ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

ஒரு நூறு
சிறு விளையாட்டுக்கள்

தேசிய விருது பெற்ற பல்கலைப் பேரறிஞர்
டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்
எண்.8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017
தொலைபேசி: 044 - 24332696

நூல் விவர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
மொழி	:	தமிழ்
ஆசிரியர்	:	டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா
பதிப்பு	:	மூன்றாம் பதிப்பு - 2000 நான்காம் பதிப்பு - 18.08.2002 ஐந்தாம் பதிப்பு - 02.11.2007
பக்கங்கள்	:	160
நூல் அளவு	:	கிரவுன்
எழுத்து	:	12 புள்ளிகள்
தாள்	:	வெள்ளைத்தாள்
ஒளி அச்சு	:	குகன் கம்ப்யூட்டர்ஸ், சென்னை-78. (94442 92899)
விலை	**:**	**ரூ. 60.00**
தயாரிப்பு	:	ஆர்.ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியீடு	:	**எஸ்.எஸ். பப்ளிகேஷன்** 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 600 017.
அச்சிட்டோர்	:	மீரா ஆப்செட், சென்னை-600 017.

ISBN : 978-81-906055-4-0

முன்னுரை

கூடி உறவாடி குதூகலமாக விளையாடி மகிழ்வதற்கேற்ற சிறு விளையாட்டுக்களை (Minor Games) தெளிவாக ஆடிக்களிக்க, விளக்கமாக எழுதப் பெற்றிருக்கிறது இந்த **'ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்'** எனும் இந்நூல்.

கட்டாய உடற்கல்விப் பாடத் திட்டத்தில் குறிக்கப்பட்டு, வகுப்புவாரியாகத் தொகுக்கப் பெற்றிருக்கும் சிறு விளை யாட்டுக்கள் அனைத்தும் இந்நூலில் இடம் கொண்டுள்ளன.

ஆடுவதற்கேற்ற இட அமைப்பு, ஆட்டத்தில் பங்கு பெறும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கை, ஆடுவதற்குரிய அடிப்படை விதிகள், அவசியமான குறிப்புரைகள் போன்ற முறைகள் எல்லாம், விளையாட்டை விளக்கிக் கொள்ளவும், ஐயமின்றி நடத்திச் செல்லவும் பயன்படும் என்று நம்புகிறோம்.

ஒவ்வொரு விளையாட்டிற்கும் முதலில் தமிழ்ப் பெயரும், அதன் அருகிலே அதற்குரிய ஆங்கிலப் பெயரும் கொடுக்கப் பட்டிருக்கிறது. விளையாட்டின் முழுக்கருத்தையும் தன்னகத்தே கொண்டிருப்பது போலவே, தமிழ்ப் பெயர்கள் தரப்பட்டிருக் கின்றன. நேராக மொழியாக்கம் இல்லாது, நிறைவான தமிழிலே பெயர்கள் உருவாக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

உதாரணமாக, Crows and Cranes என்ற ஆட்டத்திற்கு காக்கைகளும் கொக்குகளும் என்றுதான் கூற வேண்டும். ஆனால், இவ்வாறு தமிழில் கூறினால், ஆட்டத்தை நடத்தும்போது, தடுமாறிப் போய்விட வேண்டாம் என்பதால், இதற்கு ஆனையும் ஆமையும் என்று புதிதாகப் பெயர் தந்திருக்கிறோம். விளக்கத் திற்கு, அந்த விளையாட்டிலேயே எழுதியிருக்கிறோம். இதுபோல் பலப்பல பெயர்கள்.

என்னென்ன விளையாட்டுக்கள் இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன என்பதை கடைசிப் பக்கங்களில் அகரவரிசையில் தொகுத்துத் தந்திருக்கிறோம்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு மட்டுமல்லாமல், பொழுது போக்கிற்காக சேர்ந்து விளையாடி மகிழ விரும்புபவர்களுக்கும் இந்நூல் உற்ற துணையாக இருந்து உதவும் என்று நம்பி, உங்கள் முன் படைக்கிறோம்.

விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தில், மேலும் ஒரு புதிய வெளியீடாக இந்நூல் வெளிவருகிறது. என் முயற்சியைத் தொடர்ந்து ஆதரித்து வரும் தமிழ்கூறும் நல்லுலகம், இந்நூலையும் ஏற்றுக்கொண்டு ஆதரிக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் என் பணியைத் தொடர்கிறேன்.

இந்நூல் நீண்ட காலமாகக் கிடைக்காமல் இருந்தது. அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க இப்போது மூன்றாம் பதிப்பினை வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்கிறோம். பதிப்பகத் தாருக்கு என் நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வணக்கம்,

அன்பன்,

டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா.

அமரர் டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் 2000 ஆண்டில் மூன்றாம் பதிப்பின்போது எழுதிய முன்னுரையை அப்படியே வெளியிட்டுள்ளோம்.

பதிப்பாளர்.

பொருளடக்கம்

விளையாட்டுக்களின் வரிசை

1.	தொடு பார்க்கலாம்	Object tag	15
2.	ஓடித்தொடு	Ordinary tag	16
3.	நொண்டி ஆட்டம்	Lame tag	18
4.	உட்காரும் ஆட்டம்	Squat tag	19
5.	தீப்பறவை ஆட்டம்	Ostrich tag	20
6.	தட்டி ஓடும் ஆட்டம்	Slap Jack	21
7.	துள்ளித் தொடும் ஆட்டம்	Skin tag	23
8.	என்னுடன் வா	Come with me	24
9.	நாற்காலிப் போட்டி	Music Hush	25
10.	அந்தகர் ஓட்டம்	Blind man's Race	27
11.	வட்டம் சுற்றி வா	Merry go round	28
12.	கைதியைப் பிடி	Catch the Jail bird	30
13.	தொட்டால் தொடரும்	Free and caught	32
14.	தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்	Pump pump pull away	33
15.	ஆனையும் ஆமையும்	Crows and Cranes	34
16.	வேடனும் பறவையும்	The Hunter and the Birds	36
17.	எடுத்தோடும் ஓட்டம்	Potato race	37
18.	உட்கார்ந்து ஓடும் ஆட்டம்	Sit and run relay	38
19.	குறுக்கு நெடுக்கு ஆட்டம்	Zig Zag relay	39
20.	ஓடி எறியும் ஆட்டம்	Run and throw relay	41
21.	வளையப்பந்தாட்ட எறி ஆட்டம்	Variation with Tenikoit Game	42
22.	நிழலாட்டம்	Shadow tag	43
23.	குறுக்கோட்டம்	Cross tag	44
24.	வணக்கம் ஐயா வணக்கம்	Good morning tag	45
25.	குரங்குப் பந்தாட்டம்	Ball tag	46

26. நான்குமுனை ஆட்டம்	Four corners	47
27. துணிந்து செய்	Do or die	49
28. கோட்டையைப் பிடி	Holding the Fort	51
29. பந்தைப் பிடி	Catcher Ball	52
30. பந்தைத் தொடு பார்க்கலாம்	Centre stride ball	54
31. நகரும் சிலை	Advancing statue	55
32. தப்பி ஓடும் ஆட்டம்	Dodge Ball	57
33. சரக்கு வண்டி	Luggage Van	58
34. மன்னரும் மெய்க்காப்பாளரும்	His Royal Highness	60
35. மேல் கீழ் தொடரோட்டம்	All up and down relay	61
36. கயிறு தாண்டும் தொடரோட்டம்	Rope skipping relay	63
37. உருட்டுப் பந்தாட்டம்	Ball roll relay	65
38. தறி ஓட்டம்	Shuttle relay	66
39. மூன்று கால் தொடரோட்டம்	Three legged Race	68
40. ஒருவர்பின் ஒருவர் ஓட்டம்	Single file relay	69
41. ஆள் திரட்டும் ஆட்டம்	Over the border relay	70
42. நீளத்தாண்டும் போட்டி	Long Jump Relay	71
43. பின்னோடும் தொடரோட்டம்	Backward running relay	72
44. இரட்டையர் ஆட்டம்	Couple relay	73
45. குதிரையேற்றம்	Mount tag	74
46. தொட்டால் ஒட்டி ஆட்டம்	Chain tag	75
47. தலைக்கு மேலே பந்தாட்டம்	Arch ball	76
48. பந்து பிடி ஆட்டம்	Wandering ball	77
49. வட்டத்தில் விரட்டல்	Circle chase	78
50. வந்தால் விரட்டுவோம்	Signal chase	79
51. மூவர் ஆட்டம்	Three deep	81
52. இடம் தேடும் இரட்டையர்	Flying Dutchmen	82
53. தொட்டோடி வா	Touch & Run	83

54. தேடிப்பார்	Treasure Hunt	84
55. எல்லையைக் காப்போம்	Holding the line	85
56. பொம்மையைக் காப்போம்	Guard the treasure	86
57. தெருவீதி ஆட்டம்	Streets and alleys	88
58. காலிடையே பந்து	Tunnel ball	89
59. இரட்டையர் கம்பாட்டம்	Siamese twin relay	90
60. கம்பு தாண்டும் இருவர் ஆட்டம்	Double stick riding relay	91
61. வட்டத்தில் வைத்தாடுதல்	All up Indian club relay	93
62. ஒற்றைக்கால் தொடரோட்டம்	Hopping relay	94
63. முன்கால் பிடித்தோடும் ஆட்டம்	Lame duck relay	95
64. கம்பளிப்பூச்சித் தொடரோட்டம்	Caterpillar relay	96
65. குனிந்தோடும் தொடரோட்டம்	Low bridge relay	97
66. விரட்டும் இரட்டையர்	Last couple out	98
67. குதித்தால் தொடாதே	Jump tag	99
68. முதுகும் முதுகும்	Back to back tag	101
69. அங்கே நில்	Spud	102
70. கோட்டையைப் பிடிப்போம்	Storming the fort	103
71. திருடர்களும் சிப்பாய்களும்	Robbers and soldiers	104
72. மூலைக்கொரு தலைவர்	Corner Spy	106
73. காவல் வீரர்கள்	Guarding the clubs	107
74. தாக்கிப்பார்	Bombardment	108
75. மீட்போம் சேர்ப்போம்	Stealing sticks	110
76. சாரட்டு ஓட்டம்	Chariot race	111
77. மேலும் கீழும்	Over and under relay	112
78. வட்டமிடும் பந்தாட்டம்	Circle over take relay	114
79. குதிரைப் பந்தாட்டம்	Mount ball tag	115
80. தொடர் பந்தாட்டம்	Ball pass relay	116

81. பந்தனுப்பும் போட்டி	Ball pass & Team running	118
82. ஓடும் நாற்காலி	Chair sedan relay	119
83. தடி தாண்டும் தொடரோட்டம்	Jump the stick relay	121
84. சங்கிலித் தொடர் ஆட்டம்	Clasp tag	122
85. மாற்றும் ஆட்டம்	Change the club	123
86. வட்டத் தாக்குதல்	Bomb the centre	125
87. பந்தைத் தட்டும் ஆட்டம்	Ball bounce relay	126
88. படகோட்டும் போட்டி	Boat centripede relay	127
89. சேர்ந்தாடும் ஆட்டம்	Avalanche relay	128
90. எறிந்து உட்காரும் ஆட்டம்	Pass and squat relay	129
91. பாம்பாட்டம்	Snake relay	130
92. ஒற்றைக்கால் ஓட்டம்	Hopping Tag	132
93. எல்லோரும் மாறுங்கள்	All change	132
94. கொண்டு வாருங்கள்	One over	134
95. அசையாமல் நில்	No more moving	135
96. நள்ளிரவு	Midnight	137
97. கோழிச்சண்டை	Cock fighting	138
98. எல்லையிலே தள்ளு	Push across the line	139
99. தொட்ட இடம்	Sore spot Tag	141
100. கங்காரு ஓட்டம்	Kangaroo ball	142

ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்

(சிறு விளக்கம்)

வாழ்க்கையில் மக்கள் விரும்பிச் செய்கின்ற செயல்களே, கொஞ்சம் மெருகேறி, அவ்வப்போது பிறந்த விதிமுறைகளைக் கொண்டு விளையாட்டுக்களாக உருவாகியிருக்கின்றன.

மனித குலத்தை மகிழ்ச்சியுடன் வாழச் செய்ய மலர்ந்திருப்பவை விளையாட்டுக்களே என்று எல்லோருமே இதயபூர்வமாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். விளையாடி, தங்கள் வாழ்வை செம்மைப் படுத்திக் கொண்டு முழுமையான வாழ்வை வாழ்ந்து கொண்டிருப்போரும், சான்றாக விளங்குவோரும் இன்று எண்ணிக்கையில் ஏராளமாகவே இருக்கின்றனர். எதிர்காலத்திலும் இருப்பார்கள்.

'கூடி வாழ்ந்தால் கோடி நன்மை', 'ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு', 'ஒற்றுமையே வலிமையாம்' என்று மக்களை ஒற்றுமைப்படுத்துகின்ற பாட்டும் மொழிகளும் எல்லா இலக்கியங்களிலும் ஏராளமாக உண்டு. அவற்றை செயல்படுத்தும் அற்புதக்களமாக, நிலமாக விளங்குபவை விளையாட்டுக்கள்தான்.

விளையாட்டுக்களை இரண்டு வகையாகப் பிரிப்பார்கள் அறிஞர்கள். ஒன்று - பெரு விளையாட்டுக்கள் (Major Games), மற்றொன்று - சிறு விளையாட்டுக்கள் (Minor Games).

கூடைப்பந்தாட்டம், கைப்பந்தாட்டம், வளைகோல் பந்தாட்டம், கால்பந்தாட்டம், கிரிக்கெட், பூப்பந்தாட்டம், மென்பந்தாட்டம் போன்ற ஆட்டங்களையெல்லாம் பெரு ஆட்டங்கள் என்று கூறுகின்றார்கள்.

முதன்மை நிலை பெற்றிருக்கும் பெரு ஆட்டங் களைப் பார்க்கும்போது ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு ஆடுகளம், வரையறுக்கப்பட்ட ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை, நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆட்ட நேரம், குறிப்பிட்ட செயல்களைக் கட்டுப்படுத்தும் விதி முறைகள், எல்லாவற்றிலும் கட்டிக் காக்கும் அமைப்புள்ளவற்றையே பெரு விளையாட்டுக்களில் நம்மால் காண முடிகிறது.

ஆனால் சிறு விளையாட்டுக்கள் அப்படி அல்ல, இருக்கின்ற இடத்தையே போதுமான அளவுள்ள ஆடுகளமாகப் பயன்படுத்தலாம். வந்திருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் வைத்துக் கொண்டு ஆடலாம். தேவையானால் ஆடும் நேரத்தை சுருக்கியோ விரிவுபடுத்தியோ ஆடச் செய்யலாம். ஆட்ட விதிகளை ஆட்டக்காரர்களுக்கென்று விரும்பியவாறு மாற்றி வைத்துக் கொள்ளவும் ஏற்பாடுகள் பண்ணலாம்.

அதனால், சிறு விளையாட்டுக்கள் எல்லாம், எண்ணிக்கையில் வரம்பு கடந்த ஆட்டக்காரர்களின் ஆர்வத்திற்கு இரைபோட்டு, இனிய உணர்வுகளை ஏற்றி வைத்து, இன்பமயமான சூழ்நிலையில் உலவச் செய்திட உதவும் உயர்ந்த ஆட்டங்களாகவே உலகிலே உலா வருகின்றன.

'எங்கும் விளையாடலாம், எப்பொழுதும் விளையாட லாம், எல்லோரும் கூடி விளையாடலாம்' என்ற உயர்ந்த தன்மைகளில், காலங்காலமாக வாழ்ந்து வந்த நமது

முன்னோர்களின் அறிவிலும் அனுபவத்திலும் தோன்றி செழித்து வந்தவைகளே சிறு விளையாட்டுக்களாகும்.

சுவையான பொழுதுபோக்கு; சுகம் நிறைந்த உடல் வளர்ச்சி; கூறும் விதிகளுக்குக் கீழ்ப்பணிதல்; ஆட்ட நேரம் முழுவதிலும் அமைதி காத்தல்; எல்லோரையும் மதித்து நடக்கும் இனிய பண்பாடு; குழுவுடன் கூடி விளையாடும் ஒற்றுமை; எந்த நேரத்திலும் செயல்படுத்து வதற்குத் தயாராக விளங்கும் சுறுசுறுப்பான தயார் நிலை; முன்னறிவுடன் எதையும் எதிர்பார்த்து அதற்கேற்ப செயல்படும் அறிவு நிலை 'நான்' என்பதை மறந்து 'நாம்' என்று பெறும் உணர்வு கொண்ட குழுப்பற்று; உண்மையாகவே தன் குழுவிற்குத் தியாகம் செய்யும் உணர்வு; பொறுப்புணர்ந்து நடக்கும் பண்பு; நல்லதைக் காக்க மேற்கொள்ளும் வீரம்; விவேகம்; பிறர் செய்யும் தவறுகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் பொறுமை; அவர்கள் தவறை மன்னிக்கும் மனப்பக்குவம்; பெருந்தன்மை.

மேலே கூறிய அற்புத குணங்களை அருமையாக வளர்த்து விடுகின்ற நோக்கத்திற்காகவே சிறு விளையாட்டுக்கள் தோன்றியிருக்கின்றன.

சிறந்த ஆட்டக்காரர்கள் என்பவர்கள் 'விளையாட்டில் வெற்றி பெற்றுவிடுகிறார்கள்' என்பதினால் மட்டும் ஆகிவிடுவதில்லை. அவர்கள் எவ்வளவு தூரம் ஆட்டத்தில் லயித்துப் போயிருந்தார்கள், எத்தனை அளவு சிறப்பாக ஆடினார்கள், எவ்வளவு தூரம் ஆனந்தம் அடைந்தார்கள் என்பதில்தான் அடங்கியிருக்கிறது.

விளையாட்டை முதலில் விரும்பிக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். விளையாட்டை விளையாட்டுக்கென்றே, விளையாட வேண்டும். அதில்தான் உண்மையான இன்பம் அடங்கிக் கிடக்கிறது.

வெறி கொள்வதிலும், எதிராளிமேல் பகை கொள்வதிலும், கோபமாக ஆடுவதிலும் ஆட்டம் சிறப்பாக வருவதில்லை. அமைவதுமில்லை. அதில் எந்தவிதமான நன்மையும் கிடைத்துவிடுவதில்லை.

இந்த உயர்ந்த கொள்கையினை மனதில் பதித்துக் கொண்டு, உற்சாகமாக உத்தமமான வழியிலே விளையாடும் ஆட்டக்காரர்களே உயர்ந்த ஆட்டக்காரர் களாகவும்; உலகம் புகழ்ந்தேத்தி மகிழும் உன்னத சீலர்களாகவும் ஆகி வரலாற்றிலே பெருமைக்குரிய சிறப்பான இடத்தையும் பெற்றுக் கொள்கின்றார்கள்.

விளையாடும் குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய இனிய உணர்வினை, நினைவினை, நிலையினை, சிறு விளையாட்டுக்களை நடத்தித் தருகின்ற ஆசிரியப் பெருமக்கள் ஊட்டிவிட வேண்டும். குழந்தைகள் உடலானது, நமது விருப்பம் போலவே செயலால் வளையும் என்பது மட்டுமல்ல, நாம் எதிர்பார்ப்பது போல் பண்புகளால் விளையும் என்பதையும் நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

சத்தியமும் சர்வ வல்லமையும் நிறைந்த சமுதாயத்தைப் படைக்கின்ற சிற்பிகளாக உடற்கல்வி ஆசிரியர்களும், விளையாட்டுத் துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களும் செயல்பட முடியும் என்பதற்கு எத்தனையோ சான்றுகள் உள்ளன. அதற்கேற்ற வாய்ப்புக்களும் உள்ளன. அதன் பெருமையை உணர்ந்து நாம் செயல்படுவோமாக!

அதிகமான எண்ணிக்கையில் ஆடுவதற்காக குழந்தைகள் ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுவதால், மோதல்கள் நிகழலாம். விபத்துக்கள் நேரவும் நேரலாம் என்பதை முன்கூட்டியே எதிர்பார்த்து, அவற்றைத் தடுக்கவும், தவிர்க்கவும், நேர்ந்த பின் தேவையானவற்றை சரி செய்து

கொள்ளவும் கூடிய பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளை ஆசிரியர்கள் செய்து வைத்துக் கொள்வது சாலச் சிறந்த முறையாகும்.

அதற்காக, ஆட்டத்திற்கு முன்னும் பின்னும், ஆட்ட நேரத்திலும் பின்பற்ற வேண்டிய சில பாதுகாப்பான முறைகளைக் கீழே தொகுத்துத் தந்திருக்கிறோம்.

1. மாணவர்கள் விருப்பம் போல் விளையாடக்கூடிய சிறு விளையாட்டுக்களைத்தான் நாம் நடத்து கிறோம் என்பதால், ஒருவர் மீது ஒருவர் தாவுதல், ஏறுதல், தள்ளுதல், பிடித்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபட வாய்ப்பிருப்பதால், ஒரே வயதினராகவும், ஒரே தன்மையுள்ள உடலமைப்பும் உயரமும் (Same Age and Physique) உடையவராகவும் மாணவர் களைத் தேர்ந்து எடுத்துக் கொண்டு ஆடவிடுவதில் அதிக கவனமும் அக்கறையும் செலுத்த வேண்டும்.

2. ஆடுகின்ற தரை அதிக வழுக்கல் நிறைந்ததாக இல்லாததாகப் பார்த்து விளையாட விட வேண்டும்.

3. அதிகமான மேடு பள்ளம் உள்ள இடங்களிலும் கல் முள் இருக்கும் இடங்களிலும் ஆட விடாமல் சம தரையுள்ள பகுதிகளில் ஆடுமாறு செய்ய வேண்டும்.

4. விளையாடப் போகின்ற ஆட்டத்தினைப் பற்றி சுருக்கமாக தொடக்கத்தில் விளக்கிக் கூறி, அதனுடைய நோக்கம், ஆடும் முறையைப் பற்றியும் தெளிவாகக் கூறி, முதலில் எவ்வாறு ஆடுவது என்பது பற்றியும் அவர்களுக்குப் புரியும்படி செய்துவிட்டால், ஆட்டக்காரர்கள் சிறப்பாக ஆட முடியும்.

5. முரட்டுத்தனமாக விளையாட யாரையும் எப்பொழுதும் அனுமதிக்கவே கூடாது.

6. மகிழ்ச்சிகரமான சூழ்நிலையிலேதான் சிறு விளையாட்டுக்கள் ஆடப்படுகின்றன. அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக ஆட வேண்டும் என்பதற்காக, கட்டுப்பாடில்லாத ஒழுங்கற்ற செய்கைகளையும், உரிய விதிகளை மீறி ஆடுகின்ற பண்பற்ற போக்கினையும், ஆடும்போது அனுமதித்து விடவே கூடாது. ஆட்டம் என்பது ஒழுங்கினை வளர்ப்பதற்காகவே ஆடப்படுகிறது என்பதை ஆட்டக்காரர்கள் எப்பொழுதும் நினைவில் கொள்ளும்படி செய்ய வேண்டும்.

7. ஆட்டக்காரர்கள் ஆர்வத்துடன்தான் ஆட்டத்தில் பங்கு கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் சுமையாகக் கருதும்படி விளையாட்டுக்களை அவர்கள் மீது சுமத்தக்கூடாது. கடுமையான ஆட்டமாகவும் மாறிவிடக்கூடாது.

8. விளையாட்டுக்களை நடத்துகின்ற ஆசிரியர்கள் தங்கள் பொறுப்புக்குள்ளிருந்து ஆடுகின்ற குழந்தைகள் அனைவரும் தங்களது சொந்தக் குழந்தைகள் போன்ற நிதர்சன உணர்வுடன், தங்கள் குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு உணர்ச்சிபூர்வமான பாதுகாப்பினை அளிப்போமோ, அந்த நிலையில் இருந்தும் பாதுகாப்புடன் ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

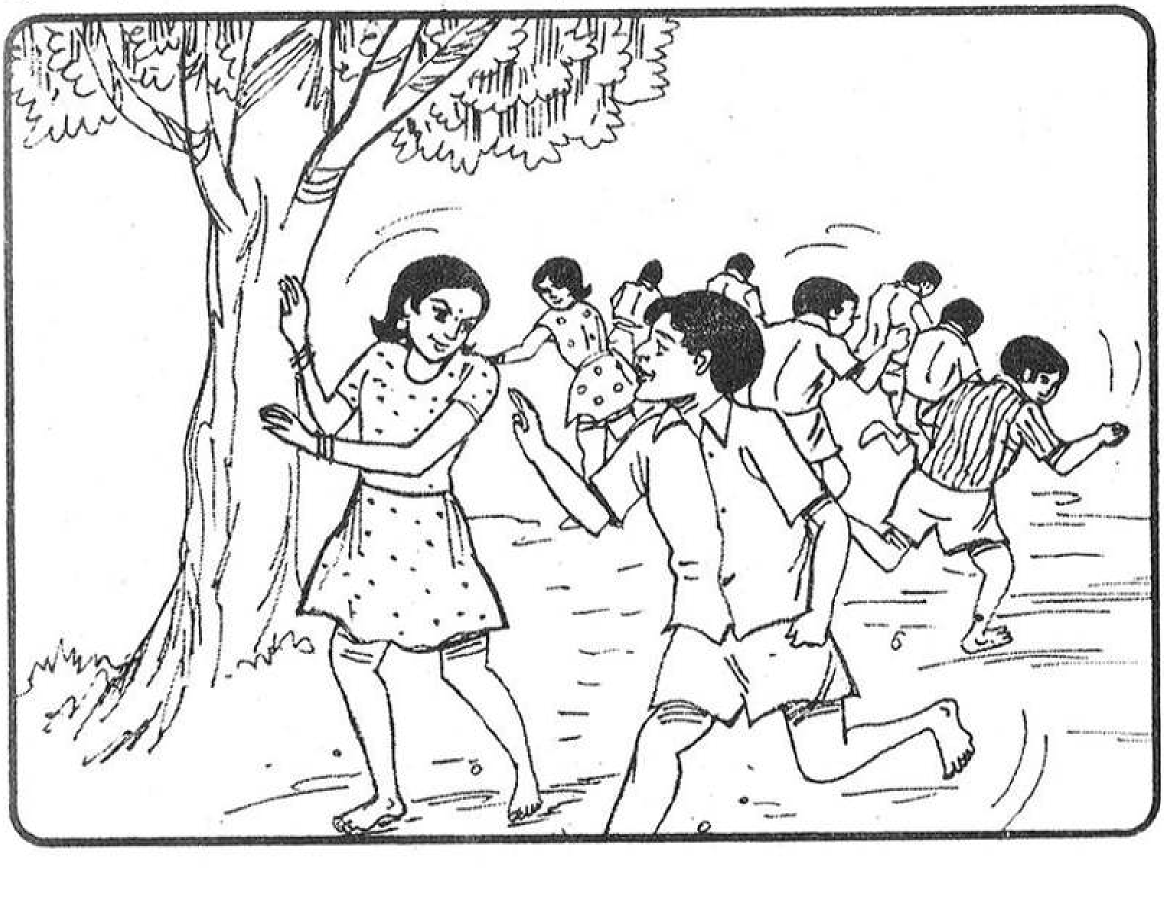
சிறு விளையாட்டுக்கள்

1. தொடு பார்க்கலாம்
(Object Tag)

பயன்படும் இடம்: இருக்கின்ற இடப்பரப்பு முழுவதையும் ஆடுகளமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

எண்ணிக்கை: வகுப்பிலுள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் விளையாட்டில் பங்கு பெறச் செய்யலாம்.

ஆடும் முறை: விளையாட்டைத் தொடங்குவதற்கு முன் தன்னை விரட்டித் தொடுபவர் தொடங்குவதால்,



ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தொட்டுவிட்டால் தப்பித்துக் கொள்ளலாம் என்று முதலிலேயே தீர்மானித்துக் கூறி விட வேண்டும். அதாவது, மரம், செடி, கல் அல்லது சுவர் என்று ஏதாவது ஒன்றை தொடுபொருளாக குறிப்பிடலாம்.

ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவர் (it) என்பதாக நியமித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பிறகு ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும், மைதானம் முழுவதுமாக நிறைந்து நிற்கலாம்.

ஆடலாம் என்ற ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆங்காங்கே நிற்கும் குழந்தைகளை, விரட்டித் தொடுபவர் ஓடித் தொட முயல்வார். அவர்களும் தங்களைத் தொட்டுவிடாதவாறு தப்பித்துக் கொண்டு ஓடவேண்டும். தான் தப்பிக்க முடியாது என்ற நிலை வருகிறபோது ஓடவும் முடியாது என்பதை உணருகிறபோது, முன்னரே, குறிப்பிட்டிருந்த ஒரு பொருளைத் தொட்டுக்காண்டு நின்றால், விரட்டித் தொடுபவர் தொடாமல் விட்டு விடுவார். ஓடுபவரும் தப்பித்துக் கொண்டு விடுவார்.

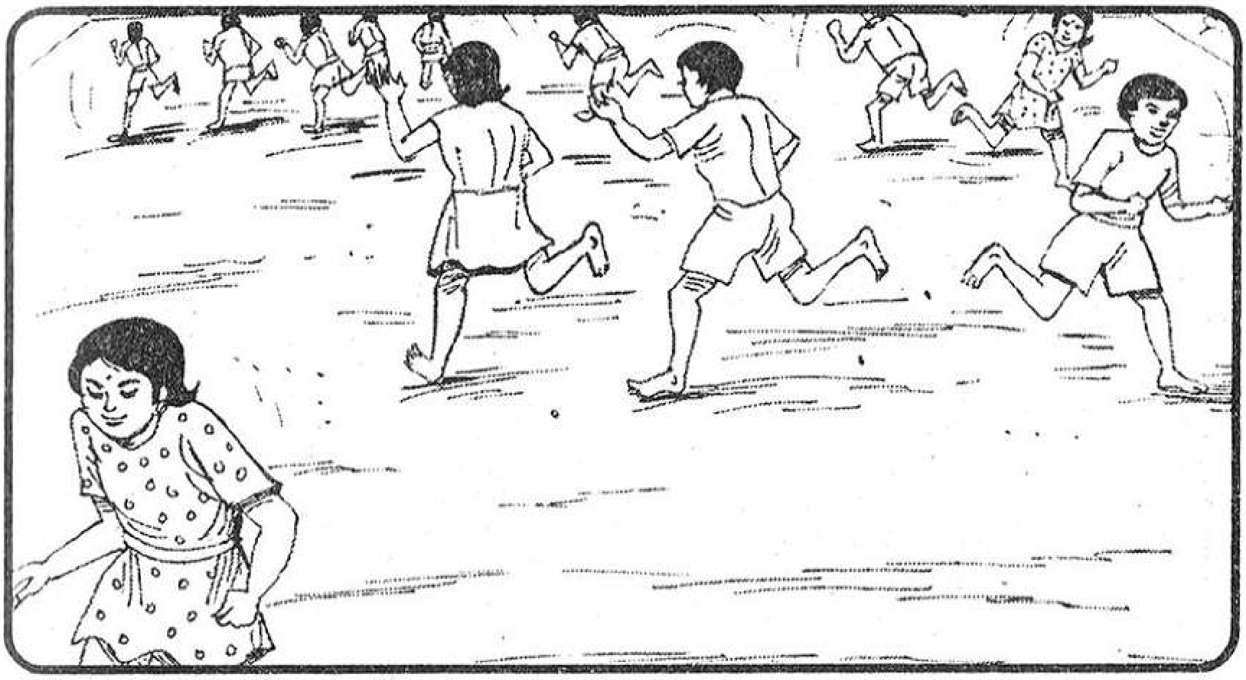
தப்பித்துக் கொண்டு ஓடமுடியாமலும் அல்லது குறிப்பிட்டிருந்த பொருளைத் தொட முடியாமலும் போய், ஒருவர் விரட்டுபவரிடம் சிக்கிக் கொண்டால், அவர் அடுத்த விரட்டுபவராக மாற, ஆட்டம் தொடரும்.

இது ஒரு ஓடித் தொடும் ஆட்டமாகும்.

2. ஓடித் தொடு!

(Ordinary Tag)

பயன்படும் இடம்: ஆடுகளம் முழுவதையும் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், ஆடும் எல்லையை முன் கூட்டியே நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



ஆட்டக்காரர்கள்: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் இந்த விளையாட்டில் பங்கு பெறச் செய்யலாம்.

ஆடும் முறை: 'தொடு பார்க்கலாம்' ஆட்டத்தைப் போலவேதான் இதுவும், குழந்தைகள் ஆங்காங்கே மைதானம் முழுவதும் நிற்க, தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விரட்டுபவர் (it) விசில் ஒலிக்குப் பிறகு விரட்ட ஆரம்பிக்கிறார்.

தொடப்படாமல் தப்பித்துக் கொள்ள விரும்பு பவர்கள் ஓடித்தான் தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும். வேறு வழி கிடையாது. விரட்டுபவர் தொடாமல் விட்டு விட்டால்தான் உண்டு.

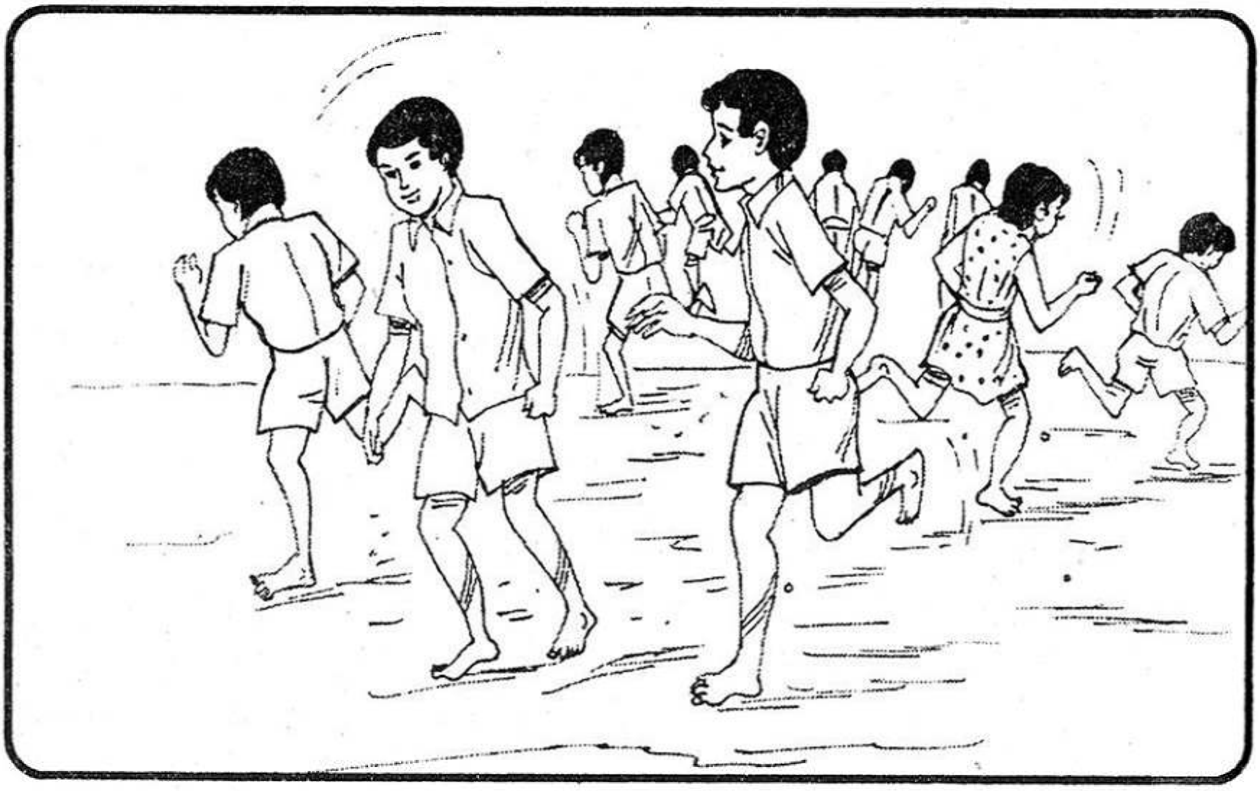
தொடப்படாமல் அவர் அடுத்த 'விரட்டித் தொடு பவராக' மாறிவிட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

தப்பித்து ஓடுபவர் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், எல்லையைக் கடந்து ஓடக் கூடாது. அவ்வாறு ஓடினால், அவர் தொடப்பட்டவராகிவிடுவார்.

3. நொண்டி ஆட்டம்

(Lame Tag)

பயன்படும் இடமும் ஆட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கையும் முதல் ஆட்டத்தைப் போல்தான்.



ஆடும் முறையும் நிலையும் முன்போலவேதான். ஆனால், விரட்டித் தொடுபவர் ஒரு காலால் நொண்டியடித்துக் கொண்டு தாவி தாவிப் (Hopping) போய் விரட்டுவார். ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் தப்பித்துக் கொள்ள ஓட வேண்டும்.

இந்த முயற்சியால் தொடப்படுபவர் புதிய விரட்டித் தொடுபவராக மாற, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

எல்லைக்கு வெளியே யாராவது ஓடிவிட்டாலும் அவர் தொடப்பட்டவராவார்.

4. உட்காரும் ஆட்டம்

(Squat Tag)

பயன்படும் இடம்: இருக்கின்ற இடமான மைதானம் முழுவதையும் ஆடுவதற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ள லாம்.

ஆட்டக்காரர்கள்: குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையில் குறைத்துக் கொள்ளாமல், வருகின்ற மாணவ மாணவிகள் அனைவரையும் ஆடச் செய்யலாம்.

ஆடும் முறை: முதல் ஆட்டமுறை போல்தான். இதில் சில வேறுபாடுகள் உண்டு. தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட விரட்டித் தொடுபவர், வேகமாக ஓடி வந்து விரட்டித் தொட முயல்வார். ஓட முடியாத பொழுது, தப்பிக்க விரும்புபவர்கள் அப்படியே கீழே உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

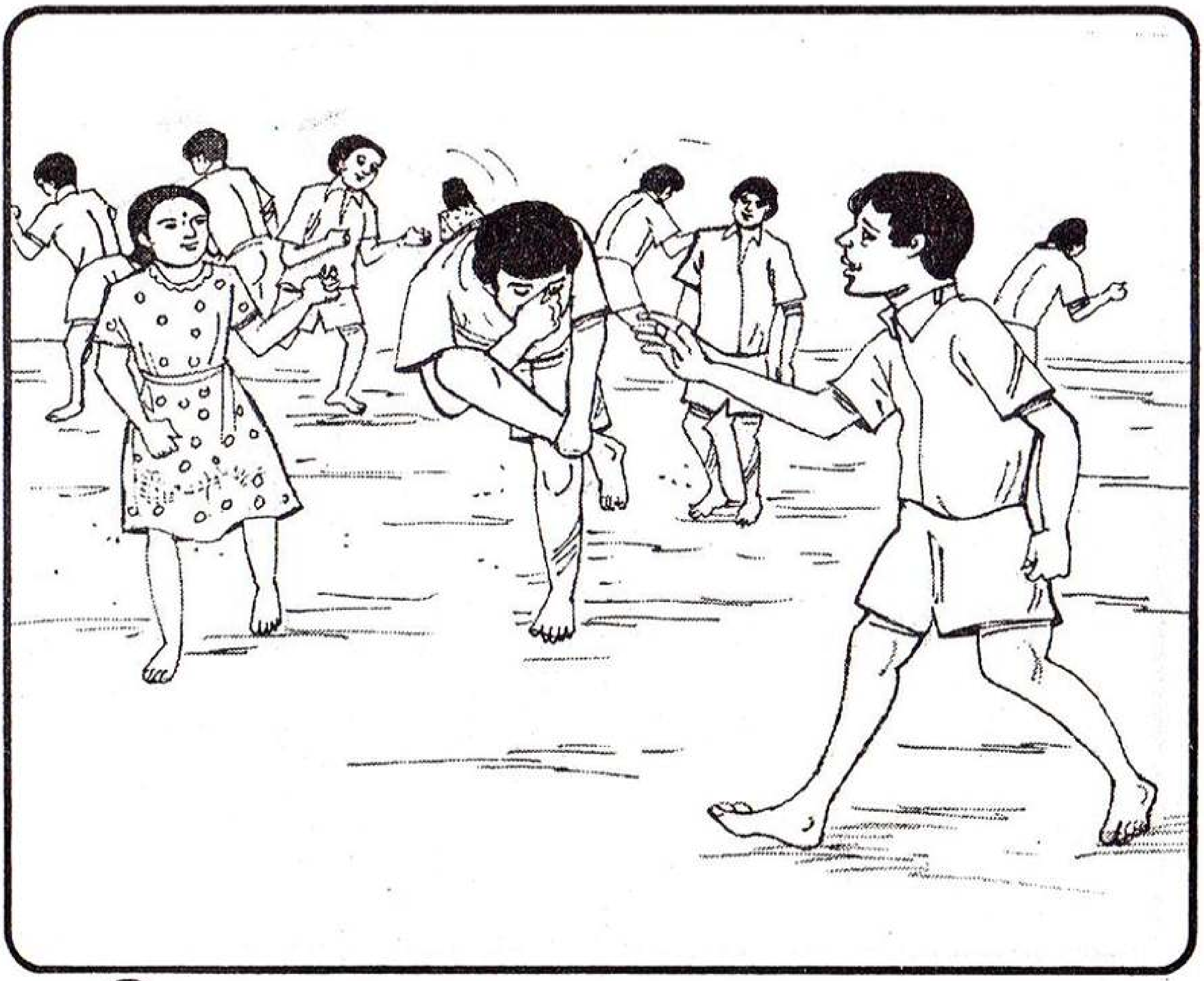
தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டவர்கள் தொடப்பட மாட்டார்கள்.

யார் ஓடாமலும், அல்லது உட்காராமலும் இருந்து விடுகிறாரோ, அவர் தொடப்படுகிறார்.

அவரே புதிய விரட்டித் தொடுபவராக மாறிவர, இவ்வாறு ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

5. தீப்பறவை ஆட்டம்

(Ostrich Tag)



இடமும் ஆட்டக்காரர்களும் முன் ஆட்டங்களுக் குரியது போல்தான். ஆடும் முறையும் சற்றேறக்குறைய, முன் ஆட்டங்கள் போலதான். ஆனால், ஒரு சிறு வேறுபாட்டுடன் இதை ஆட வேண்டும்.

விரட்டித் தொடுபவர் முதலிலேயே தேர்ந்தெடுக்கப் பட்டுவிடுகிறார். ஆட்டக்காரர்கள் மைதானம் முழுவதும் ஆங்காங்கே நின்று கொண்டிருக்கிறார்கள். விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, விரட்டுபவர் விரட்டத் தொடங்குகிறார்.

தப்பித்துக் கொள்ள விரும்புபவர், முன் ஆட்டத்தில் தரையில் உட்கார்ந்து கொண்டார். இந்த ஆட்டத்தில் வேறு முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

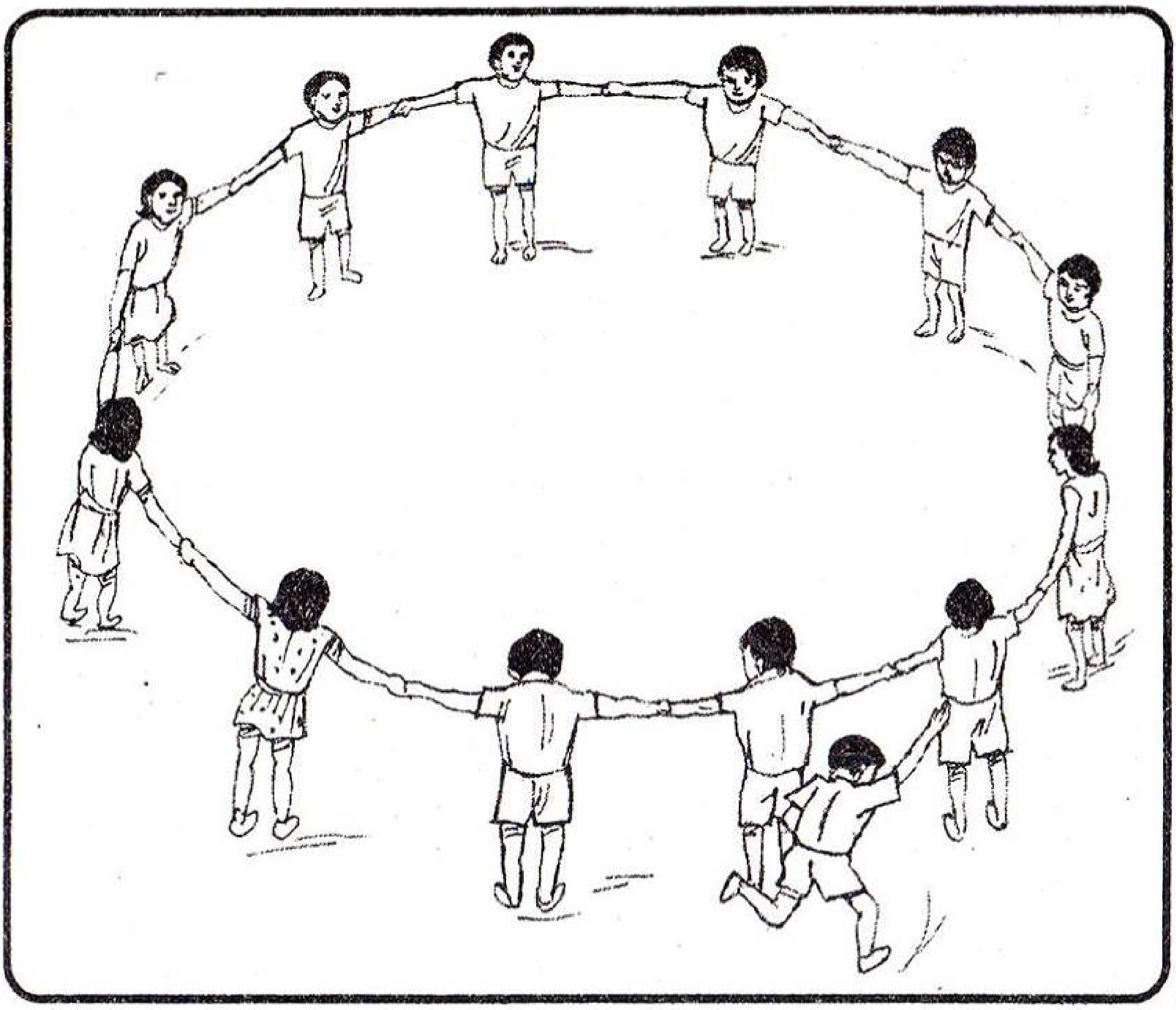
தப்பித்துக் கொள்ள முயல்பவர் ஒற்றைக் காலால் நின்று, மறுகாலைத் தூக்கி அதனடியில் ஒருகையை விட்டு மேலே கொண்டு வந்து தன் மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு நின்றுவிட வேண்டும். இப்படி நிற்கின்ற அமைப்பானது தீப்பறவை, நிற்பது போல தோன்றும்.

