T-UN-477

An Illustrated Manual of DRILL AND GAMES for Indian Elementary Schools

(IN TAMIL)

By

T. R. Bava Sahib,
(Retired) Municipal Drill Master,
TANJORE.

1929.

Copy Right] [Price. 6 Annas.

T-UN-477

உ

சுந்தர கணேசன் துணை

நூதன சரீராப்பியாஸ புஸ்தகம்

இந்த முதல் பதிப்பு

பாலபாடசாலை ஆசிரியர்களின் பொருட்டு ஆரம்பக்கலாசா
லையும், மிஸ்டர் ஏ. ஜி. நொரோஹான் துரையவர்கள்
கூறிய தற்கால முறைப்படி, 1-வது வகுப்பு முதல்
5-வது வகுப்பு வரையில், ஒருவருஷத்தில், முறையே
போதிக்கவேண்டிய அப்பியாசங்களின் காரிய
கிரமத்தையும், சந்தேகங்களை தெளிவிக்க படங்
களையும், இந்திய ஸ்கௌட்டுகள் விளையாடும்
விளையாட்டுகளையும், 'கிண்டர்கார்டன்'
முறைப்படி பழக, பாட்டுகளையும், தக்க
மெட்டுகளுடன் அமைத்து.

தஞ்சாவூர் முனிஸிபாலிட்டியில் சுமார் 36 ஆண்டு
டிரில் மாஸ்டர், வேலைபார்த்து ரிடையரான
டி. ஆர். பாவா சாஹேப் அவர்கள்
இயற்றியது.

தஞ்சை
"பூர்ணாநந்தா" அச்சுக்கூடத்தில்
பதிப்பிக்கப்பட்டது.

காபிரைட்] 1929 [விலை அணா 6.

Tanjore, Opinion 31—3—29

This is to certify that I went through the Illustrated Manual of Drill and Games by T. R. BAVA SAHIB. I think it will serve a useful purpose as it is in the Tamil Language. It deserves every encouragement.

(Sd) Syed Tajudin, M. L. C.,
Secretary,
to the Chief Prime Minister of Education, Madras.

2. This book will be very useful in Elementary Schools especially in rural Villages. The long felt want has been fulfilled by the publication of this Manual, as it contains **illustrated** blocks for reference, **Cautions in Tamil**, and also the principles enunciated here are quite in keeping with the Noehren's Drill which is published in English. Kindergarten Drill with suitable songs, Indian Scout games and Native gymnastics are included in this hand book. Above all, this would benefit the pupil Teachers under training in all the Training Schools of both sexes, as they happen to be pioneer of Elementary Education. Courses in this book can be extended over one year for the first five standards. The author has done a very useful service so as to help all the Physical Training Instructors and School Masters of Elementary Schools.

G. T. School,
Tanjore.
1—7—29

T L. Narasimha Rao,
Physical Training Instructor

முகவுரை.

1. இச்சிறு புத்தகத்திற் சொல்லியிருக்கிற அப்பியாசங்கள் எல்லாம், உபாத்தியாயர்களும், மாணவர்களும் தாமே படித்தறிந்து யாதொரு சிரமமின்றி செய்யக்கூடியவை என்பது திண்ணம்.

2. எல்லா அப்பியாசங்களையும், முதலில் **"By Numbers"** **"பை நம்பர்ஸ்"** கிரமப்படி சொல்லிவைக்க வேண்டும், பிறகுதான் **Judging the time—Class begin"** "ஜேட்ஜிங்-தீ-டைம் கிளாஸ் பிகின்" ஆரம்பி என்று எச்சரிக்கை செய்து பழக்கவேண்டும்.

3. சில அப்பியாசங்களை, 16 தடவை இடது, 16 தடவை வலது, 16 தடவை இடது வலது மாற்றி மாற்றி செய்யுங்காலத்தில் **Two—One.** டூ—ஒன். என்று சொல்லுவதற்கு பதிலாக **"Change to the right"** சேஞ்ச்-டூ-தீ-ரைட்—வலப்பக்கம் என்றும், மறுபடியும் **"Two-One"** டூ-ஒன், என்று சொல்ல நேரும் காலத்தில், **"Alternate Left"** "ஆல்டர்னேட் லேப்ட்" மாற்றி மாற்றி என்றும் சொல்லிப் பழக்கவேண்டும். இந்த எச்சரிக்கைகள் சொல்லும் போது காலப்பிரமாணம் தவரக்கூடாது.

4. "நோயற்ற வாழ்வு குறையற்ற செல்வம்" என்னும் ஆன்றோர் வாக்கின்படி இந்த உலகத்தில் நாம் பெற்ற பெருஞ் செல்வம், தேகமும் புத்தியுமாகையால், அவைகளை தக்கபடி கையாட வேண்டியது நமது முதற் கடமை என்பதை முப்போதும் சகல ஜனசமுகமும் மனதிற் கொண்டு தேகப்பயிற்சி செய்து வந்தால் தேக பலமும், தேகசுகமும் அதிகரிக்கும். தேகசுகம் தவறினால்

மூளையும் தன்னிலை குறைகிறது. மனோவியாபாரம் தடை படுகின்றது விபாதிகள் வருகின்றன. உடனே புத்தியின் வலிகுறைந்து கற்பனா சக்தி ஒளி மழுங்குகிறது அதனால், அனேக கஷ்டநஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன என்பதைக் ஸ்ருதிகளே, காருண்ய கவர்ன்மெண்டாரவர்கள் எல்லாப் பாடசாலைகளிலும் சிறுவர்களுக்கு மற்றைய பாடங்களோடு தேகப்பயிற்சியையும், கிரமப்படி ஒரு கட்டாயப்பாடமாக ஏற்படுத்தி, கவாத்து உபாத்தியாயர்களை நியமித்து அவர்களுக்கு ஏராளமான சம்பளத்தையும் கொடுத்து வருகிறார்களாகையால், **“நன்றி மறவேல்”** என்பதை மறவாது அவர்கள் செய்திருக்கிற நன்மையை எல்லா உபாத்தியாயர்களும் சிரமேற்கொண்டு, சிறுபிள்ளைகளுக்கு தக்கவாறு போதித்து வருவார்களாக.

தஞ்சாவூர்.
22—3—29 } டி. ஆர். பாவா சாஹேப்.

பிழையும்—திருத்தமும்.

பக்கம்.	வரி.	பிழை.	திருத்தம்.
3.	8.	நேர்	வேண்டாம்
6.	22.	முன	முன்
41.	16.	நிமிந்து	நிமிர்ந்து
42.	10.	ஷால்ட்	ஹால்ட்
48.	10.	செப்பபிய	செப்பரிய

PRELIMINARY DRILL.

பிரிலிமினெரி டிரில்.

ஆரம்பக் கவாத்து.

EXERCISE 1.

எக்ஸர்ஸைஸ் ஒன்று.

CAUTION = காஷன்.

எச்சரிக்கை;

Form a line or Fall in.; பார்ம் ஏ-லைன் அல்லது பால்-இன்

1. பிள்ளைகள் ஒழுங்காக ஒரே நேர் கோட்டின்பேரில்நிறுத்திவைக்கவேண்டும்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

2. Sizing a rank—சைஸிங் எ ராங்க்.

பிள்ளைகளின் உயரத்திற்கேற்றபடி வரிசையை ஒழுங்காக நிறுத்திவைத்தல்

Tallest on the right and shortest on the left
டாலஸ்ட் ஆன் திரைட் அண்டு ஷார்ட்டெஸ்ட் ஆன் தி லெப்ட்

வகுப்பின் பிள்ளைகளில் உயரமான பையனை முதற்பையனுகவும், முறையே குட்டையான பிள்ளைகளை முதற் பையனது இடது பக்கத்திலும் நிறுத்திவைக்க வேண்டும். அப்பெழுது வகுப்பில் குட்டையான பையன் உபாத்தியாயருடைய வலது பக்கத்தில் நிற்பான். (Fig. 1. படம் 1.)

3. Dressing a rank—டிரேஸிங் எ ராங்க்

கவாத்துபழக இடமிருக்கும்படி வரிசையை ஒழுங்குசெய்தல்,

Right Dress.
ரைட் டிரெஸ்.

வகுப்பின்முதற்பையன்தவிரமற்ற ஒவ்வொரு பையனும், தன்வலது கை நான்கு விரல்கள் முன்னுலேயும், கட்டை விரல்பின்னுலேயும் இருக்கும்படி வலது கையை இடுப்பில் வைத்து, தலையை வலதுபக்கம் திருப்பி முதற் பையனைப் பார்த்து தான்நிற்கும் நிலைமையை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ளவேண்டும். (Fig 2. படம் 2.)

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

4. Position of the pupil — போஸிஷன் ஆப் தி பியுபில்.

பையன் நிற்க வேண்டிய நிலைமை.

