

### अध्याय- 3

## विद्यालय में प्रचलित व्यायाम General Exercises in School

शरीर को स्वस्थ, निरोग व स्फूर्तिदायक रखने के लिए व्यायाम करना आवश्यक है। व्यायाम करने से शरीर की मांसपेशियां दृढ़ एवं क्रियाशील रहती हैं। उनकी कार्यक्षमता एवं शरीर में शक्ति बढ़ती है तथा आलस्य एवं निष्क्रियता का नाश होता है।

किसी क्रिया के करने में शारीरिक एवं मानसिक शक्ति के व्यय को ही व्यायाम कहते हैं। व्यक्तिगत व्यायाम के द्वारा शारीरिक मांसपेशियों को विकसित एवं नियंत्रित किया जाता है। प्रातःकालीन घूमना एवं व्यायाम करना अत्यन्त लाभदायक होता है व्यायाम करने से आयु में वृद्धि होती है।

### व्यायाम के प्रकार

- (अ) शरीर को विकसित करने वाले (औपचारिक व्यायाम)
- (ब) विशिष्ट अवसरों पर प्रदर्शन करने वाले (अनौपचारिक व्यायाम)
- (स) किसी भी खेल को खेलने से पूर्व प्रयुक्त होने वाले

विद्यालयों में प्रचलित व्यायाम वह प्रक्रिया है जो शरीर के विभिन्न अंगों के सर्वांगीण विकास के लिए विभिन्न उपकरणों द्वारा या उपकरणों के बिना शारीरिक स्वास्थ्य, शारीरिक सौष्ठव तथा प्रत्येक अंग के संतुलित विकास में अपना योगदान देता है।

### (अनौपचारिक व्यायाम)

अनौपचारिक व्यायाम वह व्यायाम है जिसका सम्बन्ध हमारे व्यावहारिक जीवन की क्रियाओं से है। स्वतंत्र अंग संचालन क्रियाओं के अन्तर्गत बालक को स्वतंत्रतापूर्वक (बिना नियमबद्ध) सहज व नैसर्गिक क्रियाओं जैसे चलना, दौड़ना, कूदना, उछलना, उठना, बैठना आदि को करने का अवसर मिलता है।

इन क्रियाओं के अन्तर्गत बालकों को जो भी क्रियाएं कराई जाती हैं वे उनके शारीरिक वृद्धि एवं विकास के लिए आवश्यक हैं। अनौपचारिक व्यायाम में निम्नलिखित क्रियाएँ आती हैं—

### सावधान की स्थिति :

स्वतंत्र अंग संचालन में सबसे पहले सावधान की स्थिति में खड़े होकर दोनों एडियों को मिलाया जाता है तथा पंजे करीब 30 डिग्री खुले रहते हैं। दोनों हाथों की मुट्ठी बंद करके पेन्ट अथवा नेकर की सिलाई से चिपके हुए होने चाहिये।

**क्रियाएँ :** इसके अन्तर्गत क्रियाएँ इस प्रकार हैं—

1. दोनों हाथों को सामने की ओर ले जाना इस स्थिति में हथेलियां खुली हुई, उंगलियां चिपकी हुई, हथेलियों का रूख आमने सामने हो।
2. दोनों हाथों को ऊपर की ओर ले जाना तथा कंधे की चौड़ाई में ऊपर झुकाएँ, कान से चिपके हुए हों। हथेलियों का रूख आमने सामने की ओर होना चाहिये।
3. अब हाथों को नीचे की स्थिति में ले।

4. अन्त में स्थिति 3 से दोनों हाथों को ऊपर ले जाते हुए पीछे ले जाना तथा पुनः उसी स्थिति में (सामने) लाते हुए लगातार दस बार हाथों को आगे से पीछे की ओर ले जाते हुए घुमाना।

सावधान की स्थिति में आने पर हाथों को गोल घेरे में घुमाना चाहिये। इस प्रकार हाथों को आगे, पीछे, नीचे ऊपर लगातार करना चाहिये।

