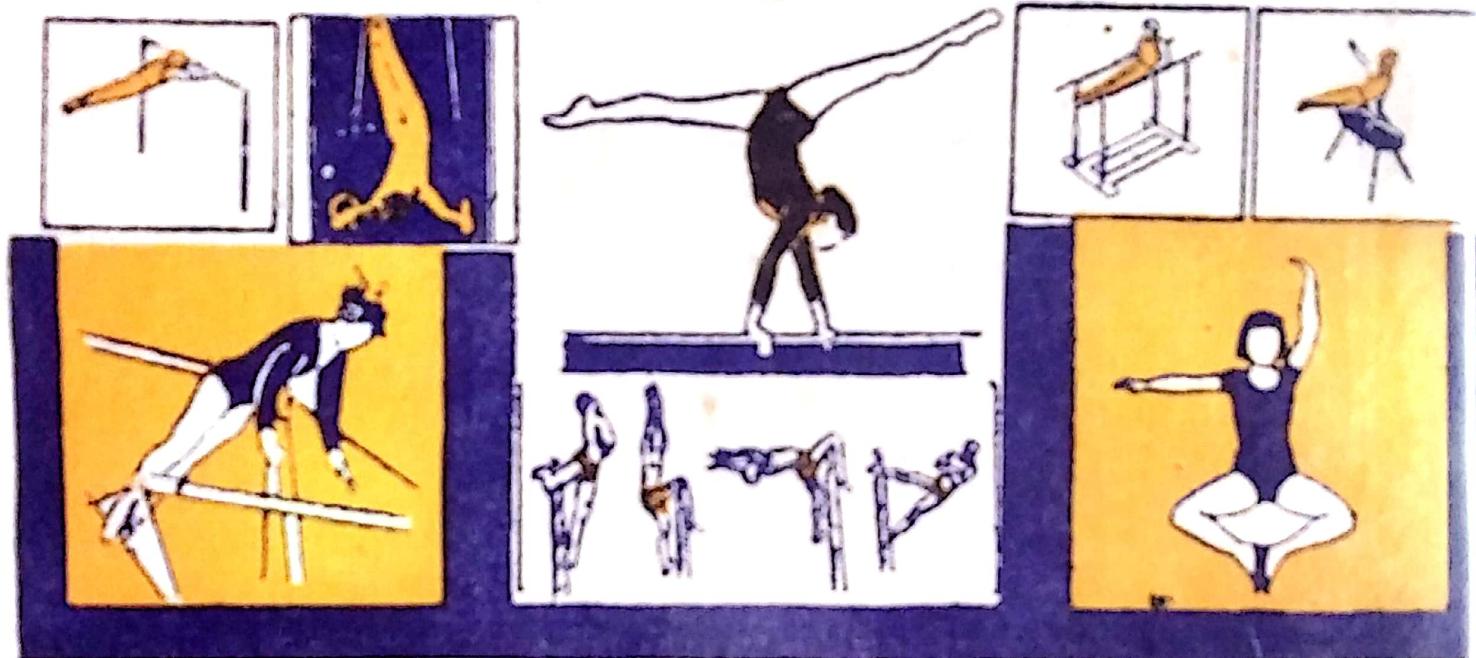


દર્શાવું આપમ પેરિટ નીચેનું બુલાઈ પૂરાળી મારુક ગંથ ફોળી વ્યાયામ વિજ્ઞાન કોષ્ટક



વ્યાયામ વિજ્ઞાન



ગુજરાત રાજ્ય સરકારની આર્થિક સહાયથી પ્રકાશિત

હરિ : ઉં આશ્રમ પ્રેરિત

[શ્રી અંધુકાઈ મુરાણી સ્મારક ગ્રંથશૈખી]

વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ

ગ્રંથ : છૃદ્રો

વ્યાયામવિદ્યા

(Gymnastics)



શરીર એ તો આત્માની વીણા છે. તેમાંથી મધુર સંગીત

પ્રગટાવવું કે ખસૂરો ઘોંધાટ ઉત્પન્ન કરવો એ તમારા હાથમાં છે.