Attentson.
அட்டென்ஷன் கவனிப்பு அல்லது முதல் நிலைமை

குதிகால்கள் சேர்ந்து ஒரே வரிசையில் இருக்கவேண்டும். முழங்கால்கள் வளையக் கூடாது. முன்பாதங்கள் விரிந்து அதன் மத்தியில் உள்ள இடமானது 60 டிகிரி கொண்ட ஒரு நேர்கோண வடிவமாக இருக்கவேண்டும். கைகள் புஜங்களிலிருந்து இலகுவாகத் தொங்கவேண்டும். கைகள் மூடியும் மூடாததுபோல இருக்கவேண்டும். கை விரல்களின் பின்பக்கமானது இருதுடைகளில் இலகுவாக பட்டுக்கொண்டிருக்கவேண்டும். கட்டைவிரல் ஆள்காட்டிவிரலோடு சேர்ந்திருக்கவேண்டும். மார்பு முன்னால் தள்ளியிருக்க வேண்டும். தேகத்தின் முழுபாரத்தையும் முன்பாதங்களில் இறுத்தி உடம்பானது அக்கம்பக்கங்களில் சாயாமல் ஒரே ஒழுங்காக நிமிர்ந்து நிற்கவேண்டும். தலைநிமிர்ந்து நேராக இருக்கவேண்டும். ஆனால் பின்னால் சாயிந்துவிடக்கூடாது. முகவாய்க்கட்டை கொஞ்சம் உள்ளடங்கி இருக்கவேண்டும். கண்கள் எதிரே 100 கஜம் தூரமுள்ள ஓர் புள்ளியை குறிவைத்து பார்ப்பதுபோல பார்த்துக்கொண்டு நிற்கவேண்டும். (Fig 3. படம் 3.)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

5. Standing at ease—ஸ்டாண்டிங் அட்யீஸ்.
இலகுவாய் நிற்கப் பழகுதல்.

Stand at ease ஸ்டாண்ட் அட்ஈஸ். இலகுவாய் நிற்க. இரண்டு கைகளையும் பின்னால் கொண்டு போய் வலது கட்டை விரலால் இடதுகட்டைவிரலை பூட்டு போட்டதுபோல் பிடித்துக்கொண்டு கைகளை இலகுவாய் தொங்க விட்டு நிற்கவேண்டும். இடதுகாலை இடது பக்கம் 10 அங்குலம் அல்லது சுமார் ஒரு அடி அகற்றியும் நிற்கவேண்டும். முதுகுநிமிர நிற்கவேண்டும். (Fig 4. படம் 4.)

Attention. அட்டெண்ஷன். முதல் நிலைமை. இடது காலை வலதுகாலோடு சேர்த்தும் கைகளை தொடையோடு சேர்த்தும் முதல் நிலைமை மாறாமல் நிற்கவேண்டும். அப்போது வரிசையின் ஒழுங்கு தவறலாகாது.

6. Numbering –நம்பரிங்.
நம்பர் சொல்லுதல்.

From the right in twos or fours Number. ப்ராம் தி ரைட் இன் டூஸ் ஆர் போர்ஸ் நம்பர். வகுப்பின் முதல் பையன் தன் தலையை இடதுபக்கம் திருப்பி ஒன் என்று நம்பர் சொல்லியபின் தலையை உடனே முன்பக்கம் திருப்பி முதல்நிலைமை மாறாமல் நிற்கவேண்டும். அப்படியே வரிசையில் நிற்கும் பிள்ளைகள் முழுவதும் முடியும் வரையில் தலையை திருப்பி நம்பர் சொல்லி முன்பக்கம் திரும்பிவிடவேண்டும். நம்பர் பை

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

டூஸ் என்றால், ஒன்—டூ என்று முறையே நம்பர் சொல்ல வேண்டும். நம்பர் பை போர்ஸ் என்றால் ஒன்-டூ-திரி-போர் என்று முறையே நம்பர் செல்லவேண்டும்.

7. To prove Odd and Even Numbers.
டு ப்ரு ஆட் அண்ட் ஈவன் நம்பர்ஸ்.

ஒத்தை அல்லது இரட்டை நம்பர் என்பதைத் தெரிவிக்க.

Odd Numbers prove. ஆட் நம்பர்ஸ்-ப்ரூ.

ஒன்று மூன்று என்று சொன்ன பிள்ளைகள் மாத்திரம் வலது கையை தூக்கி முழங்கையிலிருந்து மடக்கி, கையை வலது விலாவுடன்சேர்த்து முன்னால்நீட்டவேண்டும். அப்போது உள்ளங்கை உள்பார்வை யாகவும் விரல்கள் சேர்ந்துமிருக்கவேண்டும்.

Down. டவுன்.

கையை துடையோடு சேர்த்து முதல் நிலைமை மாறாமல் நிற்கவேண்டும்.

Even Numbers prove & down. ஈவன் நம்பர்ஸ் ப்ரூ அண்ட் டவுன்.

ஒத்தப்படை நம்பர்கள் செய்தது போலவே இரட்டைப்படை நம்பர்கள் செய்து பழகவேண்டும்.

Cautiou = காஷன்
எச்சரிக்கை.

8. To open and reform ranks march.

டு ஒப்பன் அண்ட்ரிபார்ம் ராங்ஸ் மார்ச்

கவாத்து பழக போதுமான இடமிருக்கும்படி
வரிசையைப் பிரிக்கவும், சேர்க்கவும்.

Open ranks march.
ஓபன் ராங்ஸ் மார்ச்.

ஒரே வரிசையாக இருந்தால் ஒத்தைப் படை நம்பர்கள், ஒன்—டூ என்று நம்பர் சொல்லுவதற்கு பதிலாக, லெப்ட்-ரைட் என்று சொல்லிக்கொண்டு இரண்டடி முன்னால் வந்து நிற்கவேண்டும். முதல் நிலைமையும் வரிசையும் ஒழுங்கீனமாகக்கூடாது. இரண்டு வரிசையாக இருந்தால் முன் வரிசையில் உள்ள ஒத்தைப் படை நம்பர்கள் இரண்டடி முன்னாலேயும், பின் வரிசையில் உள்ள இரட்டைப்படை நம்பர்கள் இரண்டடி பின்னாலேயும் போய் நிற்கவேண்டும். அப்படி வரிசையை பிரிக்கும்போது எல்லோரும், லெப்ட்-ரைட் அல்லது ஒன்-டூ என்று சொல்லிக்கொண்டு அப்பியாசத்தைப் பழகவேண்டும். அப்போது நான்கு வரிசைகள் ஆகிவிடும்.

Reform ranks march
ரீபார்ம்-ராங்ஸ மார்ச்.

முன்போலஒரு வரிசை யாகுதல்.

முன்வந்தவர்கள் இரண்டடி பின்னாலேயும் பின்போனவர்கள் இரண்டடி முன்னாலேயும் வந்து நிற்கவேண்டும். அப்போது இரண்டுவரிசையாகிவிடும். ஆனால் ஒரே வரிசையில் நின்ற முன்வரிசை இரட்டைப்படைநம்பர்களும் பின்வரிசைஒத்தைப் படைநம்பர்களும் நின்ற இடத்தைவிட்டு

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

நகரக்கூடாது அப்படி நகர்ந்தால் வரிசைகள் ஒழுங்கீன மாகிவிடும். இப்படி நான்கு வரிசையாவதும் மறுபடியும் இரண்டு வரிசையாவதும் அடிக்கடிபழகிவரவேண்டும். பின்னால் போகும்போது பின் திரும்பிப் பார்த்துக்கொண்டு கால்அடி எடுத்துவைக்கக்கூடாது. தலை நிமிர்ந்து பார்வை எப்போதும் நேரே பார்த்துக்கொண்டு கவாத்து செயய வேண்டும். எப்போதும் இடதுகாலைத்தான் முதலில் எடுத்துப்போட்டு நடக்கவேண்டும்.

9. Turnings—டர்னிங்ஸ்—திரும்புதல்

இந்த அப்பியாசத்தை பழகும்போது தலை, உடம்பு, அவயவங்கள் எல்லாம் உறுதியாக இருக்கவேண்டும். திரும்பும்பொழுது தேகத்தைக் குலுக்கிக்கொண்டு திரும்பலாகாது. கூடியவரையில் சீக்கிரமாக திரும்பவேண்டும்.

(Turnings by numbers-டர்னிங்ஸ் பை நம்பர்ஸ)

உபாத்தியாயர் நம்பர் சொல்ல, பிள்ளைகள் கிரமப்படி கவாத்து செய்யவேண்டும்.

Right turn by numbers one.
ரைட் டர்ன் பை நம்பர்ஸ் ஒன்.

இடது குதிகாலைத்தூக்கு. (அப்போது இடது முன்பாதம் தரையில் உறுதியாக இருக்கவேண்டும்.)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Two—டூ, வலது முன்பாதத்தைத் தூக்கி கால்வட்டம் (அதாவது 90 டிகிரி வலதுபக்கமாக, வலது குதிகால், இடதுமுன் பாதத்தின் ஆதாரவின்பேரில் தேகத்தை அசைக்காமல் திரும்பு.)

