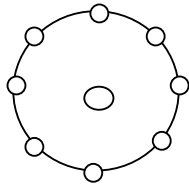


विद्यार्थी तरुण

1. 1 मिनट में दण्ड का सिरा बदलो (व्यक्तिगत खेल), दो दल बनाकर खिलाना ।

- दल क्रमांक 1 अंक गिनेगा दल क्रमांक 2 दण्ड का सिरा 1 मि. में बदलेगा ।
- दल क्रमांक 2 अंक गिनेगा दल क्रमांक 1 दण्ड का सिरा 1 मि. में बदलेगा ।
- सर्वाधिक दण्ड का सिरा 1 मि. में बदलने वाला विजयी होगा ।

2. घर बदलो –



- सभी ने अपना घर बदलना । घर बदलने पर 1 अंक प्रत्येक खिलाड़ी को मिलेगा
- मण्डल के अन्दर का खिलाड़ी किसी भी खाली घर में प्रवेश करेगा ।
- मण्डल के अन्दर के खिलाड़ी को घर में जाने के समय अंक नहीं मिलेगा ।
- घर बदलने पर ही अंक मिलेगा ।
- जिसको घर नहीं मिलेगा गोले के मध्य में आयेगा ।
- सर्वाधिक अंक होने पर विजेता होगा । समय सीमा 1 या 2 मि. होगा ।

3. दण्ड संचालन –

- स्वयंसेवकों को एक पक्ति में खड़ा करना, एक रेखा निश्चित करना, पक्ति का पहला स्वयंसेवक दण्ड को अंगुली पर खड़ा कर निश्चित रेखा तक जाकर वापस आयेगा ऐसा ही सभी को करना है । जो सबसे पहले दण्ड का सन्तुलन बनाकर बिना दण्ड गिराये रेखा स्पर्श कर वापस आयेगा वह विजयी होगा ।

4. टास्क –

- स्वयंसेवकों को विभिन्न प्रकार की क्रिया करना है । प्रत्येक क्रिया के पांच अंक मिलेंगे । एक क्रिया दो बार नहीं करना है । सबसे ज्यादा अंक प्राप्त करने वाला स्वयंसेवक विजयी होगा ।

5. दण्ड कूद प्रकार 1 –

- दो स्वयंसेवक मिलकर दण्ड के दोनों सिरे कम ऊँचाई पर पकड़ेंगे । एक स्वयंसेवक दोनों पैर मिलाकर एक मिनट तक कूदता रहेगा । स्वयंसेवक बदलते रहेंगे, जो स्वयंसेवक सबसे ज्यादा जम्प करेगा वो विजयी होगा ।

6. दण्ड कूद प्रकार 2 –

- दो स्वयंसेवक मिलकर दण्ड के दोनों सिरे ज्यादा ऊँचाई पर पकड़ेंगे । एक स्वयंसेवक जम्प लगाकर दण्ड कूदते रहेंगे एक मिनट तक । स्वयंसेवक बदलते रहेंगे, जो स्वयंसेवक सबसे ज्यादा जम्प करेगा वो विजयी होगा ।

7. एलीफेन्ट मार्च –

- दो दलों में स्वयंसेवकों को खड़ा करना । एक रेखा निश्चित करना । पहला स्वयंसेवक सामने झुककर गले में रस्सी से पत्थर बांधकर लटकायेगा । पत्थर से नीचे गिरी हुई बॉल को सीमा तक लेकर जाना वापिस हाथ पर लेकर आना है दूसरे साथी देना है । यही कार्य दल के प्रत्येक स्वयंसेवक को करना है । पहले काम करने वाला दल जितेगा ।

8. राम-श्याम- हनुमान –

- मण्डल में एक स्वयंसेवक के पीछे दो स्वयंसेवक खड़ा करना । ऐसी जोड़िया बनाना । एक स्वयंसेवक दूसरे स्वयंसेवक जब आउट करेगा तो पहला स्वयंसेवक जोड़ी में से राम-श्याम-हनुमान बोलेगा तो राम-श्याम-हनुमान आउट करने वाले स्वयंसेवक को आउट करने के लिए दोड़ेगा । मण्डल खो की तरह खेलना है ।

9. दण्ड बदलना –

- दो दल में आमने सामने खड़े होना, 10 सेकेण्ड में एक दल ने अपने हाथ में ही आपस में दण्ड बदलना, स्वयं ने गिनना कितना अधिक बदल होता है, फिर दूसरे दल ने यही काम करना है जो अधिक बाद बलेगा वह विजयी होगा ।

10. नदी पार – दो दलों में ।



- एक दल के स्वयंसेवक आमने सामने खड़े होंगे 3 कदम की दूरी पर । शिक्षक प्रथम दल को नम्बर देगा 1,2,3..... आदि । दूसरे दल के स्वयंसेवक नदी को पार करेंगे , शिक्षक के अंक बोलने पर दोनों ओर की संख्या के स्वयंसेवक नदी पार करने वालों को छूकर आउट करेंगे । दूसरे दल के एक स्वयंसेवक दोनों से बचते हुए नदी पार करेंगे । छूने आउट हो जायेंगे । यही काम दूसरे दल को करना है । ज्यादा आउट वाले दल विजयी होगा ।