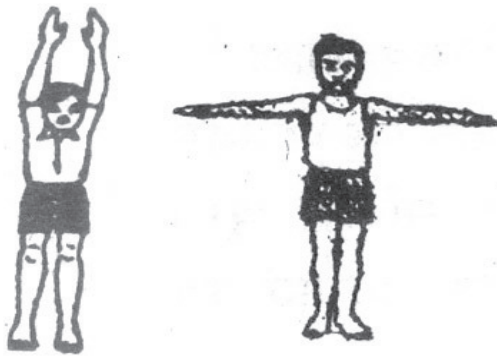
### कमर का व्यायाम

#### सावधान की स्थिति :

बालक कमर को दोनों हाथों से पकड़कर सावधान की स्थिति में (दोनों पैर मिले हुए) खड़े हो जाएँ।

#### क्रियाएँ :

1. कमर को दाहिनी ओर से मोड़ना, इस स्थिति में चेहरे का रुख सामने की ओर होना चाहिये।
2. पुनः अपनी स्थिति में आना तथा चेहरे का रुख सामने की ओर एवं दोनों हाथ कमर पर होने चाहिये।
3. अब कमर से ऊपर के शरीर को बांयी ओर मोड़ना है तथा चेहरे का रुख सामने की ओर होना चाहिये।
4. पुनः नं. 2 की स्थिति में आना।
5. अब कमर के ऊपर वाले भाग को कमर से मोड़कर आगे लाना (सामने झुकना) है। इस स्थिति में चेहरे का रुख जमीन की ओर होना चाहिए।
6. पुनः नम्बर 2 एवं 4 की स्थिति में आना।
7. अब कमर के ऊपरी भाग को पीछे की तरफ मोड़ना (पीछे झुकना) एवं चेहरे का रुख ऊपर की ओर रखना है।
8. पुनः नम्बर 2 एवं 6 की स्थिति में आना।  
यह क्रिया कई बार की जा सकती है।



### टांग का व्यायाम

#### सावधान की स्थिति :

बालक सावधान की स्थिति में खड़े हों और दौड़ने की क्रिया की तरह अपने हाथों को सीने

के पास मोड़कर (इस स्थिति में मुट्ठी बंद तथा हाथ कोहनी से आगे की ओर मुड़ा हुआ) रखें। फिर वे घुटनों को एक-एक करके इतना ऊपर उठाएँ कि घुटने नाभि के ऊपर तक आ जाएँ।

#### **क्रियाएँ :**

1. इस प्रक्रिया में सबसे पहले बायाँ पैर तथा दाहिना हाथ ऊपर उठता है।
2. अब बायाँ पैर तथा दाएँ हाथ को पूर्व स्थिति में लाते हुए खड़े होना।
3. दायाँ पैर ऊपर उठाना तथा साथ-साथ बाएँ हाथ को ऊपर की ओर ले जाना।
4. पुनः सावधान की स्थिति में आ जाना। इस प्रकार वे पहले धीरे-धीरे क्रिया करें और फिर तेजी से करें यह एक प्रकार से खड़ी दौड़ है।

**नोट:-** टांग की व्यायाम अन्य प्रकार से भी कराई जा सकती है।

#### **धड़ का व्यायाम**

बालकों को धड़ का व्यायाम भी कराया जा सकता है धड़ के व्यायाम के लिए पांवाँ को चौड़ा करके बार-बार नीचे झुककर फिर ऊपर हो यह अभ्यास बार-बार किया जा सकता है। इस व्यायाम में यह ध्यान रखना चाहिये कि हम पांवाँ को सीधा रखें और घुटनों को मुड़ने नहीं दें।

