ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಷಯದ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಕೈಗೋಲು

(Physical Training)

200512

ಶ್ರೀ. ಜ. ಬಾಪಟ

UNIVERSAL LIBRARY
OU_200512
UNIVERSAL LIBRARY

ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಮಾಧ್ಯಮಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮಶಾಲೆಗಳ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ

ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷೆ

(Physical Training)

●

ಬರೆದವರು:

ಶ್ರೀ. ಜ. ಬಾಪಟ

ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎದೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು, ಶ್ವಸನವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರ ಮೊದಲಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಕರ್ತರು.

○

೧೯೪೦

ಬೆಲೆ ಮೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು.

ಮುದ್ರಕರು:
ಶ್ರೀ ಕೆ. ಜಿ. ರಾಯದುರ್ಗ
ಮೋಹನ ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

Checked 1965

(Copy right reserved)

ಪ್ರಕಾಶಕರು:
ಶ್ರೀ. ಜ. ಬಾಪಟ
ಮದಿಹಾಳ, ಧಾರವಾಡ.

ಅನುಕ್ರಮಣಿಕೆ.

ಮುನ್ನುಡಿ		೧
ನಿವೇದನ		೬
ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ		೧
ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ		೬
ಕವಾಯತ		೧೦
ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು		೨೮
ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ		೩೮
ಗುಂಪು ೧ ರಿಂದಾ ೮		೪೨
ಆಸನಗಳು		೭೬
ಶ್ವಸನ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರ		೮೭
ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ		೯೧
ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ		೯೯
ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತ		೧೦೬
ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ		೧೧೫
ಲಕಡಿ (ಛಡಿ)		೧೨೦
ಲೇಝಿಮ		೧೨೬
ಲೋಡು (ಜೋಡಿ)		೧೩೮
ಕೋಲಾಟ (ಟಿಪರಿ)		೧೪೪
ಆಟಗಳು (ಪೀಠಿಕೆ)		೧
ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು		೩
ಆಟಗಳ ಹುಟ್ಟು		೧೦
ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳು		೧೪
ಸಾಂಘಿಕ ಬೈಲಾಟ		೨೨
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧		೧
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨	ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿ	೨
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೩	ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ	೪
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೪	ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ	೫
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೫	ಬೈಲಾಟಗಳ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ	೯
ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೬	ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ	೧೪

ಮುನ್ನುಡಿ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅವಶ್ಯತೆಯು ಇಷ್ಟಿರುವದೆಂಬದು ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಹೊಳೆದ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆನಂದದ ಮಾತೇ ಸರಿ. ವಸ್ತುತಃ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಆಟ-ಗುಳಿಗಳು; ಆದುದರಿಂದ, ಅವರ ಆಟದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ತನ್ನಾರೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಅವರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯ ಆಚರಣೆಗೆ ಏನಾದರೊಂದು ಮೇರೆಹಾಕಿ, ಅವರಿಗೆ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಆಟದ ರುಚಿ ಹತ್ತಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮತ್ತು ಅದರ ಅನುಭವ ಇವು ಬೆಳೆಯುವಂಥ ದಾರಿಯನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅವಯವ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯ ಇವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಆಟ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ದ್ವಾರದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ, ಬುದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಕೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವದು.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮಾತೆಂದರೆ, ಅದು ಸ್ವಯಂಸಿಷ್ಟವಾದ ಅಂತಿಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ; ಆದರೆ ಭವಿಷ್ಯಕಾಲ ವಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯುಕ್ತವೂ, ನಿರೋಗಿಯೂ, ಗಟ್ಟಿಯೂ, ಆಗಿದ್ದು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುವದು, ಮತ್ತು ಅಂಥ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುವ ಯಾವಬಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಗೂ ಹಿಂದುಮುಂದೆ ನೋಡದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಸ್ಥೈರ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅದೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಾಧನ; ಆದುದರಿಂದಲೇ, ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂದರೆ, ಬರಿಯ ತರತರದ ಕಸರತ್ತುಗಳು, ಮತ್ತು ಜಿಗಿದಾಟಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗವೆಂಬುವ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸುಗಳು ಹೊಸ ಪಾಟಿಗಳಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವವು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವಂಥ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳೆಲ್ಲ ಆಗುವವು; ಮತ್ತು ಅವು ಆಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಡುವವಲ್ಲದೇ, ಮುಂದೆಯೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವವು. ಆದುದರಿಂದಲೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಮಾಡಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಶಾಸ್ತ್ರಶುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ನೋಡಿ ಮೂಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂಬುದೊಂದು ಸಾಧನವೆಂದು ತಿಳಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟದ ಆಯ್ಕೆ, ಅದರ ರಚನೆ ಇವುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಬಳಿಕೆಯಲ್ಲಿತರಲಿಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸಿದರೂ ಕಡಿಮೆಯೇ ಸರಿ, ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೇಬೇಡ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ಹುಡುಗರ ವಯಸ್ಸು, ಅವರ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಸ್ಕಾರ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಯೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ ಮಾಡುವದು ಆವಶ್ಯವಿದೆ; ವಿಶೇಷತಃ ಶರೀರಸಂವರ್ಧಕ-ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಂಘಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ್ಯೋತ್ಪಾದಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಸ್ವಾವಲಂಬನ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೀಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರಿಗಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಗುಣಗಳು ಮೈಗೂಡಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದಂತೆ ಅವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧಗುಣಗಳಾಗುವಂತೆ ಬೆಳೆಯಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮಮಾಡುವ ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ, ಅವನ್ನು ಆಯಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊಣೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗ್ಯ ಹೊಣೆಯನ್ನರಿತ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಕನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಯೋಜನೆಯು ಕೂಡ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಾರದು. ಅಂತೆಯೇ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಯಾಮಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವಾಗಿರುವರೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಫಲವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದರೊಳಗೆ ಪೂರಾ ಮನಸು ನಿಲಿಸಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಿಸಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅವರು ಅದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಮಿಕ್ಕವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಾಗುವ ಪೂರ್ಣಲಾಭವು ಪದರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಡೆಗೆ ಎಲ್ಲಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟೇತೀರಬೇಕಾಗುವದು. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಕುಂದು ಅಥವಾ ವಿಕೃತಿಯುಂಟಾಗಬಾರದೆಂದು ಅವರು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗೆಲ್ಲ ಅವರ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ, ನಡೆಯುವಿಕೆ, ನೊಟ್ಟನೊಟ್ಟ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನಿಡುವ ದುರಭ್ಯಾಸ, ಮುಂತಾದ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗ

ಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶರೀರವಿಕಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಿ ಹೇಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು? ಪೂಗಹಾಯದಂತೆ ಹೇಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು? ನೆಟ್ಟಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆಯ ಬೇಕು? ಎಂಬುದರ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಸುಧಾರಿಸಲು ಶಕ್ತರು.

ಶರೀರಸಂವರ್ಧನ, ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆ ಈ ಮಟ್ಟಿಗೇನೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ವನ್ನು ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದರೂ, ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಅಭ್ಯಾಸವಮಾಡಿಸುವ ಹೊಣೆ ಯಲ್ಲವೂ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವದೆಂದು ಕಂಡುಬರುವದು. ಹಲ್ಲು, ಉಗುರು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸುವದು, ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡುವದು, ಮುಂತಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸದೆ, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವೇ ಅವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾ ಗದು. ಶಾರೀರಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಮತ್ತು ಸೌಷ್ಠವಗಳಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ದೃಷ್ಟಿಯು ಹುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಅಡ್ಡತಿಡ್ಡ ಇರುವಿಕೆ, ಹೆಗಲು ಮುಂದೆ ಬಂದು ಡೂಗಾಗಿರುವಿಕೆ, ಡೊಳ್ಳುಹೊಟ್ಟೆ ಬಂದಿರುವಿಕೆ, ಬಂಗಡಿಗಾಲು ಇರುವಿಕೆ, ಇಂಥ ವಿಕಾರಗಳೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರಗಳೇ; ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿರಗೊಡಬಾರ ದೆಂಬುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು; ಅದಕ್ಕಾಗಿ ದಿನಾಲು ಅವರಿಗೆ ಅಂಥ ವಿಕಾರ ವುಳ್ಳವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ತಿಳಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಂದು ಕೊಡಬಹುದು; ಮತ್ತು ಈ ಕಾರ್ಯವು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಇನ್ನಾರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವು? ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸುರಿತ ಸೌಷ್ಠವಯುಕ್ತ ಶರೀರದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು.

“ ರಾಮಾದಪ್ಯಭಿರಾಮೋ । ಭೀಮಾದಪಿ ಬಾಹುಶಾಲಿನಾಂ ಮಾನ್ಯಃ ॥

ಅಂದರೆ ರಾಮನಿಗಿಂತಲು ಸುಂದರ ಮತ್ತು ಭೀಮನಿಗಿಂತಲೂ ಬಲಿಷ್ಠರಾಗ ಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡದೆ, ಶರೀರಸಂವರ್ಧಕ ವ್ಯಾಯಾ ಮದಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷಿತ ಲಾಭವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಹುಡುಗರು ಇವರಿಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧವು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುಲನಾತ್ಮಕದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಒಡನಾಡುವ ಹುಡುಗರನ್ನು ನೋಡಲು ಸಂಧಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕ ರಿಗೆ ಈಗ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಬೌದ್ಧಿಕ-ಅಭ್ಯಾಸದ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ

ವ್ಯಾಯಾಮಶಿಕ್ಷಣದ ಪೂರ್ಣಲಾಭವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ, ವನವಿಹಾರ, ಶಿಬಿರವಾಸ, ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಹದಿನೈದು ದಿವಸ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ, ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ವನವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲವಾದರೂ ಮೂರು ಅಥವಾ ಐದು ದಿನಗಳತನಕ ಸಿಬಿರವಾಸವನ್ನು ಒದಗಿಸಿತರಬೇಕು. ಇವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು. ವನವಿಹಾರ, ಮತ್ತು ಶಿಬಿರವಾಸಗಳಮೂಲಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಗಟ್ಟಿತನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವದು.

ಸಂಘಶಕ್ತಿ, ಸಹಕಾರ, ಸಮನ್ವಯವೃತ್ತಿ, (ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುವಿಕೆ) ಇವು ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಓಟಗಳು, ಗುಂಪಿನ ಗಣವೇಷ, ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಸಾಮ್ಯ, ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತುಕೊಡುವ ಕವಾಯತು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲುನಡಿಗೆಯ ಕವಾಯತು, ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುವದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓರಣೆಯು ಎಷ್ಟು ಸುರಿಯುವದೊ ಅಷ್ಟು ಚಿತ್ತದಿಂದಾಗಲಿ, ಬಾಯಿಬೊಧನೆಗಳಿಂದಾಗಲಿ, ಸುರಿಯದು. ಆದುದರಿಂದ, ಸಾಧನೆಯುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಇಲ್ಲದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕವಾಯತುಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಲ್ಪಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಹುಡುಗರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿಸುವದೆಂದರೆ, ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆಪತ್ರಿಕೆಯಂತೆ ೫–೬ ನಿಮಿಷ ಶರೀರಸಂವರ್ಧಕವ್ಯಾಯಾಮ, ೮–೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕೊಡುವಂಥ ಒಂದು ಆಟ, ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲುದಳದ ಕವಾಯತು, ಮತ್ತೆ ಯಾವುದೊಂದು ಆಟ, ಮತ್ತು ೮–೧೦ ನಿಮಿಷ ಮತ್ತೆ ಯಾವದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಕವಾಯತು, ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟವಾಗಲಿ, ಕವಾಯತವಾಗಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಲಿ ಮುಗಿಯಿತೆಂದರೆ, ಎರಡು ಮೂರು ನಿಮಿಷಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಟ್ಟು, ಹೊಸ ಆಟಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರ ಮನವನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿಯೇ ಆ ಮೇಲೆ ಅವರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹುಡುಗರಿಗೆ ದಣುವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧನವೆಂಬುವ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬೇಸರಿಕೆಯುಂಟಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಯೋಗ್ಯವಿಶ್ರಾಂತಿಕೊಟ್ಟು ಬೇರೆ ಆಟಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವದು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯ ಮತ್ತು ಇಷ್ಟವಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಸುದೈವದಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆ ದೇಶೀಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಈಗ ಸರ್ವಾಂಗ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚವಾಗದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆ

ಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಲಿಕ್ಕಾಗುವದು. ಹಗುರಾದ ಲೇಝೀಮು, ಮತ್ತು ಲೋಡು, ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಡಂಬೆಲ್ಸ್, ಬಿದರಿನ ಬಡಿಗೆಯ ಕವಾಯತು ಅಥವಾ ಫ್ರಿ ಆರ್ಮ್ಸ್ ಕವಾಯತು, ಹಾಗೆಯೇ ಬನೇಟ, ಛಡಿ, ಕಿರುಗತ್ತಿ, ಆಸನ ಇವುಗಳಂಥ ಪ್ರೈಮರಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಸಮಸ್ಥಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇವು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಂತೆ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಹಿತಕರವಾಗುತ್ತದೆಂಬುವ ಅನುಭವವಿದೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ರಮದೊಳಗೆ ಶಾರೀರಶಾಸ್ತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅವರೀರ್ವರಿಗೆ ಕೂಡಿಯೂ ಮೇಲಿನಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವುಂಟಾಗುವ ಸಾಧನವೆಂದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅವರಲ್ಲಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ, ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ಆಗತಕ್ಕದ್ದಿದೆ ಎಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಡುವದವಶ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೊಂದಿಯೇ ಒಂದು ಬೇರೆ ಕೋಣೆಯು ಇರುವದು ಇಷ್ಟವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ತೂಕ ನೋಡುವ, ಎತ್ತರ ಅಳೆಯುವ ಯಂತ್ರಗಳು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮೈ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ನಿಲುಗನ್ನಡಿ, ಸುಂದರವಾದ ದೇಹಕಟ್ಟುಳ್ಳಂಥವರ ಚಿತ್ರಪಟ ಇವುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು; ಮತ್ತು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಎರಡಾವರ್ತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನ ಶಾರೀರಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೈತೂಕ ನೋಡಿ ಬರೆದಿಡುವದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಮತ್ತು ಎತ್ತರ ವನ್ನು ನೋಡುವ ಯಂತ್ರದ ಉಪಯೋಗ ಹೇಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವು ಸ್ಥೂಲ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು; ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರಿಗೆ ಈ ಸೂಚನೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು. ದಿನಾಲು ಮಲಶುದ್ಧಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡುವದು, ಅಗ್ಗ ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಯುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವದು, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವದು, ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪಾಲಕರ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವು. ಆದುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಕರಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಕ್ಷರಾಗಿರುವದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಶ್ರೀ. ಜ. ಜೂಪಟ ಅವರು ಬರೆದ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಶಾಲೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಯೋಗ್ಯ

ಉಪಯೋಗಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವರೆಂದು ನನಗೊಂದು ಆಶೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಸಲುವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕ್ರಮದ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಶ್ರೀ .ಬಾಪಟರವರು ಬರೆಯಲುಪಕ್ರಮ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ, ಈ ಮುನ್ನುಡಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸುವೆ.

ಅಮರಾವತಿ

ತಾ। ೩-೩-೪೦

ಹರಿಹರ ವಾಮನ ದೇಶಪಾಂಡೆ

ವಾಂಗ್ಮಯ ವಿಶಾರದ, ಹನುಮಾನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಸಾರಕ ಮಂಡಲದ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರಾಂತ ಸರಕಾರದ ಸೆಂಟ್ರಲ್ ಬೋರ್ಡ ಆಫ್ ಫಿಜಿಕಲ್ ವೆಲ್ಫೇಯರದ ಸದಸ್ಯರು, ಹ. ವ್ಯಾ. ಪ್ರ. ಮಂಡಲದ ಆಕ್ಯಾಡೆಮಿಕ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು.

ನಿವೇದನ

•

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಈ ಹೊತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬದಲಾಗಿರುವದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸರಕಾರದವರೂ ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರ ಫಲವಾಗಿಯೇ ಇಂದು ಶಾಲೆಯ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವದು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ವಾಙ್ಮಯದ ಕೊರತೆ ಎನಿಸುವದಷ್ಟೇ! ಅದನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ತಾತ್ವಿಕ ಭಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕ ಭಾಗ. ಈ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕ ಭಾಗದ ವಿವೇಚನೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ, ಅದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಇದನ್ನು ಮುಂಬೈ ಸರಕಾರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ; ಮೇಲಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಶಾಲೆಗಳಿಗೂ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗಬೇಕೆಂದು ಹಾಗೆ ವಿಷಯ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಬಂದ ವಿಷಯಗಳು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭವಾಗಬೇಕೆಂದು ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಾಗಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ಚಿತ್ರಗಳು ಸುಮಾರು ೩೦೦ ಇದ್ದು, ಚಿತ್ರಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಬೇಕಾದವರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕವಾಯತು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಆಟ, ಇಷ್ಟು ಭಾಗಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿವೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಸಾಧನರಹಿತ, ಸಾಧನಸಹಿತ, ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟಗಳು ಮಾರ್ಗತೋರಿಸುವವುಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದು, ಏಕಸೂತ್ರತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವುಗಳ ಉಪಯೋಗ ಚನ್ನಾಗಿಯೇ ಆಗುವಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಲಾಗಿದೆ.

ಕವಾಯುತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲ ಹಿಂದುಸ್ತಾನೀ ಇದ್ದು, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದೆರಡು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ; ಅದರಿಂದ ಕವಾಯುತವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕರವೂ ಓರಣೆಯುಳ್ಳುದೂ ಆಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಕವಾಯುತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾದಾ, ಮತ್ತು ಸಾಧನವುಳ್ಳವು ಎಂದು ಎರಡನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ; ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಎರಡು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯಷ್ಟೇ! ಒಂದರಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ರಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದು, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸಿನವರಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಗುರಾಗಬೇಕೆಂದು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವುಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಬಾಕುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಬಳಸಬಹುದೆಂದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ- ಇವುಗಳು ಮುಂದೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಕುಣಿತದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವವು. ಆಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶ್ವಸನ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧನ-ಸಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯುತು, ಛಡಿ, ಲೇಝೀಮ, ಲೋಡು, ಕೋಲಾಟ, ಇವುಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೊಡದೆ, ಲೋಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಸರನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಟಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುವೆನು. ನಮ್ಮ ದಿನದ ನಡೆವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಲವು ಆಟಗಳು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆಂಬುದನ್ನೂ ಅವುಗಳ ಸಹಾಯ್ಯದಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದೆಂದನ್ನೂ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಆಟದೊಳಗೆ ಸಡಿಲು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟು ನಿಯಮಗಳಿಂದ ಆಡುವ ಆಟಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ, ಬೈಲಾಟಗಳು ಬರುವವು; ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಹಿಂದೀ ಆಟಗಳಿಗೇ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಆಟಗಳು ಅನುಪಯುಕ್ತವಿರುವವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಲಾಗದು; ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಖಿಲ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪರಿಷತ್ತಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸುಧಾರಿಸಿ ಅವಲಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಪುಸ್ತಕದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೇ, ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೈ ಊರಿಕೊಂಡಿರಬಾರದೆಂದೂ, ಅವರು ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಲ್ಲ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಆಟದ ಹೊಸ ಹೊಸ ತರಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕೆಂದೂ, ಅದರಿಂದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿಯ ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ಕಾಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮನೋರಂಜಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದೂ ಇವೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಗಳಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂಥ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯ ವರ್ಗವನ್ನು ನಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹುಕುಮುಗಳು ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಅರ್ಥಕೊಟ್ಟು ಆ ಶಬ್ದ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲ ಹಿಂದುಸ್ಥಾನಿ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಎಣಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಹಿಂದುಸ್ತಾನಿಯಿಂದಲೇ ಎಣಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ; ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾದರೂ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಿಂದುಸ್ತಾನೀ ಭಾಷೆಯ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದರೆ ಉತ್ತಮವೇ.

ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಕೆಲವು ಪರಿಶಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅವುಗಳಿಂದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಈ ಪುಸ್ತಕ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರಲು ಹಲವರಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಹಾಯ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಲೇಖಕನು ಋಣಿಯಾಗಿರುವನು. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲೇನಾದರೂ ದೋಷಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಲೇಖಕನಿಗೆ ವಾಚಕರು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಲೇಖಕನು ಉಪಕೃತನಾಗಿರುವನು.

ವರ್ಷ ಪ್ರತಿಪದೆ.
೧೮೬೨

ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷೆ

ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವವರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಿ, ಅದು ಬೆಳೆದು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ; ಆದಾಗ್ಯೂ ಈ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟೋ ಮಾತುಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ; ಅನೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕವಾಯತು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ತರತರಗ ಆಟಗಳನ್ನೂ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ, ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವುದೇ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಗುರಿ. ಈ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವವನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗುವವು. ವಿಶಿಷ್ಟ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಬೆಳೆಯಿಸುವಂಥ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದುದು

ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಿಯಾದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಒಟ್ಟು ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತಾಗ, ಎದ್ದು ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಇಡಿಯ ಶರೀರಕ್ಕೇ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗಿರುವ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಯತ್ನಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಇನ್ನು, ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗಿಡಬೇಕು, ಹಾಗೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಯಾವ ಯಾವ ಸ್ನಾಯು (ನರ) ಗಳ, ಸಂಧುಗಳ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವದೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡುವಾ.

ಪಾದ ಮತ್ತು ಹರಡಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೂಲಕ ಅವುಗಳ ಸಂದುಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ, ಅದರಂತೆ, ಟೊಂಕದ ಮತ್ತು ತಿಗಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು-ಹುರಿಯೊಳಗಿನ, ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಮಣಿತವು ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ತಲೆಯು ನೀಟಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಕೃತಿ ೧

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಲೇ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವೂ ವಿಶಿಷ್ಟವೂ ಆದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಎದ್ದು ನಿಂತಾಗ ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಹೀಗೆ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕದಿದ್ದರೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ತಪ್ಪದೆ ಧಕ್ಕೆ ತಟ್ಟುವದು. (ಆಕೃತಿ ೧) ಎದ್ದು ನಿಂತಿರುವಾಗ, ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ-ನೀಟಾಗಿ-ಇರಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಬದಿಯ ತಿಗಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಹಾಕುವದರಿಂದಲೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ; ಆದಕಾರಣ, ಆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟೇ ಭಾರಹಾಕಿ, ಅದರೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಒಳಗೆ ಜಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಕವಾಯತವು ವಿಶೇಷ ಸಾಧಕವಿರುತ್ತದೆ; ಯಾಕಂದರೆ, ಕವಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕವಾಯತು ಮಾಡುವಾಗ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಇಡದೆ, ಅದು ನಡೆಯುವದೇ ಇಲ್ಲ; ಅಂತೆಯೇ, ಈ ನಿಲುವಿಕೆಯು ಸಾಧಿಸಿ, ಅದು ರೂಢಿಯಾಗಬೇಕೆಂಬರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಕವಾಯತಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮೇಲಾಗಿ, ಶರೀರದ ಮಿಕ್ಕಭಾಗದ ಶಿಕ್ಷಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗಲೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ನಿಲುವಿಕೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಆಯಾ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವದು ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ನಡೆಯಿಸುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವದರಿಂದ ಶರೀರ ಕ್ಕೊಂದು ಯೋಗ್ಯವಾದ ನಿಲುವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದು ಸಾಧಿಸಿತೆಂದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಹುಡುಗರ ಕಸುವು, ಉತ್ಸಾಹ, ಇವು ಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸಿಯೇ ಕೆಲಸ ನಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಹುಡು ಗರ ಕಸುವಿನ ಅಳತೆ ಗೊತ್ತಾಗುವದು ಕಷ್ಟ; ಆದುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಶಿಕ್ಷ ಕರು ಈ ಅಳತೆಮಾಡುವದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪುತ್ತಾರೆ; ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಸುವಿನ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಗುವದು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟಂತೆ. ಕನ್ನಡ ಮೊದಲನೇ ಈಯತ್ತೆಯು ಹುಡುಗರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾ ಮದ ವೇಳೆಯು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨೦ ನಿಮಿಷದ್ದಿರುತ್ತದೆ; ಈ ೨೦ ನಿಮಿಷದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಅವರು ದಣಿಯದೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬೇಕೇಬೇಕೆಂತಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದಂಥ ಹಲವು ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕಸುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬುದ್ಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳ ಕಸುವಿನ ಈ ಹದವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ಅವರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳನ್ನಾಡಿಸಿ, ಬೇಸರಾಗದಂತೆಯೂ ಮನಸು ತೃಪ್ತಿಯಾಗುವಂತೆಯೂ ನೋಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಹುಡುಗರು ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅವರ ಮೈಯಲ್ಲಿಯ ಕಸುವು-ಹುರುಪು ಗಳು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಕಸುವಿನ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ, ಅವರಿಗೆ ಬಿಡುವು (ವಿಶ್ರಾಂತಿ) ಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಒಂದೆರಡು ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳುಂಟು; ಏನೆಂದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದಂತೆ, ಅವರ ಶಾರೀ ರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ವೇಳೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಏಳನೆಯ ಈಯತ್ತೆಯ ಹುಡುಗನ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅವಧಿಯು ೩೫ ರಿಂದ ೪೦ ನಿಮಿಷ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾ ಗುತ್ತದೆ; ಯಾಕಂದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಬರಿಯ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವೇ ಮಾತ್ರ ಇದ್ದು ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ, ಅವನು ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಅವಶ್ಯಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು, ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೂಢಿ ಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ, ಧ್ವನಿಯು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದರೇನೇ ಶಿಕ್ಷಣದ

ಕಾರ್ಯವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ವನಿಯು ಗಡುಸಾಗಿರದಿದ್ದರೆ, ಶಿಕ್ಷಕನ ಹುಕುಮುಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲಾರವು. ಕವಾಯತು ಮಾಡಿಸುವ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ ಧ್ವನಿಯು ಒಡೆಯದಂತೆ. ಕರ್ಕಶವಾಗದಂತೆ, ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಹುಕುಮುಗಳು ಗಂಭೀರ ಮತ್ತು ಸ್ಪಷ್ಟವಿರುವಷ್ಟು, ಹುಡುಗರಿಂದ ತಟ್ಟನೆ ಕೆಲಸವಾಗ್ಗುವದು.

ಹುಡುಗರಿಗೆ ಕಲಿಸುವಾಗ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯವು ಬೇಸರವಾಗದಂತೆಯೂ, ಹುರುಪು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಂತೆಯೂ ನೋಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಹಾಗಾದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಹುಡುಗರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕನ'ಬೆದರಿಕೆ ತಪ್ಪಿ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ, ಗೊಂದಲವಾಗುವದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯ ಅರ್ಧಹುಡುಗರು ಕವಾಯತು ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧಹುಡುಗರು ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕವಾಯತು ಮಾಡುವ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ನಡೆಯುವದು ಕಟ್ಟಿಟ್ಟದ್ದು; ಯಾಕಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿಕೇಳಿ ಆಟಗುಳಿಗಳು; ಒಂದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಓರಿಗೆಯ ಹುಡುಗರು ಆಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅವರನ್ನು ಬೆದರಿಸಿ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ, ಹುಡುಗರ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಿಸುವದು ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಹುಡುಗರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಿತಕರವು.

ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಹುರುಪು ಹುಟ್ಟುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಅವರಿಗೆ ವಿವಿಧ ಆಟ-ವ್ಯಾಯಾಮುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಇಷ್ಟಪರಿಣಾಮುಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹಶಾಲಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಇದೀಗ ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಇನ್ನು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ನೆಲೆಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಬೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಸುಮ್ಮನಿರಿಸುವದಲ್ಲದೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ರುಚಿ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಇದರೊಳಗೆ, ಅವರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಸ್ತಿನ ಅಪೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಹುಡುಗರ ಮನಸಿನ ಮೇಲೆ ಬಹು ಅನಿಷ್ಟ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಸ್ತಿನ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಅವರ ಮೇಲೆ ದಬ್ಬಾಳಿಕೆ ನಡಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಬೇಸರಗೊಳ್ಳುವರು. ಅದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯುವದೆಂದರೆ ಆಗುವದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನರಿತುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕನು ಆಯಾ ವಿಷಯುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನರಮಿಸುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸುವದು ವಿಹಿತವು.

ಆಟಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗ

ಬೇಕೆಂದು ಹುಡುಗರ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಗುಂಪು ಗೂಡಿಸುವಾಗ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾದ ಕಸುವಿನ ಹುಡುಗರನ್ನು ಆರಿಸಿ, ಆಯಾ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹೆಚ್ಚು ಕಸುವುಳ್ಳ ಹುಡುಗರು ಕಡಿಮೆ ಕಸುವಿನ ಹುಡುಗರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, ಶಿಸ್ತುಕೆಡಿಸಿ, ಗೊಂದಲ ನಡಿಸುವರು. ಆಯಾ ಗುಂಪಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಹುಡುಗರನ್ನೇ ಆರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಹಿರಿತನ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಕೆಲಸ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರು ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದೆರಿಯ ಮಾತು ತಟ್ಟನೆ ಕೇಳುವರು. ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಹುಡುಗರ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ಅವರಿಂದಾಗುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿದ್ದುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆದುದರಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕ ಮಾತುಗಳೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹುಡುಗರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳು ಅವರ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಶಾಲೆಯ ಹೊರಗಿರುವಾಗಲೂ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ಇರುವದರ ಮಹತ್ವ ತಿಳಿಯಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಅದು ಅವರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗದಿದ್ದರೆ, ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಮಾತು ಬಂದಾಗ, ಶಿಸ್ತಿನಿಂದಾಗುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಅಂತೂ, ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು, ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ, ಶಿಕ್ಷಕನ ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆನಂದದಿಂದಲೂ ಹುರುಪಿನಿಂದಲೂ ನಡೆಯಿಸುವ ಸಟ್ಟಿಗೆ ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತ್ವವು ಹುಡುಗರ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಬೇಕು.

ಶರೀರವನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟರೀತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನು ಹಿತವೇನು? ಎಂಬುವ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ತಿಳಿಹೇಳುವದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು? ಅದರ ನಿಯಮಗಳು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು ಅವರಿಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ಕೊಡಬೇಕು; ಹಾಗೆ ಹೇಳುವಾಗ, ಹಲ್ಲುತಿಕ್ಕುವದು, ಸ್ನಾನ, ಬೈಲುಹವೆ, ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆ, ರಸವುಳ್ಳ ಪೋಷಕವಾದ ಅನ್ನ ತಿನ್ನುವದು, ಇವೆಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಒತ್ತುಕೊಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಟದ ರುಚಿ, ಚಿಗಟುತನ, ಕಷ್ಟತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಂತಹ ಗುಣಗಳೊಡನೆ, ಸತ್ಯವಂತಿಕೆ, ಎದೆಗಾರಿಕೆ, ಚುರುಕುತನ, ಇವೂ ಮೈಗೂಡುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಸಫಲವಾಯಿತೆಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗುವದು. ಶಿಕ್ಷಕನು ತಿರುತಿರುಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮಾತೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳು ಹುಡುಗರ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಇಂಗಿ, ಅವು ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಚಟಗಳೇ ಆಗುವಷ್ಟು ಮೈಯುಣಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ

●

ಹಿಂದಿನ ಭಾಗದೊಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಉಲ್ಲೇಖ ಬಂದಿದೆಯಷ್ಟೆ ! ಅದರೊಳಗೆ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವವು. ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಮೇಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಎಷ್ಟೋ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಸಫಲವಾಗುವವು.

ಇನ್ನು, ಈ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮೊದಲನೆಯ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಯೋಗ್ಯಮನಸಿನ ಒಲವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು. ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಲ್ಪಡುವ ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಬೈಲು ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ವರ್ಗಗಳು ಉತ್ತಮವಾದವುಗಳು. ಇಂತಹ ಬೈಲುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪುಟಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವದು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಈ ಲಾಭವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನವಾದ ಶರೀರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಎಂದೂ ಮರೆಯಲಾಗದು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ, ಈ ಮಾತುಗಳು ಚಿಕ್ಕತನದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿಯುವವೆಂಬುದು ಸಂಶಯದ ಮಾತಾಗಿದ್ದರೂ, ಆದಷ್ಟು ಸುಲಭ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ, ತಿಳಿಯುವಂತಹ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕನು ತಿಳಿಸದೆ ಇರಬಾರದು. ಅವು ಬರುಬರುತ್ತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿಯುವವು.

ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ (ಬೆಳಕು) ಸಾಕಷ್ಟು ಇರಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಕತ್ತಲೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಇದರ ಮಹತ್ವವು ಚನ್ನಾಗಿಯೇ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ

ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬೀಸುವ ಬೈಲುಹವೆ, ಮಧುರವೂ ರುಚಿಕರವೂ ಆದ ಅನ್ನ, ತಿಳಿಯಾದ ನೀರು, ನಿದ್ರೆಯು ರೂಪದಿಂದ ಸಿಗುವ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಇವಲ್ಲದೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಬೆಚ್ಚಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯದೊಳಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವವು.

ಮೇಲಿನ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಿಯಾದ ದೇಹವುಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ, ಮನುಷ್ಯ ದೇಹಕ್ಕನುಸರಿಸಿ, ಏನಾದರೂ ಬೇನೆ ಬಂದರೆ, ಅದರೊಡನೆ ಕಾದಾಡಿ ಗೆಲಿಯುವಂಥ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸವಕಳಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ತುಂಬುವಂಥ ಶಕ್ತಿಯು ಸಿದ್ಧತೆಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಾರಿತೋರಿಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ನಿಸರ್ಗವು ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಶರೀರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಂಸ, ಎಲುಬು, ರಕ್ತ, ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಒಳಗಿಂದೊಳಗೆ ಶರೀರವು ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಡಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಒಳ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ (ಸಂಸ್ಥೆಗಳ) ಅನ್ಯೋನ್ಯ ಸಹಕಾರವು ಅವಶ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಲುಬಿನ ಪಂಜರ, ಮಾಂಸವುಳ್ಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಅವುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪಾಚಕ ಮತ್ತು ರಕ್ತದ ಅಭಿಸರಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಇಂತಹ ಪುಷ್ಟವಾದ ದೇಹದಿಂದ ಕೆಲಸಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನಸು, ಮೆದುಳು, ಮತ್ತು ನಾಡಿಗಳ ಸಮೂಹ ಇವೆಲ್ಲವು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಈ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೆಲ್ಲ ತಂತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡಿಸಿದಾಗ, ಕರುಳುಗಳು ಒಳಗಿನ ಹೊಲಸನ್ನು ಹೊರದೂಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಿರುವವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದರೆ, ಶರೀರವೆಂಬುದೊಂದು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಕಾರ ಸಂಘವೇ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪೇಶಿಗಳು ಇರುವವು. ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇತರವಾಗಿಲ್ಲ. ಸ್ನಾಯು ಪೇಶಿಯಿಂದ ಜ್ಞಾನಪೇಶಿಯು ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ರಕ್ತಪೇಶಿಯು ಅದಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೇಶಿಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಭಿನ್ನಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ರಕ್ತಪೇಶಿಯು ತನ್ನ ಸಂಗಡ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಬೇರೆ ಎರಡು ಪೇಶಿಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಗುಂಟ ಹರಿದುಬರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಬೆಳಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸ್ನಾಯುಪೇಶಿಗಳು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವು; ಅದರಂತೆಯೇ, ರಕ್ತದ ಸಂಗಡ ಹರಿಯುವ ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಜ್ಞಾನಪೇಶಿಯು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ನಾಯು ಪೇಶಿಯು ಎಳಕೊಂಡ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ

ಅದು ಬೆಳೆಯುವದಲ್ಲದೆ, ಕಸುವೂ ಬಲಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಜ್ಞಾನತಂತುವಿನ ಸಮೂಹವೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಯೋಗ್ಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಒಳಗೆ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರದಿಂದ ಇಡಿಯ ಶರೀರವೇ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುವದು.

ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸುವದರಿಂದ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಗದ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯವು ಸುಲಭವಾಗುವದು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಇತ್ತ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಿದರೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಚಟಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು.

ಬೈಲುಹವೆ, ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಇವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯವಾಗುವದಷ್ಟೇ ! ಇಂಥ ಅನುಕೂಲತೆಯು ಬರಿಯ ವಿಶಾಲವಾದ ಬೈಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಸಿಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವು. ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೆಚ್ಚನ್ನ ಮತ್ತು ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುವದಕ್ಕಿಂತ, ಬೈಲುಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಓಡಲಿಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

ಹೇಗೆ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುವದು ಅಗತ್ಯ. ಎಷ್ಟೋ ಹುಡುಗರು ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರುಬಿಡುವರು; ಆದುದರಿಂದ, ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಲು ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಸು ಕುಳಿತಿರುವ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವದು. ಈ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಂದು ಮಕ್ಕಳು ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವರು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ಅವರಿಗೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳನ್ನು ಕೈವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೈತೊಳೆಯುವದೊಂದು ಅವಶ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆಗ ಕಣ್ಣು, ಮುಖ, ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ಹಲ್ಲು, ಕೂದಲು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರಿಸಲು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಹೊಲಸುತನದಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮನಸಿಗೆ ತಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಹೊಲಸು ಕೈಗಳಿಂದ ಪುಸ್ತಕ ಹಿಡಿಯುವದು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು, ಬೆವರಿನಿಂದ ನಾರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರನ್ನು ಇಂಗಗೊಡು

ವದು ಇವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೋಧಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಎಂದೂ ಮಾಡದಂತೆ ತಿರುತಿರುಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು.

ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಡ್ಡಾಗುವದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಖವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇಸವನೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಲಿಸುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರಬೀಳು ವದು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವದರಿಂದ ಅದು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವದು.

ಮಕ್ಕಳ ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೂ ಸಡಿಲಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ಬಹಳ ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಡಿಗೆ ತೊಡಿಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೈಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು ಅಡ್ಡಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವದು, ಅದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತ್ರಾಸವಾಗುವದು. ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕೆಡುವದು.

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲಿಕ್ಕೂ, ಅದರ ಚಟವನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಲಿಕ್ಕೂ ಶಿಕ್ಷಕನು ಮರೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅದರಂತೆಯೇ, ಕಣ್ಣು ಗಳಲ್ಲಿಯ ಪಿಚ್ಚು ಇರದಂತೆಯೂ, ಕಿವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಹಾಕದಂತೆಯೂ, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕಡ್ಡಿಹಾಕದಂತೆಯೂ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕೈಬಾಯಿಗಳನ್ನೂ ಝುಳಝುಳ ತೊಳ ಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ ಹೇಳಬೇಕು; ಅವುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.

ನಿಜವಾಗಿ ರುಚಿಕರ ಅನ್ನಯಾವುದು.? ದೇಹಕ್ಕೆ ಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ? ಇದನ್ನು ಕುರಿತು ಅವರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನಮಾಡಿಕೊಡ ಬೇಕು. ಅವರು ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವರೋ ಇಲ್ಲವೊ ಎಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಶಿಕ್ಷಕನ ಕರ್ತವ್ಯವೇ. ಊಟದೊಳಗೆ ಶಕ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಟ್ಟಿದ ಅಕ್ಕಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಭಕ್ಕರಿ, ಹಾಲು ಮೊಸರು, ಅದೇ ಅದೇ ತಾನೇ ಹರಿದು ತಂದ ಪಲ್ಯಕಾಯಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು. ಅದರಂತೆ, ಹೊತ್ತೊತ್ತಿಗೆ ಊಟ, ಅವಸರದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವದು, ತುತ್ತುಗಳನ್ನು ಹಲ್ಲಿನಿಂದ ಸಣ್ಣಾಗಿ ಅರೆದು ನುಂಗುವದು, ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವದು, ಚಹಾ, ಕಾಫಿಯಂಥ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವದು, ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡು ತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೇಲಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವರ್ಗದೊಳಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ವ್ಯವಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಟ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ತಿಳಿಸುವದರಿಂದಲೂ

ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ; ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಿರುಚಿಹುಟ್ಟಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ರುಚಿಹತ್ತಿ, ಅದು ಅವರಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆಗುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಕವಾಯತು

●

ಸ್ವಭಾವಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೇ ಕವಾಯತು ಅನ್ನಬಹುದು. ಕವಾಯತಿಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಇದು. ಕವಾಯತು ಮಾಡುವಂಥ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮೇಲ್ತರದ ಶಿಸ್ತು ಉಂಟಾಗಬೇಕು; ಅದು ಬೆಳೆಯಬೇಕು, ಅದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ನೆಲೆಯಾಗಿರಬೇಕು, ಇವೇ ಕವಾಯತಿನಿಂದ ಸಾಧಿಸತಕ್ಕ ಸಾಧ್ಯಗಳು. ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತೆಯನ್ನು ಎರಡನೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವದರಲ್ಲಿಯೇ ಕವಾಯತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿದೆ. ಕವಾಯತನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಾಂಘಿಕ ಆಜ್ಞಾಧಾರಕತೆ, ಸಾಂಘಿಕ ಚಾಪಲ್ಯ, ಸ್ಥೈರ್ಯ, ಹಾಗೂ ವ್ಯೆಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮೂಹಿಕ ಜೋಣಿಗಾರಿಕೆ, ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದೂ ಒಂದು ಹಿರಿದಾದ ಸಾಧ್ಯವೇ.

ಕವಾಯತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಕುಮುಗಳೇ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳವು. ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಏನುಮಾಡತಕ್ಕದ್ದೆಂಬುದು ತಟ್ಟನೆ ಮನಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಳೆಯಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ನಡೆದು, ಶಿಸ್ತುಭಂಗವಾಗುವದು. ಹಾಗಾದಮೇಲೆ ಕವಾಯತಿಯ ಉದ್ದೇಶವೇ ಕೆಡುವದು.

ಕವಾಯತಕ್ಕೆ ನಿಂತಾಗ, ಅದು ಬೇಸರವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾಕಂದರೆ, ಬೇಸರಹುಟ್ಟಿತೆಂದರೆ, ಶಿಸ್ತಿನ ಉದ್ದೇಶವು ಸಾಧಿಸುವದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಕೊಡುವ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸುವರು; ಇದರಿಂದ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಶಿಸ್ತು ತಪ್ಪುವದು. ಅಂತೆಯೇ, ಬೇಸರ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಅಂಗವಿಕ್ಷೇಪ, ಚಟು

ವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಟವಾಡಿಸಿ, ಬೇಸರಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಹುರುಪು ಉಂಟಾಗುವದು.

ಕವಾಯತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ಪದ್ಧತಿಯು ಸುಲಭವಿದ್ದಷ್ಟು ಅದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಒಂದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳದಿರುವದು ವಿಹಿತವು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಮಾತನ್ನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಹೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಅವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ.

ಕವಾಯತಿಯ ದ್ವಾರದಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಾಂಘಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿಚ್ಚು ಮಾತುಗಳು ಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯವರು ಎತ್ತುಗಡೆ ನಡಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಆದರೆ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಿದರೆ, ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ (ಹಿಂದೀ) ಶಬ್ದಗಳನ್ನೇ ಹುಕುಮಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು; ಮತ್ತು ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ, ನಾವು ಈ ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಹಿಂದೀ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಅರ್ಥ ಸಹಿತವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹುಕುಮುಗಳೊಡನೆ ನಡೆಯುವ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾರ್ಯವೂ ಸುಗಮವಾಗುವದು.

ಏಕ-ಕತಾರ-ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಎತ್ತರವಾಗಿರುವವನನ್ನು ತನ್ನ ಮುಂದೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಎಡಗಡೆ ಅವನಿಗಿಂತ ಗಿಡ್ಡ ಹುಡುಗನನ್ನು, ಹೀಗೆ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು 'ಕದಂ ಖೋಲ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨

ಹುಷ್-ಯಾರ—ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲು ತಿಗಗಳ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಪೊಳ್ಳು ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳು ಮುಮ್ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ದೂರಕ್ಕಿರುವ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ ಇರಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮುಂಗಾಲಿನೊಳಗೆ ೪೫°ರ ಕೋನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಸಂಧು

ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡದಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಇಡಬೇಕು. (ಆಕೃತಿ ೨).

ಶರೀರದ ಭಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಇಡಬೇಕು. ಉಸಿರು ಬಿಡುವದನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದನ್ನೂ ಸಮನಾಗಿ ನಡಿಸಬೇಕು; ಮೇಲಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಾಡುವ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹುಡುಗರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅವರು ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು.)

ಕದಂ-ಖೋಲ— ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ೧೨ ಇಂಚು ದೂರಿರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸಹ ಶರೀರದ ತೂಕವು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವಂತೆ ನೋಡಬೇಕು. ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬಲ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. (ಆ. ೩)

ಆಕೃತಿ ೩

ಆ-ರಾಮ— ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನೆಲ್ಲ ಸಡಿಲಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಕೂಡದು; ಯಾಕಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿಯ ಇಬ್ಬರ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಕೂಡದು; ಅದರಂತೆಯೇ ನಿಂತ ಗೆರೆಯನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಸೊಟ್ಟ ನಿಲ್ಲಕೂಡದು.

ದಹಿನೆ-ಫಿ-ಗಾಹ— ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಗ ದೃಷ್ಟಿ

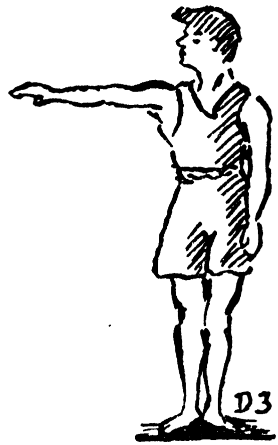
ಯನ್ನು ಕೂಡ ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯು ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತಾವ ಭಾಗವೂ ಅಲ್ಲಾಡಬಾರದು. (ಆಕೃತಿ ೪)

ಆಕೃತಿ ೪

ಸಾಮೂ-ನಿಗಾಹ— ತಲೆಯನ್ನು ಸೀಟಾಗಿರಿಸಿ ತಿರುಗಿ, ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಬಾಏ-ನಿಗಾಹ— ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಅತ್ತಕಡೆಗೇ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲಾಡದಂತಿಡಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—** 'ದಹಿನೆ' ಮತ್ತು 'ಬಾಏ ನಿಗಾಹ' ಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಾವು ನಿಂತಿರುವ ನಂಬರದ ಮೇಲಿನಹುಡುಗನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಅವನಿಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವನ ಗೆರೆಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ-ನಿಲುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೇ ನಂಬರಿನವನು ತಲೆ ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವನು. ನಂಬರ ೨ ನೇ ಯವನು ೧ನೇ ನಂಬರಿನವನೊಡನೆ ತನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆ-ನಿಲುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಹಚ್ಚಿ ನೋಡಬೇಕು. ಮೂರನೆ ನಂಬರಿನವನು ಕೂಡ ೧ನೇ ನಂಬರಿನವನನ್ನೇ ನೋಡಿ ತನ್ನ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಂತೆಯೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಂಬರಿನವನು ಎರಡನೆಯವನನ್ನು ನೋಡಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಐದನೆಯ ನಂಬರಿನವರು ಮೂರನೆಯ ನಂಬರಿನವನೊಡನೆ, ಆರನೆಯವನು ನಾಲ್ಕನೆಯವನೊಡನೆ, ತನ್ನ ನಿಲುವಿಕೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಸಾಲು ಹಿಂದು-ಮುಂದೆಯಾಗದು; ಯಾಕಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮೂರು ಮೂರು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಒಂದು ಸಾಲಿನವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಾಲನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗುವರು. ಇದರಿಂದ, ಸಾಲು ಸರಲವಾಗುವದು; ಮೇಲಿನ ನಂಬರಿನವನನ್ನು ನೋಡುವಾಗ, ತಲೆ ಬಗ್ಗಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಾಲು ಹಿಂದೆ, ತಲೆ ಮುಂದೆ, ಆಗಿ ಸಾಲನ್ನು ಸರಳಗೊಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧಿಸದು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಇಡಿಯ ಸಾಲಿನವರೇ ತಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ-ನಿಲುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.)



ಆಕೃತಿ ೫

ನಾಪ-ಲೇವ- ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಗೆ ನೆಲದ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಚಾಚ ಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲಿ ನವನ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಇಡಲಾಗದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ‘ ದಹಿನೆ-ನಿ-ಗಾಹ ’ ದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ತನ್ನ ಗೆರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಆ. ೫) ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನು ಸ್ಥಿರ ವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹಾತ್-ನೀಛೆ- ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ-ತಂದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವಾಗ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಛೋಟಾಹಾತ್ ನಾಪ-ಲೇವ- ಬಲಗೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳು ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ‘ ದಹಿನೆ-ನಿ-ಗಾಹ ’ ದಂತೆ ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಬಲಮೊಳಕೈ ಮೇಲಿನ ನಂಬರಿನವನ ಎಡಗೈಗೆ ತಾಕಬೇಕು. ಮಾತ್ರ ಅವನ ಮೇಲೆ ಊರಿರಲಾಗದು. (ಆ. ೬)

ಎಕಸೆ-ಗಿನ್-ತೀ-ಅಥವಾ ಗಿನ್-ತೀ- ಒಬ್ಬರಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಂತೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಎಣಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲರ ಧ್ವನಿಯು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಗ, ತಲೆ, ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವು ಅಲ್ಲಾಡಕೂಡದು.

ದೋ ದೋ ಗಿನ್-ತಿ- ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಕ ದೋ-ಹೀಗೆ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅಂಕಿಗಳನ್ನು

ಆಕೃತಿ ೬

ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೂ ಸಡಿಲು ಧನಿಯಿಂದಲೂ ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಆಗ, ತಲೆ, ಅಥವಾ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ**—ಇದರಂತೆಯೇ 'ತೀನ ತೀನ ಗಿನ್ ತೀ' ಚಾರ ಚಾರ ಗಿನ್ ತೀ, ಹೀಗೆ ಶಿಕ್ಷಕನು ಅವಶ್ಯವಿರುವಂತೆ ಗಿನತೀ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಮೂರು–ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ತರಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.)

........**ಕದಂ ಆ-ಗೆ**—ಎಷ್ಟು ಕದಂ-ಅಂದರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುವರೋ, ಅಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿಯೂ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಇಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೮–೨೦ ಇಂಚುಗಳವರೆಗೆ ಅಂತರ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊದಲು, ಎತ್ತಿದ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಅಂಟಿಸಿಡಬೇಕು. ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ನಂತರ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಮತ್ತೆ 'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು.