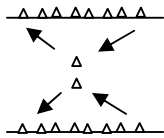
बालों के खेल

11. मण्डल फुटबॉल –



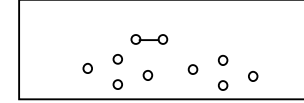
- एक दल के स्वयंसेवक मण्डल पर खड़े होंगे । चार स्वयंसेवकों का समूह ही अन्दर छोटे मण्डल में दो फुटबॉल लेकर खड़े रहेंगे । गेंद को पैर से मार बाहर निकालना हैं । बाहर जाने पर 1 अंक मिलेगा, निश्चित समय में अधिकतम गोल करना हैं । परिधि पर स्वयंसेवकों ने गेंद को पकड़ना नहीं हैं परन्तु गेंद को अन्दर की ओर धकेलना है । गोल नहीं होने देना हैं । यही काम दूसरे समूह ने करना हैं । अधिक गोल करने वाला समूह विजयी होगा ।

12. रिले बॉल –



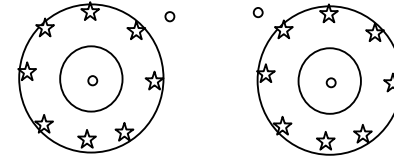
- दो दल में स्वयंसेवक आमने सामने पंक्ति में खड़े होंगे । दोनों दलों के एक-एक स्वयंसेवक मध्य में आकर अपने दल की ओर मुह कर खड़े रहेंगे । मध्य का स्वयंसेवक पंक्ति के एक सिरे के पहले स्वयंसेवक को गेंद पास करके तुरन्त पहले स्वयंसेवक के स्थान पर पहुंचेगा । पंक्ति का अन्तिम स्वयंसेवक मध्य में आकर खड़ा होगा । गेंद आगे से आगे पास खड़े स्वयंसेवक को पास करते हुए अन्त तक पहुंचायेगा । अन्त वाला स्वयंसेवक पुनः मध्य में गेंद पास करेगा । यह क्रम दोनों दलों में लगातार चलेगा । जो दल पहले स्वयंसेवकों का एक चक्र पूरा करेगा । वह दल विजयी होगा ।

1. सीमा पार करना–



एक ही दल रहेगा इसमें दो स्वयंसेवक एक हाथ से दण्ड पकड़कर बायें दायें जा सकते हैं । रास्ते में आने वालों को बाद करना । एक मिनट में पूरा दल सीमा पार करेगा । जितनी बार पार करेगा उतने अंक उस व्यक्ति को मिलेंगे । सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाला विजेता रहेगा । दण्ड पार नहीं करना है ।

2. शेर व बकरी दो दल का खेल–



दो दल मण्डल बनाकर खड़े रहेंगे । स्वयं के दल में से एक को बकरी बनाकर अन्दर खड़ा करना । दूसरे दल का शेर आकर बकरी को छुएगा । पहले छुने वाला दल विजेता रहेगा ।

3. बैल गाड़ी छु मण्डल के अन्दर का खेल–

दो स्वयंसेवक पास पास खड़े होकर कमर से झुकेंगे । दोनों के गर्दन पर दण्ड रखेंगे । दोनों दण्ड को न गिरने देते हुए 1 मिनट में स्वयंसेवकों को छु कर बाद करेंगे ।

- 4. हल छु– बैलगाड़ी छु की तरह ही स्थिति बनाना । पिछे एक स्वयंसेवक एक दण्ड हल की तरह रखकर छुएगा । इसमें बैल के स्थान पर हल पकड़ने वाला छुएगा । एक मिनट में कितने को छु कर बाद करते हैं ।

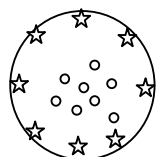
मणी छु— मण्डल के अन्दर सभी स्वयंसेवकों के बायें हाथ की हथेली के पीछे एक पत्थर रखेंगे। एक पकड़ने वाला आएगा। मणी न गिराते हुए दाहिने हाथ से एक मिनट में कितने को बाद करता है।

6. खजाने की रक्षा—छो दल 4 कदम त्रिज्या का मण्डल बनायेंगे। मध्य में 10 गेन्द या वस्तु रखेगा। परिधि पर चार रक्षक खड़े होंगे। जो चोरों को आने या जाने के समय छुएँगे, छुने पर बाद होंगे। 2 मिनट में कौनसा दल खजाने की रक्षा अधिक कर पायेगा, वह विजेता होगा।

7. गेन्द मारना— मण्डल के अन्दर पुरा दल रहेगा। शिक्षक एक या दो गेन्द उछालेंगे। एक दूसरे को मारना है।

8. गेन्द कमशः (रिले)— दो दल आमने सामने खड़े रहेंगे। दो स्वयंसेवकों के मध्य दो कदम का अन्तर रहेगा। अपने ही दल का एक साथी सामने चार कदम पर आमने सामने मुंह करके खड़ा रहेगा। कुरु होते ही कमशः केन्द्र का स्वयंसेवक प्रथम को गेन्द पास करेगा। प्रथम वापस केन्द्र में देगा। पुनः दूसरे को देगा। इस तरह कौनसा दल कमशः (रिले) पूरी करता वो विजेता होगा।