—ખલીલ જિથ્યાન

: પ્રકાશક :

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજ્યપીપલા (જિલ્લો : બાંદ્રા)

યોજનાદાન : હરિ : ઊંઘાથમ, નડિયાદ

અનુદાન : ગુજરાત રાજ્ય સરકાર

● સલાહકાર સમિતિ : શ્રી મુદુંદભાઈ ર. પટેલ
ડૉ. અણતકુમાર પટેલ
શ્રી હસિત ખૂચ
શ્રી રશ્મભાઈ શાહ
શ્રી જોમાલાઈ લાયસાર

● સંપાદક મંડળ : શ્રી છેઠુભાઈ જિ. ભટ
શ્રી ચિનુભાઈ પુ. શાહ
શ્રી પ્રમોદરાય હુ. હવે
શ્રી કરણસિંહ તુ. ગોહિલ

● પરામર્શક

● પ્રકાશક

● મુદ્રક

● મુદ્રણસ્થાન

: શ્રી ચિનુભાઈ પુ. શાહ

: શ્રી ચિનુભાઈ પુ. શાહ

: ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજ્યપીપલા.

: શ્રી મહેન્દ્રભાઈ એચ. પંડ્યા

: શક્તિ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ, રાજ્યપીપલા

પૃષ્ઠ સંખ્યા : ૨૪૪ + ૮

એપ્રિલ, ૧૯૮૩

કિંમત : રુપાંતર રૂ. ૪૦/-

પ્રતિ : ૧૩૫૦

- પ્રામિસ્થાન : ① ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ, રાજ્યપીપલા.
② 'વ્યાયામ' કાર્યાલય, ધોણીકુઠી, આજવાડા, વડોદરા.
③ સી. જમનાદાસ એન્ડ કું. રિલીઝ રેઝ, અમદાવાદ.
④ સરસુ કિતાબધર, રિલીઝ રેઝ, અમદાવાદ.
⑤ મનુભાઈ એન. મસાલાવાલા, પદ્ધ, સત્યમનગર, નાગરવેલ હનુમાન, અમદાવાદ-૨૩.
⑥ વિનાયકરાંન શુક્રાં, ભગવાનદાસની ચાલી, માલાપુર, અમદાવાદ-૬.
⑦ લોંગમિલાય ટ્રૂસ્ટે, ભાવનગર.

ગુજરાતી

ભારતીય વ્યાયામવિદ્યાની અસહિત સમેત વિશ્વના વ્યાયામ અને રમતગમત જગતનો પરિચય કરાવતી વ્યાયામવિજ્ઞાનકોપ યોજના નીચે ગત ત્રણ વર્ષ દરમ્યાન ૧લો અંથ : વ્યાયામ વિકાસ દર્શાન, ૨નો અંથ : લોક રમતો, ૩નો અંથ : મૈટાની રમતો, ૪થી અંથ : એલફ્રેન્ડ, તથા પ મો. અંથ : કસરતો પ્રગટ કર્યા પણી આ ૬ ટો અંથ : વ્યાયામવિદ્યા પ્રગટ કરતાં ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ ગૌરવ અનુભવે છે.

વ્યાયામશાળા એટલે જિમ્નેશિયમ અને તેમાં શરીરને કેળવવા માટે શિખવવામાં આવતા નિનિમ વ્યાયામ પ્રકારો એટલે જિમ્નેસ્ટિક્સ. આ અંથમાં વ્યાયામવિદ્યાને જિમ્નેસ્ટિક્સના અર્થમાં ધર્યાવી વિવિધ અદ્યતન વ્યાયામ પ્રકારોનું નિર્ધારણ કરવામાં આવ્યું છે. આ અંથની સામગ્રીને પાંચ વિભાગમાં વહેચયવામાં આવી છે અને તે પૈકી ૧ લા વિભાગનાં પ્રકરણો પ્રાસ્તવિક પ્રકારનાં છે અને તેમાં જિમ્નેસ્ટિક્સના તત્ત્વ, સ્વરૂપ અને વિકાસ છતિહાસ અંગે, નિર્ધારણ તથા સ્પર્ધા આગોજન અંગે તેમજ વ્યાયામખંડના નિર્માણ અંગે અત્યાંત ઉપગોણી, વાસ્તવિક અને અશેષ માહિતી વ્યવસ્થિત સ્વરૂપે આપવામાં આવી છે.