ஓட முடியாதபோது அவ்வாறு நிற்க இயலாதவர் தொடப்பட்டுவிடுவார். ஆகவே, அவர் அடுத்த விரட்டித் தொடுபவராக மாறிவிட, மீண்டும் ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

6. தட்டி ஓடும் ஆட்டம்
(Slap Jack)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாட வந்திருக்கின்ற குழந்தைகள் அனைவரும், தங்கள் கைகளைக் கோர்த்து முதலில் ஒரு பெரிய வட்டம் அமைக்க வேண்டும். பிறகு, விரட்டித் தொடுபவர் (it) ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: தனியே நிற்கும் விரட்டித் தொடும் ஆட்டக்காரர், விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, வட்டத்தைச் சுற்றி



ஓடிவர வேண்டும். சுற்றி ஓடும்போதே, வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவரது முதுகில் தட்டி விட்டு ஓட வேண்டும்.

தொடப்பட்ட ஆட்டக்காரர், தொட்டவர் ஓடும் திசைக்கு எதிர்ப்பக்கமாக வட்டத்தை சுற்றி ஓடிவந்து தான் நின்று கொண்டிருந்த அதே இடத்திற்கு வர முந்த வேண்டும்.

தொட்டவர், தொடப்பட்டவர் ஆகிய இருவரும் அந்த காலி இடத்தில் வந்து முதலில் நிற்க, வேகமாக ஓடிவர வேண்டும். அவர்களில் யார் முதலில் அந்த இடத்திற்கு வந்து சேர்கிறாரோ, அவர் வட்டத்தில் நின்று கொண்டுவிடுகிறார்.

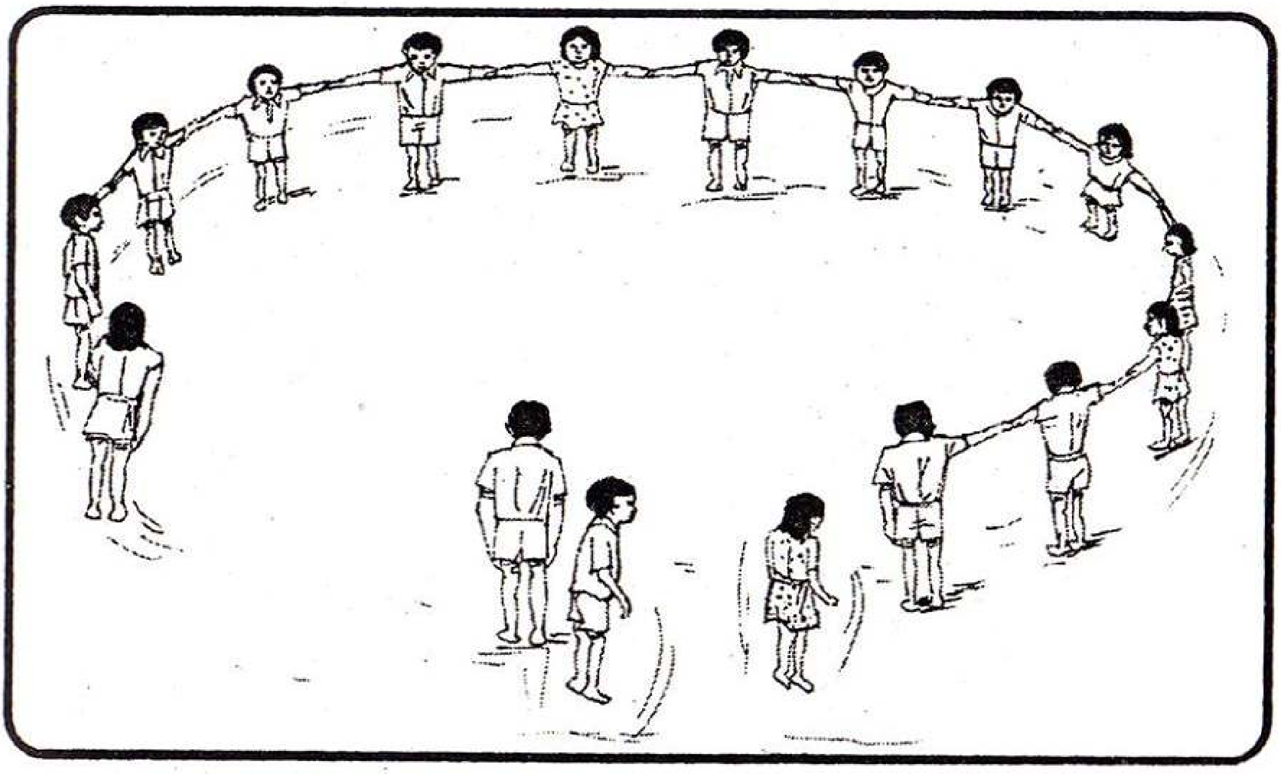
பின்னால் வந்து இடம் கிடைக்காதவர், வட்டம் சுற்றி ஓடித் தட்டி ஓடுபவராக மாறிட, மீண்டும் ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

7. துள்ளித் தொடும் ஆட்டம்

(Skip Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: 5-வது ஆட்டத்தினை போல்தான் குழந்தைகள் கைகளைக் கோர்த்து பெரிய வட்டம் ஒன்று போடவேண்டும். வட்டத்தில் இல்லாத ஒருவர் விரட்டி தொடுபவராக இருந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: இருபுறமும் கைகளை இடுப்பில், ஊன்றியவாறு, துள்ளி துள்ளி (தாவித்தாவி) வட்டத்தைச் சுற்றிச்சுற்றி 'அவர்' வரவேண்டும். அவ்வாறு வரும் போதே, வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவரின் முதுகில் தொட்டுவிட்டுத் துள்ளிப்போக வேண்டும்.



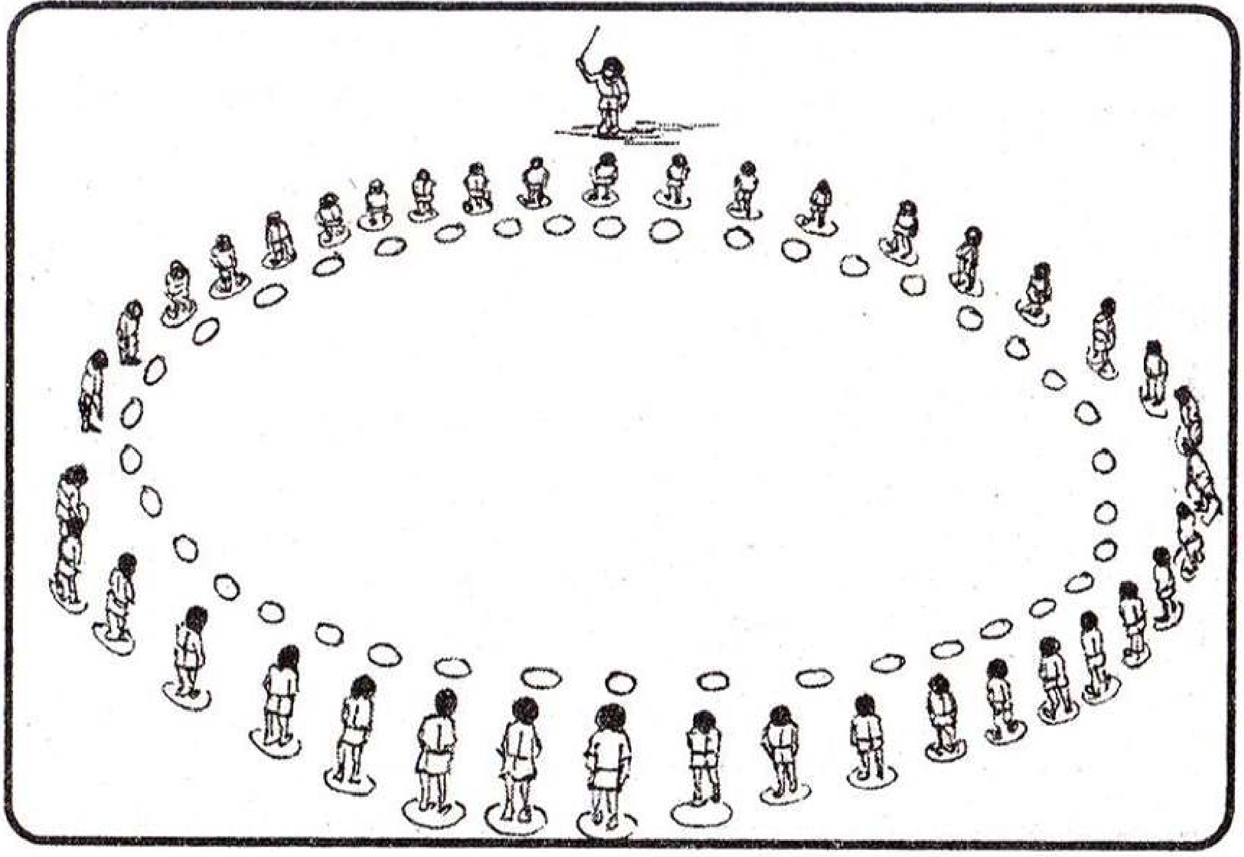
தொடப்பட்டவரும் அவரைப் போலவே துள்ளிச் சென்று, தன்னைத் தொட்டவரைத் தொட முயல வேண்டும். அதாவது, தான் நின்ற இடத்திற்கு அவர் போய் நிற்பதற்குள் அவரைத் தொட்டுவிட வேண்டும்.

அதற்குள் அவரைத் தொட முடியாமல், தொட்டவர் போய் இடத்தில் நின்று விட்டால் இவரே மீண்டும் போய் தொட்டுவிட்டுத் துள்ளிப்போக, ஆட்டம் தொடரும்.

8. என்னுடன் வா

(Come with me)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, அவர்களை கைகளைக் கோர்த்து, ஒரு பெரிய வட்டத்தை அமைத்து முதலில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி அதன் மேலேயே சிறுசிறு வட்டங்களையும் போட வேண்டும்.



உதாரணமாக, 40 குழந்தைகள் ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுகின்றார்கள் என்றால், 39 சிறு வட்டங்களைப் போட வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஒவ்வொரு சிறு வட்டத்திலும் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரை நிறுத்த வேண்டும். வட்டம் கிடைக்காத குழந்தைகள், இதில் ஆட்டத்தைத் தொடங்குபவராக இருக்க வேண்டும்.

அவர் தன் கையில் ஒரு குச்சியை அல்லது தடியை வைத்துக் கொண்டு, அதை மந்திரக்கோல் என்றும் கூறிக்கொள்ளலாம்.

அந்த மந்திரக் கோலால் 4 அல்லது 6 பேர்களைத் தொட்டு, அவர்களை 'என்னிடம் வா' என்று அழைத்துவிட்டு, கொஞ்ச தூரம் கூட்டிக்கொண்டு போக வேண்டும்.

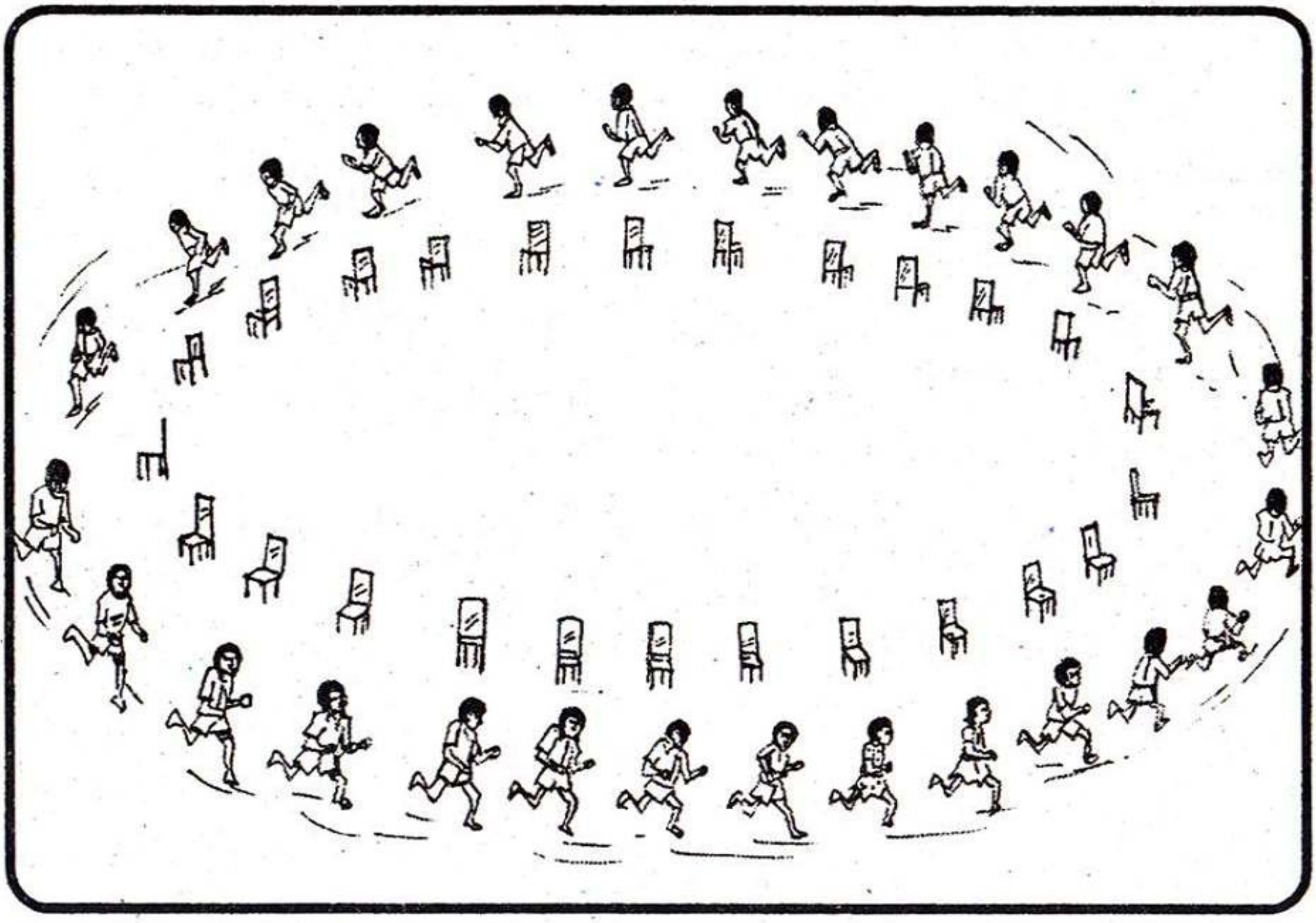
கொஞ்ச தூரம் போனதும், 'வீட்டிற்குப் போகலாம்' என்று மந்திரக் கோலர் சத்தமாகக் கூற வேண்டும். உடனே கூட வந்த எல்லோரும் தாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த சிறு வட்டத்தை நோக்கி ஓடிப்போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்திற்காக மந்திரக் கோலரும் ஓடுவார்.

இவர்களில் வட்டம் கிடைக்காதவர், மந்திரக் கோலராக மாறுகிறார். அவரும் ஒரு சிலரை அழைத்துக் கொண்டு போவார். ஆட்டம் முன்போலவே தொடர்ந்து நடக்கும்.

9. நாற்காலிப் போட்டி

(Music Hush)

ஆட்ட அமைப்பு: முதலில் ஒரு சிறிய வட்டம் போட வேண்டும். அதைச் சுற்றி 20 அல்லது 25 நாற்காலிகள்



போட்டுவைக்க வேண்டும். அதற்குப் பிறகு, 5 அடி தூரம் தள்ளி, பெரிய வட்டம் ஒன்றையும் போட வேண்டும். ஆட்டத்தில் பங்கு பெறுபவர்கள் அனைவரையும் அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் சத்தத்திற்குப் பிறகு, ஆட்டக் காரர்கள் அனைவரும் வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடி வர வேண்டும். அப்பொழுது இசைக் கருவியையும் இசைக்கலாம். அல்லது இசைத்தட்டும் போடலாம்.

இசை நிறுத்தப்படுகிற பொழுது, வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடியவர்கள் ஓடிப்போய், நாற்காலி ஒன்றில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உட்காருவதற்கு நாற்காலி கிடைக்காதவர்கள் ஆட்டம் இழக்கிறார்கள். ஆட்டக்காரர்கள் எண்ணிக்கை குறையக் குறைய, நாற்காலிகளின் எண்ணிக்கையையும், அதற்கு ஏற்ப குறைத்துக் கொண்டே வர வேண்டும்.

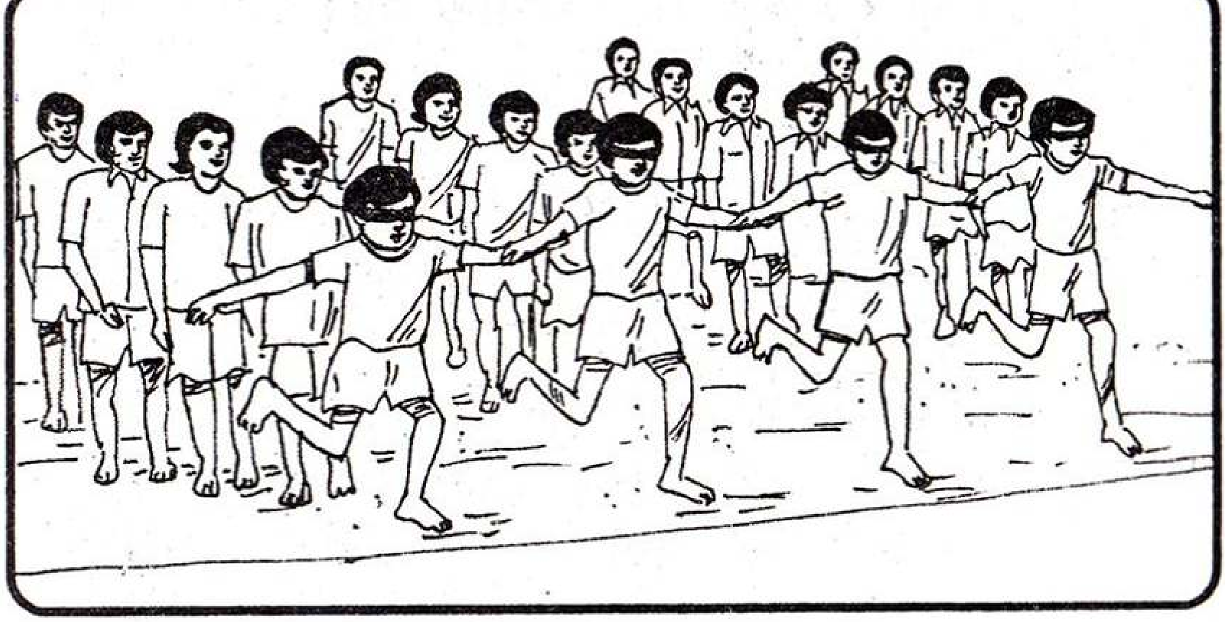
இதுபோல் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, ஒருவர் கடைசியாக வரும் வரை ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். இந்த ஆட்டத்தை இசை நாற்காலி (Musical Chair) என்றும் கூறுவார்கள்.

10. அந்தகர் ஓட்டம்

(Blind Man's Race)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகளை, சம எண்ணிக்கையில் இருப்பதுபோல் மூன்று அல்லது நான்கு குழுவாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவையும் வரிசை வரிசையாக நிறுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு அருகில் (Starting Line) முதலாவதாக நிற்பவர்களின் கண்களை கைக்குட்டையால் கட்டி விட வேண்டும். கண் கட்டப்பட்டவர்கள் பக்கவாட்டில் கைகளை விரித்து, மற்றவர்களின் கைகளைப் பற்றிக் கோர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவருக்கொருவர்



ஆதாரமாக (இப்பொழுது பார்த்தால்) சங்கிலி சேர்ந்தார் போல் நிற்பார்கள்.

அவர்களுக்கு முன்புறமாக, 50 அல்லது 60 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோட்டைப் (Finishing Line) போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, கண் கட்டப்பட்டு கைகோர்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள், சேர்ந்து வேகமாக ஓடி எல்லையைக் கடந்துவிட்டு, மீண்டும் திரும்பிவர வேண்டும்.

அடையாளத்திற்காக, யாரையாவது நிறுத்தி வைத்திருக்கலாம். எல்லைக்கோடு வரை ஓடி முடிப்பதாக ஓட்டத்தை முடித்து வைக்கலாம் அல்லது திரும்பவும் தாங்கள் நின்ற இடத்திற்கே ஓடிவரச் செய்வதாகவும் அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

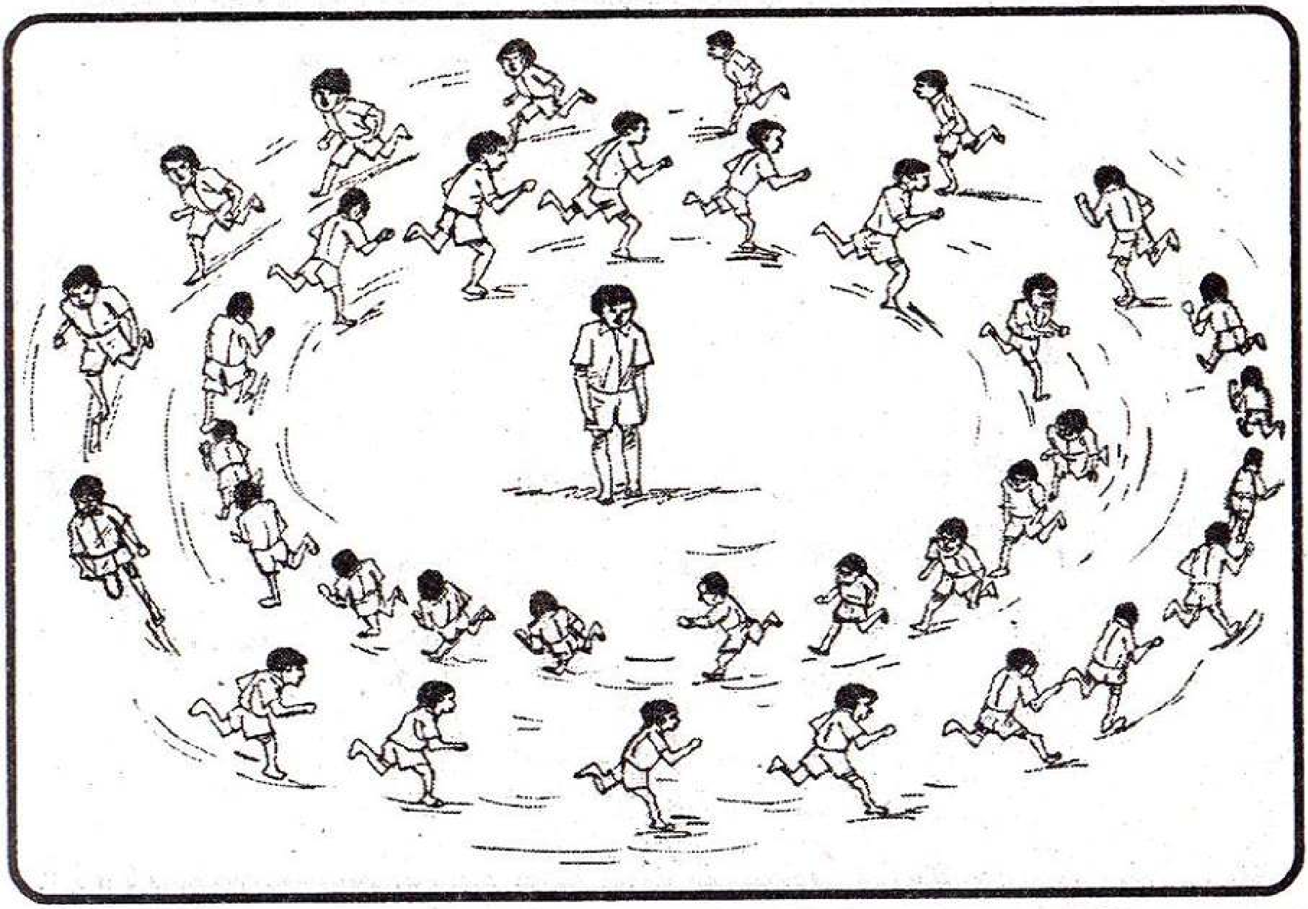
இதுபோலவே, மற்றவர்களையும் கண்ணைக் கட்டி ஓடச் செய்ய வேண்டும். இதுவே அந்தகர் (குருடர்) ஓட்டம் என்னும் ஆட்டமாகும்.

11. வட்டம் சுற்றி வா

(Merry Go Round)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட வந்திருக்கின்ற ஆட்டக் காரர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுவினராகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

25 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டமும், 30 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டமும் ஆக இரண்டு வட்டங் களைப் போட்டு வைக்க வேண்டும்.



இரண்டு குழுவில் உள்ளவர்களில் ஒருவருக்கொருவர் யார் யார் பாங்கர் (Partner) என்று முன்கூட்டியே சொல்லி வைத்துவிட வேண்டும்.

உள் வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்பவர்கள் இடதுபுறமாக (Facing Left) வளைந்து ஓடுமாறும், வெளி வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்பவர்கள் வலதுபுறமாக (Facing Right) வளைந்து ஓடுமாறும் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆள் இல்லாமல் தனியே இருக்கும் ஒருவர் (it) ஆட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன் உள்வட்டத்தின் மையத்தில் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு உள் வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் இடப்புறமாக வளைந்தும், வெளி வட்டத்தில் நிற்பவர்கள் வலப்புறமாக வளைந்தும் ஓடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். நன்றாக வேகமாக ஓடிக் கொண்டிருக்கையில், விசில் ஒலிக்க வேண்டும். (இசையை இசைக்கச் செய்து திடீரென்றும் நிறுத்தலாம்)

உடனே, அவரவர்கள் தங்கள் பாங்கரைத் (Partner) தேடிப்பிடித்து கைகோர்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். தங்கள் பாங்கரைத் தேடித் திரிந்து கொண்டிருப்பதைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் தனியே நிற்பவர். உடனே ஓடிப்போய் ஒருவரின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு விடுவார்.

கடைசியில், ஆள் கிடைக்காமல் தனியே நிற்பவர் உள் வட்டத்தின் நடுவிலே போய் நிற்க, முன்போலவே ஆட்டம் தொடர்ந்து நடக்கும்.

12. கைதியைப் பிடி

(Catch the jail bird)

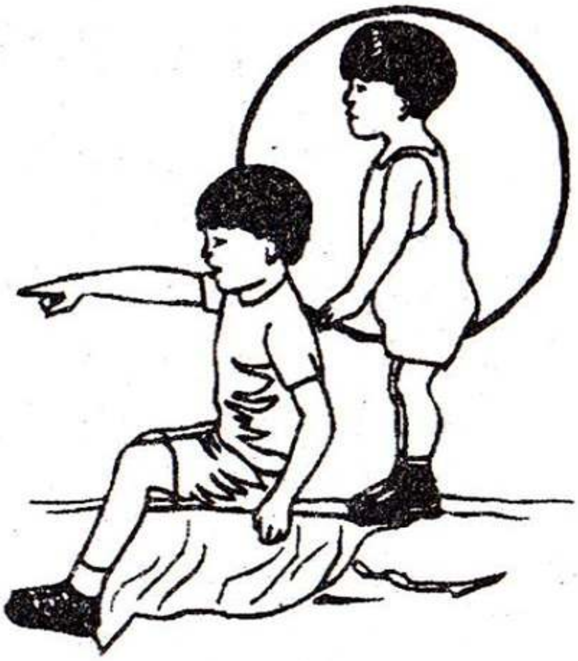
ஆட்ட அமைப்பு: வந்திருக்கும் ஆட்டக்காரர்களை யெல்லாம் சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுவின ராகப் பிரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மீதி இருக்கும் இரண்டு ஆட்டக்காரர்களையும் கைதி (Jail Bird) என்று கூறிவிட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவையும், அதிலுள்ள ஆட்டக்காரர் களைக் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு, வரிசையில் நிற்க வைத்து, எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களைப் பார்ப்பதுபோல சற்று தூரம் இடைவெளி இருப்பதுபோல நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு கைதி உண்டு. அந்தக் கைதி ஆடுகளத்தின் நடுவின் அதாவது அவர்கள் முன்னே சற்று தூரத்தில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருப்பார்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் வலப்புறத்தில் உள்ள ஆட்டக் காரரே கைதியைத் தொடுவதற்கு உரிமை உள்ளவராவார்.



ஆடும் முறை: மத்தியில் நிற்கும் கைதிகள் தங்களுக்கு எதிரே உள்ள குழுவைக் கடந்து எதிரே தெரியும். கடைக் கோட்டினைப் (End line) போய் அடைந்து விட்டால் அவர்கள் தப்பித்துக் கொண்டு விடுவார்கள்.

அதற்காக, தன்னை வலை போல் நின்று மாட்ட வரும் ஒரு குழுவின் ஆட்டக்காரர்களை கைதி சமாளிக்க வேண்டும். அந்தக் குழு ஆட்டக்காரர்கள் வலப்புறம் உள்ள ஆட்டக்காரரின் தலைமையில் (கைகள் கோர்த்த வண்ணமே) சுற்றி வளைத்துக் கொண்டு பிடிக்க வருவார். அந்த வலப்புற ஆட்டக்காரர் கையில் படாமல், மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் இடையே புகுந்தும் அல்லது தொடப் படாமல் நெளிந்தும் அல்லது கோர்த்திருக்கும் கைகள் மேல் தாவியும் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு தொடப்படாமல் கடைக்கோட்டை அடைந்து விட்டால் வேறொருவர் கைதியாக மாறிட ஆட்டம் தொடரும்.

வலப்புறத்து ஆட்டக்காரரைத் தவிர, மற்ற ஆட்டக் காரர்கள் கைதியைத் தொட்டாலும் அல்லது பிடித்தாலும் அவர் பிடிபட்டவராக மாட்டார்.

தொட முயலும் ஆர்வத்தில் குழுவின் சங்கிலிப் பிணைப்பு எந்த நேரத்திலும் அறுந்து விடக்கூடாது.

குறிப்பு: கைதி வெளியே நின்று, ஆடுகள மைதானத்தை நோக்கித் தப்பிப் போகுமாறு செய்தும் ஆடலாம்.

13. தொட்டால் தொடரும்

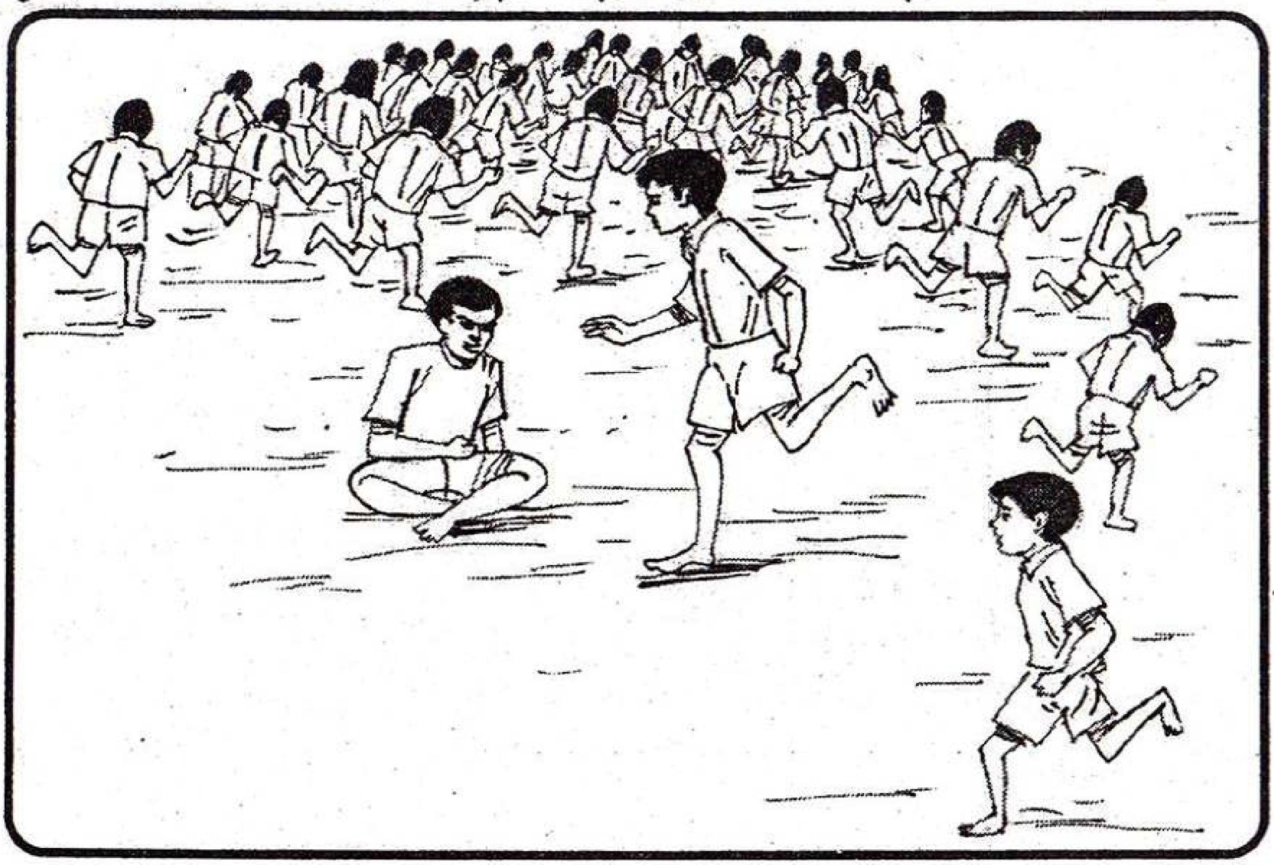
(Free and Caught)

ஆட்ட அமைப்பு: அமைந்திருக்கின்ற மைதானம் முழுவதையும் ஆடுவதற்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். விளையாட இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் ஆட்டத்தில் பங்கு கொள்ளுமாறு செய்யலாம்.

மைதான எல்லை இவ்வளவு தான் என்று முதலிலே குறித்து வைத்துக் கொள்வது மிக முக்கியமானதாகும்.

அதில் ஒருவர் மட்டும் விரட்டித் தொடுபவராக (it) இருப்பார்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலி சைகைக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. விரட்டித் தொடுபவர் ஓடிப்போய் விரட்டித் தொடுவார். தொடப்பட்டவர்



ஓடாமல் உடனே அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

விரட்டுபவர் மற்றவர்களை விரட்டிக் கொண்டும் இருப்பார். அதே நேரத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவர் மேல் ஒரு கண்ணும் வைத்துத்தான் விரட்டுவார். இவ்வாறு விரட்டும்போது விரட்டப்படும் ஆட்டக்காரர்களில் யாராவது ஒருவர் தொடப்பட்டு உட்கார்ந்திருப்பவரைப் போய் தொட்டுவிட்டால் அவர் உடனே ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளலாம்.

விரட்டித் தொடுபவர் மூன்று ஆட்டக்காரர்களைத் தொட்டுவிட்டால் வேறொருவர் விரட்டித் தொடுபவராக மாற ஆட்டம் தொடரும். அவர் மூன்று பேர்களைத் தொடுவதற்குள்ளாக இப்படி தொட்டு ஆட்டத்தில் கலந்து கொள்ளச் செய்வது ஆட்டத்திற்கு விறுவிறுப்பைக் கொடுக்கும்.

14. தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்

(Pump Pump Pullaway)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களையெல்லாம் சம எண்ணிக்கை உள்ள இரண்டு குழுவாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இடைவெளி தூரம் 100 அடி இருப்பதுபோல இரண்டு குழுவினரையும் தூரமாக வரிசையாய் நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

அவர்களுக்கு இடையேயுள்ள நடு இடத்தில் விரட்டித் தொடுபவர் (it) நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. நடுவில் நின்று கொண்டிருக்கும்

ஆட்டக்காரர், 'என்னிடமிருந்து தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்' என்று கத்திக் கூற வேண்டும். உடனே இந்த எல்லைக்கோட்டில் நிற்கும் குழுவினர் எதிர்ப்பக்கம் உள்ள எல்லைக்கோட்டிற்கும், அந்தக் குழு இந்தக் குழு இருக்கும் எல்லைக்கோட்டிற்கும் தப்பி ஓட வேண்டும்.

எல்லை நோக்கி ஓடுபவர்கள் தொடுபவரிடம் (it) சிக்கிக் கொள்ளாமல் ஓட வேண்டும்.

தொடுபவரால் தொடப்பட்டவர்கள் எல்லாம் விரட்டுபவருடன் சேர்ந்து கொள்கின்றார்கள். பிறகு மீண்டும் அவர்கள் 'தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்' என்று கத்த வேண்டும். எல்லோரும் ஓடும்போது இவர்கள் தொடுவார்கள்.

இவ்வாறு கடைசி ஒருவர் அல்லது எல்லோரும் தொடப்படும் வரை ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: தப்பி ஓடுபவர்கள் கண்ட இடங்களுக் கெல்லாம் தப்பி ஓட முயலக் கூடாது. ஆசிரியர் குறிப்பிட்டு நிர்ணயித்திருக்கும் எல்லைக்குள்ளே தான் ஓட வேண்டும். மீறி ஓடுபவர்கள் தொடப்பட்ட வராவார்கள்.

15. ஆனையும் ஆமையும்

(Crows and Cranes)

(காக்கையும் கொக்கும் என்றுதான் இந்த ஆட்டத்திற்குப் பெயர் தர வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் CR, என்ற இரு வார்த்தைகளும் சேர்ந்தாற்போல் வந்து O.A. என்று பிரிவதால் சொல்லி ஆட வசதியாக இருக்கும். தமிழில் கா, கொ என்று மாறி வருவதால் எதுகை மோனை சரியாக அமையவில்லை; பொருந்தவில்லை என்பதால்

ஆனையும் ஆமையும் என்று ஓசைக்காக தமிழ்ப் பெயர் தந்திருக்கின்றேன்.)

ஆட்ட அமைப்பு: மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை யுள்ள இரண்டு குழுவாகப் பிரித்து நிறுத்த வேண்டும். பின் 6 அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பதுபோல் கோடுகள் கிழித்து ஒவ்வொரு கோட்டிலும் ஒவ்வொரு குழுவையும் வரிசையாக, ஒருவரை ஒருவர் பார்ப்பதுபோல் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்குப் பின்புறமும் 60 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோட்டைக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு குழுவிற்கு 'ஆனை' என்றும், மற்றொரு குழுவிற்கு 'ஆமை' என்றும் பெயர் கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியர்தான் இந்த ஆட்டத்தை நடத்துகிறார். அல்லது அந்த வகுப்புத் தலைவரை அழைத்து ஆட்டத்தை நடத்துமாறு சொல்லலாம்.

முதலில் 'ஆ' என்று தொடங்கி ராகம் போடுவது போல மீண்டும் 'ஆ' என்று கூறி, பிறகு 'னை' என்றோ 'மை' என்றோ கூறலாம்.

'ஆனை' என்று கூறிவிட்டால் ஆனைக்குழுவினர் தமக்குப் பின்புறம் 60 அடி தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள கோடு நோக்கி ஓட வேண்டும்.

ஆமைக் குழுவினர் அவர்கள் கோட்டைத் தொடு முன்பாக அவர்களை விரட்டித் தொட வேண்டும்.

தொடப்பட்டவர்கள் தொட்ட குழுவிற்குப் போய்ச் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதுபோல, 5 முறை ஓடச் செய்யலாம். 5 ஓட்டங் களுக்குப் பிறகு, அதிகமான ஆட்டக்காரர்களை சேர்த்துக்

கொண்டிருக்கும் குழுவே வெற்றி பெற்றது என்று கருதப்படும்.

இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

16. வேடனும் பறவையும்

(The Hunter and the Birds)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் விளையாடச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பள்ளியில் இருக்கின்ற இடம் முழுவதையும் விளையாடும் இடமாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை 'விரட்டித் தொடுபவ ராகவும்' (it) மற்றவர்களைத் தப்பி ஓடுபவராகவும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த விளையாட்டில் விரட்டுபவர் 'வேடன்' ஆகவும் விரட்டப்படுபவர்கள் 'பறவைகளாகவும்' இடம் வகிக்கின்றார்கள்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டம் தொடங்குகிறது. வேடன் முன்னால் செல்ல, மற்ற பறவைகள் அவன் கூடவே செல்ல வேண்டும். முன்னரே தீர்மானித்தவாறு ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை பறவை களை அழைத்துச் சென்ற வேடன், திடீரென்று ஒரு குரல் எழுப்ப வேண்டும்.

'ஓடுங்கள்' என்று வேடன் சத்தமாகக் குரல் கொடுத்தவுடன், பறவைகள் அவனிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்காக, தாங்கள் புறப்பட்ட இடத்திற்கே ஓடிவர வேண்டும்.

வேடனும் விரட்டிப் பிடிக்கிறபொழுது யார் முதலில் பிடிபடுகிறாரோ, அந்தப் பறவையே அடுத்த வேடனாக மாற முன் போல் ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: பிடிபட்டவர்கள் அனைவரும் வேடன்களாக மாற, முன்போலவே ஆட்டத்தையும் தொடரலாம். எப்படி விளையாட வேண்டும் என்பதை முன்கூட்டியே தீர்மானித்துக் கொண்டு ஆடுவது நல்லதாகும்.

17. எடுத்தோடும் ஆட்டம்
(Potato Race)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட வருகின்ற மாணவர்கள் *32* பேர் என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு குழுவிற்கு *8* பேர் எனறு *4* குழுவாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நான்கு குழுவையும் ஓடத் தொடங்கும் கோடு (Starting Line) என்று நீண்ட ஒரு கோட்டைக் கிழித்து, அதன் முன்னே சற்று இடைவெளி விட்டு, ஒருவர் பின் ஒருவராக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முன்புறத்தில் 6 அடி இடைவெளி இருப்பது போல 6 சிறு வட்டங்களை நேராகப் போட்டிருக்க . வேண்டும். ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒரு உருளைக்கிழங்கு அல்லது சிறு கட்டை அல்லது ஏதாவது ஒரு பொருள் இருப்பதுபோல் முதல் 5 வட்டங்களில் வைத்து 6-வது வட்டத்தை வெறுமையாக விட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. கோட்டின் முன்னால் நிற்கும் ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரரும் ஓடத் தொடங்கி, முதல் வட்டத்தில் உள்ள காயை எடுத்துக் கொண்டுபோய் 6-வது வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு மீண்டும் ஓடி வந்து 2-வது வட்டத்தில் உள்ள காயை எடுத்து ஓடிப்போய் 6-வது வட்டத்தில் வைத்து, இவ்வாறே *3, 4, 5* வட்டங்களில்

உள்ள காய்களையும் எடுத்து 6-வது வட்டத்தில் ஒவ்வொரு முறையும் வைத்து, அதன் பிறகு தான் இருந்த குழுவில் தன் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தவரை (2-வது நபரை) தொட்டுவிட்டு, குழுவின் கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

தொடப்பட்ட இரண்டாம் ஆட்டக்காரர் 6-வது வட்டத்திற்கு நேராக ஓடி அங்கிருந்து ஒவ்வொரு காயாக எடுத்து வந்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் பரப்பி வைத்துவிட்டு, தன் குழுவிற்கு வந்து தனக்குப் பின்னால் இருந்தவரைத் (3-வது நபரை) தொட்டுவிட்டு கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறாக 8 ஆட்டக்காரர்களும் காயை ஒன்று ஒன்றாக 6-வது வட்டத்தில் சேர்த்தும் பிறகு மற்ற வட்டங்களில் பரப்பியும் ஆடி, முதலில் யார் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை வந்து தொடுகின்றார்களோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

குறிப்பு: ஒவ்வொரு காயாகத்தான் எடுத்து ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் வைக்க வேண்டும். அதுபோலவே கொண்டுபோய்ச் சேர்க்க வேண்டும்.

