



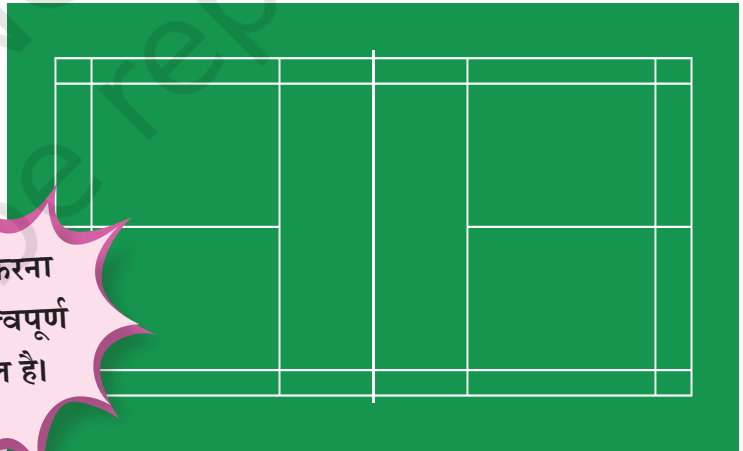
0788UN03



इकाई 3

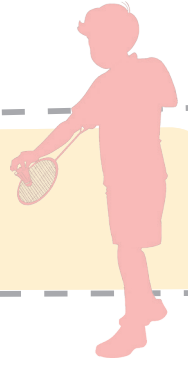
खेल के मूलभूत कौशल बैडमिंटन

‘सर्व’ करना
एक महत्वपूर्ण
कौशल है।



बैडमिंटन एक रुचिकर और तीव्र गति वाला खेल है, जिसे शटल कॉक और रैकेट के साथ खेला जाता है। इसे एकल (प्रत्येक पक्ष में एक खिलाड़ी), युगल (प्रत्येक पक्ष में दो खिलाड़ी) एवं संयुक्त युगल (महिला व पुरुष) के रूप में खेला जाता है। खिलाड़ी शटल कॉक को नेट के ऊपर से पार करके उसे प्रतिद्वंद्वी के पाले में गिराकर अंक अर्जित करता है। बैडमिंटन शारीरिक पुष्टि, हाथों और आंखों के समन्वय और एकाग्रता में सुधार करता है। यह एक ओलंपिक खेल है और पूरे विश्व में लोकप्रिय है।

फोरहैंड ग्रिप और एयर टॉस



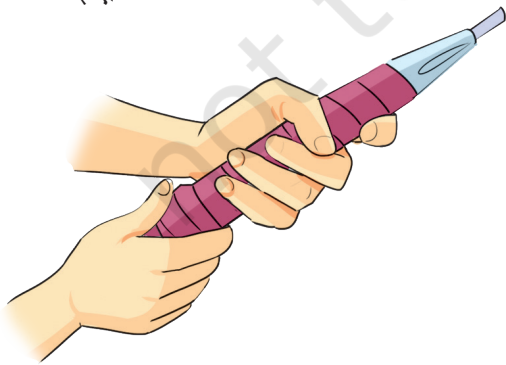
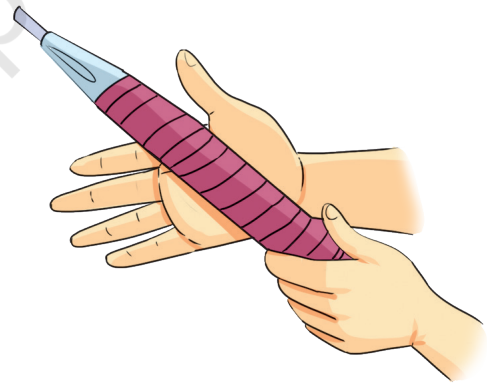
ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
कलाई घुमाना, संकुचन और विस्तार	फोरहैंड ग्रिप और एयर टॉस	कलाई विस्तार	फोरहैंड ग्रिप के महत्व को समझना

रैकेट को आप कैसे पकड़ते हैं, वह पकड़ कहलाती है और इच्छित कौशल का क्रियान्वयन करने हेतु शरीर की आरंभिक स्थिर अवस्था ही आरंभिक स्थिति कहलाती है। अच्छा बैटमिंटन खेलने हेतु ये दोनों कौशल महत्वपूर्ण हैं।

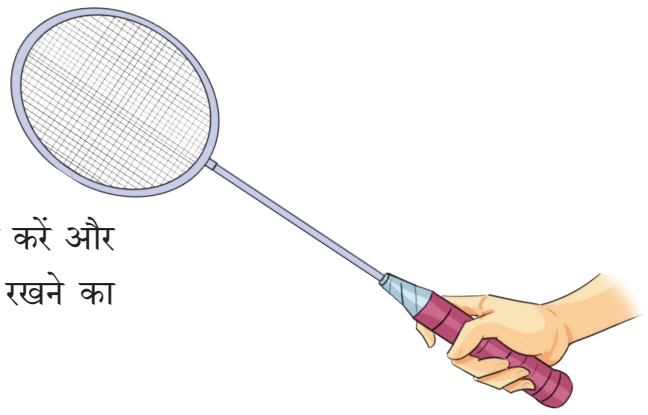
फोरहैंड ग्रिप

सीखने के चरण—

- हाथ मिलाने के दौरान जिस प्रकार हाथ आगे बढ़ाते हैं, ठीक उसी तरह से रैकेट को पकड़िए।
- अच्छे नियंत्रण हेतु हथ्थे (हैंडल) को निचले हिस्से से पकड़िए।
- तर्जनी (इंडेक्स) अँगुली को थोड़ा ऊपर रखते हुए पकड़ बनाइए।



- अँगूठे को नीचे की ओर, मध्यमा अँगुली के बायीं ओर रखिए।
- रैकेट को हाथ के हल्के दबाव से पकड़कर ग्रिप (पकड़) बनाइए।



- फोरहैंड ग्रिप के साथ एक शटल कॉक पर प्रहार करें और शटल कॉक को अधिकतम समय तक हवा में रखने का प्रयास करें।

कौशलोन्मुखी क्रिया

- विद्यार्थियों को दो युगलों में विभाजित कीजिए।
- विद्यार्थियों को निर्देश दीजिए कि फोरहैंड ग्रिप के साथ शटल को पाँच बार हवा में उछालिए और बिना गिराए अपने साथी को वापस दीजिए।
- अब दूसरा विद्यार्थी भी पाँच बार शटल कॉक को हवा में उछालते हुए उसे वापस भेजेगा। यही क्रम चलता रहेगा, जब तक शटल कॉक नीचे न गिर जाए।
- जिस युगल की शटल कॉक सबसे कम बार नीचे गिरेगी, वह विजेता होगा।
- धीरे-धीरे शटल कॉक को उछालने की संख्या में वृद्धि की जाएगी।



शिक्षकों के लिए सुझाव

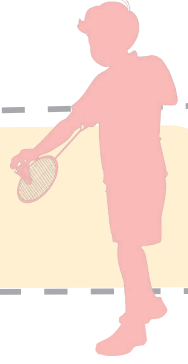
शिक्षक अभ्यास के समय विद्यार्थियों की गलत ग्रिप व गलत आरंभिक स्थिति को पहचान कर उसमें सुधार हेतु मार्गदर्शन करेगा।



मुक्त चिंतन— फोरहैंड ग्रिप के महत्व को समझिए

चर्चा कीजिए कि आपको कितनी बार बैडमिंटन की ग्रिप सही करने के लिए कहा गया तथा सही ग्रिप बनाए रखने के लिए आपने क्या किया?

