏறுதல்	-	230
5.	யோகா		
	1) மத்ஸ்ய கிரீடாஸனா	-	231
	2) சித்தாஸனா	-	232
	3) உத்திஷ்ட லோலாசனா	-	233
	4) சந்திர நமஸ்காரம்	-	234
	5) உத்தாஸனா	-	236
	6) பஸ்திரிகா பிரணாயாமா	-	237
6.	ஆதி முறை - கராத்தே	-	238
7.	விமான யோகா	-	239

8. கவண் கல் எறி விளையாட்டு (உண்டி வில்) - 240
9. கோழிக்குஞ்சு - 240
10. பானை உடைத்தல் - 241
11. வட்டப்பந்து (ரிங்பால்) - 242
12. ஸ்கிப்பிங் (கைவிடுதல் விளையாட்டு) - 243
13. தீ பந்தம் - 243
14. உறிமரம் ஏறுதல் (வழுக்கு மரம்) - 244

வகுப்பு - 12

1. சண்டல் மண்டல் - 245
2. கட்டம் அமைத்தல் - 245
3. குரங்காட்டம் - 246
4. பல்லாங்குழி - சீதைபாண்டி - 247
5. யோகா
    1) சித்தயோனி ஆஸனா - 248
    2) ஸ்வஸ்திகாசனா - 249
    3) டோலாசனா - 249
    4) சந்திர நமஸ்காரம் - 250
    5) கூர்மாசனா - 252
    6) கபால்படி பிரணாயாமா - 254
6. அடிமுறை - நுண்சங்க் - 254
7. விமான யோகா - 255
8. கபடி - 256
9. கண்கட்டி கட்டம் போடல் - 257
10. கயிறு இழுத்தல் - 258
11. நிழலில் ஒளிதல் - 259
12. மல்யுத்தம் - 260
13. பாண்டி - ராக்கெட் சில்லி - 260
14. ரிவர்ஸ் ஸ்கிப்பிங் (டபுள் அண்டர்) - 262
15. மெதுவாக மிதிவண்டி ஓட்டுதல் - 262
16. உறியடித்தல் - 263
16. பாண்டி - ராக்கெட் சில்லி - 260

Acknowledgement for Traditional Games

Initiative for Moral and Cultural Training Foundation [IMCTF] is grateful to the dedicated team of Trustees, members of Organising Committee and eminent scholars from diverse fields for their totally voluntary work and support for compiling the ten volumes magnum opus from the various ancient texts for competitions and games based on the six themes of the IMCTF, namely --

i. Conserve Forest and Protect Wildlife
ii. Preserve Ecology
iii. Sustain Environment
iv. Inculcate Family and Human Values
v. Foster Women's Honour
vi. Instil Patriotism

In addition, the revised set of the above mentioned six themes' compilation have been completed by the IMCTF.

The west-centric modernity has belittled all the values and virtues in the young minds. IMCTF's endeavour is to retrieve, revive and re-instate these magnificent assets back to Bharat maata's children who can guide the world at cross roads. With this stimuli, various associates of IMCTF came forward voluntarily to contributed their might.

In order to promote reverence to the aforesaid six values through competitions, the IMCTF sought the contribution of the Trustees, Organising Committee members, teachers and various eminent scholars to work for building literature base drawn from our ancient literatures and traditional lifestyle.

The volumes totalling to several hundred pages are the output of tireless efforts by the team of scholars, artists and teachers who have toiled hard to study, identify and select relevant materials from hundreds of ancient scriptures and literary works by various saints and seers.

A large corpus of literature on

1. Devotion –
   i. Tamizh
   ii. Hindi
   iii. Sanskrit
2. Personality Development –
   i. Tamizh
   ii. Hindi
   iii. Sanskrit
   iv. English

3. Arts and Crafts -English
4. Culture and Fine arts - Tamizh and English
5. Traditional Games [Indian Native Games] – English and Tamil

has been compiled for the use of students in the competitions to be conducted for lakhs of students.

We whole heartedly thank Sri. M.Thanigachalam, Managing Director, Enthrall Communications, for inspiring us to take up the task of engaging students in Indian Native Games since two years. He contributed the collection of the games with the rules to play and photography by interviewing the children and the elders from all walks of age and life.

We thank Mr. Gowrishankar (Silambalaya Silamba Kalai Koodam), Mr Raja. S (New Young Shotikan Karate do- Foundation) and Mr. Kesavan for their support .

We profusely thank the Teachers belonging to the following institutions for having evinced keen interest in compiling the book.

- Mukkala Nammalwar Chetty Vivekananda Vidyalaya, Kundrathur
- Sri Ram Dayal Khemka Vivekananda Vidyalaya Junior College, Thiruvottiyur
- Sreevatsa Viswanathan Vivekananda Vidyalaya Junior College , Chitlapakkam

We specially thank Vivekananda Educational Society who completed the assignment by bringing it to a logical conclusion.

We express our gratitude to the teachers and the educational institutions who deputed them for helping and accomplishing this herculean task.

1. Sri. Manickavasagar,
   Sri Ram Dayal Khemka Vivekananda Vidyalaya Junior College, Perambur.

2. Sri. G.K.Ramesh
   Smt. Kasturba Nimchand Shah P. Muthyalu Chetty Vivekananda Vidyalaya Junior College, Perambur

3. Sri. Ilayaraja,
   Smt. Narbada Devi J. Agarwal Vivekananda Vidyalaya Junior College, Vyasarpadi

4. Sri.P.Raja Annamalai,
   GT Aloha Vidhya Mandir, Neelankarai

5. Sri. Muthukrishnan ,

Maharisshi Vidyashram, Chetpet

6. Veeravarman,
   Vivekananda Vidyalaya, Theeyambakkam

We express our happiness for the persistent assistance received from the following volunteers working at Gargi, the office of IMCTF.

1. Mrs . Lakshmi Harish
2. Ms. Priya. S
3. Ms. Sowmiya. J

We appreciate the innovative inputs by the designer Sri. Sivakumar

Smt. R. Rajalakshmi
Managing Trustee, IMCTF

Preface

The Initiative for Moral and Cultural Training Foundation [IMCTF] has worked on how to impart and implant values in the consciousness of students. This will enable them to handle the contemporary world which is founded on West-centric modernity, without deviating from the basic and fundamental values ancient Indian civilisation

The IMCTF training modules —“Samskarams”as they are known in ancient Indian thought—are founded on six basic themes. These connect the core of the culture of India to the contemporary challenges namely Conservation of Forests and Protection of Wildlife; Preserving Ecology; Sustaining Environment; Inculcating Family and Human Values; Fostering women’s honour and Instilling Patriotism.

As part of its culture based training of students, the IMCTF has been conducting competitions under various heads for school students during the Hindu Spiritual and Service Fair, yearly event. The IMCTF is concerned that games’ competitions are ceasing to be training of body and moulding the character of the students. Games are becoming commercial. Nine out of ten students cannot afford the commercial model of games that are intruding the schools with high cost coaches and costly instruments which are beyond their reach. Also character buildinggames are not career escalators as the modern games have become.

The purpose of the games is to build body, mind and values. All games must be affordable for all categories of students. Games must build character and friendship. Games must cost nothing. Games must be aligned to an idea. With these objectives the IMCTF has with the voluntary support of a number of teachers revised games for students of all classes in which it will hold competitions. All games are traditional and cultural games played for generations and since time immemorial. The IMCTF effort is also to connect the students of today to the traditions and culture of India. The package of games designed for the students is intended to achieve that purpose.

The compilation of thegames is the work of an editorial team who worked voluntarily and tirelessly. This book is a gift to the students, teachers, parents, educational institutions and public. It will help to preserve a huge cultural capital.

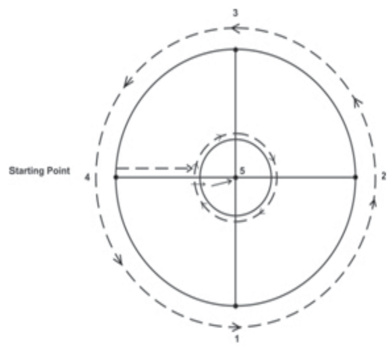
The IMCTF is grateful to all those who have toiled to make this project a huge success. The IMCTF is sure that the effort put in by them is a huge leap in the last three years. Thus IMCTF's goal to build values in the young boys and girls which ultimately Builds the Nation as Value Building is Nation Building.

S.Gurumurthy
Chairman, Academic Council
IMCTF

வகுப்பு - 1

1 மதுரை போர்டு

விளையாட்டு வகை	: பலகை	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 5	



1,2,3,4 Starting Points
5 Winning Point

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ விளையாடும் பலகை
- ➢ ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு நாணயம்
- ➢ 4 சோழிகள்

அறிவியல் காரணம் :

பாதை ஒரு முகப்படுத்துதல், கணித்திறன், நட்புறவு மற்றும் பொறுமையை இவ்விளையாட்டு மேம்படுத்தும்.

நோக்கம் :

எதிர் அணி வீரரால் வெட்டப்படும் முன் காயை பழமாக்குவது தான் இந்த விளையாட்டின் நோக்கம்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு அல்லது 4 பேர் விளையாடலாம்.
2. இரண்டு வட்டங்களுள்ள ஒரு வட்டவடிவ பலகை. இரண்டு கோடுகளால் நான்காக பிரிக்கப்பட்ட வட்டம். வீரர் வெளிவட்டம் வழியாக நகர்ந்து பின் உள்வட்டம் முடிந்து தடைகளை தாண்டி மையப் புள்ளியை அடைய வேண்டும்.

3. ஒரு வீரருக்கு ஒரு நாணயம். விளையாடும் துண்டுகளாக சோழிகள் பயன்படுத்தப்படும்.
4. பலகையில் சதுரங்களோ, புள்ளிகளோ இல்லாத காரணத்தால் சோழி எறிவதற்கு ஏற்ப விரல் அளவு பின்பற்றப்படுகிறது.
5. ஒரு வீரர் ஒந்தி எறிந்தால், அவருடைய நாணயம் இரண்டு விரல் அளவு வட்டத்தின் மேல் நகர்த்தப்படும்.
6. பலகையில் உள்ள அம்புக்குறி பக்கமாக காய்கள் நகர வேண்டும்.
7. பழம் எடுப்பவர் தான் வெற்றி பெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

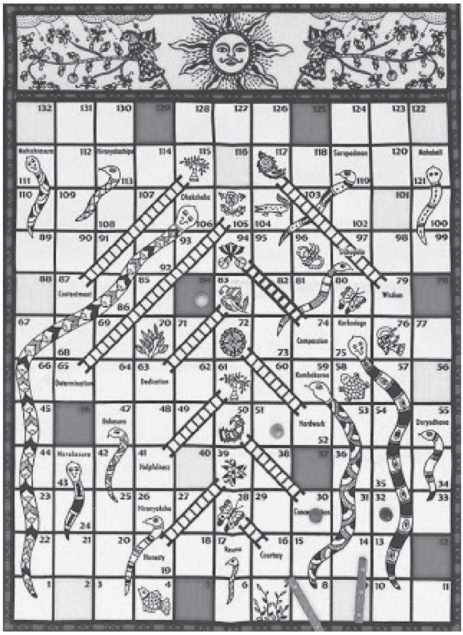
❖ யாராவது ஒருவருடைய விரல் அளவுதான் பொதுவாக அளப்பதற்கு பயன்படுத்த வேண்டும்.
❖ ஒந்திக்கும், முந்திக்கும் இரண்டாம் முறை எறிய அனுமதியில்லை.
❖ எதிராளியின் காயை வெளி வட்டத்திலேயே வெட்ட வேண்டும். வெட்டுப்பட்டவர் மீண்டும் முதலிலிருந்து துவங்க வேண்டும்.

சோழிகள் நிலை	**வார்த்தை**	**எண்ணிக்கை**	**அளவு**
3—வெளியே 1—உள்ளே	ஒந்தி	1	இரண்டு விரல்
2—வெளியே 2—உள்ளே	சம்பா	2	நாலு விரல்
1—வெளியே 3—உள்ளே	முந்தி	3	மூன்று விரல்
4—உள்ளே	வெள்ளைய பிள்ளை	4	ஒரு ஜாண்
4—வெளியே	எட்டு	8	ஒரு முழம்

2 பரமபதம்

விளையாட்டு வகை : பலகை | பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் | வயது : 5



தேவையான பொருட்கள் :

➢ விளையாடும் பலகை

➢ ஒவ்வொரு வீரருக்கும் தனி காய்

➢ பகடைக்காய்

அறிவியல் காரணங்கள் :

பரமபதம் நன்மை தீமைகளைப் பற்றி கற்பிக்கிறது. குழந்தைகளுக்கு ஆழ்ந்த ஆன்மீக கருத்தை புகட்டுகிறது.

நோக்கம் :

பரமபதம் அடைவதுதான் இந்த விளையாட்டின் நோக்கமாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு அல்லது மேற்பட்டோர் விளையாடலாம்.
2. விதைகள், நாணயங்கள், சோழிகள் போன்றவற்றை காய்களாக பயன்படுத்தலாம்.

3. வீரர் தங்கள் காயை பூஜ்ஜியம் குறியில் வைத்து (தாயம்) ஒன்று விழும்போது ஆட்டத்தை துவங்கலாம். பகடையை உருட்டி அதிகமான எண் பெறுபவர் முதலில் ஆடத் துவங்கலாம்.
4. எல்லோரும் பகடையை உருட்டி எண்ணுக்கேற்ப காய்களை நகர்த்த வேண்டும்.
5. வீரர் ஏணியை அடைந்தால் ஏணி மேல் ஏறி அங்கிருந்து விளையாட்டைத் தொடரலாம். வீரர் பாம்பின் வாயை அடைந்தால் அங்கிருந்து பாம்பின் வால் வரை கீழே சென்று மீண்டும் துவங்க வேண்டும்.
6. யார் முதலில் பரமபாதத்தை அடைகிறாரோ அவர்தான் வெற்றி பெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ஒன்று, ஐந்து, ஆறு எண் விழுந்தால் இரண்டாம் முறை பகடையை உருட்ட வாய்ப்பு கிடைக்கும். எண்ணுக்கேற்ப மேலும் கீழும் காய்களை நகர்த்த வேண்டும்.
- மூன்று முறை தொடர்ந்து ஆறு விழுந்தால் பூஜ்ஜியத்துக்கு திரும்ப வேண்டும். அடுத்தமுறை ஆறு எண் விழுந்தால் தான் அவர் மீண்டும் ஆட முடியும்.
- பலகையில் எழுதப்பட்டுள்ள குறிப்புகளைப் பார்த்து காயை நகர்த்த வேண்டும்.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/board-games/paramapadham

3 ஆக்கு பாக்கு வெத்தலைப்பாக்கு

விளையாட்டு வகை : உள்ளரங்கம் | பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் | வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தரையில் ஒரு பெரிய வட்டத்தை வரைந்து கொள்ளவும்.

அறிவியல் காரணம் :

குழந்தைகளுக்கு எண்ணும் திறன், சுட்டிக்காட்டும் திறன் மற்றும் பொறுமையை கற்பிக்கின்றது.

நோக்கம் :

குழந்தைகளுக்கு எண்ணும் திறனை கற்பிப்பது.

விளையாடும் முறை :

1 குறைந்தது மூன்று பேர் விளையாடலாம்.

2 எல்லா குழந்தைகளும் வட்டமாக தரையில் அமர வேண்டும். விரல்களை விரித்து உள்ளங்கைகளை தரையில் வைக்கவும்.

3 ஒரு குழந்தை கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பாடலை பாட வேண்டும்.

4 பாடும்போது அக்குழந்தை ஒரு கையை தரையில் வைத்து மற்ற கையால் ஒரு வார்த்தைக்கு ஒரு கை என்ற விதத்தில் எண்ண வேண்டும்.

5 யாருடைய கையில் பாட்டு முடிகிறதோ அவர் தன் கையை மூட வேண்டும். மீண்டும் பாடலை துவக்கவும்.

6 மூடப்பட்ட கையில் இரண்டாம் முறை பாடல் முடிந்தால் அதன் பிறகு அக் குழந்தையின் கையை எண்ணக்கூடாது.

7 யாருடைய கை கடைசிவரை நீடிக்கிறதோ அவர்தான் வெற்றிபெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மூடிய கை இரண்டாவது முறை எண்ணப்பட்டால் அந்த கையை விளையாட்டிலிருந்து நீக்க வேண்டும்.

பாடல்

ஆக்கு பாக்கு வெத்தலை பாக்கு தாம் தூம் கொய்யா
அஸ்க்க லக்கடி புஸ்க்க லக்கடி
பால சுந்தரம் என்பேரு கொய்யா.

4 அத்தலி புத்தலி

விளையாட்டு வகை : உள்ளரங்கம் — பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் — வயது : 5

அறிவியல் காரணம் :

குழந்தைகளின் பேச்சுத்திறன் மற்றும் ஞாபகசக்தியை அதிகரிப்பது இது.

நோக்கம் :

தங்கள் உறவினர்களின் பெயர்களை உணர்த்துவதுதான் நோக்கம்.

விளையாடும் முறை :

1. மூன்றுக்கு மேலானவர் விளையாடலாம்.
2. உள்ளங்கையை தரையில் வைத்து உட்காரவும்.
3. ஒருவர் பாடலை பாடிக்கொண்டே ஆள்காட்டி விரலால் மற்றவருடைய கையை தொட வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு உறவினரின் பெயரும் கேட்கப்படும்.
5. தவறான பதிலளித்தால் அந்தக் கை விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படும்.
6. இறுதிவரை நிலைத்திருக்கும் கைதான் வெற்றிபெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒரு கை நீக்கப்பட்டால் அவர் இன்னொரு கை தோற்கும் வரை விளையாடலாம்.

பாடல்

அத்தலி புத்தலி
அக்காள் தங்கை மச்சான் மாமன்
தாத்தா பாட்டி அம்மா அப்பா
என உறவு எல்லாம் உண்டே
அப்பா பேரு சொல்லு.

5 காயா பழமா

விளையாட்டு வகை	: உள்ளரங்கம்	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ புள்ளிகளைக் குறித்துக்கொள்ள காகிதம் அல்லது பலகை.

➢ பென்சில்

அறிவியல் காரணம் :

எழுதும் திறன் மற்றும் கேள்வித்திறனை இந்த விளையாட்டு மேம்படுத்துகிறது.

நோக்கம் :

விதிகளுக்கேற்ப அடையாளக்குறிகளை செய்ய வைப்பதுதான் நோக்கம்.

விளையாடும் முறை :

1. முதலில் விளையாடுபவர் ஜோடி சேர வேண்டும்.
2. ஒருவர் கட்டளையிட மற்றவர் அடையாளக்குறியை செய்து காட்ட வேண்டும்.
3. காய் என்று சொல்லும் போது சுட்டு விரலையும் நடுவிரலையும் இணைத்து வட்டம்போல் அடையாளம் காட்ட வேண்டும்.
4. "பழம்" என்றால் இரண்டு விரல்களை நீட்டி பழம் குறியைக் காட்ட வேண்டும்.
5. சிறிது நேரம் கழித்து கட்டளையிடுபவர் அடையாளம் செய்பவராக மாறி விளையாட வேண்டும்.
6. அதிகம் புள்ளிகள் எடுப்பவர்தான் வெற்றி பெற்றவர்.

விதிகள் :

❖ குறிப்பிட்ட நேரம்தான் விளையாட வேண்டும்.

❖ சரியான அடையாளத்துக்கு ஒரு புள்ளி.

❖ தவறான அடையாளம் கணக்கிடப்படாது.

6 கொக்கு பறபற

விளையாட்டு வகை : உள்ளரங்கம்	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ வட்டம் வரைய சுண்ணாம்புக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

எச்சரிக்கையாக எல்லாவற்றையும் கூர்ந்து கவனிக்க வேண்டும் என கற்பிக்கிறது. பறப்பன மற்றும் பறக்காதவற்றை பற்றிய அறிவைத் தருகிறது.

நோக்கம் :

பறக்கும் பொருட்களை கண்டறிவது.

விளையாடும் முறை :

1. நபரின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப எங்கும் விளையாடலாம்.
2. கைகளை தரையில் ஊன்றி வட்டமாக அமரவும்.
3. ஒருவர் கட்டளையிடுவார் அதற்கேற்ப மற்றவர்கள் செய்கை செய்ய வேண்டும்.
4. கட்டளையிடுபவர் "பறபற" என்று சொல்லிக்கொண்டே ஒரு பறவையின் பெயரைச் சொல்ல வேண்டும்.
5. பிள்ளைகள் அதை திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டே பறவையைப்போல கைகளை வீச வேண்டும். கட்டளையிடுபவர் "கிண்ணம் பறபற" என்று சொன்னால் குழந்தைகள் சும்மா இருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் கிண்ணம் பறக்காது.
6. முதலில் மெதுவாக சொல்ல துவங்கி பிறகு வேகத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். அப்போதுதான் தவறான சொல்லுக்கு கைகளை வீசுபவர் வெளியேற்ற முடியும். கடைசிவரை இருக்கும் ஒருவர் தான் வெற்றிபெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பறக்காத சொல்லுக்கு கைவீசுபவர் தோற்றவர்.

❖ பறக்கும் பொருளின் பெயர் சொல்லியும் கைவீசாதவரும் தோற்றவர்தான்.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/indoor-games/kokku-para-para-kokku-para-para

7 பருப்பு கடையல்

விளையாட்டு வகை : உள்ளரங்கம்		பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்		வயது : 5

அறிவியல் காரணம் :

பலவிதமான வீட்டு உணவுகளை அடையாளம் காணலாம். மற்றும் பகிர்ந்துண்டு வாழ கற்றுக் கொள்ளலாம்.

நோக்கம் :

குழந்தைகள் உணவு பண்டங்களை உறவினருக்கு பகிர்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு பெற்றோர் அல்லது ஒருவர் குழந்தையின் விரலை நீட்டி அதை ஒவ்வொரு உணவுவகைக்கு ஒப்பிட வேண்டும்.
2. பிறகு உள்ளங்கையை கிண்ணம் என நினைத்து, அதில் எல்லா உணவையும் பிசைய வேண்டும். பின் சிறிது உணவை எடுத்து குழந்தைக்கு ஊட்ட வேண்டும். சிறிதுதான் உண்ண வேண்டும், சிறிதை குடும்பத்தில் உள்ள மற்றவருடைய பெயரைச்சொல்லி அவர்களுக்கு ஊட்ட வேண்டும். இவையெல்லாம் வெறும் பாவனைதான்.
3. உணவை பரிமாறிய பின்னர் தட்டை கழுவுவதாக நினைத்து குழந்தையின் உள்ளங்கையை கழுவுவதுபோல் நடிக்க வேண்டும். பின்னர் தன் விரல்களால் "நண்டூறுது நரியூறுது" என்று சொல்லிக் கொண்டே குழந்தையின் தோளில் கிச்சுகிச்சு மூட்ட வேண்டும். குழந்தை இதனால் சிரிக்கத் துவங்கும்.

விதிகள் :

கீழேயுள்ள பாடலை பாடிக் கொண்டே இதை விளையாட வேண்டும்.

பாடல்

பருப்பு கடை
அம்மாவுக்கு... கொஞ்சம்...
அப்பாவுக்கு... கொஞ்சம்...
பாட்டிக்கு... கொஞ்சம்...
தாத்தாவுக்கு... கொஞ்சம்...
பாப்பாவுக்கு... கொஞ்சம்...

8 தோப்புகரணம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 5

அறிவியல் காரணம் :

இந்த பயிற்சி அறிவையும், ஞானத்தையும் தூண்டும் ஒரு பயிற்சி ஆகும். இந்த பழக்கம் மாணவர்கள் "குருகுலத்தில்" பயிலும் காலத்திலிருந்தே கடைபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. தோப்புக்கரணம் போடுவதன் மூலம் மூளையின் செல்களும், நியூரான்களும் புத்துணர்ச்சி அடைகின்றன. தோப்புக்கரணம் போடும்போது காதுகளைப் பிடித்துக் கொள்வதால் முக்கிய அக்குபஞ்சர் புள்ளிகள் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் மூளையின் நரம்பு மண்டல வழிகளில் சக்தி வாய்ந்த மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. வலது கையால் இடது காதையும், இடது கையால் வலது காதையும், பிடித்துக் கொண்டு எழும்போது மூளையின் இரு பகுதிகளும் பயனடைகின்றன. மூளையின் வலது பாகங்கள் சமமான சக்திகளை அடைகின்றன. மூளைக்கு தகவல் அனுப்பும் காரணிகளும் வலுப்பெறுகின்றன.

"காது குத்துவது கூட ____________ சுரப்பிகளை வலுவடையச் செய்யும் ஒரு யுக்தியாகும்."

விளையாடும் முறை :

1. நேராக நின்று, தோள்பட்டைகளை அகலமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
2. இடது கையால் வலது காது மடலை பிடித்துக் கொள்ளவும். வலது கையால் இடது காது மடலை பிடித்துக் கொள்ளவும். வலது கட்டைவிரல் வெளி பக்கமாக இருக்குமாறு பிடித்துக் கொள்ளவும். காது மடல்களை நன்றாக அழுத்தி பிடிக்கவும்.
3. மடல்களை பிடித்த வண்ணம், நன்றாக மூக்கினால் மூச்சை இழுக்கவும் எழும்போது வாய்வழியாக மூச்சை வெளியே விடவும்.
4. யார் அதிக தோப்புக்கரணம் போடுகிறார்களோ அவர்களே வெற்றி பெற்றவராக கருதப்படுவர்.
5. நேரம் நிர்ணயிக்கப்படும்.
6. சரியான முறையில் தோப்புக்கரணம் போடவேண்டும் இல்லையெனில் விளையாட்டில் தோல்வியடைந்தவராக கருதப்படுவர்.

Reference:

http://www.myogacenter.com/2012/12/thoppu-karanam-or-super-brain-yoga.html

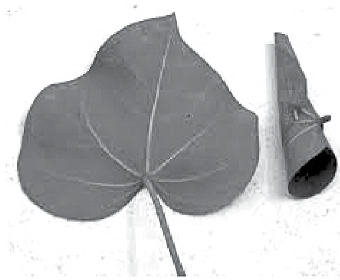
9 ஊதல்

விளையாட்டு வகை	: உள்ளரங்கம்	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 1 நபர்	வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பூவரசம் இலை

➢ தென்னங்குச்சி



அறிவியல் காரணம் :

இது ஒரு சிறந்த மூச்சுப்பயிற்சி. குழந்தை அமைதியும் புதிய பொருளை உருவாக்கும் படைப்பாற்றல் திறனையும் பெறும்.

நோக்கம் :

இலையினால் ஊதல் உருவாக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் இலையினால் ஊதல் செய்தல்.
2. இலையை சரியாக சுருட்டி ஊதல் செய்து சரியான ஒலி எழுப்ப வேண்டும்.
3. சரியான ஊதல் செய்தவர் வெற்றி பெற்றவர்.

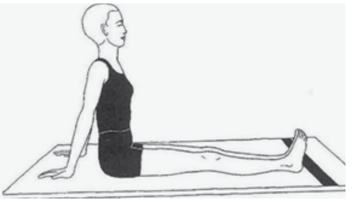
விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கொடுக்கப்பட்ட இலையை மட்டும் தான் பயன்படுத்தி ஊதல் செய்ய வேண்டும்.

10 யோகா

விளையாட்டு வகை	: உள்ளரங்கம்	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்	வயது : 5

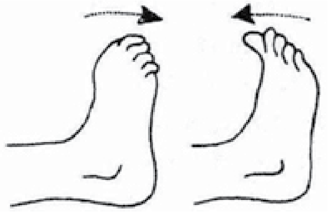
10.1. பவன் முக்தாஸனா



ஆரம்ப நிலை

1. கால்களை முன்னே நீட்டி தரையில் அமரவும்.
2. கைகளை பின்புறம் பக்கவாட்டில் தரையில் ஊன்றி அமரவும்.
3. முதுகு, கழுத்து, தலையை நேராக வைக்கவும்.
4. முழங்கைகளை நேராக்கி லேசாக பின்னால் சாயவும்.
5. கண்களை மூடி இந்நிலையில் முழு உடலை தளர்த்த வேண்டும்.

படாங்குளி நாமன்



1. கால்களை நீட்டி கைகளை பின்னால் ஊன்றி லேசாக சாய்ந்து தரையில் அமரவும்.
2. முதுகை நிமிர்த்தி அமரவும்.
3. கணுக்கால்களை அசைக்காமல் கால் விரல்களை மட்டும் முன்னும் பின்னும் மெதுவாக அசைக்கவும்.
4. பத்துமுறை செய்யவும்.
5. விரல்கள் பின்பக்கம் வளையும் பொழுது மூச்சை இழுக்கவும்.
6. விரல்கள் முன்பக்கம் வளையும் பொழுது மூச்சை வெளியேற்றவும்.

அறிவியல் காரணம் :

கால் விரல் மூட்டுகளுக்கு சக்தியை தருகிறது.

முஷ்டிக பந்தனா

1. அடிப்படை நிலையில் கால் நீட்டி தரையில் அமரவும்.
2. தோள் உயரத்தில் முன்பக்கமாக கைகளை நீட்டவும்.
3. விரல்களை விரித்து உள்ளங்கையை கீழ்நோக்கி பிடிக்கவும்.

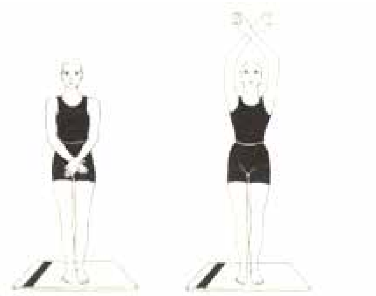
4. கட்டை விரலை உள்ளே மடித்து விரல்களால் இறுக்கமாக மூடவும்.
5. மீண்டும் திறந்து விரல்களை விரிக்கவும்.
6. பத்து முறை செய்யவும்.
7. திறக்கும்போது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும்.
8. மூடும்போது மூச்சை வெளியேற்றவும்.

அறிவியல் காரணம் :

விரல்களுக்கும், கை முஷ்டிக்கும் நல்ல பலம் தரும். தோள்வலியை நீக்கும். அதிக நேரம் வேலை செய்பவருக்கு மிகச்சிறந்த பயிற்சி.

10.2. ஹஸ்த உத்தானஸனா

1. பாதங்களை ஒன்று சேர்த்து நேராக நிற்கவும், கைகளை பக்கமாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
2. உடம்பின் கனத்தை இரு பாதங்களினால் சமமாக வைக்கவும்.
3. கைகளை உடம்பின் முன்பக்கம் குறுக்கில் வைக்க வேண்டும்.
4. கைகளை மேலே தூக்கி மூச்சை மெதுவாக இழுக்க வேண்டும். அசைவையும், மூச்சிழுப்பதையும் சமமாக வைக்கவும்.



5. அது சமயம், தலையை மெதுவாக தூக்கி கைகளை பார்க்க வேண்டும்.
6. மூச்சை விடும்போது கைகளை நன்றாக விரித்து தோள் பட்டைகளுக்கு சமமாக வைத்துக் கொள்ளவும்.
7. மறுபடியும் கைகளை திருப்பித் தூக்கி, குறுக்கில் தலைக்கு மேல் தூக்கவும்.
8. கைகளை நேர் கொணர்ந்து மூச்சை நன்றாக விட்டு சரியான கோணத்தில் நிற்கவும்.

மந்த்ரம் :

பங்கு பெறுவோர் இந்த மந்திரத்தைச் சொல்லவும்.

"*ஓம் ரவையே நமஹ*"

அறிவியல் காரணம் :

தியானம் செய்ய ஏற்ற ஒரு பயிற்சி.

நுரையீரல்கள் நன்கு செயல்படும். கைகள் தோள்கள் நன்றாக வளரும்.

10.3. சுக பிராணாயாமா

இயற்கையாக சுவாசித்தல்

1. தியான முறையில் வசதியாகவும், நேராகவும் உட்கார்ந்து கொள்ளவும்.
2. உள்ளங்கைகளை தொடை மேல் வைத்து இயற்கையான சுவாசத்தை உணரவும்.
3. நுரையீரலில் சுவாசம் உள்ளே/ வெளியே வருவதை உணரவும்.
4. அடிவயிறு, சுவாசத்தினால் அசைவதை உணரவும்.
5. மூச்சை உள்ளே இழுக்கும்போது வயிறு வெளிப்பக்கமாக செல்ல வேண்டும்.
6. இவ்வாறு இயற்கையாக சுவாசிப்பதனால் மன அழுத்தம், வியாதி குறையும். உள்ளே மனது சுத்தமாக ஆகும். சக்தியும், வலுவும் ஏற்படும்.

விதிகள் :

தியான முறை அனுஷ்டித்தல்

அறிவியல் காரணம் :

சுக பிராணாயாமா மனதுக்கு இதத்தைத் தந்து, உடலுக்கு வலிமை தரும்.

நரம்பு மண்டலம் நன்றாக வேலை செய்யும். கவனம், கட்டுப்பாடு அதிகரிக்கும்.

மனச்சோர்வு வராமல் தடுக்கும்.

11 கிள்ளாப்பறண்டி

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 5

பாடல் :

கிள்ளாக் கிள்ளாப் பறண்டி
கீச்சு முச்சுப் பறண்டி
உங்க அப்பன் பேரு என்ன

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கையில் கொடுப்பதற்கு முத்து (அ) சோழி

அறிவியல் காரணம் :

இனவாரியாகப் பொருட்களைக் கண்டறிதல் இப்போட்டியின் மூலம் வளர்கிறது. கண்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன.

நோக்கம் :

நினைவாற்றலைப் பெருக்குதல் இப்போட்டியின் மூலம் வளர்கிறது.

விளையாடும் முறை :

1. ஆட்டக்காரர்கள் தம் உள்ளங்கைகளைத் தரையில் வைத்து வட்டமாக அமர்வர்.
2. ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவர் ஒரு பாடலை பாடிக் கொண்டே கேள்வி கேட்டவண்ணம் மற்றவர்களின் கைகளில் கிள்ளுவர்.
3. கிள்ளப்பட்ட முதல் பெண் ஏதாவது பூ, பழம், காய்கறி, செடி, பறவை போன்றவற்றின் பெயரைச் சொல்லுவார். அதே இனப்பெயரை அனைவரும் கூற வேண்டும்.
4. பதில் கூறிய முதல் பெண், இரண்டாவது சுற்றைத் தொடங்கி பாடிக் கொண்டே கேள்வி கேட்பார். யார் கையையாவது கிள்ளுவார்.
5. இவர் யார் கையைக் கிள்ளுவாரோ அவர் பதில் அளிப்பார். இது போல் சுற்றுகள் தொடரும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ முதல் பெண் எந்த இனத்தில் விடைகளைக் கூறுகிறாரோ அதே இனத்தைத் தான் மற்றவர்களும் சொல்ல வேண்டும். (பூ, பழம், காய்கறி, செடி, பறவை, ...)

❖ கூறிய விடையையே மீண்டும் கூறினாலோ, பதிலளிக்காமல் இருந்தாலோ அல்லது வேறு இனப் பெயரைச் சொன்னாலோ அவர் ஆட்டத்திலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

12 குலை குலையா முந்திரிக்காய்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள் வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கயிறு போல திரிக்கப்பட்ட துண்டு

அறிவியல் காரணம் :

வட்டமாக சுற்றி வருவதால் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறுகிறது. கால்களுக்கு அதிக வலு கிடைக்கிறது. இது ஒரு நல்ல உடற்பயிற்சி. கவனிக்கும் திறன் வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. அனைவரும் வட்டமாக ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தபடி அமர வேண்டும்.
2. ஒருவர் மட்டும் வெளி ஆட்டக்காரராக இருந்து, கையில் துண்டினை வைத்துக் கொண்டு வட்டத்தைச் சுற்றி ஓட வேண்டும்.
3. ஓடும் போது அமர்ந்திருப்பவருக்கு தெரியாமல் ஒருவர் பின்னால் துண்டினைப் போட்டு விட்டு தொடர்ந்து ஓட வேண்டும்.
4. தன் பின்னால் துண்டு இருப்பதை உணர்ந்த நபர் ஆட்டக்காரரைத் தொடர்ந்து ஓடி காலியான இடத்தில் அவர் அமரும் முன் அவரைப் பிடிக்க வேண்டும்.
5. பிடித்து விட்டால் மீண்டும் அவரே வெளியில் ஓட வேண்டும்.
6. மாறாக காலியான இடத்தில் அவர் அமர்ந்து விட்டால் பிடிக்கத் தவறியவர் வெளி ஆட்டக்காரராக இருப்பார். துண்டுடன் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடுவார்.
7. தன் பின்னால் துண்டு இருப்பதை அமர்ந்திருப்பவர் கவனிக்கத் தவறிவிட்டால் வெளி ஆட்டக்காரர் அவரைத் தட்டி அவர் கையில் துண்டைக் கொடுக்க வேண்டும்.
8. வெளி ஆட்டக்காரர் என்பவர் எந்த முறையிலாவது தேர்ந்தெடுக்கப்படலாம்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ எவர் பின்னால் துண்டு உள்ளதோ அவருக்கு மற்றவர் யாரும் அதைத் தெரியப்படுத்தக் கூடாது.
- ❖ வட்டத்தைச் சுற்றுபவர் ஒரு பாடலைக் கேள்வியாக கேட்க, அமர்ந்திருப்பவர்கள் பதிலாக பாடலைப் பாட வேண்டும்.

வெளி ஆட்டக்காரர் :

குலைகுலையா முந்திரிக்காய்

கொள்ளையடிப்பவன் எங்கிருக்கான்?

வட்டத்தில் அமர்ந்திருப்பவர் :

நிறைய நிறையச் சுற்றி வா,

கூட்டத்தில் இருக்கான் கண்டுபிடி

Reference :

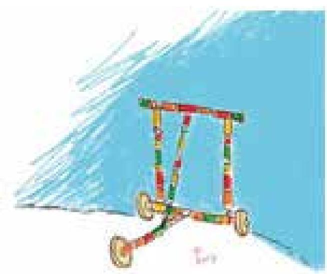
http://www.traditionalgames.in/home/indoor-games/kulai-kulai-yaai-mundirikkai-kulai-kulaiyay-muntirikkay

13 நடைவண்டி ஓட்டம

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ நடைவண்டி
- ➢ கோடுகள் வரைய சுண்ணாம்புக்கட்டி



அறிவியல் காரணம் :

எலும்புகள், கால்கள் மற்றும் முதுகுத்தண்டு போன்றவை வலுப்பெறுகின்றன. பாதம் முதல் தலை வரை இரத்த ஓட்டம் சீராகும். மூளையின் செயல்பாடு சுறுசுறுப்படையும் குழந்தைகள் தன்னம்பிக்கையோடு காலடி எடுத்து வைப்பர்.

விளையாடும் முறை :

1. தொடக்கக் கோடு மற்றும் முடிவு எல்லைக்கோடு வரையப்பட்டிருக்கும்.
2. அனைவரும் தொடக்கக் கோட்டில் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள ஓடுபாதையில் இருகைகளால் நடைவண்டியைப் பற்றி, தள்ளிக் கொண்டே செல்ல வேண்டும்.
3. முதலில் எல்லைக்கோட்டை அடைபவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

14 உருளைக்கிழங்கு பந்தயம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணாம்புக்கட்டி

➢ உருளைக்கிழங்குகள்

➢ பெட்டிகள்

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு மன ஒருமைப்பாட்டினையும் தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சியையும் அளிக்கிறது. தன்னம்பிக்கை பண்பு வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. தொடக்கக்கோட்டில் போட்டியாளருக்கு ஏற்றாற்போல பெட்டிகள் வைக்கப்பட வேண்டும்.
2. தொடக்க கோட்டிலிருந்து 30 மீட்டர் இடைவெளியில் நான்கு வட்டங்கள் ஒவ்வொரு ஓடுபாதையிலும் வரைய வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒரு உருளைக்கிழங்கு வைக்கப்பட வேண்டும்.
4. போட்டியைத் துவக்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் தொடக்கக் கோட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் ஒவ்வொரு வட்டத்திலுள்ள கிழங்குகளை ஒவ்வொன்றாக கொண்டு வந்து தொடக்கக் கோட்டிலுள்ள அவரவர்க்குரிய பெட்டிகளில் சேர்க்க வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஆட்டக்காரர் ஒரு சமயத்தில் ஒரு கிழங்கை தான் எடுத்தல் வேண்டும்.

❖ முதல் வட்டத்தில் உள்ளதை எடுத்த பின்னர் அடுத்த வட்டத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.

❖ கிழங்கு கீழே விழாமல் முதலில் எவர் பெட்டியில் சேகரிக்கிறாரோ, அவரே வெற்றி பெற்றவர்.

15 புகைவண்டி ஓட்டம்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள் வயது : 5

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணாம்புத்தூள்

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு கவனம் செலுத்துதல், குழுவாகச் சேர்ந்து விளையாடுதல் போன்ற திறமைகளை வளர்க்கிறது. ஒற்றுமையுணர்வு வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு குழு விளையாட்டு
2. குழுவிலுள்ள அங்கத்தினரைப் பொறுத்து, சமஅளவு தூரத்தில் வட்டங்கள் வரையப்பட வேண்டும். தொடக்க எல்லைக் கோட்டிலிருந்து முதல் வட்டத்திற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட தூரமும், மற்ற வட்டங்களின் இடையே சமஅளவு தூரம் வேண்டும்.
3. முதல் வட்டத்தில் இருப்பவர் என்ஜினாகவும், மற்ற வட்டங்களில் இருப்பவர்கள் பெட்டிகளாகவும் கருதப்படுவர். (தொடக்க கோட்டில் இருக்கும் வட்டத்தில் இருப்பவர் என்ஜின்)
4. என்ஜினாக இருப்பவர் ஓட்டத்தைத் தொடங்கி மற்றவர்கள் இருக்கும் வட்டங்களை அடைந்து பெட்டிகளை இணைத்துக் கொண்டு ஓட வேண்டும்.
5. இவ்வாறு ஓடிச் சென்று, இறுதி வட்டத்திலுள்ள நபரை இணைத்துக் கொண்டு, மீண்டும் வளைந்து, திரும்பி ஆரம்பக் கோட்டினை அடைய வேண்டும்.
6. எந்தக் குழுவினர், பெட்டிகள் பிரிந்து விடாமல், ஆரம்பக் கோட்டினை விரைவில் அடைகின்றனரோ, அக்குழுவினரே வெற்றிப் பெற்றவராவர்.

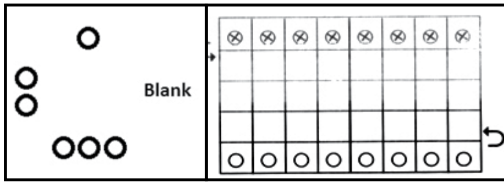
வகுப்பு - 2

1 சொனைக்கட்டம்

விளையாட்டு வகை : பலகை (குழு) விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ ஆடும் பலகை
- ➢ 2 தாயக்கட்டைகள்
- ➢ 8 காய்கள் ஒரு நபருக்கு



அறிவியல் காரணம் :

பொறுமை, நட்புறவு, புரிந்து கொள்ளுதல், மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல் ஆகிய திறன்களை மேம்படுத்தும்.

நோக்கம் :

எதிர் அணியினர் இறுதி கட்டத்தை அடையும் முன் எல்லா காய்களையும் வெட்ட வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு நபர் அல்லது இரண்டு குழுவாக விளையாடலாம்.
2. விளையாடும் பலகையில் படுக்கையான அமைப்பில் 5 வரிசை இடம்பெறும். நீளவாட்ட வரிசை கூடவோ, குறையவோ விளையாடும் நபர்களின் எண்ணிக்கையை பொறுத்தது. படுக்கையான வரிசையில் எந்த மாற்றமும் கிடையாது. பொதுவாக எட்டு படுக்கை அமைப்பு மற்றும் 5 நீளவாட்டம் வரிசைகளை உள்ளடக்கியது.
3. ஒவ்வொரு அணிக்கும் விளையாடுவதற்கு 8 காய்கள் உண்டு. இரண்டு செவ்வக வடிவமுள்ள சொனைக்கட்டையில் 1, 2, 3 என்று மூன்று புள்ளிகளை மூன்று பக்கத்திலும் நான்காவது பக்கத்தில் எந்த புள்ளியும் இருக்கக்கூடாது.
4. விளையாடும் தனி நபர் அல்லது குழுவினர் எட்டு காய்களை படுக்கை அமைப்புடன் கூடிய சதுரத்தில், சதுரத்திற்கு 1 காய் என முதல் வரிசையில் 8 காய்களை வைக்க வேண்டும்.
5. முதல் காய் இரண்டாம் வரிசைக்கு செல்லும் போது அடுத்த காய் தாயம் போட்டு ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
6. ஒருவர் அல்லது குழுவினர் சொனைக்கட்டத்தில் கீழிருந்து மேலாக வலது புறத்திலிருந்தும் மற்றொருவர் அல்லது குழுவினர் மேலிருந்து கீழாக இடதுபுறத்திலிருந்தும் காய்களை நகர்த்த ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

7. எல்லா காய்களும் இரண்டாம் வரிசைக்கு சென்ற பின் முதல் வரிசை வெற்றிடமாக இருக்கும். அதை மேல்தாயம் என அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

8. காய்கள் இரண்டாம் வரிசைக்கு வந்தால் அவை ஒன்றை ஒன்று தாண்டி முன்னேறலாம் சூழ்நிலைக்கேற்ப.

9. அதன் பிறகு எதிர் காய்களை வெட்ட முயல வேண்டும்.

10. ஒருவர் காயை நகர்த்தும் பொழுது பின்புறமாக, அல்லது தனது மற்றொரு காயை தாண்டிச் செல்லும் சூழல் ஏற்பட்டால் அதை வெட்டி அல்லது பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

11. விளையாடுபவர் இருவர் அல்லது குழுவினர் தனது காய்களை இரண்டாவது வரிசைக்கு நகர்த்தி மூன்றாவது வரிசை நோக்கி செல்லும் போது தான் அதிகமான காய்கள் வெட்டப்படும் சூழ்நிலை போர்க்களம் போல் தோன்றும்.

12. ஒருவர் ஒரு கட்டத்தில் எதிரணியினரின் எல்லா காய்களையும் வெட்டி அவரவரின் வெற்றிக்கான எல்லையை யார் முதலில் அடைகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவர்.

    கடைசி வரிசையை அடைந்தால், அங்கிருந்து பின்புறம் திரும்பி நகர்ந்து எதிர் காய்களை வெட்டலாம்.

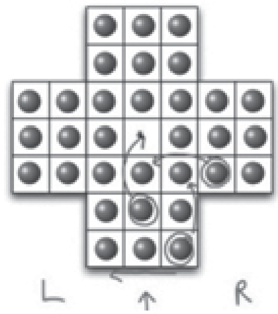
விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ தாயம் போட்டால் தான் முதல் வரிசை காய் நகரும்.
- ❖ எல்லா காயும் தாயம் விழுந்து 2-வது வரிசைக்கு வரும் வரை மற்ற எண்கள் கணக்கில்லை.
- ❖ எல்லா காய்களும் இரண்டாம் வரிசைக்கு வந்த பிறகு தான் அடுத்த இலக்கை நோக்கி காய்களை நகர்த்த வேண்டும். முதல் வரிசையிலிருந்து நேரடியாக முந்தி செல்லக்கூடாது.
- ❖ இரண்டு காய்களை ஒரு கட்டத்தில் வைக்க முடியாது.
- ❖ காயை வெட்டியபின் இரண்டாவது எறிய முடியாது.

எறிதல்	எண்ணிக்கை	விதிகள்
ஒரு புள்ளி	1 தாயம்	இரண்டாம் எறிதல் உண்டு
2 புள்ளி	2 தாயம்	இரண்டாம் எறிதல் இல்லை
3 புள்ளி	3 தாயம்	இரண்டாம் எறிதல் இல்லை
புள்ளி இல்லை	4 தாயம்	இரண்டாம் எறிதல் இல்லை
1 மற்றும் 3 புள்ளி	4 சோனை	இரண்டாம் எறிதல் உண்டு
2 மற்றும் 2 புள்ளி	4 வெள்ளப்பனார்	இரண்டாம் எறிதல் இல்லை
3 மற்றும் 2 புள்ளி	5 தாயம்	இரண்டாம் எறிதல் உண்டு
3 மற்றும் 3 புள்ளி	6 தாயம்	இரண்டாம் எறிதல் உண்டு

2 வட்ட பல்லாங்குழி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : 1 நபர்	வயது : 6



தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை

➢ 32 கோலி (சலவைக்கல் பொருளால் செய்யப்பட்ட கோலி)

அறிவியல் காரணம் :

திட்டமிட்டு செயல்படுதல். மனதை ஒருமைப்படுத்தும். திறனை வெளிபடுத்தும். திறன் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

விளையாடும் பலகையில் ஒரே ஒரு கோலி மட்டும் தான் மீதமிருக்கவேண்டும், இறுதியில்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒருவர் மட்டும் விளையாடலாம்.
2. நடுக்கட்டம் தவிர எல்லா கட்டங்களிலும் கோலியை பொறுத்த வேண்டும்.
3. ஒரு கோலியை செங்குத்தாகவோ, பக்கவாட்டிலோ நகர்த்தி அந்த கோலியை வெளியேற்றவும்.
4. பலகையிலுள்ள ஒரு கோலி நகர்வு முடிந்தவுடன் மற்றொரு கோலியை நகர்த்த வேண்டும்.
5. ஒருவர் தொடர்ச்சியாக கோலியை நகர்த்தும் பொழுது அடுத்தவர் எதையும் நகர்த்த முடியாது.
6. விளையாட்டு முடிந்தால் பக்கவாட்டில் உள்ள கோலியை நகர்த்த முடியாது.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ சாய்வாக நகர்த்தக் கூடாது.

3 அச்சு பூட்டு

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : 1 நபர்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

- 61 புளியங்கொட்டை
- சுண்ணாம்பு கட்டி (கோடு வரைய)

அறிவியல் காரணம் :

குறி பார்த்தல் மற்றும் விரல்களின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கும். மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் தன்மை, விரல்களுக்கு அக்குபஞ்சர் பண்ணும் வாய்ப்பு.

நோக்கம் :

முடிந்த அளவு புளியங்கொட்டை சேகரித்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. இந்த விளையாட்டு ஒரு நபர் அல்லது பலர் தனித்தனியாக விளையாடலாம்.
2. 60 கொட்டைகளை வரிசைக்கு பத்து என்று வைக்கவும்.
3. அடிப்பதற்கு ஒரு கொட்டையை பயன்படுத்தவும்.
4. 30 செ.மீ. தொலைவில் ஒரு கோடு வரைந்து புளியங்கொட்டையை அதில் வைக்கவும்.
5. வரையப்பட்ட எல்லைக்கோட்டிலிருந்து கையிலுள்ள ஒரு புளியங்கொட்டையை கொண்டு மற்ற புளியங்கொட்டைகளை அகற்ற வேண்டும்.
6. குறிபார்த்து விரலிலுள்ள புளியங்கொட்டையால் வரிசையிலுள்ள கொட்டைகளை அடிக்கவும்.
7. அடிபட்ட கொட்டைகள் விளையாடுபவருக்கு சொந்தம்.
8. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிகம் கொட்டை சேகரிப்பவர் வெற்றி பெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- போட்டிக்கான நேரம் நிர்ணயம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- ஒரு முறை புளியங்கொட்டையை எறிந்து நகர்த்திய பிறகு அதை மீண்டும் வரிசைப்படுத்தக் கூடாது.

4	ஐந்து பந்து

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பென்சில், பேனா குறித்து கொள்வதற்கு

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு குழந்தையின் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும்.

நோக்கம் :

எதிராளியின் அடியை தவிர்ப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு அல்லது அதிகம் பேர் விளையாடலாம்.
2. எதிராளியின் முன் மற்றவர் கைகளை நீட்ட வேண்டும்.
3. "கொட்ட பரந்து வந்து உன் கண்ணை சுடுது பார்", என்று பாடிக்கொண்டே நீட்டிய கையை தட்ட வேண்டும்.
4. நீட்டிய கையை எதிராளி தட்டிவிட்டால், அவர் கை நீட்டியவரை 5 முறை அடிக்கலாம்.
5. தட்ட தவறினால் அடுத்த நபர் விளையாட வேண்டும்.
6. அதிகம் புள்ளிகள் பெறுபவர் வெற்றி பெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாடுபவர் எதிராளியின் கையை தட்டினால், ஒரு மதிப்பெண் மற்றும் எதிராளியை 5 முறை அடிக்கும் வாய்ப்பும் கிடைக்கும்.

5 நிறம் நிறம் என்ன நிறம்

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பல நிற செடிகளுள்ள விளையாடும் இடம்

அறிவியல் காரணம் :

பல வகை நிறங்களை கண்டறிய இது குழந்தைக்கு உதவுகிறது. மற்றவர்களுடன் கலந்து முடிவெடுக்கும் திறன் மற்றும் கேட்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

பிள்ளைகளுக்கு நிறங்களை அறிவித்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. எல்லோரும் சேர்ந்து ஒருவரை தலைவராக தேர்வு செய்யவும்.
2. தலைவருக்கு தெரியாமல் மற்றவர்கள் ஒரு நிறத்தை தேர்வு செய்யவும்.
3. தலைவரை விட்டு சற்று தொலைவில் மற்றவர்கள் நிற்கவும்.
4. மற்றவர்கள் தலைவரை நோக்கி "நிறம் நிறம் என்ன நிறம்" என்று கேட்க வேண்டும். தலைவர் ஒரு நிறத்தை சொல்ல வேண்டும்.
5. மற்றவர் தேர்ந்தெடுத்த நிறத்துடன், சொன்ன நிறம் ஒத்துப்போனால் எல்லோரும் ஓடி அந்த நிறத்தை தொட வேண்டும். தலைவர் கையில் பிடிபடக்கூடாது.
6. தலைவர் கையில் பிடிபடாமல் கடைசி வரை விளையாடுபவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பிடிபட்டால் அவர் நீக்கப்படுவார். பிறகு புது தலைவரை தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும். கடைசிவரை ஆடுபவருக்கே வெற்றி.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/indoor-games/color-color-what-color

6 மனதை ஒருநிலைபடுத்தும் விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

- பலகை
- சாக்பீஸ்
- பேனா மற்றும் காகிதம்

அறிவியல் காரணம் :

கவனம் மற்றும் ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

பலகையில் எழுதப்பட்டதை, அதை துடைத்த பின்பு, ஞாபகப்படுத்தி மீண்டும் காகிதத்தில் எழுதுதல்.

விளையாடும் முறை :

1. இது தனி நபர் விளையாட்டு.
2. ஓவ்வொருவரும் பேனா, காகிதம் வைத்திருக்க வேண்டும்.
3. ஒரு பலகையில் சில வார்த்தைகளை வரிசையாக எழுத வேண்டும்.
4. சில நொடிகளுக்கு பிறகு எழுதியது துடைக்கப்படும். மற்றவர்கள் அதை காகிதத்தில் எழுத வேண்டும்.
5. அதிகம் சரியாக விடை எழுதுபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- பெயர்களை பலகையில் எழுத வேண்டும்.
- எழுதப்படாத வார்த்தை கணக்கில் வராது.

7 கண்ணுமூடி பொருள் சொல்

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

- ஒரு தலையணை உறை
- கண்கட்ட ஒரு துணி
- சில வீட்டு சாமான்கள்
- பேனா, காகிதம்

அறிவியல் காரணம் :

தலையணை உறையில் உள்ள பொருட்களை தொட்டு உணர்தல். ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

தொட்டு பார்த்து பொருளை சொல்லுதல்.

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் விளையாட்டு
2. விளையாடுபவர் கண்ணை கட்ட வேண்டும்.
3. பென்சில், பேனா, புத்தகம், கரண்டி போன்றவை, தலையணை உறைக்குள் போட்டு விளையாடுபவரிடம் கொடுக்கவும்.
4. அதை தொட்டு பார்த்து பெயர் சொல்ல வேண்டும்.
5. கண்ணை திறந்த பின் காகிதத்தில் அந்த பெயர்களை எழுத வேண்டும்.
6. அதிகம் சரியான விடை எழுதுபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தலையணை உறையில் உள்ள பொருட்களை தொட்டு பார்ப்பதற்கு ஒரு நிமிடம் தான் வழங்கப்படும்.

8 கொம்பு வரைதல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கொம்பு வரையாத மான், பசு, எருமை போன்றவற்றின் படம்

➢ கண்கட்ட ஒரு துணி

➢ பென்சில், சாக்பீஸ்

அறிவியல் காரணம் :

விழிப்புணர்வு மற்றும் ஊகிக்கும் திறன் மேம்படும்.

நோக்கம் :

கண்ணை கட்டிக்கொண்டு முழு படமாக கொம்பு வரைவது.

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் விளையாட்டு.
2. படத்தை சுவரில் தொங்கவிடவும்.
3. விளையாடுபவரின் கண்ணை கட்ட வேண்டும்.
4. ஊகித்து கொம்பை வரைய வேண்டும்.
5. சரியாக வரைபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாடுபவர் பார்வையாளர்களின் அறிவுரையை பின்பற்றலாம்.

❖ பார்வையாளர்கள் சரி அல்லது தவறான அறிவுரையை கூறலாம்.

9 நெல்லிக்காய் விளையாட்டு (இசை நாற்காலி)

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

➢ நாற்காலிகள்

அறிவியல் காரணம் :

கேட்கும் திறன் மற்றும் செயல்பாட்டு திறன் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

இசை நிற்கும்போது நாற்காலியில் அமர வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. நான்கு அல்லது அதிகம் நபர்கள் விளையாடலாம்
2. விளையாடுபவர்களை விட ஒரு நாற்காலி குறைவாக வட்டமாக வைக்கவும்.
3. இசையின்போது எல்லோரும் வட்டமாக நகர வேண்டும்.
4. இசை நிற்கும்போது எல்லோரும் நாற்காலியில் அமர வேண்டும்.
5. நாற்காலி இல்லாதவர் வெளியேறுவார்.
6. இறுதிவரை இருப்பவர் வெற்றி பெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வலப்புறமாக மட்டும் எல்லோரும் நகர வேண்டும், எதிர்புறமாக நகரக்கூடாது.

❖ ஒவ்வொரு முறையும் நாற்காலி இல்லாதவர் வெளியேறும்போது ஒரு நாற்காலி அகற்றப்படும்.

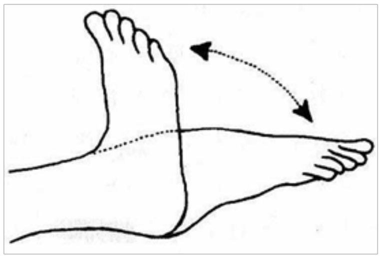
10 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் — வயது : 6

1. பவன் முக்தாஸனா

கூல்ப் நாமான் (கணுக்கால் வளைதல்)

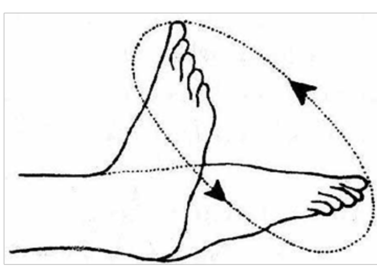


1. பழைய நிலையில் இருந்தபடி பாதங்களை சிறிது விரித்து அமரவும்.
2. மெதுவாக கணுக்கால் பாதத்தை முன்னும் பின்னும் அசைக்கவும்.
3. தரையை தொடும் அளவுக்கு பாதத்தை முன்பக்கம் வளைக்கவும்.
4. ஒவ்வொரு நிலையில் சிறிது வினாடிகள் நிறுத்தி பத்து முறை செய்யவும்.
5. முன்னால் வளைக்கும்போது மூச்சை வெளியேவிடவும்.
6. பின்னால் வளைக்கும்போது மூச்சை இழுக்கவும்.

விதிகள் :

- தியான நிலையை முத்ரா நிலையுடன் மூச்சு பயிற்சி தொடரவும்.
- மூச்சை இழுத்தபின் "ஓம்" என்று சொல்லவும்.
- இந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு சுவாசித்தல், மனதை சரிசெய்தல், பாதம், கணுக்கால், கால் தசை, கணுக்கால் இணைப்பு.

கூல்ப் சக்ரா (கணுக்கால் சுழற்றுதல்)



1. காலை விரித்து அமரவும்.
2. குதிகால் தரையில் வைத்து அமரவும்.

3. வலது கால் பாதத்தை 10 முறை மெதுவாக வலது மற்றும் இடதுபுறம் சுழற்றவும் : இதே மாதிரி பின்னர் இடது கால்.

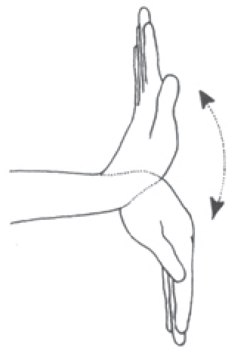
4. இரண்டு பாதங்களையும் ஒரே நேரம் இடது மற்றும் வலது புறம் 10 முறை மெதுவாக சுழற்றவும்.

5. இரண்டு பாதங்களையும் வெளிப்புறமாகவும் பின்னர் உள்புறமாகவும் 10 முறை சுழற்றவும்.

விதிகள் :

- மூச்சிழுத்த பின்னர் "ஓம்" என்று சொல்லவும்.
- இந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு சுவாசித்தல், மனதில் எண்ணிக்கை, தொடர்ந்து செய்யவும்.
- முத்ராவுடன் சுவாசித்து தியான நிலையுடன் இருத்தல்.

மணிபந்த நாமான் (மணிக்கட்டு வளைத்தல்)



1. தோள் உயரத்தில் கைகளை முன்பக்கம் நீட்டவும்.
2. விரல்களை நீட்டவும்.
3. உள்ளங்கையை பின்பக்கம் வளைக்கவும் பின்னர் கீழ்நோக்கி வளைக்கவும்.
4. முழங்கையை நேராக வைக்கவும்.
5. 10 முறை செய்யவும்.
6. மேல்நோக்கி வளைக்கும்போது மூச்சிழுக்கவும்.
7. கீழ்நோக்கி வளைக்கும்போது வெளியேற்றவும்.

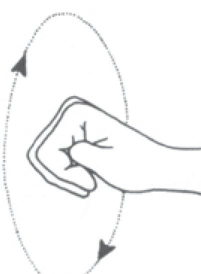
விதிகள் :

- மூச்சிழுத்தபின் "ஓம்" என்று சொல்லவும்.
- முத்ராவுடன் மூச்சை இழுத்தல்.
- அதே நிலையிலிருந்து தியானம் செய்தல்.
- சுவாச பயிற்சியின் போது மனதில் எண்ணிக்கை, மணிக்கட்டு அசைவு, முன் கை தசையை அசைக்கவும்.

மணிபந்த சக்ரா (மணிகட்டு சுழற்றுதல்)

முதுகை நேராக வைத்து சௌகரியமாக அமரவும்.

நிலை-1



1. தோள் உயரத்தில் முன்பக்கம் கையை நீட்டவும்.
2. கட்டை விரலை உள்ளே மடக்கி முஷ்டியை சுருட்ட
3. தேவையானால் இடது கையை ஆதரவுக்கு பயன்ட
4. மெதுவாக மணிக்கட்டை சுழற்றவும்.
5. இடதும் வலதுமாக பத்து முறை செய்யவும்.
6. இதேபோல் இடது கையிலும் செய்யவும்.

நிலை-2

1. முஷ்டியை எதிர் திசையில் சுழற்றவும். தோள் பட்டைக்கு நேராக கைகளை வைக்கவும்.
2. பின்னர் உள்பக்கமாக சுழற்றவும். இதை ஒவ்வொரு சிறுவர், சிறுமியராக செய்யவும்.

விதிகள் :

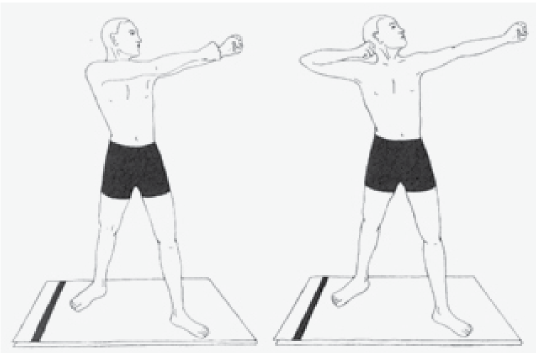
- ❖ மூச்சிழுத்தபின் "ஓம்" என்று சொல்லவும்.
- ❖ முத்ரா நிலையில் மூச்சை இழுத்தல்.
- ❖ அதே நிலையிலிருந்து தியானம் செய்தல்.

அறிவியல் காரணம் :

விரல் மூட்டுகளுக்கு நல்ல புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். எலும்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கும்.

2. அகர்னா தனூர் ஆசனா (வில் அம்பு வடிவம்)

கைகளை ஒரு பக்கமாகவும் தோள்பட்டைக்கு நிகராகவும் நின்று கொண்டு காலுடன் முன்பக்கம் குறுகிய நடை அளவில் நிற்க வேண்டும்.



படத்தில் உள்ளபடி கெட்டியாக வலது கையை மேலே உயர்த்தி உடம்புக்கு முன்னால் கொஞ்சம் பாதமும், கண்ணுக்கும் சற்று சாய்வாக மேலே இருக்குமாறு நிற்கவும்.

இப்பொழுது இடது கையை மேலே உயர்த்தி உடம்புக்கு சற்று முன்னால் கொஞ்சம் பாதமும், கண்ணுக்கும் சற்று சாய்வாக மேலே இருக்குமாறு நிற்கவும்.

மனதில் ஒன்றை கற்பனையாக ஒரு குறி வைத்து வலது கையை நிறுத்தி அம்பு வில் வடிவம் போன்று குறி பார்த்து நிற்கவும். மூச்சை மெதுவாக உள் இழுத்து இடது பின் காது பக்கமாக கையை அம்பு வரைந்த படம் போல இருக்க வேண்டும். சற்று பின்புறம் நகர்ந்து தலைக்கு சரியாக அசைக்க வேண்டும்.

தோள்பட்டைக்கு இடது முழங்கை மூட்டுக்கு சற்று மேலே உயர்த்தவும்.

கற்பனை வடிவத்தை விலகி மெதுவாக சுவாசத்தை வெளியில் விடவும்.

ஒவ்வொரு பக்கமாக இது போல பயிற்சி செய்யவும்.

சுவாசிக்கும் முறை :

வில் போன்று பின் தள்ளும் போது மூச்சை உள்ளே சுவாசித்து வெளியில் விடும்போது வில்லையும் கையையும் முன்புறமாக கொண்டு வரவும்.

விதிகள் :

❖ மூச்சிழுத்த பின்னர் "ஓம்" என்று சொல்லவும்.

❖ இந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு சுவாசித்து, தியான நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

❖ மூச்சு விடும் நிலையில் அதன் அசைவுகளையும், கைகளையும் கற்பனையை குறிக்கோளாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் பயிற்சி செய்வதனால் தோள்பட்டையில் உள்ள சிறிய பெரிய எலும்புகளில் உள்ள தசைகளும் அதோடு சேர்ந்த கழுத்து பகுதி முழுவதிற்கும் பலன் ஏற்படுகிறது. தசை பகுதியை ஓய்வாகவும், சக்தியை சீரான நிலையிலும் கழுத்து பின்புறம் உள்ள எலும்புக்கும் சிகிச்சை, மற்றும் பாதிப்புகள் ஏற்படாமல் வைத்துக் கொள்ளலாம்.

3. திர்ஹா பிராணாயாமா

(*அடிவயிற்றிலிருந்து மூச்சுப் பயிற்சி*)

நிலை-1

உட்கார்ந்தும், படுத்தும் பின்புறமாகவும் செய்தல்

நாசி வழியாக நீண்டும், மெதுவாகவும் இழுத்து விடுதல்.

நிலை-2

ஆசனம் செய்யும் போது மூச்சை உள்ளும் வெளியுமாக இழுத்து விடும் பொழுது ஊதி விடும் பலூன் போன்று இருத்தல் அவசியமானது.

கஷ்டப்படாமல் மூச்சை உள் நிறுத்தி வெளியிடும் பொழுது சாதாரணமாக நிறைய தடவை செய்து பார்க்கவும்.

நிலை-3

நிலை-1ல் சொல்லியபடி அடிவயிற்றிலிருந்து மூச்சை இழுத்து விடுதல், வெளியில் விடும் பொழுது இடுப்பு பகுதி வெற்றிடமாக வைத்து மத்திய மார்பு பகுதி விரிவடையும் விதமாக செய்ய வேண்டும்.

திரும்பத்திரும்ப இழுத்து காற்றை வெளிவிடவேண்டும்.

மேலே சொன்ன நிலை-1, நிலை-2-ஐ தொடர்ந்து உள்ளிழுத்து செய்து பார்க்கும் பயிற்சி தொடர வேண்டும்.

மூன்று நிலைகளில் சொல்லியபடி - மூன்று வழிகளில் சேர்த்து தொடர்ந்து செய்து பார்க்கவும்.

விதிகள் :

❖ முத்ரா நிலையில் இருந்தபடி மூச்சை இழுத்தல், தியானம் செய்தல் பயிற்சிகளை செய்து பார்க்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

உதரவிதானம் பகுதிக்கு பயிற்சி தருவதனால் அதில் உள்ள தசைச்சுவர் மூளைக்கு ஓய்வு தந்து, இரத்த மண்டலத்திற்கு தேவையான ஆக்ஸிஜனை சீராக வைக்கிறது.

11 கல்லா மண்ணா

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 6

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு கவனிப்புத்திறனையும், ஒருங்கிணைப்புத்திறனையும் கற்பிக்கின்றது.

மேலும் தலைமைப்பண்பு வளரும்.

நோக்கம் :

கடைசி வரை பிடிபடாமல் விளையாடுவதே நோக்கம்.

விளையாடும் முறை :

1. இருவர் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு ஒருவர் ஆட்ட நாயகன் எனவும், மற்றொருவர் பட்டவர் (பிடிப்பவர்) எனவும், அழைக்கப்படுவர்.
2. ஆட்ட நாயகன் கல் என்றதும் அனைவரும் ஏதாவது ஒரு கல்லின் மீது நிற்க வேண்டும்.
3. மண் மீது நிற்பவரைப் பிடிக்க, பட்டவர் வருவார்.
4. ஆட்டத்தை விரைவுப்படுத்த ஆட்ட நாயகன் கல், மண் என்று மாற்றி மாற்றி கூறுவார். பட்டவரால் (பிடிப்பவரால்) பிடிக்கப்பட்டவர், பட்டவராகவும், பட்டவர் ஆட்ட நாயகனாகவும், மாறி மற்றவருடன் சேர்ந்து ஆடுவார். இரண்டாவது முறையும் பிடிபட்டவர் ஆட்டம் இழப்பார்.
5. கடைசி வரை பிடிபடாமல் இருப்பவரே வெற்றியாளர்.

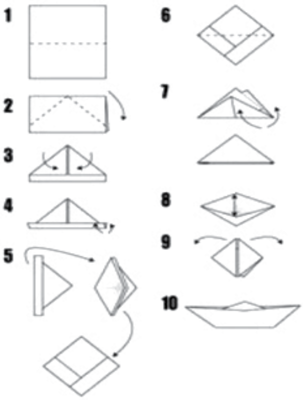
விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பட்டவரால் பிடிக்கப்பட்டவர் - பட்டவராகவும், பட்டவர் ஆட்ட நாயகனாகவும் ஆவர்

❖ இரண்டாவது முறையும் பிடிபட்டால் ஆட்டம் இழப்பார்.

12 கப்பல் விடுதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்		வயது : 6



தேவையான பொருட்கள் :

➢ செவ்வக வடிவ காகிதம்

➢ கிண்ணம்

அறிவியல் காரணம் :

கைகளுக்கும் மூளைக்கும் செயல்திறனை வளர்த்தல். குழந்தைகளின் படைப்பாற்றலை வளர்த்தல்.

நோக்கம் :

ஒரு பேப்பரை கப்பல் செய்து தண்ணீரில் விடுவது.

