



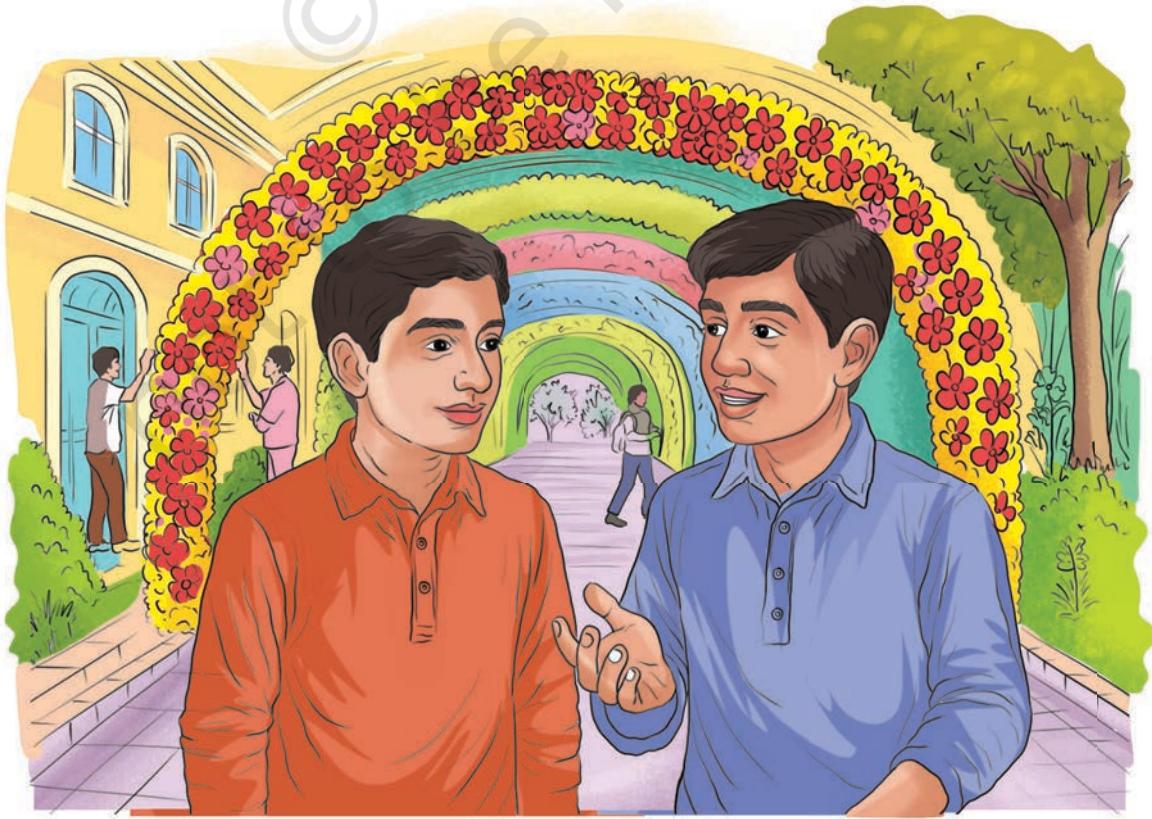
کبڈی

6

4531CH06

حامد تین روز کے بعد ٹریننگ کیمپ سے گھر واپس آیا۔ وہ اسکول کا واحد بچہ تھا جو اس ٹریننگ کیمپ میں اسکول کی نمائندگی کر رہا تھا۔ اگلے دن جب وہ اسکول آیا تو اس نے یہاں بہت گہما گہمی دیکھی۔ بچے صبح سویرے ہی اسکول پہنچ چکے تھے۔ اسکول میں صفائی کے ساتھ ساتھ سجاوٹ کا بھی خاص اہتمام ہو رہا تھا۔ اسکول گیٹ سے کھیل کے میدان تک پھولوں سے ایک ٹنل بنائی جا رہی تھی۔ حامد یہ دیکھ کر حیران ہوا۔ اُس نے اپنے ایک دوست عدنان سے علیک سلیک کے بعد پوچھا:

”آج اسکول میں سجاوٹ کی خاص وجہ کیا ہے؟“



عدنان : آج اسکول میں 'کبڈی' کا فائنل میچ کھیلا جا رہا ہے۔

حامد : یہ میچ کب شروع ہو گا؟

عدنان : میچ دوپھر کھانے کے وقٹے کے بعد، دو بجے شروع ہو گا۔

حامد : کیا دونوں ٹیمیں ہمارے ہی اسکول کی ہیں؟

عدنان : ایک ٹیم ہمارے اسکول کی ہے اور دوسری ٹیم دوسرے اسکول کی۔

حامد : آج تو بہت مزا آئے گا لیکن مجھے اس کھیل کے بارے میں کوئی

واقفیت نہیں ہے۔

عدنان : مجھے کل ہی ابو نے اس کھیل کے بارے میں بہت سی باتیں بتائی تھیں۔

حامد : کیا بتایا ابو جان نے تم کو؟

عدنان : کبڈی بہت پرانا کھیل ہے اور ہر جگہ کھیلا جاتا ہے شمالي ہندوستان

میں اسے 'کبڈی' کہا جاتا ہے جب کہ جنوبی ہندوستان میں اسے

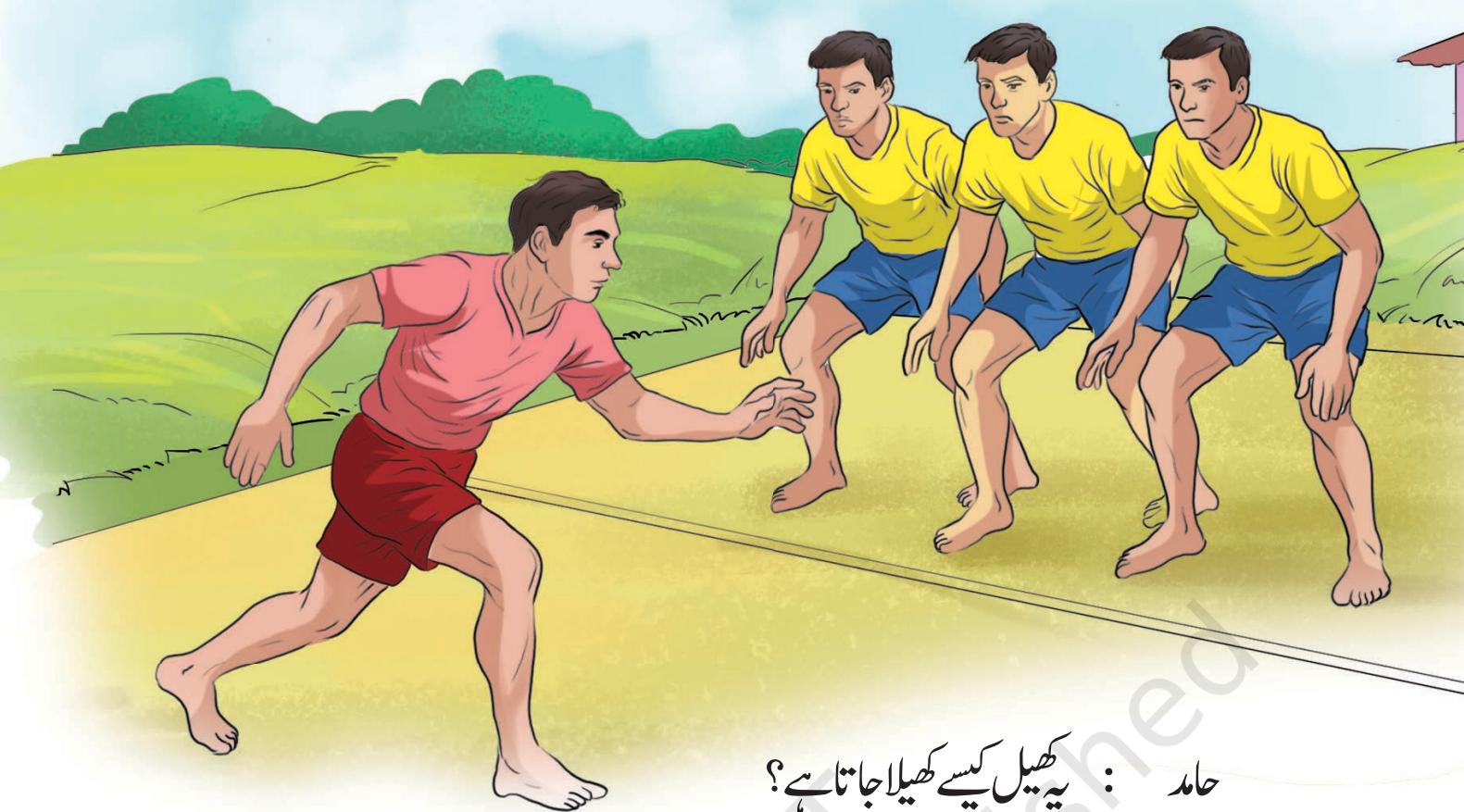
'چیڈو گڑو' اور مشرقی علاقوں میں 'ہو تو تو' کے نام سے جانا جاتا ہے۔