बैकहैंड ग्रिप और एयर टॉस



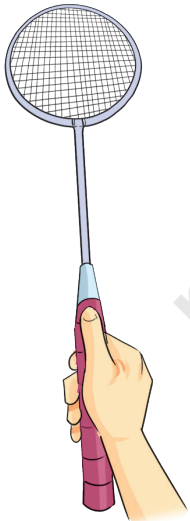
ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
हाथों को सिर के पीछे खींचना, कमर को घुमाना, संकुचन या विस्तार, कंधों को घुमाना	बैकहैंड ग्रिप और एयर टॉस	कोहनी खिंचाव, कंधा विस्तार	पकड़ (ग्रिप) पर ध्यान देना

रैकेट को आप कैसे पकड़ते हैं, वह पकड़ (ग्रिप) कहलाती है और इच्छित कौशल का क्रियान्वयन करने हेतु शरीर की आरंभिक स्थिर अवस्था ही आरंभिक स्थिति कहलाती है। अच्छा बैटमिंटन खेलने हेतु ये दोनों कौशल महत्वपूर्ण हैं।

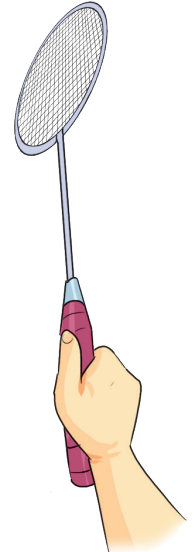
बैकहैंड ग्रिप

सीखने के चरण—

- अपने अँगूठे के आधार को हथ्थे (हैंडल) के पीछे रखिए। आपकी अँगुलियाँ हथ्थे पर सहजता से स्थिर रहेंगी।

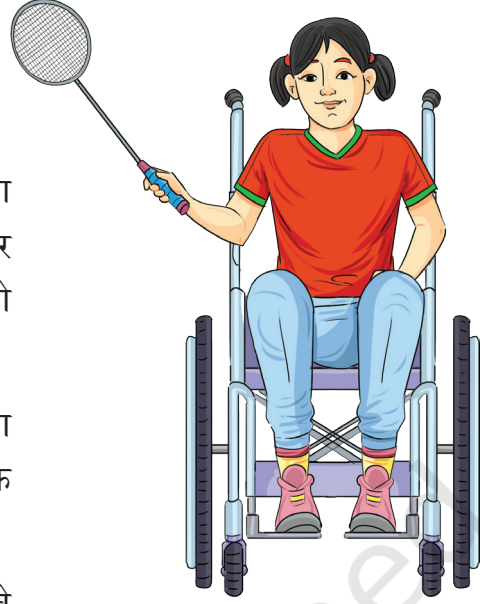


- अँगुलियों को मोड़ते हुए रैकेट के हथ्थे पर एक सामान्य पकड़ बनाइए।
- आप अपने रैकेट को एकदम कसकर न पकड़ें और पकड़ (ग्रिप) को बदलने हेतु हथ्थे पर सामान्य दबाव बनाए रखिए।
- बैकहैंड ग्रिप का प्रयोग करते हुए शटल कॉक पर प्रहार करें और शटल कॉक को अधिकतम समय तक हवा में रखने का प्रयास करें।
- रैकेट भूमि के लंबवत होना चाहिए।



कौशलोन्मुखी क्रिया

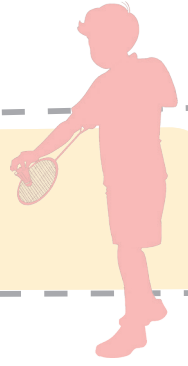
- सभी विद्यार्थियों को युगलों में बाँट दीजिए।
- विद्यार्थियों को केवल अपनी बैकहैंड ग्रिप का प्रयोग करते हुए शटल कॉक को ऊपर हवा में पाँच बार उछालने तथा भूमि पर गिराए बिना अपने साथी को वापस देने को कहें।
- अब दूसरा विद्यार्थी शटल कॉक को पाँच बार हवा में उछालेगा और यह क्रम तब तक रहेगा, जब तक शटल कॉक नीचे न गिर जाए।
- जिस युगल की शटल कॉक सबसे कम बार नीचे गिरेगी वह विजेता होगा।
- शटल कॉक को गिराए बिना धीरे-धीरे उछालने की संख्या में वृद्धि कीजिए।



मुक्त चिंतन—ग्रिप पर ध्यान दीजिए

शटल को हवा में उछालते समय फोरहैंड ग्रिप एवं बैकहैंड ग्रिप की परस्पर तुलना कीजिए एवं आपने दोनों के मध्य क्या अंतर अनुभव किया इस पर चर्चा कीजिए।

फुटवर्क



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
उठक-बैठक, लंजिंग एवं हाई नी	फुटवर्क (पद-संचालन) का अभ्यास	बैठें आगे की ओर झुकिए और रुकिए, तितली के जैसी मुद्रा	पद-संचालन द्वारा प्रतिक्रिया समय का विश्लेषण

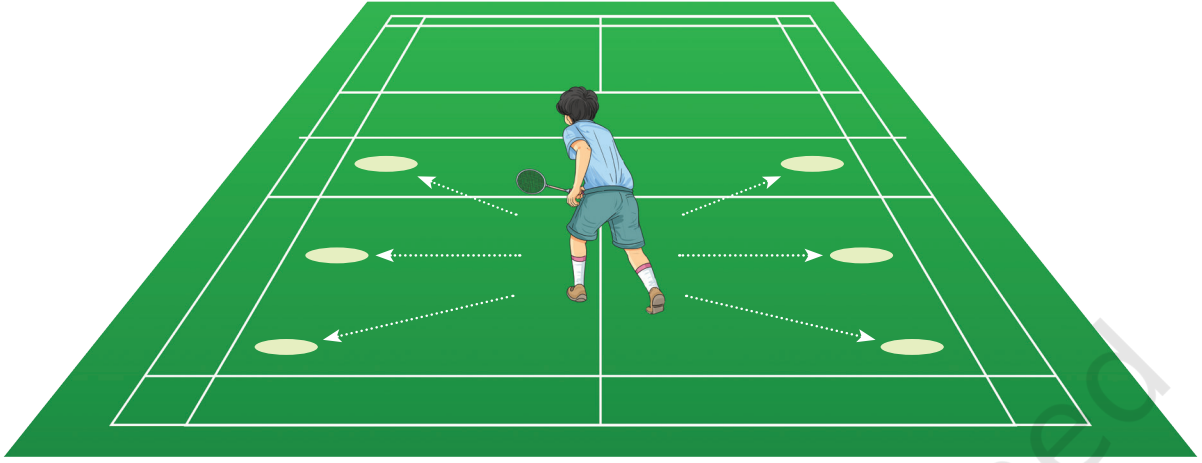
अच्छा पद-संचालन आपको पूरे कोर्ट में शटल कौक तक शीघ्र पहुँचने में सहायता करता है। इसमें विभिन्न चरण एवं गतिविधियाँ सम्मिलित हैं, जो कि शरीर के संतुलन को बनाए रखते हुए पूरे कोर्ट में गतिविधियों को सहज बनाते हैं।

पद-संचालन

सीखने के चरण—

- अनुगामी कदम का अर्थ है कि एक पैर आगे व दूसरा पीछे रखते हुए पिछला पैर अगले से टकराए बिना अनुसरण करते हुए आगे बढ़ाना।
- पिछला कदम अगले कदम से एक कोण पर थोड़ा-सा पीछे रखेंगे।
- एक पैर दूसरे पैर का अनुसरण करते हुए दाएँ और बाएँ, आगे एवं पीछे की दिशा में गति करें।
- अनुगामी कदम को प्रभावी बनाने हेतु थोड़ी दूरी से आरंभ कीजिए।
- अनुगामी कदम की गति का अंत जोड़ीदार को शटल कौक वापस टॉस करने के साथ कीजिए।

कौशलोन्मुखी क्रिया



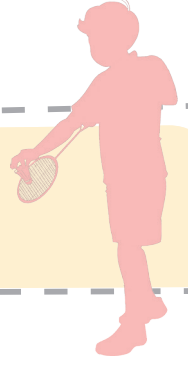
- चित्र में दर्शाए अनुसार छह बाल्टियाँ रखिए।
- कोर्ट के मध्य भाग में छह शटल रखिए।
- संकेत प्राप्त होने पर अपने पद संचालन का सही उपयोग करते हुए विद्यार्थी बारी-बारी से एक शटल कॉक को उठाते हुए (रैकेट से पिक करके) किसी भी बाल्टी के अंदर डालेगा।
- विद्यार्थी एक-एक करके सभी शटल कॉक को बाल्टियों में डालेगा।
- जो विद्यार्थी इस अभ्यास को सबसे कम समय में पूर्ण करेगा, वही विजेता होगा।



मुक्त चिंतन—पद-संचालन द्वारा प्रतिक्रिया समय का विश्लेषण

यह पद-संचालन अभ्यास आपकी खेल क्षमता को किस प्रकार से उन्नत करता है, इस बारे में चर्चा कीजिए।

बैकहैंड लो सर्व



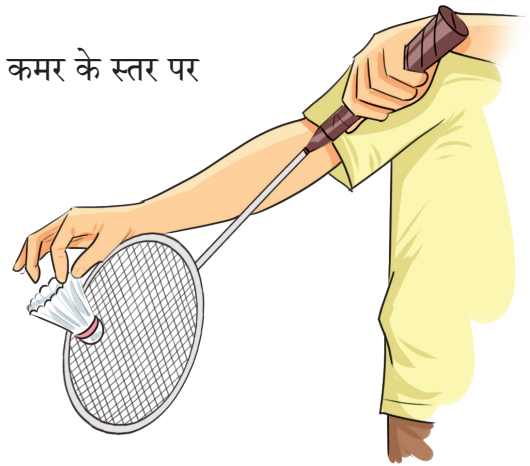
ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
ट्राइसेप्स पेशी, हाथ, कलाई की मांसपेशियों में खिंचाव	बैकहैंड लो सर्व	खड़े-खड़े आगे झुकना, सिर के ऊपर से बाँह के पीछे की पेशी (ट्राइसेप्स) और सीने में खिंचाव	हाथों व आँखों का समन्वय, सर्विस के नियम