விளையாடும் முறை :

1. செவ்வக வடிவத் தாளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
2. அதை நீள வாக்கில் வைத்து மேலிருந்து கீழாக மடிக்கவும்.
3. மீண்டும் குறுக்கு வாட்டில் வைத்து மையக் கோட்டை உருவாக்கவும்.
4. தாளை விரித்து வலது மேல் முனை மையக் கோட்டுடன் படியுமாறு மடிக்கவும்.
5. இதே போல் இடதுபுறமும் மடிக்கவும்.
6. இப்போது முக்கோண வடிவத்திற்குக் கீழே ஒரு பட்டை உருவாகும்.
7. அதனை முக்கோணத்திற்கு இடது புறமாக மேல் நோக்கி மடிக்கவும்.
8. இப்போது சதுர வடிவில் தாள் மாறும்.
9. தாளின் நான்கு முனைகளில் இரு முனைகளை எதிர்ப்புறமாக மடிக்க முக்கோண வடிவம் கிடைக்கும்.
10. மத்தியில் கிடைக்கும் இடைவெளியில் விரல்களை நுழைத்து முக்கோணத்தை இருபுறமாக இழுத்தால் கப்பல் வடிவம் கிடைக்கும்.
11. கப்பலைச் செய்து முடித்து அதைத் தண்ணீரில் மிதக்க விட வேண்டும்.

13 கிச்சு கிச்சு தாம்பாளம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்		வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ மண் தரை
- ➢ குச்சி, சிப்பி போன்ற ஏதேனும் ஒரு பொருள்

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டினால் முகபாவங்களையும், கைகளின் அசைவை உன்னிப்பாக கவனிப்பதால் மன ஒருமைப்பாட்டு சக்தியும் வளரும். விழிப்புணர்வுடன் வாழ கற்பிக்கிறது.

விளையாடும் முறை :

1. ஒருவர் தேடுபவராக தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
2. மற்றொருவர் தம் கட்டைவிரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரல்களைப் பயன்படுத்தி கைகளை மணலுக்குள் ஓட்டியவாறு குச்சியை வெளியில் தெரியாதவாறு மணலுக்குள் மறைத்து வைப்பர்.
3. தேடுபவர் ஆட்டக்காரரின் கை ஓட்டத்தையும், முகபாவத்தையும் உணர்ந்து, குச்சி மறைந்திருக்கும் இடத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
4. கண்டுபிடிக்கத் தவறினால் ஆட்டக்காரர் புள்ளிகளைப் பெறுவதோடு, இரண்டாம் முறை குச்சியை மறைத்து வைக்கும் வாய்ப்பையும் பெறுவார்.
5. தேடுபவர் குச்சியைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால், இரண்டாம் சுற்றில் அவர் குச்சியை மறைத்து வைக்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்.
6. யாராவது ஒருவர் பத்து புள்ளிகளைப் பெறும்வரை ஆட்டம் தொடரும். பத்து புள்ளிகளை முதலில் பெறுபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

ஆட்டக்காரர்கள் குச்சியை மறைத்து வைக்கும் போது கீழ்க்கண்ட பாடலைப் பாடுவர்.

பாடல் :

கிச்சு கிச்சு தாம்பாளம் கிய்யா கிய்யா தாம்பாளம்
மச்சு மச்சு தாம்பாளம் மாயா மாயா தாம்பாளம்

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/outdoor-games/kichi-kichi-thambalam-kicci-kicci-tampulam

14 குளம் - கரை

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 6

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு, கவனிக்கும் திறன், ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், வேகமாக செயல்படும் திறன் ஆகியவற்றை வளர்க்கிறது. குழந்தைகளின் கால் தசைகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது.

விளையாடும் முறை :

1. கண்காணிப்பாளர் முன்னிலையில் விளையாட்டு நடைபெறும்.
2. ஒரு வட்டம் தரையில் வரையப்படும்.
3. அனைத்து நபர்களும் வட்டத்திற்கு வெளியில் நிற்பர்.
4. வட்டத்திற்கு உள் பகுதி குளம் என்றும், வெளியில் உள்ள பகுதி கரை என்றும் கருதப்படும்.
5. கண்காணிப்பாளர் குளம் என்று கூறும்போது அனைவரும் வட்டத்திற்கு உள்ளே குதிப்பர்.
6. கரை என்று கூறும்போது வட்டத்திற்கு வெளியே குதிப்பர்.
7. சொல்லும் குறிப்புகளிலிருந்து கடைசிவரை மாறாமல் இருப்பவரே வெற்றி பெறுவராக கருதப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ கொடுக்கப்பட்ட குறிப்புகளைச் சரிவர பின்பற்றாதவர்கள் நீக்கப்படுவார்.
- ❖ இறுதிவரை ஆட்டம் இழக்காமல் இருப்பவரே வெற்றியாளர்.
- ❖ கண்காணிப்பாளர் வேகமாகவோ (அ) மெதுவாகவோ கொடுக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை கடைசிவரை சொல்லுவார்.

15 குரங்கு விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 6

அறிவியல் காரணம் :

தசைகளுக்கு சிறந்த பயிற்சியாகவும் அமைகிறது. பேச்சுத்திறனை வளர்க்கிறது.

விளையாடும் முறை :

1. ஐந்து அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவர்கள் விளையாடும் விளையாட்டு.
2. உள்வட்டம், வெளிவட்டம் என இரண்டு வட்டங்கள் வரையப்படும்.
3. விளையாடுபவர்களில் ஒருவர் "குரங்காகத்" தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர்.
4. குரங்காக இருப்பவர் உள்வட்டத்திலும் மற்றவர்கள் வெளிவட்டத்திலும் அமர்வர்.

பாடல் :

மற்றவர்கள் :	**குரங்காக இருப்பவர் :**
குரங்கே குரங்கே மணி எத்தனை?	*ஒன்று*
குரங்கே குரங்கே மணி எத்தனை?	*இரண்டு*

(இப்படியே பத்து வரை சொல்வார்கள்)

5. பத்து என்று விடை கூறியவுடன் வீரர்கள் உட்கார வெளிவட்டம் ஓடி வர வேண்டும்.
6. இறுதிவரை ஆட்டம் இழக்காமல் இருப்பவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மற்றவர்களை பிடிக்க குரங்காக இருப்பவருக்குக் குறிப்பிட்ட மணித்துளிகள் ஒதுக்கப்படும்.

❖ உள்வட்டத்தில் இருப்பவர் ஒருவரை குரங்காக இருப்பவர் பிடிக்க வேண்டும்.

❖ உள் வட்டத்தின் உள்ளே ஒரே நேரத்தில் ஒருவர் மட்டுமே இருக்கலாம்.

❖ குரங்காக இருப்பவர் ஒருவரைப் பிடித்துவிட்டால் அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

❖ குரங்காக இருப்பவரால் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் பிடிக்க முடியவில்லை எனில், குரங்காக இருப்பவர் நீக்கப்படுவார். புதிய குரங்கு தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.

16 எலுமிச்சையும் ஸ்பூனும்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ எலுமிச்சை
- ➢ ஸ்பூன்
- ➢ எல்லைக்கோடுகளை வரைய சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு குழந்தைகளின் மன ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்கிறது. கீழ்ப்படிதல், செயலில் கவனம் செலுத்துதல் போன்ற பண்புகள் வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. இது தனிநபர் விளையாட்டு. தொடக்கம் மற்றும் முடிவு எல்லைக் கோடுகள் மைதானத்தில் வரையப்பட்டிருக்கும்.
2. ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் வாயில் ஸ்பூனை வைத்துக்கொண்டு, ஸ்பூனின் மேல் எலுமிச்சம்பழத்தை வைத்துக்கொண்டு, தொடக்க எல்லைக் கோட்டில் நிற்க வேண்டும்.
3. போட்டியைத் துவக்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும், ஸ்பூனிலிருந்து பழம் கீழே விழாதவாறு நடக்க வேண்டும்.
4. எல்லைக் கோட்டை முதலில் அடைபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஆட்டக்காரர்கள் பந்தய நாளில் தரப்படும் பழத்தையும், ஸ்பூனையும் தான் பயன்படுத்த வேண்டும்.
- ❖ மாற்றுப் பழத்தை பயன்படுத்தக் கூடாது.
- ❖ ஸ்பூனை வளைக்கக் கூடாது.
- ❖ ஆட்டம் முடியும்வரை, ஸ்பூனை வாயில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ போட்டி தொடங்கிய பிறகு, கைகளை எக்காரணம் கொண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- ❖ பழம் கீழே விழுந்தால் அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

17 ஊதாமணி

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்		வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஏதேனும் ஒரு கல் (அ) சோழி (அ) விதை

அறிவியல் காரணம் :

மூளைக்குச் சுறுசுறுப்பளிக்கிறது. மேலும், சூழ்நிலைக்கேற்ப அடையாளம் கண்டு நம்பிக்கையை வளர்க்கிறது.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு தனிநபர் விளையாட்டு.
2. விளையாடப் பயன்படுத்தும் காய் "ஊதாமணி" என்று அழைக்கப்படும்.
3. விளையாடுபவர்களில் ஒருவர் "கண்டுபிடிப்பவர்" திரும்பி நின்று கண்களை மூடிக் கொள்வார்.
4. மற்றவர்களில் ஒருவர் தன் கையில் ஊதாமணியை மறைத்துக் கொள்வார்.
5. பின் கண்டுபிடிப்பவரை திரும்பச் சொல்வார்.
6. இப்பொழுது அனைவரும் தன் ஊதாமணியை வைத்திருப்பது போல் நடிப்பர்.
7. கண்டுபிடிப்பவர் ஊதாமணி வைத்திருக்கும் நபரை சரியாக அடையாளம் காட்ட வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கண்டுபிடிப்பவர் தவறான அடையாளம் காட்டினால் அவர் விலக்கப்படுவார்.

❖ சரியாக அடையாளம் காட்டினால் ஊதாமணியை வைத்திருந்தவர் அடுத்த கண்டுபிடிப்பவர் ஆவார். விளையாட்டு இவ்வாறு தொடரும்.

18 உருளைக்கிழங்கு பந்தயம்-2

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 6

தேவையான பொருட்கள் :

➢ உருளைக்கிழங்கு

➢ வட்டங்கள் வரைய சுண்ணாம்பு பொடி அல்லது சுண்ணக்கட்டி

நோக்கம் :

பொருட்களை நிபந்தனைகளுக்கேற்ப எத்தனை வேகத்தில் எடுக்க முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் எடுக்கும் திறன் ஏற்படும்.

விளையாடும் முறை :

1. எத்தனை வட்டங்கள் வேண்டுமோ, அத்தனை வட்டங்கள் மைதானத்தில் வரைய வேண்டும்.
2. அத்தனை வட்டத்திலும் தேவையான உருளைக்கிழங்குகளை வைக்க வேண்டும்.
3. தொடக்கக் கோட்டில் ஒரு பெட்டியோ அல்லது வட்டத்தையோ வைக்கவும்.
4. விளையாடுபவர் தொடக்கக் கோட்டிலிருந்து 30 மீ தூரத்தில் ஒரு வட்டத்தை வரையவும். உருளைக்கிழங்குகளை அந்த வட்டத்தில் வைக்கவும்.
5. ஒவ்வொரு உருளைக்கிழங்காக எடுத்து தொடக்கக் கோட்டிலுள்ள பெட்டியிலோ அல்லது வட்டத்திலோ போட வேண்டும்.
6. போட்டியாளர் உருளைக்கிழங்கை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வட்டத்திலிருந்து எடுத்து எல்லைக்கோட்டிலுள்ள பெட்டியிலோ அல்லது வட்டத்திலோ சேமிக்க வேண்டும்.
7. 1, 2, 3, 4 மற்றும் 5 வட்டங்களிலிருந்து ஒன்றன்பின் ஒன்றாக யார் அதிகமாக குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் உருளைக்கிழங்குகளை எடுத்து பெட்டிக்குள் வைக்கிறார்களோ அவர்களே வெற்றிபெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாடுபவர் ஒரு சமயத்தில் ஒரு உருளைக்கிழங்கு மட்டுமே எடுக்க வேண்டும்.

❖ விளையாடுபவர் அவருக்கு கொடுத்துள்ள இடத்திலிருந்து மட்டுமே உருளைக்கிழங்குகளை எடுக்க வேண்டும்.

❖ ஒரு வட்டத்தில் உள்ள உருளைக்கிழங்கை எடுத்த பிறகே அடுத்த வட்டத்திற்கு செல்ல வேண்டும்.

❖ உருளைக்கிழங்கு பெட்டியிலோ அல்லது வட்டத்திலோ விழாமல் வேறு எங்கு விழுந்தாலும் அது கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள மாட்டாது.

வகுப்பு - 3

1 பல்லாங்குழி - பசுப்பாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 14 குழியுள்ள பலகை ➢ 70 காய்கள் (புளியங்கொட்டைகள்)

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	பொது குழி
2	5	6	இருவருக்கும் ஒன்று

அறிவியல் காரணம் :

பொறுமை, கணக்கிடுதல், அறிவு, கவனம் போன்ற திறன்களை இவ்விளையாட்டு மேம்படுத்துகிறது. மேலும் மாற்றுத்திறனாளிக்கு இது மருத்துவ முறையாகவும் பயன்படுகிறது.

நோக்கம் :

ஞாபகத்தன்மையை வளர்க்கும். எதிர்த்து விளையாடுபவர் எந்தெந்த குழியில் எவ்வளவு காய்கள் இருக்கிறது என்பதை யூகிக்கும் தன்மை ஏற்படும்.

விளையாடும் முறை :

1. விளையாட்டு பலகையில் 14 குழிகள் உண்டு.
2. இரண்டே பேர் விளையாடலாம்.
3. ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 6 காய்கள் ஆடும்பலகையில் வரிசைப்படுத்தி, பலகையின் மையப்பகுதி இருவருக்கும் பொதுவானது.
4. ஒரு குழியில் 5 காய்கள். இதை போடுதல் என்பர்.
5. ஒரு குழியிலிருந்து காய்களை எடுத்து மற்ற குழிகளில் போட வேண்டும். இதை பிரித்து போடுதல் என்பர்.

6. அடுத்த குழி காலியாக இருந்தால், அதற்கடுத்த குழியிலுள்ள காய்களை தானே எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதை தடவி எடுத்தல் என்பர்.
7. ஒரு குழியில் காய்கள் முழுமையாக பயன்படுத்தாமல் இருந்தால் இதை பாண்டி என்பர். அப்போது அடுத்த நபர் விளையாட வேண்டும்.
8. இருவரில் ஒருவர் தன்னுடைய எல்லா காய்களை இழக்கும் வரை போட்டி தொடரும்.
9. அதிக காய்கள் வைத்திருப்பவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ நான்கு புதிய காய்கள் ஒரு குழியில் இருந்தால் ஆடுபவர் அதை போனஸாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதை பாசு என்பர்.
- ❖ ஒரு நபர் தன் எல்லா குழியிலுள்ள காய்களை இழந்தால், மற்றவர் தன்னுடைய குழியிலுள்ள மீதி காய்களை தானே எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ இழந்தவரிடமுள்ள மீதி காய்களுக்கேற்ப அடுத்த ஆட்டம் துவங்கும்.
- ❖ இறுதியில் தோற்றவரிடம் ஐந்துக்கும் குறைவான காய் இருந்தால், அவை ஒரு குழிக்கு ஒன்று என பகிர்ந்து கொள்ளப்படும். இதை குழிகைசூடல் என்பர்.

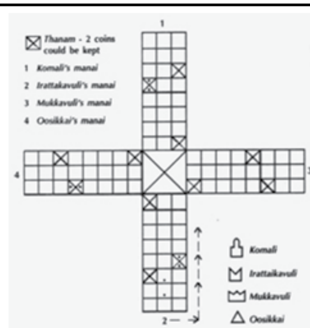
Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

2 சொக்கட்டான்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 7



தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ விளையாட்டு பலகை
- ➢ ஒரு நபருக்கு 4 காய்கள்
- ➢ 2 தாயக்கட்டைகள் (தகுந்த புள்ளி அமைப்போடு).

அறிவியல் காரணம் :

கண்ணையும், மனதையும் ஒருநிலைப்படுத்தும் திறன் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

விதிகளின்படி எல்லா காய்களையும் பழமாக்குதல்

விளையாடும் முறை :

1. 4 பேர் தனியாகவும் அல்லது இரண்டு ஜோடியாகவும் விளையாடலாம். ஒரு நபருக்கு 4 காய்கள்.
2. நான்கு மனை உண்டு. ஒரு மனைக்கு மூன்று வரிசைகள். ஒரு வரிசையில் 8 கட்டங்கள். மனையின் நடு வரிசையிலிருந்து ஆட்டம் துவங்கும். நான்கு போட்டியாளர்கள் தங்களின் ஒரு கைகளை கொண்டு ஆர்வத்துடன் விளையாட வேண்டும்.
3. பலகையின் வடக்கு பக்கம் கோமாளி, தெற்கில் இரட்டைகவுலி, கிழக்கில் முக்கவுலி, மேற்கில் ஊசிக்காய் என காய்களுக்கு பெயர் உண்டு.
4. ஒரு காய் 6வது மற்றும் 7வது நடு வரிசையிலும் மற்ற இரண்டு காய்கள் குறுக்குவாட்டிலுள்ள சதுர கட்டத்தில் 7வது மைய சதுரத்திலிருந்து 5 கட்டங்கள் நகர்த்த வேண்டும். இந்த இடம் விளையாடும் நால்வருக்கும் பொதுவானது.
5. ஒவ்வொருவரும் தன் வலது கை பக்கத்தில் பகடையை உருட்ட வேண்டும். உருட்டிய பகடையில் விழும் எண்ணிக்கையை பொறுத்து காய்களை நகர்த்த வேண்டும்.
6. ஒரு போட்டியாளர் தனது காயை நகர்த்தி எதிரணியினர் வீட்டை அடைந்து, தனக்கு ஒரு ஜோடியை ஏற்படுத்தி அதை தனக்கு எதிராக விளையாடுபவருக்கு ஒரு சவாலாக நிலைநிறுத்த வேண்டும்.
7. ஜோடிக்காயை எதிர்த்து அணியினர் தனது காய் அசைவுகளை நகர்த்த முடியாது. ஒயில் காய் எனப்படும் தனிக்காயை அனுப்பிய பிறகுதான் ஜோடிக்காய்கள் நகர வேண்டும்.
8. ஒரு முழு வட்டம் அடித்தபின் காய்கள் தனது பிறந்த இடமான சதுர கட்டத்தை பாதுகாப்பாக சென்றடைகிறது.
9. காய்கள் மேல்நோக்கி நகர்ந்து கடைசியிலுள்ள சதுர கட்டத்தை அடையும்பொழுது பழம் என்று அறிவிக்கப்படுகிறது.
10. எல்லா காயும் பழம் ஆக்குபவர் வெற்றி பெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- X குறியிட்ட கட்டத்தில் ஜோடிக்காய்களை வைக்கலாம்.
- முக்கவுலி, ஊசிக்காய் ஒருபுறத்திலும் மற்றும் கோமாளி இரட்டைகவுலி மறுபுறுத்திலும் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.
- உருட்டும்போது பகடை ஒன்றின்மேலொன்று விழுந்தால் மீண்டும் உருட்டலாம்.
- இதில் தாயம் இல்லை.
- எந்த எண்ணுக்கும் காயை நகர்த்தலாம்.
- காயை வெட்டியபின் இரண்டாம் முறை உருட்ட வாய்ப்பில்லை.

❖ வெட்டுப்பட்ட காயை மீண்டும் ஆரம்பம் முதல் ஆடவேண்டும்.

புள்ளிகள்	எண்	விதிகள்
2 ஒற்றை புள்ளி	2	இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
2 ஆறு புள்ளி	12	இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
2 மூன்று புள்ளி	6	இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
2 நான்கு புள்ளி	8	இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
6 புள்ளி - 1 புள்ளி	7	இரண்டாம் முறை எறிதல் இல்லை
4 புள்ளி - 3 புள்ளி	7	இரண்டாம் முறை எறிதல் இல்லை
3 புள்ளி - 1 புள்ளி	4	இரண்டாம் முறை எறிதல் இல்லை
4 புள்ளி - 1 புள்ளி	5	இரண்டாம் முறை எறிதல் இல்லை
6 புள்ளி - 3 புள்ளி	9	இரண்டாம் முறை எறிதல் இல்லை
6 புள்ளி - 4 புள்ளி	10	இரண்டாம் முறை எறிதல் இல்லை

3 இலை வரைதல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ இலைகளில்லாத செடியின் வரைபடம்
➢ கண்கட்ட ஒரு துணி
➢ பென்சில் அல்லது படம் வரையும் பேனா

அறிவியல் காரணம் :

கண்ணையும் மனதையும் ஒன்றாக இணைத்து ஒருநிலைப்படுத்தி இலக்கை அடையும் எண்ணம் ஏற்படும்.

நோக்கம் :

முடிவுபெறாத நிலையிலுள்ள படத்தை கண்களை கட்டிக்கொண்டு வரைவது

விளையாடும் முறை :

1. தனிநபர் விளையாட்டு.
2. முடிவுபெறாத நிலையிலுள்ள இலை ஓவியம் சுவர் அல்லது பலகையில் வரைபவர் வசதிக்கேற்ப பொருத்தப்பட்டிருக்கும்.
3. விளையாடுபவர் கண் கட்டப்பட்டிருக்கும்.
4. போட்டியாளர் தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வரையும் பேனா அல்லது பென்சில் கொண்டு யூகித்து சரியாக இலக்கில் இலையை முழுமையாக வரைய வேண்டும்.

5. சரியாக வரைபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பார்வையாளரின் ஆலோசனையை பின்பற்றலாம்.
- ❖ பார்வையாளர் தவறான அல்லது சரியான ஆலோசனை சொல்லலாம்.

4 கீண்டுதல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ புளியங்கொட்டை

அறிவியல் காரணம் :

கண்ணின் விழிகளை அசைத்தல், கை விரல்களுக்கு அக்குபஞ்சர் சிகிச்சைக்கு சமமான நிலை ஏற்படும்.

நோக்கம் :

விதிகளின்படி கொட்டைகளை சேகரிப்பது

விளையாடும் முறை :

1. 2 அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவர்கள் விளையாடலாம்.
2. கொட்டைகளை தரையில் பரப்பவும்.
3. ஒரு கொட்டையால் இன்னொன்றை எறிய இலகுவாக எந்த ஒரு வசதியான நிலையில் இருந்து கொண்டும் விளையாடலாம்.
4. அதிக கொட்டைகள் சேகரிப்பவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஜெயிப்பவர் கொட்டையை வைத்துக்கொள்ளலாம்.
- ❖ ஒருவர் ஒரு கொட்டையைத்தான் நகர்த்த வேண்டும்.
- ❖ ஒன்றுக்கு மேல் கொட்டைகள் நகர்ந்தால் அடுத்த நபர் விளையாட வேண்டும்.
- ❖ போட்டி ஆரம்பித்தபின் கொட்டைகளை மீண்டும் வரிசைப்படுத்தக்கூடாது.

5 கொப்பரை கொப்பரை

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 7

அறிவியல் காரணம் :

காது, கை, மனது ஆகியவற்றை ஒருங்கிணைத்து விலங்குகளை வகைப்படுத்தும் திறனை வெளிப்படுத்தும்.

நோக்கம் :

விலங்குகளின் ஒலியைக் கொண்டு வகைப்படுத்துவது.

விளையாடும் முறை :

1. குழுவின் தன்மைக்கேற்ப எந்த இடத்திலும் விளையாடலாம்.
2. விளையாடுபவர் அனைவரும் வகுக்கப்பட்ட வட்டத்தில் கைகளை கால் தொடையில் தொட்டுக்கொண்டு அமரவேண்டும்.
3. ஒரு குழுவில் ஒருவர் உத்தரவு பிறப்பிப்பராகவும், மற்றவர்கள் அவரின் உத்தரவுக்கேற்ப சைகை மூலம் விலங்குகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
4. உத்தரவு பிறப்பிப்பவர் கொப்பரை கொப்பரை மாட்டுக் கொப்பரை என்று சொன்னால் உடனே மற்றவர்கள் சைகை மூலம் மேற்படி விலங்கை உணர்த்த வேண்டும். உதாரணம் : விலங்குகளின் பெயருக்கு ஏற்ப சப்தத்துடன் சைகை மூலம் தெரியப்படுத்த வேண்டும். சொல்வது தவறாக இருந்தால் கைகளால் தொடையை தட்ட வேண்டும்.
5. விளையாடுபவர் உத்தரவு பிறப்பிப்பவரின் சொல்லை கவனமாக கேட்டு அதற்கேற்ப அசைவுகளை சரியாக வெளிப்படுத்த வேண்டும்.
6. உத்தரவு பிறப்பிப்பவர் ஆரம்பத்தில் மெதுவாகவும், பின்பு படிப்படியாக வேகமாக உச்சரிப்பதன் மூலம் விளையாடுபவர்களை ஆடுகளத்திலிருந்து அப்புறப்படுத்த ஏதுவாக இருக்கும். கடைசியில் இருக்கும் ஒருவர் வெற்றி பெற்றவராக கருதப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒரு குழுவில் ஒருவர் சரியான சைகை மற்றும் ஒலியை எழுப்பவில்லை என்று உத்தரவு பிறப்பிப்பவர் கருதினால் மேற்படி போட்டியாளர் போட்டியிலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

❖ ஒரு குழுவில் ஒருவர் உத்தரவு பிறப்பிப்பவரின் செயலை உதாசீனப்படுத்தினாலும் அவரும் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

பாடல் :

குழுவினர்	**உத்தரவு பிறப்பிப்பவர்**
கொப்பரை கொப்பரை	*மாட்டு கொப்பரை*
கொப்பரை கொப்பரை	*ஆட்டு கொப்பரை*
கொப்பரை கொப்பரை	*மான் கொப்பரை*
கொப்பரை கொப்பரை	*எருமை கொப்பரை*
கொப்பரை கொப்பரை	*ஈ கொப்பரை*

6 ஊத்துக்காய் (ஊத்துமுத்து)

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : 1 நபர்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 100 புளியங்கொட்டை

➢ வட்டம் வரைய சாக்பீஸ்

அறிவியல் காரணம் :

குழந்தைகளின் சுவாசிக்கும் திறனை மேம்படுத்தும்

நோக்கம் :

ஊதுவதால் கொட்டைகளை சொந்தமாக்குதல்

விளையாடும் முறை :

1. வட்டம் வரையவும்
2. வட்டத்தினுள் கொட்டைகளை வைக்கவும்.
3. ஊதி வட்டத்திலிருந்து கொட்டைகளை வெளியேற்றுதல்.
4. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் அதிக கொட்டைகளை பெறுபவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வட்டத்திலிருந்து ஊதி வெளிவரும் கொட்டைகள் ஊதுபவருக்கே சொந்தம்.

❖ விளையாடுபவர் கொட்டைகளை தொடவோ அல்லது வரிசைப்படுத்தவோ கூடாது.

❖ விளையாடும் நேரம் அல்லது எத்தனை முறை ஊதுவது என்பதை முறைப்படுத்துதல் வேண்டும்.

7 பூ பறிக்க வருகிறோம்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ விளையாடும் இடத்திற்கு நடுவே கோடு வரையவும்

அறிவியல் காரணம் :

தமிழ் உச்சரிப்பை திருத்தும். உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். பேசும் திறன், நற்பண்புகளை வளர்க்க மேம்படும்.

நோக்கம் :

எதிர் அணியினரை தன் அணியினராக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. விளையாடும் நபருக்கு ஏற்ப, இடம் - மைதானமோ, தெருவோ அல்லது எதுவாகவோ இருக்கலாம்.
2. 2 அணியாக பிரிக்கவும்.
3. கோட்டிற்கு இருபக்கமும் 5 அடி தூரம் நிற்கவும்.
4. அணியினர் கைகோர்த்து சங்கிலி போல் பாடலை பாடிக்கொண்டே முன்னே சென்று கோட்டை தொட்டு வர வேண்டும்.
5. பூவின் பெயரை சொன்னவுடன், 2 அணியிலிருந்தும் ஒரு நபர் கோட்டின் அருகே வந்து, ஒருவரை ஒருவர் கரம் பிடித்து இழுக்க வேண்டும். கோட்டை தாண்டி வருபவர் அந்த அணிக்கே சொந்தம்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பெயர் சொல்லப்பட்டவர் மட்டும் நடுக்கோட்டிற்கு வரவேண்டும்.
- ❖ இழுக்கப்பட்டவர் இந்த அணியில் சேர வேண்டும்.

பாடல் :

அணி 1 : பூ பறிக்க வருகிறோம், பூ பறிக்க வருகிறோம் இன்னாளிலே

அணி 2 : யாரை அனுப்பப்போகிறீர், யாரை அனுப்பப்போகிறீர் இன்னாளிலே

அணி 1 : ராணி அனுப்பப்போகிறோம், ராணி அனுப்பப்போகிறோம் இன்னாளிலே

அணி 2 : எந்த பூ வேண்டும், எந்த பூ வேண்டும், இன்னாளிலே

அணி 1 : மல்லி பூ வேண்டும், மல்லி பூ வேண்டும், இன்னாளிலே.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/indoor-games/poo-parikka-varugirom-pu-parikka-varukirom

8 யோகா

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 7

1. பவன் முக்தாஸனா

கூல்ப் கூர்னன்

1. தரையில் காலை நீட்டி அமரவும்.
2. வலது முழங்காலை மடக்கி இடுப்பருகே வைக்கவும்.
3. முட்டியை வெளியே நீட்டி பாதத்தை இடது தொடை மேல் வைக்கவும்.

4. பாதம் தொடையிலிருந்து வெளியே தள்ளி இருக்க வேண்டும்.
5. வலது கையால் வலது கணுக்காலை பிடிக்கவும்.
6. வலது கால் விரல்களை இடது கையால் பிடிக்கவும்.
7. இடது கையால் காலை 10 முறை மெதுவாக வலப்புறமும் இடப்புறமும் சுழற்றவும்.
8. இதே போல் இடது காலுக்கும் செய்யவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். மூச்சை வெளியேற்றவும்.
2. மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும். முத்ரா நிலையில் மூச்சு பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்து காட்டவும்.

விதிகள் :

❖ மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
❖ யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சுப்பயிற்சியையும் தியானத்துடன் செய்யவும்.
❖ இப்பயிற்சியின் போது மனதில் எண்ணிக்கொண்டு திரும்பத்திரும்ப செய்து பார்க்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

மூட்டுகளில் தேங்கியிருக்கும் இரத்தத்தை இதயத்திற்கு திருப்பி அனுப்பும். சோர்வையும், தசைபிடிப்பையும் சரியாக்கும். அறுவை சிகிச்சைக்கு பிறகு படுத்த படுக்கையாக இருப்பவருக்கு மிகவும் நல்லது.

ஜானு பலக் ஆகர்ஷன் (முழங்கால் சில் சுருக்கம்)

1. தரையில் அமரவும்.
2. வலது காலை தொடைப்பக்கம் மடக்கி முட்டியை இறுக்கவும்.
3. 3 முதல் 5 வினாடிகள் மனதில் எண்ணிக்கை சொல்லி அதே நிலையில் இருக்கவும்.
4. 5 முறை இதே போல செய்யவும்.
5. இடது காலிலும் இதே போல செய்யவும்.
6. இரண்டு கால்களையும் ஒரே நேரத்திலும் செய்யவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது, தசை சுருங்கி விரியும்.
2. மூச்சை வெளிவிடும்போது முழங்கால் தசை சோர்வடையாமல் இருக்கும்.

விதிகள் :

❖ காலை மடக்கும்போது மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
❖ காலை நீட்டும்போது மூச்சை வெளியேற்றவும். யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சு பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்யவும்.
❖ இப்பயிற்சியின்போது மனதில் சொல்லி சுருங்கி இழுத்துவிடவும்.

ஜானு நாமன் (முழங்கால் மடக்கவும்)

1. தரையில் காலை நீட்டி அமரவும்.
2. வலது காலை மடக்கி வலது தொடையை இரு கைகளால் பிடிக்கவும்.
3. வலது காலை மேலே உயர்த்தி நீட்டவும்.
4. கைகளை தொடை அடியில் வைத்துக்கொண்டே புஜங்களை நீட்டவும்.

5. கால் பாதம் தரையில் தொடக்கூடாது.
6. வலது காலை வளைத்து தொடையை மார்புக்கு அருகே வைக்கவும். பாதம் தொடையை தொடவேண்டும்.
7. தலையையும் முதுகையும் நிமிர்த்தி வைக்கவும்.
8. இடது மற்றும் வலது காலில் 10 முறை செய்யவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. காலை நீட்டும்போது, உள்வாங்கவும்.
2. காலை மடக்கும்போது வெளிவிடவும்.

விதிகள் :

❖ மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சுப் பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்யவும்.

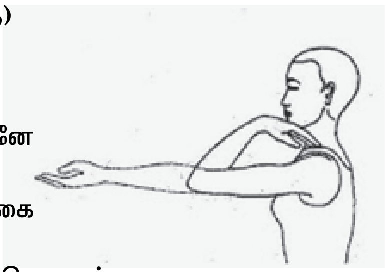
❖ மூச்சுப் பயிற்சியின்போது மனதில் சொல்லி, தொடை தசையை பிடித்து ஒரே நேரத்தில் அசைக்கவும். முழங்கால், கையையும் சேர்த்து கீழ் தாடைக்கு கீழாக மடக்கவும்.

❖ தொடையை பிடித்து உதவிகரமான பகுதியை அழுத்தும்போது அப்பகுதியிலிருந்து காற்று வெளிவரும்.

கெஹனீ நாமான் (முழங்கையை மடக்கு)

நிலை-1 :

1. கால் மடக்கி தரையில் அமரவும்.
2. தோள் உயரத்தில் கைகளை முன்னே நீட்டவும்.
3. கைகளை முன்னே நீட்டி உள்ளங்கை மேல்நோக்கவும்.



4. முட்டியை மடக்கி கையால் தோளை தொடவும்.
5. மீண்டும் கைகளை நீட்டவும்.
6. இது ஒரு சுற்று.

நிலை-2 :

1. உள்ளங்கையை மேல் நோக்கி இருகைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டவும்.
2. கைகளை மடக்கி தோளை தொடவும்.
3. மீண்டும் கைகளை நீட்டவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

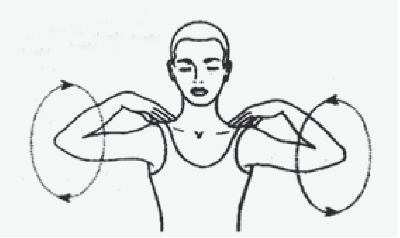
1. கையை நீட்டும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
2. கையை மடக்கும்போது மூச்சை வெளியேற்றவும்.

விதிகள் :

- ❖ மூச்சை உள்ளிழுக்கும் போது 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சு பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்யவும்.
- ❖ இப்பயிற்சியின்போது மனதில் சொல்லிக் கொண்டு அசைக்கவும்.
- ❖ இந்த இரண்டு நிலைகளில் முழங்கையை தோள்பட்டைக்கு சமமாக எல்போ பகுதியை கீழாக வைத்து கையை மடக்கி செய்யவும்.

ஸ்கந்த சக்ரா (தோள் மூட்டு சுழற்றுதல்)

நிலை-1 :



1. காலை மடக்கி தரையில் அமரவும்.
2. வலது விரல்களை வலது தோளில் வைக்கவும்
3. முதுகை நேராக வைத்து, இடது கையை இடது முழங்கால் மீது வைக்கவும்.
4. வலது முழங்கையை வட்டமாக சுழற்றவும்.
5. இடது கையால் இதே போல் செய்யவும்.
6. இடது கையால் இதே போல் செய்யவும்.
7. தலை, உடல், முதுகை நேராக வைக்கவும்.

நிலை-2 :

1. இடது கைவிரல்களை இடது தோளிலும், வலது கைவிரல்களை வலது தோளிலும் வைக்கவும்.
2. ஒரே நேரத்தில் இரண்டு தோள்களையும் சுழற்றவும்.
3. சுழற்றும்போது முழங்கை மார்பையும், காதையும் தொடவேண்டும்.
4. கையை மடக்கி பின்புறமாக கொண்டு வரும்போது உடம்பு பக்கமாக தொட்டு வரவும்.
5. இந்த பயிற்சி கடிகார சுழற்சியில் நேர்புறம் எதிர்புறமாக செய்து பார்க்கவும்.
6. மேலே சுழற்றும்போது மூச்சிழுக்கவும்.

7. கீழே சுழற்றும்போது மூச்சை விடவும்.

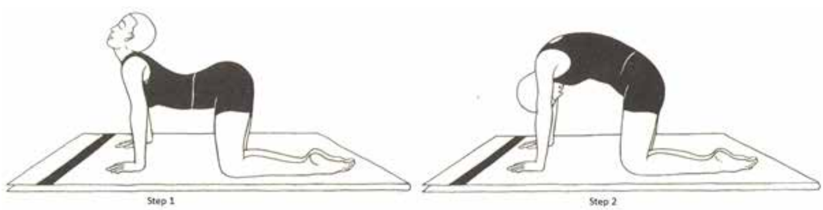
விதிகள் :

- ❖ மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சு பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்யவும்.
- ❖ மூச்சு பயிற்சியின்போது மனதில் சொல்லி தோள் பட்டை இணைப்பில் உள்ள பிடிப்பின் பகுதியை உணரலாம்.

அறிவியல் காரணம் :

அலுவலக வேலை, மற்றும் வண்டி ஓட்டுதல் போன்ற சோர்வை நீக்கும். மார்பு மற்றும் தோளின் அமைப்பை பாதுகாக்கும்.

2. மர்ஜாரி ஆஸனா (பூனை போன்ற வடிவம்)



வஜ்ராஸனாவில் அமரவும். முழங்காலை நீட்டி தொடையின் மேல்பகுதியை உயர்த்தி முன்புறம் வந்து கைகளை நேராக தரையில்படும்படி தோள்பட்டைக்கு கீழாகவும் கைவிரல்களை முன்புற நேராக இருக்கவும். முழங்கால்கள், கைகள் இரண்டையும் ஒரே நேராகவும், தொடையை 'L' வடிவில் தரைக்கு தொட்டு இருக்கனும். முழங்கால் பாதத்தை கொஞ்சம் சாய்வாக வைத்துக்கொள்ளவும். இதுவே ஆரம்ப நிலை. மூச்சை உள்வாங்கும்போது தரையை மெதுவாக உயர்த்தவும். பின்புறம் உள்ள பகுதி குழியாக வரும். உதரவிதானம் முழுவதும் விரிவடைந்து அதிகபட்சமான காற்றை நுரையீரலுக்கு கொண்டு செல்கிறது. அங்கு 3 நொடிகள் மூச்சை நிறுத்தி விடவும்.

மூச்சை வெளிவிடும்போது தலையை மெதுவாக கீழே அசைத்து தலையின் பின்புற எலும்பு உயரும். முடிவில் அடிவயிறும் தொடையின் அடிப்பகுதி சற்று இழுத்து வைக்கனும். தொடையை பார்க்கிற மாதிரி கைகளுக்கு இடையில் தலையை வைத்து பார்க்கனும். அங்கே 3 நொடி நிறுத்தி மூச்சைவிட்டு அடிவயிற்று பகுதியை வளைவு போன்று கொண்டு வரவும். இதுவே முதல் தடவை.

சுவாச பயிற்சி :

முடிந்தவரைக்கும் மெதுவாக மூச்சை இழுத்து செய்து பார்க்கவும். குறைந்த பட்சம் 5 நொடிகளாவது மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிடுவதை செய்து கொள்ளவும். இதில் உஜ்ஜயி பயிற்சிமுறையை பயன்படுத்தலாம்.

விதிகள் :

- ❖ மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சு பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்யவும்.

❖ உடம்பில் மூச்சு பயிற்சியில் உள்ளபடி அசைவுகளுடன் தலைக்கு கீழ்புறமாக உள்ள எலும்பை மேலும் கீழுமாக அசைக்கவும்.

3. வஜ்ராஸனா

முழங்கால்கள் தரையில் இருக்க வேண்டும். பின்னர் இரண்டையும் மடக்கி அடி பாதத்தின் மேல் தொடையின் பின்பகுதி இடுப்பிற்கு கீழ் பக்கம் தொடும்படி உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் நேராக வைத்து முழங்கால் மேற்பகுதியை தொடவும். தலையை தொங்கவிடாமல் நேராக இருக்கவும். முதுகை வளைக்காமல் நேராக இருக்கவும். கண்களை மூடி கைகளையும் உடம்பையும் சாதாரணமாக ஓய்வாக விடவும். எப்பொழுதும் போல் மூச்சை நாசி துவாரம் வழியாக கவனமாக காற்றை உள்வாங்கி வெளியில் விடவும்.

விதிகள் :

❖ மூச்சை உள்ளிழுத்த பின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையில் மூச்சுப் பயிற்சியுடன் தியான நிலையில் செய்யவும்.

❖ உடம்பில் மூச்சுப் பயிற்சியில் உள்ளபடி மனதை ஒரு நிலையில் கொண்டு வந்து கண்களை மூடி பயிற்சி செய்யவும்.

❖ பக்திக்கும் மணிபுர சக்ரா

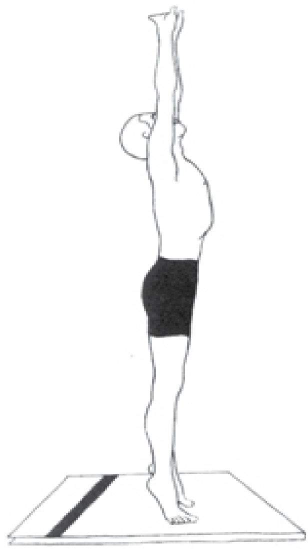
அறிவியல் காரணம் :

இது ஹிரண்யா, மூலத் தொந்தரவு வராமல் பாதுகாக்கிறது. வயிறு சம்மந்தமான உபாதைகள், உணவு மண்டலத்தில் வரக்கூடிய புண்கள் வராமல் உணவு மண்டலத்தை சிறப்பாக செயல்பட உதவுகிறது. ஆண்களில் வரக்கூடிய விரைவீக்கம் பாதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை எடுக்கிறவர்களும், நரம்பு நார்களில் ஏற்படக்கூடிய கோளாறுக்கும், மரபு வழி காரணமாக அதிகமாக இரத்தம் வராமல் குறைக்கிறது. பெண்களுக்கும் மாதவிடாய் சரியாக வராமல் கஷ்டப்படுகிறவங்க இந்த ஆஸன முறையை பயின்றால் உதவியாக இருக்கும்.

4. தடாஸனா (பனை மரம் வடிவில்)

நின்று கொண்டே இரு பாதங்களை தூக்கி கைகள் இரண்டையும் இருபக்கமாக தூக்க வேண்டும். உடம்பை எடைக்கு ஏற்ப சமமாக பாதங்கள் சரியாக தூக்கி இருக்க வேண்டும். தலைக்கு மேலே இரு கைகளை தூக்க வேண்டும். மேலே உயர்த்திய கைவிரல்களை இருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தலைக்கு மேலே கண்களை சுவரில் ஏதாவது ஒரு அடையாளம் வைத்துக் கொள்ளவும். இந்த பயிற்சி முடியும்வரை அந்த அடையாளத்தை வைத்து பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து செய்யும்போது

கைகள், தோள்பட்டைகள், மார்பின் மேற்புறம், தூக்கிய இரு பாதங்கள் இவைகள் மேலே இருக்கும்படி செய்யவும். உடம்பு முழுவதும் இறுக்கி பிடித்து மேலும் கீழுமாக சமநிலையில் குறையாமலோ, கால் பாதங்களை அசைக்காமல் பார்த்துக்கணும். மூச்சை இந்த நிலையில் சில நொடிகள் நிறுத்தி செய்து பார்க்கவும். இது முதல்ல செய்ய கஷ்டமாகவும், சமநிலைக்கு கொண்டு வர முடியாமல் இருந்தால் இதை பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டால் பின்னர் சுலபமாக அமையும். மூச்சை இழுத்து வெளிவிடும் போது பின் பாதங்களையும், உயர்த்திய கைகள் இரண்டையும் மெதுவாக தலைக்கு கீழே கொண்டு வரவும். இது ஒரு தடவை. அடுத்த தடவை தொடங்கும் முன் கொஞ்சம் அமைதியாக விட்டு தொடரவும்.



சுவாசப் பயிற்சி :

கீழே இருந்த கைகள் மேலே உயர்த்தியவுடன் பயிற்சியை படிப்படியாக தொடங்கவும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்து 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோகா முத்ரா நிலையில் மூச்சு பயிற்சியுடன் தியானமும் செய்து பார்க்கவும்.
- ❖ உடம்பை - மூச்சுப் பயிற்சியில் சம நிலையில் சரி செய்து கீழிலிருந்து மேலாக உடம்பு முழுதும் பிடித்து இருக்கனும்.
- ❖ பக்திக்கும் - மூலாதார சக்கரா ஆரம்பத்தில் நிலையான பலத்தோடு ஒரு சமநிலைக்கு வரும், அப்புறம் ஆஸனத்துக்கு வரவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆஸனம் மனதையும், உடலையும் சமநிலையை மேம்படுத்தும். முதுகெலும்பு பகுதியில் வரக்கூடிய தசைபிடிப்பு, இழப்பு, அதில் உள்ள நரம்புகள் சேர்ந்து அதில் உண்டாகும் மாற்றங்கள். அடிவயிற்று தசைகளையும், குடலில் உள்ள பகுதியில் உள்ள இறுக்கிப் பிடிப்பதையும் மாற்றும். முதல் ஆறு மாத கர்ப்பிணிகள் அந்த நேரத்தில் மருத்துவ ஆலோசனைப்படி இந்த ஆஸ னாவை மேற்கொள்ளலாம்.

5. தொராஸிக் மூச்சுப்பயிற்சி

தியான நிலையில் கீழே அமரவும் அல்லது கீழே சவாஸனா நிலையில் உடம்பு முழுவதையும் அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளவும். சில நேரத்துக்கு இயற்கையாக சுவாசத்துக்கு வந்து மார்புப்பகுதியை கவனமாக வைக்கவும். நிறுத்தாமல் மேலும் மூச்சை உள்ளிழுத்து மெதுவாக இடுப்பு பகுதி விரிவடையும். மேலும் கீழும் காற்று நுரையீரலுக்கு சென்று விரிவடையும் தன்மையை லேசாக உணர்வீர்கள். உங்கள் மார்புப்பகுதி சற்று விரிவடையும்.

மூச்சை வெளியிட்டால் மார்பு தசைகள் ஓய்வடையும். மொத்தத்தில் விழிப்புணர்வுடன் நுரையீரலுக்கு மெதுவாக காற்று சென்று அதிகமாக வெளியிடும்போது மிக கவனமாக செய்யவும். டய முறையை பயன்படுத்த வேண்டாம். கொஞ்ச நிமிஷத்தில் விட்டு இந்த சுவாச பயிற்சியை உள்ளிழுத்து வெளிவிடும் பயிற்சியை செய்து பாருங்க.

விதிகள் :

❖ யோகா முத்ரா நிலையில் மூச்சுப் பயிற்சியுடன் கூடிய தியானமும் செய்யவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த மூச்சுப்பயிற்சி உடற்பயிற்சியுடன் சேர்ந்து பண்ணக்கூடாது. இந்தப் பகுதியில் அழுத்தம், நடுக்கம் போன்ற உபாதைகள் வராமல் இருக்கும். உடம்புக்குத் தேவையான அதிக அளவு ஆக்ஸிஜன் வைத்துக்கொள்ள உதவி புரியும் இந்த ஆஸனம்.

9 அணில் பிள்ளை

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி

➢ 4 விளையாட்டுக் காய்கள்

அறிவியல் காரணம் :

மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது. தசைகள் வலுப்பெறுகிறது. கூர்மையான சிந்தனை வளர்கிறது. ஒருமுகக் கவனம், உடனடியாக செயல்படுதல் ஆகியவற்றை இவ்விளையாட்டு வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

விளையாட்டின் நோக்கம் வட்டத்திற்குள் உள்ள பழத்தை எடுக்காமல் பாதுகாக்கனும்.

விளையாடும் முறை :

1. குழுவில் ஒருவர் அணித்தலைவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
2. ஒரு பெரிய சதுரம் தரையில் வரைய வேண்டும்.
3. 4 பழங்களைச் சதுரத்தின் நடுவில் வைக்க வேண்டும்.

4. அணில் பிள்ளையாக இருப்பவர் சதுரத்தின் உள்ளேயும், மற்றவர்கள் சதுரத்தின் வெளியேயும் நிற்க வேண்டும்.
5. மற்றவர்கள் பழங்களை எடுக்க முயலும் போது "அணில் பிள்ளையாக" இருப்பவர் பிறர் எடுக்க விடாமல் பழத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.
6. வெளியில் இருப்பவர் பழத்தை எடுக்கும் போது "அணில் பிள்ளை" அவரைத் தொட்டு விட்டால் பிடிபட்டவர் அடுத்த அணில் பிள்ளையாகவும் முன்னால் அணில் பிள்ளையாக இருந்தவர் குழுவிலும் சேர்வார்.
7. பழத்தை எடுக்க முயல்பவர் அணில் பிள்ளையிடம் மாட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்க முயல்வார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ அணில் பிள்ளை கட்டத்தை விட்டு வெளியே செல்லக் கூடாது.

❖ வீரர் கோட்டைத் தாண்டி பழத்தை எடுத்து வரும்போது தொட்டால், அடுத்த அணில் பிள்ளையை தேர்ந்தெடுக்கனும். முன்னாள் அணில் பிள்ளை மற்றவருடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பழத்தை பாதுகாக்கும்போது வீரர் ஒருவர் வட்டத்துக்குள் வந்து பழத்தை எடுத்து விட்டு வெளியே வந்தால், அணில் பிள்ளை விளையாட்டை விட்டு வெளியே வரவேண்டும். யார் பழத்தை எடுத்து வரனும் என்பதை அடுத்த அணில் பிள்ளையை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

10 கல்லுக் கொடுத்தான் கல்லே வா

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஒரு சிறிய கல்
➢ உத்திகோடு வரைய சுண்ணாம்புக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு தசைகளுக்குச் சிறந்த பயிற்சியைக் கொடுக்கும்.

இவ்விளையாட்டு மாணவர்களின் கேட்கும் திறனை அதிகரிக்கும். மற்றவர்களுடன் பேசும் திறனையும் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

விளையாட்டின் நோக்கம் "ஆட்ட நாயகனைத்" தேர்ந்தெடுப்பது. உத்தி கோட்டுக்குள்ளே உள்ளவர் உள்ளே வந்து தொடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. விளையாடுபவர்கள் உட்கார்ந்திருக்கும் இடத்திலிருந்து சிறிது தூரத்தில் "உத்திகோடு" வரையப்பட்டிருக்கும்.
2. ஒருவர் "ஆட்ட நாயகனாக" தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
3. விளையாட்டு வீரர்கள் ஆட்ட நாயகனுக்கு முன் அரை வட்டத்தில் அமர்ந்திருப்பர்.
4. ஆட்ட நாயகன் சிறிய கல்லை, அரை வட்டத்தில் அமர்ந்திருக்கும் அனைவருக்கும் கொடுப்பது போல் நடிப்பார். ஆனால் ஒருவரிடம் மட்டுமே கல்லைக் கொடுப்பார்.
5. அனைவரும் கல்லை வாங்கியதுபோல் நடிப்பர்.
6. ஆட்ட நாயகன் "கல்லு கொடுத்தான் கல்லே வா" என்று பாடிக்கொண்டே ஒவ்வொருவரிடமும் கல்லைக் கொடுப்பது போல் நடிப்பார்.
7. முடிவில் ஆட்ட நாயகன் "கல்லு கொண்டு ஓடிப்போ" என்பார்.
8. கல்லை வைத்திருப்பவர் முதலில் ஓடிப்போய் உத்தி கோட்டைத் தொட வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- கல்லை வைத்திருப்பவர் முதலில் ஓடிப்போய் உத்தி கோட்டைத் தொட்டு வரனும்.
- ஓடி வரும் வீரரைத் தொட்டால் அவர் வெளியேற வேண்டும்.
- மீதமுள்ள வீரருக்குள்ளே அடுத்த வீரரை தேர்ந்தெடுத்து அடுத்து விளையாட்டை தொடரனும்.
- ஓடி வரும் வீரரை தொடவில்லையெனில் அவரே 'ஆட்ட நாயகன்'. அவர் உத்தி கோட்டைத் தொட்டு வரனும்.
- அடுத்து விளையாட்டைத் தொடரவும்.

11 கண்கட்டி விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 7	

தேவையான பொருட்கள் :

- கண்ணைக் கட்டுவதற்கு கருப்புத் துணி
- சுண்ணாம்புக் கட்டி எல்லைக்கோட்டை வரைய

அறிவியல் காரணம் :

ஒலிகளை உன்னிப்பாகக் கேட்பதால் காதுகளுக்குக் கேட்கும் திறன் குழந்தைகளிடம் வளர்கிறது.

குழந்தைகள் ஒருவருடன் ஒருவர் கலந்து பழகுவதையும் குழுவாகச் சேர்ந்து வேலை செய்யும் திறனையும் பெறுகின்றனர்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒருவர் கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு மற்றவர்களைப் பிடிப்பார்.
2. கண்ணைக் கட்டியிருப்பவரை மற்றவர்கள் தன்னைத் துரத்தச் சொல்லி ஓடி அவரைத் திசை திருப்புவார்கள்.
3. கண்ணைக் கட்டியிருப்பவர் அவர்கள் இருக்கும் இடத்தை யூகித்து மற்றவர்களைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.
4. எல்லைக்கோடு வரையறுக்கப்படும்.
5. எல்லைக் கோட்டைக் கடப்பவர் நீக்கப்படுவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- தொடுபவருக்குக் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கப்படும்.
- மற்றவர்கள் கண்ணைக் கட்டியிருக்கும் நபரைத் தொடக்கூடாது. ஒலி எழுப்பி அவரைக் குழப்பலாம். (பெயர் சொல்லியும் அழைக்கலாம்)
- குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் தொடுபவர் யாரையாவது தொட்டு விட்டால் தொடப்பட்டவர் நீக்கப்படுவார்.
- கண்ணைக் கட்டியிருந்தவர் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடலாம்.
- வேறு ஒருவர் கண்ணைக் கட்டிக்கொண்டு விளையாட்டைத் தொடருவார்.
- தொடுபவரை குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் யாரையும் தொடவில்லை எனில் அவர் நீக்கப்படுவார்.

12 ஒரு குடம் தண்ணீர்

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 7	

தேவையான பொருட்கள் :

➢ மதிப்பீடுகளை குறிக்க பேனாவும், காகிதமும்

அறிவியல் காரணம் :

ஞாபக சக்தி, படிக்கும் திறன், வார்த்தை திறன், பாடும் திறன் போன்ற பண்புகளை உருவாக்க உதவுகிறது.

மற்றவர்களை புரிந்து கொள்ளுதல், வார்த்தைகள் உருவாக்குதல் திறனை வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

விளையாட்டின் நோக்கமே வளைவில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் இருக்கனும்.

விளையாடும் முறை :

1. இருவர் எதிரெதிரே நின்றுக் கொண்டு இரு கைகளையும் உயர்த்தி வளைவு அமைத்து மற்றவர்கள் அதன் வழியில் செல்ல அனுமதிப்பர்.
2. குழுவாக உள்ள மற்ற சிறுமியர்கள் வளைவுக்குள் செல்லும்போது "ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒரு பூ பூத்ததாம்" என்று பாடிக் கொண்டே செல்வர்.

3. இரண்டாம் முறை செல்லும்போது "இரண்டுக்குடம் தண்ணி ஊத்தி இரண்டு பூ பூத்ததாம்" என்று பாடிக் கொண்டே செல்வர்.
4. ஒவ்வொரு பாடல் வரிக்கும் ஒரு தடவை வளைவுக்குள் செல்ல வேண்டும்.
5. இறுதியாக பத்துக் குடம் தண்ணி ஊத்தி பத்து பூ பூத்ததாம் என்று பாடிக்கொண்டே சொல்லும்போது வளைவைக் கடக்கும் சிறுமி கைகளால் வளைவை ஏற்படுத்திய சிறுமிகளால் பிடிக்கப்படுவார்.
6. பிடிப்பட்ட சிறுமி வளைவை ஏற்படுத்தி நிற்கும் சிறுமிகளில் ஒருவரை குழுவிற்கு அனுப்பி விட்டு அவள் மற்றொரு சிறுமியுடன் வளைவை ஏற்படுத்தி நிற்பாள். ஆட்டம் தொடரும்.

பாடல் :

"ஒரு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒரு பூ பூத்ததாம்
இரண்டு குடம் தண்ணி ஊத்தி இரண்டு பூ பூத்ததாம்
மூன்று குடம் தண்ணி ஊத்தி மூன்று பூ பூத்ததாம்
நான்கு குடம் தண்ணி ஊத்தி நான்கு பூ பூத்ததாம்
ஐந்து குடம் தண்ணி ஊத்தி ஐந்து பூ பூத்ததாம்
ஆறு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஆறு பூ பூத்ததாம்
ஏழு குடம் தண்ணி ஊத்தி ஏழு பூ பூத்ததாம்
எட்டு குடம் தண்ணி ஊத்தி எட்டு பூ பூத்ததாம்
ஒன்பது குடம் தண்ணி ஊத்தி ஒன்பது பூ பூத்ததாம்
பத்து குடம் தண்ணி ஊத்தி பத்து பூ பூத்ததாம்"

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/indoor-games/-oru-kodam-thanni-oru-kutam-tanni

13 பச்சைக்குதிரை தாண்டுதல்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தரையில் கோடு வரைவதற்கு சுண்ணாம்புக் கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

கைகளுக்கும், கால்களுக்கும், முதுகெலும்புகளுக்கும் நல்ல பயிற்சி அளிக்கப்படுகிறது.

உயரமான சுவர்களைத் தாண்டவும், தடைகளைத் தாண்டவும் மாணவர்கள் அறிந்து கொள்ளுதல்.

நோக்கம் :

எல்லா வீரர்களின் மேல் கை வைத்து தாண்டுவது.

விளையாடும் முறை :

1. தரையில் நேரான கோடு வரையப்பட்டிருக்கும்.
2. ஆட்டக்காரர்கள் தொடக்க எல்லைக் கோட்டில் மூன்று அல்லது நான்கு அடி இடைவெளி விட்டு குனிந்தபடி குதிரையைப் போல் நிற்பார்கள்.
3. கோட்டின் கடைசியில் இருக்கும் ஆட்டக்காரர் தன் இரு கைகளையும் தன் முன்னால் குனிந்திருக்கும் ஆட்டக்காரரின் முதுகில் வைத்து அவரைத் தாண்டி வர வேண்டும்.
4. இதுபோல அனைவரையும் தாண்டுதல் வேண்டும்.
5. கடைசி ஆட்டக்காரரைத் தாண்டியதும் தாண்டியவர் குனிந்து நிற்பார்.
6. இதுபோல அனைத்து ஆட்டக்காரர்களுக்கும் தாண்டும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மீதமுள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் தொடர்ந்து விளையாடி வரனும்.
❖ யாராவது ஒருவரைத் தாண்டத் தவறினால் கூட ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/outdoor-games/pacha-kudhura-pacca-kutirai

14 சாக்குப் பை ஓட்டம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி (ஆரம்பம் மற்றும் முடிவு எல்லைக்கோட்டை வரைய)
➢ சாக்குப் பைகள் (கலந்து கொள்ளும் வீரர்களுக்கு)

அறிவியல் காரணம் :

தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி அளிக்கிறது.

எந்தத் தருணத்திலும் நிலை தடுமாறாத பண்பை வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

விளையாட்டின் நோக்கமே சாக்குப் பைக்குள்ளே உள்ள கால் இடறி விழாமலும் எல்லைக்கோட்டின் கடைசிப்பகுதியை அடைய வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு தனி நபர் பந்தய விளையாட்டு.
2. ஆரம்பக் கோடும், முடிவுக் கோடும் தரையில் வரையப்பட்டிருக்கும்.
3. போட்டியைத் துவக்குவதற்கான எண் 1, 2, 3 என்று கேட்டதும் அனைவரும் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து குதித்தோடத் தொடங்குவர்.
4. சாக்குப் பையில் இரண்டு காலை விட்டுக் கொண்டு (இடுப்புவரை

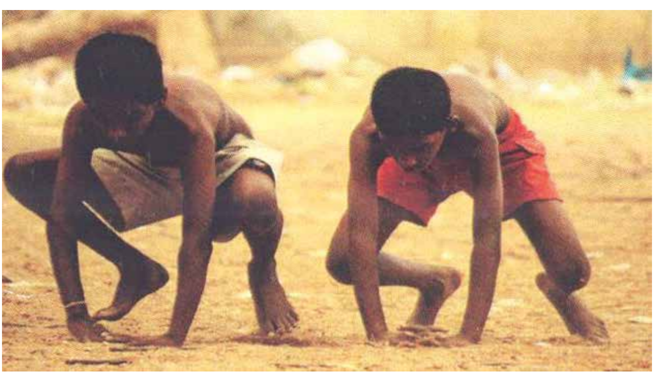
இருக்க வேண்டும்.) குதித்து, குதித்து ஓடி கடைசி எல்லையை அடைய வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பந்தயத்திற்கு பயன்படுத்தும் சாக்குப் பையில் ஓட்டை இருக்கக்கூடாது.
- ❖ இரு கைகளால் சாக்குப் பையைப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.
- ❖ இடுப்பைச் சுற்றி இருப்பது போல் ஒட்டித்தான் சாக்குப் பை இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ சாக்குப் பை முழங்காலுக்குக் கீழ் விழக் கூடாது.
- ❖ பந்தயக்காரர் ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து குதித்து, குதித்து முடிவுக் கோட்டை நோக்கி ஓடுவர்.
- ❖ யார் முதலில் முடிவு எல்லையைக் கடக்கிறார்களோ, அவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.
- ❖ வீரர் ஒருவர் கீழே விழுந்தாலோ, சாக்குப் பை முழங்காலுக்கு கீழே விழுந்தாலோ, சாக்குப் பையை விட்டு காலை வெளியே எடுத்தாலோ அவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

15 தவளை விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 7



தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி / சாக்பீஸ் தூள்

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு தசைகளுக்கு வலுவூட்டுவதோடு இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

நோக்கம் :

அடைய வேண்டிய இலக்கை அடைய உந்துதல் ஏற்படும்.

விளையாடும் முறை :

1. தரையில் தொடக்க எல்லைக் கோடும், முடிவு எல்லைக் கோடும் வரையப்பட்டு இருக்கும்.
2. போட்டியைத் துவக்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் ஆட்டக்காரர்கள் தவளையைப்போல முன்னால் குதித்துச் சென்று எல்லைக் கோட்டை அடைய வேண்டும்.
3. முதலில் எல்லைக் கோட்டை அடைபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ போட்டி துவங்கியதும் விளையாடுபவர் தவளை போல் தான் குதித்து செல்ல வேண்டும்.
- ❖ விளையாடுபவர் போட்டியின்போது வகுக்கப்பட்ட எல்லைக்குள் எழுந்து நின்றால் போட்டியிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

16 உயிர் எழுப்பு

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 7	

அறிவியல் காரணம் :

குழுவாக செயல்படும் எண்ணம், மற்றும் பிடிபட்டவரை தப்பிக்க செய்வது பிடிபடாமல் இருக்க முயற்சிக்கும் எண்ணம் ஏற்படும்.

கால்களுக்கு வலுவூட்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒருவர் பிடிப்பவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார். மற்றவர்கள் ஓடுவார்கள். ஓடும்போது ஒருவர் சோர்வடைந்தால் தரையில் அவர் உட்காரலாம்.
2. பிடிப்பவர் உட்கார்ந்திருப்பவரைத் தன் பிடியில் வைத்திருப்பார்.
3. பிடிபட்ட ஒருவரை மற்றவர்கள் தொட முயற்சிக்கும் போது பிடிப்பவர் மற்றவர்களை தொட்டால் தொடுபட்டவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பிடிபட்டவரை ஏனைய போட்டியாளர்கள் தொட்டால் மட்டுமே அவர் பிடியிலிருந்து வெளியேற முடியும்.
- ❖ பிடிப்பவர் பிடிபட்டவரை தொட்டால் அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு பிடிபட்டவர், பிடிப்பவராக மாறி ஆட்டம் தொடரும்.

வகுப்பு - 4

1 பல்லாங்குழி - சரிப்பாண்டி

விளையாட்டு வகை	: பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 8	

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ 14 குழியுள்ள பலகை
- ➢ 70 காய்கள் (புளியங்கொட்டைகள்)

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
2	5	6	பொது

அறிவியல் காரணம் :

கை, கண், மனதை ஒருநிலைப்படுத்துவது, ஊகிக்கும் தன்மையை வெளிக்கொணரும் திறன்களை மேம்படுத்துகிறது.

நோக்கம் :

பலகையிலுள்ள அதிகம் காய்களை பெறுவது.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு நபர் விளையாடலாம்.
2. மொத்தம் 14 குழிகள்.
3. ஒரு நபருக்கு 6 குழிகள். நடுக்குழிகள் 2 பொதுவான குழிகள்.
4. 5 காய்கள் ஒவ்வொரு குழியில் இடம் பெறும். இது தூவுதல் என்பர்.
5. ஒரு குழியிலிருந்து காயை எடுத்து ஒவ்வொன்றாக மற்ற குழிகளுக்கும் பிரித்து வரிசையாக போட வேண்டும்.
6. குழிகளில் காய்களை வரியாக போடும்போது கையிலுள்ள கடைசி காய் எந்தக் குழியில் போடுகிறோமோ, அதற்கு அடுத்த குழியிலுள்ள காய்களை எடுத்து தொடர்ச்சியாக மற்ற குழிகளையும் நிரப்ப வேண்டும்.

7. தொடர்ச்சியாக குழிகளில் காய்களை நிரப்பும்போது இடையே காலியான குழி வந்தால் அதை கை விரல்களால் தடவி விட்டு அடுத்த குழி காய்களை எடுத்து தொடர வேண்டும்.
8. ஒரு குழியில் காய்கள் தொடப்படாமல் இருந்தால் அதை பாண்டி என்பர். அப்போது மற்றவர் விளையாட வேண்டும்.
9. ஒரு கட்டத்தில் விளையாடுபவர் இருவரும் சமமான போட்டிகள் மூலம் கிடைத்த காய்களை மற்ற குழிகளில் ஒவ்வொன்றாக நிரப்பக்கூடாது.
10. ஒரு குழியிலிருந்து எல்லா காய்களை எடுத்து மற்ற குழிகளுக்கு ஒவ்வொன்றாக போட்டு வரும்பொழுது காலியான குழியயை சந்திக்க நேர்ந்தால் பாண்டி என்று சொல்லி அடுத்த குழியிலிருந்து தொடர வேண்டும்.
11. இறுதியில் அதிகம் காய் வைத்திருப்பவருக்குத்தான் வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ இந்த பலகை விளையாட்டில் பசு இல்லை.
❖ எல்லா குழியிலும் காய்களை பகிருவதில்லை.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

2 சதுர விளையாட்டு-1

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 7

தேவையான பொருட்கள் :

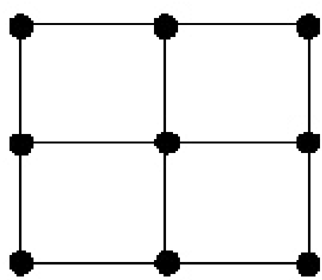
➢ பலகை
➢ ஒரு நபருக்கு 3 காய்கள்

அறிவியல் காரணம் :

சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் திறனை மேம்படுத்தும்

நோக்கம் :

மற்றவரை விட அதிகமான வெற்றியை பெற முயல்வது.



விளையாடும் முறை :

1. இருவர் தலா 3 காய்களுடன் விளையாடுவர்.
2. 3 செங்குத்தான 3 சமநிலையான கோடுகளை கொண்ட நான்கு சமமான கட்டம் போட்ட பலகை.

3. விளையாடுபவர் எதிர் எதிராக அமர வேண்டும். இருவரின் காய்கள் கலரில் வேறுபட்டு இருக்க வேண்டும்.
4. விரும்பிய ஒரு மூலையில் இரண்டு பேரும் காயை வைக்கவும் ஒவ்வொன்றாக.
5. விரும்பியபடி செங்குத்தாகவோ, சமநிலையிலோ காயை வைக்கவும்.
6. ஆனால் இரண்டாம் நபர் குறுக்கே தன் காயை வைத்தால் முதல் நபரால் அடுத்த காய் வைக்க முடியாது.
7. 6 காய்கள் 6 இடங்களை ஆக்கிரமித்தும் மீதமுள்ள 3 இடங்களை நோக்கித்தான் காயை நகர்த்தி ஆட்டத்தை தொடர வேண்டும்.
8. 3 காலியான இடங்களில் காய் நகர வேண்டும்.
9. ஒருவருடைய காய்கள் எல்லாம் ஒரே வரிசையில் வந்தால் அதை அடி என்பர்.
10. குறிப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிகம் அடிப்பவர் வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ போட்டிக்கான நேரத்தை குறித்துக்கொள்ளவும்.

❖ 6 காய்களும் பலகையில் வைத்த பிறகுதான் போட்டி தொடர வேண்டும்.

3 தாயக்கட்டம்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு   பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

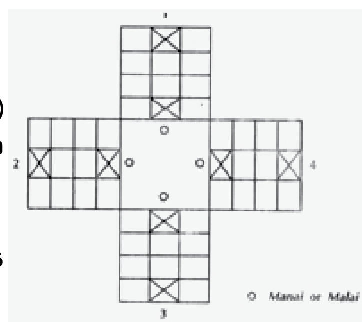
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள்   வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஆடும் பலகை

➢ 4 கவுரிகள் (சரியான குறியீடுகளுடன்)

➢ ஒரு நபருக்கு 4 காய்கள் (நால்வருக்கும் தனித்தனி கலரில்)



அறிவியல் காரணம் :

விழிப்புணர்வோடு விரைவாக செயல்படும் திறனை வளர்க்கும்

நோக்கம் :

தன் போட்டியாளரை விட முன்கூட்டியே எல்லா காய்களையும் முதலில் பழமாக்குதல்

விளையாடும் முறை :

1. இந்த விளையாட்டு இரண்டு அல்லது நான்கு பேரால் விளையாடப்படும்.
2. ஒவ்வொரு போட்டியாளர்களுக்கும் தாயக்கட்டத்தில் நகர்த்த தலா 4 காய்கள்.

3. காயை எவ்வளவு தூரம் நகர்த்த வேண்டும் என்பதை குறிக்கும் 4 கவுரிகள் விளையாட்டில் இடம் பெறும்.

4. மையப்பகுதி சதுரத்திலிருந்து 4 கவுரிகள் காட்டு குறியீட்டு எண்ணின்படி தாயக்கட்டத்தில் காய்கள் வலம் வரவேண்டும்.

5. மற்றவருடைய காயை வெட்டினால் தான் பழம் ஆக முடியும்.

6. ஒரு காய் வெளியே வந்து தாயக்கட்டத்தில் படிப்படியாக நகர்ந்து மற்றொருவரின் காயை அப்புறப்படுத்தி மீண்டும் மையப்பகுதியைச் சென்றடையும் தன்மையில் காய் என்று பழம் என்று சொல்லப்படுகிறது.

7. எல்லா காய்களையும் முதலில் பழம் ஆக்குபவருக்குத்தான் வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தாயம் போட்டால்தான் ஆட முடியும்.

❖ ஒருவரின் காய் ஒரு சதுரத்தில் இருந்து நகர்ந்து செல்லும் போது அந்த காய் எண்ணிக்கைபடி நகரும் வேளையில் அதில் வேறொருவர் காய் இருந்தால்தான் அதை அகற்ற முடியும்.

❖ வெட்டிய காய் மீண்டும் தாயம் போட்ட பிறகு முதலிலிருந்து ஆட வேண்டும்.

❖ ஒரு காயையாவது வெட்டினால் தான் பழம் ஆக முடியும்.

4 குத்து விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 8	

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பேனா மற்றும் காகிதம்

அறிவியல் காரணம் :

சிந்திக்கும் தன்மை, பிடிக்கும் ஆற்றல், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.

நோக்கம் :

குத்தும்போது எதிராளியின் கையை அழுத்தி பிடித்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு நபர்களால் விளையாடப்படும்.
2. ஒரு நபர் இரண்டு கைவிரல்களையும் பின்னி தயாராக இருக்கவும். மற்றவர் அதை குத்தவும்.
3. குத்தும்போது கையை பிடித்தால், பிடிப்பவருக்கு ஒரு புள்ளி.
4. அதிகம் புள்ளிகள் பெறுபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மிதமாக குத்த வேண்டும்.