........**ಕದಂ-ಪೀ-ಛೆ**—ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಗ ಕೂಡ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಹಿಂದಿನಂತೆ ೧೮–೨೦ ಇಂಚುಗಳ ವರೆಗೇ ಅಂತರ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಕೈಗಳಂತೂ ತೊಡೆಗೆ ಹತ್ತಿಯೇ ಇರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚದೆ ಹಿನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮುಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವವು. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ**– ಅಂಕಿ ಎಣಿಸುತ್ತ ಮೇಲಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವರೋ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಅಂಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, 'ದೋ ಕದಂ ಆಗೆ' ಈ ಹುಕುಮಿನೊಡನೆ ಎಣಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳು ಎಕ, ದೊ, ತೀನ, ಹೀಗೆ ಇರುವವು. ಮೂರನೇ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ, ಎತ್ತಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಡದೆ, ಅದನ್ನು ಎರಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.)

ಎಕ ಜೀಜ— ಈ ಹುಕುಮು ಸಮನಾದ ನಂಬರದವರನ್ನು ಕುರಿತು ಇರುತ್ತದೆ.

ಬೀಚ ಬಾಜೂ— ಇದು ವಿಷಮ ನಂಬರದವರನ್ನು ಕುರಿತು ಇದೆ.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—** 'ಏಕ-ಸೆ ಗಿನ್‌ತಿ ' ಇವುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿದನಂತರ ಸಮ ಅಥವಾ ವಿಷಮ ನಂಬರದವರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮುಂದೆ ಮಾಡಿಸತಕ್ಕ ಕವಾಯತಿಯ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆದರಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಆಯಾ ನಂಬರಿನವರೇ ಕವಾಯತಿ ಮಾಡುವರು.)

— ಮೊದಲಿಗೆ, ಈ ಹುಕುಮುಗಳಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಗೊಂದಲವಾಗುವದು. ಆಗ, ' ಏಕ ಬೀಚ ' ದೊಡನೆ ಸಮನಂಬರವೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟಕಲ್ಪನೆ ಬರಲಿಕ್ಕೆ, ದೋ, ಚಾರ, ಈ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ' ಬೀಚ ಬಾಜೂ ' ದೊಡನೆ ಏಕ, ತೀನ ಈ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ, ಮುಂದೆ ಮಾಡುವ ಕವಾತಿಯ ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ನಿಚ್ಚಳವಾಗುವದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲಸವೂ ಓರಣೆಯಿಂದ ನಡೆಯುವದು.

........**ಹಾತ—** ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಮೇಲಿಸ ಹುಕುಮಿನೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು, ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೊಡಲಾಗದು: ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಬಲ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಕೆ ಚಾಚುವರು. (ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಈ ಕೈ ಇರಬೇಕು.) ಇದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಂತಲೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಇಸರಿಂದ ಯಾವ ನಂಬರದವರಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿರುವದೇ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಂತಾಗುವದು.

ದಹಿನೆ-ರೂಕ್— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಬೇಕು: ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲವೂ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವದು. (ಆ. ೭)

ಆಕೃತಿ ೭

ಮೊದಲು, ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂಗಾಲನ್ನಷ್ಟೇ ಎತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನೆತ್ತದೆ ಬಲಗಡೆಗೆ ೯೦ ಅಂಶ ಹೊರಳಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದಲೇ ಕಾಲುಭಾಗ ಸುತ್ತಿರುಗಬೇಕು; ಅನಂತರ, ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗೆ

ಹಚ್ಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೊರಳುವಾಗ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲಾಗದು. ಪಲು ನೀಟಾಗಿಯೂ ಬಿಗಿಯಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಬಾಎ-ರೂಕ್— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಬೇಕು. 'ದಹಿನೆರೂಕ್' ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ, ಆಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲುಭಾಗ ತಿರುಗಿದರಾಯಿತು. ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ೯೦° ಕೋನ, ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಕೈ ಅಂಟಿಸಿಡುವದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ನೀಮ-ದಹಿ-ನೆ— 'ದಹಿನೆ ರೂಕ್' ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದು; ಆದರೆ, ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ೯೦° ಅಂಶ ತಿರುಗದೆ, ೪೫° ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ಹೊರಳಬೇಕು.

ನೀಮ-ಬಾಎ— 'ಬಾಎ ರೂಕ' ದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ. ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳುವಾಗ ೯೦° ಅಂಶಗಳ ಬದಲಾಗಿ ೪೫° ಅಂಶ ಮಾತ್ರ ತಿರುಗಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೮

ಘೂಮಜಾವ್— ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ, 'ದಹಿನೆರೂಕ' ದಂತೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಆದರೆ, ೯೦° ಅಂಶ ಹೊರಳದೆ, ೧೮೦° ಅಂಶ ಹೊರಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಅರ್ಧವರ್ತುಲ ತಿರಗಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿಡೋಣ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡೋಣ, ಇವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. (ಆ. ೮)

(ಟಿಪ್ಪಣೆ- ದಹಿನೆ ರೂಕ್, ಬಾಎ ರೂಕ್, ನೀಮದಹಿನೆ, ನೀಮಬಾಎ, ಘೂಮಜಾವ, ಈ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಅಂಕಿಗಳನ್ನೆಣಿಸಿ, ಆಯಾ ನಂಬರಿನಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರಿಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕಿಯ ಸಹಾಯ್ಯದಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಗಳಾಗುವವೋ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯುವದು. ಅವರಿಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇವು ಒಮ್ಮೆ ಮನಸದಟ್ಟಾದವೆಂದರೆ ಎರಡು ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು-ನೆರವೇರಿಸುವದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸುವದು, ಎರಡನೆ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಹುಷ್ಯಾರ

ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಒಮ್ಮೆ ದೃಢವಾಗವೆಂದರೆ, ಅಂಕಿ ಎಣಿಸದಲೆ ಕವಾಯತು ನಡೆಯುತ್ತದೆ.)

ತಾಲಸೆ-ಕದಂ- ಈ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು, ಮೊದಲು ಎಡ, ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತಂದಿಟ್ಟು, ಸರಿಯಾದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ-ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಲಿಕ್ಕೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ತೊಡೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿಟು ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋತು ಬಿಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೯

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ-** ಅಂಕಿಯೊಡನೆಯೇ ಕೆಲಸ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಎರಡನೆ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಊರಬೇಕು.)

ಜೋಶ್-ಕದಂ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ೩೦ ಇಂಚಿನ ಅಂತರಲ್ಲಿ ಬೀಳಬೇಕು; ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರ ವಯಸಿನಂತೆ, ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವ ಅಂತರವು ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಬಹುದು. ಒಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೧೨೦ ರಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಬೀಳತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ನಡಿಗೆಯ ಪ್ರಮಾಣವು ೧೮-೨೦ ವರ್ಷದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವು. ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಕೈಗೆಳನ್ನು ಪೂರಾ ಸಡಿಲು ಇಟ್ಟು, ಹೆಜ್ಜೆಗಳೊಡನೆ ಬೀಸುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ,ಮುಂದಿಡುವಾಗ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಆದರಂತೆಯೇ, ಬಲಗಾಲನ್ನಿಡುವಾಗ, ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೧೦

ಆಕೃತಿ ೧೦

ಆಹಿಸ್-ತೇ—ಜೋಶ್ ಕದಂ ದಂತೆಯೇ ಈ ನಡಿಗೆ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ೨೧ ಇಂಚು ಇಡಬೇಕು. ಈ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಮಿನಿಟಿಗೆ ೧೨೦ ಇರಬೇಕು.

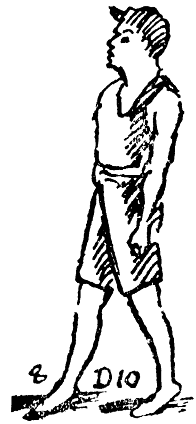
ಝುಡಪ್-ಸೆ— ಈ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ, 'ಜೋಶಕದಂ' ದಂತೆಯೇ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ೩೩ ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇವೂ ಮಿನಿಟಿಗೆ ೧೨೦ ರಷ್ಟೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

ಜೋರಸೆ-ಕದಂ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯನ್ನೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವನ್ನೂ ಬೆಳಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮಿನಿಟಿಗೆ ೧೮೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಬದಲಾಗಿ ೪೦ ಇಂಚು ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಕೈಗಳನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸುವಿನಿಂದಲೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕಾಗುವದು. ಮಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳೆಲ್ಲವೂ 'ಜೋಶಕದಂ'ದಂತೆಯೇ. (ಆ. ೧೧)

ಆಕೃತಿ ೧೧

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ನಡೆಯುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಲೆ ಮತ್ತು ಧಡದ ಭಾಗಗಳನ್ನು 'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯಂತೆಯೇ ಇಡತಕ್ಕದ್ದು, ಇಡಿಯ ಕೈಯನ್ನೇ ಅಲುಗಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು; ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೂ ಎತ್ತರಿಸಲಾಗದು. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. 'ಜೋರಸೆ ಕದಂ' ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಿದಾಗ ಕೈ ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುವದು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೀಸಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ ಟೊಂಕದಿಂದಲೇ ದೇಹವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳು ಮೊಳಕಾಲ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಾಗಿದಂತಿರಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ, ಮೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಊರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಮತ್ತೆ ನಡಿಗೆ

ಯಾದರೂ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಒಂದೆ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು.)



ಆಕೃತಿ ೧೨

ಆಸ್ತೆ-ಕದಂ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿನಿಟಿಗೆ ೩೦ ಇಂಚಿನ ಅಂತರದಂತೆ ೭೦ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬಾರದು. ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಟಿಸಿಡಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ, ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮೊದಲು ನೆಲದಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. (ಆ. ೧೨)

ದಹಿನೆ-ಚಾಕ್— 'ಬೋರಕದಂ' ಅಥವಾ ಜೇರಿ ಕದಂಗಳ ಹಾಗೆ, ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗುವಾಗ, ಈ ಹುಕುಮು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮುಂದಿರುವ ತುದಿಗನು ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವನು. ಆಗ ಅವನು ಕಾಲ್ಪನಿಕ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ (ಫೂಟು) ತ್ರಿಜೆಯ ಪರಿಘದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ವರ್ತುಳದಷ್ಟು ಹೊರಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಸರಳವಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಹತ್ತಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರೂ ಅವನನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಿರುವಾಗ ಒಳಗಿನವನು ಒಂದು ನಾಲ್ಕಾಂಶದಷ್ಟು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ, ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು. (ಆ. ೧೩)

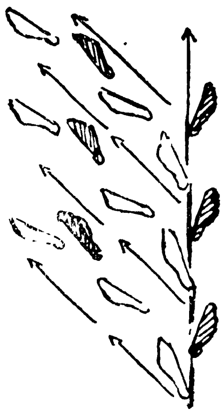
ಆಕೃತಿ ೧೩

ಬಾಯೆ-ಚಾಕ್— 'ದಹಿನೆ ಚಾಕ' ದಂತೆಯೇ ಇದೂ ಇದ್ದರೂ, ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವದು. ಅಂದರೆ, ಆ ನಡಿಗೆಯ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಗುವದು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವರು.

ದಹಿನೆ-ಜೂಜ— ನಡೆಯುವಾಗ, ಎಲ್ಲರೂ 'ಸಿಮು ದಹಿನೆ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಲುವಾಗಿ ನಡೆಯಹತ್ತಬೇಕು.

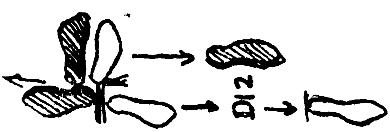
ಬಾಯೆ-ಜೂಜ— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ 'ಸೀಮ ಬಾಯ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—** ಇವೆರಡೂ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರ ದಿಕ್ಕು ಸೊಟ್ಟ ಆಗುವದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡತಕ್ಕ ಮಾತೆಂದರೆ, ಇಡಿಯ ಸಾಲಿಗೆ ಸಾಲೇ ಸೊಟ್ಟ ಅಂದರೆ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಕರ್ಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಅದರ ಗುಂಟ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅವರು ಮುಂದಿನ ನಂಬರಿನ ಹಿಂದಿಂದೆ, 'ದಹಿನೆಚಾಕ' ಅಥವಾ 'ಬಾಂಚಾಕ' ದಂತೆ ನಡೆಯಲಾರರು; ಆದರೆ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಮೊದಲು 'ನೀಮ ದಹಿನೆ' 'ನೀಮ ಬಾಂ' ಯಂತೆ ಹೊರಳಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಿಂದ ನಡೆಯುಹತ್ತುವರು. (ಆ. ೧೪)



ಆಕೃತಿ ೧೪

—ನಡೆಯುವಾಗ, ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುವದಿದ್ದಾಗ, 'ಘೂಮ್‌ಜಾವ್' ಎಂದು ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು.(ಆ. ೧೫) ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಎರಡನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ೪೫ ಅಂಶದ ಕೋನವಾಡದೆ, ೯೦ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಒಳಮಗ್ಗಲುಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಂಕಿಗೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ೯೦ ಅಂಶದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಐದನೆಯ ಅಂಕಿಗೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು 'ಜೊಶ್‌ಕದಂ' ದಂತೆ, ನಡೆಯುಹತ್ತಬೇಕು.)



ಆಕೃತಿ ೧೫

ಆಕೃತಿ ೧೬

ದಹಿನೆ—ಘುಮಾನ್—ಚಾಕ್— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ದಹಿನೆ ಚಾಕ' ದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡುಸಾರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಿರಿಯ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿದ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲೆ, ಎರಡನೆಯ ಕಾಲು

ಸುತ್ತ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೆ ತನ್ನಾರೆ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಗುವದಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಸಾಲಿನ ದಿಕ್ಕೇ ಬದಲಾಗುವದು. (ಆ. ೧೬)

ಬಾಎ-ಘುಮಾನ್ ಚಾಕ್— ' ಬಾಎ ಚಾಕ್ ' ಎರಡುಸಾರೆ ಮಾಡಿದರೆ, 'ಬಾಎ-ಘುಮಾನ' ಚಾಕ ಆಗುವದು. ಈ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಹುಕುಮುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಆಯಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ೮ ಅಡಿಯ ಅರ್ಧಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಡೆಯುವನು.

ರುಕ್-ಜಾವ್— ಯಾವುದೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—**ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಆ ಮೇಲೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು.)

ಜೈಸೆ-ಥೆ— ಯಾವುದೊಂದು ಕವಾಯತು ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ತಪ್ಪಿದರೆ ಅಥವಾ ಮೊದಲಿನಿಂದ ಎಲ್ಲ ಕವಾಯಿತು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿರುವಾಗ, ಈ ಹುಕುಮು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ತಪ್ಪುವದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಇದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

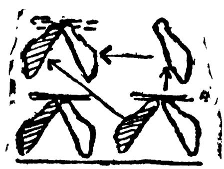
. . . . ಕದಂ-ದಹಿ-ನೆ—ಎಷ್ಟು ಕದಮು ಹೇಳಿರುವರೋ ಅಷ್ಟು ಬಲಗಡೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಅದನ್ನು ಬಲಗಡೆ ೧೨ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು.

. . . . ಕದಂ-ಬಾ-ಎ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಎಡಗಡೆ ನಡಿಯಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—** ಈ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ೧೨ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗಿಂತ, ಒಂದೇ ಸಾರೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಬೀಳದಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸರಿಯುವದರಿಂದ ಸಾಲು ತಪ್ಪುವದು.)

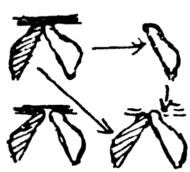
ದ್ವಿ-ಕತಾರ್— ಏಕ ಕತಾರದಂತೆಯೇ ಶಿಕ್ಷಕನ ಮುಂದೆ (ಎದುರಿಗೆ), ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡುಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—** ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನವರು 'ಗಿನತಿ' 'ನಾಪಲೇವ' ಈ ಕವಾಯಿತ ಮಾಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಇಷ್ಟೇ! ತಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ನಂಬರವೇ ತಮ್ಮ ನಂಬರವೆಂದು ಹಿಂದಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಸಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ಎರಡು ಕದಂ ದಷ್ಟು, ಅಂದರೆ ೬೦ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು.)



ಆಕೃತಿ ೧೭

ಚಾರ-ಬನೊ— ವಿಷಮ (ಬೆಸ) ನಂಬರಿನವರು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು ಕದಲಬಾರದು. ಸರಿ (ಸಮ) ನಂಬರಿನವರು ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲು ಎತ್ತಿ, ಹಿಂದಿಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಮೇಲಿನ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವನ ಹಿಂದೆ ಸುಮಾರು ೩೦ ಇಂಚುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು ಇಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ತಿರುಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ 'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಆ. ೧೭)



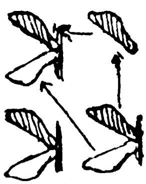
ಆಕೃತಿ ೧೮

ದೊ-ಬನೊ— ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಇಟ್ಟು ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು (ಆ.೧೮)

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ—** (ಅ) ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಣಿಸತಕ್ಕ ಅಂಕಿಗಳು ಏಕ್-ದೊ-ತೀನ ಹೀಗೆ ಅಂದರೆ ಏಕ್ ಅಂಕಿಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು, ಆ ಮೇಲೆ ದೊ-ತೀನ ಹೀಗೆ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಏಕ್- -ಏಕ್-ದೊ, ಹೀಗೆ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಏಕ್ ಅಂಕಿಯ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೆಲಸವು ಚನ್ನಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

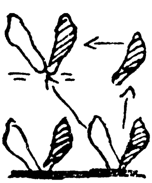
(ಬ) ಎರಡರ ನಾಲ್ಕು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಬೇರೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೇ ನಾಲ್ಕರ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಲಿನ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾದಂತೆ ಸರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬದ

ಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ನಂಬರದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ತನ್ನ ಸ್ಥಳ ದಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಕೂಡದೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅವನು ತನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿರುಗಿಸುವನು. ಸಮನಂಬರಿನ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ೧ ನೇಯವನ ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಅವನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವನು.



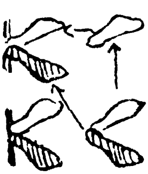
ಆಕೃತಿ ೧೯

೧ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನ ಸಾಲಿನವರು 'ದಹಿನೆ ರೂಕ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಎರಡನೇ ನಂಬರಿನವನು ಒಂದನೇ ನಂಬರಿನವನ ಬಲಬದಿಗೆ ಬರುವನು. ಆಗ ಅವನು ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಇಟ್ಟು, ಎಡ ಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. (ಆ. ೧೯)



ಆಕೃತಿ ೨೦

೨ ಶಿಕ್ಷಕನ ಕಡೆಗೆ ಸಾಲು ಬೆನ್ನುಮಾಡಿ ನಿಂತಿರುವಾಗ ಎರಡನೇ ನಂಬರಿನವನು ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವನು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ೧ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಎದುರಿಗೆ ಇರಿಸಿ, ಕಾಲು ಹೊಂದಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಆ. ೨೦)



ಆಕೃತಿ ೨೧

೩ ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರು ಸಾಲಿನವರು 'ಬಾಂಏ-ರೂಕ್' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ೨ ನೇ ನಂಬರಿನವನು ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಎಡಬದಿಗೆ ಬರುವನು. ಮೊದಲು ಅವನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹಾಕಿ, ಆ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಂದೆಗೆದು ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನ ಎಡಕ್ಕೆ ಇಡುವನು, ಮತ್ತು ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವನು. (ಆ. ೨೧)

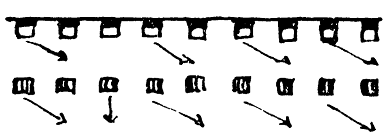
(ಕ) ನಡೆಯುವಾಗ, ಈ ಬಗೆಯ ಕವಾಯತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಿದ್ದರೆ, ೧ ನೇ ನಂರಿನವನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಆ ಮೇಲೆ, ತನ್ನ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆಯೇ ನಾಲ್ಕು ಸಾರೆ, 'ತಾಲಸೆ ಕದಂ' ಮಾಡುತ್ತ ನಿಲ್ಲುವನು. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಎರಡನೆ ನಂಬರಿನವನು ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬರುವನು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ತಿರುಗಿ ನಡೆಯುವರು.

(ಡ) ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ 'ಚಾರ-ಬನೊ' ಎಂಬ ಹುಕುಮು ಕೊಡುವಾಗ, ಎಲ್ಲ ಗುಂಪು ಎದುರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಬದಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಕಾರಣವೇನಂದರೆ, ಆದರಿಂದ ಕೊನೆಯ ನಂಬರಿನ ವರು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಇರುವರು; ಆದುದರಿಂದ, ಕೊನೆಯ ನಂಬರಿನವನು ಒಂದು ವೇಳೆ ವಿಷಮವಿದ್ದರೂ, ಅವನು-ಅವನ ಮೇಲಿನವನು-ವಿಷಮ- ಸಮ- ನಂಬರಿನವರು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಕೆಲಸಮಾಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಕೊನೆಯ ನಂಬರಿನವನು ವಿಷಮನಿದ್ದರೂ, ಮೇಲಿನ ನಂಬರಿನವನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲುವನು.)

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಭಾಗ ಹರಿಯುವಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ, ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಾಗದು; ಆದರೆ ೧—೨—೩ ರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದರೆ, 'ಚಾರ ಬನೊ' ಎಂಬುದು ಕೂಡುವದೆಂತು, ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

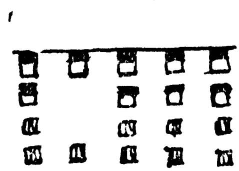
ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೆಂಟರ ಭಾಗ, ದೋ-ಕತಾರ್ (ಆ ೨೨)



ಆಕೃತಿ ೨೨

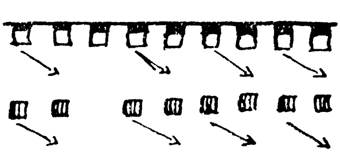
ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಚಾರ್-ಬನೋ (ಆ ೨೩)



ಆಕೃತಿ ೨೩

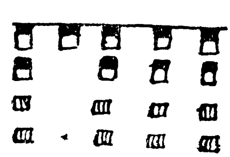
ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿಗೆ ೧೭ರ ಭಾಗ, ದೊಕತಾರ್ (ಆ. ೨೪)



ಆಕೃತಿ ೨೪

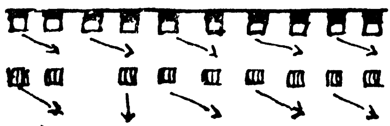
ಶಿಕ್ಷನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಚಾರ್ ಬನೊ (ಆ. ೨೫)



ಆಕೃತಿ ೨೫

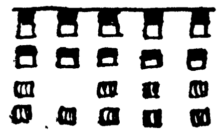
● ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ೧೯ರ ಭಾಗ
(ಆ. ೨೬)



ಆಕೃತಿ ೨೬

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ಚಾರ್-ಬನೊ
(ಆ. ೨೭)



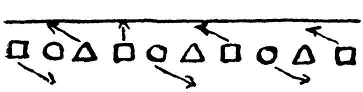
ಆಕೃತಿ ೨೭

ಅದರಂತೆಯೇ, ಯಾವ ಬದಿಗೆ ಸಾಲು ದೊಡ್ಡದಿರುವದೋ ಆ ಬದಿಗೆ ಅದು ನಡೆಯುವಾಗ ಪೂರ್ಣ ಕಾಣಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು.

ತೀನ-ಬನೊ—'ಚಾರಬನೊ' ಎಂಬುದು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ, ಈ ಹುಕುಮಿನಿಂದ ಕವಾಯತು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಲು ಒಂದೇ ಇದ್ದು, ಬಹಳ ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಾಲುಗಳೂ ದೊಡ್ಡವಿದ್ದರೆ, ಈ ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಣ್ಣಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವರು. ಎರಡು ಸಾಲುಗಳಿರುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ, ಹೊಸದಾಗಿ ಸಿದ್ಧವಾದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ೬ ಮಂದಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬರುವರು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಕ್-ದೊ-ತೀನ ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ 'ಗಿನತಿ' ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಎರಡು ನಂಬರಿನವರು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವರು. ೧ ನೇ ನಂಬರಿನವನು ೨ ನೆಯ ನಂಬರಿನ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ೩ನೇ ನಂಬರಿನವನು ೨ನೇ ನಂಬರಿನ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವನು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರರಿಂದ ಭಾಗ ಹರಿಯುವ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದೆಶೆಯಿಂದ ಪ್ರಶ್ನವೇ ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಹೆಚ್ಚಿಗಿದ್ದರೆ, ಅವರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಲು, ಪೂರ್ಣಕಾಣುವಂತೆ, ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು; ಅದರಂತೆಯೆ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

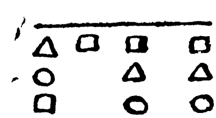
● ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ೧೨ರ ಭಾಗ
(ಆ. ೨೮)



ಆಕೃತಿ ೨೮

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ತೀನ-ಬನೊ
(ಆ. ೨೯)

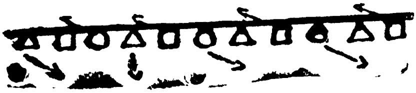


ಆಕೃತಿ ೨೯

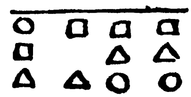
● ಶಿಕ್ಷಕನು

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ೧೯ ರ ಭಾಗ (ಆ. ೩೦)

ಶಿಕ್ಷಕನ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ, ತೀನ-ಬನೋ (ಆ. ೩೧)



ಆಕೃತಿ ೩೦



ಆಕೃತಿ ೩೧

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ‘ ತೀನ ಬನೋ ’ ದರ ರಚನೆಯಾಗುವದು.

ನಮಸ್ತೆ-'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮು ಮಾಡಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಎಲ್ಲ ಕವಾಯತು ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹುಕುಮು ಕೊಡುವದುಂಟು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಡಬ್ಬ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ, ಕೈಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮಾತ್ರ ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದೊಡನೆ, ಕೈಯನ್ನು ಮೊದಲು ಬಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು 'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. (ಆ. ೩೨)

ಆಕೃತಿ ೩೨

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ನಡೆಯುವಾಗ ಧ್ವಜಕ್ಕಾಗಲಿ, ಅತಿಥಿಗಳಿಗಾಗಲಿ ನಮಸ್ತೆ ಕೊಡುವದಾದರೆ, ಅವರ ಎದುರಿಗೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆ, ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ದಾಟಿ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ- ಕೈ ಜೋತು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅವರ ಕಡೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಆರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದ ಬಳಿಕ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ನಡೆಯುವದು. ಕೈ ಬರಿದಾಗಿರದಿದ್ದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಈ ಆರು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಕಡೆ ನೋಡುತ್ತ ನಡೆಯತಕ್ಕದ್ದು.)

ಕವಾಯತ್-ಖಲಾಸ್- ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ‘ ದಹಿನೆ ರೂಕ್ ’ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಫೈಲ್-ಜಾವ್— ಸಾಲು ಮುರಿಯಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು.

•

ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು (ನರ) ಗಳ ಆಧಾರದಿಂದಲೇ ಮಾಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಎಲುಬುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆಯೇ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಕಂಬದಂತೆ ಅಲ್ಲಾಡದೆ ನಿಲ್ಲಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಒಟ್ಟಿಗೆ, ಶರೀರದ ರಚನೆಯು ಎಲುಬುಗಳ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳೆಂಬ ದೃಢವಾದ ಹಗ್ಗಗಳ ಬಿಗಿತದಿಂದ ಆಗಿದೆನ್ನಬಹುದು. ಎಲುಬಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದುಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಟ್ಟಿನ ಎಳೆಗಳು ಹೊಂದಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ಎಲುಬುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನಡಿಸಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಣೆಯು ಅವುಗಳ ಚಲನವಲನೆಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟದಾರಿಯಿಂದ ಶರೀರದ ಚಲನವಲನಗಳು ಆಗಬಲ್ಲವಲ್ಲದೆ,ಬೇಕಾದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಹೊರಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಸುವದಾಗಲಿ, ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಮಣಿಸುವದಾಗಲಿ, ಅಶಕ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳೇ; ಆದುದರಿಂದ, ಸಹಜವಾಗಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವೆಂಬುದು ಶರೀರಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಿದ್ದು, ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಶರೀರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವದರಿಂದಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತವೆ; ಆದರೆ, ಈ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೇ ಯೋಗ್ಯರೀತಿಯಿಂದ ನಡಿಸಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗತ್ತದೆ.

ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಅಲುಗಾಡುವಿಕೆಯು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿಯ ಎಲುಬುಗಳ ಹಿಂದಿನ ಮುಂದಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ

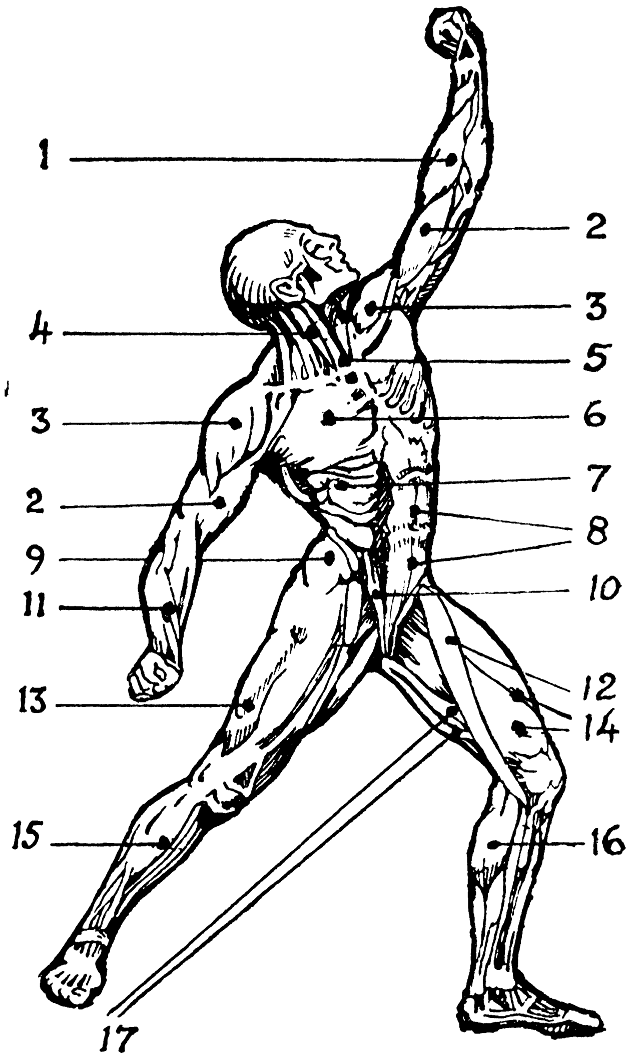
ಒಂದು ಕಟ್ಟು ಯಾವಾಗ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವದೋ, ಆಗ ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಕಟ್ಟು ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನೇ ನೋಡುವಾ. ರಟ್ಟೆಯ ಮುಂಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುವಾದ ದ್ವಿಪದವು ಯಾವಾಗ ಆಕುಂಚನ ಹೊಂದುವದೋ, ಆಗಲೆ ಮೊಳಕೈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಲಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಆಗಲೇ ಕೈ ಚಲನವಲನಗಳೂ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ರಟ್ಟೆಯ ತ್ರಿಪದ ಅಂದರೆ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹಿಗ್ಗುವವು. ಮತ್ತು ಈ ತ್ರಿಪದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ವರೆಗೇ ಎತ್ತಿದ ಕೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರುವದು. ರಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿಯು ಸಡಿಲಾದಂತೆ, ಅದು ಮೊದಲಿದ್ದಂತೆ ಆಗುವದು; ಅದರಂತೆ ಮುಂಗೈ ಕೂಡ ಆಗುವದು. ಹೀಗೆಯೇ, ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿದಾಡಿ, ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಬಹುದು.

ಈ ಬಗೆಯ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳ ಜ್ಞಾನವು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧ **ಉತ್ತಾನಕ—** ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಮುಂಗೈ ವರೆಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಅಂದರೆ ಅಗ್ರಹಸ್ತದಲ್ಲಿಯ ಮೊಳಕೈ ಹತ್ತರಿನ ಸ್ನಾಯು. ಮೊಳಕೈ ಮುಂದಿನ ಕೈಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಸ್ನಾಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-1)

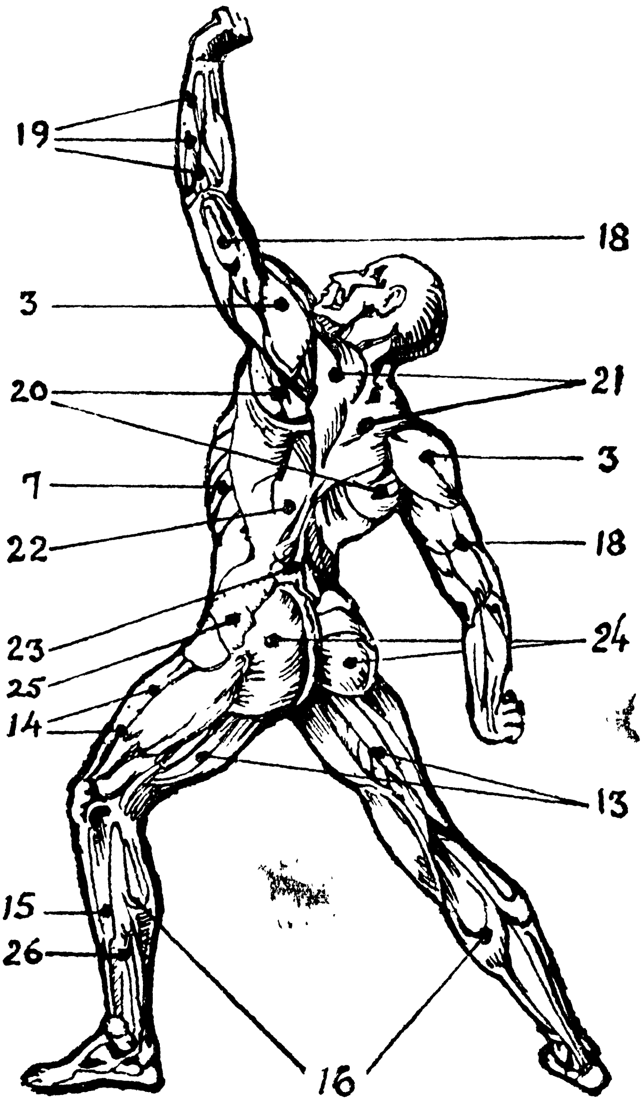
೨ **ದ್ವಿಪದ—** ರಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು. ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೊಳಕೈ ವರೆಗಿನ ರಟ್ಟೆಯ ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾಯು ಉದ್ದವಾಗಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಹೆಗಲಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವದರಿಂದಲೇ ಬಿಗಿಯಾಗುವವು. (ಆ. ೩೩-2)

೩ **ಅಧಿಸ್ಕಂಧ—** ಹೆಗಲಿನ ಸಂದಿಯನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂರು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ; ಇದರೊಳಗೆ ಮುಂದಿನ, ಮಗ್ಗಲಿನ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಹೀಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುವವು. ಮುಂದಿನ



ಆಕೃತಿ ೩೩

1 ಉತ್ತಾನಕ, 2 ದ್ವಿಪದಿ, 3 ಅಧಿಸ್ಕಂಧ, 4 ಅಧಿಮನ್ಯ, 5 ಮಸ್ಯ, 6 ಉರೋಜ, 7 ಕರಪತ್ರಕ, 8 ಋಜುಕೌಶಿಕ, 9 ವಕ್ರಕೌಶಿಕ, 10 ಅಧಿಕಟಿರ, 11 ಪ್ರಸರಕ, 12 ಸಕ್ಥಿಧರ, 13 ದ್ವಿಪದ, ಪಾದ, 14 ಚತುಷ್ಪದ. 15 ಅಂತರ್ಜಂಘ, 16 ಪಿಂಡಕಸುತಲ. 17 ಕರ್ಶಕ.



ಆಕೃತಿ ೩೪

3 ಅಧಿಸ್ಕಂಧ, 7 ಕರಪತ್ರಕ, I3 ದ್ವಿಪದಪಾದ, 14 ಚತುಷ್ಪದ, 15 ಅಂತರ್ಜಂಘಾ, 16 ಪಿಂಡಕ ಸಂತಲ, 18 ತ್ರಿಪದ, 19 ಸಂಕೋಚಕ, 20 ಚತುರಂಗ. 12 ವಜ್ರೀ, 22 ವಿಶಾಲ, 23 ವಂಶನರ, 24 ಅಧಿನಿತಂಬ, 25 ನಿತಂಬ 26 ಬಹಿರ್ಜಂಘಾ.

ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುವಿನಿಂದ ಕೈ, ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಬದಿಯ) ಮಗ್ಗಲಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರೂ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-3)

೪ **ಅಧಿಮನ್ಯ—** ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸ್ನಾಯು. ಇದು ಕಿವಿಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಾಯ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಅಡ್ಡವಿರುತ್ತದೆ. ಮಗ್ಗಲಿನ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ತಲೆಯು ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. ಎರಡು ಬದಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮಣಿಗಳು ಒಂದರ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಎಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಇವುಗಳ ಆಕುಂಚನದಿಂದ ಪಕ್ಕಡಿಯ ಎಲುಬುಗಳು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಲಾಗುತ್ತವೆ. (ಆ. ೩೩-4)

೫ **ಮನ್ಯ—** ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಎದುರಿನ ಸ್ನಾಯು. ಅನ್ನನಲಿಕೆಯು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗಿದೆ. ಇದರ ಆಕುಂಚನ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಅನ್ನನಲಿಕೆಯು ಈ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಹಿಂದೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-5)

೬ **ಉರೋಜ—** ಇದು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯು. ಹೆಗಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಜಗ್ಗಲಿಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟರೆ, ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಇಡಿಯ ಧಡವನ್ನೇ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವವು. (ಆ. ೩೩-6)

೭ **ಕೆರಪತ್ರಿಕ—** ಸ್ನಾಯುಗಳು ಗುಂಪು ಇದು. ಪಕ್ಕಡಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಕ್ಕಡಿ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೂಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪- 7)

೮ **ಋಜುಕೌಶಿಕೆ—** ಈ ಸ್ನಾಯು ಎದೆಯ ಎಲುಬಿನಿಂದ ಎದುರಿಗೆ ತೀರ ಕೆಳಗಿನವರೆಗೆ ನೀಟಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವದರಿಂದ ಪಕ್ಕಡಿ ಎಲುಬುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗಲ್ಪಡುತ್ತವೆ; ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-8)

೯ **ವಕ್ರಕೌಶಿಕೆ—** ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಟೊಂಕದ ಬದಿಗೆ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವದರಿಂದ ಶರೀರವು ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಯುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರುದ್ಧ ಬದಿಗೆ ಹೊರಳುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-9)

೧೦ ಅಧಿಕಕಟೀರ— ಈ ಸ್ನಾಯುು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಗ್ಗಲಿಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮುುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಮೇರೆಗೆ ಶರೀರ ವನ್ನು ನೀಟಾಗಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಇದು ಸಹಾಯ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-10)

೧೧ ಪ್ರಸರಕ— ಇದು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುು. ಮಣಿ ಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಗಣ್ಣುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳು ಈ ಸ್ನಾಯುುವನ್ನು ಅವ ಲಂಬಿಸಿವೆ. ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಇವು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತವೆ. (ಆ. ೩೩-11)

೧೨ ಸಕ್ಥಿಥರ— ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಉದ್ದ ವಾದುದು. ಟೊಂಕದಿಂದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗ ದವರೆಗೆ ಇದೆ. ಈ ಸ್ನಾಯುುವಿನಿಂದ ತೊಡೆಯನ್ನು ಮುುದುಡಿಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಹೊರಮೈಗೆ ಚಾಚಲಿಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಒಳಮೈಗೂ ಕಾಲನ್ನು ಹೊರ ಳಿಸಲಿಕ್ಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-12)

೧೩ ದ್ವಿಪದ ಪಾದ— ಇದು ತೊಡೆಯ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಇದೆ. ಮೊಳಕಾಲಿ ನಿಂದ ಮುುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸರಳ ಆಗಬೇಕಾದರೆ, ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ ೩೩-೩೪-13)

೧೪ ಚತುಷ್ಪದ— ಇದು ನಾಲ್ಕು ಸ್ನಾಯುುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಎದು ರಿನಿಂದ ಇವು ತೊಡೆಯ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ಮುುಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಪರಟೆ ಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ತೊಡೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯವಾಗು ತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-14)

೧೫ ಅಂತರ್ಜಂಘ— ಇದು ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಮುುಂಬದಿಗೆ ಹರಡಿನವರೆಗೆ ಎಲುಬಿಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹರಡು ಆಕುಂಚನವಾಗಿ ಅಂಗಾಲನ್ನೇ ಮೇಲುಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-15)

೧೬ ಪಿಂಡಕ, ಸುತಲ— ಇವೆರಡೂ ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಹರಡಿನ ವರೆಗೆ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಇವೆ. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹರಡನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸ ಲಿಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೩-೩೪-16.)

೧೭ ಕರ್ಶಕ— ಈ ಸ್ನಾಯುುಗಳು ಕಾಲಿನ ಒಳಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಇವೆ. ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ, ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಅಪಕರ್ಷಕದ ಉಪಯೋಗವಾಗು

ತ್ತದೆ. ತೊಡೆಯಿಂದ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಲು, ಮತ್ತು ಒಂದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ತೊಡೆ ಇಡುವಾಗ ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ.೩೩–17)

೧೮ ತ್ರಿಪದ— ಇದೂ ಒಂದು ರಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯು. ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೊಳಕೈ ವರೆಗೆ ರಟ್ಟೆಯು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಸಲ್ಲಿದೆ. ಮೊಳಕೈ ಎತ್ತಿದ್ದ ಭಾಗವನ್ನು ತಿರುಗಿ ಜೋಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಲಿಕ್ಕೆ ಇದೇ ಉಪಯೋಗ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಗ್ರ ಹಸ್ತವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನ. (ಆ. ೩೪–18.)

೧೯ ಸಂಕೋಚಕ— ಇದು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿಯ ಹೊರಭಾಗದ ಸ್ನಾಯು. ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆರಳಿನ ಗಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುದುಡಿಸಲು ಇವುಗಳ ಸಹಾಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪–19.)

೨೦ ಚತುರಂಗ— ಇದು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಮತ್ತು ಹೆಗಲ ಎಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಗಲಿನ ಎಲುಬು ಮೇಲ್ಗಡೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಹಾಗು ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪–20.)

೨೧ ವಜ್ರೀ— ಇದು ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮಧ್ಯದ ವರೆಗೆ ಅದೆ. ಹೆಗಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮಣಿಸಲು, ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಗಲಿನ ಎಲುಬುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲು ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪–21.)

೨೨ ವಿಶಾಲ— ಇದು ಟೊಂಕದಿಂದ ಮೇಲ್ಗಡೆ ಬದಿಯಿಂದ ಬಗಲಿನ ವರೆಗೆ ಇದೆ. ಕೈ ನೆರವಿನಿಂದ ಮೇಲೇರಲಿಕ್ಕೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಹೆಗಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಜಗ್ಗಲಿಕ್ಕೂ ಇದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪–22.)

೨೩ ವಂಶಧರ— ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು ಇದು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಲು ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪–23.)

೨೪ ಅಧಿನಿತಂಬ— ಇದು ತಿಗದಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯು. ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ದೇಹವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಲು ಇದರ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ. ೩೪–24.

೨೫ ನಿತಂಬ— ಇದು ಟೊಂಕದ ಮಗ್ಗಲಿಗಿರುವ ಸ್ನಾಯು. ಕಾಲನ್ನು

ಒಳಮೈಗೆ ತರಲು ಮತ್ತು ಒಳಮೈಯಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಾಡಿಸಲು ಈ ಸ್ನಾಯುವು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. (ಆ. ೩೪-25.)

೨೬ ಬಹಿರ್ಜಂಘ— ಇವು ಮೊಳಕಾಲಿನಿಂದ ಹರಡಿನ ಕಡೆಗೆ ಮೀನಗಂಡ ಗಳ ಹೊರಮೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಕೆಳಗೊಂದು ಇವೆ. ಹರಡು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಇದೇ ಸ್ನಾಯುವಿನ ಉಪಯೋಗ. (ಆ. ೩೪-26.)

ಈ ಮೇಲಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು.

ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರಿಂದ ಅವು ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಬಲಿಯುವವು. ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸಿ ಮನೋಹರವಾದ ಮೈಕಟ್ಟು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವದು. ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಬೇಕು. ಇವೆರಡರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶರೀರವು ಪುಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಲಕ್ಷಿಸುವದು ಅವಶ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಆದರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

ಶಾರೀರಿಕ ದಾರ್ಢ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ, ಸೌಲಭ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಧಡ, ಕೈ, ಕಾಲು ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಟೊಂಕ ಇವುಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಧಡದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದೆಲ್ಲವೂ ಹಿಂದು-ಮುಂದೆ ಮಣಿಯುವದು. ಅದರಂತೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದು-ಮುಂದೆ ಮಣಿಸಬಹುದು. ಯಾಕಂದರೆ ಅವೆರಡೂ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲುಬಿನ ಮಣಿಗಳ ಸಂದುಗಳಿರುವವು. ಅವೆರಡರ ರಚನೆಯೂ ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹೊದಿಕೆಯಿರುವಂತೆ ಅದು ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುವದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಣಿಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಕೂಡಿಸಿರುವಂತೆ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವವು. ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಮಣಿಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ, ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೂ ಅವು ತಿರುಗಿಸ

ಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಬದಿಗೆ ಬಾಗುವದು, ವ್ಯೆಮುರಿಯುವದು ಇಂತಹ ಅಥವಾ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕ್ರಿಯೆಗಳಿರುವ ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನ ಯಾವುದೊಂದು ಎರಡನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಮಾತು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹಿಂದು ಮುಂದು ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದೋ ಹಾಗೆಯೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಲಿಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ, ಹೆಗಲುಗಳ ಸಂದುಗಳ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸಂದುಗಳ ರಚನೆಯು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡಕ್ಕೂ ಕೀಲು ಸಂದುಗಳಿರುವವು. ಆದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಮಾನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮಣಿಸುವದಾಗಲಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೈ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವದಾಗಲಿ ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವವು.

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ತತ್ವಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡುವದು ಸುಲಭವಿದೆ.

ಇನ್ನು, ಧಡದ ಮೇಲು ಭಾಗದ ಅಂದರೆ ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸೋಣ. ಈ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವಾಗ ಹೆಗಲುಗಳ ಕೀಲುಗಳ ಅದರಂತೆಯೆ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನಲ್ಲಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ವಿಶೇಷ ಜಿಗಟುತನವನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಆದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎದೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಸುತ್ತು ಹೆಣೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಹೆಗಲುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದಲೇ ಆಗತಕ್ಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೆಗಲನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ; ಬಿಗಿಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದ ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕಾರ್ಯಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದರೊಡನೆಯೆ ಒಳಗಿರುವ ಪುಪ್ಪುಸಗಳೂ ದೃಢವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವು. ಅವುಗಳ ಸ್ಥೂಲ ಕಲ್ಪನೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೂ ಇದರಂತೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು.

ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ, ಬಡಿಗೆ, ಲೇಝೀಮ ಇವುಗಳು; ಅಥವಾ ಸಂಯುಕ್ತ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು; ತರುವಾಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವಂತಹ ನಮಸ್ಕಾರ, ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ ಇವುಗಳಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬೈಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡುವದು ಶಕ್ಯವಿದೆ; ಒಂದುವೇಳೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಬೈಲು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಾಲೆಯ ಪಡಸಾಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಶಿಕ್ಷಕನು ತನಗೆ ಅನುಕೂಲವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದು. ಮತ್ತೊಂದು ಈ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ ಬಿಗಿಯುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವಸರದಿಂದ ಸಾಧಿಸುವದು; ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸುವಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಬೇರೆ ಇರುವವು. ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿಯುವಿಕೆಯು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿತನವು ಉಂಟಾಗಿ ಶರೀರವು ಕುಟ್ಟಿ ಕುಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಗಟುತನ, ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಡಿಲುತನ ಹುಟ್ಟಿ ಇಡೀ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗುವದು. ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿದ್ದು, ಎರಡನೆಯದರಲ್ಲಿ ಆಟ, ಕುಣಿತ, ಲಗ್ಗಿಯಂಥ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸಮಾವೇಶವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಟಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

———

ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ

●

ಸಂಘದ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಿಂದಾಗುವ ಲಾಭವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಹುಕುಮಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೂರಾರು ಜನರು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರೊಳಗೂ ವಯಸ್ಸಿನಂತೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು—ಒಂದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಇದ್ದರೆ,—ಒಂದೇ ಹುಕುಮಿನಿಂದ—ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನ ವರ್ಗದವರು ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವೆನಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲ್ಪಿಸುವಾಗ, ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಅದಾವುದೆಂದರೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ ಕೊಡತಕ್ಕ ಹುಕುಮುಗಳು ಆಯಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉದ್ದೇಶಿಸಿಯೇ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕಾರ್ಯವು ಸುಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ವರ್ಣನೆಯಿಂದಲೇ ಮಾತ್ರ ಈ ಕಾರ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದರಿಂದ ಒಂದೇ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಗೊಂದಲವಾಗದು. ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಅವರವರಿಂದ ಅವರವರಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಸರಿವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗರು ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಬಗೆಯು ತೊಂದರೆಯಾಗದು.

ಇವೆಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹುಕುಮನ್ನು ಕೊಡಲು ಸುಲಭವಾಗಬೇಕೆಂದು ಎಲ್ಲ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಹುಕುಮುಗಳ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಹುಕುಮು ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗುವದು. ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾ

ಮೊದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲನ ವಲನಗಳನ್ನು ನಡಿಸತಕ್ಕದ್ದೆಂಬುದರ ಜ್ಞಾನವೂ ಕೂಡಲೇ ಆಗುವದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯು ವಿಲ್ಲ.