Three—திரி இடதுகுதிகாலே வலதுகாலோடு சேர்த்து நில்.

Left turn by numbers one
லெப்ட் டர்ன் பை. நம்பர்ஸ் ஒன்.
வலது குதிகாலேத் தூக்கு.

Two—டூ இடது முன்பாதத்தைத் தூக்கி கால்வட்டம் இடது பக்கம் திரும்பு.

Three —திரி வலது குதிகாலே இடது காலோடு சேர்த்து நில்.

About turn by numbers one.
எபௌட்டர்ன் பை நம்பர்ஸ் ஒன்.
இடது குதிகாலேத் தூக்கு.

Two—டூ. வலது முன் பாதத்தை தூக்கி அரைவட்டம் வலது பக்கமாக திரும்பி நில்.

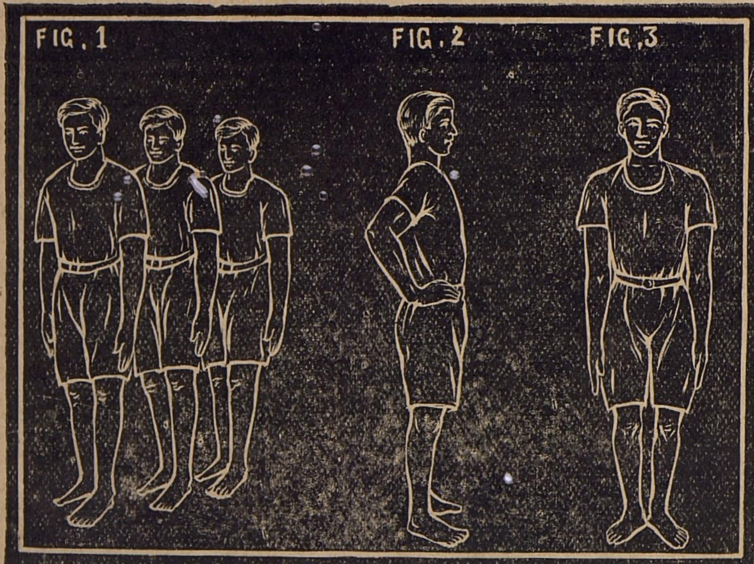

FIG. 1 FIG. 2 FIG. 3

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Three—திரி.

இடது குதிகாலை வலது காலோடு சேர்த்து நில்.

Judging the time.
ஜெட்ஜிங் திடைம்.
Right or left or right about or half right or half left turn.
ரைட் அல்லது லெப்ட் அல்லது ரைட் எபௌட் அல்லது ஆப்லெப்ட் அல்லது ஆப்ரைட் டர்ன்.

10. **டர்ன்,** என்றவுடன்எச்சரித்த பக்கம் திரும்பவும். அப்படி திரும்பும்போது கூடியமட்டில் சீக்கிரமாகத் திரும்புவதோடு அந்தப் பழக்கம் வியக்தமானதாகவும் முடிவுபெற்றதாயும் இருக்கவேண்டும். ஆப்ரைட் அல்லது ஆப்லெப்ட் டர்ன் செய்யும்போது ஒருவட்டத்கின் எட்டில் ஒருபங்கு திரும்பி நிற்கவேண்டும். இந்தஅப்பியாசத்தில் பிள்ளைகளே நம்பர் சொல்லிக்கொண்டும் திரும்பலாம்.

11. Saluting—சலூடிங்—வந்தனமளித்தல்.

Salute by numbers one
சலூட்பை நம்பர்ஸ் ஒன்.

ஒன் என்றவுடன், வலது கையை வட்டவடிவமாக வலதுபக்கம் தூக்கி, ஆள்காட்டி விரல் வலதுகண் புருவத்தின்மேல் ஒரு அங்குலம் உயரத்தில் படும்படி நான்கு விரல்களையும் சேர்த்து உள்ளங்கை வெளிப் பார்வையாக இருக்கும்படி வை.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Two—டூ. முதல் நிலைமை.

Judging the time salute.
ஜெட்ஜிங் தி டைம் சலூட்

சலூட் என்றவுடன் ஒன், டூ செய்தது போல் வந்தனம் செய்து முதல் நிலைமை மாறாமல் நிற்கவேண்டும்.

12. Dismissing—டிஸ்மிஸிங்.

வந்தனம் அளித்துப் போகுதல்.

Dismiss.
டிஸ்மிஸ்.

(இந்தக் கவாத்து ஆரம்பிக்குமுன் பிள்ளைகளை வலது அல்லது இடது பக்கமாகத் திரும்பச்செய்து பிறகு தான் எச்சரிக்கவேண்டும்.) **டிஸ்மிஸ்** என்றவுடன் பிள்ளைகள் வந்தனமளித்துப் பின் பேசாமல் போகவேண்டும்.

இந்த அப்பியாசத்தைப் பழகும்போது காலையாக இருந்தால் Goodmorning Sir, குட் மார்னிங் ஸார்-காலை வந்தனம் ஐயா என்றும், மாலையாக இருந்தால் Good evening Sir குட் ஈவினிங் சார் மாலைவந்தனம் ஐயா என்றும் அல்லது பொதுவாகவே **நமஸ்காரம்** என்றும் இருகரங்களை கூப்பி நமஸ்கரித்துக்கொண்டு விளையாடுமிடத்தைவிட்டு சத்தம் செய்யாமல் போகவேண்டும்.

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

N. B—(1) 8-வது அப்பியாசத்தில் சொல்லியபடி, கவாத்து பழக 4 வரிசைகளாகவும் பிரிக்கலாம். (2-வது முறை) பிள்ளைகளை ஒரே வரிசையாக நிற்கவைத்து (Number by fours) நம்பர் பை போர்ஸ், 1, 2, 3, 4, என்று நம்பர் சொல்லச்செய்து ஒன்று சொன்னவர்கள் அதே யிடத்தில் நிற்கவேண்டும். 2, 3, 4 நம்பர்கள் 2 அடி முன்னால் வந்து 2 சொன்னவர்கள் நின்றுவிடவேண்டும். பிறகு 3, 4 நம்பர்கள் இன்னும் 2 அடி முன்வந்து 3 சொன்னவர்கள் நின்றுவிடவேண்டும். கடைசியாக 4 சொன்னவர்கள் இன்னும் 2 அடி முன்னால்வந்து நிற்கவேண்டும். அப்போது ஒன்று சொன்னவர்கள் அதே யிடத்தில் நிற்க, இரண்டு இரண்டடி முன்னாலேயும் மூன்று நான்கு அடி முன்னாலேயும் நான்கு ஆறு அடி முன்னாலேயும் வந்து நிற்பார்கள். மறுபடியும் ஒரே வரிசையாக வேண்டுமானால் (Reform Ranks March) ரீபார்ம் ராங்க்ஸ் மார்ச் என்று சொன்னால் 4 சொன்னவர்கள் ஆறு அடியும் மூன்று 4 அடியும் இரண்டு, 2 அடியும் பின்னால் நகர்ந்துபோய் ஒன்றுடன் சேர்ந்து ஒரே வரிசையாகி முதல் நிலைமை மாறாமல் நிற்கவேண்டும். இப்படி நான்கு வரிசையாகவாவது அல்லது இரண்டு வரிசையாகவாவது பிரித்துத்தான் கவாத்து ஆரம்பிக்கவேண்டும்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Primary Class Drill.

பிரைமெரி கிளாஸ் டிரில்.

1-2-3-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

1. ஒன்—குத்துவதைப்போல விரல்களை மடக்கு.

டூ—வேகமாய்த் திறந்துவிடு.

இந்த அப்பியாசத்தை தேகத்தின் பக்கத்தில் கைகள் தொங்கினபடியே 16 தடவையும், மார்புக்கு நேராக 16 தடவையும், தோள்மட்டத்திற்குச்சரியாக கைகளை அகற்றி 16 தடவையும், தலைக்குமேல் கைகளை உயர்த்தி 16 தடவையும் நம்பர் சொல்லிக்கொண்டு பழக்கவேண்டும். உபாத்தியாயர் இதை கற்பிக்கத் துவக்குமுன் தானே, ஒன், டூ, திரி, போர், பைவ், ஸிக்ஸ், செவன், எயிட்—எயிட், செவன், ஸிக்ஸ், பைவ், போர், திரி, டூ, ஒன் என்று சொல்லிக்கொண்டு எதிரில் நின்று பழக்கிக்காட்டவேண்டும். டூ, ஒன், என்பதற்குபதிலாக கிளாஸ்-ஹால்டு என்றும் சொல்லிப்

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

பழக்கலாம். மிஸ்டர் **ஏ. ஜி. நோஹேரன் துறையவர்களும் மிஸ்டர் பி. ஸி. பக் துறையவர்களும்** கூறிய முறைப்படி முப்போதும் உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளின் எதிரில் நின்று கவாத்துக்களை செய்யவேண்டும். அப்படிச்செய்வதில் உபாத்தியாயர் பிள்ளைகளின் எதிரில் நிற்பதால் இடதுக்கு வலதும் வலதுக்கு இடதுமாக மாற்றிச்செய்யவேண்டும்.