یہ کھیل ہندوستان کے علاوہ نیپال، سری لنکا، بنگلہ دیش اور پاکستان

میں بھی کھیلا جاتا ہے۔

حامد : کیا اس کھیل میں بھی کرکٹ کی طرح گیارہ گیارہ کھلاڑی ہوتے ہیں؟

عدنان : نہیں! کبڈی میں صرف سات سات کھلاڑی ہوتے ہیں۔



حامد : یہ کھیل کیسے کھیلا جاتا ہے؟

عدنان : اس کھیل میں دو پالے ہوتے ہیں۔ ٹاس جیتنے والی ٹیم پہلے اپنا ریڈر (کبڈی کبڈی کہنے والا) مخالف ٹیم کے پالے میں بھیجنتی ہے۔ ریڈر کبڈی کبڈی کہتے ہوئے مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کو چھو نے کی کوشش کرتا ہے، جب کہ مخالف ٹیم کے کھلاڑی اس سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس دوران ریڈر کو نہ صرف یہ خیال رکھنا ہوتا ہے کہ اس کی سانس نہ ٹوٹے، بلکہ اسے مقررہ وقت (تقریباً 30 سینکنڈ) کے اندر واپس اپنی ٹیم کے پالے میں بھی لوٹنا ہوتا ہے۔ اگر وہ وقت پر واپس نہ آئے یا اس کی سانس ٹوٹ جائے، تو وہ آوت تصور کیا جاتا ہے۔

اگر وہ کسی کھلاڑی کو چھونے کے بعد بحفاظت اپنے کورٹ میں واپس آ جاتا ہے تو چھو جانے والے کھلاڑی کو آؤٹ تصور کیا جاتا ہے اور ریڈر کی ٹیم کو ایک پوائنٹ ملتا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی ریڈر مختلف ٹیم کے کھلاڑیوں کے ہاتھوں پکڑا جائے اور اس کی سانس ٹوٹ جائے تو ریڈر کو آؤٹ تصور کیا جاتا ہے اور اسے کھیل سے باہر کر دیا جاتا ہے۔

حامد : اگر کوئی کھلاڑی آؤٹ ہو جائے تو کیا وہ ٹیم میں واپس آ سکتا ہے؟



عدنان : ہاں! وہ دوبارہ ٹیم میں واپس آ سکتا ہے بشرطیکہ اس کی ٹیم مختلف ٹیم کے کسی کھلاڑی کو آؤٹ کر دے۔

حامد : کیا کبڈی کے لیے لمبی سانس کا ہونا ضروری ہے؟

عدنان : جی! کبڈی کے کھیل میں لمبی سانس کی ہی اصل اہمیت ہے۔

حامد : کبڈی میچ کتنے وقت تک کھیلا جاتا ہے؟ کیا اس میچ کے لیے کوئی وقت بھی مقرر ہے؟

عدنان : یہ کھیل دو انگ میں کھیلا جاتا ہے۔ ہر انگ 20-20 منٹ کی ہوتی ہے۔ درمیان میں پانچ منٹ کا وقفہ ہوتا ہے۔

حامد : کیا اس کھیل میں بھی ریفری ہوتا ہے؟
عدنان : کبڈی کے کھیل میں عام طور پر ایک ریفری، دو امپائر، ایک اسکورر اور ایک اسٹینٹ اسکورر ہوتا ہے۔ ان میں ریفری کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ پاؤ نٹس کا فیصلہ، فاؤل کا فیصلہ اور دیگر معاملات میں ریفری کا فیصلہ ہی ہوتا ہے۔