ಈ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯಾಕಂದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಇದರ ಕೆಳಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬರುವವು. ಅದರಂತೆಯೇ ಎದೆ, ಇದರೊಳಗೆ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲದೆ ಬರುವವಲ್ಲದೆ ಅದರ ಹೊರ್ತು ಬೆನ್ನಿನ ಮತ್ತು ಬಗಲೊಳಗಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಬರುವವು. ಅದೇ ಮೇರೆಗೆ, ಕೈಕಾಲು, ಟೊಂಕ ಮುಂತಾದವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆ ಉಂಟಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತೂಕದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತರದ ಬಗೆಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲುಂಟಾದ ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಪರಿದಾಟವನ್ನು ಮೊದಲಿನ ಶಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲಿಕ್ಕೆಂದು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಹೀಗೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿದ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಒಂದು ಲಾಭವಾಗುವದು. ಅದೇನೆಂದರೆ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಿಯಾಗಿಟ್ಟು, ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಸಬಲವಾಗುವಂತೆಯೂ ಅದರಿಂದ ಚಲನವಲನೆ ನಡೆಯುವಂತೆಯೂ ಯೋಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಸುವದು, ಅದನ್ನು ಮುರಿಯುವದು, ಅದನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಕಾರ್ಯವು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಐದು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಬಗೆಯು ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಎದ್ದುನಿಂತೇ ಮಾಡತಕ್ಕವು. ಯಾಕೆಂದರೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಯೂರಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಿದರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಝಾಡಿಸಬೇಕೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಹೀಗೆ ಕೈ ಝಾಡಿಸುವದರಿಂದ ಶಿಸ್ತಿಗೆ ಭಂಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯುಂಟಾದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದಿರುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಒಂದುವೇಳೆ, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸುವದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಉತ್ತಮ. ಇಂತಹ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವದು. ಹೀಗಿದ್ದೂ, ಎದ್ದುನಿಂತು, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದಿದ್ದಾಗ, ಸಮುಸ್ಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಬಹಳ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರ ರಚನೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ ಅದರೊಳಗೆ ಎದ್ದುನಿಂತು, ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸುವ ಕಾರ್ಯವೂ ವಿಶಿಷ್ಟ ತರದ್ದಾಗಿದೆ. ಒಂದುಬಗೆಯು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮೈ ಚಪಲವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಸಮತ್ವ ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವರ್ಗದೊಳಗಿನ ಬಾಕುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುವದು.

ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಅಂಕಿಯನ್ನೆಣಿಸಿ ಮಾಡಿಸುವದು ಸುಲಭ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಮೇಲಿನಿಂದ ಒಂದೇಸಮನಾಗಿ ಎಂಟು ಅಂಕಿಯ ವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಆಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲ ಅವಲಂಬಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಹನ್ನೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಒಂದುವೇಳೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಶ್ರಮವಾಗುವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಾದನಂತರ, ಅವರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಟ್ಟು ಮುಂದಿನ ಆರು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಗುರೆನಿಸುವದು. ಮೊದಲಿನ ಐದು ವ್ಯಾಯಾಮ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯೂ 'ತಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದರೂ ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ 'ತಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಹು ಅವಶ್ಯವಿರುವದು. ಅಂತೆಯೇ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೂ 'ತಯಾರ' ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೊದಲಿನ ಐದು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮವು ಹೀಗಿದೆ:—
ಮೊದಲನೆಯದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಎರಡನೆಯದು ಎದೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ,

ಮುಂದಿನವೆರಡು ರಟ್ಟೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ, ಅದರ ಮುಂದಿನವೆರಡು ಟೊಂಕಕ್ಕಾಗಿ, ಇನ್ನೆರಡು ಕಾಲುಗಳಿಗೋಸ್ಕರ, ಮತ್ತೆರಡು ಶರೀರದ ಸಮತೂಕವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ, ಕೊನೆಯದು ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ವರ್ಗದ ವ್ಯಾಯಾಮ ನಡೆದಿದ್ದರೆ, ಆ ವರ್ಗದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವ ಅಭ್ಯಂತರವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಇಡೀ ಸಂಘದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕೆಂದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಒಳಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕ್ರಮ ಹೀಗಿದೆ— ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅದರ ನಂಬರು, ಶರೀರದ ಭಾಗ, ಅದರೊಳಗಿನ ಪ್ರಕಾರ, ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ, ತರುವಾಯ ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಅಂಕೆಯನ್ನೆಣಿಸುವದು, ಅದನ್ನೇ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನ ತನಕ ಎಣಿಸುವದು, ಕೊನೆಗೆ 'ಜ್ಯೆಸಥೆ' ಈ ಹುಕುಮು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಹನ್ನೆರಡು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕ್ರಮವು ಕೆಳಗಿನಂತಿರುವದು—

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ಗರ್ದನ (ಕುತ್ತಿಗೆ)		ತಯಾರ	೧...೮	೮...೧	ಜ್ಯೆಸೆ-ಥೆ
ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ಛಾತಿ (ಎದೆ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ದಂಡ (ರಟ್ಟೆ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ಕಮರ(ಟೊಂಕ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ಪಾವ (ಕಾಲು)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತೋಲ್(ತೂಕ)	ಪ್ರಕಾರ ೧	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ,,	ಪ್ರಕಾರ ೨	,,	,,	,,	,,
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ಶ್ವಸನ		,,	,,	,,	,,

ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಣಿಸುವ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರದಿಂದ ಎಣಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಪೂರ್ಣ ಸಾಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಮೇಲಿನ ಅಂಕಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ—ಇಮ್ಮಡಿ ಅವಕಾಶದಿಂದ—ಎಣಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ರಕ್ತದ ಹರಿದಾಟವು ಮೊದಲಿನಂತೆ ನಡೆಯದೆ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಉದ್ದೇಶವು ಸಾಧಿಸದು.

ಗುಂಪು ೧

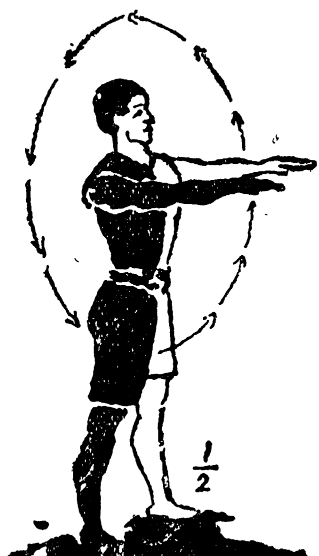
•

(ಟಿಪ್ಪಣಿ— ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ೨–೪ ಅಥವಾ ೮ ಈ ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತವೆ. ಆಯಾ ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಮುಗಿದವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಎಣಿಸಿ, ಹಿಂದಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ ಎಣಿಸಬೇಕು.)

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ; ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತೊಡಕಿಸಿ, ಅವನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ಮೂಲೆಗಳು ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೩೫

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಂದಲೆಯನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ೩. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೩೫



ಆಕೃತಿ ೩೬

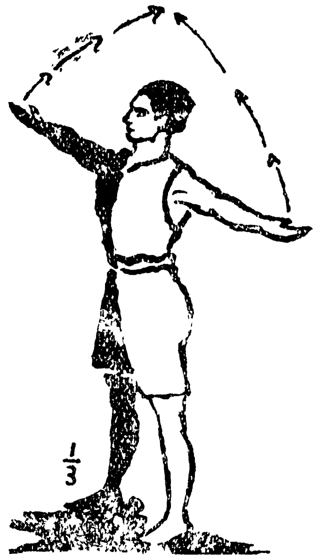
ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಿಡಿಸಿದ ಊರಿಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ೧೨ ರಿಂದ ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರ ಇರಬೇಕು. ಎದೆ ಸೆಟೆಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬ ಹಿಡಿದು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿನ ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿರಬೇಕು. ೨. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು ಬೆನ್ನು ಆಕುಂಚನ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂಬದಿಯಿಂದ ಮುಂಬದಿಗೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ೧೨ರಿಂದ ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೩೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಬಿಡಿಸಿ ದೂರವಾಗಿಡಬೇಕು. ಪಾದಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವನ್ನು ೧೨ ರಿಂದ ೧೮ ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಲಂಗಾತವಾಗಿ ಹೆಗಲಿನಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇಳೆಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ೨. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಕೈಗಳು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವವು. ಆ. ೩೭



ಆಕೃತಿ ೩೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಕೈಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಹಿಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹಚ್ಚಿ, ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮವು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬಾರದು.

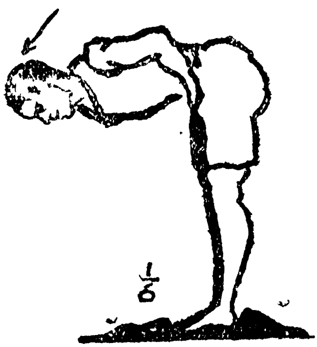
೧. ಬಲಗೈ ಮುಚ್ಚಿದ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ತಂದು ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳ ಮಾಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೩೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಮುಂದೆ ಬಾಗದೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡುವಂತೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೩೯

ಆಕೃತಿ ೩೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೪೦

೧. ಮೊಳಕಾಲು ಬಾಗಿಸದೆ, ಟೊಂಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮುಂದೆ ಮಣಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತರಬೇಕು. ೨. ಟೊಂಕವು ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ೩. ಟೊಂಕದಿಂದಲೇ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಯಬೇಕು. ೪. ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಅವುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ೧೮ ರಿಂದ ೨೪ ಇಂಚುಗಳವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಬೇಕು.

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಎಡಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿರಬೇಕು. ೩. ಎಡದಿಂದ ಕೆಳಗ ಕೈ ತಂದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೧

ಆಕೃತಿ ೪೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

೧. ನಿಮಗೆ ಶಕ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟು, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಸರಳವಾಗಿ ಇರಿಸಿರಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ೨. ಕಾಲು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೨

ಆಕೃತಿ ೪೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲಿನವರೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ನೆಟ್ಟಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಬೇಕು.

೧. ಜಿಗಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಬೇಕು. ೨. ತಿರುಗಿ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಮೀಪ ತರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ವರೆಗೆ ತರಬೇಕು, ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೩

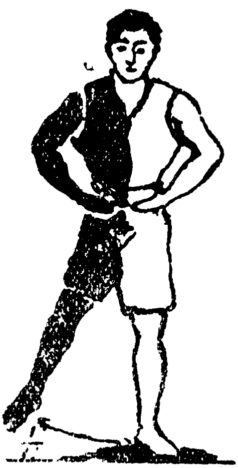
ಆಕೃತಿ ೪೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೪೪

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡವನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ೧೨ ಇಂಚು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮಣಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗೆ.



ಆಕೃತಿ ೪೫

೧. ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ೧೨ ಇಂಚು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆಗೆ ಮಣಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ೧೨ ಇಂಚು ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೫

ಆಕೃತಿ ೪೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೯ ಇಂಚು ಅಂತರ.

೧. ತುಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಚ ತೆರೆದು ಹಿಮ್ಮಡಿ

ಗಳನ್ನು ಎತ್ತುತ್ತ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಳಗೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಾವಕಾಶ ಹವೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೬

ಗುಂಪು ೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ. ಗರ್ದನ (ಕೊರಳು) ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿದಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಹಾಗೇ ಇಡಬೇಕು. ತಲೆಯು ಹೊರ್ತಾಗಿ ಮಿಕ್ಕ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು.

೧. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೪೭

ಆಕೃತಿ ೪೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಡಬ್ಬಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಹಿಂಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮೊದಲಿನಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೮

ಆಕೃತಿ ೪೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಾಚಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಕೈಬೀಸಿ, ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ನಡುವಿನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಮುಂಗೈ ಡಬ್ಬು ಇರಬೇಕು. ೨. ಕೈಬೀಸಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೪೯

ಆಕೃತಿ ೪೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಮುಷ್ಟಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಹೆಗಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರಬೇಕು.

೧. ಮುಷ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಿಸಿ, ಬಲಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸಡಿಲು ಬಿಡಬಾರದು. ೪. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೦

ಆಕೃತಿ ೫೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಿ ಮುಷ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಆಕುಂಚಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೫೧

೧. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿದು ಹಾಗೇ ಅದೇ ಬದಿಯ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ವರೆಗಿನ ರಟ್ಟೆಯಭಾಗವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬೇಕು. ೨. ಕೈಯನ್ನು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೧

ಆಕೃತಿ ೫೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತೆರೆದು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆ ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳ ನಡುವೆ ಇಡಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವ ವರೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಕೈಯಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ೩. ಟೊಂಕವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ೧೮-೨೦ ಇಂಚುಗಳ ವರೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಡಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿ ಡಬ್ಬ ಹಿಡಿ

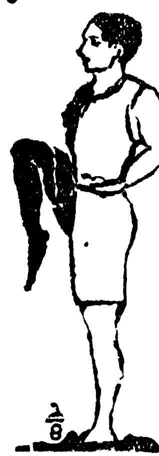
ಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

೧. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಇಟ್ಟು, ಟೊಂಕವನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ಬಲಬದಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವ ಬದಲು ಎಡಬದಿಗೆ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿ ಎದೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಪೂರ್ಣ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೩

ಆಕೃತಿ ೫೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಂಡೆಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲು ಮತ್ತು ಮುಮ್ಮಡಿಗಳು ಕೆಳಬದಿಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಣಿದಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲದಂತೆಯೇ ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಿರಿಗಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೫೪


ಆಕೃತಿ ೫೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೀಟಾಗಿರಬೇಕು.

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ದೂರವಾಗಿರಬೇಕು. ಎದೆಯು ಮುಂದೊಲಿದಿರಬಾರದು. ೨. ಮೊಳಕಾಲು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತ ಏಳಬೇಕು. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಆ. ೫೫

ಆಕೃತಿ ೫೫

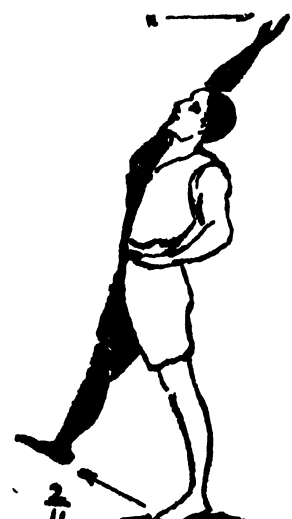
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈಯನ್ನೆತ್ತಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೬

ಆಕೃತಿ ೫೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗೆ ಇರಲಿ.

೧. ಬಲಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಗು ಕಾಲು ಇವೆರಡೂ ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಬಲಗೈ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೭



ಆಕೃತಿ ೫೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಜಿಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೯ ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಲಿ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಳ

ಆಕೃತಿ ೫೮

ವಾಗಿರಿಸಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಲಿ.

೧. ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವರೆಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿರ ಬೇಕು. ೨. ಮೂಗಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗ ಳನ್ನು ತರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೫೮

ಗುಂಪು ೩

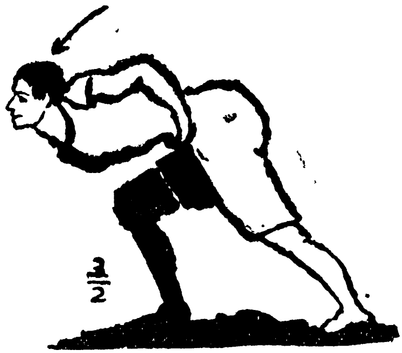
ಆಕೃತಿ ೫೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಗರ್ದನ (ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು) ಸ್ವಲ್ಪ ಓರೆ ಮಾಡ ಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವ ವರೆ ಗೂ ಅದು ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು. ತಲೆಯು ಹೊರ್ತಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಕೂಡದು.

೧. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಹೆಗ ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಅದು ಬಲ ಗಿವಿಯು ಬಲ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವದು ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ. ೫೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನೀಟಾಗಿ

ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೬೦

೧. ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮುಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಲಿಸಬೇಕು. ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿಡಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಎದುರುನೋಡಬೇಕು. ೨. ಕಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ, ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ವಲಿಸಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಎದುರಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೦

ಆಕೃತಿ ೬೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ಅಂಟಿಸಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಒಳಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು. ಆ. ೬೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಸದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ

ಆಕೃತಿ ೬೨

ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ರಿಸಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹೊರ ಮುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಅಗಲುಮಾಡಿ, ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಮೊಳಕೈವರೆಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಡಬೇಕು.

೧. ಬಲಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಮೊಳಕೈ ಬಾಗಿಸಿ, ಅದರ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೨

ಆಕೃತಿ ೬೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಅವುಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ಮೊಳಕೈವರೆಗಿನ ರಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ .ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಸಿ

ಆಕೃತಿ ೬೪

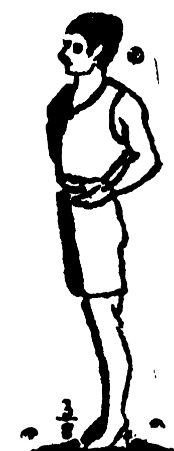
ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತಲೆಯು ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಬಗ್ಗಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಎಡಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಗ್ಗಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೪

ಆಕೃತಿ ೬೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ, ೨೦-೨೪ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡಪಾದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೫



ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲ ಮಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರ. ಮುಂ. ಆ. ೬೬

ಆಕೃತಿ ೬೬

ಆಕೃತಿ ೬೭

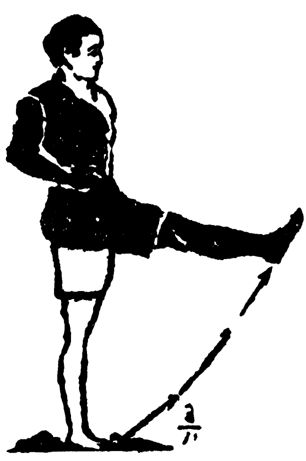
ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದುರಿಗೆ ಚಾಚಿ, ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು.

೧. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗದೆ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೭

ಆಕೃತಿ ೬೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎತ್ತಬೇಕು; ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಕೂಡದು. ನೀಟಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಸಬಾರದು. ೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೬೮



ಆಕೃತಿ ೬೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಟೊಂಕದ

ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಬೇಡಿರಿ. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಆ. ೬೯

ಆಕೃತಿ ೭೦

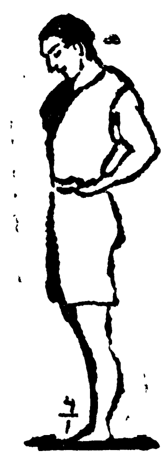
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೯-೧೨ ಇಂಚು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವ ವರೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಇರಲಿ. ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಡಿರಿ.

೧. ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಂದು ಅಂಗೈ ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೆಗಲಿನ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕೈಬಂದಮೇಲೆ ತಡೆಯಬೇಕು. ೨. ಶ್ವಾಸಬಿಡುತ್ತ (ಮೂಗಿನಿಂದ) ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೦

ಗುಂಪು ೪

●

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಇಡಿರಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಿರಲಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಿರಿ. ತಲೆಯ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಡಿರಿ.



೧. ಗದ್ದವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಮುಮ್ಮುಗ್ಗಲು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೭೧

ಆಕೃತಿ ೭೧

ಆಕೃತಿ ೭೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಕೈ ಮು ಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಎದೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

೧. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ಇರಿಸಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು; ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿ ನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗೈ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೨

ಆಕೃತಿ ೭೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಕೈಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದ ಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಎರಡೂ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ಶಕ್ಯವಿದ್ದವೆ, ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹತ್ತಿ, ಇರು ವಂತೆ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೨. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ದು, ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು, ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿನಿಂದ ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರ ಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಸಮಾಂತರ

ಆಕೃತಿ ೭೪

ದಲ್ಲಿ ಬದಿಗೆ ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಬಲಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೨. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫

ತಯಾರ. ಬೆನ್ನು ಹಿಂದೆ, ತಿಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಡ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಬಲ ಅಂಗೈ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಎದುರಿಗಿರಲಿ.

ಆಕೃತಿ ೭೫

೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ನೆಟ್ಟಗಿರಲಿ. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೫

ಆಕೃತಿ ೭೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಡಬ್ಬಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಪಾದಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೨೪—೩೦ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಒಲಿಸಬಾರದು. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಬಾರದು.

೧. ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು, ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಬಲಗೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು

ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಊರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮೇಲಕ್ಕಿರುವ ಎಡಮುಂಗೈ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮಣಿಯಬೇಕು. ಎಡಮುಂಗೈ ಎಡಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಲಮುಂಗೈಕಡೆ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೭೬

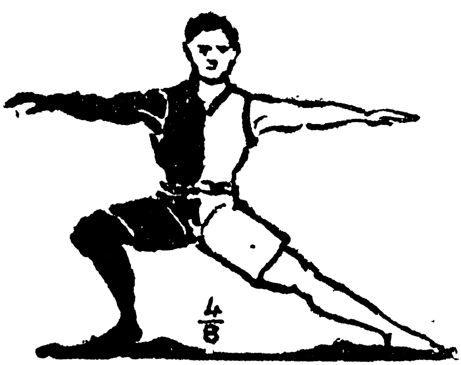
ಆಕೃತಿ ೭೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ೨೪—೩೦ ಇಂಚು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗಿಸಬಾರದು.

೧. ಎದುರಿಗೆ ಮಣಿದು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಆಗ ಬಲಗೈ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವದು. ಅತ್ತ ನೋಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಎದುರಿಗೆ ಮಣಿದು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎತ್ತಿದ ಎಡಗೈ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮

ತಯಾರ. ೨೪—೩೦ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೈ ಜೋಲುತ್ತಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೭೮

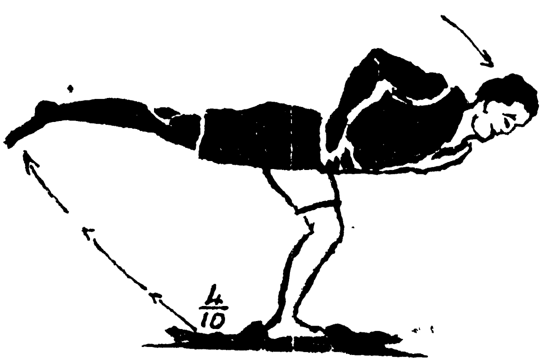
೧. ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಿ, ಅದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆಕೂಡ್ರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂಬದಿಗೆ

ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಚಬ್ಬಿ ಹಿಡಿದು ಚಾಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಣಿಸಿ, ಅದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ೧೮-೨೪ ಇಂಚುಗಳವರೆಗೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ದೂರಿರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗುಲಿಸ ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು,

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತದೆ, ತೊಡೆಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಬರುವಂತೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಣಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬದಿಗೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೭೯

ಆಕೃತಿ ೭೯

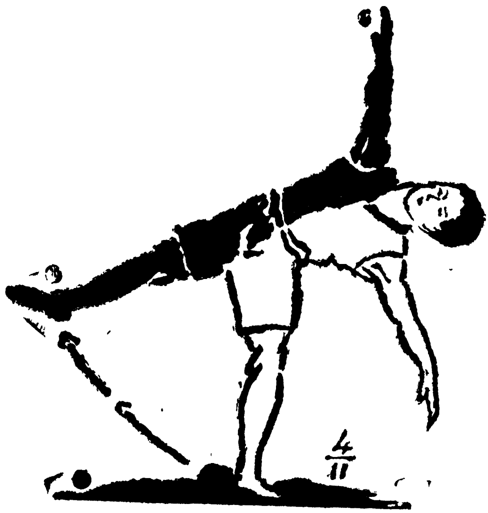


ಆಕೃತಿ ೮೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಎದುರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಎತ್ತಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಮುಂದೆ ಮಣಿಯಬೇಕು. ಬೆನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಮುಮ್ಮಗ್ಗುಲು ಮಣಿಸಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೮೧

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ, ಟೊಂಕದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಿ, ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಎಡಗಡೆಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಒಲಿಸಬೇಕು. ೨. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಎತ್ತಿ, ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಒಲಿಸಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೧

ಆಕೃತಿ ೮೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ೧೨ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮುಂದಕೆ ಡಬ್ಬು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧. ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲುಗಡೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನೆತ್ತಬೇಕು. ೨. ಶ್ವಾಸ ಮೂಗಿನಿಂದ ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಟ್ಟು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೨

ಗುಂಪು ೫

●

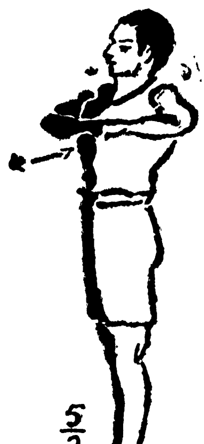
ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ

ಮೇಲಿಡಿರಿ. ತಲೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಿರಿ.

ಆಕೃತಿ ೮೩

೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಮೊದಲು ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. ೩. ಗದ್ದವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ತಲೆಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೬. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೊಯ್ಯಬೇಕು. ೭. ಗದ್ದದನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ೮. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ತಯಾರ. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೊಡಕಿಸಿ, ಕೈ ಎದುರಿಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೮೪

೧. ಬಲವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡುತ್ತ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸುತ್ತ, ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಂದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಯಿಂದ ಹೆಗಲಿನವರೆಗಿನ ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಇರಬೇಕು. ೨. ಮೊಳಕೈ ಸರಳ ಬಿಟ್ಟು ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೪

ಆಕೃತಿ ೮೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ತಯಾರ. ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ತಿಗಡ

ಮೇಲೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಸಿ ಇಡಬೇಕು. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ತಂದು, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು, ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ೨. ಬೆನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳನ್ನು ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ೯ ಇಂಚು ದೂರಿರಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಡೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳು ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ ೯ ರಿಂದ ೧೨ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಿರಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೮೬

೧. ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೈ ಮಣಿಸುತ್ತ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ತರಬೇಕು. ೨. ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳ ಮಾಡುತ್ತ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲುಗಡೆ ತಂದು ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತಯಾರ. ಹೆಗಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿನ ಮಗ್ಗಲು ಒಲಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಒಳಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಇಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೮೭

೧. ಮೊಳಕೈ ಮಣಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಮೊಳಕೈಗಳು ತಾವೇ ಬೆನ್ನುಕಡೆ ಮೇಲೆ ಬರುವವು. ೨. ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಚ್ಚು ಸರಳ ಮಾಡುತ್ತ ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೭

ಆಕೃತಿ ೮೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೩೦ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಸರಳ ಬಿಡಬೇಕು.

೧. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ಮುಂದೆ ಮಣಿಯಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲ ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು, ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೮

ಆಕೃತಿ ೮೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ತಯಾರ. ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೨೪-೩೬ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

೧. ಬಲಬದಿಗೆ ಬಗ್ಗಿ ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಬಲ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಬಲಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಡೆ ಬಾಗಬೇಕು, ಬಲಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎಡ ಮೊಳಕೈ ಎಡಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೮೯

ಆಕೃತಿ ೯೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ

ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಿರಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಟೊಂಕದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯ ಬೇಕು. ಕಾಲ ಬೆರಳುಗಳು ನೆಟ್ಟಗೆ ಸೆಟೆದಿರಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡ ಯನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊಳಕಾಲುಗಳನಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಿ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಿಗದ ಕಡೆಗೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು. ೩. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಸರಳಮಾಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು, ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಅಂಕಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮ ವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ- ೯೦

ಆಕೃತಿ ೯೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ತಯಾರ. ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇಡಬೇಕು. ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೧೨ ರಿಂದ ೧೪ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಗಳು ಹೊರಬದಿಗಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ, ಇರಬೇಕು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಿರ ಬೇಕು.

೧. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎತ್ತಿ, ಕೆಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿಗಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೨. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೆಳಗೆ ಊರುತ್ತ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೧

ಆಕೃತಿ ೯೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ತಯಾರ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲ ಬೇಕು. ಎದುರಿಗೆ ನೋಡಬೇಕು.

೧. ಎಡಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಬಲಗಾಲ ಎದುರಿಗೆ ಟೊಂಕದ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಒದುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಗಾಲಿನ ಒಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಎಡಗಾಲನ್ನು

ಎದುರಿಗೆ ಟೊಂಕದ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ತಯಾರ. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ಎದುರಿಗೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೯೩

೧. ಎಡಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೩. ಬಲಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ, ಟೊಂಕದ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೩

ಆಕೃತಿ ೯೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ತಯಾರ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿ ಜೋಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೧.೨ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಿರಲಿ.

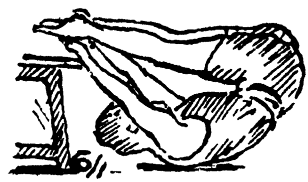
೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಎತ್ತಿ, ಹೆಗಲಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡ

ಬೇಕು. ೨. ಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು- ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೪

ಗುಂಪು ೬

•

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ಚಪಲತಾಕೆ-ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಯಿಂದ ಬಾಕುಗಳ ಅಂಚನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೯೫

೧. ಕಾಲುಪತ್ತಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ 'ಜೈಸೆಥೆ' ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ದಂಡಕೆ ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಊರಿ, ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೯೬

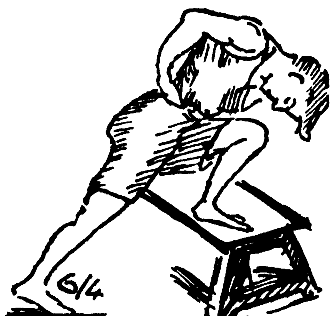
೧. ಸಾದಾ ನಾಸು ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೈಸೆಥೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ಬಾಜೂ ಓಂಕೆ-ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ದಂಡೆಗೆ ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ

ಚಾಚಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೯೭

೧. ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ೩. ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಂಟರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಜೈಸೆ ಥೆ' ಅನ್ನುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ, ಎದ್ದು ಹುಷಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೭



ಆಕೃತಿ ೯೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ಕಮರಕೆ- ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೨. ಕೈ ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಎಡ ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೩. ತಲೆ ಯತ್ತಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ, ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ, ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೬. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ, ಬಲಮೊಳಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೭. ತಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ೮. ಮರಳಿ, ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಬೇಕು. 'ಜೈಸೆ ಥೆ' ಕೇಳಿದು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೯೮

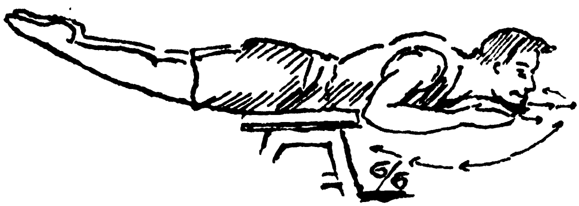
ಆಕೃತಿ ೯೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ತೋಲ ಸಮಾನಕೆ-ಲಿಯೆ ತಯಾರ. ಬಾಕಿನ ಮೇಲೆ ತಿಗಗಳನ್ನೂರಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕಾಲು ಎತ್ತಿ, ಎದೆಗೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

೧. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದೆ ಒಲಿದಿ

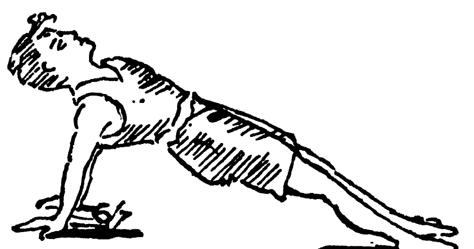
ರಬೇಕು. ೨. ಕಾಲು ಮಡಿಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೮ ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಜೈಸೆ ಥೆ' ಆ. ೯೯

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬ ಛಾತೀಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಚಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಡಬ್ಬ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈ ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೦೦

೧. ಕೈ ಹಾಗೇ ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೨. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗದ್ದದ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೦



ಆಕೃತಿ ೧೦೧

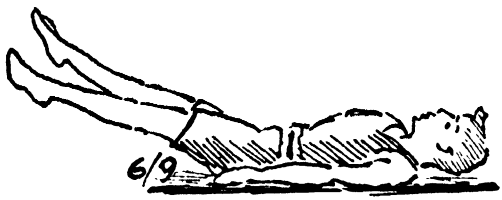
ವ್ಯಾಯಾಮ ೭ ದಂಡಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕೈ ಹಿಂದೆ ಊರಬೇಕು. ೧. ತಿಗಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ೨. ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ೮ ವರೆಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೧

ಆಕೃತಿ ೧೦೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮ ತಾನಾದೇನೆಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಮೈ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೨

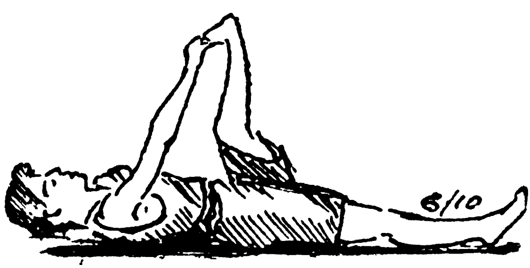
ವ್ಯಾಯಾಮ ೯ ಪೇಟಿಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಮೈ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಕ್ಷ ನೆಲದಿಂದ ಒಂದು ಫೂಟು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೦೩

೧. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಅಗಲು ಮಾಡಬೇಕು. ೨. ತಿರುಗಿ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ಪಾವಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೦೪

೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕಾಟಕೋನವಾಗುವಂತೆ ಎತ್ತಿ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಸರಿಯಾಗಬೇಕು. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ತಂದು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೪. ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ೮ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧ ಮೇರುದಂಡಕೆ ಲಿಯೆ- ತಯಾರ. ಕಾಲುಚಾಚಿ

ಆಕೃತಿ ೧೦೫

ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.

೧. ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ೩. ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮುಂಡೆಗೆ ತಲೆಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಸರಳವಾಗಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೪ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨ ಶ್ವಸನ, ತಯಾರ. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೦೬

೧. ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೨. ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ೪ ರ ವರೆಗೆ. 'ಜೈಸೆ ಥೆ.' ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೦೬

ಗುಂಪು ೭

•

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ, ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿ, ಇನ್ನೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೀಗೂ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಬೇಕಾದರೆ 'ಜೋಡ ವ್ಯಾಯಾಮ' ಅನ್ನುವಾ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಈ ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ' ಕೈ ಬಗಲಾಯಿಸಿರಿ' 'ಹಾತ ಬದಲ' ಎಂದು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವ ಬಗೆಯಿಂದಾದರೂ

ಹುಷ್ಯಾರ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ೫-೫ ರಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ೨ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

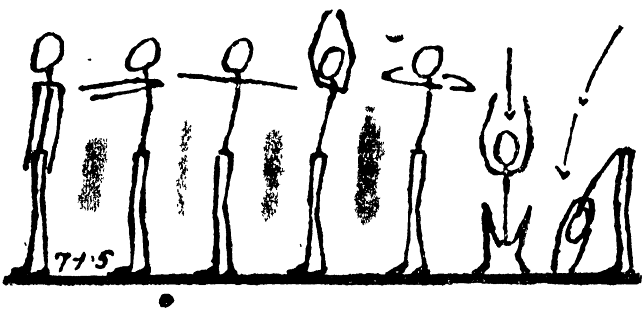
ಈ ಗುಂಪುಗಳಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ಕೆಲವು ಸಾಂಕೇತಿಕ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ವಾದ್ಯಕ್ಕನುಕೂಲವಾಗಿ ಮಾಡು ವಂತಿವೆ. ಮತ್ತು ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶ.

ಕೆಳಗೆ:— ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ. ೧೦೭

ಎದುರು:— ಎದೆಯ ಎದುರು. ಕೈ. ಭೂಮಿಗೆ. ಸಮಾಂತರ ಆ. ೧೦೮

ಬದಿಗೆ:— ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಆ. ೧೦೯

ಮೇಲೆ:— ಕೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆ. ೧೧೦



ಆಕೃತಿ

೧೦೭ ೧೦೮ ೧೦೯ ೧೧೦ ೧೧೧ ೧೧೨ ೧೧೩.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಎದುರು, ೪ ಕೆಳಗೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ ೩ ಮೇಲೆ, ೪ ಬದಿಗೆ, ೫ ಮೇಲೆ, ೬ ಬದಿಗೆ, ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

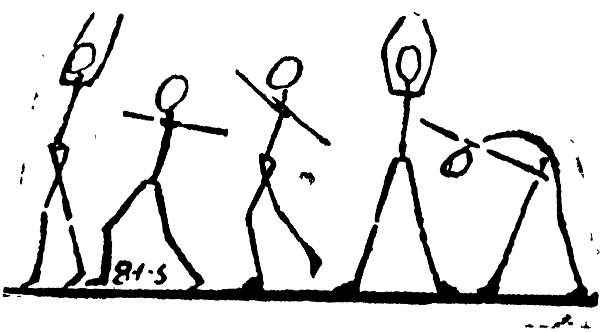
ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಮೊಳಕೈಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿ ಸುವದು, ೪ ಕೈ ನೀಟಾಗಿ, ೫ ಕೈ ಬಾಗಿಸುವದು, ೬ ಕೈ ನೀಟಾಗಿ, ೭ ಎದುರು,೮ ಕೆಳಗೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೧

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಕೂತು ಕೈ ಮೇಲೆ ೪ ಬದಿಗೆ, ೫ ಕುಳಿತು, ಕೈ ಮೇಲೆ, ೬ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬದಿಗೆ ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೨

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ೧ ಎದುರು, ೨ ಮೇಲೆ, ೩ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಊರುವದು. ೪ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಮೇಲೆ, ೫ ಬಾಗಿನೆಲಕ್ಕೆ ಕೈ ೬ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈ ಮೇಲೆ, ೭ ಎದುರು. ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೩

ಗುಂಪು ೮

●



ಆಕೃತಿ

೧೧೮ ೧೧೪ ೧೧೫ ೧೧೬ ೧೧೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ. ಮೊಳಕಾಲು ಮಣಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬದಿಗೆ, ೩ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿರಿ, ಕೈ ಎದುರು. ೪ ಕೆಳಗೆ. ೫ ಎದುರಿಗೆ. ೬ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಕೈಮುಗ್ಗಲಿಗೆ. ೭ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಎದುರಿಗೆ ಕೈ, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨ ೧ ಎದುರಿಗೆ, ೨ ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ. ಬಲ ಕೈ ಹಿಂದೆ. ೩ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈ ಎದುರಿಗೆ. ೪ ಕೆಳಗೆ ೫. ಎದುರಿಗೆ. ೬ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿ. ಎಡಗೈ ಹಿಂದೆ. ೭ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಕೈ ಎದುರು. ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩ ೧ ಎದುರು, ೨ ಬದಿಗೆ, ೩ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಿ, ಕೈ ಬದಿಗೆ. ೫ ಜಿಗಿದು ಕೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ. ೬ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಿ, ಬದಿಗೆ, ೭ ಎದುರು, ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೬

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪ ೧ ಎದುರು. ೨ ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ಬದಿಗೆ, ಕೈ ಬದಿಗೆ. ೩ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಎದುರಿಗೆ ಮಣಿಯುವದು. ೪ ನೀಟಾಗಿ, ಎದುರಿಗೆ. ೫ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುವದು. ೬ ನೀಟಾಗಿ, ಎದುರಿಗೆ. ೭ ಜೀಗಿದು ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ. ಕೈ ಎದುರಿಗೆ. ೮ ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫ ೧ ಎದುರು. ೨ ಬದಿಗೆ, ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ. ೩ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳುವದು. ೪ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಕೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫ ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತಿರುಗಿ ಕೈ ಬದಿಗೆ, ೬ ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ೨ ಸಂಬರಿಸ ಸ್ಥಿತಿ. ೭ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಎದುರಿಗೆ. ೮ ಕೆಳಗೆ. ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೮. ಬೇರೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಹಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಇವುಗಳಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ೮ ಅಂಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದರಾಯಿತು. ಈ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುವದು; ಕೈಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ ಇರಬಾರದು. ಇದರಂತೆಯೆ, ಚಪ್ಪಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಇದರೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಚಪ್ಪಾಳಿಯನ್ನು ಬಾರಿಸಬಾರದು ಅಂದರಾಯಿತು. ಹೀಗೆ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವಿದ್ದು, ಇದರೊಳಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುತ್ತ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕೂಡಿಸಬಹುದು.

ಆಸನಗಳು

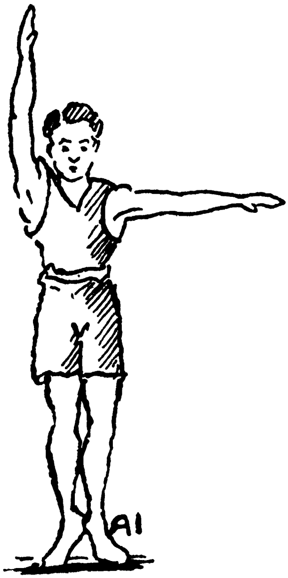
●

ಮುಕ್ತವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆ, ಆಸನಗಳೂ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ತರದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳನ್ನು ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಕೆಲವರು ಕೂಡಿ, ಅಥವಾ ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯಾಗಲಿ, ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಂತೆ, ಆಸನಗಳಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಗುಣವೆಂದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಶರೀರವು ಸಡಿಲಾಗಿ, ಚಪಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕುವದರಿಂದ ಶರೀರದ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾದ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಮೇಲೆ ವಿಶೇಷ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ, ಸೌಲಭ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎದ್ದುನಿಂತು ಮಾಡತಕ್ಕ ಆಸನಗಳು, ಕುಳಿತು ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು, ಮಲಗಿ ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು. ಹೀಗೆ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಟದ ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ೮ ಆಸನಗಳು ಮತ್ತು ೧ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೀಗೆ ೯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರಂತೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಎದ್ದು ನಿಂತು ಹಾಕತಕ್ಕ ಆಸನಗಳು:– ತಯಾರಸ್ಥಿತಿ. ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಮುನ್ನೋಟ. ಶರೀರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ.

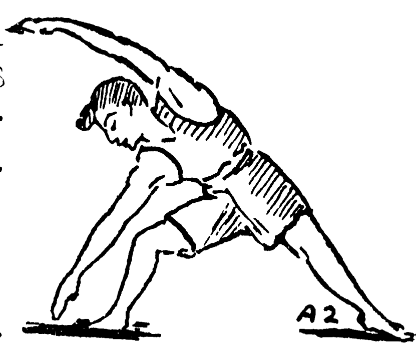
ತಾಡಾಸನ–೧ ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಹೆಗಲನ್ನೂ ಪೂರಾ ಎತ್ತರಿಸಬೇಕು. ೨ ಎಡಗೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ



ಆಕೃತಿ ೧೧೯

ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಎಡಗೈ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯುವದು. ೬. ಬಲಗೈ ಬಲಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವದು. ೭. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತಿ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೧೯

೨. **ಕೋನಾಸನ**- ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಬಲಗೈ ಬಲಗಡೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಹತ್ತಿರ ಊರಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಬಲಗಡೆ ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಚಾಚುವದು. ೩. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ದೂರ ಇಡಬೇಕು. ೬. ಎಡಗೈ ಎಡಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಎಡಗಡೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೭. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೦



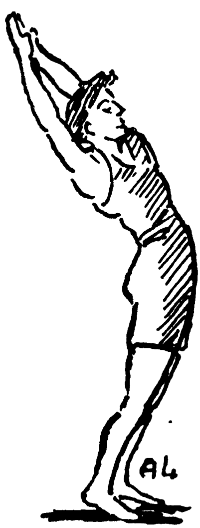
ಆಕೃತಿ ೧೨೦

೩. **ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ**:-- ೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಎದುರಿಗೆ ಬಾಗಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಸದೆ, ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಹೀಗೆಯೇ, ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಿ

ಆಕೃತಿ ೧೨೧

ಸುವದು. ಮುಂದೆ ಬಾಗುವಾಗ, ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೧

೪. ಊರ್ಧ್ವಹಸ್ತಾಸನ:- ೧. ಎರಡೂ ಕೈಗಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಟೊಂಕವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ೩. ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದೇ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೨



ಆಕೃತಿ ೧೨೨

೫. ಗರುಡಾಸನ:- ೧. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಎಡಗಾಲು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ೨. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗೈಗೆ ತೊಡಕಿಸಿ, ಎತ್ತಿ, ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಡ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಸಬೇಕು. ೩. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ೬. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಲ

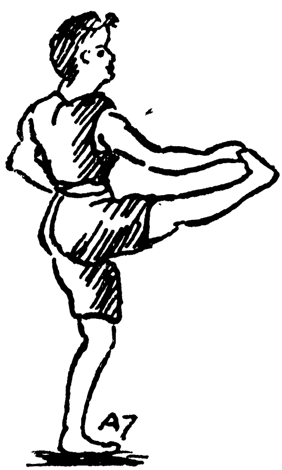
ಆಕೃತಿ ೧೨೩

ಅಂಗೈಗೆ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ೭. ಕಾಲನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೩

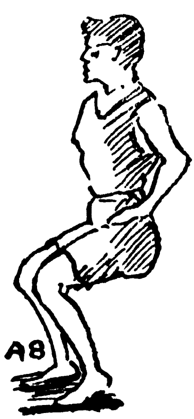
೬. ವಾತಾಯನಾಸನ:— ೧. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ೨. ಕೈಮುಗಿದು ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಳಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವದು. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೫. ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಬೇಕು. ೬. ಕೈಮುಗಿದು ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೭. ಕಾಲು ನೀಟಾಗಿರಿಸಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೪

ಆಕೃತಿ ೧೨೪

೭. ಹಸ್ತಪಾದ ಅಂಗುಷ್ಠಾಸನ:- ೧. ಬಲದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಗೆ ತಂದು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬಟ್ಟನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸರಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ೩. ತಿರಿಗಿ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತ್ರರ ತರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕೆ ತಂದು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೬. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ೭. ಮರಳಿ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರಕೆ ತರಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೫



ಆಕೃತಿ ೧೨೫



ಆಕೃತಿ ೧೨೬

೮. ಉತ್ಕಟಾಸನ:— ೧. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಡಿಚಬೇಕು. ತೊಡೆ

ಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಅದರಂತೆ, ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ, ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಲಾಗದು. ೨. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ ೮ ರ ವರೆಗೆ ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೬

ಕುಳಿತು ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು:— ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕುಳಿತು, ಬಲಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿಗವನ್ನು ಊರಬೇಕು. ಎಡಮೊಳ ಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಬಲಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎಡಗೈ ಎಡದ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೨೭

ಆಕೃತಿ ೧೨೭

೧. ಉತ್ಥಿತ ಪದ್ಮಾಸನ:— ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಅವುಗಳ ಬಲದಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ೫. ಕಾಲು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಬೇಕು. ೬. ಕೈ ಊರಿ ಮೇಲಕ್ಕೇಳಬೇಕು. ೭. ಕೆಳಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೮. ಮತ್ತೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೮

ಆಕೃತಿ ೧೨೮

೨. ಯೋಗಮುದ್ರಾ:— ೧. ಪದ್ಮಾಸನಹಾಕಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬ ಇಡಬೇಕು. ೨. ಮುಂದೆ, ಬಗ್ಗಿ, ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೩. ಮರಳಿ,ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು. ೪. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೨೯

ಆಕೃತಿ ೧೨೯

೩. ಬಕಾಸನ:— ೧. ಪಾದ ಊರಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಮುಂದೆ ಕೈ ಊರಬೇಕು. ೨. ರಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನೆಲದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನೆತ್ತಬೇಕು; ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹಿಡಿಯುಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಕೂಡ್ರುಬೇಕು. ೫. ಮತ್ತೆ ಕೆಳಗಿರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ೮ ವರೆಗೆ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಅನ್ನುತ್ತ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಂಟನೇ ಅಂಕಿಗೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೦

ಆಕೃತಿ ೧೩೦

೪. ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ:— ೧. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಕೂಡ್ರುಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೆಜ್ಜೆಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿ ಊರಬೇಕು. ೨. ತಿಗಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿಗಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೪. ತಿಗಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ೮ ರ ವರೆಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೧

ಆಕೃತಿ ೧೩೧

೫. ಆಕರ್ಣ ಧನುಷ್ಯಾಸನ:— ೧. ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕೂಡ್ರುಬೇಕು. ೨. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩. ಎಡಗೈ ಎಡಕಿವಿಯ ವರೆಗೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ಕಾಲೂರಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೫. ಎಡಗೈ ಕೆಳಗೆ ಬಲಗೈ ಬರುವಂತೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೬. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಗಿವಿಯ ವರೆಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು. ೭. ತಿರುಗಿ ಕಾಲುಚಾಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೨

ಆಕೃತಿ ೧೩೨

ಆಕೃತಿ ೧೩೩

೬. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ:-- ೧. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ಮುಂದಕೆ ಬಾಗಿ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತದೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆಗಬೇಕು. ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಹಿಡಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಾರದು. ೪. ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನ ತುದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೩

ಆಕೃತಿ ೧೩೪

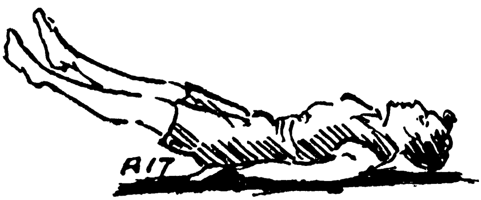
೭. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ:- ೧. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಎಡಕ್ಕೆ ಸೆಟ್ಟಗೆ ಊರಬೇಕು. ೨. ಎಡಗೈಯನ್ನು, ನೀಟಾಗಿದ್ದ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಎಡತೊಡೆಯ ಸಂದಿಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ೩. ಕೈಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು. ೪. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ೫. ಬಲಪಾದದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಮೊಳಕಾಲಿನ ಬಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೬. ಬಲಗೈಯನ್ನು ನೀಟಾಗಿಟ್ಟು, ಮೊಳಕಾಲಿನ ಎಡಗಡೆ ಒಯ್ದು, ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಬಲತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ೭. ಕೈಬಿಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತಾಗಬೇಕು. ೮. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ, ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಂತೆ ಪಲ್ಲಟಿಸಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೪

೮. ಸಿಂಹಾಸನ:— ೧. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಅಂಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ೨. ಬಾಯ್ತೆರೆದು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಣಿಯಗೊಡದಂತೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೩. ಬಾಯಿಮುಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಬಾಯ್ತೆರೆದು ಮತ್ತೆ ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ಆ ಮೇಲೆ ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೫

ಆಕೃತಿ ೧೩೫

ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳು:— ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಂತೆ ಅಂದರೆ, ಕುಳಿತು. ಹಾಕುವ ಆಸನಗಳಂತೆ.