2. ஒன்—கைகளை முன்னால் நீட்டு (உள்ளங்கை உள்பார்வை) (Figure 5 படம் 5)

டூ—முதல் நிலைமை

3. ஒன்—கைகளை பக்கங்களில் நீட்டு.

டூ—முதல் நிலைமை.

Hips Firm—ஹிப்ஸ் பர்ம். இடுப்பில் கையை வை.

(4 விரல் முன்னாலேயும் கட்டைவிரல் பின்னாலேயும் வை.)

4. ஒன்—இடது காலை முன்னால் நீட்டு. (Figure 6 படம் 6.)

டூ—முதல் நிலைமை.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

5. ஒன்—இடதுகாலே இடதுபக்கம் நீட்டு
டூ—முதல் நிலைமை.

6. ஒன்—இடதுகாலே பின்னுல் நீட்டு. (Figure 7 படம் 7.)
டூ—முதல் நிலைமை.

7. ஒன்—உடம்பை இடுப்பிலிருந்து மடக்கி முன்னுல் குனி. (Figure 8. படம் 8.)
டூ—முதல் நிலைமை.

8. ஒன்—உடம்பை இடது பக்கம் சாய்.
டூ—முதல் நிலைமை.

மேற்சொன்ன 4, 5, 6, 7, 8 அப்பியாசங்களே, ஹிப்ஸ்—பர் என்றுசொல்லி, ஒவ்வொரு அப்பியாசத்தையும் முன் சொன்னதுபோல 16 தடவை பழக்கவேண்டும். சவுகரியப் பட்டால் 16 தடவை இடது 16 தடவை வலது 16 தடவை இடதுவலது, மாற்றியும் பழக்கச்செய்யலாம். இதுஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் குழப்பமாக இருக்கும். பழகப்பழக சரிவா நம்பர் சொல்லிப்பழக வந்துவிடும். இதனுல் பிள்ளேகளில் மூளேக்கும் மற்றுமுள்ள அவயவங்களுக்கும் சரியான அபிவிர்த்தி உண்டாகிறது.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸுவாஸித்தல்.

Inhale. 9. இன்ஹேல்—மூக்கின் வழியாக சுவாசத்தை மெதுவாக உட்கொள்ளு.

Exale. எக்ஸ்ஹேல்—மூச்சை வெளிவிடு.

10. ஒன்—கைகளை பக்கங்களிலிருந்து தலைக்கு மேல் உயர்த்து (உள்ளங்கை உள்பார்வை.)

டூ—முதல் நிலைமை.

11. ஒன்—கைகளை முன்னாலிருந்து தலைக்கு மேல் உயர்த்து. (உள்ளங்கை உள் பார்வை.)

டூ—முதல் நிலைமை.

12. ஒன்—கைகளை பின்னால் நீட்டு.

டூ—முதல் நிலைமை.

13. ஹிப்ஸ் பர்ம் ஹீல்ஸ் ரேஸ்—கையை இடுப்பில்வைத்து குதிகால் தூக்கு.

டூ—முதல் நிலைமை.

Caution = காஷன்.
எச்சக்ரிகை.

14. ஹிப்ஸ் பர்ம் புல் ஸ்குவாட்—கையை இடுப்பில் வைத்து முன் பாதங்களில் உட்காரு.

டீ—முதல் நிலைமை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸுவாஸித்தல்.

Inhale. இன்ஹேல்—கைகளை பக்கங்களிலிருந்து தலைக்குமேல் உபர்த்தி குதிகாலையும் தூக்கி முன்பாதங்களில் நின்று மெதுவாக சுவாசி.

Exale. எக்ஸ்ஹேல்—மூச்சு விட்டுக்கொண்டே முதல் நிலைமை.

இந்தக் கவாத்துகள் தினப்பிரதி 15 நிமிஷத்திற்கு மேல் நடத்தவேண்டியதில்லை. பாக்கியிருக்கும் 30 நிமிஷம் மற்ற இந்திய விளையாட்டுகள் பழக்கவேண்டும். மணி அடிக்க 5 நிமிஷத்திற்குமுன் கவாத்து உபாத்தியாயர் எல்லா பிள்ளைகளையும் ஒரு வரிசையாக நிறுத்தி தன் பின், ஒருவர் பின்னால் ஒருவராக எல்லோரையும் ஓடிவரச்செய்து இரண்டு அல்லது மூன்று தடவை கவாத்து பழகும் இடத்தைச்சுற்றி ஓடிவந்து பிறகு சலூட்டிங்செய்து பிள்ளைகளை வீட்டுக்கனுப்பவேண்டும். இப்படிச் செய்துவந்தால் பிள்ளைகளுக்கு மேலுக்குமேல் உத்சாஹம் அதிகப்படும்.

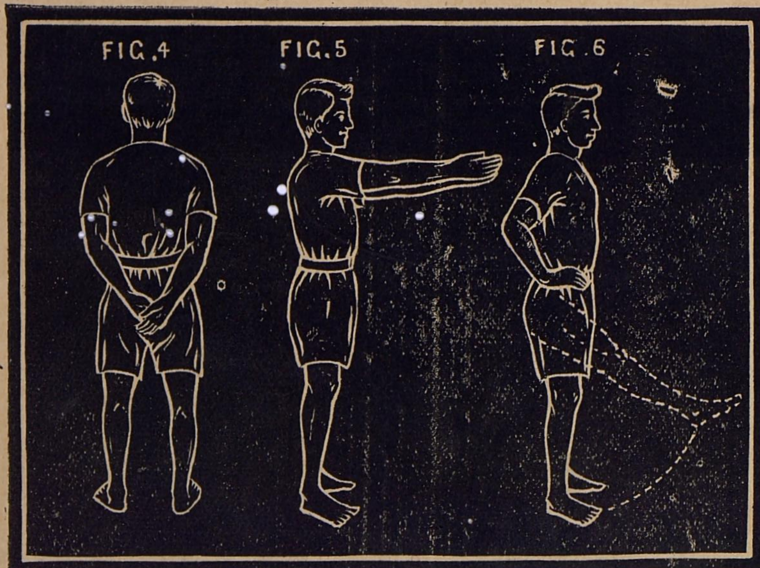
FIG.4
FIG.5
FIG.6

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

4-5-6-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்

1. ஒன்—கைகளைப் பின்னால் நீட்டி குதி காலைத் தூக்கு.

   டூ—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளைப் பக்கங்களில் தோள் மட்டத்திற்குச் சரியாக விரித்து முன்னால் குனி.

   டூ—முதல் நிலைமை.

3. ஒன்—கைகளை பின்னால் நீட்டு.

   டூ—கைகளை பக்கங்களில் சேர்.

   திரி—ஒன் செய்ததுபோலச் செய்.

   போர்—முதல் நிலைமை.

4. ஒன்—கைகளைப் பக்கங்களில் தோள் மட்டத்திற்குச் சரியாக விரித்து குதிகாலைத் தூக்கு.

   டூ—முதல் நிலைமை.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

(N. B.) மேற்சொன்ன நான்கு புது கவாத்துக்களை தனித்தனியாகவாவது அல்லது எல்லோரையும் சேர்த்தாவது அதிஜாக்கிறதையாய் ஆரம்பத்திலேயே சொல்லிவைக்கவேண்டும். குறித்த மூன்று வாரத்துக்குள் 4 கவாத்துகளையும் திருத்தமாகச்செய்ய பழக்கிவிடவேண்டும். பிறகு முன் நடத்தின கவாத்துகளையும் சேர்த்து அதி சுலபமாக நடத்தலாம். குறைந்தபக்ஷம் 2 தடவையாவது (ஸுவாசித்தல்) என்னும் கவாத்தை நடத்தவேண்டும்.

7-8-9·வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

---

1. ஒன்—கைகளை முன்னால் நீட்டு. (உள்ளங்கை உள்பார்வை.)

டு—நாற்காலியைப் போல் பாதி உட்காரு. (Figure 9 படம் 9.)

திரி—ஒன் செய்ததுபோல்.

போர்—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளைப் பக்கங்களிலிருந்து தூக்கி உச்சந்தலையில் 4 விரல்கள்

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

படும்படி முழங்கையிலிருந்து மடக்கி வை. (Figure 10. படம் 10.)

டூ—உடம்பை முன்னால் குனிய வை.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல்.

போர்—முதல் நிலைமை.

3. ஒன்—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டு. (உள்ளங்கை உள்பார்வை.)

டூ—கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்து. (உள்ளங்கை உள்பார்வை.)

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸ்வாசித்தலும்,
Games—கேம்ஸ்—விளையாட்டும்.

