

५. कसरत

५.१ उत्साहवर्धन करनेवाली कसरतें



गर्दन को सामने-पीछे-बाएँ और दाएँ मोड़ना



कमर में आगे-पीछे-बाएँ और दाएँ झुकना



कमर में मुड़ना

झुककर पैर को स्पर्श करना

कंधे और कलाई को घुमाना

- ◆ उत्साहवर्धन करनेवाली कसरतें करते समय यह भी देखें कि विद्यार्थियों ने उचित कपड़े पहने हैं। आवश्यकता से अधिक तनने की कठोरता न बरतें। विद्यार्थियों को यह भी बता दें कि खिंचाव देने से शरीर के अंगों में लचीलापन आता है। कसरत करते समय शरीर की स्थिति योग्य रहे, इसकी तरफ भी ध्यान दें।

५.२ सूर्यनमस्कार

१



१



२



५



३



१०



मूल स्थिति

७



४



६



५



◆ सूर्यनमस्कार और विविध शारीरिक स्थितियों को सही ढंग से करवाएँ।

५.३ ताल बद्ध कसरत

प्रकार १ : गुब्बारा कसरत



मूल स्थिति



१



२



३



४

प्रकार २ : गेंद कसरत



मूल स्थिति



१



२



३



४

प्रकार ३ : लाठी कसरत



मूल स्थिति



१



२



३



४

प्रकार ४ : रुमाल कसरत



मूल स्थिति



१



२



३



४

- ◆ उपर्युक्त चित्रों में कसरत के कुछ प्रकार दिए गए हैं। अपनी सुविधानुसार ये विविध प्रकार करवाएँ।
- ◆ अपनी कल्पनाशीलता का उपयोग करके नए प्रकार सिखाएँ। उसका उपयोग प्रस्तुतीकरण के लिए भी किया जा सकता है।

५.४ शरीर की विविध स्थितियाँ



- ◆ योगाभ्यास की पूर्वतैयारी के रूप में शरीर की विविध स्थितियाँ करवा लें। विद्यार्थी जितना कर सकेंगे; उतना ही तनने और बल लगाने की सूचना करें।
- ◆ योगाभ्यास में निहित विराम नियमों की जानकारी दें।

५.५ गतिरोध धाराप्रवाह

आरंभ



रस्सी पर कूदना



लटककर झूला झूलना



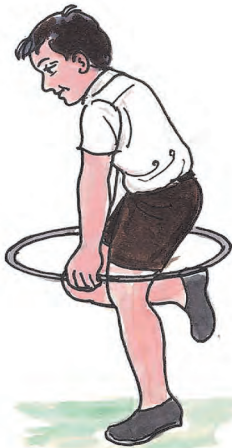
रेंगना



अंत



ईंटों पर संतुलन बनाकर चलना



रिंग में से निकल जाना

- ◆ विविध हलचलों और कौशलों का उपयोग करते हुए गतिरोध श्रृंखला को कल्पकता से तैयार करें।