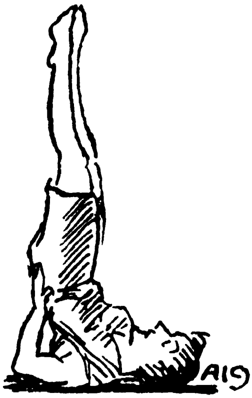


ಆಕೃತಿ ೧೩೬

೧. ಉತ್ತಾನಪಾದಾಸನ:— ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಟ್ಟನೆ ಉದ್ದ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ೨. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದಿಂದ ಮುಂದೆ ೩೦ ಅಂಶ ಕೋನವಾಗುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪ ಮತ್ತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೬

೨. ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ:— ೧. ಎರಡೂ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ತಿಗವನ್ನಿಡಬೇಕು. ೨. ನೆಟ್ಟಗೆ ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ಎದ್ದು ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೭

ಆಕೃತಿ ೧೩೭



ಆಕೃತಿ ೧೩೮

೩. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ:— ೧. ಕಾಲು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕು. ೨. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಟೊಂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನ ವಾಗುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾರವು ತಲೆ ಮತ್ತು ಹೆಗಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವದು. ೩. ತಿರುಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಕಾಲು ಮತ್ತು ಟೊಂಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೮

೪. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ:— ೧. ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨. ತಲೆ ಎತ್ತಿ, ಗದ್ದವು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಎತ್ತಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಊರಬೇಕು. ೩. ಗದ್ದವನ್ನು ಸರಳವಾತಗಿಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ, ದೇಹದೊಡನೆ ಗದ್ದವನ್ನು ಕಾಟಕೋನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೩೯

ಆಕೃತಿ ೧೩೯

೫. ಚಕ್ರಾಸನ:- ೧. ಅಂಗಾತ ಮಲಗಬೇಕು. ಕಾಲುಮಡಚಿ ಪಾದಗಳೂ ತಿಗಗಳ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಟೊಂಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಎತ್ತಬೇಕು. ೩. ಟೊಂಕವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ಟೊಂಕವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೪೦

ಆಕೃತಿ ೧೪೦

೬. ಸರ್ಪಾಸನ:— ೧. ಡಬ್ಬ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ೨. ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಹೊಕ್ಕಳದಿಂದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ತಿರುಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ೪. ಆ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೪೧

ಆಕೃತಿ ೧೪೧

೭. ಶಲಭಾಸನ:— ೧. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಡಬ್ಬ ಮಲಗಬೇಕು. ಕೈಗಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ೨. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ತಿರುಗಿ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೪೨

ಆಕೃತಿ ೨೪೨

೮. ಮಯೂರಾಸನ:— ೧. ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಎರಡೂ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ಹೊರ ಮಗ್ಗಲು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಬರುವಂತೆ ಹೊಕ್ಕಳದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೪೩

ತಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ ಚಾಚಿ

ಎತ್ತಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೨ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು. ೩. ತಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ೪. ಮತ್ತೆ ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ೮. ತಯಾರ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ. ೧೪೩

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿಸುವದು ವಿಹಿತ. ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದೊಳಗಿನ ಎರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಅವುಗಳದೊಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೇನೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಬೈಲ ಸ್ಥಳವು ಇರದಿದ್ದರೆ, ವರ್ಗದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸನ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಆಸನದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾದನಂತರ, ಅದರೊಡನೆ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸುವದು ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕವಿರುವದು. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಎದ್ದು ನಿಂತು, ಸೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು, ಕುಳಿತಾಗ ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಿ, ಅಥವಾ ಅಂಗಾತ ನೀಟಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಡಿಸಬಹುದು; ಮಾತ್ರ, ಇದೆಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಡುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು.

ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದು ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವೇನೂ ಭೇದವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಹವೆಯಿಂದ ಫುಪ್ಪುಸಗಳನ್ನು ತುಂಬುವದರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊದಲನೆಯ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವಾಗ ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಗಿನ ಹವೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಪೂರ್ಣವಾದನಂತರ, ಸ್ವಲ್ಪ ತಡೆದು ಎರಡನೆಯ ಅಂಕಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಹವೆಯನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಹವೆಯನ್ನು ಪೂರಾ ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಕೆಲಹೊತ್ತಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಅಂಕಿಯನ್ನೆಣಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂಕಿಯೊಡನೆ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಈ ಸಂಧಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ್ಯ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಉಸಿರು ತಡೆದು ಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ತಡೆದು ಹಿಡಿಯುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ನಡಿಸುವಾಗ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಛ್ವಾಸಗಳು ಬಾಯಿಂದ ನಡೆಯಗೊಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು.

———

*

ಶ್ವಸನ ವಿಶಿಷ್ಟ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

●

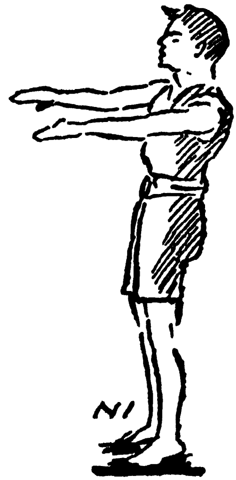
ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವವಷ್ಟೇ! ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕ್ರಮದಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಕೂಡಿ ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮಸ್ಕಾರವೆಂಬುದು ಒಂದು ಅದೇ ಜಾತಿಯದು. ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ನಮಸ್ಕಾರವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ೧೦-೧೨ ಬಗೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಮಸ್ಕಾರ ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ೧೨ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ಣ ವ್ಯಾಯಾಮದೊಳಗೇ ನಮಸ್ಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಳಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವದುಂಟು. ಅವುಗಳ ಜತೆಯಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಫುಪ್ಫುಸಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆದರಿಂದ ಅವು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವವು.

ಸಂಘದ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೂ ನಮಸ್ಕಾರದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು; ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿಸುವದೇ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಮೊದಮೊದಲು, ಇದರೊಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮವು ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ, ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾಧಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಮತ್ತೆ, ಒಮ್ಮೆ ಈ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಿದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆಯೂ ತಾನೇ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ; ಯಾಕಂದರೆ, ನಮಸ್ಕಾರದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಈ ಶ್ವಾಸ-ಉಚ್ಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆಯೇ, ಆಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆ, ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯೂ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವಸರದಿಂದಲೂ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಶ್ವಸನದ (ಉಸಿರಾಡಿಸುವ) ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷವಿಡುವದು ಯಾವಾಗ ಅವಶ್ಯವಿರುವ

ದಿಲ್ಲವೋ, ಮತ್ತು ಬರಿಯ ದೇಹದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೋ, ಆಗ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಎಣಿಸಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ; ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಲನವಲನೆಗಳು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸು ವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಶ್ವಸನವನ್ನೂ (ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ) ಸಾಧಿಸಿ ನಮುಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವದಿದ್ದಾಗ, ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಎಣಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸೇಕಂದಿನವರೆಗೆ ಆದರೂ ನಿಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು; ಆದುದರಿಂದ ಅತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರೈಸಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೪೪

ನಮುಸ್ಕಾರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಧಿಸತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಲೇ ನಮುಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಬೇಕು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೧. ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈ ಡಬ್ಬ ಹಿಡಿದು ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ಎದೆಯ ಅಗಲದಷ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಡಿಸಹತ್ತಬೇಕು. ಆ. ೧೪೪.

ಆಕೃತಿ ೧೪೫

೨. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೆಗಲುಗಳ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೪೫

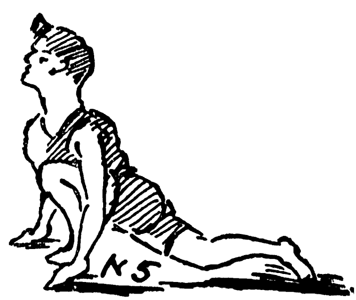
೩. ಶ್ವಾಸ ಬಿಗಿಹಿಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾಗಲೇ, ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊಳ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಬಾರದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ಮುಂದೆ ತರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಬೇಕು. ಆ. ೧೪೬

ಆಕೃತಿ ೧೪೬

೪. ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ತಲೆ ಇರಬೇಕು. ಬಾಗುವಾಗ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುಬಿಡುತ್ತ ಮಣಿಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಪಾದಗಳ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ಪೂರ್ಣಬಿಡಬೇಕು. ಆ. ೧೪೭

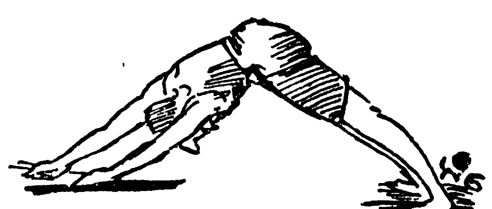
ಆಕೃತಿ ೧೪೭

೫. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಂದರಿಸಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಇರಬೇಕು. ಗದ್ದವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರಿಸಿರಬೇಕು. ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೪೮



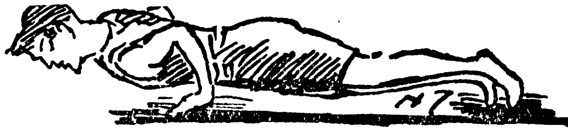
ಆಕೃತಿ ೧೪೮

೬. ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಒಯ್ದು, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪೂರಾ ಊರಿರಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರ



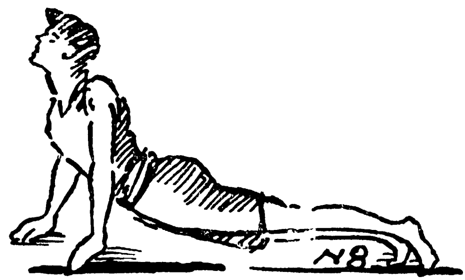
ಆಕೃತಿ ೧೪೯

ಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ತಿಗಗಳು ತಾವಾಗಿಯೆ ಮೇಲೆ ಏಳುವವು. ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳೊಳಗಿಂದ ಒಳವಮಾಡಿ ಗದ್ದವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು. ಆ. ೧೪೯



ಆಕೃತಿ ೧೫೦

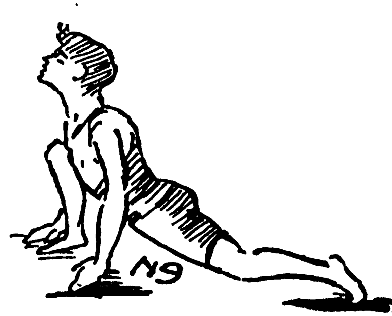
೭. ಶ್ವಾಸತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳಿಗೆ ಹತ್ತಿಸಿ ಸಾಸುತೆಗೆಯಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈ, ಎರಡು ಮುಮ್ಮಡಿಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಯಾವ ಭಾಗವು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಲಾಗದು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ಆ. ೧೫೦



ಆಕೃತಿ ೧೫೧

೮. ಶ್ವಾಸ ಬಿಗಿಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿ ಎದೆಯನ್ನು ರಟ್ಟೆಗಳೊಳಗಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಪೂರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಆ. ೧೫೧

೯. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುವಾಗ, ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಗದ್ದವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತುವಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಆಗ, ತಿಗವು ತನ್ನಾರೆ ಮೇಲಕ್ಕೇಳುವದು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೆಕು.



೧೦. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ನಡುವೆ ತರಬೇಕು, ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು. ಎದೆ ಮುಂದೆ ಉಬ್ಬಿಸಿ ಮೇಲೆ ನೋಡಬೇಕು. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೫೨

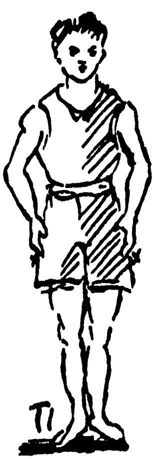
ಆಕೃತಿ ೧೫೨

೧೧. ಎಡಪಾದವನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಪೂರ್ಣ ಬಿಡಬೇಕು.

೧೨ ಕೈ ಎತ್ತಿ, ಪುನಃ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಒಂದು ನಮಸ್ಕಾರವಾಗುವದು. ತಿರುಗಿ, ಅಂಕಿಗಳನ್ನೆಣಿಸಿ, ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮನಸಿಗೆ ಒಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ರಂಜನೆಯಾಗಿ, ಅದರ ಜೊತೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಉಪಯುಕ್ತವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನರಂಜನೆಯಾಗಿ, ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದ ಚಲನವಲನಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕ ಮುಖ್ಯ ಮಾತೆಂದರೆ, ಚಪ್ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿ ಅಂದರೆ, ಅದು ತಾಲಬದ್ಧವಿರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೫೩

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಡಂಬೆಲ್ಸಗಳಿಂದಲೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಆದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಕೈಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಸಪ್ಪಳ ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿಯೂ, ಅವಸರದಿಂದಲೂ, ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಮಾಡತಕ್ಕ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದಂತೆ ಇವೆ.

ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ -- ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಬದಿಗೆ ಪೊಳ್ಳು ಕೈಗಳಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಆ. ೧೫೩

ಆಕೃತಿ ೧೫೪

ನೆಲಕ್ಕೆ — ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನೆರಡೂ ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ಒಯ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಬಾರಿಸಬೇಕು. ಆ. ೧೫೪

ಆ. ೧೫೪

ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ— ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕಾಲೆದುರಿಗೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ಆ. ೧೫೩

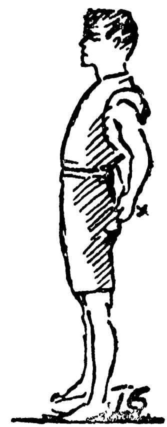
ಎದುರಿಗೆ—ಎದೆಯ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಕೈಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ಆ. ೧೫೪

ಆ. ೧೫೩

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ — ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿದು, ಅಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ಆ. ೧೫೫

ಹಿಂದೆ — ಬೆನ್ನಿಂದೆ. ಬದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಯ್ದು ಟೊಂಕದ ಹತ್ತಿರ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ಆ. ೧೫೬

ಆ: ೧೫೫



ಆ. ೧೫೬

ಗುಂಪು ಒಂದನೆಯದು

ವ್ಯಾಯಾಮ **೧.** ೧. ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ.
ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, **೨.** ೧. ಎದುರಿಗೆ. ೨. ,,
ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, **೩.** ೧. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೨. ,,
ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, **೪.** ೧. ಹಿಂದೆ. ೨. ,,
ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ೧. ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, ೬. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಮೊಳಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಮೊಳಕಾಲ ಕೆಳಗೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೪ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ.

,, ೭. ೧. ಜಿಗಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮ ಇಂಚುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಗಲಸಿಟ್ಟು, ನೆಲದ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೨. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೫೯.

ಆ. ೧೫೯

,, ೮. ೧. ಜಿಗಿದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ. ೨. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೯. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎದುರಿಗೆ. ೨. ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಎದುರಿಗೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹಾಕುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ. ೧೬೦

ಆ. ೧೬೦

,, ೧೦. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಹಿಂದಿರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೨. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೪. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ

ಗುಂಪು ಎರಡನೆಯದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧. ೧. ಹಿಂದೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಹಿಂದೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೨. ೧. ತೊಡೆ ಎದುರಿಗೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ತೊಡೆ ಎದುರಿಗೆ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೩. ೧. ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ೩. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪. ೧. ಬಲಗಾಲ ೧೮ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಗಾಲು ೧೮ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

,, ೫. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ೧೮ ಇಂಚು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಅದೇ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ೩. ತಿರಿಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ.೫. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ೬. ಅದೇ ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ತಿರುಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ, ೮. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, ೬. ೧. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡ ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ,೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ. ಆ. ೧೬೧

ಆಕೃತಿ ೧೬೧

,, ೭. ೧. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ. ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ, ೨. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಎದುರಿಗೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ, ೩. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೪. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ,೫. ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೬. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ,ಎದುರು ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೭. ಎಡ ಗಾಲು ಹಿಂದೆ, ಹಿಂದೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ, ೮. ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

,, ೮. ೧. ಜಿಗಿದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹಾಕಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ, ೨. ಜಿಗಿದ್ದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ, ೩. ಜಿಗಿದು ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೪. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯. ೧. ಜಿಗಿದು ಕಾಲು ಅಗಲಾಗಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ. ೩. ಆ ಮೇಲೆ ಎದುರು ತಿರುಗಿ, ನೆಲದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ. ೪. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಾಗಿಟ್ಟು ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆ ಹೊರಳಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದುರು ತಿರುಗಿ ನೆಲದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ. ೮. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಆ. ೧೬೨

ಆಕೃತಿ ೧೬೨

,, ೧೦. ೧. ಜಿಗಿದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಿಸಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳಿ. ೨. ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೩. ಎದುರು ತಿರುಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೪. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ. ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು, ಕಾಲು ದೂರಿಟ್ಟು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೬. ಎಡಗಡೆ ತಿರುಗಿ, ನೆಲದ ಹತ್ತಿರ. ೭. ಎದುರಿಗೆ ಹೊರಳಿ, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೮. ಜಿಗಿದು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಆ. ೧೬೨

ಹೀಗೆಯೇ ಅನೇಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಯಾರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕಾಲು ಮುಂದೆ, ಅದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಮುಂದೆ, ಅದೇ ಪ್ರಕಾರ ಹಿಂದೆ, ಬದಿಗೆ, ಅಥವಾ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆದು, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಹಾಕಿ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ೮ ಅಂಕಿ ಆದನಂತರ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿ ಅಂಕಿ ಎಣಿಸಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ–ಅವುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿಡುವಾಗಾಗಲಿ, ಮುಂದಿಡುವಾಗಾಗಲಿ, ನಡಿಯುವಾಗಾಗಲಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೮ ರಿಂದ ೨೦ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು.

ಚಪ್ಪಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಂತೆಯೇ, ಆದರೂ ಅವುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತಾಲಬದ್ಧವಾದವು ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ್ಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಒಂದೇ ಸವನೇ ತಾಳ ಹಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಳ ಹಾಕುವ ಕಾಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತ ಹೋದಂತೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ರೂಢಿಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವವು. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಹಗ್ಗದಿಂದ ಜಿಗಿಯುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾದ ಜಿಗಿತಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಹೆಗ

ಲಿನ ಪಾತಳಿಯಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು, ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವು ಚಪ್ಪಾಳಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವಾದರೂ ಸ್ವತಂತ್ರವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕ್ರಮದೊಳಗಿರುವ ೩-೪-೫-೬ ಈ ಇಯತ್ತೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ನಡುನಡುವೆ, ಬೇರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇವುಗಳಿಗೆ ಜೊತೆ ಎಂದೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೇನೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವಾಗ ಎರಡನೇ ಕಾಲನ್ನು ಊರುತ್ತೂರುತ್ತ ಕುಂಟಬೇಕಾಗುವದು; ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ ಕಾಲನ್ನು ಏಳು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ನಡುವೆ ಇಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎದುರು, ಬದಿಗೆ, ಹಿಂದೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಎದುರು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಎದುರಿಗೆ ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ ಬಲಗಡೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಹಿಂದುಗಡೆ ಎಡಗಡೆಯು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ; ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಊರಬೇಕು.

ಹಾಗೆ ಒಮ್ಮೆ, ಎರಡು ಸಾರೆ, ಮೂರು ಸಾರೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕುಂಟುವಿಕೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುತ್ತ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು; ಮೇಲಾಗಿ, ಕುಂಟುವಾಗ ಎತ್ತಿ ಎತ್ತಿ ಊರುವ ಕಾಲನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ೨ ಅಥವಾ ೩ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಊರಿಯೂ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾದ ಮೂಲಕ್ರಿಯೆಗಳೆಂದು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಹಲವು ಹೊಸ ಹೊಸ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಹುಡುಗರಿಂದ ಆಡಿಸಬಹುದು.

ಪಾವೋಂಕಾ ಕಾಮ, ತಾಲಕೆ ಸಾಥ, ಶುರೂಕಾ ಕಾಮ ೧— ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೩ ರಿಂದ ೪ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಎತ್ತರದ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಂತರದಿಂದ ಜಿಗಿಯಬೇಕು.

ತಾಲ ಏಕ — ಪ್ರಾರಂಭದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ತರುವಾಯ, ಮೊದಲು, ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟಬೇಕು. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ೧೨ ರಿಂದ ೧೮ ಇಂಚು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. (ಆ. ೧೬೩) ಆ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಅದರಿಂದ ಕುಂಟಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎದುರು ಊರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೬೩

ತಾಲ ದೊ — ಇದರೊಳಗೆ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಎದುರು ಮೂಲೆಗೆ ಅಂದರೆ, ೪೫° ಕೋನದಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆನಂತರ ಹೆಜ್ಜೆ ಬದಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಎದುರು ಮೂಲೆಗೆ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೪

ಆಕೃತಿ. ೧೬೪

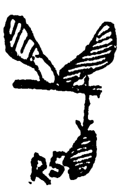
ತಾಲ ತೀನ— ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಎಡ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೫

ಆಕೃತಿ ೧೬೫

ತಾಲ ಚಾರ - ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಲೆಗೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡದ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೬.

ಆಕೃತಿ ೧೬೬

ತಾಲ ಪಾಂಚ— ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕುಂಟಿಸುತ್ತ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಆ. ೧೬೭.



ಆಕೃತಿ ೧೬೭

ತಾಲ ಛಃ— ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನುಎತ್ತಿ, ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಎಡದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೮. ಕಾಲು ಬದಲಸಿ, ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆ. ೧೬೮

ಆಕೃತಿ ೧೬೮

ತಾಲ ಸಾತ— ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುವಾಗ ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಎದುರಿನಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಇದಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೧೬೯.

ಆಕೃತಿ ೧೬೯

ಈ ಮೇರೆಗೆ ಈ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡಿಸಿ, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ** — ೧. ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವಾಗ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಾರೆ ಕುಂಟಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅಷ್ಟು ಸಾರೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯು ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಊರಲ್ಪಡುವದು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾರೆಅಂದರೆ ೩-೪-೫ ಸಾರೆ ಕುಂಟುವದನ್ನು ಬೆಳಿಸ ಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೨. ಒಂದು ಕಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುವಾಗ ಕುಂಟುವ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಕಾಲೆದು ರಿಗೆ ಊರದೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ಅದನ್ನು ತೂಗಾಡಿಸುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೩. ಕುಂಟುವಾಗ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ೨-೩-೪ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಊರಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ನಡುವೆ ತೂಗಾಡಿಸ ಬೇಕು. ಜೋತು ಬಿಡಬೇಕು.

೪. ಮೂಲ ಕ್ರಿಯಾಯುಕ್ತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕಾಲೂರಿದ ನಂತರ, ಅದರಂತೆ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ ಕೂಡಲೇ ಎರ ಡನೇ ಕಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತಿರುವಾಗ, ತೆರವಿದ್ದ ಕಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಊರಬೇಕು. ಆದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ '**ಪಾವ ಬದಲ**' ಈ ಹುಕುಮು ಕೊಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ.

೫. ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು ಈ ತಾಳವನ್ನು ಹಾಕದೆ, ತಾಳ ಹಾಕುತ್ತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳ ಕಡೆಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗುವ ಅಭ್ಯಾಸವೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಸರಿಸುತ್ತ ನಡೆಯೋಣ, ಜಿಗಿಯುತ್ತ ನಡೆಯೋಣ, ನಡುವೆ ಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು ನಡೆಯೋಣ, ಈ ಬಗೆಯ ಹಲವು ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ

೬. ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಿ ಈ ಮೂಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಿಯೂ ಈ ತಾಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಾಳಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳೊಡನೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಬಾರಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹಲವು ಹಳ್ಳಿಯ ಕುಣಿತಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

೭. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರೂ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದರಿಂದ ಮಕ್ಕ ಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮನರಂಜನವಾಗಿ ಹುರುಪುಂಟಾಗುವದು.)

*

ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ

●

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ರೂಢವಿರುವ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ, ಜೋಡಿ, (ಮುಗ್ದಡು) ಲೇಝೀಮ ಇವುಗಳ ಸಮಾವೇಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಮೊದಲನೇ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಕೈಚಾಟಿ, ಮುತ್ತು ವಾದ್ಯಗಳೊಡನೆ ಹಾಕುವ ಕೈಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆ ಪ್ರಕಾರದೊಳಗೆ, ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕವಾಯತು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ಪ್ರಕಾರದೊಳಗೆ, ಲಗ್ಗೆಯ ಹೊಡೆತಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೊದಲನೆ ಎರಡನೆಯ ಮಾದರಿಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಮೂರನೆಯ ಮಾದರಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ್ದೊಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಂಗವೆಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲನೇ ಎರಡನೇ ಭಾಗದ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದ್ದು, ಮೂರನೆಯದನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವಂಥ ಲಾಠಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಡುವವನ ಕಿವಿಯಷ್ಟು ಉದ್ದ ಇದ್ದು ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಿದಿರಿನದಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಜಡ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಗುರೂ ಇರಲಾಗದು. ಹವಣಿಯಾದ ಭಾರವಿರುವ ಲಾಠಿಯು ಹಿತಕರ. ಅದರ ಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಮುಳ್ಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೆತ್ತಿ ನುಣುಪು ಮಾಡಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಾಧನವೆಂದು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನಾಡುವದರಿಂದ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಲಾಠಿಯನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಲೀಲೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬಂತೆಂದರೆ, ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯದೊಂದು ಹೊಸ ದಾರಿ ತಿಳಿಯಿತೆಂದು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿ ಆನಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಠಿಯಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಜನರ ಮನರಂಜನೆ ಮಾಡುವದಲ್ಲದೆ, ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ಚಮತ್ಕಾರದಿಂದ ನೋಟಕರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ನೋಡಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿವೆ. ಲಾಠಿಯನ್ನಾಡುವ ಕೈಗಳು ಇಷ್ಟೇ ಎಂದು ಇರುವದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿಯ ಯೋಗ್ಯತೆಯಂತೆ ಹೊಸ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಸಾಂಘಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಹುಕುಮುಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣದೊಡನೆ ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ : — ಇದರೊಳಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಸಹಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಎದುರಿಗೆ — ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ. ಮೊಳಕೈ ನೆಟ್ಟಗೆ. ಡಬ್ಬ ಮುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೧೭೦.

ಆಕೃತಿ ೧೭೦

ತಲೆಯ ಮೇಲೆ — ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ಮೊಳಕೈ ನೆಟ್ಟಗೆ. ಆ. ೧೭೧.

ಆಕೃತಿ ೧೭೧

ಬಲಕ್ಕೆ — ಬಲಗೈ ನೆಟ್ಟಗೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ. ಎಡಗೈಮುಷ್ಟಿಯು ಬಲ ಹೆಗಲಿಗೆ ಹತ್ತಿರಬೇಕು. ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯು ಎಡದ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿದ್ದು ಆ ರಟ್ಟೆಯನ್ನೆತ್ತಿರಬೇಕು. ಆ. ೧೭೨.

ಎಡಕ್ಕೆ-ಬಲದಂತೆಯೇ ಎಡಕಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೭೨

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ—

ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ, ಮುಷ್ಟಿಗಳನ್ನು ಎರಡೂಹೆಗಲಿಗೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಆ. ೧೭೩.

ಆಕೃತಿ ೧೭೩

ಹಿಂದೆ — ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂದೆ. ಗೋಣಿನ ಮೇಲೆ. ಆ. ೧೭೪

ಆಕೃತಿ ೧೭೪

ಎದುರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ — ಕೈ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಕೆಳಗೆ — ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ. ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆ. ೧೭೫.

ಲಾಠಿ ಗಳೆ — ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿ, ಮೊಳಕೈ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬೇಕು. ಕೈ ಕಾಟಕೋನಿಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ಆ.೧೭೬.

ಆಕೃತಿ ೧೭೫

ಲಾಠಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕೆ ಲಿಯೆ ಹುಷ್ಯಾರ— ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಿಡಿದು ಎಡಗಿವಿಯ ಹತ್ತಿರಕೆ ಒಯ್ದು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ಲಾಠಿಯನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೭೬

ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಗುಂಪಿನ ಆಟ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಿದ್ದು ಎರಡನೆಯದು ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಿ. ಇದರೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎಂಟು ಅಂಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಡಿಲು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ತಾಳ ಮತ್ತು ಸ್ವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಹು ಚಂದ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಗುಂಪು ಒಂದನೆಯದು

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಎದುರಿಗೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಬಲಕ್ಕೆ ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಎಡಕ್ಕೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎಡಕ್ಕೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಬಲಕ್ಕೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಬಲಗಾಲು ಬಲಕ್ಕೆ. ೨. ಎದುರಿಗೆ. ಬಲಗಾಲು ಎದುರಿಗೆ. ೩. ಬಲಕ್ಕೆ. ಬಲಗಾಲು ಬಲಕ್ಕೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ, ಎಡಗಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ. ೬. ಎದುರಿಗೆ ಎಡಗಾಲು ಎದುರಿಗೆ. ೭. ಎಡಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೭೭.

ಆಕೃತಿ ೧೭೭

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬. ೧. ಎದುರಿಗೆ. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ. ೩. ಎದುರಿಗೆ. ಮತ್ತೆ ಕಾಲು ಮುಂದೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎದುರಿಗೆ. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೬. ಅದೇ ಕಾಲು ಹಿಂದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದುರಿಗೆ ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೭೮.

ಆಕೃತಿ ೧೭೮

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭. ೧. ಎದುರಿಗೆ. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೨. ಅದೇ ಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಎದುರು, ಮುಂದೆ ಕಾಲು. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎದುರು. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ೬. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದುರು. ಕಾಲು ಮುಂದೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೭೯.

ಆಕೃತಿ ೧೭೯

ಆಕೃತಿ ೧೮೦

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಬಲಗಡೆ. ೨. ಕಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಗಡೆ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಆಗ ಬಲಗೈ ಎಡ ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ೩. ತಿರುಗಿ ೧ನೇದರಂತೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ. ಎಡಗಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ. ೬. ಕಾಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಗೈ ಪೂರ್ಣ ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಬೇಕು. ೭. ತಿರುಗಿ ೫ನೇದರಂತೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೮೦.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಬಲಗಾಲು ಬಲಕ್ಕೆ. ೨. ಬಲಗಾಲು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಅಡ್ಡ ಹಾಕಿ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಡೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ೩.

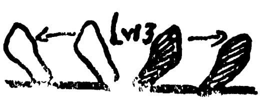
ಆಕೃತಿ ೧೮೧

ತಿರುಗಿ ೧ನೇದರಂತೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ ೬. ಎಡಗಾಲು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಂದಿಂದೆ ಅಡ್ಡ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಲಾಠೀ ಒಯ್ದು ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ೭. ಮತ್ತೆ ೫ ನೇ ದರಂತೆ ೮. ಕೆಳಗೆ ಆ. ೧೮೧.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦. ೧. ಬಲಕ್ಕೆ. ಕಾಲು ಬಲಗಡೆ. ೨. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು. ಅದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೩. ಮತ್ತೆ ೧ನೇದರಂತೆ.

ಆಕೃತಿ ೧೮೨

೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಎಡಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಎಡಗಡೆ. ೬. ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಅಡ್ಡ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಬಲಗಡೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ೭. ತಿರಿಗಿ ೫ನೇದರಂತೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೮೨.



ಆಕೃತಿ ೧೮೩

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧. ೧. ಜಿಗಿದು ಕಾಲು ಅಗಲಾಗಿಡಬೇಕು; ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಕೈ ಜೋತು ಬಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ೨. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ. ೩. ತಿರುಗಿ ೧ನೇದರಂತೆ. ೪. ಕೆಳಗೆ. ೫. ಒಂದನೇದರಂತೆ. ೬. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ. ೭. ತಿರಿಗಿ ೧ನೇದರಂತೆ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೮೩.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨. ೧. ಎದೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨. ಕೆಳಗೆ. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುಂದೆ.

ಕಾಲು ಬಲಗಡೆ ಅಥವಾ ಎಡಗಡೆ, ಹಿಂದು ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಇಡಬೇಕಾದರೆ ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ೧೮ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಅಂದಾಗ ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ೬–೯ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಮತ್ತೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಬೇಕು.

೨ ನೆಯ ಗುಂಪು

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧. ೧. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಎದುರು. ೩. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಮೇಲಕ್ಕೆ. ೫. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಎದುರು. ೭. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ೨. ೧. ಕೊರಳಿನ ಹತ್ತರ. ೨. ಬಲಗಡೆ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೪. ಎಡಗಡೆ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೩. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೨. ಲಾಠಿ ಎಡಗಡೆ. ನೆಲಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೪. ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಉದ್ದವಾಗಿ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಎದುರು. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೪. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಹಿಂದೆ. ೪. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಎದುರು. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೫. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತರ. ೨. ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿ. ಎದುರು. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೪. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ, ಎದುರು. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೬. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಬಾಗುವದು. ೪. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಎಡಗಡೆ ಬಾಗುವದು. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೭. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಹಾಗೇ ಮುಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ೪. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಹಿಂದೆ ಬಾಗಬೇಕು. ೬. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೮. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಎದುರು. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಲಾಠಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವದು. ೩. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಎದುರು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವದು. ೫. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಮೇಲಕ್ಕೆ. ೭. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ಆಕೃತಿ ೧೮೪

ವ್ಯಾಯಾಮ ೯. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಜಿಗಿದು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ, ಮತ್ತು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ೩. ಜಿಗಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೪. ಜಿಗಿದು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬ ಎದುರು. ೭ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ. ಆ. ೧೮೫.

ಆಕೃತಿ ೧೮೫

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೦ ೧. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೨. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪೂರಾ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ೩. ಎದ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೪ ಕುಳ್ಳಿರುವದು. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಎದ್ದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಕುಳ್ಳಿರುವದು ಲಾಠಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಎದ್ದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೧. ೧. ಕುತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರ. ೨. ಜಿಗಿದು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಕಡೆಗೆ ಊರುವದು. ಇದೇ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೩. ಜಿಗಿದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತರ. ೪. ಜಿಗಿದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೫. ಜಿಗಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೬. ಜಿಗಿದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ. ೭. ಜಿಗಿದು ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹತ್ತಿರ. ೮. ಕೆಳಗೆ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ೧೨. ೧. ಎದುರಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನೆತ್ತಿ ಶ್ವಾಸ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಕೆಳಗೆ. ಮುಂದೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ೮ರ ವರೆಗೆ.

ಇದೇ ಬಗೆಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ,ಹುಡುಗರ ಕಡೆಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ತರದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ವಿಶೇಷತಃ ಒಮ್ಮೆ ಜಿಗಿತದ, ಎದುರಿಗೆ ಅಥವಾ ಬದಿಗೆ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಬಾಗಿಸುವ, ಒಮ್ಮೆ ತೂಕ ಹಿಡಿಯುವ, ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ, ಶ್ವಸನದ, ಹೀಗೆ ಈ ಗುಂಪಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಆಯಿತು. ಹೀಗೆ, ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರದಿಂದ ಹೊಂದಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

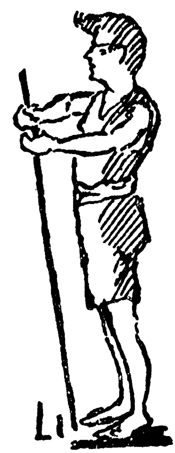
— — — —

ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತು

●

ಏಕ ಕತಾರ್ :—ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಕುಮು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಮೇಲಿಟ್ಟು, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹುಷಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸಡಿಲಾಗಿ, ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಊರಿರಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿಯು ಎದುರಿಗೆ, ಎದೆಯನ್ನು ಉನ್ನತವಾಗಿರಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಆ-ರಾಮು :– ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ನಡುವೆ ಊರಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲು, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಕಿವಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ, ಲಾಠಿಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಗ್ಗಲು ಮಾಡಿ, ಮೊಳಕೈ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಎದುಗು ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೮೬

ಆರಾಮು ಲೇವ :—ಲಾಠಿಯ ಕೆಳಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, ಮೇಲುತುದಿಯನ್ನು ಬಲಅಂಗೈ ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ಆ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಎಡ ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಬರಿದಾಗಿಡಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಇಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಕೂಡದು.

ಆಕೃತಿ ೧೮೭

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ**:—'ಆರಾಮು ಲೇವ' ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಬೇರೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ತಿರಿಗಿ, ಆರಾಮು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಯಾವುದೊಂದು ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.)

ಆಕೃತಿ ೧೮೮

ಲಾಠಿಗಲೆ :—ಆರಾಮು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು. ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಡಬೇಕು ಎಡಗೈ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ತಂದು, ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ, ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಊರಬೇಕು.

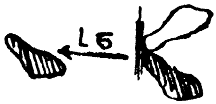
ಲಾಠಿ ಲಪೇಟಃ–ಆರಾಮು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎಡಬಗಲಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಲಾಠಿಯು ಕೆಳಗಿಂದ ತಂದು, ಮುಂಗೈ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಲಾಠಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಇಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಗೆ ಎಡಗೈ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿದಂತಾಗುವದು. ತರುವಾಯ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ತೊಡೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವದು. ಆ. ೧೮೯.

ಆಕೃತಿ ೧೮೯

ಹುಷ್-ಯಾರ — (ಸಾದಾ) ಆರಾಮು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಬಲ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಬ್ಬಟ್ಟು ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಲಾಠಿಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆಗ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಹೊರಮಗ್ಗಲಾಗುವವು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈ ಬಟ್ಟುಗಳು ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನೆದುರಿಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಗೈ ನೆಟ್ಟಗೆ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಮೊಳಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎಡದ ಮೊಳಕೈ ಬಾಗುವದು. ಲಾಠಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಲಗಡೆ ಬರುವದು. ಆ ೧೯೦.

ಆಕೃತಿ ೧೯೦

ಪವಿತ್ರಾ ಹುಷ್-ಯಾರ — ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳು ಸಾದಾ ಹುಷ್ಯಾರದಲ್ಲಿ ಯಂತೆ. ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೨೦—೨೪ ಇಂಚು ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಎದೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಎದುರಿಗಿರಬೇಕು. ಆ ೧೯೧



ಆಕೃತಿ ೧೯೧

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ** — ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ ಬಲಗೈ ಡಬ್ಬಾಗಿರುವ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯನು ನೆಟ್ಟಗೆ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ತುದಿಯು ಮೇಲೆಯೇ ಉಳಿಯುವದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಬರುವದು. ತಿರುಗಿ ಮುಂಗೈ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಬರುವದು. ಆ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಪವಿತ್ರಾದೊಳಗಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ಆರಾಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ ಬಲಗೈಯೊಡನೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತು ಲಾಠಿಯನ್ನೂ ಕಾಲನ್ನೂ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು.

ಸೀಧೀ ಘುಮಾವ — ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲಾಠಿಯ ಎದುರಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಎದುರು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ಎಳೆಯುತ್ತ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಇದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತುಲವನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ವರ್ತುಲವು ಬಾಣದ ದಿಕ್ಕನ್ನು (ತುದಿ) ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆ. ೧೯೨. ಮುಂದೆ ರೂಢಿ ಆದ ನಂತರ ಲಾಠಿಯು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು.

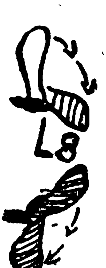
ಆಕೃತಿ ೧೯೨

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**:-- ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಕೂಡದು. ಅದರಂತೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ಉದ್ದಮಾಡಿ, ವರ್ತುಲ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಲಾಠಿಯು ಸಣ್ಣತುದಿಯು ಎರಡೂ ರಟ್ಟೆಗಳೊಳಗಿಂದ ಹಾಯಸಂತೆ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ತುದಿಯು ಗದ್ದಕ್ಕೆ ಬಂದು ಹತ್ತುವದು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಸಣ್ಣ ತುದಿಯು ಮೊಳಕೈಗಳ ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದರೆ, ಈ ವರ್ತುಲವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಎಡಚಾಗುವದಿಲ್ಲ.]

ಉಲಟಿ ಘುಮಾವ:—'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯ ಲಾಠಿಯ ಎದುರಿನ ತುದಿಯು ಮೊದಲು ಬಲರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿ ಎಳೆಯುತ್ತ ಹಾಗೇ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳು ಎದುರಿಗೆ ಉದ್ದವಾಗುವವು; ಆ ಮೇಲೆ, ಹಾಗೇ ಎಡದಿಂದ ಬೆನ್ನಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು., ಮತ್ತು ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು ತಿರುಗಿ, ಬಲದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಎಡದಿಂದ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಇಲ್ಲಿ ಜೋಡ ಬಾಣದಿಂದ ದಿಕ್ಕು (ತುದಿ) ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿದೆ. ಆ. ೧೦೨. ರೂಢಿಯ ನಂತರ ಲಾಠಿ ಎತ್ತರಿಸಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**– ಈಗಾದರು ಕೈಗಳು ಎದೆಯ ಎತ್ತರದಷ್ಟೇ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಲಾಠಿಯ ಸಣ್ಣ ತುದಿಯು ಮೊಳಕೈ ಹೊರಗಿನಿಂದಾ ಹೋಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಅದೆ ಪ್ರಕಾರ ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಎದುರಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಅದರಂತೆಯೇ ಮುಂದಿಟ್ಟ ಕಾಲನ್ನು ಮೊಳಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಮಣಿಸುವದರ ಕಡೆಗು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯ ಮೀನಗಂಡಿಗೆ ಬಡೆಯುವದು. ಇವು ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಕೈಗಳು ತಿರುಗಿಸುವಾಗ ಲಾಠಿಯು ಆದಷ್ಟು ಮೈಯ ಹತ್ತಿರದಿಂದ ತಿರುಗಿಸುವದರ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಶಬೇಕು.]

ದೊ-ರೂಖ್:— ಈ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಮೊದಲು, ಎದುರು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು 'ಸೀಧೀ-ಘುಮಾವ'ದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ, ಮುಖವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಅದಾದ ನಂತರ, ಎರಡು ಕೈ ' ಉಲಟಿ ಘುಮಾವದಂತೆ' ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ, ಎಡದಿಂದ ಹೊರಳಿ, ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೧೯೩

ಈ ಕೈಗಳ ಕ್ರಮ ಹೀಗೆ. ಮೊದಲು ಎಡದಿಂದ ಒಂದು ಸೀಧಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಬಲದಿಂದ ಒಂದು ಸೀಧಿ, ಮುಖವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ಉಲಟಿ, ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಒಂದು

ಉಬಟೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಪುನಃ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸೀಧಿ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ :**—ಮುಖ ಹೊರಳಿಸುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ತಿರುಗುವದು ರೂಢಿಯಾಗುವಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗುವದರಿಂದ ಎರಡೂ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರವು ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ ಬೆಳೆಯುವದು.]

ಜಂಗ :—ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ವರ್ತುಲಾಕಾರವಾಗಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಲಾಠಿಯು ಎದುರಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದು, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಮುಂದೆ, ಹಾಗೇ, ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಅದು ಒಯ್ದು ವರ್ತುಲವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯು ಎಡದ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರ ಬರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನಂತೆ, ತಿರುವು ಮುರುವು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ. ೧೯೪.

ಆಕೃತಿ ೧೯೪

ಬಗಲ :—'ಜಂಗ'ದಂತೆಯೇ ಈ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಆದರೆ, ಮೊದಲನೇ ವರ್ತುಲವಾದ ಮೇಲೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎಡದ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹೊಮುಗ್ಗಲೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವದರ ಬದಲಾಗಿ, ಎಡದ ಬಗಲೊಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಡದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತರುವಾಗ ಮೊಳಕೈಯನ್ನೆತ್ತಿ, ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಆಗ, 'ಲಾಠಿ-ಲಪೇಟ'ದಂತೆಯೇ ಎಡಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯು ಸ್ಥಿತಿ ಇರುವದು. ಆ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಮೊಳಕೈಯೆತ್ತಿ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲುಗಡೆ ಎಡಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಅಲ್ಲಿಂದ, ಅದನ್ನು ಹಾಗೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲ ಬಗಲಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುವಾಗ, ಸ್ವಲ್ಪವೇಳೆ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಯು

ತುಸು ಸಡಿಲಾಗಬಹುದು. ತಿರುಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಗಲೊಳಗಿಂದ ತೆಗೆದು, ಎಡದಿಂದ ವರ್ತುಲ ಪೂರ್ಣಮಾಡಿ, ಎಡಬಗಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಬಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೈಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿ, ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ರೂಢಿ ಇಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಲಾಠಿಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗದು.

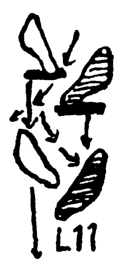
ಆಕೃತಿ ೧೯೫

ಎಕೇರಿ ಬೇಲ, ಸೀಧೀ, ಆಗೆ:— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೊದಲು 'ಸೀಧಿ ಘುಮಾವ'ದಂತೆ, ಎಡಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬೀಸಿ, ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಎದುರು ಇಡಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, ಬಲಗಡೆ 'ಸೀಧೀ' ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ. ೧೯೫.

ಎಕೇರಿ ಬೇಲ, ಉಲಟಿ, ಆಗೆ:—ಮೊತ್ತ ಮೊದಲು ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಉಲಟಿ ಬೀಸಿ, ಎದುರು ನಡೆಯಬೇಕು. ಬಲಗಾಲು ಮುಂದೆ ಬಂದಿರುವಾಗ, ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುವುಮುರವು ತಿರುಗಿಸುವದು. ಹೀಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪಲಟ:—ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಿಂದೆ ಹೊರಳಿ, ಮತ್ತೆ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೊದಲು 'ಸೀಧೀ ಬೇಲ' ಇದ್ದರೆ, 'ಉಲಟಿ ಬೇಲ' ಆಗುವದು, 'ಉಲಟಿ' ಇದ್ದರೆ 'ಸೀಧಿ' ಆಗುವದು.

ಪೀಛೆ:—ಮುಖ ಹೊರಳಿಸದೆ, ಬೆನ್ನುಗಡೆ (ಹಿಂಬದಿ) ನಡೆಯುಹತ್ತಬೇಕು. ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಅಂತರವಾಗದು. ಆ. ೧೯೬.



ಆಕೃತಿ ೧೯೬

(**ಟಿಪ್ಪಣಿ:**— ಈ ಎಕೇರಿ ಬೇಲ ಕವಾಯತು ನಡೆದಿರುವಾಗ, ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಲಾಠಿಯು ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಎದುರಿನಿಂದಲೇ ಹಾಯಬೇಕು.)

ಸೀಧೀ ದುಹೇರಿ ಬೇಲ, ಆಗೆ:—ಎಡಕ್ಕೆ ಎದುರಿಗೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಸಿಧೀಯಂತೆ ಹಾಕಿ, ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ

ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ 'ಉಲಟಿ' ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎರಡು 'ಉಲಟಿಯು' ಕೈಹಾಕಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಪುನಃ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ, ಅಂತರವನ್ನು ಕಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ ೧೯೭.

ಸೀಧೀ ದುಹೇರೀ ಚೇಲ, ಪೀಛೆ —ಎಡಕ್ಕೆ ಎದುರಿಗೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು 'ಸೀಧಿ'ಯಾಗಿ ಬೀಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮತ್ತು ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಿ ಎರಡು 'ಉಲಟಿ' ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಆಮೇಲೆ ಮುಖ ಮತ್ತೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ 'ಉಲಟಿ' ಕೈಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಲೆ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಖವು ಮೊದಲಿದ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವದು

ಆಕೃತಿ ೧೯೭.

ಉಲಟಿ ದುಹೇರಿ ಚೇಲ. ಆಗೆ —ಮೊದಲು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ 'ಉಲಟಿ' ಕೈಯನ್ನು ಬೀಸಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ 'ಸೀಧಿಯು' ಎರಡು ಕೈಮಾಡಿ ಪುನಃ ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯು ಬಲಗಡೆ ಹೋಗುವದು; ಅಲ್ಲಿಂದ, ಲಾಠಿಯನ್ನು 'ಉಲಟಿ' ಹಾಕಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ, ಮತ್ತೆ, ಎರಡು 'ಸೀಧಿಯು' ಕೈಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಾಯಿಸಿದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಿರಿಗಿ ಲಾಠಿಯು ಬಲಗಡೆ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವದು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆದು ಅಂತರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಲಟಿ ದುಹೇರಿ ಚೇಲ ಪೀಛೆ – ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಉಲಟಿಯ ಕೈ ತಕ್ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎರಡು ಸಾರೆ 'ಸೀಧಿಯು' ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುವಿ ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಲಾಠಿಯು ಎಡಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ 'ಉಲಟಿ' ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಸಾರೆ 'ಸೀಧಿಯು' ಕೈಮಾಡಿ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮೊದಲಿನ ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರುವಿರಿ. ಹೀಗೇ ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ — ಮೊದಲು ಲಾಠಿಯನ್ನು 'ಸೀಧಿ'ಯಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿಂದ 'ಉಲಟಿ' ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಆ. ೧೯೮. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು.

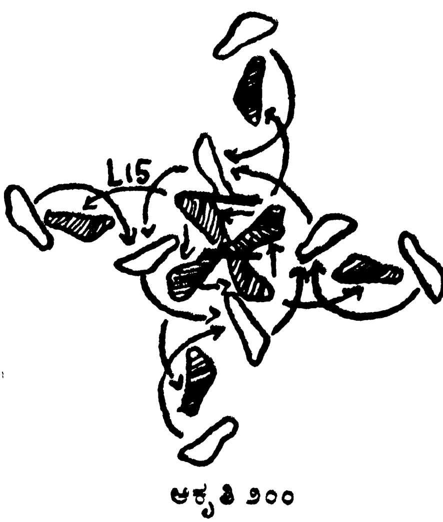
ಆಕೃತಿ ೧೯೮

ಪೀಛೆ ಫಲಾಂಗ — ಮೊದಲು ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಿರುವುತ್ತ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬಲದಿಂದ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಲಾಠಿಯು ಎಡರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬರುವದು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ 'ಉಲಟಿ' ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲದಿಂದ ತಾನೇ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಆಗುತ್ತದೆ. ಆ. ೧೯೯.

ಘುಮಾ-ಜಾವ್ — ಮೊದಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ತಿರುಗಿ ಆ ಮೇಲೆ ಎದುರಿಗೆ 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು ಕೈ ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೧೯೯

ಚೌಮುಖಿ — ೧. 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಮತ್ತು ಪೀಛೆ 'ಫಲಾಂಗ' ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಪೂರ್ಣ ಮಾಡದೆ ಕೊನೆ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬದಲಾಗಿ ಮುಖ ಬದಲಿಸದೆ 'ಪೀಛೆ ಫಲಾಂಗ'ದಂತೆ ಜಿಗಿದು ಪವಿತ್ರೆಯು ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನು ಎಡಕ್ಕೆ ೯೦ ಅಂಶದಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿರುಗಿ ಮುಖ ಮೇಲಿನಂತೆ ತಿರುವಿ 'ಆಗೆ-ಪೀಛೆ ಫಲಾಂಗ'ದಂತೆ ಜಿಗಿಯು

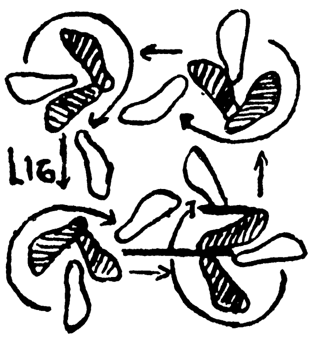


ಆಕೃತಿ ೨೦೦

ಬೇಕು. ಹೀಗೆ ೪ ನಿಟ್ಟಿಗೂ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಸುತ್ತನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಆಕೃತಿಯು ಅಧಿಕ ಚಿನ್ಹದಂತಾಗುವದು. ಆ. ೨೦೦.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**—ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಯೂ ಈ 'ಚೌಮುಖಿ' ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರದಿಂದ ಬದಲಿಸಿಯೂ ಅನೇಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಮಾಡಿ 'ಆಗೆ ಮತ್ತು ಪೀಛೆ' ಫಲಾಂಗದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.]