18. உட்கார்ந்து ஓடும் ஆட்டம்

(Sit and Run Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாடவிருக்கும் மாணவர் களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

'ஓடத் தொடங்கும் கோடு' ஒன்றைப் போட்டு, அந்தக் கோட்டிற்குப் பின்னே, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு

முன்புறமாக 30 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் குறித்து வைக்க வேண்டும்.

அந்த எல்லைக்கோட்டில் நிற்கின்ற ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நேராக ஒரு சிறு வட்டம் போட வேண்டும். இதுதான் இந்த ஆட்டத்தின் அமைப்பாகும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் முதலாவதாக நிற்பவர் ஓடத் தொடங்கி வேகமாக ஓடி, எதிரே உள்ள அந்த சிறு வட்டத்தில் உட்கார வேண்டும். நன்றாகத் தரையில் உட்கார்ந்ததும், பிறகு எழுந்து ஓடி வரவேண்டும். வந்ததும் தன் குழுவில் தனக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருப்பவரைத் தொட்டுவிட்டுத் தன் குழுவின் பின்புறம் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

குழுவின் இரண்டாமவர், தான் தொடப்பட்ட உடனே ஓடி, வட்டத்தில் உட்கார்ந்து ஓடி வந்து தன் பின்னே உள்ளவரைத் தொட்டுவிட்டு போய் தன் குழுவில் கடைசி ஆளாக நிற்க, இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

எல்லோரும் ஓடிய பிறகு, கடைசி ஆளாக நிற்கும் ஆட்டக்காரர் முன்னவர்கள் போல ஓடி உட்கார்ந்து எழுந்து பிறகு ஓடி வந்து ஓடத்தொடங்கும் கோட்டை யார் முதலில் முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே இந்த தொடராட்டப் போட்டியில் (Relay) வென்றதாகும்.

19. குறுக்கு நெடுக்கு ஓட்டம்

(Zig Zag Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: 18-வது ஆட்டத்திற்குப் போலவே மாணவர்களை 4 குழுவினராகப் பிரித்து ஒருவர் பின்

ஒருவராக ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தில் முடிவெல்லைக் கோடு ஒன்றையும் போட்டு குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

17-வது விளையாட்டான எடுத்தோடும் ஆட்டத்திற்குப் போட்டிருக்கும் வட்டம் போலவே, இந்த ஆட்டத்திற்கும், வட்டத்திற்குப் பதிலாக 5 அடி இடைவெளியில் சிறு கரளா கட்டையை (Indian Club) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதலாவது ஆட்டக்காரர் ஒரு கட்டையைச் சுற்றிலும் இடையிடையே குறுக்கு நெடுக்காக ஓடத் தொடங்கி முடிவெல்லைக் கோட்டை அடைந்து, அங்கிருந்து திரும்பி வரும் பொழுதும் அதேபோல் 'இடம் வலம்' என்று சுற்றியவாறு ஓடத் தொங்கும் கோட்டை அடைந்து, தனக்கு பின்னால் நின்ற இரண்டாம் ஆட்டக்காரரைத் தொட வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒரு குழுவைச் சேர்ந்த எல்லா ஆட்டக்காரரும் ஓட வேண்டும். எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் முன் விளக்கியவாறு ஓடி முடித்து, முதலாவது ஆளாக ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்துவிடுகிறாரோ, அவரது குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு: தொடுபவர்கள் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்த பிறகே, தன் குழு ஆட்டக்காரரைத் தொட வேண்டும்.

எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் கோட்டைக் கடந்தும், தொடப்படுவதற்கு முன்னும் ஓடக்கூடாது. முடிவெல்லைக் கோட்டை நன்கு முழுதும் கடந்த பிறகே ஓடி வர வேண்டும்.

20. ஓடி எறியும் ஆட்டம்
(Run and Throw Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களைச் சம எண்ணிக்கை அளவில் 4 குழுவினராகப் பிரிக்க வேண்டும்.

முன் ஆட்டங்களில் விளக்கியிருப்பது போல, ஓடத் தொடங்கும் கோடு ஒன்றைப் போட்டு அதன் பின்னே பிரிக்கப்பட்ட எல்லாக் குழுவினரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்பது போல ஒரே வரிசையாக நிறுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலாவதாக நிற்கும் ஆட்டக்காரர்களிடம் ஒரு பந்து கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

அவர்களுக்கு எதிரே 10 அல்லது 15 அடி தூரத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தைக் குறித்து வைத்து, முடிவெல்லைக் கோடு ஒன்றினையும் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலி கொடுத்தவுடன் பந்தை வைத்திருக்கின்ற நான்கு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும், எதிரே உள்ள பந்தெறியும் கோட்டை (Throwing line) நோக்கி ஓட வேண்டும். ஓடி அந்தக் கோட்டை கடந்த பிறகு, அந்தக் கோட்டை மிதிக்காமல் நின்று தன் குழுவைப் பார்க்க வேண்டும்.

அங்கு நின்று கொண்டே, தன் குழுவிலுள்ள 2-வது ஆட்டக்காரருக்குப் பந்தை எறிய வேண்டும்.

தனக்கு எறிகின்ற பந்தை, தான் நிற்கின்ற கோட்டைக் கடந்து வந்து எந்த ஆட்டக்காரரும் பிடிக்கக் கூடாது.

அவ்வாறு பிடித்துக் கொண்ட 2-ம் ஆட்டக்காரர், பந்தை எடுத்துக் கொண்டு பந்தெறியும் கோட்டிற்கு

உடனே திரும்பி அங்கிருந்து தன் குழுவின் 3-ம் ஆட்டக் காரருக்கு எறிய வேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தைப் பிடித்தவர்கள் உடனே பந்தெறியும் கோட்டிற்கு ஓடி அங்கிருந்து எறிய வேண்டும். இவ்வாறு ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு முன் நின்ற குழுவினர் அனைவரும் பந்தெறியும் கோட்டிற்குப் பின்னால் வந்தவிடுவார்கள்.

பந்தெறிந்துவிட்டு சற்று பின்னால் ஆட்டக்காரர் நகர்ந்து நின்று, பந்தைக் கொண்டு ஓடி வருபவர் கோட்டின் முன்னே நின்று எறிய, வசதி செய்து தர வேண்டும்.

இவ்வாறு பந்தெறியும் கோட்டை எந்தக் குழு ஆட்டக்காரர் முதலில் கடந்து வந்து பந்துடன் நிற்கிறாரோ அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: பந்தைத் தவற விட்டுவிட்டால் தவற விட்டவர்தான் பந்தை ஓடிப்போய் எடுத்து வந்து கோட்டிற்குப் பின்னால் சென்றே பந்தை எறிய வேண்டும்.

கோட்டினை பந்து பிடிக்கும் சமயத்திலும் சரி, எறியும் நேரத்திலும் சரி மிதிக்கவோ கடக்கவோ கூடாது.

21. வளையப் பந்தாட்ட எறி ஆட்டம்

(Variation with Tenikoit)

ஆட்ட அமைப்பு: 20-வது ஆட்டத்திற்குரிய குழுவின் அமைப்புபோல்தான்.

பந்துக்குப் பதிலாக வளையம் இங்கே பயன்படுத்தப் படுகிறது.

ஆடும் முறையெல்லாம், 20-வது ஆட்டத்தையே பின்பற்ற வேண்டியதுதான்.

***குறிப்பு:* மேலே கூறிய 21 சிறு விளையாட்டுக்கள் அனைத்தும் ஆறாம் வகுப்பிற்கு உரியனவாகும்.**

22. நிழலாட்டம்

(Shadow Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் சேர்த்து விளையாடலாம். மைதானம் முழுவதையும் ஆடுகளமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள லாம்.

ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை 'விரட்டித் தொடு பவராக' (it) தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

ஆடும் முறை: நல்ல சூரிய வெளிச்சம் உள்ள நேரத்தில் மட்டுமே இந்த ஆட்டத்தை ஆட முடியும். இது விரட்டித் தொடும் (Tag) ஆட்டங்களிலிருந்து சற்று மாறுபட்ட ஆட்டமாகும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, மற்ற ஆட்டக்காரர்களை விரட்டித் தொடுபவர் விரட்டத் தொடங்க வேண்டும். இதிலே ஆட்டக்காரர்களைத் தொட்டால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

தப்பி ஓடுபவர்களின் நிழலைத்தான் விரட்டுபவர் மிதிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நிழலுக்குரியவர் தொடப்பட்டவராவார். ஆகவே, யார் நிழல் மிதிக்கப் படுகிறதோ அவரே அடுத்த விரட்டுபவராக மாறுவார். ஆட்டம் இதுபோல் மீண்டும் தொடங்கும்.

ஆட்டக்காரர்கள் விரட்டுபவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள, தங்கள் உடலை முறுக்கியும், வளைந்தும், நெளிந்தும், குனிந்தும், நிமிர்ந்தும் தங்களது நிழலை மிதிக்காத வண்ணம் காத்துக் கொண்டு ஆடினால், ஆட்டம் ஆடுவோருக்கும், காண்போருக்கும் இனிமையானதாக அமைந்திருக்கும். சுவையாகவும் இருக்கும்.

23. குறுக்கோட்டம்

(Cross Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: நிழலாட்டம் போல்தான் இருக்கும். ஆனால், விரட்டித் தொடுபவர் ஆட்டக் காரர்களைத் தொடும் தன்மையில்தான் சிறு மாற்றம் உண்டு. அதை இங்கே காண்போம்.

ஆடும் முறை: விரட்டித் தொடுபவர் ஓடி ஒரு ஆட்டக்காரரை விரட்டிக் கொண்டிருக்கும்பொழுது, அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே (அதாவது விரட்டுபவருக்கும் விரட்டப்படுபவருக்கும் இடையே) யார் குறுக்கே புகுந்து ஓடுகிறாரோ, அவரைத்தான் விரட்டுபவர் விரட்டித் தொட வேண்டும்.

அவரை உடனே தொட்டுவிட்டால் விரட்டுபவராக அவர் மாறிவிட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும். இல்லாமல் அவரை விரட்டும்போது வேறு யாராவது அவர்களுக்கு குறுக்கே ஓடினால், இடையே ஓடியவரைத் தான் விரட்ட வேண்டும்.

தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவராக மாறிவிடுவார்.

24. வணக்கம் ஐயா வணக்கம்
(Good Morning Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் கைகோர்த்துக் கொண்டு ஒரு பெரிய வட்டமாக நிற்கச் செய்ய வேண்டும். அவர்களில் ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவராகத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர், வட்டத்திற்கு வெளிப்புறமாக வந்து நின்று, விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, வட்டத்தைச்சுற்றி ஓட ஆரம்பிக்க வேண்டும். ஓடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, வட்டத்தில் நின்று கொண்டிருக்கும் ஒருவரின் முதுகை தட்டிவிட்டு ஓட வேண்டும்.

தட்டப்பட்டவர் தொட்டவர் ஓடும் திசைக்கு எதிர்ப்புறமாக ஓடி சுற்றி வர வேண்டும். அவ்வாறு வரும்போது இரண்டுபேரும் ஓரிடத்தில் சந்திப்பார்கள். அவ்வாறு சந்தித்தவுடன், இருவரும் கைகளைக் குலுக்கி, வணக்கம் ஐயா வணக்கம் என்று கூறி மூன்று முறை கை குலுக்கி வணக்கம் சொல்லி ஓட வேண்டும்.

மூன்றாவது முறை வணக்கம் சொல்லி கை குலுக்கியவுடன் உடனே ஓடி வட்டத்தில் இருக்கும் ஆள் இல்லாத இடத்தை (Gap) நோக்கி இருவரும் ஓட வேண்டும்.

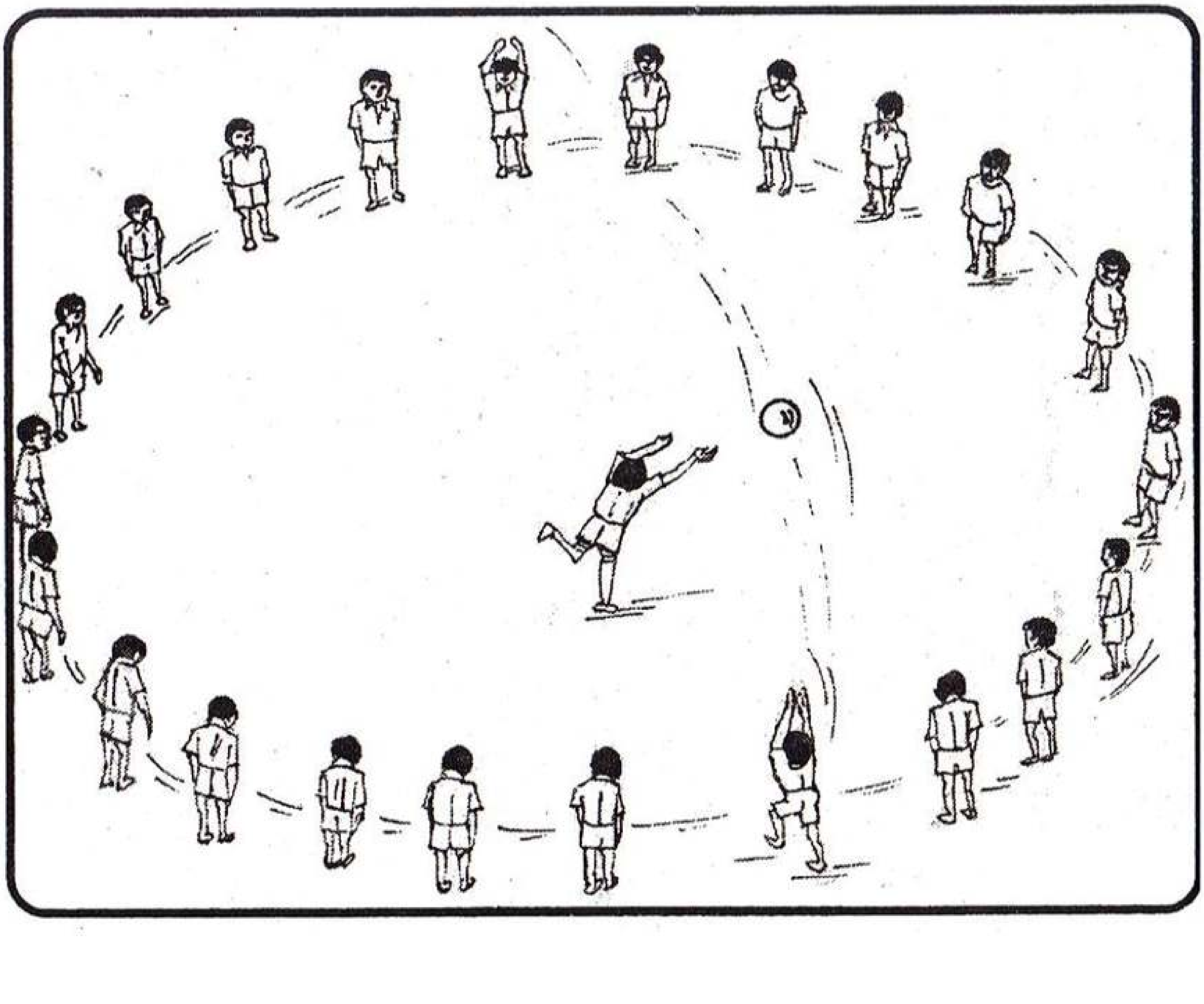
யார் முதலில் அந்த இடைவெளி இடத்தில் போய் நிற்கிறாரோ அவர் வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவராகி விடுகிறார். இரண்டாவதாக வந்து இடமில்லாது ஏமாந்து போனவர், தொடுபவராக மாற ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: எல்லோருக்கும் ஓட வாய்ப்புக் கிடைப்பது போல், ஆட்டத்தை ஆட வேண்டும். வாய்ப்புக் கிடைத்தவருக்கே மீண்டும் மீண்டும் கிடைப்பது போல, ஆடுவதற்கு யாரையும் அனுமதிக்கக் கூடாது.

25. குரங்குப் பந்தாட்டம்

(Ball Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பிலுள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் கைகோர்த்துக் கொண்டு முதலில் வட்டமாக நிற்கச் செய்து, பிறகு கையை விட்டு விட்டுத் தங்கள் இடத்தில் ஒரு சிறு வட்டம் போட்டுக் குறித்துக் கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். அதுதான் ஆட்டக்காரர்கள் எப்பொழுதும் நின்று ஆடக்கூடிய இடம் ஆகும்.



பந்தைப் பிடித்திட (it) என்று ஒருவரைத் தனியாளராக வட்டத்தின் உட்புறத்தில் முதலில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: வட்டத்தில் நிற்பவர்களில் ஒருவரிடம் உள்ள பந்தை, அவர்களுக்குள்ளே மாற்றிக் (pass) கொள்ள வேண்டும். பக்கத்தில் உள்ளவரிடம் பந்தைத் தரலாம். அல்லது எதிரே நிற்பவரிடம் பந்தைத் தூக்கி எறியலாம்.

அவ்வாறு இவர்களுக்குள்ளே எறிந்து கொள்கின்ற பந்தைப் பிடிக்க, உள்ளே நிற்பவர் முயற்சிக்க வேண்டும். பந்தைத் தொடலாம் அல்லது பிடிக்கலாம். அவர் பந்தைப் பிடிக்கும்போது பந்தை எறிந்தவர் யாரோ அவரே வட்டத்தின் நடுவில் நின்று பந்தைப் பிடிப்பவராகிறார்.

குறிப்பு: வட்டம் பெரியதாக இருந்தால், பந்தைப் பிடிக்க இரண்டு அல்லது மூன்று பேர்களைக்கூட வைத்துக் கொண்டு ஆடலாம்.

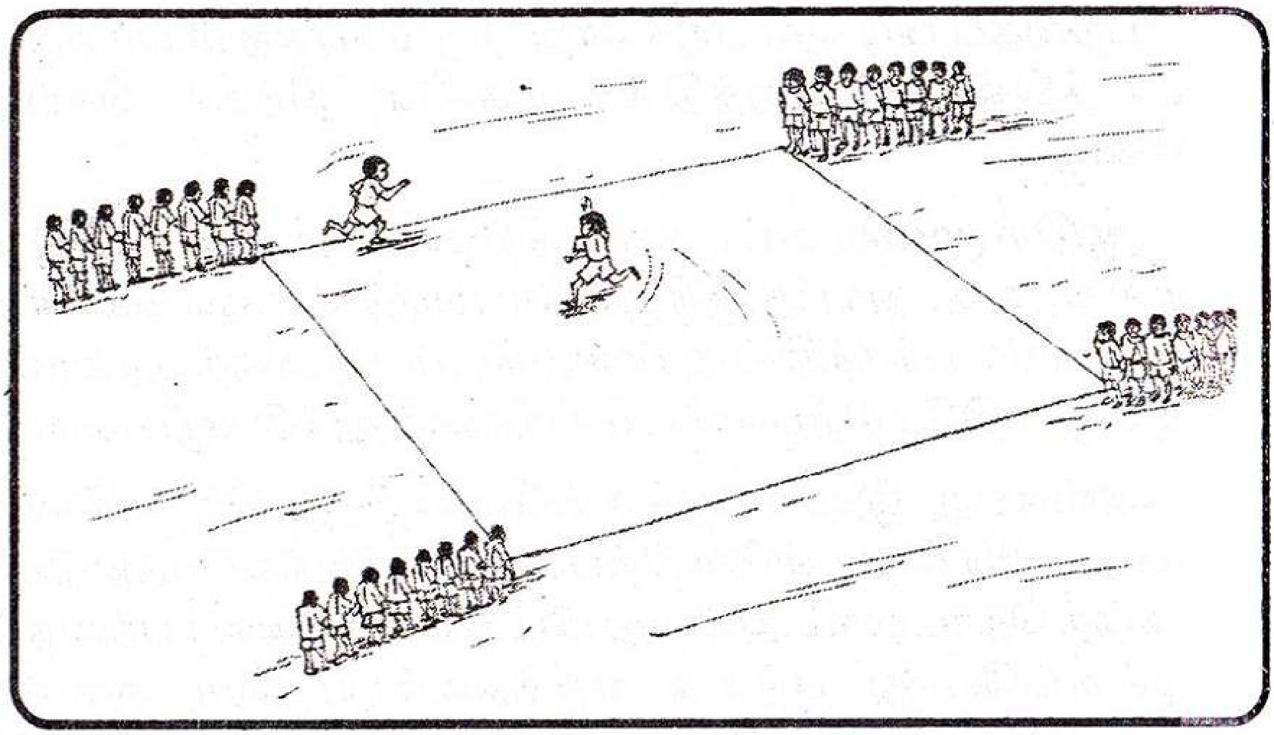
பந்தை இங்குமங்குமாக எறிந்து, நடுவில் உள்ளவரை ஏமாற்றிக் கொண்டிருப்பதால் அதனைக் குரங்காட்டம் என்று கூறுகின்றார்கள். அதனால்தான் இதற்குக் குரங்குப பந்தாட்டம் என்று பெயர் கொடுத்திருக்கிறோம்.

பந்தை தூரத்தில் உள்ளவர்களிடம் எறிந்து வழங்கும்போதுதான் இதுபோன்ற ஏமாற்றம் ஆட்டம் சுவையாக அமையும்.

26. நான்கு முனை ஆட்டம்

(Four Corners)

ஆட்ட அமைப்பு: 40 மாணவர்களிலிருந்து 60 மாணவர்கள் வரை இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபடுத்தலாம்.



விளையாட இருக்கும் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

45 அடி சதுரப் பரப்பு ஒன்றைத் தயார் செய்து கொண்டு ஒவ்வொரு முனையிலும் ஒவ்வொரு குழுவையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

சதுரக் கட்டத்தின் மையத்தில் விரட்டித் தொடுபவர் நின்று கொண்டிருக்க ஆட்டம் தொடங்குகின்றது.

ஆடும் *முறை:* விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒரு முனையில் உள்ளவர் அவர்களுக்குரிய எதிரிலுள்ள முனையினை (Diagonally) நோக்கி ஓட வேண்டும். அவ்வாறு அவர்கள் ஓடும்போது விரட்டித் தொடுபவர் தொட முயல்வார்.

அவரிடம் தொடப்படாமல் எதிர்முனையை நோக்கி ஓட வேண்டும். தொடப்பட்டவர் ஆட்டமிழக்கிறார்.

இவ்வாறு 5 முறை ஓடுகிற வாய்ப்பு எல்லா குழுவினருக்கும் கொடுக்கப்படும். 5 முறை ஆடிய பிறகு

எந்தக் குழுவினர் அதிகமாகத் தொடப்படாமல், எண்ணிக்கையில் அதிகமாக இருக்கின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே வென்றதாக அறிவிக்கப்படுவார்.

குறிப்பு: விரட்டித் தொடுபவரால் தொடப்பட்டால், தொடப்பட்டவர் ஆட்டமிழந்து போவதால், அவரிடம் தொடப்படாமல் ஓட வேண்டும். அதுவும் அந்தச் சதுரக் கட்டத்திற்குள்ளேதான் ஓட வேண்டும். ஓடும்போதே அவரிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதிலே வேறொரு ஆட்டமுறையும் உண்டு. தொடப் பட்டவர்கள் எல்லோரும், விரட்டித் தொடுபவர்களாக மாறிவிட அவர்கள் அனைவரும் அந்த கட்டத்தின் மத்தியில் நின்றுகொண்டு ஆடுவார்கள். ஒருவருக்குப் பதிலாக விரட்டித் தொடுபவர்கள் பலர் இருந்து ஆடுகின்ற ஆட்டமுறையால், ஆட்டம் இன்னும் விறுவிறுப்பாகவும் அமைந்துவிடும்.

27. துணிந்து செய்
(Do or Die)

ஆட்ட அமைப்பு: எல்லா மாணவர்களையும் இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபடுத்தலாம். விளையாடும் இடம் பரந்த மைதானமாகக் கூட இருக்கலாம். அல்லது, பள்ளியில் இருக்கின்ற ஆடுகளம் முழுவதையும் கூட பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மாணவர்களாகிய ஆட்டக்காரர்களை சமமான எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுவினர்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். 10 அடி இடைவெளியில் இரண்டு கோடுகளைக் கிழித்து ஒவ்வொரு கோட்டின் மேலும் ஒவ்வொரு குழுவை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு தலைவனையும் நியமித்து விட வேண்டும்.

ஆசிரியர் 2 துண்டுக் கடிதங்களை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு, அதில் சிறு குறிப்பினை எழுதி, குழுத் தலைவர்களிடம் கொடுத்திட ஆட்டம் தொடங்கிவிடும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியர், ஒரு தாளில், ஒரு காரியத்தைச் செய் என்று எழுதியும் இன்னொரு தாளில் அதைச் செய்ய விடாமல் தடுத்து நில் என்பதாக எழுதியும் வைத்து அவற்றை சுருட்டி வைத்திருக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக எதிரே உள்ள மாமரத்தைத் தொட்டு விட்டு வாருங்கள் என்றும், இன்னொரு தாளில் அவர்களை மாமரத்தைத் தொடாமல் தடுத்து நில்லுங்கள் என்றும் எழுதிவிடலாம்.

குழுத் தலைவர்களிடம் இந்தத் தாளினைத் தந்ததும் அவர்கள் தங்களுக்கிட்ட ஆணையைத் துணிந்து செய்ய புறப்பட்டுவிடுவார்கள்.

ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் இந்தப் போராட் டத்தை முடித்துக் கொள்ளச் செய்து விட வேண்டும்.

குறிப்பு: மரம் இல்லை என்றால் என்ன செய்வது என்று யோசிக்காமல் சுவர், அல்லது கம்பத்தைத் தொட்டுவிட்டு வா அல்லது பந்து ஒன்றைப் போட்டு விட்டு எடுத்துக் கொண்டு வா என்று ஏதாவது ஒரு பொருளைச் சுட்டிக்காட்டி எழுதி வைக்கலாம்.

ஒரு குழு எதிர்க்குழு செய்கின்ற காரியத்தைத் தடுத்து நிறுத்த முயற்சி செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது முரட்டுத்தனமான காரியங்களில் ஈடுபட ஆசிரியர் அனுமதிக்கக் கூடாது.

மகிழ்ச்சியான போராட்டமாகவே இது அமைய வேண்டும். போட்டியும் பொறாமையும், இதில் புகுந்து விடவே கூடாது. அதனால்தான் 'செய் அல்லது செத்துமடி' என்று பெயர் தராமல், 'துணிந்து செய்' என்று பெயர் தந்திருக்கிறோம்.

28. கோட்டையைப் பிடி

(Holding the Fort)

ஆட்ட அமைப்பு: எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் வேண்டு மானாலும் இந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறலாம்.

இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்களைச் சம எண்ணிக்கை யுள்ள இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

20 அடி விட்டமுள்ள ஒரு வட்டத்தையும், அதை ஒட்டி 50 அடி விட்டமுள்ள இன்னொரு வட்டத்தையும் முதலில் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும். ஒரு குழுவை ஒரு வட்டத்திலும், இன்னொரு குழுவை இன்னொரு வட்டத்திலும் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. விசில் ஒலித்தவுடன், ஒரு வட்டத்தில் நிற்பவர்களை இன்னொரு வட்டத்தில் இருப்பவர்கள் போய் இழுத்தும், தள்ளியும், தூக்கிக் கொண்டு வந்தும் தங்கள் இடத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதேபோல, வெளிவட்டத்திலிருந்து வருகிற ஆட்டக் காரர்களை இருக்கும் வட்டத்திலுள்ளவர்களை பிடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு போராட்டம் மூன்று நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும்.

மூன்று நிமிடங்களுக்குப் பிறகு, எந்த வட்டத்தில் அதிக ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்களோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்படும்.

குறிப்பு: ஒரு வட்டம் என்பது கோட்டை போல் கருதப்பட வேண்டும். அதிலுள்ள ஆட்களை கடத்திக் கொண்டு வருவது என்பது தான் கோட்டையைப் பிடிப்பதாகும். அதுவே ஆட்டத்தின் நோக்கமும் ஆகும். முரட்டுத்தனமாகவோ, மூர்க்கத்தனமாகவோ விளை யாட்டில் ஈடுபடக்கூடாது.

29. பந்தைப் பிடி

(Catcher Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: 40 மாணவர்களைக் கொண்டு இந்த ஆட்டத்தை ஆடலாம்.

மாணவர்களை இரண்டு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழு 1, குழு 2 என்று பெயர் கொடுத்துவிட்டு, 20 அடி இடைவெளியில் இரண்டு நேர்கோடுகளைப் போட்டு இந்த நேர்க்கோடுகளில் இடைவெளி விட்டு விட்டு 10 வட்டங்கள் போட வேண்டும். வட்டத்தின் விட்டம் 3 அடி இருப்பதுபோல வட்டம் போடவும்.

குழு 1-ல் உள்ள 10 ஆட்டக்காரர்கள் 10 வட்டத்திலும், குழு 2-ல் உள்ள 10 ஆட்டக்காரர்கள் எதிரே உள்ள 10 வட்டத்திலும் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். இவர்கள் பந்தைப் பிடிக்கும் (Catcher) ஆட்டக்காரர் களாகும்.

பிறகு, குழு 1-ல் இருக்கும் பிடிப்பவர்களுக்கு அருகாமையில், குழு 2-ன் மீது 10 ஆட்டக்காரர்கள் போய்

முன்புறமாக நின்று கொள்ள வேண்டும். அதேபோல் குழுவில் இருக்கும் பிடிப்பவர்களுக்கு முன்னே போய் 1-ஆவது குழுவில் உள்ள மீதி 10 ஆட்டக்காரர்கள் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இப்பொழுது ஆட்டக்காரர்களின் அமைப்பு இது போல் அமைந்திருக்கும்.

1-ஆவது குழுவின் 10 ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைப் பிடிக்க அவரவருக்குரிய 3 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்தில் நிற்கிறார்கள்.

2-ஆவது குழுவின் காப்பாளர்கள் அவர்களுக்கு முன்னே நிற்கிறார்கள். 1-ஆவது குழுவின் காப்பாளர்கள் 2-ஆவது குழுவின் பிடிப்பவர்களின் முன் நிற்கிறார்கள். 2-ஆவது குழுவின் 10 ஆட்டக்காரர்கள் பந்தைப் பிடிக்க, அவரவர்களுக்குரிய 3 அடி விட்டமுள்ள வட்டத்தில் நிற்கிறார்கள்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பின் 2-ஆவது குழுவின் காப்பாளர்களில் ஒருவர் வட்டத்தில் நிற்கும் குழுவின் பந்து பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவருக்குத் தன் கையில் உள்ள பந்தைத் தூக்கி எறிவார்.

யாருக்காகப் பந்தை எறிகின்றாரோ, அந்த வட்டத்தில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர் வட்டத்திற்கு வெளியே வந்து விடாமல் பந்தை பிடிக்க வேண்டும். அதேநேரத்தில் அவருக்கு முன்னால் நிற்கிற 1-ஆம் குழுக் காப்பாளர் அவரைப் பந்தைப் பிடிக்க விடாமல் தடுக்கலாம். ஆனால் வட்டத்திற்குள்ளே (காலை வைக்காமல்) செல்லாமல் தான் தடுக்க வேண்டும்.

தடுத்த போதும் கூட பந்தை வட்டத்தில் இருப்பவர் பிடித்துவிட்டால் 2-ஆவது குழுவிற்கு 1 வெற்றி எண்

(point) கிடைக்கும். பிடிக்காமல் விட்டால் யாருக்கும் வெற்றி எண் இல்லை.

அதேபோல் 1 ஆம் குழு காப்பாளர்களில் ஒருவர், தன் பிடிக்கும் ஆட்டக்காரர் ஒருவருக்குப் பந்தை எறிய முன்போலவே 2-ஆம் குழு காப்பாளர்களில் ஒருவா பந்தைப் பிடிக்காமல் தடுக்க, இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.

20 ஆட்டக்காரர்களும் இதேபோல் பந்தைப் பிடிப்பதில் வாய்ப்பினைப் பெறுகின்றார்கள்.

கடைசியில், அதிகத் தடவை பந்தைப் பிடித்து அதிகமான வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கும் குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்படும். அல்லது முதலில் 10 வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கிற குழுவே வெற்றி பெற்றதென்றும் அறிவிக்கலாம்.

30. பந்தைத் தொடு பார்ப்போம்!

(Centre Stride Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

முதலில் அவர்களை கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்ட, ஒரு பெரிய வட்டமாக அமைத்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். பிறகு, கைகளை விட்டுவிட்டு தாங்கள் நிற்கின்ற இடத்தில் காலால் ஒரு சிறு வட்டம் போட்டுத் தங்களது நிற்கும் இடத்தையும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வட்டத்தில் நிற்கும் மாணவர்களில் ஒருவரிடம் பந்து ஒன்றைத் தந்து ஆட்டத்தைத் தொடங்கச் செய்ய வேண்டும்.

வட்டத்தின் நடுவில் தொடும் ஆட்டக்காரர் (it) ஒருவரை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலித்தவுடன், பந்தை வைத்திருக்கும் ஆட்டக்காரர் தன் எதிரில் நிற்கும் யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரருக்கு பந்தை உருட்டி விட வேண்டும். அல்லது பந்தைத் தூக்கி எறிந்தும் வழங்கலாம்.

இவ்வாறு வழங்குகின்ற (Pass) பந்தை, நடுவில் நிற்பவர் பிடித்துக் கொள்வதற்கு முன் தொட்டுவிட்டால் பந்தைப் பிடிக்க இருந்தவர், பந்தைத் தொடுபவராக வட்டத்தின் நடுவில் வந்து நிற்க வேண்டும். பந்தைத் தொட்டவர் அவரது இடத்தில் போய் நின்று கொள்வார்.

குறிப்பு: நடுவில் நிற்பவர் பந்தைத் தொடாதவாறு அல்லது பிடித்து விடாதவாறு பந்தை உருட்ட வேண்டும். அல்லது எறிய வேண்டும். நடுவில் உள்ளவரை ஏமாற்றி ஆடுவதில்தான் ஆட்டம் விறுவிறுப்பாக அமையும் என்பதால் தொடுபவரைக் கவனித்து அவர் கையில் பந்து சிக்காமல் எறிய வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்கள் சுறுசுறுப்புடனும் எச்சரிக்கை யுடனும் நின்று ஆட வேண்டியது மிகமிக முக்கியமான குறிப்பாகும்.

31. நகரும் சிலை
(Advancing Statue)

ஆட்ட அமைப்பு: ஒரு வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் ஆட்டக்காரர்களாக இருந்து ஆடச் செய்யலாம். பயன்படுத்தக்கூடிய ஆடுகளத்தில் 30 சதுர கெஜ பரப்பளவினைக் குறித்துக் கொண்டு அந்த எல்லைக்குள்ளே ஆடச் செய்ய வேண்டும்.

முதலில், எல்லா ஆட்டக்காரர்களையும் அழைத்து ஒரு குறிப்பிட்ட சிலை போன்ற அமைப்பில் (pose) நிற்கச் சொல்ல வேண்டும். (உ.ம்.) கொக்கு நிற்பது போல, காகம் பறப்பது போல, யானை தும்பிக்கையை உயர்த்துவது போல ஏதாவது ஒரு சிலை இருக்கை.)

அவர்கள் செய்து காட்டுவதில் எந்த இருக்கை கஷ்டமானது என்று நாம் கருதுகிறோமோ அந்த ஒன்றையே தேர்ந்தெடுத்து, அனைவரும் அதுபோல்தான் நிற்க வேண்டும் என்று அறிவித்துவிட வேண்டும்.

அந்த ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவராகத் (it) தேர்ந்தெடுத்து அவர்கள் நிற்கும் இடத்திலிருந்து 60 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் போய் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

அவரும் அங்கே போய், தன் முதுகுப் புறத்தைக் காட்டிக்கொண்டு அவர்களைப் பார்ப்பதுபோல் நிற்காமல் முன்புறம் திரும்பியவாறே நிற்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: தூரத்தில் தனியே வந்து நிற்கும் ஆட்டக்காரர் சத்தமாக 1, 2 என்று விட்டுவிட்டு எண்ணத் தொடங்க வேண்டும். அவர் அப்படிச் சத்தமாக எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும் அவரை நோக்கி முன்னேறி நடந்து செல்ல வேண்டும்.

எண்ணிக் கொண்டிருப்பவர் 10 என்று எண்ணிவிட்டுத் திடீரென்று திரும்பிப் பார்ப்பார். உடனே நடந்து வந்த அனைவரும் தங்களுக்கு முன்னே அறிவித்திருந்த அந்த குறிப்பிட்ட சிலை போன்ற தன்மையில் அசையாமல் நிற்க வேண்டும்.

உடனே சிலைபோல நிற்காதவர்கள், நிற்க முடியாதவர்கள், நின்ற பிறகும் அசைந்து கொண்டிருப்பவர்கள் எல்லாம் ஆட்டமிழந்து விடுகின்றார்கள் (out).

அவர்களைத் தவிர சிலையாக நிற்பவர்களைப் பார்த்து முன்போல் நடந்துவரச் செய்ய வேண்டும். அவரும் முன்னர் எண்ணியதுபோல 1, 2 என்று எண்ணத் தொடங்கி, அவர்கள் நடந்து வர, பிறகு 10 எண்ணிக்கை முடிந்து திரும்பிப் பார்க்க, அவர்கள் உடனே சிலையாக நிற்க வேண்டும். நிற்காதவர்கள் ஆட்டமிழப்பார்கள் என்று ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: இந்த ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கம் என்னவென்றால், ஆட்டக்காரர்கள் விரைவாக நடந்து போய் எண்ணியவர் திரும்பிப் பார்ப்பதற்கு முன்னேயே அவரைப்போய் தொட்டுவிட வேண்டியதுதான். ஆனால் அவர் 10 என்று முடித்துவிட்டால், உடனே சிலையாக நின்றுவிட வேண்டும். பிறகு அவரை நோக்கி முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும்.

32. தப்பி ஓடும் ஆட்டம்
(Dodge Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: *40* விருந்து *80* ஆட்டக்காரர்கள் வரை இந்த ஆட்டத்தில் ஈடுபடுத்தலாம். அத்தனை ஆட்டக்காரர்களையும் சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுக்களாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு குழுவிலுள்ள ஆட்டக்காரர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவர்களைக் கைகளைக் கோர்த்து, பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போடச் செய்ய வேண்டும். அவர்கள் நிற்கும் இடம் எது என்பதைக் குறிக்க, காலால் சிறு வட்டம் ஒன்றையும் போடச் செய்துவிட வேண்டும். பிறகு, கோர்த்த கைகளை விட்டு விட்டு, அவரவர்கள் தனித் தனியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இரண்டாவது குழுவில் உள்ள ஆட்டக்காரர்களை வட்டத்திற்குள்ளே நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: பிறகு, வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவரிடம் பந்தைக் கொடுத்து, உள்ளே நிற்கும் ஆட்டக்காரர்களை நோக்கிப் பந்தால் அடிக்கச் சொல்ல வேண்டும். அவரும் எதிர்க்குழு ஆட்டக்காரர்களை நோக்கிக் குறி பார்த்து அடிக்க வேண்டும். எதிர்க்குழுவினர் பந்தில் அடிபடாமல் தப்பித்து ஓடுவார்கள். அடிப்பட்டவர்கள் ஆட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

குறிப்பு: பந்தால் அடிப்பவர்கள் வட்டத்திற்கு வெளியே இருந்தவாறுதான் பந்தை எறிந்து அடித்தாட வேண்டும்.

இடுப்பிற்குக் கீழே ஆட்டக்காரர்கள் மேல் பந்து பட்டால்தான் ஆட்டமிழப்பார்கள் (out). சில சமயங்களில் முழங்கால்களுக்குக் கீழே பந்து பட்டால்தான் ஆட்டமிழப்பார்கள் என்று விதிமுறைகளை அமைத்துக் கொண்டும் ஆடுவதுண்டு.

33. சரக்கு வண்டி

(Luggage van)

ஆட்ட அமைப்பு: 20 அல்லது 40 பேர்களை வைத்துக் கொண்டு, இந்த ஆட்டத்தை ஆடலாம்.

இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்து நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் ஒவ்வொரு குழுத் தலைவன் உண்டு. குழுத் தலைவன் முன்னே நிற்க,

அவன் பின்னே நின்று ஒருவர் இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ள, அதுபோல அக்குழுவைச் சேர்ந்த அனைவரும் ஒருவர் இடுப்பை ஒருவர் பற்றியவாறு ரயில் வண்டியில் பெட்டிக் கோர்த்து நிற்பது போல நிற்க வேண்டும்.

இதுபோல், மூன்று குழுக்களும் ரயில் பெட்டி (Train) போல நீண்டு, 4-வது குழுவும் ரயில் பெட்டி போல இடுப்பைப் பற்றிக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். இதற்கு சரக்கு வண்டி என்று பெயர்.

மூன்று ரயில் வண்டிக் குழுவினர்கள் ஆங்காங்கே தூரமாகத் தள்ளி நின்று கொண்டிருப்பார்கள். சரக்கு வண்டி குழுவினரை மட்டும் தனியே ஓரிடத்தில் நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. சரக்குவண்டிக் குழுவில் உள்ள முதல் ஆட்டக்காரர் (குழுத் தலைவன்) தன் குழுவினரை இணைத்துக் கொண்டு மற்ற ரயில் வண்டிக் குழுவில் உள்ள கடைசி ஆட்டக்காரரை நோக்கி ஓடி அவரது இடுப்பில் கைகோர்த்துத் தன் வண்டியை இணைத்துவிட முயல வேண்டும்.

மற்ற ரயில் வண்டிக்காரர்கள், தங்கள் குழு கடைசி ஆட்டக்காரரை சரக்கு வண்டியினர் வந்து தொட்டு விடாமல் தடுப்பதற்காக அங்குமிங்கும் ஓடி தப்பித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

குழுத் தலைவன் ஓடுகிற பக்கமே மற்ற ஆட்டக் காரர்களும் அவரவர் பிடித்திருக்கும் இடுப்பின் பிடியை விட்டுவிடாதவாறு தொடர்ந்து ஓட வேண்டும். ரயில் வண்டிக்காரர்கள் வளைந்து ஓடியும், நெளிந்தும் தொடப் படாமல் தப்பித்துக் கொண்டு ஓடிவிட முயற்சிப்பார்கள்.

மூன்று ரயில் வண்டிகளில் ஏதாவது ஒரு வண்டியை சரக்கு வண்டியினர் பற்றிக் கொண்டுவிட்டால், அந்த சரக்கு வண்டியினர் ரயில் வண்டியாக மாற, பிடிபட்ட ரயில் வண்டியினர் சரக்கு வண்டி ஆட்டக்காரராக மாறிட ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

குறிப்பு: ஓடுவதற்கென்று ஒரு எல்லை குறிப்பிடப் பட்டிருக்க வேண்டும். அதற்குள் தான் தப்பி ஓட வேண்டும்.

குழுவினர், இடுப்புப் பிடியினால் இணைந்துள்ள ரயில் வண்டித் தொடர் எந்தச் சமயத்திலும் அறுந்து போகாத வண்ணம் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆட்டத்தில் பங்கு பெற முடியும்.

34. மன்னரும் மெய்க்காப்பாளரும்
(His Royal Highness)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட இருக்கின்ற இடம் 100 சதுர அடி அளவாவது இருக்க வேண்டும். ஒரு வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் ஆட்டத்தில் சேர்த்துக் கொண்டு ஆட வைக்கலாம்.

ஆடுகளத்தின் மத்தியில் ஒரு சிறுவட்டம் ஒன்றை முதலில் போட்டிருக்க வேண்டும். அந்த சிறு வட்டத்தை மன்னர் அமரும் சிம்மாசனம் என்று வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை மன்னர் என்றும் அவருக்குத் துணையாக இருக்கும் மெய்க்காப்பாளராக இரண்டு ஆட்டக்காரர்களையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மற்ற ஆட்டக்காரர்களை எல்லாம் புரட்சிக்காரர் (Rebels) என்று குறிப்பிட்டு, அவர்களை மைதானம் முழுவதும் பரவி நிற்பது போல நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: புரட்சிக்காரர்களை சோதனை செய்வதற்கென்று மன்னர் தன் மெய்க்காப்பாளர்களுடன் புறப்பட்டுச் செல்ல வேண்டும். புரட்சிக்காரர்கள் அருகில் வந்து மன்னரைத் தொட முயற்சி செய்வார்கள்.

மன்னரை யாரும் தொடாதவாறு மெய்காப்பாளர்கள் முயற்சி செய்து தடுக்க வேண்டும். தடுப்பதையும் மீறி யாராவது மன்னரைத் தொட்டுவிட்டால், தொட்டவரை விரட்டிக் கொண்டு மெய்காப்பாளர்களில் யாராவது ஒருவர் ஓட வேண்டும். (இரண்டு பேர் தொட்டால் ஆளுக்கொருவரை விரட்டிக் கொண்டு ஓடலாம்.)