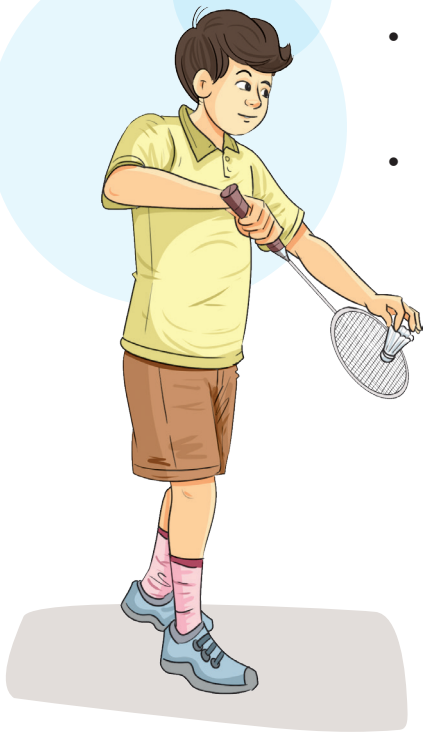
बैकहैंड लो सर्विस के लिए शटल कॉक एक सर्विस कोर्ट से विपक्षी की ओर तिर्यक दिशा में सर्विस कोर्ट तक जाना चाहिए और अन्य सर्विस नियमों का पालन किया जाना चाहिए।

बैकहैंड सर्व

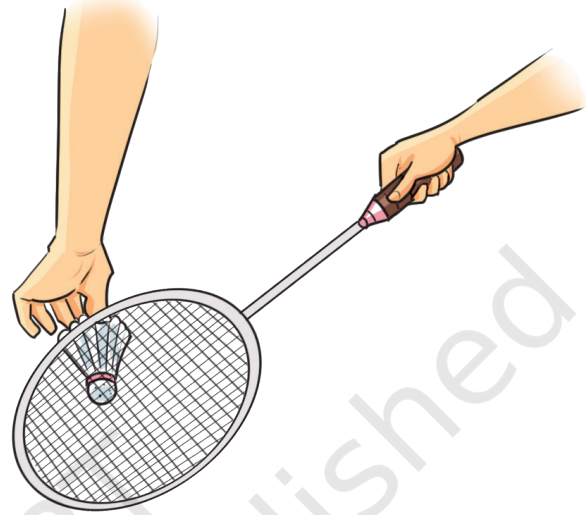
सीखने के चरण—

- बैकहैंड पकड़ का प्रयोग कीजिए।
- शटल कॉक को दूसरे हाथ की तर्जनी अँगुली और अँगूठे से कमर के स्तर पर रखते हुए पकड़िए।
- रैकेट को अपने शरीर के सामने रखते हुए कोहनी को मोड़ते हुए, रैकेट को सामने नीचे की ओर सामान्य रूप से घुमाते हुए शटल कॉक की ओर रखें।





- रैकेट को थोड़ा-सा पीछे की ओर घुमाते (स्विंग) हुए रैकेट का मुख थोड़ा-सा ऊर्ध्व दिशा में स्थिर कीजिए।
- शटल कॉक को धीरे-से आगे की ओर मारिए, जिससे शटल कॉक जाल (नेट) से थोड़ी ऊपर से निकल जाए।



कौशलोन्मुखी क्रिया

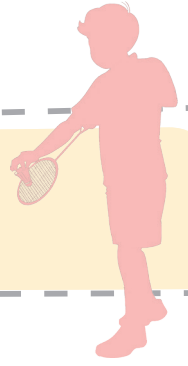
- विद्यार्थी वैध सर्विस का प्रयोग करते हुए छोटी सर्विस रेखा के अधिकतम संभव निकटतम स्थान पर शटल गिराने का प्रयास करते हुए सर्विस अभ्यास करें।
- अध्यापक संकेतकों का उपयोग करते हुए छोटी सर्विस रेखा एवं 'टी' जोड़ के निकट एक चाप का चिह्नित करेंगे और विद्यार्थियों से बैकहैंड लो सर्विस का उपयोग करते हुए उस चाप में शटल गिराने को कहेंगे।
- विद्यार्थियों को 10 अवसर दिए जाएँगे, जो विद्यार्थी अधिकतम बार चाप के अंदर शटल गिराने में सफल होगा, वही विजेता होगा।



मुक्त चिंतन— हाथों-आँखों का समन्वय, सर्विस के नियम

बैडमिंटन में सर्विस करने के नियमों पर चर्चा कीजिए।

बैकहैंड लिफ्ट



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
कंधों को घुमाना, डायनामिक फॉरवर्ड लंजेस	बैकहैंड लिफ्ट	धीमा व स्थिर खिंचाव	गलतियों को पहचानना

इस प्रहार में शक्ति उत्पन्न करना आसान है। यह प्रहार कोर्ट के मध्य पहुँचने हेतु अधिक समय उपलब्ध कराता है।

बैकहैंड लिफ्ट

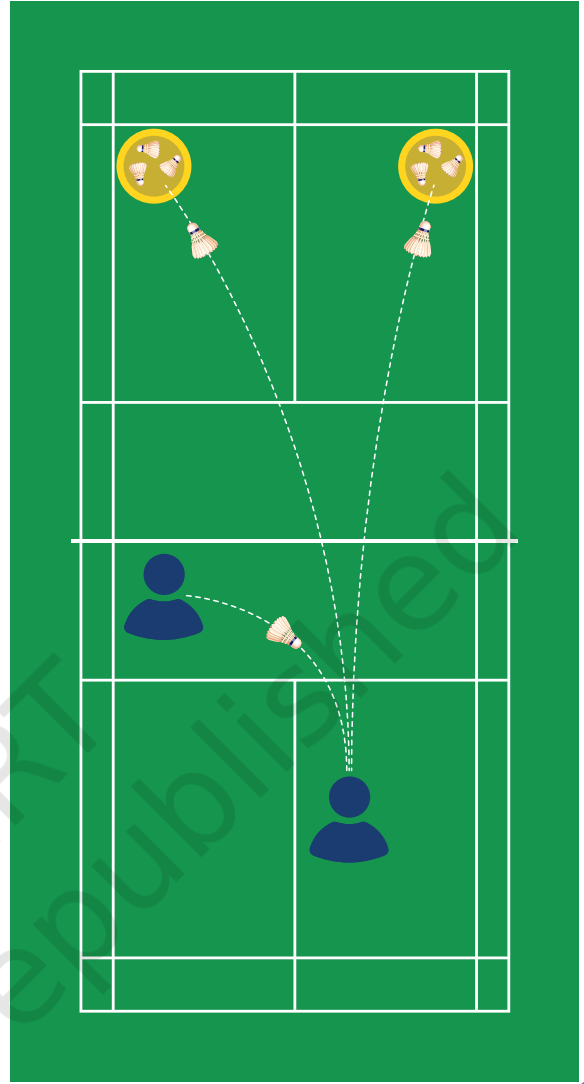
सीखने के चरण—

- रैकेट को सहज रूप से पकड़ने हेतु बैकहैंड ग्रिप का उपयोग कीजिए।
- शरीर को तिरछा रखते हुए अपने रैकेट की ओर वाले पैर को थोड़ा आगे की ओर रखिए।
- कलाई को नियंत्रित करते हुए रैकेट को हल्के से ऊपर की ओर घुमाइए।
- शटल पर संपर्क कमर के नीचे से स्थापित कीजिए और उसे पाले (कोर्ट) में पीछे की ओर ऊँचा उछालिए।
- विद्यार्थी शटल को विपरीत कोर्ट में तिरछा भी खेल सकता है।
- संतुलन एवं नियंत्रण बनाए रखने हेतु प्रहार के पश्चात पूरक क्रिया का सहज अनुसरण कीजिए।



कौशलोन्मुखी क्रिया

- एक प्रदायक (फीडर) और उत्थानक (लिफ्टर) का चयन कीजिए। प्रदायक (फीडर) को 20 शटल कॉक उपलब्ध कराइए।
- प्रदायक (फीडर) उत्थानक (लिफ्टर) की ओर शटल फेंकेगा एवं चित्र में दर्शाए अनुसार उत्थानक (लिफ्टर) शटल कॉक पर बैकहैंड लिफ्ट शॉट प्रहार करके विपक्षी कोर्ट के चिह्नित गोले में खेलेगा।
- लिफ्टर को शटल को गोले में गिराने पर 5 अंक, गोले के आस-पास गिराने पर 3 अंक एवं विपक्षी कोर्ट के अंदर अन्य किसी भी स्थान पर गिराने पर 1 अंक प्रदान किया जाएगा।
- आप शटल को नीचे गिराए बिना युगल में रैली भी खेल सकते हैं।
- विद्यार्थियों को शटल कॉक को मारने का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए लक्षित क्षेत्र चिह्नित कीजिए।