ಚೌಮುಖಿ ೨. — 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ' ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗೆ ಪೂರಾ ಮುಖ ತಿರುಸದೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಅದೇ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಒಮ್ಮೆ 'ಉಲಟ' ಕೈ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆ $\frac{3}{4}$ ಅಂದರೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು. ತಿರುಗುವಾಗ ಬಲದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ 'ಸೀಧಿ' ಕೈಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಪವಿತ್ರ್ಯಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ. ೨೦೧. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೦೧

ಟಿಪ್ಪಣಿ— ೧. ಈ 'ಚೌಮುಖಿ'ಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. 'ಚೌಮುಖಿಯ' ಆಕೃತಿಯು ನಾಲ್ಕು ಮೂಲೆಯದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

೨. ಒಂದನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಚೌಮುಖಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅನೇಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಚೌಮುಖಿಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಲಾಮಿ — ೧. ಪವಿತ್ರ್ಯಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎಡದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ವರೆಗೆ ಎತ್ತಿ 'ಸೀಧಿ'ಯ ಎರಡು ಕೈಮಾಡಿ ಕಾಲನ್ನು ಪವಿತ್ರ್ಯಯಲ್ಲಿಯೂ ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೂ ಒಂದೇ ವೇಳೆಗೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಲದಿಂದ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈಮಾಡಿ ಎಡಗಾಲು ಮತ್ತು ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು, ಇದರಂತೆಯೇ

ಆಕೃತಿ ೨೦೨

ಮೊದಲು ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ನಂತರ ಕಾಲುಭಾಗ ಮತ್ತೆ ಅರ್ಧ ಭಾಗ, ನಂತರ ಕಾಲು ಭಾಗ, ಮುಂದೆ ಅರ್ಧಭಾಗ ಹೀಗೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿ 'ಸಲಾಮಿ' ಮುಗಿಸಿ ಪವಿತ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ** — ಈ 'ಸಲಾಮಿ'ಯನ್ನು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಯೂ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರುವ ಬದಲಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು]

ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ

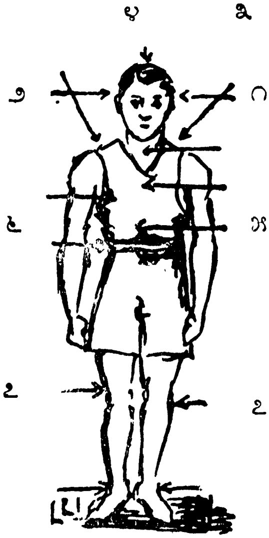
●

ಸಾಂಘಿಕ ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತು ಆದ ಮೇಲೆ, ಕವಾಯತಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಕೆಲವು 'ಲಾಠಿಯ ಕೈ'ಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಲಾಠಿಯ ಈ ಕೈಗಳು ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳವು. ಲಾಠಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬಹುದೆಂಬವನ್ನು ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆಕೊಟ್ಟಷ್ಟೆ ಲಾಠಿಯ ಕೈಗಳು ಸಾಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತನ್ನ ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಎಡ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡುವಾಗ ತನ್ನ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ಪವಿತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಪವಿತ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಂತು ತಪ್ಪಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಲಾಠಿಯು ಬೇರೆಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವದು. ಮೈಮೇಲೆ ಬರುವ ಲಾಠಿಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಆ ಲಾಠಿಯು ದೂರ ಜಾರಿ ಹೋಗಬೇಕು; ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳ ಜ್ಞಾನವಾಗಿ ಕೈಕೂತ ಮೇಲೆ, ಈ ಕೈಗಳ 'ಘಾಯಿ' ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಇದು ಮುಂದಿನ ಲಾಠಿಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು, ಹೇಗೆ ತಡೆಯಬೇಕು, ಎಂಬುದರ ವಿಚಾರ ಹೀಗಿದೆ :—ಕೈಗಳ ಹೆಸರುಗಳು. ೧. ತಮಾಚಾ. ೨ ಬಾಹೆರಾ. ೩. ಜನೋಯಿ. ೪. ಸೀರ, (ತಲೆ). ೫. ಅಣಿ. ೬. ಕಮರ, (ಬಗಲದಿಂದ ಟೊಂಕದ ವರೆಗೆ), ೭. ಘೂಟನ (ಟೊಂಕದಿಂದ ಹರಡಿನ ವರೆಗೆ).

ತಮಾಚಾ — (ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಕಿವಿ) ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಜಂಗದ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲ ರಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿನ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಿದರೆ, ಲಾಠಿಯು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಗೂ ಬಲಕ್ಕೆ ಬರುವದು.

ಆಕೃತಿ ೨೦೩

ಈಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮುಂದಿರುವ ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡಗಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು ಆಗ ಕೈಮಾಡುವವನು ತನ್ನ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಎತ್ತಿ, ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಗಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದ ಪೆಟ್ಟು ಜಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕೈ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವದು.ಆ. ೨೦೪

ಆಕೃತಿ ೨೦೪

ಬಾಹೆರಾ — (ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಬಲಗಿವಿಯ ಮೇಲೆ) ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಜಂಗದ ಕೈಯಂತೆ ತಿರುವಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಅದು ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಬಲಗಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಬರುವದು. ಆಗ, ಕಾಲು ಮುಂದಿಡುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ಕೈ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಗಡೆ ಓರೆಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು, ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಜನೋಯಿ ೧. — (ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳದ ಕಡೆಗೆ) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎಡದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮುಂದಿರುವ

ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ವರೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ತರಬೇಕು.

ಜನೋಯಿ ೨. — (ಬಲಹೆಗಲಿನ ಮೇಲಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕಡೆಗೆ) ಎಡಗಾಲು ಮುಂದಿರುವಾಗ, ಬಲದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಬಲ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ವರೆಗೆ 'ಸೀಧಿಯ' ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲ ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಬಾಹಿರಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಕೈಯಂತೆ ಲಾಠಿ ಹಿಡಿದು, ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸೀರ — ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನಟ್ಟನಡುವೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಎಡಗ್ಗೈಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟು, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಉಳಿಯುವಂತೆ, ಲಾಠಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೦೫.

ಆಕೃತಿ ೨೦೫

ಖಾಂದಾ ಅಥವಾ ಮುಂಢಾ — ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು 'ಸೀಧಿ'ಯ ಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಬೇಕು. 'ಸೀಧಿ'ಯಲ್ಲಿಯಂತೆ ಎದುರಾಳಿಯು ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೈ ಎರಡೂ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅಣಿ — ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಹೊಕ್ಕಳವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ತನ್ನ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗಿರುವ ಲಾಠಿಯ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಲಾಠಿಯನ್ನು ತನ್ನ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾರಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೦೬.

ಆಕೃತಿ ೨೦೬

ಕಮರ ೧. — ಟೊಂಕ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎಡದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ ಎದುರಿ

ಆಕೃತಿ ೨೦೭

ಗಿರುವವನ ಟೊಂಕದ ಎಡಕ್ಕೆ ಜಂಗದ ಅಡ್ಡ ಕೈ ಮಾಡ ಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗಡೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುಬೇಕು. ಆಗ ಕೂಡ ಬಂದ ಕೈ ಜಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಆ. ೨೦೭

ಕವುರ ೨.– ಬಲದಿಂದ ಲಾಠಿಯನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಕಾಲು ಮುಂದಿಡದೆ ಜಂಗದ ಅಡ್ಡಗೈಯನ್ನು ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಬಲ ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಹೊಡಿಯಬೇಕು ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕೈ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಘುಟನ ೧.— (ಮೊಳಕಾಲು) ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂಡೆ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಜಂಗದ ಕೈಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಎಡ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಲಾಠಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಾಗಿ ಕೈ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಘುಟನ ೨. — ಎದುರಾಳಿಯು ಬಲ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ಜಂಗದ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕೊಂಡು ಬಲಗಡೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಊರಿ ಅದರಿಂದ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆಯುಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ** — ಲಾಠಿಯ ಕೈ ಮಾಡಿ ಅದು ತಪ್ಪಿತೆಂದರೆ ತಿರುಗಿ ಆಗಿಂದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಮಿಲ್ಲತಿಯ (ಘಾಯಿ) ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲು ಮತ್ತು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಯತ್ನಿಸತಕ್ಕದ್ದು.]

ಇನ್ನು ಈ ಕೈಗಳ ಕೆಲವು ಮಿಲ್ಲತ (ಘಾಯಿ) ಗಳನ್ನು ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಬಗೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬರೆದು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೊದಲು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಯಿಂದ ಕೈಗಳ ಹೆಸರು ಅಂದು ಕೈಯಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತಪ್ಪಿ ಹೊಡತ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಬೀಳ

ಲಾರದು. ಆದರಂತೆ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಮೊದಲು ಕೈತಪ್ಪಿಸಿ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನೇ ತಿರುಗಿ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡೆರಡು, ಮೂರು ಮೂರು ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಘಾಯಿಗಳು ಇಬ್ಬರಿರುವದರಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸುಗೊಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಇವುಗಳನ್ನೇ ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ ಆಗುವಷ್ಟು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮೊದಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೆಂದರೆ ಬೇರೆ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ಸಾದಾ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

೧. ತಮಾಚಾ; ಕಮರ ೨.

೨ ತಮಾಚಾ; ಘುಟನ ೨.

೩. ತಮಾಚಾ; ಕಮರ ೨; ಶೀರ.

೪. ಜನೋಯಿ ೨; ಘುಟನ ೨.

೫. ಬಾಹಿರಾ; ಶೀರ; ಘುಟನ ೨.

೬. ಜನೋಯಿ ೧; ಕಮರ ೨; ಘುಟನ ೧; ಶೀರ.

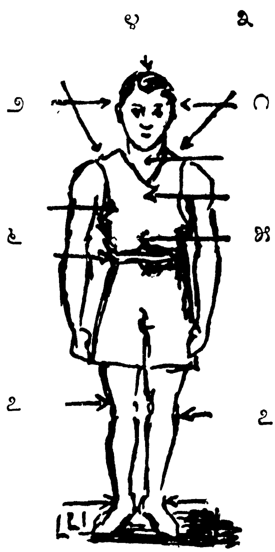
ಈ 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವಾಗ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಲಾಠಿಯನ್ನು ಬೇಕೆಂದು ಬದಲಿಸದೆ ಕೈ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು 'ಘಾಯಿ'ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಪಡೆಯಬೇಕು.

———

ಲಕಡಿ (ಛಡಿ)

ಮಿಕ್ಕ ಆಟಗಳಂತೆ ಇದೂ ಒಂದು ಇಬ್ಬರಾಡುವ ಆಟ. ಛಡಿಯು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಗಡುತರ, ಟೊಂಕದಷ್ಟು ಉದ್ದವಿದ್ದು, ಗಂಟುಮುಟ್ಟದ ಬಿದರಿನದಿರಬೇಕು. ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗಿಯಂತೆಯೇ ಇದನ್ನು ಆಡುವ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೈಗಳು ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೈಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಆ ಮೇಲೆ ಲಗ್ಗಿಯಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದೊಳಗೆ ಛಡಿಯನ್ನು ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಅಂದರೆ, ಆಡುವ ಎದುರಾಳಿಯು ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಬಗೆಬಗೆಯ ಕೈಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಸಂಗಡ ಹೋರಾಡುವನು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟದ ಕೈ (ಘಾಯಿ) ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯ; ಅಂದರೆ, ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುವದು. ಇದರಿಂದಲೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆತ್ಮರಕ್ಷಣೆಯ ನಂಬುಗೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಪ್ರತಿಕಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗಿ ಮತ್ತು ಈ ಆಟ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ವಿಧವಾಗಿರುವವು.

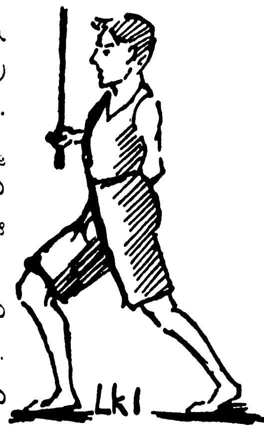


ಆಕೃತಿ ೨೦೮

ಈ ಆಟಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಇಬ್ಬರಾಡುವ ಆಟಗಳಂತೆ ಪವಿತ್ರೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರೆಯು ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಬದಲಿಸಿದಾಗೆಲ್ಲ ಈ ಆಟದೊಳಗೆ ಒಂದೊಂದು ಕೈಮಾಡುವದು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸುವದು ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಈ ಆಟವು ಕೊನೆಯವರೆಗೆ ನಡೆಯುವದು. ಲಾಠಿಯು ಮಿಲ್ಲತ್‌ಗಳಂತೆ, ಈ ಆಟದ ಮಿಲ್ಲತ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಆಡಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರಿಗೆ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

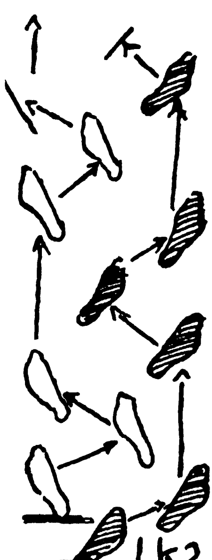
ಇದರೊಳಗೆ ಸಲಾಮಿ, ೧. ತಮಾಚಾ, ೨. ಬಾಹೆರಾ, ೩. ಜನೋಯಿ, ೪. ಸೀರ, ೫. ಅಣೇ, ೬. ಕಮರ, ೭. ಘುಟನ, ಹೀಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳಿರುವವು. ಆ. ೨೦೮

ಪವಿತ್ರಾ— ಲಾಠಿಯನ್ನು ಆಡುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಇರುವ ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಂತೆಯೇ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ, ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಎಡದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಕೊಂಚ ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಛಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಟಾಗಿಟ್ಟು, ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡ ಇಡಬೇಕು. ಆ. ೨೦೯. ಈ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ನಡೆದ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿಯು ಪವಿತ್ರೆಗಳು ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.



ಆಕೃತಿ ೨೦೯

ಪವಿತ್ರಾ, ಆಗೇ ಚಾಲ್ — ಈ ಪವಿತ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಮುನ್ನಡೆಯುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಮೊದಲು ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಬದಿಗಿರಿಸಿ, ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಹಿಂಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ತಂದು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಈ ಸಿತ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಚಲನವಲನವು ಕೆಳಗಿನಂತಾಗುವದು. ಆ. ೨೧೦.



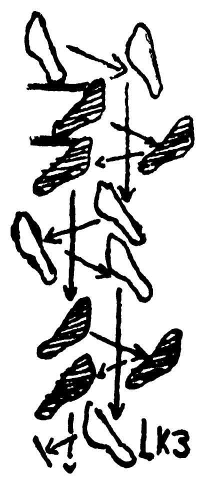
ಆಕೃತಿ ೨೧೦

ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂದರೆ, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೯ ಇಂಚು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಎದುರಿಗೆ ತಂದರೆ, ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ನಡಿಗೆಯಾಗುವದು. ಈ ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದಾಗುವದು. ಎರಡನೆಯ ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ,ಮೊದಲು ಎಡದ ಕಾಲನ್ನು ತುಸು ಎಡಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗೆಲ್ಲ, ಎದೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಮೇಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಈ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ ಪ್ರತಿ

ಯೊಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಛಡಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮಗ್ಗಲಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ಎಡಕ್ಕೆ, ಒಮ್ಮೆ ಬಲಕ್ಕೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಪವಿತ್ರಾ ಮೆಟ್ಟನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

ಪವಿತ್ರಾ, ಪೀಛೆ ಚಾಲ್ — ಹಿಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನು ತುಸು ಬದಿಗೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಹಿಂದಿಟ್ಟ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ತರಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಿನ ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಅದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಊರ ಬೇಕು, ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ, ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಬರ ಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮೆಟ್ಟಿನ ಚಲನವಲನೆಯು ಮುಂದಿನಂತೆ ನಡೆಯುವದು. ಆ. ೨೧೧.

ಪವಿತ್ರಾ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಮೊದಲು ಮುಂದಿನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ೯ ಇಂಚು ಬಲಕ್ಕೆ ಸರಿಸಬೇಕು. ತರುವಾಯ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಂದೆ ಊರಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಂತಾಗುವದು. ಆಗ, ಛಡಿಯು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿ ತರಬೇಕು. ನಂತರ, ಎರಡನೇ ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆಯುವಾಗ, ಮೊದಲು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಂತಾಗುವದು.



ಆಕೃತಿ ೨೧೧

ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆಯಂತೆಯೇ, ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಛಡಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಕೈಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೈ ತಿರುಗಿಸುವದು ಒಳಿತಾಗಿ ಸಾಧಿಸಿತೆಂದರೆ, ಆ ಮೇಲೆ ಮಿಲ್ಲತ್ ಅಂದರೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಆಡಬೇಕು ಮತ್ತು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ, ಸಾಂಘಿಕ ರೀತಿಯಿಂದ, ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆಂದು ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೆಲವು ಮಿಲ್ಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಚನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಲ್ಲತ್ ಗಳಿಗೆ 'ಫಾಯಿ' ಅನ್ನುವರು.

ಸಲಾಮಿ — ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಎದುರಿಗೆ ಬಂದು, ಒಬ್ಬರ ಛಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಛಡಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಮತ್ತು ಪುನಃ ಕೂಡಲೇ ಕಾಲು ಹಿಂದಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಪವಿತ್ರಾ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಛಡಿಯನ್ನು ಎಡದಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಯಿಸಿ, ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಛಡಿಯ ಮೇಲೆ ಸಟ್ಟನೆ ಬಡಿಯಬೇಕು.

ತಮಾಚಾ—ಬಾಹೆರಾ — ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಎದುರಿಗಿರುವವನ ಎಡಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯು ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಮೆಟ್ಟಿನಂತೆ ಹಿಂಜರಿದು, ತನ್ನ ಛಡಿಯ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಛಡಿಯನ್ನು ಗಲ್ಲದಿಂದ ೬ ಇಂಚು ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿದು, ಅಥವಾ ತಾನೂ ಬಾಹಿರಾದ ಕೈ ಮಾಡಿ, ತಟ್ಟನೆ ಎರಡನೆಯ ಪವಿತ್ರಾ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ನಡೆದು, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯ ಬಲಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ, ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯು ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ, ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಯು ಇದೇ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯವನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆ ೨೧೨.

ಆಕೃತಿ ೨೧೨

೨ ಜನೋಯಿ —ಪವಿತ್ರೆ ನಡೆದು, ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯು ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕೆ ಸರಿದು, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೇ ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಮತ್ತೆ, ಬಲಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದಿಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

೩ ಕಮರ—ಪವಿತ್ರಾ ನಡೆದು, ಎದುರಾಳಿಯ ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ, ಪಕ್ಕೆಯಿಂದ ತೊಡೆಯ ವರೆಗೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯು ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದು, ತನ್ನ ಛಡಿಯನ್ನು ಎಡಹೆಗಲಿನ ಹತ್ತರ, ತುದಿ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ, ಎಡಕ್ಕೆ ಶಾರೀರದ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿದು ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, ಒಂದು ಮೆಟ್ಟು ನಡೆದು, ಎದುರಾಳಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆ ಟೊಂಕದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಅವನು ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕೆ ಸರಿದು, ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಛಡಿಯನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹಿಡಿದು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೧೩.

ಆಕೃತಿ ೨೧೩

ಅಣಿ, ಸೀರ — ಪವಿತ್ರೆಯಿಂದ ನಡೆದು. ಛಡಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಿವಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದಕೆ ಸರಿದು, ತನ್ನ ಛಡಿಯನ್ನು ಎದುರಾಳಿಯ ಛಡಿಯ ಕೆಳಗಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ. ಎಡಕ್ಕೆ ನೂಕಿಸಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಆ. ೨೧೪.

ಆಕೃತಿ ೨೧೪

ಅದರೊಡನೆಯೇ, ಮತ್ತೊಂದು ಪವಿತ್ರೆ ನಡೆದು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು: ಮತ್ತು, ಎರಡನೆಯವನು ಒಂದು ಪವಿತ್ರಾ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಛಡಿ ಹಿಡಿದು ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೧೫.

ಆಕೃತಿ ೨೧೫

೨ ಘುಟನ — ಕಮರದಂತೆಯೇ ಈ ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದುರಾಳಿಯು ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಿಸಿ, ಛಡಿಯ ತುದಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ. ಮೇಲಿನ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಆ. ೨೧೬.

ಆಕೃತಿ ೨೧೬

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಕೈಗಳ ಮಿಶ್ರತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಕೈಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು: ಯಾಕಂದರೆ, ಈ ಪವಿತ್ರೆಯ ಬಲದಿಂದಲೇ ಎದುರಾಳಿಯನ್ನು ಸೋಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪವಿತ್ರೆಯ ಮಟ್ಟು ತಪ್ಪಿದರೆ, ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೂಡ್ರುವದು. ಆದುದರಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ತಿಂದವನು ಆಗ ಜಿದ್ದಿಗೆ ಬೀಳುವನು; ಮತ್ತು ತನಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಕೈ ಮಾಡತೊಡಗುವನು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ತಿರುಗಿ ಅವನಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಪೆಟ್ಟು ತಾಕುವವು. ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುವದು; ಅಂತೆಯೆ, ಶಿಕ್ಷಕನು ಎರಡೂ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷವಿಟ್ಟು, ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಗೊಂದಲವು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯಾಗದು; ಮೇಲಾಗಿ ವರ್ಗದ ಕೆಲಸವೂ ಸುಸೂತ್ರ ಸಾಗುವದು.

ಈ ಘಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ ಶಿಕ್ಷಕನು ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಮರೆಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ಅದೇನಂದರೆ, ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬನು

ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡತಿಡ್ಡ ತಿರುಗದೆ, ಅವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ತನಗೆ ಮತ್ತೆ ಕೈ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಲೀಲೆಯಿಂದ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಕೂತಮೇಲೆ, ಯಾವುದೇ ಕೈಯನ್ನು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆಗ, ಪೆಟ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದಾದರೂ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಾಯಿಸದೆ, ಅದೇ ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ, ಅವೇಅವೇ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅದರಂತಿರುವ ಬೇರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಿ, ರೂಢಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ಹುಡುಗರಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ, ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಮೇಲಿನ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಈ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ, ಮೇಲ್ಹಾಣಿಸಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟದ ಕೈಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಈ ಕೈಗಳ ಘಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೇನೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

೧. ತಮಾಚಾ, ಬಾಹೆರಾ, ಎಡದ ಘುಟನ್.

೨. ಬಲದ ಕಮರ, ತಮಾಚಾ, ಶೀರ.

೩. ಎಡದ ಜನೋಯಿ, ಬಲದ ಘುಟನ, ಅಣಿ

೪. ಶೀರ, ಬಲದ ಜನೋಯಿ, ತಮಾಚಾ, ಬಾಹೆರಾ.

೫. ಆಣಿ, ಶೀರ, ಬಲದ ಜನೋಯಿ, ಎಡದ ಕಮರ.

೬. ಬಲದ ಕಮರ, ತಮಾಚಾ. ಬಾಹೆರಾ.

ಹೀಗೆಯೇ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳು. ನಾಲ್ಕಾರು ಕೈಗಳ ಒಂದು ಮಿಲ್ಲತ ಮಾಡಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಲ್ಲಿಗೆ ಅದೇ ಝೋಲಿಯಿಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಾ ಬದಲಿಸಿ, ಯಾವ ಕೈ ಮಾಡುವದು ಶಕ್ಯವಿದೆಯೋ ಅವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೈಗಳು ತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವವು; ಮತ್ತು ಆಟದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು.

———

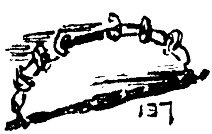
ಲೇಝಿಮ

●

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಹಲವು ಹಿಂದೂ ದೇಶದ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಲೇಝಿಮ ಇದೊಂದು ಸಾಧನ. ಇದಕ್ಕೆ ತಾಲಬದ್ಧ ಸಂಗೀತದ ಜೊತೆ ಸಿಕ್ಕರೆ, ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಮನರಂಜಕವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವದು. ಈ ಸಾಧನದಿಂದ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೂ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ರುಚಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಲು ಲೇಝಿಮವು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಲೇಝಿಮ ಆಡುವ ತರಗಳು ಹಲವುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಸೆಟಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ, ಗುಣಿಗೆ ಹಿಡಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಡೆದು ಮುಂತಾದ ವಿಧಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ರೂಢಿಯಿಂದ ತಾವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಳು ಬರುವವು. ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟ ಲೇಝಿಮದ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿ ಆಡುವ ವಿಧವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಲೇಝಿಮ ಆಡುವ ಕೈಗಳೂ ಅನೇಕವಿರುವವು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೈಗಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟನಂತರ, ಅವುಗಳ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನೂ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ ೨೧೭

ಲೇಝಿಮದೊಳಗೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು. ೧ ಒಂದು ಗುಣಿ. ಇದು ಕಟ್ಟಿಗೆಯದು. ಎರಡನೆಯದು ಮುಷ್ಟಿ ಹಿಡಿಯುವ ಭಾಗ; ಅಂದರೆ ಹಿಡಿಕೆ. ಇದು ಕಬ್ಬಿಣದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಸರಪಳಿಯ ಭಾಗ. ಈ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ದುಂಡಗಿನ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಲಸಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಝಳಝಳವೆಂದು ಸಪ್ಪಳಾಗುವದು. ಸರಪಳಿಯ ಎರಡೂ ದಂಡಗಳನ್ನು ಗುಣಿಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ. ೨೧೭.

ಲೇಝಿಮಗಳನ್ನು ಹುಡುಗರ ವಯಸಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂಥವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಈಯತ್ತೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪ

ಡುವ ಲೇಝಿಮುಗಳು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಗುರು, ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೫ ಇಂಚು ಗುಣಿ, ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಣಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವು ೭ ಇಂಚು ಹೀಗಿರಬೇಕು. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಲೇಝೀಮುಗಳು ೧೮ ಇಂಚು ಉದ್ದ, ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಣಿಯೊಳಗಿನ ಅಂತರ ೮ ಇಂಚು, ಹೀಗಿರಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಿ ೨೧ ಇಂಚು ಉದ್ದ, ಮುಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಗುಣಿಯಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೯ ಇಂಚು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಲೇಝೀಮುಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು.

ಆಡುವಾಗ ಲೇಝೀಮದ ಗುಣಿಯು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ, ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನಾಡುವ ಪೆಟ್ಟುಗಳು ನಾಲ್ಕು ಇದ್ದು' ಈ ನಾಲ್ಕರಿಂದಲೇ ಇಡಿಯ ಲೇಝೀಮದ ಆಟವಾಗುವದು.

ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಈ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ಆಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೧೮.

೧ನೇ ಪೆಟ್ಟು—ಇದು ಕೆಳಗಿನ ಪೆಟ್ಟು. 'ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಎಡಗೈಯನ್ನು ಪೂರಾ ಸರಳವಾಗಿಡಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು ಹೊರಮಗ್ಗಲಿಗಿರಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎಡಮುಷ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ತಂದು, ಊರಬೇಕು. ಆ. ೨೧೮ ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಹಲಸಿಗಳ ಸಪ್ಪಳಾಗುವದು.

ಆಕೃತಿ ೨೧೯

೨ನೇ ಪೆಟ್ಟು — ಇದೂ ಕೆಳಗಿನ ಪೆಟ್ಟೇ. ಎಡ ಮೊಳಕೈಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಟ್ಟು, ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆಯಬೇಕು. ಆಗ ಸಪಪಳಿಯ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವದು. ಹೀಗೆ ಇವೆರಡೂ ಕೆಳಮಗ್ಗಲಿನ ಪೆಟ್ಟುಗಳು. ಆ. ೨೧೯.

ಆಕೃತಿ ೨೨೦

೩ನೇ ಪೆಟ್ಟು—ಇದು ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು. ಹಿಡಿಕೆ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಅದು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಬರುವಂತೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯು ಒಳಮಗ್ಗಲಾಗಿ ಮುಷ್ಟಿಗೆಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮೂ. ನ ಎದುರು ಬರುವದು. ಆ ಮೇಲೆ ಗುಣಿ ಹಿಡಿದ ಕೈಯನ್ನು ಮೊದಲು ತಲೆಯಷ್ಟು ಎತ್ತರಕೆ ಎತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಮುಷ್ಟಿಗ ಮತ್ತು ಮುಖ ಇವುಗಳ ನಡುವಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತರಬೇಕು. ಅಂದರೆ

ಬಲ ಮೊಳಕ್ಕೆ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯು ಬರುವದು. ಈ ಕೈಯನ್ನು ತಟ್ಟನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಸಲ ಸರಪಳಿಯ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವದು. ಆ. ೨೨೦

ಆನೇ ಪೆಟ್ಟು— ಮುಷ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲಾಡಿಸದೆ ಇಟ್ಟು, ಬರಿಯ ಗುಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದ ಎಡಗೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿ ತಟ್ಟನೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆಗ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಾರೆ ಸರಪಳಿ ಸಪ್ಪಳ ಆಗುವದು. ಹೀಗೆ ಮೇಲ್ಗಡೆಯ ಈ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳು ಆ. ೨೨೧.

ಈ ಮೇರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಕ್ರಮವಾದ ಆಟವಾಗುತ್ತದೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಆದಕೂಡಲೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಟ್ಟೆಂದು ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು ಅಂದರೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆಗಳು ಒಂದರಮೇಲೊಂದು ಬಂದು ಕೂಡುವವು.

ಆಕೃತಿ ೨೨೧

ಇನ್ನು, ಕವಾಯತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹುಕುಮುಗಳ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಏಕ-ಕತಾರ—ಸಾಮಾನ್ಯ ಹುಕುಮು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬಲಮುಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು, ಕೈ ಕೆಳಗೆ ಜೋತುಬಿಡಬೇಕು. ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇದ್ದು ಎದೆಯನ್ನು ಸೆಟಿಸಿರಬೇಕು.

ಲೇಝಿಮ—ಲಪೇಟ—ಎಡ ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ ಲೇಝಿಮನ್ನಿಟ್ಟು, ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ಲೇಝಿಮನ್ನು ಬೀಸಿ, ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎಡಗೈ ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ, ಅದರೊಳಗಿಂದ ಹೆಗಲಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಗುಣಿಯು ಬೆನ್ನ ಕಡೆ ಬರುವದು. ಹಿಡಿಕೆಯು ಮುಂದೆ ಬರುವದು. ಲೇಝಿಮಿನ ಗುಣಿಯು ಕಾಣಿಸದಂತೆ ಅದನ್ನು ತೊಡಗಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತೆ ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಆ. ೨೨೨.

ಆರಾಮ—'ಲೇಝಿಮ ಲಪೇಟ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಕೈಯಿಂದ ಬೀಸಿ ಲೇಝಿಮನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮತ್ತು ಜೋತಿಡಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೨೨.

ಮಿಕ್ಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪವಿತ್ರಾಮೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಲೇಝಿಮುನ್ನೂ ಆರಾಮುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಾಗ ಅದರೊಡನೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೂ ಎತ್ತಿ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಲೇಝಿಮುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಯೇ ಕೆಳಗೆ ತಂದು, ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ 'ಏಕಕತಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಾಗುವದು. ಆ. ೨೨೩.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಇರಹೇಳಿ, ಬೇರೆ ಕೈಗಳ ಅಥವಾ ಮತ್ತ್ಯಾವ ವಿಷಯುವನ್ನು ತಿಳಿಸುವದಿದ್ದರೆ, ತಿಳಿಸಬೇಕು. 'ಲೇಝಿಮು ಲಪೇಟ' ಗಳಿಗೆ ಅವು ಬಂದಾಗ ಯಾವ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನ ಮಾಡದೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯು ಆಗ ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತಿರುವನು]

ಆಕೃತಿ ೨೨೩.

ಹುಷ್–ಯಾರ— ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಲೇಝಿಮುನ್ನು ಬೀಸಿ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಎದೆ ಎದುರು ಬಂದಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಗುಣಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡ ಮೊಳಕೈ ಸರಳವಾಗಿಟ್ಟು, ಎದೆಯ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿಡಬೇಕ. ಬಲಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಎದೆಎದುರು ಮಣಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಅದರ ಮೂಲೆಯು ಹೆಗಲಿಗೆ ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೨೪

ಪವಿತ್ರಾ ಹುಷ್ಯಾರ— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹುಷ್ಯಾರದಂತೆಯೇ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಡಗೈಯಿಂದ ಗುಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮–೨೪ ಇಂಚುಗಳ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಇಡಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಶಕ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು. ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೨೫

ಸೀಧಿ–ಜಥೆ— ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೇಲುಗಡೆಯ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಎದೆಯೆದುರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲೇಝಿಮಿನ ಗುಣಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಮಾಡದೆ ಹಾಗೇ ಎತ್ತಿ ಗುಣಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ

ಬೇಕು. ಉಳಿದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಗುಣಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಈ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕ-ಜಘೆ—ಹುಷ್ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಗುಣಿ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿದು ಎಡ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗಿನ ಪೆಟ್ಟಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೋಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮೇಲುಗಡೆಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೊಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಎಡ ತೊಡೆಗೆ ಬರುವದು. ಹೀಗೆಯೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಸಂಗಡಲೇ ತೊಡೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು.

ಆಡೀ-ಖೇಲ—'ಏಕಜಘೆ'ಯಂತೆ ಆಟವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ, ಎರಡನೆಯ ಸಾರೆ ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನ ಪೆಟ್ಟು ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೨೬. ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದಿನಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮತ್ತು, ನಾಲ್ಕನೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಇಡಬೇಕು, ಮುಂದಿನ, ಕೆಳಗಿನ ಹೀಗೆರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು, 'ಏಕಜಘೆ' ಯಂತೆ. ಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಊರಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಗೆ ಪುನಃ ಕಾಲು ತೆಗೆದು, ಮೊದಲಿನಂತೆ, ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಆಡಬೇಕು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಯಾವ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ, ಕೆಳಗಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವದೋ ಅದೇ ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಅಡ್ಡ ಇಡಬೇಕು. ಆ. ೨೨೬.

ಪವಿತ್ರಾ—'ಹುಷಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೮–೨೪ ಇಂಚಿನವರೆಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ, 'ಪವಿತ್ರಾ ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಆ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಗುಣಿ ಹಿಡಿದು, ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸರಳವಾಗಿರಿಸಿ, ಮುಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು; ಆಗ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುವದು. ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಗಿಸಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ತಿರಿಗಿ, ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಪೆಟ್ಟು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ, ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸರಳವಾಗಿ ಇರಿಸಿ, ಎರಡನೇ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಬೇಕು. ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಯಾವಾಗಲೂ ಎತ್ತಬಾರದು.

ದೋ-ರೂಖ— ಎಲ್ಲ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರೆಯಂತೆ ಕೊಟ್ಟು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಮುಖತಿರುಗಿಸಿ, ಈ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಕ್ಕೊಂಡನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿರುಗಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆನಂತರ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಬಲ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ, ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಆ. ೨೨೭.

ಆಕೃತಿ ೨೨೭

ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ— ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು, ತರುವಾಯ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದು ಮತ್ತೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡದಿಂದ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಆಗುವದು. ಆ. ನಂ. ೨೨೮.

ಆಕೃತಿ ೨೨೮

ಪೀಛೆ ಫಲಾಂಗ— 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗದ' ವಿರುದ್ಧ ಅಂದರೆ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವ ಕೈ ಇದು. ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಆಮೇಲೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಆನಂತರ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲ

ಆಕೃತಿ ೨೨೯

ಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ತಿರುಗಿ ಎಡ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖ ಹೊರಳಿಸುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಸುತ್ತು ಆಗುವದು. ಆ. ೨೨೯.

ಆಕೃತಿ ೨೩೦

ಗೋಲಚಾಲ—ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊತ್ತಮೊದಲು, ಪವಿತ್ರಿಯ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ತಿರುಗಿ ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಬರುವಾಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟಬೇಕು, ಹೀಗೆ ಕುಂಟುವಾಗ, ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಬೇಕು. ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಎಡಗಾಲನ್ನೂರಿದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ ಬಲಗಾಲನ್ನೂರಿದ ಮೇಲೆ ಮೂರನೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಈ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಎತ್ತಿದ ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಆ ೨೩೦.

ಏಕಸೆ-ಗೋಲ—ಆಗೆ—'ಗೋಲಚಾಲ' ಮಾಡುವಾಗ, ಕಾಲನ್ನೂರುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಅದನ್ನು ಮುಂದಕೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಊರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಗೋಲಚಾಲ ಮಾಡುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೧.

ಆಕೃತಿ ೨೩೧

ಏಕಸೆ-ಗೋಲ-ಪೀಛೆ—'ಗೋಲಚಾಲ'ದ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡ ಮೇಲೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನೂರುವಾಗ, ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಊರಬೇಕು; ಮತ್ತು, ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನೂರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಊರಿ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಕಾಲು ಹಿಂದಕೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಕು

ಚಕ್ರಗೋಲ ೧— ೪ ಮತ್ತು ೪ ರಂತೆ 'ಏಕಸೆ ಗೋಲ'ದ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, 'ಗೋಲಚಾಲ'ದೊಳಗಿಂದ ಎಡದಿಂದ ಸುತ್ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ, 'ಆಗೆ ಫಲಾಂಗ'ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತೆ ೪ ಮತ್ತು ೪ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಎಡದಿಂದ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ, ಕ್ರಮದಿಂದ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೩೨

ಚಕ್ರಗೋಲ ೨—'ಏಕಸೆ ಗೋಲ'ದ ಹನ್ನೆರಡು ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಒಮ್ಮೆ 'ಗೋಲಚಾಲ'ದಲ್ಲಿ ಬಲದಿಂದ ಸುತ್ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ 'ಪೀಛೆ ಫಲಾಂಗ' ಮಾಡಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, 'ಏಕಸೆ ಗೋಲದ'ದ ಹನ್ನೆರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೨.

ಚಕ್ರಗೋಲ ೩ — ೮ ಪೆಟ್ಟು 'ಏಕಸೆ ಗೋಲ'ದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಡುವದರ ಬದಲಾಗಿ, ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಊರಬೇಕು; ಮತ್ತು ಕುಂಟುವಾಗ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವಾಗ, ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎಂಟು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ

ಗೋಲಬೈಠಕ— ಎಂಟು ಪೆಟ್ಟು 'ಗೋಲ'ದಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ಒಂಭತ್ತನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದನೆ ಪೆಟ್ಟು ಕುಂಟುತ್ತ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ, ಹತ್ತನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬೈಠಕ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟು ಅಂದರೆ, ಮೂರನೆ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಮುಗಿಸಿ ಎದ್ದು, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ 'ಏಕಸೆ ಗೋಲ'ದಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

'**ಗೋಲಬಸಾನ**'—'ಏಕಸೆಗೋಲ'ಮಾಡುತ್ತ ದುಂಡಗೆ ಸುತ್ತಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**—ಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗೋಲ ಮತ್ತು ಗೋಲಬೈಠಕ ಇವೆರಡನ್ನು ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.]

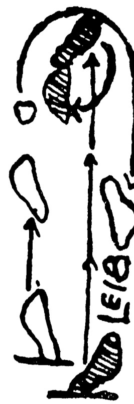
ಮೋ-ಕೂಫ್ — ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಅಂದರೆ, ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು 'ಪವಿತ್ರಾ ಹುಷ್ಯಾರ' ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಈಗ ಲೇಝಿಮು ಆಡಬಾರದು.

ಮೊಹ-ಮಿಲಾಫ್ ೧. — ಗೋಲದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಸರಲ ರೇಷೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ೪-೪ ಹೀಗೆ 'ಗೋಲ ಚಾಲ'ದ

ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ನಂತರ, ೪ ಪೆಟ್ಟು 'ಏಕಸೆ ಗೋಲ ಪಿಛೆ'ಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ, ೪ ಎಡಕ್ಕೆ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತ 'ಏಕಸೆ ಗೋಲ ಆಗೆ'ಯಂತೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಪುನ: ೮ 'ಗೋಲ ಚಾಲ'ದ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು 'ಏಕಸೆ ಗೋಲ ಪೀಛೆ' ಮಾಡುತ್ತ, ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೨೩೩

ಆಕೃತಿ ೨೩೩

ಮುಹ-ಮಿಲಾಫ ೨. —'ಮುಹಮಿಲಾಫ' ಒಂದರಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಸೊಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟ ನಂತರ, ಆ ಸ್ಥಳ ವಲ್ಲಿ ಬೈಠಿಕ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎದ್ದು, ತಿರುಗಿ 'ಗೋಲ ಚಾಲ' ಮಾಡುತ್ತ, 'ಮುಹ ಮಿಲಾಫ' ಒಂದನೆ ದರಂತೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.



ವರ್ಖೊದಾರ-ಬೈಠಕ — ೮ ಪೆಟ್ಟು ಗೋಲಚಾಲದಂತೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಮುಂದಿನ ಎರಡು, ಪೆಟ್ಟುಗಳ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ದೂರಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಕುಂಟಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕುಂಟಿದೆ, ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೆ ಪೆಟ್ಟುಗಳ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡ

ಆಕೃತಿ ೨೩೪

ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ನಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತು ಅದೇ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಬಲಗಾಲದ ಮೇಲೆ ಬಲಗಡೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪವಿತ್ರ್ಯಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಮತ್ತೆ 'ಗೋಲ ಚಾಲ' ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮ ದಿಂದ ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ ಆಡಬೇಕು.ಆ. ೨೩೪.

ಜೋಹರ — ಪವಿತ್ರ್ಯಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ, ಎರಡನೆ ಮತ್ತು ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.; ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು. ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು, ಪುನ: ಪವಿತ್ರ್ಯಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ೪ ಪೆಟ್ಟು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿನ

ಆಕೃತಿ ೨೩೫

ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಎಡದಿಂದ ಮುಂದಕೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮುಖ ಹೊರಳುವದು. ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಅದೇ. ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಕೊಂಡು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಆಗ ಎಡದಿಂದ

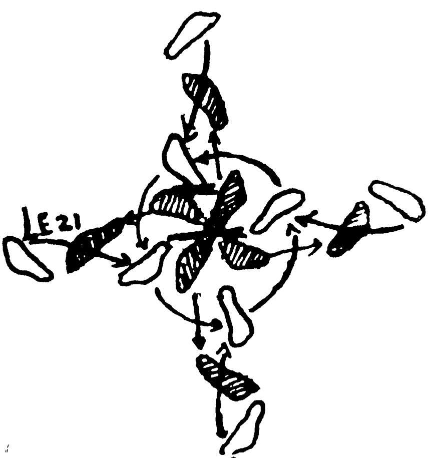
ಒಂದು ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತು ಆಗುವದು. ಅನಂತರ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಾಕಿ ಮೂರನೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೩೬

ಚಂದ್ರವಟ — ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎಡ ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ 'ಬೈಠಕ' ಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪೂರಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಕುಳಿತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ಪೂರ್ಣಮಾಡಬೇಕು. ಇದೇ ಬಗೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಎದ್ದು ತಿರುಗಿ, ಪವಿತ್ರಾ ಆಡಹತ್ತಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಸುತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಅಂದರೆ, ಎಡಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಬಲ ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮೇಲೆ ಎಡದಿಂದ ತಿರುಗುತ್ತ, ನಾಲ್ಕು ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಬೇಕು; ಮತ್ತು ಕಾಲು ಬದಲಿಸಿ, ಎದ್ದು, ಮತ್ತೆ ಆಡಬೇಕು. ಕಾಲು ಬದಲಿಸುವಾಗ, 'ಪಾವ ಬದಲ್' ಈ ಹುಕುಮನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.]

ಮೋಮಿಯಾ – ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಮುಖ ಬದಲಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು, ಮೂರನೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮುಖಬದಲಿಸದೆ, ಕೊಡಬೇಕು. ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮುಖಬದಲಿಸಿ ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕನೇ



ಆಕೃತಿ ೨೩೭

ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಇಟ್ಟು, ಮೊದಲಿನಂತೆ, ಎಂಟು ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಆ. ೨೩೭. ಕ್ರಮದಿಂದ ಎಲ್ಲರ ಮುಖ ತಿರುಗಬೇಕು.

ದೋಮಾಲಾ—'ದೋರುಖ' ಮಾಡುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯುವದು. ೪ ಪೆಟ್ಟು ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು, ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ, ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಮತ್ತು, ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟು. ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಎಡಮೊಳಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ. ೨೩೮.

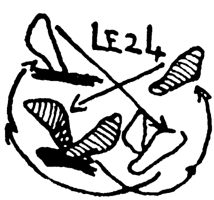
ಆಕೃತಿ ೨೩೮

ಡಗನಾಮಿ—ಪವಿತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು. ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿನ ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದಿಡದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಿಟ್ಟು, ಪೆಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿರುಗಿ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೩೯.

ಆಕೃತಿ ೨೩೯

ಗಜಬೇಲ—'ಏಕಜಘೆ'ಯಂತೆ, ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಂಡು ಆ ಮೇಲೆ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ಇರಿಸಿ, ಕೂಡಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪೆಟ್ಟು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹೋದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿಂದೆ ಬರಬೇಕು; ಪ್ರತಿಸಾರೆ, ಮೊದಲನೆ ಪೆಟ್ಟು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು; ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು ಕದಲುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ.

ಪುತಳಾ—'ಗೋಲಚಾಲ' ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು, ಆ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೆಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಕುಂಟುವದಾದ ಮೇಲೆ,ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಊರದೆ, ಅದನ್ನು ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿಸಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಬದಿಗೆ ಊರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ, ಮೊದಲನೆ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಗೊಂಡ ನಂತರ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಊರುವಾಗ, ಎಡಗಾಲಿನ ಎಡಕ್ಕೆ ಊರಬೇಕು, ಮತ್ತು ಮೂರನೇ



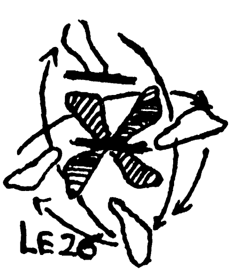
ಆತಿಕೃ ೨೪೦

ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಬದಲಿಸಿ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲನೇ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಊರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ಬಲಗಡೆ ಒಲಿಯುತ್ತ, ಮೂರನೆ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಗೊಂಡು, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭದ, ' ಗೋಲಚಾಲ'ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಬರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ. ಆ. ೨೪೦.

ಶೇರಧ್ವಜ—ಪವಿತ್ರಾ ಆಡಬೇಕು. ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟು ಆದ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಂಡ ನಂತರ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಟ್ಟಗೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಮತ್ತು, ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಗೊಳ್ಳುವಾಗ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು, ಅಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ಮುಂದಿನ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೊಟ್ಟಾಗಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ತರುವಾಯ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಂದೆ, ಪವಿತ್ರೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಮೂರನೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಬದಲಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೪೧.

ಆಕೃತಿ ೨೪೧

ದಸ್ತಪಾವ—ಪವಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ೪ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಟ್ಟು, ತರುವಾಯ, ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ, ಬಲಗಡೆಯಿಂದ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು, ಅಂದರೆ, ಅದು ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ಆಗಿ ಮುಖ ತಿರುಗುವದು. ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಮೂರು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ, ತಿರಿಗಿ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟು ತಗೊಂಡು ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಕಾಲು ಭಾಗ ಸುತ್ತು ಆಗುವದು, ಅಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತಗೊಂಡು, ಪುನಃ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು ಹೀಗೇ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು ಮೊದಲನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ



ಆಕೃತಿ ೨೪೨

ಮತ್ತೆ ಪವಿತ್ರಾ ಆಡಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ. ಎರಡು ಪೂರ್ಣ ಸುತ್ತುಗಳು ಆಗುವವು. ಮೊದಲು ಸಾರೆ ಅರ್ಧಸುತ್ತು, ಎರಡನೆಯ ಸಾರೆ ಕಾಲು ಭಾಗಸುತ್ತು, ಮೂರನೆಯ ಸಲ ಅರ್ಧಸುತ್ತು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಾರೆ ಕಾಲು ಭಾಗಸುತ್ತು, ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಮೊದಲಿನ ನಿಟ್ಟಿಗೆ ಮುಖ ಹೊರಳುವದು. ಆ. ೨೪೨.

ಘುಮಃಜಾವ್ — ಎದುರಿಗೆ ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಹೊರಳ ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಕಿತ್ತಿ ಮುಂದಿಟ್ಟು, ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಸಟ್ಟನೆ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಬೇಕಾದರೆ ಈ ಹುಕುಮು ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೈಗಳಿರುವವು. ಇವುಗಳ ಹೊಸಹೊಸ ಮಿಲ್ಲತ ಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳೆಲ್ಲ ಬಾಗಿನಿಂತು ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಬರುವದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಬಾಗಿ ನಿಂತು ಆಡುವ ಕೈಗಳನ್ನು ಝೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಆಡುವದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವುಂಟು. ಈ ಸ್ಥಳ ದಲ್ಲಿ ಬಾಗಿ ಆಡುಗಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತಗೊಂಡು, ಆ ಮೇಲೆ ಸರಳವಾಗಿ ಝೋಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಮೇಲಿನ ಎರಡು ಪೆಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೂ ಮೇಲಿನ ಕೈಗಳಂತೆಯೇ ಇರುವದು.

ಲೋಡು

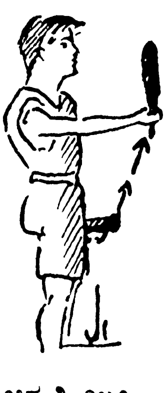
ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸುವದೂ ಒಂದು ಹಿಂದೀ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿಯ ಸಾಧನ. ಈ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಮೈಯೆಲ್ಲ ಹಗುರಾಗುವದು, ಮೇಲಾಗಿ, ಶರೀರವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವದು.

ಲೋಡಿನ ವ್ಯಾಯಾಮವು ಎರಡು ಬಗೆಯದು. ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಾಂಘಿಕ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಲೋಡ ತಿರುಗಿಸುವ ಕೈಗಳು ಹಲವು ಇವೆ; ಆದರೆ, ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆಂತಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಂಘಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥ ಲೋಡಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ತಿರುಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಲೋಡುಗಳು ಇಲ್ಲದಾಗ, ಈ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ೧೨ ರಿಂದ ೧ ಇಂಚು ಉದ್ದವಿರುವ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಬಿದರಿನ ತುಂಡಿನಿಂದ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಭಾರ ಬೇಕೆಂದರೆ, ಸೀಸದ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಿದರಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಬೇಕು. ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ಣವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂಥ ಸಾದಾ ಲೋಡುಗಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗ. ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೀರ ಸಾದಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ್ದು, ಎರಡನೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇವೇ ಕೈಗಳನ್ನೇ ಬೇರೊಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ, ಹಲವು ಕೈಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಬರಬಹುದು. ಮೊದಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿಯ ಮೇಲಿನ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರಿಗೆ, ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೊನೆಯ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಭಾಗ ೧. ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಹಿಡಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಾರಣವಾಗಿಯೇ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ತಿರುಗಿಸ ಹತ್ತಬೇಕುದು.



ಆಕೃತಿ ೨೪೩

೧. ಒಂದೊಂದು ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಲೋಡುಗಳು ಆಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರುವವು. ಆ. ೨೪೩.

೨. ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತರಬೇಕು.

೩. ಒಂದೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು. ಆಗ ಲೋಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಕಾಟಕೋನದಲ್ಲಿ ಇರುವದು. ಆ. ೨೪೪.

ಆಕೃತಿ ೨೪೪

೪. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು.

೫. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೪೫.