விரட்டப்பட்டு ஓடுகிற புரட்சி ஆட்டக்காரர் மெய்க்காப்பாளரிடம் சிக்கிக் கொள்ளாமல் அதாவது தொடப்படாமல், மன்னருக்குரிய சிம்மாசனம் என்று கருதப்படுகிற வட்டத்திற்குள் சென்றுவிட்டால் அவரே சிம்மாசனத்தைக் கைப்பற்றியவராவர்.

அவர் மறு ஆட்டத்தின் தொடக்கத்தில் மன்னராக மாற ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

வட்டத்திற்குப் போவதற்குள் புரட்சிக்காரர் மெய்க் காப்பாளரிடம் சிக்கிக் கொண்டால் அவர் அடுத்த மெய்க்காப்பாளராக மாற வேறொருவர் மன்னராக மாறி ஆட்டத்தை மறுபடியும் தொடர வேண்டும்.

35. மேல் கீழ் தொடரோட்டம்

(All up and down Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்கள் 50 பேர்கள் வரை வைத்துக்கொண்டு ஆட்டத்தில் பங்கு கொள்ளச் செய்யலாம்.

ஆட்டத்திற்கு 20 இந்திய கரளா கட்டைகள் (Clubs) தேவைப்படுவதால், முன்கூட்டியே எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து வைத்து, ஓடத் தொடங்கும் கோடு (Starting Line) ஒன்றைப் போட்டு அதன் பின்னே ஒருவர் பின் ஒருவராக (File) வரிசையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

5 அடி இடைவெளி தூரத்தில் ஒவ்வொரு குழுவும் நின்று கொண்டிருக்கும். அந்தக் குழுவிற்கு முன்புறமாக எதிரே 60 அடி தூரத்தில் ஒவ்வொரு வட்டம் போடப்பட்டு அதில் 5 கரளா கட்டைகளை வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆட்ட ஆரம்பத்தில் கரளா கட்டைகளைக் கீழே போட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பின் ஆட்டம் ஆரம்பமாகிவிடுகிறது. ஒவ்வொரு குழுவின் முன் ஆட்டக்காரரும் (ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் அருகில் நிற்கும் முதல் ஆட்டக்காரர்) வேகமாக, தங்கள் குழுவிற்கு எதிரே இருக்கும் கரளா கட்டைகளை நிமித்தி (up) நிற்க வைத்துவிட்டு ஓடி வந்து, தனக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருக்கும் ஆட்டக்காரரின் கையைத் தொட்டு விட்டு தன் குழுவின் பின்புறமாகப் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

தொடப்பட்ட அடுத்த ஆட்டக்காரர் உடனே தங்களுக் குரிய வட்டத்திற்கு ஓடி, அங்கு நிமிர்த்தி வைக்கப் பட்டிருக்கின்ற கரளா கட்டைகளைக் கீழே சுற்றிவிட்டு ஓடி வந்து, தனக்கு அடுத்து நின்றவரைத் தொட்டுவிட்டு ஓடி, பின்புறமாகப் போய் நிற்க வேண்டும்.

இவ்வாறு, கரளா கட்டைகளை ஒருவர் நிமிர்த்தி வைக்க, மற்றவர் கீழே தள்ளிவிட ஆட்டம் தொடரும். குழுவில் உள்ளவர் நிமிர்த்தியோ அல்லது கீழே தள்ளியோ விட்டு வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை முதலில் கடந்துவிடுகிறவரின் குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு: ஓடுகிற வேகத்தில் கரளா கட்டைகளை வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளிவிட்டு வர அனுமதிக்கக் கூடாது. அவசரத்தில் வெளியே தள்ளி விட்டாலும், அவரே ஓடிப்போய் எடுத்து ஒழுங்காக வட்டத்திற்குள் வைத்துவிட்டுத்தான் வர வேண்டும்.

கரளா கட்டையை நிமிர்த்தி நிற்க வைக்கும் வாய்ப்பினைப் பெறும் ஆட்டக்காரர் நிமிர்த்தி விட்டு வரும்போது விழுந்துவிட்டாலும் திரும்ப ஓடிச் சென்று நிமிர்த்தி வைக்கின்ற பொறுப்பு அவருக்குரியதாகும்.

ஆகவே, வேகமாக ஓடி ஆடினாலும், நிதானமாகவும் ஆட வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. பொறுப் பற்று ஆடுபவர் ஒருவராக இருந்தாலும் அவரது குழு தோல்வியடைகிறது என்பதையும் ஆட்டக்காரர்கள் மறந்துவிடக் கூடாது.

36. கயிறு தாண்டும் தொடரோட்டம்
(Rope Skipping Relay)

ஆட்ட முறை: ஒரு வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஓடத்தொடங்கும் கோடு ஒன்றைப் போட்டு, அதற்குப் பின்னே (அவர்களை) ஒவ்வொரு குழுவையும் வரிசையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

நான்கு குழுவினரும் நிற்பதற்கு நேராக 50 அடி தூரத்தில் முன்புறமாக ஒரு வட்டம் போட வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நேராக ஒவ்வொரு வட்டமும் இருக்க வேண்டும். அந்த வட்டத்தில் 7 அல்லது 8 அடி நீளமுள்ள கயிறு (Skipping rope) வைக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு வட்டத்திற்கும் ஒவ்வொரு தாண்ட உதவும் கயிறு வேண்டும். கயிறை வைத்துத்தான் ஆட்டமே நடக்கிறது.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவின் முதல் ஆட்டக்காரரும் வட்டத்தை நோக்கி ஓடி வட்டத்திற்குள்ளே நின்று கயிற்றினை எடுத்து 10 முறை தாண்டிக் குதித்துவிட்டு, அதை வட்டத்திற்குள்ளேயே போட்டு விட்டு, தன் குழுவை நோக்கி ஓடி வந்து, தனக்கு அடுத்து நின்றவரைத் தொட்டுவிட்டு, பிறகு போய் தன் குழுவின் பின்புறத்தில் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

தொடப்பட்ட ஆட்டக்காரர் தன் குழுவிற்குரிய, வட்டத்திற்கு ஓடிப்போய், முன் ஆட்டக்காரர் செய்தது போல செய்துவிட்டுத் திரும்பி வர வேண்டும்.

இவ்வாறு, எல்லாக் குழுவிலும் உள்ள கடைசி ஆட்டக்காரர்களில் யார் முதலாவதாக செய்துவிட்டு, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை வந்து கடந்து நிற்கிறாரோ அவரது குழுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

இதை இன்னொரு முறையாகவும் ஆடலாம்.

ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் கயிற்றினை வைப்பதற்குப் பதிலாக, முதலாவதாக நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் கொடுக்க வேண்டும். விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து கயிற்றைத் தாண்டிக் குதித்துக் கொண்டே ஓடி 50 அடி தூரத்தில் குறித்துள்ள கோட்டைக் கடந்து விட்டு மீண்டும் தன் குழுவை நோக்கி ஓடி வந்து, தனக்கு

அடுத்து நின்றவரிடம் கொடுத்து ஓடி முடிக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

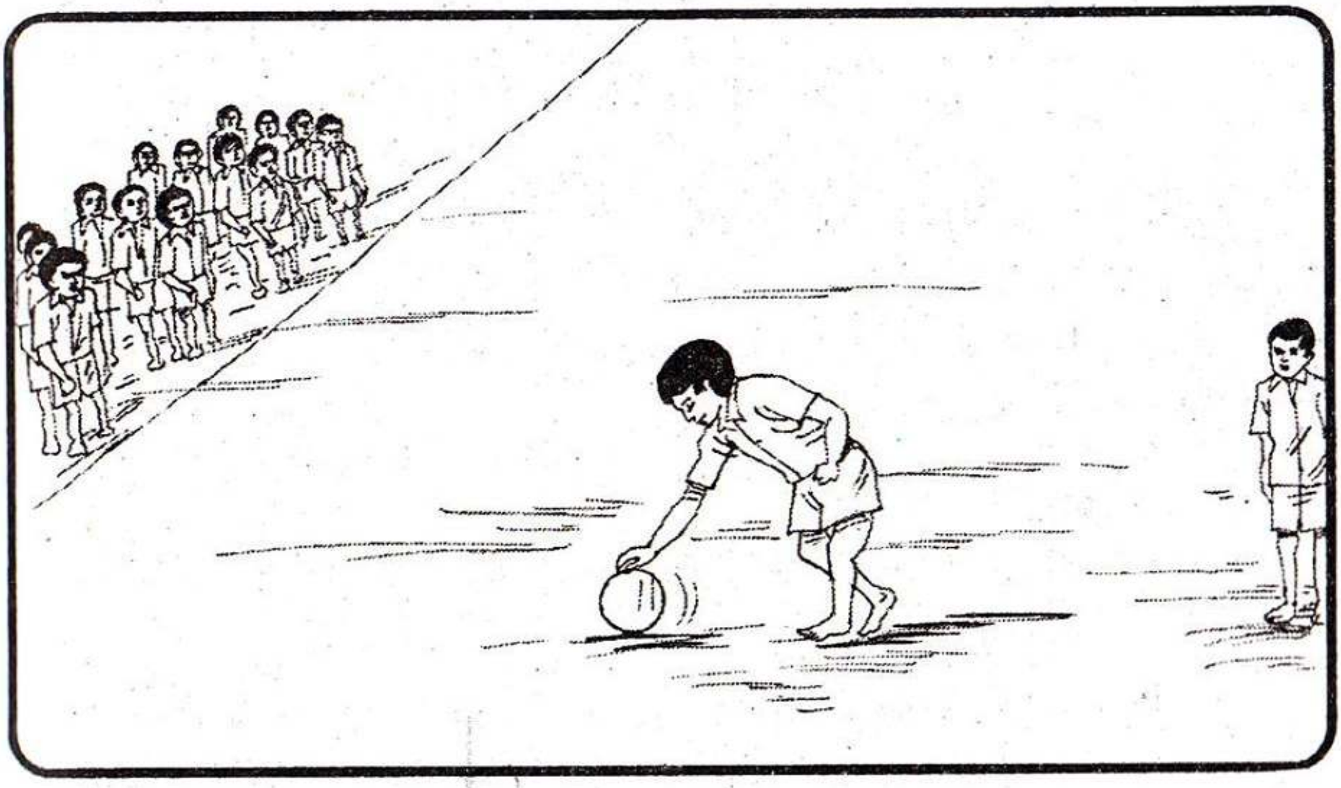
குறிப்பு: ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை நன்றாக முழுதும் கடந்த பிறகே திரும்பி வந்து அடுத்த ஆட்டக்காரரைத் தொட வேண்டும்.

37. உருட்டுப் பந்தாட்டம்

(Ball Roll Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: தொடரோட்ட முறை (Relay) ஆட்டத்தில் முன்னர் கூறியிருப்பது போல, 4 குழுக்களாக ஆட்டக்காரர்களைப் பிரித்துக் கொண்டு, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் முன்னே நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நேராக 50 அடி தூரத்தில் ஓடி முடிக்கும் கோடு (Finishing Line) ஒன்றையும் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.



ஒவ்வொரு குழு முதல் ஆட்டக்காரரிடமும் ஒரு பந்தை தந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆட்டமுறை: அனுமதி விசில் ஒலி மூலம் கிடைத்த பிறகு, பந்தை வைத்திருக்கும் முதல் ஆட்டக்காரர்கள், தங்கள் கையில் உள்ள பந்தைத் தரையில் கையால் உருட்டிக் கொண்டே, வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்ததும், தனது இரண்டாவது ஆட்டக் காரரிடம் தந்துவிட்டு, குழுவின் கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இதேபோல் அடுத்த ஆட்டக்காரரும் செய்வார். இவ்வாறாக எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் பந்தை (கையால்) உருட்டிக் கொண்டே வந்து முதலில் முடிக்கிறாரோ அவரது குழுவே வென்றதாக அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு: காலால் பந்தை உதைக்கக் கூடாது. ஒரு கையால்தான் பந்தை உருட்டிக் கொண்டு ஓட வேண்டும்.

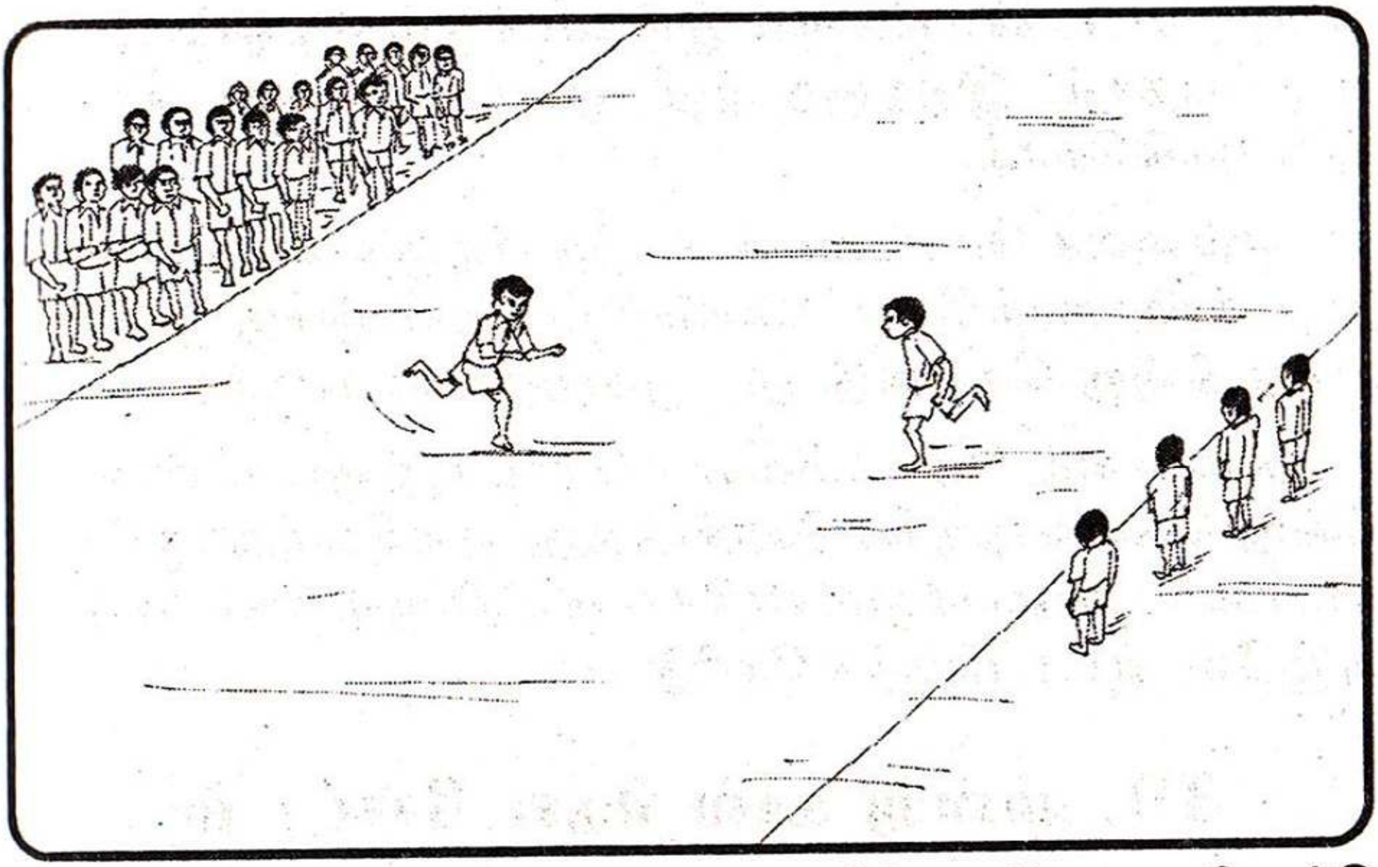
38. தறி ஓட்டம்

(Shuttle Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஒரு வகுப்பில் 40 மாணவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்களை 10 மாணவர்கள் ஒரு குழுவில் என்று, நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்து, ஓடத் தொடங்கும் கோடு, முடிவெல்லைக் கோடு என்று 50 கெஜ தூரத்தில் இரண்டு கோடுகளைப் போட வேண்டும்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டில் 5 பேர், முடிவெல்லைக் கோட்டில் 5 பேர் என்று ஒவ்வொரு குழுவையும் இரண்டு



பிரிவாகப் பிரித்து, நேர்நேராக நிற்பதுபோல நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

நிற்பவர்கள் கோட்டிற்குப் பின்னால்தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து தான் ஓட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, குழுவின் முன்னாட்டக்காரர் வேகமாக ஓடி, 50 கெஜ தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கும் தன் குழு ஆட்டக் காரரைப் போய் தொட்டுவிட வேண்டும். தொடப் பட்டவர் அங்கிருந்து ஓடிவந்து இந்தக் கோட்டில் உள்ளவரைத் தொட வேண்டும். இவ்வாறு மாறி மாறி ஓடி வந்து தொட, கடைசி ஆட்டக்காரர் வேகமாக ஓடிவந்து எல்லைக் கோட்டைக் கடந்து விட வேண்டும்.

முதலில் ஓடி முடிக்கும் குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: துணி நெய்யும்போது தறிக் கட்டையானது இங்குமங்கும் வேகமாக நூல்களுக்கிடையே ஓடி வருவது

போல, ஓட்டக்காரர்களும் இங்குமங்கும் ஓடி ஓட்டத்தை முடிப்பதால் இதற்குத் தறி ஓட்டம் என்று பெயர் தந்திருக்கிறோம்.

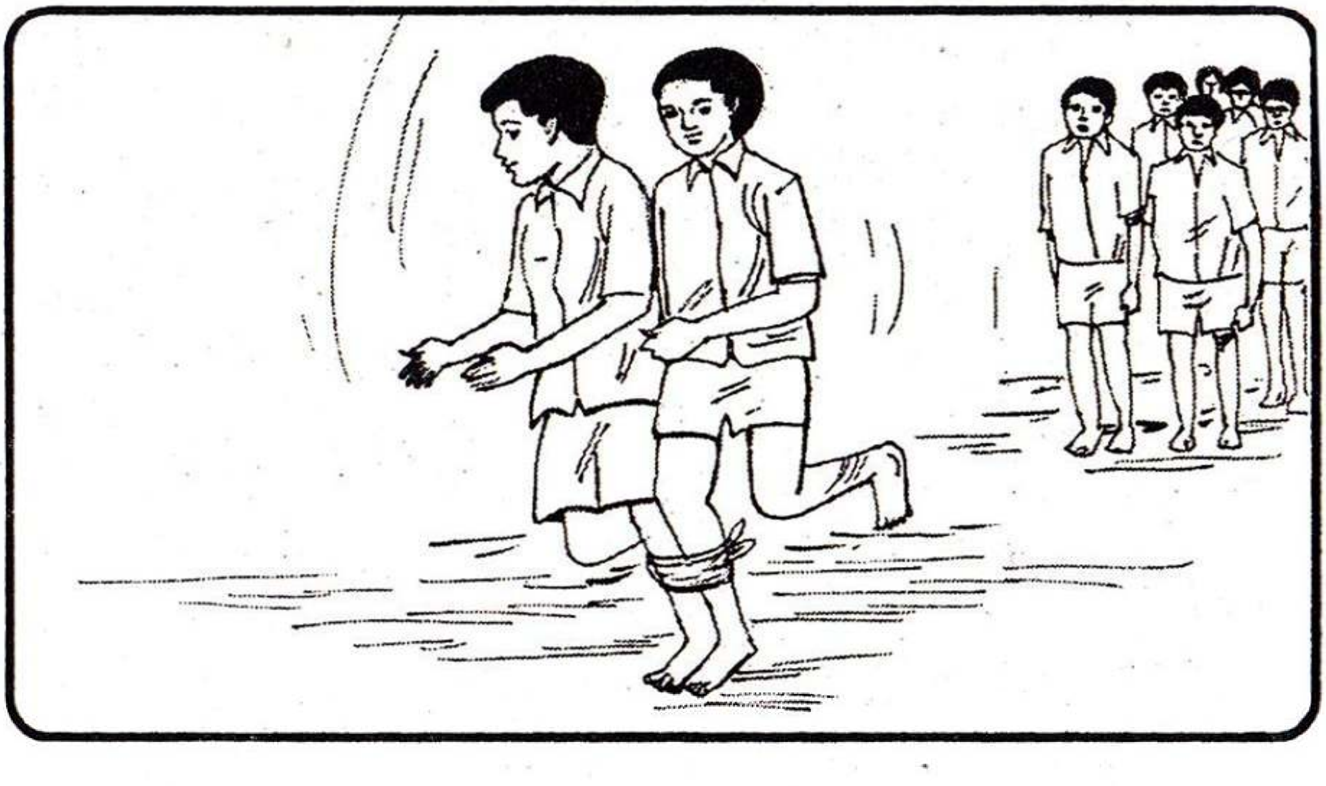
எல்லைக் கோட்டைக் கடந்த பிறகுதான், தன் குழு ஓட்டக்காரரைத் தொட வேண்டும். கோட்டுக்கு முன்னே வந்து நின்று கொண்டு ஓட முயற்சிக்கக் கூடாது.

தன்னைத் தொடும்வரை கோட்டிற்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டுவது ஒவ்வொரு ஆட்டக் காரரின் கடமையாகும். விதிகளை மீறி ஆடினால், அந்தக் குழுவே ஆட்டமிழக்க நேரிடும்.

39. மூன்று கால் தொடரோட்டம்

(Three Legged Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: எல்லா தொடரோட்டத்திற்கும் (Relay) உள்ள அமைப்புபோல்தான் இந்த ஆட்டம் என்றாலும், இது சற்று மாறுபட்ட ஆட்டமாகும்.



முன்னர் கூறிய ஆட்டங்களில் ஒருவர் ஒருவராகத்தான் ஓடுவார்கள். இதில் இருவர் உட்புறமாக தங்கள் ஒவ்வொரு கால்களையும் இணைத்து இருவராகச் சேர்ந்து ஓட வேண்டும்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே சம எண்ணிக்கை யாகப் பிரித்த நான்கு குழுவினர்களையும் இருவர் இருவராக வரிசையாக நிற்பதுபோல ஒவ்வொரு குழுவையும் நிறுத்த வேண்டும்.

இரட்டையராக இணைந்திருப்பவர்கள், தங்களது அடுத்தடுத்து இருக்கின்ற கால்களை கைக்குட்டையால் இணைத்துக் கட்டிக்கொள்ள வேண்டும். எல்லா குழுவினரும் இவ்வாறு இருவர் இருவராக நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு 60 அடிக்கு அப்பாலுள்ள கோட்டுக்குப் போய் கடந்துவிட்டு முதலில் நிற்கும் இரட்டையர் திரும்ப வேண்டும். திரும்பி வந்து தங்களுக்கு அடுத்து நிற்கும் இரட்டையர் இருவரைத் தொட இவ்வாறு கடைசி இரட்டையர் ஓடி முடிக்கும் வரை ஆட்டம் தொடர்கிறது.

முதலில் முடிக்கின்ற இரட்டையர் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

குறிப்பு: ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்ததும் தான் அடுத்த இரட்டையரைத் தொட வேண்டும். கால் கட்டை எந்தக் காரணம் கொண்டும் பிரிக்கக் கூடாது.

40. ஒருவர் பின் ஒருவர் ஓட்டம்

(Single Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: மாணவர்களை சம எண்ணிக்கை

கோட்டின் பின்னே, ஒருவர் பின் ஒருவராக குழுக்களை நிற்க வைக்க வேண்டும். 60 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லையைக் குறிப்பிட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள் ஓடி எல்லை வரை சென்று அதைக் கடந்து விட்டுத் திரும்பி வந்து, தனக்கு அடுத்து நின்றவரைத் தொட்டுவிட்டுத் தன் குழுவின் பின்னால் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு, குழுவில் உள்ள எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் ஓடி முடித்த பிறகு எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை முதலில் வந்து முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

41. ஆள் திரட்டும் ஆட்டம்

(Over the Border Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: மாணவர்கள் அனைவரையும் நான்கு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராக முதலில் பிரிக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவையும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே வரிசை வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவர் என்றவாறு நிறுத்தி விட வேண்டும்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிலிருந்து 20 அடி தூரத்திற்கு அப்பால், ஒரு எல்லைக்கோட்டை அமைத்து, ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவனையும் (கேப்டன்) அந்தக் கோட்டிற்குப் பின்னால் அவரவர் குழுவிற்கு எதிர்த்தாற்போல் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் மூலம் சைகை கிடைத்த பிறகு ஆட்டம் தொடரும். ஒவ்வொரு குழுத் தலைவனும், தன்

குழுவை நோக்கி ஓடிச் சென்று, முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர் கையைப் பிடித்து இழுத்துக் கொண்டு ஓடி வந்து, தான் நின்ற கோட்டுக்கு வந்து, அப்படியே நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு, கூட வந்தவர் ஓடிப்போய் இன்னொருவரை அழைத்து வந்து தான் தங்கிக் கொண்டு, வந்தவரை ஆள் அழைக்க அனுப்ப வேண்டும்.

இவ்வாறு எந்தக் குழு முதலில் தங்கள் குழு ஆட்டக்காரர்களை அழைத்து வந்து நிற்கும் கோட்டின் எல்லையில் சேர்க்கிறதோ, அந்தக் குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: ஒரு குழுத் தலைவன் தனது முயற்சியைத் தொடர்ந்து, தன் குழு ஆட்டக்காரர்களைத் திரட்டிக் கொண்டு வந்து ஒரு எல்லையில் சேர்க்கும் தன்மையால் இதற்கு ஆள் திரட்டும் ஆட்டம் என்று பெயரிடப் பட்டிருக்கிறது.

42. நீளம் தாண்டும் போட்டி
(Long Jump Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: மாணவர்களை நான்கு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராகப் பிரித்து நிறுத்தி, ஓடத் தொடங்கும் கோடு ஒன்றைப் போட்டு, அதன் பின்னே ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர் இரு கால்களையும் சேர்த்து நின்ற நிலையில் இருந்து தாவிக் குதிக்க வேண்டும். (Standing Long Jump)

அவர் குதித்த இடத்தைக் குறித்துக் கொண்டு, அதே இடத்தில் அடுத்த ஆட்டக்காரரை நிற்க வைத்து அங்கிருந்து தாண்டிக் குதிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ளவர்களும் தாண்டிக் குதித்துக் கொண்டே செல்ல வேண்டும்.

கடைசியில் எந்தக் குழு ஆட்டக்காரர்கள் அதிக தூரம் தாண்டிக் குதித்திருக்கின்றார்களோ, அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவர்களாவார்கள்.

குறிப்பு: நின்றபடியே அதிக தூரம் தாண்டிக் குதிக்கின்ற ஆட்டமாக அமைந்திருப்பதால், ஓடி வந்து தாண்டாமல் உற்சாகமாக நின்றவாறே தாண்டிக் குதித்து விளையாட வேண்டும்.

43. பின்னோடும் தொடரோட்டம்
(Backward Running Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை நிற்க வைக்கும் முறை, முன் ஆட்டத்தினைப் போல்தான்.

ஒவ்வொரு குழுவும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்க வேண்டும்.

அவர்களுக்கு முன்னே 50 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக்கோடு போடப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு குழுவினர் முதலில் நிற்கும் முன்னோட்டக்காரர் முன்புறமாக ஓடாமல் பின்புறம் திரும்பி நின்று பின்புறமாகவே ஓட வேண்டும்.

ஓடி எல்லையைக் கடந்து மறுபடியும் பின்புறமாகவே ஓடி வந்து, தனக்கு அடுத்து நின்ற ஆட்டக்காரரைத் தொட வேண்டும.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரும் பின்புற மாகவே ஓடி, இறுதியில் எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் முதலில் ஓடிவந்து முடிக்கிறாரோ அக் குழுவே வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்கப்பட்டு ஆட்டம் முடிவுறும்.

குறிப்பு: பின்புறமாகவே ஓடும்போது பின்புறம் திரும்பிப் பார்க்க முயலக்கூடாது. தன் குழு ஆட்டக்காரர் தன்னை வந்து தொட்ட பிறகே ஓட முயல வேண்டும்.

குறிப்பு: மேலே உள்ள ஆட்டங்கள் ஏழாம் வகுப்பிற் குரிய ஆட்டங்களாகும்.

44. இரட்டையர் ஆட்டம்
(Couple Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகளை முதலில் இருவர் இருவராகப் பிரித்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். அவர்கள் விளையாட இருக்கின்ற ஆடுகளப் பரப்பளவை முன்கூட்டியே குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருவர் இருவராகப் பிரிக்கப்பட்ட ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரும், தங்கள் பாங்கரின் (Team mate) கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். அவர்களில் ஒரு இரட்டையரை, விரட்டித் தொடுபவராகத் (it) தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலி மூலம் அனுமதி கிடைத்த பிறகு, விரட்டித் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

தொடப்பட்ட இரட்டையர் விரட்டித் தொடுபவராக மாறிவிட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

குறிப்பு: இரட்டையர்கள் ஓடும்போது கைகளை விட்டுவிட்டு தனியே ஓடக்கூடாது. சேர்ந்து இணை யாகவே ஓட வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட எல்லையைக் (தாண்டி) கடந்தும் ஓடக்கூடாது.

45. குதிரை ஏற்றம்
(Mount Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: ஏறத்தாழ 100 மாணவர்கள் வரையில் இந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறச் செய்யலாம். இந்த விளையாட்டுக்கென்று ஒரு பெரிய சதுரப் பரப்பளவை கோடு போட்டுக் குறித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இருக்கும் மாணவர்களில் ஒருவரை, விரட்டித் தொடுபவராகத் (it) தேர்ந்தெடுத்து, மற்ற ஆட்டக்காரர்களை தப்பி ஓடும் ஆட்டக்காரர்களாக ஆக்கிவிட வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் அனுமதிக்குப் பிறகு, விரட்டித் தொடுபவர் தப்பி ஓடும் ஆட்டக்காரர்களை விரட்டித் தொட முயற்சிக்க வேண்டும்.

தப்பி ஓடுபவர்கள் முடிந்தவரை தப்பி ஓடலாம். இனிமேல் ஓட முடியாது. விரட்டுபவரிடம் சிக்கிக் கொள்வோம் என்ற நிலைமை வந்துவிட்டால், உடனே

பக்கத்திலிருப்பவர் முதுகின்மேல் குதிரையேறிக் கொண்டு தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

இல்லையென்றால், அருகில் நிற்கும் இன்னொருவரைத் தன் முதுகில் ஏற்றிக் கொண்டாலும் தப்பித்துக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: பிறர்மேல் குதிரையேறித் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். இல்லையென்றால் தானே குதிரையாகி மற்றவரை ஏற்றிக் கொண்டும் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். எது சௌகரியமோ அதைச் செய்யலாம். தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவராக மாற மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

46. தொட்டால் ஒட்டி ஆட்டம்
(Chain Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: குதிரையேற்றம் ஆட்டத்திற்குரிய அமைப்பு போல்தான். மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் குறிப்பிட்ட ஆடுகளப் பரப்பிற்குள் நிற்க, விரட்டித் தொடுபவர் விரட்டித் தொட ஆரம்பிப்பார்.

ஆடும் முறை: தப்பி ஓடுபவர்களில் ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவர் தொட்டு விட்டால், தொடப்பட்டவர் தொட்டவரோடு சேர்ந்து கொள்வார். இருவரும் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு மற்றவர்களை விரட்டித் தொடுவார். அவர்களால் தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவர்களோடு சேர்ந்து கொள்ள, மூவரும் விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார்கள்.

இவ்வாறு, ஆட்டக்காரர்களைத் தொடத்தொட ஒட்டிக் கொள்பவர்கள் மாறி மாறி, விரட்டுபவர்கள் அதிகமாகி தப்பி ஓடுபவர்கள் ஓரிருவர் என்று வரும்வரை ஆடலாம்.

குறிப்பு: கைகோர்த்துக் கொண்டு விரட்டுகிற ஆட்டக்காரர்களில், கடைசியில் இருக்கும் ஒருவர் மட்டுமே (End players) தப்பி ஓடுபவரைத் தொட வேண்டும். நடுவில் உள்ளவர்கள் தொட்டால், அது சரியல்ல.

கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டிருக்கும் பொழுது தொட்டால்தான் தொட்டதாகக் கருதப்படும். சங்கிலித் தொடர் அறுந்து போகாமல் விரட்டித் தொட்டு ஆடவே ஆட்டக்காரர்கள் முயற்சி செய்து ஆட வேண்டும்.

47. தலைக்கு மேலே பந்தாட்டம்
(Arch Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களைத் தொடரோட்டப் போட்டி நிறுத்தி வைப்பது போல ஓடத் தொடங்கும். கோட்டிற்குப் பின்னே ஒவ்வொரு குழுவினரையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் முன்னால் நிற்கும் முதல் ஆட்டக்காரர்களுக்கு ஆளுக்கு ஒரு பந்தைக் கொடுத்திருக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு எதிரே 50 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு முதல் ஆட்டக் காரர் பந்தை எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக்கோடு வரை சென்று அதனைக் கடந்த பிறகு திரும்பி வந்து, தான் முன்னே நின்ற அதே இடத்திற்கு வந்து நின்று கொண்டு,

தன் தலைக்கு மேலாகப் பின்புறத்தில் உள்ள ஆட்டக்காரர் களுக்குப் பந்தைக் கொடுக்க வேண்டும்.

அதனை வாங்கிய பின் ஆட்டக்காரர், தனக்குப் பின்னால் உள்ளவரிடம் தலைக்கு மேலே கொடுக்க வேண்டும். தரப்பட்ட பந்து குழுவிலே கடைசியாக நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் வந்ததும், அவர் அதனை எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக்கோடுவரை ஓடிய பிறகு திரும்பி வந்து முன்னால் ஆட்டக்காரர் செய்தது போல செய்ய வேண்டும்.

எந்தக் குழுவில் கடைசி ஆட்டக்காரர் முதலில் ஓடி வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வென்றதென்று அறிவிக்கப்படும்.

குறிப்பு: எல்லைக் கோட்டை முழுவதும் கடந்து சென்றுதான் திரும்ப வேண்டும்.

48. பந்து பிடி ஆட்டம்

(Wandering Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாட வந்திருக்கும் மாணவர்களை, கைகளைக் கோர்த்து ஒரு பெரிய வட்டம் போடச் செய்ய வேண்டும். அந்த வட்டத்திற்குள்ளே இரண்டு அல்லது மூன்று மாணவர்களை நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலி கிளம்பியதும், பந்தை வைத்திருப்பவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தூக்கி எறிந்து வழங்க வேண்டும். எதிரெதிரே உள்ளவர்களுக்குப் பந்தை எறிய அவர்கள் அதைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உள்ளே உள்ளவர்கள், எறிகின்ற பந்தை பிடித்து விட முயல்வார்கள். அவர்களுக்குக் கிடைக்காத வண்ணம் பந்தை எறிய வேண்டும்.

யார் கையில் பந்திருக்கும்போது, பந்தைப் பிடித்துக் கொள்கிறார்களோ அவர்கள் வட்டத்திற்குள்ளே வந்து நின்று, பந்துபிடி ஆட்டக்காரராக ஆட வேண்டும்.

குறிப்பு: உள்ளே நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள் ஏமாந்து போகும் வண்ணம் ஏமாற்றி ஆடுவதில்தான் இந்த ஆட்டத்தில் சுவை இருக்கிறது.

49. வட்டத்தில் விரட்டல்

(Circle chase)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் அனைவரையும் இந்த விளையாட்டில் ஈடுபடுத்தலாம்.

மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப, விளையாடு வதற்குரிய இடப்பரப்பையும் அதிகமாகத் தேர்ந் தெடுத்துப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதலில் பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போட்டிருக்க வேண்டும். அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி, ஆட்டக்காரர்களை 10அடிக்கு ஒருவராக இடைவெளிவிட்டு இருப்பது போல நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டக் காரர்கள் வட்டத்தைச் சுற்றியவாறு ஓட வேண்டும். ஓடும்போதே 10 அடி தூரத்திற்கு முன்னே ஓடிக் கொண்டிருப்பவரைத் தொட்டுவிட முயல வேண்டும். அதே சமயத்தில் தனக்குப் பின்னால் ஓடி வருபவரிடம் தானும் தொடப்படாதவாறு ஓட வேண்டும்.

பிறரைத் தான் தொட்டாலும் அல்லது தன்னால் அடுத்தவர் தொடப்பட்டாலும், தொடப்பட்டவர் ஆட்டமிழந்துவிடுகிறார் என்பதே ஆட்டத்தின் நோக்கம் என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது.

பிறரைத் தொடுவதற்கு வேகமாக ஓட வேண்டும். ஆனால் பிறர் தன்னைத் தொட வருகின்றார் என்பதற்காக தப்பித்துக் கொள்ளும் பொருட்டு வட்டத்தை விட்டு வெளியே அதிக தூரமும் ஓடக் கூடாது.

ஒருவர் ஓடி எத்தனை பேர்களை வேண்டுமானாலும் தொடலாம். தொடப்படுபவர்கள் ஆட்டமிழந்து போகிறார்கள் (out) என்பதால் மிகவும் எச்சரிக்கையாக ஆட வேண்டும்.

50. வந்தால் விரட்டுவோம்

(Signal Chase)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாட இருப்பவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள இரு குழுவினராகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

80 அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பதுபோல இரண்டு எல்லைக்கோடுகளைப் போட்டு ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு கோட்டின்மேல் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

இரண்டு குழுவினரும் ஒரே திசையைப் பார்ப்பது போல்தான் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு குழுத்தலைவன். ஒவ்வொரு குழுத் தலைவனிடம் ஒரு விசில் இருக்க வேண்டும். முன்புறமாகப் பார்த்து நிற்கும் குழு முதல் குழு (அ) என்றும், அவர்கள் முதுகுப் புறத்தைப் பார்த்து

நிற்கும் குழு இரண்டாம் குழு (ஆ) என்றும் பெயர் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

ஆடும் முறை: பின்னால் நிற்கின்ற இரண்டாம் குழுத் தலைவன் (ஆ) தன்னிடமுள்ள விசிலை ஊத வேண்டும். உடனே, அவரது குழுவினர் 80 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் நிற்கும் குழுவை நோக்கி ஓட வேண்டும்.

தன் குழுவிற்கு 6 அடி தூரத்திற்கு எதிர்க்குழுவினர் பக்கத்தில் வரும்போது, முதல் குழுவின் தலைவன் (அ) தன்னிடம் உள்ள விசிலை ஊத வேண்டும். உடனே இரண்டாம் குழு ஆட்டக்காரர்கள் தாங்கள் புறப்பட்ட இடத்தை நோக்கி (திரும்பி) ஓட வேண்டும்.

தன் குழுவிற்கு 6 அடி தூரத்திற்கு எதிர்க்குழுவினர் பக்கத்தில் வரும்போது, முதல் குழுவின் தலைவன் (அ) தன்னிடம் உள்ள விசிலை ஊத வேண்டும். உடனே இரண்டாம், குழு ஆட்டக்காரர்கள் தாங்கள் புறப்பட்ட இடத்தை நோக்கி (திரும்பி) ஓட வேண்டும்.

அவர்கள் நின்ற எல்லைக்கோட்டைப் போய் அடைவதற்கு முன், முதல் குழு ஆட்டக்காரர்கள் யார் யாரைத் தொடுகின்றார்களோ அவர்கள் எல்லாம் முதல் குழுவினருடன் சேர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அதேபோல், முதல் குழுவினர் இரண்டாம் குழு அருகில் போக, அங்கிருந்து விசில் சத்தம் கேட்டுத் திரும்பி வர என்று ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 5 வாய்ப்புகள் வருவதுபோல் ஆட வேண்டும்.

அந்த ஐந்து வாய்ப்புக்களில், எந்தக் குழுவில் அதிக ஆட்டக்காரர்கள் சேர்ந்திருக்கின்றார்களோ, அந்தக் குழுவினரே வெற்றி பெற்றவர்களாவார்கள்.

51. மூவர் ஆட்டம்

(Three Deep)

ஆட்ட அமைப்பு: 80 அடி வட்டம் ஒன்றை முதலில் போட்டிருக்க வேண்டும். வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து, அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

இடைவெளி தூரம் 6 அடி இருப்பதுபோல, ஒவ்வொரு இரட்டையரும் ஒருவர் பின் ஒருவராக, வட்டத்தைச் சுற்றி நிற்க வேண்டும்.

விரட்டுவதற்கு ஒருவர், தப்பித்துக் கொண்டு ஓடுவதற்கு ஒருவர் என்ற இருவரை தனியே தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அவர்கள் இருவரும் வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, விரட்டுபவர் தப்பித்துக் கொண்டு ஓட இருப்பவரை விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார். அவரும் அவரிடம் சிக்கிக் கொள்ளாமல் வட்டத்தைச் சுற்றியே தப்பித்துக் கொண்டு ஓட முயல்வார்.

ஓட முடியாதபோது உடனே ஓடிப்போய் இரட்டையராக நிற்பவர்களில் முன்னே நிற்பவரும் முன்னாலே போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது அவர்கள் மூவராக நிற்பார்கள். அவர்களில் கடைசியாக நிற்பவர், உடனே தப்பி ஓடுபவராக மாறி ஓடுவார். அவரை இப்பொழுது விரட்டுபவர் தொடுவதற்காகத் துரத்திக் கொண்டு ஓடுவார்.

அவர் ஓடிப்போய், இன்னொரு இரட்டையருக்கு முன்னால் நிற்க, அவருக்குப் பின்னால் இருப்பவர் தப்பி ஓட என்று ஆட்டம் தொடரும்.

ஓடுபவரைத் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவராகவும், விரட்டுபவர் தொடப்பட்டவராகவும் மாறிவிட, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

52. இடம் தேடும் இரட்டையர்

(Flying Dutchmen)

ஆட்ட அமைப்பு: வகுப்பில் உள்ள மாணவர்களைக் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு ஒரு பெரிய வட்டம் போட்டு நிற்குமாறு முதலில் செய்ய வேண்டும். அவர்கள் எப்பொழுதும் கைகளைக் கோர்த்த வண்ணம் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

அவர்களைத் தவிர, இருவரைத் தேர்ந்தெடுத்து இரட்டையர் என கைகோர்த்தவாறு வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, இடமில்லாத இரட்டையர், வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிவர வேண்டும். ஓடி வரும்போதே அவர்களில் ஒருவர் கைகளுடன் கைகோர்த்து அடுத்தடுத்து நிற்கும் இருவரைச் சேர்ந்தாற் போல் தட்டிவிட்டு ஓட வேண்டும.

வட்டத்தில் நின்று தட்டப்பட்ட இருவரும், வட்டத்தைவிட்டு வெளியே வந்து, தங்கள் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு அவர்கள் ஓடிய எதிர்திசைப் புறமாக ஓடி தாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த பழைய இடத்திற்கு வந்து சேர்த்துவிட வேண்டும்.

முதலில் வந்து சேர்ந்தவர்கள் காலியான இடத்தில் நின்றுகொள்ள, இடம் கிடைக்காத இரட்டையர், இடம் தேட முன்போல வட்டம் சுற்றித் தொட்டோட வேண்டும். இவ்வாறாக ஆட்டம் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

53. தொட்டோடி வா

(Touch & Run)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாட்டில் பங்குபெற இருக்கும் மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுவினர்களாகப் பிரித்து, அவர்களை 6 அடி தூரம் இடைவெளி இருப்பதுபோல இரண்டு வரிசையாக எதிரெதிர் பார்த்திருப்பதுபோல நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை: அவர்கள் வரிசையாக நின்ற பிறகு, ஆசிரியர் சத்தமாக சற்று தூரத்தில் உள்ள ஒரு பொருளைக் குறிப்பிட்டு அதைப்போய் தொட்டுவிட்டு வாருங்கள் என்று கூற வேண்டும்.

அந்தப் பொருள் மரமாகவோ, சுவராகவோ அல்லது கம்பமாகக்கூட இருக்கலாம்.

ஆசிரியரது அறிவிப்பைக் கேட்டவுடன் எல்லோரும் ஓடிப்போய் தொட்டுவிட்டு, உடனே தாங்கள் நின்று கொண்டிருந்த அதே இடத்திற்கு வந்து வரிசையாக நிற்க வேண்டும்.

எந்தக் குழு முதலில் தொட்டுவிட்டு வந்த பிறகும் வரிசை கலையாமல் அழகாக நிற்கிறதோ அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

இவ்வாறு பலமுறை செய்யச் சொல்லி, அவற்றில் அதிகமுறை வெல்லும் குழுவையே இறுதியில் வென்றதாகக் கூடி அறிவிக்கலாம்.

54. தேடிப்பார்

(Tresure Hunt)

ஆட்ட அமைப்பு: பள்ளிக்கூடத்து மைதானத்தை மட்டுமல்லாமல், பள்ளிக்கூடம் முழுவதையும் கூட இந்த விளையாட்டுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

விளையாட வரும் மாணவர்கள் அனைவரையும் சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுக்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு தலைவனையும் நியமித்துவிட வேண்டும். தலைவனே தன் குழுவை வழி நடத்த வேண்டும்.

