अध्याय– 9

जिमनास्टिक, पिरामिड्स
Gymnastics and Pyramids

जिमनास्टिक को समस्त खेलों की जननी कहा जाता है इससे शरीर के समस्त अंगों का व्यायाम होता है। मांसपेशियों में चुस्ती, दृढ़ता एवं स्फूर्ति आ जाती है, इसको करने से शरीर लचीला व संतुलित होता है। जिमनास्टिक की सफलता शरीर के लचीलेपन पर निर्भर करती है। शारीरिक शिक्षा के विविध कार्यक्रमों में इसकी क्रियायें प्रदर्शन की दृष्टि से आकर्षक होती हैं जिमनास्टिक की क्रियायें बिना उपकरण की जाती है इसमें बालक व बालिका के उपकरण अलग–अलग होते हैं। जिमनास्टिक की गतिविधियां प्रायः जिमनेजियम में की जाती है। जहाँ पर कुछ उपकरण स्थाई रूप से लगे होते हैं।

फर्श के व्यायाम :

जिमनास्टिक में सबसे सरल व्यायाम फर्श के होते हैं। इन्हें उठते बैठते कभी भी हाथ–पैरों की सहायता से किया जा सकता है फर्श पर केवल गद्दा (मेट) बिछाने की आवश्यकता रहती है प्रारम्भिक अवस्था में फर्श के व्यायाम ही किये जाने चाहिये, इनके लिये किसी उपकरण की आवश्यकता नहीं होती।

1. आगे लुढ़कना :

यह व्यायाम गद्दें पर किया जाता है गद्दें के एक किनारे पर खडे होकर, हाथों को फर्श के समानान्तर करें, फिर हाथों की हथेलियों को घुटनों के बल झुकाते हुये गद्दें पर टिका दें तथा गर्दन को दोनों हाथों के अन्दर की और मोड कर कोहनियों को मोडते हुये कन्धों व कमर के सहारे आगे की ओर लुढक जायें लुढकते समय घुटनों को मिलाकर एवं मोड कर सीने के पास रखे जिससे कि लुढकने में कठिनाई न हो।

2. पीछे लुढ़कना :

व्यायाम से पूर्व गद्दे के किनारे पर खडे हों, कमर तथा गर्दन को पीछे की ओर झुकाते हुये फर्श पर बैठ जायें पैरों को आगे की ओर अर्द्ध वृत्ताकार रूप में सिर की तरफ घुमायें। अब हाथों की हथेलियों को जमीन पर टिकाते हुये पीछे की ओर लुढ़क जायें। पीछे लुढ़कते समय पंजों में खिचाव हो और पांव घुटने से नहीं मुड़ें।

3. कार्ट व्हील (CART WHEEL) :

जिस प्रकार गाडी का पहिया गोल–गोल घूमता है। उसी प्रकार शरीर को हाथों के बल पर पहिये की आकृति के अनुसार गोल घुमाना होता है।

4. सिर के बल लुढ़कना :

उकडू बैठकर दोनों हथेलियों का सहारा लेते हुये सिर को फर्श से लगा देना चाहिये तथा दोनों पैरों को धीरे–धीरे ऊपर उठाकर दूसरी ओर जाकर कुलामाडी खानी है।

5. आगे–पीछे लुढ़कना (Shaking) :

गद्दें के ऊपर लेटकर टांगों को मोडकर पेट की तरफ दबाना चाहिये दोनो हाथों से मुडे हुये पावों को पकड़कर आगे–पीछे लुढ़कना है इस अभ्यास को धीरे–धीरे शारीरिक क्षमता के अनुसार

करना चाहिए।

6. आगे की तरफ गोता लगाना :

गद्दे पर दोनों हाथों के बल इस तरह गोता लगाना चाहिये जिससे पूरा शरीर वृत्ताकार रूप में घूम जाये, गोता लगाते समय हाथों और पावों को मजबूत स्थिति में रखना चाहिये।

7. हाथ के बल खड़ा होना :