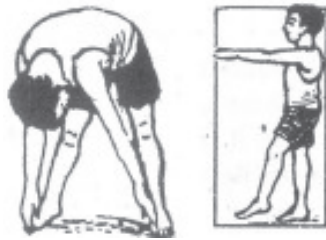
**नोट:-** धड़ का व्यायाम अन्य विधि से भी कराया जा सकता है।

#### **हाथ व पैर का व्यायाम**

शिक्षक के सावधान कहने पर बालक सावधान की स्थिति में खड़े होते हैं अर्थात् उसके दोनों पांव आपस में मिले रहते हैं। अब बांये पैर को व हाथ को आगे की ओर उठाते हैं तथा वापस उसी स्थिति में जाते हैं। फिर दांये पैर व दांये हाथ को आगे लाते हैं पुनः उसी स्थिति में आ जाते हैं ऐसी क्रिया अनेक बार लगातार करते हैं।

#### **पैरों के अंगूठे को छूना :**

इस व्यायाम में शिक्षक के संकेत पर (बालक पैरों को खोले हुए अथवा बंद की स्थिति में) बालक शरीर (कमर) को आगे की ओर झुका कर दांये हाथ से बांये पैर का अंगूठा तथा बांये हाथ से दांये पैर का अंगूठा छूते हैं परन्तु इस क्रिया में घुटने नहीं झुकने चाहिये। इस क्रिया को कई बार करते हैं।



#### **बारी-बारी से पैर के अंगूठे को छूना :**

इस व्यायाम में हाथ बाजुओं में फैले रहते हैं शिक्षक के संकेत पर ताल के साथ दाहिने हाथ से बांये पैर को छूते हैं (पैरों की खुली हुई स्थिति) और पुनः विपरीत दिशा में बांये हाथ से दाहिने हाथ को छूते हैं। यह क्रिया वे लगातार कई बार करते हैं ध्यान रहे इस क्रिया में भी घुटने नहीं मुड़ने

चाहिये।

**(ब) औपचारिक व्यायाम :**

औपचारिक व्यायाम नियमबद्ध होते हैं अर्थात् इस प्रकार के व्यायाम में कुछ नियम निश्चित होते हैं जिनके आधार पर इन्हें किया जाता है। इसमें शिक्षक के संकेत पर नियमानुसार व्यायाम किया जाता है इस प्रकार के व्यायाम अनेक तरह के होते हैं। औपचारिक व्यायाम से शरीर सुसंगठित, गतिशील, सक्रिय, चुस्त व फुर्तीला रहता है। इस व्यायाम के अन्तर्गत कवायद, कसरतें, लयात्मक क्रियाएँ एवं लयात्मक व्यायाम की गणना की जाती है।

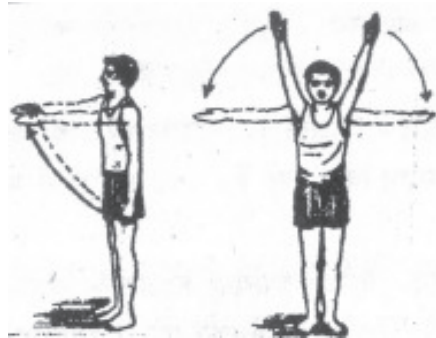
औपचारिक व्यायाम की दो सारणियां बनाई जा सकती हैं—

**प्रथम सारणी**

इस सारणी के अन्तर्गत हम हाथ कमर, गर्दन, कन्धा, घुटने और टखने से सम्बन्धित व्यायाम लेते हैं—

**1. हाथों का व्यायाम :**

इस व्यायाम में छात्र एक साथ सावधान की स्थिति में खड़े हो जाते हैं फिर शिक्षक के संकेत पर हाथों को सामने लाना, ऊपर ले जाना, बगल में ले जाना तथा पीछे ले जाना आदि क्रियाएँ करते हैं। यह व्यायाम 1 से 8 तक की गिनती के साथ कराई जाती है।