பதுக்கி வைத்திருக்கும் பொருள் ஒன்றைத் தேடிப் பிடிப்பதுதான் இந்த ஆட்டத்தின் முக்கிய நோக்கமாகும். அதற்காக இந்த வழியாகப்போ, இங்கே தேடு, அப்படிச் செய், மரத்தில் ஏறு என்று பல கட்டளைகளைக் குறிக்கின்ற துண்டுத் தாள்களை ஆங்காங்கே ஆசிரியர் முன்கூட்டியே சென்று மறைத்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

போகின்ற வழி, தேட இருக்கின்ற இடம் என்பன போன்ற விவரங்களை சூசகமாக எழுதி வைத்து கடைசியாகப் பொக்கிஷம் போன்ற அந்தப் பொருளை எடுப்பதற்காக சுமார் 10 குறிப்புத் தாள்களை (Clues) வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிப்புத்தாளை கண்டெடுத்த குழுவிற்கு 5 வெற்றி எண்கள் (Points) என்று கொடுத்துவிட வேண்டும். அதிகமான குறிப்புக்களை (Clue) எடுக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெறுவதற்குத் தகுதியானதாகும்.

ஒவ்வொரு குறிப்புத் தாளையும் கண்டெடுத்த பிறகே, அடுத்ததற்குப் போக வேண்டும். எல்லோரும் கட்டுப் பாடாக முயற்சியுடன் தேட வேண்டும்.

குறிப்பு: குறிப்புத் தாளைப் பற்றிய விவரத்தை மறைத்துக் குறிக்கும்போது, சுமார் 10 அடி பரப்பளவிற்குள்ளேதான் அது புதைக்கப்பட வேண்டும். அல்லது மறைக்கப்பட வேண்டும்.

குறிப்புத்தாளை மறைத்து வைக்க மரத்தின் பொந்து, அடி மரம், அதனடியில் உள்ள பள்ளம், அல்லது அடர்த்தியான புதர் இடமாகப் பார்த்துத்தான் மறைத்து வைக்க வேண்டும்.

55. எல்லையைக் காப்போம்

(Holding the Line)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட வருகின்ற மாணவர்களை இரண்டு குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். 80 அடி இடைவெளி தூரம் இருப்பதுபோல இரண்டு கோடுகளை இருபுறமும் போட்டு, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு கோட்டில் ஒருவரை ஒருவர் பார்ப்பது போல (நேர் எதிரே நிறுத்தல்) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

அவரவர்கள் நிற்கும் கோடு அவரவர் எல்லையாகும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

முதலில் ஒரு குழுவினர் இன்னொரு குழு நிற்கும் எல்லைக் கோட்டைப் போய் சேர்ந்து விட வேண்டும். அவர்கள் அவ்வாறு தங்கள் எல்லைக்கு வந்து சேராத வண்ணம், அடுத்த குழுவினர் நடு இடத்திற்கு வந்து தடுத்து நிறுத்த வேண்டும்.

இதுபோன்ற முன்னேறும் செயலும் தடுக்கும் காரியமும் என்ற போர் (Struggle) ஒரு நிமிட நேரம் நீடிக்க

வேண்டும். இதற்குள் எத்தனை பேர் அந்தத் தடையை மீறி எல்லையை அடைந்தனர் என்பதைக் கணக்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்த விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, அடுத்த குழுவினர் முன்னேற, மறு குழுவினர் தடுத்து ஆடுவர்.

குறைந்தது 6 வாய்ப்புகளுக்குப் பிறகு எந்தக் குழுவினர் அதிக எண்ணிக்கையில் எதிர்க்குழுவினரின் எல்லையைக் கடந்தனர் என்று கணக்கிட்டு, வெற்றி பெற்ற குழுவை தீர்மானிக்க வேண்டும்.

56. பொம்மையைக் காப்போம்

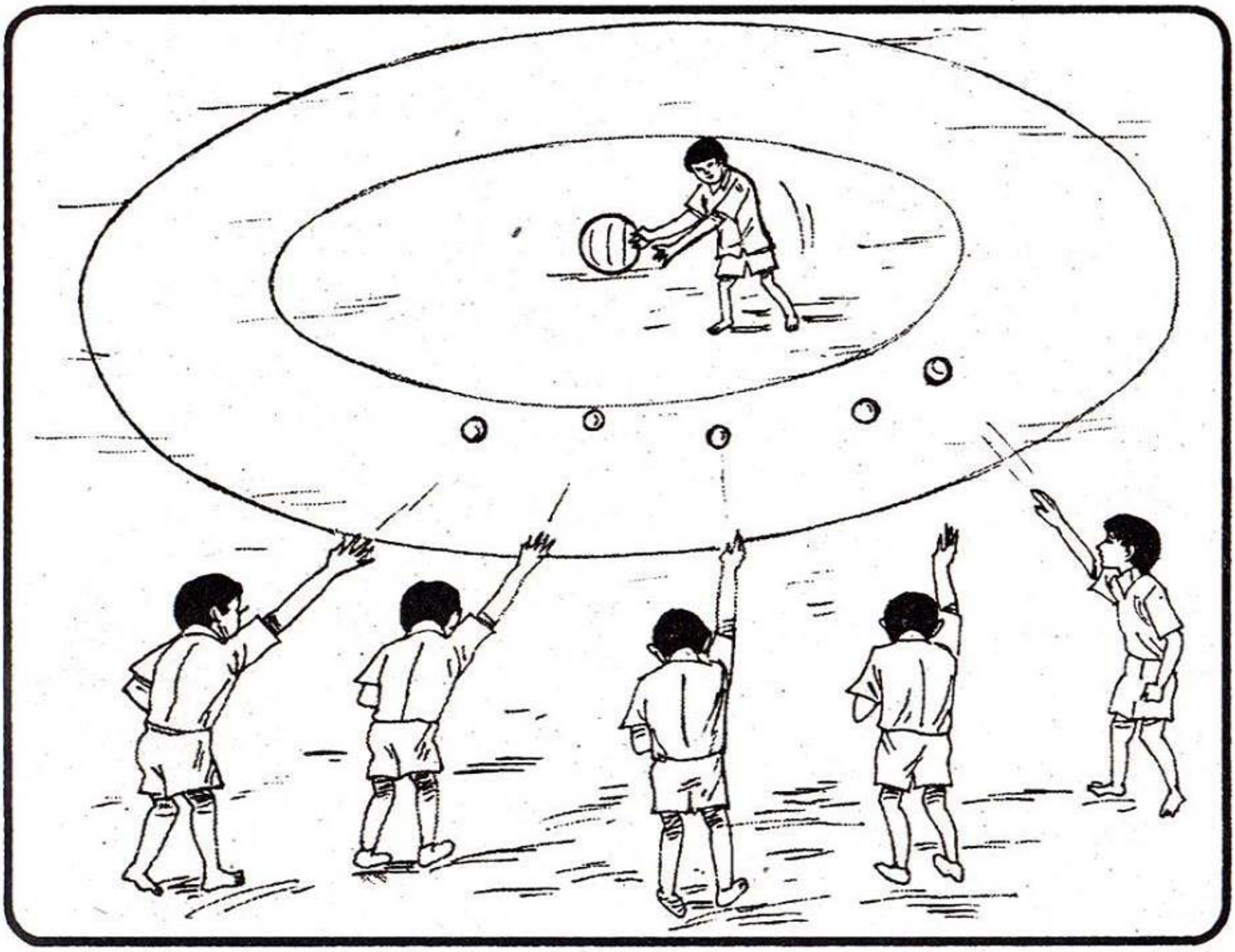
(Guard the Treasure)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டத்தில் பங்கு பெறும் ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் ஒருபுறமும், தேர்ந் தெடுக்கப்பட்ட காப்பாளர் (it) ஒருவர் தனியே நின்று தன் கடமையைச் செய்வதில் ஈடுபடும் தன்மையுள்ள ஆட்டம் இது.

மைதானத்தின் நடுவில் 8 அடி விட்டமுள்ள சிறு வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு, அதில் ஒரு பொம்மையை வைக்க வேண்டும். (பொம்மை இல்லாவிட்டால் ஒரு பந்து அல்லது கரலா கட்டை அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு பொருளையும் வைத்துக் கொள்ளலாம்.)

பிறகு 20 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு அதற்கு வெளியே மற்ற ஆட்டக்காரர்களை நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: சிறு வட்டத்திற்குள்ளே வைத்திருக்கும் பொம்மையை, தனியே நிற்கும் காப்பாளன் (it) காத்த



நிற்க, வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்பவர்கள் ஒரு பந்தால் பொம்மையைப் பார்த்து அடிக்க வேண்டும். தன் பொம்மை மேல் பந்து படாதவாறு காப்பதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

இங்கிருந்து அங்கே, அங்கிருந்து இங்கே, என்று ஆட்டக்காரர்கள் பந்தை வேகமாக உருட்டலாம். எறியலாம். தடுத்துக் காப்பவரைத் திக்குமுக்காடச் செய்துவிட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் ஆட்டம் சுவையாக இருக்கும்.

பொம்மை அடிபட்டு விழுந்தால், காப்பாளராக வருகிறார். பிறகு ஆட்டம் முன்போல் தொடர்ந்து நடைபெறும்.

57. தெரு வீதி ஆட்டம்

(Streets and Alleys)

ஆட்ட அமைப்பு: மாணவர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள 4 குழுவினர்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். 4 குழுவிலும் வரிசையாக நிற்பவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குப் பக்கவாட்டில் உள்ளவர்களோடு கைகோர்த்துக் கொண்டு நின்றால், அது தெரு (Street) போன்றதோர் அமைப்பினை உண்டாக்கும். பிறகு, இடது பக்கம் திரும்பினால், அதாவது தன் குழுவில் இடம் வலம் உள்ளவர்களோடு கைகோர்த்து நின்றால் அது வீதி போல (Alley) அமைப்பினை உண்டாக்கும். இவ்வாறு மாறி மாறி நிற்பதுதான் வரிசையில் நிற்போரின் கடமையாகும்.

விரட்டுவதற்கென்று ஒருவரையும், தப்பி ஓடுவதற்கென்று ஒருவரையும் தேர்ந்தெடுத்து ஆளுக்கொரு பக்கம் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, விரட்டுபவர் (Chaser) தப்பி ஓட இருப்பவரை (Runner) விரட்டத் தொடங்குவார். முதலில் இட வலது குழுவில் உள்ளவர்களோடு கைகோர்த்து நிற்க வேண்டும். அந்தத் தெரு வழியேதான் விரட்டிப் பிடித்து ஓட வேண்டும்.

விரட்டுபவர் ஓடுபவரைத் தொடக்கூடிய நிலை வந்தால், உடனே 'மாறி நில்லுங்கள்' என்று ஆசிரியர் ஆணையிடுவார். உடனே அவர்கள் வீதிபோல, தங்கள் குழுவில் இருபுறம் உள்ளவர்களோடு கைகோர்த்துக் கொள்ள, உடனே அமைப்பு மாறி, பாதையில்லாமல் போய்விடும். இவ்வாறு ஆசிரியர் அடிக்கடி மாறி நின்று ஆடுவதற்கான ஆணையிட்டுக் கொண்டே இருப்பார்.

வரிசையில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள், ஆணையைக் கேட்டவுடன் உடனே அமைப்பை மாற்றி நிற்க வேண்டும்.

ஆட்டக்காரர்களும் அவர்களைச் சுற்றி சுற்றியேதான் ஓட வேண்டும். சேர்ந்திருக்கும் கைகளை விலக்கியோ பிரித்துக் கொண்டோ ஓட முயலக் கூடாது. மிகவும் கவனத்துடன் ஆடினால், ஆட்டம் சுவையாக இருக்கும்.

58. காலிடையே பந்து

(Tunnel Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: வந்திருக்கும் மாணவர்களைச் சம எண்ணிக்கையுள்ள நான்கு குழுவினர்களாகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு முன்னே வரிசையாக (File) நிறுத்த வேண்டும். அவர்கள் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னே நிற்க வேண்டும். அவர்களுக்கு எதிரே 30 அடி தூரத்தில் ஓடி முடிக்கும் எல்லைக் கோட்டையும் போட்டிருக்க வேண்டும்.

வரிசையில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள், தங்கள் கால்களை அகலமாக விரித்து நின்று கால்களுக்கு இடையே சந்து (Tunnel) போன்ற அமைப்பினை உருவாக்கி இருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரரிடமும் ஒவ்வொரு பந்து இருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, கையில் பந்தை வைத்திருக்கும் கடைசி ஆட்டக்காரர்கள், பந்தை எடுத்துக் கொண்டு எல்லைக் கோட்டுக்கு ஓடி அதைக் கடந்து தன் குழுவினை நோக்கி திரும்பி ஓடிவந்து, தன் குழுவின் முன்னால் நின்று குனிந்து தன் கால்

களுக்கிடையே பின்புறமாகப் பந்தைச் செலுத்த வேண்டும்.

அவர்கள் அதேபோல் ஆட்டத்தைத் தொடருவார்கள்.

குறிப்பு: பக்கவாட்டில் இரட்டையர்கள் ஓடும்போது, எக்காரணத்தைக் கொண்டும், முதுகு இணைப்பு விலகவே கூடாது.

தங்கள் கையிலுள்ள கம்பினை அடுத்த இரட்டையரிடம் மாற்றும்போது கம்பு கீழே விழக்கூடாது.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்த பிறகே, வைத்திருக்கும் கம்பினை மாற்ற வேண்டும்.

59. இரட்டையர் கம்பாட்டம்

(Siamese Twin Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: தொடரோட்டத்திற்குரிய (Relay) 4 குழு அமைப்பு போல்தான். ஆனால் இந்த ஆட்டத்தில் ஒவ்வொரு குழுவிலும் இருவர் இருவராகச் சேர்ந்து முதுகும் முதுகும் ஒட்டியவாறு நிற்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஒவ்வொரு குழுவும் இவ்வாறு முதுகு ஒட்டிய இரட்டையராக நிற்க, ஓடத்தொடங்கும் கோட்டின் அருகில் நிற்கும் முதல் இரட்டையர் (pair) கையில் ஒரு கம்பு (stick) வைக்கப்பட்டிருக்கும். அவர்கள் தங்கள் கைகளைப் பிரிக்காமல் முதுகைப் பிரியாமல் பக்கவாட்டிலே நகர்ந்து 30 அடி தூரத்தில் குறிக்கப் பட்டிருக்கும் எல்லைக்கோட்டை ஓடி அடைந்து அங்கிருந்து திரும்பி வந்து, ஓடத் தொடங்கியக் கோட்டைக் கடந்து, தங்கள் கையிலுள்ள மூங்கில் கம்பினை அடுத்த இரட்டையருக்குத் தருவார்கள்.

அவர்கள் அதேபோல் ஆட்டத்தைத் தொடருவார்கள்.

குறிப்பு: பக்கவாட்டில் இரட்டையர்கள் ஓடும்போது, எக்காரணத்தைக் கொண்டும், முதுகு இணைப்பு விலகவே கூடாது.

தங்கள் கையிலுள்ள கம்பினை அடுத்த இரட்டையரிடம் மாற்றும்போது கம்பு கீழே விழக்கூடாது.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்த பிறகே, வைத்திருக்கும் கம்பினை மாற்ற வேண்டும்.

60. கம்பு தாண்டும் இருவர் ஆட்டம்
(Double stick Riding Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: முன் ஆட்டம் போல்தான், 4 குழுவினர் இருவர் இருவராக நிற்க வேண்டும். இந்த ஆட்டத்தில் பின்புறமாக நிற்காமல் முன்புறமாகப் பார்த்தபடி நிற்க வேண்டும்.

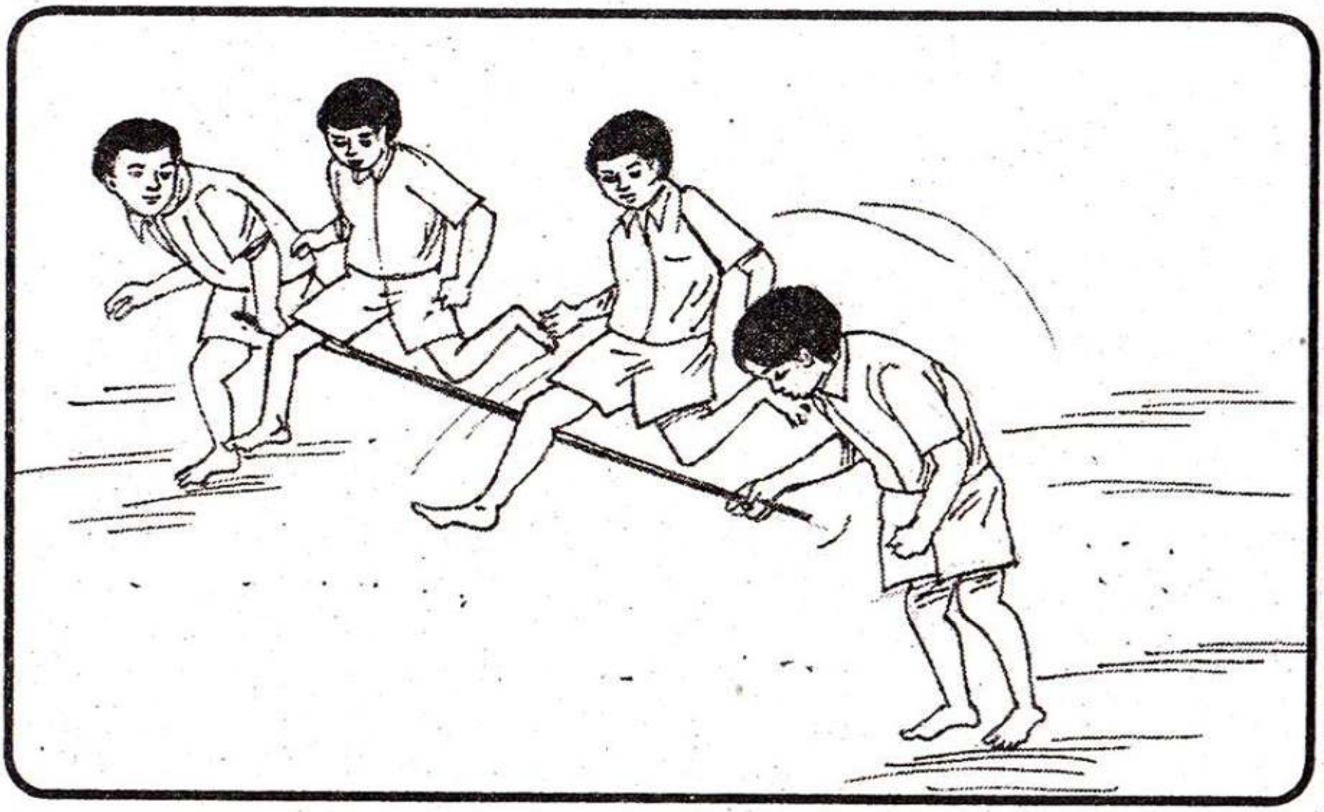
ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் நீளக்கம்பு (wand) ஒன்று கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் இருவர் இருவராக வரிசையாக ஆட்டக்காரர்கள் நிற்க, 40 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: முதல் இரட்டையர் தான் கம்பை வைத்திருக்கும் ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும். கம்பின் முனையை இடது கையால் ஆளுக்கு ஒரு பக்கமாக இருபக்கமும் இரட்டையர்கள் பிடித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, இருபுறமும் கம்பின் முனையைப் பிடித்திருக்கும் இரட்டையர், தங்கள்

குழுவினரை நோக்கிக் கம்பைப் பிடித்தவாறு குனிந்து கொண்டு பின் செல்ல, குழுவினர் அனைவரும் இரட்டையர் பிடித்து வரும் கம்பினைத் தாண்டிக் குதித்து நிற்க, இரட்டையர் கம்பைப் பிடித்தவாறு கடைசிவரை வந்து அங்கிருந்து கம்பை விட்டுவிடாது பிடித்தவாறு எல்லைக்கோடு வரை சென்று கடந்த பின், திரும்பி ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு மீண்டும் வந்து, தங்களுக்கு அடுத்து நிற்கும் இரட்டையரிடம் தந்துவிட்டு குழுவின் கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

கம்பினைப் பெற அடுத்த இரட்டையர் ஆளுக்கொரு மூலையில் பிடித்தவாறு, தங்கள் குழுவினர் கால்களுக்குக் கீழே கொண்டு செல்ல, அவர்களும் தாவிக் குதித்து நிற்க, இவ்வாறு கடைசிவரை சென்று, பிறகு எல்லைக்கோடு நோக்கி ஓடிச் சென்று, மீண்டும் வந்து தங்களுக்கு அடுத்து நிற்கும் இரட்டையரிடம் தந்துவிட்டு, முதல் இரட்டையரின் பின்னால் போய் நின்று கொள்ள இப்படியே ஆட்டம் தொடரும்.



ஓடத் தொடங்கும் கோட்டில்தான் ஆட்டம் முடிவடைகிறது. குழுவின் கடைசி இரட்டையர்களின் எந்தக் குழு இரட்டையர் முதலில் ஓடி வந்து முடிக்கிறார்களோ அக்குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் இரட்டையர்கள் கம்பின் பிடியை விட்டுவிடாமல், பிடித்தபடிதான் ஓட வேண்டும்.

குழுவிலுள்ள எல்லோரும் கம்பினைத் தாண்டிக் குதித்திட வேண்டும். பக்கவாட்டில் எடுத்துச் செல்லக் கூடாது. கால்களுக்குக் கீழாகவே கம்பினைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.

61. வட்டத்தில் வைத்தாடுதல்
(All up Indian club Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஓடத் தொடங்கும் கோடு ஒன்றைப் போட்டு, அதன் பின்னே, நான்கு குழுவாகப் பிரித்த மாணவர்களை (ஒவ்வொரு குழுவையும்) ஒருவர் பின் ஒருவராக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவின் முன்னதாக, 15 அடி தூரத்தில் ஒரு சிறு வட்டமும் (3 அடி விட்டத்தில்) அதிலிருந்து 10 அடி தூரத்தில் இன்னொரு சிறு வட்டத்தையும் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

குழுவிற்கு முன்பாக உள்ள முதல் வட்டத்தில் 3 இந்தியன் கரளா கட்டைகளை (Indian clubs) நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். இப்பொழுது ஒவ்வொரு குழுவிற்கு நேராக 2 வட்டங்களும், முதல் வட்டத்தில் மூன்று கரளா கட்டைகளும் இருக்கின்றன.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, குழுவில் முதலில் நிற்கும் ஓட்டக்காரர் ஓடி, முதல் வட்டத்தில் உள்ள மூன்று கரளா கட்டைகளையும் எடுத்துக் கொண்டு இரண்டாம் வட்டத்திற்கு ஓடி, அதில் மூன்று கட்டைகளையும் நிறுத்தி வைத்துவிட்டு, தன் குழுவை நோக்கி ஓடி வந்து, தனக்கு அடுத்து நிற்கும் இரண்டாம் ஆட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட்டு, கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது ஆட்டக்காரர் ஓடி, இரண்டாவது வட்டத்தில் இருக்கும் கரளா கட்டைகளை எடுத்துக் கொண்டு வந்து, முதல் வட்டத்தில் நிறுத்தி வைத்து விட்டு, தனக்குப் பின்னால் இருக்கும் மூன்றாவது ஆட்டக்காரரைத் தொட்டுவிட்டு, கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் வட்டத்திலுள்ள கரளா கட்டைகளை மாற்றி மாற்றி வைக்க வேண்டும்.

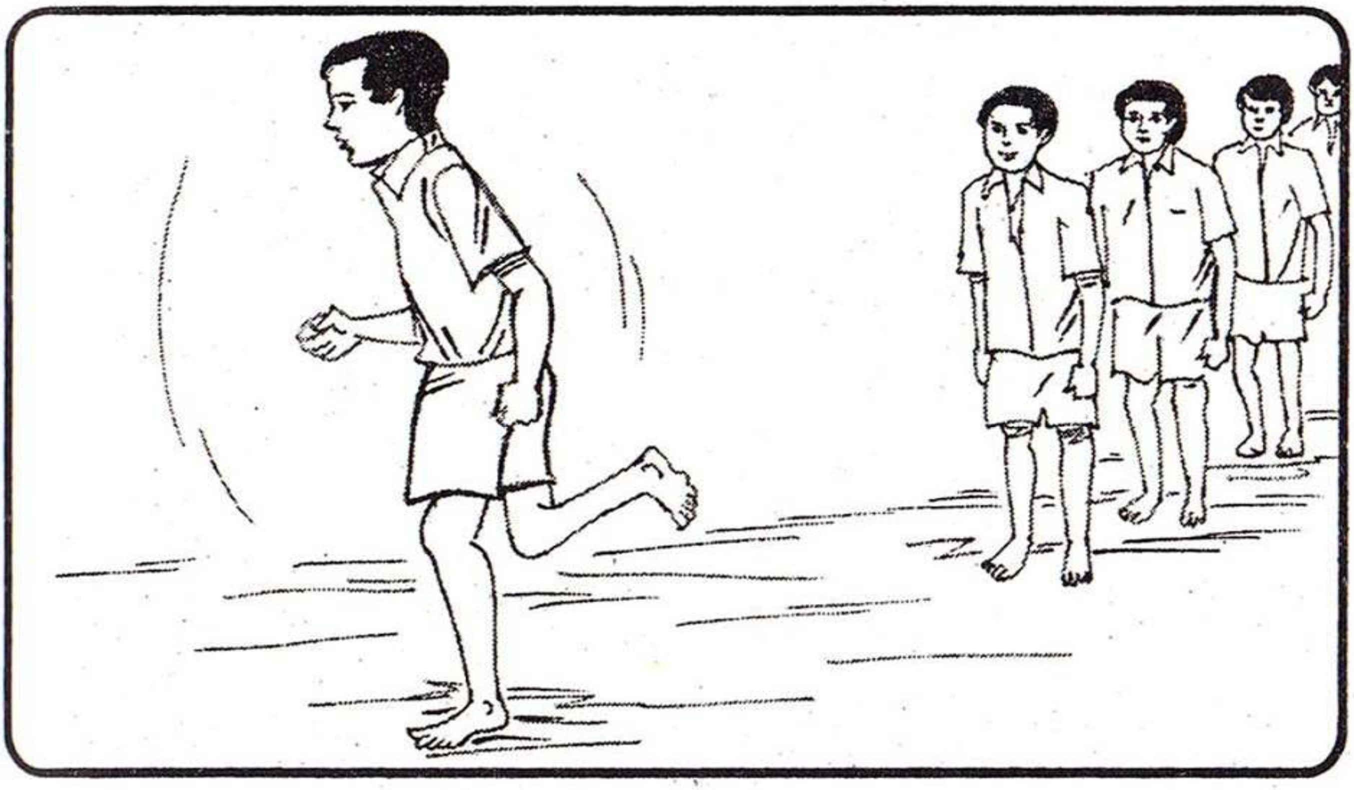
கீழே விழுந்துவிட்டால், விழச் செய்த ஆட்டக்காரர் தான் எடுத்து நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

முதலில் வந்து முடிக்கின்ற ஆட்டக்காரரின் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

62. ஒற்றைக்கால் தொடரோட்டம்

(Hopping Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: முன் ஆட்டம் போல, குழுக்களைப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் நான்கு குழுக்களையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு முன்னால் 50 அடி தூரத்தில் ஒரு எல்லைக் கோட்டினைப் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.



ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதல் ஓட்டக்காரர் நொண்டியடித்தவாறு ஒற்றைக்காலால் தாவித்தாவி ஓடி, எல்லைக்கோட்டைக் கடந்துவிட்டு, குழுவின் கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும். அவரும் அப்படியே ஓடி, தனக்கு அடுத்தவரை வந்து தொட வேண்டும்.

இவ்வாறு எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் முதலில் வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

63. முன்கால் பிடித்தோடும் ஆட்டம்

(Lame Duck Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: முன் ஆட்டம் போலவே ஆட்ட அமைப்பு. 4 குழுவினரையும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னே நிற்க வைத்தவுடன் ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதல் ஆட்டக்காரர் ஒரு காலால் நின்று மறுகாலை முன்புறமாக உயர்த்தி முன் பாதத்தை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்துக் கொண்டு நொண்டியடித்தவாறு சென்று, 30 அடிக்கு அப்பால் இருக்கும் எல்லைக்கோட்டைக் கடந்து வந்து தனக்கு அடுத்து நிற்கும் ஆட்டக்காரரைத் தொட்டு விட்டு, கடைசியில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வாறு எல்லோரும் ஓடி, எல்லா குழுவிற்கும் முன்னே வந்து முடிக்கும் கடைசி ஆட்டக்காரரின் குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: ஒரு காலால் தான் தாண்டித் தாண்டி செல்ல வேண்டும். உயர்த்தியுள்ள காலின் முன் பாதத்தை இரண்டு கைகளாலும் கட்டாயம் பிடித்துக் கொண்டு தான் தத்தித் தாவிப் போகவேண்டும்.

64. கம்பளிப் பூச்சி தொடரோட்டம்
(Cater Pillar Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை 4 குழுவினராகப் பிரித்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். அவர்களுக்கு எதிரே 15 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றைப் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: முதல் ஆட்டக்காரர் முன்புறமாகக் குனிந்து தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க அவருக்குப் பின்னால் நிற்கும் ஆட்டக்காரர் கீழே குனிந்து, முன்னால் குனிந்து நிற்பவரின் கணுக்கால்களைப் பிடித்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டும். இவ்வாறு இருவர் இருவராக நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதல் இரட்டையர் (முன்னால் குனிந்தவர், அவர் பின்னால் நின்று கணுக்கால் களைப் பிடித்துக் கொண்டிருப்பவர் இருவரும் இரட்டையர் ஆவார்கள்) அப்படியே ஊர்ந்து முன்னேறிச் சென்று எல்லைக்கோட்டைத் தொட்டுவிட்டுத் திரும்பி வந்து, தனக்கு அடுத்து நிற்கும் இரட்டையரைத் தொட்டுவிட்டு, குழுவின் பின்னால் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

அடுத்த இரட்டையரும் அவ்வாறே செய்து ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

இவ்வாறு செய்து, முதலாவதாக வரும் கடைசி இரட்டையர் குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: கணுக்கால் பிடியை விடவே கூடாது, குனிந்தவர் எக்காரணத்தை முன்னிட்டும் நிமிர்ந்து நடக்கக் கூடாது.

65. குனிந்தோடும் தொடரோட்டம்
(Low Bridge Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: சம எண்ணிக்கையில் நான்கு குழுவினராக ஆட்டக்காரர்களைப் பிரித்துக் கொண்டு, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

20 அடி தூரத்தில் ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் இரண்டு ஆட்டக்காரர்களைக் கொண்டுபோய் நிறுத்தி, அவர்களுக்கு ஒரு நீண்டக் கம்பினைத் (Wand) தந்து, 4 அடி உயரத்தில் இருக்குமாறு பிடித்துக் கொண்டு நிற்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர் இடுப்பில் கைவைத்தவாறு ஓடிச் சென்று கம்பு பிடித்தவர்களுக்கு அருகில் சென்றதும் பின்புறமாகத் திரும்பிக் கொண்டு கம்பிற்குக் கீழாகக் குனிந்து சென்று பிறகு முன்புறமாக தன் குழுவை நோக்கி ஓடி வர வேண்டும். வந்து தனக்கு அடுத்தவரைத் தொட்டுவிட்டு குழுவில் பின்னேபோய் நிற்க வேண்டும். அடுத்துவரும் முன் ஆட்டக்காரர் போல் ஓடி முடிக்க, இவ்வாறு ஆட்டம் தொடரும்.

கடைசி ஆட்டக்காரர்களில் யார் முதலாவதாக ஓடி வருகிறாரோ அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: மேலே கூறிய ஆட்டங்கள் அனைத்தும் எட்டாம் வகுப்புக்கு உரிய ஆட்டங்களாகும்.

66. விரட்டும் இரட்டையர்

(Last couple out)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாட இருக்கும் ஆட்டக்காரர் களை முதலில் இருவர் இருவராகப் பிரித்துக் கொண்டு விட வேண்டும். ஒரு இரட்டையரை கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு தனியாக நிற்கச் செய்த பிறகு, மற்ற இரட்டையர்களை ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்கச் செய்ய வேண்டும். எத்தனை இரட்டையர் 15 அடி தூரத்திற்கு முன்னே போய், பின்னால் இருப்பவர்களுக்கு முதுகுப்புறம் தெரிவதுபோல் (Back) நிற்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆடத் தொடங்கலாம் என்று விசில் ஒலி மூலம் அனுமதி கிடைத்தவுடன், தனியாக நிற்கும் இரட்டையர், கடைசி ஜோடி ஓடுங்கள் என்று கத்த வேண்டும்.

கடைசியில் கைகோர்த்தவாறு நின்று கொண்டிருக்கும் இரட்டையர் இருவரும், அணியின் வலப்புறமாக ஒருவர், இடப்புறமாக இருவர் என்று தனித்து நிற்கும் இரட்டையர் நிற்கும் பக்கமாக ஓட வேண்டும்.

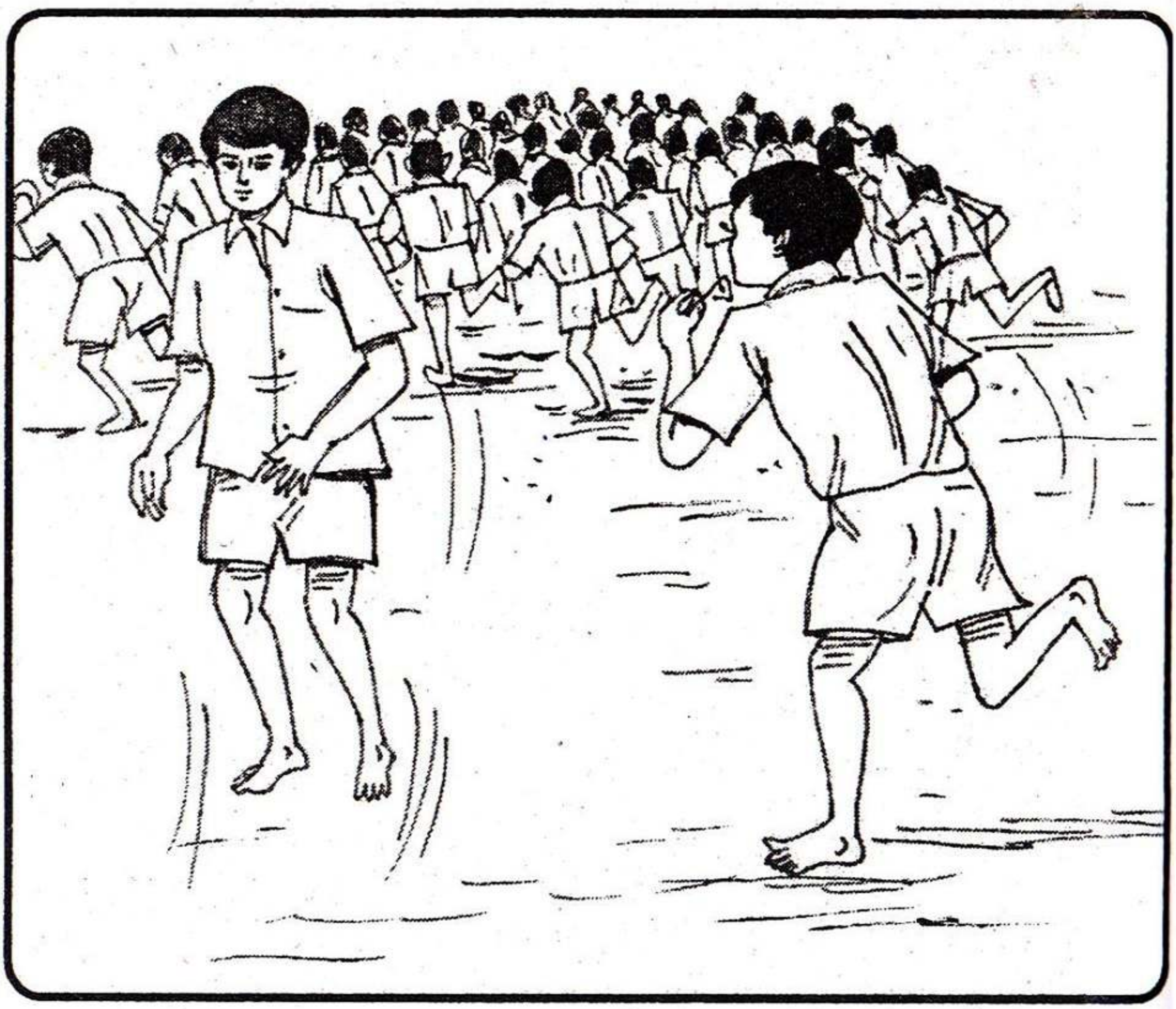
தனித்த இரட்டையர்கள் பிரிந்து ஓடிவரும் இரட்டையர் இருவரும், தங்கள் அருகில் வந்தவுடன் விரட்டித் தொட முயல வேண்டும். முன்னரே ஒரு குறிப்பிட்டுள்ள இடத்தைப் பிரிந்த இரட்டையர்கள் சேர்ந்து கைகோர்த்துக் கொள்வதற்கு முன்பு, தனித்த இரட்டையர் இருவரில் யாராவது ஒருவரைத் தொட வேண்டும். தொடப்படாமல் இருவரும் சேர்ந்து விட்டால், அவர்களுக்கு வெற்றி, மீண்டும் அதேபோல் இன்னொரு இரட்டையரை ஓடச் செய்து விரட்ட வேண்டும்.

யாராவது ஒருவர் தொடப்பட்டுவிட்டால், தொடப் பட்டவர் இன்னொருவருடன் சேர்ந்து கொண்டு, விரட்டும் இரட்டையராகிவிடுவார். தொட்டவர் மற்றவருடன் சேர்ந்து முதலில் நிற்கும் இரட்டையராகி வந்து நிற்க, ஆட்டம் மீண்டும் முன்போல் தொடரும்.

67. குதித்தால் தொடாதே

(Jump Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: இது சாதாரண விரட்டித் தொடும் ஆட்டத்தைப் போல்தான் (Tag) ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையை முதலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டு, ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் அந்த எல்லைக்குள் (Area) நிற்கச் செய்ய வேண்டும். அவர்களில் ஒருவர் விரட்டுபவராக (it) இருப்பார்.



ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டம் தொடங்குகிறது. விரட்டுபவர் மற்றவர்களை விரட்டித் தொட முயற்சிப்பார். விரட்டுபவர் தன் அருகில் வந்தவுடன், அந்த ஆட்டக்காரர் தன் இரு கால்களையும் சேர்ந்தாற்போல் சேர்த்து நின்று தரையில் ஊன்றி மேலே தாவிக் குதித்துக் கொண்டே (அதே இடத்தில்) நிற்க வேண்டும்.

அதுபோல குதிக்காதவர் தொடப்பட்டால், அவரே, அடுத்த விரட்டுபவராக மாற ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: ஒருவர் குதிக்கிறார் என்றால், விரட்டுபவர் அவர் அருகிலேயே நின்று கொண்டிருக்கக் கூடாது. உடனே வேறொருவரை விரட்ட வேண்டும்.

68. முதுகும் முதுகும்

(Back to Back Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: இது சாதாரண விரட்டித் தொடும் ஆட்டம் போல இருந்தாலும், சற்று வித்தியாசமாக விளங்குகின்ற ஆட்டமாகும்.

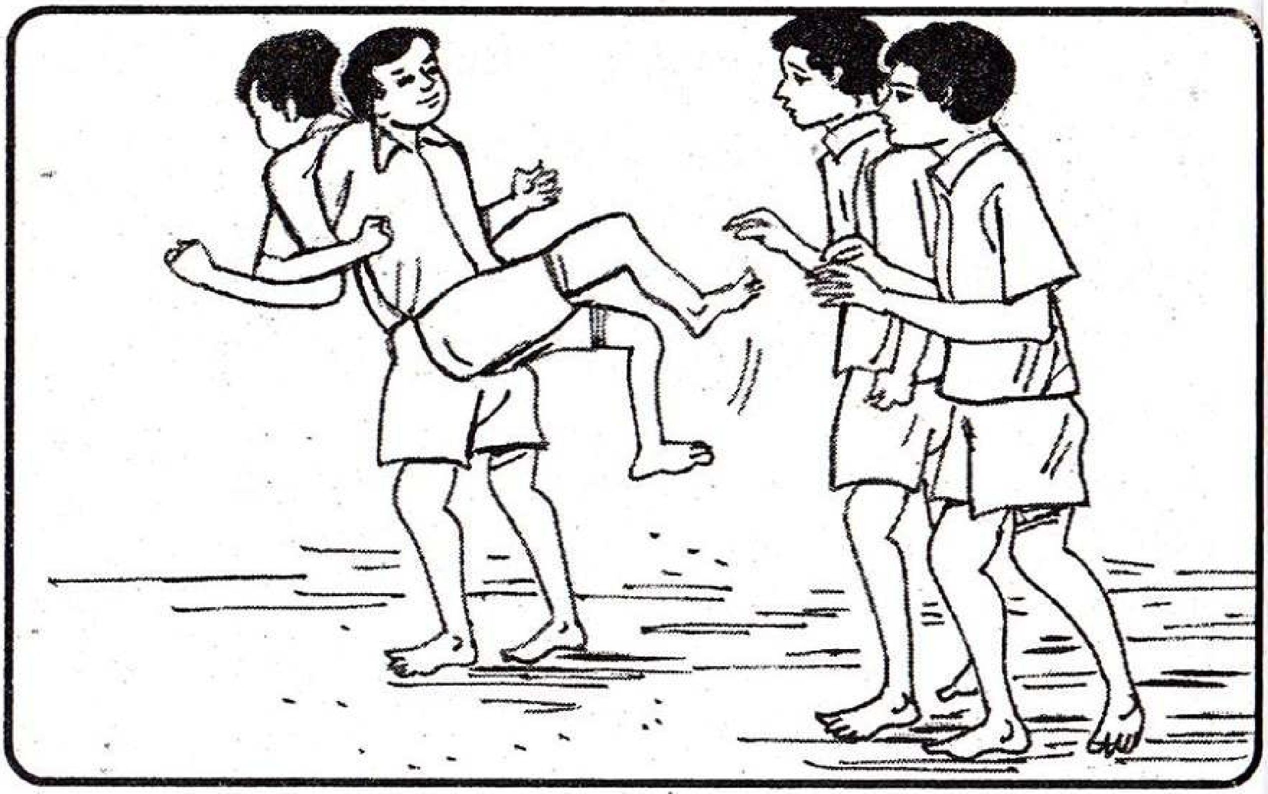
இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும் இருவர் இருவராகப் பிரிக்க வேண்டும். அவர்கள் இப்போது இரட்டையராக ஆகிவிடுகிறார்கள். விரட்டித் தொட என்று ஒரு இரட்டையரைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

விளையாடுவதற்கென்று ஒரு சதுரம் அமைத்து, ஆடும் எல்லையை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லைக்கு வெளியே யாரும் போகக் கூடாது.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, கைகளைத் தட்டி விரட்டும் இரட்டையர் மற்றவரைத் தொட ஓடி வருவார்கள். தப்பி ஓடும் இரட்டையர், தங்கள் முதுகுக்கு முதுகு வைத்து, கைகளைக் கோர்த்தவாறு முதுகின் மேலே ஒருவரை தூக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தூக்கிக் கொண்டு நிற்பவரை விரட்டும் இரட்டையர் தொட முடியாது.

இந்த ஆட்ட முறை கடினமானதாக இருந்தால், தொட வருபவர்களிடமிருந்து தப்பிக்க, இரட்டையர் முதுகோடு முதுகாக ஒட்டி நின்று கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு விறைப்பாக நின்று கொண்டால் கூட போதும் என்றும் ஆடலாம்.

இதே ஆட்டத்தை இன்னொரு முறையாகவும் ஆடலாம்.



எல்லோரும் இரட்டையராக ஆடுகளத்தினுள் நின்று விரட்டித் தொட தனியாள் (it) ஒருவரை நியமித்து விட வேண்டும். அவர் மாற்றுங்கள் (Change) என்று சத்தமிட்டவுடன், சேர்ந்து ஓடும் இரட்டையர்கள் உடனே தங்கள் பாங்கரைப் (Mate) பிரிந்து இன்னொரு ஆட்டக் காரருடன் போய் முதுகோடு முதுகாக ஒட்டிக் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டு நின்றுவிட வேண்டும்.

ஜோடி கிடைக்காமல் அலைகின்றவரை விரட்டுபவர் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் விரட்டுபவராக மாற ஆட்டம் தொடரும்.

69. அங்கே நில்

(Spud)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆடுகளத்தின் மத்தியிலே 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்று போட்டிருக்க வேண்டும் ஆசிரியரின் கையிலே பந்து ஒன்று இருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் வட்டத்திற்கு வெளியே பரவலாக நின்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஆசிரியர் வட்டத்திற்குள் நின்று பந்தை சற்று உயரமாகத் தூக்கிப் போட்டுக் கொண்டே ஒரு ஆட்டக்காரரின் பெயரைக் கூப்பிட வேண்டும்.

பெயருக்குரிய ஆட்டக்காரர் (மாணவர்) ஓடி வந்து பந்தைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவன் பந்தைப் பிடித்தவுடன் மற்ற ஆட்டக்காரர்கள் தூரமாக, ஓட ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். பந்தைப் பிடித்த ஆட்டக்காரர் உடனே 'அங்கே நில்' என்று சத்தமாகக் கூறவேண்டும்.

அங்கே நில் என்றவுடன் அத்தனை பேரும் அவரவர்கள் இடங்களிலே அசையாமல் நின்று கொள்ள வேண்டும். வட்டத்திற்கு அருகாமையில் நிற்கின்ற யாராவது ஒரு ஆட்டக்காரரை, வட்டத்திற்குள் பந்துடன் நிற்பவர் அடிக்கலாம்.