9. मण्डल के अन्दर स्पर्श का खेलः—



मण्डल पर खड़े स्वयंसेवकों के लिए नियमः—

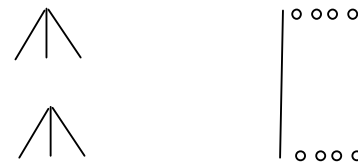
दो दल अथवा संख्या कम होने पर ज्यादा स्वयंसेवक मण्डल पर रहेंगे। दो या तीन स्वयंसेवक अन्दर रहेंगे।

मण्डल पर खड़े सभी स्वयंसेवकों को क्रमांक देना। अंक बोलने पर वह अन्दर जा कर स्पर्श कर बाद करेगा। अंक लगातार भी बोल सकते हैं। (स्पर्श वाले अधिक भी हो सकते हैं।)

मण्डल के अन्दर वाले स्वयंसेवकों को बाहर नहीं जाना है। स्पर्श करने वाले खिलाड़ी से बचना है। बाद होने पर तुरन्त मण्डल से बाहर जाना है।

विशेष :- समय सीमा में खिलाना 1 मि., सर्वाधिक अंक पर दल विजेता होगा। दल या खिलाड़ी बदलना अंक भी बना सकते हैं।

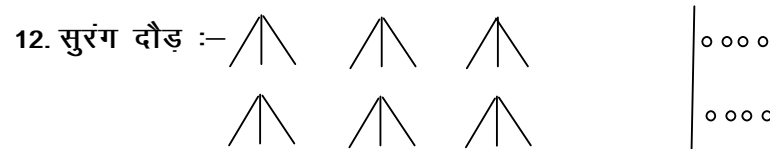
10. झौपड़ी बालः—



— दो दलों में दो झौपड़ी बनाना। दो दल पक्ति में खड़े होना। बाल को झौपड़ी के अन्दर से डालना, यदि झौपड़ी गिरती है तो फिर बनाना। बाल डालना। एक स्वयंसेवक को झौपड़ी के पीछे खड़े होना।

11. दण्ड चुराना :-

रेखा पर एक दण्ड रखना, दण्ड रक्षा के लिए शेष स्वयंसेवक हाथ से दण्डों को सरकाकर दूसरी रेखा पर ले जायेंगे। रक्षा करने वाला यदि छू देगा तो बाद होते जायेंगे।



दो दल का खेल, तीन झौपड़ी बनाना, दोनों दल लाईन में खड़े रहेंगे। शुरू होने पर दोनों दल के प्रथम स्वयंसेवक दौड़ेंगे, सुरंग के अन्दर से निकलकर अपने दल के साथी को ताली देंगे। वह दौड़ेगा, जो दल पहले करेगा वह विजयी होगा।

13. दण्ड रिलेः—

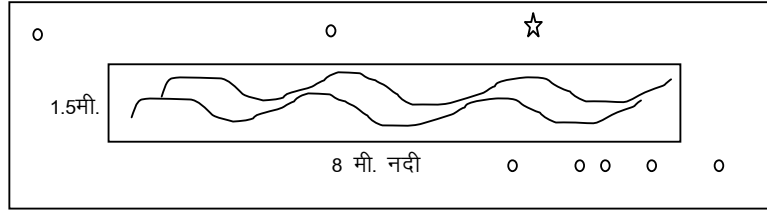
दो दल में आमने सामने हाथ में दण्ड लेकर खड़े होना, शिक्षक के कुरु कहने पर सामने दौड़कर स्थान बदलना, दण्ड वहीं रहेगा, दण्ड गिरना नहीं चाहिए।

14. ना बैठना ना खड़े होना :- स्वयंसेवक मैदान में दौड़ेंगे। बाद करने वाले दो स्वयंसेवक रहेंगे। इनमें से एक स्वयंसेवक बैठने वाले खिलाड़ी को एवं दूसरा खड़े रहने वाले खिलाड़ी को छू कर बाद करेगा। दोनों मिलकर एक खिलाड़ी को बाद नहीं करेंगे।

तरुण व्यवसायी के खेल

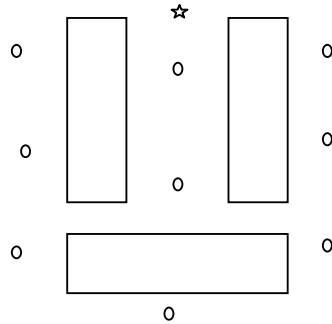
1. **भाई कहाँ हम यहाँ** — मण्डल के अन्दर सभी स्वयंसेवक उंगली पर दण्ड लम्बित करके सन्तुलन बनाते हुए खड़े रहेंगे । एक स्वयंसेवक मण्डल के बाहर से बोलेगा भाई तुम कहाँ हो और मण्डल के अन्दर के स्वयंसेवकों को दण्ड सन्तुलन करते हुए स्पर्श करेगा । अन्दर के स्वयंसेवक उतर देंगे हम यहाँ है । दण्ड गिरने स्पर्श करने वाला स्वयंसेवक बदलना है ।