❖ குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை குத்தவேண்டும்.

❖ 2 நபருக்கும் கையால் குத்தவும், பிடிக்கவும் சமமான வாய்ப்பு வழங்கவும்.

5 ஒற்றையா? ரெட்டையா?

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

➢ விளையாடும் நபர்கள் தேவைக்கேற்ப புளியங்கொட்டை காய்கள்

அறிவியல் காரணம் :

எந்த ஒரு செயலை செய்வதாயிருந்தாலும் தெளிந்த சிந்தனையோடு யூகித்து நன்றாக செயல்படும் ஊக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

நோக்கம் :

தன்னை எதிர்த்து போட்டியிடும் போட்டியாளர் உள்ளங்கையில் மறைத்து இருக்கும் புளியங்கொட்டை காயின் எண்ணிக்கையை யூகித்து சொல்வது.

விளையாடும் முறை :

1. 2 நபர்களால் விளையாடப்படும் போட்டியாகும்.
2. போட்டியாளர் இருவருக்கும் தலா 100 புளியங்கொட்டை வழங்கப்படவேண்டும்.

3. ஒருவர் உள்ளங்கையை மூடிய நிலையில் புளியங்கொட்டையை எவ்வளவு என்று எதிர்த்து போட்டியிடுபவரிடம் கேட்க வேண்டும். கேட்கும்பொழுது ஒற்றையா அல்லது ரெட்டையா என்று கேட்க வேண்டும்.

4. பதிலளிப்பவர் ஒற்றை இலக்கு அல்லது இரட்டை இலக்கு என்று கூற வேண்டும்.

5. சொன்னவர் ஒற்றை அல்லது ரெட்டை என்பதை உறுதியாக சொன்னபின் கேட்டவர் உள்ளங்கையில் உள்ள புளியங்கொட்டை கணக்கிடப்பட்டு சரியான பதில் என்றால் சொன்னவருக்கு அந்த புளியங்கொட்டை காய்கள் சொந்தமாகிறது. பின்னவர் சொன்னவர் கேட்பவராக ஆட்டத்தை துவக்குவார்.

6. முடிவில் யாரிடம் அதிகமான புளியங்கொட்டை இருக்கிறதோ அவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஆட்டத்தின் தொடக்கத்தில் புளியங்கொட்டைகள் இருவருக்கு சரிசமமாக வழங்க வேண்டும்.

❖ சொல்பவர் சரியாக சொல்லவில்லையென்றால் ஆட்டம் கேட்பவர் கைக்கு சென்று விடும்.

❖ போட்டிக்கான நேரத்தை வகுக்க வேண்டும்.

6 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 8

1. பவன் முக்தாஸனா-1

திவி ஜானு நாமன் (இரண்டு முழங்காலை மடக்கு)

1. தரையில் அமர்ந்து, இரண்டு கைகளையும் பக்கவாட்டில் ஊன்றுங்கள்.

2. இரண்டு முட்டிகளையும் மடக்கி, முன்பக்கமாக தரையிலிருந்து 8 செ.மீ. உயரம் உயர்த்தவும்.

3. உடலை நேராக வைக்கவும். கைகள், முழங்கைகள் உதவியுடன் முழங்கால் விரலை முன்புறம் கொண்டு வரவும்.

4. தலையை முன்னே நீட்டி, சில நொடிகள் உயர்த்தி பிடிக்கவும்.

5. கால் விரல்களை பின்பக்கம் இழுக்கவும். பிறகு ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். தரைக்கு மேலே குதி கால்களை சற்று உயர்த்தி இருக்கவும்.

6. குதிகால்களை தரையில் வைத்து முழுவதுமாக செய்து பார்க்கவும்.

சுவாச பயிற்சி :

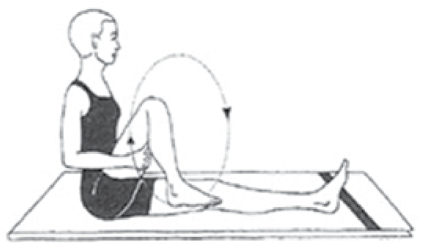
1. காலை நேராக வைத்து மூச்சை உள்ளிழுத்துவிடவும்.

2. காலை மடக்கி வைத்து மூச்சை வெளியில் இழுத்துவிடவும்.

விதிகள் :

- ❖ சுவாச பயிற்சியை செய்யும்போது ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ சுவாச பயிற்சியில் சமநிலை, அசைவுகளுக்கேற்ப மனதில் எண்ணிக்கொண்டு செய்து பார்க்கவும்.
- ❖ உதரவிதானம் பிரச்சனை உள்ளவர்கள், பின் முதுகில் வலி உள்ளவர்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அல்லது இதயத்தில் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் அதிக சிரமப்பட்டு செய்து பார்க்க வேண்டாம்.
- ❖ பிரம்மச்சரியத்தை மேற்கொள்பவருக்கு இது ஒரு ஆரம்ப ஆஸனா.

ஜானு சக்ரா



1. தரையில் அமர்ந்து முன்பக்கம் வலது காலை மடக்கவும்.
2. கைகளால் தொடையை பிடித்து காலை தரையிலிருந்து உயர்த்தவும்.
3. முழங்காலுக்கு கீழே காலை வட்டமாக சுழற்றவும். மேலே வரும்போது காலை நீட்ட முயற்சிக்கவும்.
4. உடலை நேராக அசைக்காமல் வைக்கவும்.
5. 10 முறை வலதுபுறமும் இடதுபுறமும் சுழற்றவும்.

அறிவியல் காரணம் :

உடம்பின் மொத்த எடையையும் முழங்கால் இணைப்புகள் தாங்குகிறது. அதன் துணைக்கு பலமான தசைகள் கிடையாது, காயங்கள், வலிகள், எலும்புகளுமான அதிகமாக ஏற்படக்கூடிய இந்தப் பகுதிக்கு பலம் தேவை. இந்த முழங்கால் பகுதிக்கு பலம் தேவை. இந்த முழங்கால் பகுதிக்கு இது மாதிரியான ஆஸனா தசை பகுதிக்கும், முழங்கால் இணைப்பில் சுற்றி உள்ள தசை நார் பகுதிக்கும் புத்துணர்வையும், வலிமையும் தருகிறது. இது முறையாக செய்து நல்ல பலன் அடையலாம்.

முழங்காலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் வலிமையும் தரும்.

சுவாச பயிற்சி :

1. மேலே சுழற்றும்போது மூச்சிழுக்கவும்.
2. கீழே வரும்போது மூச்சை விடவும்.

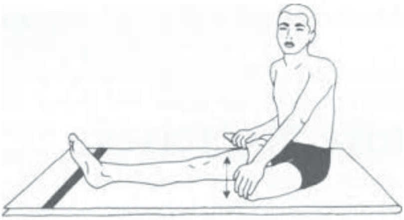
விதிகள் :

- ❖ சுவாச பயிற்சியின் போது ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளிழுக்கும்போது 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியும், தியானமும் செய்து பார்க்கவும்.

❖ சுவாச பயிற்சியில் அசைவுக்கும் அதன் சுழற்சிக்கேற்ப மனதில் எண்ணிக்கொண்டு செய்து பார்க்கவும்.

அர்த்த தித்தலி ஆசனா (பாதியாக பட்டாம்பூச்சி வடிவம்)

1. தரையிலமர்ந்து வலது காலை மடக்கி வலது பாதத்தை இடது தொடை மேல் இடுப்பருகே வைக்கவும்.
2. வலது கையை வளைத்த வலது முட்டி மேல் வைக்கவும்.
3. இடது கையால் வலது கால் விரல்களை பிடிக்கவும்.



நிலை-1 :

1. சம காலத்துடன் மூச்சு பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.
2. மூச்சை இழுக்கும்போது, வலது முழங்காலை மெதுவாக மார்புக்கு அருகே உயர்த்தவும்.
3. மூச்சை வெளியேவிடும்போது, முழங்காலை கீழே அழுத்தி தரையை தொடமுயலவும்.
4. உடல் அசையக்கூடாது. கஷ்டப்பட்டு அழுத்தி அசைச்சு எந்த வழிகளிலும் செய்யாதீங்க.
5. மெதுவாக மேலும் கீழும் செய்யவும். வலது கையை கால் தொடையை பிடித்து நன்றாக அசைச்சு பண்ணவும்.

நிலை-2 :

1. வலது கால் தசைகளை முடிந்த அளவு தளர்த்தவும்.
2. வலது காலை கீழே அழுத்தி தரையை தொடவும்.
3. சிரமப்படாமல் கால் மெதுவாக மேலே வரட்டும்.
4. சீராக மூச்சிழுக்கவும்.
5. இரண்டு நிலையையும் இரண்டு கால்களில் செய்யவும்.
6. சாதரணமாக சமநேரத்துடன் சுவாசப்பயிற்சியை செய்யவும். வலது கால் தசைக்கு சற்று ஓய்வு கொடுக்க வேண்டும்.
7. வலது கையுடன் வலது முழங்காலுக்கு கீழே தரையை தொடவும்.
8. வலது காலை மட்டும் அசைச்சு பயன்படுத்தவும்.
9. பயிற்சியை வேகமாக மேலும் கீழுமாக அசைச்சு செய்து பார்க்கவும்.
10. சீராக மூச்சிழுக்கவும்.
11. பயிற்சிக்கு இல்லாததை எடுக்காமல் சாதாரணமாக சுவாசப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இடுப்பு, முழங்கால் மூட்டுகளுக்கு மிகவும் சிறந்த பயிற்சி, சரியாக உட்கார இயலாதவர்கள் இதை தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் செய்யலாம்.

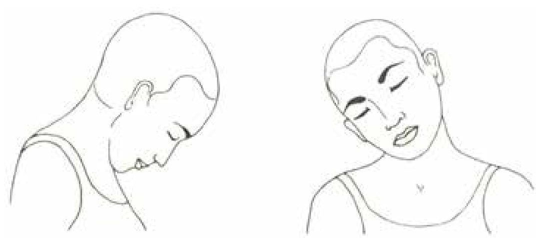
விதிகள் :

- ❖ சுவாசப் பயிற்சியை செய்து பழகும்போது ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானத்துடன் செய்து பழகவும்.
- ❖ தொடை தசை பகுதிக்கும் உள்ளே மற்ற இடுப்பு பகுதியில் உள்ள இணைப்புக்கு அசைவு தரும்போது மனதில் எண்ணிக்கொண்டு செய்து பார்க்கவும்.
- ❖ நிலை-2 முடித்த பிறகு கால்களை உடனே நீட்டாமல் மெதுவாக, கவனமாக நீட்டவும்.
- ❖ ஒரு தடவை மடக்கியதும் இடுப்பின் கீழ் பகுதிக்கு குதிக்காலுக்கு பக்கம் வைக்கவும்.
- ❖ காலை நேராக வைக்கவும்.
- ❖ இந்த யோக முறை குதிக்கால் இணைப்பில் மாறியபடி இருந்தால் அதனை சரிசெய்யும்.

கிரீவ ஸஞ்சலனா

நிலை-1

1. சம்மணம் போட்டு தரையில் அமரவும். கைகளை முழங்காலில் ஊன்றவும்.
2. கண் மூடவும். மெதுவாக தலையை முன்பக்கம் வளைத்து தாடையால்



Stage I   Stage 2

மார்பை தொடவும்.

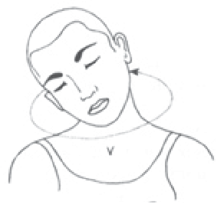
3. தலையை முடிந்த அளவு பின்பக்கமாக வளைக்கவும்.
4. கழுத்து தசைகள் இழுப்பதை உணரவும்.
5. மேலும் கழுத்தின் கீழ் பகுதியான முதுகெலும்பை தளர்த்தி விடுகிறது.

நிலை-2

1. கண்ணை மூடி அதே நிலையில் அமரவும்.
2. நேராக முன்பக்கம் பார்க்கவும்.
3. தோள்களைத் தளர்த்தவும்.
4. மெதுவாக தலையை வலது பக்கம் வளைத்து காதால் தோளை தொட முயலவும். தோளை உயர்த்தக்கூடாது.

5. அதே போல இடதுபக்கமும் செய்யவும்.
6. மெதுவாக தலையை இடது பக்கம் வளைத்து காதால் தோளை தொட முயற்சி செய்து தோளை உயர்த்தாமல் செய்து பழகவும். தோளை தொடுவது முக்கியத்துவம் இல்லை.

Stage 3



Stage 4

7. சிரமப்படக்கூடாது.

நிலை-3

1. தலையை நேராக வைத்து ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். மெதுவாக தலையை திருப்பி, தாடையை ஒரே நேராக தோள்பட்டைக்கு சமமாக இருக்கவும்.
2. தலையை நேராக வைத்து கண்களை மூடவும்.
3. கழுத்து தசைகள் இழுப்பதை உணரவும்.
4. மேலும் கழுத்து பகுதியுள் உள்ள இணைப்பு தளர்த்துவதை உணரலாம்.
5. மெதுவாக தலையை தாழ்த்தி வலது புறமாக ஒரு பெரிய வட்டமாக சுழற்றவும்.
6. தலையை இடது பக்கம் முடிந்த அளவு திருப்பவும்.
7. சிரமப்படக்கூடாது.

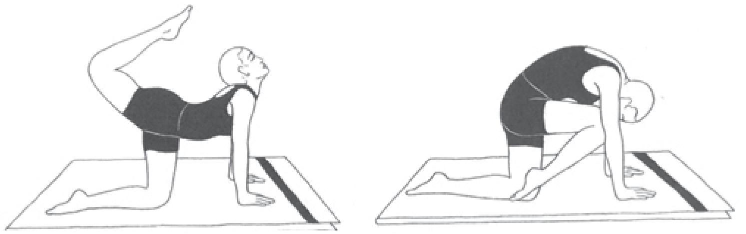
நிலை-4

1. கண்ணை மூடி அதே நிலையில் அமரவும்.
2. தலையை பெரிய வட்டமாக வலது பக்கமும் பின்னர் இடது பக்கமும் மெதுவாக சுழற்றவும்.
3. பிறகு இடது பக்கம் ஒய்வாக, சுலபமாகவும், இயற்கையாகவும், வட்டமாக செய்து பார்க்கவும். கழுத்தின் தசைப்பகுதி, இணைப்புகள் தளருவதையும், கழுத்தைச்சுற்றி இழுத்து விடுவதை உணரலாம். வலமிருந்து இடமாகவும், இடமிருந்து வலமாகவும் செய்து பார்க்கவும். சிரமப்படாமல் செய்யவும்.

சுவாச பயிற்சி :

1. மேலே செல்லும்போது மூச்சை இழுக்கவும்.
2. கீழே வரும்போது மூச்சை விடவும்.

2. வியாக்ராஸனா (புலி வடிவில்)



வஜ்ராஸனா நினைவில் கொண்டு, மர்ஜாரி ஆஸனா அசைவு போல் முன் பக்கம் கொண்டு வரவும். தோள் பட்டைகளுக்கு கீழே கைகளை நேராக இருக்குமாறு பண்ணவும். உடம்பை சாதாரண நிலையில் வைக்கவும். வலது காலை இழுத்து மேலே பின்னால் நேராக கொண்டு வரவும்.

வலது முழங்காலை வளைத்து முழங்காலின் விரல்களை முன்னால் தலைக்கு நிகராக இருக்குமாறு கொண்டு வரவும். தலைக்கு பின்பக்கமாக முழங்கால் விரல்களை தொடுமாறு முயற்சி செய்து பார்க்கவும். இந்த நிலையில் இருந்து கொண்டே சில நொடிகளில் மூச்சு பயிற்சியை செய்து கொள்ளவும். இடுப்பிற்கு கீழே காலை தாராளமாக ஆடுமாறும் மேலும் முழங்காலை வளைத்து வலது காலை நேராக வைக்கவும். ஒரே சமயத்தில் தலையை கீழாக வளைத்து பின்புற முதுகை வளைவு போல் கொண்டு வரவும். வலது பாதத்தை தரையில் படாமல் இருக்கவும். மூக்கை வைத்து முழங்காலை தொடவும், மார்பிற்கு எதிராக முழங்காலை படத்தில் உள்ளபடி தள்ளவும். மூச்சை வெளியிலிருந்து உள்ளே இருக்கும்போது ஒரு சில நொடிகளுக்கு கண்கள் முழங்காலை பார்க்குமாறு செய்யவும். இதே போன்று மற்ற காலுக்கும் மீண்டும் காலை வளைத்தும் முழங்காலை பின்புறமாக அசைக்கவும். முழங்காலை வளைத்து தொடர்ந்து மெதுவாக, கவனமாகவும் அசைவுகளுக்கேற்ப செய்து பார்க்கவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. காலை பின்புறமாக வளைத்து செய்யும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
2. முழங்காலை வளைத்து செய்யும்போது மூச்சை சிறிது விநாடி நிறுத்தி வைக்கவும்.
3. மார்புக்குக் கீழ் முழங்காலை தொங்கவிட்டு செய்யும் பொழுது மூச்சை வெளிவிடவும்.

விதிகள் :

❖ சுவாசப் பயிற்சியை செய்து பழகும்போது ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளிழுத்தபின் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும். யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானத்துடன் செய்து பழகவும்.

❖ உடம்பு : சுவாசத்துடன் சமகால அளவில் எடுத்து அசைத்து பழகவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்தவகை ஆசனப்பயிற்சிகள் முதுகை வளைத்து ஸ்பைனல் நரம்புகளுக்கும் சரிசெய்கிறது. இவை இடுப்பு பிடிப்பு, தசை பிடிப்பு, அதைச்சுற்றியுள்ள

தசைகளுக்கு நார்பகுதிகளுக்கும் தளர்த்தியும் சீராகவும் வைக்க உதவுகிறது. பெண்களுக்கும், குழந்தைகளை பெற்ற தாய்மார்களுக்கும் வயிறு மற்றும் இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள எடையை குறைக்கவும் இந்த ஆசனம் உதவும்.

3. அனந்த மதிர்ராஸனா

வஜ்ராஸனாவில் அமரவும். கை விரல்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஒரே மாதிரியாக குதிக்காலில் மேலே வைத்து பனை மரம் போல் நேராக அதில் உட்காரவும். இது சௌகர்யமாக இல்லையென்றால் மரம் போல் இல்லாமல் குதிக்கால்களை மேலே வைத்து செய்து பார்க்கவும். தலை மற்றும் பின்பகுதியும் நேராக, கண்கள் இரண்டையும் மூடி உடம்பை சற்று அமைதியாக இருக்க வையுங்கள். இரண்டு புருவ மைய பகுதியில் "ப்ருமத்யா" கவனம் செலுத்தி பயிற்சி செய்யவும்.

சுவாச பயிற்சி :

1. இரண்டு புருவ மையப்பகுதியில் ஏதாவது ஒன்றை நினைத்து மூச்சை உள்ளேயும், வெளியேயும் இழுத்து மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் செய்து பழகவும்.

விதிகள் :

- ❖ சுவாசப் பயிற்சியை செய்து பழகும்போது ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானத்துடன் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடம்பு : யோக பயிற்சியில் ஆரம்ப நிலையில் உள்ளவர்கள் எடுக்க வேண்டிய பயிற்சி. சுவாசத்தின்போது செய்யும் முறைகளை கவனத்துடன் செய்யவும்.
- ❖ சாதாரணமாக உள்ளபோது கவனமாக மனதை இரண்டு புருவ நடுவில் ஒருநிலைபடுத்திச் செய்யவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆஸனாவில் விழிப்புணர்ச்சி வளர்த்துக் கொள்ள ஆஸனா சக்ரா. இது மனதை அமைதியாகவும், நரம்பு மண்டல பகுதியை சீராகவும் வஜ்ராஸ னாவில் உள்ள அனைத்து பலன்களும் கிடைக்கிறது.

4. திர்யாக தடாஸனா (பனை மரம் வளைவது போல்)

நின்று இரண்டு கால்களை இரண்டடிக்கு மேல் இருக்குமாறு நிற்கவும். முன்னாடி ஒரு (பொருளை அல்லது வடிவம்) நிலையான ஒன்றை உற்றுப்பார்த்து தொடரவும். கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி பனைமரம் போல் ஒரு பக்கமாக நிற்கவும். தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தும் பொது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும். இடுப்பிலிருந்து இடது பக்கம் வளையும்பொழுது மூச்சை வெளியில் இழுத்து விடவும். உடம்பை ஆடவோ முன், பின் பக்கமோ வளைக்கக்

கூடாது. மூச்சை நிறுத்தி வெளியிடும்போது இந்த யோகா நிலையில் சில நொடிகளுக்கு பழகி பார்க்கவும். மேல்புற நிலையில் மூச்சை உள்ளே இழுப்பதை மெதுவாக கொண்டு வரவும். வலது பக்கமும் இதே போன்று செய்யவும். நேரான நிலையிலிருந்து மூச்சை வெளியே விடும்போது இருபுறமும் கைகளை கீழே இறக்கவும். இது முதல் தடவை முடிந்தது.

விதிகள் :

- ❖ சுவாச பயிற்சியை செய்து பழகும்போது ஒவ்வொரு தடவையும் உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானத்துடன் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடம்பு : உடம்பை ஒரு புறமாக வளைத்து சம நிலையில் அசைவுகளுடன் கூடிய சமகால அளவில் எடுத்து செய்யவும்.
- ❖ உடம்பை அசைக்காமல் தலையை முன் பக்கம் பார்த்து ஆடாமல் இருக்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

உடம்பு பக்கவாட்டிற்கு யோக பயிற்சியும், தசை பிடிப்பு, பிடித்து விடுதல் போன்ற குறைபாடுகளுக்கு தடாஸனாவில் உள்ளது போல் இருந்தாலும் கூட இந்த ஆஸன பயிற்சிக்கு சிறப்பு பயிற்சியாகும். உடம்பின் பக்கவாட்டில் உள்ள வலது மற்றும் இடது புற தசை அமைப்புகளுக்கு சம நிலைபடுத்தி சீராக்குகிறது.

5. கிளாவிகுளர் (Clavicular) சுவாச பயிற்சி

சவாஸனா முறையில் கீழே அமர்ந்து உடம்பை அமைதியாக விடவும். சில நிமிடங்களில் மார்பு பகுதியை நன்றாக சுவாச பயிற்சி செய்து கொள்ளவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து முழுவதுமாக செய்யும்போது உடம்பின் விலா எலும்புக்கூடு அதை சார்ந்துள்ள நுரையீரலின் மேல் பகுதிக்கும் கொஞ்சம் விரிவடையும்போது விலா எலும்பு முழுவதும் விரிவடைந்து சீராக வைக்கும். தோள்பட்டையும் அதன் சார்ந்த எலும்பின் மற்ற பகுதியும் மேலாக கொஞ்சம் அசைவு கொடுக்கும். மூச்சை மெதுவாக வெளியிடும்போது மார்பின் மேல் பகுதி கழுத்தின் கீழ் பகுதி முதலில் வெளிவந்து மீதியுள்ள விலா எலும்புக்கூடு மெதுவாக ஆரம்ப நிலைக்கு வந்தடையும். தொடர்ந்து கொஞ்ச தடவை மூச்சு பயிற்சி செய்து பார்த்துக் கொள்ளவும்.

விதிகள் :

யோக முத்ராவுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானத்துடன் செய்து பழகவும். கழுத்தின் கீழ் பகுதியில் உள்ள இருபுறம் உள்ள எலும்பு சுவாச பயிற்சியினால் காற்றின் மூலம் பரவக்கூடிய நோய்களுக்கும் ஆஸ்துமாவின் உடல்நிலை பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கூட பயிற்சி செய்து பயன் அடையலாம்.

அறிவியல் காரணம் :

விலா எலும்பு பகுதி விரிவடைந்து சரிவர தானாக வேலை செய்ய மேம்படுத்த பிராணாயாமம் முறை உதவுகிறது. பிராணாயாமம் முறை பயில்வதனால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கிறது. பிராணாயாமா முறை செய்வதனால் மனதையும், உடலையும் தூய்மை அடையச் செய்கிறது.

7 எலியும் பூனையும்

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 10 நபர்கள்	வயது : 8

அறிவியல் காரணம் :

குழுவாக செயல்பட்டு ஒரு காரியத்தை எதிர்கொள்ளும் தன்மை ஏற்படும்.

நோக்கம் :

பூனையிடமிருந்து எலியை காப்பாற்றும் எண்ணம் உண்டாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு குழுவிலும் சம அளவில் நபர்கள் இருக்க வேண்டும்.
3. ஒரு குழு பூனையுடையதும் ஒன்று எலியுடையதும் ஆகும்.
4. பூனைக் குழுவில் ஒருவர் பூனையாகவும் எலிக் குழுவில் ஒருவர் எலியாகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
5. எலியைத் தவிர எலியின் குழுவில் உள்ள மற்றவர்கள் கைகளைக் கோர்த்து வட்டம் அமைப்பர்.
6. எலி வட்டத்திற்குள் இருக்கும். பூனை வட்டத்திற்கு வெளியிலிருக்கும்.
7. பூனைக் குழுவினர்கள் களத்திற்கு வெளியே இருப்பர்.
8. பூனை எலியைப் பிடிக்க வட்டத்திற்குள் நுழைய முயற்சிக்கும்.
9. எலிக் குழுவினர் கோர்த்துள்ள கையை விடுவித்து பூனை உள்ளே நுழையப் பார்க்கும்.
10. எலிக் குழுவினர் பூனையை உள்ளே நுழைய அனுமதிக்க மாட்டடார்கள்.

11. மீறி நுழைந்து விட்டால் எலியை வெளியே விட்டு பூனையிடமிருந்து தப்பிக்க வைப்பர்.
12. ஆனால் பூனையை உள்ளிருந்து வெளியே விடமாட்டார்கள்.
13. முடிவில் எந்தக் குழுவில் ஆட்டத்தை இழக்காமல் அதிகப்படி எண்ணிக்கை கொண்ட ஆட்கள் மீதம் இருக்கிறார்களோ அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

பாடல் :

பூனை :	**எலிக்குழு :**
சுண்டெலியாரைப் பார்த்தீர்களா?	*ஆமாம்.*
எங்கே?	*வீட்டுக்குள்ளே*
வரலாமா?	*வரக்கூடாது*

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ வேகத்துடனோ மெதுவாகவோ பூனை வட்டத்தை உடைத்து உள்ளே நுழையலாம்.
- ❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் பூனை எலியைப் பிடித்துவிட்டால், எலியாக வந்தவர் வெளியேற வேண்டும். பூனையாக வந்தவர் தன் குழுவில் உள்ள மற்றொருவரை புது பூனையாக தேர்வு செய்து விட்டு தன் குழுவினருடன் சேர்ந்து விளையாடுவார்.
- ❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் பூனையாக வந்தவர் எலியைப் பிடிக்கவில்லையென்றால், அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.
- ❖ பூனை உள்ளே வர இடம் கொடுத்தவர் அடுத்த எலியாக கருதப்படுவார்.
- ❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பின் பூனைக் குழு எலிக் குழுவாகவும் எலிக்குழு பூனைக் குழுவாகவும் மாற்றிக் கொள்ளப்படும்.

அறிவியல் பயன் :

கைகளுக்கு வலுவூட்டம் கிடைக்கிறது. குழு வேலைப்பாட்டுத் திறனையும் ஒருங்கிணைப்புத் திறனையும் வளர்க்கிறது.

8 எட்டுக் கோடு

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ சுண்ணக்கட்டி (கட்டம் வரைய)
- ➢ மண்சில்லு (கூர்மையாக இல்லாமல் இருத்தல் - பாதுகாப்பு கருதி)
- ➢ படத்தில் உள்ளபடி ஆடுகளத்தை ஏற்படுத்தவும்.

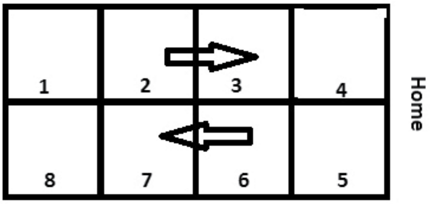
அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு கண், கை, கால்களுக்கு ஒருவித பயிற்சி மூலம் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கி தசைகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது.

மாற்றார் திறமையை மதிக்கும் பண்பு வளரும்.

நோக்கம் :

எந்தவித தடையுமின்றி எவ்வளவு கட்டத்தை பிடிக்கிறோம் என்ற உத்வேகம் மனதிலும், உடலிலும் தோன்றும்.



விளையாடும் முறை :

1. குறைந்தது 2 பேருடன் விளையாட வேண்டும்.
2. வரைபடம் போல் கட்டத்தை தயாரித்து அதில் விளையாட வேண்டும்.

முதல் நிலை :

முதல் கட்டத்தின் வெளியே கையில் சில்லோடு நிற்க வேண்டும். சில்லை முதல் கட்டத்தில் எறிந்து நொண்டிக் கொண்டே அச்சில்லை குனிந்து கையில் எடுத்துக் கொண்டு எட்டு கட்டத்தையும் நொண்டிக் கொண்டே தாண்டி வர வேண்டும். இதே போல் எட்டு கட்டத்திலும் சில்லை எறிந்து குனிந்து எடுத்து தாண்டி வருதல் வேண்டும்.

இரண்டாம் நிலை :

உள்ளங்கையில் சில்லை வைத்துக் கொண்டு எட்டுக் கட்டத்தையும் நொண்டிக் கொண்டே தாண்ட வேண்டும். எட்டாம் கட்டத்தில் நின்று கொண்டு சில்லை வெளியே போட்டு அதைத் தாண்டி மிதிக்க வேண்டும். சில்லை புறங்கையில் வைத்து இதே போல் ஆட வேண்டும்.

மூன்றாம் நிலை :

ஆட்டக்காரர் காயா, பழமா என்று கேட்க வேண்டும். எதிராளி காய் என்றால் அவர் கட்டத்தின் வெளியே கண்டு அமர்ந்து சில்லை ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் விழுமாறு வீச வேண்டும். நொண்டிக் கொண்டே சென்று அதை

எடுக்க வேண்டும். பழம் என்றால் கண்மூடி கொண்டே, எழுந்த நிலையில் அது போல் செய்ய வேண்டும். மூன்றாம் நிலையை முடித்தவர் சில்லுவீசிய கட்டத்தை பெருக்கல் குறியிட்டு தனதாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பெருக்கல் கட்டத்திற்கு உரியவர் மறுமுறை தாண்டி வரும்பொழுது மேற்படி பெருக்கல் குறியீடு கட்டத்தில் இருகால்களை ஊன்றிக் கொள்ளலாம். ஒருவர் தனதாக்கிக் கொண்ட பெட்டியை எதிராளி மிதிக்காமல் தாண்டித்தான் குதித்தாக வேண்டும். மேலும் அப்பெட்டியில் சில்லியைப் போடவும் கூடாது.

நான்காம் நிலை :

மேற்கண்டவாறு ஆடி கட்டங்களைப் பிடிக்க வேண்டும். அவரவர் பிடித்த கட்டத்தில் அவரவர்கள் தனது கால்களை ஊன்றிக் கொள்ளலாம். அதிகமான கட்டங்களைப் பிடித்தவர் வெற்றிபெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ விளையாடுபவர் மற்றவரின் கட்டத்தில் கால் ஊன்றக்கூடாது.
- ❖ குறியீடு வரையப்பட்ட கோட்டின் மேல் எறியும் சில் விழக்கூடாது.
- ❖ கட்டத்திற்கு வெளியேயும் எறியும் சில் விழக்கூடாது.
- ❖ கட்டத்தில் வரையப்பட்ட கோடுகளின் மீது எறியும் சில் விழக்கூடாது.
- ❖ கட்டத்தை நோக்கி தாண்டிச் செல்லும்போது கையிலிருந்தும் சில் விழக்கூடாது.
- ❖ சில்லு கோட்டின் மீது விழுந்தாலோ, வெளியே விழுந்தாலோ ஆடுபவர் கோட்டை மிதித்தாலோ, ஆட்டம் இழப்பார்.

9 சீசாவை நிரப்புதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ ஒரே அளவிலான காலியான பாட்டில்கள் (குளிர்பான பாட்டில்கள்) தேவைக்கேற்ப
- ➢ வாளி நிறைய தண்ணீர்

அறிவியல் காரணம் :

உடலும், மனமும் ஒருங்கிணைந்து விரைவாகச் செயல்படும் தன்மையை வளர்க்க உதவுகிறது. இவ்விளையாட்டு மாணவர்களிடையே ஒருமுகப்படுத்தும் தன்மையையும், விழிப்புணர்வையும் போதிக்கிறது.

நோக்கம் :

விரைவாக சீசாவில் தண்ணீரை நிரப்புதல்

விளையாடும் முறை :

1. ஆரம்பக் கோடும், முடிவுக் கோடும் 10 மீட்டர் இடைவெளியில் இருக்க வேண்டும்.

2. ஆரம்பக் கோட்டில் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு வாளி நிறைய தண்ணீர் வைக்க வேண்டும். முடிவுக் கோட்டில் ஒவ்வொருவருக்கும் நேராக கண்ணாடி பாட்டில் ஒன்று வைக்கப்படும்.

3. போட்டியைத் துவக்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் போட்டியாளர்கள் கை நிறைய தண்ணீரை அள்ளிக் கொண்டு போய் அவரவர்க்குரிய பாட்டில்களை நிரப்ப வேண்டும்.

4. யார் முதலில் பாட்டிலை நிரப்புகிறார்களோ அவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாடுபவர்கள் கையால் மட்டுமே தண்ணீரை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.

10 குதிரை சில்லி

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

➢ இரண்டு சில்லிகள் (கூர்மை இல்லாமல்)

அறிவியல் காரணம் :

கால் தசைகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது.

இந்த விளையாட்டானது கவனிக்கும் திறன், சரிபார்க்கும் திறன் மற்றும் சமூக பரிமாற்றத்தை அதிகரிக்க வல்லது.

நோக்கம் :

விளையாடுபவர் மற்றவரின் சில்லியை தன் சில்லி மூலம் குறிபார்த்து எறிவது

விளையாடும் முறை :

1. இரு நபர்களால் ஆடப்படும் விளையாட்டு. இருவரில் ஒருவர் குதிரையாகவும், மற்றொருவர் குதிரைச் சவாரி செய்பவராகவும் விளையாட வேண்டும்.

2. குதிரையாக விளையாடுபவர் கைகளைத் தரையில் ஊன்றி முழங்காலில் அமர வேண்டும். (தவழும் நிலையில்) மற்றொருவர் குதிரை மீது அமர்ந்து சவாரி செய்ய வேண்டும்.
3. குதிரையாக இருப்பவர் ஒரு சில்லியை முன்னால் சற்று தூரத்தில் வீசுவார்.
4. சவாரி செய்பவரை அவரது சில்லியைக் கொண்டு அதை அடிக்கச் சொல்லுவார்.
5. சவாரி செய்பவர் அந்த சில்லியை சரியாக அடித்துவிட்டால் அவர் சவாரி செய்பவராகவே விளையாட்டைத் தொடரலாம்.
6. அப்படி அடிக்கத் தவறிவிட்டால், சவாரி செய்பவர் குதிரையாகவும், குதிரையாக விளையாடுபவர் சவாரி செய்பவராகவும் விளையாட வேண்டும்.
7. சவாரி செய்பவர் கல்லைச் சரியாக அடித்துவிட்டால், அவருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
8. ஒவ்வொருவருக்கும் 5 தடவை விளையாட வாய்ப்பு தரப்படும்.
9. ஒருவர் தன் வாய்ப்பை பூர்த்தி செய்துவிட்டால் மற்றவர் ஆட்டத்தை துவங்கவேண்டும்.
10. ஆட்டத்தில் இருவரும் சமமான புள்ளிகளை பெற்றால் மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு தரப்படும்.

11 முக்கால் ஓட்டம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 8 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கயிறு அல்லது துணி
- ➢ சுண்ணக்கட்டி அல்லது சாக்பீஸ்.

அறிவியல் காரணம் :

கால்களுக்கு வலுவூட்டுகிறது. இந்த விளையாட்டானது குழுவாக ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் திறனையும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறனையும் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

துணையோடு இலக்கை அடைய முயற்சிப்பது

விளையாடும் முறை :

1. ஜோடியாக விளையாடப்படும் விளையாட்டு.
2. தொடக்க கோடும், முடிவுக் கோடும் வரையப்படும்.
3. ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும், ஒரு பாதை வரையப்பட வேண்டும்.

4. ஜோடியாக நிற்பவர்களின் ஒருவரின் வலது காலையும், மற்றவரின் இடது காலையும் இணைத்து துணியினால் கணுக்கால் பகுதியைக் கட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.
5. கட்டப்படாத கால்களை பின்னால் வைத்து பந்தயத்திற்கு தயாராக வேண்டும்.
6. போட்டி துவங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் முடிவுக் கோட்டை ஓடிச் சென்று அடைய வேண்டும்.
7. முடிவுக் கோட்டை முதலில் சென்று அடையும் இணையே (ஜோடியே) வெற்றியாளர்கள் ஆவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கயிறு சரியாக கட்டப்படா விட்டாலோ, அவிழ்ந்துவிட்டாலோ அந்த ஜோடி போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார்கள்.

12 ஊசியும், நூலும்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஒவ்வொருவருக்கும் தனியான ஊசி, நூல்
➢ சுண்ணக்கட்டி (தொடக்க மற்றும் எல்லைக்கோடு வரைவதற்கு)
➢ முக்காலி அல்லது மேசை

அறிவியல் காரணம் :

கண்களுக்கும், கால்களுக்கும் சரியான பயிற்சியாகும். இவ்விளையாட்டு உற்று நோக்கும் பயிற்சி, ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், பார்வைத் திறனை அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

இலக்கை அடையும் முன் ஊசியில் நூலை கோர்ப்பது

விளையாடும் முறை :

1. தொடக்கநிலை, முடிவுநிலைக் கோடுகள் (எல்லைக் கோடுகள்) வரையப்படும்.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பாதை வரையப்பட வேண்டும்.
3. பங்கேற்பவரின் முன்னால் ஓர் முக்காலியும், அதன் மேல் ஊசி மற்றும் நூலும் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
4. போட்டி துவங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் விளையாடுபவர்கள் ஊசியை எடுத்து நூலை அதில் கோர்க்க வேண்டும்.
5. ஊசியில் நூலைக் கோர்த்த பின்னர் முடிவுக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும்.

6. முடிவுக் கோட்டை முதலில் சென்றடைபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஊசியில் நூலைக் கோர்த்த பின்னர் தான் முடிவுக் கோட்டை தொட வேண்டும்.
- ❖ ஊசி கீழே விழுந்தாலோ, நூல் சரியாக கோர்க்கப்படவில்லை என்றாலோ போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவர்.

13 பம்பரம் (ஓயாக்கட்டை)

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பம்பரம் ➢ கயிறு (தேவையான அளவு)

அறிவியல் காரணம் :

மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் தன்மை சரியான பார்வையிடல் மற்றும் கைகளுக்கு சரியான பயிற்சி. இந்த விளையாட்டு விரைவாகச் செயல்படுதல் மற்றும் துல்லியமாகப் பிழையின்றி செயல்படும் திறன்களை வளர்க்க உதவும்.

நோக்கம் :

பம்பரத்தை குறியிட்ட வட்டத்திற்குள் அதிக நேரம் சுழல செய்தல்

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு தனிநபர் விளையாட்டு. நான்கு நபர்கள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் கலந்து கொண்டு விளையாடலாம்.
2. ஒவ்வொருவரிடமும் பம்பரம் இருக்க வேண்டும்.
3. விசில் சத்தம் கேட்டதும், தங்களுடைய பம்பரங்களை, கயிற்றினைக் கொண்டு சுற்றி மைதானத்தில் வரையப்பட்ட வட்டத்தில் சுழலச் செய்ய வேண்டும்.
4. யாருடைய பம்பரம் அதிக நேரம் வட்டத்தில் சுழல்கிறதோ அவரே வெற்றியாளர்.
5. பம்பரம் சரியாகச் சுழலவில்லையென்றாலோ (மட்டையானாலோ), பம்பரத்தை உடனடியாக சுழலவிடாவிட்டாலோ அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.
6. வட்டத்திற்கு வெளியே பம்பரம் சுழன்றாலும் ஆட்டம் இழப்பார்.

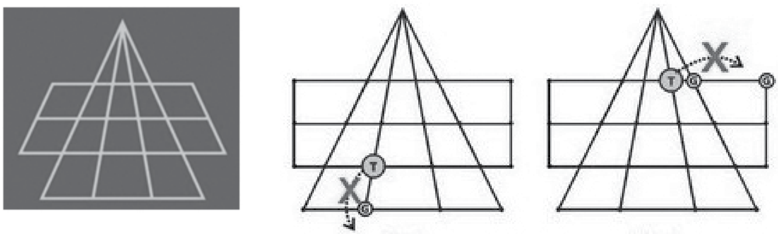
விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பம்பரம் சரியானமுறையில் சுழலாமல் இருந்தாலும், குறைந்த நிமிடங்கள் சுற்றினாலும் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

வகுப்பு - 5

1 ஆடு புலி ஆட்டம்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள்		வயது : 9



தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகையில் அல்லது தரையில் வரையப்பட்ட களம்

➢ புலிக்கு 3 காய்கள், ஆடுக்கு 15 காய்கள் (இரு வேறு கலரில்)

அறிவியல் காரணம் :

சதுரங்கத்தை போன்ற விளையாட்டு. வேகமாக சரியான முடிவெடுக்க உதவுகிறது.

நோக்கம் :

5 ஆடுகளை கொல்வது புலியின் நோக்கம். புலிகளை அசையாமல் செய்வது ஆடுகளின் நோக்கம்.

எல்லா ஆடுகளும் பிடிபட்டால் புலிக்கு வெற்றி.

எல்லா புலிகளும் நகர முடியாமல் போனால் ஆடுக்கு வெற்றி.

விளையாடும் முறை :

1. படத்தில் உள்ளது போல் களம் வரையவும்.
2. 2 புலி ஆடுகளத்தின் உயரத்திற்கு சற்று கீழேயும்.
3. 3 புலிகளுடன் ஆரம்பிக்கவும். ஆடுகள் களத்திற்கு வெளியே இருந்து தொடங்கும்.
4. கோடுகளின் சந்திப்பில் ஆடுகளை (காய்களை) வைக்க வேண்டும்.
5. முதலில் ஒரு ஆட்டை வைக்கவும்.
6. புலி மெதுவாக கோடு வழியாக நகர வேண்டும். மாறி மாறி காய்கள் நகர வேண்டும்.

7. அருகிலுள்ள காலி இடத்துக்கு புலி தாவிக்குதித்து இடையிலிருக்கும் ஆட்டை பிடிக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ புலிகள் இதை பின்பற்ற வேண்டும்.

❖ ஆரம்பித்த பிறகு எப்போது வேண்டுமானாலும் புலி ஆட்டைப் பிடிக்கலாம்.

❖ ஒரு முறை ஒரு ஆட்டை மட்டும் பிடிக்கலாம்.

❖ எந்த திசையில் வேண்டுமானாலும் ஆட்டைத் தாண்டி குதிக்கலாம். ஆனால் இடம் காலியாக இருக்க வேண்டும்.

❖ புலி இன்னொரு புலியின் மேல் குதிக்கக்கூடாது.

❖ பிடிபட்டால் ஆடு வெளியேற வேண்டும்.

❖ புலியையோ மற்ற ஆடுகளையோ, ஆடு தாண்ட முடியாது.

❖ 15 ஆடுகளும் களத்தில் வைத்தபிறகுதான் நகர முடியும்.

2 நான்கு கட்ட தாயம்

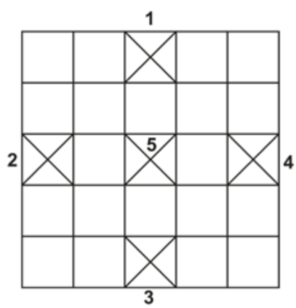
விளையாட்டு வகை	: பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகையில் அல்லது தரையில் வரையப்பட்ட களம்

➢ ஒரு நபருக்கு 4 காய்கள் (தனித்தனி கலரில்)

➢ 4 கவுரிகள் எறிவதற்கு



1, 2, 3, 4 Starting Poing
5 End Point

அறிவியல் காரணம் :

வேகமாக யோசித்தல், சாமர்த்தியம் ஆகிய திறன் வளரும்.

நோக்கம் :

எல்லா காய்களையும் மையத்திலுள்ள "மனைக்கு" கொண்டு வருதல்

விளையாடும் முறை :

1. 2 அல்லது 4 நபர்
2. 1 நபருக்கு 4 காய்கள் நகர்த்துவதற்கு
3. 4 கவுரிகள் எறிந்து விளையாடுவதற்கு
4. 25 கட்டங்கள் கொண்ட ஒரு படம். 4 பக்கமுள்ள நடுக்கட்டம்தான் ஆரம்ப இடம். மையக்கட்டத்தை நோக்கி காய்கள் சென்றடைய வேண்டும்.
5. கவுரி எண்ணுக்கேற்ப காய்கள் மனையிலிருந்து துவங்கி நகர வேண்டும். மற்றவர்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

6. ஒரு வெட்டு நிச்சயம் தேவை. காய்கள் மனையிலுள்ள உள்சதுரக்கட்டத்தை கடந்து மத்தியிலுள்ள மனைக்கு செல்ல வேண்டும்.
7. நான்கு காய்களையும் முதலில் மையத்திலுள்ள மனைக்கு கொண்டு செல்பவருக்குத்தான் வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தாயம் விழுந்தால் துவங்கலாம்.
❖ 1, 8, 4 எண்ணிக்கை விழுந்தால் இரண்டாம் முறையும் எறியலாம்.
❖ ஒரு நபருடைய காய், இன்னொருவருடைய காய் இருக்கும் கட்டத்தை அடைந்தால், அந்த காய் வெட்டுப்படும்.
❖ வெட்டுப்பட்ட காய் "மலைக்கு" திரும்பி மீண்டும் தாயம் விழும்போது ஆரம்பிக்கும்.
❖ வெட்டினால்தான் உள் கட்டத்தில் நுழைய முடியும்.
❖ "மனையில்" இருக்கும் காய்களை வெட்ட முடியாது.
❖ எல்லா மனையில் எல்லோருடைய காயையும் வைக்கலாம்.

3 பல்லாங்குழி - எதிர்ப்பாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் — வயது : 8

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 14 குழியுள்ள பலகை
➢ 70 காய்கள் (புளியங்கொட்டைகள்)

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
2	5	6	பொது

அறிவியல் காரணம் :

அறிவு, கணக்கு, யோசித்தல், பொறுமை, கவனம் ஆகிய திறன்களை வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

திறமையாக கவனத்தை சிதறவிடாமல் விளையாடுதல்.

விளையாடும் முறை :

1. இரு நபர்கள் விளையாடும் விளையாட்டு. ஒவ்வொருவருக்கும் 6 குழிகள். ஒரு குழிக்கு 5 காய்கள் வீதம்.
2. சில மாற்றங்களை தவிர பசுபாண்டி போன்ற ஆட்டம்.
3. காய்களை போடும்போது, காலியான குழிக்கு முன்பாக காய் தீர்ந்துவிட்டால், காலிக்குழிக்கு அடுத்த குழியில் உள்ள காய்களையும் அதன் எதிர்க்குழியிலுள்ள காய்களையும் விளையாடுபவர் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

4. 2 எதிர் குழியிலுள்ள காய்களை எடுத்துக்கொள்வதால் இதை எதிர்பாண்டி என்பர்.
5. அதிகம் காய் வைத்திருப்பவர் வெற்றி பெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பக்கத்து குழியில் காய்கள் இல்லையென்றாலும் எதிர் குழியிலுள்ள காய்களை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

❖ பாசுவை வேண்டுமானால் எடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது விளையாடவும் பயன்படுத்தலாம்.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

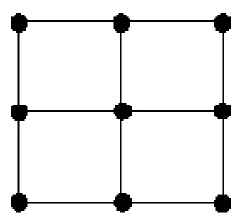
4 சதுர விளையாட்டு-2

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்		வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை

➢ ஒரு நபருக்கு 3 காய்கள்



அறிவியல் காரணம் :

ஒரு பொருளை உன்னிப்பாக கவனக்கும் தன்மையை தருகிறது.

நோக்கம் :

எல்லா 3 காய்களையும் ஒரே வரிசையில் வைப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. 2 நபர் ஆடலாம். இருவருக்கும் தலா 3 காய்கள்.
2. 3 செங்குத்தான கோடுகளும், 3 சம கோடுகளும் 2 குறுக்கு கோடுகளும் கொண்ட சதுர கட்டம்.
3. 2 வகை கலர் காய்கள். எதிர் எதிராக அமர வேண்டும்.
4. ஒருவர் தன் காயை வைக்கும்போது மற்றவர் தன் காயை வைக்க வேண்டும்.
5. 3 காய்களையும் ஒரே வரிசையில் நீளவாட்டிலோ, பக்கவாட்டிலோ வைத்தால் அதை "அடி" என்பர்.
6. அதிகம் அடி எடுப்பவர் வெற்றி பெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ குறிப்பிட்ட நேரம். போட்டிக்கான கால அவகாசத்தை உணர்த்த வேண்டும்.
- ❖ 6 காய்களும் பலகையில் வந்த பிறகு தான் காலியிடத்துக்கு நகரலாம்.
- ❖ ஒருவர் ஒரே வரிசையில் 2 காய்களை வைத்த பிறகு அடுத்த முறையில் மூன்றாவது காயை நீளவாட்டிலோ அல்லது பக்கவாட்டிலோ வைக்க முயற்சிக்க வேண்டும். எதிர்த்து விளையாடுபவர் இந்த சூழ்நிலையை மாற்ற நினைக்க வேண்டும்.
- ❖ விளையாடுபவர்களின் 6 காய்கள் அடியில்லை என்றால் மீதமுள்ள 3 கட்டத்தை நோக்கி காயை நகர்த்த முயல வேண்டும்.

5 பொட்டு தொடல்

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கரும்பலகை அல்லது சார்ட்பேப்பரில் வரைந்த பொட்டு இல்லாத பெண்ணின் படம்
- ➢ கண் கட்டும் துணி
- ➢ பென்சில் அல்லது சாக்பீஸ்

அறிவியல் காரணம் :

விழிப்பும், ஊகமும் வளரும்

நோக்கம் :

கண் கட்டிக்கொண்டு முற்றுப் பெறாத பெண் ஓவியத்தில் பொட்டு வைத்தல்

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் ஆட்டம்.
2. வரைபவரின் வசதிக்கேற்ப கரும்பலகை அல்லது சார்ட்பேப்பரில் வரைந்த பொட்டு இல்லாத பெண்ணின் படம்.
3. விளையாடுபவர் கண்ணை கட்ட வேண்டும்.
4. படத்திலுள்ள பெண்ணுக்கு பொட்டு சரியாக வைக்கவும்.
5. சரியாக பொட்டு வைப்பவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பார்வையாளரின் ஆலோசனை பின்பற்றலாம்.
- ❖ பார்வையாளர் சரியான (அ) தவறான ஆலோசனை சொல்ல வாய்ப்புண்டு.

6 தட்டாங்கல் - மூன்றாம் கல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 1 நபருக்கு 3 சிறிய கல்

அறிவியல் காரணம் :

கண் பார்த்து கை சரியாக ஒரு வேலையைச் செய்யும் திறனை வளர்க்கும்

நோக்கம் :

நிலைகளை 12 முறை தவறாமல் செய்தல்

விளையாடும் முறை :

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்கள் விளையாடும் விளையாட்டு. இருவருக்கும் தலா 3 காய்கள் ஒதுக்கப்படும்.

நிலை-1

3 கல்லை கையில் வைத்து ஒரு கல்லை மேலே தூக்கி வீசவும். அப்போது மீதம் ஒரு கல்லை தரையில் வைத்து இன்னொன்றை கையிலேயே வைத்திருந்து வீசிய கல்லை பிடிக்க வேண்டும்.

நிலை-2

1 கல்லை மேலே வீசி கையிலிருக்கும் கல்லை தரையில் வைத்து, ஏற்கனவே தரையிலிருக்கும் கல்லை கையில் எடுத்து, எறிந்த கல்லை பிடிக்கவும்.

நிலை-3

இதே முறையில் 12 தடவை தொடர்ந்து விளையாட வேண்டும். 12 முறையும் கல்லை தவற விடாமல் பிடித்தவர் வெற்றி பெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கல் கீழே தவறினால் அடுத்தவர் விளையாடவும்.

❖ கீழே விழும் கல்லை தவறாமல் பிடித்தும் தரையிலுள்ள மற்ற கல்லையும் பொறுக்கி எடுக்க வேண்டும்.

7 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 9

1. பவன் முக்தாஸனா-1

சீரோனீ சக்ரா

1. படத்திலுள்ள ஆசனத்தை போல வலது காலை இடது கால் தொடை மேல் வைத்து அமரவும்.
2. வலது கையால் வலது முழங்காலை பெரிய வட்டமாக சுழற்றவும்.
3. இரண்டு பக்கமும் மாறி மாறி சுழற்றவும்.
4. இதே செயலை கடிகார சுழற்சி முறையிலும், இதற்கு மாற்று சுழற்சி முறையிலும் சுழற்றவும். பிறகு காலை மெதுவாக நீட்டவும்.
5. இதே செய்முறை மூலம் இடது காலில் செய்யவும்.
6. மேலே வரும்போது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
7. கீழே போகும்போது மூச்சை வெளியேற்றவும்.

விதிகள் :

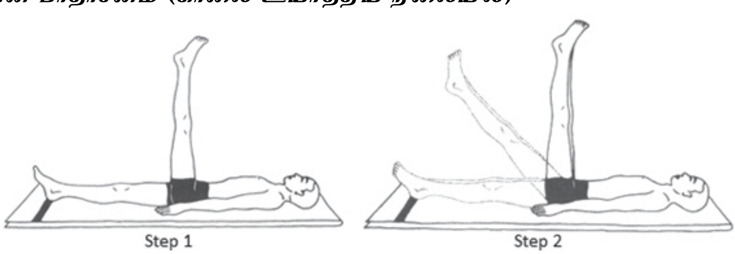
❖ ஒவ்வொரு முறை காற்றை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ தியானத்தின் மூலம் தேகத்தை நிலைநிறுத்தி ஆசனத்திற்கான யோக முத்திரையின்போது மூச்சு சுவாசத்தை நடத்த வேண்டும்.

❖ சுவாசிக்கும்போது இடுப்பு இணைப்பை சுழற்றும் எண்ணிக்கையை மனதளவில் எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும்.

2. பவன் முக்தாஸனா-2

உத்தான பாதாசனம் (காலை உயர்த்திய நிலையில்)



1. சமதளமுள்ள தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் முதுகுப்புறம் தரையில் படுமாறு படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
2. கைகள் பூமியை தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

3. மூச்சை உள்வாங்கி வலது காலை நேர்த்தியான முறையில் நேராக உயர்த்தி பாதத்தை சுலபமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. இடது காலை சமமான தரையில் நேராக நீட்டிய நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

5. இதே நிலையை 3 முதல் 5 வினாடி வரை மனதில் எண்ணிக்கொண்டு சுவாசப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

6. பிறகு மெதுவாக மேலே உயர்த்திய நிலையிலுள்ள காலை கீழே இறக்கி மீண்டும் இடது காலை முன்பு வலது கால் இருந்த நிலைக்கு கொண்டு சென்று, வலது காலை இடது கால் இருந்த தரையில் நீட்டிய நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

7. இதே செய்முறையை காலை மாற்றி செய்ய வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. கால்களை உயரே எழுப்பும்போது மூச்சை உள் வாங்க வேண்டும்.

2. பிறகு உள்வாங்கிய சுவாசத்தை நிலை நிறுத்தி பிறகு கால்களை கீழே இறக்கும்பொழுது சுவாசத்தை வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு முறை காற்றை உள்ளிழுத்தபின் மனதிற்குள் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.

❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரையின்போது சுவாசப்பயிற்சியை பெற வேண்டும்.

❖ சமநிலையில் காலை நேராக நீட்டும்பொழுது மனதளவில் எண்ணிக்கையுடன் சுவாசத்தை மேற்கொண்டு கடைசி நிலைக்கு வர வேண்டும்.

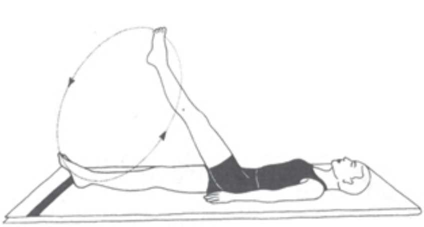
❖ உத்தான பாதாசனா யோகா பயிற்சியில் காலை ஒரேடியாக 45 செ.மீ. உயர்த்துவதற்கு பதிலாக மெதுவாக தரையிலிருந்து 15, 25, 35, 45 செ.மீ. உயரத்திற்கு காலை படிப்படியாக கொண்டு செல்லவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனத்தின் மூலம் அடிவயிற்றுப்பகுதி உறுப்புகளை உறுதிபடுத்தி ஜீரணசக்தியை ஏற்படுத்தி எளிமையாக ஆசனவாயை சென்றடைய உதவுகிறது.

சக்ர பாதாசனம் (காலை உயர்த்திய நிலையில்)

நிலை-1



1. வலது காலை தரையிலிருந்து 5 செ.மீ. உயரத்திற்கு நீளவாட்டில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

2. தொடர்ச்சியாக காலை பத்து தடவை பெரிய வட்டமாக கடிகார சுழற்சி போல்

சுழற்றவும். மேற்படி செயலின் போது காலின் அடிபாகம் தரையை தொடக்கூடாது.

3. இந்த செயலை மீண்டும் கடிகார சுழற்சிக்கு எதிர்புறமாக செயல்படுத்தவும்.
4. இடது காலுக்கும் இதே முறையை பயன்படுத்தவும்.
5. அதிக சிரமப்படுத்தக்கூடாது.
6. ஓய்வாக அடிப்படை நிலையில் அடிவயிற்று பகுதி மூலம் சுவாசம் வந்து மீண்டும் அது தனது பழைய நிலை அடைகிறது.

நிலை-2 :

1. இரண்டு கால்களை உயர்த்தவும். தொடர் பயிற்சியில் இதே நிலையை பின்பற்றவும். இரண்டு கால்களை கடிகார சுழற்சி படியும், கடிகார சுழற்சி எதிர்புறமாகவும், மாற்றி, மாற்றி பயிற்சி செய்யவும். முடிந்தளவு எவ்வளவு பெரிய வட்டமாக சுழற்ற முடியுமோ அந்தளவுக்கு முறையாக சுழற்றவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. பயிற்சியின் போது சாதாரணமாக சுவாசிக்கவும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தபின் மனதிற்குள் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரையின்போது சுவாசப்பயிற்சியை பெற வேண்டும்.

❖ ஒவ்வொரு முறை வட்டவடிவமாக கால்களை மாற்றி, மாற்றி சுற்றியும், மனதளவில் நினைத்துக்கொண்டும், இந்த ஆசன பயிற்சி அடிவயிறு மற்றும் இடுப்பு இணைப்புடன் சேர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

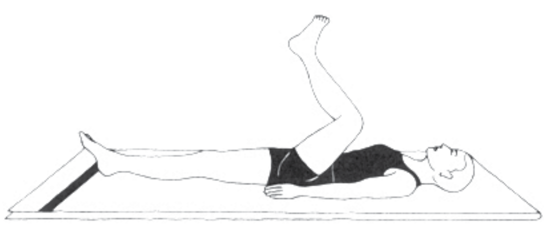
அறிவியல் காரணம் :

இடுப்புடன் இணைந்துள்ள பகுதியை சீராகவும், அடிவயிறு மற்றும் முதுகுத்தண்டு சதைகளுக்கு சீரான பயிற்சியாக விளங்கும் இந்த ஆசனம்.

பாட சன்சலனாஸனா (சைக்கிள் ஓட்டுதல்)

நிலை-1

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் முதுகு தரையில் படும்படி படுத்த நிலையில், வலது காலை மடக்கி மூட்டு மற்றும் தொடை பாகம் மார்பில் படும்படி நகர்த்துதல்.



பிறகு காலை நீளவாட்டில் மேலே நோக்கி நேராக நீட்ட வேண்டும். திரும்பவும் மேலே உயர்த்திய காலை கீழே தாழ்த்தி சற்று முன்னோக்கி அசைக்க வேண்டும். காலில் மூட்டு மற்றும் தொடை பகுதி திரும்பவும் மார்பை

தொட்டு செல்லும் செயல் சைக்கிள் மிதிவண்டி ஓட்டுதல் போன்று விளங்கும். மேற்படி செயலின்போது காலின் கீழ்பகுதி தரையை தொடக்கூடாது. இதே செயல்முறையை, முன்னோக்கி, பின்னோக்கி மாறிமாறி செய்ய வேண்டும். இதே செயல்முறை இடது காலுக்கும் பொருந்தும்.

நிலை-2

இரண்டு காலை மேலே உயர்த்தவும். இரு கால்களை சைக்கிள் மிதிவண்டியை காலால் ஓட்டுவது போல் மாறி, மாறி முன்னோக்கி, பின்னோக்கி அசைப்பது போல் செயல்பட வேண்டும்.

நிலை-3

மேற்படி பயிற்சி முடியும் வரை இரு கால்களை மேலே உயர்த்தவும். காலை மடக்கி முடிந்தளவு மூட்டு மற்றும் தொடை பகுதி மார்பில் படும்படி பின்னோக்கி நகரும்போது முயற்சி செய்யவும். முன்னோக்கி செல்லும்போது நீட்டிய நிலையை அடைய வேண்டும். தரைக்கு சற்று மேலே தாழ்வாக கால்களின் மூட்டுபகுதி மடக்காமல் நீட்டிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். பிறகு மூட்டு பகுதியை மடக்கிய நிலையில் தொடை பாகம் மார்பை நோக்கி நகர்த்த வேண்டும். இதே பயிற்சியை 3 முதல் 5 வரை சைக்கிள் மிதிவண்டி மிதிப்பது போல் முன்னோக்கி, பின்னோக்கி பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உடலை அதிக சிரமப்படுத்தக்கூடாது.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. காலை நேராக நீட்டும்போது மூச்சை உள் வாங்க வேண்டும்.
2. காலை மடக்கிய தருணத்தில் மூட்டும், தொடையும் மார்பில் படும் போது மூச்சை வெளி விட வேண்டும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு முறை காற்றை உள்ளிழுத்தபின் மனதிற்குள் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரையின்போது சுவாசப்பயிற்சியை பெற வேண்டும்.
- ❖ சுவாசிக்கும்பொழுது மனதளவில் ஒவ்வொரு தடவை எண்ணிக் கொண்டு உடலின் ஒத்துழைப்போடு மிருதுவாக காலை அசைக்கும் பொழுது சைக்கிள் பெடலை கடிகார சுழற்சிக்கு எதிர்பதமாக ஓட்டுவதுபோல் இருக்க வேண்டும்.
- ❖ உடலை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு செல்லும்போது அடிவயிறு, இடுப்பு, தொடை மற்றும் முதுகின் பின்புறத்தை கவனமாக பார்த்து பயிற்சியை தொடரவும்.
- ❖ தொடர்பயிற்சியின் போது தேகம், தலை, சமமான தரையில் சீரான முறையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ ஒவ்வொரு நிலையை முடிக்கும்பொழுது தேகம் இருந்துள்ள நிலை சவுகரியமாக இருந்தால் சுவாசிக்கும் நிலை யதார்த்தமாக இருக்கும்.
- ❖ அடிவயிற்று மூலம் மூச்சை உள்வாங்கும்பொழுது தசைபிடிப்பதாக

உணரப்பட்டு, திரும்ப மூச்சை வெளியேற்றும்போது சாதாரண நிலையை அடைவது உணரப்படுகிறது.

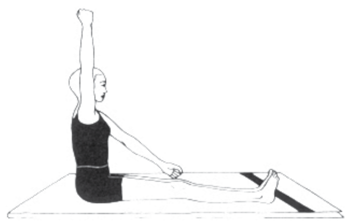
❖ குறிப்பாக மூன்றாவது நிலையில் அதிகம் சிரமப்படக்கூடாது.

அறிவியல் காரணம் :

இடுப்பு மற்றும் மூட்டு இணைப்பு பகுதி, அடி வயிறு, முதுகுப்புறம் வலுவாக இருக்க இந்த ஆசனம் பயன்படுகிறது.

3. பவன் முக்தாஸனா-3

ராஜூ கர்ஸாநசனா (கயிறு இழுப்பது போல்)



1. சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இரு கால்களை நேராக நீட்டியபடி அமர வேண்டும்.
2. கண்களை திறந்த நிலையில், தேகத்திற்கு மேலே கயிறு தொங்கியபடி இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு வலது கையில் நேராக தலைக்கு மேல் நீட்டி கயிறை பிடித்து இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டும் இடது கையை இடது காலின் மூட்டுப்பகுதியை தொட்ட நிலையிலிருக்க வேண்டும்.
3. உடலை ‘L’ போன்ற நிலையில் நேராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலே பார்த்தபடி.
4. வலது கையை கயிறை கெட்டியாக பிடித்த நிலையிலிருப்பது போல் எண்ணி காலின் மூட்டுபகுதியை நோக்கி மெதுவாக செல்ல வேண்டும். கைகள் கீழே நோக்கி செல்லும்போது இரு கண்களால் அந்த செயலை பார்த்தபடி பார்வை இருக்க வேண்டும்.
5. மேலே சொல்லியபடி இடது கைக்கும் இதே செய்முறை பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒரே நேரத்தில் இரு கைகளை நகர்த்தவோ, அசைக்கவோ முயலக்கூடாது.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. கையை மேலே தூக்கும்போது மூச்சை உள் வாங்க வேண்டும்.
2. கையை கீழே இறக்கும்போது மூச்சை வெளி விட வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் மனதிற்குள் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.

❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரையின்போது சுவாசப்பயிற்சியை பெற வேண்டும்.

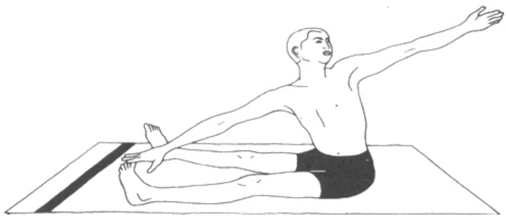
❖ சுவாசிக்கும்பொழுது தோலின் தசைப்பகுதி அசைவு பரந்து இருப்பது போல் இருக்கும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் தோளின் இணைப்புகளை இலகுவாக இருக்கவும், தோளின் தசைப்பகுதி பரந்து இருக்கவும் செயல்படும். மார்பு பகுதியின் தசைகள்

வளர்ச்சியடைய காரணமாக இருக்கும். இந்த வகையான யோகா பயிற்சிகள் உடல் வலிமையை கூட்டுவதோடு நரம்பு சம்பந்தமான தசைகளுக்கும் இடுப்பு வயிற்றுப்பகுதி எலும்புகளுக்கும் நன்றாக வலிமையை தருகிறது.

கட்யாட்மக் மேரு வக்ராஸனா



1. சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இரு கால்களை பரப்பிய நிலையில் அமர வேண்டும்.
2. கால்களை எவ்வளவு தூரத்திற்கு அகட்டி வைக்க முடியுமோ அந்தளவிற்கு அகட்டிய நிலையில் வைக்கவும்.
3. தோள்பட்டைக்கு சரிசமமான அளவில் கரத்தை விரிக்க வேண்டும்.
4. அமர்ந்த நிலையில் கழுத்துப் பகுதியை இடதுபுறம் திருப்பி இடது கரத்தை நீட்டியும் அதே நேரத்தில் வலது கரம் இடது காலின் கட்டை விரலைத் தொட்டபடி அமர வேண்டும்.
5. இரண்டு கரமும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருப்பதுபோல் இருக்க வேண்டும்.
6. இடதுகையின் விரல் பாகத்தை கழுத்தை திருப்பிய நிலையில் உற்று பார்க்க வேண்டும்.
7. இதே செயல்முறையை வலது புறம் பயிற்சியின்போது கழுத்தை வலது தோள்பட்டை பக்கம் திருப்பி வலது கர விரலை பார்த்த வண்ணமும் இடது கரம் வலது காலின் கட்டை விரலை தொட்டபடி உள்ள நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
8. ஆரம்பத்தில் மெதுவாகவும், பிறகு படிப்படியாக செய்முறையை விரைவாக செயல்படுத்தவும். இதையே இரண்டு கைகளுக்கும் மாறி, மாறி செய்ய வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. காற்றை அடிவயிற்றுப் பகுதிக்கு செலுத்தி உடல் மற்றும் கழுத்துப் பகுதியை திருப்பும்போது சுவாசித்து, மீண்டும் உடல் சாதாரண நிலைக்கு வரும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும்.
2. முதுகுத்தண்டுப் பகுதியை மிகுதியாக வளையக்கூடிய அளவில் மூச்சை வெளியேற்றி மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திரும்பும்போது சுவாசிக்க வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் மனதிற்குள் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரையின்போது சுவாசப்பயிற்சியை பெற வேண்டும்.

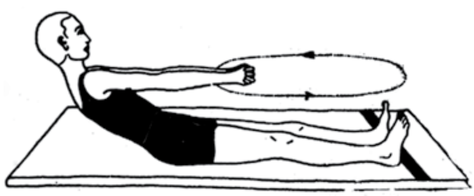
❖ சுவாசிக்கும்பொழுது உடலை இருபக்கமும் முடிந்தளவு திருப்பும்பொழுது முதுகெலும்பிலுள்ள தசைகளின் பிடிப்புக்கு நல் வலு சேர்ப்பதாக இருக்க வேண்டும். மிகவும் உடலை வருத்திக்கொண்டு இந்த ஆசனப்பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டாம்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோகாசனப் பயிற்சியின் மூலம் முதுகெலும்பு தொடரிலுள்ள விரைப்பான நிலையிலுள்ள எலும்பு தசைகளை மிருதுவான நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். இந்த யோகாசனம் உடலுக்கு வலுவான நிலையையும், நரம்பு முடிச்சு, அடிவயிறு, இடுப்பு பகுதிகளுக்கு ஒரு உத்வேகத்தையும் அளிக்கும். மேலும், மகளிருக்கான மாத விடாய் சம்பந்தமான கோளாறுகளை சரிசெய்ய மிக உதவியாக இருக்கும்.

சக்கி சலனாஸனா

நிலை-1



1. உட்கார்ந்த நிலையில் இரு கால்களை முன்னே நேராக ஒரே நிலையில் நீட்டி அமர வேண்டும்.
2. இரண்டு கரங்களை நேராக நீட்டியும் மற்றும் கை விரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று இறுகி பின்னியபடி மார்புக்கு நேராக இருத்தல் வேண்டும். தொடர்பயிற்சியின் போது கைகளை நேராகவும், மட்டமாகவும் வைக்க வேண்டும்.
3. நீட்டிய கைகளை 'L' போன்று வளைக்கக் கூடாது.
4. உட்கார்ந்த நிலையில் முடிந்தளவு இடுப்புக்கு மேல் பகுதியை மட்டும் முன்னே நகர்த்தி பழைய கல் உரலில் வேலை செய்கிற மாதிரி பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
5. ஒன்றோடொன்று இணைக்கப்பட்ட கைகளை வலது காலின் விரல் அருகாமை வரை சென்று வர வேண்டும்.
6. உடல் இடுப்புக்கு மேலே உள்ள அவயங்களை மட்டும் முன்னே இடதுபுறமாக நகர்த்தி பிறகு மீண்டும் நடுப்பகுதிக்கு கைகளை நகர்த்த வேண்டும். ஒரு சுற்றுக்கு ஒருமுறை கடிகார சுழற்சி முறைப்படியும் மறுமுறை கடிகார சுழற்சிக்கு எதிர்புறமாக செயல்படவும்.

நிலை-2

1. இதே நிலையில் இரண்டு கால்களை ஒன்றோடொன்று சேராத நிலையில் நேராக அமர்ந்து நீட்ட வேண்டும். வட்டவடிவமாக மேற்படி பயிற்சி இரண்டு கால்களுக்கு மேலாக கைகளை இணைத்தபடி நீட்டி முன்னே நகர்த்தும்பொழுது கால் கட்டை விரல் வரையிலும் பின்னே நகர்த்தும்பொழுது கைகள் கால் முட்டி வரை நெஞ்சுக்கு நேராக நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. பயிற்சியின் பின்னே செல்லும்போது மூச்சை உள் வாங்க வேண்டும்.
2. பயிற்சியில் கைகளை முன்னே நகர்த்தும்போது மூச்சை வெளி விட வேண்டும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள் வாங்கியபின், 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரை அசைவுகளின்போது சுவாசப்பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- ❖ சுவாசிக்கும்பொழுது இடுப்பு, வயிறு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து பின்பக்கமாக நகர்த்த வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோகப்பயிற்சியின் மூலம் நரம்புகள் மற்றும் அடிவயிறு இடுப்பு பகுதி, மாதவிடாய் கோளாறுகளையும் சரிபடுத்துகிறது. கர்ப்பிணி பெண்கள் கூட இதனால் பலனடைகிற வாய்ப்பு ஏற்படும் மகப்பேறுக்கு பின்.