**2. कमर का व्यायाम :**

कमर के व्यायाम में दोनों हाथों को मोड़ कर कूल्हे पर रख लेते हैं। इसके बाद शिक्षक के संकेत पर कमर के ऊपर वाले शरीर को आगे (सामने) व पीछे तथा दांयी ओर व बांयी ओर की तरफ झुकाते हैं यह क्रम 1 से 8 के बीच में चलता है।

**3. गर्दन का व्यायाम :**

गर्दन को गतिशील रखने के लिए गर्दन का व्यायाम किया जाता है। इसमें सावधान की स्थिति में बालक खड़े होते हैं तथा गर्दन को दांये, बांये, आगे तथा पीछे की ओर झुकाते है यह क्रम 1 से 8 के बीच चलता है।

**4. कन्धे का व्यायाम:**

कंधों को मजबूत बनाने के लिए कंधों का व्यायाम किया जाता है। इसमें हाथों को खींच कर कंधे के पास लाया जाता है इससे कंधों में भी गतिशीलता आती है दोनों को गोल आगे व पीछे घुमा

कर भी यह व्यायाम किया जा सकता है।

### 5. घुटनों का व्यायाम :

इस प्रकार के व्यायाम में दोनों हाथ कूल्हें पर होते हैं तथा शिक्षक के संकेत पर घुटनों को ऊपर उठाना तथा नीचे लाना पड़ता है। यह क्रम दांये तथा बांये दानों घुटनों के साथ करना चाहिये।

### 6. टखनों का व्यायाम :

टखनों को मजबूत करने के लिए टखनों का व्यायाम किया जाता है। इस व्यायाम में पंजों के बल पर छात्र उछलते हैं व कूदते हैं।

### द्वितीय सारणी

द्वितीय सारणी के व्यायाम में भी कई प्रकार के व्यायाम किये जाते हैं इनमें से कुछ निम्नलिखित हैं:-

#### 1. चलते हुए हाथ व पैरों का व्यायाम :

इस व्यायाम के लिए अवस्था चलते हुए होनी चाहिये।

- (अ) चलते हुए दोनों हाथों को पीछे, ऊपर एवं आगे की ओर ले जाते हुए गोल रूप में घुमाना है।
- (ब) यह क्रम प्रथम के बिल्कुल उलट करना है। अतः चलते हुए दोनों हाथों को आगे, ऊपर एवं पीछे की ओर ले जाते हुए गोल रूप में घुमाना है।

#### 2. मुर्गा चाल :

इसमें छात्र हाथों को पांवां में लेकर निकाल कर आगे की ओर ले आते हैं तथा दोनों हाथों से दोनों कानों को पकड़ लेते हैं। छात्र की स्थिति मुर्गे की तरह हो जाती है। शिक्षक के संकेत पर छात्र मुर्गे की तरह फुदकते हैं। इस व्यायाम से शरीर के सभी अंगों का व्यायाम हो जाता है।



#### 3. हनुमान चाल:

इस व्यायाम में छात्र क्रमबद्ध हनुमान की तरह चलते हैं। शिक्षक के संकेत पर दौड़ते हुए बांये पैर को जम्प करके घुटना मोड़िए और घुटने को सीने के सामने लाइये, दांये हाथ को ऊपर उठाइए। अब दौड़ते हुए दांए पैर को जम्प करके घुटना मोड़िये तथा घुटने को सीने के सामने लाइये। बांये हाथ को ऊपर उठाइए। इस प्रकार की गति में चलना हनुमान चाल कहलाती है।



#### 4. सीने का व्यायाम :

इसमें सीने से सम्बन्धित क्रियाएं करनी पड़ती हैं। इसमें दोनों हाथों की कोहनियां सीने की ओर मोड़कर, मुट्ठियां बंद करके चलते हुए यह व्यायाम किया जाता है। इस व्यायाम से सीना मजबूत होता है। शिक्षक के संकेत पर और भी व्यायाम किया जा सकता है।