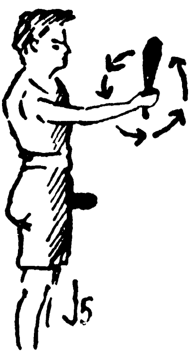
ಆಕೃತಿ ೨೪೬

೬. ಎರಡೂ ಕೈ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

೭. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರು ಒಯ್ದು ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೈ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೆಗಲಿನ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೪೬.

ಆಕೃತಿ ೨೪೫

೮. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರು ಒಯ್ದು ಲೋಡಿನ ಭಾರವಾದ ತುದಿಗಳನ್ನು ಕೈ ಒಳಗಿಂದ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೪೭.



ಆಕೃತಿ ೨೪೭

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ಹೀಗೆಯೇ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮೈ ಕಡೆಗೆ ಬೀಸದೆ, ಮೈಯಿಂದ ಹೊರಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ದೂರ ಬೀಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.]

೯. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವೇಳೆಗೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಲೋಡನ್ನು ಕೈ ಹೊರಮಗ್ಗುಲಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು

೧೦. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎದೆ ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಕೈಯೊಳಗಿಂದ ಹಾಯಿಸಿ ಮೈಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬೀಸಿ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ಹೀಗೆಯೇ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮೈಗೆ ಹತ್ತಗೊಡದೆ ಮೈಯಿಂದ ಹೊರಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.]

ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೧೧. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು. ಲೋಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮೈ ಒಳಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬೀಸಿ, ಎದುರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

೧೨. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ೧೧ನೆಯ ಕೈಯಂತೆಯೇ ಬದಿಗೊಯ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬೀಸಿ, ಮುಂದಿನ ಹಿಂದಿನ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

೧೩. ಒಂದೊಂದು ಕೈ ಎದುರಿನಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ, ಬದಿಯಿಂದ ಅರ್ಧ ವರ್ತುಳಾಕಾರ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು, ಈ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮೇಲಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕೆಳಗಿಂದ ಹೀಗೆ ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೨೪೮.

ಆಕೃತಿ ೨೪೮

೧೪. ಎರಡೂ ಕೈಯಿಂದ ಎದುರಿನ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಲೋಡು ತಂದು, ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮೇಲಿನಿಂದ ತಂದು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಆಕೃತಿ ೨೪೯

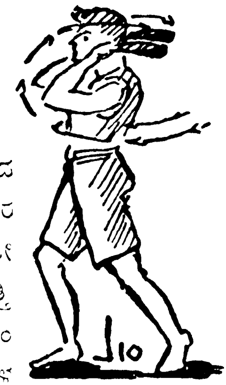
೧೫. ೧೪ ನೆಯ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈ ಬದಿಗೆ ಬಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಒಳಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಹೊರಗೆ ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ. ಸಾರೆ ಕೈ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಬಂದ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ವರ್ತುಲವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಿ ಒಮ್ಮೆ ಪೂರಾ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೪೯.

ಆಕೃತಿ ೨೫೦

೧೬. ಒಂದೇ ಕೈಯಿಂದ ಎಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ ದುಂಡಗೆ ಲೋಡು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಎರಡನೆ ಲೋಡನ್ನು ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಒಮ್ಮೆ ಮುಂದೆ ಬರುವದು. ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದಾಗುವದು. ಆ. ೨೫೦.

೧೭. ಮುಖ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುವಿ ಎರಡೂ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಹೆಗಲಿನ ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಲೋಡನ್ನು ಎದುರಿನಿಂದ ಬಗಲಲ್ಲಿ ತಗೊಂಡು ಎರಡನೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಮುಖವನ್ನು ಪೂರಾ ಹೊರಳಿಸಿ, ಅಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ

ರುವ ಎಡಗಡೆಗೆ ಹೀಗೇ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ೨–೪ ಹೀಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು ಆ. ೨೫೧.



೧೮. ಕಾಲು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ತೋಳುಗನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನಂತರ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಎರಡೂ ಕಾಲೊಳಗಿಂದ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ, ಹಿಂದೆ ಬೀಸಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ. ೨೫೨.

ಆಕೃತಿ ೨೫೨ ಆಕೃತಿ ೨೫೧

ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಹೀಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು. ಹೊಸ ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಮುಂಗೈಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕಸುತ್ತು, ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಸುತ್ತಿಗೆ ದೊಡ್ಡಸುತ್ತು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಚಲನವಲನವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಆಕುಂಚನೆಯು ಬಹಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಗುವದರಿಂದ, ಅವು ಗಂಟುಗಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಉಳಿಯುವದು.

ಮುಂದೆ, ಆರು ಮಿಲ್ಲತಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳ ಹಾಗೆ ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಿಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕಲಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗುವ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮಿಲ್ಲತಿಗಳು ಕೇವಲ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವೆಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಈ ಮಿಲ್ಲತಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು, ಪುನಃ ಮೊದಲನೆ ಕೈ. ಆ ಮೇಲೆ, ಮೊದಲನೇ, ಎರಡನೇ, ಮೂರನೇ, ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಮೊದಲನೇ ಕೈ. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿ ಮಾಡುವದು. ತಿರುಗಿ, ಮೊದಲನೇ ಕೈಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿ, ಒಂದೊಂದು ಮಿಲ್ಲತಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗೊಳಿಸುವದು; ಹೀಗೆ ಈ ಮಿಲ್ಲತುಗಳ ಕ್ರಮವಿರುವದು.

ಒಮ್ಮೆ ಬಲಗಡೆ ಹೊರಳಿ, ಮಿಲ್ಲತ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಹಾಗೇ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಮಾಡಬೇಕು ಅಂದರೆ, ಒಂದು ಮಿಲ್ಲತು ಪೂರ್ಣವಾಗುವದು.

ಮಿಲ್ಲತ ೧ ಅ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ ತಂದು, ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಆಡಬೇಕು.

ಆ. ಎರಡೂ ಕೈ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಇ. ಆಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕೈ ಬದಿಗೊಯ್ಯಬೇಕು.

ಈ. ಬದಿಗೆ ಒಯ್ದು ಮೇಲೆ ಹೊರಗಿನ ಮುಂಗೈ ವರ್ತುಳ.

ಉ. ತರುವಾಯ, ಶರೀರದ ಮುಂದೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ವರ್ತುಳ.

ಮಿಲ್ಲತ ೨ ಅ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ಆ ಮೇಲೆ ಬದಿಗೆ.

ಇ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು.

ಈ. ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕಾಲುಗಳ ಎರಡೂ ಬದಿಯಿಂದ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ.

ಉ. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಾಗಿ. (ಲೋಡುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ)

ಮಿಲ್ಲತ ೩ ಅ. ಎರಡೂ ಕೈ ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಇ. ಬದಿಗೆ.

ಈ. ಬದಿಗೆ ಒಳ ವರ್ತುಳಗಳು.

ಉ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಲ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೆ ದೊಡ್ಡ ವರ್ತುಳ.

ಮಿಲ್ಲತ ೪ ಅ. ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಇ. ಲೋಡಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಬದಿಗೆ.

ಈ. ಒಂದು ಕಾಲು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತುವದು.

ಉ. ಎತ್ತಿದ ಕಾಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ಲೋಡುಗಳನ್ನು ತಂದು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕೂಡಿಸುವದು.

ಮಿಲ್ಲತ ೫ ಅ. ಎದೆಯ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ಟೊಂಕದಲ್ಲಿ ಹೊರಳಿ.

ಇ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಈ. ಕೈ ಬದಿಗೆ.

ಉ. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ.

ಮಿಲ್ಲತ ೬ ಅ. ಎಡೆ ಎದುರಿಗೆ.

ಆ. ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಇ. ಎಡಗಾಲು ಮುಂದೆ. ಲೋಡು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.

ಈ. ಎಡಗಾಲು ಹಿಂದೆ. ಹಿಂದಕೆ ಬಾಗಿ, ಲೋಡುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ.

ಉ. ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು, ಲೋಡುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ.

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಮುನ್ನಡೆಯುವದು, ಕೂಡುವದು, ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಚಲನವಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಲೋಡುಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ, ಅಥವಾ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮಿಲ್ಲತಿಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಹಲವು ಬೇರೆ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ಕೋಲಾಟ

ತಾಲಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಮನೋರಂಜನೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯ ನೃತ್ಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವಿದೆ, ಹಾಗೇ ಕೋಲಾಟಕ್ಕೂ ಅದೆ. ಕೋಲಾಟವಾದರೂ ಹಳ್ಳಿಯ ನೃತ್ಯದ್ದೇ ಒಂದು ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರವಿದ್ದು, ಅದಾವರೂ ತಾಲಬದ್ಧ ಮತ್ತು ಗತಿಬದ್ಧ ವಾದುದು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟವು ಹಿಂದುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಹು ಪುರಾತನ ಕಾಲದಿಂದ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಕೋಲಾಟದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿಧದ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಈ ಆಟದೊಳಗಿರುವ ನಾನಾವಿಧ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವದರಿಂದ ಹೊಸ ತರದ ಆಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೋಲಾಟ ಆಡುವ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ೧೨-೧೫ ಇಂಚು ಉದ್ದ ಕೋಲಿನಿಂದ ಮಾಡುವರು. ಅವು ಅರ್ಧದಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಇಂಚು ದಪ್ಪ ಇರಬೇಕು. ಕೋಲಿನ ಒಂದು ಕಡೆಯ ತುದಿಯು ಚೂಪಾಗಿರಬೇಕು.

ಇದೊಂದು ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯುಷ್ಟು ಹುಡುಗರು ಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಟ ಎಂಟು ಹುಡುಗರಾದರೂ ಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸದ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಎರಡು ಮೂರು, ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಕೂಡಿಸುವದರಿಂದ, ಎಷ್ಟೋ ಹೊಸ ಆಟಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಬಗೆಯ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಹಲವು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟಿವೆ.

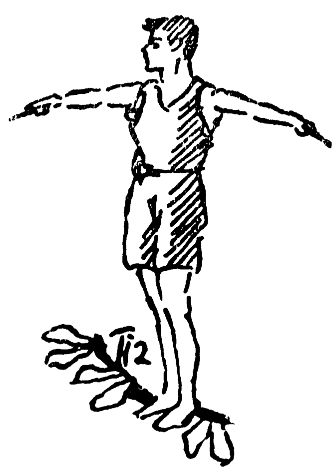
ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಹುಡುಗರನ್ನು ದುಂಡಗೆ ಸಮ-ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳವರು ಒಬ್ಬರ ಮುಂದೊಬ್ಬರು ಬರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧—ಒಂದೇ ಅಂತರದಿಂದ ಒಂದು ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕೋಲನ್ನು ಬಡಿಯಬೇಕು. ಯಾನಾಗಲೂ ತನ್ನ ಎದೆಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ಕೋಲಿನಿಂದ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು; ಹೀಗೆ, ತಾಳಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಂತರದ ಒಳ್ಳೇ ಜ್ಞಾನವಾಗುವವರೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೫೩.

ಆಕೃತಿ ೨೫೩

ಅಭ್ಯಾಸ ೨— ಒಂದು ಪೆಟ್ಟು ಎಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಹುಸಿ, ಮುಂದೆ, ಹುಸಿಪೆಟ್ಟಿನ್ನೇ ಎರಡನೆಯವನ ಕೋಲಿಗೆ, 'ಮಿಲ್ಲತಿ'ಯಿಂದಾಗಲಿ, ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಅಭ್ಯಾಸದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಭ್ಯಾಸ ೩—ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ, ಎರಡನೆಯದನ್ನು ಹುಸಿ ಕೊಡದೆ, ಮೇಲಿನವರ ಎಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಬಲದ ಕೋಲಿನಿಂದ ಬಲಗಡೆ ನಿಂತಿರುವವನ ಎಡಗಡೆಯ ಕೋಲನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ. ಎಡಕ್ಕೆ ನಿಂತಿರುವವನು ತನ್ನ ಎಡದ ಕೋಲಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುವನು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಮ-ವಿಷಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಜಿಗಿಯಬೇಕು ಆ. ೨೫೪.



ಆಕೃತಿ ೨೫೪

ಅಭ್ಯಾಸ ೪—ಮೊದಲನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ವೇಳೆಗೆ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕಿ, ಬಲಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಎದುರಿನವನ ಎಡ ಕೋಲಿನ ಮೇಲ ತನ್ನ ಬಲಗೈ ಕೊಟ್ಟು, ಅದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಬಲಗಾಲ ನ್ನೆತ್ತಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಎಡಮುಮ್ಮಡಿ ಯಿಂದ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಡಿದು, ಮತ್ತೆ ಕಾಲ ಎತ್ತಿ, ಬಲವಾಗಿ ಅಪ್ಪ ಳಿಸಬೇಕು. ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಅಪ್ಪಳಿಸುವಾಗ ಕಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವದು. ಆ. ೨೫೫. ಮೊಣಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಣಿಯುವದು.

ಆಕೃತಿ ೨೫೫

ಅಭ್ಯಾಸ ೫— ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡದೆ ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಾಲೆತ್ತಿ ಮುಂದಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ, ನಡೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಎಡದಿಂದ ಮುಂದೆ, ಬಲದಿಂದ ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ. ೨೫೬

ಆಕೃತಿ ೨೫೬.

ಅಭ್ಯಾಸ ೬— ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟು, ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಎರಡನೆಯ ಪೆಟ್ಟು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಎದುರಿಗೆ ಕಾಲಿನ ಕ್ರಮ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂ ತೆಯೇ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುವಾಗ ಬಲಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಪೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಲೇ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಅಥವಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸರಿಯಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೭—ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೇ ದುಂಡು ತಿರುಗಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಈ ವೇಳೆ ಯಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಸುತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಸುತ್ತಿರುಗುವದಾದರೆ ಬಲ ದಿಂದಲೇ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸುತ್ತು ಆಗಬೇಕು. ಈ ಸುತ್ತು ತಿರುಗುವಾಗಲೂ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತ ಹೊರಳಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೮— ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸುತ್ತಲು ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗುವದು. ಎದುರಿನ ವನ ಬಲದಿಂದ ಅಂದರೆ ತನ್ನ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಮುಮ್ಮಡಿ ಬಡಿಯುತ್ತ ೪ನೇ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕು ತ್ತಲೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ನಡುವಿನವನು ತನ್ನ ಸುತ್ತಲೇ ತಿರುಗುವನು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೯— ಅರ್ಧ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹೊರಳುವದು. ಎರಡು ಪೆಟ್ಟುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೦— ಝೋಲಿಯಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಕೊಡುತ್ತ ಕೋಲಿನ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಸ್ಥಳ ಬದಲಿಸದೆ ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೧— ೧೦ನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆಯಾದರೂ ಎತ್ತಿದ ಕಾಲನ್ನು ತಿರುಗಿ ಇಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಒಯ್ದು ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೨— ಝೋಲಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗರಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೩— ಬೈಠಕ (ಕುಳಿತು) ಮೊದಲನೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ನಾಲ್ಕನೇ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೪— ೧೩ನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಂತೆ ಕುಳಿತಮೇಲೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಕೂಡ್ರುವಾಗ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಪೂರಾ ಊರಿ ಬಲ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಬೇಕು.

ಅಭ್ಯಾಸ ೧೫— ಎರಡೂ ಕೋಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಸುತ್ತು ನಿಂತವರ ಕೋಲುಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಬಗೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದನಂತರ, ಇವುಗಳ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಮಿಲ್ಲತಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ತಿರುಗುವಾಗ ಹುಡುಗರು ಒಂದೇ ಬದಿಯಿಂದ ದುಂಡಗೆ, ಒಬ್ಬರ ವಿರುದ್ಧ ದುಂಡಗೆ, ಒಬ್ಬರೊಳಗಿಂದ ಅಡ್ಡ ಹಾಯ್ದು ಸಮನಂಬರಿನವರು, ನಿಲ್ಲುತ್ತ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಸುತ್ತುತ್ತ, ವಿಷಮನಂಬರಿನವರು ಕುಳಿತು ಸಮದವರು ಸುತ್ತುತ್ತ, ನಡನಡುವೆ, ಮುಂದಿನವನಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ ಸುತ್ತಿರುಗುತ್ತ ಆಟದೊಳಗೆ ಹೊಸತರ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಮುಂದೆ ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಹಲವು ಮಿಲ್ಲತ್‍ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಿಲ್ಲತ ೧. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಮುಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ೧೨ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ನಂತರ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕೋಲು ತನ್ನ ಕೋಲಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲಕ ೨. ೮ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮುಂದೆ ನಾಲ್ಕು ಹೆಜ್ಜೆ ಸಮನಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೩. ೧೬ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾವಿನಂತೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ೪ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಪುನಃ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ನಡೆಯಹತ್ತಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೪. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಕೂಡ್ರಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರು ೪ ಹೆಜ್ಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುತ್ತ ಹಾಕಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರಿಗೆ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಸುತ್ತು ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಿಲ್ಲತ ೫. ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನ ಕಡೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಂತರ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರು ಬಲಗಡೆಯಿಂದಾ ಕೋಲು ಕೊಟ್ಟು ೪ ಹಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ವರ್ತುಳ ತಿರುಗಿ ಮತ್ತೆ ಮುಂದ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಮಾಡಬೇಕು.

ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ಕೋಲಾಟದಿಂದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಗೋಪನ್ನು ಹೆಣೆಯುವದು ಬಹಳೆ ಮನೋರಂಜಕವಾದುದು ಇಲ್ಲಿ ಸಹ ಆಟಗಾರರು ಅಭ್ಯಾಸವು ಚಂನ್ನಾಗಿಡುವದು ಅವಶ್ಯವು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈ ಹೆಣಿಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಹುಡುಗರು ಮುಂದಿನಂತೆ ಆಡುವರು.

ಗೋಪಿನ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಮಸಂಖ್ಯೆಯು ಅವಶ್ಯವು. ಸಮ ಮತ್ತು ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರು ಒಬ್ಬರೆದುರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ನಿಲ್ಲುವರು. ನಟ್ಟನಡುವೆ ಕೆಲವು ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಅರಿವೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ತೂಗಿಬಿಟ್ಟು ಒಂದೊಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಹುಡುಗನ ಕಡೆಗೆ ಹಿಡಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ ಸಮ ನಂಬರಿನವರು ಒಮ್ಮೆ ಒಳಗಿನಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೀಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದೇ ಪ್ರಕಾರ ವಿಷಮ ನಂಬರಿನವರೂ ಹೋಗಬೇಕು, ಅಂದರಾಯಿತು. ವಾಪಸ ನಡೆದು ಈ ಗೋಪನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬಹುದು.

ಇದೆ ಪ್ರಕಾರ ಮತ್ತೆ ಅನೇಕ ಅನೇಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಬಹುದು.

ಆಟಗಳು

ಪೀಠಿಕೆ

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಆಟಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಜನರ ವ್ಯವಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಂಥ ಎಷ್ಟೋ ಗುಣಗಳು ಆಟ-ಪಾಟಗಳಿಂದಲೇ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವದು. ಆಟ-ಪಾಟಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕವಿರಲಿ, ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡ ಸಂಘಗಳ ಮೂಲಕ ಆಡಲ್ಪಡಲಿ, ಸೋತಾಗಲೂ ಹೇಗೆ ನಗು ನಗುತ್ತಿರಬೇಕೆಂಬುದರ ಕಲೆಯೂ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ, ಆಟಗಳು ಪರಸ್ಪರಸಂಘರ್ಷ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನಾಡುವಾಗ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಈರ್ಷೆ ಹುಟ್ಟುವದು, ಮತ್ತು ಅಂಥ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಅಪ್ರಿಯ-ಅಹಿತಕರವಾದ-ಈರ್ಷೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತೆಂದರೆ, ಆ ಈರ್ಷೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವದು ಕಷ್ಟವಾಗುವದು, ಜಡವಾಗುವದು. ಈರ್ಷೆಯಿಂದ ಅನೇಕಸಾರೆ, ಆಟದಲ್ಲಿ ಕಳಕಳಿ, ಆಟಗಾರರ ಜಾಣತನವು ಬೈಲಿಗೆ ಬಂದರೂ ಅದರೊಡನೆಯೇ, ಎಷ್ಟೋಸಲ ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಜಿದ್ದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ಆ ಜಿದ್ದಿನಿಂದಲೇ ದ್ವೇಷ ಬೆಳೆಯಹತ್ತುವದು. ಈ ದ್ವೇಷವು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೊಳೆಯಿತೆಂದರೆ, ಅದರಿಂದ ಆಟದ ಸಾಧ್ಯ ಸಾಧಿಸದೆ, ಆಟದ ಹದವೇ ಕೆಡುವದು.

ಆಟದಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ; ಅದರೊಡನೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚುರುಕುತನ, ಮೈಸಡಿಲುಬಿಟ್ಟು ನಡೆದಾಡುವದು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಮೈಮೇಲೆ ಬಂದ ಪ್ರಸಂಗದೊಳಗಿಂದ ಹಂಚಿಕೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗುವ ಅಭ್ಯಾಸ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ, ಶರೀರದ ಬೇರೆಬೇರೆ ಚಲನವಲನ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹಗುರುತನ, ಶರೀರವು ನಿರೋಗಿಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಾದ ರಕ್ತದ ಓಡಾಟ, ಅದರಿಂದ ಸಾಧಿಸುವ ಶರೀರದ ಬೆಳೆಗೆ, ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ಆನಂದ, ಸ್ಪರ್ಧೆಯು, ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಗುಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಆಡಿಸುವ ಆಟಗಳಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಡುವದು ಅವಶ್ಯ; ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣ ನಿಯಮವೆಂದು ಕೆಳಗಿನದೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ಲಕ್ಷದಲ್ಲಿಡುವದರಿಂದ ಆಟದೊಳಗೆ ಹುರುಪು-ಪ್ರೀತಿಗಳುಂಟಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಡಬೇಕೆನ್ನಿಸುವದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿಸುವ ಆಟದಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ನಿರ್ಬಂಧ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ವಿಶೇಷ ಕಳೆಕಟ್ಟುವದು. ಅದರಿಂದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಸಾಹ ಉಂಟಾಗುವದು. ಆಟಗಾರರು ದೊಡ್ಡವರಿದ್ದಂತೆ, ಆಟದಲ್ಲಿಯ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಬಿಗಿಮಾಡುವದರಿಂದ ಆಟಗಾರರ ಉತ್ಸಾಹ ಭಂಗವಾಗಿ ಅವರ ಹುರುಪು ಕೆಡುವದರ ಬದಲಾಗಿ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಆಟವಾಡಿ ತಮ್ಮ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದರಿಂದಾಗುವ ಆನಂದವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವರು. ಇದರ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗಿ, ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸದಲ್ಲಿ ಓಲಾಡುವದು.

ಎಷ್ಟೋ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಆಟಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಹೋದರೆ, ಅದು ಶರೀರದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂಲಭೂತ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟುವದೆಂದು ಕಂಡುಬರುವದು. ಇವೇ ಚಲನ-ವಲನಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವುಗಳಿಗೊಂದು ಬಗೆಯ ಆಟದ ರೂಪವುಂಟಾಗುವದು; ಆದುದರಿಂದ, ಆಟಗಳ ಮೊದಲಿನ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಂದು ಈ ತರದ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಆಟಗಾರರಿಂದ ದಿನದಿನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ತರದ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹಹುಟ್ಟಿ, ಮುಂದಿನ ಶಿಕ್ಷಣದ ಕೆಲಸವು ಸುಲಭವಾಗುವದು; ಮೇಲಾಗಿ, ಅವುಗಳಿಂದ ಯೋಗ್ಯ ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕು ಅಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಆಗುವದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಹುಕುಮುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿಸುವದು ಹಿತಕರ. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ, ಈ ಬಗೆಯ ಆಟದ ಮೇರೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಕಣ್ಣಿಡದಿರುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದೊಳಗೆ ಈ ಚಲನವಲನಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಾವು ಹೇಳುವ ಚಲನವಲನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ಕವಾಯತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ, ಈ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಹಗುರು ಮತ್ತು ಚಪಲವಾಗುವದು; ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಈ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಷ್ಟೋ ಆಟದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

●

ನಡೆಯುವದು, ಓಡುವದು, ಜಿಗಿಯುವದು, ಕುಂಟುವದು, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವದು, ಲಾಗಾ ಹಾಕುವದು, ಕೂಡ್ರುವದು, ಕೈಕಾಲು ತಿರುಗಿಸುವದು; ನಡೆದಾಟ-ಓಡಾಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗುವವು— ಮುಮ್ಮಡಿ ಅಥವಾ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವದು, ಓಡುವದು, ಹಿಂದೆಮುಂದೆ ನಡೆದಾಟ. ಓಡಾಟ, ಅದರಂತೆ ಜಿಗಿಯುವದರಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ತರಗಳು— ಕಾಲುಜೋಡಿಸಿ, ಹಿಂದುಮುಂದೆ ಕಾಲು ಇಟ್ಟು, ಅಗಲಾಗಿಡುವದು ಮುಂತಾಗಿ. ಹಾಗೆಯೇ, ಕುಂಟುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕುವದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿರುವವು.

ಚಲನೇಕಾ ಕಾಮ:— ನಡೆಯುವ ಕೆಲಸಗಳು:— ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೋ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೆಲವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅ. ಗೋಲ ಚಲನಾ, ಚಲೊ - ಕುಂಟಲಿಕ್ಕೆಂದು ಕೊರೆದಿರುವ ವರ್ತುಳದ ಉಪಯೋಗವು ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುವದು. ಈ ವರ್ತುಲದ ಮೇಲಿಂದ ನಡೆಯುವಾಗ, ನಡೆಯುವದರಿಂದ ಹುಡುಗರ ವರ್ತುಲವು ಕೆಡುವದು ಕಡಿಮೆ. ಪೂರ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಟ್ಟು ನಡೆಯಬೇಕು.

ಆ. ಪೀಛೆ ಚಲೊ— ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದೆ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. 'ಘುಮಜಾವ' ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟು, ತಿರುಗಿ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ, ನಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ಒಂದೇ ಬದಿಯಿಂದ ಹೊರಳುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹುಕುಮಿನೊಡನೆ, ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಮುಖ ತಿರುಗಿಸುವರೆಂಬುದನ್ನು ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸಗಳು ಮಾತ್ರ ನೋಡುನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತಟ್ಟನೆ ಆಗಬೇಕು.

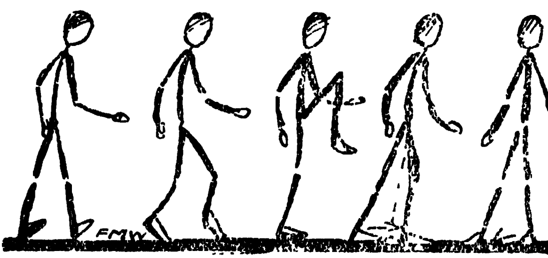
ಇ. ಆಸ್ತೆ ಯಾ ಜಲ್ದ ಚಲೊ— ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಈ ಹುಕುಮಿನೊಡನೆಯೇ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ. ಎಂಡಿಯೋಪರ ಚಲೊ—ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೫೭

ಉ. ಅಂಗುಲಿಯೋಪರ ಚಲೊ — ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೫೮

ಊ. ಘುಟನೆ ಉಠಾಕರ ಚಲೊ—ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಎದೆಯ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎತ್ತಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಆ. ೨೫೯

ಋ. ಘಿಸಟಿತೆ ಚಲೊ—ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆಯ ಮುಂದೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟು, ನಡೆಯಬಾರದು. ಮುಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಹತ್ತರ, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತಂದು, ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಇಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತ ಇದಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಉದಾ: ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟು, ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಎಡಗಾಲಿನ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ತರಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಎಡಗಾಲನ್ನೆತ್ತಿ, ಮುಂದೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕೂಡ ನಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೬೦



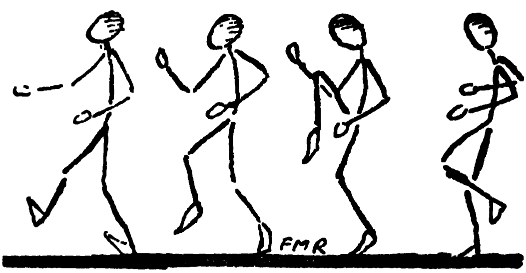
ಆಕೃತಿ
೨೫೭ ೨೫೮ ೨೫೯ ೨೬೦ ೨೬೧

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ:**—ಈ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ದಹನೆ ಓರ ಅಥವಾ ದಹನೆ ಬಾಜು, ಆ. ೨೬೧. ಬಾವಿ ಓರ ಪೀಛೆ, ಆಗೆ, ಈ ಬಗೆಯಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ನಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಎಲ್ಲರ ಮುಖಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಹಿಡಿದು, ನಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಗೊಂದಲ ಕಡಿಮೆಯಾದೀತು, ಹಾಗೆಯೇ, ಒಮ್ಮೆ ರೂಢಿಯಾಯಿತೆಂದರೆ, ಎಲ್ಲರ ಕೈಬಿಡಿಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ನಂಬರನವರಿಗೆ ಬೇರೆಬೇರೆ ಹುಕುಮುಕೊಟ್ಟು, ಈ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಕವಾಯತಿಯೊಳಗಿನ ಎಷ್ಟೋ ಹುಕುಮುಗಳು ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗಲೂ ಈ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ನಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಈಮೇರೆಗೆ **ನಡಿಗೆಯ ಹಲವು** ವಿಧಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.]

ೠ. ತಾಲಪರ ಟೋಲಿ ದೇಕೆರ ಚಲೊ—ಒಂದೇಸಮ ಅಂತರದಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಬಾರಿಸುತ್ತ ನಡೆಯಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಶ್ರೀಯಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳಿ ಹೊಡೆದು, ಎಷ್ಟು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂಬುವನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು; ಅಲ್ಲದೆ, ನಡಿಗೆಯ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಯೂ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

ಎ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ನಡಿಗೆ-ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು-ಹೀಗೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕು.

ದೌಡನೆ ಕಾ ಕಾಮ— ಓಟ— ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವಂತೆ, ಓಟದಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಂತೆ, ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ವಿಧಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕರು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.



ಆಕೃತಿ
೨೬೨ ೨೬೩ ೨೬೪ ೨೬೫

ಅ. ಚಕ್ಕರ ದೌಡೋ—ವರ್ತುಲಾಕಾರ ಓಡಿರಿ.

ಆ. ಎಂಡಿಯೋಂಪರ ದೌಡೋ—ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಓಟ. ಆ ೨೬೨

ಇ. ಆಸ್ತೆ ಯಾ ಜಲ್ದ ದೌಡೋ—ಹೆಚ್ಚುಕಡಿಮೆ ಗತಿಯಿಂದ ಓಡುವದು. ಆ ೨೬೩

ಈ. ಘುಟನೆ ಉಠಾಕರ ದೌಡೋ—ಮೊಳಕಾಲನ್ನೆತ್ತಿ ಓಡಿರಿ; ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಓಡಬೇಕು. ಆ ೨೬೪

ಉ. ಎಕಹಿ ಜಗಹಪರ ದೌಡೋ—ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ. ಆ ೨೬೫

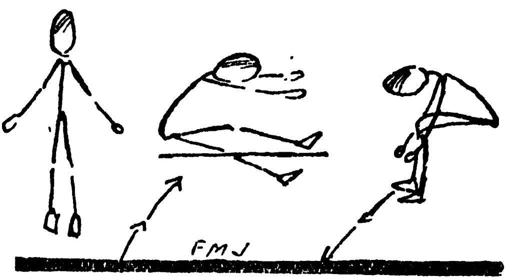
ಊ. ಎಕಹಿ ಜಗಹಪರ, ಎಂಡಿಯೋಂಪರ ದೌಡೋ—ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಮೇಲೆ ಓಡಿರಿ.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**—ಹೀಗೆ ಓಡುವಾಗ ಕೂಡ '**ದಹನೆ ತರಫ, ಬಾಎ ಬಾಜು, ಪೀಛೆ,**' ಈ ಬಗೆಯ ಹಲವು ಹುಕುಮುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ, ಸರಳ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಂತೆ ಓಡಿಸಬೇಕು.]

ಕುದನೇಕಾ ಕಾಮ—ಜಿಗಿತದ ಕೆಲಸಗಳು—ಜಿಗಿತದಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳು. ಈ ಜಿಗಿತ ಜಿಗಿಯುವಾಗಲೇ, ಕೊನೆಗೆ ಹಗ್ಗದ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಜಿಗಿಯ

ಲಿಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಂತೆ, ಈ ಜಿಗಿತದ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಹುಡುಗರಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಅ. **ಎಕಹಿ ಜಘಪರ ಕೂದೊ**— ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಜಿಗಿ ಜಿಗಿದು ಹಾರಬೇಕು. ಈವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ, ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಆ. ೨೬೬



ಆಕೃತಿ

೨೬೬ ೨೬೭ ೨೬೮

ಆ. ದಹನೆ ತರಫ ಪಾವ ಮಿಲಾಕರ ಕೂದೊ— ಬಾಯೆ ತರಫ—ಪೀಛೆ— ಆಗೆ ಕೂದೊ:—ಬಲಕ್ಕೆ, ಎಡಕ್ಕೆ, ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ, ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ.

ಇ. **ಪಾವ ಅಲಗ ರಖೊ, ಉಪರ ಪಾವ ಮಿಲಾಕರ ಕೂದೊ**— ಕಾಲು ದೂರವಿಟ್ಟು, ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ; ಮತ್ತೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲು ಊರುವ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರದೂರಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು.

ಈ. **ಎಕಜಗೆ, ಛೋಟೇ ಕೂದನ, ಕೂದೊ**—ಒಂದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟವಾಗಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಈ ಬಗೆಯ ಜಿಗಿತದ ಉಪಯೋಗವು ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಚನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದಿನ ಜಿಗಿತಗಳೂ ಹಗ್ಗದಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಈ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಟೊಂಕದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಜಿಗಿಸಬೇಕು. ಆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ 'ಹಾತ ಕಮರಪರ' 'ಹಾತ ಫೇಲಾಕರ' ಹೀಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟು, ಜಿಗಿಸಬೇಕು.

ಉ. **ಲಂಬೀ ಕೂದ, ಉಂಚೀ ಕೂದ, ಕೂದೊ**— ದೂರ ಜಿಗಿತ, ಎತ್ತರಜಿಗಿತ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಇವರೊಳಗೆ 'ಪಾವ ಮಿಲಾಕರ' ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಕೂಡ ಜಿಗಿಸಬೇಕು. ಆ ೨೬೭-೨೬೮

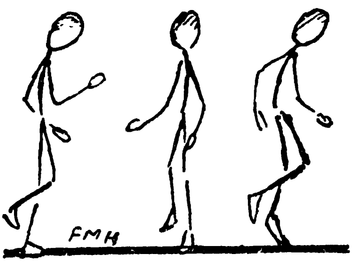
ಊ. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧದ ಜಿಗಿತ ಜಿಗಿದು, ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ಅಥವಾ ಕೂಡಿಸಿ ಹಾಗೇ ನಡೆಯುವ, ಓಡುವ, ಜೊತೆಗೆ, ಹಾಗೇ ವರ್ತುಳದಲ್ಲಿ ಜಿಗಿಸಬೇಕು.

ಲಂಗಡ (ಎಕ ಹೀ ಪಾವಪರ ಕೂದನೇಕಾ ಕಾಮ)—ಕುಂಟುವದು. ಇವೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಿಗಿತಗಳು. ಈ ಜಿಗಿತದೊಳಗೆ ಒಂದೇ ಕಾಲನ್ನು ಉಪ

ಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಇದರ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳು ಮಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಈ ಜಿಗಿತಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಬೇರೆ ಜಿಗಿತಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಅ. ದಹಿನೆ ಪಾವಪರ ಕೂದೊ; ಬಾಎ ಪಾವಪರ ಕೂದೊ—ಬಲಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಆ ೨೧೯

ಆ. ದಹಿನೆ ಯಾ ಬಾಯೆ ಪಾವಪರ ಆಗೆ ಯಾ ಪೀಛೆ ಯಾ ಬಾಜೂಓಂಕೋ, ಕೂದೊ—ಬಲ ಅಥವಾ ಹಿಂಬದಿ, ಮುಂಬದಿ, ಎಡಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಜಿಗಿಯಿರಿ, ಆ ೨೨೦. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ 'ಚಲೊ 'ಎಂದು ಹಾಗೇ ಕುಂಟುತ್ತ ನಡಿಸಬೇಕು.



ಇ. ಅಂಗುಲಿಯೋಂಪರ ಕೂದೊ—ಮುಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಆ. ೨೨೧

ಆಕೃತಿ

೨೧೯ ೨೨೦ ೨೨೧

ಈ. ಘುಟನೆ ಉಠಾಕರ ಏಕ ಪಾವಪರ ಕೂದೊ—ಮೊಳಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಕುಂಟಿರಿ, ಜಿಗಿಯಿರಿ. ಎದೆಯ ವರೆಗೆ ಮೊಳಕಾಲನ್ನೆತ್ತರಿಸಿರಿ.

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**— ಇದರೊಳಗೆ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಹಲವು ನಡಿಗೆಯ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬಹುದು.]

ಹಾತ ಔರ ಪಾವಪರ ಚಲನಾ—ಅಂಬೆಗಾಲು. ಈ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲು ಇವೆರಡರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅ. ಹಾತ ಔರ ಪಾವಪರ ಆಗೆ ಚಲೊ—ಆ. ೨೨೨

ಆ. ಪೀಛೆ ಚಲೊ—ಆ. ೨೨೩

ಆಕೃತಿ

೨೨೨ ೨೨೩

ಇ. ಬಾಜೂ ಚಲೊ—ಆ. ೨೨೪

ಈ. ಹಾತ ಔರ ಘುಟನೇಲಗಾಕರ ಆಗೆ ಚಲೊ—ಆ. ೨೨೫

ಆಕೃತಿ

೨೨೪ ೨೨೫

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ**—ಈ ನಡಿಗೆ ನಡೆಯಿಸುವಾಗ, ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ನಡಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಸೊಟ್ಟ ನಡಿಗೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಂದ ನಡಿಸಬೇಕು.]

ಗಿರ ಪಡನಾ— ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯುವದು. ಇವು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಜಿಗಿತಗಳೇ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಈ ಜಿಗಿತಗಳಿಂದ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನಡಿಲು ಹುಟ್ಟಿ, ಅವಯವಗಳು ಹಿಗ್ಗಿ, ಚಪಲತೆ, ಸಾಹಸತನದಂಥ ಗುಣಗಳು ಬೆಳೆಯುವವು.

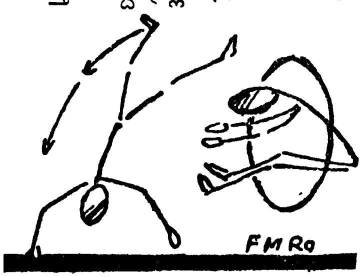
ಆಕೃತಿ

೨೭೭ ೨೭೬ ೨೭೮

ಅ. ಆಗೆ ಗಿರ ಪಡನಾ— ಎದುರಿಗೆ ತಲೆಯಿಟ್ಟು, ಕಾಲೆತ್ತಿ, ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಉರುಳಿ; ಎದ್ದು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಆ. ೨೭೬

ಆ. ಪೀಛೆ ಗಿರಪಡನಾ— ಮಲಗಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಹಿಂದೆ ಒಯ್ದು ಉರುಳಿ ಎದ್ದು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಆ. ೨೭೭

ಇ. ಚಾಕಕೆ ಮಾಫಕ ಗಿರಪಡನಾ—ಒಂದೇ ಬದಿಗೆ, ಅದೇ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯೂರಿ, ಆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಗಿರ್ರನೆ ತಿರುಗಿಕೊಂಡು, ಕಾಲು ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆ. ೨೭೯



ಆಕೃತಿ

೨೭೯ ೨೮೦

ಈ. ಕಮಾನ—ಪೀಛೆ ಝುಕ, ಆಗೆ ಝುಕ— ಚಕ್ರಾಸನದಂತೆ ಹಿಂದ ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರವನ್ನು ತೂಕ ಹಿಡಿದು, ಅಥವಾ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕಮಾನದಂತೆ ನಿಂತು ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೭೮

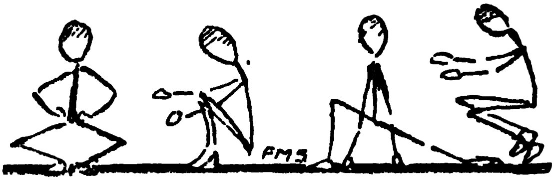
ಉ. ಗೋಲಮೋಸೆ ಗಿರೊ—ವರ್ತುಳದೊಳಗಿಂದ ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಾರಮಾಡಿ ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೮೦

ಊ. ಆಗೆ ಲಂಬಿ ಕೊದಲೇಕರ, ಗಿರಪಡನಾ (ಗೋಲಮೋಸೆ ಗಿರಪಡೊ) ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ ಅಡ್ಡಬಿದ್ದು, ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೮೧. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಹತ್ತದಂತೆ

೨೮೨ ಆಕೃತಿ ೨೮೧

ಎಚ್ಚರ. ಬದ ... ವರ್ತುಳದೊಳಗಿಂದ ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೮೨

ಬೈಠಕ — ಕೂಡ್ರುವದು. ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಕೂಡ್ರುವದು, ಅದೊಂದು ಒಳ್ಳೇ ಮನೋರಂಜಕ ವಾಗುತ್ತದೆ; ಅದರಂತೆಯೇ, ಬೇರೆಬೇರೆ ಬಗೆಯಿಂದ ಕುಳ್ಳಿರುವದರಿಂದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಕೃತಿ

೨೮೩ ೨೮೪ ೨೮೫ ೨೮೬

ಅ. ಎದ್ದುನಿಂತಿರುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕಾಲು ಮಡಚಿ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವದು ಆ. ೨೮೩

ಆ. ಮಡಿಗಾಲಿನಿಂದ ಕುಳಿತು ಹಾಗೇ ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ನಡೆಯಬೇಕು.

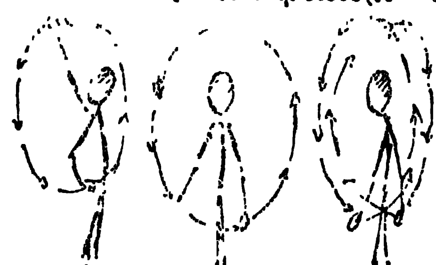
ಇ. ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಹಿಂದೆ, ಮುಂದೆ, ಬದಿಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಆ ೨೮೪

ಈ. ಪಾವ ಝೊಟಿಕೆ, ದಹಿನೆ ಯಾ ಬಾಂವೆ — ಕೈ ಎದುರಿಗಿಟ್ಟು, ಕಾಲು ಎಡಕ್ಕೆ, ಬಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು. ಆ. ೨೮೫

ಉ. ಪಾವ ಝೊಟಿಕೆ, ಪೀಛೆ — ಕಾಲು ಹಿಂದ ಚಾಚಬೇಕು.

ಊ. ಅಧಿ ಬೈಠಕೆ — ಅರ್ಧ ಕುಳ್ಳಿರುವದು. ಆ. ೨೮೬

ಹಾತ ಜೋರ ಪಾವ ಘುಮಾನಾ — ಕೈಕಾಲು ತಿರುಗಿಸುವದು. ಹೀಗೆ, ಕೈ ತಿರುಗಿಸುವದರಿಂದ ಬೀಸಿ ಒಗೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವದು.



ಆಕೃತಿ

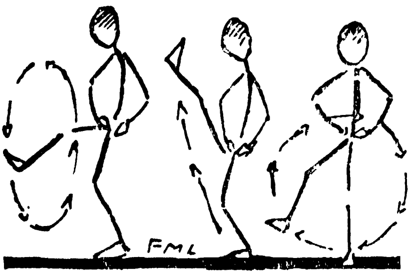
೨೮೭ ೨೮೮ ೨೮೯

ಅ. ಹಾತ ಘುಡಿಕೇ ಮಾಫಕ ಫಿರಾನಾ — ಎಡೆಯ ಎದುರಿಗೆ, ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ, ಕೈ ಸುತ್ತ ತಿರುಗಿಸುವದು ಆ. ೨೮೭

ಆ. ಹಾತ ದಹಿನೆ ಯಾ ಬಾಂವೆ ತರಫ ಘುಮಾನಾ — ಅದರಂತೆಯೇ, ಕೈಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಉಲ್ಟಿ ಸುಲ್ಟಿಯಾಗಿ ತಿರುಗಿಸುವದು. ಆ. ೨೮೮

ಇ. ದೋನೋ ಹಾತ ಎಕಸಾಥ ಸಾಮನೆ, ಯಾ ದೋನೋ ತರಫ ಘುಮಾನಾ—ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ತಿರುಗಿಸುವದು. ಆ. ೨೮೯

ಈ. ಪಾಪ ದಹನೆ ಯಾ ಬಾಏ ತರಫ ಘುಮಾನಾ—ಕಾಲು ಒಂದೊಂದು ಬದಿಗೆ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೦



ಆಕೃತಿ

೨೯೦ ೨೯೧ ೨೯೨

ಉ. ದಹಿನೆ ಯಾ ಬಾಯಾ ಪಾವ ಸಾಮನೆ ಉಠಾನಾ— ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎತ್ತಿರಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೧

ಊ. ದಹಿನಾ ಯಾ ಬಾಯಾ ಪಾವ ಸಾಮನೆ ಘುಮಾನಾ— ಬಲ ಅಥವಾ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ತಿರಿಗಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೨

[**ಟಿಪ್ಪಣಿ:**—ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದಿಂದ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಹುದು.]

ಆಟಗಳ ಹುಟ್ಟು

●

ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಲನವಲನಗಳಿರುವವು. ಹೆಚ್ಚು ವಿಚಾರಮಾಡಿದರೆ, ಈ ಬಗೆಯ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೇ ಹುಡುಗರ ಮನಸಿಗೆ ಹುರುಪು ಎನಿಸುವ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಓಡುವದರಿಂದ ಶರ್ಯತಿಯ ಬೇರೆಬೇರೆ ಆಟಗಳಾಗುತ್ತವೆ; ಅಂಜೆಗಾಲಿಡುವದರಿಂದ ತರತರದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನಡಿಗೆಯು ಸಾಧಿಸುವದು; ಆದುವರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೇ ವಿವಿಧ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆಟದ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವದು; ಮತ್ತು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಬೇಸರಾಗುವ ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷೆಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮನೋರಂಜಕವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು; ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ವಿಶೇಷ ಹಿತವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬಹುಸುಲಭ ಆಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ತರತರದ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸುವದರಿಂದ ಇಡಿಯ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ವರ್ಗವೇ ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಚಲನ

ವಲನವನ್ನು ನಡಿಸುವದು, ಮತ್ತು ಮಿಕ್ಕ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಇವೇ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಓರಣೆಯಿಂದ ನಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಆಟ ಮತ್ತು ಓರಣಗಳನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ, ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು.

ನಡಿಗೆಯ ಚಲನವಲನೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅದರೊಡನೆ, ಮನಸಿಗೆ ಆನಂದವಾಗಿ, ಆಟದ ಉದ್ದೇಶವೂ ಸಾಧಿಸುವದು. ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಾತಕೋಳಿ, ಕೋಳಿ, ಕಾಗೆಯಂತಹ ಪಕ್ಷಿಗಳ ಅನುಕರಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಓಡುವದರಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮುಟ್ಟಾಟಗಳನ್ನಾಡಬಹುದು. ಈ ತರದ ಆಟಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗಿ, ಮೈಯೊಳಗಿನ ಆಲಸ್ಯವೂ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವದರಿಂದ, ಫುಪ್ಪುಸಗಳಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಹರಿದಾಟ ನಡೆದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಿಗಿಯುವದು, ಹಾರುವದು ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಅಂತೆಯೇ, ಮೈಯಲ್ಲಿ ಚಪಲತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ, ಅದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಲಾಗಾ ಹೊಡೆಯುವದರಿಂದ ದೇಹ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ನೆಲದಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಅಪೇಕ್ಷೆಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವದು, ಮೇಲಾಗಿ, ಕೆಲವು ಜಿಗಿತಗಳಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ (ಗಂಟು)ಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮವಾಗುವವು.

ಕುಂಟುವದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೈತೂಕ ಹಿಡಿಯುವ ಕಲೆ ಸಾಧಿಸಿ, ಶರೀರವು ಹಗುರು ಮತ್ತು ಚುರುಕು ಆಗುವದು.

ಅಂಬೇಗಾಲಿಡುವದರಿಂದ, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಚತುಷ್ಪಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡಿಗೆಯ ಅನುಕರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಆಟಗಾರರಿಗೆ ಒಂದುಬಗೆಯ ಆನಂದವು ಆಗುವದು. ಇಂತಹ ಅನುಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕು, ಆನೆ, ಏಡಿ, ಕಪ್ಪೆ, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಂತೆ ಹಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೈಗಳ ವಿವಿಧ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೂ ಹಲವು ಲಾಭಗಳಾಗುವವು. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಲ್ಲೆಯ ಬೀಸಾಟ, ಗದೆಯ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ, ನಿಶಾನಿಗುರಿ ಹೊಡೆಯುವದು, ಇಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಗೆತಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ,

ಕೂಡ್ರುವ ಕಾಲದಲ್ಲಾಗುವ ಚಲನವಲನಗಳಿಂದಲೂ ಹಲಕೆಲವು ಅನು ಕರಣಗಳು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಆದುದರಿಂದ, ಈ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನೆಗಳಿಂದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಆಟಗಳ ವಿವ ರಣೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸತಕ್ಕ ಕಾರ್ಯವು ಮನೋರಂಜನೆಯದು; ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಮನೋರಂಜಕ ಆಟಗಳೆಂದು ಅನ್ನುವಾ. ಇವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗುವವು. ೧. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಆಡುವ ಆಟಗಳು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಪ್ರತಿಯೊ ಬ್ಬನ ಎದುರಾಳಿಯಾಗಿರುವನು. ೨. ಒಬ್ಬನೇ ಹಲವರೊಡನೆ ಆಡುವ ಆಟ; ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜಿದ್ದಿನ ಆಟ. ೩. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೇ ಆಡುವ ಆಟ. ಇದರೊಳಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಈರ್ಷೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ; ಆಡುವವರು ಇಬ್ಬರೇ ಇರುವರು. ೪. ಚಿಕ್ಕ ಸಂಘದವರು ಅಂದರೆ ಚಿಕ್ಕದೊಂದು ಆಟದ ಗುಂಪಿನವರು ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪಿನವರೊಡನೆ ಆಡುವದು. ಇನ್ನು ೫ ನೆಯದೊಂದು ಬೇರೆ ಭಾಗವಾಗ ಬಹುದು; ಅದರೊಳಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಆಟಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವವು.