2. नदी पार करना प्रकार एक —



सभी स्वयंसेवक नदी को कूद कर पार करेंगे । स्पर्श करने वाला भी नदी को पार करेगा । जिन स्वयंसेवकों को स्पर्श करते जायेंगे । वह बाद होते जायेंगे । नदि में पैर नहीं जाने चाजिये, अन्यथा स्वयंसेवक बाद होंगे । नदी से दूर नहीं जाना है ।

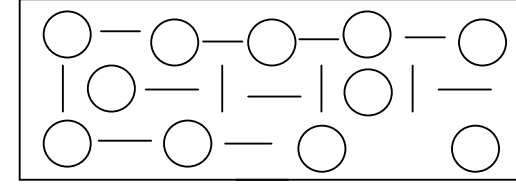
3. नदी पार करना प्रकार 2 —



दौड़ने वाले स्वयंसेवक नदी के किनारे-किनारे दौड़ सकते हैं अथवा नदी को कूदकर पार कर सकते हैं । स्पर्श करने वाला स्वयंसेवक नदी के किनारे-किनारे दौड़ सकते हैं दिशा बदल सकते हैं परन्तु छलांग लगाकर नदी पार नहीं कर सकते हैं । जिन-जिन को स्पर्श करेंगे वह बाद होते जायेंगे । नदी में पैर जाने पर भी स्वयंसेवक बाद होगा ।

4. अग्नि कुण्ड, अग्नि दण्ड —

निश्चित सीमा में छोटे- छोटे मण्डल बनाकर कुछ दण्ड बीच-बीच में रर



दौड़ने वाले निश्चित सीमा में दौड़ेंगे । अग्नि दण्ड अथवा कुण्ड को स्प करना है । स्पर्श करने पर बाद होंगे । स्पर्श करने वाला सीमा के ब खेल प्रारम्भ होने पर लंगड़ी से सीमा के अन्दर के स्वयंसेवकों को स्पर्श स्पर्श होने पर दौड़ने वाले बाद होंगे ।

5. **शिवाजी और शाइस्ताखा** — अ दल 10 स्वयंसेवकों का शाइस्ताखा द दल 5 स्वयंसेवकों का शिवाजी दल । अ दल प्रमुख शाइस्ताखा स्वयंसेवक प्रमुख की रक्षा करेंगे । ब दल प्रमुख शिवाजी शेष 4 स्व प्रमुख की शाइस्ताखा को बाद करने में सहायता करेंगे । शिवाजी ने शा: को किसी भी प्रकार से स्पर्श करना है ।

6. **दण्ड उछालना** — दो पंक्ति में स्वयंसेवक आमने सामने मूह करके खड़े एक पंक्ति के स्वयंसेवक दण्ड को सामने से उछालते हुए दूसरे सिरे से सामने वाला पंक्ति का स्वयंसेवक गितनी करेगा । इसी प्रकार दूसरी पं स्वयंसेवकों ने करना, अधिक बार दण्ड उछालने वाला व्यक्ति या पंक्ति होगी । यह खेल 1 मिनट में किया जा सकता है ।

7. **दण्ड सन्तुलन प्रकार 1** — दो पंक्ति में स्वयंसेवक खड़े करन स्वयंसेवकों के बीच का अन्तर एक मीटर हो और दोनों पंक्ति के ब अन्तर तीन मीटर हो कमांक देकर समान कमांक की जोड़ी बनाना स्वयंसेवक दण्ड जमीन के सहारे सामने खड़ा करना, अपने साम स्वयंसेवक के दण्ड को पकड़ना बायीं और से घूमते हुए जिस समूह ने बार दण्ड पकड़ा वह विजयी होगा । दण्ड जमीन पर गिरने न पाये, गि पुन: से 1 से शुरू करना । यह खेल 1 मिनट का किया जा सकता है

8. **दण्ड सन्तुलन प्रकार 2** — दो पंक्ति में स्वयंसेवक खड़े हैं दोनों पंक्ति की दूरी तीन मीटर की । सभी स्वयंसेवक बायें हाथ में दण्ड जमीन के सहारे पकड़े हैं । पंक्ति के अन्तिम स्वयंसेवक दूसरे छोर के स्वयंसेवक को अपना दण्ड देगा । दूसरा तीसरे को, तीसरा चौथे को इस प्रकार पंक्ति के सभी स्वयंसेवकों का दण्ड बदलता हुआ चला जायेगा । अन्तिम का स्वयंसेवक दौड़कर दूसरे छोर की स्वयंसेवक को दण्ड देगा । इस प्रकार से करने पर जो दल पहले कर लेगा वह विजयी होगा । पंक्ति के एक सीरे की स्वयंसेवक के पास दण्ड नहीं रहेगा । दोड़ने वाले के हाथ में दण्ड रहेगा । बाजू वाले के पास नहीं रहेगा ।