கடி சக்ராஸனா (இடுப்பு அல்லது இடையை சுழற்றி நிற்பது)

சமமான தரையில் நின்ற நிலையில் இரு கால்களுக்கும் இடையே அரை அடி இடைவெளியோடு இடது கரத்தை வலது இடுப்பை தொட்டபடி வலது கரத்தை எதிர்புறமுள்ள தோளை தொட்டபடி கழுத்தை சற்று திருப்பிய நிலையில் இடது தோளை பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும். ஒரு கரத்தை தோள்பட்டை அளவு நகர்த்தும்பொழுது நீண்ட சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

உடலை இடதுபக்கம் வளைத்து திருப்பும் பொழுது சுவாசித்த மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். கழுத்து பின் பகுதி மற்றும் முதுகுத்தண்டு பகுதியை நேரான நிலையிலிருப்பதை கழுத்தை திரும்பிய நிலையில் இருக்கும்போது உணர முடியும். சுவாசத்தை வினாடி நிலைநிறுத்தி, அசைவுகளின் மூலம் அடிவயிற்றில் பரப்பி இருக்கச் செய்ய வேண்டும்.

மூச்சை உள்வாங்கி மீண்டும் ஆரம்ப நிலையை அடைய வேண்டும். இதே பயிற்சியை உடலில் வலது பாகத்திலும் தொடர வேண்டும். உடலின் இடுப்பு பாகத்தை வளைத்து திருப்பும்பொழுது காலின் அடிபாகம் அசையாமல் தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். தொடர் பயிற்சியின்போது முடிந்தவரை கரங்களை மெதுவாக நகர்த்த வேண்டும். பயிற்சியின்போது உடலை மிகவும் சிரமப்படுத்தக்கூடாது. உடல் அவயங்கள் நகர்வது இயற்கையாக அசைவது போல் இருக்க வேண்டும். உடலை விரைப்பாகவோ, குலுக்கிக்கொண்டோ இந்த யோகா பயிற்சியை செய்யாமல் மெதுவான முறையில் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

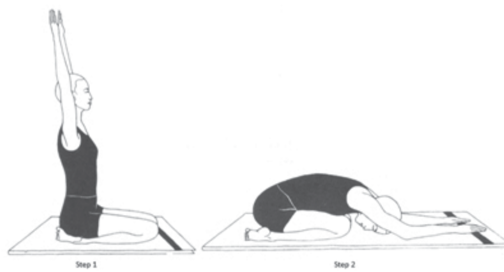
விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள் வாங்கியபின், 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரை அசைவுகளின்போது சுவாசப்பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- ❖ சுவாசிக்கும்பொழுது இடுப்பு, வயிறு ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து பின்பக்கமாக நகர்த்த வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோகப்பயிற்சியின் மூலம், குரல்வளை மற்றும் இடுப்பின் பின்புறம் சரிசெய்யப்படுகிறது. பின்புறம் இருகும் தன்மையை அகற்றி தேகம் சரியாக நிற்கவும் உதவுகிறது. இந்த பயிற்சி அசைவுகளின் மூலம் மனதாலும், உடலாலும் ஒவ்வொரு நாளும் ஏற்படும் மனஉளச்சலை உடனுக்குடன் சரிசெய்கிறது.

சசன்காசனா (சந்திரன் அல்லது முயல் போன்ற நிலை)



சமமான தரையில் ஒரு விரிப்பின் மேல் வஜ்ராஸனா முறையில் அமர்ந்து கால்களின் மூட்டு பகுதிக்கு கீழேயுள்ள பகுதியை உள்ளடக்கி தொடையின் மேல் இரு உள்ளங்கை தொட்டபடி அமர வேண்டும். கண்ணை மூடிய நிலையில் மெதுவாக முதுகுப்புறம் மற்றும் தலைபாகம் நேராக இருக்க வேண்டும். மூச்சை உள் வாங்கும் போது கைகளை தலைக்கு மேல் நேராக உயர்த்தி தோள்பட்டையுடன் சேர்ந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியிடும்பொழுது இடுப்பின் மேல் பகுதியை முன்பக்கமாக நேராக வளைக்க வேண்டும். முடிவில் கைகளைத் தரையில் அமர்த்தி தலைபகுதியின் நெற்றி பாகம் பூமியின் மேல் தொட்ட நிலையிலும் கால்கள் முன்பிருந்த நிலையிலும் மார்பு பகுதி கால் தொடையைத் தொட்ட வண்ணம் இருக்க வேண்டும். சுவாசத்தை 5 வினாடி தக்க வைத்து மீண்டும் பழைய நிலையை அடைய வேண்டும். சுவாசத்தை பழையபடி உள்வாங்கும் பொழுது கைகளை மெதுவாக தலைக்கு மேலே நேராக உயர்த்த வேண்டும். கைகளை திரும்பவும் மூட்டுப்பகுதிக்கு வரும்பொழுது மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். இந்த பயிற்சி முறை ஒரு எண்ணிக்கையாகும்.

விதிகள் :

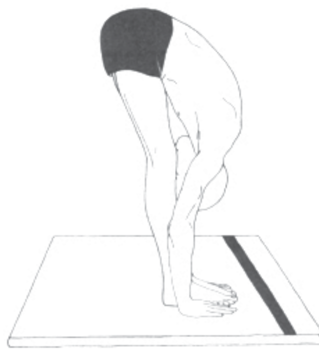
- ❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள் வாங்கியபின், 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரை அசைவுகளின்போது சுவாசப்பயிற்சி பெற வேண்டும்.
- ❖ சரீரத்தை சமஅளவில் சுவாசித்து நகர்த்தி இறுதி நிலைக்கு வரும்பொழுது அடிவயிற்றுப்பகுதி கால் தொடையின் மேல் அமர வேண்டும். மணிப்புர அல்லது ஸ்வாதிஷ்டானசக்ரா பயிற்சியின் இறுதியான நிலையில்

தெப்பத்தை வணங்குவது போன்று இரத்த ஓட்ட பாதிப்பு உள்ளவர்கள் முதுகுத்தண்டின் பாகம் நகர்ந்திருப்பதாலோ, தலை சுற்றல் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் முதுகுத் தண்டின் தசை பகுதி மற்றும் எலும்புகளுக்கும் தசைகளுக்கும் இடையே உள்ள அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. நரம்பு இணைப்புகள், முதுகுத் தண்டில் அழுத்துதல் போன்றவற்றால் ஏற்படும் முதுகு வலியை அகற்றவும் இந்த யோகா பயன்படுகிறது.

பாத ஹஸ்தாசனா (குனிந்த நிலையில் கையால் தரையை தொடுதல்)



1. சமமான தரையில் நின்ற நிலையிலிருந்து முன்பக்கமாக குனிந்து இரு கைகளை இரு கால்கள் பதிந்துள்ள தரையை கையின் உள்ளங்கையால் தொட வேண்டும்.
2. முடிந்தளவு இரு காலின் முட்டி பகுதியை தலையால் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.
3. மிகவும் சிரமப்படக்கூடாது. மூட்டுப்பகுதி நேராக இருக்க வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. உடலை முன்னால் வளைக்கும்போது மூச்சை வெளி விட வேண்டும்.
2. பயிற்சியில் அடிவயிற்றை உள்ளடக்கி இறுதி நிலைக்கு வரும்பொழுது நுரையீரலிலிருந்து முடிந்தளவு காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

மந்திரம் :

ஓம் சூர்யாய நமஹ : என்று சூரியனை வணங்குதல் போன்று செயல் இருக்க வேண்டும்.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள் வாங்கியபின், ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.
- யோகாவின் மூலம் உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி யோக முத்திரை அசைவுகளின்போது சுவாசப்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ஸ்வாதிஷ்டான சக்ர மீது தெய்வத்தன்மை பொருந்திய மாதிரி.
- இந்த ஆசன பயிற்சி மேற்கொள்பவர்கள் இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பகுதியை மட்டும் வளைத்து கால்களை (90 டிகிரி) செங்குத்தான நிலையில் முடிந்தளவு வசதிக்கேற்ப நிறுத்த வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

வயிறு மட்டும் அடிவயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும். இடுப்பு மற்றும் அடி வயிற்றிலுள்ள தேவையில்லா சதைப்பகுதிகளை

குறைப்பதோடு, ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து மலச்சிக்கல் வராமல் தடுக்கிறது. மேலும், இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குவதோடு முதுகுத்தண்டுவடத்தின் நரம்புகளை இலகுவாக இயக்கவும் வகை செய்கிறது.

யோகிக் சுவாசம்

1. யோகப் பயிற்சிக்கு தேகத்தை ஸாவாஸனா என்ற சாதாரண நிலைக்கு உடலை மெதுவாக எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
2. அடிவயிறு முழுவதும் பரப்பியபடி இருக்க சுவாசத்தை மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் நடைபெற சுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
3. சுவாசத்தை மெதுவாகவும் சத்தமில்லாமலும் பயிற்சியை மேற்கொள்ள பழக வேண்டும்.
5. நுரையீரல் அடிப்பாகத்தை சுவாசம் அடைவதை உணர வேண்டும்.
6. அடிவயிறு கடைசியாக பரந்த நிலையை அடையும்பொழுது மார்பு பகுதி வெளிப்புறமாகவும் மேல்புறமாகவும் விரிவடையும்.
7. மெதுவாக காற்றை உள்ளே சுவாசிக்கும்பொழுது விலா எலும்பு முழுவதுமாக விரிவடைவதை நுரையீரல் மேற்பகுதி மற்றும் கழுத்துப்பகுதியால் உணரமுடிகிறது.
8. மேலும், தோள்பட்டை, கழுத்து பின்பகுதி எலும்புகளும் மெதுவாக அசைவது கழுத்து பகுதி மூலம் சிரமத்தை அப்புறப்படுத்துகிறது. இதன் தொடர்ச்சியாக உடல் முழுவதற்கும் ஒரு புத்துணர்வு கிடைக்கிறது.
9. நுரையீரல் மேல்பகுதிகளில் காற்று சென்றடைவதை உணர முடிகிறது. இந்த பயிற்சி ஒரு தடவை சுவாசத்தால் நடைபெறும் நிகழ்வாகும்.
10. இந்த முழுவதுமான சுவாசப்பயிற்சி ஒரு தொடர் அசைவு மூலம் சுவாசத்தை இணைத்து தெளிவான மாறுதலை அடைகிறது. எந்த குலுங்கலும், சிரமமும் ஏற்படவாய்ப்பில்லை. இந்த சுவாசப்பயிற்சி கடல்மட்டத்தில் மேலுள்ள அலை போன்ற அசைவை தருகிறது.
11. இப்பொழுது சுவாசத்தை வெளியேற்றவும்.

விதிகள் :

❖ யோகாவின் மூலம் தேக நிலையை கணித்து அசைவுகளுடன் சுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

சுவாசத்தை கட்டுப்படுத்துவதோடு, கெட்ட சுவாசத்தை தவிர்த்து அதிகப்படியான ஆக்ஸிஜனை சுவாசிக்கும்படி செய்கிறது. இது எந்த நிலையிலும் உடலில் அதிக அழுத்தம் அல்லது கோபம் ஏற்பட காரணமான நரம்புகளை அமைதியடையச் செய்கிறது.

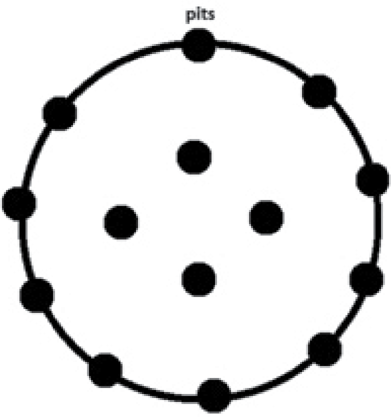
8 மாது மாது

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு | பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் | வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ சுண்ணாம்புக்கட்டி
- ➢ புளியங்கொட்டை
- ➢ கண்ணைக் கட்டுவதற்கு துணி



அறிவியல் காரணம் :

ஒன்றைப்பற்றி ஊகித்தறியும் அறிவும், கவனத்தோடு செயல்படும் எண்ணமும் வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. இந்த விளையாட்டு மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டரால் விளையாடப்படும்.
2. விளையாட்டுக்கான காயாக புளியங்கொட்டையை பயன்படுத்த வேண்டும்.
3. மைதானத்தில் தேவையான அளவு வட்டம் வரைந்து அதில் 10 புளியங்கொட்டைகளையும் வட்டத்தின் மையப் பகுதியில் 4 புளியங்கொட்டைகளையும் படத்தில் உள்ளது போல் வைக்க வேண்டும்.
4. யாராவது ஒருவரை பட்டவராக தேர்வு செய்ய தேவையான வழிமுறையை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
5. பட்டவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர் கண்ணை கட்டிக்கொண்டபின் மற்றவர்கள் காய்களை வட்டத்தில் ஏதாவதொரு குழியில் வைக்க வேண்டும். காய்களை வைக்கும்பொழுது மற்றவர்கள் கீழ்கண்ட பாடலை பாடுவார்கள்.

"*மத்து மத்து மன்னன் தம்பி*
கொத்து கொத்து கொழுந்து வெத்திலை
அத்தையோ அக்காளோ கட்டிக் கொடுத்தாளோ?"

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ பட்டவருக்கு மூன்று வாய்ப்புகள் தரப்பட்டு அவர் காய்களை கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.
- ❖ கொடுத்த வாய்ப்புகளுக்குள் காய்களை கண்டுபிடிக்கவில்லையென்றால் அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்பட்டு மற்றொருவர் பட்டவராக வந்து ஆட்டத்தை தொடங்க வேண்டும்.

❖ பட்டவராக உள்ளவர் கொடுத்த வாய்ப்புக்குள் காய்களை கண்டுபிடித்தால் அவர் உடனே வேறொருவரை பட்டவராக நியமித்து அவர் மற்றவர்களோடு ஆட்டத்தில் இணைந்து விளையாட வேண்டும்.

❖ பட்டவராக இருப்பதற்கு மொத்தம் இருமுறை வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.

9 பானையில் அமருதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கண்களை மறைப்பதற்கு துணி
➢ எவர்சில்வர் குடம்
➢ கைகளை கட்டுவதற்கு கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், கவனிக்கும் திறன் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும்.

ஞாபக சக்தி மற்றும் யூகிக்கும் திறன் ஆகியவற்றை அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

கண்ணை கட்டிய நிலையில் குடத்தில் சரியாக அமர்வது.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு எவர்சில்வர் குடத்தை தலைகீழாகக் கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும்.
2. விளையாடுபவர்களின் கண்கள் கட்டப்பட வேண்டும்.
3. கைகளை முன்னால் இணைத்துக் கட்ட வேண்டும்.
4. விளையாடுபவர், மற்றவர்கள் கூறும் உத்தரவைப் பின்பற்றி, குடத்தில் சரியாக அமர வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குடத்தை கைகளால் தொடுவது கூடாது.

❖ விளையாடும் ஒவ்வொரு நபரும் மூன்று வாய்ப்பினைப் பெறுவர்.

❖ உடன் விளையாடுபவர்கள், அவரைச் சரியாகவோ, தவறாகவோ வழி நடத்த முயற்சிப்பார்கள்.

❖ விளையாடுபவர் தனக்குச் சரியென்று தோன்றுவதையும் பின்பற்றலாம்.

❖ குறைந்த நேரத்தில் இலக்கை அடையும் குழுவே வெற்றி பெற்ற குழுவாகும்.

❖ எந்த குழுவில் அதிக எண்ணிக்கையில் ஆட்டக்காரர் அமர்கிறாரோ அக்குழுவே வெற்றியாளர்.

10 கயிறு தாண்டுதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தேவையான அளவில் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

மனதிற்கும் அவயங்களுக்கும் இடையே ஆன ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் தன்மை வளரும்.

இதயம் வலுப்பெறும், இரத்த ஓட்டம் சீராகும்.

கால் கைகளின் தசைகள் வலுப்பெறும்.

மன ஒருமைப்பாடு அதிகரிக்கும்.

மனதிற்கும் அவயங்களுக்கும் இடையே ஆன ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் தன்மை வளரும்.

நோக்கம் :

தொய்வில்லாமல் ஒரு செயலை முடிக்கும் ஆற்றலை வளர்க்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே விளையாடும் விளையாட்டு ஆகும்.
2. ஒவ்வொரு முறையும் கயிற்றினைக் கால்களின் அடியில் கொண்டு வந்து, குதித்துத் தாண்டுவதே இதன் அடிப்படை ஆகும்.
3. ஒவ்வொரு சுற்றும் கணக்கிடப்படும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கயிறு பாதங்களில் பட்டுவிட்டால் அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

❖ எவரொருவர் அதிக எண்ணிக்கையில் கயிறு தாண்டுகிறாரோ அவரே வெற்றியாளராகக் கருதப்படுவார்.

❖ ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரருக்கும் 3 நிமிடம் கால வரையறை.

11 தொடு விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ எல்லைக்கோடு வரைய சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

தசைகளுக்கு வலுவூட்டுதல், ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் குழுத்திறனை வளர்த்தல்

நோக்கம் :

பிடிப்பவரிடமிருந்து தன்னை மட்டுமின்றி மற்ற ஆட்டக்காரர்களையும் காப்பாற்றுதல்.

விளையாடும் முறை :

1. குறைந்தது 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் விளையாடலாம்.
2. தொடுபவராக ஒருவரை தேர்ந்தெடுக்க தேவையான வழிமுறைகளை வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
3. தொடுபவர் ஓடிவந்து தொட முயற்சிக்கும்பொழுது மற்றவர்கள் அதற்கு இடம் தராமல் தப்பிக்க முயல வேண்டும். அல்லது ஜோடியாக மற்றொருவரை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தொடுபவர் தனியாக இருப்பவரை தொட்டால் அவர் ஆடுகளத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

❖ இருவருக்கு மேல் சேர்ந்திருந்தால் தொடுபவர் யாரை தொடுகிறாரோ அவரும் ஆடுகளத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

12 துரத்திப்பிடி

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ எல்லைக்கோடு வரைய சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன் அதிகரிக்கிறது.

கால்கள் வலுவடைகிறது.

நோக்கம் :

தொடுபவரிடமிருந்து விலகி தப்பிக்க முயலும் எண்ணம் தோன்றும்.

விளையாடும் முறை :

1. சிறுவர், சிறுமியர் இருவரும் சேர்ந்தோ, அல்லது தனித்தனிக் குழுவாகவோ விளையாடலாம்.
2. விளையாடுபவர்களில் யாரேனும் ஒருவர் பிடிப்பவராகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எல்லைக்கோடுகள் வரைந்து விளையாடவேண்டும்.

❖ எவரொருவர் எல்லைக்கோட்டினைத் தாண்டி விளையாடுகிறாரோ அவர் விலக்கப்படுவார்.

❖ பிடிப்பவர்கள் மற்றவர் எவரையேனும் தொட்டு விட்டால் அவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து விலக்கப்படுவார்கள்.

விளையாடுவதற்கான தகுதிகள் :

❖ சிறுவர், சிறுமியர் தங்கள் கால்களை மடித்து உட்கார்ந்து மூக்கினைப் பிடித்துக் கொள்ளும் போது தொடுபவர் அவர்களைத் தொடமுயலக் கூடாது.

❖ சிறுவர், சிறுமியர் வழிபடும் நிலையில் நின்றால் அவர்களைத் தொடமுயலக் கூடாது.

❖ சிறுவர், சிறுமியர் சம்மணமிட்டு உட்கார்ந்தால் தொடக் கூடாது.

❖ ஒற்றைக்காலில் நிற்கும்போதும் தொடக்கூடாது.

13 வில்லுக்குச்சி

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 9

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தென்னை மரக்குச்சி

➢ ட்வைன் நூல் - வில் அமைப்பதற்கு ➢ மெல்லிய குச்சி

➢ இலக்கு வரையப்பட்டிருக்கும் பலகை. அப்பலகையில் ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக மூன்று வட்டங்கள் இருக்கும்.

அறிவியல் காரணம் :

கண், மனம் மற்றும் கைகளுக்கு இடையே ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் திறன் வளரும், புலன்களின் திறன் அதிகரிப்பதோடு அவைகளிடையே ஒருமைப்பாடு வளரும்.

நோக்கம் :

இவ்விளையாட்டினால் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், விரல்களுக்குப் பயிற்சி, புதுமையாகப் படைக்கும் திறன் ஆகியவை அதிகரிக்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. மாணவர்கள் மேற்கூறிய பொருட்களைக் கொண்டு வில், அம்பு போன்றவற்றை உருவாக்குதல் வேண்டும்.
2. குறிப்பலகையைக்குறி பார்த்து அம்பினை எறிய வேண்டும்.
3. எவரொருவர் அம்பினைக் குறிபார்த்துச் செலுத்துகிறாரோ, அவரே வெற்றியாளராகக் கருதப்படுவர்.
4. ஒவ்வொருவரும் மூன்று முறை விளையாடும் வாய்ப்பினைப் பெறுவார்கள்.
5. வெளி வட்டத்தில் அடிப்பவர்க்கு 1, இரண்டாம் வட்டத்தில் அடிப்பவர்க்கு 2, உள் வட்டத்தில் அடிப்பவருக்கு 3 மதிப்பெண். அதிக மதிப்பெண்களைப் பெறுபவர் வெற்றியாளர்.

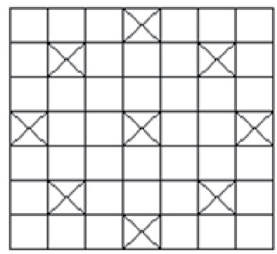
விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒருவருக்கு இலக்கை அடைய 5 வாய்ப்புகள் தரப்படும்.

வகுப்பு - 6

1 எட்டுக் கட்ட தாயம்

விளையாட்டு வகை	: பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள்	வயது : 10



தேவையான பொருட்கள் :

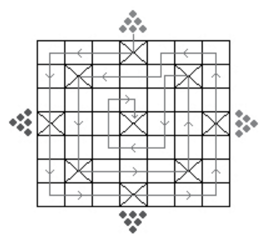
➢ பலகை

➢ 1 நபருக்கு 6 காய்கள்

➢ 6 கவுரிகள்

அறிவியல் காரணம் :

தரிசனம், கணிப்பு, வேகமாக சிந்தித்தல் ஆகிய திறனை வளர்க்கும்.



நோக்கம் :

எல்லாக் காய்களையும் வெட்டுப்படாமல் மனையை அடைதல்.

விளையாடும் முறை :

1. 2 நபர் அல்லது 2 ஜோடி விளையாயடலாம்.
2. 1 நபருக்கு 6 காய். 1 ஜோடிக்கு 16 காய்கள்.
3. 49 கட்டங்களுள்ள ஒரு சதுரம்.
4. வெளிவட்டத்தில் நான்கு பக்கமும் ஒரு "மனை" அல்லது "மலை" உண்டு.
5. வெளி மனையிலிருந்து ஆட்டம் துவங்கும்.
6. ஒரு நபருடைய காய் இருக்கும் கட்டத்தில் இன்னொரு நபருடைய காய் வந்தால் முதலில் இருந்த காய் வெட்டுபடும்.
7. உள் கட்டத்தில் நுழைய ஒரு வெட்டு தேவை.
8. எல்லோரும் மனையில் பொதுவாக காய் வைக்கலாம்.
9. யார் முதலில் எல்லா 6 காய்களையும் நடுவிலிருக்கும் மனைக்கு கொண்டு செல்கிறாரோ அவரே வெற்றிபெற்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குறுக்கு கட்டத்தில் உள்ள எந்த காயும் வெட்டுப்படாது.

❖ 1, 12, 5, 6 எண்ணிக்கை விழுந்தால் இரண்டாம் முறையும் எறியலாம்.

❖ வெட்டுப்பட்ட காய் "மலைக்கு" திரும்பி மீண்டும் தாயம் விழும்போது ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

❖ வெட்டினால்தான் உள் கட்டத்தில் நுழைய முடியும்.

❖ ஒரு காயை தொட்டால் அதை மட்டுமே நகர்த்த வேண்டும்.

❖ ஜோடிகள் எதிர் திசையில் அமரவேண்டும்.

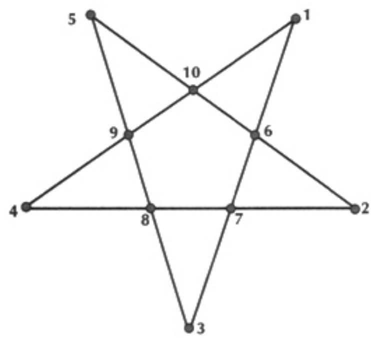
2 நட்சத்திர விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 1 நபர்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை

➢ 9 காய்கள்



அறிவியல் காரணம் :

வேகமான அசைவுகளையும், ஞாபக சக்தியையும் அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

ஒரு காயை தவிர மற்ற எல்லா காய்களையும் வெட்டுதல்

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் விளையாட்டு.
2. நட்சத்திரம் போல் கட்டம் உள்ளதால் இந்தப் பெயர்.
3. நட்சத்திர பலகையில் உள்ள 10 சந்திப்பில் 9 சந்திப்பில் காய்களை வைக்கவும். ஒரு சந்திப்பு காலியாக இருக்கும்.
4. காலி இடத்திற்கு முதல் காயை நகர்த்த வேண்டும்.
5. ஒரு கோட்டின் வழியாக காலியிடத்தை நிரப்பும் வழியில் காய்களை வெட்ட வேண்டும்.
6. எல்லா காய்களையும் வெட்டுபவர்தான் வெற்றி பெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ முதலில் ஒரு காலியிடம்தான் இருக்கும். ஆனால் காய்களை வெட்டி நிறைய காலியிடம் உண்டாக்க வேண்டும்.

3 பல்லாங்குழி - அரிசிப்பாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு | பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் | வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 14 குழியுள்ள பலகை ➢ 56 காய்கள்

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
2	4	7	பொதுவல்ல

அறிவியல் காரணம் :

பொறுமை, யோசனை, கவனம், கணிப்பு ஆகிய திறன்களை வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

எதிராளியின் எல்லா காய்களையும் சேகரித்தல்

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டே பேர் விளையாடலாம்.
2. ஒரு குழியில் 4 காய் என 14 குழியிலும் நிரப்பவும்.
3. ஒரு குழியிலிருந்து காய்களை எடுத்து மற்ற குழிகளில் வரிசையாக நிரப்பவும்.
4. ஒருவர் 25 காய் வைத்திருந்தால் 6 குழியை நிரப்பி மீதம் 1 காயை அவரே வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரு குழி காலியானால் அதை பீச்சை அல்லது தொக்கம் என்பர்.
5. எதிராளியின் எல்லா காய்களையும் பெறுபவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பொதுக்குழி இல்லை.

❖ எல்லா 7 குழிகளும் ஒருவருக்கே.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

4 சதுர விளையாட்டு-3

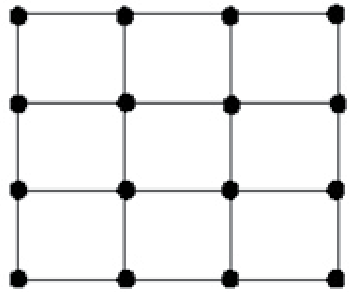
விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு | பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் | வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை ➢ நபருக்கு 4 காய்கள்

அறிவியல் காரணம் :

வேகமாக சிந்தித்து முடிவெடுக்கும் திறன் வளரும்.



நோக்கம் :

தன் காய்களை ஒரே வரிசைக்கு கொண்டு வந்து மற்றவர் வரிசையை முறியடித்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. 2 நபர் ஆடலாம்.
2. ஆடுபவர் எதிர் எதிராக அமர வேண்டும்.
4. 9 கட்டங்கள் உள்ள சதுர பலகை.
5. 16 சந்திப்புகளில் காயை வைக்க முடியும்.
6. ஒவ்வொருவரும் 8 வெவ்வேறு மூலையில் காய்களை வைத்தால் 8 காலி மூலைகள் உருவாகும்.
7. தனது காய்களை ஒரே வரிசையில் கொண்டு வர வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ நேரத்தை முன் குறிக்கவும்.

❖ 8 காய்களும் வைத்த பின்னர்தான் நகர்த்த முடியும்.

5 சீஸங்கள்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ புளியங்கொட்டை

➢ சாக்பீஸ்

அறிவியல் காரணம் :

குறிப்பிட்ட ஒரு விஷயத்தை கவனித்தல் திறன் வளரும்.

விரல்களின் விரைவான இயக்கத்திற்கும் பயன்படுகிறது.

நோக்கம் :

அதிகம் காய்களை சேகரித்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு நபருக்கு 10 கொட்டைகள்.
2. சில கொட்டைகள் பொதுவாக வைக்க வேண்டும். அவை "புளிய முத்துக்கள்" எனப்படும்.
3. ஒரு வட்டம் வரையவும்.
4. 3 புளிய முத்துக்களை வட்டத்தினுள் வைக்கவும்.
5. தன் காயை பயன்படுத்தி வட்டத்தில் உள்ள காயை தாக்கி வெளியேற்ற வேண்டும்.
6. மீண்டும் 3 புளிய முத்துக்களை உள்ளே வைக்கவும்.
7. அதிகம் கொட்டை சேகரிப்பவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ வெளியே வந்த காயை விளையாடியவர் எடுக்கலாம்.
- ❖ தாக்கிய காய் உள்ளே நின்றுவிட்டால் அதுவும் புளிய முத்தாகும். அதை எடுக்கக்கூடாது.

6 தேசிய கொடி வரைதல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ பூர்த்தியாகாத ஒரு தேசியக் கொடியின் வரைபடம்
- ➢ கண்கட்ட துணி
- ➢ சாக்பீஸ் அல்லது பென்சில்

அறிவியல் காரணம் :

ஊகிக்கும் திறனை மேம்படுத்தும்

நோக்கம் :

கண்களை கட்டிக்கொண்டு கொடி வரைதல். பல நாட்டு தேசிய கொடிகளை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் விளையாட்டு.
2. ஒரு பூர்த்தியாகாத தேசிய கொடி வரைபடம் பலகை அல்லது சுவரில்

தொங்கவிடவும்.

3. விளையாடுபவர் கண்களை கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.
4. ஊகித்து சரியாக கொடியை பூர்த்தியாக்க வேண்டும்.
5. சரியாக வரைபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பார்வையாளரின் ஆலோசனை பெறலாம்.

❖ பார்வையாளர் சரியான அல்லது தவறான ஆலோசனை சொல்லலாம்.

7 தட்டாங்கல் - ஐந்தாம்கல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஒவ்வொருவருக்கும் 5 சிறிய கல்

அறிவியல் காரணம் :

கண் பார்த்து கை செய்யும் திறனை அதிகரிக்கும். இந்த விளையாட்டால் சேர்ந்திருக்கும் திறன். ஒருநிலைப்படுத்தும் திறன். மேலும் உணர்வு திறன்களை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.

நோக்கம் :

தோற்காமல் எல்லா நிலைகளையும் சீக்கிரம் முடிக்கவும்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வீரர்கள் விளையாடும் விளையாட்டு.
2. ஒவ்வொரு வீரரும் தலா 5 சிறிய கற்கள் விளையாடுவதற்கு பயன்படுத்தலாம்.
3. இங்கு 5 நிலைகளில் தட்டாங்கல் (ஐந்தாம்கல்) விளையாடவும்.

நிலை-1

4 கல்லை கையில் பிடித்து ஒன்றை மேலே வீசவும் மற்றவற்றை கீழே போட்டு பரப்பவும், கீழே விழுமுன் எறிந்த கல்லை பிடிக்கவும்.

பின்னர் ஒன்றை எறிந்து ஒன்றை பொறுக்கி மீண்டும் எறிந்ததை பிடிக்க வேண்டும். மற்ற கற்களையும் இதே போல செய்யவும்.

தூக்கி எறிந்த அதிகமான கற்களை அவர்கள் பிடிக்கவும். ஒவ்வொரு முறையும் 2, 3, 4 என கல்லை பொறுக்க வேண்டும்.

நிலை-2

ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து 4 கல்லை கையில் வைத்து, ஆள்காட்டி விரலால் தரையை தொட்டு மீண்டும் எறிந்த கல்லை பிடிக்கவும்.

மீண்டும் கல்லை மேலே எறிந்து கையை மடக்கி தரையில் தொட்டு தரைக்கு வருவதற்கு முன்னால் கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.

நிலை-3

ஒரு கல்லை எறிந்து மற்ற கல்லை தரையில் வைத்து மீண்டும் எறிந்த கல்லை பிடிக்கவும்.

இரண்டாம் முறை கல்லை எறிந்து, மற்ற கற்களை கையில் எடுத்து எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.

வீரர் இரண்டு முறை கல்லை மேலே எறிந்து கீழ்காணும் முறைகளை பின்பற்றவும். முதலில் ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து தரையில் கீழே வைத்துள்ள 4 கற்களையும் எறிந்த கல் கீழே வருவதற்கு முன்னால் சேர்த்து பிடிக்கவும். இரண்டு முறையும் வீரர் கல்லை மேலே எறிந்து தரையில் உள்ள எல்லா கற்களையும் சேர்த்து பிடிக்கவும். மேலே எறிந்த கல் கீழே வருவதற்கு முன்னால் பிடிக்கவும்.

நிலை-4

எல்லா கற்களையும் எறிந்து புறங்கையால் பிடிக்கவும்.

3க்கு மேல் புறங்கையால் பிடிக்கவும் இல்லையென்றால் அடுத்தவர் ஆட வேண்டும்.

3க்கு மேல் கல்லை புறங்கையால் பிடித்தால் மற்றவர் ஒன்றை சுட்டிக்காட்டுவார். அதை மட்டும் எறிந்து பிடிக்க வேண்டும்.

பின்னர் அதை மேலே எறிந்து தரையில் உள்ள எல்லா கல்லையும் கையில் எடுத்து எறிந்ததை மீண்டும் பிடிக்கவும்.

எல்லா நிலைகளையும் முடிப்பவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கல்லை கீழே தவறவிட்டால் அடுத்தவர் ஆடத் துவங்கலாம்.

❖ விட்ட இடத்திலிருந்து அடுத்த ஆட்டத்தை தொடரலாம்.

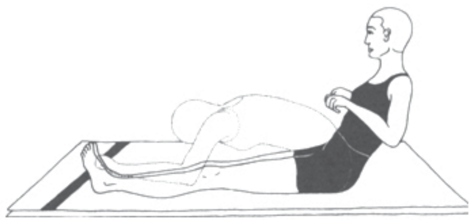
8 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 10

1. பவன் முக்தாஸனா-3

நவுகா ஸஞ்சலநாஸனா

நிலை-1



1. காலை முன்பக்கம் நீட்டி அமரவும்.
2. படகை ஓட்டுவது போல கற்பனை செய்யவும்.
3. கீழே பனைமரம் பார்க்கிற மாதிரி துடுப்பு போடுவது போல கையை வைக்கவும்.
4. மூச்சை வெளியேற்றி கைகளை முன்னே நீட்டி முடிந்தளவு முன்னோக்கி உடலை சாய்க்கவும்.
5. முதல் தடவை மூச்சை இழுத்து பின்னோக்கி கைகளை இழுத்து சாயவும். கைகள் தோளருகே வர வேண்டும்.
6. கைகள் வட்ட வடிவத்தில் சுழன்று வரவேண்டும். உடம்பையும், கால்களையும் ஒரு பக்கமாக மேலே உயர்த்தனும்.
7. கால்கள் நேராக நீட்டியே இருக்க வேண்டும்.
8. பின்னோக்கி செல்வது போல மீண்டும் செய்யவும். இருந்தபோதிலும் எதிர்புறமாக வரவேண்டும்.

நிலை-2

1. உட்கார்ந்த அதே நிலையில் ஒரு மீட்டர் அளவு காலை விரித்து அமரவும்.
2. முதல் நிலையை அப்படியே செய்யவும்.
3. முதலில் வலது கால், பின்னர் இடது கால் நடுவே ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் துடுப்பு போடவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. பின் சாயும்போது மூச்சை இழுக்கவும்.
2. முன் சாயும்போது மூச்சை விடவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இடுப்பு மற்றும் அடிவயிற்றுக்கு நல்லது. மலச்சிக்கலை சரி செய்யும். பெண்களுக்கு மிகவும் நல்லது.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு முறை காற்றை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

❖ இடுப்பு மற்றும் வயிறு பகுதிகளின் எலும்புக்கூட்டுக்கும் அசைக்க சுவாச பயிற்சியை செய்து பழகவும்.

கஸ்த தக்ஷண ஆஸனா

தரையில் குந்திய நிலையில் இரு பாதங்களுக்கு 1½ அடி இடைவெளியில் இருக்கும்படி அமரவும். ஒவ்வொரு பாதமும் முழுவதும் மடக்கி தனியாக இருக்கும்படி செய்யவும். படத்தில் உள்ளபடி தரைக்கும் பாதத்திற்கும் இடைவெளிவிட்டு இரு கைகளையும் மேலே உயர்த்தி, உயர்த்திய இரு கைகளின் விரல்களையும் பிடித்து இருக்கும்படி செய்யவும். இரு முழங்கால்களை உட்புறமாக 'எல்போ' மாதிரி வைக்கவும். கண்களை திறந்தபடி இருக்கவும். மரத்தை கோடாரியால் வெட்டுபவரை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும். தலையை பின்புறம் செல்லாமல் முடிந்தவரை கைகளை மேலே உயர்த்தி ஸ்பைன் பகுதியையும் நேராக இருக்கவும். கைகளை பார்க்க மேலே இருக்கனும். மரம் வெட்டிய பின்பு இரு கைகளை கீழே இறக்கவும். மூச்சை இழுத்து வெளிவிடும்போது 'ஹா' என்று சொல்லவும். தலையை முன்புறமாக பார்க்கவும். கைகளை மெதுவாக இறக்கி பாதங்களை இடைவெளி உள்ளவாறு தரையில் இருக்கவும். இது ஒரு தடவை.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது கைகளை உயர்த்தவும்.
2. மூச்சை வெளிவிடும்போது கைகளை கீழே இறக்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோகா பயிற்சி இடுப்பு, வயிறு, அடிவயிற்றுப் பகுதியின் எலும்புக்கூட்டில் உள்ள தசைகளும் ஆரோக்கியமாகவும் மேலும் அந்த பகுதியில் பிடிப்போ அல்லது சரியில்லாமலோ இருந்தால் இந்த பயிற்சியை மேற்கொண்டால் நல்ல பலனைத் தரும்.

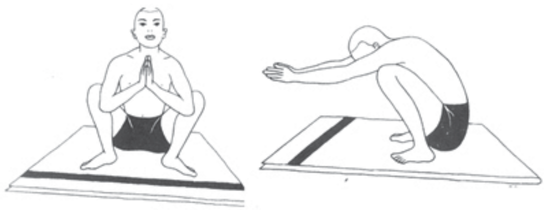
விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

❖ சுவாச பயிற்சியில் இருக்கும்போது தோள்பட்டை மற்றும் பின்புற தசைகளின் இயக்கம் நேராக இருக்க வேண்டும்.

நமஸ்கார ஆஸனா (இரு கைகளை துதித்தல்)



தரையில் குந்திய நிலையுடன் இரு பாதங்களுக்கு 2 அடி இடைவெளியில் இருக்கும்படி அமரவும். முழங்கால்களை விரித்து ‘எல்போ’வுக்கு நேரான சாய்வாக முழங்கால்கள் இருக்கவேண்டும். இரண்டு கரங்களை சேர்த்து மார்பிற்கு முன்பாக கரம்கூப்பி வணங்குவதுபோல் இருக்கவேண்டும். ‘எல்போ’வை அழுத்தி நேரான சாய்வாக முழங்கால்கள் இருக்கும்படி செய்யவும். கண்கள் இரண்டையும் திறந்து மூடவும். மூச்சை உள்ளிழுத்து தலையை லேசாக பின்புறம் அசைக்கவும். ஒரே நேரத்தில் ‘எல்போ’வை அழுத்தி முழங்கால்களை முடிந்தவரை விரித்து செய்யவும். இதுவே ஆரம்ப நிலை. கழுத்திற்கு பின்புறம் லேசாக அழுத்துவது போல் இருக்கும். சுவாசத்தில் உள்ளபோது இந்த யோக முத்திரை நிலையில் 3 நொடிகள் இருந்து செய்து பார்க்கவும். அதே நேரத்தில் முழங்காலை அழுத்தி இரு கைகளை முன்புறம் கொண்டு வரவும். தலை பகுதியை முன்புறம் வளைத்து தாடை பகுதியை மார்பு பகுதியை தொடுமாறு அசைக்கவும். தோள்பட்டைகள், தோள்பட்டையின் பின்புறம் மேல் பகுதியில் உள்தசைகளையும் கைகளையும் முன்புறமாக தள்ளிக் கொண்டு வரவும். இந்த நிலையில் இருந்து கொண்டு 3 நொடிகள் வைத்து செய்து பார்க்கவும். மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து, உள்ளங்கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் எடுத்து வரும்பொழுது கழுத்தை பின்புறமாக வளைக்கவும்.

இது ஒரு சுற்றாகும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. உள்ளங்கைகளை மார்புக்கு முன்புறம் எடுத்து வரும்பொழுது மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
2. கைகளை முன்னால் விரித்து பழைய நிலைக்கு வரும்பொழுது மூச்சை வெளிவிடவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோகா முறையை கற்றுக்கொள்வதனால் நரம்புகள், தொடையில் உள்ள தசை பகுதிகள், முழங்கால்கள், தோள்பட்டைகள், இரு கைகள் மற்றும் கழுத்து இவைகளை பூரணமான நற்பலன்கள் கிடைக்கும். மேலும், இடுப்புகளுக்கு வளையும் தன்மையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும்.

விதிகள் :

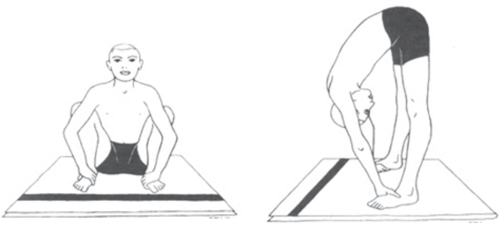
❖ ஒவ்வொரு முறை மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

❖ சுவாச பயிற்சியில் இருக்கும்போது கழுத்தின் பின்புறம், மார்பின் பகுதியின் ஆரம்ப நிலை, தோள் பட்டை தசைகள் அதன் பின் மேல் பகுதியை அசைத்து அதனை பிடித்து முன்புறம் கொண்டு வரவும்.

வாயு நிஷ்காஸனா (காற்றை விடுதல்)

தரையில் குந்திய நிலையுடன் இரு பாதங்களுக்கு 2 அடி இடைவெளியில் இருக்கும்படி அமரவும். பாதத்தின் அடியில் விரல்களை பிடித்து கட்டைவிரலை மேலே படத்தில் உள்ளபடி வைக்கவும். முழங்கால்களை விரித்து 'எல்போ'விற்கு நேராகவும் சற்று சாய்வாக



முழங்கால்கள் இருக்க வேண்டும். இந்த யோகா பயிற்சியின்போது கண்கள் திறந்த நிலையில் வைத்திருக்கவும். இந்த யோகா மூச்சை உள்ளிழுக்கும்போது தலையை பின்புறம் லேசாக அசைத்து நேராக உற்றுப் பார்க்கவும். இதுவே ஆரம்ப நிலை. தலையை மெதுவாக பின்புறம் அசைத்து 3 நொடிகளுக்குள் நிறுத்தி செய்து பழகவும். மூச்சை வெளிவிடும்போது முழங்கால்களை நேராகவும் இடுப்பை மேலே உயர்த்தி தலையை முன்புறம் வளைத்து மெதுவாக முழங்கால்களுக்கு முன்பாக கொண்டு வரவும். இந்த நிலையில் கஷ்டத்துடன் கடினமாக செய்ய வேண்டாம். இதே நிலையில் மூச்சுப்பயிற்சியை 3 நொடிகளுக்குள் நிறுத்தி தலையின் அடிப்பகுதியை நன்றாக வளைத்து செய்து பழகவும். பிறகு மூச்சை ஆரம்ப நிலைக்கு கொண்டு வரவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

1. குந்திய நிலையில் மூச்சை உள்ளிழுக்கவும்.
2. நின்ற நிலையில் மூச்சை வெளிவிடவும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

❖ சுவாச பயிற்சியில் அசைவுகள் ஆரம்ப நிலையில் கழுத்துப் பகுதியை நன்றாக பிடித்திருக்கவும்.

❖ மேலும், நின்ற நிலையில் கழுத்தின் அடிப்பகுதியும் நன்றாக வளைத்திருக்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

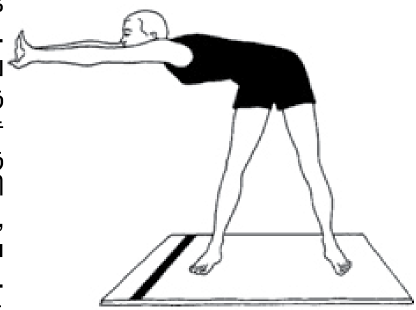
நமஸ்கார ஆஸனா போல, அதன் வடிவில் செய்வதனால் கிடைக்கும் நற்பலன் நரம்புகளில் மற்றும் தொடைகளில் உள்ள தசைகளுக்கும், முழங்கால்கள், தோள்பட்டைகள், கைகள் மற்றும் கழுத்து பகுதிகளுக்கும் நல்ல அசைவினை தந்து தடையில்லாமல் நன்றாக இயங்க வைக்கிறது. இடுப்பு, வயிற்றுப்பகுதியில் உள்ள முக்கிய உறுப்புகளுக்கும் மேலும் தசை

நார்களுக்கும் பிடித்து தேய்த்து விடும். கைகள் மற்றும் காலில் உள்ள தசைகள், கழுத்தின் கீழ் உள்ள எலும்புகளுக்கும் சம அளவில் அதன் பரப்பு விரிந்து முழு பலத்தையும் தருகிறது. அனைத்து முதுகெலும்புகள் மற்றும் அதன் இணைப்புகளுக்கு சம அளவில் தள்ளியும் அதில் இருக்கக்கூடிய அழுத்தமும் சம அளவில் நீண்டும் விரிந்துமாக இயங்க வைக்கிறது. ஒரே கால அளவில் நீண்ட நாள் உழைக்கும் தன்மையை கழுத்தின் கீழுள்ள அனைத்து நரம்புகளுக்கும் பலத்தை கொடுக்கிறது. இது குடலில் உள்ள அனைத்து வாயு தொந்தரவுகளையும் நீக்குகிறது.

குறிப்பு : வாயு நிஷ்காஸனாவை நன்றாக பயின்றவர்கள் முன்பாதங்களுக்கு கீழ் விரல்களை வைத்து செய்து பழகலாம். இந்த ஆஸனத்தில் உள்ள சாம்பவி முத்ராவை எல்லாவற்றையும் பயிற்சி எடுத்துக் கொள்ளலாம். உடலில் நரம்பு மண்டலத்திலுள்ள அனைத்து நரம்புகளை சரியாகவும் சீராகவும் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

2. திர்யாக கடி சக்ராஸனா

(இடுப்பு அசைந்தாடும் நிலை)



சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் நேராக நின்றபடியும் தோள்பட்டை பகுதி தனியாக நீட்டியபடி இருக்க வேண்டும். கை விரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைத்தபடி நாபிக்கமலத்திற்கு முன்பாக வைக்க வேண்டும். மூச்சை உள்வாங்கியதும் கைகளை தலைக்கு மேல் தனித்தனியாக உயர்த்தி மணிக்கட்டை பகுதியை உருட்டியபடி, திரும்பி உள்ளங்கை பகுதி வெளியே தெரிகிற மாதிரி வைக்க வேண்டும். சுவாசத்தை வெளியேற்றி இடுப்புக்கு மேல் பகுதியை முன்னோக்கி வளைத்து, வளைந்த பகுதி காலுக்கும் கைக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியின் தோற்றம் வலது கோணம் போல் தோன்ற வேண்டும். கையின் பின்பகுதியை கவனித்து, பின் பகுதியை நேராக நிலை நிறுத்த வேண்டும். உள்வாங்கிய காற்றை நிலை நிறுத்தி மெதுவாக கைகளையும் அதற்கு ஆதாரமான உறுப்புகளையும் வலது புறம் முடிந்தளவு ஆடும்படி செய்யவும். இதே பயிற்சியை இடது புறத்திலும் முடித்து விட்டு பிறகு மையப்பகுதிக்கு வரவும். திரும்பவும் சரியான பழைய நிலைக்கு வந்து கைகளை கீழே இறக்க வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

கையை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்க வேண்டும். முன்னோக்கி உடலை வளைக்கும்போது உள்வாங்கிய காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறு பக்கத்திற்கு நகரும்போது அல்லது ஆடும்போது மூச்சை நிலைநிறுத்த வேண்டும். உடலிலுள்ள உறுப்பான கைகளை உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்வாங்கி, பிறகு கைகளை கீழே இறக்கும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் உடலின் பின்புற தசைகளையும், எலும்புகளையும் வலுவடையச் செய்தும், முதுகு தண்டுவடத்தில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை வெளியேற்றுகிறது. முதுகு பகுதி நரம்புகள் மூலம் அடிக்கடி வெளிப்படும். அழுத்தத்தினால் பல வகையான வலிகள் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது. இந்த ஆசனம் உடலை சமநிலைப்படுத்தி ஒருங்கிணைத்து செயல்படும் திறனை அதிகரிக்கிறது.

3. பத்ராஸனா (கருணை வடிவமான நிலை)

வஜ்ராஸனா முறைப்படி சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் உட்காரவும். இரு கால்களிலுள்ள மூட்டுகளை தனித்தனியாக முடிந்தளவு பரப்பிய நிலையில் வைக்கவும். காலின் அடிப்பகுதி தரையோடு தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். தனித்தனியாக பிரித்த கால்களை முடிந்தளவு மடக்கியபடி கால்களை புட்டத்தின் அடிப்பாகத்தில் காலின் அடிப்பாகத்தை வைக்க வேண்டும். காலின் அடிப்பாகம் தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். மீண்டும் முடிந்தவரை கால்களை மேலும் நீட்டுவதற்கு வருத்திக் கொள்ளாமல் முயல வேண்டும். இரு கைகளை அந்தந்த கால்களின் மூட்டுப்பகுதியில் உள்ளங்கை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். பயிற்சியின் போது உடல் சௌகர்யமாக இருக்கும்பொழுது கவனஈர்ப்பு சக்தி ஏற்படுவதை மூக்கின் நுனியில் உணரலாம். கண்கள் சோர்வாக இருக்கும் நிலையில் குறுகிய நேரத்திற்கு கண்களை மூடியபடி பிறகு மீண்டும் மூக்கின் நுனியை உற்றுப் பார்க்க வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

இயற்கையாகவும், மெதுவாகவும் நடக்கும் சுவாசப் பயிற்சியை விழிப்புணர்வோடு மூக்கின் நுனி மூலம் உணர வேண்டும்.

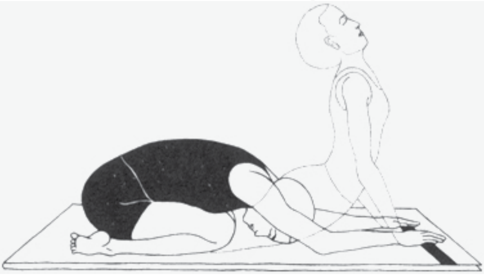
விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடல் ரீதியாக இயற்கையான சுவாசம் நடைபெறுவதை மூக்கின் நுனி மூலம் உணர வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஒரு உயர்வான நிலை மூலம் தெய்வத்தன்மை பொருந்திய குறிக்கோளை தூண்டுவதற்கு மூலாதார சக்ரா உதவியுடன் நடைபெறுகிறது. இது ஒரு அருமையான யோகாசன நிலையாகும். வஜ்ராஸனா செய்வதன் மூலம் கிடைக்கும் பயன் இந்த ஆசனத்தினாலும் கிடைக்கிறது.

4. சஷாங் புஜங்காஸனா (நாகப்பாம்பு படம் எடுத்த நிலையில்)



மர்ஜரி ஆசனப்படி உள்ளங்கை தரையில் பட்டபடியும், அதிலிருந்து அரை மீட்டர் உயரத்தில் தோள்பட்டை இருக்க வேண்டும். உடனே சசங்காசனா நிலைக்கு சென்று கைகளை தோள்பட்டைக்கு முன்னால் நீட்டிய நிலையிலிருக்க வேண்டும். இரு கைகளை நகர்த்தாத நிலையில் மெதுவாக மார்பை முன்னோக்கியபடியும் இரு கைகளுக்கு இடையே இருக்குமாறு நிலை நிறுத்த வேண்டும். மேலும் மார்பை முன்னோக்கியபடி நகர்த்தி பிறகு மேல் நோக்கியபடியும், இரு கைகளை நீட்டியபடியும் இடுப்பு கீழ் பகுதி தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். மூக்கும், மார்பும் தரையை மெதுவாக தொடுவது போல் பிறகு உடலை பாம்பு படம் எடுப்பது போல் மேலே உயர்த்த வேண்டும். இந்த பயிற்சிக்காக மிகவும் உடலை வருத்திக்கொள்ளக்கூடாது. இடுப்பு பகுதி முடிந்தளவு தரைக்கு அருகில் வருமாறு கொண்டு வர வேண்டும். கடைசி நிலையில் இரு கைகளும் நேராகவும், பின்பகுதி வளைவுபோலும், தலையும் மூக்கும் புஜங்காசனாவில் இருக்க வேண்டும். நாபிக்கமலம் பகுதி தரையைத் தொடக்கூடாது. சில வினாடிகள் இதே நிலையில், சுவாசத்தை நிலைக்கச் செய்ய வேண்டும். மெதுவாக புட்டப்பகுதியை உயர்த்தி பிறகு பின்னோக்கி நகர்த்தி, கைகளை நேராக வைத்து, திரும்ப சசங்காசனா நிலைக்கு வர வேண்டும். இதற்கு முன் செய்த நகர்வுகளை (கடைசியிலிருந்து, ஆரம்ப நிலைக்கு) வர முயற்சிக்கக் கூடாது. கைகள் நேராக இருக்க வேண்டும். மேலே சொன்ன செய்முறை முதல் சுழற்சியாகும். உடல் முழுவதையும் ஓய்வாக சிறிது நேரம் வைத்திருந்து பிறகு அடுத்த சுழற்சிக்கு செல்ல வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

உடலை முன்னோக்கி செல்லும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்க வேண்டும். பயிற்சியின் கடைசி நிலையில் உள்வாங்கிய மூச்சை சில வினாடிகள் நிலைநிறுத்த வேண்டும். சசங்காசனாவிற்கு திரும்பும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

- ❖ உடலில் சுவாச பயிற்சி சமகாலத்தில் நடக்க வேண்டும்.
- ❖ கையின் நிலையை மாற்றாமல் பயிற்சி இறுதிவரை வைக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

சஷாங் புஜங்காஸனா குடலின் செயல்பாட்டை முன்னேற்றுகிறது. மேலும் சிறுநீரகம் தேகத்திலுள்ள உள்ளுறுப்புகள் சரிவர வேலைசெய்ய உதவுகிறது. முக்கியமாக முதுகு பகுதியில் ஏற்படும் வலிகளை அகற்றுவதோடு முதுகுதண்டு பகுதி இறுக்கமாக இருப்பதை குணப்படுத்தி முதுகுபகுதியிலுள்ள நரம்புகளை சமநிலைபடுத்துகிறது.

5. 'நாடி சோதனா' பிராணாயாமம்

வசதியான நிலையில் ஏதாவது ஒரு யோகசனப்பயிற்சி முறையில் நேராக உட்காரவும்.

அசைவற்ற நிலையில் கண்களை மூடியபடி உட்காரவும்.

மூக்கின் வலது நாசினியை வலது கை கட்டைவிரல் கொண்டு மூடியபடி இருக்க வேண்டும்.

உடனே மூக்கின் இடது நாசினி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து நுரையீரலை காற்றால் நிரப்பவும்.

மூச்சுக்காற்றை உள்ளிழுத்தபின் வலது கையின் மோதிர விரலால் இடது நாசினியை அழுத்தி மூடவேண்டும்.

வலது நாசினியை திறந்து மெதுவாக காற்றை வெளியேற்றவும்.

காற்றை வெளியேற்றிய பிறகு மீண்டும் காற்றை வலது நாசினி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து நுரையீரலை காற்றால் நிரப்பவும்.

மீண்டும் வலது கை கட்டைவிரல் மூலம் வலது நாசினியை மூடவும்.

மூக்கின் இடது நாசினியை திறந்து மெதுவாக மூச்சுக்காற்றை வெளியே மெதுவாக விடவும்.

இது பயிற்சியின் முதல் சுழற்சியான நாடி சுத்தி பிராணாயாமம்.

விதிகள் :

யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

அறிவியல் காரணம் :

'நாடி சோதனா' பிராணாயாமம் மொத்த நரம்பு மண்டல உறுப்புகளையும் ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. இருமல் மற்றும் சளியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை குணப்படுத்துகிறது. மூக்கடைப்பை நீக்குகிறது. இருதயத்தை வலுப்படுத்துகிறது.

மன அழுத்தம், மனச் சோர்வு, மனக் கவலை ஆகியவற்றை நீக்கி மனதில் அமைதியை உண்டு பண்ண தூண்டு கோலாய் விளங்குகிறது.

9 ஆடும் ஓநாயும்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 10 நபர்கள்	வயது : 10

அறிவியல் காரணம் :

குழுமமாக விளையாடும் திறனும் அவர்களுக்குள் விட்டுக்கொடுத்து ஒற்றுமை நிலவ உதவும்.

நோக்கம் :

ஆட்டுக்குட்டியை ஓநாயிடமிருந்து காப்பாற்றுவது.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு குழு விளையாட்டு. இரண்டு குழுக்கள் தேவை.
2. ஒவ்வொரு குழுவிலும் சமமான விளையாட்டு வீரர்கள் இருக்க வேண்டும்.
3. ஒரு குழு ஆடாகவும் மற்றது ஓநாயாகவும் இருப்பர்.
4. ஓநாய் குழுமத்திலிருந்து ஒருத்தரும் ஆடு குழுமத்திலிருந்து ஒருவரையும் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
5. தேர்ந்தெடுத்த ஆட்டைத் தவிர மற்றவர்கள் அந்த குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒரு வட்டத்தை கைகள் கோர்த்து உருவாக்க வேண்டும்.
6. அந்த வட்டத்தின் உள்ளே ஆடும், வெளியே ஓநாயும் நிற்க வேண்டும். ஓநாய் ஆட்டை பிடிக்க சங்கிலியை உடைத்து உள்ளே செல்ல முற்பட வேண்டும்.
7. வட்டத்தில் நிற்கும் ஆடு குழுமமோ ஓநாயை உள்ளே வர விடாமல் இறுக்கமாக கைகளை கோர்த்து உள்ளே அனுமதிக்க மாட்டார்கள்.
8. அப்படி ஓநாய் உள்ளே வந்து விட்டால், ஆட்டை வெளியே அனுப்பி, ஓநாயை வெளியே விடாமல் தடுத்திடுவர்.
9. இதில் எந்த குழு அதிக புள்ளிகள் எடுக்கிறார்களோ அவர்களே ஜெயித்தவர்களாவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஓநாய் சங்கிலியை அதன் சக்தியை உபயோகித்தும் இல்லாமலும் உடைக்கலாம்.

❖ ஓநாய் ஒரு ஆட்டை பிடித்துவிட்டால் ஓநாய் குழுவிற்கு ஒரு புள்ளியும், பின்னர் ஓநாய் அதன் குழுமத்தில் சேர்ந்து கொண்டு வேறொருவரை ஓநாயாக அனுப்புவர்.

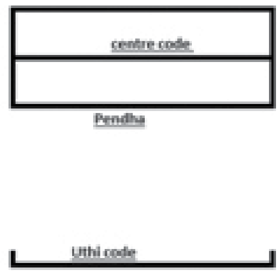
❖ குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஓநாய் ஆட்டை பிடிக்க வேண்டும் இல்லாவிட்டால் ஆடு குழுவிற்கு அந்த புள்ளிகள் சென்று விடும்.

❖ ஓநாய் ஆட்டை பிடிக்க யார் சங்கிலியை உடைத்தார்களோ அவரே அடுத்த ஆடாக மாற வேண்டும்.

❖ இதில் நேரம் மிக முக்கியம். சமமாக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும். ஆடு குழுமம் ஓநாயாகவும், ஓநாய் குழுமம் ஆடாகவும் அடுத்த பகுதியில் மாறி விளையாடுவர்.

10 கோலி குண்டு - சதுர பெண்டா

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 10



தேவையான பொருட்கள் :

➢ கோலி

அறிவியல் காரணம் :

இரு கைகளுக்கு ஒரு பயிற்சி. ஆதலால் எழுத்து பயிற்சிக்கு உதவிகரமாகவும், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

நோக்கம் :

நடுவில் உள்ள கோலியை பெண்டத்திலிருந்து அடித்து வெளியேற்ற வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. படத்திலுள்ளபடி பேந்தா மற்றும் உதிகோட்டை வரையவும்.
2. விளையாடுபவர்கள் பேந்தாவை நோக்கி கோலியை செலுத்துவார்கள்.
3. யாருடைய கோலி பேந்தாவிற்கு உள்ளேயோ, அல்லது பேந்தாவின் அருகாமையிலோ வந்து நின்றால் அந்தக் கோலியை எடுத்து மையக் கோட்டின் மீது வைக்க வேண்டும்.
4. ஏனைய விளையாடுபவர்கள் தங்களின் சொந்தக் கோலியின் மூலம் நடுக்கோட்டிலுள்ள கோலியை நோக்கி செலுத்த முயற்சிக்க வேண்டும்.
5. முதல் வாய்ப்பில் கோலியை செலுத்தும்போது கோலி பேந்தாவின் உள்ளே சென்று நின்றால் விளையாடுபவருக்கு மேலும் ஒரு வாய்ப்பும், நான்கு புள்ளிகளும் கிடைக்கும். ஒரே முறையில் நடுக்கோட்டிலுள்ள கோலியை இடம்பெறச் செய்தால் மேலும் இரண்டு வாய்ப்பும், ஐந்து புள்ளிகளும் கிடைக்கும்.

6. இந்த விளையாட்டு விளையாடுபவரின் கோலி ஒவ்வொரு முறையும் பேந்தாவிற்கு வெளியே செல்லுமேயானால் விளையாட்டு தொடரும்.
7. யார் ஒருவர் அதிகமான புள்ளிகளை குறித்த நேரத்திற்குள் எடுக்கிறார்களோ அவரே வெற்றிபெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவர்.

விளையாட்டு விதிகள்

❖ யார் ஒருவரது கோலி செலுத்தும்போது பேந்தாவிலிருந்து அதிகப்படியான தூரத்திற்கு செல்கிறதோ, அவருக்கே முதலாவதாக கோலியை செலுத்த வாய்ப்பு கிடைக்கிறது.

❖ ஒரே முறையில் கோலியை இடம்பெறச் செய்தால் அவருக்கு மேலும் இரு வாய்ப்பு கிடைக்கும்.

❖ விளையாடுபவரின் கோலி பேந்தாவிற்கு வெளியே சென்றால் விளையாடும் வாய்ப்பு அடுத்தவருக்கு செல்லும்.

11 கண்ணாமூச்சி

விளையாட்டு வகை : உள் (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 10

அறிவியல் காரணம் :

கண்களுக்குப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.

செவித்திறன் மிகுதி அடைகிறது.

இவ்விளையாட்டானது எவ்வாறு ஒரு பாதுகாப்பான சூழலில் சேர்ந்து பிரிந்து விளையாடுவது என்பதை உணர்த்துகிறது.

கருத்துப் பரிமாற்றங்களைக் குழந்தைகளுக்கு இடையே ஏற்படுத்தும்.

விளையாடும் முறை :

1. எவரேனும் ஒருவரைத் தேடுபவராகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.
2. தேடுபவர் விளையாடுமிடத்தின் நடுவில் நின்று கொண்டு (அ) மரத்தின் பின்னாலோ (அ) தூணின் பின்னாலோ கண்களை மூடிக்கொண்டு, ஒன்றிலிருந்து நூறு வரை எண்ணவேண்டும்.
3. மற்றவர்கள் தேடுபவர் எண்ணி முடிப்பதற்குள் வேகமாக ஓடிச் சென்று ஒளிய வேண்டும். விளையாடும் இடம் ஒளிவதற்கு வசதியாக இருக்கவேண்டும்.
4. தேடுபவர் எண்ணி முடித்தவுடன் எல்லோரும் தயாரா நான் வருகிறேன் என்று கூறிக் கொண்டு அனைவரையும் தேடவேண்டும்.
5. எவரொருவர் கடைசிவரை அகப்படவில்லையோ அவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் எல்லைக்கோடுகள் வரையப்பட்டு, ஒளிபவர்கள் அதற்குள்ளேதான் ஒளிய வேண்டும்.

❖ மற்றவர்கள் ஓடி ஒளிவதை தேடுபவர் பார்க்கக்கூடாது,

❖ தேடுபவர் யாரை முதலில் கண்டுபிடிக்கிறாரோ அவர் அடுத்த தேடும் நபராக அறிவிக்கப்படுவார்.

❖ கருத்துப் பரிமாற்றங்களைக் குழந்தைகளுக்கு இடையே ஏற்படுத்தும்.

12 கிளித்தட்டு

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 12 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

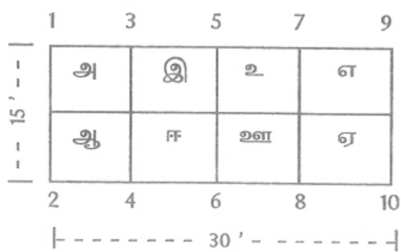
➢ கோடு போட சுண்ணாம்பு பொடி ➢ நடுவர்

அறிவியல் காரணம் :

விரைவில் பதிலடி கொடுக்கும் திறன், குழு திறன் முதலியவை.

நோக்கம் :

கில்லியை எல்லைக்கோட்டிற்கு வெளியே அனுப்புவதும், பாதுகாவலர்களை அதை கோட்டிற்கு வெளியே செல்லாமல் தடுப்பதும்தான் விளையாட்டு.



விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு குழு விளையாட்டு. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 6 நபர்கள்.
2. படத்திலுள்ளபடி விளையாடுவதற்கான வரைகோட்டை வரையவும்.
3. எந்த அணி, தடுப்பவர் மற்றும் பிடிப்பவர்களாக செயல்படுவது, எந்த அணி தடுப்பையும், தாண்டி செல்லும் அணி என்பதை முடிவு செய்ய நாணயத்தை சுண்டி விடுவதன் மூலம் தேர்வு செய்யப்படுகிறது. நடுவரின் ஊதலின் ஒலி மூலம் போட்டி ஆரம்பிக்கப்படும்.
4. கிளி அல்லது கடைசி போட்டியாளர் விளையாட்டு வரைபடத்தின் முதல் வரிக்கோட்டின் மையப்பகுதியில் நின்ற பிறகு போட்டி துவங்குகிறது.
5. எந்த அணி தடுப்பவர், மற்றும் பிடிப்பவரை தாண்டி எல்லைக்கோட்டை அடைகிறதோ அந்த அணிக்கு புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
6. போட்டி துவங்கியதும் வரைபடத்திலுள்ள கோட்டுக்கு ஒருவராக 5 பேர் கோட்டில் மையப் பகுதியில் தடுப்பவராகவும் கிளியாக ஒருவரும் இருப்பர். கோட்டிலுள்ளவர்கள் அதே கோட்டிலிருந்து செயல்பட வேண்டும்.
7. போட்டி ஆரம்பித்தவுடன் கிளி என்ற போட்டியாளர் நடுக்கோட்டில் ஆரம்பத்திலிருந்து நகர்ந்து 3வது மையக் கோடு வரை செல்ல வேண்டும்.
8. கிளியாக உள்ளவர் துள்ளியோ அல்லது கோட்டிலுள்ளவர் தொடுபடாமல் செல்ல வேண்டும்.

9. உள்ளே நுழைபவர் தடுப்பவரால் தொடுபடாமல் அடுத்தடுத்த கட்டங்களைத் தாண்டி எல்லைக்கோட்டை அடைபவருக்கு பழம் என்ற புள்ளி கிடைக்கும்.

10. எந்த அணி அதிகமான புள்ளிகளை பெறுகிறதோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்ற அணியாக அறிவிக்கப்படும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ போட்டிக்கான நேரம் நிர்ணயிக்கப்படும்.
- ❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு குழு தடுப்பவராகவும், மறு குழு பிடிப்பவராகவும் மாறி விளையாடவேண்டும்.
- ❖ கிளியாக வருபவர் போட்டியின் போது எந்தக் கோட்டிலும் நேராக செல்லலாம். குறுக்குவாட்டில் செல்லக்கூடாது.
- ❖ தடுப்பவர் தனது இடது கையை பக்கவாட்டில் நீட்டியபடி தடுக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.
- ❖ தொடுபவர் மற்றவரை கோட்டைத் தாண்டும் பொழுது மட்டுமே தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.
- ❖ பழம் என்ற புள்ளி தொடங்கிய இடத்திற்கே மீண்டும் வரும் போட்டியாளர்களுக்கு கிடைக்கும்.

13 கோட்டான் கோட்டான்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ வட்டம் வரைவதற்குச் சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

குழந்தைகளின் கைகளுக்கு வலுவளிக்கிறது.

கால்களும், இடுப்பும் பலம் அடைகிறது.

கூட்டுமுயற்சி மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

வட்டத்திற்குள் விளையாட வேண்டும் என்ற கட்டுப்பாடு கையாளப்படுகிறது.

விளையாடும் முறை :

1. மைதானத்தில் வட்டம் வரையப்படும்.
2. ஒரு நபர் வட்டத்தின் வெளியே நிற்க வேண்டும். மற்றவர்கள் ஒருவர் பின் ஒருவராக முன் இருப்பவரின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு வட்டத்திற்குள் நிற்கவேண்டும்.
3. வட்டத்தின் வெளியே நிற்கும் நபர் உள்ளிருப்பவர்களில் முதல் நபரின் கையைப் பிடித்து வெளியே இழுக்க வேண்டும். உள்ளே இருப்பவர் அவரை உள்ளே இழுக்கவேண்டும்.
4. உள்ளிருந்து வெளியே இழுக்கப்பட்ட நபர் வெளியில் உள்ளவர் பின் நின்று மற்றவர்களை இழுப்பதற்கு உதவ வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வட்டத்திற்குள் வெளியே நிற்கும் நபரை வட்டத்திற்குள் இழுப்பதற்கு நேரம் நிர்ணயிக்கப்படும்.

❖ வட்டத்தின் வெளியே நிற்கும் நபர் உள்ளிருப்பவரை வட்டத்தின் வெளியே இழுத்து விட்டால் இழுபட்ட நபர் வட்டத்தின் வெளியே நிற்கும் நபரின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு வட்டத்திற்குள் நிற்பவர்களை வெளியே இழுக்க வேண்டும்.

❖ நிர்ணயிக்கப்பட்ட நேரம் முடிந்தவுடன் வெளியே நிற்கும் நபர் உள்ளிருப்பவர்களுடன் பின்வரிசையில் இணைந்து கொள்வார். வட்டத்திற்குள் நிற்பவர்களில் முதலில் நிற்கும் நபர் வட்டத்தின் வெளியே நிற்கும் நபராக மாறி இழுப்பார்.

14 மல்ல கம்பா

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ மரக்கம்பம் (நடப்பட்டது)

அறிவியல் காரணம் :

மல்ல கம்பா இயற்கை சார்ந்த விளையாட்டு, இதனை செய்வதனால் உடல் பலம், சகிப்புத்தன்மை அதிகரிக்கும். இது உடலை இயற்கையாக மேம்படுத்துவதற்கான சிறந்த பயிற்சி ஆகும். இந்த விளையாட்டினால் சிறந்த வலிமையான உடலமைப்பை மேம்படுத்தலாம்.