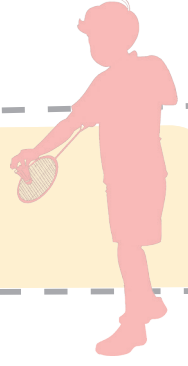
शिक्षकों के लिए सुझाव

- विद्यार्थियों के अभ्यास के समय अध्यापक उनकी त्रुटियाँ खोजें एवं उनमें सुधार का प्रयास करें।

3 मुक्त चिंतन— गलतियों को पहचानना

विद्यार्थी सही तकनीक एवं सर्विस के नियमों पर चर्चा करें। उनके मध्य कौन अच्छा प्रदर्शन कर रहा है इसकी पहचान करने का प्रयास करें।

फोरहैंड लिफ्ट



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
कंधे को घुमाना, कमर घुमाना और पिंडलियों का खिंचाव	फोरहैंड लिफ्ट	सामने झुकते हुए भूमि को छूना	सही तकनीक

जब शटल नीचे रहे, तब आप इस शॉट का प्रयोग उसे ऊँचा उठाने एवं दूर भेजने हेतु कर सकते हैं। यह आपको अगले शॉट को खेलने हेतु तैयार होने में अधिक समय उपलब्ध करवाता है।

फोरहैंड लिफ्ट

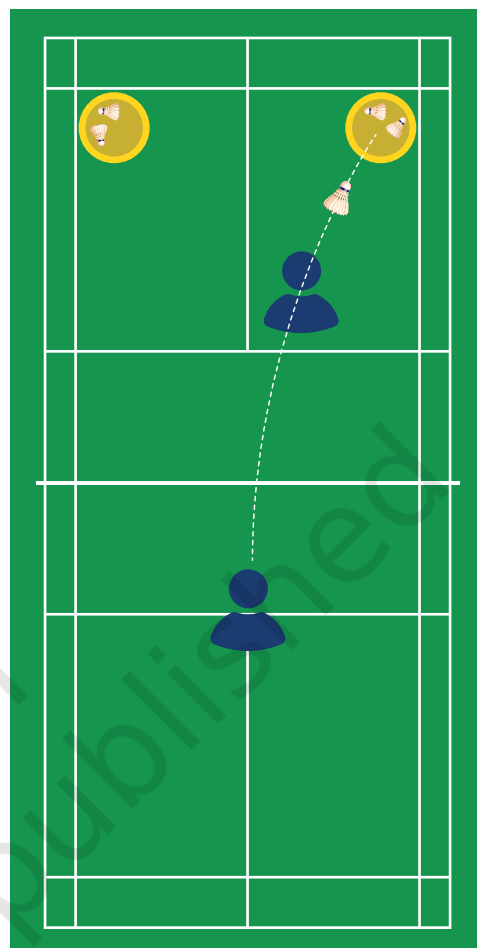


- रैकेट को सहज रूप से पकड़ने हेतु फोरहैंड ग्रिप का उपयोग कीजिए।
- जिस हाथ में रैकेट है, उसी ओर के पैर को थोड़ा आगे रखते हुए और शरीर को थोड़ा तिरछा रखते हुए अपनी स्थिति लीजिए।
- नियंत्रण रखने हेतु अपनी कलाई एवं अग्रबाहु (फोरआर्म) को उपयोग में लाते हुए रैकेट को हल्की गति से ऊपर की ओर घुमाइए।
- शटल पर कमर के नीचे से संपर्क स्थापित कीजिए और उसे विपक्षी पाले (कोर्ट) की ओर ऊँचा उछालिए।
- संतुलन एवं नियंत्रण बनाए रखने हेतु प्रहार के पश्चात हाथ की पूरक क्रिया का सहज अनुसरण कीजिए।



कौशलोन्मुखी क्रिया

- एक प्रदायक (फीडर) और उत्थानक (लिफ्टर) का चयन कीजिए। प्रदायक (फीडर) को 20 शटल उपलब्ध कराइए।
- प्रदायक (फीडर) उत्थानक (लिफ्टर) की ओर शटल फेंकेगा एवं चित्र में दर्शाए अनुसार उत्थानक (लिफ्टर) शटल कॉक पर उसे फोरहैंड लिफ्ट प्रहार करते हुए विपक्षी क्षेत्र के चिह्नित गोले में खेलेगा।
- शटल को गोले में गिराने पर उत्थानक को 5 अंक, गोले के आस-पास गिराने पर 3 अंक एवं विपक्षी कोर्ट के अंदर अन्य किसी भी स्थान पर गिराने पर 1 अंक प्रदान किया जाएगा।
- आप शटल को नीचे गिराए बिना युगल में रैली भी खेल सकते हैं।
- विद्यार्थियों को शटल कॉक प्रहार का उद्देश्य स्पष्ट करते हुए लक्षित क्षेत्र चिह्नित कीजिए।



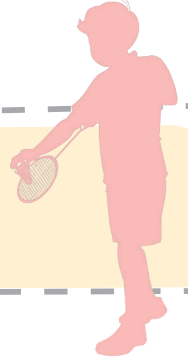
शिक्षकों के लिए सुझाव

- विद्यार्थियों के अभ्यास के दौरान अध्यापक उनकी त्रुटियाँ खोजें एवं उनमें सुधार का प्रयास करें।

मुक्त चिंतन—सही तकनीक

विद्यार्थी सही तकनीक एवं सर्विस के नियमों पर चर्चा करें। उनके मध्य कौन अच्छा प्रदर्शन कर रहा है इसकी भी पहचान करें।

फोरहैंड हाई सर्व



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
उछलना एवं कूदना, क्रॉस टो टच	फोरहैंड हाई सर्व	सिट एवं रीच	शटल कॉक प्रहार और उसकी दिशा

यह सर्विस शटल को विपक्षी के पाले (कोर्ट) में ऊँचा एवं दूर तक पहुँचाती है। यह खेल आरंभ करने और विपक्षी को पीछे धकेलने हेतु एक अच्छा माध्यम है।

फोरहैंड हाई सर्व

सीखने के चरण—



- फोरहैंड ग्रिप का उपयोग करते हुए अपने रैकेट से विपरीत पैर को आगे रखते हुए खड़े हो जाइए।
- चित्र में दर्शाए अनुसार शटल को पंखों (फैदर्स) की ओर से पकड़िए।
- रैकेट को नियंत्रित गति से ऊपर की ओर घुमाइए।



नॉन-रैकेट फुट उस पैर को कहते हैं जो रैकेट पकड़ने वाले हाथ के विपरीत दिशा में होता है।

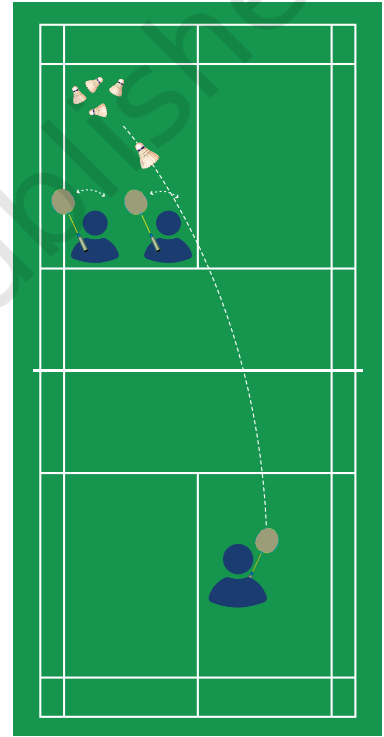


- कमर के नीचे आने पर शटल पर तीव्रता से प्रहार कीजिए, जिससे वह विपक्षी कोर्ट के अंतिम छोर तक जाए।
- संतुलन एवं सटीकता बनाए रखने हेतु स्वाभाविक पूरक क्रिया का अनुसरण कीजिए।



कौशलोन्मुखी क्रिया

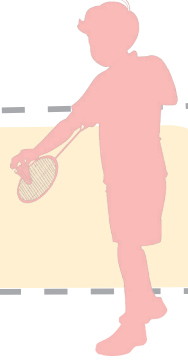
चित्र में दर्शाए अनुसार जाल लगाइए। दो विद्यार्थी विपक्षी पाले (कोर्ट) के मध्य में रैकेट सिर के ऊपर लंबवत पकड़े हुए खड़े होंगे। विपक्षी पाले (कोर्ट) में पिछली रेखा (बैकलाइन) से कुछ पहले एक रेखा खींचेंगे। सभी विद्यार्थियों को सर्विस करने के पाँच अवसर दिए जाएँगे। इसका लक्ष्य है कि सर्विस विपक्षी विद्यार्थियों के रैकेट के ऊपर से होकर पीछे जाकर गिरे।



