

۵۔ ورزش

۵۔۱۔ جوشیلی ورزش

کوئی بھی کھیل کھیلنے سے پہلے جسم کو اس کھیل کے لیے تیار کرنا پڑتا ہے۔ کھیلنے کا جوش بیدار کرنا پڑتا ہے۔ اس مقصد کے لیے جو ضروری ورزشیں کی جاتی ہیں انہیں جوشیلی ورزش کہا جاتا ہے۔ ذیل میں چند آسان جوشیلی ورزشیں دی ہوئی ہیں۔

- ۱۔ میدان پر پہنچنے کے بعد تھوڑے فاصلے تک آہستہ آہستہ اور کچھ فاصلے تک تیز تیز دوڑنا۔
- ۲۔ سیڑھیوں یا زینے پر تیز رفتاری سے چڑھنا اترنا۔
- ۳۔ مخصوص رفتار کے ساتھ 'سوریہ نمسکار' (ایک قسم کی ورزش) کے آسن کرنا۔
- ۴۔ تیز رفتاری کے ساتھ لنگڑی چال چلنا۔
- ۵۔ مختلف جانوروں کی چال کی نقالی کرنا۔

چند جوشیلی ورزشیں:



۲



۱

میری سرگرمی

جوشیلی ورزشوں کی مشق کرو مثلاً تاننا، جھکنا، مڑنا، مروڑنا، جوڑوں کو گھمانا وغیرہ۔

♦ طلبہ کی جسمانی صلاحیت کے لحاظ سے ورزش کا انتخاب کریں۔ اتنی ورزش نہ کروائیں کہ طلبہ تھک جائیں۔ ورزش میں جاذبیت ہونی چاہیے۔ پچھلی جماعتوں میں کی گئی جوشیلی ورزشوں کی مشق کروائیں۔



قسم ۱: نشستی ورزش



بنیادی حالت

- ۱۔ زمین پر پالیتی مار کر بیٹھیں۔ دونوں ہاتھ بازو میں زمین پر نہ ٹکیے ہوئے تھوڑے اُٹھے ہوئے ہوں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھ کانوں کو لگا کر سیدھے سر پر لے جا کر ہتھیلیاں جوڑیں۔
- ۳۔ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں جوڑ کر سر پر ٹکائیں۔
- ۴۔ دوبارہ ہاتھ سر پر لے جائیں۔ شکل ۲ کے مطابق۔ پھر شکل ۱ کے مطابق پہلی حالت میں آجائیں۔