حامد : اس کھیل کے بارے میں ابوجان نے تشکیل کیا اور بھی کچھ بتایا ہے؟

عدنان : ابونے یہ بھی کہا کہ کھیل شروع ہونے سے پہلے کھلاڑیوں کے ناخن دیکھے جاتے ہیں۔ کسی بھی قسم کی انگوٹھی، بریسلیٹ یا چین کے ساتھ کھلینا بھی قابل اعتراض ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑیوں کے لیے ہاتھوں اور پیروں پر کسی بھی قسم کی چکناہٹ یا تیل کا استعمال بھی کبڈی کے ضابطے کے خلاف ہے۔

حامد : کبڈی کے لیے کیا کوئی خاص لباس بھی ہوتا ہے؟

عدنان : جی! عام طور پر ہاف آستین والی ٹی شرت اور شارٹس پہنی جاتی ہیں۔

جو جسم پر آرام دہ ہو اور دوڑتے وقت کسی قسم کی دشواری نہ ہو۔

حامد : کبڈی کامیڈ ان کیسا ہوتا ہے؟

عدنان : کبڈی کا کورٹ 13 میٹر چوڑا اور 10 میٹر لمبا ہوتا ہے۔ کبڈی کورٹ

میں چار آٹو ٹرالائیں (حد بندی لائیں) ہوتی ہیں جو کہ کورٹ کے حدود کا

تعین کرتی ہیں۔ یہ کھیل ان ہی حدود کے اندر کھیلا جاتا ہے۔ کورٹ کے

درمیان میں ایک لکیر کھینچی جاتی ہے جو اسے دو حصوں میں تقسیم کرتی

ہے۔ کورٹ کے دونوں حصوں میں 3.75 میٹر کے فاصلے پر ایک

لکیر بنائی جاتی ہے جسے 'بک لائیں' کہا جاتا ہے جب کہ 'بونس لائیں'

بک لائیں سے ایک میٹر آگے کھینچی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ 'لابی'

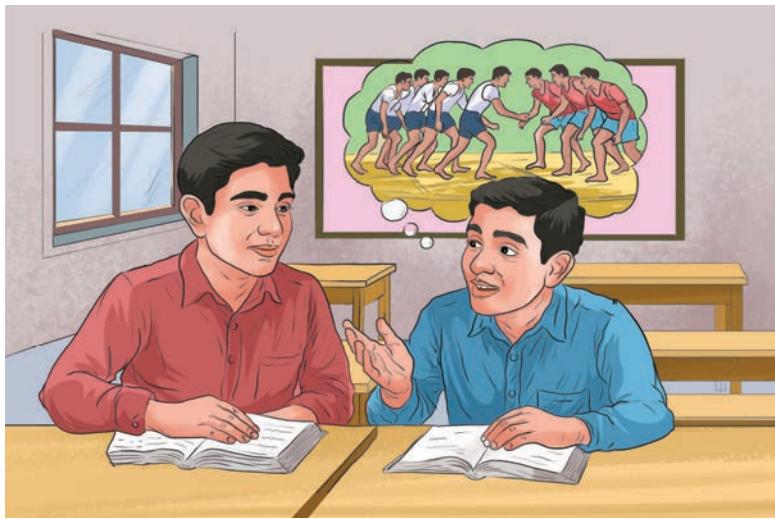
بھی کبڈی کورٹ کا حصہ ہوتی ہے۔ لابی کورٹ کے دونوں اطراف

میں ہوتی ہے، جو کورٹ کی حدود کے باہر کا حصہ ہے۔ یہ صرف اس

وقت فعال ہوتی ہے جب ریڈر اور دفاعی کھلاڑی کے درمیان رابطہ

ہوتا ہے۔

حامد : کیا کبڈی قومی سطح پر بھی کھیلی جاتی ہے؟



عدنان : جی! یہ کھیل قومی اور بین الاقوامی دونوں سطح پر بھی کھیلا جاتا ہے۔

حامد : کیا اس کھیل میں خواتین بھی حصہ لے سکتی ہیں؟

عدنان : جی! خواتین بھی اس کھیل میں حصہ لے سکتی ہیں۔ ان کے لیے قوانین تھوڑے الگ ہوتے ہیں جیسے کہ ان کے کورٹ کا سائز مردوں کے کورٹ کے مقابلے تھوڑا چھوٹا ہوتا ہے۔ کورٹ کی چوڑائی 12 میٹر اور لمبائی 8 میٹر ہوتی ہے۔