9. **बॉल उछाल** — मण्डल का रेखांकन कर उस सीमा में सभी स्वयंसेवक रहेंगे । बड़ी गेंद को सभी ने मिलकर अधिक समय तक हवा में रखना है, जितनी बार हवा में उछालेंगे उतने अंक मिलेंगे । गेंद को पकड़कर नहीं रखना है । गेंद जमीन पर गिरने पर पुनः शून्य से खेल प्रारम्भ होगा । गेंद को एक अथवा दो स्वयंसेवक आपस नहीं उछालेंगे । न्यूनतम तीन स्वयंसेवकों में आपस में गेंद उछाल कर खेल सकते हैं ।

प्रौढ़ व्यवसायी के खेल

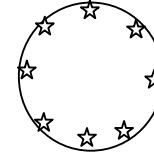
1. **गेंद पास कर अंक बनाना** —

—▲▲▲▲▲▲▲▲—

—▲▲▲▲▲▲▲▲—

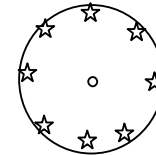
पांच कदम की दूरी पर दो स्वयंसेवकों ने आमने सामने खड़े होना । कुरु बोलने पर अपनी जोड़ीदार को गेंद पास करना । निश्चित समय में आपस में कितनी बार गेंद पास की है । अधिकतम पास करने वाला दल या व्यक्ति विजयी होगा ।

2. **मण्डल गोल** —



सभी ने मण्डल में पैर खोलकर थोड़ा झुककर खड़ा होना है । हाथों द्वारा ही एक फुटबॉल पैर के नीचे से पास करने पर गोल होगा । अपने बाजू वाले के गोल नहीं करना है । अपने पैरों के बीच से गोल होने से बचना है ।

3. **मत चुके चौहान प्रकार 1** —



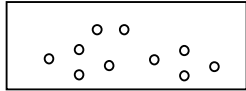
सभी ने मण्डल की परिधि पर खड़े रहेंगे । मण्डल के केन्द्र में कोई वस्तु रखना, क्रमशः आंख बन्द कर चलकर अनुमान से एक बार में वस्तु को छुना । जो एक बार में स्पर्श कर लेगा वह विजयी होगा ।

4. मत चुके चौहान प्रकार 2 –



सभी स्वयंसेवक पंक्ति में एक के पीछे एक खड़े होंगे, सामने 5–6 कदम पर एक बाल्टी रखना । प्रथम स्वयंसेवक ने छोटी गेंद आंख बन्द कर बाल्टी में डालना है । क्रम से यही करना है । जो व्यक्ति बाल्टी में गेंद डालेगा वह विजयी होगा ।

5. नामधारी को मारो –



निश्चित सीमा में सभी हाथ में गेंद लेकर खड़े होंगे । शिक्षक जिसका नाम लेगा, उसको गेंद मारना । शिक्षक ने दुसरा नाम दिया फिर उसे गेंद मारना ।

6. रोप पास – दो दल में यह खेल खेला जायेगा । रस्सी के दोनों सिरों को बांधकर एक वलय बनाकर क्रमशः सिर की ओर से डालकर पैरों से निकालकर पास करना । जो दल पहले करेगा वह विजयी होगा ।

7. खजाने की खोज –

दो दल में पंक्ति में आखें बन्द कर खड़े होना है । सामने वाले के कन्धों पर दोनों हाथ रखना है । सबसे अन्त के स्वयंसेवक की आंखें खुली रहेगी । पीछे से पीठ पर हाथों से स्पर्श कर मार्ग दिखाना है । बायीं ओर से बांयी और और दाहिने से दाहिनी ओर मध्य से सीधे और पीछे खींचने पर रुकना है । इस प्रकार खजाने तक पहुंचकर प्राप्त करना है जो दल पहले खजाना प्राप्त करेगा वही विजयी होगा ।

8. अंगुली पकड़ – सभी स्वयंसेवक मण्डल की परिधी पर खड़े होंगे । अपनी दाहिने हाथ एक अंगुली बाजु वाले स्वयंसेवक की बायीं हथेली पर रखना है । कुरु बोलने पर अपनी अंगुली बचाना और दूसरे की अंगुली पकड़ना है । जिसकी पकड़ी जायेगी वह बाद होगा । अधिकतम अंगुली पकड़ने वाला विजयी होगा ।

9. गेंद क्रॉस करना – दो दल बनाकर आमने-सामने खड़े होना है । दोनों दल के पास एक-एक गेंद होगी । दल क्रमांक 1 गेंद फेंकेगा दल क्रमांक 2 को हवा में अपनी गेंद से काटेगा । टकराने पर अंक दल क्रमांक 2 को 1 अंक मिलेगा अन्यथा दल 1 को अंक मिलेगा । समय सीमा में एक-एक मिनट दोनों दलों को मिलेगा । सर्वाधिक अंक मिलने पर दल विजयी होगा ।