۳



۲



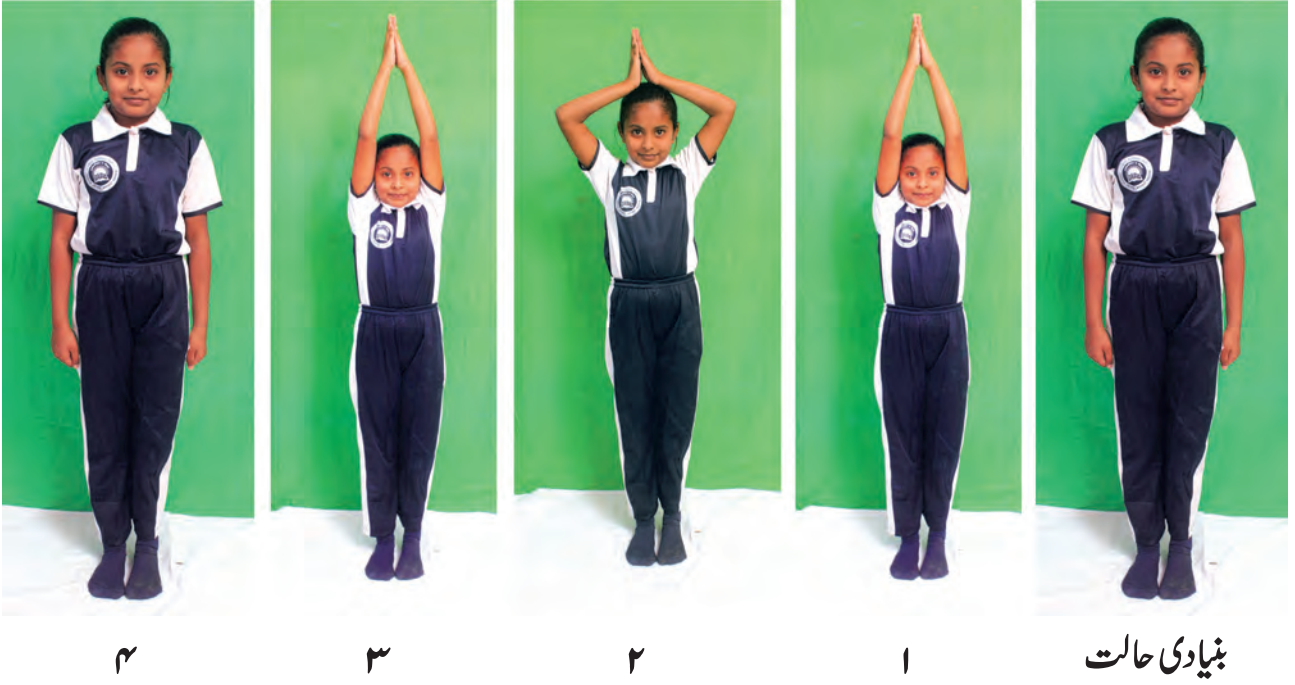
۱



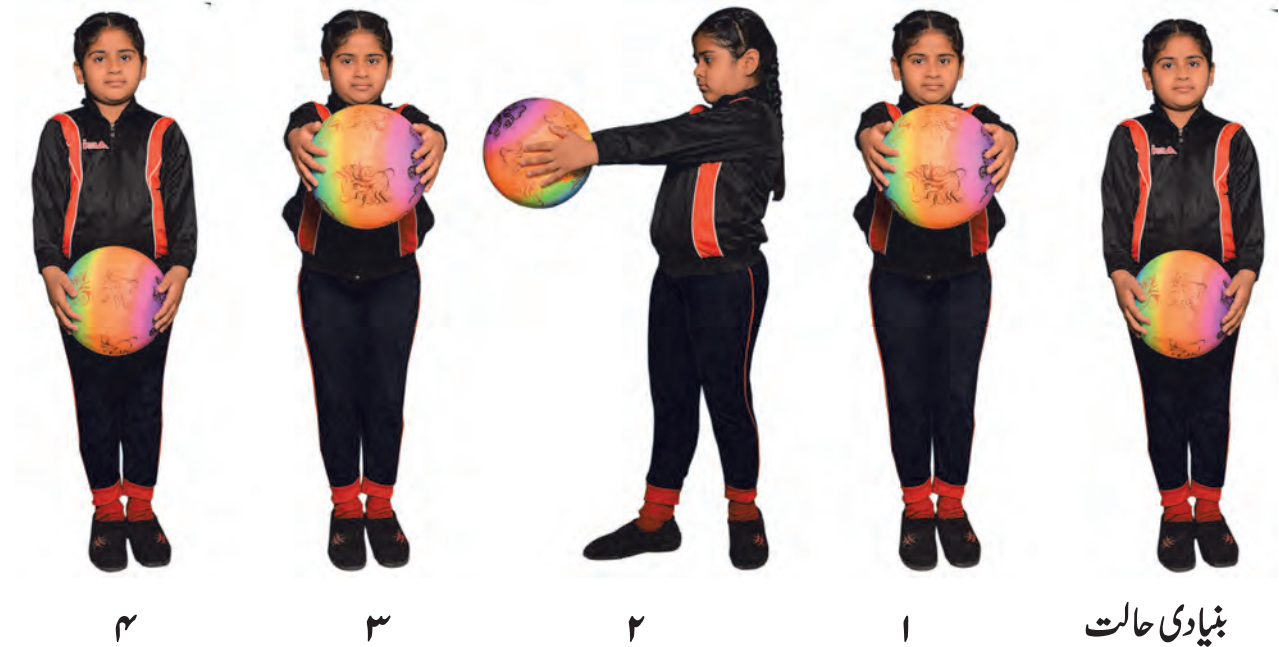
۴

♦ طلبہ کو بتائیں کہ ہر قسم کی کسرت کی شروعاتی کیفیت شکل ۱ کے مطابق ہے۔ باری باری سے گروپ لیڈر نامزد کر کے ورزش کروائیں۔

قسم ۲ : کھڑی ورزش



دونوں ہاتھوں میں پھولوں کے یا پروں کے رنگین دستے (گلدستے)، رنگین رومال یا گیند دینے سے ورزش دلکش دکھائی دے گی۔



♦ اوپر دی ہوئی تصویروں میں لے بند ورزش یا کسرت کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسم کی ورزشیں کروائیں۔

♦ اپنی قوتِ متخیلہ کا استعمال کرتے ہوئے ورزش کی نئی قسمیں سکھا کر ان کا استعمال پیشکش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔

