



4410CH10

باب 10 ہوتو تو، ہوتو تو

ہوتو تو، ہوتو تو، ہوتو تو، ہوتو تو،

آؤٹ، آؤٹ (پالے کے ایک طرف کھڑی لڑکیاں زور سے چلائیں)

ہوتو تو، ہوتو تو، ہوتو تو، (یہاں سے پکڑو)

ہوتو تو، ہوتو تو، (ٹانگ سے پکڑو، ارے ٹانگ، ٹانگ ارے ٹانگ۔ اس کی ٹانگ پکڑو)

ہوتو تو، ہوتو تو، (وسودھا! تم یہاں آؤ تم اس کو یہاں سے پکڑو)

ارے! دھیان رکھو کہ شیلا کا ہاتھ لکیر کو نہ چھو لے۔ اس کا ہاتھ پکڑو۔

ہوتو تو، ہوتو تو۔ اوہ! اس نے چھو لیا۔ اس نے لکیر کو چھو لیا ہے۔

آؤٹ، آؤٹ، آؤٹ۔ سب آؤٹ، ہو۔ ہو۔ ہو۔

تمھاری تو پوری ٹیم آؤٹ ہو گئی!

⦿ جب تم کبڈی کھیلتے ہو تو ایک ٹیم میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟

⦿ جب شیاملانے لکیر کو چھولیا تو کتنے کھلاڑی آؤٹ ہو گئے؟

⦿ جب کھیل کے دوران کوئی اختلاف یا جھگڑا ہو جائے تو تم لوگ اُسے سلجھانے کے لیے کیا کرتے ہو؟

کبڈی کا کھیل۔ تو اس طرح کا ہے کبڈی کا کھیل۔ دھکا دینا اور کھینچنا، چیخنا اور چلانا، گھسیٹنا اور زمین پر گر جانا۔ یہ ایک شور شرابے والا کھیل ہے، پھر بھی اس کے بہت سارے قاعدے ہیں۔

مزہ بھی خوب آتا ہے اور ورزش بھی خوب ہو جاتی ہے۔ اپنی سانس روک کے متواتر کبڈی، کبڈی کہتے رہنا اور ساتھ ساتھ مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کو چھونے کی کوشش کرتے رہنا۔ اتنی بہت سی چیزیں کبڈی میں کرنا ہوتی ہیں۔ جب تک تم سانس روکے رکھ سکو تب تک تم ایسا کر سکتے ہو۔

اس کھیل میں تمہیں اپنے جسم اور دماغ دونوں کا ہی استعمال کرنا ہوتا ہے۔ تمہیں کھلاڑیوں کو کھینچنے یا روکنے کے لیے اپنی طاقت کا استعمال کرنا پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ تمہیں سوچنا ہوگا کہ دوسری جانب کیسے داخل ہو سکیں۔ تمہیں فیصلہ کرنا ہوگا کہ کس کو چھو کر فوراً واپس آ جانا ہے۔ اگر تم پکڑے جاؤ تو کس طرح مرکز میں بنی لکیر تک پہنچو گے؟

⑥ کوشش کرو کہ تم اپنی سانس روک کر کبڈی۔ کبڈی کہتے رہو۔ تم کتنی باریہ کہنے میں کامیاب ہو سکتے؟

⑤ جب تم کبڈی کھیل رہے ہو تو اس کو کتنی بار کہہ سکتے ہو؟ کیا کوئی فرق محسوس ہوا؟

اگلی مرتبہ جب تم کبڈی کھیلو تو اپنا دھیان اپنی ٹانگوں، ہاتھوں اور آنکھوں پر مرکوز رکھو۔ تم دیکھو گے کہ آنکھوں، ٹانگوں اور بازوؤں کا اچھا تال میل رکھنا ضروری ہے۔

اپنی کاپی میں تصویر بنا کر یہ دکھاؤ کہ شیاملانے پوری کی پوری مخالف ٹیم کو ایک ہی باری میں آؤٹ کرنے میں کیسے کامیابی حاصل کی۔

کھیلوں میں آؤٹ ہو جانے کے کیا معنی ہوتے ہیں؟ کبڈی میں کوئی کب آؤٹ ہوتا ہے؟

کچھ کھیلوں میں یہ بہت ضروری ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھوا جائے۔ مثلاً کھوکھو کے کھیل میں تم آؤٹ ہو جاتے ہو اگر تمہیں کوئی چھولیتا ہے۔ ایسے کچھ کھیلوں کے نام بتاؤ جس میں یہ بہت اہم ہوتا ہے کہ کھلاڑی کو چھو لیا جائے۔