આ પણીના કમ ૨ થી ૫ વિભાગોમાં- ૧. મલખમ, લટકતો મલખમ, નેતરનો મલખમ, પાઈ ઉપરનો મલખમ, આડો મલખ, અંતર પકડ વગેરે ભારતીય જિમ્નેસ્ટિક્સના પ્રકારો; ૨. ફ્લોાર, વોલ્ટીંગ હોસ્ટ, પોમેલ હોસ્ટ, રીંગ, હોરિઝોન્ટલ બાર, પેરેલલ બાર્સ, એસિમેટ્રિકલ બાર્સ, બીમ વગેરે અવાર્ચિન જિમ્નેસ્ટિક્સના પ્રકારો; ૩. સ્ટાંટ્સ, પિરામિડ્ઝ, રોલર અને ચેર એનેન્સ, ટ્રેપિઝ, ટ્રેમ્પોલાઇન, વગેરે પ્રક્રીણ જિમ્નેસ્ટિક્સના પ્રકારો ધ્રત્યાદિ વ્યાયામવિદ્યાનાં કૌશલ્યોને સરળથી ફાન્ડિન કક્ષા સુધી ક્રમિક રીતે જોડની, તેમનું સચિત્ર નિર્ધારણ કરવામાં આવ્યું છે; તદુપરાંત ઓલિમ્પિક જિમ્નેસ્ટિક્સનો વિકાસ છતિહાસ, ઓલિમ્પિક જિમ્નેસ્ટિક્સ સ્પર્ધાના નિયમો, વિવિધ વ્યાયામપ્રકારોના ઓલિમ્પિક સેટ્સ વગેરે ઓલિમ્પિક ક્ષેત્રની વિશાદ માહિતી આપવામાં આવી છે. છેદ્દે, વિવિધ ક્ષેત્રે માનવીની અદ્ભુત શક્તિની પ્રતીતિ કરાવતા વિક્રમો અંગે તથા ઓલિમ્પિક, એશિયાડ, ભારત તેમજ ગુજરાત રાજ્ય કક્ષાએ જિમ્નેસ્ટિક્સ હરીકાઢાઓમાં વિનેતાઓ અંગે ઉપગોણી અને પ્રેરક વિગતો સમાવી છે. આ બધી માહિતી જિશાસુઓને ઉપગોણી, વ્યાયામશાળાની પ્રેરક અને કાર્યકરોને પથદર્શક બની રહેશે, તેવી શ્રદ્ધા છે.

અંથ તૈયાર કરવામાં અનેક અભ્યાસી, અનુભવી અને અધિકૃત લેખકોનો સ=રસ-સહયોગ સાંપ્રદાય છે. ચિત્રો તૈયાર કરવામાં નિધાવાન ચિત્રકાર શ્રી જ્યંતી ગુર્જર તથા આવરણ છપાઈમાં એશિયન પ્રિન્ટરીએ સ્વજનની આત્મીયતા દાખવી છે. શક્તિ પ્રિન્ટીંગ પ્રેસના શ્રી મહેન્દ્રલાલ પંડ્યાએ સુદ્રણુની કામેંગારી ખૂબ નિધાપૂર્વક સંભાળી છે. ગજૂર પ્રેસેસ સ્ટુડીયોએ સમયસર એલોક્સ તૈયાર કરી આપ્યા છે તથા કુમાર કુક્ખાઇન્ડ્સેસ ખાસ રસ લઈ અંથનું સુંદર આઈન્ઝિંગ કરી આપ્યું છે. એંસોના સુલગ સહકારે આ અંથનું પ્રકાશન શક્ય અને સુર્ચિયકર બનાવ્યું છે.

અમારા આ પ્રયાસમાં પૂજ્ય શ્રી મોટા દ્વારા હરિઃઉં આશ્રમ તરફથી તથા ગુજરાતી લાપા અને સહિત્યનો વિકાસ- એ યોજના નીચે રાજ્ય સરકાર તરફથી ને આર્થિક સહાય પ્રાપ્ત થઈ છે તેમજ શિક્ષણ સંસ્થાઓએ ને સહકાર આપ્યો છે, તે ખફ્લ તે સૌના અમે અંતઃકરણપૂર્વક આલારી ધીમે. વાર્તામાં આની ખીજભૂમિકાનું યથાગેાય શૈય પૂજ્ય શ્રી મોટા તથા પૂજ્ય શ્રી નંદુલાલને ધેર છે.

વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજના પાછળ પ્રેરણમૂર્તિઓ છે- પૂ. શ્રી મોટા, પૂ. શ્રી છાનુલાલ પુરાણી, પૂ. શ્રી અંખભાઈ પુરાણી, તથા પૂ. શ્રી દત્તાત્ર્ય મુજુમદાર. આ પ્રાણ પુરુષોએ ‘શરીરમાધ્ય ખલુ ધર્મસાધનમ’ એ મંત્રને વ્યાયામ પ્રવૃત્તિના મુદ્રાલોખ તરીકે અપનાવી ‘શરીર સેવા માટે, રાષ્ટ્ર માટે, જીવનના ઉત્ત્યતમ આદર્શ માટે’ એ રાહ પ્રશ્નોએ; એટલું જ નહિ પણ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિને કસરતો, રમતો, ઐબ્રદ્ધ તથા લયઅદ્ધ ગતિઓ- એ પ્રમાણેની અભિલાલાઈમાં તથા સમગ્ર માનવીની એટલે કે શરીર, ગન અને આત્માની કેળવણી સાધતી જીવનોપયોગી પ્રવૃત્તિ તરીકે સ્થાપી આજીવન પ્રચાર કર્યો. વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજના તેઓના મહાપુરૂષાર્થની ફ્લાશુનિ છે. આ યોજના શરૂ કરવામાં અને તેને આગળ ધપાવવામાં સ્વ. શ્રી ચંદ્રશંકર ભટ્ટ, સ્વ. શ્રી લાલલિલલાઈ કોન્ટ્રાટકર તથા સ્વ. શ્રી શંકુપ્રસાદની સેવાઓ ચિરસ્મરણીય રહેશે.

વ્યાયામ અને રમતગમતશોખીન જનના, શિક્ષણ સંસ્થાઓ તથા પુસ્તકાલયો અમારાં અગાઉના પ્રકાશનોની જેમ આ પ્રકાશનને પણ આવકારશે તેવી આશા છે.

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ,
રાજ્યપીપલા. તા. ૨૫-૪-૧૯૮૩

સંપાદકો
વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજના

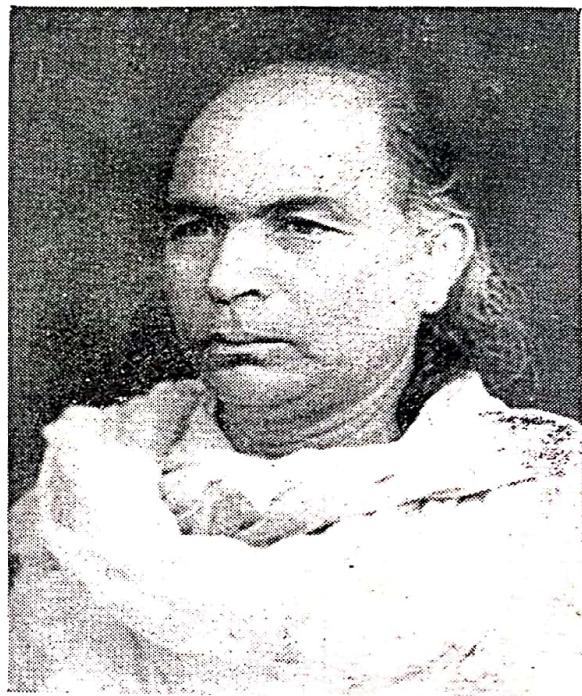


- ૧. શાન્દુલ પુરાણી
- ૨. અંખભાઈ પુરાણી
- ૩. શ્રી દત્તાત્ર્ય મુજુમદાર
- ૪. શ્રી ચંદ્રશંકર ભટ્ટ
- ૫. શ્રી લાલલિલલાઈ