நோக்கம் :

மரக்கம்பத்தில் தொங்கியவாறே கரண சாதனைகள் செய்வதே இவ்விளையாட்டின் நோக்கம்.

விளையாடும் முறை :

1. இது குறைந்தபட்சம் ஐந்து வீரர்களை கொண்ட குழுவால் விளையாடப்படும் விளையாட்டு.

2. எட்டிலிருந்து பத்து வரை அளவிலான குறுக்களவு மரக்கம்பம் தரைத்தளத்திலிருந்து நேராக நடப்பட்டிருக்கும்.
3. போட்டியில் பயன்படுத்தப்படும் நேரான மரக்கம்பு தேக்கு அல்லது கருவேல மரத்தினால் செய்யப்பட்டிருக்கும். கம்பத்தின் உயரம் 2.6 மீட்டர் (8.5 அடி)க சுற்றளவு 55 செ.மீ. (22 இன்ச்) அளவுள்ள அடிப்பகுதியை கொண்டிருக்கும். மேலே செல்லசெல்ல கம்பத்தின் சுற்றளவு 35 செ.மீ. (14 இன்ச்) அளவிற்கு திரிந்திருக்கும்.
4. பங்கேற்பாளர் மரக்கம்பத்தில் தொங்கியபடியே பலவித கரண சாதனைகளை செய்ய வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு குழுவிலும் குறைந்தபட்சம் ஐந்து வீரர்கள் இருக்க வேண்டும்.

❖ மல்லகம்பா கம்பத்திலிருந்து கீழாக செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு உடற்பயிற்சியும் முழுமையாக செய்யப்படல் வேண்டும். அவ்வாறு செய்து முடித்த பிறகே அடுத்த உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தல் வேண்டும்.

❖ ஒவ்வொரு குழுவிற்குமான நேர வரம்பு (சுழற்சி முறை)

குறைந்தபட்சம் : 3 நிமிடங்கள் அதிகபட்சம் : 5 நிமிடங்கள்

❖ வீரர் மரக்கம்பத்தை தொட ஆரம்பித்த நொடி முதலே நேர கணக்கீடு தொடங்கி விடும்.

15 நுங்கு வண்டி விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ நுங்கு எடுத்த பனங்காய்கள் இரண்டு
- ➢ இணைக்கும் குச்சி
- ➢ தள்ளும் குச்சி

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு மாணவர்களின் படைக்கும் திறனை வளர்க்கும்.

புதியதாகப் பொருட்களை உருவாக்கும் திறன் வளம்பெறும்.

மாணவர்களின் கற்பனைத் திறன் வளரும் விரைவாகவும், பிழையின்றியும் செயல்படும் திறன் வளரும்

விளையாடும் முறை :

1. இது தனி நபர் விளையாட்டாகும்.
2. தொடக்கக்கோடு, முடிவுக்கோடு, ஓடுபாதை வரையப்படும். போட்டியைத் துவங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் யாரொருவர், சரியாக வண்டியைச் செலுத்தி முடிவு எல்லைக் கோட்டிற்குச் செல்கிறாரோ அவரே வெற்றியாளர்.

வண்டியை உருவாக்கும் விதம் :

1. குச்சியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. குச்சியின் இருமுனைகளையும் கூராக்க வேண்டும்.
3. அவ்விரு முனைகளிலும், இரு பனங்காய்களின் மையத்தைச் சொருக வேண்டும்.
4. 'V' வடிவ முனைகள் கொண்ட ஒரு நீண்ட குச்சியை எடுத்து, அதைப் பனங்காயுடன் இணைத்து குச்சியின் நடுவில் இணைக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ கொடுக்கப்பட்ட பொருட்களை கொண்டு நுங்கு வண்டியை உருவாக்க வேண்டும்.
- ❖ சரியான வகையில் நுங்கு வண்டியை உருவாக்கியவர் ஆட்டத்திலிருந்து விலக்கப்படுவார்.
- ❖ நுங்கு வண்டியை உருவாக்கிய பின்னரே தொடக்கக்கோட்டிலிருந்து வண்டியைச் செலுத்த வேண்டும்.
- ❖ நுங்கு வண்டியைச் செலுத்த ஆரம்பித்த பின் வண்டி உருவாக்குவதை சரிசெய்தல் கூடாது.

16 ஓடிப்பிடித்தல்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 10	

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு விரைவாகச் செயல்படுதலை வளர்க்கும்.

கால் தசைகளுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. குறிப்பிட்ட எல்லை நிர்ணயிக்கப்படும்.
2. பிடிப்பவராக ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
3. பிடிப்பவர் மற்ற ஆட்டக்காரர்களைத் துரத்திப் பிடிக்க முயற்சிப்பர். மற்றவர்கள் அவர் கையில் சிக்காமல் ஓடுவர்.
4. ஒரு சமயத்தில் களத்தில் 2 பேர் மட்டுமே இருப்பர். ஒருவர் ஓடுபவர். மற்றொருவர் பிடிப்பவர்.
5. குறித்த நேரத்தில் பிடிப்பவர் ஒருவரைத் தொட வேண்டும்.
6. தொட்டால் அவரே வெற்றியாளர்.
7. குறித்த நேரத்தில் ஒருவர் அகப்படாமல் ஓடினால் அவர் வெற்றிபெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எல்லைக்கோடு போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டினால் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

❖ குறித்த நேரத்தில் பிடிக்கத் தவறினால் அவர் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

❖ ஓடுபவரை தொட பிடிப்பவருக்கு குறிப்பிட்ட மணித்துளிகளே தரப்படும்.

❖ பிடிப்பவர் ஓடுபவரைத் தொட முடியாவிட்டால் அவர் தோற்றவர் ஆவார். புதிதாக ஒருவவரைத் தேர்ந்தெடுத்து, விளையாட்டை தொடரச் சொல்ல வேண்டும்.

17 பாண்டி - ஒற்றைச்சில்லி

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு   பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்   வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி (கட்டங்கள் வரைவதற்கு) ➢ சில்லி

1
2
3
4

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு தசைகளைப் பலப்படுத்தும். ஒரே சீரான இரத்த ஓட்டத்தினையும், தன்னம்பிக்கையும் அளிக்க வல்லது.

கவனித்துச் செயல்படும் பண்பு வளர்கிறது.

நோக்கம் :

எல்லையைத் தொடாமல் சில்லியை போட்டு ஒற்றைக் காலால் தாண்ட வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு சதுரப்பெட்டியை வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.
2. கட்டங்கள் விளையாடுபவர் தன் இரண்டு கால்களையும் வைத்து விளையாடும் அளவிற்குத் தாராளமாக இருக்க வேண்டும்.
3. நாணயத்தைச் சுண்டுவதன் மூலம் யார் முதலில் விளையாடுவது என்று தீர்மானிக்கப்படும்.
4. முதலில் விளையாடுபவர் கட்டத்திற்கு, வெளியே நிற்க வேண்டும்.
5. சில்லியை முதலாம் கட்டத்திற்குள் வீச வேண்டும்.
6. முதலாம் கட்டத்தைத் தவிர்த்து 2, 3 மற்றும் நான்காம் கட்டங்களுக்கு நொண்டியடித்து குதித்துச் செல்ல வேண்டும்.
7. மீண்டும் அதேபோல் 4, 3, 2 கட்டங்களுக்கு வந்து முதலாம் கட்டத்திலுள்ள சில்லியை காலால் உந்தி வெளியே தள்ள வேண்டும்.
8. சில்லியை வெளியே இருந்து வீசும்போது கட்டத்திற்குள் சரியாக விழும்படி வீச வேண்டும். கட்டத்தை விட்டு வெளியே அல்லது கோட்டின் மேலே வீசக்கூடாது.
9. சில்லியிருக்கும் கட்டத்தைத் தாண்டிக் குதிக்க வேண்டும்.
10. சில்லியைக் கட்டத்தை விட்டு வெளியே சரியாக தள்ளிவிட்டாலோ, கோட்டின் மீது தள்ளினாலோ விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.
11. கால்களைத் தரையில் ஊன்றினாலும் நீக்கப்படுவர்.
12. அடுத்ததாக அவர் சில்லியை இரண்டாவது கட்டத்தில் வீச வேண்டும். மீண்டும் முதலாவது கட்டம் பின்பு 3, 4 கட்டங்களைத்தாண்டி, திரும்பும் போது சில்லியை, இரண்டாம் கட்டத்திலிருந்து, முதலாம் கட்டத்திற்குள் உந்தித் தள்ள வேண்டும்.

13. இவ்வாறு ஆட்டத்தினைத் தொடர்ந்து விளையாடி முடிக்க வேண்டும். அதன் பின்னர் மற்றவர் விளையாடுவர்.
14. தவறில்லாமல் எவர் நான்கு கட்டங்களையும் முடிக்கிறாரோ, அவரே வெற்றியாளர்.
15. இருவரும் ஒருவேளை தவறில்லாமல் நான்கு கட்டங்களையும் முடித்தால் ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எறியப்படும் சில் சரியான கட்டத்தில் விழ வேண்டும். மாறாக தவறான கட்டத்தில் விழுந்தாலோ அல்லது கோட்டின் மீது விழுந்தாலோ ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழப்பார்.

❖ சில் விழுந்த கட்டத்தை தவிர்த்து அடுத்த கட்டத்திற்கு நொண்டியடித்து குதித்துச் செல்ல வேண்டும். நொண்டியடித்து திரும்பும் போது கட்டத்தில் உள்ள சில்லியை ஒரே தாவலில் மிதிக்க வேண்டும். அவ்வாறு மிதிக்க தவறினால் அவர் ஆட்டமிழப்பார்.

❖ ஒரு கட்டத்திலிருந்து மற்றொரு கட்டத்திற்குள் சில்லியை உந்தித் தள்ளும்போது அது சரியான கட்டத்திற்குள் விழாமல் கட்டத்தை விட்டு வெளியே தள்ளிவிழுந்தாலோ, கோட்டின் மீது விழுந்தாலோ அவர் விளையாடும் வாய்ப்பை இழப்பார்.

❖ ஆட்டக்காரர் கால்களைத் தரையில் வைத்தால் அவர் ஆட்டமிழந்தவராவர்.

❖ ஒரு கட்டத்திலிருந்து மற்றொரு கட்டத்திற்குள் சில்லியை உந்தித் தள்ளும்போது சில்லி பெட்டியை விட்டு வெளியே விழுந்தால் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

18 பிள்ளையார் பந்து

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ செங்கல் ➢ பந்து

அறிவியல் காரணம் :

மூளை நரம்புகளுக்கும் உடலுக்கும் பயிற்சி ஏற்படும்.

ஒற்றுமை உணர்வு மேம்படும் செய்த தவறைத் திருத்திக் கொள்ள முயலும் பண்பு வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு செங்கல்லை பிள்ளையாராக நிறுத்த வேண்டும்.
2. ஒரு பிள்ளையாரின் பின்னால் அரை வட்டவடிவில் ஒரு அணியினர் நிற்க வேண்டும்.
3. மற்றொரு அணியினர் 5 மீட்டர் தொலைவில் இருந்து பந்து செங்கல்லின் மேல் பட்டு கீழே விழும்படிச் செய்ய வேண்டும். அந்த அணிக்கு மூன்று வாய்ப்புகள் தரப்படும்.
4. பந்து பட்டு செங்கல் கீழே விழுந்தவுடன் செங்கல்லின் பின்னால் இருப்பவர்கள் கையில் பந்தை எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் எதிர் அணியினருக்கு எவர் கையில் பந்து இருக்கிறது என தெரியாத வகையில் எல்லோர் கையிலும் இருப்பது போல் பாவனை செய்ய வேண்டும்.
5. பந்தை எறிந்த அணியினர் செங்கல்லைச் சென்று மீண்டும் நிமிர்த்தி வைக்க வேண்டும். எதிர் அணியினர் நிமிர்த்த விடாமல் பந்தால் அடிக்க முயல வேண்டும்.
6. அடிபடாமல் செங்கல்லை நிமிர்த்தி விட்டால் அவர்கள் வென்றவர் ஆவர். பந்தில் அடிவாங்கினால் தோற்றவராகவும் கருதப்படும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ இரு அணியிலும் சம எண்ணிக்கையில் நபர்கள் இருக்க வேண்டும்.
❖ ஒருவர் மேல் பந்து பட்டாலும் அவ்வணி தோற்ற அணியாகும்.
❖ செங்கல்லை பிள்ளையாராக நிறுத்த வேண்டும்.

19 கயிறு தாண்டுதல் - குறுக்கு மருக்கு

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 10

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தாண்டல் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

கயிறு தாண்டலால் பாதத்திற்கான சக்தி, சரிவிகிதத்தன்மை, ஒருங்கிணைப்பு, சுறுசுறுப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இதயத் துடிப்பினை சரிசமமாக வைப்பதால் இதய சம்பந்தமான பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

நோக்கம் :

இடைவெளியின்றி கயிறு தாண்டுவதே இவ்விளையாட்டின் நோக்கம்.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு தனிநபர் விளையாட்டு
2. கயிறு தாண்டல். குறுக்கு மருக்கு, சாதாரண தாண்டல் விளையாட்டைப் போன்றது. ஆனால், ஒரு வித்தியாசம் என்னவென்றால், இதில் குதிக்கும்போது வலது கை உடம்பின் இடதுபுறமாகவும், மாறாக இடது கை உடம்பின் முன்பகுதியை கடந்து செல்லும்.

முறைகள் :

1. சாதாரண கயிறு தாண்டுதலில் இரண்டு கைகளையும் பயன்படுத்தி கயிற்றை தாண்ட வேண்டும். அவ்வாறு குதித்து முடித்த பிறகு கைகளை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வர வேண்டும்.
2. இம்முறைகளை தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு முறை குதிக்கும்போதும் அது கணக்கீடு செய்யப்படும்.
4. அதிகபட்சமான தாண்டல்களை செய்கிறவர்கள் வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தாண்டல் கயிறு தவறுதலாக காலில் பட்டுவிட்டால் அது விதிமுறை மீறலாக கருதப்படும்.

❖ கயிறு தாண்டுபவர் ஒரு வேலை தாண்டுதலை தவறவிட்டு விட்டால் அது கணக்கில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

வகுப்பு - 7

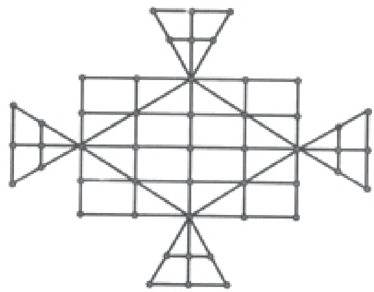
1 படைவெட்டு

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்		வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை

➢ 1 நபருக்கு 24 காய்கள்



அறிவியல் காரணம் :

வேகமாக செயல்படும் திறன் மேம்படுகிறது.

நோக்கம் :

விதிகளின்படி எதிரி காயை வெட்டுதல்

விளையாடும் முறை :

1. 2 வித்தியாசமான காயுடன் 2 நபர் விளையாடலாம்.
2. காயை நகர்த்த 49 புள்ளிகள் உள்ளன.
3. 48 இடங்களில் காயை வைக்கவும். நடுவில் வெற்றிடம்.
4. முதல் நபர் ஒரு காயை வெற்றிடத்துக்கு நகர்த்த மற்றவர் அதை உடனே வெட்டுவார். இது தொடரும். எதிரியிடமிருந்து வெட்டுப்படாமல் திறமையாக நகர வேண்டும்.
5. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் அதிகம் வெட்டியவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வெட்டப்பட்ட காய்கள் வெட்டியவருக்குத்தான்.

❖ எதிராளியின் காயை தாண்டி காலியிடம் இருந்தால் எதிர் காயை நீக்கிவிட்டு விளையாடலாம்.

❖ ஒரு முறை தாண்டி வெட்டினால் இரண்டாம் முறையும் தாண்டி வெட்ட வாய்ப்புண்டு.

2 பல்லாங்குழி - முத்துபாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு   பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்   வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 14 குழியுள்ள பலகை   ➢ 68 காய்கள்

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
2	4	7	பொதுவல்ல

அறிவியல் காரணம் :

பொறுமை, யோசனை, கவனம், கணிப்பு ஆகிய திறன்களை வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

எதிராளியை விட அதிகம் காய்கள் எடுத்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. இரண்டே பேர் விளையாடலாம்.
2. ஒரு குழியில் 4 காய் என 14 குழியிலும் நிரப்பவும்.
3. ஒவ்வொரு குழிக்காயையும் சீராக குழிக்குள் ஒவ்வொன்றாக போடவும்.
4. மூலைக்குழியில் 3 காய் சேரும்போது 4 வது காயை போடுபவருக்கு அந்த குழி சொந்தமாகும்.
5. அதிக காய்கள் வைத்திருப்பவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மூலைக்குழி ஒருவருக்கு சொந்தமானால் அவர் ஒரு குழியின் மேலே வைக்கவும். அதை முத்துகாட்டுதல் என்பர்.

❖ அடுத்தவருக்கு அந்தக் குழியில் உரிமை இல்லை. அடுத்தவர் அதில் காய் போடவோ எடுக்கவோ கூடாது.

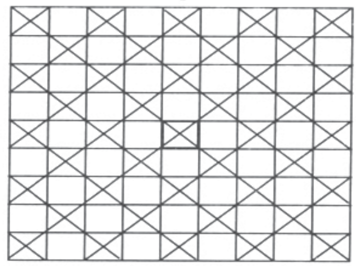
3 சோனாலு கட்டம்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு   பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : 2 (அ) நபர் கொண்ட அணி   வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ பலகை
- ➢ ஒரு நபருக்கு 8 காய்கள்
- ➢ 10 கவுரியில் ஒன்று பெரிய கவுரி



அறிவியல் காரணம் :

வேகம், சிந்தித்தல், கவனம் ஆகிய திறன் மேம்படும்.

நோக்கம் :

எல்லா காயையும் பழமாக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. பலகையில் மொத்தம் 81 கட்டங்கள். X குறியிட்ட கட்டம் "மலை" எனப்படும். நடுக்கட்டம் "பழ மலை".
2. ஒரு பெரிய கவுரி "சோனாலு". அதற்கு மதிப்பு அதிகம். இரண்டு முறை எறிதல்.
3. எல்லா காயையும் பழமலை சேர்ப்பவர் வெற்றிபெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ தாயம் தேவையில்லை காய் நகர்த்த.
- ❖ 6 காயை மலையில் ஆட்டம் துவங்கும்.
- ❖ 4 கவுரிகளில் "சோனாலு" உள்பக்கம் விழுந்தால் 16 எண்கள்.
- ❖ 8 கவுரிகளில் "சோனாலு" உள்பக்கம் விழுந்தால் 32 எண்கள்.
- ❖ எதிர் காயை வெட்டிய பிறகு உள்ளே இரண்டாம் வரிசையில் நுழையலாம்.
- ❖ 6 காய்கள் இரண்டாவது வரிசையில் நுழைந்த பிறகுதான் மற்ற 2 காய்கள் துவங்க வேண்டும்.
- ❖ இரட்டை போட்டால் ஒரு காய் 32 கட்டம் நகரலாம், ஒரு ஜோடி காய் 16 கட்டம் நகரலாம்.
- ❖ ஜோடி இன்னொரு ஜோடியைத்தான் வெட்டும்.

எறிதல்	எண்ணிக்கை	விதிகள்
9 வெளி - 1 உள் பக்கம்	1	இரண்டு எறிதல் இல்லை
8 வெளி - 2 உள் பக்கம்	2	இல்லை
7 வெளி - 3 உள் பக்கம்	3	இல்லை
6 வெளி - 4 உள் பக்கம்	4 ஒற்றை	இரண்டு எறிதல் உண்டு
5 வெளி - 5 உள் பக்கம்	5	இல்லை
4 வெளி - 6 உள் பக்கம்	6	உண்டு
3 வெளி - 7 உள் பக்கம்	7	இல்லை
2 வெளி - 8 உள் பக்கம்	8 இரட்டை	உண்டு
1 வெளி - 9 உள் பக்கம்	9	இல்லை

4 பூப்பந்து

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள் — வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

- 1 பூப்பந்து
- பாடல் கருவி

அறிவியல் காரணம் :

கேட்கும் திறன், செயல்படும் திறன் மேம்படும்.

நோக்கம் :

பாட்டு ஒலிக்கும்போது பந்தை கை மாற்றவும்

விளையாடும் முறை :

1. வட்டமாக அமரவும்
2. பாடல் ஒலிக்கும்போது பூப்பந்து எல்லாருடைய கையில் மாறி நகர வேண்டும்.
3. கடைசி வரை இருப்பவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- இசை நிற்கும்போது பந்து வைத்திருப்பவர் தோல்வி.
- விளையாடும்போது பந்து தவறினால் அவரும் வெளியேற வேண்டும்.
- 3 நொடிக்குமேல் பந்தை கையில் வைத்திருக்கக்கூடாது.

5 தட்டாங்கல் - ஏழாம்கல்

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ நபருக்கு 7 சிறிய கல்

அறிவியல் காரணம் :

கண் பார்த்து கை செய்யும் திறன் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு திறன் பெருகும்.

நோக்கம் :

தவறாமல் எல்லா நிலைகளையும் முடித்தல்.

விளையாடும் முறை :

நிலை-1

1. 6 கல்லை கையில் வைத்து ஒன்றை மேலே எறியவும். மற்ற கல்லை கீழே பரப்பி எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.
2. ஒன்றை எறிந்து ஒன்றை பொறுக்கி மீண்டும் பிடிக்கவும்.
3. 1, 2, 3, 4, 5, 6 என்று ஒவ்வொன்றாக எறிந்து பிடிக்கவும்.

நிலை-2

1. 6 கல்லை கையில் வைத்து ஒன்றை எறிந்து சுட்டு விரலால் தரையை தொட்டு எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.
2. கல்லை எறிந்து கையை மூடி தரையை தொட்டு எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.

நிலை-3

1. ஒரு கல்லை எறிந்து மீதி கல்லை கீழே வைத்து, எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.
2. கல்லை எறிந்து கீழே வைத்த எல்லா கற்களையும் பொறுக்கி, எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.

நிலை-4

1. எல்லா கல்லையும் எறிந்து பின்னங்கையால் பிடிக்கவும். 3க்கு மேல் இல்லை என்றால் அடுத்தவர் ஆட வேண்டும்.
2. 3க்கு மேல் பிடித்தால் அடுத்தவர் சுட்டிக்காட்டும் கல்லை தவிர்த்து மற்ற கற்களை கீழே நழுவ விடவேண்டும். குறிப்பிட்ட கல்லை மட்டும் மேலே எறிந்து எல்லா கல்லையும் ஒன்றாக எடுத்து எறிந்த கல்லை மீண்டும் பிடிக்கவும்.
3. எல்லா நிலைகளையும் முடிப்பவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஆடும்போது கல்லை தவறவிட்டால் அடுத்தவர் ஆட வேண்டும்.
- ❖ தவறவிட்ட இடத்திலிருந்து அடுத்த ஆட்டம் தொடரும்.

6 யோகா

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 11

1. கவ சலாஸனா

1. சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் குந்திய நிலையில் ஒரு காலை மடக்கியபடியும் மடக்கிய நுனிகால் மேல் புட்டத்தின் ஒரு பகுதி படுமாறும் கைகளை மூட்டின் மேல் தொட்டபடி அமர வேண்டும்.
2. இதே குந்திய நிலையில் சில அடிகள் நகர வேண்டும்.
3. மூட்டு பகுதியை சற்றே வளையும் நிலையில் வைப்பதால் நுனிகாலின் மேல் அமர்ந்துள்ள புட்டப்பகுதி நகராமல் இருக்கும்.
4. கால்விரல்களை மடக்கிய நிலையில் நுனி பாகம் அல்லது விரல்களின் அடிபாகத்தின் மூலம் ஊன்றி நடப்பது சற்று சிரமமாக இருக்கும்.
5. ஒரு அடி முன்னோக்கி நடக்க முயலும்போது மறுபுறமுள்ள காலின் மூட்டுபகுதி தரையில் பட்ட நிலையில் இருக்கும்.
6. முடிந்தவரை 50 முறை இப்பயிற்சி செய்து பிறகு ஸாவாசனா நிலையில் ஓய்வு எடுக்கலாம்.

சுவாசப் பயிற்சி :

பயிற்சி முடியும் வரை சாதாரணமான நிலையில் சுவாசம் இருக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

கால்களுக்கு சீரான ரத்த ஓட்டத்தை தரும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ காலின் மூட்டு பகுதி, குதிகால் பகுதிகளில் நோய் போன்ற பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்ய வேண்டாம்.

2. சாவாஸனா (அசையா நிலையில் உடல் வானத்தை பார்த்தபடி)

1. சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் படுத்த நிலையில் கைகளை உடலிலிருந்து 15 செ.மீ. தூரத்தில் உள்ளங்கைகள் வானத்தை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.
2. மெல்லிய தலையணை அல்லது ஒரு துணியை மடித்து தலைக்கு கீழே வைக்க வேண்டும்.
3. காலின் அடிபாகத்தை சௌகரியமான நிலைக்கு கொண்டு வரும்பொழுது கண்கள் மூடிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
4. தலையும் முதுகு பகுதியோடு சேர்ந்து ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.
5. எந்த நிலையிலும் தலையை உடலின் வலது பகுதிக்கோ, இடது பகுதிக்கோ அசைக்கக்கூடாது.
6. எந்த அசைவுமில்லாமல் உடலை சௌகரியமான நிலையில் இருக்க செய்ய வேண்டும்.
7. இயற்கையான சுவாசத்தை உள்வாங்கி பிறகு இயல்பான நிலைக்கு வரவேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

பயிற்சி முடியும்வரை சாதாரணமான நிலையில் சுவாசம் இருக்க வேண்டும்.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு அதன் எண்ணிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- பயிற்சியின்போது உடலை அசைக்கக்கூடாது.
- சில சமயத்தில் சின்ன அசைவுகள் கூட தசைகளில் சுருக்கம் ஏற்பட காரணமாயிருக்கும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோக பயிற்சி மூலம் மனதை இயல்பான நிலையில் வைக்கவும். தேகத்திற்கு ஒரு விழிப்புணர்வையும் உண்டு பண்ணுகிறது. உடல் முழுவதும் இயல்பான நிலைக்கு திரும்பியபின் மூளைக்கு உத்வேக சக்தியை அளிக்கிறது.

3. சிம்ம கர்ஜாஸனா

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் கால்களை மடக்கியபடி 45 செ.மீ. இடைவெளியோடு முகம் வானத்தை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

கைகளை மடக்காமல் கீழே தரையில் பதித்தபடியும் விரல்களை இரு மடக்கிய கால்களுக்கு அடியில் பொருத்தி இருக்க வேண்டும்.

தலையை முதுகுப்புறம் சற்று சாய்த்தபடி மூக்கின் நுனி பாகத்தை பார்த்தபடி அமர வேண்டும்.

கண்களை திறந்தபடி உற்றுபார்த்து புருவத்தின் மத்தியில் பார்வையை நிலைநிறுத்தி ஸாம்பவி முத்ரா நிலையில் அமர வேண்டும் (படத்தில் உள்ளபடி).

உடல் முழுவதையும் இயல்பான நிலையில் வைக்கவும். வாயை மூடிக்கொள்ளவும். ஆழமான சுவாச காற்றை மெதுவாக மூக்கு வழியாக உள்வாங்கவும். சுவாச காற்றை உள்வாங்கியதும் மெதுவாக வாயை திறந்து நாக்கை வாயிலிருந்து தாடையை நோக்கி நீட்ட வேண்டும். வாய் திறக்கும் சமயம் உள்வாங்கிய மூச்சுக் காற்றை "ஆ" என்று சப்தம் மூலம் தொண்டை வழியாக மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும். சுவாசக்காற்று வெளியேறியபின் வாயை மூடி மீண்டும் மூக்கு வழியாக காற்றை உள்வாங்க வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

மூக்கு வழியாக காற்றை மெதுவாக உள்வாங்கி வெளியிடும்போது வாய் வழியாக "ஆ" என்று சப்தமுடன் மெதுவாக வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ யோகசனத்தின் போது உடலை ஒருநிலைப்படுத்தியும், முத்ரா அசைவுகளின் போது சுவாச பயிற்சி நடைபெறவேண்டும்.

❖ மூச்சை உள்வாங்கும்பொழுது இயல்பான முறையிலும் வெளியிடும் போது தொண்டை மூலம் சப்தத்துடன் வெளியேற்ற வேண்டும்.

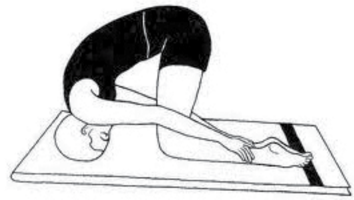
அறிவியல் காரணம் :

இந்த மிகச்சிறந்த யோகசனத்தின் மூலம் தொண்டை, மூக்கு, கண், காது, வாய் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் வலியை குறைக்கிறது. மன அழுத்தத்தை குறைப்பதோடு, நரம்பு தளர்ச்சியை குறைத்து திக்கி திக்கி பேசுவதைக் கட்டுப்படுத்தி, அழகான குரலையும் தருகிறது.

4. பிராணமாஸனா (வில் போன்ற அமைப்பு)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் மாடு கன்றை ஈனும் நிலையிலுள்ளது போல உடலை நிறுத்தி கைகள் இரு கால்களின் தொடை பகுதியை உரசியபடி குதிகால் பகுதியை விரலால் தொட்டபடியும், தலைபகுதியை மெதுவாக முன்னோக்கி வளைத்து முகம் இருகால்களின்

மூட்டுபகுதியை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். தலையை தரையில் வைக்கும் இடத்தின் சின்ன போர்வையை வைக்க வேண்டும். புட்டத்தை எந்த அளவு உயர்த்த முடியுமோ அந்த நிலையில் மார்பின் மேல் பகுதியை தாடையால் தொட்டபடியும், தொடைகள் இரண்டும் இயல்பான நிலையில் செங்குத்தாக



இருக்க வேண்டும். கடைசியான இந்த பயிற்சி நிலையை 5 முதல் 20 வினாடிகள் தொடர வேண்டும். முடிவில் வஜ்ராஸனாவிற்கு திரும்பும்பொழுது புட்டத்தை தாழ்த்திய நிலையிலிருக்க வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

மூச்சை உள்வாங்கும்பொழுது புட்டத்தை உயர்த்த வேண்டும்.

தலையால் தரையை தொடும்பொழுது காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

கடைசி நிலையில் உள்வாங்கிய மூச்சை நிலைநிறுத்தி பிறகு மெதுவாக இயல்பான நிலையில் மூச்சை சில வினாடிகளில் வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

❖ இந்த யோகசனத்தின் மூலம் உடற்பயிற்சி மற்றும் சுவாச பயிற்சி ஒருங்கிணைவதால் மூளையில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குவதோடு மற்றும் தலையின் உச்சியிலும் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது.

❖ தலை சுற்றுதல், கழுத்துவலி மற்றும் அதிக ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த யோகசனம் தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குவதோடு, ஆஸ்துமா நோயையும் குணப்படுத்துகிறது. நுரையீரல் மற்றும் மார்பு பகுதியை சுத்தம் செய்வதோடு சுவாசக்காற்று செல்லும் பாதையை சரிசெய்கிறது. இதன் மூலம் மன அழுத்தம் ஆஸ்துமா போன்ற நோய் வருவதை தடுக்கிறது.

5. திருத உக்தாஸனா (சக்தியான பலம் பொருந்திய நிலை)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் காலை மடக்கி பிட்ட பகுதி தரையில் படா வண்ணம் முகத்தை நேராக பார்த்த வண்ணம் குந்தியிட்டு உட்கார வேண்டும். கைகளை மார்புக்கு நேராக நீட்ட வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கும்பொழுது கையை தலைக்கு மேலே நேராக உயர்த்தவும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்பொழுது மெதுவாக உடலை மூட்டுப்பகுதியை நோக்கி வளைக்கவும். காலின் பாதம் மற்றும் மூட்டு பகுதி மூலம் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நிலை-1 :

தேகத்தை 30 செ.மீ. கீழே நிறுத்த வேண்டும். காலை நேராக வைத்து திரும்பவும் சரியான மேல்நிலையில் வைக்க வேண்டும்.

நிலை-2 :

திரும்பவும் இந்த பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்பொழுது உடல் நிலையை ½ மீ கீழே தாழ்த்தி மீண்டும் மேல்நிலைக்கு வரவேண்டும்.

நிலை-3 :

இறுதியில் தேகத்தை கீழே தாழ்த்தும்போது புட்டம் தரையில் படும்மாறும், மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கி மேல்நிலையை அடைய வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

உடலை கீழ் நிலைக்கு செல்லும்போது மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்க வேண்டும்.

உடலை மேல் நிலைக்கு கொண்டு வரும்போது மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

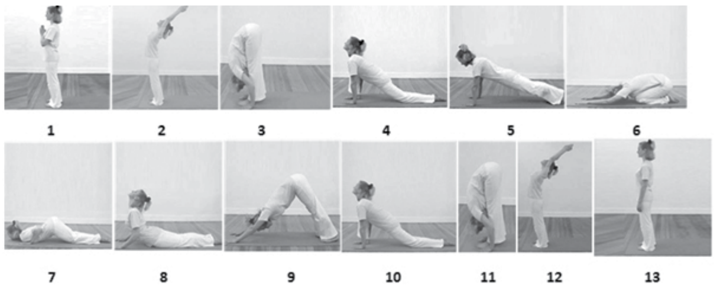
இந்த ஆசனத்தின் மூலம் காலில் ஏற்படும் தசைபிடிப்பு, இடுப்பில் நகர்ந்த சில உறுப்புகளால் ஏற்படும் பாதிப்பின் வலிகளை குறைக்கிறது.

இடுப்புவலி உள்ளவர்கள் இந்த பயிற்சியை தினசரி மேற்கொள்ளவும்

6. சூர்ய நமஸ்காரம்

1. *பிராணமாசனா :*

சமமான தரையில் லேசான விரிப்பின் மேல் தாங்கும் நிலையில் நிற்க வேண்டும். மார்பை விரிவாக்கி தோள்பட்டையை இயல்பாக வைக்கவும். மார்புக்கு எதிராக இரு கைகளை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை



உள்வாங்கியும், இரு கைகள் கூப்பிய நிலையில் இணையும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

2. *ஹஸ்த உட்டாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை மேலே உயர்த்தி முதுகிற்கு பின்னால் சற்றே வளைத்த நிலையில் காதுகளை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சி நிலையின் போது காலிலுள்ள விரல்களால் தரையில் அழுத்தி குதிகால் தரையில் படாதவாறு உடலையும் கைகளையும் மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

3. *ஹஸ்த பாடாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது இடுப்புக்கு மேலுள்ள முதுகு பகுதியை நன்றாக முன்னால் வளைக்கவும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றிய பின் கைகளால் கால்களின் பக்கவாட்டில் தரையை தொட வேண்டும்.

4. *அஸ்வ சஞ்சலாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது வலது காலை எவ்வளவு தூரம் பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்ல முடியுமோ அந்தளவு சென்று வலது கால் மூட்டுப்பகுதியை தரையில் பதித்து மேல் நோக்கி பார்க்கவும். இந்த நிலையில் இடது கால் இரு கைகளுக்கு இடையே இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

5. *தண்டாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது இடது காலை முடிந்தளவு பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்லவும். இப்பொழுது தேகம் முழுவதும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

6. *அஷ்டாங்க நமஸ்காரா :*

காலின் மூட்டுப்பகுதி தரையில் படும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். இடுப்பு பகுதி சற்று பின்னோக்கிய நிலையிலும், மார்பு மற்றும் தாடை பகுதி முன்னோக்கிய நிலையில் தரையை தொட்டுக்கொண்டும், புட்டப்பகுதியை சிறிய அளவில் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும். கைகள், கால்கள், இரண்டு மூட்டுப் பகுதிகள், மார்பு, தாடை ஆகிய எட்டு அங்கங்கள் தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும்.

7. *புஜங்காசனா :*

சற்று மார்பை முன்னோக்கிய நிலையில் நல்ல பாம்பு படம் எடுத்த மாதிரி, கைகளை மடக்கிய நிலையிலும், காதுகள் தோள்பட்டைக்கு பின்னே இருக்குமாறும் கழுத்து வளைந்தபடி இருக்க வேண்டும்.

8. *பர்வதாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி இடுப்புக்கு பின்பகுதி வால் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு அந்தப்பகுதியை சற்று மேலே உயர்த்தியபடி மார்பு பகுதி கால்களின் தொடை பகுதியை பார்த்தபடி கைகளால் தரையை தொட்டபடி 'V' வடிவம் தலைகீழாக '/\' இருந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

9. அஸ்வ சஞ்சலாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது வலது காலை மடக்கியபடி தரையை தொட்டுக்கொண்டுள்ள இரு கைகளுக்கு நடுவில் இடுப்பை சற்று வளைத்து முகத்தால் மேலே பார்த்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

10. ஹஸ்த பாடாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது இடது காலை முன்னோக்கியபடியும் கைகளால் தரையை தொட்டபடியும் தேவைப்பட்டால் மூட்டுப் பகுதியை வளைத்தபடி இருக்க வேண்டும்.

11. ஹஸ்த உட்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது முதுகு தண்டை பின்னோக்கி வளைத்து கைகளை பின்னோக்கியபடி உயர்த்தியும், இடுப்பை சற்று வெளியே தள்ளிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

12. தடாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது தேகத்தை முதலில் நேராக இருக்கும்படியும் பிறகு கைகளை கீழே தொங்கவிட்டபடியும், இந்த இயல்பான நிலையில் தேகத்தில் ஒருவித உணர்ச்சி ஏற்படுவதை உணரலாம்.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் மனதை அமைதிபடுத்துவதுடன் கவனமாக இருந்து செயல்படும் ஆக்கத்தையும் தருகிறது. மாறிவரும் இன்றைய சூழலில் இளைஞர்களிடம் முன்கோப எண்ணத்தால் வரும் செயல்களை அறவே ஒழிக்க அவர்கள் தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம், சகித்துக்கொள்ளும் சக்தி, ஒரு காரியத்தை நிதானமாக சிந்தித்து செயல்படும் எண்ணம், தேர்வு நேரத்தில் படபடப்பு இல்லாமல் எதிர்கொள்ளும் சக்தி முதலானவை இளைஞர்களிடம் வளர்கிறது. தசைகளுக்கு சரியான பயிற்சியும் மற்றும் முதுகு தண்டுகள் நன்கு வளையக்கூடிய வகையில் செயல்படவும் கால்களை விளையாடுவதற்கு தகுந்தபடி செயல்படவும் உதவுகிறது.

7. ஷீதாலி பிரணாயாமா (குளிர்ச்சியான சுவாசம்)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் இயல்பாக யோகசனத்திற்காக அமர வேண்டும். நேராக நிமிர்ந்தபடி அமர்ந்து இருகால்களை மடக்கி எதிர்புறத்திலுள்ள தொடையில் அமர்த்தி இருகைகளை கால்களின் மூட்டுப்பகுதியை தொட்டபடி ஞானமுத்ரா நிலையிலிருக்க வேண்டும்.

நாக்கை நீளமாக்கி பிறகு வட்டமாக ஒரு நீண்ட உருளைவடிவம் போல் அமைத்து மெதுவாக காற்றை உள்ளிழுத்து மார்பு முழுவதற்கும் சென்றடையச் செய்ய வேண்டும். முழுவதுமாக காற்றை உள்வாங்கிய பிறகு நாக்கை மீண்டும் பழைய நிலைக்கு கொண்டு சென்று வாயை மூடிக் கொள்ளவும். உள்வாங்கிய மூச்சை சிறிது விநாடி நிலை நிறுத்தி பிறகு மெதுவாக மூக்கு வழியாக வெளியேற்றவும்.

விதிகள் :

❖ யோகாசனத்தின் போது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி முத்ர அசைவுகளின் போது சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

❖ கடுமையான மூக்கடைப்பு, சளி தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது.

அறிவியல் காரணம் :

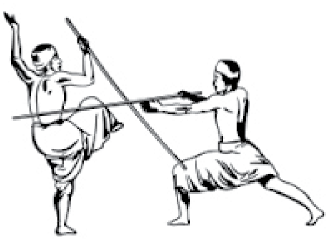
ஷீதாலி பிரணாயாமா செய்வதன் மூலம் குடலுக்கு நன்மை ஏற்படுவதோடு இரத்தத்தையும் சுத்திகரிக்கிறது. மன அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. அதிக இரத்த அழுத்தத்தையும், ஜுரத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. மலச்சிக்கலை குணப்படுத்துகிறது. மேலும், நாக்கின் மூலம் சுவாசிப்பதால் உடலுக்கு குளிர்ச்சி உண்டாகிறது. உடல் மற்றும் மூளையை தளர்ந்த நிலையில் வைக்கிறது.

7 அடிமுறை - சிலம்பம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சிலம்பக்குச்சி



அறிவியல் காரணம் :

சிலம்பம் ஒரு தற்காப்புக்கலை, இதில் முழு கவனம் செலுத்தினால் நம் உடல் திறனை தினசரி மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை நாம் அறியலாம். அவை : உடல் ஆரோக்கியம், ஒழுக்கம், தன்னம்பிக்கை, ஒற்றுமை, பொறுப்பு விளையாட்டுத் திறன் ஆகியவை ஆகும்.

நோக்கம் :

விதிமுறைகளின்படி கொடுக்கப்பட்டுள்ள நேர வரம்பிற்குள் இரண்டு வகையான சிலம்பக்கலைகளை செய்வதே இதன் நோக்கமாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. பங்கேற்கும் வீரர்கள் இரண்டு விதமான சிலம்பக்கலைகளை பின்வரும் பொருட்களைக் கொண்டு செய்தல் வேண்டும்.

அ) ஒற்றைக் குச்சி

ஆ) இரட்டைக் குச்சி

இ) சுருள் வால் - ஒற்றை

ஈ) சுருள் வால் - இரட்டை

உ) வேல் கம்பு

2. வீரர்கள் பின்வரும் முறைகளின்படியே சிலம்பக்கலைகளை செய்து காண்பித்தல் வேண்டும்.

விடுபடம்

நெடும் கம்பு வரிசை

கடகம்பு வரிசை

கடலம்பு வரிசை

படை வீச்சு

திருக்கர்

பரோல்

படை அறுப்பு

3. வீரர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நேர வரம்பிற்குள் மேற்கண்ட முறைகளை உபயோகப்படுத்தி தெய்வ வந்தனம், குரு வந்தனம், சபை வந்தனம் முதலியவற்றை செய்தல் வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வீரர்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ள நேர வரம்பிற்குள் இம்முறைகளை தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும்.

8 ஏழு கல்லு

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பந்து (வலைப்பந்து அல்லது ஏதேனும் ரப்பர் பந்துகள்)

➢ ஏழு கற்கள் இல்லை எனில் அதற்கேற்ற வேறு பொருட்கள்

அறிவியல் காரணம் :

இது குழு ஒற்றுமைத் திறனை அதிகரிக்கும் மற்றும் தசை நார்களுக்கான சிறந்த உடற்பயிற்சி ஆகும்.

நோக்கம் :

கற்கோபுரத்தை உடைத்து எதிர்ப்பாளர் நம்மை தாக்குவதற்குள் மீண்டும் அதை கட்டி எழுப்புவதே இவ்விளையாட்டின் நோக்கமாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு குழு விளையாட்டு. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 4 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வீரர்கள் இருக்க வேண்டும்.
2. சரிசமமான வீரர்களை கொண்ட இரு குழுக்களை அமைக்க வேண்டும்.
3. எந்த அணி தாக்கி விளையாடப் போகிறது என்பதை நாணயம் சுண்டுதல் மூலமாக முதலில் தேர்வு செய்ய வேண்டும்.
4. ஏழு கற்களும் ஒன்றன் மேல் ஒன்றாக ஒரு அடுக்கு போல சிறிய வட்டத்திற்குள் இருக்க வேண்டும். விளையாடும் அணியினர் இலக்குமுனை காப்பாளராக கற்களின் பின்புறமும் மற்றும் அதைச் சுற்றிலும் மட்டைப்பந்து விளையாட்டை போல நிற்க வேண்டும். தாக்கும் அணியினை சேர்ந்த வீரர்கள் ஒரு எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே சிறிது இடைவெளி விட்டு நிற்க வேண்டும்.
5. தாக்கும் அணியினருக்கு பந்தை தட்டி கற்களை கலைப்பதற்கு மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.
6. தாக்கும் அணியினர் மூன்று வாய்ப்புகளையும் தவறவிட்டுவிட்டால் எதிரணியினருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும். இரண்டு அணியினரும் இடமாற்றம் செய்து விளையாட்டை தொடர வேண்டும்.
7. பந்து கற்களை தட்டிய பின்பு, காத்துக்கொள்ளும் அணியினர் பந்தை பிடித்து எதிரணி வீரர்களை மூட்டிற்கு கீழ் எறிந்த அவர்களை ஆபத்தை விட்டு வெளியேற செய்வர்.
8. தாக்கும் அணியினர், எதிரணி தங்களை தாக்குவதற்கு முன்பாக சரிந்த கற்களை அடுக்கி, மூன்று முறை தரையில் பந்தைச் சுற்றி வட்டம் வரைய வேண்டும். ஒரு வேளை அனைத்து வீரர்களும் வெளியேற்றப்பட்டு விட்டால் எதிரணியினர் கற்களை அடித்து ஒரு புள்ளியை பெற்று விடுவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ காக்கும் அணியினை சேர்ந்த வீரர் பந்துடன் முன்னோக்கி செல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு வீரரும் தலா 50 விநாடிகள் மட்டுமே பந்தை கையில் வைத்திருக்க வேண்டும். அடுத்த வீரருக்கு பந்தை பரிமாற்றம் செய்து விட வேண்டும்.

❖ கற்கள் கலைக்கப்படும்பொழுது அது வட்டத்திற்குள் விழ வேண்டும். வட்டத்திற்கு வெளியே விழுந்தால் எதிரணயினருக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.

❖ கற்களை தட்டிய பிறகு எதிரணி வீரர் பந்தை பிடித்து விட்டால் அவர்களுக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும், பின்பு இரு அணியினரும் இடமாற்றம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

❖ விளையாடும் அணியினர் பந்து தாக்குதலில் இருந்து தன்னைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு தூரம் பந்து செல்கிறதோ அதனை எடுத்து வருவதற்கான நேரமும் அதிகமாகும். தன் உள்ளங்கைகளை கொண்டு பந்தை எறியாமல் தன் கை விரல்களை மட்டும் பயன்படுத்தி பந்தை எறிய வேண்டும்.

9 கோலிகுண்டு - ஒற்றைக்குழி ஆட்டம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஒரு அடி ஆழத்தில் ஒரு அகலமான பள்ளம் தோண்டவும்

➢ ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கோலி குண்டு

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு மாணவர்களின் விரல்களுக்கு நல்ல பயிற்சியாகவும், எழுத்துத்திறன் மற்றும் சரிநுட்பம், ஒருமுகப்படுத்துதல் போன்ற திறமைகளை வளர்க்க உதவும்.

நோக்கம் :

இந்த விளையாட்டின் இலக்கு கோலியை குழியை நோக்கி நகர்த்தவும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் கோலியை குழியை நோக்கி ஒருவர் பின் ஒருவராக நகர்த்தவும்.
2. ஒருவர் கோலியை குழிக்குள் தள்ளிய பிறகு கிடைக்கும் மதிப்பு 9 புள்ளிகள் மற்றும் எதிராளியின் கோலியை குழிக்குள் தள்ளும் போது கிடைக்கும் மதிப்பு 10 புள்ளிகள்.
3. இந்த விளையாட்டின் பாகத்தை ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை வைத்து முடிவு செய்வர்.
4. எந்த கோலியும் குழிக்குள் விழவில்லை என்றால் குழிக்கு அருகில் இருக்கும் ஆட்டக்காரர் முதலில் விளையாடுவார்.
5. முதலில் விளையாடும் ஆட்டக்காரர் குழிக்குள் தள்ளிய பிறகு 4 புள்ளிகளை பெறுவர். மற்றும் எதிராளியின் கோலியை குழிக்குள் தள்ளும்போது கிடைக்கும் மதிப்பெண் 5 புள்ளிகள்.
6. எதிராளியின் கோலியை அடிக்கும் ஆட்டக்காரர் பெறும் புள்ளிகள் முறையே 5, 8, 9 மற்றும் 10. மேலும் குழிக்குள் தள்ளும் போது கிடைக்கும் புள்ளிகள் 6, 7.
7. மதிப்பு புள்ளிகள் 10 முறையே ஆட்டக்காரர் குழிக்குள் தள்ளுவதற்கு பதிலாக கோலியை அடிக்கும் போது கிடைக்கும் மதிப்பு 4 புள்ளிகள்.
8. எதிராளி ஆட்டக்காரர் கோலியை கையினால் குழிக்குள் தள்ள முற்படுவார்.

9. எந்த ஆட்டக்காரர் அதிகமான புள்ளிகளை பெறுகிறாரோ அவரே வெற்றிபெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குழியிலிருந்து நேராக 10 மீட்டர் தூரத்திற்கு கோடு வரையப்படும்.

❖ எதிராளி ஆட்டக்காரரின் கோலியை அடிக்கும் பொழுது கிடைக்கும் மதிப்பு 10 புள்ளிகள். மேலும் அந்த ஆட்டக்காரருக்கு 3 முறை கோலியை அடிக்கும் உரிமை உண்டு.

❖ ஒரு ஆட்டக்காரர் குழிக்குள் தள்ள முடியவில்லை என்றாலும் அல்லது எதிராளியின் கோலியை அடிக்க முடியவில்லை என்றாலும் அடுத்த ஆட்டக்காரருக்கு வாய்ப்பு கொடுக்கப்படும்.

10 கிட்டிப்புள்

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ இரண்டு மரக்குச்சிகள் மூன்று முதல் ஆறு அங்குலம் நீளம் உள்ளவை. (அம்மரக்குச்சிகளில் ஒன்று இரண்டு முனைகள் கூர்மையாகச் சீவப்பட்டிருக்க வேண்டும். மற்றொரு குச்சி முனைகள் சீவப்பட்ட குச்சியை அடித்து விளையாட வைத்திருத்தல் புள் என்பது மூன்று முதல் ஆறு அங்குலம் உள்ள குச்சியின் பெயராகும். கிட்டி என்பது 12 முதல் 18 அங்குலம் உள்ள குச்சியின் பெயராகும்.)

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு உடல் உறுப்புகளில் நல்ல அசைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. ஓட்டம் செயல்பாட்டால் கால்கள், உடலின் தசைநார்கள் உறுதிபடுகின்றன.

கண்கள் கூர்ந்து நோக்கல் நிகழ்வை மேற்கொள்வதால் கண் விழி, வெண்படலம் கருவிழி, அதைச்சுற்றியுள்ள பகுதிகளுக்கு நற்பயிற்சியும், குருதியின் சீரோட்டமும் கிடைக்கிறது.

ஓர் இலக்கை அடைவதற்கான திறன் வெளிப்பாட்டைப் பெறலாம்.

ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் மனப்பான்மை உருவாகும்.

எந்த ஒரு இடர்பாடு வரினும் அதனைக் குழுவாக இருந்து களைகின்ற திறனைப் பெற முடியும்.

தனித்திறன் வெளிப்படுத்தும் நோக்கத்தையும் பெற இயலும்.

வாழ்வில் தோல்வியைக் கண்டு துவளாமலும், வெற்றியைக் கண்டு

மயங்காமலும் இருக்கின்ற மனப்பக்குவத்தைப் பெறுவதற்கும் இது போன்ற விளையாட்டுகள் வழிவகுக்கிறது.

விளையாடும் முறை :

1. இந்த ஆட்டத்தில் ஒரு குழு அடிப்பவராயிருப்பர்.
2. மற்றொரு குழு புள்ளை விரட்டிப் பிடிப்பவராயும் இருப்பர்.
3. முதல் ஆட்டக்காரர் புள்ளை பள்ளத்தில் வைத்து கிட்டியினால் தூக்கித் தள்ளுவர்.
4. புள்ளினை எதிரணியினர் பிடிக்காமல் இருந்தால் பள்ளத்தில் இருந்தால் பள்ளத்தில் இருந்து புள் விழுந்த இடத்தைக் கிட்டியின் மூலம் அளப்பர் ஒரு கிட்டி அளவிற்கு ஒரு புள்ளி சமானம்.
5. புள்ளை விரட்டுபவர் எங்கு அது விழுந்துள்ளதோ அங்கிருந்து கிட்டியால் அடித்தவரிடம் அடிப்பார். கிட்டியால் அடித்தவர் புள் பறந்து வரும் போதே அதனை மடக்கி அடிக்க முற்படுவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ புள் வட்டத்தின் நடுவில் விழுந்து விட்டால் ஆட்டக்காரர் ஆட்டத்தில் இருந்து விலக்கப்படுவர்.
- ❖ வட்டத்தின் வெளியே புள் விழுந்தால் புள்ளின் பகுதியைத் தட்டி அடித்தல் வேண்டும்.
- ❖ எல்லா ஆட்டக்காரரும், ஆட்டத்தில் இருந்து விலக்கப்படும் வரை இந்நிலையே தொடரும்.
- ❖ கிட்டியால் அடிப்பவர் புள்ளைக்காற்றில் பறக்கும் போதே அடிக்க முற்படுவர்.
- ❖ எந்தக்குழு அதிகப்புள்ளை அடிக்க முற்பட்டு செயல்படுத்துகிறதோ, அதுவே வெற்றிக்குழுவாகும்.
- ❖ எதிர் ஆட்டக்காரர் புள் கீழே விழுமுன் பிடித்துவிட்டால் அடித்தவர், ஆட்டத்தில் இருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

11 நொண்டி விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 11	

தேவையான பொருட்கள் :

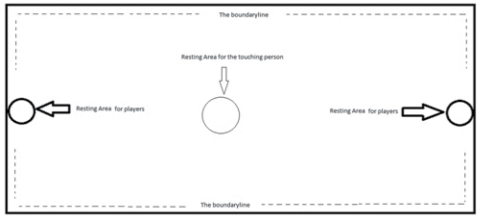
- ➢ எல்லைக்கோடு வரைய சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

நொண்டுவது கால் தசைகளுக்கும், எலும்புகளுக்கும் வலிமையைத் தரும்.

ஒற்றுமை உணர்வு வளர்கிறது.

விளையாடும் முறை :



1. இது இரண்டு குழுக்கள் ஆடும் விளையாட்டு. ஒரு குழு பிடிப்பவர்கள். மற்றக்குழு பிடிபடாமல் ஓடுபவர்கள்.
2. ஆடுவதற்கு என்று ஒரு எல்லைக்கோடும், அதற்குள் ஓய்வெடுப்பதற்கென்று ஒரு சிறிய வட்டமும், போடப்பட்டிருக்கும்.
3. ஆட்டம் தொடங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும், வெளியில் இருக்கும் குழுவில் இருந்து ஒருவர் உள்ளிருப்பவர்களை நொண்டிக் கொண்டே பிடிக்கச்சொல்வார். உள்ளிருப்பவர்கள் நொண்டிக்கொண்டே பிடிக்கும் நபரிடம் பிடிபடாமல் ஓட வேண்டும். பிடிபட்டால் ஆட்டம் இழப்பர்.
4. பிடிபடாமல் ஓடுபவருக்கு ஓய்வு தேவைப்பட்டால் எல்லைக் கோட்டிற்குள் இருக்கும் சிறு வட்டத்திற்குள் இரு கால்களை வைத்து ஓய்வெடுக்கலாம். அப்படி ஒருவர் மட்டுமே ஓய்வெடுக்கலாம்.
5. ஒரே நேரத்தில் ஒருவர்க்குமேல் ஓய்வெடுக்க நிற்கக்கூடாது. அப்படி தொட்டு பிடிக்க வருபவர் தொட்டால் தொடப்பட்டவர் ஆட்டம் இழப்பர்.
6. பிடிக்க வருபவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியில் மட்டுமே இருகால்களால் நிற்க வேண்டும். பிடிப்பவருக்கு ஓய்வு தேவைப்பட்டால் அவர் அணியில் மற்றொருவரை அனுப்பலாம்.

12 பாண்டி இரட்டைச் சில்லி

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ சிறிய, இலேசான, வட்டம் (அ) சதுர வடிவில் ஆன சில்லி
- ➢ சுண்ணாம்புத்தூள் அல்லது வெண்வண்ணச் சுண்ணக்கட்டி
- ➢ விளையாடுவதற்கு சமமானதரை அல்லது மணற்பரப்பு

அறிவியல் காரணம் :

உடலில் அனைத்து உறுப்புகளும் செயல்பாட்டின் கீழ் வருதலால் கால்களின் தசைநார்கள், நரம்பு மண்டலம், குருதி ஓட்டம் ஆகியன செம்மையுறும்.

கால்களின் விரல்கள் வலுப்பெறும்.

போட்டி மனப்பான்மை ஒற்றுமையுணர்வு ஆக்கத்தில் ஊக்கம் ஆகியன.

ஆடுகள அமைப்பு :

ஆறுக்கு இரண்டு என்று கணக்கிட்டு இரு கால்கள் வைக்கும் அளவில் எட்டு சதுரம் வரைவர்.

விளையாடும் முறை :

5	4
6	3
7	2
8	1

1. முதல் கட்டத்தின் வெளியே கையில் சில்லோடு நிற்க வேண்டும்.
2. சில்லை முதல் கட்டத்தில் எறிந்து, எட்டாவது கட்டத்தில் இருந்து தொடங்கி படிப்படியாக இரண்டாம் கட்டத்திற்கு வந்து அச்சில்லை வெளியில் தள்ளி மிதிக்க வேண்டும்.
3. இம்முறையை எல்லா கட்டத்திற்கும் பின்பற்ற வேண்டும்.
4. பிறகு புறங்கை, தலை, காலினில் பாதத்தின் மேற்பகுதி ஆகிய உறுப்புகளில் சில்லை வைத்து அனைத்து கட்டங்களையும் தாண்டி முதல் கட்டத்தில் நின்று சில்லை வெளியில் போட்டு மிதிக்க வேண்டும்.
5. பின் கண்களை மூடியோ, வானைப் பார்த்தோ இரு கால்களையும் பக்கவாட்டு கட்டங்களில் கோடுகளை மிதிக்காமல் சரியா? தவறா? என்றபடியே ஒவ்வொரு கட்டத்தையும் தாண்டி சில்லை மிதிக்க வேண்டும்.
6. கடைசியாக கட்டங்களின் பின்புறம் நின்று கட்டத்தை நோக்கி சில்லை எறிய வேண்டும்.
7. அதையும் மிதிக்க வேண்டும்.
8. சில் எந்தக் கட்டத்தில் விழுகிறதோ அது அவர்க்குச் சொந்தமானது பிறர்க்கு சொந்தமான கட்டத்தில் எதிரணியினர் கால் வைக்கக் கூடாது.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எறியப்படும் சில் கட்டத்தில் விழாது தவறான கட்டத்தில் விழுந்தாலோ அல்லது கோட்டின் மீது விழுந்தாலோ ஆட்டக்காரர் ஆட்டமிழப்பார்.

❖ சில்லை மிதிக்காமல் இருந்தாலும், ஆட்டக்காரர் கால்களைத் தரையில் வைத்தாலோ அவர் ஆட்டமிழந்தவராவர்.

13 பொய்க்கால் நடை

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கயிறு

➢ கொட்டாங்குச்சி

➢ சுண்ணக்கட்டி.

அறிவியல் காரணம் :

பாதங்கள் உருளை வடிவான கொட்டாங்குச்சியின் மீது சிறிதும் இலக்கு

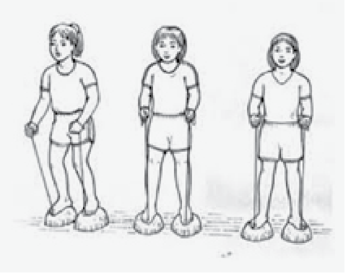
தவறாது பாதம் பொருந்த நடப்பதால் காலில் உள்ள தசை நார்கள், எலும்புகள் மற்றும் நரம்புகள் குருதி ஓட்டம் ஆகியன வலுவும், சிறப்பும் பெறுகின்றன.

ஒரு முக நோக்கு (மன ஒருமைப்பாடு) அச்சம் தவிர்த்திடும் நிலை உருவாகும். தன்னம்பிக்கை கூடுவதற்கான வாய்ப்பு.

ஆட்டத்திற்கான ஏற்பாடு :

1. தொடக்க மற்றும் முடிவு எல்லைக்கோடு வரையப்படுதல் வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் ஓடுவதற்கான பாதை வரையப்படுதல் வேண்டும்.
3. கொட்டங்குச்சியின் கண் போன்ற இடத்தைத் துளையிட்டு கயிற்றை நுழைத்து வைப்பர்.

விளையாடும் முறை :



1. கொட்டாங்குச்சியின் கண்கள் போல் உள்ள இடத்தில் துளையிட்டுக் கட்டப்பட்ட கயிற்றின் மறு முனையை கையால் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. பாதங்களைக் கவிழ்த்த கொட்டாங்குச்சியின் மீது வைத்துக்கொண்டு எல்லைக் கோட்டினை அடைய வேண்டும்.
3. எல்லைக்கோட்டை முதலில் அடைபவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எல்லைக் கோட்டினை அடையும் வரை பாதங்கள் அதனுதவியுடனே தான் நடக்க வேண்டும்.

❖ இருமுறை விழுந்தால் ஆட்டம் இழப்பார்.

14 பின்புறம் கயிறு தாவல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கயிறு தாவல் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

கயிறு தாவல் பாதங்கள், சமநில, ஒருங்கிணைத்தல் மற்றும் சுறுசுறுப்பு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும் மற்றும் நல்ல இதய துடிப்பிற்கு உதவி செய்யும்.

நோக்கம் :

பின்புறம் கயிறு தாவல் என்பது கயிற்றை பின்புறமாக சுழற்றும்போது பாதத்தினால் குதிப்பதாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. பின்புறம் கயிறு தாவல் என்பது ஒருவர் குதித்துக் கொண்டே பின்புறமாக செல்வது.
2. ஒவ்வொரு தாண்டலும் கணக்கிடப்படும்.
3. அதிகபட்ச தாண்டல்கள் செய்பவர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கயிறு தாவும் பொழுது கயிறு பாதத்தை தொடும் பொழுது தவறு என்று கருதப்படும்.

❖ கயிறு சுற்றும் பொழுது குதிக்காவிட்டால் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளப்படாது.

15 உப்புமூட்டை

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 11

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி அல்லது தூள்

அறிவியல் காரணம் :

முதுகு, இடுப்பு, கைகள், கால்கள், கைவிரல்கள், கால் விரல்கள் இவற்றின் தசை நார்கள் உறுதி பெறுகின்றன

குழுத்திறனுக்கு வழி கோலுகின்றது.

ஒருமைப்பாட்டை வளர்க்கவும். மனதில் உற்சாகமும், முயற்சியும் ஏற்பட காரணமாகிறதெனலாம்.

ஆடுகள ஏற்பாடு :

ஒவ்வொருவருக்கும் ஓடுபாதை வரையறுக்கப்படும்.

சுண்ணக்கட்டி அல்லது தூளால் தொடக்க மற்றும் முடிவு எல்லைக்கோடு வரையப்படும்.

விளையாடும் முறை :

1. விசில் சத்தம் கேட்டதும் தன் கூட்டாளியை முதுகில் உப்பு மூட்டை போல் சுமந்து கொண்டு ஓட வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ உப்புமூட்டை போல் கூட்டாளியைச் சுமந்து கொண்டு ஓடுபவர் இடையில் இறக்கி விடக்கூடாது.

❖ அங்ஙனம் நேர்ந்தால் அவ்வணி ஆட்டம் இழக்கும்.

❖ எல்லைக்கோட்டை அடைந்தால் அவரே வெற்றிபெற்றவராவார்.

❖ அணியில் அனைவரும் சுமப்பவராக இருக்க வேண்டும்.

வகுப்பு - 8

1 பல்லாங்குழி - தைசிபாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ 14 குழியுள்ள பலகை
- ➢ 74 (அ) 146 காய்கள்

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
4	6 (அ) 12 காய்கள் மற்றும் நடுக்குழியில் 1 காய்	3	பொது

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு, ஞாபகத்திறனையும், கணக்கு ஆற்றலையும் வளர்க்கும். மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டு பயிற்சி. இவ் விளையாட்டு பொறுமை, கவனத் திறன், கணக்கு முறைகள், ஞாபகத் திறன் போன்ற ஆற்றலை வளர்க்கும்.

நோக்கம் :

அதிக காய்களை எடுத்தவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

விளையாடும் முறை :

1. 4 பேர் ஒரு குழுவிற்கு 2 பேர் வீதம், இரு குழுக்களாக விளையாடும் விளையாட்டு.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் தலா 3 குழிகள். 2 நடுக்குழி "தைசிக்குழி" இது அனைவருக்கும் பொதுவானது.
3. அனைத்து குழிகளிலும் 6 (அ) 12 காய்களை போடவும். தைசிக்குழியில் ஒரு காய் மட்டும் போடவும்.
4. காய்களை போடும்போது தைசிக்குழியிலும் போடவும்.
5. ஒவ்வொரு சுற்று ஆட்டம் முடிந்தவுடன் தைசிக்குழியில் உள்ள காய்களை விளையாடும் நால்வரும் சமமாக பிரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.
6. குழுவில் உள்ள ஒரு நபருக்கு அவருடைய 3 குழிக்கான காய்கள் குறைந்தால், அதே குழுவில் உள்ள மற்றொருவர் காய்களை பகிர்ந்து கொள்ளலாம். இதை "தொக்கம் (அ) குழியடித்தல்" என்பர்
7. அதிக காய்கள் பெறுபவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ இரு தைசிக்குழியிலிருந்தும் காய்களை எடுக்கக்கூடாது.
- ❖ 6 (அ) 12 காய்களை வைத்து விளையாடும் போது, 4 (அ) 6 காய்கள் சேர்ந்தது பாசு ஆகும்.
- ❖ ஒருவருடைய 6 குழியும் காலியானால், எதிர் தரப்பினர் அவருடைய குழிகளில் உள்ள காய்களை அவரே எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- ❖ அடுத்த சுற்று ஆட்டம் தோற்கும் நிலையிலிருப்பவரிடம் உள்ள காய்களை பொறுத்து விளையாடப்படும்.
- ❖ இறுதியில் தோற்கும் நிலையிலிருப்பவவரிடம் ஐந்துக்கும் குறைவான காய் இருந்தால், அவை ஒரு குழிக்கு ஒன்று என பகிர்ந்து போடப்படும். இதை குழிகைகூடல் என்பர்.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

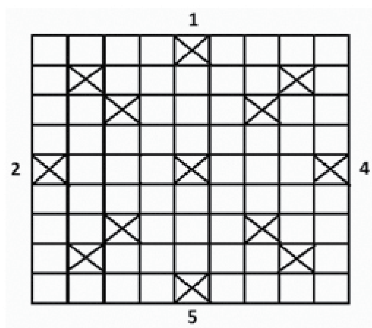
http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

2 பத்து கட்ட தாயம்

விளையாட்டு வகை	: பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ பலகை
- ➢ 8 கவுரிகள்
- ➢ ஒரு நபருக்கு 8 காய்கள்



அறிவியல் காரணம் :

அறிவு மற்றும் ஞாபக சக்தி பெருகும்.

நோக்கம் :

எல்லா காயையும் பழமாக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. தனியாகவும், ஜோடியாகவும் விளையாடலாம்.
2. 81 கட்டம் உள்ள பலகை. வெளி வரிசையில் 4 "மலை" உண்டு. நடு மையம் தான் "பழம்". ஒவ்வொரு வரிசையிலும் மலைகள் உண்டு.
3. நாலு அல்லது எட்டு கட்ட தாயம் போல ஆடவும்.
4. எதிரியை வெளிசுற்றில் வெட்டி எல்லா காயையும் முதலில் பழம் ஆக்குபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ தாயம் போட்டு துவங்கவும்.
- ❖ 4, 3, 2 - இரண்டாம் எறிதல் இல்லை.
- ❖ வெட்டப்பட்ட காய் தாயம் போட்டு தொடங்கும்.

எறிதல்	**எண்ணிக்கை**	**விதிகள்**
8 வெளி பக்கம்	16	இரண்டு எறிதல் உண்டு
7 வெளி - 1 உள் பக்கம்	1 (தாயம்)	உண்டு
6 வெளி - 2 உள் பக்கம்	2	இல்லை
5 வெளி - 3 உள் பக்கம்	3	இல்லை
4 வெளி - 4 உள் பக்கம்	4	இல்லை
3 வெளி - 5 உள் பக்கம்	5	உண்டு
2 வெளி - 6 உள் பக்கம்	6	உண்டு
1 வெளி - 7 உள் பக்கம்	7	இல்லை
8 உள் பக்கம்	8	உண்டு

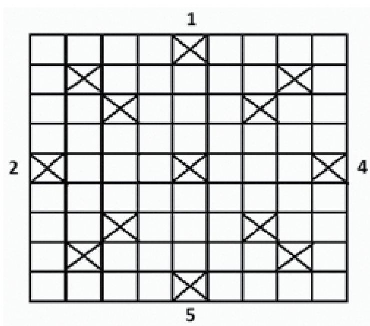
3 சதுர பலகை

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் — வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ பலகை
- ➢ 4 கவுரிகள்
- ➢ ஒரு நபருக்கு 1 காய்



அறிவியல் காரணம் :

முறையான சிந்தனை மேம்படும்.

நோக்கம் :

எல்லா காயையும் பழமாக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. எறிவதற்கேற்ப காய் நகரும்.
2. ஏதாவது ஒரு மூலையிலிருந்து தொடங்கவும்.
3. எல்லா காயையும் பழமாக்குபவர் வெற்றி பெறுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஒருவருடைய கையை அளக்க பயன்படுத்து.

❖ உள்ளி போட்டால்தான் பழம் ஆகும்.

❖ வெளி சுற்றில் எதிர் காயை வெட்ட வேண்டும்.

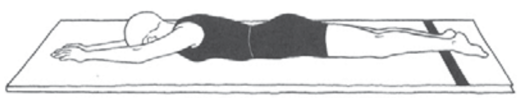
கவுரியின் நிலை	பெயர்	அளவு
4 வெளியே	தடி	1 முழம்
3 வெளி - 1 உள்ளே	முக்கொட்டை	3 விரக்கடை
2 வெளி - 2 உள்ளே	சம்பா	4 விரக்கடை
1 வெளி - 3 உள்ளே	உள்ளி	1 விரக்கடை
4 உள்ளே	வெள்ளிகனி	1 ஜான்

4 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் வயது : 12

1. அத்வாஸனா (இறைவனை ஆண்கள் தரையில் விழுந்து வணங்குவது போல்)



சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் வயிற்றுப்பாகம் தரையில்படும்படி கைகள் இரண்டையும் தலைக்கு மேலே நீட்டியபடி உள்ளங்கைகள் தரையில்படும்படியும் கவிழ்ந்தபடி காலை நீட்டியபடி இயல்பாக இருக்க வேண்டும். மேலும், சுவாசிப்பதில் இடையூறு உள்ளவர்கள், மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ளவர்கள் தேவைப்பட்டால் பயிற்சியின் பொது மார்புக்கு கீழே சின்ன தலையணை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சுவாசப் பயிற்சி :

இயற்கையாகவும் இயல்பாக இருக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தின்போது எத்தனை முறை சுவாசம் நடைபெறுகிறது என்பதை அடிவயிற்றுப்பகுதி தரையில் அழுத்துவதிலிருந்து மனதளவில் எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும்.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

அறிவியல் காரணம் :

கழுத்துப்பகுதி விரைப்பாக உள்ளவர்கள், முதுகு பகுதியில் தண்டுவடம் நழுவியவர்கள் மற்றும் கூன் விழுந்தவர்களுக்கான உகந்த ஆசனம். மேற்சொன்ன பிரச்சனை உள்ளவர்கள் தூங்குவதற்கு இந்த ஆசனம் மிகச் சிறந்த நிலையாகும்.