کبڈی میں پوری کی پوری ٹیم آؤٹ ہوگئی تھی کیونکہ شیلا نے لکیر کو چھو لیا تھا۔ اور کون سے کھیل ہیں جن میں درمیانی لکیر بہت اہم ہوتی ہے؟

اور کون سے کھیل ہوتے ہیں جس میں کھلاڑیوں کے ساتھ ساتھ تمہیں کچھ چیزیں یا رنگوں کو چھونا پڑتا ہے؟

برائے استاد: اوپر کے باکس میں دی گئی سرگرمیاں صرف استاد یا کسی بڑے شخص کی نگرانی میں کی جانی چاہئیں۔

کیا تمہارے علاقے میں لڑکیاں کبڈی یا کوئی باہر کھیلے والا کھیل کھیلتی ہیں؟ اگر وہاں لڑکیاں ہیں لیکن وہ کھیلتی نہیں ہیں تب ان کے نہ کھیلنے کی کیا وجوہات ہیں؟ گفتگو کرو۔

کیا تم کبڈی کھیلتی ہو؟ تمہارے اسکول میں لڑکیوں کی کبڈی ٹیم ہے؟ اور کوئی گھر سے باہر کھیلنے والا کھیل؟ کیا تم سوچتے ہو تمہاری دادی اماں جب تمہاری عمر کی تھیں تو کبڈی کھیلتی تھیں؟ ان سے دریافت کرو۔



کرنم ملیشوری

کیا تم نے ان کے بارے میں دیکھا ہے یا اخبارات میں پڑھا ہے؟ کرنم ملیشوری ایک وزن اٹھانے والی کھلاڑی ہیں۔ وہ آندھرا پردیش میں رہتی ہیں۔ ان کے والد پولس کے ایک سپاہی ہیں۔ جب وہ 12 سال کی عمر کی تھیں تب سے ملیشوری نے وزن اٹھانا شروع کیا۔ اب وہ 130 کلو گرام تک کا وزن اٹھا لیتی ہیں۔

کرنم نے بین الاقوامی سطح پر 29 تمغے جیتے ہیں۔ ان کی چار بہنیں بھی وزن اٹھانے کی مشق کرتی ہیں۔

تین بہنوں کی ایک کہانی

اس فوٹو کی طرف دیکھو۔ کیا یہ عام سی دادیاں نہیں لگ رہی ہیں؟ لیکن یہ مختلف ہیں۔

یہ تصویر تین بہنوں جوالا، لیلیا، اور ہیرا کی ہیں۔ یہ ممبئی میں رہتی ہیں۔ یہ تینوں ہی کبڈی کھیلا کرتی تھیں اور دوسروں



کو بھی کھیلا سکتی تھیں۔ جوالا بتاتی ہیں ”جب ہم چھوٹے تھے تو لڑکیوں کو یہ کھیل کھیلنے کی اجازت نہیں تھی۔ لوگوں کا خیال تھا اگر لڑکیاں ایسے سخت کھیل کھیلیں گی تو کوئی ان سے شادی نہیں کرے گا۔“ انھوں نے یہ بھی کہا کہ لڑکیوں کو کبڈی کھیلنے کے لیے لڑکوں کے کپڑے پہننے پڑتے تھے۔ اسی

جب یہ بہنیں چھوٹی تھیں تب ان کے والد کا انتقال ہو گیا تھا۔ ان کی والدہ اور ماموں نے ان کی پرورش کی۔ دونوں ماموں کبڑی اور کھوکھلیا کرتے تھے۔ انھوں نے تینوں بہنوں کی کبڑی کھینے کے لیے حوصلہ افزائی کی۔

جوالا اور لیلہ اپنے تجربات کے بارے میں بتاتی ہیں۔ تقریباً پچاس سال قبل جب ہم نے کبڈی کھیلنا شروع کیا تو لڑکیوں کو ایسا موقع کبھی نہیں ملتا تھا کہ اس کھیل کو کھیلیں۔ والدین اس کھیل کو کھیلنے کی اجازت نہیں دیتے تھے۔ لیکن ہم نے ہمیشہ محسوس کیا کہ ہمیں کھیلنا چاہیے اور میرے ماموں اور والدہ نے ہمیشہ ہماری حمایت کی۔ ہم تینوں نے کھیل کو سیکھا اور کچھ اور لڑکیاں بھی ہمارے ساتھ شامل ہو گئیں۔ ہم نے ایک کبڈی کلب قائم کیا جو آج تک چل رہا ہے۔