---

1. Game—Cat and—Rat—பூனையும்—எலியும் பழக்கும் விதம்.

Caution = காஷன்.
எச்சக்ரிகை.

பிள்ளைகளின் கைகளை கோர்த்துக்கொள்ளச் செய்து ஒரு வட்டமாக நிறுத்தவேண்டும். ஒருவனுக்கு Rat—எலி என்று பெயரிட்டு வட்டத்திற்குள் நிறுத்தவேண்டும் மற்றொருவனுக்கு Cat—பூனை என்று பெயரிட்டு வட்டத்திற்கு வெளியே நிறுத்தவேண்டும். அப்பொழுது பூனையானது எலியைப்பிடிக்க ஓடிவருகிறது. ஆனால் பிள்ளைகள் எலியைக் காப்பற்றக்கருதி அதை உள்ளே தன் இஷ்டப்படி சுத்திவரவும் வெளியேபோய் உள்ளேவரும்படியாகவும் விடவேண்டும். பூனையானது துரத்திக்கொண்டு உள்ளே வரும்பொழுது தங்கள் கைகளை கோர்த்தபடியோ உயர்த்தியோ அல்லது தாழ்த்தியோ பூனையைத்தடுத்து வரவிடாமல் எலியைக்காப்பாற்றவேண்டும். ஆனால் பிள்ளைகள் முழங்கால்களை மடக்கக்கூடாது இப்படிச் சுற்றிவருகையில் தற்செயலாய் எலி அகப்பட்டுவிட்டால் அந்த பூனையும் எலியும் வட்டத்துடன் சேர்ந்து வேறு இரண்டு பிள்ளைகளை தேர்ந்தெடுத்து ஆடச்சொல்லவேண்டும். வகுப்பில ஜாஸ்தி பிள்ளைகள் இருந்தால், ஒரேகாலத்தில் இரண்டுஎலி இரண்டு பூனையாகவும் எடுத்து விளையாடச் செய்யலாம்.

10--11--12--வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

---

1. ஒன்—கைகளை முன்னால் நீட்டு. (உள்ளங்கை உள்பார்வை.)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

டூ—கைகளை மேலேஉயர்த்தி குதிகாலை தூக்கு. (Figure 11 படம் 11.)

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—இடது கையை முன்னாலிருந்து உயர்த்தி அதே காலத்தில் வலது கையை பின்னால் நீட்டு. (Figure 12 படம் 12)

டூ—முதல் நிலைமை.

3. ஒன்—இடது கையை முன்னால் நீட்டு.

டூ—முன்னால் குனிந்து தரையைத் தொடு.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

மேற்கூறிய, 2, 3, அப்பியாசங்களை 16 தடவை இடது, 16 தடவை வலது, 16 தடவை இடதுவலது மாற்றியும் செய்யலாம்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸ்வாசித்தலும்,
Games—கேம்ஸ்—விளையாட்டும்.
முன்சொன்ன முறையைப்போல் பழகவேண்டும்.

---

13 14-15-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

1. ஒன்—இடது கையை தலைக்குமேலும் வலது கையை பின்னாலும் நீட்டி குதிகால்களைத் தூக்கி முன்பாதங்களில் நில்.

டூ—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளை தலைக்குமேல் தூக்கு.

டூ—முன்குனிந்து தரையைத் தொடு.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

3 ஒன்—கைகளை முன்னால் நீட்டு.

டூ—கைகளை வெளிப்பக்கமாக வட்டம் போல் சுற்று. (16 தடவை.)

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

16-17-18-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

---

1. ஒன்—கைகளை பக்கங்களிலிருந்து தூக்கி புஜங்களில் வை.

டூ—இடது கையை தலைக்குமேலும் வலது கையை பின்னாலும் நீட்டு.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

இந்த அப்பியாசத்தை பழகும்போது உயர்த்தின கையின் உள்ளங்கையை பார்த்துக்கொண்டு பழகவேண்டும். 16 தடவை வலது பக்கமும் 16 தடவை இடது பக்கமும் 16 தடவை இடது வலது மாற்றியும் பழகவேண்டும்.

2. ஒன்—கைகளைப் பக்கங்களில் நீட்டு. (உள்ளங்கை மேல்பார்வை)

டூ—பின்பக்கம் வட்டமாகச் சுற்று. (16 தடவை.)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

Breathing —பிரீதிங்—ஸ்வாசித்தலும்,
Games —**கேம்ஸ்**—விளையாட்டும்.

---

2. Rama & Krishna. ராமனும் கிருஷ்ணனும் பழக்கும் விதம்.

பிள்ளைகளை முன்போலவே கைகளை கோர்த்துக்கொள்ளச்செய்து ஒரு வட்டமாக நிறுத்தவேண்டும். . ராமன்—கிருஷ்ணன் என இரண்டு பையன்களுக்கு பேர் கொடுத்து ராமனுடைய கண்களை ஒரு வெள்ளைத் துணியால் கட்டிவிடவேண்டும். பிறகு ராமன் கிருஷ்ணனைப் பிடிக்க வேண்டும். அதற்காக கிருஷ்ணன் தன் கையைத் தட்டி ராமா என்று கூப்பிடவேண்டும். அப்பொழுது ராமன், சத்தம் வந்த திக்கில் திரும்பி பிடிக்கவருவான். கிருஷ்ணன் அங்குவிட்டு வேறு இடம் நின்று மறுமுறை தட்டவேண்டும். இப்படியே பன்முறை தட்டி விளையாடவேண்டும். ஆனால் இருவரும் வட்டத்தைவிட்டு வெளியே போகக் கூடாது. கிருஷ்ணன் பிடிபட்டுவிட்டால் ராமன் வட்டத்தைச் சேர்ந்துவிடலாம். கிருஷ்ணன், உடனே ராமனாகி, மற்றொருபையனை கிருஷ்ணன் எனச்சொல்லி முறையே விளையாடலாம்.

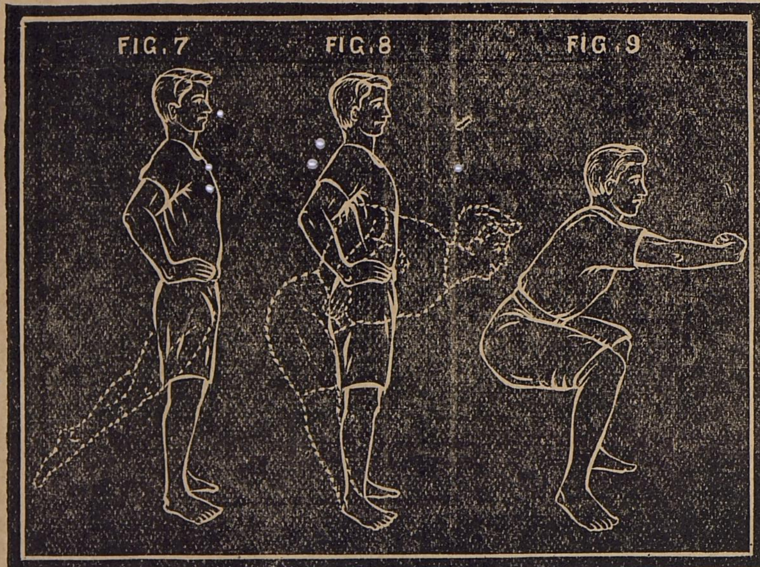
FIG. 7
FIG. 8
FIG. 9

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

N. B:—கண்ணிற்குக் கட்டும் துணியை அடிக்கடி திருப்பித் திருப்பிக் கட்டவேண்டும். காரணம், யாதாமொரு பையனுக்கு கண்வலி இருந்தால் அந்த தொத்துவியாதி கூடிய சீக்கிரம் மற்றவருக்குப்பரவும் என்பதைக்கருதியே. இதில் உபாத்தியாயர் அதிஜாக்கிறதையாய் இருக்கவேண்டும்.

19-20-21-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

---

1. ஒன்—கைகளை பக்கங்களிலிருந்து புஜங்களில் வை.

டூ—கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்தி குதிகால்களைத் தூக்கி முன்பாதங்களில் நில்.

திரி—ஒன் செய்தது போல.

போர்—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளை மார்பில் வை.
டூ—கைகளை முன்னால்நீட்டி, குதிகால்களைத் தூக்கி முன் பாதங்களில் நில்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

பிரீதிங்—சுவாசித்தலும் விளையாட்டும் பழகவேண்டும்.

22, 23-24-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

---

1. ஒன்—கைகளை தோள்மட்டத்திற்குச் சரியாய் பக்கங்களில் நீட்டு.

டூ—கைகளை முன்னால் நீட்டி, முழங் கால்களை மடக்கி நாற்காலி போல இரு. (Fig. 9. படம் 9.)

திரி—ஒன் செய்தது போல.

போர்—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளை பின்னால் நீட்டு. (Figure 13. படம் 13.)