#### 5. बगल में चलना :

इस क्रिया में छात्रों का मुंह मैदान की ओर ही रहता है तथा हाथ कूल्हे पर रख कर शिक्षक के संकेतों पर दाएं तथा बाएं जम्प करते हैं।

#### प्रचलित सामूहिक व्यायाम पी.टी.

#### सावधान की स्थिति :

सावधान स्थिति में एडियां मिली हुई, पंजोंके बीच 30 डिग्री का कोण घुटने सीधे, शरीर तना हुआ, सीना निकला हुआ, भुजाएं नीचे लटकती हुई सीधी मुट्ठी-अंगूठा पेंट की सिलाई के साथ, मुट्ठी आधी खुली हुई: आधी बंद, सिर तना हुआ, निगाहें सामने होनी चाहिए।

#### 1. प्रथम व्यायाम अभ्यास :

- (1) सावधान स्थिति के पश्चात नम्बर 1 पर सर्वप्रथम हम अपने बांये पैर का पंजा करीब एक फीट आगे रखेंगे और इसके साथ ही दानों बाजुओं को सामने ले जायेंगे।, दोनों हाथ की बाजुओं को बिल्कुल सीधा रखेंगे और दोनों हाथों की अंगुलियां खुली हुई एक दूसरे की ओर देखते

हुए होंगी अर्थात् रूख आमने-सामने रहेगा। तथा सीना सामने तना हुआ रखते हुए घुटनों पर झुकाव रहेगा, ये तीनों क्रियाएँ एक साथ करेंगे।

- (2) नम्बर दो की स्थिति में दोनों हाथ कानों से सटे हुए सिर के ऊपर रहेंगे तथा हथेलियों का रूख आमने सामने होगा।
  - (3) नम्बर तीन में नम्बर 1 की स्थिति के अनुसार अवस्था होगी।
  - (4) नम्बर चार में सावधान की स्थिति में खड़े हो जायेंगे।
  - (5) नम्बर 5,6,7,8 में दांये पैर के पंजे को लगभग एक फीट आगे ले जाकर उपर्युक्त अभ्यास क्रिया दोहराएँ।
- पुनः 9 से 16 तक के लिए उपर्युक्त अभ्यास क्रिया 1 से 8 तक को दोहरायेंगे।

### 2. द्वितीय व्यायाम अभ्यास :

- (1) सावधान स्थिति के बाद नम्बर एक पर बांये पैर को उठाकर पार्श्व में बांयी दिशा में और हाथों को कन्धों की सीध में रखते हुए मुट्ठी बंद व कन्धों को स्पर्श करती हुई, कोहनी मुड़ी हुई हो।
- (2) नम्बर दो पर दानों हाथ सिर के ऊपर कानों से सटे हुए और हाथों की हथेलियां खुली हुई एक दूसरे की ओर देखते हुए होंगी।
- (3) नम्बर तीन पर नम्बर एक की स्थिति होगी।
- (4) नम्बर चार में सावधान की स्थिति में खड़े हो जायेंगे।
- (5) 5 से 8 नम्बर 5,6,7,8 में दांये पैर को दांयी दिशा में (पार्श्व) रखकर उपर्युक्त अभ्यास क्रिया 1 से 4 की स्थिति में दोहरायेंगे।

पुनः नम्बर 9 से 16 तक की गिनती कर उपर्युक्त अभ्यास क्रिया 1 से 8 तक की पुनरावृत्ति करेंगे।