10. रस्सी पकड़कर छू – मण्डल के अन्दर सभी स्वयंसेवक रहेंगे । दो खिलाड़ी दो मीटर की रस्सी को दोनों सिरों से पकड़कर स्वयंसेवकों को स्पर्श करेंगे । एक समय में एक ही स्वयंसेवक स्पर्श कर सकेगा । दूसरा स्वयंसेवक स्थिर खड़ा रहेगा । पहले स्वयंसेवक के पहुंच से दूर होने पर पहला स्वयंसेवक चलो भैया कहने पर वह स्थिर हो जायेगा दूसरा स्वयंसेवक आया भैया कहकर स्पर्श करने लगेगा । जिन्हें स्पर्श किया जायेगा वह बाद होकर मण्डल के बाहर जायेंगे ।

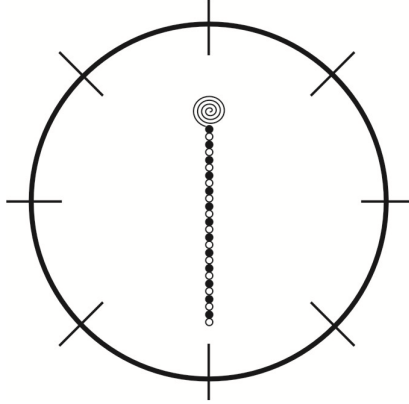
11. घर चलो प्रकार 1– दो मण्डल की परिधी पर स्वयंसेवकों को खड़ा करना । कुरु बालने पर दोनों मण्डल से एक-एक स्वयंसेवक क्रमशः मण्डल का चक्र लगाकर वापस अपने स्थान पर आयेंगे । पहले कार्य पूर्ण करने वाला दल विजयी होगा ।

12. घर चलो प्रकार 2 – दो मण्डल की परिधी पर स्वयंसेवकों को खड़ा करना । कुरु बालने पर दोनों मण्डल से एक-एक स्वयंसेवक क्रमशः दूसरे दल के मण्डल का चक्र लगाकर वापस अपने स्थान पर आयेंगे । पहले कार्य पूर्ण करने वाला दल विजयी होगा ।

13. घर चलो प्रकार 3 – दो मण्डल की परिधी पर स्वयंसेवकों को खड़ा कर क्रमांक देना । क्रमशः अंक बालने पर दोनों मण्डल से समान अंक वाला स्वयंसेवक दूसरे दल के मण्डल पर खाली स्थान पर कब्जा करेगा । पहले कब्जा करने वाले दल को 1 अंक मिलेगा । अधिक अंक प्राप्त करने वाला दल विजयी होगा ।

बड़े खेल

- चुजों की रक्षा -



सामान्य नियम — यह खेल दो दलों में खेले जाने वाला खेल है । सामान्यतः 8-8 स्वयंसेवकों के दो दल बनाने हैं । एक दल मण्डल की परीधि पर एक बड़ी गेंद लेकर खड़ा होगा । दूसरा दल मण्डल के मध्य एक दूसरे की कमर पकड़कर पंक्ति में खड़ा हो जायेगा ।

रक्षक दल — रक्षक दल मण्डल के मध्य पंक्तिबद्ध कमर पकड़कर खड़ा होगा । पंक्ति के आगे एक स्वयंसेवक होगा जो पीछे की स्वयंसेवक की गेंद से रक्षा करेगा ।

इस दल को बिना पंक्ति तोड़े बचने प्रयास करना है ।

पंक्ति में आगे खड़ा स्वयंसेवक मां की तरह पीछे खड़े स्वयंसेवकों को गेंद से जैस-तैसे बचाने की कोशिश करेगा ।

यदि पंक्ति के किसी स्वयंसेवक को गेंद लगती है तो वह बाद होगा । पंक्ति छोड़कर मण्डल के बाहर जाना होगा ।

पंक्ति में आगे खड़ा स्वयंसेवक चुजों की माँ की भूमिका में है, उसे गेन्द लग सकती है, वह बाद नहीं होगा, जब तक उसके पीछे एक भी स्वयंसेवक शेष है ।

आक्रामक दल— मण्डल की परिधि पर खड़ा दूसरा दल मध्य में खड़े पंक्ति के स्वयंसेवक को लक्ष्य कर आगे वाले स्वयंसेवक को छोड़ सभी को बारी-बारी से गेन्द मारेंगे ।

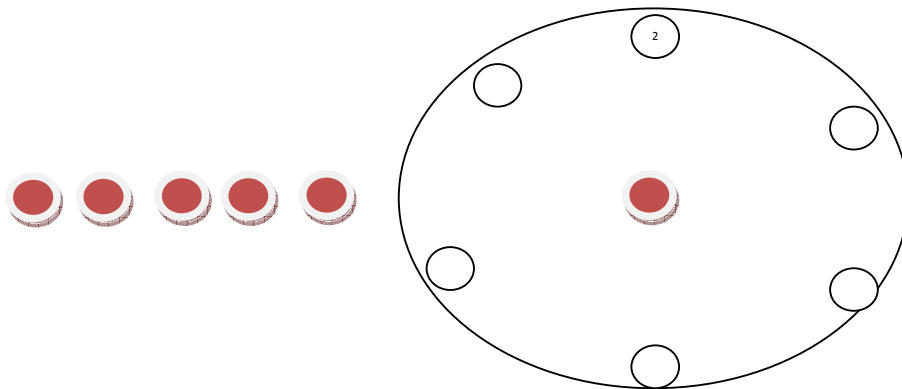
गेन्द अन्दर या बाहर जाने पर परिधि के स्वयंसेवकों को अविलम्ब लानी है ।