டூ—கைகளை முன்னால் நீட்டி குதிகால் களைத்தூக்கி முன் பாதங்களில் நில்

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல

போர்—முதல் நிலைமை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸ்வாசித்தலும், Games—கேம்ஸ்—விளையாட்டும்.

---

3. Game-Nose-Tag-நோஸ்டாக்-மூக்குத் தொட பழக்கும் விதம்.

பிள்ளைகளை வட்டமாக நிறுத்தி ஒருபையனை மத்தியில் இருக்கச்செய்து வட்டத்தில் நிற்கிற ஒவ்வொரு பையனை மத்தியில் நிற்கிற பையன் தொடப்போகவேண்டும். அப்பொழுது எல்லாப் பிள்ளைகளும் அதிஜாக்கிறதையாக இருந்து தங்களைத் தொடுமுன் வலதுகையை வலது துடையின் கீழாகக்கொண்டு வந்து மூக்கைத்தொட்டுக்கொண்டு நின்றுவிடவேண்டும். அதற்குள் மத்தியில் நிற்கிற பையன் தொட்டுவிட்டால் அவன் உடனே வட்டத்தில் சேர்ந்து தொடப்பட்ட பையன் மற்றவர்களை தொட்டு முறையே விளையாடவேண்டும்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

25-26-27-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

1. ஒன்—கைகளை இடுப்பில் வை.

டூ—முழங்கால்களை மடக்கி நாற்காலியைப் போல் உட்காரு.

திரி—ஒன் செய்தது போல.

போர்—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளின் விரல்களைக் கோர்த்துக் கொண்டு கைகளை பின் கழுத்தில் வை. (Figure 14. படம் 14.)

டூ—குதிகால்களைத் தூக்கி முன்பாதங்களில் தேகத்தின் முழுபாரமும் ஒறுத்தும்படி நன்றாக உட்காரு. இதற்கு (Full Squat புல் ஸ்குவாட்டு) என்று சொல்லுகிறது. (Figure 15, படம் 15,)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

28--29--30--வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

---

1. ஒன்—கைகளை பின்னால் நீட்டு.

டூ—கைகளை பக்கங்களிலிருந்து உயரத் தூக்கு.

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்து நாற்காலியைப் போல (Half Squat ஆப் ஸ்குவாட்டு) பாதி உட்காரு.

டூ—கைகளை பக்கங்களிலிருந்து உயரத் தூக்கி, முன்பாதங்களில் அசையாமல் இரு. (குதிகாலைத்தூக்கு)

திரி—ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலைமை.

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸ்வாசித்தலும், Games—கேம்ஸ்—விளையாட்டும்.

4. Ball-Tag—பால்டாக்-பந்து பிடிக்கிற ஆட்டம். பழக்கும் விதம்.

பத்து அல்லது பன்னிரண்டு பிள்ளைகளை ஒரு வட்டமாக நிறுத்தி, அவர்கள் மத்தியில் வேறு ஒரு பையனை நிறுத்திவைக்கவேண்டும். பிறகு ஒருபந்தை வட்டத்தில் நிற்கும் பையன் எதிரிலோ, பக்கத்திலோ அல்லது எப்படிவாகோ அப்படி அந்தபந்தை மேலாகஎறியவேண்டும். அதை நடுவில் நிற்கிற பையன் ஆறு அடி உயரத்திற்குள் எழும்பியோ ஓடியோ எப்படியாவது தொட்டுவிட்டால் அவன் வட்டத்துடன் சேர்ந்து, விட்டெறிந்த பையன் மத்தியில் நின்று முறையே ஆடவேண்டும் ஆனல் பந்தை கீழேவிழ விடக்கூடாது மேலாக வரும்பொழுதே வட்டத்தில் நிற்கும் பிள்ளைகளில் யாராவது ஒருவன் பிடித்துவிடவேண்டும். அப்படி பிடிக்காமல் கீழே விழும்படி விட்டுவிட்டால் அந்த பையன் நடுவில் நின்று முன் நின்ற பையன் வட்டத்துடன் சேர்ந்தும் விளையாடச் செய்யலாம்.

31-32-33-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்.

1. ஒன்—இடது கையைத் தூக்கி, வலது கையை பின்னல் நீட்டி இடது

Caution = காஷன்.
எச்சக்ரிகை.

காலை முன்னால் எடுத்து வை.

டூ—முதல் நிலைமை.

2. ஒன்—கைகளை பின்னால் நீட்டி இடது காலை பின்னால் எடுத்து வை.

டூ—முதல் நிலைமை.

மேற்கூறிய, 2 அப்பியாசங்களை 16 தடவை இடது, 16 தடவை வலது, 16 தடவை இடதுவலது மாற்றியும் பழகவேண்டும்.

34-35-36-வது வாரங்களுக்கு அப்பியாசங்கள்,

1. ஒன்—கைகளை அதி துரிதமாக பக்கங்களிலிருந்து தூக்கி, தலைக்கு மேல் உயர்த்தி முன்னால் குனி.

டூ—முதல் நிலைமை

2. ஒன்—கைகளை முன்னால் நீட்டி, இடது காலையும் முன்னால் எடுத்து வை.

டூ—குதிகால்களைத் தூக்கு.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

திரி—கைகளை உயர்த்தி குதிகாலைத் தரையில் வை.

போர்—முதல் நிலைமை.

Breathing—பிரீதிங்—ஸ்வாசித்தலும், Games—கேம்ஸ்—விளையாட்டும்.

மேற்சொன்ன 2-வது அப்பியாசத்தை 16 தடவை இடது, 16 தடவை வலது 16 தடவை இடது வலது மாற்றியும் பழகவேண்டும்.

5. Whirl-wig—வர்ள்வீக் மத்து ஆட்டம் அல்லது இந்த பூசனி எனக்கு வேண்டாம்.

பழக்கும் விதம்.

---

10 பிள்ளைகளை தரையில் இரண்டு கால்களையும் நீட்டச் செய்து உட்கார்த்தி வைக்கவேண்டும். முழங்கால்கள் கொஞ்சம் மடக்கி இருக்கவேண்டும். மத்தியில் ஒரு பையன் நிற்கும்படியான இடம்விட்டு கால்கள் நீட்டப்படவேண்டும். தன் கைகளை கட்டிக்கொண்டு உறுதியாக்வும் வெரப்பாகவும் ஒரு பையன் மத்தியில்நின்று தனக்கு இஷ்டமான பக்கத்தில் ரெடி என்றவுடன் சாயவேண்டும். அப்படி அவன் சாய்ந்தவுடன் (இந்தப்பூசனி எனக்கு வேண்டாம்)

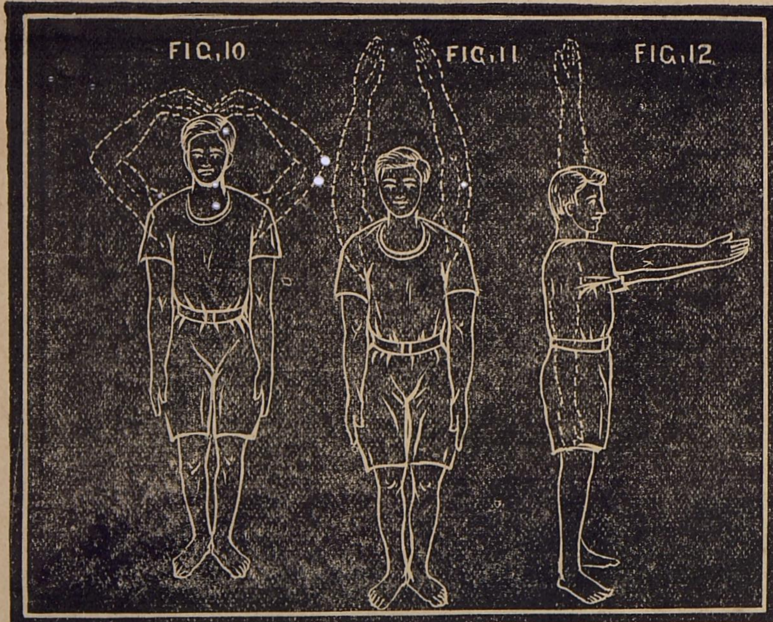
FIG. 10
FIG. 11
FIG. 12

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

என்று ஒவ்வொரு பையனும் சொல்லிக்கொண்டு, மாத்தி மாத்தி, அந்தப் பையனைத் தள்ளித்தள்ளி சுற்றிவரும்படி செய்யவேண்டும். எந்தப் பையன் தாங்கமுடியாமல் அவனை கிழே விழவிட்டு விடுகிருனோ அவன் மத்தியில் நின்று முன்நின்ற பையனை உட்காரச் செய்து முறையே ஆட வேண்டும்.