### 3. तृतीय व्यायाम अभ्यास :

तृतीय व्यायाम अभ्यास प्रथम और द्वितीय अभ्यास का मिश्रित रूप है—

1. नम्बर एक में बांये पैर का पंजा आगे (लगभग एक फीट दूर) ले जाते हुए दोनों हाथों को बिल्कुल सामने ले जायेंगे। दोनों हाथों की बाजुओं को बिल्कुल सीधा रखेंगे। और दोनों हाथों की हथेलियां खुली हुई एक दूसरे की ओर देखते हुए होंगी।
2. नम्बर दो में दायां पैर आगे ले जाते हुए बांये पैर के साथ मिला लेंगे।
3. नम्बर तीन पर बांये पैर को पीछे ले जायेंगे तथा हाथों की स्थिति नम्बर एक की ही रहेगी।
4. नम्बर चार पर दांये पैर को पीछे ले जाते हुए करेंगे।
5. नम्बर पांच में बांये पैर को पार्श्व में बांयी दिशा में रखते हुए हाथों को कोहनी पर मोड़ते हुए, हाथों की बंद मुट्ठी कंधों को स्पर्श करते हुए उनकी सीध में रहेगी।
6. नम्बर छः पर दांये पैर को भी बांये पैर के साथ ले जायेंगे।
7. नम्बर सात की स्थिति में दांये पैर को पार्श्व में दांयी दिशा में ले जायेंगे और हाथ की मुट्ठी कंधे की सीध में रहेगी।
8. नम्बर आठ में बांये पैर को उठाकर दांये पैर के पास रखते हुए सावधान की स्थिति में खड़े हो जायेंगे।

पुनः नम्बर 9 से 16 तक की गिनती कर उपर्युक्त अभ्यास क्रिया 1 से 8 तक को दोहरायेंगे।

#### 4. चतुर्थ व्यायाम अभ्यास :

1. सावधान स्थिति के पश्चात नम्बर एक में केवल दोनों हाथों की बाजुओं को सामने बिल्कुल सीधा कन्धों की सीध में रखेंगे और दोनों हाथ की हथेलियां खुली हुई एक दूसरे की ओर देखते हुए होंगी अर्थात् रूख आमने-सामने होगा। सीना तना हुआ, निगाहें सामने कुछ दूरी पर होंगी।
2. नम्बर दो पर दोनों हाथ की बाजुओं को सिर के ऊपर ले जायेंगे जो कानों से सटी हुई रहेंगी।
3. नम्बर तीन में स्थिति नम्बर एक की होगी।
4. नम्बर चार पर सावधान की स्थिति हो जायेगी।  
पुनः नम्बर 5 से 16 तक गिनती पर उपर्युक्त अभ्यास क्रिया की पुनरावृत्ति की जावेगी।

#### 5. पंचम व्यायाम अभ्यास :

1. सावधान की स्थिति के पश्चात नम्बर एक में हम अपने दोनों बाजुओं को बिल्कुल सामने ले जायेंगे जिसमें दोनों हाथ की हथेलियों खुली हुई एक दूसरे का रूख आमने सामने होगा।
2. नम्बर दो पर हथेलियों का रूख बदलते हुए पृथ्वी के समानान्तर करते हुए दोनों हाथों को पार्श्व में लाकर अर्थात् बाया हाथ बाई दिशा में व दायां हाथ दांयी दिशा में बिल्कुल सीधा रखते हुए कंधों की सीध में लायेंगे।
3. नम्बर तीन में स्थिति नम्बर एक की होगी।
4. नम्बर चार में सावधान की स्थिति हो जायेगी। पुनः नम्बर 5 से 16 तक कि स्थिति पर उपर्युक्त अभ्यास सारणी की पुनरावृत्ति की जायेगी।