2. சுஹாஸனா (எளிமையான நிலை)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் காலை நீட்டியபடி நேராக அமர வேண்டும். வலது காலை மடக்கி இடது கால் தொடைக்கு கீழே வைக்க வேண்டும். பிறகு, இடது காலை மடக்கி வலது கால் தொடைக்கு கீழே வைக்க வேண்டும். இரு கைகளை அந்த கால்களின் மூட்டு பகுதியை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். தலை, கழுத்து முதுகுப் பகுதியோடு சேர்ந்த நேரான நிலையில் இயல்பாக கண்ணை மூடியபடி இருக்க வேண்டும். சாதாரண நிலைக்கு வந்தபிறகு கைகளை வசதிக்கேற்ப வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

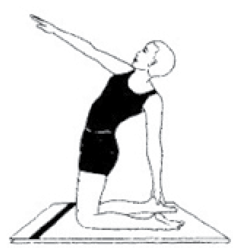
விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாசம் மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

அறிவியல் காரணம் :

மற்ற ஆசனங்களை ஒப்பிடும்போது இந்த ஆசனம் பயிற்சி செய்வதற்கு எளிதாகவும் தேகத்தால் நிற்க முடியாத நிலையிலுள்ளவருக்கும் எளிதாக இருக்கும். மனதும், உடலும் இயல்பாக செயல்படுவதற்கும் காரணமாக விளங்குகிறது.

3. அர்த்த உஷ்ட்ராஸனா (பாதி ஒட்டகம் போல் நிலையில்)



வஜ்ராசனா முறைப்படி சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் உட்காரவும். அதன் பிறகு, முட்டி போட்டபடி சற்றே சாய்வான நிலையிலும் இரு கால்களின் மடக்கிய பகுதி முதுகுக்கு பின்புறம் வருகிற மாதிரியும் இருக்க வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கும்பொழுது கைகளை தோள்பட்டை அளவிலிருந்து சற்றே மேலே நேராக தூக்கியபடி நிலைநிறுத்த வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்பொழுது இடது கையை சற்றே வளைத்து உயர்த்தியும், வலது கையால் இடது காலின் கணுக்கால் பகுதியை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இறுதி நிலையில் வயிற்றுப்பகுதி சற்று முன்னோக்கியும், தொடைகள் இரண்டையும் நேரான நிலையில் நிறுத்த வேண்டும். இதே நிலையில் மூச்சுக்காற்றை சில விநாடிகள் நிலைநிறுத்தி இடது கையை உற்றுப்பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். மீண்டும் ஆரம்ப நிலைக்கு வந்து இதே செய்முறைகளை வலது கைக்கு செய்யவும். எந்த நிலையிலும் உடலை மிகவும் வருத்தக்கூடாது.

விதிகள் :

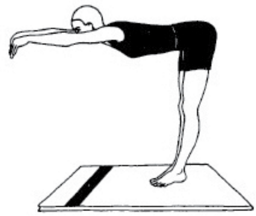
- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

- ❖ உடல் ரீதியாக பயிற்சியை ஒரே சமயத்தில் கழுத்து, பின் பகுதிகளில் மேற்கொள்ளும்போது சுவாச பயிற்சி இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் முதுகு தண்டு வலியை குறைப்பது, மனதை ஓய்வாக வைத்திருப்பது, இரத்த ஓட்டம் சீராக இருப்பது, சுவாச உறுப்புகளை சீராக இயக்குதல், நரம்பு மண்டலத்தை சீராக செயல்பட வைத்தல் போன்றவை ஏற்பட காரணமாக விளங்குகிறது.

4. சமகோனாஸனா



சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் காலால் நின்றபடி கைகளை சாதாரணமாக தொங்கவிட்டபடி நிற்க வேண்டும். கைகளை மெதுவாக தலைக்கு மேல் நேராக உயர்த்தவும். பிறகு மணிக்கட்டு பகுதியை வளைத்து விரல்கள் முன்னோக்கி இருக்க வேண்டும். தலையோடு சேர்த்து கைகளை தேவையான அளவு வளைக்க வேண்டும். பின்பகுதியை இடுப்போடு சேர்த்து முன்னோக்கி வளைத்து, கால்களை நேராக தரையில் பதித்து நிற்க வேண்டும்.

தலை, கழுத்து, முதுகுப்பகுதி ஆகியவை ஒரே நேரான நிலையில் இருக்க வேண்டும். முகத்தை முன்னோக்கி பார்க்க வேண்டும். பயிற்சியில் கடைசியான இந்த நிலையை 5 வினாடி வரை நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்வாங்க வேண்டும். சற்று வளைத்து முன்னோக்கி செல்லும்போது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும்.

பயிற்சியின் கடைசி நிலையில் மூச்சை நிலைநிறுத்த வேண்டும். உடலை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்வாங்க வேண்டும். கைகளை கீழே கொண்டு வரும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடலை இயல்பாக அசைக்கும்பொழுது நேரான நிலையில் வைத்து பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இந்த ஆசனத்தை இடுப்பு பிடிப்பு நோய் உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.
- ❖ முதுகுத்தண்டில் பிரச்னை உள்ளவர்கள் மிகவும் வருத்திக்கொண்டு இடுப்பு பகுதியை வளைப்பதை பயிற்சியில் மேற்கொள்ளக்கூடாது.

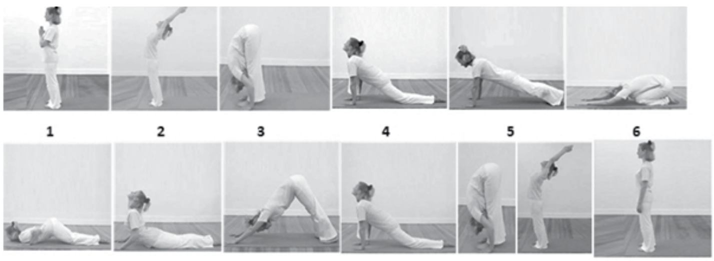
அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் பயிற்சியில் குறிப்பாக மார்புக்கு பின்புறம் நடைபெறுகிறது. முதுகுத்தண்டு வளைவதால் ஏற்படும் சிரமம், மன அழுத்தம் போன்றவற்றை குணப்படுத்துகிறது.

5. சூர்ய நமஸ்காரம்

1. *பிராணமாசனா :*

சமமான தரையில் லேசான விரிப்பின் மேல் தாங்கும் நிலையில் நிற்க வேண்டும். மார்பை விரிவாக்கி தோள்பட்டையை இயல்பாக வைக்கவும். மார்புக்கு எதிராக இரு கைகளை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கியும், இரு கைகள் கூப்பிய நிலையில் இணையும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.



2. *ஹஸ்த உட்டாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை மேலே உயர்த்தி முதுகிற்கு பின்னால் சற்றே வளைத்த நிலையில் காதுகளை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சி நிலையின் போது காலிலுள்ள விரல்களால் தரையில் ஆழ்த்தி கைகளை மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

3. *ஹஸ்த பாடாசனா :*

இடுப்புக்கு மேலுள்ள முதுகு பகுதியை நன்றாக முன்னால் வளைத்த நிலையில் மூச்சை முழுமையாக வெளியேற்றி கைகளால் கால்கள் பதிந்துள்ள தரையை தொட வேண்டும்.

4. *அஸ்வ சஞ்சலாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது வலது காலை எவ்வளவு தூரம் பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்ல முடியுமோ அந்தளவு சென்று வலது கால் மூட்டுப்பகுதியை தரையில் பதித்து கழுத்தை சற்று சாய்த்தபடி நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

5. *தண்டாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது இடது காலை முடிந்தளவு பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்லும்பொழுது தேகம் முழுவதும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

6. *அக்ஷ்டாங்க நமஸ்காரா :*

காலின் மூட்டுப்பகுதி தரையில் படும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். இடுப்பு பகுதி சற்று பின்னோக்கிய நிலையிலும், மார்பு மற்றும் தாடை பகுதி முன்னோக்கிய நிலையில் தரையை தொட்டுக்கொண்டும், புட்டப்பகுதியை சிறிய அளவில் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

கைகள், கால்கள், இரண்டு மூட்டுப் பகுதிகள், மார்பு, தாடை ஆகிய எட்டு அங்கங்கள் தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும்.

7. புஜங்காசனா :

சற்று மார்பை முன்னோக்கிய நிலையில் நல்ல பாம்பு படம் எடுத்த மாதிரி, கைகளை மடக்கிய நிலையிலும், காதுகள் தோள்பட்டைக்கு பின்னே இருக்குமாறும் கழுத்து வளைந்தபடி இருக்க வேண்டும்.

8. பர்வதாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி இடுப்புக்கு பின்பகுதி வால் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு அந்தப்பகுதியை சற்று மேலே உயர்த்தியபடி மார்பு பகுதி கால்களின் தொடை பகுதியை பார்த்தபடி கைகளால் தரையை தொட்டபடி 'V' வடிவம் தலைகீழாக '/\' இருந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

9. அஸ்வ சஞ்சலாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது வலது காலை மடக்கியபடி தரையை தொட்டுக்கொண்டுள்ள இரு கைகளுக்கு நடுவில் இடுப்பை சற்று வளைத்து முகத்தால் மேலே பார்த்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

10. ஹஸ்த பாடாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது இடது காலை முன்னோக்கியபடியும் கைகளால் தரையை தொட்டபடியும் தேவைப்பட்டால் மூட்டுப் பகுதியை வளைத்தபடி இருக்க வேண்டும்.

11. ஹஸ்த உட்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது முதுகு தண்டை பின்னோக்கி வளைத்து கைகளை பின்னோக்கியபடி உயர்த்தியும், இடுப்பை சற்று வெளியே தள்ளிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

12. தடாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது தேகத்தை முதலில் நேராக இருக்கும்படியும் பிறகு கைகளை கீழே தொங்கவிட்டபடியும், இந்த இயல்பான நிலையில் தேகத்தில் ஒருவித உணர்ச்சி ஏற்படுவதை உணரலாம்.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் மனதை அமைதிபடுத்துவதுடன் கவனமாக இருந்து செயல்படும் ஆக்கத்தையும் தருகிறது. மாறிவரும் இன்றைய சூழலில் இளைஞர்களிடம் முன்கோப எண்ணத்தால் வரும் செயல்களை அறவே ஒழிக்க அவர்கள் தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம், சகித்துக்கொள்ளும் சக்தி, ஒரு காரியத்தை நிதானமாக சிந்தித்து செயல்படும் எண்ணம், தேர்வு நேரத்தில் படபடப்பு இல்லாமல் எதிர்கொள்ளும் சக்தி முதலானவை இளைஞர்களிடம் வளர்கிறது. தசைகளுக்கு சரியான

பயிற்சியும் மற்றும் முதுகு தண்டுகள் நன்கு வளையக்கூடிய வகையில் செயல்படவும் கால்களை விளையாடுவதற்கு தகுந்தபடி செயல்படவும் உதவுகிறது.

6. சீத்காரி பிரணாயாமா

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் கால்களை மாற்றியபடி உட்கார்ந்தபடியும் முதுகுப்பகுதி நேராகவும், கைகள் மற்றும் தோள்களை இயல்பாக இருக்கும் நிலையில் அமர வேண்டும். அடுத்த சில சுவாசங்களில் சுவாசிப்பதை நுனி மூக்கினால் உணரவேண்டும். இதனால், சுவாசிப்பதையும், சுவாசம் மையமாகவும் உள்நோக்கியும் செல்வதை உணரமுடியும். உதட்டை திறந்து பற்களின் மேல்வரிசை மற்றும் கீழ்வரிசைக்கு இடையில் உள்ள இடைவெளியில் சுவாசக்காற்றை உள்வாங்கவும். சுவாசக்காற்றை உள்வாங்கியபின் தாடையை சற்று கீழே இறக்கவும், ஜலாந்தர பந்தா நிலையில். இந்த நிலையில் சுவாசித்த காற்றை 6 முதல் 8 விநாடிகள் நிலைநிறுத்த வேண்டும். சுவாசக்காற்றை வெளியேற்றும்பொழுது கீழ்காணும் முறைப்படி உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

சுவாசக்காற்றை வெளியேற்றும்பொழுது இறக்கிய தாடையை மேலே தூக்கவும். பிறகு மூக்கின் வலது நாசினியை வலது கட்டைவிரலால் அழுத்தி இடது நாசினி வழியாக மெதுவாக காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். இது பயிற்சியின் முதல் சுழற்சி. இது போன்று ஐந்து முறை ஆழ்ந்த சுவாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். இறுதியில் சுவாசத்தை சாதாரண நிலைக்கு கொண்டு வரவும்.

விதிகள் :

❖ இந்த யோகசனத்தின்போது உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி முத்ரா அசைவுகளின் போது சுவாசம் நடைபெற வேண்டும்.

❖ மிகுதியான சளித்தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்யக்கூடாது.

❖ இந்த குளிர்ச்சியான சுவாசப் பயிற்சி மையப்பகுதியான நாவல்சக்ராவின் கீழ் நடைபெறுகிறது.

❖ மேலும், தீராத மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசன பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது.

அறிவியல் காரணம் :

சீத்காரி பிரணாயாமம் குளிர்ச்சியான நிலை கீழே இறங்கும்போது அதை ஒழுங்குபடுத்தி சீராக்குகிறது. இந்த பயிற்சி நரம்புகளுக்கும், மூளைக்கும் அமைதியை தருகிறது. உடலில் இரத்த அழுத்தத்தை குறைத்து சீராக்குவதோடு, தூக்கம் வராமல் கஷ்டப்படுபவர்களுக்கு தூக்கத்தை கொடுக்கிறது. மனதினால் ஏற்படும் கோபம் கவலைகளை குறைத்து அமைதியைக் கொடுக்கிறது.

5 அடி முறை - மான் கொம்பு

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ மான் கொம்பு

அறிவியல் காரணம் :

இந்த பயிற்சியின் மூலம் நல்ல மனப்பான்மையும் மகிழ்ச்சியையும் உருவாக்கிக் கொள்ளலாம். மேலும், பள்ளிக் காலங்களிலே மதிப்பு மற்றும் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறலாம்.

நோக்கம் :

குறிப்பிட்ட கால அவகாசத்திற்குள் மூன்று வந்தனம் செய்து காட்ட வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. மறு என்பது முதன்மையான ஆயுதமாக கருதப்படுவது. ஆகையால், இதனை பிரயோகிக்க முற்படும் பொழுது எதிரிக்கு தாழ்வான நிலையை வைத்துக்கொண்டு உடம்பின் அவசியமான பகுதியை கட்டுப்படுத்துவது அது போலவே மான் கொம்பு உபயோகப்படுத்தும்பொழுது படைக்களம் அகற்ற உதவி புரியும்.
2. ஆட்டக்காரர்கள் கீழ் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை செயல்படுத்த வேண்டும்.
   - ➡ வீடு பாதம்
   - ➡ நெடும் கம்பு வரிசை
   - ➡ கடா கம்பு வரிசை
   - ➡ கடா லம்பு வரிசை
   - ➡ படை வீச்சு
   - ➡ திருக்கார்
   - ➡ பேரல்
   - ➡ படையறுப்பு
3. மேற்கண்ட முறைகளில் வீரர்கள் தெய்வ வந்தனம், குரு வந்தனம் மற்றும் சபை வந்தனம் ஆகிய முறைகளை குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் செய்து முடிப்பர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மான் கொம்பு விளையாட்டை வீரர்கள் குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் செய்து முடிக்க வேண்டும்.

6 சமன்பாடு விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு　　பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்　　வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு பானை　➢ சுண்ணக்கட்டி

➢ தலையின் மேல் பானை வைப்பதற்கு சும்மாடு (துணி/துண்டு)

அறிவியல் காரணம் :

இரத்த ஓட்டம் சீர்படும்.

கால் தசை வலுவூட்டும்.

கழுத்து தசைகளுக்கு நல்லதொரு பயிற்சி

நோக்கம் :

தலையில் பானையை வைத்து கொண்டு எல்லை கோட்டைத் தொட வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஆரம்பம் மற்றும் முடிவு கோடு வரைதல் வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருவருக்கும் ஓடுபாதை வரைய வேண்டும்.
3. கொடுக்கப்பட்ட துணியால் ஆன சும்மாடை தலை மேல் வைத்து அதன் மீது பானையை வைத்துக் கொண்டு தயாராக நிற்க வேண்டும்.
4. போட்டி துவங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் தலை மேல் உள்ள பானை கீழே விழாமல் எல்லைக் கோட்டையை அடைய வேண்டும்.
5. முதலில் பானை கீழே விழாமல் எல்லைக் கோட்டை அடைபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாட்டு தொடங்கிய பின்னர் பானையை கையால் தொடக்கூடாது.

❖ பானையைத் தவறவிட்டால் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

7 கோலிகுண்டு - 2

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு　　பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்　　வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ இணையான கோலி　➢ ஆழமில்லாத குழி

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு இலக்கு மற்றும் ஒருமுகப்படுத்துதல் போன்ற

திறமைகளை மேம்படுத்தும் மற்றும் குழந்தைகளின் எழுத்துத் திறனையும் அதிகப்படுத்தும்.

நோக்கம் :

இந்த விளையாட்டின் நோக்கம் கோலியை குழிக்குள் தள்ளுவதாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. இந்த விளையாட்டு இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆட்டக்காரர்களை வைத்து விளையாடுவது.
2. கோலிகுண்டை இடது கை ஆள்காட்டி விரலில் வைத்து இறுக்கமாக பிடிக்க வேண்டும். மேலும் அந்த விரலை பின்பக்கமாக இழுத்து ஆள்காட்டி விரலில் அதிக அழுத்தத்துடன் வெளிப்படுத்த வேண்டும். மேலும் இடது கை கட்டைவிரல் தரையை தொடுமாறு அமைக்க வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் இரண்டு கோலிகள் வைத்திருக்க வேண்டும். முதல் ஆட்டக்காரர் இரண்டு கோலிகளையும் தன்னுடைய ஒரு கரத்தால் குழியை நோக்கி எறிய வேண்டும்.
4. இரண்டு கோலிகளில் ஒன்று குழியிலும் மற்றொன்று குழிக்கு வெளியிலும் விழலாம் அல்லது இரண்டும் குழிக்கு வெளியில் விழலாம். அப்பொழுது முதல் ஆட்டக்காரர் இணை ஆட்டக்காரரை அழைத்து தேர்வு செய்யப்பட்ட கோலியை அவரது கோலியை வைத்து அடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். இதை அவர் சரியாக அடித்து விட்டால் அனைத்து கோலிகளையும் வெற்றிப் பெற்றவராவார். இல்லையென்றால் அவரது ஆட்டத்தை ஆடச் செய்வார்.
5. அடுத்த ஆட்டக்காரர் மீதமுள்ள கோலிகளை வைத்து ஆடுவார்.
6. முதல் முறையில் எந்த ஆட்டக்காரரும் கோலியை தள்ளாவிட்டால் இரண்டாவது முறை தொடங்கப்படும். இரண்டாவது முறை தொடங்கப்பட்டு கோலிகளை ஒருவருக்கொருவர் விளையாடுவார் அல்லது ஒரு கோலியை வைத்து இன்னொரு கோலியை குழிக்குள் தள்ளுவர்.
7. அதிக கோலிகளை வெல்பவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ மைதானத்தில் இரண்டு கோடுகள் வரையப்படும். ஒரு கோடு குழியின் அரை அடி தூரத்திலும் மற்றொன்று குழியிலிருந்து மூன்று அடி தூ ரத்திலும் வரையப்படும்.
- ❖ அனைத்து ஆட்டக்காரர்களும் இரண்டாவது கோட்டிலிருந்து கோலி குண்டை குழியை நோக்கி எரிவர்.
- ❖ யாருடைய கோலி குழிக்கு அருகில் உள்ளதோ அவரே முதல் ஆட்டக்காரர் ஆவார்.

8 குறிஞ்சி வஞ்சி

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள் வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி (அ) சுண்ணப்பொடி

அறிவியல் காரணம் :

உடல் தசைகளுக்கு வலிமை கூடும்.

கால்களுக்கு வலுவேற்படும்.

ஒருமுகத்தன்மை, கலந்தாய்வு மற்றும் ஒருங்கிணைப்புத் தன்மை ஆகியவற்றை இவ்விளையாட்டு குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தரும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஆடுகளத்தில் ஒரு வட்டம் வரைய வேண்டும்.
2. ஏதாவதுஒருவிதத்தில்தொடுபவராகஒருவரைத்தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.
3. ஆட்டம் துவங்குவதற்கான விசில் அடித்தவுடன் தொடுபவர் வட்டத்திற்குள் நின்று கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்டு வரலாமா? என்று கேட்கவேண்டும்.
4. மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் ஓடி ஒளியும் வரை வரக்கூடாது என்று கூற வேண்டும்.
5. ஒளிந்த பின் வரலாம் என்று கூறலாம்.
6. பின் தொடுபவர் கண்களைத் திறந்தபிறகு ஒளிந்திருப்பவர்களைக் கண்டுபிடித்துத் தொடவேண்டும்.
7. ஒளிந்திருக்கும் ஆட்டக்காரர்கள் தொடுநபர் தொடுவதற்குள் வட்டத்திற்குள் வந்துவிடவேண்டும்.
8. ஒளிந்திருக்கும் நபர்கள் வட்டத்திற்குள் வருவதற்குள் தொடுநபரால் தொடப்பட்டால் யார்முதலில் தொடப்பட்டாரோ அவர் அடுத்த தொடுநபராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எல்லைக்கோடு தேவை.

9 மந்தி ஓட்டம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

உடல் சுறுசுறுப்பு மற்றும் கால் விரல்களுக்கு பலம் கிடைக்கும்.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன், மூளைக்கு செயல்திறனை வளர்த்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. சிறுவர் விளையாடும் விளையாட்டு
2. ஆரம்பம் மற்றும் முடிவு எல்லைக் கோடு வரைதல் வேண்டும்.
3. ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனி ஓடு பாதை வரைய வேண்டும்.
4. சிறுவர்கள் குனிந்து முட்டியை இருகைகளால் பிடித்து கொண்டு நிற்க வேண்டும்.
5. போட்டி துவங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும், எல்லைக் கோட்டை நோக்கி முட்டியைப் பிடித்துக் கொண்டு குனிந்தபடி ஓட வேண்டும்.
6. யார் முதலில் எல்லைக் கோட்டை அடைகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ விளையாட்டு தொடங்கிய பின்னர் முதுகை நிமிர்த்தக் கூடாது.
- ❖ அவ்வாறு செய்தால் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

10 ஊஞ்சல் ஆடுதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கயிறு-2
- ➢ மரப்பலகை-1

அறிவியல் காரணம் :

ஊஞ்சல் ஆடும்போது தசைகளுக்கு வலு ஏற்படும்.

தன்னம்பிக்கை ஏற்படும்.

ஒற்றுமை வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. இருகயிறுகளின் ஒரு முனையை மரத்தின் மேல் கட்டவேண்டும்.
2. அடிப்பகுதியில் ஊஞ்சல் ஆட ஒரு பலகையை இணைத்துக் கட்டவேண்டும்.
3. ஊஞ்சலில் அமர்ந்து கொண்டு தரையை உதைத்தோ அல்லது ஒருவரைக் கொண்டு ஊஞ்சலைத் தள்ளச் செய்தோ ஆடி மகிழ்வர்.
4. இது ஒரு பொழுது போக்கு விளையாட்டு.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பிறரால் உந்தப்பட்டோ, தானே உந்தியோ ஆடவேண்டும்.

11 பாண்டி - வானூர்தி சில்லி

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கட்டம் வரைவதற்கு சுண்ணப்பொடி

➢ சில்லி

அறிவியல் காரணம் :

கால் தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி

உடல் முழுக்க இரத்த ஓட்டம் சீராக அமைய உதவுகிறது.

மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் திறன்

மூளைக்கு செயல்திறனை வளர்த்தல்

விளையாடும் முறை :

1. வானூர்தி போல் கட்டங்களை வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.
2. விளையாடுபவர், முதல் கட்டத்தில் சில்லியை எறிய வேண்டும்.
3. பின்னர் முதல் கட்டத்தை விடுத்து, 2வது கட்டத்திற்கு ஒற்றைக் காலினால் நொண்டியடித்து அடைய வேண்டும்.
4. பின்பு மூன்றாவது கட்டத்தை அடைந்ததும், 4 மற்றும் 5 கட்டங்களில் இரு கால்களையும் குதித்து ஊன்றி நிற்க வேண்டும்.
5. பின்பு ஆறாவது கட்டத்தில் ஒற்றைக் காலால் நொண்டியடித்து, 7 மற்றும் 8 கட்டங்களில் இரு கால்களையும், ஊன்றி குதிக்க வேண்டும்.

6. இறுதியாக உள்ள ஒன்பதாம் கட்டத்தை அடையும் போது, இரு கால்களையும் குதித்து அடைய வேண்டும்.
7. இப்போது 2வது கட்டத்திலிருந்து, 2-ம் கட்டத்தை தவிர்த்து மூன்று, நான்கு மற்றும் ஐந்து 6, என்று முன் கூறியது போல் விளையாடி இறுதி கட்டத்தை அடைய வேண்டும்.
8. இறுதிக் கட்டத்தை அடைந்து, மீண்டும் அவ்வாறே முதல் கட்டத்தை (9-ம் கட்டத்திலிருந்து ஒன்றாம் கட்டத்திற்கு) அடைய வேண்டும்.
9. அவ்வாறு அடையும் போது, 2வது கட்டத்தில் உள்ள சில்லியை நின்று, குனிந்து கையில் எடுத்துக் கொண்டு வெளியே வர வேண்டும்.
10. இதே போல் அடுத்தடுத்த கட்டங்களில் சில்லியை எறிந்து தொடர்ந்து விளையாடுவர்.
11. எவர் அதிகப் பெட்டிகளை அடைகிறாரோ அவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எவர் விளையாடுகிறாரோ அவர் கோடுகளை மிதிக்காமல் விளையாட வேண்டும்.

❖ கோட்டின் மீது சில்லி விழுந்தாலோ, சரியான முறையில் நொண்டியடிக்க தவறினாலோ, ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

12 பெயர் சொல்லி - விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணாம்பு பொடி

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு உடலுக்கு நல்லது. தசைகளுக்கு நல்லது. குழந்தைகளின், கேட்கும் திறன் மற்றும் கூர்ந்து கவனிக்கும் ஆற்றல் அதிகரிக்கும். சமூகத்தோடு நன்கு பழகும் விதமாக அமைகிறது. இந்த விளையாட்டில், அனைவரின் பெயரும், அனைவருக்கும், தெரிந்திருக்க வேண்டும். இது, ஒரு குழந்தை, மற்றொரு குழந்தையோடு பழகுவதற்கு ஏதுவாக அமையும்.

நோக்கம் :

இந்த விளையாட்டின் நோக்கமானது, நம்மை தொட வருபவரிடம் இருந்து நம்மை காப்பாற்றிக் கொள்வதாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஆடுகளத்தின் எல்லைப்பகுதியினை வரைந்துவிட்டு, வைத்தல் வேண்டும். விளையாடும் நபர்களில், ஒருவர் தொடுபவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

2. மற்றவர்கள் அனைவரும் ஓட வேண்டும். தொட நினைப்பவர், மற்றவர்களை, தொட முயலுவார். ஓடுபவர்கள், அவர்களை தொடாமல் இருக்க, ஓடிக்கொண்டிருக்கும் மற்ற எவராவதின் பெயரை சொன்னால், தொட நினைப்பவர், அந்த பெயர் கொண்ட நபரை தொட வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒரு ஓடும் நபர், தொட வேண்டிய நபரை தொடுவதற்கு நேரம் ஒதுக்கப்படும்.

❖ தொட வேண்டிய நேரத்திற்குள் தொடாமல் விட்டுவிட்டால், அந்த நபர், அவ்விளையாட்டை விட்டு ஒதுக்கப்படுவார்.

❖ தொடும் விளையாட்டு வீரர், தொட வேண்டிய நபரை தொட்டுவிட்டால், பின் தொட்ட வீரர், மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாட வேண்டும். தொடப்பட்ட விளையாட்டு வீரர், மற்றவர்களை தொட முயற்சிக்க வேண்டும். தொடவேண்டிய பெயர் கொண்ட நபரை தொடாமல், மற்ற நபரை தொட்டால், அவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

13 பிடி பந்து

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கைப்பந்து

அறிவியல் காரணம் :

கைகளுக்கும், மூளைக்கும் செயல்தினை வளர்த்தல்

இரத்த ஓட்டம் சீர்ப்படுதல்

மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல், நோக்குத்திறனை வளர்த்தல்.

சுறுசுறுப்பைத் தருதல்

விளையாடும் முறை :

1. நபர்கள் வட்டமாக நின்று விளையாட வேண்டும். நடுவில் ஒருவர் மட்டும் நிற்க வேண்டும்.
2. பந்தை வைத்திருப்பவர் யாரிடம் வேண்டுமானாலும் முதலில் பந்தை எறியலாம்.
3. அப்பந்தை பிடிப்பவர் யாரிடம் வேண்டுமானாலும் திரும்ப எறியலாம்.
4. எவர் ஒருவர் கடைசி வரை இருக்கிறாரோ அவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பந்தைக் கீழே விட்டு விட்டால், தவறவிடுபவர் வெளியே அனுப்பப்படுவார்.

14 பின்புறமாகக் கயிறு சுற்றித் தாண்டுதல்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 12

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தாண்டும் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

எந்த ஒரு செயலையும் கவனத்துடன் செய்யும் திறன் பெறுதல்.

இரத்த ஓட்டத்திற்கும், இதய துடிப்பிற்கும் துணை புரிகிறது.

உடல் சமன்பாட்டிற்கும், ஒருங்கிணைக்கும் ஆற்றலுக்கும் வழிவகுக்கின்றது.

விளையாடும் முறை :

1. கயிறு தாண்டுபவர் கயிற்றை முன்புறத்திலிருந்து பின்புறமாக வீசி சுற்ற வேண்டும். அது காலில் தடுக்காத வகையில் முறையாகத் தாண்ட வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு தாண்டுதலும் எண்ணப்படும்.
3. அதிக எண்ணிக்கையில் தாண்டுபவரே வெற்றி பெற்றவராவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தாண்டும் போது காலில் கயிறு பட்டுவிட்டால் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்.

வகுப்பு - 9

1 பல்லாங்குழி - காசிபாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

- 14 குழியுள்ள பலகை
- 73 காய்கள் (1 நபருக்கு)

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
4	12 காய்கள்	6	பொது

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு, ஞாபகத்திறனையும், கணக்கு ஆற்றலையும் வளர்க்கும். மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டு பயிற்சி. இவ் விளையாட்டு பொறுமை, கவனத் திறன், கணக்கு முறைகள், ஞாபகத் திறன் போன்ற ஆற்றலை வளர்க்கும்.

நோக்கம் :

எதிரியின் எல்லா காயையும் சேகரித்தல்

விளையாடும் முறை :

1. 2 நடுக்குழி "காசிக்குழி" என்பர். இதில் ஒரு காய் மட்டும் போடவும். மற்ற குழிகள் "பிட்டா" என்பர். இதில் 12 காய்களை போடவும்.
2. காய்களை போடும்போது காசிக்குழியில் தடவி எடுத்தல் நிலை வந்தால், அது குழியிலேயே இருக்கும்.
3. அடுத்த நபருக்கும் இதே நிலை வந்தால் கடைசியில் காய்களை இருவரும் பங்கு போடவும்.
4. ஒருவர் எல்லா காய்களையும் இழந்தால் அடுத்தவர் வெற்றி பெற்றவர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ யாருமே காசிக்குழியை ஜெயிக்காவிட்டால் காய்கள் அடுத்த சுற்றுவரை வைக்கப்படும்.
- ❖ காசிக்குழிக்கு முன் குழியில் முடிந்தால். இதை "தங்குதல்" என்பர். அடுத்தவர் விளையாடவும்.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

2 சிங்கம் - பலகை விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

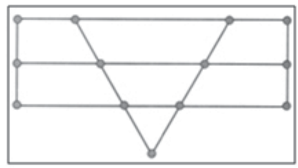
➢ பலகை ➢ 1 நபருக்கு 1 காய் ➢ 4 புளியங்கொட்டை

அறிவியல் காரணம் :

அறிவு, நட்புறவு, பொறுமை ஆகிய திறன்கள் வளரும்.

நோக்கம் :

காய்களை ஒரே வரிசையில் வைத்தல்



விளையாடும் முறை :

1. பலகையில் 13 மூலைகள் உண்டு.
2. ஒரு நபருக்கு 4 காய்.
3. காய்களை ஒரே வரிசையில் கொண்டு வர வேண்டும்.
4. எதிராளி தடை செய்வார்.
5. ஒரே வரிசையில் வைப்பவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ இதில் வெட்டு இல்லை, தடை மட்டுமே உண்டு.

3 தஞ்சாவூர் கட்டம்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை

அறிவியல் காரணம் :

யோசித்து முடிவெடுக்கும் திறன் வளரும்.

நோக்கம் :

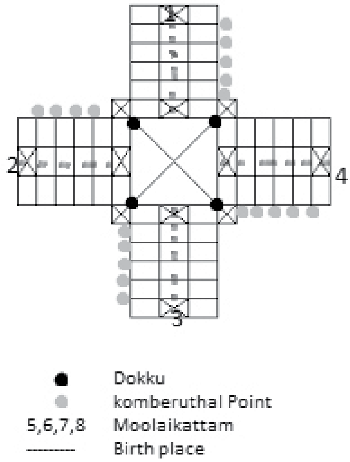
எல்லா காய்களும் மலை ஏற வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. எதிர்புறம் உட்கார்ந்து ஆடவும்.
2. தாயம் போட்டால் ஆரம்பம்.
3. துவங்கும் இடத்திலிருந்து வெளியே வந்து வெளி சுற்றில் உள்ள 3வது வரிசையில் நிற்கவும். வெட்டுப்படாமல் காயை நகர்த்தவும். X குறியில் வெட்ட முடியாது. காய்களை ஜோடியாக நகர்த்தலாம்.
4. 6 காய்களையும் மலையேற்றுபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ X குறியில் ஒரு அணி காய் மட்டும் தங்கலாம். ஆனால் மற்ற காய் கடந்து போகலாம்.
- ❖ வெட்டினால் தான் பழம் ஆக முடியும்.
- ❖ கடைசி கட்டத்தில் நின்றால் "டொக்கு" என்பர்.
- ❖ டொக்குவை வெட்டினால் பின்னர் தாயம் போட்டால்தான் "டொக்கு" பழம் ஆகும்.
- ❖ வெட்டுபட்டால் மீண்டும் பழம் விழுந்தால் முதலிலிருந்து தொடங்கவும்.
- ❖ ஜோடியை ஜோடிதான் வெட்டும்.
- ❖ ஜோடி ஒற்றை எண்ணுக்கு நகராது.
- ❖ X கட்டத்தில் மட்டுமே ஜோடி பிரியலாம்.



4 மாத்தாடு

விளையாட்டு வகை	: உள் (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சாக் பவுடர்

அறிவியல் காரணம் :

அணியாக ஒருங்கிணைதல், ஒத்துழைப்பு ஆகிய திறன் வளரும்.

நோக்கம் :

முடிவு கட்டத்தை எட்டுதல்.

விளையாடும் முறை :

1. இது குழு விளையாட்டு.
2. ஆரம்பம், முடிவு கோடுகள் வரையவும்.
3. அணியினர் இடுப்பை பிடித்துக்கொண்டு ஆரம்பகோட்டில் வட்ட வடிவில் நிற்பர்.
4. 3 எண்ணும்போது தயிர் கடைவதுபோல அணியினர் அசைய வேண்டும்.
5. முடிவு கோட்டை முதலில் அடைபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ 1 அணியில் குறைந்தது 4 பேர்.
- ❖ வட்டம் முறிந்தால் அணி தகுதி இழக்கும்.

5 நாலு மூலைக்கல்

விளையாட்டு வகை : உள் (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ எல்லைகள் வரைய சுண்ணத்தூள்

அறிவியல் காரணம் :

மூளைக்கு சுறுசுறுப்பைத் தருகிறது.

கைவிரல்கள் பலப்படும்.

இவ்விளையாட்டு உடனே செயல்படும் ஆற்றலையும், கவனம் போன்றவற்றையும் அளிக்கின்றது.

ஒருங்கிணைப்பு, மற்றும் குழுமனப்பான்மையும் மாணவரிடையே அதிகரிக்கின்றது.

விளையாடும் முறை :

1. சதுர வடிவில் எல்லைக்கோடுகள் வரைய வேண்டும். அதன் மையத்தில் ஒரு வட்டம் வரைந்து நான்கு கற்களை வைத்து அதைச்சுற்றி ஒரு பெரிய வட்டம் வரையவேண்டும்.
2. ஒருவரைப் பிடிப்பவராகத் தேர்ந்தெடுப்பர். அவர் பட்டவர் ஆவார். அவர் அந்தப் பெரிய வட்டத்திற்குள் மட்டுமே சுற்றி வரலாம். பிடிப்பவர் கற்களை எவரும் எடுத்திடாதவாறு பாதுகாக்கவேண்டும்.
3. மற்றவர்கள் பிடிப்பவரிடம் அகப்படாமல் கற்களை எடுத்து எல்லைக்கோடுகளின் மூலைகளில் வைக்கவேண்டும்.
4. கல்லை எடுத்து எல்லைக்கோடுகளின் மூலையில் வைப்பதற்குள் மற்றவரிடம் அகப்பட்டுக் கொண்டால் அந்த நபர் உடனே ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவர்.
5. அனைத்து கற்களையும் பட்டவரிடம் அகப்படாமல் எடுத்துவிட்டால் பட்டவர் வெளியேற்றப்படுவார்.
6. மீண்டும் புதிய பட்டவரைத் தோந்தெடுத்து ஆட்டத்தைத் தொடர்வார்கள்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒரு மூலையில் ஒருவர் மட்டுமே நிற்க வேண்டும்.

❖ அவர் மூலையில் நிற்கும்போது தொடக்கூடாது.

❖ இரண்டு நபர்கள் ஒரே மூலையில் நின்றால் தொடுபவர் இருவரையும் தொடக்கூடாது.

❖ தன் நிலைகளை அவர்கள் மாறும்போது மட்டுமே தொடுபவர் தொட வேண்டும்.

❖ தொடுபவர் கையில் சிக்கினால் அவர் மற்றவரை தொட வேண்டும்.

❖ இருமுறை தொடப்பட்டால் அவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து விலகுவர்.

6 வால் வரைதல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பூர்த்தியாகாத விலங்கின் வரைபடம்

➢ பென்சில்

➢ கண்கட்ட துணி

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு அனுமானத் திறனையும் சுறுசுறுப்பாகவும், கவனமாகவும் இருக்க உதவும்.

நோக்கம் :

கண்களை கட்டிக்கொண்டு படத்தை பூர்த்தி செய்வது.

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் ஆடலாம்.
2. விளையாடுபவர் கண்களை கட்டிக்கொள்ள வேண்டும்.
3. யூகித்து விலங்கின் வாலை வரையவும்.
4. சரியாக வரைபவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பார்வையாளரின் ஆலோசனை பெறலாம்.

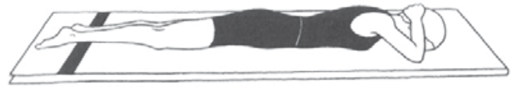
❖ பார்வையாளர் சரியான அல்லது தவறான ஆலோசனை சொல்லலாம்.

7 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு | பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் | வயது : 13

1. ஜெஸ்திகாஸனா



சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் கீழ் குப்புற படுத்த நிலையில் கால்களை நேராக நீட்டியபடியும் வயிற்று பகுதி மற்றும் முகம் தரையில் தொட்டபடியும் இருக்க வேண்டும். இரு கைவிரல்களையும் இணைத்து முகத்திற்கு பின்னாலுள்ள இரு கைகளின் மூட்டுபகுதி தரையில் பட்டபடி இருக்க வேண்டும். உடலை முழுவதும் சாதாரண நிலைக்கு உட்படுத்தி சுவாசத்தை ஷாவாசனா சுவாசப் பயிற்சியில் சொல்லியதுபோல் செய்ய வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

இயற்கையோடு சேர்ந்து இணைந்ததாக இருக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் செய்வதால் முதுகு தண்டிலுள்ள வீக்கம் கழுத்து சம்பந்தமான பிரச்சனைகளையும், விரைப்பான மூக்கையும் சரி செய்கிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ சாதாரண நிலையில் உடல் முழுவதையும் சுவாசிக்க வேண்டும். உண்மையாக சொல்லப்போனால் கைகள் இணைவதால் உண்டாகும் உஷ்ணம் மூலம் கழுத்து மற்றும் அதற்கு தொடர்புடைய பகுதிகளில் ஏற்படும் இறுக்கத்தை குறைக்கிறது.

2. அர்த்த பத்மாஸனா (பாதி தாமரை போன்ற நிலை)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் இரு கால்களை நீட்டியபடி அமர வேண்டும். ஒரு காலை எதிராக உள்ள தொடை பகுதிக்கு கீழே தொட்டபடி காலை மடக்கி வைக்க வேண்டும். மற்றொரு காலை எதிர்புறமுள்ள காலின் தொடை பகுதிக்கு மேல் வைக்க வேண்டும். முடிந்தளவு அழுத்தம் தராமல் மேலே உள்ள காலை அடிவயிறு வரை செல்ல முயற்சிக்க வேண்டும். தேகத்தை தகுந்தபடி இயல்பான நிலையில் இருந்தால் இந்த செய்முறை எளிதாக இருக்கும். கைகளை கால் மூட்டுப்பகுதியை தொட்டபடி ஞான முத்ர நிலையில் அமர வேண்டும். தலை, கழுத்து மற்றும் முதுகுப்பகுதி நேராக இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடி உடல் முழுவதையும் இயல்பாக வைத்திருக்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

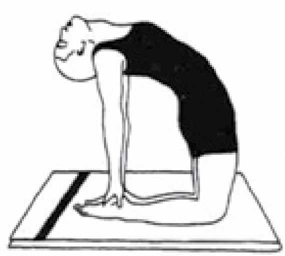
அர்த்த பத்மாசனா தேகத்தை முழுவதுமாக ஒருநிலைப்படுத்துவதற்கு மிகுதியான நேரத்தை எடுத்துக் கொள்கிறது. உடலின் அடிப்படை தூண்களான கால்கள், தலை மற்றும் உடலை உறுதியானபடி தாங்குகிறது. தேகத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி ஆசனம் மேற்கொள்வதன் மூலம் மனதிற்கு அமைதியை தருகிறது.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- இடுப்பு மற்றும் முதுகு தண்டு வளைவு பகுதிகளில் பிரச்சனை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை தவிர்க்கவும்.

3. உஷ்ட்ராஸனா

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் வஜ்ராசனப்படி அமரவும். காலின் மூட்டுப்பகுதியை தரையில் தொட்டபடியும் கைகளை பக்கவாட்டில் தொங்கவிட்டபடி நிற்க வேண்டும். காலின் மூட்டுப்பகுதியை தரையில் தொட்டபடியும் கைகளை பக்கவாட்டில் தொங்கவிட்டபடி நிற்க வேண்டும். காலின் மூட்டுப்பகுதி தனித்தனியாக சற்று இடைவெளி தூரத்தில் சுகமானபடி நிறுத்த வேண்டும். பிறகு மெதுவாக முதுகுப்புறம் சற்றே சாய்ந்து வலது கையால் வலது காலின் அடிப்பாகத்தையும் இடது கையால் இடது காலின் அடிப்பாகத்தையும் தொடவேண்டும். ரொம்பவும் சிரமப்படுத்தக்கூடாது. வயிற்றுப்பகுதியை சற்று முன்னோக்கியபடியும், காலின் தொடைகளை நேராகவும், தலையையும் முதுகுப்பகுதியையும் முடிந்தளவு பின்னோக்கியபடி நிலை நிறுத்த வேண்டும். உடல் முழுவதையும் இயல்பான நிலையிலும், பின்பகுதியிலுள்ள தசைகளுக்கு குறிப்பாக ஒரே சமயத்தில் சீராக இருக்க முயற்சி செய்யவும். உடலின் மொத்த எடையை சரிசமமாக கால், மற்றும் கைகளின் உதவியோடு தாங்கப்படுகிறது. கைகள் அசையாமல் நிற்க தோள்பட்டை பின்புறமாக வளைந்து உதவுகிறது. கடைசி நிலையில் எவ்வளவு நேரத்திற்கு சுகமாக இருக்க முடியுமோ அந்தளவு முயல வேண்டும். பழைய நிலைக்கு திரும்ப காலை தொட்டுக் கொண்டிருந்த கைகளை மெதுவாக ஒரே சமயத்தில் விடுவிக்கவும்.



சுவாசப் பயிற்சி :

ஆசனப் பயிற்சியின் கடைசி நிலையில் சுவாசம் இயல்பு நிலையில் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், மார்பு பகுதி ஏற்கனவே விரிந்து இருப்பதால் காற்றை ஆழமாக சுவாசிக்க முயற்சிக்கக்கூடாது.

தொடர் வரிசை : முன்னோக்கி வளையும் ஆசனங்களான பாஸிமோட்டாசனா போன்ற ஆசனங்களை செய்து பின் உஷ்ட்ராஸனா செய்வதால் உடலின் பின்பகுதியில் ஏற்படும் இறுக்கத்தை வெளியேற்றுகிறது.

வஜ்ராஸனா நிலையிலிருந்து உடலை சாசங்காசனா நிலைக்கு எடுத்து வருவதற்கு மிகவும் எளிதாக இருக்கும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் உடலுக்கு ஜீரண சக்தியை அளித்து உறுப்புகளை இயல்பாக செயல்பட வைக்கிறது. உடலின் பின்பகுதி வளைந்து தளரும்போது முதுகெலும்பிலுள்ள எலும்பு மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தை சுறுசுறுப்பாக்கி முதுகு தண்டுவடத்தினால் ஏற்படும் வலிகளை அகற்றுவதோடு, தோள்பட்டை இறங்குதலை சரிசெய்கிறது. கழுத்தின் முன்பகுதி விறைப்பாக உள்ள நிலையில் அப்பகுதியிலுள்ள உறுப்புகளை சீராக்கி மேலும் தைராய்டு சுரப்பி இயல்பாக இயங்க உறுதுணையாக இருக்கிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ சரீரத்துடன் சேர்ந்த வயிறு தொண்டை ஆகிய பகுதிகளில் இயற்கையான சுவாசம் நடைபெறவேண்டும்.
- ❖ இடுப்பு பிடிப்பு உள்ளவர்கள் மற்றும் முதுகு தண்டு பிரச்னை உள்ளவர்கள் சரியான வழிகாட்டி உதவி இல்லாமல் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.
- ❖ தைராய்டு பிரச்னை உள்ளவர்களும் எச்சரிக்கையோடு இந்த ஆசனத்தை செய்து பழகவும்.

4. துவிகோனாஸனா

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் கால்களை சற்று இடைவெளியோடு தரையில் ஊன்றியபடி நேராக நிற்க வேண்டும். கைகளை முதுகுப்பின்புறமாக கொண்டு சென்று விரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்றை இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது ஆரம்ப நிலை. இடுப்பை முன்னோக்கி வளைத்து அதே சமயம் கைகளை முதுகுக்கு பின்புறம் எவ்வளவு தூரம் தூக்க முடியுமோ அந்த அளவுக்கு சிரமப்படாமல் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இந்த கைகளின் செயல்பாடு மூலம் குடல் அசைவதினால் ஏற்படும் அழுத்தம், தோள்பட்டை மேல்பகுதி மற்றும் மார்புக்கு தள்ளப்படுகிறது. முகத்தை நேராக முடிந்த அளவு தரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும். குறுகிற நேரத்தில் கடைசி நிலைக்கு வந்து பிறகு திரும்பவும் மேலே சரியான நிலைக்கு வரவேண்டும். கைகளை இயல்பாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

உடல் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கி, பிறகு திரும்பவும் மேலான நிலைக்கு வர வேண்டும்.

உடலை முன்னோக்கி வளைக்கும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் தசைப்பகுதியிலுள்ள முதுகுத் தண்டின் மேல் பகுதி, தோள்பட்டை எலும்புகளுக்கு வலு சேர்ப்பதோடு மார்பு மற்றும் கழுத்தை விரிவாக்கிறது. குறிப்பிடும்படி, முக்கியமாக இளைஞர்கள் உடலை வலிமையாக வைத்துக் கொள்ள இந்த ஆசனம் உகந்தது.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

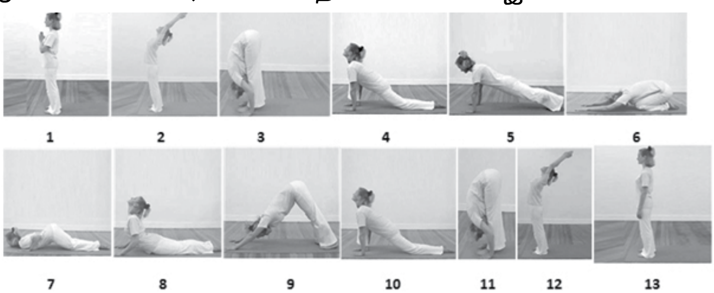
❖ உடல் ரீதியாக கைகள், தோள்பட்டையை பரப்பி விரிவான நிலையில் முதுகிற்கு பின்னே நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

❖ தோள்பட்டை இணைப்பில் வலி, மற்ற இதர பிரச்னை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

5. சூர்ய நமஸ்காரம்

1. *பிராணமாசனா* :

சமமான தரையில் லேசான விரிப்பின் மேல் தாங்கும் நிலையில் நிற்க வேண்டும். மார்பை விரிவாக்கி தோள்பட்டையை இயல்பாக வைக்கவும்.



மார்புக்கு எதிராக இரு கைகளை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கியும், இரு கைகள் கூப்பிய நிலையில் இணையும்பொழுது மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

2. *ஹஸ்த உட்டாசனா* :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை மேலே உயர்த்தி முதுகிற்கு பின்னால் சற்றே வளைத்த நிலையில் காதுகளை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இந்த பயிற்சி நிலையின் போது காலிலுள்ள விரல்களால் தரையில் ஆழ்த்தி கைகளை மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

3. *ஹஸ்த பாடாசனா* :

இடுப்புக்கு மேலுள்ள முதுகு பகுதியை நன்றாக முன்னால் வளைத்த நிலையில் மூச்சை முழுமையாக வெளியேற்றி கைகளால் கால்கள் பதிந்துள்ள தரையை தொட வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது வலது காலை எவ்வளவு தூரம் பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்ல முடியுமோ அந்தளவு சென்று வலது கால் மூட்டுப்பகுதியை தரையில் பதித்து கழுத்தை சற்று சாய்த்தபடி நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

5. தண்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது இடது காலை முடிந்தளவு பின்னோக்கி எடுத்துச் செல்லும்பொழுது தேகம் முழுவதும் ஒரே நேர்கோட்டில் இருக்க வேண்டும்.

6. அஷ்டாங்க நமஸ்காரா :

காலின் மூட்டுப்பகுதி தரையில் படும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும். இடுப்பு பகுதி சற்று பின்னோக்கிய நிலையிலும், மார்பு மற்றும் தாடை பகுதி முன்னோக்கிய நிலையில் தரையை தொட்டுக்கொண்டும், புட்டப்பகுதியை சிறிய அளவில் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும். கைகள், கால்கள், இரண்டு மூட்டுப் பகுதிகள், மார்பு, தாடை ஆகிய எட்டு அங்கங்கள் தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும்.

7. புஜங்காசனா :

சற்று மார்பை முன்னோக்கிய நிலையில் நல்ல பாம்பு படம் எடுத்த மாதிரி, கைகளை மடக்கிய நிலையிலும், காதுகள் தோள்பட்டைக்கு பின்னே இருக்குமாறும் கழுத்து வளைந்தபடி இருக்க வேண்டும்.

8. பர்வதாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி இடுப்புக்கு பின்பகுதி வால் இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு அந்தப்பகுதியை சற்று மேலே உயர்த்தியபடி மார்பு பகுதி கால்களின் தொடை பகுதியை பார்த்தபடி கைகளால் தரையை தொட்டபடி 'V' வடிவம் தலைகீழாக 'Λ' இருந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

9. அஸ்வ சஞ்சலாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது வலது காலை மடக்கியபடி தரையை தொட்டுக்கொண்டுள்ள இரு கைகளுக்கு நடுவில் இடுப்பை சற்று வளைத்து முகத்தால் மேலே பார்த்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

10. ஹஸ்த பாடாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது இடது காலை முன்னோக்கியபடியும் கைகளால் தரையை தொட்டபடியும் தேவைப்பட்டால் மூட்டுப் பகுதியை வளைத்தபடி இருக்க வேண்டும்.

11. ஹஸ்த உட்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது முதுகு தண்டை பின்னோக்கி வளைத்து கைகளை பின்னோக்கியபடி உயர்த்தியும், இடுப்பை சற்று வெளியே தள்ளிய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

12. தடாசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது தேகத்தை முதலில் நேராக இருக்கும்படியும் பிறகு கைகளை கீழே தொங்கவிட்டபடியும், இந்த இயல்பான நிலையில் தேகத்தில் ஒருவித உணர்ச்சி ஏற்படுவதை உணரலாம்.

அறிவியல் காரணம் :

சூர்ய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் மனதை அமைதிபடுத்துவதுடன் கவனமாக இருந்து செயல்படும் ஆக்கத்தையும் தருகிறது. மாறிவரும் இன்றைய சூழலில் இளைஞர்களிடம் முன்கோப எண்ணத்தால் வரும் செயல்களை அறவே ஒழிக்க அவர்கள் தினசரி சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம், சகித்துக்கொள்ளும் சக்தி, ஒரு காரியத்தை நிதானமாக சிந்தித்து செயல்படும் எண்ணம், தேர்வு நேரத்தில் படபடப்பு இல்லாமல் எதிர்கொள்ளும் சக்தி முதலானவை இளைஞர்களிடம் வளர்கிறது. தசைகளுக்கு சரியான பயிற்சியும் மற்றும் முதுகு தண்டுகள் நன்கு வளையக்கூடிய வகையில் செயல்படவும் கால்களை விளையாடுவதற்கு தகுந்தபடி செயல்படவும் உதவுகிறது.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் ‘ஓம்’ என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

6. பிரமாரி பிரணாயாமா

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் எந்த ஒரு தியான நிலையில் நேராக நிமிர்ந்தபடி அமர வேண்டும். மெதுவாகவும் அதே சமயத்தில் ஆழமாகவும் மூக்கு வழியாக காற்றை உள்வாங்க வேண்டும்.

காற்று தொண்டை பகுதிக்கு வந்து கொஞ்சுவதை உணர முடியும். உடனே இரு காதுகளை எந்த விரலால் அடைக்க முடியுமோ அதனை செய்து விட்டு கண்களை மூட வேண்டும். நீண்ட, மற்றும் மெதுவாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் ரீங்காரம் ஒலியை வாய் வழியாக வெளியேற்ற வேண்டும். இந்த சுவாசப் பயிற்சியின் திறமைகள் மூலம் வெளிப்படும் ஒலியின் அதிர்வுகளை அனுபவிக்க முடியும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் பாடுபவரின் குரல்வளம் சுத்தமாகவும், இனிமையாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது. கர்ப்பிணி பெண்கள், பிரசவ வலியை குறைத்தும் அதே வேளையில் மனதிற்கு அமைதியையும், சந்தோஷத்தையும் தருகிறது.

விதிகள் :

❖ யோகாசனத்தின் போது உடலை ஒருநிலைப்படுத்தி முத்ர நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

8	**அடிமுறை - கலாரி**

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ வால்
- ➢ கம்பம்
- ➢ உருமி
- ➢ வாழை பரிச்சையும்

அறிவியல் காரணம் :

இரத்த ஓட்டம், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மை, தன்னம்பிக்கை, உடல் கட்டுமானம், தசைகளுக்கு வளர்ச்சி போன்றவை கிடைக்கிறது.

நோக்கம் :

குறித்த நேரத்திற்குள் ஏதேனும் 3 கலாரி படிநிலைகளை முடித்தல்.

விளையாடும் முறை :

கலாரிப்பட் 6 பிரிவுகளாக உள்ளது.

➡ ***வெறும் கை*** : வெறும் கையால் சண்டை போடுவது. உடல் பாகங்களினால் செய்வது. மென்மை மற்றும் கடினமான யுக்தியின் மூலம் சண்டைபோடுவது. வெறும் கையினால் செய்யும்பொழுது, குத்துதல், கட்டுதல், தட்டுதல் போன்றவற்றை பயன்படுத்தி செய்யலாம்.

➡ ***மைபயாட்டு*** : (படிநிலைகளும், யுக்தியும்) மைபயாட்டு என்பது, கலாரிபயாட்டுனுள் வருவது. உடலின் 8 அங்கங்கள் கொண்டு, சண்டையிடுபவரின் தைரியம், ஆர்வம் மற்றும் உடல் வலிமை போன்றவற்றை ஒன்றிணைத்து வரும் யுக்தி ஆகும்.

➡ ***வால்பயாட்டு (வால்)*** : இந்த யுக்தியாவது, பார்வையாளர்களை வியப்படையச் செய்தல் ஆகும். வாலை கையாளும் விதத்தில், மனதை ஒருநிலையோடு செய்யப்படுவது ஆகும். இது கலாரிபயாட்டின், முத்திரை பதிக்கப்பட்ட விஷயம் ஆகும்.

➡ ***உருமி*** : தன்னம்பிக்கை, உடலின் ஒருங்கிணைப்பை மேன்மைபடுத்துகிறது.

➡ ***நெடுவடிபயாட்டு (ஒட்டு சண்டை)*** : கலாரியின் மேதை, அவரின் மன ஒருங்கிணைப்பை காட்டுகிறார். புதுமையினை வெளிகொணர்தல். மற்றும் சரிவர செய்தல் தன்மையினை காட்டுகிறது. இது பழக்கத்தாலும், கைகளின் கட்டுப்பாட்டாலும், மனஒருமையினாலும் செய்யப்படுகிறது.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள், ஏதேனும் 3 படிநிலைகளை செய்து காட்டுதல் வேண்டும்.

9 இழு வண்டி

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ தென்னங்கீற்று (மட்டையுடன்) ➢ சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

கை தசைகளுக்கு சிறந்த பயிற்சி. கை கால்களும் வலுவூட்டப்படுகிறது. உடல் பலம் பெறுதல். மனம் ஒருமுகப்படுத்தல்.

நோக்கம் :

இந்த விளையாட்டின் நோக்கம் தென்னங்கீற்றின் மேல் உட்கார்ந்து இருப்பவரை மட்டையுடன் இழுத்துக் கொண்டு எல்லைக்கோட்டை அடைதல்.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு குழு விளையாட்டு
2. இருவர் ஓர் குழுவில் இருப்பர்
3. ஆரம்பம் மற்றும் முடிவுகோடு வரைய வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஓடு பாதை வரைய வேண்டும்.
5. ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து விளையாட்டு தொடங்க வேண்டும்.
6. ஒருவர் தென்னங்கீற்றின் அடிப்பகுதியில் (மட்டை) உட்கார்ந்து கொண்டு இன்னொருவர் மறு முனையில் இழுத்தல் வேண்டும்.
7. போட்டி துவங்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் தென்னங்கீற்றை இழுத்துக் கொண்டு எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும்.
8. எந்த குழு முதலில் எல்லைக்கோட்டை கடக்கிறதோ அவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தென்னங்கீற்றின் அடிப்பகுதியில் (மட்டை) உட்கார்ந்து கொண்டு இருப்பவர் மட்டையை விட்டு கீழே விழுந்தால் போட்டியிலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

10 கோலிகுண்டு - முக்குழி ஆட்டம்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கோலிகுண்டுகள்

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டினால் கவனம் மற்றும் கைகளுக்கான பயிற்சி மேன்மையடையும். குழந்தைகளின் எழுத்துத் திறனையும் அதிகப்படுத்தும்.

நோக்கம் :

இந்த விளையாட்டின் நோக்கம் கோலிகுண்டுகளை குழிக்குள் போடுதல்.

விளையாடும் முறை :

1. இந்த விளையாட்டில் விளையாடும் ஒவ்வொருவரும், மூன்று கோலிகளை வைத்திருக்க வேண்டும்.
2. கோலிகுண்டை இடது கை நடு விரலில் வைத்து அந்த விரலை அம்பைப் போல் பின்னால் வளைத்து அழுத்தம் கொடுத்தல் வேண்டும். விரலை கோலியின் வேகத்திலிருந்து எடுத்தால் கோலி வேகமாக குழியினுள் செல்லும். கட்டைவிரல் அழுத்தமாக பூமியில் இருக்க வேண்டும்.
3. யார் முதலில் விளையாடுவது என்பதனை அதிக கோலிகள் எவர் குழியினுள் போடுகிறார்கள் என்பதை கொண்டு தீர்மானிக்கலாம்.
4. முதல் குழியில் கோலியை போட்டு, பின் இரண்டாவது குழியில் போட்டு, பின் மூன்றாவது குழியில் போடுதல் வேண்டும்.
5. மூன்று குழியிலும், கோலிகளை போட்டுவிட்டால், பின், எதிரணி, எந்த குழியில் கோலியைப் போட வேண்டும் என்பதனை தெரிவிக்கும். பின், அதில் கோலியை போட வேண்டும்.
6. பின் அவர்களுக்கு 5 மதிப்பெண் கிடைக்கும்.
7. கடைசியில் யார் நிறைய புள்ளிகளை பெறுகிறார்களோ, அவர்கள் தான் வெற்றியாளர்களாக கருதப்படுவார்கள்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாடும் நபர், கோலியை குழியில், ஒரு தடவையும் போடவில்லை என்றால் பின், மறு அணியில் இருக்கும் இன்னொருவருக்கு வாய்ப்பு போகும்.

❖ இரு அணியும், ஒரே மதிப்பெண் பெற்றால் மீண்டும் முதல்முறைப்படி ஆட்டம் தொடரும்.

11 பம்பரம் உடைத்த கட்டை

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பம்பரம்

➢ பம்பரம் சுற்ற கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

கை தசைகளுக்கு வலுவூட்டும்.

இவ்விளையாட்டால் சிறுவர்களின் ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட மனது செயல்திறன் மேம்படும்.

விளையாடும் முறை :

1. ஆட்டம் துவங்குவதற்கு முன் 1, 2, 3 எனச் சொன்ன பிறகு, விசில் ஊதுவர். பிறகு தான் பம்பரத்தைச் சுழல விடவேண்டும்.
2. சுற்றும் போதே, கயிறு கொண்டு உள்ளங்கையில் சுற்றவேண்டும்.
3. பம்பரம் அதன் ஆணியில் சுற்றாமல் இருந்தால் அதை மட்டை என்பர்.
4. கடைசியில் முடிப்பவர் தோல்வி அடைவர்.
5. தோல்வி அடைந்தவர் தன் பம்பரத்தை வட்டத்தின் நடுவில் வைப்பார்.
6. அதை மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் தங்கள் பம்பரத்தினால் வெளியே தள்ளுவர்.
7. எந்த பம்பரம் வெளியே தள்ளப்படுகிறதோ அதை மற்றவர் உடைப்பர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கண்டிப்பாக பம்பரத்தைச் சுழல விடவேண்டும்.

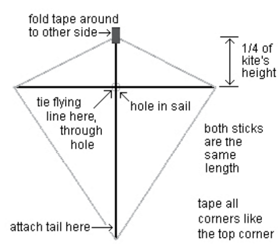
❖ சுற்றும் பம்பரத்தைக் கயிற்றால் எடுக்க இயலவில்லை என்றால் அவர்கள் தோல்வியடைந்தவராவர்.

12 பட்டம் விடுதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ காகிதம் ➢ பசை ➢ கயிறு



அறிவியல் காரணம் :

கண்களுக்கும் கைகளுக்கும் பயிற்சிகள் ஏற்படுவதன் மூலம் அவ்வுறுப்புகள் வலுப்பெறும்.

இவ்விளையாட்டினால் மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதுடன், செயல்திறன், கற்பனைத் திறன் போன்றவை மேம்படும்.

விளையாடும் முறை :

1. மேலும் கீழும் பட்டத்தைப் பறக்க விட வேண்டும்.
2. கயிற்றைச் சுழற்றி விட வேண்டும்.
3. பட்டத்தின் மூக்கு இருக்கும் திசையில் பட்டத்தைப் பறக்க விடலாம். கயிற்றினால் இழுப்பதன் மூலம் பட்டத்தைப் பறக்க விடலாம்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பட்டம் எவ்வளவு உயரத்தில் பறக்க விட முடியுமோ அவ்வளவு உயரத்தில் பறக்க விட வேண்டும்.

❖ குறிப்பாக குறைந்தது தரையில் இருந்து இரண்டடி மேலே பட்டம் பறக்க வேண்டும்.

13 கயிறு தாவி குதித்தல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தாவி குதிக்கும் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

கால்களின் வேலை, நிதானம், ஒருங்கிணைத்தல் மற்றும், இதயத்துடிப்பு வலுப்பெறும்.

நோக்கம் :

கயிறு தாவிக்குதித்துக் கொண்டே இருத்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. கயிறை பின்புறமாக மேல்நோக்கி தூக்கி வந்து பின் கால்களின் அடியில் செல்லும்படி செய்து, பின் கால்களால் குதித்து, கால் மேலே செல்லும்போது கயிறு காலின் அடியில் செல்ல வேண்டும்.

2. *முதல் படி* : விளையாடுபவர் கயிறை காலின் கீழ் போகும்படி செய்து, கயிறு கீழே வரும்பொழுது, வலது புறம் கயிறு சுழற்றினால், கயிறு தரையின் வலது புறமாக செல்லும்.

   இரண்டாம் படி : கைகளை சுழற்றி பக்கமாக கொண்டு வந்து, கைகளை குறுக்கால் கொண்டு வந்து இடது புறமாக காலின் கீழ், கயிறு செல்லும்படி செய்தல் வேண்டும்.

   மூன்றாம் படி : பின், எப்பொழுதும் போல, கயிறினை மேல்புறமாக கொண்டு வந்து, குதித்து கயிறு, காலின் கீழ் செல்லும்படி செய்தல் வேண்டும்.

3. இதனை திரும்பத்திரும்ப செய்ய வேண்டும்.

4. ஒவ்வொரு முறையும், குதிக்கும்பொழுது, எண்ணிக்கை கணக்கிடப்படும்

5. யார் நிறைய குதித்தார்களோ, அவர்களே வெற்றியாளர்களாக கருதப்படுவார்கள்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கயிறு, காலை தொட்டால், விளையாடும் பொழுது, அது ஏற்கப்படமாட்டாது.

❖ குதிப்பவர் ஏதேனும் படிநிலைகளை விட்டுவிட்டாலும், எண்ணிக்கையில் அது அடங்காது.

14 கோ-கோ

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 குழுக்கள் வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ மைதானம் (சதுர வடிவில்)
- ➢ மரத்தூண்கள் (3அடி)

அறிவியல் காரணம் :

கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் முதுகெலும்புகளுக்கும் நல்ல பயிற்சி. உடல் உறுதி, வேகம் மற்றும் வேகமாக ஓடுவது போன்ற திறமைகள் வளரும். காதுகளுக்கு கேட்கும் திறனும் பெறுகிறது.

நோக்கம் :

துரத்துவது, முக்கியமான அம்சமாகும்.

விளையாடும் முறை :

1. 2 குழுக்கள் (12 பேர் கொண்ட வீரர்கள்) விளையாடுவர். 9 போட்டியாளர்கள் மட்டுமே கலந்து கொள்வர்.
2. ஒரு குழு முட்டியிட்டோ/அமர்ந்தோ வரிசையில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொருவரும் நேர் எதிர்பக்கம் நோக்கியவாறு அமர வேண்டும்.
3. இரண்டு மரக்கால்கள் (மரத்தூண்கள்) நடுக்கோட்டின் இருபுறமும் இருக்கும்.
4. ஒன்பதாவது போட்டியாளர் துரத்துவதிலேயே குறியாக இருந்து மற்ற குழு நபர்களை பிடிக்க வேண்டும். மறு குழுவிலிருந்து நீண்ட நேரம் ஓடியவர்களுக்கு உதவி செய்ய மூவர் சேருவர்.
5. ஓடுபவர்கள் உட்கார்ந்து இருப்பவர்களின் இடையே நுழைந்து ஓட வேண்டும். திரும்பி ஓடக்கூடாது. நீண்ட வரிசை முழுவதும் ஓட வேண்டும்.
6. துரத்துபவர் அமர்ந்திருப்பவரின் பின்னாலிருந்து தொட்டு 'கோ' என்று ஒலியுடன் அவர்களை எழுப்ப வேண்டும். அவர் ஓடி மற்றவரை பிடிப்பர். இவ்வாறு மற்றவர்களை தோற்கடிக்கும் வரை ஓடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

6\. குறைந்த நேரத்தில் எதிர் போட்டியாளர்களைத் தோற்கடித்தால் அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.

7\. எந்த அணி விரைவாகப் பிடிக்கிறதோ அவர்கள் வெற்றியாளர்கள்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ 7 நிமிடங்கள் ஓட வேண்டும்.
- ❖ உள்ளங்கையினால் தொடக்கூடாது.
- ❖ எல்லையை மீறி ஓடக்கூடாது.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/outdoor-games/kho-kho-ko-ko

வகுப்பு - 10

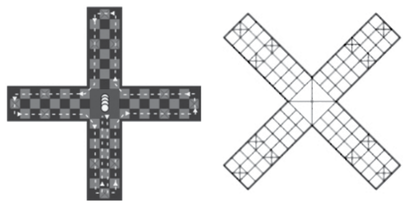
1 பச்சிஸி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள் வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை ➢ ஒரு நபருக்கு 6 காய்



அறிவியல் காரணம் :

பிரச்சினை சமாளிக்கும் திறன், எச்சரிக்கை கணிப்பு ஆகிய திறன் வளரும்.

நோக்கம் :

எல்லா காய்களையும், எதிரிக்கு முன்னதாக பலகையை ஒரு முழு சுற்று சுற்றுவது.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு நபருக்கு 4 காய் என தனிவிதமான காய்கள்.
2. 6 கவுரிகள் நகருவதற்கான எண்ணை தரும்.
3. நடுவில் உள்ள பெரிய கட்டம் "சார்கோனி" எனப்படும். எட்டு கட்டங்களுள்ள 3 வரிசையாக 4 பக்கங்கள் உண்டு.
4. 12 கட்டம் "மாளிகை" எனப்படும்.
5. எதிரியை விட முன்னதாக காய்களை எதிர் திசையில் நகர்த்த வேண்டும்.
6. 2, 3 (அ) 4 எறியும் வரை கவுரிகளை எறியவும்.
7. 6, 10, 25 போட்டால் விசேஷ சலுகை உண்டு. சார்கோனியிலிருந்து இன்னொரு காயை நகர்த்தலாம்.
8. எந்த எண் விழுந்தாலும் முதல் காயை சார்கோனியிலிருந்து நகர்த்தலாம்.
9. சுற்றி முடித்த காயை ஓரமாக வைக்கலாம்.
10. முடிவு கட்டத்தின் அருகில் காய் இருந்தால் எறியும் எண்ணிக்கையை செயல்படுத்த வேண்டாம்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ மாளிகையில் இருக்கும்போது காயை பிடிக்க முடியாது.
❖ பலகையில் ஒரு காயாவது இருந்தால்தான் 7 (அ) 14 எறிய முடியும்.
❖ ஒரு எறிக்கு ஒரு காய் நகர்த்தவும்.
❖ அதிகமான தேவையற்ற எண் எறிந்தால் அடுத்தவர் எறிய வேண்டும்.
❖ எதிர் காய் இருந்தால் மற்ற காய் மாளிகையில் நுழையாது.

❖ ஒரு காயை பிடித்தால் இரண்டாம் எறிதல் உண்டு.
❖ நேராக எறிந்தால் மட்டும் காய் சார்கோனிக்கு திரும்பும்.

Reference:

http://www.mastersgames.com/rules/pachisi-rules.htm

2 பல்லாங்குழி - காட்டுபாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு பிரிவு : சிறுமியர்

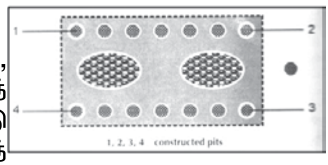
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 14 குழியுள்ள பலகை ➢ 64 காய்கள்

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
2	4/5 காய்கள்	7	பொதுவல்ல

அறிவியல் காரணம் :



இந்த விளையாட்டு ஞாபகத்திறனையும், கணக்கு ஆற்றலையும் வளர்க்கும். மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டு பயிற்சி. இவ் விளையாட்டு பொறுமை, கவனத் திறன், கணக்கு முறைகள், ஞாபகத் திறன் போன்ற ஆற்றலை வளர்க்கும்.