मुक्त चिंतन— शटल कॉक प्रहार और उसकी दिशा

- चर्चा कीजिए कि शटल को आप कितना ऊपर प्रहार करेंगे, जिससे ये विपक्षी के रैकेट के ऊपर से तो जाए परंतु बहुत अधिक दूर न जाए।
- शटल की गति, दूरी और दिशा पर चर्चा कीजिए।

फोरहैंड लो सर्व

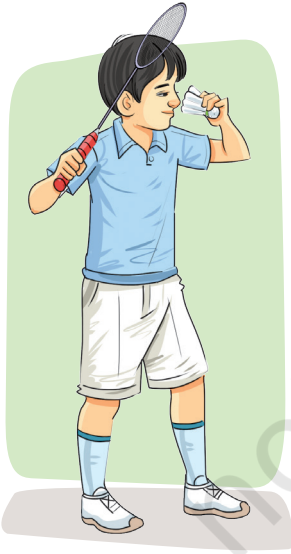


ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
अपने स्थान पर दौड़, स्टार जंप	फोरहैंड लो सर्व	सिर से पैर तक का खिंचाव	सर्विस को सही जगह पर डालना

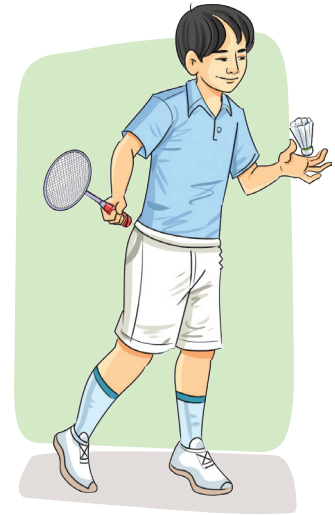
फोरहैंड सर्व करते समय आपकी हथेली विपक्षी के सामने की ओर होनी चाहिए। फोरहैंड सर्विस दो प्रकार की होती है— ऊँची सर्विस (हाई सर्व) एवं नीची सर्विस (लो सर्व)। इस अध्याय में हम नीची सर्विस (लो सर्व) करना सीखेंगे।

फोरहैंड लो सर्व

सीखने के चरण—



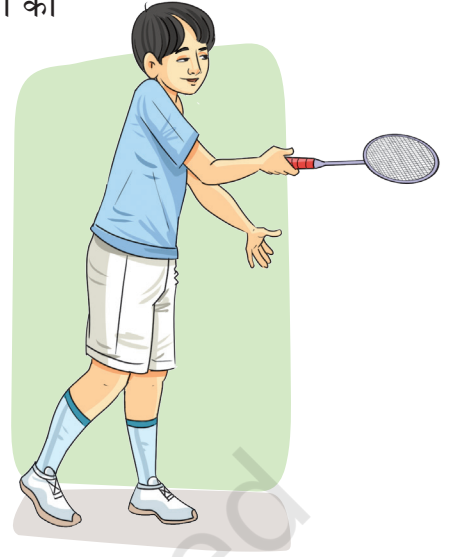
- रैकेट को फोरहैंड ग्रिप के साथ पकड़कर सर्विस क्षेत्र में रेखा के समीप खड़े हो जाइए, रैकेट और शटल को ऊँचाई पर पकड़िए तथा अपने भार को पिछले पैर पर रखिए।
- अपना भार आगे की ओर स्थानांतरित करते हुए शटल कॉक को सामान्य रूप से अग्र अथवा पार्श्व दिशा में छोड़िए। तत्पश्चात कलाई को मोड़ते हुए रैकेट को नीचे की ओर ले जाइए।





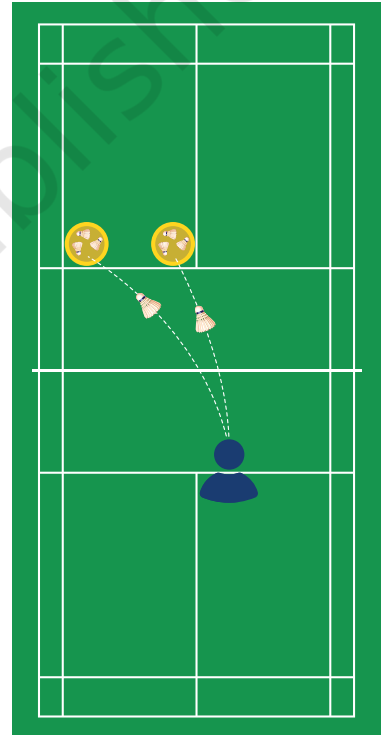
- मुड़ी हुई कलाई के साथ रैकेट को तीव्र गति से आगे की ओर लेकर आइए।

- शटल पर नियंत्रण के साथ सामने अथवा बगल से प्रहार कीजिए।
- रैकेट को पुनः पीछे प्रारंभिक अवस्था में लाते हुए अपनी सर्विस करने की क्रिया को समाप्त कीजिए।



कौशलोन्मुखी क्रिया

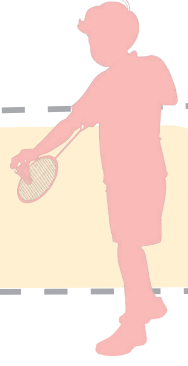
चित्र में दर्शाए अनुसार सर्विस रेखा के निकट दो बाल्टियाँ रखेंगे। विद्यार्थी बारी-बारी से इस प्रकार से सर्विस करें कि शटल बाल्टी में ही गिरे। शटल के बाल्टी में गिरने पर 1 अंक दिया जाएगा।



मुक्त चिंतन— सर्विस को सही जगह और निशाने पर डालना

विपक्षी की स्थिति एवं गति के अनुसार आप कहाँ सर्विस करेंगे, इस पर चर्चा कीजिए।

फोरहैंड ड्राइव

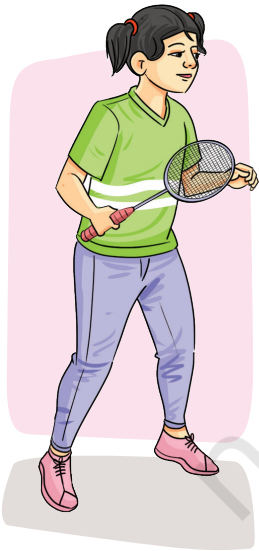


ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
बाइसेप्स एवं ट्राईसेप्स खिंचाव, कमर घुमाना	फोरहैंड ड्राइव	शरीर के ऊपरी भाग पर विशेष ध्यान देते हुए सामान्य शीतलीकरण करना	सही तकनीक

फोरहैंड ड्राइव एक ऐसा आक्रामक प्रहार है जो कि सामान्यतः नेट के ऊपर खेला जाता है। इसका प्रयोजन विपक्षी के प्रतिक्रिया समय को कम करते हुए उस पर दबाव बनाना होता है।

फोरहैंड ड्राइव

सीखने के चरण—



- अपने रैकेट को फोरहैंड ग्रिप के साथ तैयार रखिए और कोहनी को थोड़ा मोड़ते हुए शटल पर प्रहार करने हेतु कदम आगे निकालिए।



- कलाई को सहज रखते हुए कोहनी को आगे बढ़ाइए और शटल कॉक को अपने सामने से मारिए।



- इसके पश्चात शटल पर भूमि के समानांतर विपक्षी की ओर प्रहार कीजिए।
- शटल पर प्रहार के पश्चात शरीर का भार रैकेट से विपरीत वाले पैर की ओर स्थानांतरित कीजिए और रैकेट शटल की दिशा का अनुसरण करेगा।



कौशलोन्मुखी क्रिया

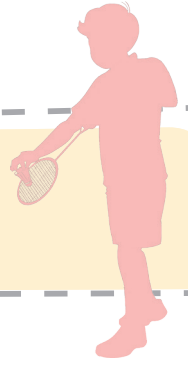
प्रदायक (फीडर) जाल (नेट) के उस पार खड़ा होगा, वह विद्यार्थी को फोरहैंड की ओर समानांतर फीड करेगा, जबकि विद्यार्थी को फोरहैंड ड्राइव का उपयोग करके शटल कॉक को वापस करना होगा।