#### 6. षष्ठम व्यायाम अभ्यास :

1. सावधान स्थिति के पश्चात नम्बर एक में दोनों हाथों की बाजुओं को बिल्कुल सामने ले जायेंगे और बाजुओं को बिल्कुल सीधा रखेंगे तथा दोनों हाथ की खुली हथेलियों का रूख आमने सामने होगा।
2. नम्बर दो पर दोनों हाथ की बाजुओं को सिर के ऊपर ले जायेंगे जो कानों से सटी हुई रहेंगी।
3. नम्बर तीन में स्थिति नम्बर एक वाली होगी।
4. नम्बर चार पर दांयी ओर उछलते हुए दिशा बदलना तथा हाथों को नीचे लाकर सावधान की स्थिति में आ जायेंगे। अर्थात् सीधे खड़े होना।
5. नम्बर पांच पर स्थिति नम्बर एक की होगी।
6. नम्बर छः पर स्थिति नम्बर दो की होगी।
7. नम्बर सात पर स्थिति नम्बर पांच या एक की होगी।
8. नम्बर आठ में पुनः दांयी ओर उछलते हुए दिशा बदलना तथा हाथों को नीचे लाकर सावधान की स्थिति में खड़े हो जायेंगे।  
इसी प्रकार 4 से 7 की स्थिति में पुनः दांयी ओर उछलते हुए दिशा बदलना और सावधान की स्थिति आ जाना। पुनः 13 से 15 की स्थिति में दांयी ओर उछलते हुए दिशा बदलेंगे तथा सावधान की स्थिति में आकर सीधे खड़े हो जायेंगे। जो इस अभ्यास सारणी की सबसे पूर्व की स्थिति होगी।

#### 7. सप्तम व्यायाम अभ्यास :

1. सावधान की स्थिति के बाद नम्बर एक पर उछल कर दोनों पैरों को पार्श्व में (दांया पैर दांयी



दिशा में बाया पैर बायी दिशा में) अधिकतम दूरी तक खोलना तथा दोनों हाथ की बाजुओं को बिल्कुल सामने व सीधा कन्धों की सीध में रखेंगे और दोनों हाथ की खुली हथेलियों का रुख आमने-सामने होगा। .

2. नम्बर दो पर कमर से आगे की ओर झुकना तथा दांये हाथ से दांये पैर का अंगूठा और बांये हाथ से बांये अंगूठा को छूना। परन्तु इस स्थिति में घुटने सीधे ही रखने चाहिये।
3. नम्बर तीन पर स्थिति एक वाली रहेगी।
4. नम्बर चार पर उछल कर दिशा बदलना (दांयी ओर अर्थात् उत्तर से पूर्व की ओर) और सावधान की स्थिति में खड़े हो जायेंगे।
5. 5 से 16 तक की स्थिति में अर्थात् 5 से 16 तक की गिनती के लिए दांयी ओर दिशा बदलते हुए उपर्युक्त स्थिति 1 से 4 तक दोहरायेंगे।

#### **8. अष्टम व्यायाम अभ्यास :**

1. सावधान स्थिति के बाद नम्बर एक में बांये पैर को उठाकर पार्श्व में (बांयी ओर) कुछ दूरी (अधिकतम एक फीट) पर रखना तथा दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर ताली बजाना।
  2. नम्बर दो पर हाथ नीचे लाना तथा बांये पैर को पूर्व की स्थिति में ले आना।
  3. नम्बर तीन में दांये पैर को उठा कर पार्श्व में (दांयी ओर) अधिकतम एक फीट की दूरी पर रखना तथा दोनों हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर ताली बजाना।
  4. नम्बर चार में हाथ वापस नीचे लाना तथा दाएं पैर को बांये पैर से मिला कर सावधान की स्थिति में खड़े हो जायेंगे।
- पुनः नम्बर 5 से 16 तक गिनती पर उपर्युक्त अभ्यास सारणी की पुनरावृत्ति की जावेगी।