हाथों की हथेलियों को जमीन पर टिकाते हुये दोनों पैरों के साथ पूरे शरीर को ऊपर उठाते हुये 90^0 का कोण बनाइये, इस स्थिति में शरीर का पूरा वजन हाथों पर आ जायेगा तथा धीरे–धीरे पैरों को जमीन पर ले आइये।

उपकरण के साथ किये जाने वाले व्यायाम :

जिमनास्टिक खेल में उपकरण के साथ किये जाने वाले व्यायाम

1. पैरेलल बार (छात्र हेतु) :

इसमें एक स्टेण्ड होता है जिसमें दो समानान्तर लोहे या लकड़ी के गोल डंडे लगे होते है इसमें डिप्स, पुश, सिटअप्स, स्विंग टू शोल्डर, फ्रंट हैडस्पोर्ट, अपरआर्म, स्वींग इन हेड स्पोर्ट आदि व्यायाम किये जाते है।

2. हॉरीजेण्टल बार (छात्रा हेतु) :

यह 3 मीटर लम्बी लोहे की एक छड होती है। यह दो स्टेन्डों पर जमीन से 2.50 मीटर ऊचाई पर लगाई जाती है। इस उपकरण पर विभिन्न व्यायामों को संयुक्त कर किया जाता है। इसमें सर्वप्रथम उछल कर दोनों हाथों से बार को पकडा जाता है। फिर पुलअप, पाव को हवा में लटकाना, लेगलिप्स, नितम्ब को बार के नीचे से ऊपर उठाना, जम्प टू फ्रण्ट स्पोर्ट आदि व्यायाम किये जाते है।

3. पोमल होर्स (छात्र हेतु) :

इसमें बार पर लगी दोनों रिमों को उछल कर पकड़ा जाता है। फिर शरीर का भार हाथों के बल ऊपर धीरे–धीरे उठाते हुये हाथों को सीधा करना पड़ता है ताकि शरीर का भार सीधा हाथों पर पड़ जाता है। इसे ही रिंग पकड कर खड़ा होना कहते है। इस पर किये जाने वाले व्यायाम है–

1. माउन्ट ऑन दी पोमल हॉर्स
2. अण्डरकट (एक टांग से घूमना)
3. दोनों टांगों से घूमना
4. सीजर्स बैकवार्ड एवं फारवर्ड

यह सब क्रियायें शिक्षक के निर्देशन में की जानी चाहिये।

4. बैलेसिंग बीम (छात्रा हेतु) :

यह लकडी या धातु का बना रहता है। जिसका आकार वर्गाकार होता है। इसके दोनों सिरे फ्रेमों का सहारा लिये होते है। बीम के व्यायाम में शारीरिक संतुलन व मानसिक एकाग्रता की आवश्यकता होती है। बीम के व्यायाम से पहले बीम पर चढ़ने व उतरने का अभ्यास आवश्यक होता है इसके प्रमुख व्यायाम हैं–

1. बीम पर आगे पीछे चलना।
2. बीम पर घूमना
3. बीम पर लुढ़कना

4. बीम पर पुल बनाना (पैरों का संतुलन)

अन इवन बार (छात्रा हेतु) :

इस पर विभिन्न व्यायामों को संयुक्त कर किया जाता है। इसके प्रमुख व्यायाम है :–

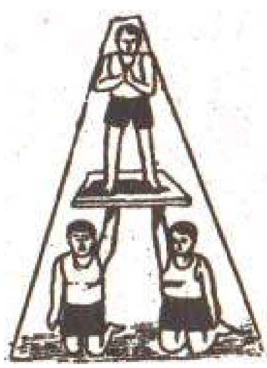
1. पकड़ना, चढ़ना व उतरना।
2. पकड़ना, चढ़ना एवं संतुलन बनाना।
3. बैकहिप सर्किल बनाना।