தன்னைத்தான் அடிக்கிறார் என்று தெரிந்து கொண்ட ஆட்டக்காரர். நிற்கும் இடத்திலிருந்தே வளைந்தும், நெளிந்தும், குனிந்தும் உட்கார்ந்து கொண்டும் அடி படாமல் தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் இடத்தை விட்டு நகரக்கூடாது.

ஆள் மேல் பந்து பட்டுவிட்டால் அடித்தவருக்கு ஒரு வெற்றி எண் கிடைக்கும். முன்போல் ஆசிரியர் பந்தை உயர்த்தி, ஒருவரை அழைத்திட மீண்டும் ஆட்டம் தொடரும்.

70. கோட்டையைப் பிடிப்போம்
(Storming the Fort)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்கள் அனைவரையும்

ஆடுகளத்தில் 30 அடி தூர இடைவெளியில் இரண்டு நேர்க்கோடுகள் போட்டு, ஒவ்வொரு குழுவையும் ஒவ்வொரு கோட்டின் மேல், நிறுத்த வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் பார்ப்பதுபோல, இக்குழுவினரும் எதிரேதிராக நிற்க வேண்டும். அவர்களுக்கு நடுவே மையத்தில் அதாவது 15 அடி தூரத்தில் 6 சதுர அடியில் ஒரு சதுரக் கட்டம் போட வேண்டும். அதுதான் கோட்டை என்று ஆட்டக்காரர்களிடம் கூற வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலித்தவுடன், இரு குழுக் களைச் சேர்ந்த ஆட்டக்காரர்கள் எல்லோரும் கோட்டையை நோக்கிப் பாய்ந்தோட வேண்டும். அவர்களின் நோக்கமானது கோட்டையைக் கைப்பற்றுவது தானே!

அதற்காக, தங்கள் குழுவினர் எல்லோரும் கோட்டைக்குள் இருந்தால்தானே கோட்டையைக் கைப்பற்ற முடியும். அதற்காக எதிர்க்குழுவினர் கோட்டைக்குள் இருந்து தள்ளியும், நுழைபவர்களைத் தடுத்தும் நடத்துகின்ற போராட்டம் 2 நிமிடம்தான் நீடிக்க வேண்டும்.

உடனே விசில் மூலம் போராட்டத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். போராட்டம் நின்ற பிறகு, எந்தக் குழுவினர் அதிகமாக கோட்டைக்குள் நிற்கிறார்களோ, அக் குழுவினரே வென்றவர்களாவார்கள்.

71. திருடர்களும் சிப்பாய்களும்

(Robbers and soldiers)

ஆட்ட அமைப்பு: இருக்கின்ற ஆட்டக்காரர்களை சம எண்ணிக்கையுள்ள இரு குழுவினர்களாகப் பிரிக்க வேண்டும். 100 அடி இடைவெளி இருப்பதுபோல்

இரண்டு நேர்க்கோடுகளைப் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நேர்க்கோட்டின் பின்னால் 5 அடி தூரத்தில் பத்து கரளாக் கட்டைகளை (Indian clubs) வைத்து விட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் நேர்க்கோட்டில் நின்று, தங்களுக்குரிய 10 கரளா கட்டைகளும் பறிபோகாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை: எதிர்க்குழு காக்கின்ற 10 கரளா கட்டைகளையும் கொண்டு வந்துவிட வேண்டும் என்பதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, இரண்டு குழுவினரும் தங்கள் கரளா கட்டைகளைப் பாதுகாப்பதுடன், அடுத்தவர்களது கரளா கட்டைகளையும் கொண்டு வந்து விட வேண்டும் என்பதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கமாகும்.

ஆடுகள மையத்திலிருந்து தான் எதிராளியின் எல்லை ஆரம்பமாகிவிடுகிறது.

எதிரொளியின் எல்லையில் இருக்கும்பொழுது, எதிராளியால் தொடப்படுகின்ற ஆட்டக்காரர் ஆட்ட மிழக்கிறார் (out) எதிராளியால் தொடப்படாமல் எதிராளி நிற்கும் நேர்க்கோடு எல்லையைக் கடந்து விட்டால், ஒரு கரளா கட்டை அவருக்குப் பரிசாகக் கிடைக்கும்.

கரளா கட்டையை எடுத்துக் கொண்டு திரும்புகிற வரை, எதிராளி தொட்டாலும் அவர் ஆட்டமிழக்க மாட்டார். (Not out)

தங்கள் கரளா கட்டையைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு, எதிராளியால் தொடப்படாமல், எதிராளி காத்திருக்கும் கரளா கட்டைகளைக் கொண்டுவரும் போராட்டம் 5 நிமிட

நேரம் நீடிக்கும். 5 நிமிடத்திற்குப் பிறகு, அதிகமான கரளாக்கட்டைகளைக் கொண்டு வந்திருக்கும் குழுவே, வெற்றி பெற்ற குழுவாகும்.

இந்த ஆட்டத்தையே French and English என்று கூறுவார்கள்.

72. மூலைக்கொரு தலைவர்
(Corner spy)

ஆட்ட அமைப்பு: 40 லிருந்து 60 மாணவர்கள் வரை இந்த ஆட்டத்தில் பங்கு பெறலாம். சம எண்ணிக்கை உள்ளவாறு ஆட்டக்காரர்களை 4 குழுவினர்களாகப் பிரித்து, 4 மூலைகளிலிருந்தும் (பின்னோக்கி) வரிசையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

நான்கு குழுவினரும் இப்போது சதுரத்தின் மையத்தைப் பார்க்கும் வண்ணம் நிறுத்தப்பட்டிருக்கின் றார்கள். ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவனும், தங்கள் கையில் உள்ள பந்துடன், மையத்தில் வந்து நின்று, தங்கள் குழுவைப் பார்க்கும் வண்ணம் நிற்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டம் தொடங்குகிறது. பந்தை வைத்திருக்கும் குழுத்தலைவன் தன் குழுவில் முதல் ஆட்டக்காரரிடம் பந்தை எறிய, பந்தைப்பிடித்த ஆட்டக்காரர் திரும்பவும் ஓரடி நகர்ந்து நிற்க, இரண்டாம் ஆட்டக்காரர் அவரிடம் வந்து நின்றவுடன், குழுத் தலைவன் அவரிடம் பந்தை எறிய, பந்தைப் பிடித்த உடனே திரும்பவும் குழுத் தலைவனிடம் எறிந்துவிட்டு அவர் அடுத்தவர் பின்னே போய் நிற்க, இவ்வாறு கடைசியில் நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் பந்தை குழுத் தலைவன் எறிந்தவுடன், பந்தைப் பிடித்த

ஆட்டக்காரர், தலைவனை மாற்றுகிறோம் (Captain change) என்று கத்திவிட்டு குழுத் தலைவன் இருக்குமிடத்திற்குப் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

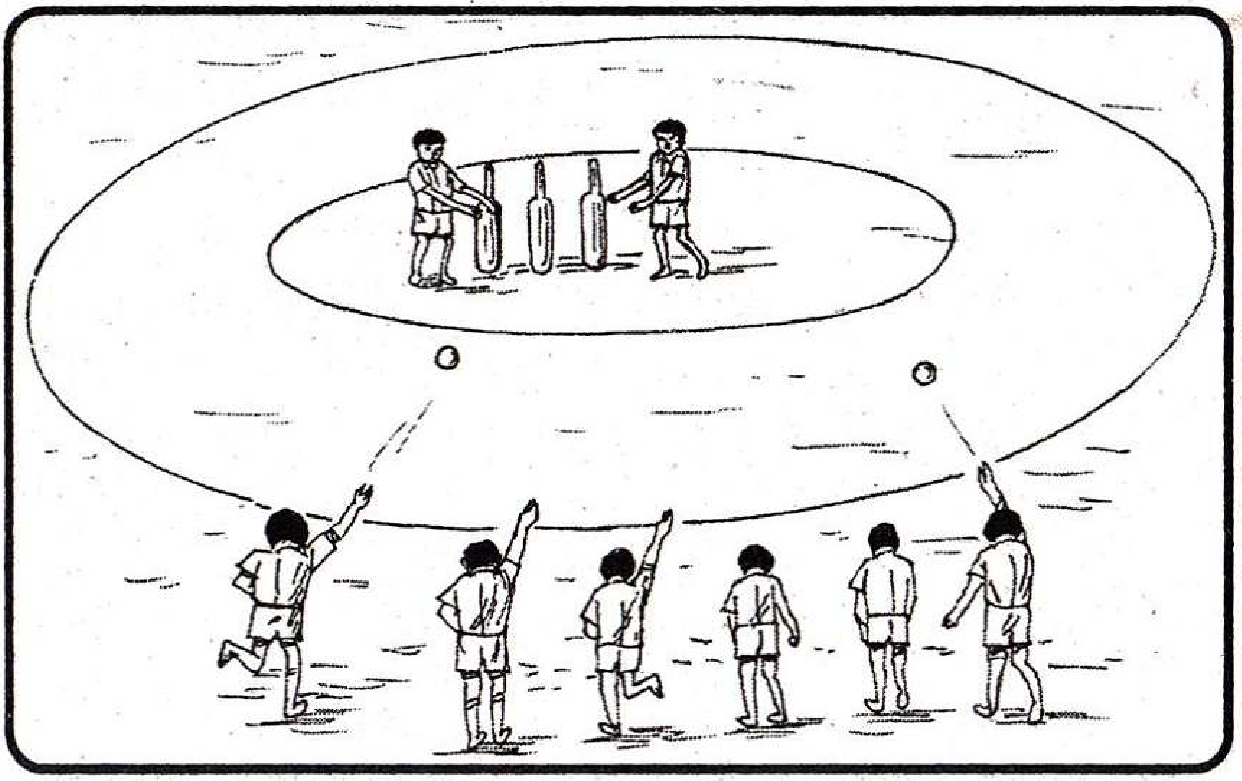
குழுத் தலைவன் தன் குழுவின் கடைசியில்போய் நின்று கொள்ள, முன்போல் ஆட்டம் தொடர்கிறது. இவ்வாறு குழுத்தலைவன் மீண்டும் சதுரத்தின் மையத்திற்கு வரும்வரை ஆட்டம் தொடரும். முதலில் நின்ற குழுத் தலைவனே மீண்டும் தான் நின்ற பழைய மைய இடத்திற்கு வருவதுபோல எந்தக்குழு முதலில் ஆடி முடிக்கிறதோ, அந்த குழுவே வென்றதாகும்.

73. காவல் வீரர்கள்
(Guarding the clubs)

ஆட்ட அமைப்பு: மைதானத்தின் நடுவில் 3 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு, அதன் நடுவில் மூன்று கரளா கட்டைகளை (Indian clubs) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். அந்த வட்டத்திற்குள்ளே இரண்டு ஆட்டக் காரர்களை காவல் வீரர்களாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

அந்தச் சிறு வட்டத்தைச் சுற்றி 5 கெஜம் விட்டமுள்ள பெரிய வட்டம் ஒன்றையும் போட்டு, அதற்கு வெளியே எல்லோரையும் நின்று ஆடச் சொல்ல வேண்டும்.

ஆடும் முறை: வட்டத்தில் நிற்க வைத்திருக்கும் கரளா கட்டையை வெளியே நிற்கும் ஆட்டக்காரர்கள் பந்தினால் அடித்துச் சாய்க்க முயல வேண்டும். அவர்கள் முயற்சியில் வெற்றி பெறாமல் காவல் வீரர்கள் தடுத்தாட வேண்டும். ஒரு பந்துக்குப் பதிலாக இரண்டு பந்துகளை வைத்துக் கொண்டும் ஆடலாம். காவலையும் மீறி கரளா



கட்டையை அடிக்கும் ஆட்டக்காரர், காவல் வீரராக மாற, ஆட்டம் மீண்டும் தொடரும்.

குறிப்பு: காவல் வீரர்கள் காவல் காக்கத் திணறுவது போல வேகமாகப் பந்தை அங்குமிங்கும் வீசி ஆட வேண்டும்.

74. தாக்கிப் பார்
(Bombardment)

1. தாக்குவோர் நிற்கும் இடம் (நடுக்கோடு)
2. தடுப்போர் நிற்கும் இடம் (இடைக்கோடு)
3. கரளா கட்டைகள் நிறுத்தி வைக்கும் இடம் (கடைக்கோடு)

ஆட்ட அமைப்பு: *23'x15'* உள்ள நீண்ட சதுரம் ஒன்றை முதலில் அளந்து குறித்துக் கொண்டு *12* அடி தூரத்தில் நடுக்கோடு *(1)* ஒன்றையும் போட்டிருக்க

வேண்டும். கடைக்கோட்டிலிருந்து 2 அடி தூரத்தில் (2) இருபுறமும் ஒவ்வொரு இடைக்கோடு போட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கடைக்கோட்டிலும் (3) ஆறு கரளா கட்டைகள் நிறுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் 12 ஆட்டக்காரர்கள் என்று இரண்டு குழுவைப் பிரித்து, அதில் தாக்கும் குழு, தடுக்கும் குழு என்று குறித்துக் கொண்டு விட வேண்டும்.

தாக்கும் குழு 12 பேர்களையும், 6 பேர் என்று இரு குழுவாகப் பிரித்து 1 என்று குறித்துள்ள நடுக்கோட்டின் இருபுறமும் நிறுத்த வேண்டும்.

தடுக்கும் குழு 12 பேர்களையும் 6, 6 பேராக இடைக்கோடு என்னும் இடத்தில் வரிசையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: நடுக்கோட்டின் இருபுறமும் நிற்கின்ற தாக்கும் குழுவைச் சேர்ந்த 12 பேர்களிடமும் (ஆளுக் கொரு பந்து வீதம்) 12 பந்துகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

அவர்களுக்கு எதிரே இருக்கும் 6 கரளாக் கட்டை களை விசில் ஒலிக்குப் பிறகு அடித்துத் தாக்க முயல வேண்டும். இடைக்கோட்டில் இருக்கும் தடுத்தாடுவோர் தாங்கள் காத்து நிற்கும் கரளா கட்டைகள் கீழே விழுந்துவிடாமல் தடுத்துக் காத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தடுத்தாடுபவர்கள், தாங்கள் தேக்கிய பந்துகளை மீண்டும் தாக்குவோரிடம் கொடுத்துவிட வேண்டும். இவ்வாறு தாக்குவோர் தடுப்போர் இடையே 5 நிமிடம் கடும் போட்டி மாறி மாறி நடக்கும். 5 நிமிடத்திற்குப்

பிறகு எந்தக் குழு அதிகமாக கரளா கட்டைகளை வீழ்த்தி இருக்கிறதோ அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

குறிப்பு: ஒரு குழு ஒரு முறை தாக்கவும், பிறகு தடுக்கவும் என்று மாறிமாறி ஆட வேண்டும். இதற்கென்று 5 வாய்ப்புக்கள் இரு குழுக்களுக்கும் உண்டு. அதனைக் கணக்கிட்டே வெற்றி தோல்வியை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

75. மீட்போம்! சேர்ப்போம்!

(Stealing Sticks)

ஆட்ட அமைப்பு: 74-ம் ஆட்டத்திற்குரிய அமைப்பு போல்தான்.

எல்லையில் வைத்திருக்கும் கரளா கட்டைகளை காத்துக் கொண்டு இருக்கும் எதிர் ஆட்டக்காரர்களிடமிருந்து எடுத்துக் கொண்டு வந்துவிடுவதுதான் ஆட்டத்தின் நோக்கம் ஆகும்.

ஆடும் முறை: கரளா கட்டைகளை எடுத்துக் கொண்டுவரும் முயற்சியில், எதிர் ஆட்டக்காரரால் தொடப்பட்டுவிட்டால், அவர் கைதி போல, அந்த எல்லையில் போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

அவரது குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் எல்லைக் கோட்டை (Base Line) அடைந்துவிட்டால், தனது குழு ஆட்டக் காரரையாவது அல்லது கரளாக் கட்டை ஒன்றையாவது (இரண்டில் ஒன்று) கொண்டு வந்துவிடலாம்.

தனது குழு ஆட்டக்காரர் கைதியானால் மீட்போம் அல்லது கரளா கட்டையைக் கொண்டு வந்து சேர்ப்போம் என்பதனால்தான், இந்த ஆட்டத்திற்கு இந்தப் பெயர் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

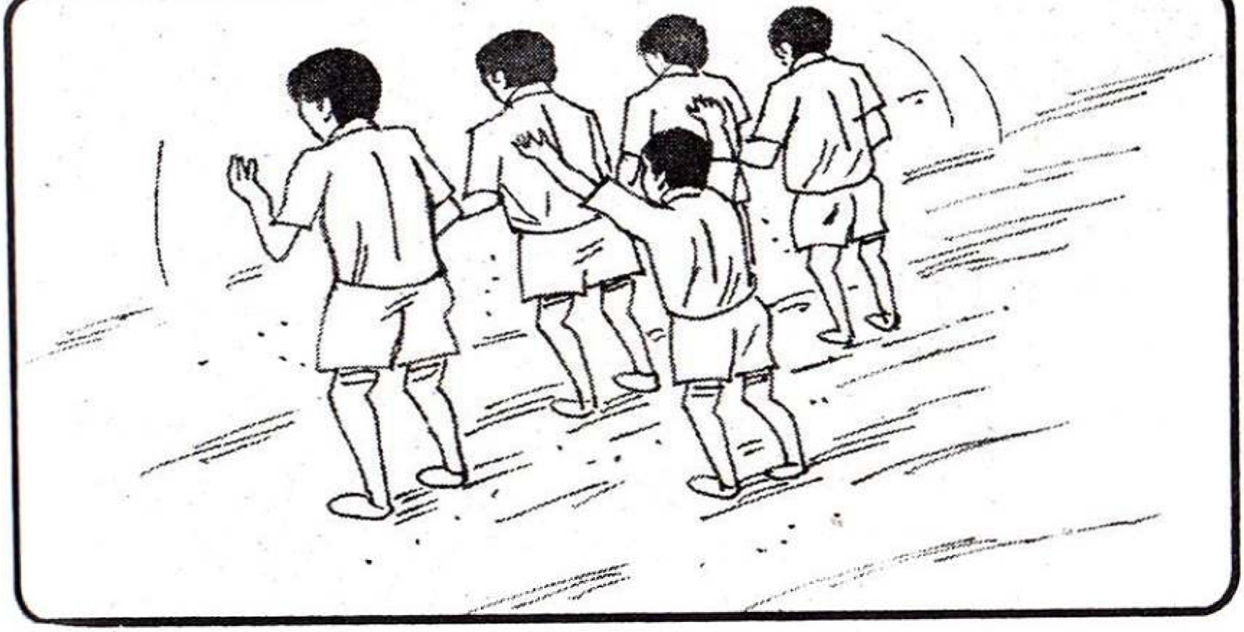
76. சாரட்டு ஓட்டம்

(Chariot Race)

ஆட்ட அமைப்பு: முதலில், ஆட்டக்காரர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினராகப் பிரிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவையும் நான்கு நான்கு பேர்களாக சேர்த்து நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். அந்த நால்வரில், பின்னர் முதலாவதாக நிற்பவர் தோளின் மீது கையை வைத்து நிற்க, அதேபோல் மற்றவர்களும் நின்று சாரட்டு வண்டித் தொடர்போல் நிற்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவும் இவ்வாறு அமைத்துக் கொண்ட பிறகு, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே தயாராக நிற்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, முதல் நான்கு பேர்கள் அடங்கிய சாரட்டு வண்டி 50 அடி தூரத்திற்கு அப்பால் உள்ள எல்லையைக் கடந்து சென்று மீண்டும் திரும்பி வந்து தங்களுக்கு அடுத்த சாரட்டுத் தொடரை அனுப்ப வேண்டும்.



இவ்வாறு தொடராக ஓடி, எந்தக் குழு முதலில் ஓடி வருகிறதோ அதுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: தோளில் கை போடாமல், இடுப்பைப் பிடித்துக் கொள்ளலாம், தங்களது முன்னால் நிற்பவர் பின்புறம் கைநீட்டிட, பின்னால் நிற்பவர் அதனைப் பிடித்துக் கொள்ள என்று இருவர் இருவராகக் கூட ஓடி ஆடலாம்.

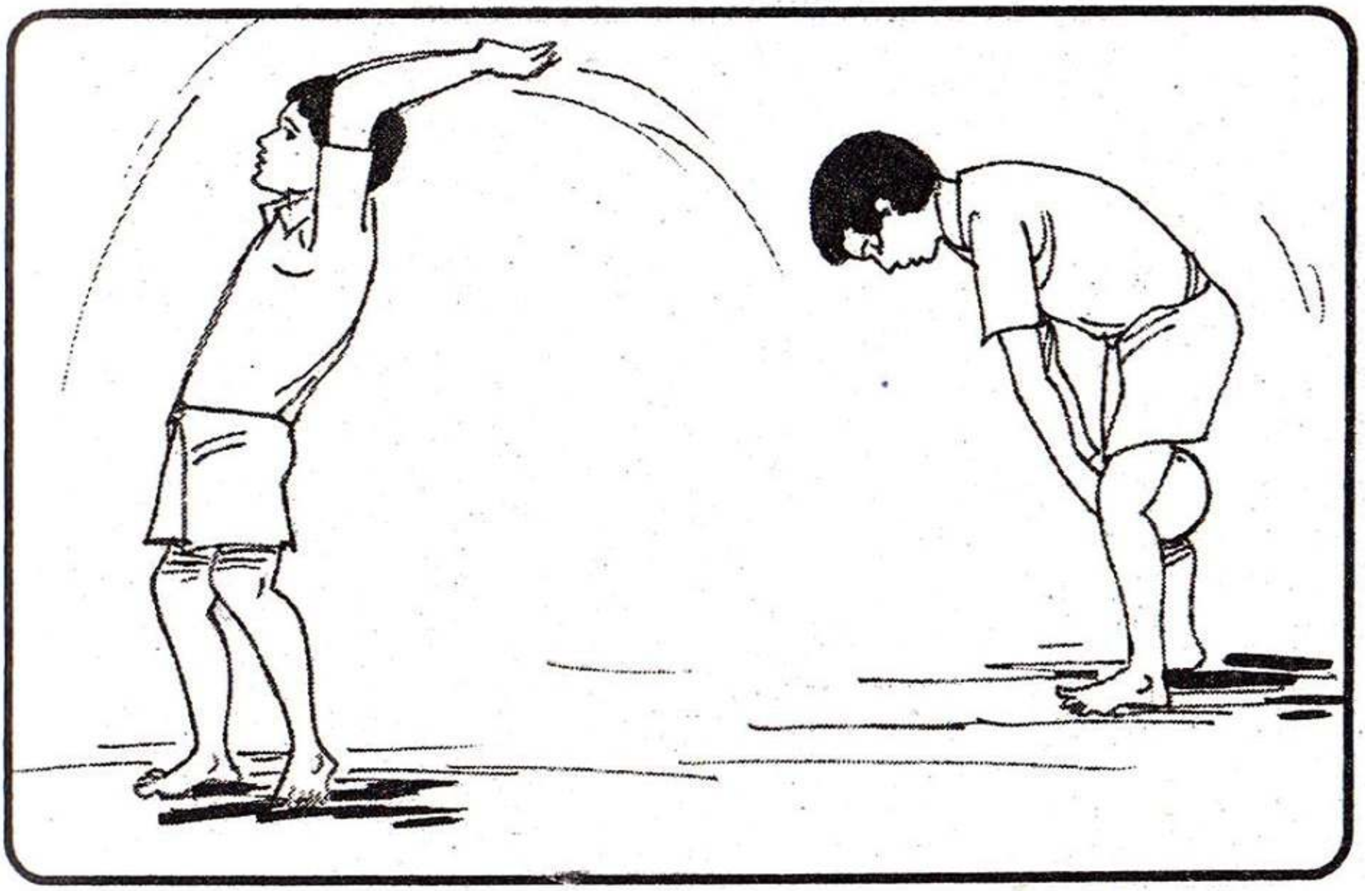
77. மேலும் கீழும்

(Over and Under Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட இருக்கும் மாணவர்களை நான்கு குழுவினராக, சம எண்ணிக்கை அளவில் முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாத் தொடரோட்டங்களுக்கும் (Relays) நிற்க வைப்பது போல, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் ஒவ்வொரு குழுவையும் வரிசை வரிசையாக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். எதிரே 30 அடி தூரத்தில் ஓடித் தொடும் கோடு ஒன்றையும் போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுத்து வைத்திருக்க ஆட்டம் தொடங்கும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, பந்தை வைத்திருக்கும் முதல் ஆட்டக்காரர், தன் தலைக்கு மேலாகப் பந்தை தன் பின்னால் நிற்பவரிடம் தர, அதை வாங்கி, அவர் தன் கால்களுக்கிடையே தனக்குப் பின்புறத்தில் உள்ளவரிடம் தர, கால்களுக்கிடையே பந்தைப் பெற்றவர் தன் தலைக்கு மேலாகத் தனக்குப் பின்னால் இருப்பவரிடம் பந்தைத் தர, இவ்வாறு ஒருவ



மாற்றி ஒருவர் தலைக்கு மேலும், கால்களுக்கு இடையிலும் என்று அந்தப் பந்தை வாங்கி, வழங்கி அனுப்ப வேண்டும்.

குழுவின் கடைசியில் நிற்பவரிடம் பந்து வந்தவுடன், அவர் பந்தை எடுத்துக் கொண்டு, ஓடித் தொடும் கோடு வரை ஓடிச் சென்று, அதனைக் கடந்து திரும்பி வந்து, தன் குழுவின் முதலில் நின்று, தலைக்கு மேலாகத் தன் பின் நிற்பவரிடம் பந்தைத் தர, அவர் பந்தை வாங்கித் தன் கால்களுக்கு இடையே கீழாகப் பந்தை அனுப்ப இவ்வாறு ஆட்டம் தொடரும்.

மேலே விளக்கம் தந்தவாறு, எந்தக் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரர் ஓடி முதலில் ஓடி வந்து முடிக்கிறாரோ, அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: தங்கள் தங்கள் தலைக்கு மேலாகவும், கால்களுக்கிடையே கீழாகவும் ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் (Alternate) என்று பந்தை மாற்றி அனுப்ப வேண்டும்.

78. வட்டமிடும் பந்தாட்டம்

(Circle over Take Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: 10 மீட்டர் விட்டமுள்ள பெரிய வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு அந்தக் கோட்டின் மீது (வட்டமாக) விளையாடவிருக்கும் மாணவர்களை முதலில் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். பிறகு, முதலில் ஒருவருக்கு ஒன்று என (நம்பர்) ஒரு எண்ணைக் குறித்துக் கூற, அதற்கடுத்தவரை விட்டுவிட்டு, அவருக்கும் அடுத்த ஆட்டக்காரரை இரண்டு எனக் குறிப்பிட வேண்டும். அதாவது ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் (Alternate) என்று நம்பர் கொடுத்துக் கொண்டே வந்தால், அதில் பாதி ஆட்டக் காரர்கள் ஒரு குழுவிலும், மீதியுள்ளவர்கள் இன்னொரு குழுவிலும் என்று ஆகிவிடுகிறார்கள். ஆக, ஒரே குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள் இருவர் அடுத்தடுத்து நிற்காமல், இன்னொரு குழுவினருக்கு இடையே நிற்பது போல், ஆடுவதற்கு முன் நிற்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு குழுத் தலைவனை நியமிக்க வேண்டும். அவர்கள் கையில் ஆளுக்கொரு பந்து எனக் கொடுத்து வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, பந்து வைத்திருக்கின்ற குழுத் தலைவன், தன் குழுவின ரான அடுத்தவருக்குப் பந்தை வழங்க, அவர் மற்றவருக்குத் தர, இவ்வாறு இடது கைப்புறமாக ஒருவரும் (Clock wise) வலது கைப்புறமாக (Anti clock wise) ஒருவரும் பந்தை வேகமாகக் கைமாற்றி (pass) அனுப்ப வேண்டும்.

குறிப்பு: அந்தந்தக் குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள்தான் பந்தை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் நிற்பதால் கவனமாகப் பந்தை மாற்றி அனுப்ப வேண்டும்

ஒருவர் மாற்றி ஒருவர் நிற்பது என்பது, 20 ஆட்டக் காரர்கள் மொத்தம் இருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19 நம்பர் உள்ள ஆட்டக்காரர்கள் ஒரு குழு, 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20 மற்றொரு குழு, இவர்களுக்குள் பந்தை மாற்றிக் கொண்டு ஆடி அனுப்புதல்தான் ஆடும் முறையாகும்.

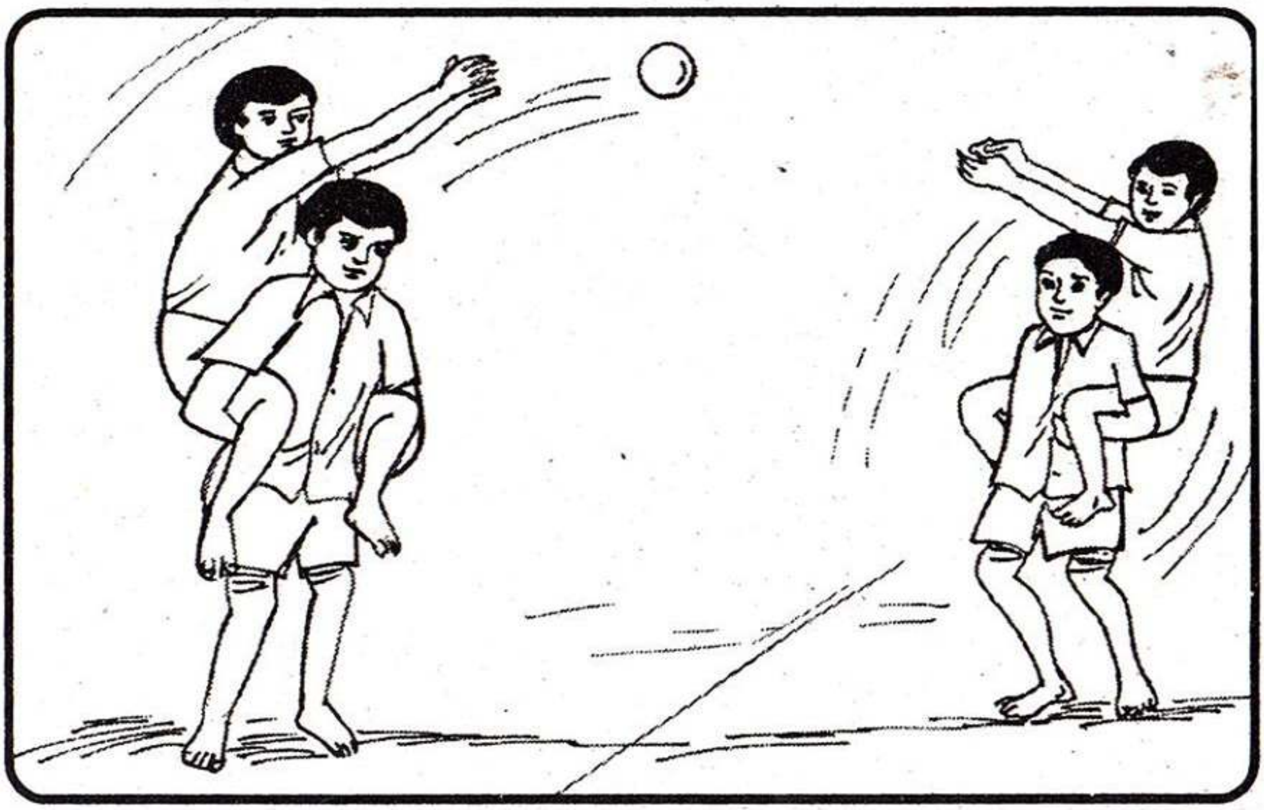
யார் பந்தைத் தவறி கீழே விடுகின்றாரோ, அவரேதான் பந்தை எடுத்து வந்து மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

79. குதிரைப் பந்தாட்டம்
(Mount Ball Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து நிற்கச் செய்து, அவர்களில் ஒருவரைக் குதிரையாகவும் (Horse) மற்றொருவரை குதிரை வீரனாகவும் (Rider) இருக்குமாறு முன்கூட்டியே அறிவித்துவிட வேண்டும்.

20 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றைப் போட்டு, அந்த வட்டக் கோட்டின் மேல், குதிரை வீரர்களை நிற்கச் செய்ய வேண்டும். (அதாவது ஒருவர் முதுகின்மேல் மற்றவர் அமர்ந்திருத்தல்)

குதிரை வீரர்களாக இருப்பவர்கள் பார்த்துக் கொண்டு நிற்பது ஆட்டமல்ல. தன்மேல் இருப்பவருக்கு ஒருவர் பந்தெறிந்தால், அவருக்குப் பந்து கைக்கு எட்டாதவாறு செய்வதுதான் குதிரையாக இருப்பவருக்குரிய ஆட்ட மாகும். அதாவது தான் நின்று கொண்டிருக்கும் தன்மையிலேயே கால்களை சிறிதும் நகர்த்தாமல் கீழே



குனியலாம். நெளியலாம். எப்படியாவது தன்மேல் உள்ளவர் பந்தைப் பிடிக்காதவாறு செய்துவிட வேண்டும்.

தனக்கு வருகின்ற பந்தைப் பிடிக்க முடியாமல் தவறவிடுகின்ற குதிரை வீரன், உடனே குதிரையாகிக் குனிந்து கொள்ள குதிரையாக இருந்தவர் அவர்மேல் ஏறிக்கொண்டு குதிரை வீரராக ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: குதிரை வீரர்கள் பந்தை எறியும்போது, மற்றவர் கைக்கு எளிதாகக் கிடைத்து, பிடித்தாடு வதற்கேற்ப எறிய வேண்டும்.

80. தொடர் பந்தாட்டம்

(Ball Pass Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: மாணவர்களை நான்கு சம எண்ணிக்கையுள்ள குழுவினர்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் கோடு ஒன்றைப் போட்டு

ஒவ்வொரு குழுவினரையும் முதலில் வரிசையாக நிற்க வைக்க வேண்டும்.

அருகருகே நிற்க வைக்காமல், ஒரு ஆட்டக்காரருக்கும் மற்ற ஆட்டக்காரருக்கும் இடையே 90 அடி தூரம் இருப்பதுபோல் நிற்க வைக்க வேண்டும். ஒரு குழுவில் 10 ஆட்டக்காரர்கள் இருந்தால், முதல் ஆட்டக்காரருக்கும் கடைசி ஆட்டக்காரருக்கும் 100 அடி தூரம் இருப்பது போல் அது அமைந்திருக்க வேண்டும்.

முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர்களிடம் ஒரு பந்து கொடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டம் தொடங்கும். பந்தை வைத்திருக்கும் ஆட்டக் காரர் தன் பின்னால் நிற்கும் இரண்டாவது ஆட்டக் காரருக்குப் பந்தைத் தூக்கி எறிய வேண்டும். இவ்வாறு கடைசி ஆட்டக்காரரிடம் பந்து போய், அங்கிருந்து முன்போலவே பந்தை எறிந்து மாற்றி மாற்றி முதலாம் ஆட்டக்காரருக்கு வந்து சேர்ந்துவிட வேண்டும்.

எந்தக் குழு முதலில் இவ்வாறு பந்தெறிந்து ஆடுகிறதோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

குறிப்பு: நன்றாகப் பின்புறம் திரும்பி, தன் இடத்தை விட்டு அசையாமல் பந்தை அடுத்தவருக்கு எறியலாம். அல்லது, ஒரு பக்கமாகத் திரும்பி (Turn) எறிவது போலவும் விதி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

பந்தை ஓடிப்போய் பிடிக்கக் கூடாது. ஆனால் தன் பாங்கருக்கு சரியாகப் பந்து போய் கிடைப்பதுபோல் தான் எறிந்தாட வேண்டும்.

தவறவிட்டுவிட்டால், அதற்குப் பொறுப்பானவர் தான் ஓடிப்போய் பந்தை எடுத்து வந்து மீண்டும் ஆட்டத்தைத் தொடர வேண்டும். வேறு யாரும் பந்தை எடுத்து வந்து தந்து, அவருக்கு உதவக் கூடாது.

81. பந்தனுப்பும் போட்டி

(Ball pass and team running)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டத்திற்கு 20 மாணவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, குழுவிற்கு 10 ஆட்டக்காரர் களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதல் குழுவை 'ஆ' என்றும், இரண்டாம் குழுவை 'ஓ' குழு என்றும் பெயர் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

'ஓ' குழுவை படத்தில் காட்டியபடி வரிசையாக நிறுத்திவிட்டு 'ஆ' குழுவைப் படத்தில் காட்டியவாறு 10 அடி இடைவெளி இருப்பதுபோல நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். (1-க்கும் 2-க்கும் இடையில் 10 அடி தூரம்) அதேபோல் 3-4, 5-6, 7-8, 9-10,க்கும் இருக்க வேண்டும்.

'ஆ' குழுவின் 1-வது ஆட்டக்காரரிடம் பந்தைக் கொடுத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, 1-ம் ஆட்டக்காரர் 2-ம் ஆட்டக்காரருக்குப் பந்தை எறிய, 2-3, 3-4, 4-5, 5-6, 6-7, 7-8, 8-9, 9-10 என்று பந்தை எறிய வேண்டும். அதே நேரத்தில், விசில் ஒலிக்குப் பிறகு 'ஓ' குழுவினர் வரிசையாக அம்புக் குறியிடப்பட்டிருக்கும் திசையாக வேகமாக 'ஆ' குழுவைச் சுற்றி ஓடி வருவார்கள்.

'ஓ' குழு ஒரு சுற்று சுற்றி வருவதற்குள், 'ஆ' குழுவினர், எத்தனை பேருக்குப் பந்தை வெற்றிகரமாக (தவறவிடாமல்) மாற்றிக் கொண்டார்கள் என கணக்கு எடுக்கப்படும்.

அதேபோல, 'ஓ' குழுவினர் நின்று பந்தை எறிய, 'ஆ' குழுவினர் ஓடிவர, அவர்கள் எத்தனை முறை வெற்றி

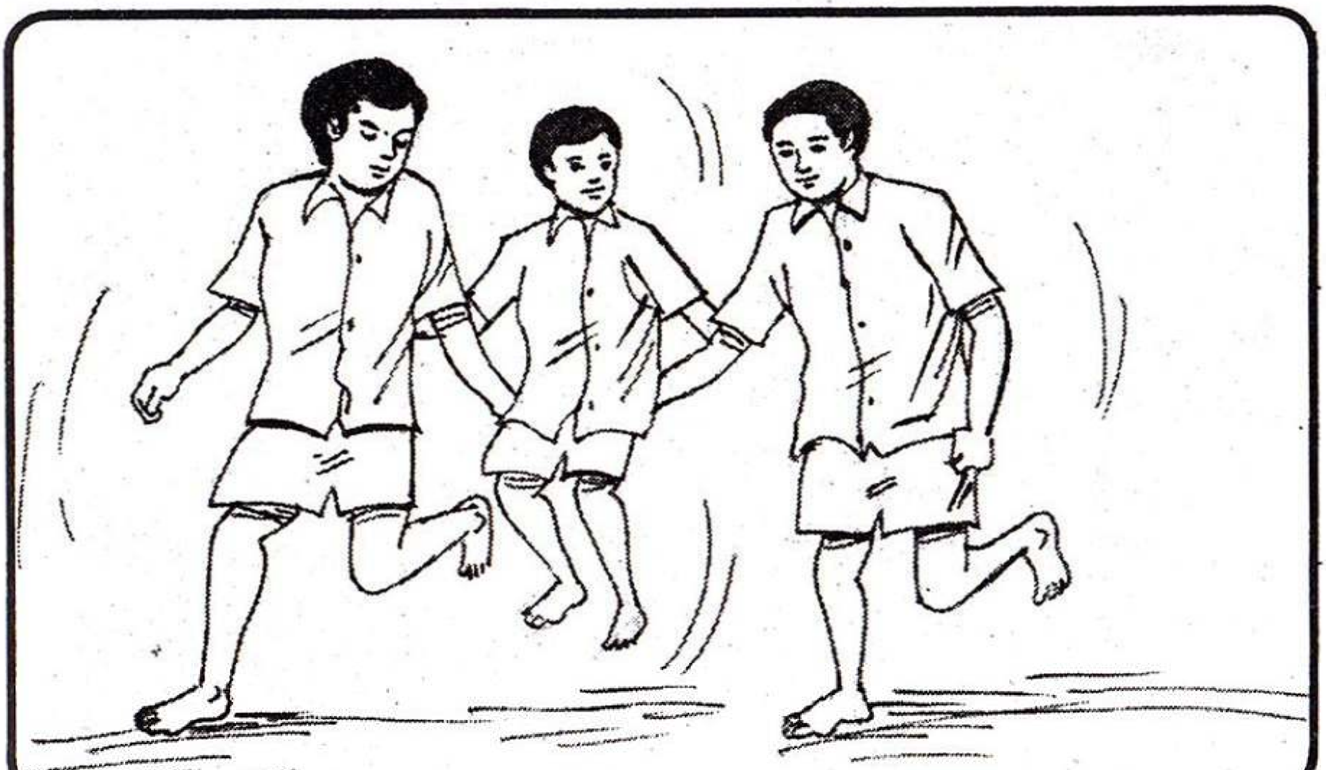
கரமாக எத்தனை பேருக்குப் பந்தெறிவார்கள் என்பதையும் கணக்கெடுக்க வேண்டும்.

யார் அதிகமாகப் பந்தெறிந்து மாற்றி அனுப்பி இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து அதிக எண்ணிக்கையில் அனுப்பிய குழுவை வெற்றி பெற்றதென்று அறிவிக்க வேண்டும்.

82. ஓடும் நாற்காலி

(Chair Sedan Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: 40-லிருந்து 80 மாணவர்கள் வரை இந்த ஆட்டத்திற்கு வைத்துக் கொள்ளலாம். சம எண்ணிக்கை உள்ள 4 குழுவினர்களாகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, 20 பேர் ஒரு குழுவிற்கு என்றால், அவர்கள் இருவர் இருவராகப் (pair) பிரிந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னே நிற்க வைக்கும்போது நிறுத்த வேண்டும்.



ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் நிற்கின்ற இரட்டையர் தங்களுக்கென்று தரப்பட்ட ஆட்டக்காரரைத் தங்கள் கோர்த்திருக்கின்ற கைகளில் உட்கார வைத்துத் தூக்கிக் கொண்டு எதிரே 20 அடி தூரத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் ஓடி முடிக்கும் எல்லைக் கோட்டை நோக்கி ஓட வேண்டும்.

எல்லைக் கோட்டை அடைந்ததும், தூக்கிச் சென்ற இரட்டையர்கள், எல்லைக்கோட்டிலேயே தங்கிக் கொள்ள, தூக்கிச் சென்ற (பையன்) ஆட்டக்காரர் மட்டும் திரும்பி ஓடி வந்து ஓடத் தொடங்கும் கோட்டருகில் நிற்கும் இரண்டாவது இரட்டையரிடம் வர, அவர்கள் முன் இரட்டையர் போல இவரைத் தூக்கிக் கொண்டு எல்லைக் கோட்டுக்குச் சென்று இறக்கிவிட்டு விட்டு அங்கே நின்று கொள்ள, அந்தத் தனி ஆட்டக்காரர் மீண்டும் இங்கு வர, இவ்வாறு, இரட்டையர்கள் தனி ஆட்டக்காரரைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடிவிடுவார்கள்.

குழுவின் கடைசி இரட்டையர் இவ்வாறு தூக்கிய வண்ணம் ஓடிவிட, அந்தத் தனி ஆட்டக்காரர் மீண்டும் ஓடத் தொடங்கிய கோட்டினை வந்து அடைந்துவிட வேண்டும். யார் முதலில் வந்தடைகிறாரோ, அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு தனி ஆட்டக்காரர் உண்டு. அவர்கள் முதலில் எல்லைக் கோட்டில் நின்று, விசில் ஒலிக்குப் பிறகு தன் குழுவை நோக்கி ஓடி, அங்கிருந்து முதல் இரட்டையரால் தூக்கப்பட்டு செல்வதாகவும் ஆடலாம்.

83. தடி தாண்டும் தொடரோட்டம்
(Jump the stick relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை 4 சம எண்ணிக்கையுள்ள 4 குழுவினர்களாக முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு முன்னே வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராக ஒவ்வொரு குழுவையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு ஆட்டம் தொடங்குகிறது. தடி வைத்திருக்கும் முதல் ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கோடு வரை ஓடி விட்டுத் திரும்பி வந்து, தனக்குப் பின்னால் நின்று கொண்டிருந்தவரிடம் வந்து தடியை நீட்ட, இவர் ஒரு முனையையும் அடுத்தவர் இன்னொரு முனையையும் பிடித்துக் கொண்டு தரையிலிருந்து 6 அங்குல உயரத்திற்குப் பிடித்துக் கொண்டு பின்னால் வரும் பொழுது அவரது குழுவினர் அனைவரும் அந்தத் தடியினைத் தாண்டிவிட்டு, பிறகு இருவரும் குழுவினர் கடைசி வரை வருவார்கள்.