#### **व्यायाम करते समय ध्यान देने योग्य बातें**

1. व्यायाम करवाने से पूर्व कक्षा का "नायक" चुनकर कक्षा के सामने खड़ा कर दें, जिससे अन्य छात्र उसका अनुसरण कर सकें।
2. व्यायाम के लिए बनायी जाने वाली पंक्तियों में पहले छात्र (प्रत्येक पंक्ति का प्रथम छात्र) परस्पर दोनों तरफ दो-दो हाथ का फासला बना लें। उस पंक्ति के अन्य छात्र को भी अपने आगे वाले छात्र से एक हाथ से अधिक की दूरी बना लेनी चाहिए।
3. व्यायाम करने से पहले उसका प्रदर्शन (Demonstration) कर लेना चाहिए।
4. आदेश (कानून) देते समय स्पष्ट एवं ऊंची आवाज में बोलना चाहिए।
5. पंक्तियां बनाने के लिए चूने कली से चिन्ह लगाएँ जिससे कक्षाएँ अपने-अपने स्थान पर सहजता से खड़ी हो सके।
6. दो या चार अभ्यासों के बाद थोडा विश्राम देना चाहिए।
7. विद्यालय में सामूहिक व्यायाम का आयोजन सप्ताह में एक बार आवश्यक रूप से करना चाहिये।
8. व्यायाम करवाते समय ढोल व माइक की यथा सम्भव व्यवस्था की जानी चाहिए।

#### **महत्त्वपूर्ण बिन्दु**

1. विद्यालयों में प्रचलित व्यायाम से हमारे शरीर का सर्वांगीण विकास होता है।
2. शरीर सुगठित होता है तथा शारीरिक भाषा स्वयं आभासित होती है।

3. मुक्त-हस्त व्यायाम आकर्षक, सरल एवं सुलभ होती है।
4. विभिन्न व्यायाम- लेजियम, मुगदर, डम्बल्स आदि उपकरण युक्त व उपकरण रहित दोनों ही शारीरिक सौष्ठव को बढ़ाते हैं।

### अभ्यासार्थ प्रश्न

#### अतिलघूत्तरात्मक प्रश्न

1. व्यायाम किसे कहते हैं?
2. 'मुर्गा चाल' शरीर के किस भाग का व्यायाम है ?
3. विद्यालय में सम्पूर्ण व्यायाम का आयोजन कम से कम कितनी बार होना चाहिए ?

#### लघूत्तरात्मक प्रश्न

1. अनौपचारिक व्यायाम (स्वतंत्र-अंग-संचलन क्रियाएँ) से क्या अभिप्राय है ?
2. 'संकेत पर दौड़ते हुए जोड़े बनाना' क्रिया को समझाइए।
3. 'कमर झुकाने का व्यायाम' अथवा 'हाथ व पैरों का व्यायाम' क्रिया को लिखिए।
4. अनौपचारिक व्यायाम से होने वाले लाभ/उपादेयता लिखिए।
5. शैक्षिक व्यायाम के चार कमाण्ड (आदेश) लिखिए।

#### निबन्धात्मक प्रश्न

1. 'व्यायाम की प्रथम सारणी' के अन्तर्गत छह व्यायामों में से किन्हीं दो का वर्णन कीजिए।
2. 'व्यायाम की द्वितीय सारणी' के अन्तर्गत छह व्यायामों में से किन्हीं दो का उल्लेख कीजिए।
3. लयात्मक व्यायाम से क्या तात्पर्य है ? डम्बल की विभिन्न क्रियाएँ लिखिए।
4. कमर का व्यायाम की स्थिति और क्रियाओं का वर्णन करते हुए उपादेयता बताइए।
5. 'हनुमान चाल' से क्या अभिप्राय है ? इस व्यायाम की प्रक्रिया बताइए।
6. 'मुर्गा चाल' से क्या तात्पर्य है ? इस व्यायाम की प्रक्रिया स्पष्ट कीजिए।
7. 'धड़' का व्यायाम लिखिए। इस व्यायाम के करने में क्या सावधानी बरती जानी चाहिए ? समझाइए।
8. 'पैरों के अंगूठों को छूना' अथवा 'बारी-बारी से पैर के अंगूठे को छूना' क्रिया का वर्णन कीजिए। इन क्रियाओं को करते समय कौनसी सावधानी बरतनी चाहिए ? लिखिए।
9. व्यायाम करते समय ध्यान देने योग्य बातें बताइये।