நோக்கம் :

எதிராளியை விட முன்னதாக எல்லா காய்களையும் பலகையை சுற்றி வருதல்.

விளையாடும் முறை :

1. தன் ஏதாவது ஒரு மூலை குழியில் ஒருவர் துவங்க வேண்டும்.
2. வரிசையாக ஒரு குழியில் 1 காய் போடவும். 4வது காய் போட்ட குழியிலுள்ள எல்லா காயையும் வைத்து மீண்டும் தொடரவும்.
3. கடைசி குழி காலியாக இருந்தால் ஆடுபவர் நிறுத்தி அடுத்த நபர் ஆடவும்.
4. எல்லா காய்களும் மூலை குழியை அடைந்தால் ஆட்டம் முடியும். காய்கள் ஆடுபவருக்கே.
5. அதிக காய்கள் பெறுபவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ இதில் பாசு, தடவி எடுத்தல் இல்லை.
❖ எத்தனை குழி வேண்டுமானாலும் கட்டலாம்.
❖ கட்டுமானம் முடிந்தால் எதிராளி அந்த குழியில் காய் போடக்கூடாது.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

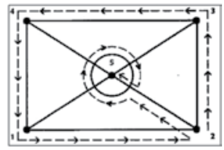
http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

3 நீள் சதுர பலகை

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள் — வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :



➢ பலகை ➢ 1 நபருக்கு 1 காய்

➢ 4 புளியங்கொட்டை

அறிவியல் காரணம் :

கணிதம், நட்புறவு, புரிந்து கொளல், பொறுமை மேம்படுகிறது.

நோக்கம் :

எதிரிக்கு முன்னதாக பழம் ஆக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. ஏதாவது ஒரு மூலையிலிருந்து ஆட்டம் துவங்கும்.
2. முதலில் பழம் ஆக்குபவருக்கே வெற்றி.
3. எறிவதற்கு புளியமுத்து பயன்படும்.
4. புளியங்கொட்டையை தரையில் தேய்த்து ஒரு புறம் வெள்ளை ஆக்கவும்.
5. ஒவ்வொரு எறிதலுக்கும் வேறு பெயர் உண்டு.

கொட்டையின் நிலை	பெயர்	அளவு
4 வெள்ளை	விலுசி	1 ஜான்
4 கருப்பு	கட்டேரி	1 முழம்
2 வெள்ளை, 2 கருப்பு	சம்பா	4 விரல் கடை
3 வெள்ளை, 1 கருப்பு	ஒன்றுமில்லை	நகரக்கூடாது
1 வெள்ளை, 3 கருப்பு	ஒன்றுமில்லை	நகரக்கூடாது

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு போட்டியாளரிடமும் ஒரு காசு இருக்க வேண்டும்.

❖ செவ்வக சட்டத்தில் உட்புறம் உள்ள வட்டமே வெற்றி இலக்காகும்.

❖ போட்டியாளர் படத்தில் உள்ளபடி காசை நகர்த்திச் செல்வர்.

❖ இரண்டாவது வாய்ப்பு முதல் மூன்று விலுசி, கட்டேரி, சம்பாவிற்கு தான்.

4 ராஜா மந்திரி

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள் — வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ நபருக்கேற்ப ஒரே மாதிரியான காகித துண்டுகள் ➢ பேனா

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு கவனத் திறனை அதிகரிக்கிறது.

நோக்கம் :

கள்ளனை ஊகித்தல்

விளையாடும் முறை :

1. ராஜா, மந்திரி, கள்ளன் என்று 3 காகித துண்டில் எழுதி ஒன்று காலியாக வைக்கவும். ஒரு சிறு பெட்டியில் போட்டு குலுக்கி ஆளுக்கொன்று எடுக்கவும்.
2. ராஜா வைத்திருப்பவர் மந்திரி எங்கே என்று கேட்கவும். மந்திரி பதிலளிக்க, கள்ளனை பிடி என்று ராஜா சொல்லவும்.
3. மந்திரி கள்ளனை பிடித்தால், தண்டிக்கலாம்.
4. தவறான பதில் அளித்தால், ராஜா மந்திரியை தண்டிப்பார்.
5. அதிக முறை கள்ளனை கண்டுபிடிப்பவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ துணுக்கு எதுவும் யாரும் சொல்லக்கூடாது.

Reference:

http://www.traditionalgames.in/home/indoor-games/raja-rani-raja-rani

5 தூண் விளையாட்டு

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு		பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்		வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 4 தூண் உள்ள விளையாடும் இடம்.

அறிவியல் காரணம் :

ஒத்துழைப்பு, ஒருங்கிணைப்பு அதிகரிக்கும்.

நோக்கம் :

‘பட்டவரால்’ தொடப்படாமல் இடம் மாறுதல்

விளையாடும் முறை :

1. 5 பேர் விளையாடலாம்.
2. ஒருவர் தொடுபவர் (அ) ‘பட்டவர்’.
3. தொடப்பட்டவர் அடுத்த ‘பட்டவர்’.
4. குறைந்த முறை ‘பட்டவரவானவர்’ வெற்றி பெற்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தூணை பிடித்திருப்பவரை ‘பட்டவர்’ தொடக்கூடாது.

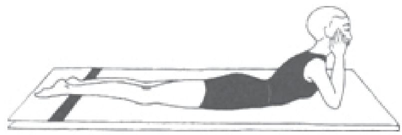
❖ மற்றவர் ஓடும்போது ‘பட்டவர்’ தொடலாம்.

❖ ஒரு நேரத்தில் ஒரு நபர் ஒரு தூண் தான் தொட முடியும். பலர் ஒரே தூணை பிடித்தால் அதில் ஒருவரை மட்டும் ‘பட்டவர்’ தொடலாம்.

6 யோகா

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 14

1. மகராஸனா (முதலை போன்ற நிலை)



சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் குப்புறமாக வயிற்றுப்பகுதி தொட்டபடி படுத்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். தலையையும், தோள்பட்டையையும் மேல் நோக்கி உயர்த்தியும் கைகளின் மூட்டுப்பகுதிகளை தரையில் ஊன்றியபடி, கை விரல்களை கொண்டு தாடையின் இருபகுதிகளை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். முதுகோடு சேர்த்து முழங்கையை குறிப்பிடத் தகுந்த அளவு வளைக்க வேண்டும். முழங்கைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடிய அழுத்தத்தை சற்று குறைப்பிதனால் கழுத்து பகுதியில் அதிகமான அழுத்தம் ஏற்படும். மகராசனாவின் பயனை இரண்டு பகுதிகளில் காண முடியும். கழுத்து மற்றும் முதுகுப்பகுதிக்கு கீழே. முழங்கை பகுதி சற்று முன்னோக்கி இருந்தால் கழுத்து பகுதியில் ஒரு இறுக்கத்தை காணமுடியும். இதே செயல்முறையை சற்று மார்புக்கு அருகில் கொண்டு வந்தால் முதுகு பகுதியின் கீழ் இறுக்கம் ஏற்படும். முழங்கையை சரியாக கையாள்வதான் மூலம் இரு பகுதிகளும் சமசீராக இருக்க வழிசெய்யும். மொத்த முதுகுப்பகுதியை சமமாக தளர்த்திய நிலையில் ஒரு உயர்வான நிலை போன்று இருக்க வேண்டும். உடலை இயல்பாக வைத்து கண்களை மூடவேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

இயற்கையோடு இணைந்து இருக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

முதுகு தண்டுவடம் நழுவிய நிலையில் உள்ளவர்கள், பின்புறம் வலி, இடுப்பு பிடிப்பு உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் மூலம் பயன்பெறுவார்கள்.

இந்த ஆசனத்தின் பயிற்சி நேரத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் முதுகெலும்பு முழுவதும் சாதாரண வடிவத்துடனும் முதுகெலும்பிலுள்ள நரம்புகளின் அழுத்தத்தை வெளியேற்றுகிறது. காசநோய் உள்ளவர்கள், நுரையீரல் சம்பந்தமான பிரச்னை உள்ளவர்கள் எளிமையான ஆசனத்தை தினசரி செய்வதன் மூலம், சுவாசத்தில் ஒரு விழிப்புணர்வு மூலம் மேலும் காற்றை நுரையீரலுக்குள் நுழைய ஒரு வழியாக விளங்குகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடல் ரீதியாக சுவாசப் பயிற்சி அல்லது மூச்சின் அளவை அளவிட்டு மனதை ஒருமித்த நிலையில் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

❖ முதுகு பகுதியில் பிரச்னை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்வதின் மூலம் வலி வருவதாக உணர்ந்தால் இதை செய்யக்கூடாது.

2. பத்மாஸனா (தாமரை போன்ற நிலை)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் கால்களை நேராக நீட்டியபடி தரையில் அமர வேண்டும். கவனத்தோடு மெதுவாக ஒரு காலை வளைத்து எதிர்புறம் உள்ள மற்றொரு கால் தொடையின் மீது அமர்த்த வேண்டும். உடல் மேலே பார்த்தபடியும் காலின் அடிப்பாகம் அடிவயிற்றுக்கு கீழே நெருக்கமாக தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். தற்சமயம் உடல் ஓய்வாகவும், சுகமாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்த பின் நீட்டிய நிலையிலுள்ள மற்றொரு காலை எதிர்புறமுள்ள காலின் தொடையின் மேல் அமர்த்த வேண்டும். கடைசி நிலையில் இரு காலின் மூட்டு பகுதி தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். தலையும், முதுகு பகுதியும் சரியானபடி நிறுத்தி தோள்பட்டையை சுகமாக வைத்திருக்க வேண்டும். கைகளை மூட்டுபகுதியை தொட்டபடி அல்லது ஞானமுத்ரா நிலையில் இருக்க வேண்டும். கைகளை சாதாரண நிலையுடனும் அதே நேரத்தில் முழங்கையை சற்று வளைத்தவுடன் தோள்பட்டை பகுதியை உயர்த்தக்கூடாது என்பதை உறுதி செய்யவும். கண்களை மூடி உடல் முழுவதையும் சுகமாக வைத்திருக்க வேண்டும். தேகம் முழுவதும் ஒருநிலையடைவதை உணர வேண்டும். உடலை தேவைக்கேற்ப முன்னோக்கி அல்லது பின்னோக்கி நகர்த்துவதன் மூலம் உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்க வேண்டிய அனுபவம் ஏற்படும். உடலை சரியான நிலையில் நிறுத்தியபின் அமையும் ஆசனம் பத்மாஸனமாகும்.

அறிவியல் காரணம் :

பத்மாஸனாவின் மூலம் உடலை முழுவதையும் ஒருநிலைப்படுத்தி அதிகமான நேரத்தை அது எடுத்துக்கொள்ளும் தலைப்பகுதி தூணாகவும், கால்கள் அஸ்திவாரம் போலும் ஆதாரமாக தாங்கியபடி உள்ளது. உடல் ஒருநிலையானவுடன் மனது அமைதியாகிறது. உடலில் முதுகின் கீழ்பகுதியை அழுத்தும்பொழுது நரம்பு மண்டலத்திற்கு மேல் சுகமான நிலை ஏற்படுகிறது. சுவாசத்தின் அளவு குறையும்பொழுது தசைப்பகுதியில் ஏற்படும் அழுத்தம் குறைந்தும், இரத்த அழுத்தமும் குறைகிறது. புட்டப்பகுதியிலுள்ள நரம்புகள் மூலம் சாதாரணமாக அதிகப்படியான இரத்த ஓட்டம் கால்களுக்கும், அங்கிருந்து அடிவயிற்றுக்கும் திருப்பிவிடப்படுகிறது. இந்த செயல்முறை கூட உடலில் ஜீரணசக்தி ஏற்பட தூண்டுகோலாக அமைகிறது.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.

❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

❖ உடல் ரீதியாக சுவாசப் பயிற்சி அல்லது மூச்சின் அளவை அளவிட்டு மனதை ஒருமித்த நிலையில் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

❖ இடுப்பு பிடிப்பு, மூட்டில் காயம்பட்டவர்கள், மூட்டு பலவீனமாக உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

❖ இந்த ஆசனத்தை மேற்கொள்ளாதவர்களின் மூட்டுப்பகுதி வளையும் தன்மையை மற்ற ஆசனப்பயிற்சிகள் செய்வதன் மூலம் இயல்பான நிலையில் இருக்கும்.

3. திரிகோனாஸனா (முக்கோண வடிவத்தில்)

மாறுதல் நிலை-1 :

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியோடு கால்களை பரப்பியபடி நிற்க வேண்டும். நின்ற நிலைக்கு வலப்புறமாக வலது காலை திருப்ப வேண்டும். கைகளை தோள்பட்டை பக்கவாட்டில் நேராக தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்த வேண்டும். கைகள் மற்றும் தோள்பட்டைகள் ஒரே நேர்கோட்டில் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். உடலை வலது பக்கம் வளைக்கும்போது உடல் முன்னோக்கி நகராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதே சமயத்தில் வலது கால் மூட்டுப்பகுதியை சிறிதாக வளைக்க வேண்டும். வலது கையால் வலது காலின் கீழ் பகுதியை தொட்டபடியும் இடது கையை மேல்நோக்கியபடியும், இரு கைகளும் ஒரே நேராக இருக்க வேண்டும். கடைசியாக இடது கையின் நுனி பாகத்தை பார்த்தபடி முகம் இருக்க வேண்டும். திரும்பவும் சரியான நிலைக்கு வந்து கைகளை நேராக வைக்க வேண்டும். கடைசியாக இடது கையின் நுனி பாகத்தை பார்த்தபடி முகம் இருக்க வேண்டும். திரும்பவும் சரியான நிலைக்கு வந்து கைகளை நேராக வைக்க வேண்டும். இதே செயல்முறையை இடது காலின் மூட்டுப்பகுதி சிறிது வளைத்து இப்பயிற்சியை தொடங்கி முடிக்க வேண்டும். இது முழுவதுமான ஒரு சுற்று ஆகும்.

மாறுதல் நிலை-2 :

மறுபடியும் அடிப்படை பயிற்சி செயல்முறையை முறைப்படி செய்து மேலேயுள்ள கையை கடைசி நிலைப்படி செங்குத்தாக நிறுத்தி, பிறகு கீழே காதை தொட்டபடியும், மற்றொரு கையின் உள்ளங்கை பாகம் தரையை தொட்டபடியும் இருக்க வேண்டும். உடலை முன்னோக்கி வளைக்காமல் ஒரு செங்குத்தான நிலையில் நிறுத்த முயற்சிக்க வேண்டும். பிறகு, இடது கையைப் பார்க்க வேண்டும். திரும்பவும் நிதானமாக ஆரம்ப நிலைக்கு வர வேண்டும். இதே பயிற்சியை அடுத்த கையிலும் தொடர வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

கையை உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்வாங்க வேண்டும். வளையும்போது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். கடைசி நிலையில் சில விநாடிகள் மூச்சை நிலைநிறுத்த வேண்டும். உடலை செங்குத்தான நிலைக்கு உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்வாங்க வேண்டும்.

மாறுதல் நிலை–3 :

ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் கால்களை பரப்பியநிலையில் தரையில் பதித்து நேராக உற்று பார்க்க வேண்டும். கைகளில் முழங்கையை மடக்கியபடி இடுப்பைத் தொட்ட நிலையில் விரல்கள் கீழ் நோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றிய பின் மெதுவாக வலது புற இடுப்பிலிருந்த கையை எடுத்து வலது கால் தொடை பகுதிக்கு கீழ் எவ்வளவு தூரம் எளிதாக கொண்டு செல்ல முடியுமோ அதுவரைக்கும் எடுத்து செல்லவும். வளையும் தன்மை, பயிற்சிகளை மேலும் மேலும் தொடரும் போது எளிமையாக கைகூடும். பயிற்சியின் கடைசி நிலைக்கு வருவதற்கு உடலை மிகவும் வருத்திக்கொள்ளாமலும், வளைத்துக் கொள்ளாமலும், பிறகு வலது கையை கொண்டு காலின் அடிப்பாகத்தை தொட வேண்டும். பயிற்சியின் இறுதி நிலையில் சில விநாடிகள் மூச்சுக்காற்றை நிலை நிறுத்த வேண்டும். பயிற்சிக்கு தலையை தவிர்த்து மற்ற உறுப்புகளை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கி வலது கையை திரும்பவும் இடுப்பு பகுதிக்கு கொண்டு சேர்க்கவும். இதே பயிற்சி முறையை உடலின் இடது பாகத்திலும் மேற்கொண்டபிறகு தான் பயிற்சியின் முதல் சுற்று முடியும்.

மாறுதல் நிலை–4 :

ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் கால்களை நகர்த்தியபடி தரையில் நிற்க வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை பக்கவாட்டிலிருந்து தோள்பட்டை அளவிற்கு உயர்த்த வேண்டும். இது ஆரம்ப நிலை. மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றும்பொழுது முன்னோக்கி வளைய வேண்டும். பிறகு தலையை தவிர்த்து உடலை திருப்பிய நிலையில் இடது கையை கொண்டு வலது கால் விரல்களையும், வலது கையால் இடது கால் விரல்களையும் தொடவேண்டும். வெளியே நீட்ட பெற்ற இடது கையை செங்குத்தாக கொண்டு செல்லும் நிலையில் இரு கைகளும் நேராக இருக்கும். இடது கையை பார்க்கவும். பயிற்சியின் இறுதியான நிலையில் 3 விநாடிகள் மூச்சுக்காற்றை நிறுத்தி வைப்பதால், உடலின் பின்பகுதியில் நீண்ட அழுத்தம் ஏற்படுவதை உணரலாம். திரும்பவும் மையப்பகுதிக்கு முன் நிலைக்கு வர வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கிய பின் உடலை ஆரம்ப நிலைக்கு கொண்டு வந்து கைகளை வெளிப்புற பக்கவாட்டில் நீட்ட வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றவும்.

உடலை முன்பக்கமாக வளைக்கும்பொழுது திரும்பி குனிந்த நிலையில் வலது காலின் அடிப்பகுதியை இடது கையால் தொட வேண்டும். வலது கையின் நுனிபாகத்தை முகத்தால் உற்று பார்க்க வேண்டும். இதே நிலையில் உள்வாங்கிய மூச்சுக்காற்றை 3 விநாடிகள் நிலை நிறுத்தவும். மூச்சை உள்வாங்கியதும் திரும்ப ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். கைகளை கீழே இறக்கக்கூடாது. இது பயிற்சியின் ஒரு சுற்று.

அறிவியல் காரணம் :

இதன் தொடர் பாதிப்பு தலையை தவிர்த்து மற்ற உறுப்புகளிலுள்ள தசைகள், இடுப்பு, காலின் பின்பகுதிகளில் ஏற்படும். இது நரம்பு மண்டலத்தை தூண்டுவதன் மூலம் நரம்புகளால் ஏற்படும் அழுத்தத்தை போக்குகிறது. மேலும் ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து, இதன் பசியை தூண்டி, குடல் பகுதியிலுள்ள உறுப்புகள் சரியாக வேலை செய்ய காரணியாக இருந்து மலச்சிக்கலையும் தடுக்கிறது. இடுப்பு, வயிறு போன்ற உறுப்புகளை வலுப்பெற செய்வதில் ஒரு முக்கிய அங்கமாக திகழ்கிறது. தினசரி பயிற்சி செய்வதன் மூலம் இடுப்பு பகுதிகளில் ஏற்படும் கொழுப்புகளை அகற்ற உதவுகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடல் ரீதியாக சுவாசப் பயிற்சி அல்லது மூச்சின் அளவை அளவிட்டு மனதை ஒருமித்த நிலையில் பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ முதுகுப்பகுதியில் பிரச்னை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

4. சுப்த வஜ்ராஸனா

வஜ்ராஸனா முறைப்படி தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் உட்காரவும். மெதுவாக உடலை பின்னால் வளைக்கவும், வலது கை, மற்றும் வலது முழங்கை தாங்கியபடி. பின்னர் இதே முறையை இடது கைக்கு பின்பற்றவும். தலையின் மேல்பகுதியால் தரையை தொட்டு ஒரு வளைவு போல் வளைக்க வேண்டும். இரு கைகளின் விரல்களால் இரு தொடைகளை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். காலின் மூட்டுப்பகுதி தரையை தொடும்படி முயற்சி செய்யவும். தேவைப்பட்டால் மூட்டுக்கு இடையே இடைவெளி ஏற்படுத்தி தரையை தொடவேண்டும். பயிற்சியின் கடைசி நிலைக்காக தரையை தொடுவதற்காக காலின் மூட்டுப்பகுதி, தொடை பகுதி, தசை நார் பகுதி ஆகியவைகளை மிகவும் வருத்திக் கொள்ளக்கூடாது. கண்களை மூடிக்கொண்டு உடலை ஓய்வாக வைத்துக்கொள்ளவும். கடைசி நிலையில் சுவாசத்தை மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் மேற்கொள்ள வேண்டும். திரும்பவும் சுவாசித்தபடி கடைசி நிலையிலிருந்து ஆரம்ப நிலைக்கு முழங்கை மற்றும் கைகளின் அரவணைப்பில் மேற்கொள்ள வேண்டும். பயிற்சியின் கடைசி நிலையிலிருந்து திரும்புவதற்கு முன் அவசரப்பட்டு முதலில் கால்களை நீட்டினால் மூட்டுப்பகுதி இணைப்பில் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

வஜ்ராஸனா நிலைக்கு பரிபூர்ணமாக திரும்பியபின் கால்களை மெதுவாக நேராக நீட்ட வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

சுவாசம் ஆழமாகவும், மெதுவாகவும் நடைபெற வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

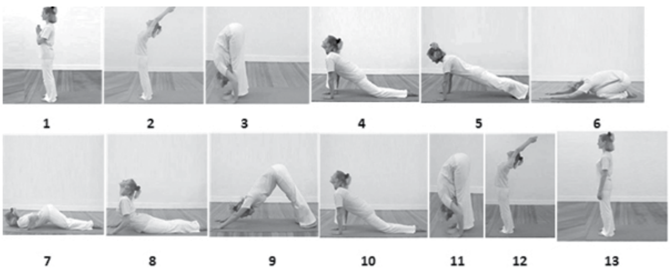
இந்த ஆசனப்பயிற்சி மூலம் வயிற்றுப்பகுதியில் ஏற்படும் ஜீரண சக்தி கோளாறுகளை அகற்றுவதுடன் மலச்சிக்கல் பிரச்சனைகளையும் சரிசெய்கிறது. முதுகு தண்டு மண்டலத்திலுள்ள நரம்புகளை சீராக வைத்து அதன் மூலம் முதுகுப்பகுதியை நன்கு வளைக்கவும், தோள்பட்டை பகுதியை பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கும் உதவியாக இருக்கிறது. கழுத்துப்பகுதியிலுள்ள நரம்புகள், மற்றும் தைராய்டு சுரப்பியிலுள்ள உறுப்புகளை குறிப்பாக ஈர்க்கிறது. மார்பில் ஏற்படும் அழுத்தம் மூலம் பெரிய அளவில் விரிவடைந்து, பிறகு நுரையீரல் பகுதியை நிரப்பி, மீண்டும் மிகுதியான அளவிற்கு பிராண வாயுவை இதய பகுதிக்கும் எடுத்துச் செல்கிறது. இது ஆஸ்துமா, மார்பு சளி மற்றும் நுரையீரல் சம்பந்தமான பிரச்னை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனம் செய்வதன் மூலம் நல்ல பலனை அடைகிறார்கள். புதிய படைப்புகளை உருவாக்கும் எண்ணத்தை அதிகரித்து, மனதில் ஏற்படும்

வக்ர எண்ணங்களை மாற்றி மனதை நல்வழியில் செயல்பட மூளை மூலம் அறிவுறுத்துகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடல் ரீதியாக முதுகின் கீழ்ப்பகுதி, அடிவயிறு அல்லது சுவாசித்தல்.
- ❖ இந்த பயிற்சியை இடுப்பு பிடிப்பு வலி, முதுகுத்தண்டுவடம் நழுவிய நிலையில் உள்ளவர்கள், மூட்டுவலி பிரச்சனை உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.

5. சந்திர நமஸ்காரம்



1. *பிராணமாசனா :*

மார்புக்கு எதிராக இரு கைகளை கூப்பிய நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

2. *ஹஸ்த உட்டாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை முன்னோக்கியபடி நீட்டியும், பிறகு முடிந்தளவு மேல்நோக்கி கைகளை நீட்ட வேண்டும். பிறகு கைகளை எளிதாக பின்னோக்கி வளைத்து வயிற்றின் வெளிப்பகுதி முன்னோக்கி வர வேண்டும். கையிலுள்ள முழங்கை பகுதி மடங்காமல் நேரான நிலையில் இரு காதுகளை தொட்டபடி மேல் நோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

3. *பாட ஹஸ்தாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றும்போது முன்னோக்கி வளைய வேண்டும். இரு கைகளால் தரையை தொடவேண்டும். காலின் மூட்டு பகுதியை வளைக்க வேண்டும். கைகளால் தரையை தொட்டவுடன் மெதுவாக மூட்டுப்பகுதியை நேரான நிலையில் இருக்கச்செய்ய வேண்டும்.

4. *அஸ்வ சஞ்சலாசனா :*

முடிந்த அளவு வலது காலை பின்னோக்கியபடியும், வலது கால் முட்டியை தரையின் மேல் தொட்டபடியும் முகம் அல்லது கூரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

5. *தண்டாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை நிலைநிறுத்தி இடது காலை பின்னோக்கியபடியும்,

உடலை நேராகவும் அதே சமயத்தில் மூட்டு பகுதி வளையாமலும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

6. *சிசு ஆசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி உடலில் கால் பகுதியை பின்னோக்கி தள்ள வேண்டும். புட்ட பகுதியை காலின் அடிப்பாகம் தொட வேண்டும். பின் காலை முட்டியோடு சேர்த்து மடக்கிய நிலையில் முகம் இரு கால்களின் மூட்டு பகுதியை நேராகவும், இடுப்பு பகுதி தொடையை தொட்டபடியும், இரு கைகளின் உள்ளங்கை பகுதி தரையை தொட்டபடியும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

7. *அஷ்டாங்க நமஸ்காரா :*

தாடைப்பகுதி தரைக்கு அருகில் இருக்கும்படி உடலை முன்னோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். தாடைப்பகுதி, மார்பு, கைகளின் விரல் பகுதி, காலின் கீழ்ப்பகுதி தரையில் தொட்டபடியும், புட்ட பகுதியை மட்டும் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

8. *புஜங்காசனா :*

சுவாசிக்கும்பொழுது நாகப்பாம்பு படம் எடுத்த நிலையை போன்று உடலை நிறுத்த வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் தோள்பட்டைக்கு கீழேயும், முழங்கை உடலுக்கு நெருக்கமாகவும், கால்கள் இரண்டும் இணைந்து தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றின் வெளிப்பகுதி தரையில் அழுத்தியபடி பிறகு மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். முதுகுப் பகுதியின் மேல்பகுதியில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

9. *பர்வதாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி கை, கால்களை (V) புரட்டிப்போட்ட நிலையில் அதாவது ‘Λ’ போன்ற நிலையை தலைகீழாக இருக்கும்படி, கைகளால் இடுப்பை தொட்டபடியும், காலால் தரையில் ஊன்றியபடி இருக்க வேண்டும்.

10. *அஸ்வ சஞ்சலாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கியபின் வலது காலை முன்னோக்கியபடியும், முகத்தால் மேலே பார்த்தபடி இடது கால் மூட்டுப் பகுதி தரையை தொட்டபடி, காலின் பின்பகுதி கூரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

11. *பாடஹஸ்தாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி, இடது காலை வலது கால் பக்கத்தில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

12. *ஹஸ்தாட்டனாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கியபின் நின்ற நிலையில் கைகளை மேலோங்கி மடங்காத நிலையில் பின்புறமாக சற்று வளைத்து வயிற்றின் வெளிப்பகுதி முன்னோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.

13. *தடாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி பின்னால் இருந்த கைகளை உடலில் பக்கவாட்டிற்கு நகர்த்தி, உடலின் இரு பக்கங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணரவும்.

அறிவியல் காரணம் :

சந்திர நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் உடலுக்கு சந்திரன் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி, குளிர்ச்சித்தன்மை, மனதுக்கு சரியான ஓய்வு, தரமான சிந்தனை மற்றும் நற்பண்புகளை செய்யக்கூடிய நிலைபாடும் வருகிறது. சந்திர நமஸ்காரத்தில் முதுகுப்பகுதியை அழுத்துவதன் மூலம் கால்மூட்டின் பின்புறமுள்ள தசைப்பகுதி மற்றும் கை, கால்களுக்கு வலுசேர்ப்பதோடு வயிற்றிலுள்ள தசைப்பகுதியையும் வலுப்படுத்துகிறது.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- சந்திர நமஸ்காரம் செய்வதற்கு உகந்த நேரம் இரவு. குறிப்பாக நிலவு தெளிவாக தெரியும்போது பயிற்சி மேற்கொண்டால் நல்லது.
- இரவில் பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

6. உஜ்ஜயி பிரணாயாமா

உஜ்ஜயி பிரணாயாமா செய்வதற்கு முதலில் வசதியாக படுத்த நிலையில் இருக்க வேண்டும். நீங்கள் சுவாசிக்கும் மூச்சுக்காற்று உள்வாங்குதல், வெளியேற்றுதல் என்பது மூக்கு வழியாக மட்டும் நடைபெற வேண்டும் என்பதை உறுதி செய்து கொண்டு வாயை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் சுவாசித்து உள்வாங்கி, வெளியேறும் காற்றின் அளவு நீளமாகவும், ஆழமாகவும் இருக்க வேண்டும். தொண்டை பகுதியில் தசைகளை சுருக்கும்பொழுது உள்ளே செல்லும் காற்றானது குறுகலாகி செல்வதால் மெல்லிய இழை போலும் ஆழமாகவும் இருக்க வேண்டும். உஜ்ஜயி பிரணாயாமா பயிற்சி 3 நிமிடங்களில் தொடங்கி மெதுவாக 10 நிமிடம் வரை நடைபெற வேண்டும். மூச்சுக்காற்று உள்வாங்கும் நேரமும், வெளியேற்றும் நேரமும் ஒரே மாதிரி இருக்க வேண்டும். உங்கள் மனது அலைபாய்வதை உணரும்பொழுது, மெதுவான சுவாசத்தை கொண்டு செல்ல வேண்டும். உஜ்ஜயி பிரணாயாமா உடலுக்கும், மனதிற்கும் அமைதியை ஏற்படுத்த உதவுகிறது. இந்த ஆசனப் பயிற்சியில் சுவாசத்தின் போது கவனஈர்ப்புத்தன்மை அதிகமாகிறது. மேலும், உஜ்ஜயி பிரணாயாமா செய்வதன் மூலம் உடலிலுள்ள உறுப்புகளை தூண்டுவதன் மூலம் இரத்த ஓட்ட அளவை உடலளவில் உயர்த்த உதவுகிறது. இதன் மூலம் நுரையீரல் பகுதி அதிகப்படியான பிராண வாயுவை உள்வாங்குகிறது. பஸ்திரிகா பிரணாயாமா முக்கியமாக காற்றை வெளியேற்றுவதில் முக்கிய பங்கு ஆற்றுகிறது. முதன்முதலாக இப்பயிற்சியினை மேற்கொள்பவர்கள் கண்டிப்பாக ஐந்து முறை மட்டுமே மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றுதல் வேண்டும். முக்கியமாக மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றும்போது சக்திவாய்ந்ததாக இருப்பதால் நுரையீரல் திசுக்களில் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. பஸ்திரிகா பிரணாயாமா உடலில் வாதம், பித்தம், கபம் இவற்றை சமநிலைப்படுத்தி மனதிற்கு அமைதியை தருகிறது. நாடி சோதன பிரணாயாமா, நாசினி சுவாசித்தல் என்றும் அழைக்கப்பட்டு, இரண்டு நாசினி இடையே நடைபெறும் சுவாசத்தன்மையை வெளிப்படுத்துகிறது. ஒவ்வொரு நாசினியில் நடைபெறும் சுவாசத்தன்மையில் ஏற்படும் மாற்றத்தை சமநிலைப்படுத்துகிறது. ஒரு நாசினி அதிகமான அளவில் செயல்படுவதால் உடலில் ஆரோக்கியம்

பாதிக்கப்படலாம். வலது நாசினி அதிகப்படியாக செயல்பட்டால் நரம்பு மற்றும் மூளையை பாதிக்கலாம். இடது நாசினி அதிகமாக செயல்பட்டால் மூளையின் செயல்பட்டை குறைப்பதோடு, சோர்வடையச் செய்யும். பிரணாயாமா பயிற்சியின் போது மூளையையும், மனதையும் சமநிலைப்படுத்தி அமைதிபடுத்துகிறது. பலவகையான பிரணாயாமாவினால் ஏற்படும் நன்மைகளை அதிகரித்து, யோகசனம் செய்பவர் உணவுபழக்கத்தை பின்பற்றி சுவாசப் பயிற்சிகளை பூர்த்தி செய்து உடலையும், மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது. உஜ்ஜயி பிரணாயாமா கடலில் எழும் ஒலி, அல்லது வெற்றி பெற்றபின் எழும் ஒலி போல மேற்படி ஆசனம் மூலம் எழும். குழந்தைகளுக்கான வகுப்பு சிறிதும் சம்பந்தமில்லாமல் டர்த்வாடர் சுவாசம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. பயிற்சியாளர் பயிற்சியின் போது எழுப்பும் சப்தம் சீறும் சப்தம், அல்லது குறட்டை விடும் சப்தம் போல் ஒலிக்கும் என்பது சுவாசிக்கும் உள்விவரத்தில் முக்கியமாக தெரியும். இந்த வகையான பிராணாயாமத்தில் மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கும்பொழுது எதிர்ப்புத்தன்மை மூலம் உள்வாங்கும் காற்று தொண்டையில் ஒரு வகையான ஒலி உண்டாக்குவதோடு, மேலும் குரல்வளை மூலம் வித்தியாசமான ஒலி வருவது கூட உஜ்ஜயி பிரணாயாமாவின் ஒரு வெளிப்பாடு.

உஜ்ஜயி பிரணாயாமாவின் உள் விவரம் :

ஆரம்ப சுவாசத்தில் காற்றை உள்வாங்கும்பொழுது மெதுவாகவும், ஆழமாகவும், மூக்கின் இரண்டு நாசினி மூலம் நடைபெற வேண்டும். உங்களின் சுவாசம், இதமாகவும், சுருக்கியபடி, தொண்டையின் பின்பகுதியில் ஏற்படுகிறது. பிறகு நீங்கள் உள்வாங்கும் காற்றினால் ஏற்படும் சீறும் சப்தமானது. சக்தியோடு சேர்ந்து இனிமையாக காதில் ஒலிக்கும். குரலில் எந்தவொரு மாறுபாடும் இருக்காது. மேலும் இது தொண்டையின் மேல்பகுதியிலிருந்து ஏற்படுகிறது. மூக்கின் மேல் பகுதி மூலம் நடைபெறுவதில்லை. எதிர்ப்பு சக்திக்கான காற்று உங்கள் தொண்டையிலிருந்தும், ஒலி தானாக எழுவதையும் உணரமுடியும். நீங்கள் சுவாசிக்கும் காற்றை விஸ்தாரமாக உள்வாங்குதல் மற்றும் வெளியேற்றல் தொடர்பாக எந்தவித அழுத்தமும் உடலில் ஏற்படாது. இதன் மூலம் எந்தவித இடர்பாடு இல்லாமல் சுவாச ஒலி இயல்பாக நடைபெறும்.

உஜ்ஜயி பிரணாயாமாவின் பயன்கள் :

உஜ்ஜயி பிரணாயாமா பயிற்சியின் மூலம் உடலில் வெப்பத்தின் அளவை கூட்டுகிறது. இதன் மூலம் ஏற்படும் ஒலியின் அதிர்வுகள் மனதிற்கு அமைதியை ஏற்படுத்தி அதிகமான ஓய்வை தருகிறது. உஜ்ஜயி பிரணாயாமா குறைந்த இரத்த அழுத்தம் மெதுவான இதய துடிப்பு உள்ளவர்களை இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்துவதோடு இதயத்துடிப்பின் அளவை சீராக்குகிறது. மேலும், நீங்கள் செய்யும் அஸ்தாங்கா பயிற்சி முறை வேகத்துடனும் அல்லது உஜ்ஜயி பயிற்சி முறை மூலம் மெதுவாகவும், மென்மையாகவும் செய்ய முடியும். உஜ்ஜயி பிரணாயாமா உடலில் வலியை குறைப்பதோடு, ஒற்றை தலைவலி மற்றும் தூக்கமின்மையை சரி செய்கிறது. உஜ்ஜயி பிரணாயாமாவின் அதிமுக்கியமாக பலன் என்னவென்றால் உடலின் உள்ளே தெளிவு ஏற்படுத்தி, செயல்பாட்டில் ஒரு புத்துணர்ச்சியோடு கட்டுப்பாடான நிலையை ஒரு சமயத்தில் ஏற்படுத்துகிறது. உஜ்ஜயி பிரணாயாமா தலையில் ஏற்படும் வெப்பத்தை குணப்படுத்தி நுரையீரலில் ஏற்படும் ஆஸ்துமா, க்ஷய ரோகம் போன்றவற்றையும் குணப்படுத்துகிறது. மேலும், உடலில் ஜீரண சக்தி

அளவை உயர்த்தியும், சுவாசப்பயிற்சி நிலையை அதிகப்படுத்துகிறது. உஜ்ஜயி பிரணாயாமா, முக்கியமாக காச நோயை குணப்படுத்துவதோடு, நுரையீரலை வலிமைபடுத்தி மூச்சுக்குழாய் உறுப்புகளை சரிசெய்கிறது. மேற்சொன்ன குறிப்புகளை உஜ்ஜயி பிரணாயாமா செய்யும்போது ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவும். தொடர்ச்சியாக சில நாட்கள் இந்த ஆசனத்தை பயிற்சி செய்வதன் மூலம் நம்முடைய எல்லை மற்றும் சுவாசப்பயிற்சியில் காற்றின் உள்வாங்குதல் வெளியேற்றுதல் அளவை தெரிந்து கொள்ளலாம்.

அறிவியல் காரணம் :

உஜ்ஜயி பிரணாயாமா "தைராய்டு" சம்பந்தப்பட்ட நோய்களிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கும். குறட்டை விடுதல் குறையும். தொண்டை சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் நீங்கும். ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் பயனடைவர். தலைசூட்டினை தவிர்த்து உடம்பை குளுமையாக வைக்கும். ஆஸ்துமா காசநோய் வராமல் தடுக்கும். ஜீரண சக்தியையும், பிராண வாயு விடுதல்/இழுத்தல் ஆகியவற்றை சீராக்கும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

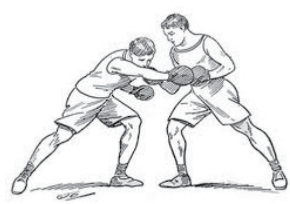
❖ "தியானம்" உட்கார்ந்து முத்திரை வைத்து மூச்சை சீராக்கி விடுதல்.

7 அடி முறை - குத்து சண்டை

விளையாட்டு வகை	: உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ வாய் துணி ➢ தலை பாகை



அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு கை-கண் ஒருங்கிணைப்பு, தனி செயல்முறை, உடல் இளைப்பதற்கு உதவும்.

நோக்கம் :

அடுத்து அடுத்து அடித்து சாய்ப்பதே ஆகும்.

விளையாடும் முறை :

1. குத்துசண்டை ஒரு வர்ம கலை, கை குவளையுடன் இருவரும் மாறிமாறி அடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
2. ஒவ்வொருமுறைக்கும்ஒருநிமிடம்இடைவேளைகொடுக்கப்படவேண்டும்.
3. கொடுத்த நேரத்தில் அதிக புள்ளிகள் பெறுபவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வீரர்கள் போட்டியிடுவதற்கு தயார் நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

❖ வயிற்று பகுதிக்கு மேல் வரைமுறையுடன் குத்த வேண்டும்.

❖ குத்துவதற்கு ஒரே முறை, நிலையாக அமைவதே.

❖ சண்டை போடும்போது எதிர் நிற்பவரின் பின்னால் அடக்கக்கூடாது. சிறுநீரகம், தலை ஆகிய இடங்களில் தாக்கக்கூடாது.

❖ போட்டியிடுபவரின் தலை எதிர் நிற்பவரின் வயிற்றுக்கு மேலே இருக்க வேண்டும்.

8 சங்கிலியாட்டம்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 4 நபர்கள்	வயது : 14

அறிவியல் காரணம் :

விரல் பயிற்சி, உடல் வலிமை ஏற்படும். கவன ஈர்ப்பு, மன ஒருமைப்பாடு.

நோக்கம் :

இந்த விளையாட்டு ஒற்றுமையாக செயல்பட வைக்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. குறைந்தது இரு அணிகள் கொண்டு இவ்விளையாட்டை விளையாடலாம்.
2. இரு அணிகளிலும் சம எண்ணிக்கையில் நபர்கள் இருத்தல் வேண்டும்.
3. அணியில் உள்ள அனைவரும் கைகளைக் கோர்த்து வரிசையில் நிற்க வேண்டும்.
4. விளையாடுபவர்கள் கைகளை இணைத்தபடி நேர்க்கோட்டில் நிற்க வேண்டும்.
5. முதல் இடத்தில் உள்ளவர் 7 மற்றும் எட்டாவதாக உள்ளவர்களின் கைகளுக்கு இடையே புகுந்து சென்று மீண்டும் தன் இடத்திற்கு வர வேண்டும். அடுத்து 6, 7 நபர்களுக்கு இடையே செல்ல வேண்டும். அவ்வாறு செல்லும் போது கோர்க்கப்பட்ட கைகள் பிரியக் கூடாது.
6. முதல் நபரைத் தொடர்ந்து அனைவரும் பின் செல்ல வேண்டும். 8ம் நபரைத் தவிர மற்றவர்கள் பின்புறமாக திரும்பி நிற்பர்.
7. அடுத்த கட்டமாக சங்கிலியைப் பிரித்து அனைவரும் முன்னோக்கி நிற்குமாறு செய்ய வேண்டும். அதற்கு மீண்டும் முதலில் நுழைந்தது போல முதல் நபர் இருவரிடையே நுழைந்து வர சங்கிலி பிரியும்.
8. குறைந்த நேரத்தில் எந்த அணி விளையாட்டை முடிக்கின்றதோ அவ்வணியே வென்றதாகும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ சங்கிலி (மனிதச் சங்கிலி) உடையாமல் செல்ல வேண்டும்.

❖ உடைத்தவர் விளையாட்டிலிருந்து விலகிக் கொள்ள வேண்டும்.

9 கோலிகுண்டு - வட்டபேந்தா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 13

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கோலிகுண்டுகள்

➢ சுண்ணக்கட்டி

நோக்கம் :

ஆடுபவர் தமது கோலியால் அடித்து உள்ளே இருக்கும் கோலிகளை பேந்தாவில் இருந்து வெளியேற்றுதல்.

அறிவியல் காரணம் :

விரல் பயிற்சி, உடல் வலிமை ஏற்படும்.

கவன ஈர்ப்பு, மன ஒருமைப்பாடு.

விளையாடும் முறை :

1. ஒரு வட்டம் (பேந்தா) வரைந்து அதனுள் கோலிகளை வைக்க வேண்டும்.
2. ஆடுபவர் தமது கோலியைப் பயன்படுத்தி பேந்தாவில் உள்ள எதிர் ஆட்டக்காரரின் கோலிகளை அடித்து வெளியேற்ற வேண்டும்.
3. ஒரு வேளை ஆடுபவரின் கோலி பேந்தாவிற்கு வெளியே விழுந்து விட்டால் அடுத்தவர் ஆடும் வாய்ப்பைப் பெறுவர்.
4. ஆடுபவரின் கோலி பேந்தாவிற்கு உள்ளே நின்று விட்டாலும் அதைப் பிடித்து நடுவில் வைத்து விடுவர். அடுத்தவர் ஆடும் வாய்ப்பைப் பெறுவர்.
5. ஆடுபவர் தமது கோலியால் அடித்து உள்ளே இருக்கும் கோலிகளை பேந்தாவில் இருந்து வெளியேற்றி விட்டால், அதனை ஆடுபவர் வென்றதாக எடுத்துக் கொள்வர். இவ்வாறே ஆட்டம் தொடரும்.
6. அதிக கோலிகளை வெல்பவரே வென்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ உத்திக் கோட்டிலிருந்து கோலிகளை உருட்டி விடும்போது யாருடைய கோலி பேந்தாவிற்கு (வட்டத்திற்கு) மிக அருகில் உள்ளதோ அவரே முதலில் விளையாடும் வாய்ப்பைப் பெறுவார்.

10 மந்திக்குஞ்சு

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

கூட்டு முயற்சி, ஒருமைப்பாடு ஆகியவை செயல்படுத்தப்படுகிறது

கை, கால்கள் வலுப்படுத்தப்படுகிறது.

விளையாடும் முறை :

1. விளையாடும் களம் சதுரவடிவில் வரையப்பட்டிருக்கும். சதுரத்தின் நடுவில் சிறு வட்டம் வரைய வேண்டும்.
2. இரு அணிகளிலும் சம எண்ணிக்கையில் நபர்கள் ஒன்று சேர்வர். அவர்கள் உத்திக் கோட்டில் நிற்பார்கள்.
3. இரு அணிகளும் தங்களுக்குள் ஒருவரைக் குஞ்சுவாகத் தேர்ந்தெடுப்பர்.
4. குஞ்சு எதிரணியினர் கையில் பிடிபடாமல் ஓடிச்சென்று வட்டத்திற்குள் நிற்க வேண்டும்.

5. இரு அணியினருமே எதிரணியினருடைய குஞ்சுவை தொட முயல வேண்டும். வட்டத்தைச் சென்று அடைவதைத் தடுக்க வேண்டும். ஓரணியில் உள்ளவர் எதிரணியினர் யாரையாவது தொட்டுவிட்டாலும் இருவருமே ஆட்டத்திலிருந்து விலக்கப்படுவர்.
6. அதே சமயம் தன்னுடைய குஞ்சுவை எதிரணியிடம் இருந்து காக்க வேண்டும்.
7. குஞ்சுவாக இருப்பவர் தத்தித் தத்தி ஓடவேண்டும்.
8. எந்த அணியினருடைய குஞ்சு வட்டத்திற்குள் நுழைகிறாரோ அவ்வணியே வென்றதாகக் கருதப்படும். அல்லது வட்டத்தை அடைவதற்கு முன்னால் குஞ்சுவை எதிரணியினர் தொட்டு விட்டால் அந்த அணியினர் வென்றதாக கருதப்படும்.

விளையாடும் போது பின்வரும் பாடலைப் பாடுவர்.

"சோளச் சோளக் காட்டிலே
சோளம் அடிக்கிற வீட்டிலே
பந்தடி பந்தடி மீனாளே
பதக்கும் சோளம் நான் தாரேன்
சின்னச்சின்ன மூக்குத்தி
சித்தப்பா போட்ட மூக்குத்தி
அரை பணத்து மூக்குத்தி
கல்யாண வாசலிலே
கண்டெடுத்த மூக்குத்தி
சீமந்த வாசலிலே
தேடித் தந்த மூக்குத்தி"

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ இரு அணிகளும் தங்கள் அணியினரையோ அல்லது எதிரணியினரின் குஞ்சுவையோ தான் தொட வேண்டும்.
- ❖ குஞ்சுவை தவிர்த்து ஓரணியில் உள்ளவர் எதிரணியினர் யாரையாவது தொட்டுவிட்டால் இருவருமே ஆட்டத்திலிருந்து விலக்கப்படுவர். அடுத்த குஞ்சுவை தேர்ந்தெடுத்தபின் அவர்கள் ஆட்டத்திற்குள் நுழையலாம்.

11 முட்டி உடைத்தல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கயிற்றில் கட்டி தொங்க விடப்பட்ட பானை
- ➢ மூங்கில் கம்பு

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு கவனம், கூர்ந்து கவனித்தல் திறன் வளர்க்கிறது.

நோக்கம் :

இதன் குறிக்கோள் கம்பை கொண்டு பானையை உடைப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. பானை உயரத்தில் கயிற்றில் கட்டி தொங்கவிடப்பட வேண்டும்.
2. போட்டியாளர் கையில் மூங்கில் கம்பு கொடுக்க வேண்டும்.
3. அந்த கொம்பைக் கொண்டு பானையை உடைக்க வேண்டும்.

4. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பானையை உடைப்பவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ தொங்கவிடப்பட்ட பானை உயரம் மாற்றப்படும் நிலையிலிருப்பது.

❖ ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் மூன்று வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்படும்.

12 நாலு மூலை கல்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ சுண்ணாம்பு கட்டி (எல்லைக்கோடு வரைவதற்கு)

அறிவியல் காரணம் :

கவனம், ஒருமைப்பாடு, குழுதிறன் அனைத்தும் எடுத்துரைப்பது.

நோக்கம் :

இதன் நோக்கம் நான்கு கற்களை நான்கு மூலைகளில் வைப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. ஐந்து நபர்கள் விளையாடும் விளையாட்டு.
2. சதுர வடிவத்தில் கோடு வரைந்து, நடுவில் நான்கு கற்கள் வைக்கவும்.
3. ஐவரில் ஒருவர் 'பட்டவர்' ஆக தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
4. பட்டவரின் வேலை கற்களை பாதுகாப்பது. மற்றவர்கள் 'பட்டவர்' தொடாத வண்ணம் கற்களை எடுத்துக்கொண்டு நான்கு மூலைகளிலும் வைக்க வேண்டும்.
5. கடைசிவரை இருப்பவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ எல்லைக் கோட்டில் நிற்பவரை 'பட்டவர்' தொடக்கூடாது.

❖ ஒருவர் ஒரு கல்லை மட்டுமே எடுக்க வேண்டும்.

❖ கல்லை மூலையில் வைப்பதற்கு முன்னரே 'பட்டவர்' ஒருவரை தொட்டுவிட்டால் அவர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

❖ கற்கள் அனைத்தும் மூலையில் வைக்கப்பட்டால் 'பட்டவர்' தோல்வி அடைந்தவராவார்.

❖ ஏதேனும் ஒரு முறையில் மறுபடியும் 'பட்டவர்' தேர்ந்து எடுக்கப்படுவார்.

13 பம்பரம்-2

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பம்பரம்

➢ சாட்டை

அறிவியல் காரணம் :

விரல் பயிற்சி ஏற்படும். ஒருமைப்பாடு வளரும்.

விளையாடும் முறை :

1. விளையாட்டில் பங்கு கொள்ளும் அனைவரும் ஒரே நேரத்தில் கயிறு சுற்றத் தொடங்க வேண்டும்.
2. விசில் சத்தம் கேட்டதும், பம்பரத்தைத் தரையில் சுற்றவிட்டு மீண்டும் விரைவாகச் சாட்டை கொண்டு கையில் எடுத்தல் வேண்டும்.
3. பம்பரம் தரையில் சுற்றவில்லை என்றால், அதனை மட்டை என்பர். அவர் வாய்ப்பை இழப்பர்.
4. சாட்டை கொண்டு பம்பரத்தை எடுக்காதவரும் வாய்ப்பை இழப்பர்.
5. முதலில் பம்பரத்தைக் கையில் எடுப்பவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பம்பரம் தரையில் சுற்றவில்லை என்றால், அதனை மட்டை என்பர். அவர் வாய்ப்பை இழப்பர்.

❖ சாட்டை கொண்டு பம்பரத்தை எடுக்காதவரும் வாய்ப்பை இழப்பர்.

14 பின்வரிசை கயிறு தாண்டுதல்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 14

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தாவி குதிக்கும் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

கயிறு தாண்டலால் பாதத்திற்கான சக்தி, சரிவிகிதத்தன்மை, ஒருங்கிணைப்பு, சுறுசுறுப்பு ஆற்றல் அதிகரிக்கும். இதயத் துடிப்பினை சரிசமமாக வைப்பதால் இதய சம்பந்தமான பிரச்சனைகளிலிருந்து விடுபடலாம்.

நோக்கம் :

இடைவிடாமல் கயிறு தாண்டுவது.

விளையாடும் முறை :

1. கயிறு போட்டியாளரின் உடம்பின் பின்புறம் தாண்டி பின் ஒரு முறை குதித்து பின்புறம் தாண்ட வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு முறை குதிக்கும்பொழுது எண்ணிக்கை உண்டு.
3. அதிக முறை எண்ணிக்கை புள்ளிகள் எடுப்பவரே வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குறிப்பிட்ட நேரம் மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும்.

❖ கயிறு காலில் மாட்டிக் கொண்டாலோ, தொட்டாலோ தோல்விக்கு சமம்.

❖ கயிறு தாண்டும்பொழுது, விடப்பட்ட தாண்டல்கள் எண்ணிக்கையில் சேராது.

வகுப்பு - 11

1 சவுபார்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை ➢ 7 கவுரிகள்

➢ ஒரு நபருக்கு 4 காய்கள்

நோக்கம் :

வெட்டுப்படாமல் 8 காய்களும் வீடு சேருதல்.

அறிவியல் காரணம் :

இவ் விளையாட்டு கவனத் திறன், கணக்கு முறைகள், நட்புடன் பழகுதல், புரிந்து கொள்ளுதல், பொறுமை போன்ற ஆற்றலை வளர்க்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. எல்லா காய்களையும் பலகையை சுற்றி சார்கோனியில் ஆரம்பித்து முடிக்கவும்.
2. எந்த எண்ணுக்கும் முதல் காய் நுழையலாம்.
3. தங்கள் பக்கம் இருக்கும் நடுவரிசையில் தொடங்கி பலகையை சுற்ற வேண்டும்.
4. 6, 10, 25 எறிந்தால் ஒரு சலுகை உண்டு. இன்னொரு காயை சார்கோனியிலிருந்து இறக்கலாம்.
5. X குறியிட்ட கட்டத்தை தவிர வேறு கட்டத்தில் இருக்கும் எதிரி காய்களை வெட்டலாம்.
6. சார்கோனியிலிருந்து 25வது கட்டத்தில் மாளிகை இருக்கிறது. இங்கு காய்கள் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.
7. எல்லா காய்களையும் முதலில் பழம் ஆக்குபவருக்கு வெற்றி.
8. எல்லா கவுரிகளும் எறிய பயன்படுத்தவும்.

கவுரியின் நிலை	புள்ளி
7 கீழ் நோக்கி	14
1 மேல் - 6 கீழ	10, இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
2 மேல் - 5 கீழ்	2
3 மேல் - 4 கீழ்	3

கவுரியின் நிலை	புள்ளி
4 மேல் - 3 கீழ்	4
5 மேல் - 2 கீழ்	25, இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
6 மேல் - 1 கீழ்	30, இரண்டாம் முறை எறிதல் உண்டு
7 மேலே நோக்கி	7

Reference:

http://www.mastersgames.com/rules/pachisi-rules.htm

2 பல்லாங்குழி - ராஜபாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு   பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்   வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ 14 குழியுள்ள பலகை
- ➢ 72 காய்கள்

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
3	4/6 காய்கள்	6, 4, 4	பொதுவல்ல

நோக்கம் :

எதிராளியிடமுள்ள காய்களை ஞாபகத்தில் வைக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு, ஞாபகத்திறனையும், கணக்கு ஆற்றலையும் வளர்க்கும். மாற்றுத் திறனாளிகளுக்கு இது ஒரு சிறந்த விளையாட்டு பயிற்சி. இவ் விளையாட்டு பொறுமை, கவனத் திறன், கணக்கு முறைகள், ஞாபகத் திறன் போன்ற ஆற்றலை வளர்க்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. ராஜா, மந்திரி, சேவகன் கொண்ட 3 பேர் விளையாட்டு.
2. மூவருக்கும் தலா 6, 4, 4 குழிகள்.
3. 4 (அ) 6 காய்கள் ஆளுக்கு.
4. ராஜா ஆட்டம் தொடங்குவார்.
5. பசுபாண்டி போலவே ஆடலாம்.
6. அதிக காய்கள் பெறுபவருக்கே வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ 'படிமுத்து' என்னும் 1 காயை அரசர் மற்றவருக்கு ஊதியமாக அளிப்பார்.
- ❖ 3 சுற்றுக்குபின் மந்திரி அரசராவார். சேவகன் மந்திரியாவார். ராஜா சேவகனாவார்.
- ❖ 6 சுற்றுக்கு பிறகு எல்லோரும் எல்லா வேடமும் ஆடிமுடித்திருப்பார்.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

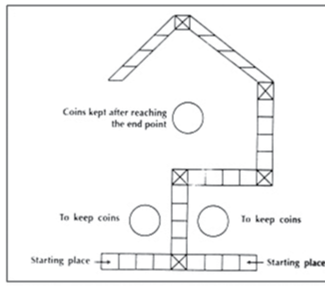
3 பஞ்சகேலியா

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை ➢ 6 கவுரிகள்

➢ ஒரு நபருக்கு 3 காய்கள்



அறிவியல் காரணம் :

இவ் விளையாட்டு கவனத் திறன், கணக்கு முறைகள், நட்புடன் பழகுதல், புரிந்து கொள்ளுதல், பொறுமை போன்ற ஆற்றலை வளர்க்கும்.

நோக்கம் :

முடிவுக்கோட்டை அடைவதுதான்.

விளையாடும் முறை :

1. 2 பேர் (அ) ஜோடி விளையாடலாம்.
2. துவங்க தாயம் தேவையில்லை.
3. 6, 5, 1 எண்ணுக்கு நகர்த்தலாம்.
4. 3 காய்களை கடைசி வரை நகர்த்துபவர் வெற்றி பெற்றவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வெட்டு இல்லை வீடுகளில். ❖ சரியான எண்ணை எறிந்து வெட்டலாம்.

Reference:

http://jeuxstrategieter.free.fr/Pancha_keliya_complet.php

4 தென்னை மரம் ஏறுதல்

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 1 முக்காலி ➢ 10 கிலோ டம்பெல்

அறிவியல் காரணம் :

கால்களுக்கு நல்ல பயிற்சி.

எலும்பு, தசைகள் வலுப்பெறும்.

நோக்கம் :

காலால் பளு தூக்குவது

விளையாடும் முறை :

1. தனி நபர் விளையாட்டு.
2. நாற்காலியில் உட்கார்ந்து டம்பெல்லை கால் பாதத்தில் வைக்கவும்.
3. காலை உயர்த்தி சிறிது நேரம் வைக்கவும்.
4. அதிக நேரம் தூக்குபவருக்கு வெற்றி.

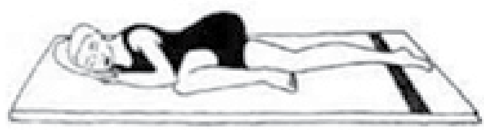
விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குறித்த நேரத்திற்குள் காலை கீழே இறக்கினால் அவர் தோல்வியுற்றவராவார்.

5 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 15

1. மத்ஸ்ய கிரீடாஸனா



சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் உடலின் வயிற்றுப்பகுதி தரையில்படுமாறும், கை விரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைத்து அதன் மேல் தலைப்பகுதி ஒரு பக்கமாக சாய்த்து கைவிரல்களின் மேல் தலையின் சாய்ந்த பகுதியை அமர்த்தி, இடது காலை பக்கவாட்டில் மடக்கி இடது முட்டியை விலா எலும்புக்கு நெருக்கமாக இருக்க வேண்டும். அதே வேளையில் வலது கால் தரையில் நேராக இருக்க வேண்டும். ஒன்றோடொன்று இணைந்துள்ள இடது கையில் முழங்கை பகுதி இடது காலின் மூட்டுப்பகுதியை தொட வேண்டும். இந்த நிலை உடல்ரீதியாக எளிமையாக இல்லையென்றால் தரையின் மீது வைத்துக் கொள்ளவும். தலையின் வலது பாகம் வலது கைகளின் மேல் வளைந்த நிலையில் நிலை கொள்ள சிரமமாக இருந்தால் வசதிக்கேற்ப கையை சற்று கீழே இறக்கவும். பயிற்சியின் கடைசியில் ஓய்வுக்கான நிலையை சில சமயங்களில் இருக்கும் நிலையை மாற்றி இளைப்பாறலாம். இந்த நிலை செதிலுள்ள மீனை பிரதிபலிப்பதாகும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

அசைவற்ற நிலையில் ஓய்வாக இயல்பாக சுவாசிக்கவும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் உணவுப்பாதை மூலம் குடலுக்கு செல்லும் உணவை ஜீரணிக்க வைத்து மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது. மேலும், கால்களிலுள்ள நரம்புகள் மூலம் இடுப்பு வலியை போக்கி ஓய்வு தருகிறது. உடலின் பின்புறத்தில் வலியிருந்தால், முன்னோக்கியும் வளைந்தும் செய்யக்கூடிய

ஆசனத்தை தவிர்க்கவும். மத்ஸ்ய கிரீடாஸனா பயிற்சிக்கு பிறகு முடியுமானால் பின்புறமாக வளையும் ஆசனத்தை தொடர முயற்சிக்கவும். இந்த ஆசனம் இடுப்பைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் அதிகமான கொழுப்பு தசைகளை குறைக்க உதவுகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ சுவாசம் நடைபெறும்பொழுது உடல் முழுவதையும் ஓய்வாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

2. சித்தாஸனா

இது சிறுவர்களுக்கான ஆசனம். சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் கால்களை நீட்டிய நிலையில் நேராக இருக்கும்படி அமரவும். கைகளை பக்கவாட்டில் இடுப்புக்கு அருகே இருக்கும்படியும், கையின் உள்ளங்கை முன்னால் பார்த்தபடி விரிந்து இருக்க வேண்டும். இரு கால்களை சில தடவை அசைக்க வேண்டும். இடது காலை மடக்கி காலின் அடிப்பகுதி புறபாலுறுப்பு பாகத்தின் அருகில் இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும். இடது கையை இடது பாகத்தில் நிலை நிறுத்த வேண்டும். வலது காலை சற்று உயர்த்தி வலது காலின் அடிபாகத்தை இடது காலின் கீழ் ஆடு தசை பகுதியில் அமர்த்தி இடது காலை மடக்கிய நிலையில் வலது காலுக்கு அடியில் புகுத்தி காலின் அடிப்பாகம் புறபாலுறுப்பை தொட்ட நிலையில் இருக்க வேண்டும். வலது காலின் விரல் பகுதிகள் இடது காலின் தொடைபகுதிக்கும் கீழுள்ள ஆடும் சதைப்பகுதிக்கும் இடையே இருக்க வேண்டும். இரு கைகளை அந்த காலின் மூட்டுப்பகுதியில் அமர்த்தி பிறகு கைகளை ஓய்வாக வைக்க வேண்டும். முதுகுப்பகுதி மற்றும் கழுத்துப்பகுதியை நேராக வைத்து பிறகு தலையை உயர்த்தி நேராக வைக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

இந்த சித்தாசனா இடுப்புப்பகுதி நன்றாக வளைவதற்கு உதவுவதோடு, மூட்டுப்பகுதி, மற்றும் பின்னாலுள்ள பகுதிகளையும் வலு சேர்க்கிறது. சுவாதிஷ்ட்டாசனாவிலிருந்து வேறுபட்டு நிலையில் காலை மடித்து தொடையின் மேலே புறபாலுறுப்புக்கும் தொடைக்கும் நடுவே வைக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தின் மூலம் பிரம்மச்சர்யம் கடைபிடிக்க ஒரு சரியான வடிகாலாக அமைகிறது. சித்தாசனா மனிதனின் பாலுறுப்பு சுரப்பியிலுள்ள பிரச்சனைகளை அகற்றுகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

3. உத்திஷ்ட லோலாசனா (நிற்கும் நிலையில் ஊஞ்சலாடுதல்)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் கால்களை வைத்து நிற்க வேண்டும். கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தியும் மூட்டுப்பகுதி வளையாமல் நேராக இருக்க வேண்டும். கைகளின் மணிக்கட்டை முன்னோக்கியபடி வளைக்கும்பொழுது விரல்பகுதி தொங்கிய நிலையிலிருக்கும். முன்னோக்கியபடி இடுப்புக்கு மேலுள்ள பகுதியை வளைத்து, பிறகு கைகள், தலையை தொங்கவிட்டநிலையில் இரு கால்களின் இடைவெளியில் கீழே கால்பகுதிக்கு அருகில் வைக்கவேண்டும். நூலால் கட்டிய பொம்மைபோல் மேலே உயர்த்தி உறுப்புகளை ஊஞ்சலாடுவது போல் ஆடி, தரைக்கு சமநிலையிலிருக்க வேண்டும். கீழ் நோக்கி ஆடும்பொழுது கைகளை கால்களுக்கு பின்னால் முடிந்தளவு கொண்டு செல்ல வேண்டும். இதே செய்முறையை 5 தடவை முடித்த பிறகு மீண்டும் சரியான நிலைக்கு கைகளை உயர்த்தியபடி வந்து பிறகு கைகளை பக்கவாட்டில் கீழே கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

கைகளை உயர்த்தி சரியான நிலைக்கு வரும்பொழுது மூக்கால் மட்டுமே மூச்சை உள்வாங்க வேண்டும். கீழ் நோக்கி வரும்பொழுது மூச்சை வாயால் மட்டுமே அழுத்தி வெளியேற்ற வேண்டும். ஒவ்வொரு தடவை கீழ் நோக்கி வரும்பொழுது, உள்வாங்கிய காற்று நுரையீரலிலிருந்து வெளியேற்றப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும். மேல் நோக்கி ஆடும்பொழுது சின்ன அளவில் காற்றை உள்வாங்கும்பொழுது செயலளவில் சிறியதாக பிரதிபலிக்கும். கீழ் நோக்கி ஆடும்பொழுது மொத்த நுரையீரல் பகுதி காற்று வெளியேறி வெற்றிடமாக இருக்கும். ஒவ்வொருமுறை காற்றை அழுத்தி வெளியேற்றும்பொழுது 'ஹா' என்று சப்தம் வரவேண்டும். சப்தம் அடிவயிற்றிலிருந்து வருமே தவிர, தொண்டையிலிருந்து அல்ல. மேலும், மார்புக்கும் வயிற்றுக்குமிடையே உள்ள தசைச்சுவர் நகர்வது அழுத்தி சொல்வதால் மட்டுமே ஏற்படுகிறது.

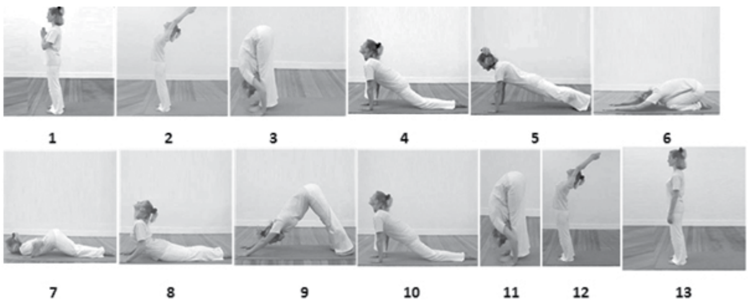
அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் சோர்வை அகற்றி முதுகுப்பகுதியிலுள்ள நரம்புகளுக்கு ஊக்கத்தை கொடுத்து அதன் மூலம் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் சென்றடையச் செய்ய உதவுகிறது. கால் முட்டியின் பின்புறமுள்ள தசைகள் விரிந்து அதே சமயம் இடுப்பு பகுதி சற்று தளர்ந்து தேகத்தின் உள்ளுறுப்புகளை பிடித்துவிடுகிறது. இது நிணநீரின் வேகத்தை அதிகரித்து முக்கியமான சுரப்பிகள் வழித்தடங்களை மேன்மைபடுத்தி குறிப்பாக அடிவயிற்றிலிருந்து நுரையீரல் கீழ்பகுதி வரை சென்றடைகிறது. இது ஒரு தலைசிறந்த யோக பயிற்சி மூலம் உடலின் கஷ்டத்தை குறைத்து, தெளிந்த காற்றோட்டத்தை நுரையீரலுக்கு கொண்டு சேர்ப்பதில் சமநிலை வகிக்கிறது. குறிப்பாக மிகுந்த நன்மையை புரட்டப்பட்ட ஆசனங்களுக்கும் மூளைக்கும் தருகிறது.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- மார்புக்கும் வயிற்றுக்குமிடையே உள்ள தசைச்சுவர் அசையும்பொழுது காற்று உடலை தளர்த்திய நிலை இயற்கையான இணைப்போடு ஆடும்போது ஏற்படுகிறது.
- தலை சுற்றுதல், அதிக ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள், பின் பகுதி பிரச்னை உள்ளவர்கள் இதே பயிற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடாது.

4. சந்திர நமஸ்காரம்



1. பிராணமாசனா :

மார்புக்கு எதிராக இரு கைகளை கூப்பிய நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

2. ஹஸ்த உட்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை முன்னோக்கியபடி நீட்டியும், பிறகு முடிந்தளவு மேல்நோக்கி கைகளை நீட்ட வேண்டும். பிறகு கைகளை எளிதாக பின்னோக்கி வளைத்து வயிற்றின் வெளிப்பகுதி முன்னோக்கி வர வேண்டும். கையிலுள்ள முழங்கை பகுதி மடங்காமல் நேரான நிலையில் இரு காதுகளை தொட்டபடி மேல் நோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

3. பாட ஹஸ்தாசனா :

மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றும்போது முன்னோக்கி வளைய வேண்டும். இரு கைகளால் தரையை தொடவேண்டும். காலின் மூட்டு பகுதியை வளைக்க வேண்டும். கைகளால் தரையை தொட்டவுடன் மெதுவாக மூட்டுப்பகுதியை நேரான நிலையில் இருக்கச்செய்ய வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலாசனா :

முடிந்த அளவு வலது காலை பின்னோக்கியபடியும், வலது கால் முட்டியை தரையின் மேல் தொட்டபடியும் முகம் அல்லது கூரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

5. தண்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை நிலைநிறுத்தி இடது காலை பின்னோக்கியபடியும்,

உடலை நேராகவும் அதே சமயத்தில் மூட்டு பகுதி வளையாமலும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

6. *சிசு ஆசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி உடலில் கால் பகுதியை பின்னோக்கி தள்ள வேண்டும். புட்ட பகுதியை காலின் அடிப்பாகம் தொட வேண்டும். பின் காலை முட்டியோடு சேர்த்து மடக்கிய நிலையில் முகம் இரு கால்களின் மூட்டு பகுதியை நேராகவும், இடுப்பு பகுதி தொடையை தொட்டபடியும், இரு கைகளின் உள்ளங்கை பகுதி தரையை தொட்டபடியும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

7. *அஷ்டாங்க நமஸ்காரா :*

தாடைப்பகுதி தரைக்கு அருகில் இருக்கும்படி உடலை முன்னோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். தாடைப்பகுதி, மார்பு, கைகளின் விரல் பகுதி, காலின் கீழ்ப்பகுதி தரையில் தொட்டபடியும், புட்ட பகுதியை மட்டும் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

8. *புஜங்காசனா :*

சுவாசிக்கும்பொழுது நாகப்பாம்பு படம் எடுத்த நிலையை போன்று உடலை நிறுத்த வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் தோள்பட்டைக்கு கீழேயும், முழங்கை உடலுக்கு நெருக்கமாகவும், கால்கள் இரண்டும் இணைந்து தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றின் வெளிப்பகுதி தரையில் அழுத்தியபடி பிறகு மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். முதுகுப் பகுதியின் மேல்பகுதியில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

9. *பர்வதாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி கை, கால்களை (V) புரட்டிப்போட்ட நிலையில் அதாவது '/\' போன்ற நிலையை தலைகீழாக இருக்கும்படி, கைகளால் இடுப்பை தொட்டபடியும், காலால் தரையில் ஊன்றியபடி இருக்க வேண்டும்.

10. *அஸ்வ சஞ்சலாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கியபின் வலது காலை முன்னோக்கியபடியும், முகத்தால் மேலே பார்த்தபடி இடது கால் மூட்டுப் பகுதி தரையை தொட்டபடி, காலின் பின்பகுதி கூரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

11. *பாடஹஸ்தாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி, இடது காலை வலது கால் பக்கத்தில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

12. *ஹஸ்தாட்டனாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கியபின் நின்ற நிலையில் கைகளை மேலோங்கி மடங்காத நிலையில் பின்புறமாக சற்று வளைத்து வயிற்றின் வெளிப்பகுதி முன்னோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.