---

6. Good Morning—குட்மார்னிங் அல்லது நமஸ்காரம்—பழக்கும் விதம்.

வகுப்பில் ஒரு பையனைத் தவிர, மற்றவர்களை ஒரு வட்டமாக முகம் உட்பக்கம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்படி நிறுத்தவேண்டும். பிறகு தனியாக நிறுத்தின பையனை வெளிப்புறமாகவே வட்டத்தைச் சுற்றி ஓடிவரும்படி செய்யவேண்டும். அப்படி ஓடிவருகிற பையன் தனக்கு இஷ்டமான பையன் முதுகில் மெதுவாக தட்டவேண்டும். உடனே தட்டப்பட்ட பையன் வட்டத்தைவிட்டு வெளியே வந்து முன் ஓடிக்கொண்டிருக்கிற பையனைப் பின்தொடராமல் எதிர்ப்பக்கமாக ஓடவேண்டும். இருவரும் எதிரும் புதிருமாக ஓடுவதால் ஒரு இடத்தில் சந்திப்பார்கள். அப்போது இருவரும் ஓடுவதை நிறுத்தி ஒருவருக்கொருவர் கைகளை குலுக்கிக்கொண்டு (Shake Hands)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

முன்குனிந்து "நமஸ்காரம்" என்று மூன்று தடவை கைகூப்பி நமஸ்கரித்துவிட்டு மறுபடியும் அவரவர்கள் ஓடி வந்த பக்கமே ஓடி, காலியான இடத்தில் நின்றுவிடவேண்டும். அப்படி ஒருவன் நின்றுவிட்டால் மற்றொரு பையனுக்கு இடமிராது. அவன் மறுபடியும்ஓடி மேற்சொன்ன முறையை அநுசரித்து விளையாடவேண்டும். ஒரு தரம் தொட்ட பையனை மறுமுறை தொடக்கூடாது.

7. **பலிங்சிக்சிக்.**

8. **பச்சைக்குதிரைத் தாண்டல்.**

9. **வெய்யிலும் நிழலும்.**

10. **உப்புக்கோடு.**

முதலிய இந்திய விளையாட்டுகளையும் பழக்கலாம். மேற்சொன்னவைகள் அநேகமாய் கிராமாந்தரங்களில் பிள்ளைகள் எப்போதும் விளையாடுவது வழக்கமாகையாலும் உபாத்தியாயர்கள் அவைகளை பழக்கும் முறையை அறிந்திருப்பார்களாகையாலும் இங்கு விவரித்துக் கூறவில்லை பிள்ளைகள் இவைகளை பழகும்போது விளையாட்டின் முறையைத் தவறாமலும் அதிக இறைச்சலில்லாமலும் அதிஜாக்கிறதையாக பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

Caution = காஷன்.
எச்சக்ரிகை.

Drill with Music.
டிரில் வித் ம்யூஸிக்.

பாட்டுடன் கவாத்து செய்ய.

குறிப்பு:—விளையாட்டு உபாத்தியாயர் அல்லது அந்த அந்த வகுப்பு உபாத்தியாயர்கள் பிள்ளைகளை வகுப்பிலேயே வலது பக்கம் திரும்பச்சொல்லி, ரயில் தொடர் போல ஒருவர்பின் ஒருவராகவும் ஒழுங்காகவும் கவாத்து பழகும் இடத்திற்கு அழைத்துக்கொண்டு வந்து Halt— **ஹால்டு--நில்** என்று எச்சரிக்கை செய்து, Front Turn **பிரண்ட் டர்ன்**—முன்பக்கம் திரும்பு என்று சொல்லி ஒரே நேர்கோட்டின்பேரில் நிறுத்திவைத்து வரிசையை ஒழுங்குபடுத்திய பின்னர் Number by fours—**நம்பர் பை போர்ஸ்** என்று நம்பர் சொல்லச்செய்து 4 வரிசைகளாகப் பிரித்து பிறகுதான் கவாத்து பழக ஆரம்பிக்க வேண்டும். (முறையை 11-வது பக்கம் பார்க்க.)

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Marching Song.

மார்ச்கிங் பாட்டு.

மங்களம் எங்கள் தேச — என்கிற மெட்டு.

வாருங்கள் மாணவரே
வரிசையாக நடந்திடுவோம்
வாகுடன் வலம் திரும்பி
ஒருவர் பின்னே ஒருவராக (வாரு)

சீருடனே கரங்கள் தொங்க
சிறப்பாய் முகத்தை நிமிர்த்தி நேராய்
கூறும் மார்பை முன்பு தாக்கி
கூடிப்பதங்கள் பாடி சீராய் (வாரு)

நான்கு வரிசைகளாகப் பிரிக்கப் பாட்டு.

மத்திமாவதி—ஸ்வரம்.

ரிம கரி ஸஸநீத தஸரிஸரீ-ரீரீ மம பப தப மபமகரிகஸா
தனனனனனனன தனனனஞ-தனனனனனனன தனனனனனஞ

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

பாலர்கள் நாமெல்லோரும் சிறப்பாகவே
பரிவுடன் நடையை நாம் நடந்துமே செல்லுவோம்
பாங்குடன் வரிசையாய் நின்றிடுவோம்

1 2 3 4

ஒன்று இரண்டு மூன்று நான்கு முறையே நம்பரிட்டு
ஒன்று நிற்க மற்றமூவர் பின் திரும்பி

Left-Right

லெப்ட் ரைட் என்றுசொல்லி இரண்டடி முன்னேசென்று
இரண்டு நிற்க மூன்று நான்கு அடியும் ஏகி
நான்கு ஆறு அடிசென்று முன்புறம் திரும்பி (பாலர்)

மேற்சொன்ன பாட்டுகளை பிள்ளைகளை வகுப்பிலிருந்து ஒருவர்பின் ஒருவராகவும் சிறுநடையாகவும் பாடிக்கொண்டு வந்து கவாத்து பழகும் இடத்திற்கு வந்தவுடன் நான்கு வரிசையாக பிரிந்து நின்றுவிடலாம். இந்த அப்பியாசத்தை உபாத்தியாயர் அதிஜாக்கிறதையாக ஒன்றுக்கு நான்கு தரம் நடத்தினால்தான் பிள்ளைகள் ஒழுங்காக பிரிந்து நிற்பார்கள்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Head Flexions—ஹெட் பிளெக்ஷன்ஸ்.

"எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம்" என்பதற்கிணங்க தலை அப்பியாசம்.

Ready. **ரெடி.** 1. ரெடி—கைகளை இடுப்பில் அமர்த்தி நில்.

ஒன்—தலையை மாத்திரம் இடது பக்கம் சாய். (உடம்பு சாயக்கூடாது)

டூ—முன்போல.

திரி—தலையை வலதுபக்கம் சாய்.

போர்—முன்பக்கம் (நேரே பார்.)

பைவ்—இடது பக்கம்.

ஸிக்ஸ்—முன்பக்கம்.

செவன்—வலது பக்கம்.

எயிட்—முன்பக்கம்.

அட்டென்ஷன்—முதல் நிலைமை.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Ready. 2. ரெடி—இடுப்பில் கையை வை.
ரெடி.

ஒன்—தலையை பின்னால் சாய்.

டூ—நேரே பார்.

திரி—தலையை முன்னால் சாய்த்து முக வாய்க்கட்டை மார்பில் படும்படி செய். (உடம்பை முன்னால் சாய்த்துவிடாதே.)

போர்—நேரே பார்.

பைவ்—தலையை மறுபடியும் பின்னால் சாய்.

ஸிக்ஸ்—நேரே பார்.

செவன்—முன்னால் சாய்.

எயிட்—நேரே பார்.

அட்டென்ஷன்—முதல் நிலைமை.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Ready. 3. ரெடி — இடுப்பில் கையை வை.
ரேடி.

ஒன் — முகவாய்க்கட்டை மார்பில்படும் படியாக தலையை மெதுவாக திருப்பி இடதுபக்கம் பார்.

டு — நேரே பார்.

திரி — ஒன் செய்ததுபோல வலது பக்கம் பார்.

போர் — நேரே பார்.

பைவ் — ஒன் செய்ததுபோல.

ஸிக்ஸ் — நேரே பார்.

ஸெவன் — திரி செய்தது போல

எயிட் — நேரே பார்.

அட்டென்ஷன் — முதல் நிலைமை.

N B:— மேற்சொன்ன மூன்று அப்பியாசங்களையும் 16 தடவை நம்பர் சொல்லிக்கொண்டு செய்யப் பழக்க வேண்டும்.