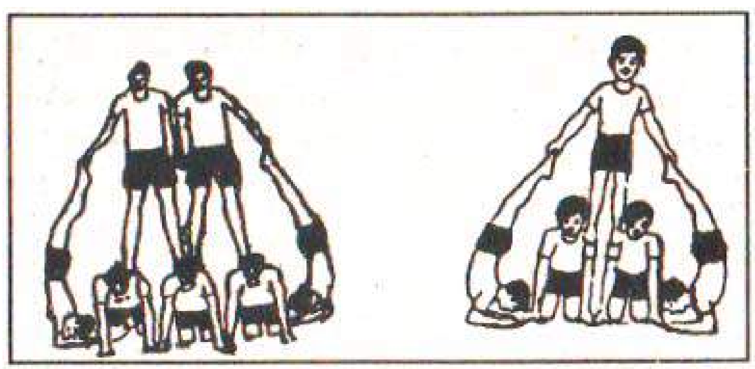
पिरामिड

पिरामिड का व्यायाम सामूहिक अभ्यास का व्यायाम है। इसमें कई छात्रों की आवश्यकता होती है। इस व्यायाम में एकाग्रता, तालमेल एवं पारस्परिक समझ की बहुत आवश्यकता होती है। इसमें छात्रों को सामूहिक रूप में भिन्न–भिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियायें करनी पड़ती हैं। पिरामिड के लिये छात्रों के कंधों, हाथों तथा पैरों को मजबूत होना आवश्यक है। पिरामिड के खिलाडी का शरीर मजबूत, लचीला एवं फुर्तिला होना चाहिये।

(अ) तीन का पिरामिड़

1. एक कतार में तीन बालक खडे होगें।
2. दो बालक कतार में घुटने के बल बैठेगें।
3. तीसरा बालक दोनों बैठे हुये बालकों के कन्धें पर बायां और दायां पांव रखकर खड़ा होगा।





(ब) पांच का पिरामिड–

1. चार बालक कतार में खडे होंगें।
2. बीच के दो बालक घुटनों के बल बैठ जायेगें।
3. बैठे हुये बालकों के दोनों हाथ घुटनों के दोनों तरफ बगल में जमीन पर सीधे रहेगें।
4. पांचवा बालक बैठे हुये बालकों के बांये व दांये कन्धे पर पैर रखकर खडा हो जायेगा।
5. कतार का तीसरा व चौथा बालक दोनों ही अपने स्थान पर हाथ जमीन पर लगा संतुलन बना पांव ऊपर करेंगे।
6. ऊपर खडे दोनों बालक साईड में ऊपर पांव कर हाथों के बल खडे बालकों के पांव पकडेंगे।

महत्त्वपूर्ण बिन्दु

1. जिमनास्टिक शरीर के समस्त अवयवों का व्यायाम है।
2. जिमनास्टिक खेलों का आयोजन व्यक्तिगत, दलीय एवं समग्र रूप में किया जाता है।
3. जिमनास्टिक मुख्यतः तीन प्रकार की होती है।
4. पिरामिड सामूहिक अभ्यास का व्यायाम है।
5. जिमनास्टिक व पिरामिड का प्रदर्शन शारीरिक शिक्षा के विभिन्न कार्यक्रमों में भी किया जाता है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

1. समस्त खेलों की जननी किसे कहा जाता है?
2. जिमनास्टिक गतिविधियां कहाँ की जाती हैं?
3. सामूहिक अभ्यास का व्यायाम कौन सा है?

लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. जिमनास्टिक में फर्श पर किये जाने वाले व्यायाम के नाम बताइये।
2. पैरेलल बार के बारे में बतायें तथा उस पर किये जाने वाले तीन व्यायाम के नाम लिखें।
3. पॉमल हॉर्स पर किये जाने वाले चार व्यायाम के नाम लिखें।

निबंधात्मक प्रश्न

1. जिमनास्टिक में उपकरण पर किये जाने वाले चार व्यायाम के नाम बताते हुये किसी एक व्यायाम का वर्णन करें।
2. फर्श पर किये जाने वाले किन्हीं दो व्यायामों का वर्णन करें।
3. करतब क्या है ? इसकी किन्हीं दो क्रियाओं का वर्णन करें।
4. पिरामिड क्या है ? पांच या नौं बालकों का पिरामिड किस प्रकार बनायेगें वर्णन करे।