

گردن آگے- پیچھے- دائیں بائیں جھکانا



کمر کے حصے سے آگے- پیچھے- دائیں بائیں جھکانا



کندھے اور کلاٹیاں گھمانا



جھک کر پیروں کو چھوٹنا



کمر سے ٹڑٹنا

♦ پُر جوش حرکات کے لیے درکار مناسب کپڑوں کا خیال رکھیں۔ ضرورت سے زیادہ زور لگانے کی سختی نہ کریں۔ طلبہ کو بتائیں کہ تان دینے یا زور لگانے سے عضلات پگھلا رہتے ہیں اور مناسب طریقے سے جسمانی حالت درست بنتی ہے۔

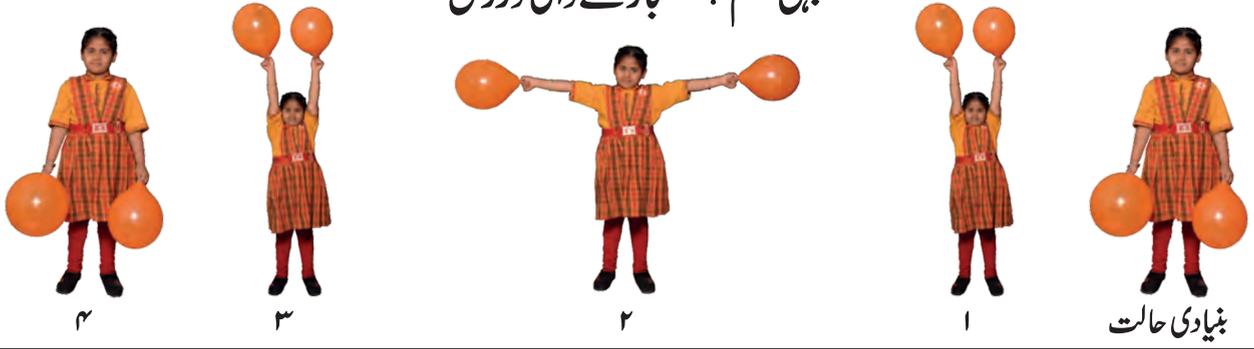


بنیادی حالت



♦ مندرجہ بالا ورزش اور مختلف جسمانی حالتوں کی مشق مناسب طریقے سے کروائیں۔

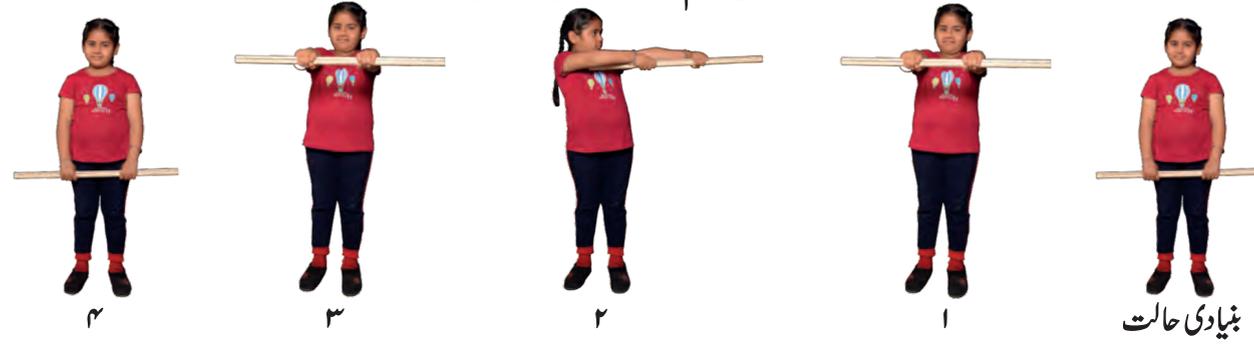
پہلی قسم : غبارے والی ورزش



دوسری قسم : گیند والی ورزش



تیسری قسم : لاٹھی والی ورزش



چوتھی قسم : رومال والی ورزش



- ♦ درج بالا تصویروں میں لے بند ورزش کے کچھ نمونے دیے ہوئے ہیں۔ اپنی سہولت کے مطابق مناسب اقسام کی ورزش کروائیں۔
- ♦ اپنی قوت متخیلہ کا استعمال کر کے ورزش کی نئی قسم سکھا کر اُس کا استعمال پیش کش کے لیے بھی کیا جاسکتا ہے۔



♦ یوگا کی ورزش کی پیشگی تیاری کے طور پر مختلف جسمانی حالتوں والی سرگرمی کروائیں۔ طلبہ برداشت کر سکیں اتنا ہی تان دینے اور زور لگانے کی ہدایت دیں۔
♦ یوگا کی ورزش کے اصولوں کی پابندی کرنے کی ترغیب دلائیں۔



رستی کودنا



آغاز

اختتام



لٹک کر جھونکا لینا



اینٹوں پر توازن قائم رکھ کر چلنا



جسم کے بل ریٹنگنا



رنگ سے گزرنا



♦ مختلف حالتوں اور مہارتوں کا استعمال کرتے ہوئے مختلف اقسام کے رکاوٹوں والے سلسلے جدت خیال کے ساتھ تیار کیے جائیں۔