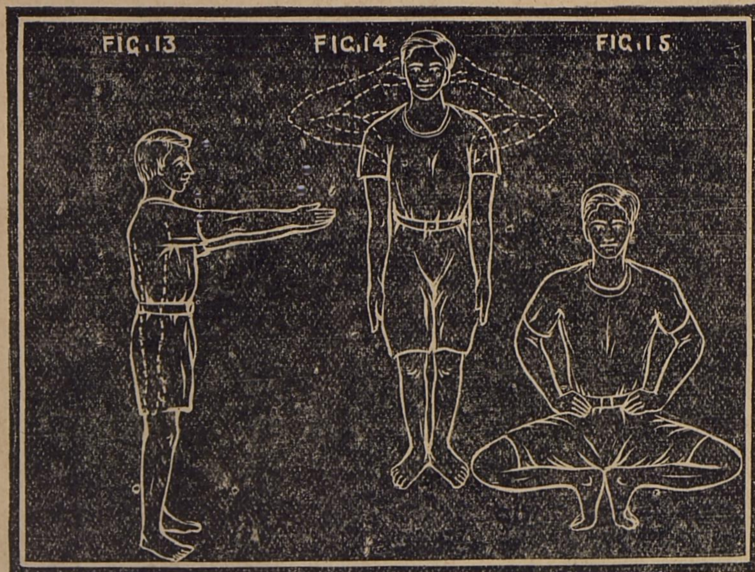
FIG. 13
FIG. 14
FIG. 15

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

(பாட்டு)

ஷாஹேவாலா ஹோ ப்யாரா (என்கிற மெட்டு.)

தா,ஞ,ஞஞ தனனனஞ-தானன,ஞனன தனனனஞ

(1) தலைவளைத்து வலமாக இடபுறம் சாய்த்து இதமாக பழக்கம் செய்ய பழகிடுவோம்—பாட்டை அதனுடன் பாடிக்கொண்டு.

(2) தலைகுனிந்து முன்பாக—பின்புறம் சாய்த்து பண்பாக. பழக்கம் செய்ய பழகிடுவோம்—பாட்டை அதனுடன் பாடிக்கொண்டு.

(3) தலையிடமடித்து வலமாக—இடமதை விடுத்து நேராக. பழக்கம் செய்யப்பழகிடுவோம்—பாட்டை அதனுடன் பாடிக்கொண்டு.

Body flexions—பாடி பிளேக்ஷன்ஸ்
உடம்பு அப்பியாசம்.

I ஒன்—இடுப்பில் கையைவை.
டூ—முன்குனி—(தலைநிமிர்ந்துபார்)
முழங் கால்வளைக்காதே.
திரி—ஒன் செய்ததுபோல.
போர்—முதல் நிலைமை.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

II ஒன்—இருகரங்களேயும் முன்னுலிரு ந்து தலேக்கு மேல் உயர்த்து. (உள்ளங்கை நேர்பார்வை)

டூ—முன்னுல் குனிந்து பாதங்களேத் தொடு (முழங்கால் வளேக்காதே)

திரி – ஒன் செய்ததுபோல.

போர்—முதல் நிலேமை.

N B:—மேற்சொன்ன 2 அப்பியாசங்களேயும் ஒன்றிலிரு ந்து 8 வரையில் பழகியபின் மறுபடியும் 8-ல் இருந்து இறக்கி கிளாஸ் ஷால்ட் என்று சொல்லி நிறுத்தவேண்டும்.

(பாட்டு)

வந்தனமிகதந்தேன்யான் (என்ற மெட்டு.)

---

(1) தேகமதை முன்வளேத்து—தெய்வமதை வணங்கு வோம்.—தெய்வமதை வணங்கினுலே—பலமும் குணமும் பெருகுமே.

(2) இருகரத்தைத்தூக்கிமேலே—முன்குனிந்து பாதம் தொட்டு.—தெய்வமதை வணங்கினுலே— பல மும் குணமும் பெருகுமே.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Limb Flexions—லிம்ப்—பிளேக்ஷன்ஸ்.
அவையவங்களுக்கு அப்பியாசம்.

Ready. I. ரெடி—இருகரங்களையும் தோளில்வை
ரெடி.

ஒன்—இடதுகையை முன்னால் நீட்டு

டூ—மடக்கு.

திரி—வலது கையை நீட்டு.

போர்—மடக்கு.

பைவ்—இரண்டு கைகளையும் நீட்டு.

ஸிக்ஸ்—மடக்கு.

செவன்—கைகளை மார்பின் முன்தட்டு

எயிட்— கைகளை தோள்களில் வை.

அட்டென்ஷன்—முதல் நிலைமை.

Ready. II. ரெடி—இருகைகளையும் தோளில் வை.
ரெடி.

ஒன்—இடது கையை விலாப்பக்கம் நீட்டு.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

டு—மடக்கு.

திரி—வலது கையை வலது பக்கம் நீட்டு.

போர்—மடக்கு.

பைவ்—இரண்டு கைகளையும் விரி.

ஸிக்ஸ்—மடக்கு.

செவன்—முன்போல தட்டு.

எயிட்—ரெடி நிலைமை.

அட்டென்ஷன்—முதல் நிலைமை.

Ready. III ரெடி—கைகளை தோளில் வை.
ரெடி.

ஒன்—இடது கையை தலைக்கு மேல் உயர்த்து

டு—மடக்கு

திரி—வலது கையைத்தூக்கு.

போர்—மடக்கு.

பைவ்—இரண்டு கைகளையும் தூக்கு.

ஸிக்ஸ்—மடக்கு.

செவன்—முன்போல தட்டு.

எயிட்—ரெடி நிலைமை.

அட்டென்ஷன்—முதல் நிலைமை.

Caution=காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Ready. IV. ரெடி—கைகளை தோளில் வை.
ரெடி

ஒன்—இரு கைகளை முன்னால் நீட்டு

டூ—மடக்கு.

திரி—கைகளை பக்கங்களில் விரி.

போர்—மடக்கு.

பைவ்—கைகளை தலைக்குமேல் தூக்கு.

ஸிக்ஸ்—மடக்கு.

செவன்—முன்போல தட்டு.

எயிட்—ரெடி நிலைமை.

அட்டென்ஷன்—முதல் நிலைமை.

N B:—மேற்சென்ன 4 அப்பியாசங்களையும் ஒன்றிலிருந்து 8 வரையிலும் மறுபடியும் 8-ல் இருந்து இறக்கியும் பழகவேண்டும்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

(பாட்டு)

திலதாரயார சைலோம்சே (என்ற மெட்டு.)

(1) இடதுகரத்தை நீட்டுவோம் —நீட்சிப்பழக முன்னாலே.—வாரீர் வாரீர் தோழமாரே—விமரிசையாய் ஆடிட டிரில்.

(2) இடது வலது மாற்றியே—இன்பமாய் நாம் பாடிக் கொண்டு.—வாரீர் வாரீர் தோழமாரே—விமரிசையாய் ஆடிடடிரில்.

(3) இடது காத்தைத்தூக்கி மடக்கி—இருகரத்தைத் தூக்கியே.—வாரீர் வாரீர் தோழமாரே—விமரிசையாய் ஆடிட டிரில்.

(4) இருகரத்தை நீட்டி முன்னால்—ஈசனருளை நோக்கியே.—வாரீர் வாரீர் தோழமாரே—விமரிசையாய் ஆடிட டிரில்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

Native Gymnastics.
நேடிவ், ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ்.

இந்திய கஸரத்துகள்.

(1) தண்டா.

(2) பாம்பு தண்டா.

(3) சக்கர் தண்டா.

(4) தவளை தண்டா.

(5) நாற்காலி பஸ்கி.

(6) ஹனுமான் பஸ்கி.

(7) 6 அடி முதல் 12 அடி தாண்டல்.

(8) (Tug of war) கயிறு இழுத்தல்.

(9) குஸ்தி.

N B:--மேற்சொன்ன உள்நாட்டு கவாத்துகளை பிரதி தினமும் காலையில் போதித்து வரவேண்டும்.

Caution = காஷன்.
எச்சரிக்கை.

(வாழ்த்துப் பாட்டு)
பந்தஹரா—நயினேஹரா (என்ற மெட்டு.)

அத்திமுக னறுமுகனடிகள் போற்றுவோம்.
பக்தியுடன் வாணியைப் பணிந்து ஏற்றுவோம்.
ஸார்வபூபன் எங்கள் ஜார்ஜ் பிப்த் வாழ்கவே.
பாரில் மேரி ராணியார் பல்லாண்டு வாழ்கவே.
சீர்மிகுந்த டைரக்டர் சீமானும் வாழ்கவே.
நேர்மையாய்டிஸ்டிரிக் டெஜூகேசனு பீசர் வாழ்கவே
ஒப்பில்லாத டிப்டி இன்ஸ்பெக்டர் வாழ்கவே.
செப்பறிய ஜூனியர் டிப்டியும் வாழ்கவே.
சூக்ஷூம புத்தியுள்ள சேர்மென் பிரெசிடெண்டு வாழ்கவே
மாக்ஷிமை தங்குமெங்கள் ஹெட்மாஸ்டர் வாழ்கவே.
விஞ்சை ஓதும் வாத்தியார்கள் விரிவாய் வாழ்க்வே.
செஞ்சொல் செப்பும் மாணவர்கள் சதமாய் வாழ்கவே

பொங்கும் மங்களம் எங்கும் தங்குக.

முற்றிற்று.

Apply to—

Raghavendar

"Ananthasram"

Kakuvattaram

TANJORE.

P. N. Press, Tanjore.