ಇನ್ನು ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಚಾರಿಸುವ. ಈ ಆಟದೊಳಗೆ, ೧೪೦-೧೫೦ ಯಾರ್ಡುಗಳ ತನಕ ದೂರ ಓಡುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಬೇಕಾದರೆ ತಿರುಗಬೇಕು; ಅಥವಾ ಅದೇ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ, ಕುಂಟುನಿಕೆ, ಜಿಗಿತ, ಅಂಬೆಗಾಲಿಡುವದು, ಇಂಥವ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನು ಸ್ವತಂತ್ರನಿದ್ದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಮೊದಲನೆಯವ ನಾಗಲು ಯತ್ನಿಸುವನು, ತಾಲಿ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡಲಿ, ಹುಡುಗರನ್ನು ಬೈಲಿಗೆ ಕಳಿಸು ವಾಗ, ಯಾರು ಮೊದಲು ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುತ್ತೀರೋ ನೋಡೋಣ ಎಂಬುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಓಡುವ ಹುರುಪುಂಟಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಿಸುವದು. ಇದರೊಳಗೆ ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ಆಟಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೂಡಿಸ ಬಹುದು; ಆದರೆ, ಮುಖ್ಯ ಮಾತೇನಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಎದುರಾಳಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ತೀರಿತು.

ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದ ಆಟದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾಟಿಕೆಯಂಥ ಆಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುಟ್ಟಾಟಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಆಡಹತ್ತಿ, ಆ ಮೇಲೆ ಬೇಕಾದರೆ, ಆಡುವವರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆಡಿಸಬಹುದು. ಮಾದರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಆಟ ಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಾಡುವ ಥಪ್ಪಾಪಾಣಿ

ನರಬಡಿಗೆ, ಮುಳಿಯಗಾಟ ಮುಂತಾದವು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬನೇ ಎಲ್ಲರ ಸಂಗಡ ಆಡುತ್ತಾನೆ.

ಮೂರನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬನು ಒಬ್ಬನೊಡನೆ ಆಡುವನು. ಇಂಥ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ, ಮತ್ತು ಕೌಶಲ್ಯ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಟಗಾರರಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಧೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವದು. ಈ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗದ, ಕೆಲವು ಈ ಮಾದರಿಯ ಆಟಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತಿಕೆ ಗಳಿಸುವ ಹಲವು ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪಿನ ಸಹಿತದ ಆಟಗಳು. ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಓಟ್ಟಿನ ಆಟಗಳೇ ಪ್ರಧಾನವಾಗುವವು. ಒಬ್ಬನೇ ಆಟಗಾರನೆಂದು ಒಪ್ಪುವ ಕಲಿಯುವದರ ಬದಲಾಗಿ, ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಳಗಿರುವ ಎಲ್ಲರು ಕೂಡಿ ಆಟ ಕಲಿಯುವರು. ಇದರೊಳಗೆ, ಆಟಗಾರರ ಮೇಲೆ ಸಾಂಘಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವದು; ಮತ್ತು ಆ ಹೊಣೆಯಂತೆ ಅವರು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಚಟ್ಟನೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವದು, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಚಲನದ ಮೇಲೆ ಅಂಕೆಯಿಡುವದು, ಯೋಗ್ಯ ಅಂತರವಿಟ್ಟು ಆಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವದು, ಇಂತಹ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸುವದು ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಮಿಕ್ಕ ಓಂಗೆಯ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಆಟಗಳಿರುವವು; ಯಾಕೆಂದರೆ, ಎರಡು ಬಗೆಯ ಆಟಗಳ ಬೆರಕೆಯು ಆಗುವದರಿಂದ ಹಲವು ಹೊಸ ಆಟಗಳೂ ಸಿದ್ಧವಾಗುವವು; ಅಂಥವುಗಳನ್ನೂ ಶಿಕ್ಷಕರು ಮುಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿದರೆ, ಆಟವು ಬೇಸರವಾಗದು; ಮೇಲಾಗಿ ಈ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕ ಆಟಗಳಷ್ಟು ಈರ್ಷೆಯೂ ಹುಟ್ಟುವದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಟವು ಒಳ್ಳೇ ಶಾಂತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕುಸುರಿಯಾಟ, ಫೂಟ ಆಟ ಇಂತಹ ಹಲವು ಆಟಗಳು ಸಮಾವೇಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ತತ್ವವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಯೇ ಮುಂದಿನ ಆಟಗಳು ಇರುವವು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದ ಆಟಗಳು ಅನೇಕವಿರುವವು. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಆಟಗಳನ್ನೇ ಮಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳು

●

ಚೈಲ ಓಟ— ಇಡೀ ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಓಡಹತ್ತಿ ಮೊದಲೇ ಗುರುತುಮಾಡಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಮುಟ್ಟುವರು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು, ಅವರಿಗೆ ಹಿಂದೆ, ಬಲಕ್ಕೆ, ಅಥವಾ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲು ಹೇಳುವರು. ಈ ಓಟವನ್ನು ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಜಿಗಿಯುತ್ತ, ಕುಂಟುತ್ತ, ಇನ್ನೆಷ್ಟೋ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಕಪ್ಪೆಯ ಹಾರಿಕೆ— ವರ್ಗದವರೆಲ್ಲರೂ ಕೊರೆದಂಥ ಒಂದು ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲೂರಿ ಕೂಡ್ರುವರು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ, ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಹಾರತೊಡಗುವರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಹಾರಿಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗುವರು. ಹಿಮ್ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಕಾಲು ದೂರದೂರ ಕ್ಕಿಟ್ಟು, ಮುಂದಿನ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರುತ್ತ, ಪ್ರತಿ ಸಾರೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತ ಜಿಗಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಬಸವನ ಹುಳದ ಆಟ— ಎಲ್ಲರು ಒಂದೇ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ತುದಿಗಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಸರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಗೆ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು ನೆಲದ ಮೇಲೆ, ಡಬ್ಬ ಮಲಗುವರು; ಆ ಮೇಲೆ, ಕಾಲು ಸರಿಸುತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತ ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಕೈಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವವು. ಆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳ ಮಾಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈ ಹತ್ತಿರ ತಂದು, ಮತ್ತೆ ಕೈ ಮುಂದೆ ಚಾಚುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಅದೇ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಊರುತ್ತ ಮತ್ತೆ ಡಬ್ಬ ಆಗಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಒಂಟೆಯ ಆಟ—ಎಲ್ಲರೂ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನೂರಿ ಹಾಗೇ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಚನ್ನಾಗಿಯೇ ಮೇಲಕ್ಕಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುವಾಗ, ಎಡಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲು, ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಎಡಗಾಲು, ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಒಂದಾದಮೇಲೊಂದು ಇಡುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊಳಕೈ ಮೊಳಕಾಲು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು.

ಕಾಗೆಯಾಟ-- ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ನೊಳ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮುಂದೆ ಒಲಿಸಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡೆಗಳಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಿಂದ, ಸೊಟ್ಟಸೊಟ್ಟ ಹಾರುತ್ತ ಮುಂದೆ ಸರಿಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜಿಗಿತಕ್ಕೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಎಡಕ್ಕೆ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ ಹೊರಳಿಸಿ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊಲದ ಹಾರಿಕೆ—ವರ್ಗದ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ತುದಿಗಾಲಿನಮೇಲೆ ಕುಳಿತು, ಕೈಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಹಾರುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟುಮಟ್ಟಿಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ದೂರ ಇಟ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಜಿಗಿತಜಿಗಿಯುತ್ತಮುಂದೆ ಸಾಗಬೇಕು; ಮತ್ತೆ ಜಿಗಿಯುವಾಗ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಚಟ್ಟನೆ ಕೈಗಳ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಇಡಬೇಕು; ಈ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕು.

ಏಡಿಯಾಟ— ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೊಟ್ಟ ಇಡುತ್ತ ನಡೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೈ ಊರುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸೊಟ್ಟಇಟ್ಟು, ಆಮೇಲೆ, ಅದರ ಹತ್ತರ ಕಾಲು ತಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಬಲಗಾಲು ಒಂದರ ಎದುರೊಂದು ಬರುವವು. ಮೊದಲು, ಜಿಗಿದು, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಲ್ಲಾಟ— ೩ ಅಡಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಎದುರಿನಿಂದ ೧೫-೨೦ ಅಡಿಗಳಮೇಲೆ, ಸಾಲಾಗಿ ಹಾಗೇ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ತುಲದ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ೮-೧೦ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹತ್ತರ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಹುಕುಮು ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ೧ರಂತೆ, ಎದುರಿಗಿನ ದುಂಡನ್ನ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಕಲ್ಲನ್ನೊಯ್ದು ಗುಂಪುಮಾಡಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆ— ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸಿಳ್ಳು ಬಾರಿಸಿದೊಡನೆ, ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸುಳುವು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಶಿಕ್ಷಕನು ಇದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಿಳ್ಳುಹಾಕಿ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಮನೋರಂಜನೆಯ ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬಹುದು; ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಆಡಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಪದಾರ್ಥ

ವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಓಡುವದು, ಬೆಕ್ಕು, ಆನೆ, ಕೋಳಿ, ಇಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನರಿತು, ಅವುಗಳಂಥ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು.

ಛಪ್ಪಾಪಾಣಿ—ಒಬ್ಬನಮೇಲೆ ಆಟಕೊಟ್ಟು, ಅಂದರೆ ಅವನನ್ನು ಆಡ ಬಿಟ್ಟು, ಎಲ್ಲರೂ ದೂರ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹುಕುಮು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಅವನು ಮಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಓಡಹತ್ತಬೇಕು. ಅವನು ಯಾವಾತನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವದರ ಬದಲಾಗಿ, ಅವನು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಆಟ ಆಡುವವನು ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೂ, ಅವನಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದಿಲ್ಲ. ಏನಾದರೂ ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ಥಳಬಿಟ್ಟು, ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಕೂಡದು. ನಿಂತಂಥ ಎರಡನೆಯವನು ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕು. ಕೂತ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಹೋದರೆ, ಅವನು ಪುನಃ ಎದ್ದುನಿಂತು ಆಡುವನು.

ಗಂಗಾಳಿಮುಂಡಿಗೆ— ಸೂತ ಉದ್ದ, ಎರಡು ಇಂಚು ಅಗಲವಾದ ಬಟ್ಟೆ ಚೀಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ರಾಗಿಯಿಂದ ತುಂಬಬೇಕು. ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ಸುತ್ತ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಚೀಲವನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯದಂತೆ, ಯಾವ ಹುಡುಗನ ಹಿಂದುಗಡೆಯಾದರೂ ಇಡಬೇಕು; ಸುತ್ತು ಹಾಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿ, ತಿರುಗಿ ಬಂದು, ಆ ಚೀಲವನ್ನೆತ್ತಿ, ಯಾವಾತನ ಹಿಂದೆ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವನೋ ಅವನಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಆ ಹುಡುಗನು ಬೇಗ ಎದ್ದು ಓಡಬೇಕು; ಸುತ್ತು ತನ್ನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಿರುಗಿ ಸುತ್ತ ಆಟವನ್ನಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಯಾವನ ಹಿಂದೆ ಅದನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವನೋ, ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಸುಳುವು ಗೊತ್ತಾದರೆ, ಅವನು ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತಕ್ಕೊಂಡು ಆ ಚೀಲವನ್ನು ತನ್ನ ಹಿಂದೆ ಇಟ್ಟವನನ್ನು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ, ಅವನು ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕುಳ್ಳಿರುವವರೆಗೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವನು ಹೀಗೆ ಈ ಆಟ ಆಡಬೇಕು.

ಸರಬಡಿಗೆ— ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೦ ಫೂಟುಗಳಮೇಲೆ ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲುಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು; ಅವುಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಆ ಗೆರೆಯಮೇಲಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಗೆಯಬೇಕು; ಎದ್ದುನಿಂತಾಗಲಿ, ನೆಲಬುರಿಕಿಯಾಗಲಿ, ಒಗೆದರೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಯಾವನದು ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುವದೋ, ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಟಬಂದ ಹುಡುಗನು ತನ್ನ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರು ದೂರಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಂತರ, ಒಬ್ಬನು ತನ್ನ ಬಡಿಗೆ ತಕ್ಕೊಂಡು, ತಲೆಯ ಮೇಲಿನ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಹಾರಿಸಬೇಕು;

ಮತ್ತು ಹಾಗೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಸುತ್ತ ಸರಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆಟಬಂದ ಹುಡುಗನು ಇಟ್ಟ ಕಲ್ಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ತನ್ನ ಬಡಿಗೆಯ ಹತ್ತರ ಹೋಗಬೇಕು; ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರ ಬಡಿಗೆಯು ಇನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತದಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲಿರುವಾಗ, ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಅರ್ಥಾತ್, ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕಲ್ಲಿನಮೇಲೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಕಲ್ಲುಳ್ಳ ಬೈಲು ಈ ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಹು ಅನುಕೂಲ. ಈ ಬಗೆಯಾಗಿ, ಆಡುವವನು ಬಡಿಗೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ, ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಾಗಲಿ ಇರುವಾಗ ಹಿಡಿದರೆ ಆಟ ಮುಗಿದಂತಾಗುವದು; ಆಮೇಲೆ, ಆಟ ಆಡುವವನು ಕುಂಟುತ್ತ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಹೋಗಬೇಕು; ತರುವಾಯ, ಮೊದಲಿನಿಂದ ಹೊಸ ಆಟ ಆಡಬೇಕು.

ಹುಲಿಯಾಟ— ೧೦ ಹುಡುಗರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೈಹಾಕಿ, ಸುತ್ತು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಹುಲಿಯಾಗಬೇಕು. ಅವನು ವರ್ತುಲದ ಹೊರಗೆ ನಿಲ್ಲುವನು. ಮಿಕ್ಕವರು, ವರ್ತುಲದೊಳಗೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಆಡು ಎಂದು ತಿಳಿದು, ಆಮೇಲೆ, ಹುಲಿಯಾದವನು ವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ, ಆಡನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ವರ್ತುಲದೊಳಗಿನ ಹುಡುಗರು ಹುಲಿಯಾದವನಿಗೆ ಒಳಗೆ ಸೇರಗೊಡಬಾರದು. ಹುಲಿಯಾದವನು ಒಳಗಿದ್ದ ಯಾವ ಹುಡುಗನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನಮೇಲೆ ಆಟಬಂದು, ಅವನೇ ಹುಲಿಯಾಗುವನು. ಮೊದಲು ಹುಲಿಯಾದವನು ಆಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವನು.

ಕುದುರೆಯ ಆಟ—ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಎತ್ತರವಿರುವ ಹುಡುಗನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಮೊದಲು, ಒಂದು ಕಾಲು ಚಾಚಿ ಕೂಡ್ರಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರು ಅವನ ಕಾಲಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿಜಿಗಿದು ಹೋಗಬೇಕು; ತರುವಾಯ, ಚಾಚಿದ ಕಾಲಿನ ಬೆರಳಿನಮೇಲೆ, ಎರಡನೆಯ ಕಾಲನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಮತ್ತೆ, ಎಲ್ಲರೂ ಅದರಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿದು ದಾಟಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಕೂತವರು ಆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಅಗಲುಮಾಡಿ ಕಿರಿಬಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಎರಡನೆಯ ಕೈ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು, ಆ ಮೇಲೆ ಅಂಬೆಗಾಲಿಕ್ಕಿ, ಮೊಳಕಾಲು ನೀಟಾಗಿಮಾಡಿ, ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದಿಂದ ಎತ್ತರವನ್ನು ಬೆಳೆಯಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ, ಆಯಾ ಎತ್ತರದಮೇಲಿಂದ ಜಿಗಿಯಬೇಕು. ಜಿಗಿಯುವಾಗ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ತಾಕಿದರೆ, ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು. ಅವನೇ ಕುದುರೆಯಾಗುವನು. ಅವನಮೇಲೆ ಮೊದಲನೆಯ ಹುಡುಗನು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಹುಡುಗರು, 'ನಿನ್ನ ಕುದುರೆಯ ಬಾಯಲ್ಲೇನಿದೆ, ಕೊರಳಲ್ಲೇನಿದೆ, ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಏನಿದೆ' ಎಂದು ಮುಂತಾಗಿ ಕೇಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಕುದುರೆಯ

ಮೇಲೆ ಕುಳಿತವನು, "ಲಗಾಮು, ಕರೆದಾರ, ಥಡಿ" ಎಂದು ಉತ್ತರಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. "ನಿನ್ನ ಕುದುರೆಯು ಓಡುತ್ತದೇಕೆ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಬಾ ಹೋಗು" ಎಂದು ಸಾಧಾರಣ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ತೋರಿಸುವರು. ಕೂಡಲೇ, ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿದವನು ಕೆಳಗಿಳಿದು, ಓಡುವನು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಬರುವನು. ಈ ಒಳಗಾಗಿ, ಬೇರೆ ಹುಡುಗನು ಆಟ ಆಡುವ ಹುಡುಗನಮೇಲೆ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವನು. ಕುದುರೆಯ ಸವಾರನು ತಿರುಗಿಬಂದು ಕುದುರೆಗೆ ಮುಟ್ಟಿದಕೂಡಲೆ, ಕುದುರೆಯು ಬೇರೆ ಹುಡುಗರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಲು ಓಡುವದು; ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು. ಆಗ, ಅವನು ಕುದುರೆ ಮತ್ತು ಮೊದಲು ಕುದುರೆಯಾದವನು ಸವಾರರಾಗುವರು. ತಿರುಗಿ ಆಟ ನಡೆಯುವದು.

ಕರಡಿಯ ಆಟ—ಹುಡುಗರೆಲ್ಲ ಕೆಲವರು ಒಬ್ಬರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು ಹಿಡಿದು ಸರಪಳಿ ಮಾಡಿ, ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಇವನೇ ಕರಡಿ. ದೂರಕ್ಕೆ ಕೆಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಫಾಜಿ ಗುರುತುಮಾಡಬೇಕು. ಒಳಗಿದ್ದ ಕರಡಿಯಾದವನು ಹೊರಬಿದ್ದು, ಫಾಜಿ ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಓಡಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರು ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಕು. ಕರಡಿಯಾದವನು ಫಾಜಿ ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಯಾವಾತನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನು ಕರಡಿಯಾಗುವನು; ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಯಾರೂ ಮುಟ್ಟದಿದ್ದಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅವನೇ ಕರಡಿಯಾಗಿ ಆಡಹತ್ತುವನು.

ಕಣ್ಣೆರೆದಾಟ—ಇದು ಕಣ್ಣೆರೆದು ದೊಡ್ಡ ಬೈಲಿನಲ್ಲಾಡುವ ಆಟ. ಒಂದು ಫಾಜಿ ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಹುಡುಗರು ದೂರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಒಬ್ಬನು ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಸಿಳ್ಳು ಹಾಕಿದ ಕೂಡಲೇ ಆಟ ಆಡುವ ಹುಡುಗನು ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಓಡಬೇಕು. ಅವನು ಯಾರನ್ನೂ ಫಾಜಿಯ ಹತ್ತರ ಬರಗೊಡಬಾರದು. ಮಿಕ್ಕವರು ಇವನ ಕಣ್ಣುತಪ್ಪಿಸಿ, ಫಾಜಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಆಟ ವಾಡುವವನು ಯಾವಾತನನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು.

ಖಾಲಿಮನೆ ರಾಜಾ— ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರೂ ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಲ ಹತ್ತರ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಶಿಕ್ಷಕರು ನಡುವೆ ನಿಂತು, ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಸಿಳ್ಳು ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಕೂಡಲೇ, ಹುಡುಗರು ಓಡಹತ್ತಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಸಿಳ್ಳುಹಾಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹುಡುಗನು ಒಂದೊಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ತಕ್ಕೊಂಡು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹತ್ತರ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ತಕ್ಕೊಂಡು, ಆಟ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ,

ಕ್ರಮದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಒಬ್ಬವನಿಗೆ ಟೊಪ್ಪಿಗೆ ಸಿಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಡಬೇಕು.

ವಟ್ಟೆಪ್ಪ— ಆಡುವ ಹುಡುಗರೆಲ್ಲರು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ತೆಳುವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನು ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೊಂದು ದುಂಡನ್ನ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲು ಇಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ೨೦-೨೫ ಫೂಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಆ ದುಂಡಕಲ್ಲಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯ ತೆಳುವಾದ ಕಲ್ಲನ್ನೆಸೆಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಡೆದವರು ಕಡೆಗೆ ಆಡಬೇಕು. ಯಾರ ವಟ್ಟೆಪ್ಪ ಆ ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿಗೆ ತಾಕುವದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು, ಎಲ್ಲರೂ ವಟ್ಟೆಪ್ಪ ಹೊಡೆಯುವದಾದಮೇಲೆ ಆ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಟ್ಟೆಪ್ಪಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಡೆದವರು ತಮ್ಮ ವಟ್ಟೆಪ್ಪನ್ನು ತಿರಿಗಿ, ಆ ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿಗೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಯಾರ ಒಟ್ಟೆಪ್ಪಿನ ಗುರಿ ತಪ್ಪುವದೋ ಅವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು. ಸಣ್ಣಕಲ್ಲಿಗೆ ತಾಕಿದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ—ಆಟ ಬಂದವರೆಲ್ಲರು—ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಕುಂಟುತ್ತ ಎರಡನೆಯ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಬಂದು, ತಿರುಗಿ ಕುಂಟುತ್ತ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಒಬ್ಬನ ವಟ್ಟೆಪ್ಪಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಗುರಿ ತಾಕಿದರೆ, ಅವನೊಬ್ಬನೇ ಮತ್ತೆ ಕುಂಟುತ್ತ ಬರಬೇಕು. ಅವನು ಕುಂಟುತ್ತ ತಿರುಗಿ ಹೋಗಬಾರದು. ಎಲ್ಲರ ಗುರಿ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಹೊಸ ಆಟ.

ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿನ ಆಟ—ಆಡುವ ಹುಡುಗರ ಲೆಖ್ಖದಿಂದ ಚಚ್ಚೌಕ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗೆರೆಹಾಕಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಹುಡುಗನ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರು ಆ ಚಚ್ಚೌಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸಿಳ್ಳು ಬಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ, ಕುರುಡು ಹುಡುಗನು ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವವನಮೇಲೆ, ಅಥವಾ ಯಾವನಿಗೆ ಅವನು ಮುಟ್ಟುವನೋ ಅವನ ಮೇಲೆ ಆಟ ಬರುವದು; ಅವನು ತನ್ನ ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಆಡುವನು.

ಈ ಮೇರೆಗೆ, ಹಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಆಡಿಸಬೇಕು; ಒಬ್ಬನೇ ಮಾತ್ರ ಮಿಕ್ಕವರೊಡನೆ ಆಡುವನು; ಇದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು.

ನೂಕಾಟ— ಒಂದು ಬಾಕಿನಮೇಲೆ, ಮೊಳಕಾಲೂರಿ ಕೈಯಿಂದ ಘಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಾಕು ಹಿಡಿದು ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಅವರೆದುರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಹಾಗೇ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ತಲೆಗೆ ತಲೆ ಹಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ

ಕೂಡಲೇ, ಒಬ್ಬನು ತಲೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೂಕಬೇಕು. ಹಿಂದೆ ಸರಿದವನು ಸೋಲುವನು.

ಇಬ್ಬರ ಜಗ್ಗಾಟ—ಇಬ್ಬರು ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರ ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಮುಂಗೈ ಹಿಡಿದು ಎದುರಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಸನ್ನೆ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ, ಒಬ್ಬನು ಇನ್ನೊಬ್ಬನನ್ನು ಅವನ ಸ್ಥಳದಿಂದ ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಜಗ್ಗಬೇಕು. ಎಳೆಯುವವನು ಗೆಲಿಯುವನು.

ಗರುಡ ಮತ್ತು ಹಾವಿನ ಆಟ—ಒಂದು ಕೈವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು; ಅಲ್ಲಿಂದ ೨೦ ಫೂಟಿನಮೇಲೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರನ್ನು ಎದುರುಬದುರು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ, ಇಬ್ಬರೂ ನಡುವಿಟ್ಟ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೆತ್ತಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು; ಈ ಪ್ರಕಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನೊಯ್ಯುವವನು ಆಟ ಗೆಲಿಯುವನು.

ಈ ಹೊರತಾಗಿ, ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗೆ, ಛಡಿ, ಕುಸ್ತಿ, ಕಿರುಗತ್ತಿ, ಮುಷ್ಟಿಯುದ್ಧ ಮುಂತಾದವುಗಳಂಥ ಇಬ್ಬರಾಡುವ ಹಲವು ಆಟಗಳಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಿ ಹೇಳಿ ಕಲಿಸಲು ಶಕ್ಯವಿಲ್ಲ; ಆದರೂ ಕೆಲವು ಆಟಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಳಿಗಳ ಕಾದಾಟ—೮-೧೦ ಹುಡುಗರ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಎರಡು ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ೨೦ ಫೂಟಿದ ವರ್ತುಲ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಕುಂಟುತ್ತ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರನ್ನು ರಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೂಕುತ್ತ ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಹುಡುಗನನ್ನು ಹೊರಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು; ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋದನಂತರ, ಯಾವ ಗುಂಪಿನವರು ವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ಇರುವರೋ ಅವರು ಗೆದ್ದಂತಾಗುವದು. ಆಡುವಾಗ, ಕುಂಟುವ ಕಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಾಲು ಅಥವಾ ಮೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಮುಗಿಯುವದು. ಅವನನ್ನು ಆಡಗೊಡಬಾರದು.

ಮೂರು ಕಾಲಿನ ಶರ್ಯತ್ತು—ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಆಟಗಾರರು ತಮ್ಮ ಕಾಲು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬನ ಎಡಗಾಲು, ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಬಲಗಾಲು ಹೀಗೆ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರನ್ನೂ ಒಂದು ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಸಾಧಾರಣ ೩೫ ಫೂಟು ಓಡಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಓಡುವವನು ಗೆಲಿಯುವನು.

ಟಿಪ್ಪೆಯ ಶರ್ಯತ್ತು—ಐದು ಅಥವಾ ಆರು ಜನರ ಒಂದೊಂದು, ಹೀಗೆ ೪-೬ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಇಂತಿಷ್ಟು ಸ್ಥಳದವರೆಗೆ

ಓಡಬೇಕೆಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಸುಮಾರು ೧೫೦ ಯಾರ್ಡು ಓಡುವದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವಾ! ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಒಬ್ಬನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನು ಅವನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದೆ, ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಅವನಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಂತು, ಮೊದಲಿನವನು ಓಡಿ, ಮುಂದಿದ್ದವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಅವನಿಗೆ ಓಡಹಚ್ಚುವನು. ಮೊದಲು ಯಾವ ಗುಂಪಿನವರು ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವರೋ ಅವರೇ ಗೆದ್ದ ಗುಂಪಿನವರು. ಆಟ ಆಡುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಕೆಲ ಕೆಲವು ಅಂತರದಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸ ಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪದಾರ್ಥ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಓಡ ಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಅವನು ಆ ಪದಾರ್ಥ ತಕ್ಕೊಂಡು, ಓಡಹತ್ತಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಕೊಡುವನು. ಈರೀತಿ ಈ ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಓಡುತ್ತ ಮೊದಲು ಯಾವನುಬರುವನೋ ಅವರ ಗುಂಪೇ ಮೊದಲನೆಯದು.

ಇದೇ ಮೇರೆಗೆ, ಎರಡನೆಯ ಎಷ್ಟೋ ಇದೇ ಬಗೆಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿಸ ಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳ ಸಂಕೋಚ ಇರುವಾಗ, ಆಟಗಾರರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಹಾವಿನಂತೆ ಸೊಟ್ಟಸೊಟ್ಟ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ದುಂಡಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ದುಂಡಗೆ ತಿರುಗಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಬೇಕು. ವರ್ತುಲದೊಳಗೆ ಹಾವಿ ನಂತೆ ಸೊಟ್ಟ ನಡೆಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಈ ಬಗೆಯಿಂದ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಶರ್ಯತ್ತು ಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಬೇಕು. ಗುಂಪಿನವರು ಕೂಡಿ ಶರ್ಯತ್ತು ಗೆದ್ದರೆ ಆಟವಾಯಿತು.

ಗಾಲಿಯಾಟ—ನಾಲ್ಕು ಹುಡುಗರು ಒಬ್ಬರ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಒಬ್ಬರು ಹೆಜ್ಜೆಹಚ್ಚಿ ಕುಳ್ಳಿರಬೇಕು. ನಾಲ್ಕುಮಂದಿ ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರ ನಡುವೆ ನಿಂತು, ಕುಳಿತವರ ಕೈ ಹಿಡಿಯ ಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಅವರನ್ನು ಅವರ ಸ್ಥಳದಮೇಲೆ ಎತ್ತಬೇಕು; ಮತ್ತು, ದುಂಡಗೆ ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು. ಕೆಲ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ, ಕುಳಿತವರು ಎದ್ದು, ಮಿಕ್ಕವರು ಕುಳಿತು ಹೀಗೇ ತಿರುಗಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಹುಡುಗರನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡೂ ಈ ಆಟವನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಆಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕುದುರೆಯ ಜಿಗಿತ—ಒಬ್ಬನು ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕವರು ಸಾಲಾಗಿ ಅವನ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಆ ಬಗ್ಗಿದ ಹುಡುಗನ ಮೇಲಿಂದ ಅವನ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಕೈಯೂರಿ, ಜಿಗಿಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಜಿಗಿದು ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಹೀಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಜಿಗಿಯುತ್ತ, ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಬಗ್ಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಬಾಗಿನಿಂತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯನ್ನು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಸಿದಂತಿರಬೇಕು.

ಕೋಟೆಯಾಟ—ಒಂದು ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಏಳು ಭಾಗಮಾಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಒಂದು ಭಾಗದವರು ಸರಪಳಿಯಂತೆ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಎರಡು ಭಾಗದವರು ಕೂಡಿ ಒಂದನೇ ಭಾಗದವರ ಹೊರಮುಗ್ಗಲಿಗೆ ಸರಪಳಿಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಆ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಭಾಗದವರೂ ಕೂಡಿ ಸರಪಳಿ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡು ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಹೀಗೆ, ಆರು ಭಾಗದವರೂ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಉಳಿದ ಏಳನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಒಬ್ಬನು ನಟ್ಟನಡುವೆ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು. ಮಿಕ್ಕವರು ಹೊರಗೆ ಇರುವರು. ಸಿಳ್ಳುಹಾಕಿದಕೂಡಲೇ, ಹೊರಗಿದ್ದವರು, ಆ ಸರಪಳಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ಒಳಗೆ ತಮ್ಮ ಆಟಗಾರನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವರು; ಮತ್ತು ಅವನನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಬರುವರು; ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಭಾಗದವರು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಡಬೇಕು.

.ಈಮೇರೆಗೆ, ಈ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳನ್ನು ಐದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ; ಮತ್ತು ಇವನ್ನು ಯಾವ ತತ್ವದಮೇಲೆ ರಚಿಸಲಾಗಿದೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಚಾರಮಾಡಿ, ಇಂಥ ಹೊಸ ಹೊಸ ಆಟಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ಆಡಿಸಬೇಕು.

ಸಾಂಘಿಕ ಬೈಲಾಟ

●

ಈ ಸಾಂಘಿಕ ಆಟಗಳು ಹಲವಿದ್ದು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ೮ ವರ್ಷದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥ ಆಟಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಾಂಘಿಕ ಬೈಲಾಟಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಂಘಿಕ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಆಟಗಾರರ ಮನಸಿನಮೇಲೆ ಬಿಂಬಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆಯೇ ಕೆಲವು ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗುವ ಗುಣವೂ ಬೆಳೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಟದ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷವಿಡುವದರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರುವ ಗುಣವು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ; ಪ್ರಸಂಗದೊಳಗೆ ಮೈ ಎಲ್ಲ ಕಣ್ಣುಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೆಂಬುವ ಗುಣವು ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ; ಯೋಗ್ಯ ಮನುಷ್ಯನ ಕಣ್ಣರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವದರಿಂದ ಆನಂದದಿಂದ ಆಟವಾಡುವ ಗುಣವು ಮೈಗೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಆಟಗಳಿಗೆ ಬೈಲು ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದ ಹೊರತಾಗಿ ಮತ್ತಾವ ಉಪಕರಣವೂ ಬೇಡ; ಆದುದರಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನಾಡಿಸುವದು

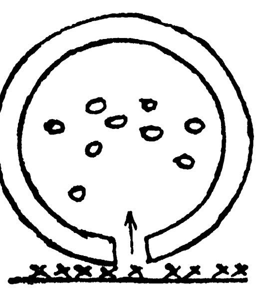
ಸುಲಭ; ಮೇಲಾಗಿ, ಇವು ಕಾಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾದಾ ಇದ್ದರೂ, ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೇ ಜಾಣತನದ ಆಟಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರೊಳಗಿನ ಕೆಲವು ಆಟಗಳಿಂದ ಆಟಗಳ ಎಲ್ಲ ಉದ್ದೇಶ ಸಾಧಿಸುವದು. ಓಟ, ಹಗುರುತನ, ಶ್ವಾಸದಮೇಲೆ ಅಂಕೆ, ಚಪಲತೆ, ಶರೀರದಮೇಲೆ ಅಂಕೆ, ಧೈರ್ಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗುಣಗಳು ಆಡುವದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ಈ ಆಟಗಳಿಂದ ಓರಣತನವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವಿಕಾಸಹೊಂದುವದು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಈ ಆಟದ ನಿಯಮುಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೇ ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಿನ ನಿಯಮುಗಳು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವದಿಲ್ಲ; ಆದರೆ ಮೂಲ ನಿಯಮುಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಆಟ ಆಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ, ಕಟ್ಟು ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದು ತಾವಾಗಿಯೇ ಆಟದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ; ಮೇಲಾಗಿ, ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಈ ಆಟಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಈಗ ಕುಂಟುವಿಕೆ, ಖೋ (ಖೊ) ಹುತುತು, ತಿಳ್ಳಿ (ಸರಮುಂಚ), ಚಿಣಿ ಫಣಿ ಇಷ್ಟು ಆಟಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಕುಂಟಾಟ

ಈ ಆಟದೊಳಗೆ ೯ ಜನ ಆಟಗಾರರದೊಂದು ಹೀಗೆ ಎರಡು ಗುಂಪು ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೩

ಆಟದ ಬೈಲು ೨೦ ರಿಂದ ೩೫ ಫೂಟು ವ್ಯಾಸದ ವರ್ತುಲ ಇರಬೇಕು. ಆಟಗಾರರು ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರು ಇದ್ದಂತೆ, ವರ್ತುಲವನ್ನೂ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪರಿಘದ ಹೊರಗೆ ೫ ಫೂಟಿನಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವರ್ತುಲ ಕೊರೆಯುಬೇಕು. ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ೨ ಫೂಟಿನಷ್ಟು ಒಂದುದಾರಿ ಇಡಬೇಕು. ಈ ದಾರಿಯಿಂದ ಕುಂಟುವವರು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವರು. ಹೊರಮುಗ್ಗಲಿನ ೫ ಫೂಟಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆಟದೊಳಗೆ ಸತ್ತವರನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಬೇಕು. ಆಟಗಾರರ ಹೊರತು ಮಿಕ್ಕವರನ್ನು ಈ ಹೊರಮುಗ್ಗಲಿನ ಗೆರೆಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿಡುವಂತೆ ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಆ. ೨೯೩

೧ ಕುಂಟುವವರು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಕುಂಟುವರು. ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅವರಿಗೆ ಕಾಲು ಬದಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಬರಲಾರದು.

೨ ಕುಂಟುವವರು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಕಾಲು ತಾಕಿಸಬಾರದು, ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

೩ ಕುಂಟುವವರು ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಹೊರತಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು; ಕುಂಟುವಾಗ ಝೋಲಿ ತಗೊಂಡು, ಕೈಕಾಲು ನೆಲಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದರೆ, ಕುಂಟುವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೪ ತಪ್ಪಿಸುವವನು ಮೇರೆ ದಾಟಿ ಹೋಗಬಾರದು. ದೇಹದ ಯಾವುದೊಂದು ಭಾಗವು ಮೇರೆಯ ಒಳಗೆ ಇರಲಾಗಿ, ಮೇರೆ ಮೀರಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲ. ಮೇರೆ ಮೀರಿ ಹೋದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫ ಈ ಆಟವನ್ನು ಜಿದ್ದಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ೮ ನಿಮಿಷ ಆಡಬೇಕು.

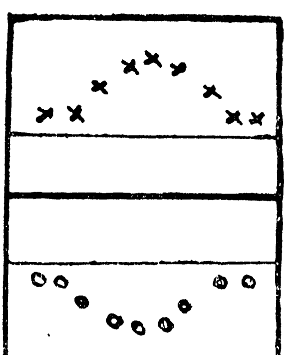
೬ ಆಟ ಹೋದ ಆಟಗಾರನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಕುಂಟುವ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣ ಕೊಡಬೇಕು.

೭ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋದ ಮೇಲೆ ವೇಳೆ ಉಳಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಕುಂಟುವ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಅರ್ಧಮಿನಿಟಿಗೆ ೨ ಗುಣ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಸಮಆಟ ಆದಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಟ ಆಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲಿಂದ ಸೋತವರ ಗೆದ್ದವರ ವಿಚಾರಮಾಡಬೇಕು.

ಹುತುತು

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಬೇಕು. ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ಆಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಗುಂಪಿನವರು ಒಂದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಡಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೪

ಆಟದ ಬೈಲು ೩೦×೪೦ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು. ನಟ್ಟನಡುವೆ, ೩೦ ಫೂಟದಷ್ಟು, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ೩೦×೨೦ ಫೂಟದಷ್ಟು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗುವವು. ನಡುಗೆರೆಯ ಎರಡು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಎಂಟು ಫೂಟಿನ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದೇ ಕನಿಷ್ಟ ಗೆರೆ. ಈ ಬೈಲಿನ ಹೊರಗೆ, ೧೦ ಫೂಟು ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು, ಸುತ್ತು ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಆಡುವವನ ಹೊರತು ಬೇರೆಯವರು ಈ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ಬರಕೂಡದು. ಈ ಬೈಲನ್ನು ಹುಡುಗರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕದೊಡ್ಡದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಆ. ೨೯೪

೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ೩೦×೨೦ರಷ್ಟು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಭಾಗವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಬೇಕು.

೨. ಒಂದೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನು ಒಮ್ಮೆಯೇ ಅದಲುಬದಲು ಮಾಡಿ ಸಾಗಿಹೋಗಬೇಕು.

೩. ಗುಂಪಿನವರ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆಡುವವನು ತನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುವಂತೆ ಹು-ತು-ತು-ತು ಹೀಗನ್ನುತ್ತಿದ್ದು, ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯಿಂದ ಹೊರಡಬೇಕು. ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಹೋಗುವವನು ಕನಿಷ್ಠ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟತಕ್ಕದ್ದು; ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೪. ಹು-ತು-ತು ಎನ್ನುವ ಆಟಗಾರನು ಹಾಗನ್ನುತ್ತಲೆ, ಬೇರೆ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಲಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಮುಟ್ಟಿದವನ ಆಟವು ಹೋಗುವದು; ಆದರೆ, ಈ ಮುಟ್ಟಿದವನು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋಗುವ ವರೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡವನು ತಡವಬಹುದು; ಮತ್ತು ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವನು ಉಸಿರುಬಿಟ್ಟರೆ, ಮುಟ್ಟಿದವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಮುಟ್ಟಿವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫. ಒಮ್ಮೆ ಹುತುತು ಅಂದು ನಿಂತರೆ, ಹುತುತು ಎನ್ನುತ್ತ ಬಂದವನು ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟರೆ, ತಮ್ಮ ಹದ್ದಿಯಲ್ಲಿ ಅವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅವನಾಟ ಹೋಗುವದು.

೬. ಹುತುತು ಅನ್ನುತ್ತ ಬಂದವನ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಮುಖವನ್ನಾಗಲಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಶ್ವಾಸಕಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು; ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಬಂದವನ ಆಟ ಹೋಗದೆ, ಅವನನ್ನು ಹಿಡಿಯುವವರ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೭. ಕೊನೆಯ ಮೇರೆಯನ್ನು ದಾಟಿದವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು; ಆದರೆ ಬೇಕೆಂದು ಅವನನ್ನು ಹೊರಗೆ ನೂಕಿಸಬಾರದು.

೮. ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ೮ ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ಆಡಿಸ ತಕ್ಕದ್ದು.

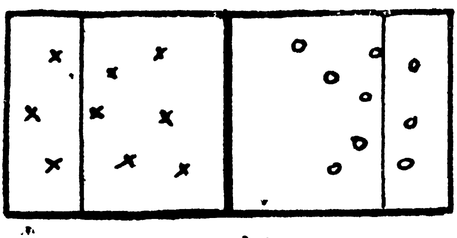
೯. ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ವಿರೋಧಿಯಾಟದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣ ದೊರೆಯಬೇಕು.

೧೦. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದರೆ, ಹೊತ್ತು ಉಳಿದರೆ, ಗೆದ್ದ ಪಂಗಡದವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೫ ಗುಣ. ಅಥವ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨ ಗುಣ ಕೊಡಬೇಕು. ಎರಡು ಸಾರೆ ಆಡಿದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯವು [illegible] ಬೇಕು. ಸರಿಗುಣಗಳಾದರೆ, ಮೂರನೆಯ ಆಟ ಆಡಿಸಿ, ಅದರ [illegible]ವನ್ನು

ನೋಡಿ ತೀರ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಆಟವನ್ನೇ ಇನ್ನೂ ಬಗೆಬಗೆಯಿಂದ ಆಡ ಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಟ್ಟದೆ.

ಕೊಂಕಣದ ಹುತುತು

೯ ಮಂದಿಯ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವರು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೫

ಆಟದ ಬೈಲು ೭೫×೧೫೦ ಫೂಟಿನಷ್ಟು ಉದ್ದಗಲ ಇರ ಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೆರೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಅದರ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಲ್ಲಿ ೫೦ ಫೂಟಿನ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಟ ರೇಷೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು; ಕೊನೆಯ ರೇಷೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಹತ್ತು ಫೂಟಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಮೇರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೋಗಬಾರದು. ಆ. ೨೯೫

೧. ಯಾರು ಮೊದಲು ಆಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಬೇಕು.

೨. ಆಡುವವನು 'ಸೂ' ಎಂದು ಅನ್ನುತ್ತ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಗು ವನು; ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು. ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅವನು ಮುಟ್ಟು ವನೋ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹೊರಗಾಗುವರು; ಅಂದರೆ, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಆಟಗಾರರು ಆಡುವ ವನನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವರು.

೩. ಆಡುವವರು ಮೇರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ ಹೋದರೆ, ಅವರ ಆಟ ಹೋಗು ವದು. ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ಮೇರೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ, ೭೫×೭೫ ಫೂಟಿನ ಚೌರಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವದಿಲ್ಲ.

೪. ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದವರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಬಿಟ್ಟವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

೫. ಕನಿಷ್ಟ ರೇಷೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದಾಟದೆ, ಆಡುವವನು ತಿರುಗಿ ಹೋದರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು; ಮತ್ತು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವನು ಮುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋಗದೆ, ಪುನಃ ಆಡುವರು.

೬. ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಆಟವನ್ನು ೮ ನಿಮಿಷ ಆಡಬೇಕು; ಆಟದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪಿನವರಾದ ಮೇಲೆ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರು ಆಡ ಬೇಕು; ಹೀಗೆ ಅದಲುಬದಲುಮಾಡಿ ಗುಂಪಿನವರು ಆಡಬೇಕು.

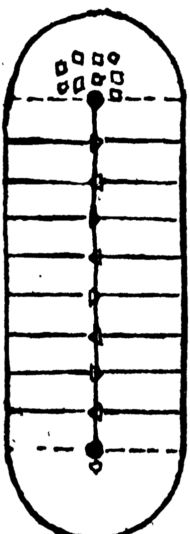
೭ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಎಷ್ಟು ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋಗುವದೋ, ಅಷ್ಟು ಜನರ ಐದೈದರಂತೆ ಗುಣಗಳು ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಸಿಗುವವು.

೮ ಎಲ್ಲರ ಆಟ ಹೋದರೆ, ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಉಳಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿನಿಟಗೆ ೫ ಗುಣ, ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨ ಗುಣ ಹೀಗೆ ಸಿಗುವವು.

೯ ಎರಡು ಸಾರೆ ಆಡಿದಮೇಲೆ ಆಟವನ್ನು ಮುರಿಯಬೇಕು. ಸರಿ ಗುಣವಾದರೆ, ಮೂರನೇ ಆಟ ಆಡಿ, ತೀರ್ಪು ಹೇಳಬೇಕು.

ಖೋ

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ೯ ಆಟಗಾರರ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡುವರು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೬

ಆಟದ ಬೈಲು ೧೪೮×೫೦ ಪೂಟು ಉದ್ದಗಲ ಇರಬೇಕು. ೯೮ ಪೂಟು ಅಂತರದ ಮೇಲೆ ಟೊಂಕದಷ್ಟು ಉದ್ದ ಎರಡು ಗೂಟಗಳನ್ನು ನೆಡಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಈ ೯೮ ಪೂಟುಗಳಲ್ಲಿ ೮ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮನೆಗಳು ೧ ಪೂಟು ಅಗಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಎರಡು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೧೦ ಪೂಟು ಇರಬೇಕು. ಆ ಗೂಟಗಳಿಗೊಂದು ಮಧ್ಯಬಿಂದುವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿ, ೨೫ ಪೂಟು ತ್ರಿಜ್ಯದ ಎರಡು ಅರ್ಧ ವರ್ತುಲಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಹೊರಮಗ್ಗಲಿಗೆ ತೆಗೆದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಳ ಗೆರೆಯಿಂದ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಗೂಟಗಳ ನಡುವೆ ೧ ಪೂಟು ಅಗಲವಿರುವದೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಂಥ ಮಾದರಿಯ ಆದರೂ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಬೈಲುಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಅಭ್ಯಾಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಬೈಲು ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲ. ಈ ಬೈಲುಗಳ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ೧೬ ಪೂಟದಷ್ಟು ಇನ್ನೊಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಬೈಲಿನಲ್ಲಿ ಆಟಗಾರನ ಹೊರ್ತು ಮತ್ತಾರೂ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲಾಗದು. ಆ. ೨೯೬

೧ ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಕೂಡಿ, ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ೯ ಜನರನ್ನು ಸೋಲಿಸಬಹುದು. ಇವರೊಳಗೆ ಕುಳಿತವರು ಹಿಡಿಯುವವರು. ಎರಡನೆ ಗುಂಪಿನವರು ಓಡುವವರು, ತಪ್ಪಿಸುವವರು.

೨ ಒಂದು ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ೮ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ, ವಿರುದ್ಧದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದರಿಯೊಬ್ಬನು ಒಂದು ಗೂಟದ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲುವನು. ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರನು ಎರಡನೇ ಗೂಟನ ಹತ್ತಿರ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವನು.

೩ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ, ಆಟಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಕುಳಿತಂಥ ಗುಂಪಿನ ಹಿರೇಹುದ್ದರಿಯು ಮೊತ್ತಮೊದಲು ಎರಡನೇ ಗೂಟದ ವರೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವನು, ಮತ್ತು ಓಡುವವರನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಓಡುವನು. ಓಡುವವರು ಅತ್ತಿತ್ತ ಸರಿದು ಓಡಿ ತಪ್ಪಿಸುವರು.

೪ ಕುಳಿತ ಅಂದರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಆಟಗಾರರು ಮಧ್ಯರೇಖೆಯನ್ನು ದಾಟಲಿಕ್ಕಾಗದು. ದಾಟಿದರೆ ತಪ್ಪಾಗುವದು; ತಪ್ಪೆಂದು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೫ ಓಡುವ ಗುಂಪಿನವರು ಬೇಕಾದಂತೆ ಓಡಬಹುದು; ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಓಡುವಾಗ ಕುಳಿತ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿಯ ಆಟಗಾರರನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಓಡುವವರು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವರು.

೬ ಕುಳಿತ ಅಂದರೆ ಹಿಡಿಯುವ ಗುಂಪಿನ ಆಟಗಾರನು ತನ್ನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಎರಡನೇ ಆಟಗಾರನ ಬೆನ್ನುಹಿಂದೆ ಹೋಗಿ 'ಖೋ' ಎಂದು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವನು ಎದ್ದು ಓಡುವವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಬೆನ್ನಟ್ಟಬೇಕು; ಅವನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಖೋ ಎನ್ನುವವನು ಕುಳ್ಳಿರುವನು. ಖೋ ಅನ್ನದೆ ಕುಳಿತವನು ಎದ್ದು ತನ್ನ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ತಪ್ಪಾಗುವದು.

೭ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಒಮ್ಮೆ ಮನೆ ದಾಟಿದನೆಂದರೆ, ಅದೇ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಅವನು ಓಡಬೇಕು; ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಓಡಿದರೆ, ಆಟ ತಪ್ಪುವದು. ಎರಡೂ ಅರ್ಧ ವರ್ತುಲಗಳಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಾಗೆ ಓಡಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವದು.

೮ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಮೇರೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ತಪ್ಪಾಗುವದು. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಓಡುವವನನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವದಿಲ್ಲ.

೯ ಬೆನ್ನಟ್ಟುವವನು ಓಡುವವನನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ಅವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೧೦ ಓಡುವವನು ಮೇರೆಯ ಆಚೆ ಹೋದರೆ, ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

೧೧ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಮೇರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಅವನು ಮೇರೆಯಲ್ಲಿರುವನೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೧೨ ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಟ ೮ ಮಿನಿಟುಗಳವರೆಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

೧೩ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಆಟಗಾರನ ದೆಸೆಯಿಂದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ೫ ಗುಣಗಳು ಸಿಗುವವು; ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಪ್ಪಿಗಾಗಿ ೨ ಗುಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವವು.

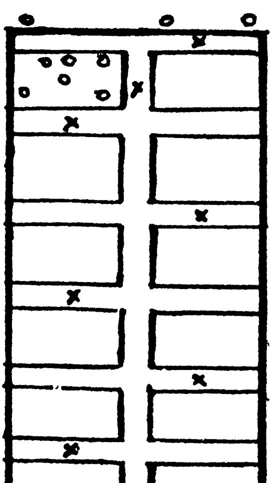
೧೪ ಆಟ ಮುಗಿದ ನಂತರ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ಸಲುವಾಗಿ, ಕುಳಿತ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೫ ಗುಣ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಮಿನಿಟಿಗೆ ೨ ಗುಣ ಸಿಗುವವು.

೧೫ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡುಸಾರೆ ಓಡುವರು. ಆಟ ಸರಿಸಮ ಆದರೆ, ಮೂರನೇ ಸಲ ಆಡಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ನಿರ್ಣಯ ಹೇಳಬೇಕು.

(ಟಿಪ್ಪಣಿ—ಆಟಗಾರರು ಕೂತು ಆಡುವ ಬದಲಾಗಿ, ಎದ್ದುನಿಂತೂ ಈ ಆಟ ಆಡಬಹುದು.)