मुक्त चिंतन—सही तकनीक

- इस पर चर्चा कीजिए कि आप शटल पर भूमि के समानांतर कितनी तीव्रता से प्रहार कर सकते हैं।
- इस पर भी चर्चा कीजिए कि शटल पर भूमि के समानांतर प्रहार करने के लिए हाथों एवं पैरों की गति कैसी होगी।

बैकहैंड ड्राइव

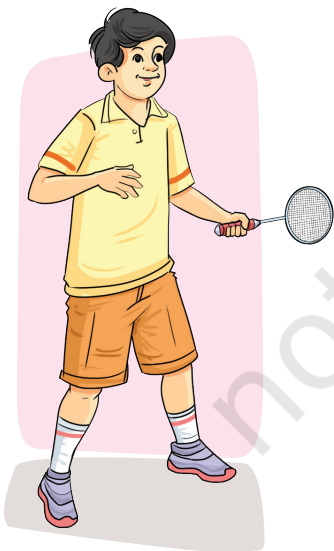


ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
उछलना एवं कूदना, क्रॉस टो टच	बैकहैंड ड्राइव	धीमा/स्थिर खिंचाव	सही तकनीक

बैकहैंड ड्राइव एक ऐसा आक्रामक प्रहार है, जो कि सामान्यतः नेट के ऊपर क्षैतिज प्रक्षेप (हॉरिजेंटल ट्रजेक्टरी) में खेला जाता है। इसका प्रयोजन विपक्षी के प्रतिक्रिया समय को कम करते हुए उस पर दबाव बनाना होता है।

बैकहैंड ड्राइव

सीखने के चरण—

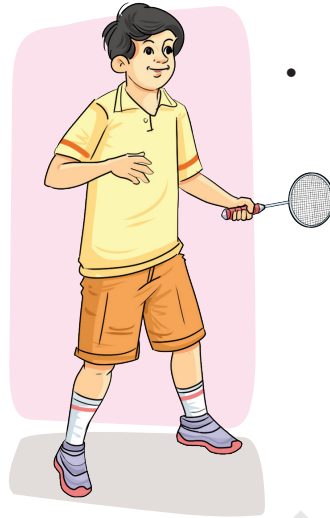


- बाँह को मोड़ते हुए कोहनी को झुकाते हुए बैक हैंड गिप बनाइए। रैकेट से विपरित पैर को पहले आगे बढ़ाते हुए शटल की ओर बाहर कदम बढ़ाइए।
- बाँह को ऊपर की ओर रखते हुए कोहनी को विस्तारित करते हुए शटल को शरीर के सामने अथवा दाएँ या बाएँ ओर से प्रहार कीजिए।





- शटल पर अपने शरीर के सामने अथवा शरीर के दाएँ अथवा बाएँ ओर से अधिकतम संभव ऊँचाई पर प्रहार कीजिए।



- रैकेट को तैयार रखते हुए नेट (जाल) की ओर मुड़िए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

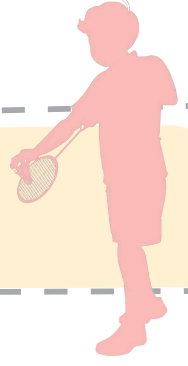
जब आपका प्रदायक (फीडर) जाल के सामने खड़े रहकर फोरहैंड की ओर समानांतर शटल प्रदान (फीड) करेगा, तब आप बैकहैंड ड्राइव का उपयोग करके शटल को वापस करें।



मुक्त चिंतन—सही तकनीक

- चर्चा कीजिए कि आप शटल पर भूमि के समानांतर कितनी तीव्रता से प्रहार कर सकेंगे।
- साथ ही साथ, इस पर भी चर्चा कीजिए कि शटल पर कंधों के समानांतर प्रहार करने हेतु हाथ एवं पैर की गति कैसी होगी।

फोरहैंड क्लियर



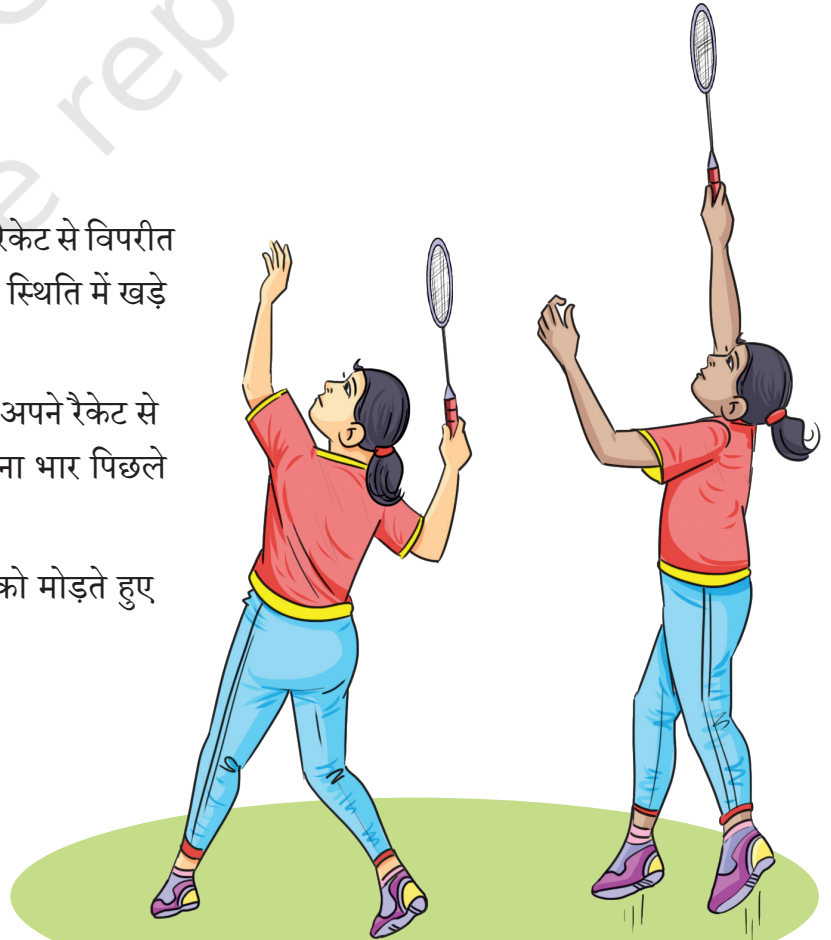
ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
सिर के ऊपर हाथ का खिंचाव, पार्श्व स्कंध स्पर्श (रियर शोल्डर टच), कंधे घुमाना	फोरहैंड क्लियर	सिर से घुटने तक का खिंचाव	हाथों और आँखों का समन्वय

फोरहैंड ओवरहेड क्लियर शटल को विपक्षी के पाले (कोर्ट) के अंतिम छोर तक पहुँचाने हेतु एक आवश्यक बैडमिंटन प्रहार है। खेल की परिस्थिति के अनुसार यह शॉट आक्रामक एवं रक्षात्मक दोनों रूप में खेला जा सकता है।

फोरहैंड ओवरहेड क्लियर

सीखने के चरण—

1. फोरहैंड ग्रिप का प्रयोग करते हुए अपने रैकेट से विपरीत कंधे को नेट के सामने रखते हुए तिरछी स्थिति में खड़े हो जाइए।
2. समय एवं संतुलन को बनाए रखने हेतु अपने रैकेट से विपरीत वाले हाथ को उठाते हुए अपना भार पिछले पैर पर ले जाइए।
3. अपनी कलाई को स्थिर और कोहनी को मोड़ते हुए सामने की ओर स्विंग हेतु तैयार रहिए।



4. अपनी कलाई को स्वतंत्र (अनलॉकिंग) एवं कोहनी को सीधा करते हुए शटल से ऊँचाई पर संपर्क स्थापित कीजिए।
5. अपने शरीर का भार अपने अगले पैर पर स्थानांतरित करते हुए अपने रैकेट की पूरक क्रिया का अनुसरण करते हुए अपनी मूल अवस्था में लौट आइए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

- विद्यार्थी युगल में अभ्यास करते हुए शटल को प्रहार करके पाले (कोर्ट) के अंतिम छोर तक पहुँचाने का अभ्यास करें। शटल को पिछली रेखा तक पहुँचाना इस गतिविधि का लक्ष्य है। इस अभ्यास को चित्र में दर्शाए अनुसार दो विपक्षियों को पाले (कोर्ट) के दूर वाले छोर पर खड़े रखकर शटल कॉक को टॉस करके भी किया जा सकता है। विकसित करने हेतु विपक्षी 'क' एवं 'ख' को स्थिर अवस्था में रखें।
- आप शटल को गिराए बिना युगल में रैली भी खेल सकते हैं। लक्षित क्षेत्र चिह्नित करें, जहाँ पर विद्यार्थी ने शटल कॉक पर प्रहार करने का लक्ष्य निश्चित किया हो।