कम से कम समय में अन्दर खड़े स्वयंसेवक को गेन्द मारकर बाहर करना है ।

विशेष :- दोनों दलों को चार-चार मिनट की अवधि मिलेगी । चार मिनट पश्चात् अन्दर जितने स्वयंसेवक बचते हैं । रक्षक दल के वो अंक माने जायेंगे ।

यह काम बदल कर करना है । जिसके अंक अधिक होंगे वही दल विजयी होगा ।

— समूह बनाना —



सामान्य नियम — यह खेल दो दलों में खेले जाने वाला खेल है । सामान्यतः 6-6 स्वयंसेवकों के दो दल बनाने हैं । इस खेल में एक बड़े गोले के अन्दर 2 फिट त्रिज्या के 6 छोटे गोले होंगे। जिसमें खड़े स्वयंसेवक अंक बनाने वाले रक्षक दल के स्वयंसेवक कहलायेंगे।

बाहर खड़े व बड़े गोले के मध्य में खड़ा स्वयंसेवक आक्रमक दल के स्वयंसेवक कहलायेंगे।

रक्षक दल के नियम— रक्षक दल के 6 स्वयंसेवक छोटे 6 गोलों में खड़े होंगे। खेल शुरू होने पर किसी भी एक गोले में यदि मध्य में खड़े आक्रमक दल के स्वयंसेवक से बचते हुए 4 स्वयंसेवक आ जाते हैं तो उस रक्षक दल को 1 अंक मिल जायेगा।

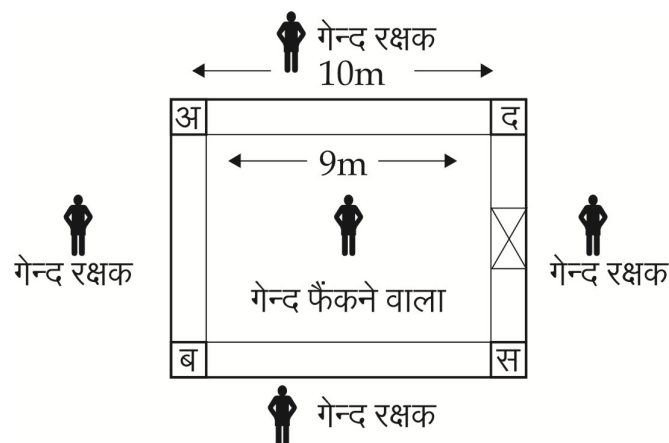
आक्रमक दल के नियम— आक्रमक दल के स्वयंसेवकों को गोले के बाहर खड़े होना है तथा एक स्वयंसेवक को मण्डल के केन्द्र के गोले में खड़े होना है।

रक्षक दल के स्वयंसेवक जब अपना चार का समूह बनाने के लिए स्थान बदलें उस समय जल्दी से रास्ते में स्वयंसेवक को गोले के बाहर छुना है।


एक गोले में तीन स्वयंसेवक खड़े हों तो छु सकते हैं। अतः किसी भी तरह विपरित दल को अंक नहीं बनाने देना है।

विशेष :- रक्षक दल का एक अंक होते ही आक्रमक दल का मध्य का स्वयंसेवक बदल जायेगा। अंक बनाने हेतु रक्षक दल को तीन मिनट का समय मिलेगा। तीन मिनट में जितने अंक मिलेंगे उतने अंक ही माने जायेंगे। यह कार्य अगले तीन मिनट दल बदल कर खेला जायेगा। जिसके अंक अधिक होंगे वही दल विजयी होगा।

— अग्नि गेन्द —

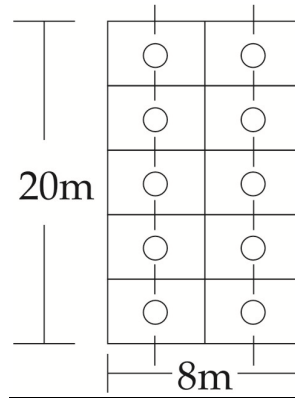


यह खेल दो दलों में खेले जाने वाला खेल है । दल एक के सभी स्वयंसेवक चित्र में दर्शाए अ व ब वाले सुरक्षित स्थानों पर खड़े होंगे। दूसरे दल के स्वयंसेवकों में से एक स्वयंसेवक केन्द्र में 75 सेमी. की त्रिज्या के मण्डल में गेन्द फैंकने वाले स्थान पर खड़े होना है। उसी दल के शेष खिलाड़ी गेन्द रक्षक वाले स्थानों पर चारों ओर खड़े होंगे। चित्र में दिखाये अ,ब,स,द वाले स्थान सुरक्षित स्थान है। जहा दौड़ने वाले स्वयंसेवक विश्राम कर सकते हैं। जहाँ गेन्द से मारकर बाद नहीं किया जा सकता है।