حامد : تم نے تو مجھے کبڑی تیچ کو دیکھے بغیر ہی اس کھیل کے سارے اصول و قواعد سے واقف کرایا۔

عدنان : مجھے تو یہ معلومات اپنے ابوجان سے حاصل ہوئی تھیں۔ ورنہ میں بھی تمہاری ہی طرح اس سے ناواقف ہی رہتا۔ اسی دوران اسکول کی گھنٹی بجی اور دونوں دوست مارنگ اسٹبلی کے لیے اسکول گراونڈ کی طرف چلے گئے۔

— ادارہ —

مشق

سوچیے اور سمجھیے



پہاڑی علاقے میں پیدل سفر کرنا	ٹریکنگ
چہل پہل، رونق	گہما گہمی
سلام، دعا، صاحب سلامت، معمولی واقفیت	علیک سلیک
ایک قسم کا زیور جو کلائی پر پہناتا ہے	بریسلیٹ
قطعی، آخری	حتمی
حفاظتی، بچاؤ کرنے والا کھلاڑی	دافعی کھلاڑی
ناپ	پیکاش

سوچیے اور بتائیے



1. کبڑی کو مختلف علاقوں میں کن ناموں سے جانا جاتا ہے؟

2. کبڑی کے ھیل میں ریفری کا کیا کردار ہوتا ہے؟

کبڑی

3. کبڈی کے میدان کی پیمائش کتنی ہوتی ہے؟

4. کبڈی کھیلنے کا خاص فائدہ کیا ہے؟

5. کبڈی کے کھیل میں لمبی سانس کی کیا اہمیت ہے؟

صحیح جواب پر (✓) کا نشان لگائیے



1. مردوں کے کبڈی کوڑ کی چوڑائی کتنے میٹر ہوتی ہے؟

50 (iv) 20 (iii) 13 (ii) 10 (i)

2. کبڈی میں ریڈر مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کو کیا کرنے کی کوشش کرتا ہے؟

(i) چھونے (ii) لڑنے (iii) روکنے (iv) پکڑنے

3. کبڈی کے کھیل میں کس کافیصلہ حتیٰ مانا جاتا ہے؟

(i) ریڈر (ii) اسکورر (iii) اسکورر (iv) ریفری

4. کبڈی کے کھیل میں 'کبڈی کبڈی' کرنے والے کو کیا کہتے ہیں؟

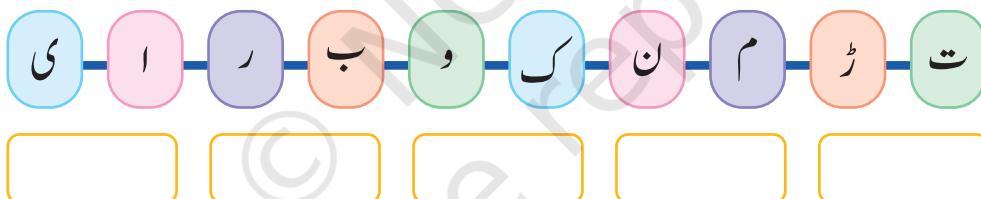
(i) ریفری (ii) ریڈر (iii) کیپین (iv) اسکورر

درج ذیل خالی جگہوں کو مناسب لفظ سے بھریے



- کبڈی کو رٹ کی لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔
- کبڈی کے کھیل میں ایک ریفری اور _____ امپار ہوتے ہیں۔
- کبڈی میں ایک ٹیم کی طرف سے _____ کھلاڑی کھیلتے ہیں۔
- خواتین کے کو رٹ کی چوڑائی _____ میٹر اور لمبائی _____ میٹر ہوتی ہے۔

یہ دیے گئے حروف کو ملا کر کم سے کم پانچ الفاظ بنائیے



ذیل میں دیے گئے الفاظ سے پانچ بامعنی جملے ترتیب دے کر لکھیے



کھیلا جاتا ہے۔	لبی سانس کی اہمیت	کبڈی کھیل میں
بہت زیادہ ہے	کی لمبائی	آج ہمارے اسکول
20 منٹ کی ہوتی ہے۔	میں کبڈی کا	کبڈی کھیل

خواتین کے کورٹ کبڈی کے کھیل میں	ایک انگ ہر گاؤں اور شہر میں	8 میٹر ہوتی ہے۔ فائل تیچ کھیل اجرا ہے۔
------------------------------------	--------------------------------	---