வந்ததும் முதல் ஆட்டக்காரர் கடைசியில் நின்று கொள்ள, இரண்டாவதாக இருந்த ஆட்டக்காரர் எல்லைக்கோடு வரை தடியுடன் போய் திரும்பி வந்து மூன்றாமவரிடம் குறுந்தடியை நீட்டி, ஆளுக்கொரு முனையில் பிடித்துக் கொண்டு முன்போல் ஆட, ஆட்டம் தொடரும்.

எல்லோருக்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியவுடன் கடைசி ஆட்டக்காரராக இருந்தவர் முதல் ஆட்டக்காரராக ஓடி ஓடத் தொடங்கும் கோட்டைக் கடந்துவிட்டால் அவரது குழுவே வென்றதாகும்.

குறிப்பு: மேலே உள்ள ஆட்டங்கள் அனைத்தும் ஒன்பதாம் வகுப்பிற்குரிய ஆட்டங்களாகும்.

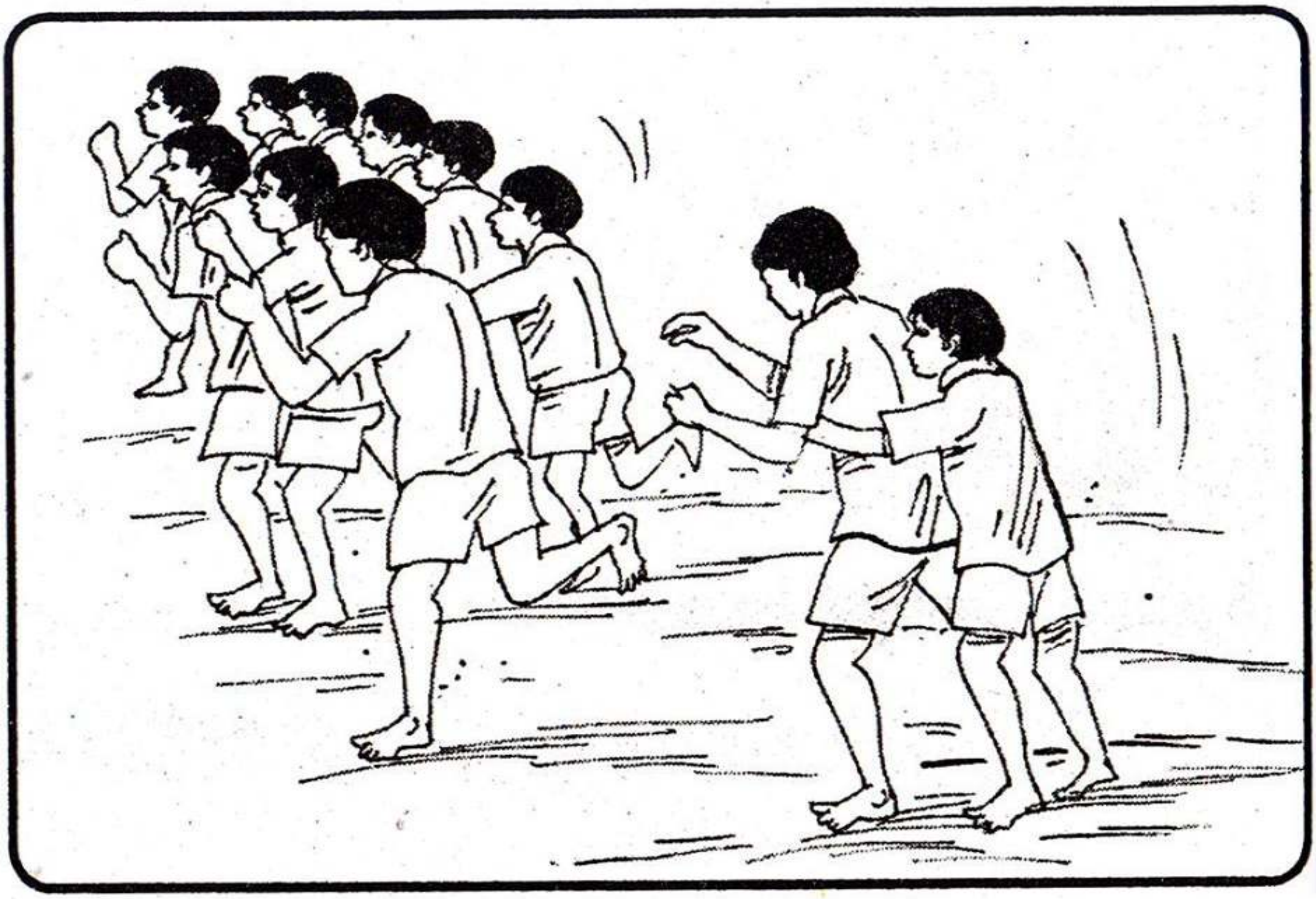
84. சங்கிலித் தொடர் ஆட்டம்

(Clasp Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: இருக்கின்ற மைதானம் முழு வதையும் இந்த விளையாட்டுக்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். விளையாட வருகின்ற மாணவர்கள் அனைவரையும் விளையாட்டிற்குச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவராக (it) நியமித்து ஆட்டத்தைத் தொடங்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் அனுமதிக்குப் பிறகு, விரட்டித் தொடுபவர் விரட்டி, மற்றவர்களைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். தொடப்பட்டவர் ஆட்டத்தை விட்டு வெளியேறாமல், விரட்டித் தொடுபவரின் இடுப்பைப் (பின்புறத்திலிருந்து பற்றிப்) பிடித்துக்



கொண்டு இருவராக மாறி மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும்.

முதலில் இருப்பவர்தான் மற்றவர்களைத் தொட வேண்டும். தொடர்ந்து தொடப்படுகின்றவர்கள் உடனே வந்து விரட்டித் தொடுபவரைப் பிடித்து இருப்பவரின் இடுப்பைப் பற்றிக் கொண்டு, சங்கிலியைப் போல் அமைப்பினை உண்டாக்கி, எல்லோரும் ஒரே சங்கிலியாக இருந்து ஓடி விரட்ட ஆட்டம் இவ்வாறு தொடரும்.

குறிப்பு: சங்கிலியை அறுத்துக் கொண்டு மற்றவர்களைத் தொட்டால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

விரட்டித் தொடுபவரின் பின்னால் நிற்பவர்கள், விரட்டித் தொடுபவரை விடாமலும், அனுசரித்தும் ஓட வேண்டும்.

விரட்டித் தொடுபவரும், தான் போகும் திசையையும் மற்றும் வழியையும் கூறி, அவர்களை அதிகம் குழப்பி விடாமல் கூடவே ஓடி வருமாறு செய்ய வேண்டும்.

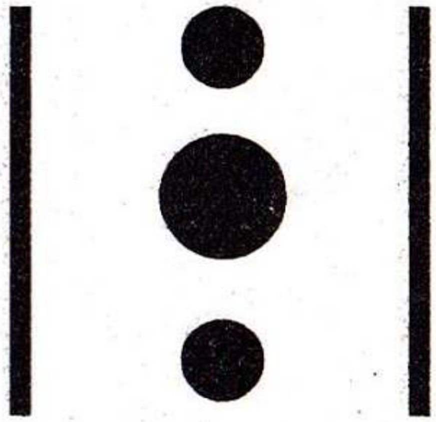
85. மாற்றும் ஆட்டம்

(Change the club)

ஆட்ட அமைப்பு: சம எண்ணிக்கையுள்ள இரண்டு குழுவாக இருக்கும் ஆட்டக்காரர்களை முதலில் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

20 மீட்டர் இடைவெளி இருப்பது போல் இரண்டு நேர்கோடுகளைப் போட்டு, அதன் மையத்தில் அதாவது 10 மீட்டரில் 10 அடி விட்டமுள்ள வட்டமும், அதன் இருபுறமும் 5 அடி விட்டமுள்ள இரு வட்டங்களையும் போட்டு வைக்க வேண்டும். அதன் அமைப்பு கீழே

காண்பித்தவாறு இருக்க வேண்டும். நடுவில் உள்ளது பெரிய வட்டம். பக்கவாட்டில் உள்ளவை இரு சிறு வட்டங்கள்.



ஒரு கோட்டில் ஒரு குழுவும், இன்னொரு கோட்டில் மற்றொரு குழுவும் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்துக்கொண்டு இருப்பது போல் நிற்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு எண் (Number) கொடுத்து விட்டு பெரிய வட்டத்தின் நடுவில் 6 கரளா கட்டைகளை (Indian Clubs) வைத்துவிட வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியர் வட்டங்களுக்கு அப்பால் (நேராக) நின்றுகொண்டு 10 என்ற எண்ணைக் கூப்பிடு வார். உடனே இரண்டு குழுக்களிலும் 10 என்ற எண் கொண்ட ஆட்டக்காரர்கள் இருவரும் உடனே மைய வட்டத்தை நோக்கி ஓடி வந்து, முதல் மூன்று கரளா கட்டைகளை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து, அருகில் உள்ள சிறிய வட்டத்தில் வைத்த பிறகு, இன்னொன்றை எடுத்து வந்து சிறிய வட்டத்தில் வைத்து, அதாவது ஒவ்வொன் றாக இவ்வாறு மூன்று கரளாக் கட்டைகளையும் சிறிய வட்டத்தில் வைத்துவிட்டு, தன் பகுதிக்கு வந்துவிட வேண்டும்.

இவ்வாறு முதலில் வைத்துவிட்டு யார் தனது குழு நிற்கும் கோட்டை அடைகிறாரோ, அவரது குழுவிற்கு

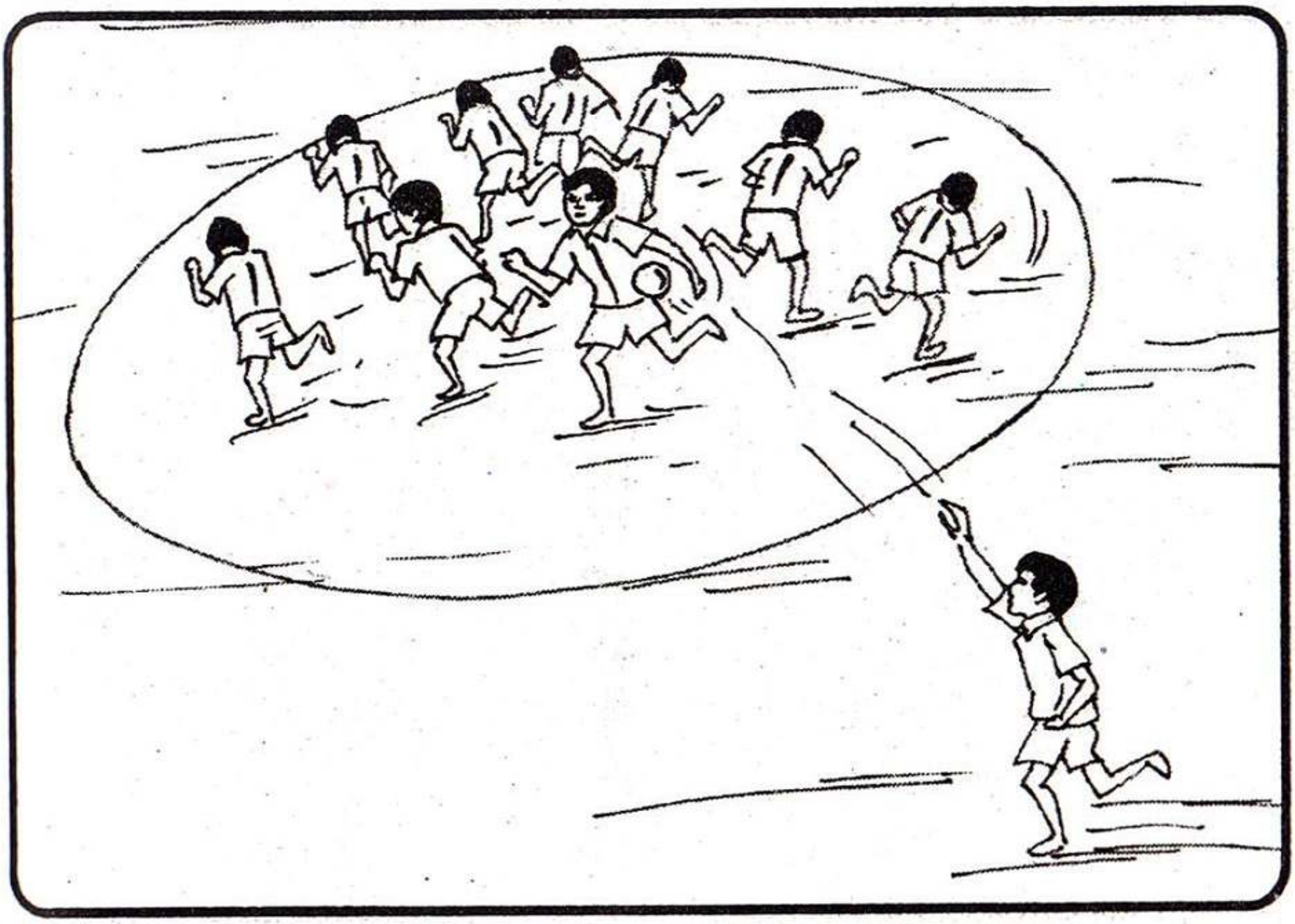
ஒரு வெற்றி எண் உண்டு. 10 முறை பலரையும் அழைத்து நடத்திய பிறகு, எந்தக்குழு அதிக வெற்றி எண்களை எடுத்திருக்கிறதோ, அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

86. வட்டத் தாக்குதல்

(Bomb the Centre)

ஆட்ட அமைப்பு: விளையாட வந்திருக்கும் ஆட்டக்காரர்களில் (முக்கால் பகுதிக்கு மேல் எண்ணிக்கையில்) பெரும்பான்மை ஆட்டக்காரர்களை 20 கெஜ விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றில் நிற்கச் செய்துவிட்டு மீதியுள்ள ஆட்டக்காரர்களை வட்டத்திற்கு வெளியே நிற்க வைக்க வேண்டும்.

வெளியே நிற்பவர்களில் ஒருவரிடம் பந்து இருக்க வேண்டும்.



ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலி அனுமதிக்குப் பிறகு, பந்தை வைத்திருப்பவர், வட்டத்தில் நிற்பவர் களைப் பார்த்து அடித்திட வேண்டும். பந்தடிபட்டவர் உடனே வட்டத்திற்கு வெளியில் வந்து, மற்ற ஆட்டக் காரர்களுடன் சேர்ந்து கொண்டு, வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போது, வட்டத்தில் உள்ளவர்களைப் பந்தால் தாக்க வேண்டும்.

கடைசி ஒருவர் வட்டத்தில் நிற்கும் வரை, ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: எல்லோரையும் வட்டத்திற்குள் நிற்க வைத்து, ஒருவர் மட்டும் பந்துடன் வெளியில் நின்று அடித்தாடியும் ஆட்டத்தைத் தொடங்கலாம்.

வட்டத்திற்குள் சென்று பந்தால் அடித்தால், அது தவறாகும்.

87. பந்தைத் தட்டும் ஆட்டம்

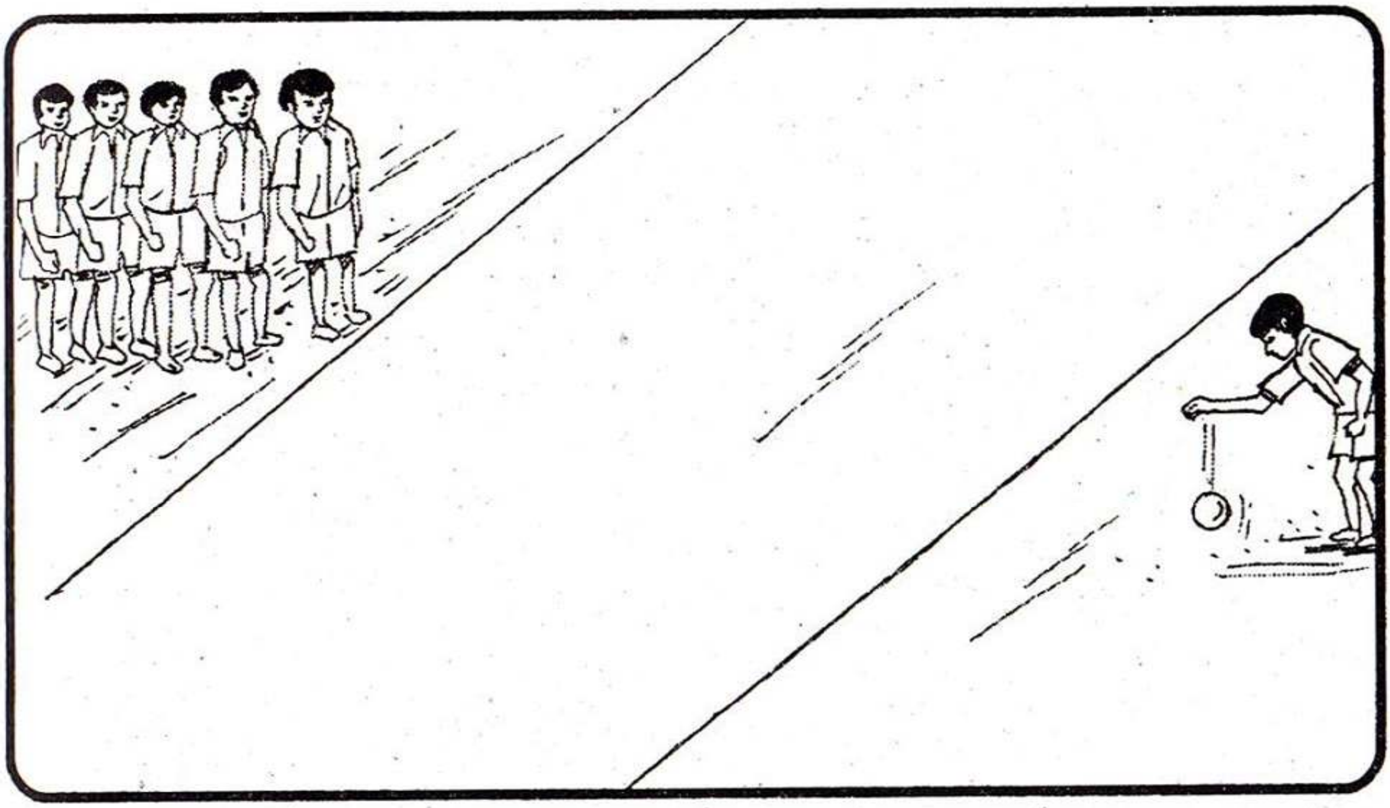
(Ball Bounce Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை சம எண்ணிக்கை யுள்ள நான்கு குழுவினராகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால், ஒவ்வொரு குழுவினரையும் வரிசையாக (File) நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலாவதாக நிற்கும் ஆட்டக்காரரிடம் ஒரு பந்தைக் கொடுத்து வைத்துவிட வேண்டும்.

குழுக்களுக்கு எதிரே 30 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் அனுமதிக்குப் பிறகு, பந்தை வைத்திருக்கும் முதலாவது ஆட்டக்காரர் எல்லைக்



கோடுவரை சென்று, அங்கு 6 முறை பந்தைத் தரையில் துள்ளவிட்டுப் பிடித்துவிட்டு, மீண்டும் தன்னிடத்திற்கு வந்து சேர்ந்து, தனக்குப் பின்னால் நிற்கும் இரண்டாவது ஆட்டக்காரரிடம் கொடுக்க, இவ்வாறு கடைசி ஆட்டக் காரர் செய்து முடிக்கும் வரை ஆட்டம் தொடரும்.

குறிப்பு: எல்லைக் கோட்டை முழுதும் கடந்து, அங்கேதான் பந்தைத் தட்டி ஆட வேண்டும்.

88. படகோட்டும் போட்டி

(Boat Centipede Race)

ஆட்ட அமைப்பு: ஒரு தொடரோட்டப் போட்டி ஆட்டத்திற்கு (Relay game) எவ்வாறு குழுக்களைப் பிரித்து நிறுத்த வேண்டுமோ அதுபோல் ஆட்டக்காரர்களை நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். (87-ஆம் ஆட்டத்தின் அமைப்பு போல்தான்.)

ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு நீண்ட கம்பு (Pole) கொடுக்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் அந்த நீண்ட

கம்பினை தங்கள் கால்களுக்கிடையே கொண்டு வந்து பிடித்துக் கொண்டு, அதனைப் படகாகவும், தங்களைப் படகோட்டிகளாகவும் கற்பனை செய்து கொண்டு நிற்க வேண்டும். குழுவின் தலைவன், குழுவில் கடைசி ஆளாக நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, கால்களுக்கு இடையே உள்ள நீண்ட கம்பினை ஒவ்வொருவரும் கையால் பிடித்தபடி, எதிரே குறிக்கப்பட்டுள்ள 40 அடி தூரத்தில் இருக்கும் எல்லைக்கோடு வரை வந்து சேர வேண்டும்.

ஓடத் தொடங்கும் கோட்டை குழுவின் தலைவன் வந்து சேர்ந்த பிறகே, அந்தக் குழு போட்டியை முடித்ததாகக் கருதப்படும். முதலில் வந்து சேர்ந்த குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

89. சேர்ந்தாடும் ஆட்டம்

(Avalanche Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை 4 குழுவினர்களாகப் பிரிப்பது, முன் ஆட்டத்தில் உள்ள முறை போல்தான், ஒவ்வொரு குழுவையும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிற்கச் செய்யும்போது, ஒரு ஆட்டக்காரருக்கும் அடுத்த ஆட்டக்காரருக்கும் இடையில் 10 அடி தூரம் இருப்பது போல் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

எதிரே 40 அடி தூரத்தில் எல்லைக் கோடு ஒன்றினையும் போட்டுக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆட்டம் தொடங்கியவுடன், குழுவின் முன்னால் நிற்கும் முதல் ஆட்டக்காரர் பின்புறம் திரும்பி

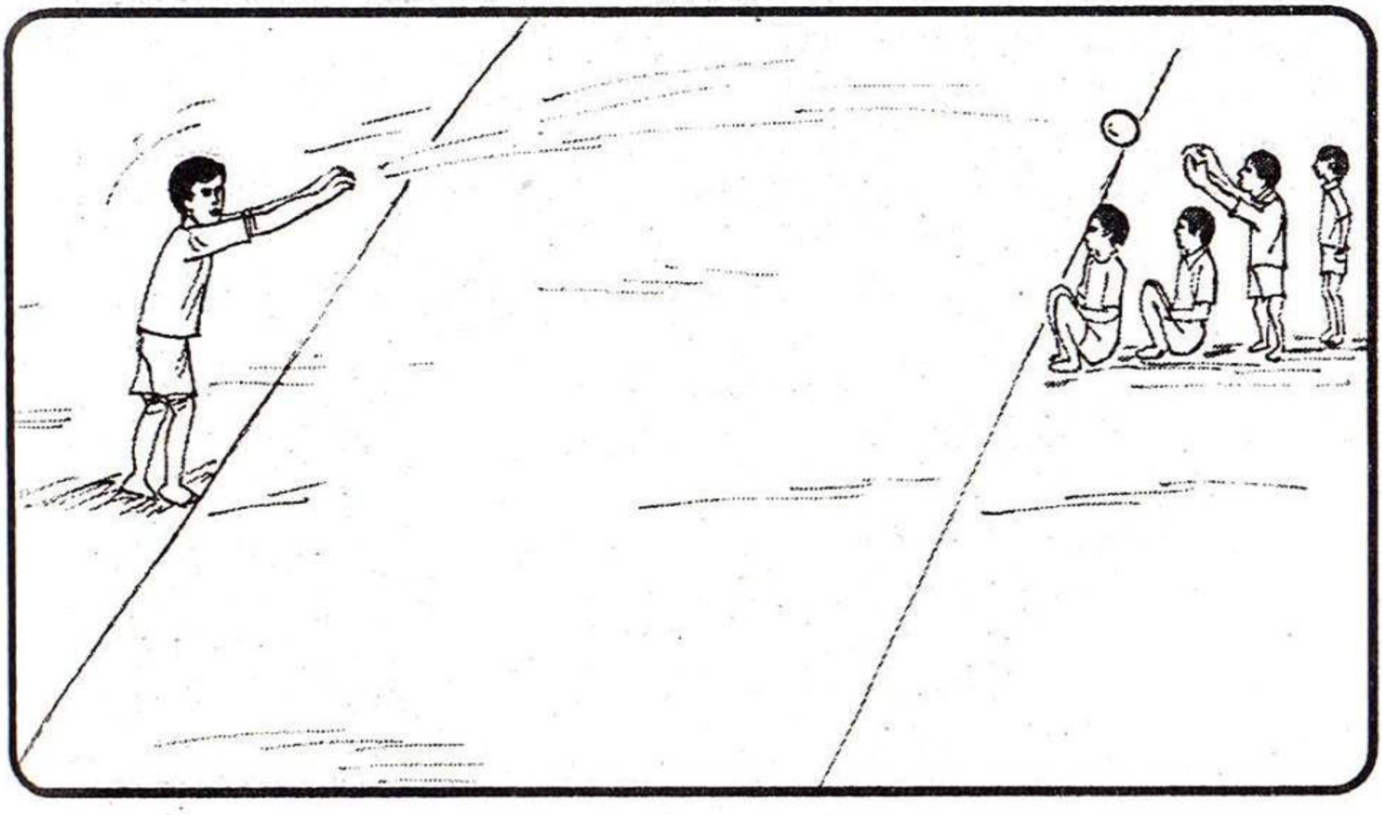
தனக்கடுத்து 10 அடி தூரத்தில் நிற்கும் தன் குழு ஆட்டக்காரரிடம் ஓடி, அவர் கையுடன் தன் கையை இணைத்துக் கொண்டு, அவருடன் மீண்டும் 10 அடி தூரம் ஓடி அங்கிருப்பவருடன் கைகளை இணைத்துக் கொண்டு எல்லோரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து எதிரே உள்ள எல்லைக் கோடு வரை சென்றடைந்து, மீண்டும் திரும்பி ஓடத் தொடங்கும் கோட்டினை வந்தடைய வேண்டும்.

முதலில் வந்து சேர்கிற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.

90. எறிந்து உட்காரும் ஆட்டம்

(Pass and Squat Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டத்தின் அமைப்பு முன் ஆட்டம் போல்தான். 4 குழுவினரையும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்னே நிற்கச் செய்து, ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவனையும் அவரவர் குழுவிற்கு எதிரே 5 அடியிலிருந்து 10 அடி தூரத்திற்குள்ளாக ஓரிடத்தில் (குறித்து) நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொருவரிடமும்



ஒவ்வொரு பந்து இருக்க வேண்டும். எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் நின்று கொண்டிருக்கும் போதுதான், ஆட்டம் தொடங்குகிறது.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் அனுமதி கிடைத்ததும் பந்து வைத்திருக்கும் குழுத் தலைவன், பந்தை எதிரே உள்ள தன் குழு முதல் ஆட்டக்காரருக்கு எறிய, அவர் பந்தைப் பிடித்து திரும்பவும் குழுத் தலைவனுக்கு அனுப்பியவுடன், உடனே அதே இடத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு, குழுத் தலைவன் அந்தப் பந்தை இரண்டாம் ஆட்டக்காரரிடம் எறிய, அவரும் பந்தைப் பிடித்து, தலைவனுக்கு எறிந்துவிட்டு, அதே இடத்தில் அமர்ந்து கொள்ள ஆட்டம் தொடரும்.

தன் குழுவின் கடைசி ஆட்டக்காரருக்குப் பந்தை எறிந்து, அவரிடத்தில் பந்தை முதலில் பெற்று விடுகின்ற குழுத் தலைவனையே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிக்க வேண்டும்.

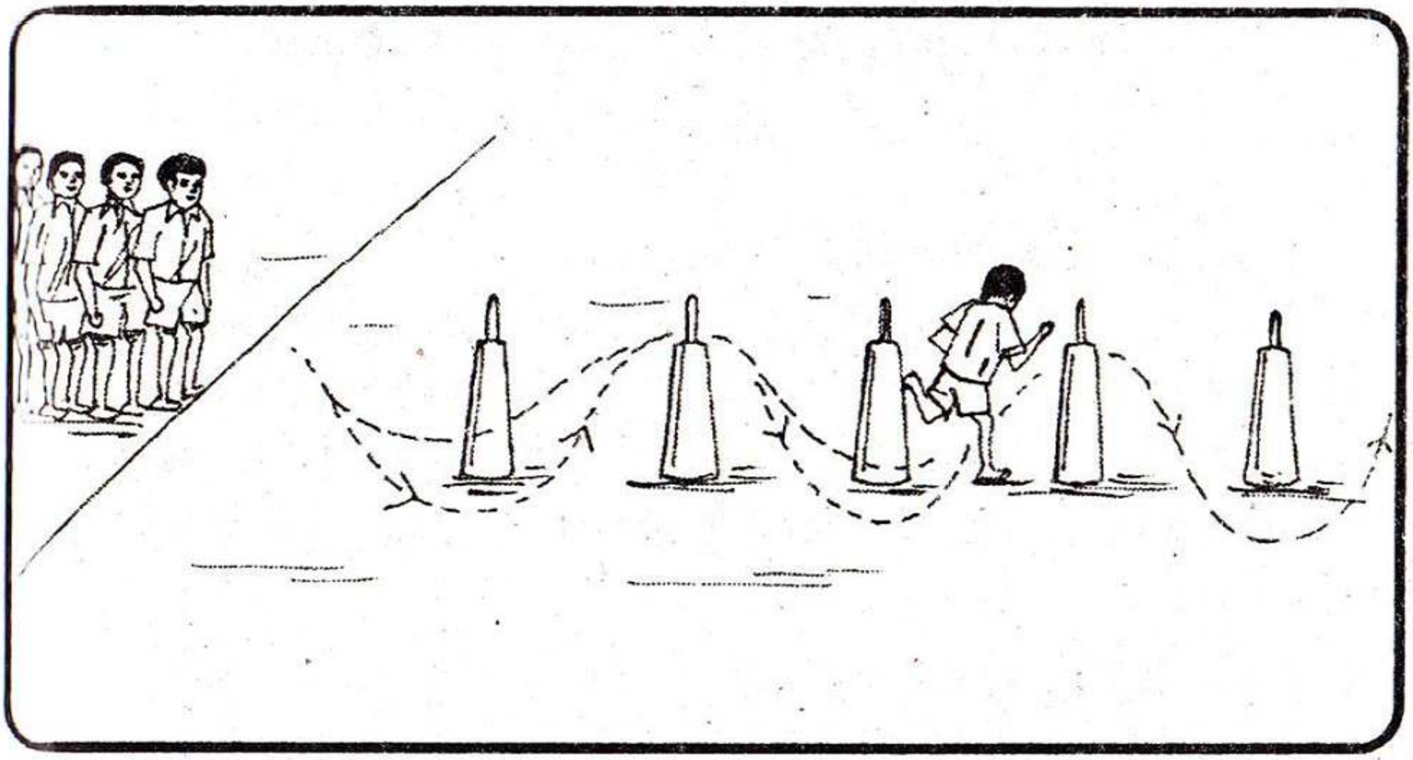
குறிப்பு: முதலில் பந்தை வெற்றிகரமாக மாற்றித் தன்னிடம் பெற்று விடுகின்ற குழுத் தலைவன், உடனே பந்தைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்திக் காட்டிவிட வேண்டும்.

91. பாம்பாட்டம்

(Snake Relay)

ஆட்ட அமைப்பு: முன் ஆட்டம் போல்தான்.

4 குழுவினரையும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின்னால் நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் எதிரே 10 அடியில் இருந்து தொடங்கி, 10 அடி



இடைவெளிக்கு ஒன்றாக, 5 அல்லது 8 இந்திய கரளாக் கட்டைகளை (Indian Clubs) நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆட்டம் தொடங்கியவுடன், முதலில் நிற்கும் ஆட்டக்காரர், நிறுத்தப்பட்டிருக்கும் கரளா கட்டைகளுக்கிடையேயுள்ள இடைவெளியில் வளைந்து வளைந்து மாறி மாறி (Zig Zag) ஓடி, கடைசி கரளாக் கட்டையைக் கடந்ததும், பின்புறமாகவே (Backward) அதே போல் திரும்பி ஓடிவந்து, தனக்கு அடுத்து நிற்கும் இரண்டாவது ஆட்டக்காரரைத் தொட, அவர் முன் ஆட்டக்காரர் போல ஓடித்திரும்பி வர ஆட்டம் தொடரும்.

கரளாக் கட்டைகள் விழுந்து விடுமாறு இடித்துத் தள்ளிவிட்டு ஓடக் கூடாது. எச்சரிக்கையாக ஓடித் திரும்ப வேண்டும். தள்ளிவிட்டால், எடுத்து வைத்துவிட்டுத்தான் வர வேண்டும்.

முதலில் ஓடி முடித்து விடுகிற குழுவே வென்றதாகும்.

92. ஒற்றைக்கால் ஓட்டம்
(Hopping Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டத்தில் பங்கு பெறும் ஆட்டக்காரர்களை 4 குழுவினராகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின்புறத்தில் நிறுத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். எதிரே 30 அடி தூரத்தில் எல்லைக் கோடு ஒன்றையும் போட்டுக் குறித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

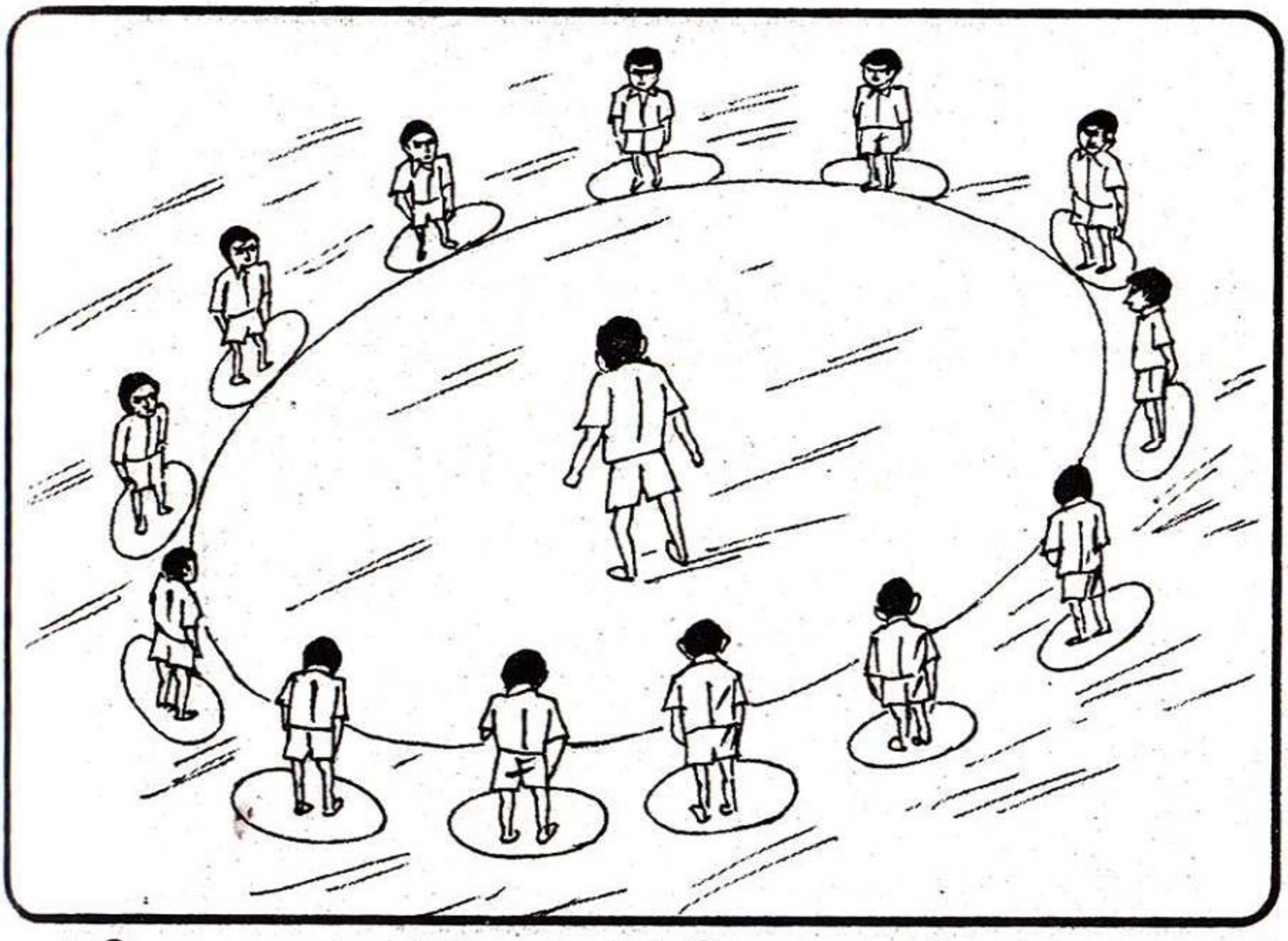
வட்டம் இல்லாத ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவராக (it) நியமித்து, வட்டத்தின் மையத்தில் நிற்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: வட்டத்தின் மையத்தில் நிற்பவர் எல்லோரும் மாறுங்கள் என்று சத்தமாகக் கூற வேண்டும். உடனே சிறு சிறு வட்டத்தில் நிற்பவர்கள், தங்கள் வட்டத்தை விட்டு மாறி, வேறொரு வட்டத்திற்குள் ஓடிப்போய் நின்று கொள்ள வேண்டும்.

அவர்கள் வட்டம் தேடும்பொழுது, சத்தம் போட்ட வரும் ஓடிப்போய் ஒரு இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். யாருக்கு வட்டம் கிடைக்கவில்லையோ, அவர் சத்தம் போடுபவராக வட்டத்தின் மையத்தில் போய் நின்று முன்போல் ஆணையிட, ஆட்டம் தொடரும்.

93. எல்லோரும் மாறுங்கள்
(All Change)

ஆட்ட அமைப்பு: முதலில் 30 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றைப் போட வேண்டும். எத்தனை ஆட்டக் காரர்கள் இருக்கின்றார்களோ, அத்தனை பேர்களும் நிற்பது போல, வட்டத்தைச் சுற்றி, சிறு சிறு வட்டங்கள் போட்டு,



ஒவ்வொரு வட்டத்திலும் ஒவ்வொரு ஆட்டக்காரரையும் நிற்கச் செய்ய வேண்டும்.

வட்டம் இல்லாத ஒருவரை விரட்டித் தொடுபவராக (it) நியமித்து, வட்டத்தின் மையத்தில் நிற்குமாறு செய்ய வேண்டும்.

ஆடும் முறை: வட்டத்தின் மையத்தில் நிற்பவர் எல்லோரும் மாறுங்கள் என்று சத்தமாகக் கூற வேண்டும். உடனே சிறு சிறு வட்டத்தில் நிற்பவர்கள், தங்கள் வட்டத்தை விட்டு மாறி, வேறொரு வட்டத்திற்குள் ஓடிப்போய் நின்றுகொள்ள வேண்டும்.

அவர்கள் வட்டம் தொடும்பொழுது, சத்தம் போட்ட வரும் ஓடிப்போய் ஒரு இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். யாருக்கு வட்டம் கிடைக்கவில்லையோ, அவர் சத்தம் போடுபவராக வட்டத்தின் மையத்தில் போய் நின்று முன்போல் ஆணையிட, ஆட்டம் தொடரும்.

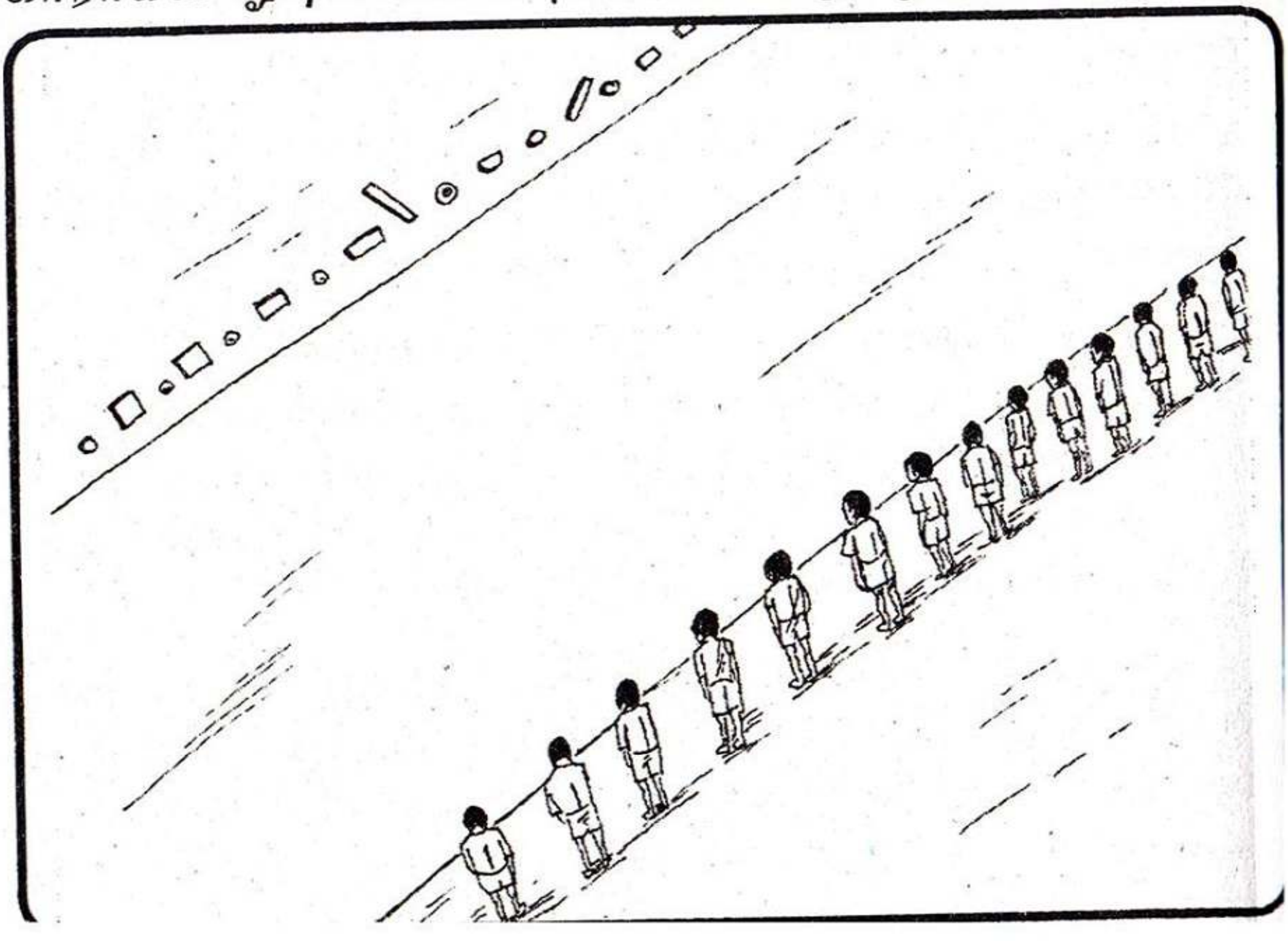
94. கொண்டு வாருங்கள்

(One over)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட இருக்கின்ற அனைவரையும் ஓடத் தொடங்கும் கோடு ஒன்றின் பின்னால், முதலில் நிற்குமாறு செய்ய வேண்டும். அவர்களுக்கு எதிரே 50 அடி தூரத்தில் ஒரு கோடு போட்டு, அதில் ஆங்காங்கு கட்டைகள் (Blocks) அல்லது பொம்மைகள் அல்லது கட்டைக் குண்டுகள் (Dumb Bells) போட்டு வைத்திருக்க வேண்டும்.

எத்தனை ஆட்டக்காரர்கள் இருக்கிறார்களோ அந்த எண்ணிக்கையில் கட்டைகள் 5 குறைவாக இருக்க வேண்டும். அதாவது 40 பேர் இருந்தால் 35 கட்டைகள்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஆட்டக் காரர்கள் ஓடிப்போய் தனக்கென்று ஒரு கட்டையை



எடுத்துக் கொண்டு ஓடி வந்துவிட வேண்டும். கட்டை கிடைக்காதவர்கள் ஆட்டமிழப்பார்கள் (Out). மீண்டும் முன்போல் ஆட்டத்தைத் தொடர்ந்திட வேண்டும். கடைசியாக இருக்கும் ஒருவரே வெற்றி பெற்றவராவார்.

குறிப்பு: ஆட்டக்காரர்கள் எண்ணிக்கை குறையக் குறைய, கட்டைகளின் எண்ணிக்கையும் குறைத்துக் கொண்டே வர வேண்டும்.

95. அசையாமல் நில்!

(No More Moving)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களில் ஒருவரின் கண்ணைக் கட்டி நடுவில் நிற்க வைத்து, மற்றவர்களை அவரைச் சுற்றி நின்று கொண்டிருக்குமாறு கூற வேண்டும்.

ஆடும் முறை: கண் கட்டப்பட்டிருப்பவர் ஒன்று என மெதுவாக (Slowly) எண்ணத் தொடங்கியவுடன், சுற்றி இருப்பவர்களும் மெதுவாக நகரத் தொடங்க வேண்டும்.

10 என்று எண்ணியவுடன், எல்லோரும் அசையாமல் நில்லுங்கள் என்று சத்தமாகக் கத்த வேண்டும். உடனே அனைவரும் அந்தந்த இடத்திலேயே நின்றுவிட வேண்டும்.