13. *தடாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி பின்னால் இருந்த கைகளை உடலில் பக்கவாட்டிற்கு நகர்த்தி, உடலின் இரு பக்கங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணரவும்.

அறிவியல் காரணம் :

சந்திர நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் உடலுக்கு சந்திரன் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி, குளிர்ச்சித்தன்மை, மனதுக்கு சரியான ஓய்வு, தரமான சிந்தனை மற்றும் நற்பண்புகளை செய்யக்கூடிய நிலைபாடும் வருகிறது. சந்திர நமஸ்காரத்தில் முதுகுப்பகுதியை அழுத்துவதன் மூலம் கால்மூட்டின் பின்புறமுள்ள தசைப்பகுதி மற்றும் கை, கால்களுக்கு வலுசேர்ப்பதோடு வயிற்றிலுள்ள தசைப்பகுதியையும் வலுப்படுத்துகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சந்திர நமஸ்காரம் செய்வதற்கு உகந்த நேரம் இரவு.
- ❖ குறிப்பாக நிலவு தெளிவாக தெரியும்போது பயிற்சி மேற்கொண்டால் நல்லது.
- ❖ இரவில் பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

5. உத்தாஸனா (உட்கார்ந்து மற்றும் எழுந்து என்பதற்கு இடைப்பட்ட நிலை)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் இரு கால்களுக்கு இடையே ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் காலை பதித்து நிற்க வேண்டும். காலின் அடிப்பாகத்தை பக்கவாட்டில் சற்று திருப்பியபடி பயிற்சி முடியும்வரை வைத்திருக்க வேண்டும். இரு கைகளின் விரல்களை இணைத்து தொங்கியபடி உடலுக்கு முன்னால் வைக்க வேண்டும்.

நிலை-1 :

மெதுவாக இரு கால்களின் மூட்டுப்பகுதியை வளைத்து தரையிலிருந்து புட்டத்தின் பகுதி 20 செ.மீ. இடைவெளியில் நிலைநிறுத்தியவாறு உட்கார வேண்டும். காலின் மடக்கிய மூட்டுப்பகுதி அடிக்காலின் விரல்களுக்கு மேலாகவும் அதே சமயத்தில் முதுகு பகுதி நேராக இருக்க வேண்டும். மூட்டுப்பகுதியை நேரான நிலையில் நிறுத்தி திரும்பவும் சரியான நிலைக்கு வர வேண்டும்.

நிலை-2 :

மூட்டுப்பகுதியை வளைத்து அரை மீட்டர் இறங்க வேண்டும். மறுபடி திரும்பவும் சரியனா நிலைக்கு வரவேண்டும்.

நிலை-3 :

கால்களின் மூட்டுப்பகுதியை வளைத்த நிலையில் கைகள் தரையிலிருந்து 30 செ.மீ. மேலே உள்ளபடியும், பிறகு மீண்டும் உயர்த்தவும்.

நிலை-4 :

பயிற்சியின் முடிவில் புட்டத்தை கீழ்நோக்கியும், கைகளை ஓய்வாகவும், முடிந்தவரை தரைக்கு அருகாமையில் இருக்க வேண்டும்.

கைகள் மற்றும் தோள்பட்டையை தளர்த்தியபடியும் முன்னோக்கி வளையாமல் இருக்க வேண்டும். கடைசி நிலையில் சில விநாடிகள் இதே போல் இருக்க வேண்டும். திரும்பவும் சரியான நிலைக்கு வந்து உடலை ஓய்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

உடலை கீழே இறக்கும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். உடலை மேலே உயர்த்தும்பொழுது மூச்சை உள்வாங்க வேண்டும்.

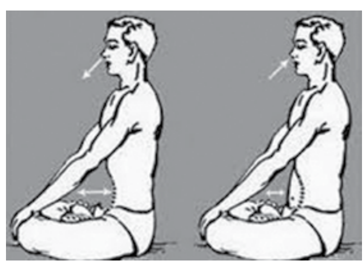
அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனப்பயிற்சி உடலில் மத்திய பகுதிக்கு பின்னே உள்ள தசைகளுக்கு, குறிப்பாக இடுப்பு, கர்ப்பப்பை, தொடைகள், மூட்டுப்பகுதி, முழங்கைக்கு வலிமையை தருகிறது. உடல் முழுவதும் சுவாசப்பயிற்சி நடைபெற ஊக்கத்தை தருகிறது.

விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
❖ கர்ப்பப்பை நழுவிய நிலையிலுள்ள பெண்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

6. பஸ்திரிகா பிரணாயாமா



சவுகரியமான நிலையில் ஏதாவது ஒரு யோகசனப் பயிற்சி செய்கிற மாதிரி அமரவும். நேராக உட்காரவும். இடது கையை இடது காலின் மூட்டுப்பகுதியை தொட்டபடி ஞான முத்ராவில் இருக்கவும். வலது கையில் நடுவிரலை மடக்கியபடி காலை தொடவேண்டும். வலது கையின் கட்டை விரல் மூலம் மூக்கின் வலது நாசினியை வைத்து அழுத்தி மூட வேண்டும். இடது மூக்கின் நாசினி வழியான உடனே காற்றை வேகத்துடன் உள்வாங்க வேண்டும். உடனடியாக வலது மூக்கு நாசினியை திறந்துபடியும், இடது மூக்கு நாசினியை மூடியபடியும் இதே செயல்முறையை மாறிமாறி செய்ய வேண்டும். இதே செயல்முறையில் தொடர்ந்து காற்றை உள்வாங்குவதும் மற்றும் வெளியேற்றுவதில் தொடர்ச்சியாக வேகத்தின் அளவை கூட்ட வேண்டும். உடனுக்குடன் அடிவயிறு தசைப்பகுதியை சுருக்கியும், விரிவாக்கியும், பிறகு மெதுவாக ஆரம்ப வேகத்திற்கு திரும்ப வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

பஸ்திரிகா பிரணாயாமா சுவாச மண்டலத்திற்கும் மற்றும் மார்புக்கும் வயிற்றுக்கும் இடையே உள்ள தசைச்சுவர், நுரையீரல், காற்றுக்குழல் ஆகிய இடங்களில் சரிவர இயங்க இந்த ஆசனம் உதவுகிறது. மேலும் ஜீரணிக்கும் தன்மையை அதிகரித்தும், வயிற்றுப்பகுதியிலுள்ள அதிகப்படியான கொழுப்புகளை அகற்றுகிறது.

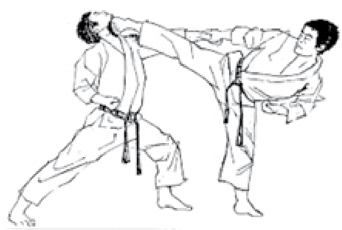
விதிகள் :

- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ கர்ப்பப்பை நழுவிய நிலையிலுள்ள பெண்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

6 ஆதி முறை - கராத்தே

விளையாட்டு வகை : வெளி/உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 15

அறிவியல் காரணம் :



கராத்தே ஒரு தற்காப்பு கலை. இது நம் தன்னம்பிக்கை நினைவாற்றல், மனதை ஒருநிலைப்படுத்துதல் போன்றவைகளுக்கு உதவுகிறது.

நோக்கம் :

இவ்விளையாட்டின் நோக்கம் விதிமுறைகளின்படி எதிராளியை தகர்த்து சாய்த்தல்

விளையாடும் முறை :

1. விளையாட்டு வீரர்கள் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டு எதிராளியை குத்தி சாய்க்க வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஒரு நபரை குத்தி சாய்ப்பது (மயங்கும் வரை)
- ❖ நடுவர் சொற்படி நடத்தல்
- ❖ யாரேனும் ஒருவர் முடியாமல் விலகுதல்
- ❖ விதிமுறைகளை மீறினால் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவர்.
- ❖ நடுவர் குழுவில் ஒரு முக்கிய நடுவரும் மூன்று உதவியாளர்களும் இருப்பர்.
- ❖ பெரும்பான்மையான மதிப்பெண்கள் வெற்றியை முடிவு செய்யும்.

போட்டி நடக்கும் இடம் :

- ❖ போட்டி டாடாமி 8 மீ x 8 மீ மற்றும் 2 மீ பாதுகாப்பு வளையத்தில் நடைபெறும்.

சண்டை நடக்கும் போது :

- ❖ முக்கிய நடுவர் போட்டியை நடத்துவார், அவர் முடிவுகளை அறிவிக்க மாட்டார்.
- ❖ ஒரு அலுவலர் போட்டியாளர்களின் முகத்தில் ஜெல்லி போன்ற ஒன்றை தடவுவார்.
- ❖ அங்கீகரிக்கப்பட்ட நுட்பங்களை கையாள வேண்டும்.

முகத்தில் :

- ❖ நேரடி தாக்குதல்.
- ❖ அனைத்து நுட்பங்களும் சுற்றி அடிக்கும் முறையில்.
- ❖ காலால் மற்றும் முட்டியால் தாக்கும் நுட்பங்கள்.

தடைசெய்யப்பட்ட நுட்பங்கள் :

- ❖ பின்னால் தாக்குதல், கழுத்துப்பகுதி மற்றும் முதுகுத்தண்டு.
- ❖ காலால் உதைத்து மேலிருந்து கீழ் தாக்குதல் கூடாது.

7 விமான யோகா

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ யோகா கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு மனதை ஒரு நிலைபடுத்த உதவுகிறது. நம் உடலின் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது.

நோக்கம் :

ஏதேனும் 5 ஆசனங்களை கயிற்றை பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்வது.

விளையாடும் முறை :

1. இது குழுவாக செய்யும் வகை.
2. குறைந்தது 5 நபர்கள் ஒரு குழுவில் இருக்க வேண்டும்.
3. இதில் பங்கு பெறுபவர்கள் கயிற்றின் உதவியுடன் அந்தரத்தில் தொங்கியபடி ஆசனங்களை செய்ய வேண்டும்.
4. இதில் பங்குபெறுவோர் குறித்த நேரத்தில் ஏதேனும் 5 ஆசனங்களை தரையில் கால் படாமல் செய்ய முயல வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ இந்த யோகாசனம் கயிற்றில் தொங்கியபடி செய்தல் வேண்டும்.
- ❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்னால் போட்டியாளர் தரையில் கால் பதித்தால் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

8 கவண் கல் எறி விளையாட்டு (உண்டி வில்)

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 15	

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கவண்
- ➢ சிறு கற்கள்
- ➢ இலக்கிற்குத் தேவையான ஏதாவது ஒரு பொருள்

அறிவியல் காரணம் :

விரலுக்குப் பயிற்சி, மன ஒருமைப்பாடு ஏற்படுகிறது.

மன ஒருமைப்பாட்டோடு செயல்படும் திறன் வளர்கிறது.

நோக்கம் :

கொடுக்கப்பட்ட வாய்ப்புகளில் இலக்கைக் குறிபார்த்து அடித்தல்.

விளையாடும் முறை :

1. இது தனிநபர் விளையாட்டு.
2. ஒவ்வொருவரும் கவணும், சிறு கற்களையும் வைத்திருக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட 10மீ தூரத்தில் ஒரு பொருளை இலக்காக நிர்ணயிக்க வேண்டும்.
3. கவணைப் பயன்படுத்தி சிறு கல் கொண்டு இலக்கைக் குறிபார்த்து அடிக்க வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு நபரும் ஒன்று வாய்ப்புகளைப் பெறுவர்.
5. சரியாகத் தாக்கப்படும் வாய்ப்புகள் கணக்கில் கொள்ளப்படும்.
6. கொடுக்கப்பட்ட வாய்ப்புகளில் எவர் அதிக முறை இலக்கைத் தாக்குகிறாரோ அவரே வெற்றியாளராவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 5 வாய்ப்புகள் அளிக்கப்படும்.
- ❖ ஒவ்வொரு முறை இலக்கைக் குறிபார்த்து அடித்தலும் கணக்கிடப்படும்.

9 கோழிக்குஞ்சு

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 8 நபர்கள்	வயது : 15	

அறிவியல் காரணம் :

உடல் முழுவதற்கும் தசைப்பயிற்சி ஏற்படும்.

வேற்றுமை உணர்வையும், பிறரைப் பாதுகாக்கும் பண்பையும் மன ஒருமைப்பாட்டையும் வளர்க்கும்.

நோக்கம் :

குஞ்சுகளைக் கழுகு தொடாதவாறு தாய்க்கோழி தடுப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. கோழி அணியினரில் ஒருவர் தாய்க்கோழியாக நியமிக்கப்படுவார்.
2. தாய்க்கோழியின் இடுப்பைப் பிடித்துக்கொண்டு குஞ்சுகள் இருக்கும்.
3. கழுகு அணியினரில் ஒருவர் கழுகாக வந்து தாய்கோழியின் பின்னால் இருக்கும் குஞ்சுகளை பிடிக்க முயல்வர்.
4. தாய்க்கோழி குஞ்சுகளைக் கழுகு தொடாதவாறு தம் கைகளை நீட்டித் தடுக்க வேண்டும். கழுகு தாய்க் கோழியைத் தொடக்கூடாது.தொட்டால் கழுகு ஆட்டத்தைவிட்டு விலக்கப்படும்.
5. எந்த அணியில் இருந்து எல்லோரும் முதலில் வெளியேருகிறார்களோ, அந்த அணி தோற்ற அணி ஆகிவிடும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ இரண்டு அணிகளாக இருத்தல் வேண்டும். சம எண்ணிக்கையில் நபர்கள் பங்கேற்க வேண்டும். ஒரு அணியின் கோழிக்கூட்டங்களாகவும், மற்றொரு அணியினர் கழுகுகளாகவும் கருதப்படுவர்.

❖ கோழி அணியினரில் ஒருவர் தாய்க்கோழிகளாகவும் மற்றவர்கள் கோழிக்குஞ்சுகளாகவும் கருதப்படுவர்.

10 பானை உடைத்தல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தண்ணீர் நிரப்பப்பட்ட பானை ➢ மூங்கில் கொம்பு (கழி)
➢ கண்களைக் கட்ட கருப்புத்துணி ➢ பானையைக் கட்ட கயிறு

நோக்கம் :

கண்கள் கட்டப்பட்ட நிலையில் பானையை கண்டுபிடித்து உடைத்தல்.

அறிவியல் காரணம் :

கைகளில், கால்களில் ஏற்படும் வேக முன்னோட்டத்தில் குருதி ஓட்டம் சீரடைகிறது.

கண்கள் குறித்த நேரம் மூடப்பட்டு பின் கட்டு அவிழ்க்கப்படும்பொழுது பார்வையில் புத்துணர்ச்சியும், விழி வெண்படலத்தைச் சுற்றியுள்ள தசைநார்களுக்கும் புத்துணர்ச்சி உண்டாகிறது.

கண்கள் கட்டப்படும் முன் பார்வையைப் பானை இருக்கும் இடம் நோக்கி உற்று கவனித்தலால் மனத்திரையில் அந்த பிம்பத்தை நினைவு வைத்துக் கொள்ளும் திறன் கிடைக்கிறது.

மனதில் அச்செயலை (பானை உடைத்தல்) ஒரு முகநோக்குடன் செய்யும் உற்சாகமும் ஈடுபாடும் ஏற்படுகிறது.

விளையாடும் முறை :

1. பானையை இரு மூங்கில் கழிகளை நேர்வாட்டில் எதிரெதிராக பூமியில் ஊன்றிடல் வேண்டும்.
2. இரு மூங்கில்களை இணைக்குமாறு ஒரு கழியைக்குள் பிணைத்தல் வேண்டும்.

3. பானையைக் கழியின் நடுவில் கட்டித் தொங்க விடுதல் வேண்டும்.

போட்டியில் பங்கேற்பவர்க்கான ஆயத்தமுறை :

1. போட்டியில் பங்குபெறுபவரின் கண்களைக் கருப்புத் துணிகொண்டு கட்டிடுவர்.
2. துணியால் கண்கள் கட்டப்படும் முன் பானை தொங்கவிடப்பட்டிருக்கும் இடத்தைக் கூர்ந்து நோக்கச் செய்வர். (15 வினாடி மட்டும்)
3. பின்னர் கண்களைக் கட்டிய பின் அவரை மூன்று முறையாவது சுற்றிவிடுவர்.
4. கையில் மூங்கிற் கழியினைக் கொடுத்து அனுப்புவர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ போட்டியில் பங்கேற்பவர் கைகளால் கண்களில் கட்டியுள்ள துணியைத் தொடக்கூடாது.

❖ கொடுக்கப்பட்ட கால அவகாசத்திற்குள் பானையைக் கையில் ஏந்தி செல்லும் மூங்கிற்கழியால் உடைத்திட வேண்டும்.

11 வட்டப்பந்து (ரிங்பால்)

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்	
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 15	

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ரிங்பால்

நோக்கம் :

ரிங்பாலை கீழே விழாமல் பிடிப்பது.

அறிவியல் காரணம் :

மாணவர்களின் கைகள் வலுப்படுத்தப்படுகிறது. மூளைக்குப் புத்துணர்ச்சி கிடைக்கிறது.

கவனத்தை அதிகரிக்கின்றது.

உடனடி செயல்திறனை இவ்விளையாட்டு ஊக்குவிக்கின்றது.

விளையாடும் முறை :

1. ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவர் தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார்.
2. மற்றவர்கள் அனைவரும் வட்ட வடிவில் நிற்க தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒருவர் மட்டும் மையத்தில் நிற்பார்.
3. மையத்தில் நிற்பவர் ரிங்பாலை ஒவ்வொருவரிடமாக தூக்கிப் போடுவார். அதனைக் கீழே விடாமல் பறித்து மீண்டும் அவரிடமே போடுவார்கள்.
4. இறுதிவரை விடாமல் பிடிப்பவரே வென்றவராகக் கருதப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ரிங்பாலைப் பிடிக்காமல் தவற விடுபவர் ஆட்டத்திலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

❖ நடுவில் உள்ளவர் தவற விட்டால் அவரும் வெளியேற்றப்படுவார். அவருக்குப் பதிலாக அவரை வெளியேற்றியவர் நடுவில் நிற்பார்.

12 ஸ்கிப்பிங் (கைவிடுதல் விளையாட்டு)

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஸ்கிப்பிங் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு பாதங்களை சீராகவும், உடல் நேராக செயல்படவும் மற்றும் இருதய பலத்திற்கும் உதவும்.

நோக்கம் :

இடைவிடாது ஸ்கிப்பிங் செய்வது

விளையாடும் முறை :

1. இது தனி நபர் விளையாடுவது.
2. ஒரு முறை குதித்து இரண்டு முறை கயிற்றை பாதத்திற்கு கீழ் சுற்றவும்.
3. குதிப்பதை எண்ணிக்கையில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.
4. எந்த நபர் நிறைய எண்ணிக்கை பெறுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கயிறு தரையை மற்றும் பாதத்தை தொட்டால் தவறு, மதிப்பெண்கள் குறைக்கப்படும்.

13 தீ பந்தம்

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ தீ பந்தம் / பந்துகோல்

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு நம் தன்னம்பிக்கை, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் திறன், உடல் கட்டு போன்றவற்றை நம்முள் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

நோக்கம் :

குறித்த நேரத்திற்குள் தீ பந்தம் கீழே விழாமல் சாகசங்களை செய்வது.

விளையாடும் முறை :

1. மூவர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டோர் பங்கு பெறலாம்.
2. பங்கு பெறுபவர்கள் தீ பந்தம் அல்லது பந்து கோல் உபயோகித்து சாகசங்கள் செய்ய வேண்டும்.

3. நீளமான கொம்பில் பந்து போல் துணி சுற்றி நெருப்பு மூட்டி உபயோகிக்க வேண்டும்.

முறைகள் :

➡ வீடு பதம்

➡ படை வீடு

➡ திருக்கர்

➡ படை அருப்பு

வீரர்கள் தெய்வ வந்தனம், குரு வந்தனம், சபை வந்தனம் செய்ய வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ பங்குபெறும் வீரர்கள் தீ பந்தத்தை கீழே போடாமல் குறித்த நேரத்தில் செயல்பட வேண்டும்.

14 உறிமரம் ஏறுதல் (வழுக்கு மரம்)

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ வழுவழுப்பாக எண்ணெய் பூசப்பட்ட வழுக்கு மரத்தை, பூமியில் செங்குத்தாக நடுதல் வேண்டும்

➢ விளக்கெண்ணெய்

அறிவியல் காரணம் :

தசைகளுக்கு ஏற்ற பயிற்சி ஆகும் வியர்வை வெளியேறுகிறது. கால் கைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி ஆகும்.

மன உறுதி அதிகரிக்கும் விடாமுயற்சி உண்டாகும்.

நோக்கம் :

உறி மரத்தில் ஏறி உச்சியில் இருக்கும் பொருளை எடுப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. முதலில் வழுவழுப்பான மூங்கில் மரக்கட்டையை பூமியில் செங்குத்தாக நடல் வேண்டும்.
2. அதன்மீது விளக்கெண்ணை அல்லது எண்ணெய் பூசப்பட்டிருக்கும்.
3. உச்சியில் ஏதேனும் ஒரு பொருளை இலக்காக வைக்க வேண்டும்.
4. விளையாட்டில் மரத்தில் முயன்று ஏறி உச்சியில் இருக்கும் பொருளை எடுக்க வேண்டும்.
5. ஒவ்வொருவருக்கும் குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.
6. இந்தக் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் இலக்கை அடைய வேண்டும்.
7. அவ்வாறே அடைபவரே வெற்றியாளர் ஆவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் மரத்தில் ஏற 3 வாய்ப்புகள் அளிக்கப்படும்.

வகுப்பு - 12

1 சண்டல் மண்டல்

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 (அ) 4 நபர்கள் வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை ➢ 4 பகடை

➢ ஒரு நபருக்கு 4 காய்கள்

அறிவியல் காரணம் :

குழந்தைகளுக்கு அதிர்ஷ்டம் மற்றும் கணக்கு ஆற்றலை இணைக்கும் திறனை வளர்க்கும்.

நோக்கம் :

எல்லா காய்களும் பலகையின் ஒரு முழு சுற்று முடிக்க வேண்டும்.

விளையாடும் முறை :

1. அதிகமாக 16 பேர் விளையாடலாம்.
2. ஒரு வட்டத்தில் 3 வரிசையில் 8 கட்டங்கள்.
3. முதலில் முடிப்பவருக்கு வெற்றி.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ வெட்டு இல்லை. ❖ எல்லா காய்களும் முழு வட்டம் சுற்றவும்.

2 கட்டம் அமைத்தல்

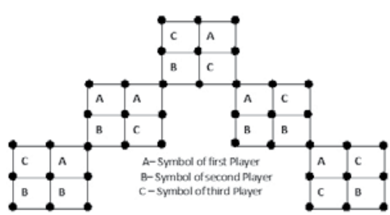
விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள் வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை

➢ பேனா



அறிவியல் காரணம் :

முன்யோசனை, மனதை கூராக்குதல் பொறுமையை மேம்படுத்தும்.

நோக்கம் :

புள்ளிகளிலிருந்து அதிக கட்டம் அமைத்தல்

விளையாடும் முறை :

1. நிறைய புள்ளிகள் போடவும். முதல் நபர் 2 புள்ளிகளை இணைக்க வேண்டும். அடுத்தவர் இரண்டு.
2. சிறிது நேரம் கழித்து கட்டம் உருவாகும்.
3. அடுத்தவர் கட்டம் உருவாக்குவதை தடையவும்.
4. அதிக கட்டம் உருவாக்குபவர் வெற்றியாளர்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ கட்டம் உருவாக்கினால் அடுத்த கோடு வரைய வாய்ப்புண்டு.
- ❖ கட்டம் வரைந்தபின் தன் அடையாளக்குறி வைக்கலாம்.

3 குரங்காட்டம்

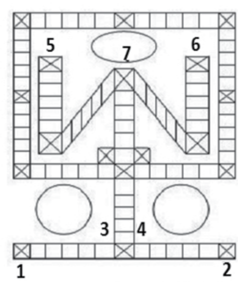
விளையாட்டு வகை	: பலகை விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ பலகை ➢ 6 கவுரிகள் ➢ ஒரு நபருக்கு 6 காய்கள்

அறிவியல் காரணம் :

கணக்கிடுதல், தூர நோக்கு, கணிப்பு ஆகிய திறனை அதிகரிக்கும்.



1 &2	starting Place
3 &4	Place where Coins are kept
5 &6	Last stage
7	Pazhams are kept

நோக்கம் :

எல்லா காயையும் பழமாக்குதல்.

விளையாடும் முறை :

1. 2 நபர் (அ) 2 ஜோடி விளையாடலாம்.
2. கீழேயுள்ள முதல் 6 கட்டம்தான் ஆரம்ப இடம்.
3. ஒரு நபர் வலமிருந்தும், அடுத்தவர் இடமிருந்தும் ஆடவும்.
4. நகரும்போது வெட்ட வாய்ப்பு கிடைக்கும்.
5. சுற்று முடிந்ததும் பழம் ஆகலாம்.
6. எல்லா காய்களையும் பழமாக்குபவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ 1, 5, 6 விழுந்தால் இரண்டாம் எறிதல் உண்டு.
- ❖ தாயம் போட்டால்தான் ஆட்டத்தைத் துவக்கலாம்.
- ❖ மலையில் ஒரு நபர் மட்டும் தங்கலாம்.
- ❖ வெட்டுபட்ட காய் மீண்டும் ஆடத்துவங்க வேண்டும்.

எண்ணிக்கை :

தாயம் விழுதல்	எண்ணிக்கை
ஆறு வெளியே	12
ஐந்து வெளியே & ஒன்று உள்ளே	1 (தாயம்)
நாலு வெளியே & இரண்டு உள்ளே	2
மூன்று வெளியே & மூன்று உள்ளே	3
இரண்டு வெளியே & நாலு உள்ளே	4
ஒன்று வெளியே & ஐந்து உள்ளே	5
ஆறு உள்ளே	6

4 பல்லாங்குழி - சீதைபாண்டி

விளையாட்டு வகை : பலகை விளையாட்டு — பிரிவு : சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் — வயது : 15

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 14 குழியுள்ள பலகை

➢ 56 காய்கள்

நபர்	ஒரு குழி காய்	நபருக்கு எத்தனை குழி	நடுக்குழிகள்
1	1 முதல் 7	14	-

நோக்கம் :

துவங்கியது முதல் எப்படி இருந்ததோ அதே போல எல்லா குழிகளிலும் காயை தூவுதல்.

விளையாடும் முறை :

குழிகளின் எண்	காய்கள்
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ காய்களை குழியிலிருந்து எடுத்து மீண்டும் சீராக நிரப்பவும்.
- ❖ காய் தீர்ந்ததும் அடுத்த குழியிலிருந்து எடுக்கவும்.
- ❖ எடுத்ததைப்போல முடித்தால் ஆட்டம் முடியும்.

Reference:

http://en.wikipedia.org/wiki/Pallanguzhi

http://www.traditionalgames.in/home/property-games/pallanguzhi-pallankuli

5 யோகா

விளையாட்டு வகை : உள் விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 3 நபர்கள்	வயது : 16

1. சித்தயோனி ஆஸனா (பெண்கள்) (செய்து முடிக்கும் நிலையில் பெண்)

உடலுக்கு முன் கால்களை நேராக நீட்டியடி சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் உட்காரவும். வலது காலை மடக்கியபடி இடது காலின் தொடைக்கு கீழே வைக்கவும். இடது காலின் அடிபாகத்தை பெண்ணின் பிறப்புறுப்பின் வெளியே தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இருக்கும் நிலையில் உடலை ஒழுங்குபடுத்தி வசதியாகவும் அதே வேளையில் வலது காலில் ஏற்படும் அழுத்தத்தை உணர வேண்டும். இடது காலை மடக்கியும் அதன் அடிபாகத்தை வலது காலின் அடிபாகத்தை தொட்டபடியும் இடது காலின் அடிபாகம் பிறப்புறுப்பை அழுத்தியபடியும், அதே சமயம் இடது காலின் அடிபாகம் காலியான இடத்தை நோக்கி அசையும்பொழுது முழங்கால் மற்றும் தொடை பகுதி தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இதே முறையில் காலை மாற்றியபடி வலது கால் அடிபாகம் காலியான இடத்தை நோக்கி செல்லும்போது அது இடது காலின் தொடை மற்றும் முழங்காலின் கீழுள்ள சதை பகுதியை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். திரும்பவும் ஒழுங்குபடுத்திய நிலையில் வசதியாக இருக்க வேண்டும். மூட்டுப்பகுதிகள் தரையில் அசையாமல் இருப்பதை உறுதிபடுத்தவேண்டும். முதுகு பகுதி முழுவதும் தரைமட்டத்திலிருந்து நேராக இருக்க வேண்டும். கைவிரல்களை காலின் மூட்டுப்பகுதியை தொட்டபடி ஞான அல்லது சின்மயா முத்ரா நிலையில் இருக்க வேண்டும். கண்களை மூடியபடி, உடல் முழுவதையும் ஓய்வாக வைத்துக் கொள்ளவும்.

அறிவியல் காரணம் :

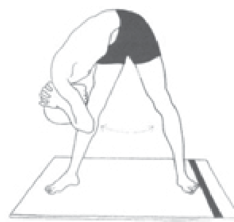
சித்தயோனி ஆசனத்தின் மூலம் ஒரு அமானுஷ்ய சக்தி மையத்திலிருந்து கிளம்பி எல்லா நரம்பு மண்டலங்களுக்கும் செல்கிறது. இந்த நிலையிலிருந்து இரத்த ஓட்டமானது முதுகு பகுதியின் கீழேயும், அடிவயிறு உறுப்புகளுக்கும்

சமநிலையில் சென்று புத்துணர்வோடு செயல்பட வைத்து இரத்த ஓட்டத்தையும் சீராக்குகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ சித்தயோனி ஆசனத்தை இடுப்பு பகுதியில் பிரச்னை உள்ளவர்கள் பிறப்புறுப்பில் பாதிப்பு உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.

2. ஸ்வஸ்திகாசனா (ஆண்கள்) (அனுகூலமான நிலை)



இரு கால்களை நேராக நீட்டியபடி தரையில் உட்கார வேண்டும். இடது காலின் மூட்டுப்பகுதியை வளைத்து வலது காலின் தொடைபகுதிக்கு அடியிலும் அதே சமயத்தில் காலின் அடிபாகத்திற்கும், மலத்துவாரத்திற்கும், விரை பைக்கும் இடையே எந்த தொடர்புமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். வலது காலின் மூட்டுப்பகுதியை வளைத்து இடது காலின் தொடைபகுதிக்கும் முழங்காலின் பின்புறமுள்ள சதை பகுதியிடையே உள்ள வெற்றிடத்தில் அமர்த்தியும், அதே வேளையில் காலின் கீழ் பகுதிக்கும் இடுப்பின் விலா எலும்புக்கும் இடையே எந்த தொடர்புமில்லாமல் இருக்க வேண்டும். பிடித்த நிலையிலுள்ள இடது காலின் அடிப்பாகத்தை இழுத்து வலது முழங்காலின் பின்புறமுள்ள சதைப்பகுதிக்கும், தொடைக்கும் இடையே உள்ள வெற்றிடத்தில் வைக்க வேண்டும். இருக்கும் நிலையை ஒழுங்குபடுத்தி வசதியாக உட்கார வேண்டும். மூட்டுப்பகுதி உறுதியாக தரையின் மேல் இருக்க வேண்டும். முதுகு நேரானபடி இருக்க வேண்டும். கைகள் மற்றும் மூட்டுப்பகுதி ஞான அல்லது சின்மயா முத்ராவில் இருக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

ஸ்வஸ்திகாசனா மூலம் நல்ல நிலையில் உட்காருவதற்கும், வீங்கிப் பருத்த வலிக்கிற நரம்புகளையும், சோர்வடைந்த தசைகளையும் மற்றும் கால் பகுதியிலுள்ள தசையை வலுப்படுத்துகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ ஸ்வஸ்திகாசனாவை இடுப்பு பிடிப்பு அல்லது முதுகுத்தண்டு விலா எலும்பு இணைப்பில் பிரச்னை உள்ளவர்கள் செய்யக்கூடாது.

3. டோலாசனா
(பழைய சுவர் கடிகாரத்தில் உள்ள ஒரு பொருள் போல்)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் இரு கால்களுக்கு இடையே

ஒரு மீட்டர் இடைவெளி விட்டு நிற்க வேண்டும். இரு கைகளை உயர்த்தி விரல்களை இணைத்து கழுத்துக்கு பின்னால் கொண்டு சென்று கழுத்தை தொட்டபடியும், முழங்கை பகுதியோடு மடக்கிய நிலையில் இருக்க வேண்டும். ஆழமாக காற்றை உள்வாங்கியபின் உடலின் வலது பக்கம் சற்று திருப்பி பிறகு காற்றை வெளியேற்றி முன்னோக்கி வளைத்தும், கால்கள் இரண்டும் திடமாக தரையில் ஊன்றியபடி இருக்க வேண்டும். தலையை முடிந்தளவு வலது காலின் மூட்டுப்பகுதிக்கு அருகே கொண்டு செல்லவும். பயிற்சி முடியும்வரை கால்கள் இரண்டும் நேராக இருக்க வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை நிலை நிறுத்தி தலையை ஆட்டியபடி, வலது முட்டியிலிருந்து இடது முட்டிக்கும், இடது முட்டியிலிருந்து வலது முட்டிக்கும் மாறி மாறி செய்ய வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை நிறுத்திய நிலையில் 3 முறை செய்ய வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கி மையப்பகுதிக்கு எடுத்துச்சென்று பிறகு சரியான பழைய நிலைக்கு வர வேண்டும். இது முழுவதும் ஒரு சுற்று ஆகும்.

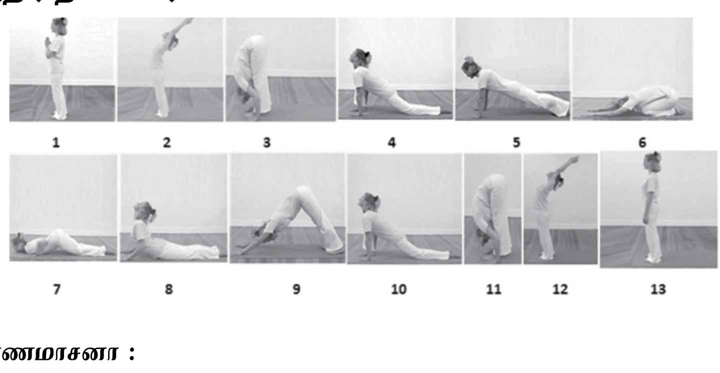
அறிவியல் காரணம் :

இந்த ஆசனம் கால் முட்டியின் பின்பகுதியிலுள்ள தசை நாண் மற்றும் பின்புறமுள்ள தசைப்பகுதி, முதுகு தண்டு வடத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலத்தை வலுச்செய்வதோடு, முகம் மற்றும் தலையில் இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குகிறது.

விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- காலின் முட்டியை நேராக வைப்பதன் மூலம் உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- காலின் முட்டியை நேராக வைப்பதன் மூலம் உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- குடலிறக்கம், தலை சுற்றல் பிரச்னை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.

4. சந்திர நமஸ்காரம்



1. *பிராணமாசனா :*

மார்புக்கு எதிராக இரு கைகளை கூப்பிய நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

2. ஹஸ்த உட்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கும்போது கைகளை முன்னோக்கியபடி நீட்டியும், பிறகு முடிந்தளவு மேல்நோக்கி கைகளை நீட்ட வேண்டும். பிறகு கைகளை எளிதாக பின்னோக்கி வளைத்து வயிற்றின் வெளிப்பகுதி முன்னோக்கி வர வேண்டும். கையிலுள்ள முழங்கை பகுதி மடங்காமல் நேரான நிலையில் இரு காதுகளை தொட்டபடி மேல் நோக்கி நீட்ட வேண்டும்.

3. பாட ஹஸ்தாசனா :

மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றும்போது முன்னோக்கி வளைய வேண்டும். இரு கைகளால் தரையை தொடவேண்டும். காலின் மூட்டு பகுதியை வளைக்க வேண்டும். கைகளால் தரையை தொட்டவுடன் மெதுவாக மூட்டுப்பகுதியை நேரான நிலையில் இருக்கச்செய்ய வேண்டும்.

4. அஸ்வ சஞ்சலாசனா :

முடிந்த அளவு வலது காலை பின்னோக்கியபடியும், வலது கால் முட்டியை தரையின் மேல் தொட்டபடியும் முகம் அல்லது கூரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

5. தண்டாசனா :

மூச்சுக் காற்றை நிலைநிறுத்தி இடது காலை பின்னோக்கியபடியும், உடலை நேராகவும் அதே சமயத்தில் மூட்டு பகுதி வளையாமலும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

6. சிசு ஆசனா :

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி உடலில் கால் பகுதியை பின்னோக்கி தள்ள வேண்டும். புட்ட பகுதியை காலின் அடிப்பாகம் தொட வேண்டும். பின் காலை முட்டியோடு சேர்த்து மடக்கிய நிலையில் முகம் இரு கால்களின் மூட்டு பகுதியை நேராகவும், இடுப்பு பகுதி தொடையை தொட்டபடியும், இரு கைகளின் உள்ளங்கை பகுதி தரையை தொட்டபடியும், நேராகவும் இருக்க வேண்டும்.

7. அஷ்டாங்க நமஸ்காரா :

தாடைப்பகுதி தரைக்கு அருகில் இருக்கும்படி உடலை முன்னோக்கியபடி இருக்க வேண்டும். தாடைப்பகுதி, மார்பு, கைகளின் விரல் பகுதி, காலின் கீழ்ப்பகுதி தரையில் தொட்டபடியும், புட்ட பகுதியை மட்டும் உயர்த்திய நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

8. புஜங்காசனா :

சுவாசிக்கும்பொழுது நாகப்பாம்பு படம் எடுத்த நிலையை போன்று உடலை நிறுத்த வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் தோள்பட்டைக்கு கீழேயும், முழங்கை உடலுக்கு நெருக்கமாகவும், கால்கள் இரண்டும் இணைந்து தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். அடிவயிற்றின் வெளிப்பகுதி தரையில் அழுத்தியபடி பிறகு மேல் நோக்கி இருக்க வேண்டும். முதுகுப் பகுதியின் மேல்பகுதியில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

9. *பர்வதாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி கை, கால்களை (V) புரட்டிப்போட்ட நிலையில் அதாவது '/\' போன்ற நிலையை தலைகீழாக இருக்கும்படி, கைகளால் இடுப்பை தொட்டபடியும், காலால் தரையில் ஊன்றியபடி இருக்க வேண்டும்.

10. *அஸ்வ சஞ்சலாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்கியபின் வலது காலை முன்னோக்கியபடியும், முகத்தால் மேலே பார்த்தபடி இடது கால் மூட்டுப் பகுதி தரையை தொட்டபடி, காலின் பின்பகுதி கூரையை பார்த்தபடி இருக்க வேண்டும்.

11. *பாடஹஸ்தாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி, இடது காலை வலது கால் பக்கத்தில் நிலை நிறுத்த வேண்டும்.

12. *ஹஸ்தாட்டனாசனா :*

மூச்சுக் காற்றை உள்வாங்கியபின் நின்ற நிலையில் கைகளை மேலோங்கி மடங்காத நிலையில் பின்புறமாக சற்று வளைத்து வயிற்றின் வெளிப்பகுதி முன்னோக்கியபடி இருக்க வேண்டும்.

13. *தடாசனா :*

மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றி பின்னால் இருந்த கைகளை உடலில் பக்கவாட்டிற்கு நகர்த்தி, உடலின் இரு பக்கங்களுக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை உணரவும்.

அறிவியல் காரணம் :

சந்திர நமஸ்காரம் செய்வதன் மூலம் உடலுக்கு சந்திரன் மூலம் கிடைக்கும் சக்தி, குளிர்ச்சித்தன்மை, மனதுக்கு சரியான ஓய்வு, தரமான சிந்தனை மற்றும் நற்பண்புகளை செய்யக்கூடிய நிலைபாடும் வருகிறது. சந்திர நமஸ்காரத்தில் முதுகுப்பகுதியை அழுத்துவதன் மூலம் கால்மூட்டின் பின்புறமுள்ள தசைப்பகுதி மற்றும் கை, கால்களுக்கு வலுசேர்ப்பதோடு வயிற்றிலுள்ள தசைப்பகுதியையும் வலுப்படுத்துகிறது.

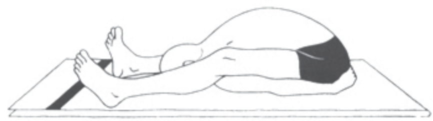
விதிகள் :

- ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- சந்திர நமஸ்காரம் செய்வதற்கு உகந்த நேரம் இரவு. குறிப்பாக நிலவு தெளிவாக தெரியும்போது பயிற்சி மேற்கொண்டால் நல்லது.
- இரவில் பயிற்சி மேற்கொள்ளும்போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும்.

5. கூர்மாசனா (ஆமையை போன்ற நிலையில்)

சமமான தரையில் மெல்லிய விரிப்பின் மேல் காலை வெளிப்புறமாக நீட்டியபடி உட்கார வேண்டும். இரு கால்களுக்கு இடையே எவ்வளவு தூ ரம் இடைவெளியை ஏற்படுத்த முடியுமோ அந்தளவுக்கு செய்யவும். காலின் மூட்டுப்பகுதியை சிறிய அளவில் வளைத்தும், அதே சமயத்தில் இரு காலின்

அடி பாகம் தரையை தொட்டபடி இருக்க வேண்டும். இடுப்புக்கு மேலுள்ள பகுதியை முன்னோக்கியபடி சாய்த்து இரு கைகளை காலின் மூட்டுப்பகுதிக்கு அடியிலும் உள்ளங்கை மேல் நோக்கி அல்லது கீழ் நோக்கியடி இருக்க வேண்டும். மேலும், முன்னோக்கியபடி மெதுவாக சாய்ந்து கைகளை காலுக்கு அடியில் இருக்க செய்யவும்.



மூட்டுப்பகுதியை தேவைப்பட்டால் மேலும் வளைக்கவும். கைகளை கால்களுக்கு பக்கவாட்டில் நிறுத்தி பிறகு உடலுக்கு பின்னே நுழைந்தும் அதே சமயம் முழங்கை பகுதி காலின் மூட்டுப்பகுதிக்கு கீழே இருக்க வேண்டும். முதுகு தசைப்பகுதிகளை இறுக்கமாக வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது. காலின் அடி பாகத்தை மெதுவாக முன்னோக்கி தள்ளியபடியும், கால்களை எவ்வளவு தூரம் நீட்டமுடியுமோ அந்தளவுக்கு நீட்டவும். அதே நேரத்தில் இடுப்புக்கு மேல் உள்ள பகுதியை நெம்பு கோல் போல் கை, கால் அசைவுகளின் மூலம் மேலும் முன்னோக்கி வளைக்க வேண்டும். உடலை முன்னோக்கி வளைக்கும்போது படிப்படியாக மூச்சுப்பயிற்சி மற்றும் ஓய்வுநிலைப்படுத்திய விழிப்புணர்வோடும், உடலை மேலும் முன்னோக்கி வளைக்கும்போது தலை அல்லது நாடிப்பகுதி கால்களுக்கு இடையே உள்ள தரைப்பகுதியை தொடவேண்டும். எந்தவிதத்திலும் அழுத்தியோ, வருத்தியோ செய்யக்கூடாது. உடலின் பின்னால் இருக்கும் இரு கைகளின் விரல்களை இணைத்தும், இரு கைகளின் விரல் சேர்ந்த பகுதி புட்டத்திற்கு கீழ் இருக்க வேண்டும். இது ஒரு பயிற்சியின் கடைசி நிலையாகும். உடல் முழுவதையும் ஓய்வாக்கி, கண்களை மூடிய நிலையில் மூச்சுப்பயிற்சியை மெதுவாகவும், ஆழமாகவும் செய்ய வேண்டும். கடைசி நிலையில் எவ்வளவு நேரம் சௌகரியமாக இருக்கமுடியுமோ அந்தளவுக்கு இருக்க வேண்டும். மீண்டும் பழைய நிலைக்கு திரும்ப வேண்டும். உடல் முழுவதும் இயல்பான நிலைக்கு திரும்பியதும் சாவாசனா பயிற்சியின்படி ஓய்வாக இருக்க வேண்டும்.

சுவாசப் பயிற்சி :

உடலின் மேல் பகுதியை முன்னோக்கி வளைக்கும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். சுவாசப்பயிற்சியில் இயல்பான நிலையை பயிற்சியின் கடைசி நிலையில் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

கூர்மாசனா, அடிவயிற்றிலுள்ள எல்லா உறுப்புகளையும் ஆரோக்கியப்படுத்துவதுடன் நீரிழிவு, வாயு பிரச்னை, மலச்சிக்கல் போன்றவற்றை குணப்படுத்த உதவுகிறது. மேலும் இது இரத்த ஓட்டத்தை சீராக்குவதுடன் முதுகுப்பகுதியிலுள்ள நரம்புகளை ஆறுதல்படுத்தும் வகையிலும், தலை வலி, கழுத்து வலியிலிருந்து நிவாரணம் தருகிறது. மேலும் இது உள்நோக்கு சிந்தனையை தூண்டி மனதிற்கு ஓய்வை தருவதோடு உடலுக்கு அறிவுபூர்வமான பாதுகாப்பை ஏற்படுத்துகிறது. உணர்ச்சிவசப்பட்டு கோபப்படுவதன் மூலம் ஏற்படும் பக்கவிளைவை தடுத்து, உடலையும், மனதையும் உற்சாகமாக வைத்திருக்க இந்த ஆசனம் உதவுகிறது.

விதிகள் :

- ❖ ஒவ்வொரு தடவையும் மூச்சை உள்ளிழுத்தபின் 'ஓம்' என்று சொல்லவும்.
- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.
- ❖ உடலில் முதுகு தண்டு பகுதி, பின்புறமுள்ள தசைகள் மற்றும் அடிவயிறு பகுதிகளை ஓய்வுபடுத்தி சுவாசப்பயிற்சி இறுதி நிலையில் நடைபெற வேண்டும்.
- ❖ இடுப்புப்பகுதியில் பிரச்னை, முதுகுத்தண்டு நழுவிய நிலை, குடலிறக்கம் உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது.
- ❖ முதுகு தண்டு பகுதி தேவைக்கேற்ப வளையும் தன்மையிருந்தால் மட்டுமே இந்த ஆசனம் செய்ய முயற்சிக்கலாம்.

6. கபால்படி பிராணாயாமா

ஏதாவது ஒரு யோகாசனப்பயிற்சி நிலையில் வசதியான நிலையில் நேராக உட்காரவும். மூச்சுக்காற்றை வெளியேற்றுவது மூக்கின் இரண்டு நாசினிகள் மூலம் நடைபெற வேண்டும். வயிற்றின் மத்திய பகுதி, அடிவயிற்றை சுருக்கி வைக்க வேண்டும். இந்த சுருக்கத்தை கலைத்து விட்டு உடனடியாக ஒரு அழுத்தமான மூச்சு வெளியேற்றலை மேற்கொள்ள வேண்டும். மூச்சுக்காற்றை உள்வாங்க சாத்வீக முறையை கையாள பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டும். மூச்சுக்காற்று அளவை உள்வாங்க படிப்படியாக தொடர்ந்து நூறு தடவை ஒரு சுற்று முடிந்ததும் ஆழமாக சுவாசித்து படிப்படியாக சுவாசித்த காற்றை வெளியேற்ற வேண்டும்.

அறிவியல் காரணம் :

கபால்படி பிராணாயாமா மயிரிழை போன்ற இரத்தக்குழாய் பகுதிகளை சுத்தம் செய்தும் உடலை சீராக்குகிறது. மூளையின் முன்பகுதியை சுத்தம் செய்வதுடன் ஆஸ்த்மா, நீரிழிவு, சுவாசக்குழாயில் ஏற்படும் தீராத வீக்கம், நரம்புகளின் கோளாறு இவற்றை சரிசெய்து மூக்கு வழியாக காற்று செல்லும் பாதையை சுத்தமாக்குகிறது.

விதிகள் :

- ❖ யோக முத்ரா நிலையுடன் சுவாச பயிற்சியை மேற்கொண்டு தியானமும் செய்து பழகவும்.

6 அடிமுறை - நுண்சங்க்

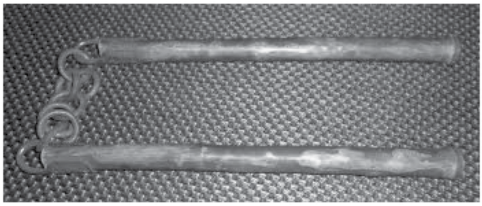
விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ நுண்சங்க்

அறிவியல் காரணம் :

நுண்சங்கின் பயிற்சி ஒருமுகப்படுத்தும் திறனை அதிகரிக்கும். இது கைகளுக்கும், கண்களுக்கும் இடையே நல்ல ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்தும்.



நோக்கம் :

நுண்சங்கை ஆயுதமாக அல்லாமல், ஒரு விளையாட்டு உபகரணமாக பயன்படுத்துவது.

விளையாடும் முறை :

1. அசைவுகளுக்கு இடையூறு இல்லாமல் வேகத்தை துரிதப்படுத்துவது.
2. நுண்சங்கின் அசைவும் இசையும் ஒத்திசைக்க வேண்டும்.
3. வெவ்வேறு முறைகளை பயன்படுத்தலாம்.
4. பெரிய அளவில் இடத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

பொது தவறு :

❖ ஒத்திசைவு இல்லாமை, ஊக்கக்குறைவு, சரியான துவக்கம் மற்றும் முடிவு இல்லாமல் இருப்பது. இதற்கு 2 மதிப்பெண்கள் குறைக்கப்படும்.

குறிப்பிட்ட தவறுகள் :

❖ விளையாட்டுத்திடலை தாண்டிச்செல்வது, நுண்சங்க் தவிர மற்ற உபகரணங்கள் உபயோகிப்பது. நுண்சங்கினை கையிலிருந்து தவறவிடுவது. இதற்கு 5 மதிப்பெண்கள் குறைக்கப்படும்.

7 விமான யோகா

விளையாட்டு வகை	: வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ யோகா கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

இந்த விளையாட்டு மனதை ஒரு நிலைபடுத்த உதவுகிறது. நம் உடலின் தசைகளை வலுப்படுத்துகிறது.

நோக்கம் :

ஏதேனும் 5 ஆசனங்களை கயிற்றை பயன்படுத்தி குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் செய்வது.

விளையாடும் முறை :

1. இது குழுவாக செய்யும் வகை.
2. குறைந்தது 5 நபர்கள் ஒரு குழுவில் இருக்க வேண்டும்.
3. இதில் பங்கு பெறுபவர்கள் கயிற்றின் உதவியுடன் அந்தரத்தில் தொங்கியபடி ஆசனங்களை செய்ய வேண்டும்.
4. இதில் பங்குபெறுவோர் குறித்த நேரத்தில் ஏதேனும் 5 ஆசனங்களை தரையில் கால் படாமல் செய்ய முயல வேண்டும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ இந்த யோகாசனம் கயிற்றில் தொங்கியபடி செய்தல் வேண்டும்.

❖ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு முன்னால் போட்டியாளர் தரையில் கால் பதித்தால் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

8 கபடி

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 7 நபர்கள்	வயது : 16

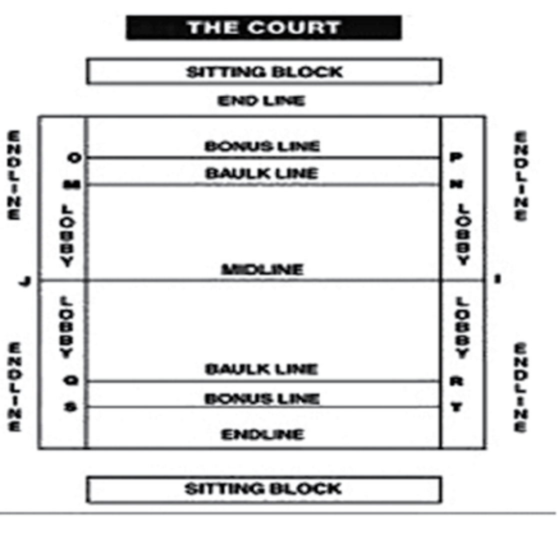
தேவையான பொருட்கள் :

➢ கபடி விளையாட்டின் மைதானம்

அறிவியல் காரணம் :

மூச்சுப் பயிற்சி அளிக்கிறது. சீராக இரத்த ஓட்டம் நடைபெற பயன்படும்.

கூட்டாகச் செயல்படும் திறன் மிகும். கவனம் மற்றும் அனுமானிக்கும் திறனை மிகுவிக்கிறது.



விளையாடும் முறை :

1. ஏழுபேர் கொண்ட இரு அணிகளாக இவ்விளையாட்டு விளையாடப்படுகின்றது.
2. நாணயத்தைச் சுண்டி, யார் முதலில் ஆடுவது என்பதைத் தீர்மானித்தல் வேண்டும்.
3. எந்த அணி முதலில் ஆட வாய்ப்பைப் பெறுகிறதோ, அவ்வணியிலிருந்து ஒருவர் கபடி கபடி என்று மூச்சு விடாமல் சொல்லிக் கொண்டே நடுக்கோட்டைக் கடந்து சென்று எதிரணி எல்லையில் இருப்பவர்களைத் தொட்டுவிட்டு தன் எல்லைக்குள் வரவேண்டும்.
4. எதிரணியின் கட்டத்திற்குள் சென்று எத்தனைப் பேரைத் தொடுகிறார்களோ அத்தனைப் புள்ளிகள் பெறுவர். தொடப்பட்டவர் ஆட்டம் இழப்பர்.
5. எதிரணியில் இருப்பவரைப் பிடிக்கச் செல்பவர், தன் எல்லைக்கு வரும் வரை கபடி கபடி என்று மூச்சு விடாமல் கூற வேண்டும். எதிரணியினரிடம் அகப்பட்டுத் தப்பிக்க முடியாமல் மூச்சு விட்டு கபடி சொன்னால் அவர் ஆட்டம் இழப்பார்.
6. இப்படி இரு அணியினரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக மாற்றி மாற்றி பிடிக்கச்செல்வர். பிடிக்கவரும்போது எல்லைக்கோட்டிற்கு வெளியே செல்பவரும் ஆட்டம் இழப்பர்.
7. பிடிக்கும் பொழுது ஆடையையோ, முடியையோ பிடித்து இழுத்தல் கூடாது.
8. பாதி ஆட்டம் முடித்தவுடன் இரு அணிகளும் இடத்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.
9. இறுதியில் எந்த அணி அதிக புள்ளிகளைப் பெற்றுள்ளதோ அவ்வணியே வென்றதாகக் கருதப்படும்.

Reference:

hhttp://www.kabaddi-games.com/play.htm

9 கண்கட்டி கட்டம் போடல்

விளையாட்டு வகை	: வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர்	: குறைந்தது 7 நபர்கள்	வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ 20 மீட்டர் நீளமுள்ள கயிறு கண்கட்டத் துணி

அறிவியல் காரணம் :

இதன் மூலம் ஆடுபவர்களின் மூளைத்திறன் அதிகரிக்கும்.

இவ்விளையாட்டு மாணவர்களிடையே நல்ல தொடர்பையும் குழுமனப்பான்மையையும் ஒருங்கிணைக்கும் தன்மையையும் வளர்க்கின்றது.

விளையாடும் முறை :

1. முதலில் கண்கள் கட்டப்பட வேண்டும்.
2. அடுத்து அவர்களுக்கு கயிறு கொடுக்கப்படும். அதைக் கொண்டு அவர்கள் கட்டம் அமைக்க வேண்டும்.
3. ஆட்டம் துவங்குவதற்கான விசில் அடித்தவுடன் கட்டம் கட்டத்தொடங்க வேண்டும்.
4. ஒருவர் முதல் முறை கட்டம் கட்டினால் பத்து புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
5. அணியில் ஒருவர் கயிற்றை கீழே விட்டாலும் ஒரு வாய்ப்பு குறைந்து விடும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ விளையாடுபவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் கட்டம் அமைப்பது பற்றி பேசிக்கொண்டு செயல்படலாம்.

❖ ஓரணிக்கு மூன்று வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்படும்.

❖ குறிப்பிட்ட நேரமும் வழங்கப்படும்.

10 கயிறு இழுத்தல்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 7 நபர்கள்	வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ கயிறு

➢ சுண்ணாக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு உடலின் தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சியாக இருக்கும்.

ஒன்றிணைந்து செயல்படும் ஆற்றலைக் குழந்தைகளிடையே மிகுவிக்கும்.

விளையாடும் முறை :

1. இது ஒரு குழு விளையாட்டு.
2. இரு அணிகளும் சமமான எண்ணிக்கையில் வீரர்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
3. கயிற்றின் மையப்பகுதியைக் கோடிட்டு, மையப்புள்ளியாகக் கொள்ள வேண்டும். நடுக்கோட்டிலிருந்து (மையக் கோட்டிலிருந்து) 1.5மீ இடைவெளிவிட்டு அணியினர் நின்று கொள்ளலாம்.
4. போட்டியைத் துவக்குவதற்கான விசில் சத்தம் கேட்டதும் கயிற்றை இழுக்க வேண்டும்.
5. எதிரணியினரை மையக்கோட்டைத் தாண்டி தன்பக்கமாக இழுத்தலே இவ்விளையாட்டின் நோக்கமாகும். அப்படி இழுத்த அணியே வெற்றி பெற்ற அணியாகும்.

11 நிழலில் ஒளிதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி (குழு) விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 8 நபர்கள் வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ குறியிடுவதற்குத் தேவையான சுண்ணக்கட்டி

அறிவியல் காரணம் :

இவ்விளையாட்டு காலுக்கும் கை தசைகளுக்கும் சிறந்த பயிற்சி அளிக்கிறது.

விரைவாக செயல்படவும் தூண்டுகிறது.

ஒற்றுமையை வளர்க்கிறது.

விளையாடும் முறை :

1. விளையாடும் இடத்தைச் சுற்றி எல்லைக் கோடு வரைதல் வேண்டும்.
2. இரு அணிகள் சமமான எண்ணிக்கையில் நிற்றல் வேண்டும்.
3. ஓர் அணி நிழலை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
4. ஏ அணி நிழலை ஏற்படுத்துகிறது என்றால் பி அணி அந்த நிழலில் ஒளிதல் வேண்டும்.
5. ஏ அணியில் ஒருவர் மட்டும் தொடுபவராகத் தேர்வு செய்வர்.
6. மற்றவர்கள் எல்லைக் கோட்டிற்குள் ஆங்காங்கே நிற்பர்.
7. பி அணியினர் அவர்கள் நிழலில் ஒளிந்தவாறு அமர்வர்.
8. தொடுபவர் நிழலில் இல்லாதவரை தொட முயற்சிப்பார்.
9. ஆட்டம் தொடங்குவற்கான விசில் ஊதியவுடன் தொடுபவர் ஆட்டத்தைத் தொடங்குவார்.
10. நிழலில் அமராமல் நிற்பவரைத் தொடுபவர் தொட்டுவிட்டால் அவர் சிலையாக நிற்க வேண்டும்.
11. அவருடைய அணியைச் சார்ந்தவர்கள் யாராவது வந்து சிலையாக நிற்பவரின் தலையைத் தொட்டால் மட்டுமே அமர முடியும்.
12. ஏ அணியின் நிழல் தரும் நபர்கள் தனது வலதுகை பக்கமாக நிழல் படாதவாறு அமர்ந்திருப்பவரை விட்டு விலக முயல்வர்.
13. குறிப்பிட்ட நேரம் வழங்கப்படும்.
14. நிழலில் இல்லாத பி அணியினரைத் தொட்டால் ஏ அணிக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கப்படும்.
15. நிழலாக நிற்பவர் அவரது வலது பக்கம் மட்டுமே நகர வேண்டும்.
16. ஒருவரின் நிழலில் ஒருவர் மட்டுமே அமர முடியும். எப்போதும் தன் மேல் நிழல் படுமாறு அமரவேண்டும்.
17. அமர்ந்திருப்பவர் நடந்துதான் செல்ல வேண்டுமேயன்றி அமர்ந்தவாறே நகரக்கூடாது.

18. எல்லைக்கோட்டைத் தாண்டிச் செல்பவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.
19. குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு இருஅணிகளும் பி நிழலையும் ஏ அமர்வதையும் மாற்றிக் கொண்டு விளையாடுவர்.

12 மல்யுத்தம்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 16

அறிவியல் காரணம் :

இது கவனம் மற்றும் சுயநம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். உடல் வளர்ச்சி, உடற்கட்டு மற்றும் சிறந்த கண்ணோட்டம் போன்றவற்றை வலுப்படுத்தும். இது தசைகளுக்கு நல்ல ஒரு பயிற்சியாக அமைகிறது.

நோக்கம் :

எதிராளியை தோள்கள் இரண்டு மண்ணில் பதியுமாறு சரியவைப்பது.

விளையாடும் முறை :

1. இது 2 போட்டியாளர்களுக்கு இடையே நடைபெறும் போட்டியாகும்.
2. வெற்றியாளர் எதிராளியை தோள்கள் மண்ணில் பதிய வீழ்த்துவான்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ கையில் குத்துவது தவிர்க்கப்பட வேண்டியது. போட்டியாளர்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் மோதி சண்டையிடுதல்.

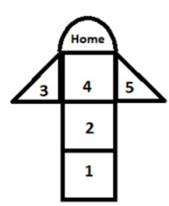
❖ போட்டியின் இடையே ஓய்வு கிடையாது. எதிராளி தோற்று மண்ணில் சாயும்வரை ஆட்டம் தொடரும்.

13 பாண்டி - ராக்கெட் சில்லி

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள்	வயது : 16

அறிவியல் காரணம் :

நல்ல உடற்பயிற்சி. கால் தசைகள் வலுப்பெறும். கவனத்தை அதிகரித்து இரத்த ஓட்டத்தைத் துரிதப்படுத்தும்.



நோக்கம் :

நொண்டி அடித்து நிறையக்கட்டங்களைத் தாண்டுவது.

விளையாடும் முறை :

1. 2 நபர்கள் அல்லது அதற்கு மேலும் விளையாடலாம்.
2. படத்தில் கொடுக்கப்பட்டவாறு கட்டம் வரைந்து கொள்ள வேண்டும்.

தளம் 1 :

➡ கட்டத்திலிருந்து தாண்டி நின்று எண் 1ல் கல் எறிய வேண்டும்.

➡ கட்டம் 1ல் குனிந்து கல்லை எடுத்துக் கொண்டு வீட்டினுள் சென்று, மீண்டும் எண் 4, 2, 1 வழியே திரும்ப வேண்டும். இதே போல் 3, 4 மற்றும் 5 கட்டங்களிலும் கல் எறிந்து ஆட வேண்டும்.

தளம் 2 :

➡ கல்லை உள்ளங்கையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

➡ எண் 1 முதல் 5 வரை நொண்டி அடித்துச் சென்று வீட்டினுள் இருகால்களில் நிற்கலாம்.

➡ அதன்பின் கட்டத்திற்கு வெளியே கல்லை எறிந்து விட்டு அதன் மீது தாவி கல்லை கையில் எடுக்கவும்.

➡ இதே போல் கல்லை உள்ளங்கையில் திருப்பி வைத்துக் கொண்டு விளையாடவும்.

தளம்-3 :

➡ மற்ற ஆட்டக்காரர்களிடம் காயா, பழமா என்று கேட்க வேண்டும். காய் என்று கூறினால், கட்டத்தின் முன் திரும்பி அமர்ந்து கட்டத்தினுள் கல் எறிய வேண்டும். அதன்பின் முன்னர் உள்ள தளத்தில் கூறியது போல் ஆட வேண்டும்.

➡ பழம் என்று கூறினால் கட்டத்தின் முன் திரும்பி நின்று கட்டத்தினுள் கல் எறிந்து ஆட வேண்டும்.

தளம்-4 :

➡ மேலே கூறப்பட்ட அனைத்து முறைகளிலும் ஆடிய பின் எண் : 4, 5ல் கால் இரண்டையும் பதித்து ஆடலாம். நிறையக் கட்டங்களை பெறுபவர் வெற்றியாளர்.

போட்டியாளர் பின்வருமாறு செய்தால் நீக்கப்படுவார் :

❖ எதிராளி வெற்றிபெற்றக் கட்டத்தில் கால் வைத்தல்.

❖ கட்டத்தின் நடுவே கோடுகளில் கல் விழுந்தால்.

❖ கட்டத்தின் வெளியே கல் விழுந்தால்.

❖ உள்ளங்கையில் இருந்து கல் கீழே விழுந்தால்.

14 ரிவர்ஸ் ஸ்கிப்பிங் (டபுள் அண்டர்)

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ ஸ்கிப்பிங் கயிறு

அறிவியல் காரணம் :

பாதத்தை பலப்படுத்தும். ஒருங்கிணைப்புத்திறன், இருதய வால்வுகளை வலுப்படுத்தும். இதயத்துடிப்பை சீர்படுத்தும்.

நோக்கம் :

இடைவிடாது ஸ்கிப்பிங் செய்வது

விளையாடும் முறை :

1. கால்களுக்கு இடையே கயிற்றினை பின்புறமாக சுழற்றித் தாண்ட வேண்டும்.
2. ஒவ்வொரு குதித்தலுக்கும் ஒவ்வொரு எண் கூட்டப்படும்.
3. எந்த நபர் நிறைய எண்ணிக்கை பெறுகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவராக அறிவிக்கப்படுவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

❖ குறிப்பிட்ட நேரம் ஒதுக்கப்படும்.

❖ குதிக்கும்பொது கயிற்றினை மிதித்துவிட்டால் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

❖ கயிற்றினை சுழற்றுவது நின்றுவிட்டால் அந்த குதிப்பு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட மாட்டாது.

15 மெதுவாக மிதிவண்டி ஓட்டுதல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்

விளையாடுபவர் : குறைந்தது 2 நபர்கள் வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

➢ நிறுத்துபொறி (அ) தடை செல்பொறி (பிரேக்) கழற்றப்பட்ட மிதிவண்டி

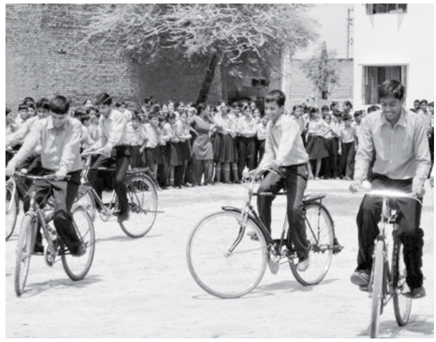
➢ பங்குபெறுவோர் ஒவ்வொருவருக்கும் மிதிவண்டி இயக்குதற்கேற்ற சீரான ஓடுதளம்

➢ வெண் வண்ணச் சுண்ணக்கட்டி ➢ விசில் (காற்றொலிப்பான்)

அறிவியல் காரணம் :

கைகளின் செயல்பாடு மாற்றியமையாதவாறு வைத்தல், விரல்கள், மணிக்கட்டுகள் இவற்றிற்கு ஒருநோக்குப் பயிற்சியாகும்.

கால்கள் வேகத்தைக் குறைத்து மேலும், கீழும் அசைவதால் செங்குருதியோட்டம் ஒரே சீராக ஆவதால் தசைநார்கள், செந்நீர் நாளங்கள், கால் விரல்களின் அசைவுகள் ஆகியன சீராகின்றன.



ஒரே செயல்பாட்டில் அதிக கவனமுடன் இருத்தலோடு, ஊக்கமும், சத்துவ குணப்போக்கிற்கும் ஏதுவாகிறது.

இது வேகமில்லாத போட்டி என்பதால் விவேகம்(புத்தி) நிதானமுடன் எதையும் அணுக வேண்டும் என்பதையும், எதையும் புரிந்து கொண்டு செயல்பட வேண்டும் என்பதையும் தெளிவுபடுத்துகிறது.

விளையாடும் முறை :

1. போட்டி தொடங்கும் இடமும், முடியும் இடமும் குறிக்கப்படுதல் வேண்டும்.
2. ஓடுபாதையை வெண் வண்ணச் சுண்ணக்கட்டியால் கோடிட்டமைத்தல் வேண்டும்.
3. காற்றொலிப்பானின் (விசில்) ஓசை கேட்டதும் மிதிவண்டியை ஓட்டத் தொடங்க வேண்டும்.
4. இறுதியாகக் கோட்டை அடைபவரே வென்றவராவார்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ காலந்தாழ்த்துதல் கூடாது.
- ❖ ஓட்டத்தொடங்கி அப்போட்டிக்காக இடப்பட்ட எல்லைக் கோடுவரை கால்களைத் தரையில் ஊன்றுதல் கூடாது.
- ❖ மிதிவண்டி முன்னோக்கி மட்டுமே செலுத்தப்பட வேண்டும். பக்கவாட்டிலோ, வளைந்தோ செல்லுதல் கூடாது.
- ❖ காலூன்றிடுதல் அறியப்பட்டால் அவர் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவர்.

16 உறியடித்தல்

விளையாட்டு வகை : வெளி விளையாட்டு	பிரிவு : சிறுவர்/சிறுமியர்
விளையாடுபவர் : குறைந்தது 5 நபர்கள்	வயது : 16

தேவையான பொருட்கள் :

- ➢ கூம்பு வடிவத்தில் தேங்காய் நார்களால் உருவாக்கப்பட்ட உறி என்னும் ஒரு பொருள்.
- ➢ மூங்கிற் கழி

அறிவியல் காரணம் :

மனித கோபுரம் அமைத்தலின் போது வீரர்களின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உள்ள தசை நார்கள், குருதி நாளங்கள், கைகள், கால்களில் உள்ள பந்து கிண்ண மூட்டு, கீல் மூட்டு, முளை மூட்டு, கால்களின் பகுதியில் உள்ள தசை, பிடரி, முதுகெலும்புப் பகுதி ஆகிய ஒவ்வொன்றும் வலுப்பெறுவதற்கானச் சூழலை இது உருவாக்குகிறது.

உறி அடித்தல் நிகழ்ச்சியை மேற்கொள்பவர்க்கும் மேற்கண்ட விஞ்ஞான பூர்வமான பயனே உண்டாகும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மாணவர்களிடையே ஒற்றுமை உணர்வு

ஆளுமைத்திறன் ஏற்படுதல்

குழு மனப்பான்மை வளர ஏதுவாதல்

அமைதியாய் பங்கேற்று, ஆர்வமுடன் வெற்றி இலக்கை அடைய பிறர்க்கு வழிகாட்டல்.

விளையாடும் முறை :

1. குறிப்பிட்ட உயரத்தில் உறி வைக்கப்படும்.
2. உறியில் ஒரு தாழி (பானை) வைக்கப்படும்.
3. வீரர்கள் சேர்ந்து மனித கோபுரம் அமைப்பர்.
4. தாழியுடன் கூடிய உறி பானை உடைத்தலில் சொல்லப்பட்டதுபோல் இருமூங்கிற்கழிகள் (பெரியன) எதிரெதிர் பூமியில் ஊன்றப்பட்டு அவற்றின் குறுக்கே ஒரு மூங்கிற் கழி இணைக்கப்படும்.
5. இரு பெருங்கழிகளோடு இணைக்கப்பட்ட மூங்கிற்கழியில் உறியுடன் கூடிய தாழி கட்டித் தொங்கவிடப்படும்.

விளையாட்டு விதிகள் :

- ❖ மனித கோபுரம் அமைத்தல் வேண்டும்.
- ❖ மனித கோபுரம் அமைக்கும் போது வீரர்கள் தவறி விழின் ஒரு வாய்ப்பு இழந்ததெனக் கொள்ளப்படும்.
- ❖ மனித கோபுரம் அமைக்க மூன்று வாய்ப்புகள் அளிக்கப்படும்.
- ❖ வீரர்கள் ஒன்று சேர்ந்து அமைக்கும் மனித கோபுரத்தின் மீதேறி போட்டியாளர் தன் கையில் கொடுக்கப்பட்ட மூங்கிற் கழியால் தாழியை அடித்தல் வேண்டும்.
- ❖ மனித கோபுரம் அமைக்கும் வீரர்களின் குழுவிற்கு மூன்று வாய்ப்புகள் வழங்கப்படும்.