کس کھیل میں کتنے کھلاڑی ہوتے ہیں؟ خالی جگہوں میں بھریے



وائی بال	
باسکٹ بال	
کھو کھو	
کبڈی	
کرکٹ	



درج ذیل صحیح بیان پر (✓) اور غلط بیان پر (✗) کا نشان لگائیے



- () 1. کبڈی کے کھیل میں ہر ٹیم میں گیارہ کھلاڑی ہوتے ہیں۔
- () 2. ریڈر مخالف ٹیم کے کھلاڑیوں کو چھو نے کی کوشش کرتا ہے۔
- () 3. کبڈی میں کھیل کے دوران کھلاڑیوں کے لیے چکناہٹ یا تیل کا استعمال جائز ہے۔
- () 4. کبڈی کے کورٹ میں دوپالے ہوتے ہیں۔
- () 5. خواتین کے کورٹ کی لمبائی 13 میٹر ہوتی ہے۔

پڑھیے، سمجھیے اور لکھیے



ان جملوں کو غور سے پڑھیے



حامد نے عدنان کو کبڈی کے اصول و قواعد بتائے۔

طلبا کھیل کے میدان کو سجارہ ہے ہیں۔

پنج دو بجے شروع ہو گا۔

ان تینوں میں 'بتائے، سجارہ ہے ہیں، شروع ہو گا' کا تعلق ایک خاص وقت سے ہے۔ پہلے جملے میں گزرے ہوئے وقت کی بات کی جا رہی ہے، اسے 'زمانہ ماضی' کہتے ہیں۔ دوسرے جملے میں موجودہ وقت کی بات ہو رہی ہے، اسے 'زمانہ حال' کہتے ہیں۔

کبڈی



کہتے ہیں، اور تیسراے جملے میں آنے والے وقت کی بات کی جا رہی ہے، اسے **‘زمانہ مستقبل’** کہتے ہیں۔

درج ذیل جملوں کے سامنے ان کا زمانہ ‘ماضی حال / مستقبل’ لکھیے

- _____ حاملہ ٹریننگ کمپ سے گھرو اپس آیا۔
- _____ کبڈی کے اس میچ میں بہت لطف آیا۔
- _____ حاملہ نے اسکول میں بہت گھما گھمی دیکھی۔
- _____ مجھے یقین ہے کہ یہ میچ بھی ہمارا ہی اسکول جیتے گا۔
- _____ سبھی لوگ بڑے ذوق و شوق سے میچ دیکھ رہے ہیں۔
- _____ کھلاڑیوں نے اپنی بہترین کارکردگی سے سب کا دل جیت لیا۔

کیجیے



کبڈی کے کھیل کی طرح دو روایتی کھیل کے بارے میں معلوم کیجیے اور لکھیے

کبڈی کے عالمی کپ کے بارے میں اپنے استاد سے معلومات حاصل
کر کے کمرہ جماعت میں گفتگو کیجیے

کبڈی کھیلتے ہوئے بچوں کی آؤٹ لائنز میں رنگ بھریے



اساتذہ کے لیے ہدایات



- ❖ طلب سے اپنی پسندیدہ کھیل کے بارے میں چند جملے لکھوائے جاسکتے ہیں۔
- ❖ سبق مکمل ہونے کے بعد چھوٹے چھوٹے گروپ بنانے کر کبڈی کے اصولوں پر تبادلہ خیال کرایا جاسکتا ہے۔
- ❖ کھیل ٹیم ورک اور نظم و ضبط کی اہمیت سکھاتا ہے، اس پر مباحثہ کروایا جاسکتا ہے۔
- ❖ کبڈی کے مچ کی کوئی مختصر سی ویڈیو بھی طلباؤ کر کھایا جاسکتا ہے۔

لطیفہ اچھکلے

استاد شاگرد سے : تم سے صرف ایک سوال پوچھا جائے گا اس کے بعد چھٹی ! بتاؤ تمہارے سر میں کتنے بال ہیں ؟



شاگرد : چار کروڑ پچانوے لاکھ پچیس ہزار نو سو بیسی۔

استاد : حیران ہو کر تمہیں کیسے معلوم ہوا ؟

شاگرد : آپ نے صرف ایک سوال پوچھنے کا وعدہ کیا تھا یہ دوسرا سوال ہے !