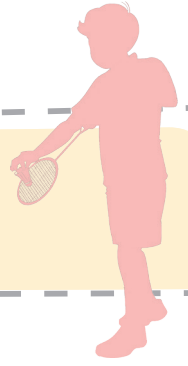


मुक्त चिंतन— हाथों-आँखों का समन्वय

इस पर चर्चा कीजिए कि आप अपने क्लियर शॉट कॉक में संपर्क बिंदु हेतु शटल का मार्ग सही रूप में किस प्रकार अनुमानित करेंगे।

रैकेट न पकड़ने वाला कंधा या हाथ उस कंधे या हाथ को कहते हैं, जो रैकेट पकड़ने वाले हाथ के विपरीत दिशा में होता है।

फोरहैंड ड्रॉप



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
सिर के ऊपर भुजाओं का खिंचाव, पार्श्व स्कंध स्पर्श (रियर शोल्डर टच), कंधे घुमाना	फोरहैंड ओवरहेड ड्रॉप	सिर से घुटने तक का खिंचाव	नई युक्तियों का अन्वेषण

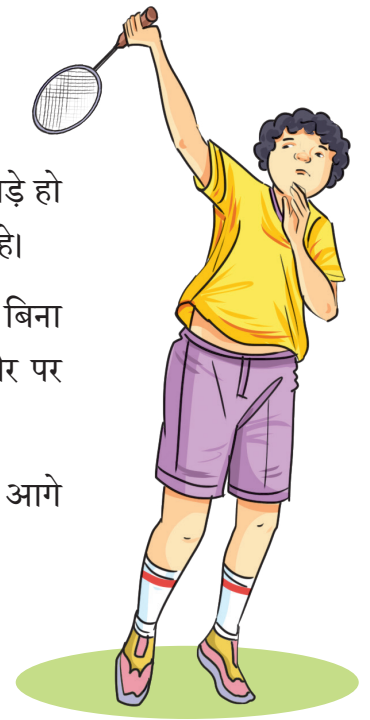
बैडमिंटन में फोरहैंड ओवरहेड ड्रॉप शॉट एक ऐसा हल्का प्रहार है, जो जाल के निकट दूसरी ओर गिरता है। यह अपने विपक्षी को जाल के समीप लाने का ऐसा चतुराई पूर्ण प्रयास है, जिससे लाभ प्राप्त किया जा सके।

फोरहैंड ड्रॉप



सीखने के चरण—

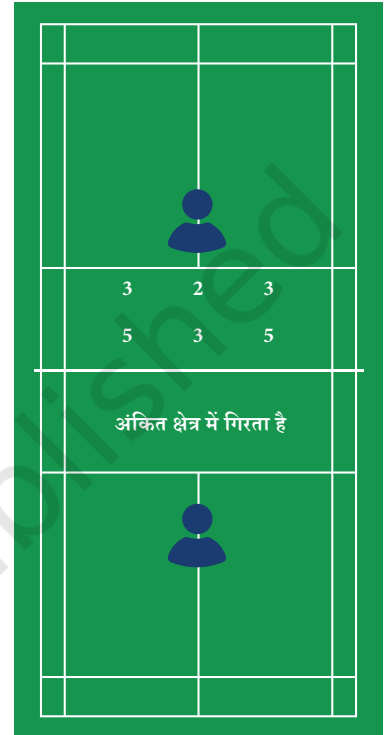
- फोरहैंड ग्रीप का उपयोग करते हुए तिरछी स्थिति में खड़े हो जाएँ, जिससे बिना रैकेट वाला स्कंध जाल की ओर रहे।
- समय संयोजन और संतुलन को बनाए रखने हेतु अपने बिना रैकेट वाले हाथ को उठाते हुए अपना भार पिछले पैर पर डालिए।
- अपनी कलाई को स्थिर करके, कोहनी को झुकाते हुए आगे की ओर स्विंग कीजिए।



- शटल कॉक पर नियंत्रण बनाने हेतु ऊँचाई पर अपने शरीर के सामने हल्का प्रहार कीजिए।
- अपने शरीर का भार अपने अगले पैर पर स्थानांतरित करते हुए पूरक क्रिया करके पुनः अपनी मूल अवस्था में लौट आएँगे।
- शटल कॉक को जाल और शार्ट सर्विस रेखा के मध्य में गिराने का प्रयास कीजिए।

कौशलोन्मुखी क्रिया

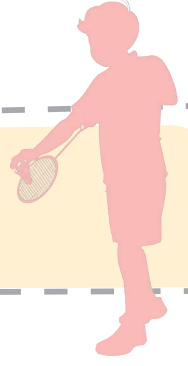
आपका प्रदायक (फीडर) जाल के उस पार खड़ा होगा। वह आपको निरंतर ऊँची सर्विस (हाई सर्व) प्रदान करेगा, जबकि आप जाल के समीप ड्रॉप लौटाएँगे और कोर्ट के मध्य में वापस लौट आएँगे। प्रत्येक विद्यार्थी को 10 अवसर प्रदान किए जाएँगे।



मुक्त चिंतन— नई युक्तियों का अन्वेषण

शटल पर प्रहार के विभिन्न तरीकों पर चर्चा कीजिए, जिसमें अपनी क्रिया में भिन्नता लाए बिना बल में उल्लेखनीय कमी लाई जा सके।

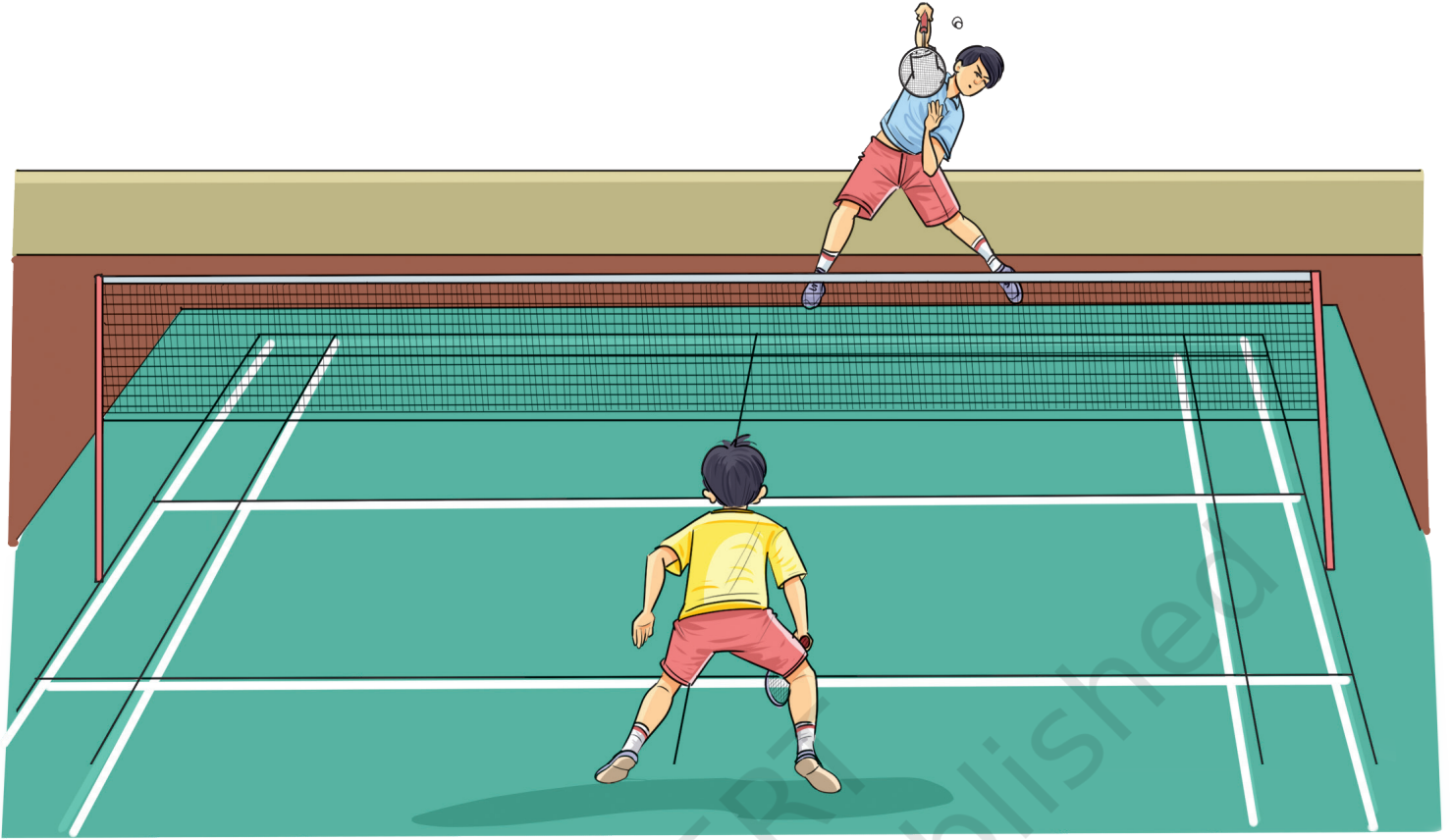
बैडमिंटन खेल



ऊष्मीकरण	कौशल	शीतलीकरण	मुक्त चिंतन
पूरे शरीर का खिंचाव, खड़े-खड़े दौड़, सीढ़ी अभ्यास, घुटने उठाना	बैडमिंटन खेल	पूरे शरीर के खिंचाव वाले व्यायाम	आनंद एवं ध्यान केंद्रित करना

कैसे खेलें?