मार्ग पर दौड़ने वाले चित्र में दर्शाए स्थान  को पार कर द वाले स्थान पर जाना है। पार करने पर हर बार एक अंक मिलेगा। मध्य में खड़ा गेन्द फैंकने वाला स्वयंसेवक दौड़ने वाले को गेन्द मारेगा। गेन्द छुने पर दौड़ने वाला स्वयंसेवक बाद हो जायेगा।

गेन्द फैंक कर मारने का काम केवल मध्य में खड़ा स्वयंसेवक ही कर सकता है। परिधि के बाहर खड़े गेन्द रक्षक गेन्द रक्षा कर मध्य वाले को शीघ्रता से गेन्द पहुँचायेगा। एक मिनट पुरा होने पर मध्य में गेन्द फैंकने वाले स्वयंसेवक अपने दल से

— गेन्द आट्या पाट्या —



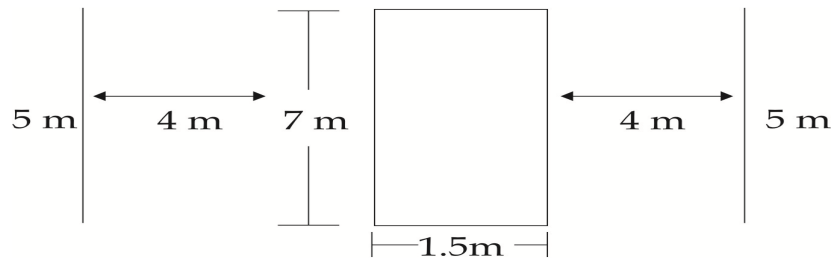
सामान्य नियम — यह खेल दो दलों में खेले जाने वाला खेल है । सामान्यतः 10—10 स्वयंसेवकों के दो दल बनाने हैं । प्रत्येक दल को 4 मिनट का समय मिलेगा। अधिक अंक पाने वाला दल विजयी होगा।

खेलने वाला दल—एक दल चौकड़ी के अन्दर रहेगा। दोनों तरफ एक-एक खिलाड़ी मैदान के प्रारम्भ और अन्त में रहेंगे। खेलने वाला दल अपने साथी को कन्धे की उँचाई तक गेन्द पास करते हुए क्रमशः एक चौकड़ी से दूसरी चौकड़ी पास करते हुए अंतिम खिलाड़ी तक गेन्द पहुँचने पर एक अंक प्राप्त होगा। पुनः अर्धवृत्त करके खेल अनवरत चलेगा।

रोकने वाला दल— रोकने वाले दल के स्वयंसेवक रेखा पर खड़े होंगे। गेन्द पास करते समय गेन्द रोकना है। गेन्द रोकने पर उसी चौकड़ी से खेल प्रारम्भ होगा।

विशेष — चौकड़ी 4 बाई 4 मीटर की होगी। आमने सामने चौकड़ी में खिलाड़ी को गेन्द पास करते हुए गेन्द को अंत तक पहुँचाना है। यही खेल 4 मिनट बाद दल बदल कर खेलना है। जिसके अंक अधिक होंगे वही दल विजयी होगा।

— बन्दर गेन्द —



सामान्य नियम — यह खेल दो दलों में खेले जाने वाला खेल है । सामान्यतः 10—10 स्वयंसेवकों के दो दल बनाने हैं । प्रत्येक दल को 4 मिनट का समय मिलेगा। अधिक अंक पाने वाला दल विजयी होगा।

खेलने वाला दल—खेलने वाले दल के 10 स्वयंसेवक मध्य में पाले में खड़े होंगे। दूसरे दल के 5—5 स्वयंसेवक पाले के चार-चार मीटर दूरी पर दाएँ-बायें रेखा पर खड़े होंगे। दूसरे दल के किसी एक स्वयंसेवक के पास बड़ी गेन्द रहेगी, जो बीच पाले में खड़े पहले दल के स्वयंसेवकों को लक्ष्य कर मारेंगे। दूसरे दल के सभी स्वयंसेवक लगातार गेन्द मारते रहेंगे।

बचने वालों के लिए — पहले दल के स्वयंसेवक को गेन्द से अपने आप को बचाना है।

दल के किसी स्वयंसेवक ने गेन्द को दौनों पैरों के बीच से निकाल दिया तो पहले दल को एक अंक मिलेगा। ।

यदि पहले दल के किसी स्वयंसेवक ने गेन्द को हवा में झेल लिया तो भी एक अंक दल को मिलेगा ।

विशेष — पहले दल के स्वयंसेवक समय बरबाद करने के लिए गेन्द को पकड़ लेने पर वहीं पाले में जमीन पर रख सकते हैं। दूसरे दल के स्वयंसेवक आकर गेन्द ले जायेंगे व फिर से मारना जारी रखेंगे। पहले दल के किसी स्वयंसेवक को यदि गेन्द लग गई तो वह बाद हो कर पाले से बाहर हो जायेगा। समय से पूर्व पुरा दल बाद होने पर पुनः समय समाप्ति तक खेलेगा। यही खेल 4 मिनट बाद दल बदल कर खेलना है। जिसके अंक अधिक होंगे वही दल विजयी होगा।