ತಿಳ್ಳಿ

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಒಂಬತ್ತು ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡುವರು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೭

ಆಟದ ಬೈಲು ೭೧×೨೧ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಅಗಲ ೧ ಫೂಟು, ಇಂಥ ಎಂಟು ಮನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂತರ ೯ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು. ನಟ್ಟನಡುವೆ, ಒಂದುಫೂಟು ಅಗಲವಾದ ಉದ್ದ ಗೆರೆಯೊಂದಿರಬೇಕು. ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ೧೦ ಫೂಟು ಅಂತರದಮೇಲೆ, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯತಕ್ಕದ್ದು. ಆ ಗೆರೆಯ ಆಚೆಗೆ, ನೋಡುವವರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಮನೆಗಳ ಉದ್ದ ಅಗಲ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಅಡ್ಡಿಇಲ್ಲ. ಆ ೨೯೭

೧ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವ ಗುಂಪಿನವರು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕಾಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮತ್ತೊಬ್ಬನು ಸುಂಕ ಕಟ್ಟಬೇಕು. (ನಡುವಿನ ಉದ್ದಮನೆ)

೨ ಕೈಮೇಲೆ ಪೆಟ್ಟುಹಾಕಿ ಆಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲುಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆ ಕಾಯುವವನು ತನ್ನ ಮನೆ ಬಿಡದೆ ಆಡಬೇಕು.

೩ ಸುಂಕ ಕಾಯುವವನು ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆಡಬಹುದು; ಹಾಗೂ ಬೇಕಾದ ಮನೆ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

೪ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವ ಗುಂಪಿನವರು ಆ ಮನೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬೇಕೆನ್ನುವವನನ್ನು ನೋಡಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮುಖ ತಿರುಗಿಸಿ ಹೊಡೆದರೆ, ಪಾರಾಗುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ. ಸುಂಕ ಕಾಯುವವನು ಬೇಕಾದತ್ತ ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಪಾರಾಗುವವನನ್ನು ಹೊಡೆಯಬಹುದು.

೫ ಪಾರಾಗುವವನು ಮೇರೆಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ದಾಟಿದರೆ; ಅವನ ಆಟ ಹೋದಂತೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

೬ ಪಾರಾಗುವವನ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಭಾಗವು ಮೇರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಆಯಿತು, ಅವನು ಅದನ್ನು ಮೀರಿದಂತಾಗುವದಿಲ್ಲ.

೭ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವವನು ಮನೆಯ ಮೇರೆಯನ್ನು ದಾಟಿ, ಪಾರಾಗುವವನನ್ನು ಹೊಡೆದರೆ ಅವನ ಆಟ ಹೊಗುವದಿಲ್ಲ.

೮ ಎಲ್ಲ ಮನೆ ದಾಟಿ ಪಾರಾದರೆ, ತಿರುಗಿ ಆಟ ಆ ತುದಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವದು. ಮನೆ ಅಡ್ಡಗಟ್ಟುವವನು ಮುಖ ಹೊರಳಿಸಿ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯೊಳಗಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಪಾರಾಗುವವನು 'ಉಪ್ಪು' ಎಂದು ಮನೆ ಕಟ್ಟುವವನಿಗೆ ಮುಖ ಬದಲಿಸಲು ಹೇಳುವನು.

೯ ಮುಖ ಬದಲಿಸಿದಮೇಲೆ, ಮೇಲಿನ ಮನೆಯುವನನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪುನಃ ಮನೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕು; ನಡುವೆ, ಸುಂಕ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಅಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ, ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೂಡಿದ ಬಳಿಕ ಆಟವನ್ನು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.

೧೦ ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮನೆ ತಿರುಗಿ ದಾಟಿಹೋದ ಮೇಲೆ ಆಟ ಮುಗಿಯುವದು.

೧೧ ಒಂದು ಆಟವು ೮ ಮಿನೀಟುಗಳಲ್ಲಿ; ಮುಗಿಯಬೇಕು.

೧೨ ಮನೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿದಷ್ಟು ಐದೈದು ಗುಣಗಳನ್ನು ಪಾರಾದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

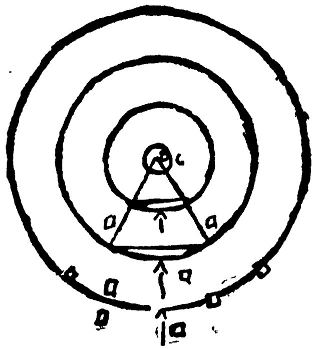
೧೩ ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾದ ಆಟಗಾರರ ದೆಸೆಯಿಂದ ೫ ಗುಣ ಕಡಿಯಬೇಕು.

೧೪ ಹೊತ್ತು ಉಳಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಿನಿಟಿಗೆ ೫ ಗುಣ, ಅರ್ಧ ಮಿನೀಟಿಗೆ ೨ ಗುಣ, ಹೀಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೧೫ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಗುಣಗಳು ಸರಿಸಮ ಆದರೆ, ಮತ್ತೊಂದು ಆಟವಾಡಿ, ತೀರ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿಣಿಘಣಿ

೯ ಜನರುಳ್ಳ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪು ಸ್ವತಂತ್ರ ಇರಬೇಕು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೮

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಬೈಲು ಬೇಕಾಗುವದು. ಮೊದಲು, ಒಂದು ಗೆರೆಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಗೆರೆಯ ಮೇಲೆ ೫,೨೫, ೬೦ ಮತ್ತು ೧೨೫ ಫೂಟು ತ್ರಿಜ್ಯದ ವರ್ತುಲ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ೨೫-೬೦ ಫೂಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಗೆರೆಗೆ ಸಮಾಂತರವಾಗಿ, ಗೆರೆಗಳನ್ನು ಕೊರೆಯಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ ಮಧ್ಯ ಬಿಂದುವಿನಿಂದ ೬೦ ಫೂಟುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಗೆರೆಯಮೇಲೆ ಸಮಭುಜ ತ್ರಿಕೋನವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಮಾಂತರದಲ್ಲಿ ಛೇದಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿಶಾನಿಯನ್ನು ನೆಡಿಸಬೇಕು; ಹಾಗೆಯೇ, ಮಧ್ಯದ ಹತ್ತರ ಒಂದು ನಿಶಾನಿ ಊರಬೇಕು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ವರ್ತುಲವು ಆಟದ ನಡುಮೆಟ್ಟು. ಆ. ೨೯೮

ಈ ಮೂರು ವರ್ತುಲಗಳಿಗೆ ಅಂದರೆ ೨೫-೬೦-೧೨೫ ಫೂಟುಗಳ ಮೇಲಿನ ವರ್ತುಲದ ಪರಿಘಗಳಿಗೆ ಮೊದಲಿನ ನಡುವಿನ ಕೊನೆಯ ಸೀಮೆಗಳೆನ್ನಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿಯ ಗೆರೆಗೆ, 'ಗುರಿಮೆಟ್ಟು' ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿಯ ಗೆರೆಗೆ ('ಭಾಲರೇಖಾ') 'ಹಣೆಮೆಟ್ಟು' ಅನ್ನಬೇಕು.

೧ ಆಡುವ ಗುಂಪಿನೊಳಗಿನ ಒಬ್ಬನು ಪ್ರತಿಸಾರೆ ಆಡಬೇಕು.

೨ ಎರಡನೇ ಗುಂಪಿನವರು ಬೈಲನ್ನು ಕಾಯಬೇಕು. ಗುರಿಯಿಡುವ ಗೆರೆಯ ಬಳಿಗೆ ಅವರು ಹೋಗಲಾಗದು.

೩ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ನಡುಮೆಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ನಡುಮೆಟ್ಟಿನ ಹೊರಗೆ ಆಡುವವನು ಕಾಲಿಟ್ಟರೆ, ಅವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೪ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ, ಚಿಣಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಚಿಣಿಯನ್ನು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಹೊಡತ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

೫ ಹೊಡೆದ ಚಿಣಿಯು ತ್ರಿಕೋಣದೊಳಗಿಂದ ಹಣಿಮೆಟ್ಟಿನ (ಭಾಲರೇಷೆ) ವರೆಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು. ತ್ರಿಕೋನದ ಎರಡನೆಯ ಭುಜದ ಮೇಲಿಂದ ಅದು ಹಾಯ್ದರೆ ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು. ಚಿಣಿಯು ಏನಿಲ್ಲೆಂದರೂ, 'ಗುರಿ ಮೆಟ್ಟನ್ನು' ಆದರೂ ದಾಟಿ ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೬ 'ಹಣಿಮೆಟ್ಟಿನ' (ಭಾಲರೇಷೆಯ) ಒಳಗೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ತಟ್ಟಿಸಿದರೆ ಆಟಗಾರನ ಆಟ ಹೋಗುವದು; ಆದರೆ ಹೊಡತ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು 'ಭಾಲರೇಷೆಯ' (ಹಣಿಮೆಟ್ಟು) ಒಳಗೆ ಯಾರೂ ಹೋಗಲಾಗದು. ಫಣಿಯನ್ನು ಬೀಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಒಳಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.

೭ ಹಿಡಿಯುವವನು ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಣಿಮೆಟ್ಟಿನ ಒಳಗೆ ತೂರಬಾರದು.

೮ ಮೊದಲನೆ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹೊಡೆದಾಗ, ಗುರಿಮೆಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಅದು ಹೋಗಿಬಿದ್ದರೆ, ಚಿಣಿಯಿಂದ ಮಧ್ಯಬಿಂದುವಿನಮೇಲೆ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹಿಡಿದ ಫಣಿಯಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ಆಡುವವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು.

೯ ನೆಲದಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಮೊದಲು ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಆಡುವವನು ಆಟಕ್ಕೆ ಹೊರಗಾಗುವನು. ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಚಿಣಿಯು ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಅದನ್ನು ನೆಲದಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ಹೊಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಬರುವಹಾಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಬೀಸಿ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಯಾವ ವರ್ತುಲದಲ್ಲಿ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ತಿರುಗಿ ಬೀಳುವದೋ, ಆ ವರ್ತುಲಕ್ಕಿರುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

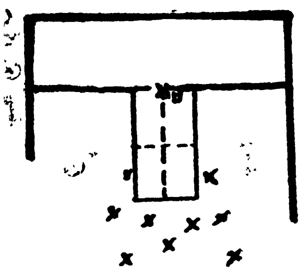
೧೦ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯುವ ವೇಳೆಯ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೀಸಿ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ನಡುಮೆಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೧೧ ತಿರಿಗಿ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ಮೊದಲನೇ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ೧ ಗುಣ, ಮಧ್ಯ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ೨ ಗುಣ, ಕೊನೆಯ ಸೀಮೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದರೆ ೪ ಗುಣ ಹಿಡಿಯಬೇಕು; ಕೊನೆಯ ಸೀಮೆಯ ಆಚೆಗೆ ಬಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

೧೨ ಪಂದ್ಯಾಟದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಎರಡು ಆಟಗಳಾಗಬೇಕು. ಸಮಗುಣವಾದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮತ್ತೂ ಒಂದು ಆಟವಾಡಿ ತೀರ್ಪು ಕೊಡಬೇಕು.

ದಕ್ಷಿಣದ ಚಿಣೀಫಣಿ

ಈ ಆಟಕ್ಕೂ ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರ ೨ ಗುಂಪುಗಳು ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಆಡತಕ್ಕದ್ದು.



ಆಕೃತಿ
೨೯೯

ಈ ಆಟಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೭೫×೧೫೦ ಹೀಗೆ ಉದ್ದಗಲವಿರುವ ಬೈಲು ಬೇಕು. ಮೊದಲು, ಈ ಬೈಲನ್ನು ಗೆರೆ ಹೊಡೆದು ಗೊತ್ತು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕು; ಆಮೇಲೆ, ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಬೈಲದಿಂದ ೨೫ ಫೂಟು ಅಂತರಬಿಟ್ಟು, ಒಂದು ಗೆರೆ ಕೊರೆಯಬೇಕು. ಈ ಗೆರೆಯಮೇಲೆ, ನಟ್ಟನಡುವೆ ೩×೧ ೧/೨ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಒಂದು ಬೋದು ಅಗಿಯಬೇಕು; ಈ ಬೋದಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ೪ ಫೂಟು ಮತ್ತು ಎದುರಿಗೆ ೧೬ ಫೂಟು ಹೀಗೆ ಬೋದಿನ ಚೌಕನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಆ. ೨೯೯

೧ ಬೋದಿನ ಗೆರೆಯ ೮ ಫೂಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಆಡುವ ಆಟಗಾರರ ವಿರುದ್ಧ ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರು ಸಾಲಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ಅಂದರೆ, ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೊಬ್ಬರು ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೨. ಆಡುವವನು ಬೋದಿನ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟು ಫಣಿಯಿಂದ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಬೋದಿನ ಮೇಲಿಂದ ಚಿಮ್ಮಬೇಕು. ಹಿಡಿಯುವವರು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಆಡುವವನಾಟ ಹೋಗುವದು. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿಯುವ ಕ್ರಮ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈ ನೆಲಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚದೆ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈಯಿಟ್ಟು, ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೂ ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದಿಲ್ಲ.

೩. ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯದಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನು ತನ್ನ ಫಣಿಯನ್ನು ಬೋದಿನ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಫಣಿಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡ ಇಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವವನು ಚಿಣಿ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಫಣಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಒಗೆಯಬೇಕು. ಫಣಿಗೆ ಚಿಣಿಯು ತಾಕಿದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೪. ಆಡುವವನಿಗೆ ಆಟ ಸಿಕ್ಕಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಅವನು ಫಣಿ ಹಿಡಿದ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆಯೇ ಚಿಣಿಯಿಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಆಟದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚಿಣಿ ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ, ಅಥವಾ ಹೊಡೆದ ಚಿಣಿಯು ಬೋದಿನ ಚೌಕಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರ ಕೈಗೆ ಹತ್ತದೆ ಬಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು.

೫. ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಬೋದಿನ ಮೇಲೆ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಬೋದಿನ ಸುತ್ತುಮುತ್ತು ಒಂದು ಫಣಿಯಷ್ಟು ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಚಿಣಿ ಬಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನ ಆಟ ಹೋಗುವದು. ಹಿಡಿಯುವವನು ಎಲ್ಲಿಂದಲೂ ಚಿಣಿಯನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

೬. ಬೋದಿನ ಚೌಕಿನ ಹೊರಗೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ತಡೆದರೆ, ಅಥವಾ ಅದು ಬಿದ್ದರೆ, ಆಡುವವನ ಇಚ್ಛೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಪುನಃ ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಒಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಳಲು ಬರುವದು; ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಸಾರೆ ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯು ಬೋದಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಫಣಿಗಳ ಅಂತರ ಬೀಳುವದೋ ಅಷ್ಟು ಗುಣಗಳು ಅವನಿಗೆ ಸಿಗುವವು. ಈ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡನೇ ಪೆಟ್ಟು ಝಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

೭. ಒಗೆದ ಚಿಣಿಯನ್ನು ತಡವಿದ ಅಥವಾ ತಡೆಯದೆ ಅದು ಬಿದ್ದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಆಡವವನು ತನ್ನ ಫಣಿಯಿಂದ ಬೋದಿನ ಕಡೆಗೆ ಅಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ೭ ಫಣಿಗಳ ಪೂರ್ಣ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗುಣ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಾರೆ ಮುಂದೆಮುಂದೆ ಎಣಿಸುವದಿರುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಪೂರಾ ಅಂತರವನ್ನು ಫಣಿಯಿಂದ ಅಳೆದು ಆ ಪ್ರಕಾರ ತಿರಿಗಿ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯ್ಯಬೇಕು.

೮. ಅಂತರ ಎಣಿಸುವಾಗ ಪಾವ, ದೃಷ್ಟಿ, ಮುಷ್ಟಿ, ಘೋಡಾ, ಖಾಚ, ಡೋಳಾ, ಝಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ಫಣಿಗಳ ಅಂತರ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ 'ಘೋಡಾ'ದ ಪೆಟ್ಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಸಾರೆ ಎಣಿಸುವಾಗ ಖಾಚ, ಡೋಳಾ, ಝಿಲ್ಲ, ಪಾವ, ಹೀಗೆ ಪುನಃ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಅಂತರ ಎಲ್ಲಿ ಮುಗಿಯುವದೋ, ಅಲ್ಲಿ ಆ ಪೆಟ್ಟನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಗಳ ಪೆಟ್ಟು ೬ನೆಯ ನಿಯಮದಂತೆ ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಮತ್ತೆ ಮುಂದಿನ ಸಾರೆ, ಹಿಂದೆ ಬಿಟ್ಟ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

ಪಾವ— ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಅದನ್ನು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ದೃಷ್ಟಿ—ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹೊಡೆತದಿಂದ ಹಾರಿಸಬೇಕು; ಮತ್ತು ಚಿಣಿಯು ಅಂತರಾಳದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಎರಡನೆ ಪೆಟ್ಟು ಹಾಕಬೇಕು.

ಮುಷ್ಟಿ—ಎಡಗೈ ಮುಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಘೋಡಾ—ಕಿರಿಬಟ್ಟು ಮತ್ತು ಎರಡನೆಯ ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಚಿಣಿಯಿಟ್ಟು ಹಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಖಾಚ—ಹೆಬ್ಬಟ್ಟು ಎರಡನೆ ಬಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ, ಅದರ ಮೇಲಿಟ್ಟ ಚಿಣಿಯನ್ನು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಡೋಳಾ— ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟ ಚಿಣಿಯನ್ನು ಹಾರಿಸಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

ಝುಲ್ಲ—ಫಣಿ ಹಿಡಿದ ಮುಷ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಹೇಗೋ ಚಿಣಿ ಹಿಡಿದು ತೂರಿ ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

೯. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು; ಮತ್ತು ಅವರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಗುಣಗಳು ಸಮವಾದರೆ, ಮೂರನೇ ಆಟವಾಡಿ, ನಿರ್ಣಯ ಹೇಳಬೇಕು.

ಜಗ್ಗಾಟ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೯ ಆಟಗಾರರು ಇರಬೇಕು. ೯ ಮಂದಿ ಆಟಗಾರರ ತೂಕವು ಸಮನಾಗಿರಬೇಕು. ೧೦ ಪೌಂಡುಗಳ ವರೆಗೆ ಅಂತರವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಆಕೃತಿ

೩೦೦

ಸಾಧನ—ಒಂದರಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಇಂಚು ದಪ್ಪವಾದ ನಾರಿನ ಹಗ್ಗ ತಕ್ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರ ಉದ್ದಳತೆ ಸುಮಾರು ೭೫ರಿಂದ ೮೦ ಫೂಟು ಇರಬೇಕು.

ಬೈಲು—ಮೊದಲು ಒಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು; ಆ ಗೆರೆಯ ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಫೂಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಒಂದೊಂದು ಗೆರೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಹಗ್ಗದ ನಡುನಡುವೆ ಒಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಿ, ಆ ಗುರುತನ್ನು ಮಧ್ಯ ಗೆರೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಹಗ್ಗವನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಹರವಬೇಕು. ಆ. ೩೦೦.

೧. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬದಿಯ ಆಟಗಾರರು ಒಂದು ಮಗ್ಗಲಿಗೆ ಒಬ್ಬರ ಹಿಂದೊಬ್ಬರು ಕ್ರಮದಿಂದ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯ ಆಟಗಾರನು ಮಧ್ಯಗೆರೆ

ಯಿಂದ ೪ ಫೂಟಿನ ಮೇಲಿನ ಗೆರೆಯ ಮೇಲಿರುವನು; ಆ ಮೇಲೆ ಹಗ್ಗವನ್ನೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

೨. ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ, ಎರಡೂ ಮಗ್ಗಲಿಂದ ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿಪಕ್ಷದವರನ್ನು ಎದುರಿಗೆ ಎಳೆಯಬೇಕು; ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಗೆರೆಯನ್ನು ದಾಟಬೇಕು.

೩. ಎರಡು ಆಟ ಆಡಬೇಕು. ಆಟ ಸರಿಸಮ ಆದರೆ, ಮೂರನೇ ಆಟ ಆಡಿಸಿ, ಅದರಂತೆ ನಿರ್ಣಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೧

●

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪಾಠವನ್ನು ಹೇಳಿದನಂತರ, ಆ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೋಡಿ, ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆಯಾ ಹುಡುಗರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವದು ಅವಶ್ಯ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಇದನ್ನು ನಡೆಯಿಸುವ ಕಾರಣವಿಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮತ್ತು ಏಳನೆ ಈ ಯತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಯಾವ ಯಾವ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು, ಮತ್ತು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹುಡುಗರ ಸಿದ್ಧತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮೊದಲು, ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳ ವಿಚಾರ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

	೪ನೇ ಈಯತ್ತೆ	೭ನೇ ಈಯತ್ತೆ
೧. ಓಡುವದು.	೪೦ ಯಾರ್ಡ, ೮ ಸೇಕಂದ.	೬೦ ಯಾರ್ಡ. ೧೦ ಸೇಕಂದ.
೨. ಎತ್ತರ ಹಾರಿಕೆ.	೨ ಫೂಟು. ೬ ಇಂಚು.	೩ ಫೂಟು ೬ ಇಂಚು.
೩. ದೂರಹಾರಿಕೆ.	೧೦ ಫೂಟು.	೧೩ ಫೂಟು.
೪. ಹಗ್ಗದ ಮೇಲೆ. ಏರಿಕೆ.	೫ ಫೂಟು	೮ ಫೂಟು
೫. ಗದ್ದ ಹಚ್ಚುವದು.	೩ ಸಾರೆ.	೫ ಸಾರೆ.

(ಜೋತು ಬಿದ್ದು ಕೈ ಕಸುವಿನಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತ್ತುವದು.)

೬. ನಡೆಯುವದು.	೬ ಮೈಲು, ೬ ಪೌಂಡು.	೧೦ ಮೈಲು, ೧೦ ಪೌಂಡು.

(ಮೈಮೇಲೆ ಭಾರ ಹೊತ್ತು.)

ಇದರ ಹೊರ್ತಾಗಿ ಚಂಡನ್ನು ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ತೂಕದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೀಸಿ ಒಗೆಯುವದು, ಗುರಿ ಹೊಡೆಯುವದು, ಉರುಳುವದು,. ಇಂತಹ ಮಿಕ್ಕವಿಷಯಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಅಡ್ಡಿ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೆ, ಅವರ ಮುನ್ನಡಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಿ, ಅಂತರವನ್ನು ಬೆಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೨

ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಯು

ಈ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಯು ಶಾರೀರಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯವಿರುವದು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನಿಂದಾಗಲಿ, ಡಾಕ್ಟರನಿಂದಾಗಲಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ; ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ, ಶಿಕ್ಷಕನಾದರೂ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದು ಅವಶ್ಯ. ಹುಡುಗರ ಶರೀರವು ಅತಿಶಯ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕ್ಷೀಣವಾಗದಂತೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಮತ್ತು ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವದು ನೆಟ್ಟಗೆ; ಅದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಟ್ಟು ಶಿಕ್ಷಕನು ಯಾವ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಬೇಕೆಂದು ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಬಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾರೆ ಮಾಡುವದು ವಿಹಿತ. ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ಕೆಟ್ಟಪರಿಣಾಮ ಸಂಭವಿಸುವಂತಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವದು.

ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸಂಗತಿ ಇರಬೇಕು.

೧. ಶಾಲೆಯ ಹೆಸರು.
೨. ಮಕ್ಕಳ ಹೆಸರು.
೩. ಜಾತಿ.
೪. ಹುಡುಗನು ಹುಟ್ಟಿದ ತಾರೀಖು.
೫. ಕಲಿಯುವ ವರ್ಗ.
೬. ಹುಡುಗನ ಎತ್ತರ. ಇಂಚು
೭. ,, ಎದೆ. ಸಾದಾ ,,
೮. ,, ,, ಉಸುರು ಹಿಡಿದು. ,

೯. ಹುಡುಗನ ಎದೆ ಉಸುರು ಬಿಟ್ಟು ,,
೧೦. ,, ರಟ್ಟೆ ,,
೧೧. ,, ಕುತ್ತಿಗೆ ,,
೧೨. ,, ಟೊಂಕ ,,
೧೩. ,, ತೊಡೆ ,,
೧೪. ,, ಮೀನಗಂಡ ,,
೧೫. ,, ಬೆನ್ನೆಲುಬು, ಸರಳ, ಡೊಂಕ, ಬೇರೆ ವಿಕಾರಗಳು
೧೬. ,, ದೃಷ್ಟಿ.
೧೭. ,, ಕಿವಿ
೧೮. ,, ಹಲ್ಲು.
೧೯. ,, ಗಂಟಲ
೨೦. ,, ದಿನದ ಊಟ
೨೧. ,, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ತಾರೀಖು
೨೨. ಶರಾ. ಪಾಲಕರಿಗೆ ಸೂಚನೆ ಮುಂತಾದವು.
೨೩. ಶಿಕ್ಷಕರ ಸಹಿ.

ಇವೆಲ್ಲ ಸಂಗತಿಗಳ ಜ್ಞಾನದ ಉಪಯೋಗವು ಮುಂದೆ ಬಹಳ ಬಗೆಯಿಂದಾಗುವದು. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ಥಿತಿ-ಆರೋಗ್ಯ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿ, ವಿಚಾರ ಮಾಡಲು ಇಂಥ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಯು ಸಹಾಯವಾಗುವದು.

ಇಂಥ ಕ್ರಮಪಟ್ಟಿಗಳು ಲೇಖಕರ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಲಿಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೩

●

ಅಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ.

ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವಾದ ಮೇಲೆ, ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕೆಂಬುದರ ವಿಚಾರವಾಗುವದು ಅವಶ್ಯ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪರೇಖೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಕಲಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಅದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಮೈನುರಿಸಿ ಗಟ್ಟಿಮಾಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು, ಇತ್ತ, ಶಿಕ್ಷಕನು ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷ ಪೂರೈಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ಈಯತ್ತೆಯಂತೆ ವಿಷಯಗಳ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಶಿಕ್ಷಕನು ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಷಯ	ಇನ್‌ಫಂಟ್	೧	೨	೩	೪	೫	೬	೭
೧. ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	—	—	—	—	—	—	—	—
೨. ಕವಾಯಿತು	—	—	—	—	—	—	—	—
೩. ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	+	+	+	—	—	—	—	—
೪. ನಮಸ್ಕಾರ	+	+	—	—	—	—	—	—
೫. ಆಸನಗಳು	+	+	+	+	+	—	—	—
೬. ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	+	—	—	—	—	+	+	+
೭. ಲಾಠೀಕವಾಯಿತು	+	+	+	+	—	—	—	—
೮. ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ *	—	—	—	—	—	—	—	+
೯. ಲೋಡು (ಜೋಡಿ)	+	+	+	+	+	—	—	—
೧೦. ಲೇಝೀಮ (ಕವಾಯಿತು)	+	+	—	—	—	—	—	+
೧೧. ಕೋಲಾಟ	+	+	—	—	—	+	+	+
೧೨. ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗ	+	+	+	+	+	—	—	—
೧೩. ಬಡಿಗೆಯ ಲಗ್ಗ	+	+	+	+	+	—	—	—
೧೪. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	—	—	—	—	—	—	—	+
೧೫. ಬೈಲಾಟಗಳು	+	+	+	—	—	—	—	—
೧೬. ಪರೀಕ್ಷೆ	+	+	+	+	—	+	+	—

* ಇವು ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಡಂಬೆಲ್ಸನಿಂದ ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೪

ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಶರೀರಶಿಕ್ಷೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಕಣ್ಮುಂದೆ ಇಡಲಿಕ್ಕೆಬೇಕು; ಅದಾವುದೆಂದರೆ, ಶರೀರಶಿಕ್ಷೆಯು ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ದಿನದ ಬೇರೆ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಂತೆ ನಡೆಯಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ವಾರದೊಳಗೆ ೨ ಸಾರೆ ಅಥವಾ ೩. ಸಾರೆ ಹೀಗೆ ಕ್ರಮವನ್ನಿಡದೆ, ದಿನಾಲು ಕೊನೆಯ ತಾಸವನ್ನು ಈ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಇಡುವದು ಒಳಿತು.

ಶಾಲೆಯ ವೇಳೆಯು ೨ ಸಾರೆ ಇದ್ದರೆ, ಈ ವೇಳೆಯನ್ನು ಅನುಕೂಲದಂತೆ ವಿಭಾಗಿಸಬೇಕು. ಆದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳಗಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ, ಕವಾಯತು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ, ನಮಸ್ಕಾರ, ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಇಂಥವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು; ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಲಾಠಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಲಗ್ಗಿ, ಲೇಝೀಮ, ಲೋಡು, ಆಟಗಳು, ಇಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಈಯುಕ್ತಿಯಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರ ಶಿಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ವೇಳೆಯು ಕೆಳಗಿನಂತಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ರೀತಿಯಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು.

ಋತುಮಾನದಂತೆ, ಅಭ್ಯಾಸದ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಗಳನ್ನು ಶಿಕ್ಷಕನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ವ್ಯಾಯಾಮದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ನಡಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ—

ಕಾಲ-೧೫ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೪ ..	ಕವಾಯಿತು.	,,
೫ ..	ತಾಲದವ್ಯಾಯಾಮ	೨ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ.
೫ ..	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ ,, ,,

೧ನೇ ಈಯತ್ತೆಯ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ—

ಕಾಲ-೨೦ ನಿಮಿಷ.

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೪ ,,	ಕವಾಯತು	,,
೩ ,,	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ.
೩ ,,	ಕೋಲಾಟ	೩ ,, ,,
೭ ,,	ಲಾಠೀವ್ಯಾಯಾಮ	೨ ,, ,,
೭ ,,	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ ,, ,,

೨ನೇ ಈಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೨೫ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ದಿನಾಲು
೪ ,,	ಕವಾಯತು	,,
೩ ,,	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ.
೩ ,,	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ ,, ,,
೩ ,,	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ,, ,
೩ ,,	ಕೋಲಾಟ	೩ ,, ,,
೯ ,,	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨ ,, ,,
೯ ,,	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟಗಳು	೪ ,, ,,

೩ನೇ ಇಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೩೦ ನಿಮಿಷ

೬ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೬ ,,	ಕವಾಯತು	,,
೪ ,,	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೪ ,,	ನಮಸ್ಕಾರ	,, ,,
೪ ,,	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೪ ,,	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ,, ,,
೧೦ ,,	ಲೇಝೀಮ	೨ ,, ,,
೧೦ ,,	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ ,, ,,

೪ನೇ ಇಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೩೫ ನಿಮಿಷ

೭ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ	ದಿನಾಲು
೮ ,,	ಕವಾಯತು	,,
೫ ,,	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೫ ,,	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ ,, ,,
೫ ,,	ಲಾಠೀ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ,, ,,
೫ ,,	ತಾಲದ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ,, ,,
೧೦ ,,	ಲೇಝೀಮ	೨ ,, ,,
೧೦ ,,	ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಟ	೪ ,, ,,

೫ನೇ ೬ನೇ ಇಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ-೪೦ ನಿಮಿಷ

೫ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ದಿನಾಲು
೧೦ ,,	ಕವಾಯತು	,,
೩ ,,	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ

೩ ನಿಮಿಷ	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೪ ,,	ಆಸನ	೨ ,, ,,
೪ ,,	ತಾಲಬದ್ಧ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨ ,, ,,
೪ ,,	ಲೇಝೀಮ	೨ ,, ,,
೫ ,,	ಲೋಡು (ಜೋಡಿ)	೨ ,, ,,
೫ ,,	ಭಡಿ	೨ ,, ,,
೫ ,,	ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗಿ	೨ ,, ,,
೧೩ ,,	ಲಾಠಿಯ ಕವಾಯತು	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೧೩ ,,	ಆಟಗಳು	೩ ,, ,,

೭ನೇ ಈಯತ್ತೆ—

ಕಾಲ—೪೫ ನಿಮಿಷ

೫ ನಿಮಿಷ	ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು	ದಿನಾಲು
೧೨ ,,	ಕವಾಯತು	,,
೩ ,,	ಸಾಂಘಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ	೩ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೩ ,,	ನಮಸ್ಕಾರ	೩ ,, ,,
೪ ,,	ಆಸನಗಳು	೩ ,, ,,
೪ ,,	ಲಾಠೀಕವಾಯತು	೩ ,, ,,
೬ ,,	ಲೋಡು(ಜೋಡಿ)	೨ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೬ ,,	ಲಾಠಿಯ ಲಗ್ಗಿ	೨ ,, ,,
೬ ,,	ಭಡಿ	೨ ,, ,,
೧೫ ,,	ಆಟಗಳು	೪ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ
೧೫ ,,	ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಷಯ	೨ ಸಾರೆ ವಾರದಲ್ಲಿ

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೫

●

ಬೈಲಾಟಗಳ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ

ಬೈಲಾಟಗಳ ಪಂದ್ಯಾಟವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಿದ ನಂತರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಗುಣಗಳು ದೊರೆತಿರುವವೆಂಬುದನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಬರೆದು ಆಟದ ತೀರ್ಪನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ; ಆದುದರಿಂದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಟಗಳ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬೇಕಾಗುವದು. ಕುಂಟಾಟ, ಹುತುತು, ತಿಳ್ಳಿ, ಮುತ್ತುಖೋ ಇವುಗಳ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವವು. ಚಿಣಿಫಣಿ ಪಟ್ಟಿಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆ ವಿಧವಾಗಿರುವವು.

ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಪಟ್ಟಿಗಳು ಪುಸ್ತಕದೊಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ನಿಯಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಯೇ ಬರೆಯಲಾಗುವವು.

ಈ ನಿಯಮಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ, ಈ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು; ಆದರೆ, ಆಡುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ೮ ನಿಮಿಷಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ೨೦ ನಿಮಿಷ ಬೆಳೆಸಿ ಆಡುತ್ತಾರೆ; ಮತ್ತು ಆ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಆಟ ನಡೆದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಡುವೆ, ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋದರೂ, ತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಅವರು ಆಡುವರು. ಇಂಥ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಆಟಗಾರರ ಆಟ ಹೋದರೆ, ಒಂದು ಉಪ್ಪು ಆಗುವದು, ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ೨೦ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವರು, ಅಂದರೆ ಮಿಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ದೆಸೆಯಿಂದ ೨೦ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಎಲ್ಲ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಟದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವಿರುವದರಿಂದ, ಹಾಗೆ ಆಗಬಾರದೆಂಬುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ೮ ನಿಮಿಷದ ಮತ್ತು ಆಟದವರು ತಿರುಗಿ ಎದ್ದು ಆಡಬಾರದೆಂಬುವ ಆಟವೇ ಹೆಚ್ಚು ಸರಸವಾಗಿರುವದು. ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ, ಇದೇ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೇ ಅದರೊಳಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ವೇಳೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಉಪ್ಪುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪಂದ್ಯಾಟದ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ

(ಕುಂಟಾಟ, ಖೋ, ಹುತುತು ಮತ್ತು ತಿಳ್ಳಿ)

ಪಂದ್ಯಾಟದ ಹೆಸರು .. ..

ಸ್ಥಳ .. .. ತಾರೀಖು .. ..

ಸಂಘದ ಹೆಸರು .. .. ವಿರುದ್ಧ .. .. .. ಸಂಘ

ಆಟಗಾರರ ಹೆಸರು

ಸಂಘ	ಸಂಘ .. ..
೧ .. .. ..ಹಿರೇ ಹು.	೧ .. .. .. ಹಿರೇ ಹು.
೨	೨ .. ..
೩	೩ .. ..
೪	೪ .. ..
೫	೫ .. ..
೬	೬ .. ..
೭	೭ .. ..
೮	೮ .. ..
೯	೯ .. ..
೧೦ .. .. .. ಕಾದಿಟ್ಟ	೧೦ .. .. ಕಾದಿಟ್ಟ

ಆಟ ೧	ಆಟ ೧
ಆಟಕ್ಕೆ ಆರಂಭ	ಆಟಕ್ಕೆ ಆರಂಭ
ಆಟ ಮುಗಿತ.	ಆಟ ಮುಗಿತ.
ಆಟ ಹೋದವರು	ಆಟ ಹೋದವರು ....
ತಪ್ಪುಗಳು	ತಪ್ಪುಗಳು ....
ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು	ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು ....
ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ...	ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ....
ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು	ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು ....

ಆಟ ೨	**ಆಟ ೨**
ಆಟ ಆರಂಭ	ಆಟ ಆರಂಭ
ಆಟ ಮುಗಿತ.	ಆಟ ಮುಗಿತ
ಆಟ ಹೋದವರು	ಆಟ ಹೋದವರು ....
ತಪ್ಪುಗಳು	ತಪ್ಪುಗಳು ....
ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು	ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು ... .
ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ...	ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ....
ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು....	ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು.... ....

ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ

ಆಟ ೩	**ಆಟ ೩**
ಆಟ ಆರಂಭ	ಆಟ ಆರಂಭ
ಆಟ ಮುಗಿತ.	ಆಟ ಮುಗಿತ
ಆಟ ಹೋದವರು	ಆಟ ಹೋದವರು ....
ತಪ್ಪುಗಳು	ತಪ್ಪುಗಳು ....
ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು	ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳು ....
ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು	ಉಳಿದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ....
ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು....	ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು.... ....
ಎಲ್ಲ ಆಟಗಳ ಗುಣಗಳು	ಎಲ್ಲ ಆಟಗಳ ಗುಣಗಳು .. ..

.. .. ಸಂಘದ .. .. .. ಗುಣಗಳಿಂದ ಗೆಲವು

.. .. ಸಂಘದ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದರಿಯ ಅಂಕಿತ. .. ..

.. .. ಸಂಘದ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದರಿಯ ಸಹಿ .. .. ..

ಆಡಿಸುವವರ ಅಂಕಿತ .. ..

ಟಿಪ್ಪಣಿ:— ೧ ಕುಂಟಾಟದಲ್ಲಿ ಆಟ ಹೋದಂಥ ಆಟಗಾರನ ದೇಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಉಪ್ಪು ಹೊರಿಸಿದ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ, ಕುಂಟುವ ಗುಂಪಿಗೇ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೨ **ಖೋ** ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟ ಹೋದ ಆಟಗಾರನ ಸಲುವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ಸಲುವಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಉಪ್ಪು ಹೊರಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿಯಾಗಲಿ, ಕುಳಿತ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅವರಿಂದಾದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಆ ಮೇಲೆ ಒಟ್ಟು ಗುಣ ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

೩ **ಹುತುತು** ಆಟದಲ್ಲಿ ಆಟಹೋದಂಥ ಆಟಗಾರರ ದೆಸೆಯಿಂದ ವಿರುದ್ಧ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು; ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಹೊರಿಸಿದ್ದರ ದೆಸೆಯಿಂದ ಆಯಾ ಸಂಘದವರಿಗೆ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

೪ **ತಿಳ್ಳಿಯಾಟದಲ್ಲಿ** ದಾಟುವವರಿಗೆ ದಾಟಿದ ಮನೆಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಯ ದೆಸೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನ ಸಲುವಾಗಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಆಟ ಹೋದಷ್ಟು ಜನರ ಗುಣಗಳನ್ನು ಕಳೆದು, ಗುಣಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಬೇಕು.

ಪಂದ್ಯಾಟಗಳ ಗುಣಪತ್ರಿಕೆ

(ಚಿಣಿ ಫಣಿ)

ಸ್ಥಳ — — — — ತಾರೀಖು — — — — —

ಸಂಘದ ಹೆಸರು — — ವಿರುದ್ಧ — — — ಸಂಘ

ಸಂಘ	—	—	—	—	—	ಆಟ ೧	ಆಟ ೨	ಆಟ ೩	ಒಟ್ಟು
೧	—	—	—	ಹಿರೇಹುದ್ದರಿ		—	—	—	—
೨	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೩	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೪	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೫	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೬	—	—	—	—	—	—	—	—	—

ಆಟಗಾರರು						ಆಟ ೧	ಆಟ ೨	ಆಟ ೩	ಒಟ್ಟು
೭	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೮	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೯	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೧೦	—	—	—	ಕಾದಿಟ್ಟ		—	—	—	—

ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು ....

ಸಂಘ	—	—	—	—	—	ಆಟ ೧	ಆಟ ೨	ಆಟ ೩	ಒಟ್ಟು
೧	—	—	—	ಹಿರೇಹುದ್ದರಿ		—	—	—	—
೨	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೩	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೪	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೫	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೬	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೭	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೮	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೯	—	—	—	—	—	—	—	—	—
೧೦	—	—	—	ಕಾದಿಟ್ಟ		—	—	—	—

ಒಟ್ಟು ಗುಣಗಳು ....

— — — — — ಸಂಘದ — — — ಗುಣಗಳಿಂದ ಗೆಲವು

— — — —ಸಂಘದ ಹಿರೇಹುದ್ದರಿಯು ಅಂಕಿತ — — —

— — — ಸಂಘದ ಹಿರೇಹುದ್ದರಿಯು ಅಂಕಿತ — — —

ಪಂಚರ ಸಹಿ — — — — — —

ಪರಿಶಿಷ್ಟ ೬

●

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ

ಹಿಂದುಸ್ಥಾನೀ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಸಾವಧಾನ	= **ಲಕ್ಷ್ಯಸಿರಿ**	**ಘುಮುಜಾವ**	= **ಅರ್ಧತಿರುಗಿ**
ಎಕ	= ಒಂದು.	ತಾಲಸೆ	= ತಾಲದಂತೆ, ತಾಲದಿಂದ.
ಹುಷ್ಯಾರ	= ಎಚ್ಚರಿಕೆ.		
ಕತಾರ	= ಸಾಲು.	ಜೋಷ್	= ಬೇಗ.
ಕದಂ	= ಹೆಜ್ಜೆ.	ಆಹಿಸ್ತೆ	= ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ.
ಖೋಲ	= ಬಿಚ್ಚಿರಿ.	ಝುಡಪ್‌ಸೆ	= ಹೆಚ್ಚುವೇಗದಿಂದ
ಆರಾಮು	= ವಿಶ್ರಾಂತಿ.	ಜೋರಸೆ	= ಬಹಳ ಬಲವಾಗಿ.
ದಹಿನೆ	= ಬಲ.	ಆಸ್ತೆ	= ಮೆಲ್ಲಗೆ.
ಬಾಎ	= ಎಡ.	ಚಾಕ್	= ಗಾಲಿ (ಗಾಲಿಯಂತೆ.)
ನಿಗಾಹ	= ದೃಷ್ಟಿ.		
ಸಾಮೂ	= ಎದುರಿಗೆ.	ಜೂಜ	= ಮೂಲಿಯ ಮೇಲೆ
ನಾಪ	= ಅಂತರ.	ಜೈಸೆ ಥೆ	= ಮೊದಲುಇದ್ದಂಥೆ
ಲೇವ್	= ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.	ಬನೋ	= ಆಗಿರಿ.
ಹಾತ	= ಕೈ.	ನಮುಸ್ತೆ	= ನಮಸ್ಕಾರ.
ನೀಚೆ	= ಕೆಳಗೆ.	ಖಲಾಸ್	= ಮುಗಿತ.
ಛೋಟಾ	= ಸಣ್ಣ.	ಫೈಲ್‌ಜಾವ	= ಚದರಿಹೋಗು.
ಎಕಸೆ	= ಒಂದರಿಂದ.	ಗರ್ದನ್	= ಕುತ್ತಿಗೆ.
ಗಿನ್‌ತಿ	= ಅಂಕೆ ಎಣಿಸೆರಿ.	ಛಾತಿ	= ಎದೆ.
ದೋ	= ಎರಡು.	ದಂಡ	= ರಟ್ಟೆ, ಕೈ.
ತೀನ	= ಮೂರು.	ಕಮರ	= ಟೊಂಕ.
ಚಾರ	= ನಾಲ್ಕು.	ಪಾವ	= ಕಾಲು.
ಆಗೆ	= ಮುಂದೆ.	ತೋಲ	= ತೂಕ.

ಪೀಛೆ = ಹಿಂದೆ.
ಬೀಚ = ನಡುವಿನ, ನಡುವೆ.
ಬಾಜು = ಬದಿಗೆ.
ತರಫ = ಬದಿಗೆ.
ಓರ = ಬದಿಗೆ.
ಝುಕ್ = ನಿಲ್ಲು, ಹೊರಳು.
ನೀಮ = ಅರ್ಧ.
ಕೋಸ = ಮೂಲೆ.
ಪಾದ = ಕಾಲು.
ಹಸ್ತ = ಕೈ.
ಊರ್ಧ್ವ = ಮೇಲೆ.
ಗರುಡ = ಗರುಡಪಕ್ಷಿ.
ವಾತಾಯನ = ಕಿಡಿಕೆ.
ಅಂಗುಷ್ಟ = ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟು.
ಉತ್ಕಟಿ = ಎತ್ತಿದಟೊಂಕ.
ಉತ್ಥಿತ = ಎತ್ತರಿಸಿದ.
ಪದ್ಮ = ಕಮಲ.
ಯೋಗಮುದ್ರಾ = ಯೋಗೀ ಜನರು ಸಾಧಿಸುವ ಸ್ಥಿತಿ.
ಬಕ = ಬಕಪಕ್ಷಿ.
ಉಷ್ಟ್ರ = ಒಂಟೆ.
ಅರ್ಕರ್ಣ = ಕಿವಿಯ ವರೆಗೆ.
ಧನುಸ್ = ಧನುಷ್ಯ.
ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನ = ಹಿಮ್ಮೊಗ್ಗಲಿಂದ ಮಣಿತ.
ಅರ್ಧ = ಅರ್ಧ.
ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರ = ಮುನಿಯಹೆಸರು.
ಸಿಂಹ = ಸಿಂಹ.
ಉತ್ತಾನ = ಎತ್ತರಿಸಿದ.
ಸುಪ್ತ = ಮಲಗಿದ.
ವಜ್ರ = ವಜ್ರ.
ಸರ್ವಾಂಗ = ಎಲ್ಲ ಶರೀರ.
ಶ್ವಸನ = ಉಸಿರಾಡಿಸುವಿಕೆ.
ಕೆ-ಲಿಯೆ = ಸಲುವಾಗಿ.
ಚಪಲತಾ = ಚಾಪಲ್ಯ, ಚುರುಕುತನ.
ಸಮಾಲ ನಾ = ಕಾಯು, ಕಾಯ್ದೋಣ.
ತಾನಾ ದೇನಾ = ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆ.
ಪೇಟ = ಹೊಟ್ಟೆ
ಮೇರು ದಂಡ = ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಬೆನ್ನೆಲುಬು.
ತಾಡ = ತಾಲವೃಕ್ಷ.
ಆಸನ = ಕುಳ್ಳಿರುವಿಕೆ.
ಪವಿತ್ರಾ = ಕಾಲಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಮೆಟ್ಟು.
ಸೀಧಿ = ಸರಳ.
ಉಲಟೆ = ಉಲಟ.
ಘುಮಾವ = ತಿರುಗಿಸಿರಿ.
ಜಂಗ = ದಂಡದ ಮೇಲೆ.
ಬಗಲ್ = ಬಗಲಿನಲ್ಲಿ.
ಜೇಲ = ಬಳ್ಳಿ.
ಪಲಟ = ಪಲ್ಲಟ ತಿರುಗಿಸು.
ಫಲಾಂಗ = ಜಿಗಿತ.
ಚೌಮುಖಿ = ನಾಲ್ಕು ಮುಖ.
ಲಪೇಟ = ಸುತ್ತುಹಾಕು.
ಸಲಾಮಿ = ನಮಸ್ಕಾರ.
ಜಘೆ = ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ.
ಆಡಿ = ಅಡ್ಡ.
ಗೋಲ = ವರ್ತುಲಾಕಾರ.
ಬೈಠಕ = ಕೂಡ್ರೋಣ.
ಮೇಕೂಫ = ನಿಲ್ಲುವದು.
ಮುಹ = ಮುಖ.

ಮತ್ಸ್ಯ	= ಮೀನು.	ಮೋಮಿಯಾ	= ಸಕಲುಮಾಡು, ನಟಿಸು.
ಚಕ್ರ	= ಗಾಲಿ.		
ಸರ್ಪ	= ಹಾವು.	ಡಗನಾಮಿ	= ಮೋಹಕವಾಡ
ಶಲಭ	= ಚಿಟ್ಟೆ.	(ಡಗನಾ)	ನಡಿಗೆ.
ಮಯೂರ	= ನವಿಲು.	ಗಜ	= ಆನೆ.
ದೀರ್ಘ	= ದೊಡ್ಡ.	ಪುತಳಾ	= ಪ್ರತಿಮೆ.
ಗಲೆ	= ಹೆಗಲಿನ ಮೇಲೆ.	ಶೇರ ಧ್ವಜ	= ಹುಲಿಯ ನಡಿಗೆ.
ಮಿಲಾಫ	= ಕೂಡಿಕೆ.	ದಸ್ತಪಾವ	= ಕೈಕಾಲು.
ವಜೇದಾರ	= ಸುಂದರ.	ಚಂದ್ರವಟ	= ವರ್ತುಲಾಕಾರ
ಜೋಹರ	= ಕುಶಲತೆಯು.		(ಚಂದ್ರದಂತೆ.)

ಟಿಪ್ಪಣಿ:— ಲೇಝಿಮುದೊಳಗಿನ ಶಬ್ದಗಳ ಅರ್ಥ ಇನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ ! ಆದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದು, ಮೇಲಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ತಮಾಚಾ	= ಎಡಗಿನಿಯಗಡ್ಡೆ	ಬಾಹಿರಾ	= ಬಲಗಿನಿಯಗಡ್ಡೆ
ಜನೋಯಿ	= ಜನವಾರದ ಹಾಗೆ	ಸೀರ	= ತಲೆ.
ಮುಂಢಾ	= ಹೆಗಲು.	ಅಣಿ	= ಚುಚ್ಚುವಿಕೆ.
ಘೂಟನ	= ಮೊಳಕಾಲು.	ಮಿಲ್ಲತ್	= ಕೂಡಿಕೆ.
ಅಂಗುಲಿಯೋಪರ	= ಮುಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ	ಎಕಪಾಂವಪರ	= ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ
ಚಲನಾ (ಚಲೋ)	= ನಡೆಯಿರಿ	ಕೂದನಾ (ಕೂದೊ)	ಜಿಗಿಯಿರಿ
ದೌಡನಾ (ದೌಡೊ)	ಓಡಿರಿ.	ಹಾತ ಓರ ಪಾಂವ	= ಅಂಬೆಗಾಲು
ಲಂಗಡ	= ಕುಂಟುವಿಕೆ	ಪರ ಚಲನಾ	ಹಚ್ಚಿ ನಡಿಯೋಣ.
ಝುಟಕನಾ	= ಝುಟಕಿಕೊಡು		
ಗೀರಪಡ	= ಉರುಳಿರಿ.	ಪಟಕ್‌ನಾ	= ಅಪ್ಪಳಿಸು.
ಘಿಸಟತೆ	= ಒರೆಯುತ್ತ.	ಟಾಳಿ ದೇಕರ	= ಚಪ್ಪಾಳಿ ಹೊಡೆದು
ಮಿಲಾಕರ	= ಕೂಡಿಸಿ		

ಪಾಂಚ, ಛೇ, ಸಾತ, ಆಠ, ನವ್ವ, ದಸ್, ಗ್ಯಾರಾ, ಬಾರಾ. = ಐದು, ಆರು, ಏಳು, ಎಂಟ, ಒಂಭತ್ತು, ಹತ್ತು, ಹನ್ನೊಂದು, ಹನ್ನೆರಡು.