- जो विद्यार्थी पहले पाँच अंक बनाएगा, वही खेल का विजेता होगा।
- जो विद्यार्थी रैली को जीतेगा, वह प्रत्येक बार एक अंक प्राप्त करेगा।
- जब विद्यार्थी 'क' सर्विस करता है और रैली जीतता है तो वही विद्यार्थी 1-0 की बढ़त के साथ पुनः सर्विस करता है।
- अगर उसके बाद वाली रैली विद्यार्थी 'ख' जीत लेता है तो विद्यार्थी 'ख' को ही सर्विस मिलेगी और अंक 1-1 हो जाएँगे। विद्यार्थी पूरे खेल के दौरान सर्विस और रैली करना तब तक जारी रखेंगे, जब तक कि उनमें से कोई एक पाँच अंक तक न पहुँच जाए।

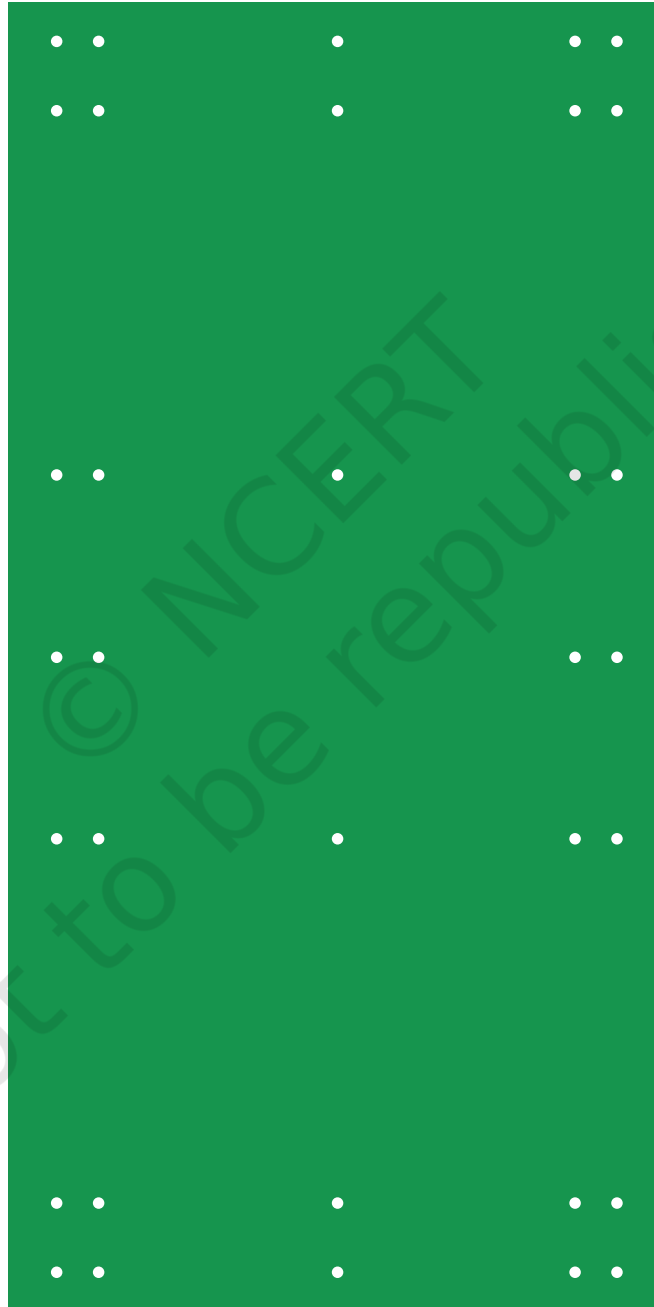


मुक्त चिंतन— आनंद एवं ध्यान केंद्रित करना

- खेल के समय ऐसी रैलियों, प्रहारों एवं गतियों को पहचानने का प्रयास कीजिए, जिसमें आपको आनंद आया हो, बिना इस बात की चिंता किए कि अंक किसके पक्ष में गया।
- आप जब अंकों में पिछड़ने लगे तो आपने स्वयं पर कैसे ध्यान दिया?

निम्नलिखित कार्य पूरा कीजिए

- नीचे दिए गए चित्र में बिंदुओं को जोड़कर कोर्ट को चिह्नित कीजिए।
- सिंगल और डबल के लिए कोर्ट के आयाम पता लगाइए और लेबल कीजिए।
- बैडमिंटन के मूलभूत नियमों का पता लगाइए और अपने साथियों के संग उन पर चर्चा कीजिए।



शिक्षक आकलन

सर्व (बैकहैंड लो सर्व, फोरहैंड हाई सर्व और फोरहैंड लो सर्व)

1	2	3	4	5
विद्यार्थी सर्व करते समय रैकेट और शटल को नियंत्रित करना सीख रहा/रही है।	विद्यार्थी सरल सर्व कर रहा/रही है और सटीकता एवं स्थिरता पर काम कर रहा/रही है।	विद्यार्थी कभी-कभी सर्विस में बदलाव कर सकता/सकती है और मध्यम स्तर की सटीकता रख सकता/सकती है।	विद्यार्थी आवश्यकता के अनुसार अपनी तकनीक को संशोधित कर सकता/सकती हैं और अच्छी प्लेसमेंट के साथ लगातार सर्व कर सकता/सकती है।	विद्यार्थी सटीकता, नियंत्रण और रणनीति के साथ विभिन्न प्रकार के सर्व का उपयोग करता/करती है।

लिफ्ट (बैकहैंड और फोरहैंड लिफ्ट)

1	2	3	4	5
विद्यार्थी शटल को नेट के ऊपर ले जाने के लिए लिफ्ट को नियंत्रित करना सीख रहा/रही है।	विद्यार्थी को लिफ्ट की स्थिरता, ऊँचाई और दूरी के साथ परेशानी होती है।	विद्यार्थी शटल को उपयुक्त ऊँचाई और गहराई के साथ नियंत्रण में उठाता/उठाती है।	विद्यार्थी शटल को लगातार और सटीक विधि से बैककोर्ट तक उठाता/उठाती है।	विद्यार्थी रैलियों में रणनीतिक रूप से अवस्थित लिफ्टों का उपयोग करता है और उन्हें सटीकता के साथ निष्पादित करता/करती है।

लिफ्ट (बैकहैंड और फोरहैंड लिफ्ट)

1	2	3	4	5
विद्यार्थी समय और नियंत्रण में सुधार के साथ ड्राइव, में सक्षम है।	विद्यार्थी ड्राइव मार सकता/सकती है, लेकिन उसमें स्थिरता, गति और दिशा की कमी है।	नियंत्रण में सुधार हुआ है क्योंकि विद्यार्थी उपयुक्त गति और सटीकता के साथ ड्राइव मारता/मारती है।	त्वरित और नियंत्रित ड्राइव निष्पादित करके प्रतिद्वंद्वी को दबाव में रख सकता/सकती है।	आत्म-विश्वास से सशक्त, सटीक ड्राइव निष्पादित करता/करती है और पूरी रैलियों में बुद्धिमानी से उनका उपयोग करता/करती है।

बुलिंग को समझना

1	2	3	4	5
विद्यार्थी को भावनाओं को पहचानने में परेशानी होती है और वह अपनी समस्या को कभी स्वीकार नहीं कर पाता/पाती।	कभी-कभी उसे परेशानी का अनुभव होता है, लेकिन उसे इसका कारण पता लगाना कठिन हो जाता है।	यद्यपि विद्यार्थी को स्वयं को नियंत्रित करने में परेशानी होती है, किंतु विद्यार्थी परेशानी एवं उसके कारणों से अवगत होता/होती है।	उसे अपनी परेशानी की अच्छी समझ होती है और वह कुछ सीमा तक भावनाओं को नियंत्रित कर सकता/सकती है।	वह भावनाओं को सफलतापूर्वक नियंत्रित करता/करती है और परेशानी के सीमा कारणों को पूरी तरह से समझता/समझती है।