ان دنوں کی یاد

لیلا اور ہیرا اب بھی بہت جوش میں آجاتی ہیں جب وہ اپنے میچوں کے بارے میں باتیں کرتی ہیں۔ وہ بتاتی ہیں کہ کس طرح تقریباً ہار تے ہار تے انھوں نے کچھ میچوں کو جیتا تھا۔ یہ صرف ان کی زبردست قوتِ ارادی کی وجہ سے ہی ممکن ہو سکا تھا۔ ان میچوں کے دوران کچھ بہت دلچسپ باتیں ہوتی تھیں۔ ایک مرتبہ ایک بہت بڑے میچ کے سلسلے میں ان کو دوسرے شہر جانا پڑا۔ لیلا بتاتی ہے ”میچ 30:6 بجے شام میں شروع ہونے والا تھا۔ ہم 3 سے 6 تک کی ایک فلم دیکھنے چلے گئے۔ ہم نے سوچا تھا کہ ہم میچ کے لیے صحیح وقت تک پہنچ جائیں گے۔ جیسے ہی فلم شروع ہوئی ہم نے محسوس کیا کہ کچھ شور اور گڑبڑ سی ہے۔ یہ ہمارے ماموں کی وجہ سے ہو رہی تھی۔ وہ ایک ٹارچ کی مدد سے ہمیں ہال میں تلاش کر رہے تھے۔ جب ہم انھیں مل گئے تو انھوں نے سنیما ہال میں ہی ہمیں زبردست ڈانٹ پلائی۔“

ان بہنوں کو کبڈی کی وجہ سے بہت سی پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑا لیکن اس نے ان کے لطف اور مزے کو کم

برائے استاد: ان مثالوں کا استعمال کر کے بچوں کا دھیان اس حقیقت کی جانب مبذول کرائیں کہ بہت سی لڑکیاں مساوی طور پر کھیلوں میں حصہ لینے کے لیے موقع نہیں پاتیں۔ بچوں سے دریافت کریں وہ اپنی والدہ کے بھائی کو کیا کہتے ہیں۔“

ہوتو تو، ہوتو تو

نہیں ہونے دیا۔ سب سے چھوٹی بہن ہیرا کبڈی کی کوچ بن گئی ہیں۔ ان کی دعا ہے کہ تمہاری طرح اور بہت سے بچے بہت سے کھیل کھیلیں اور لطف اٹھائیں اور خاص طور پر کبڈی سے۔

⑥ کیا تم نے کسی کوچ (استاد) سے کوئی کھیل کھیلنا سیکھا ہے؟

⑥ کیا تم کسی کو جانتے ہو جس نے کھیل کسی کوچ سے سیکھا ہو؟

گفتگو کیجیے:

⑥ کوچ کیسے سکھاتا ہے؟ ایک کوچ کس طرح ایک کھلاڑی کو مشق کراتا ہے؟ تمہارے خیال سے کھلاڑیوں کو کتنی زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے؟

⑥ کیا تم نے کبھی اپنے پسندیدہ کھیل کے لیے اپنا کلب قائم کرنے کے بارے میں سوچا ہے؟

⑥ تصور کرو کہ 15 بچے کھوکھو کھیلنے کے لیے دو ٹیمیں بنانا چاہتے ہیں۔ دونوں ٹیم میں برابر کی تعداد میں (سات سات) کھلاڑی ہوں گے۔ پھر ایک کھلاڑی باقی رہ جائے گا۔ اگر ایسا ہوتا ہے تو تم کیا کرو گے؟ کیا تم کبھی 'اکسٹرا کھلاڑی' بنے ہو؟ اس کے بارے میں لکھو۔

⑥ ہر ایک کھیل کے کچھ اصول ہوتے ہیں۔ کھیل انہیں اصولوں کے مطابق کھیلا جاتا ہے۔ ہمیں دیکھنا چاہیے کہ اگر اصول کو بدل دیا جائے تو کیا ہوگا۔ مثلاً کرکٹ میں وکٹ پر سے گلیوں کے گرنے پر بلے باز آؤٹ ہو جاتا ہے۔ سوچو، اگر یہ اصول ہو کہ ایک بار میں اگر تینوں وکٹ گرجائیں تو پوری ٹیم آؤٹ ہو جائے گی۔ کیا کھیل میں مزہ آئے گا؟

⑥ کوشش کرو اور اس اصول کے ساتھ کرکٹ کھیلو۔ اسی طرح کچھ اور کھیلوں کے لیے بھی اصول بناؤ اور ان کے مطابق کھیلو۔