கண் கட்டப்பட்டிருப்பவர் அவர்கள் அருகிலே வந்து நின்றிருப்பவர்களைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டும். தன் அருகில் தொட வந்து விடும்போது, நிற்கும் ஆட்டக்காரர் குனிந்தோ, நெளிந்தோ, உட்கார்ந்தோ, தப்பித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் அந்த இடத்தை விட்டு நகரவே

யாரையும் தொட இயலாதபோது ஒரு தப்படி செல்லுங்கள் (one step), ஒரு தப்படி செல்லுங்கள் (One step) என்று மீண்டும் கத்த வேண்டும். எல்லோரும் ஒரு தப்படி மட்டுமே நகர்ந்து நிற்க, அவர் மீண்டும் தொட முயற்சிப்பார்.

தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு ஆட்டத்தைத் தொட வேண்டும்.

யாரையும் தொடாவிட்டால், யாராவது ஒருவர் தானே முன்வந்து கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டுவிட, ஆட்டத்தைத் தொடரலாம்.

96. நள்ளிரவு

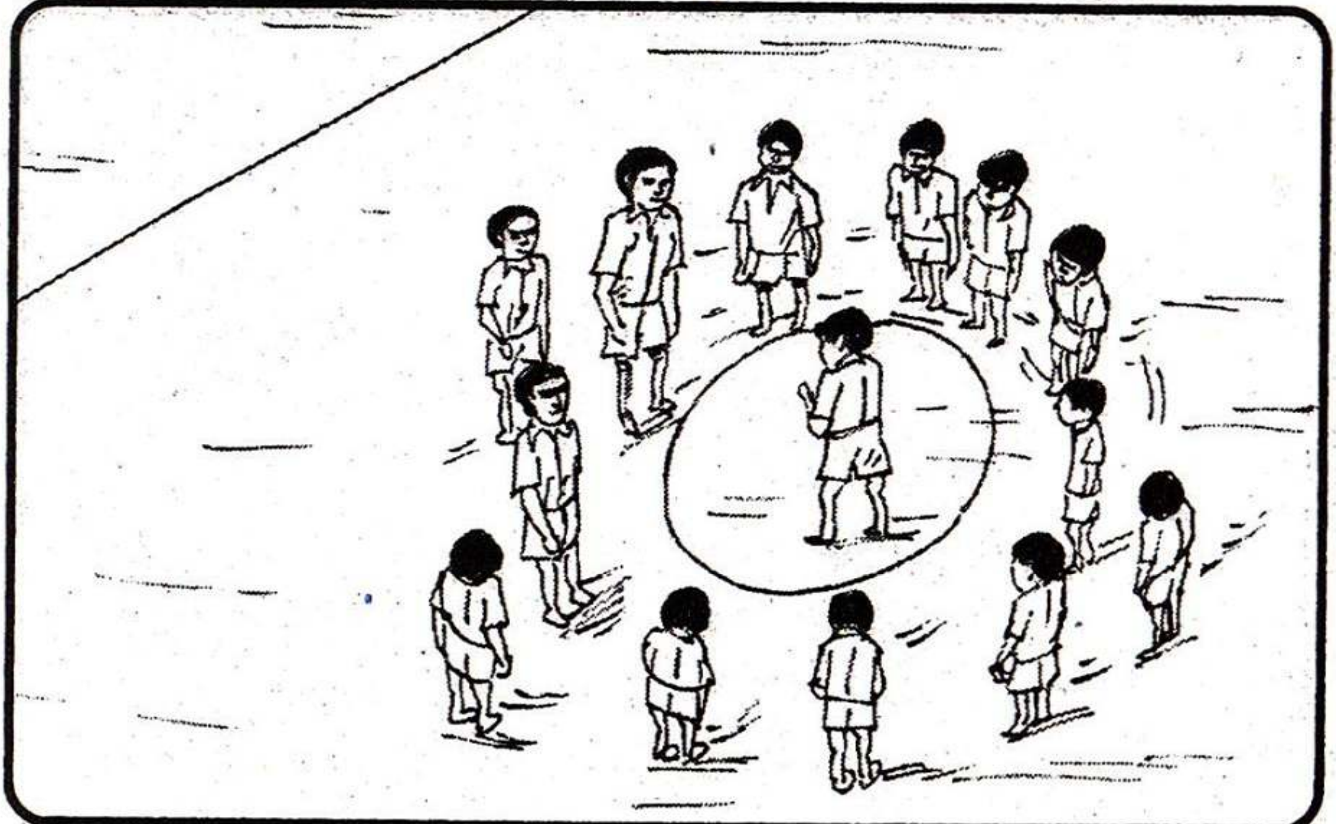
(Midnight)

ஆட்ட அமைப்பு: ஓடத் தொடங்கும் கோடு ஒன்றைப் போட்டபிறகு, அதிலிருந்து 30 அடி தூரத்திற் கப்பால், 5 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றையும் போட்டு வைக்க வேண்டும்.

எல்லா ஆட்டக்காரர்களும் ஓடத் தொடங்கும் கோட்டில் நிற்கும்போது, ஒருவர் (it) மட்டும் வட்டத்துள் நின்று கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலி அனுமதிக்குப் பிறகு, கோட்டில் நின்று கொண்டிருந்த ஆட்டக்காரர்கள் வட்டத்தை நோக்கிச் சென்று, அந்த வட்டத்தைச் சுற்றி நின்று கொள்ளலாம்.

ஒவ்வொருவரும் இப்பொழுது நேரம் என்ன? என்ற கேள்வியைக் கேட்கும்போது, வட்டத்துள் இருப்பவர்



வேடிக்கையான பதில்களைக் கூறிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

ஒரு கேள்வியின்போது நள்ளிரவு என்று கூறி விட்டால், உடனே வட்டம் சுற்றி நின்றவர்கள் அனைவரும் தங்களது பழைய இடமாகிய ஓடத் தொடங்கும் கோட்டுக்கு ஓடி வந்துவிட வேண்டும்.

அந்தக் கோட்டினை அடைவதற்குள் வட்டத்துள் நின்றவர் விரட்டி வந்து யாரையாவது தொட்டுவிட்டால், அவர் வட்டத்துள் நிற்பவராக மாற, மீண்டும் ஆட்டம் தொடங்கும்.

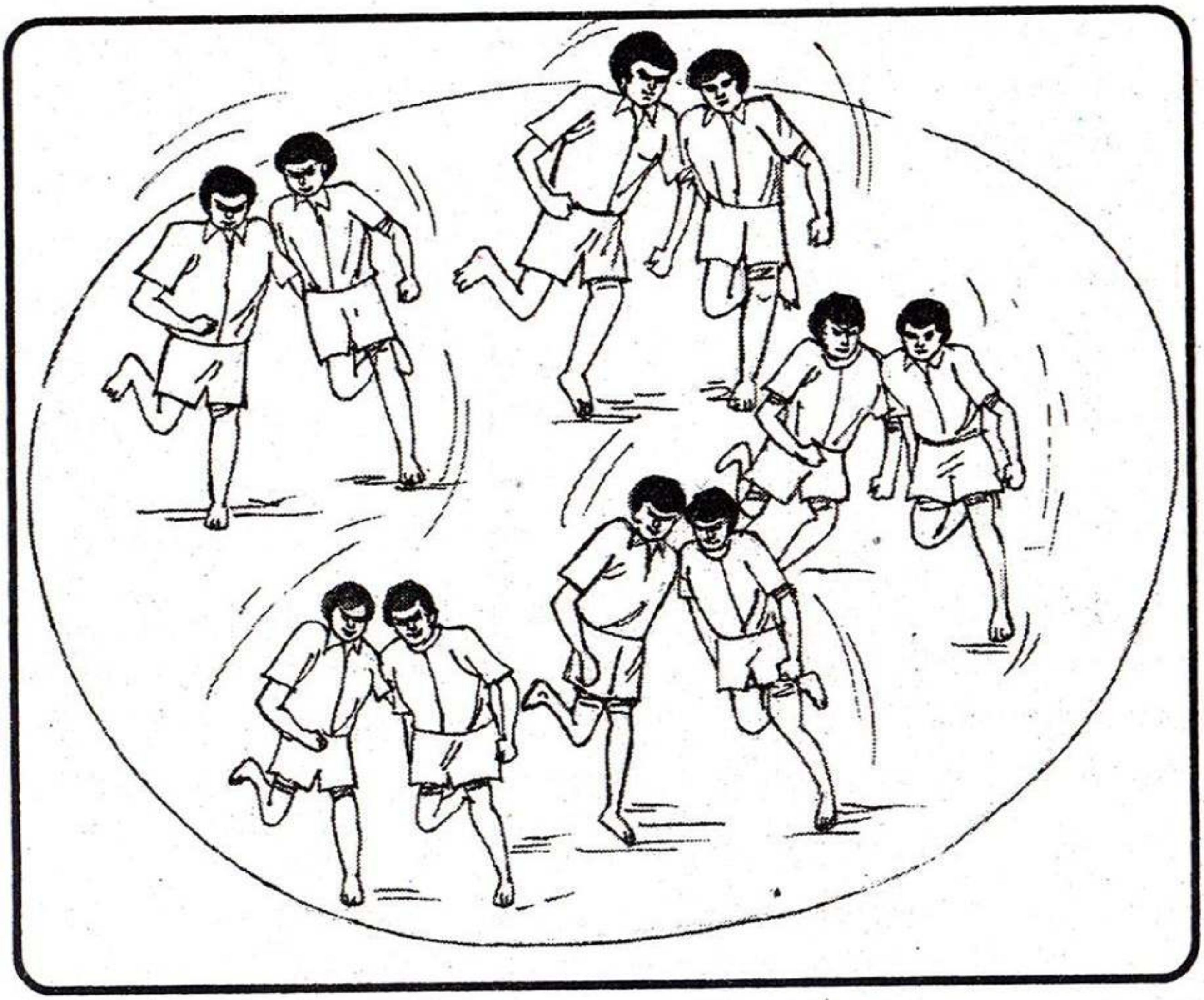
97. கோழிச் சண்டை
(Cock Fighting)

ஆட்ட அமைப்பு: *8 அடி விட்டமுள்ள வட்டம் ஒன்றைப் போட்டுக் கொண்டு, எல்லா ஆட்டக்காரர் களையும் அதில் நிற்கச் செய்ய வேண்டும். (ஆட்டக் காரர்கள் சம வயதும், ஒத்த உடல் எடை உள்ளவர் களாகவும் இருப்பது போல் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது நல்லது.)*

ஆடும் முறை: ஆசிரியரின் விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, எல்லோரும் ஒற்றைக் காலை பின்புறமாக மடித்து வைத்து ஒரு காலில் நின்றுகொண்டு, மற்றவர்களை இடித்துத் தள்ள வேண்டும்.

இரு காலையும் ஊன்றியவர்கள் அல்லது வட்டத்திற்கு வெளியே தள்ளப்பட்டதால் சென்றவர்கள் ஆட்டத் திலிருந்து வெளியேற்றப்படுவார்கள்.

குறிப்பு: தோள்களினாலேதான் இடிக்க வேண்டும். தோள்புறத்தில் (Shoulder Level) தான் இடித்துத் தள்ள



வேண்டும். வயிற்றிலோ, பக்கவாட்டிலோ இடிக்கக் கூடாது. கையால் தள்ளவும் கூடாது.

மற்றவரை இடிக்கும்போது, மற்றவர்களால் தான் இடிபடாமல் தப்பித்துக் கொள்வது போலவும் எச்சரிக்கையுடன் ஆட வேண்டும்.

98. எல்லையிலே தள்ளு

(Push Across The Line)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை இரண்டு குழுவினராகப் பிரித்துக் கொள்ள வேண்டும். 20 அடி தூரம் இடைவெளியில் இரண்டு கோடுகளையும் போட்டுக்

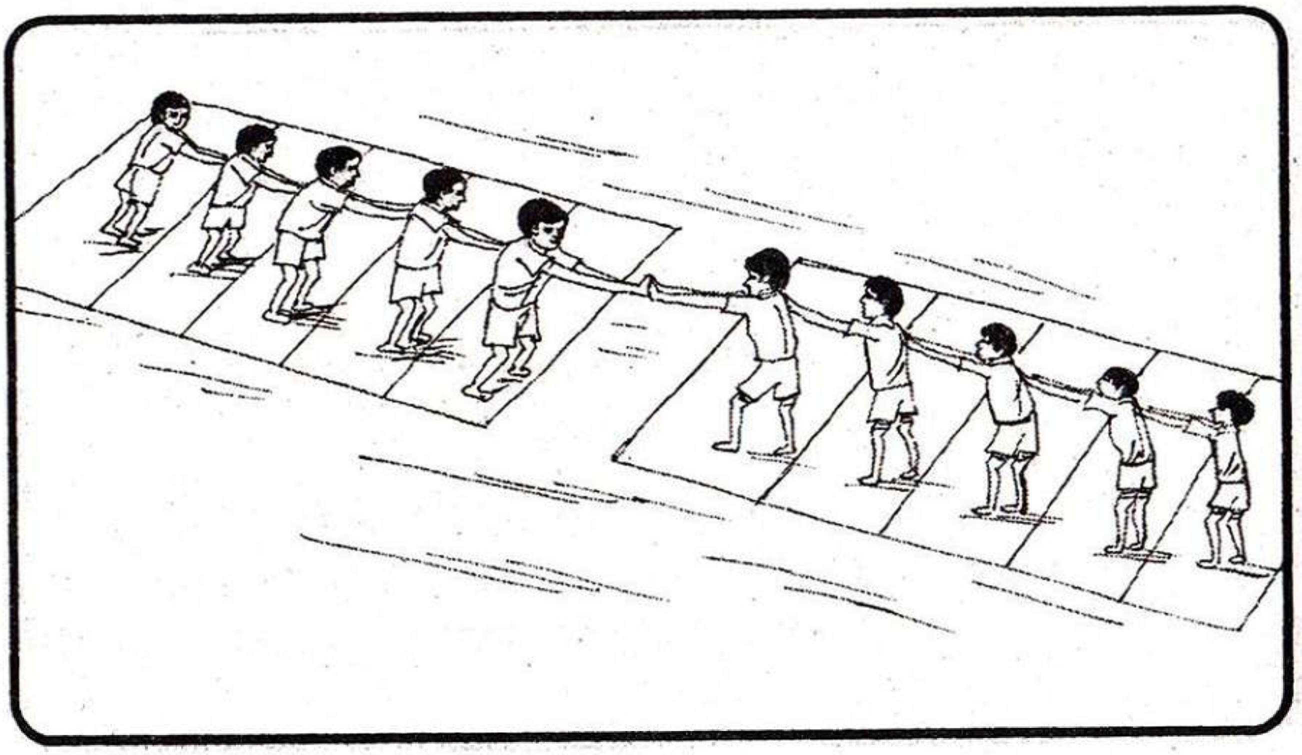
கொள்ள வேண்டும். மையத்தில் 10 அடி தூரத்தில் ஒரு நடுக்கோட்டைப் போட்டு, எதிரெதிரே பார்த்திருப்பது போல, இரு குழுவினரையும் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

அவரவர் பின்புறத்தில் உள்ள கோடுதான் அவர்களது எல்லைக்கோடாகும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, ஒரு குழு ஆட்டக்காரர்கள் மற்ற குழுவின் ஆட்டக்காரர்களை அவர்கள் எல்லைக்கோடு வரை தள்ளிக் கொண்டே செல்ல வேண்டும். அதேபோல் மற்றவர்களும் தள்ள வேண்டும்.

இரண்டு நிமிடத்திற்குப் பிறகு, ஒரு குழு ஆட்டக்காரர்கள் மற்ற குழுவின் ஆட்டக்காரர்களை அவர்கள் எல்லைக்கோடு வரை தள்ளிக்கொண்டே செல்ல வேண்டும். அதேபோல் மற்றவர்களும் தள்ள வேண்டும்.

இரண்டு நிமிடத்திற்குப் பிறகு விசில் ஊதியவுடன், அப்படியே அனைவரும் நின்றுவிட வேண்டும். எந்தக் குழுவினர் அதிகமாக எல்லைக்கு வெளியே தள்ளப் பட்டிருக்கிறார்களோ, அந்தக் குழு தோற்றதாகும்.



குறிப்பு: உந்தித் தள்ளும்போது முரட்டுத் தனமாகவோ, மூர்க்கத் தனமாகவோ செயல்படக் கூடாது.

99. தொட்ட இடம்

(Sore Spot Tag)

ஆட்ட அமைப்பு: ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தை விளையாட்டு மைதானமாகக் குறித்துக் கொண்டு, இருக்கின்ற எல்லா ஆட்டக்காரர்களையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அவர்கள் விரட்டித் தொடும் ஒருவரை (it) முன்னரே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பிறகு, விரட்டித் தொடுபவர் மற்றவர்களைத் தொட முயற்சிப்பார். யாராவது ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், அவர் அடுத்து

விரட்டித் தொடும் ஆட்டக்காரராக மாறிட ஆட்டம் தொடரும்.

முதலாம் விரட்டித் தொடுபவர், உடலில் எந்தப் பாகத்தினைத் தொட்டு மற்றவரைப் பிடித்தாரோ, அந்த இடம்தான் தொடுபவதற்குரிய இடம். உதாரணம், தோள்பகுதி, அடுத்த ஆட்டக்காரரும் மற்றவரின் தோளைத் தொட்டால்தான் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். வேறு பகுதியைத் தொட்டால் அது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

இவ்வாறு, தொடர்ந்து ஆட்டம் நடைபெறும்.

100. கங்காரு ஓட்டம்

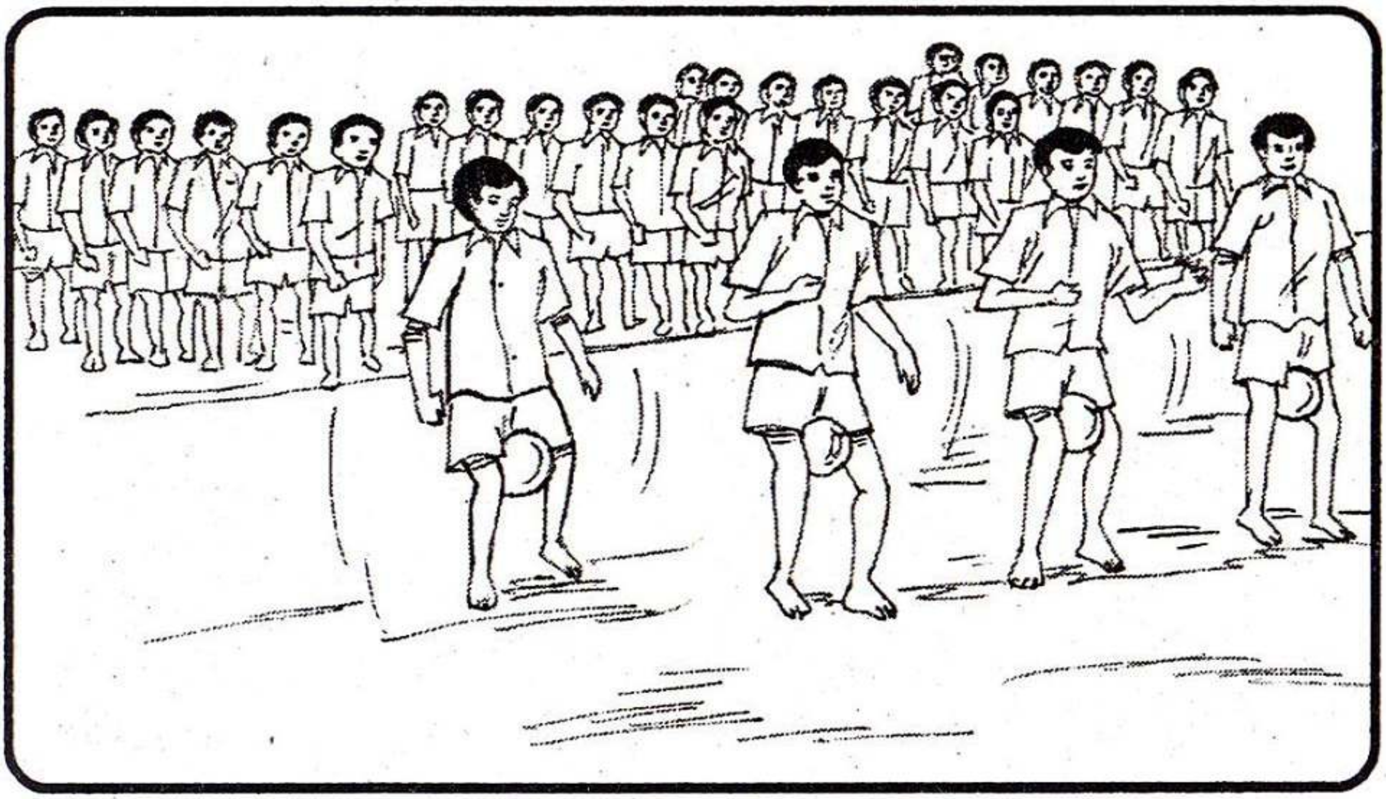
(Kangaroo Ball)

ஆட்ட அமைப்பு: ஆட்டக்காரர்களை 4 குழுக் களாகப் பிரித்து, ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் பின் வரிசையாக நிறுத்தி, அவர்களுக்கு எதிரே 20 அடி தூரத்தில் எல்லைக்கோடு ஒன்றையும் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழுவின் முதலில் நிற்பவர்கள் கையில் ஒவ்வொரு பந்தினைத் தந்திருக்க வேண்டும்.

ஆடும் முறை: விசில் ஒலிக்குப் பின் பந்தை வைத்திருப்பவர், தனது முழங்கால்களுக்கிடையில் பந்தை வைத்துக் கொண்டு தவறி விழ விடாமல் எல்லைக்கோடு வரை கொண்டு சென்று (Hoo), திரும்பி வந்து தனக்கு அடுத்து நிற்கும் இரண்டாவது ஆட்டக் காரரிடம் தர, இவ்வாறு ஆட்டம் தொடரும்.

முதலில் முடிக்கின்ற குழுவே வெற்றி பெற்றதாகும்.



குறிப்பு: பந்தைக் கால்களுக்கிடையில் வைத்துக் கொண்டு தாவும்போது, எக்காரணத்தைக் கொண்டும் கையால் பந்தைத் தொடக்கூடாது.

கீழே விழுந்து விட்டால், அவர்தான் போய் எடுத்து வந்து, எந்த இடத்தில் தவறவிட்டாரோ, அதே இடத்தில் நின்று, பிறகு ஓட்டத்தைத் தொடர வேண்டும்.

தாவித்தாவி செல்வது கங்காரு போவதைப் போல் அமைந்திருப்பதால் இந்த ஆட்டம் கங்காரு ஆட்டம் என்ற பெயரைப் பெற்றது.

★

அகர வரிசையில் ஆட்டங்களின் பட்டியல்

01. Advancing Statue
02. All change
03. All up and down Relay
04. All up Indian Club Relay
05. Arch Ball
06. Avalanche Relay
07. Back to Back Tag
08. Backward Running Relay
09. Ball Bounce Relay
10. Ball Pass Relay
11. Ball pass and Team Running
12. Ball Roll Relay
13. Ball Tag
14. Blindman's Race
15. Boat Centipede Relay
16. Bombardment
17. Bomb the centre
18. Catch the Jail Bird
19. Catcher Ball
20. Cater Pillar Relay
21. Chain Tag
22. Change the Clubs
23. Chair Sedan Relay
24. Chariot Race
25. Circle Chase

26. Circle Over Take Relay
27. Clasp Tag
28. Cock Fighting
29. Come with Me
30. Corner Spy
31. Couple Tag
32. Centre Stride Ball
33. Cross Tag
34. Crows and Cranes
35. Do or Die
36. Dodge Ball
37. Double Stick Riding Relay
38. Four Corners
39. Flying Dutchmen
40. Free and Caught
41. Good Morning
42. Guard the Clubs
43. Guard the Treasure
44. His Royal Highness
45. Holding the Fort
46. Holding the Line
47. Hopping Tag
48. Hunter and the Birds
49. Jump Tag
50. Jump the Stick Relay
51. Kangaroo Ball
52. Lame Tag
53. Lame Duck Relay
54. Last Couple Out

56. Long Jump
57. Low Bridge Relay
58. Luggage Van
59. Merry Go Round
60. Midnight
61. Mount Ball Relay
61. Mount Tag
62. Music Hush
63. No more Moving
64. Nondi Relay
65. Object Tag
66. One over
67. Ordinary Tag
68. Ostrich Tag
69. Over the Border Relay
70. Over and Under Relay
71. Pass and Squat Relay
72. Potato Race
73. Pump pump Pull Away
74. Push Across the Line
75. Robbers and Soldiers
76. Rope Skipping Relay
77. Run and Throw Relay
78. Shadow Tag
79. Shuttle Relay
80. Siamese Twin Relay
81. Signal Chase
82. Sit and Run Relay
83. Single Relay

84. Skip Tag
85. Slap Jack
86. Snake Relay
87. Spud
88. Squat Tag
89. Sore Spot Tag
90. Stealing Sticks
91. Storming the Fort
92. Streets and Alleys
93. Three Deep
94. Three Legged Race
95. Touch & Run
96. Treasure Hunt
97. Tunnel Relay
98. Variation with Tenikoit
99. Wandering Ball
100. Zig Zag Relay

விளையாட்டுகளின் அகர வரிசைப் பட்டியல்

01. அங்கே நில்
02. அசையாமல் நில்
03. அந்தகர் ஓட்டம்
04. ஆள் திரட்டும் ஆட்டம்
05. ஆனையும் ஆமையும்
06. இடம் தேடும் இரட்டையர்
07. இரட்டையர் ஆட்டம்
08. இரட்டையர் கம்பாட்டம்
09. உட்காரும் ஆட்டம்
10. உட்கார்ந்து ஓடும் ஆட்டம்
11. உருட்டுப் பந்தாட்டம்
12. எடுத்தோடும் ஆட்டம்
13. எறிந்து உட்காரும் ஆட்டம்
14. எல்லையிலே தள்ளு
15. எல்லையைக் காப்போம்
16. எல்லோரும் மாறுங்கள்
17. என்னுடன் வா
18. ஒற்றைக்கால் ஓட்டம்
19. ஒற்றைக்கால் தொடரோட்டம்
20. ஒருவர் பின் ஒருவர் ஓட்டம்
21. ஓடி எறியும் ஆட்டம்
22. ஓடித் தொடு

23. ஓடும் நாற்காலி
24. கங்காரு ஓட்டம்
25. கம்பளிப்பூச்சி தொடரோட்டம்
26. கம்பு தாண்டும் இருவர் ஆட்டம்
27. கயிறு தாண்டும் தொடரோட்டம்
28. காலிடையே பந்து
29. காவல் வீரர்கள்
30. குரங்குப் பந்தாட்டம்
31. குதித்தால் தொடாதே
32. குதிரைப் பந்தாட்டம்
33. குதிரையேற்றம்
34. குறுக்கு நெடுக்கு ஓட்டம்
35. குறுக்கோட்டம்
36. குனிந்தோடும் தொடரோட்டம்
37. கைதியைப் பிடி
38. கொண்டு வாருங்கள்
39. கோட்டையைப் பிடி
40. கோட்டையைப் பிடிப்போம்
41. கோழிச் சண்டை
42. சங்கிலித் தொடர் ஆட்டம்
43. சரக்கு வண்டி
44. சாரட்டு ஓட்டம்
45. சேர்ந்தோடும் ஆட்டம்
46. தட்டி ஓடும் ஆட்டம்
47. தடி தாண்டும் தொடரோட்டம்
48. தப்பி ஓடுங்கள் பார்க்கலாம்

49. தப்பி ஓடும் ஆட்டம்
50. தறி ஓட்டம்.
51. தலைக்கு மேலே பந்தாட்டம்
52. தாக்கிப் பார்
53. திருடர்களும் சிப்பாய்களும்
54. தீப்பறவை ஆட்டம்
55. துணிந்து செய்
56. துள்ளித் தொடும் ஆட்டம்
57. தெரு வீதி ஆட்டம்
58. தேடிப்பார்
59. தொட்ட இடம்
60. தொட்டால் ஒட்டி ஆட்டம்
61. தொட்டோடி வா
62. தொடர் பந்தாட்டம்
63. தொடு பார்க்கலாம்
64. தொட்டால் தொடரும்
65. நகரும் சிலை
66. நள்ளிரவு
67. நாற்காலிப் போட்டி
68. நான்கு முனை ஆட்டம்
69. நிழலாட்டம்
70. நீளம் தாண்டும் போட்டி
71. நொண்டி ஆட்டம்
72. பந்து பிடி ஆட்டம்
73. படகோட்டும் போட்டி
74. பந்தனுப்பும் போட்டி

75. பந்தைத் தட்டும் ஆட்டம்
76. பந்தைத் தொடு பார்ப்போம்
77. பந்தைப் பிடி
78. பாம்பாட்டம்
79. பின்னோடும் தொடரோட்டம்
80. பொம்மையைக் காப்போம்
81. மன்னரும் மெய்க்காப்பாளரும்
82. மாற்றும் ஆட்டம்
83. மீட்போம்! சேர்ப்போம்!!
84. மூன்று கால் தொடரோட்டம்
85. முதுகும் முதுகும்
86. முன்கால் பிடித்தோடும் ஆட்டம்
87. மூவர் ஆட்டம்
88. மூலைக்கொரு தலைவர்
89. மேல் கீழ் தொடரோட்டம்
90. மேலும் கீழும்
91. வட்டத் தாக்குதல்
92. வட்டத்தில் விரட்டல்
93. வட்டத்தில் வைத்தாடுதல்
94. வட்டமிடும் பந்தாட்டம்
95. வட்டம் சுற்றி வா
96. வணக்கம் ஐயா வணக்கம்
97. வந்தால் விரட்டுவோம்
98. வளையப் பந்தாட்ட எறி ஆட்டம்
99. விரட்டும் இரட்டையர்
100. வேடனும் பறவையும்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா
அவர்களைப் பற்றி
அறிஞர்கள் சொல்கிறார்கள்

விளையாட்டுத் துறையின் வியன்மிகு கலைச் சொற்கள் குற்றால அருவி ஓடி வருவதைப்போல தங்கு தடையின்றிய பேச்சு, ஆழமான கல்வி, பரந்துபட்ட உலக அறிவு, பண்பாட்டின் சிகரம், இனிமையானவர், நகைச் சுவை நல்லரசு, செயலிலே விறுவிறுப்பு, விளையாட்டுத் துறையிலே ஒப்பாரும், மிக்காரும் இல்லாத உயர்ந்த நிலை. இவர்தான் நவராஜ் செல்லையா.

- தமிழ்த் தொண்டர் கோ.முத்துப்பிள்ளை

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் ஓய்வறியாத உழைப்பாளர். அவரது சுறுசுறுப்பும், போலித் தனமில்லா பேச்சும், தளராத தன்னம்பிக்கை யும் அவரைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் எழுச்சி பெற வைக்கும்.

- டாக்டர் பொற்கோ

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா உடற்கல்விக்கு அளித்த அர்ப்பணிப்பு, நண்பர்களின் மீது அவர் கொண்டிருந்த அன்பு, ஆர்வம், பாசம், பணிவு, இனிய சொற்கள், ஆற்றிய உதவிகளும், பணிகளும் அவர் மறைந்தாலும் என்றும் ஆயிரக்கணக்கானோர் நெஞ்சங் களில் மறையாது. அவர் ஏற்றிய தீபம் அணையாது, மேலும் சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்க நம்மைப் போன்றோர் முயற்சி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- பேராசிரியர் இரத்தின நடராஜன்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர், பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

அவர்களைப் பற்றி

தினமணி நாளிதழ்

விளையாட்டு, உடல் நலம், உடற்பயிற்சி, உடற்கல்வி, யோகாசனம், மனநலம் குறித்த ஆய்வு நூல்களை இவர் எழுதி யுள்ளார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத்துறை பற்றி ஆய்வு செய்து, சென்னைப் பல்கலைக் கழகத்தில் டாக்டர் பட்டம் பெற்றவர் இவர்.

விளையாட்டுக் களஞ்சியம் மாத இதழ் 1977 முதல் வெளியிட்டு, அதன் ஆசிரியராகவும் பணியாற்றி வந்தத்ா

விளையாட்டு இசைப் பாடல்கள் என்னும் ஒலி நாடாவை 1978-ஆம் ஆண்டு வெளியிட்டார்.

விளையாட்டுக்களின் பெருமையை உணர்த்தும் வகையில் "ஓட்டப் பந்தயம்" எனும் திரைப்படத்தை இயக்கியுள்ளார். இதன் கதை, வசனம், பாடல்கள், இசை, பின்னணிக்குரல், நடிப்பு, தயாரிப்பு முதலிய பொறுப்புக்களையும் ஏற்று திரையிட்டார்.

உடற்கல்வித் துறையில் சர்வதேச அளவில் சிறந்து விளங்கும் ஒருவருக்கு தமிழ்நாடு அளவிலே "உடற்கல்வி கலைமாமணி" என்ற விருதையும், ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் சிறந்து விளங்கும் உடற்கல்வி ஆசிரியப் பெருமக்களுக்கு "உடற்கல்வி ஜீவ ஜோதி" என்ற விருதையும் வாங்கிப் பாராட்டி வந்தார்.

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை, விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும், விளையாட்டுக்களின் கதைகள் முதலிய நூல்களுக்காக 3 முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார்.

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும், சடுகுடு ஆட்டமும் என்னும் நூலுக்குத் தமிழக அரசின் பரிசு கிடைத்துள்ளது.

சென்னை அமைந்துள்ள ஒய்.எம்.சி.ஏ. கல்லூரியில் பேராசிரிய ராகவும், ஆய்வுத்துறைத் தலைவராகவும் பணியாற்றியுள்ளார்.

உலகப் பொதுமறை திருக்குறளுக்கு புதிய சிந்தனையுடன் (அறத்துப்பால் மட்டும்) திருக்குறள் புதிய உரை என்ற நூலையும்

தேசிய விருதுபெற்ற நூலாசிரியர்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ்.நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI.

எழுதிய உன்னத நூல்கள்.

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு

1. விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
2. விளையாட்டுக்களின் வழிமுறைகளும் வரலாறும்
3. உலக நாடுகளில் உடற்கல்வி
4. இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
5. ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
6. கிரேக்க ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
7. 1984-இல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
8. சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
9. விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்
10. விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
11. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
12. வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்
13. விளையாட்டுத் துறையில் தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சி
14. ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
15. கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
16. பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்

விளையாட்டுக்களின் வரிசை

17. விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
18. கால்பந்தாட்டம்

19. கைப்பந்தாட்டம்
20. கூடைப் பந்தாட்டம்
21. வளைகோல் பந்தாட்டம்
22. பூப்பந்தாட்டம்
23. வளையப் பந்தாட்டம்
24. சடுகுடு ஆட்டம்
25. கோகோ ஆட்டம்
26. மென் பந்தாட்டம்
27. கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்
28. சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
29. கேரம் விளையாடுவது எப்படி?

உடற்பயிற்சி - யோகா

30. தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்
31. நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
32. நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்
33. உடலுக்கு அழகு தரும் எடைப் பயிற்சிகள்
34. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
35. உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
36. குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
37. தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
38. பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
39. பலம் தரும் பத்து நிமிடப் பயிற்சிகள்
40. குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்
41. பயன்தரும் யோகாசனங்கள்
42. பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்

உடல் நல நூல்கள்

43. நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
44. நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்
45. நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்

46. நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
47. உபயோகமுள்ள உடல்நலக் குறிப்புக்கள்
48. உடல் எடையும் உணவுக் கட்டுப்பாடும்
49. உடம்பைக் காப்பாற்றும் ஒன்பது ரகசியங்கள்
50. நலமே நமது பலம்
51. முக அழகைக் காப்பது எப்படி?

மனபல நூல்கள்

52. நமக்கு நாமே உதவி
53. அவமானமா? அஞ்சாதே!
54. நிமிர்ந்து நில்! துணிந்து செல்
55. மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி?

ஆய்வு நூல்கள்

56. திருக்குறள் புதிய உரை
57. குறளுக்குப் புதிய பொருள்
58. வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
59. வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
60. தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப் பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்

பொது அறிவு நூல்கள்

61. விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்
62. விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை
63. தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்
64. விளையாட்டு அமுதம்
65. விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
66. விளையாட்டு உலகம்
67. சிந்தனைச் சுற்றுலா
68. விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்

69. அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
70. விளையாட்டுக்களில் வினோதங்கள்
71. வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
72. அனுபவக் களஞ்சியம்
73. மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
74. புதுப்புது சிந்தனைகள்
75. உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
76. உடற்கல்வியை கற்பிக்கும் முறைகள்
77. விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
78. நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
79. விளையாட்டு விருந்து
80. வாழ்க்கைப் பந்தயம்
81. பல்கலைச் சிந்தனைக் களஞ்சியம்
82. இலக்கியம் சிந்தும் விளையாட்டு இன்பம்
83. கிரிக்கெட் விளையாடுவது எப்படி?

அகராதி வரிசை

84. விளையாட்டுத் துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி
85. விளையாட்டுத் துறையில் கலைச்சொல் அகராதி
86. விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்

ஆங்கில நூல்கள்

87. G.K. for Competitive Exam.
88. How to Break Ties-in Sports and Games
89. G.K. in Sports and Games
90. Quotations on Sports and Games
91. General Knowledge in Sports and Games
92. Physical Fitness and Health

கவிதை நூல்கள்

93. சிந்தனைப் பந்தாட்டம்
94. விளையாட்டு ஆத்திச்சூடி
95. செங்கரும்பு
96. நல்ல பாடல்கள் (சிறுவர்)
97. நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள் (சிறுவர்)

சிறுவர் நூல்கள்

98. நல்ல கதைகள் - 1
99. நல்ல கதைகள் - 2
100. நல்ல கதைகள் - 3
101. பண்பு தரும் அன்புக் கதைகள்
102. கடவுள் கைவிட மாட்டார்
103. தெய்வ மலர்
104. வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது
105. வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன

நாடக நூல்கள்

106. நல்ல நாடகங்கள் (இலக்கியம்)
107. நவனின் நாடகங்கள்
108. நவரச நாடகங்கள்
109. மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்
110. சுவையான நாடகங்கள்
111. சாந்தி தமிழ் வாசகம்
112. Shanthi's ABC Book
113. நன்னெறிக் கல்வி - 9-ஆம் வகுப்பு
114. நன்னெறிக் கல்வி - 10-ஆம் வகுப்பு
115. நவனார் உரை நூல் - 10-ஆம் வகுப்பு

உடற்கல்விப் பாட நூல்கள்

116. Physical Education and Health Education VI to VIII (CBS)
117. Physical Education and Health Education IX to X (CBS)
118. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (6ம் வகுப்பு)
119. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (7ம் வகுப்பு)
120. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (8ம் வகுப்பு)
121. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (9ம் வகுப்பு)
122. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (10ம் வகுப்பு)
123. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (11ம் வகுப்பு)
124. உடல் நல உடற்கல்விப் பாட நூல் (12ம் வகுப்பு)
125. Health and Physical Education Text Book (VI Std.)
126. Health and Physical Education Text Book (VII Std.)
127. Health and Physical Education Text Book (VIII Std.)
128. Health and Physical Education Text Book (IX Std.)
129. Health and Physical Education Text Book (X Std.)
130. Health and Physical Education Text Book (XI Std.)
131. Health and Physical Education Text Book (XII Std.)

ஆசிரியர் பரிசு பெற்ற நூல்கள்

மத்திய அரசு

ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை *1977*

விளையாட்டுக்களின் கதைகள் *1981*

விளையாட்டுக்களின் வரலாறும் வழிமுறைகளும் *1985*

தமிழ்நாடு அரசு

தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடு பாடல்களும் ஆட்டமும் *1988*

ஆசிரியரைப் பற்றி...

திருமூலர், திருவள்ளுவர், வள்ளலார் போன்றவர்களுக்குப் பிறகு தேகத்தின் தெய்வாம்சம் பற்றி மக்களிடையே மகிமையை வளர்க்கும் பணியை நாற்பது ஆண்டுகளாகச் செய்து வந்தார்.

எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்ற கொள்கை யில் நம்பிக்கையுடைய இவர், எங்கும் முதல் எதிலும் முதல் என்பது போல பல அறிய காரியங்களை நிறைவேற்றித் தமிழ்த் தொண்டாற்றினார்.

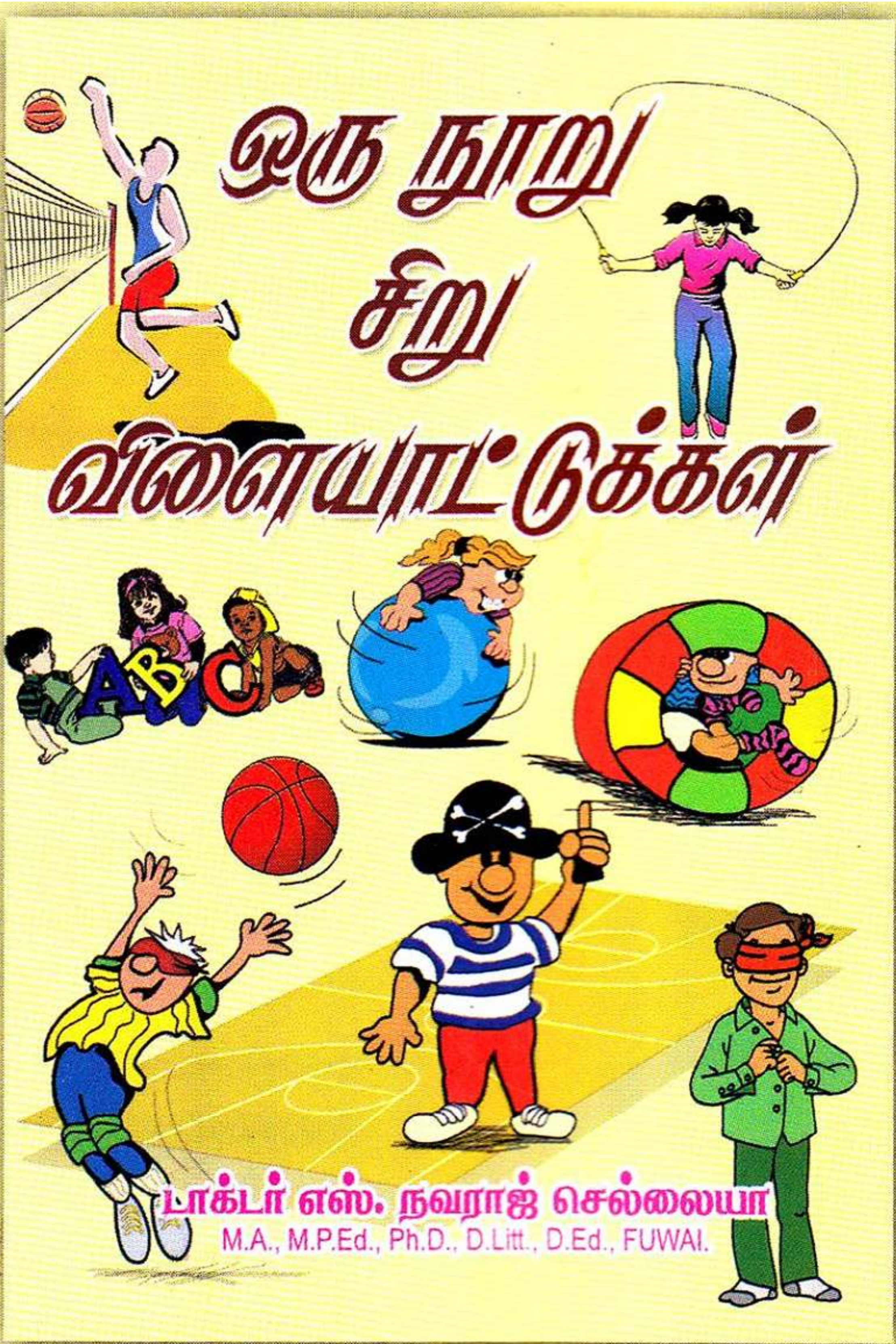
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம், அண்ணா மலைப் பல்கலைக் கழகம் போன்றவை நடத்திய ஓடுகளப் போட்டிகளில் வெற்ற வீரராகத் திகழ்ந்தவர்.

தான் பெற்ற வெற்றியும், புகழும் எல்லோரும் பெற வேண்டும் என்பதற்காக, ''விளையாட்டு இலக்கியத் துறை'' என்ற புதிய துறையை உருவாக்கி நூல்களை எழுதி வெளியிட்டார்.

முதன்முதலாக விளையாட்டுத் துறை இலக்கிய நூலை 1964-ஆம் ஆண்டு எழுதி முடித்த இவர், 2001 வரை இருநூறு நூல்களைப் படைத்திருக்கிறார்.

இதற்காக தான் வகித்து வந்த எல்லாப் பதவிகளையும் விட்டுவிட்டு முழுநேர எழுத்தாளராக வாழ்ந்தார்.

பதிப்பாளர்



எஸ்.எஸ்
பப்ளிகேஷன்

ISBN: 978-81-906055-4-0

9 788190 605540

S.S. PUBLICATION
8, Police Quarters Road,
T. Nagar, Chennai - 600 017.
Phone: 044-24332696
Email: ss_publication@yahoo.co.in