غبارے والی ورزش



لاٹھی والی ورزش



رومال والی ورزش



میری سرگرمی

کچھلی جماعت میں کی ہوئی ورزشوں کی مشق کرو۔

- ♦ اوپر دی ہوئی تصویروں میں لے بند ورزش یا کسرت کے چند نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف قسم کی ورزشیں کروائیں۔
- ♦ اپنی قوتِ متخیلہ کا استعمال کرتے ہوئے ورزش کی نئی قسمیں سکھا کر ان کا استعمال پیشکش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ پرانا نام کی پیشگی تیاری

۱ء۱۔ سینہ پھلا کر سانس لینا اور چھوڑنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔ (جسم ڈھیلا چھوڑ کر)

۲۔ سینہ پھلا کر ناک سے لمبی سانس لیں۔

۳۔ دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔

۴۔ ایک ہاتھ سینے پر رکھ کر اس بات کا خیال رکھیں کہ سینہ دوبارہ اپنی پرانی حالت پر واپس آجائے۔

۱ء۲۔ پیٹ پھلا کر سانس لینا اور چھوڑنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔ (جسم ڈھیلا چھوڑ کر)

۲۔ دھیرے دھیرے پیٹ پھلا کر ناک سے لمبی سانس لیں۔

۳۔ دھیرے دھیرے سانس چھوڑیں۔

۴۔ ایک ہاتھ پیٹ پر رکھ کر اس بات کا خیال رکھیں کہ پیٹ دوبارہ اپنی پرانی حالت پر واپس آجائے۔

۱ء۳۔ زور سے پھونک مارنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔

۲۔ لمبی سانس لیں۔

۳۔ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ زور سے پھونک ماریں۔

۱ء۴۔ سکون سے بیٹھنا

۱۔ آرام سے بیٹھیں۔

۲۔ آنکھیں بند کر لیں۔

۳۔ ہمیشہ کی طرح سانس لیتے ہوئے دو تین منٹ سکون سے بیٹھیں۔



۲۔ آسنوں کی پیشگی تیاری

مختلف جسمانی حالتوں کو آسن کہتے ہیں۔ آسنوں کی وجہ سے صحت مند زندگی گزاری جاسکتی ہے۔ یوگا کے مطالعے میں مختلف آسنوں کے بارے میں معلومات دی ہوئی ہے۔

آسن عمدہ طریقے سے کرنے کے لیے قدرتی جانوروں، پرندوں اور درختوں کی طرح حرکات و سکنات کریں۔

۲ء۱۔ تتلی جیسی حرکات و سکنات

- ۱۔ زمین پر پالتی مار کر بیٹھیں۔
- ۲۔ دونوں ہاتھوں سے اپنے پیروں کے تلوؤں کو پکڑیں۔
- ۳۔ دونوں گھٹنے زمین پر رکھ کر اوپر نیچے کریں۔



۲ء۲۔ سانپ جیسی جسمانی حالت

- ۱۔ پیٹ کے بل سو جائیں۔
- ۲۔ دونوں ہتھیلیاں کمر کے پاس رکھیں۔
- ۳۔ جسم کو کمر سے اوپر اٹھائیں اور سر کو ایک دم سیدھا رکھیں۔



۲ء۳۔ گھاس کی پتیوں کی طرح ہلنا

- ۱۔ کھڑے رہ کر ہاتھ اوپر کریں۔
- ۲۔ کمر کے اوپری حصے اور ہاتھوں کو دائیں بائیں حرکت دیں۔



۲ء۴۔ پہاڑ کی طرح جسمانی حالت

- ۱۔ دونوں ہاتھ زمین پر ٹیکیں۔ ہتھیلیوں کو الٹا رکھیں۔
- ۲۔ کمر کو زیادہ سے زیادہ اونچا کرنے کی کوشش کریں۔
- ۳۔ دونوں ہاتھوں کے بیچ کی خالی جگہ کے درمیان سر کو اندر کریں۔



مختلف جسمانی حالتیں



♦ اوپر کی تصویروں میں مختلف جسمانی حالتوں کی چند اقسام دی ہوئی ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مختلف اقسام مثلاً کھڑے رہ کر، بیٹھ کر، پیٹھ کے بل سوکر اور پیٹھ کے بل سوکر یہ حالت بنوائی جائے۔ طلبہ کو ان کی جسمانی صلاحیت کے مطابق اس قسم کی سرگرمی کرنے کو کہیں۔