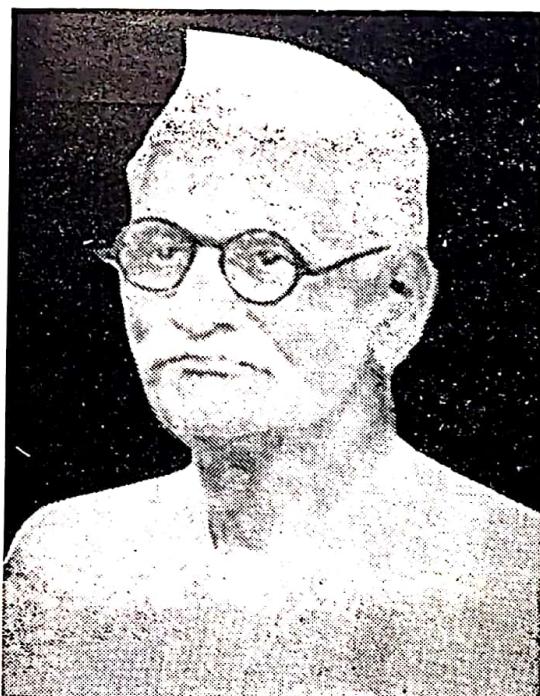
વ्यायामविज्ञानकैाप योजनानी प्रेरणाभूतिचेा



श्री मेहा
योजनावान



श्री अनुभाई पुराणी
प्रेषणा



श्री छोकुभाई पुराणी
आधेशीन



श्री दत्तानयच्चि. सुजुमदाई
पुरुषार्थ

સંપાદક-લેખક પરિવાર



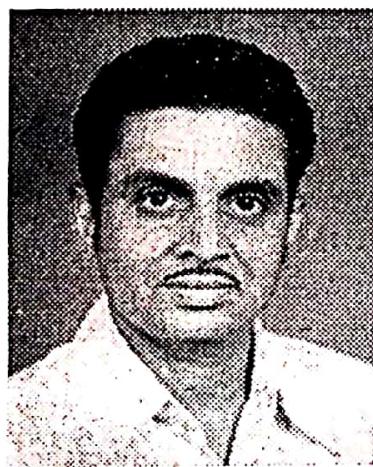
શ્રી ચંકુભાઈ પટેલ
બી.ઓ, બી.ડી.



શ્રી ચિન્તુભાઈ પુ. શાહ
બી.ઓ.
માનદ વ્યાયામ વિશારદ



શ્રી પ્રમોદરાય હ. દવે
એમ.ઓ.એમ.પી.ઇ.



શ્રી કરુણાભાઈ પટેલ
બી.ઓ., ડી.પી.ଓડ., એમ.પી.ઇ.



શ્રી અનિલકુમાર પટેલ
એમ.ઓ.બી.ଓડ.
વ્યાયામ વિશારદ



શ્રી મનુભાઈ હી. પટેલ
બી.ઓ.બી.ଓડ.ડી.પી.ଓડ.
એમ.પી.ઇ.



શ્રી ડૉ. પી. ડી. શાહ
એમ.ઓ.પી.એચ.ડી.બી.પી.ઇ.
ડી.બી.ଓડ.ડી.એડ.સી.(જર્મની)



શ્રી મુકુંદભાઈ એટા. શાહ
બી.ઓ.ડી.પી.ଓડ.એમ.પી.ઇ.

બુંઘુક પુરીવાર

આ અંધની રચનામાં નીચે મુજબ તજ્રા લેખકેણે તેમના નામની સામે દર્શાવેલાં વિવિધ પ્રકરણો માટે લખાણ તૈયાર કરી આપી સરસ સહયોગ આપ્યો છે, તેની સાલાર નોંધ લેતાં પ્રકાશક સંસ્થા ગૌરવ અનુભવે છે.

★ શ્રી ચિનુભાઈ પુ. શાહ

ખી. એ., માનદ વ્યાયામ વિશારદ (માનદ નિયામક, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંદળ, રાજ્યપીપલા) : ૧. નાયમાત્રમા બલહિનેન લભ્ય : ૨. જિઝ્નેસ્ટિક્સ : તત્ત્વ અને સ્વરૂપ. ૩. શિક્ષણ, નિર્દ્દર્શન તથા સ્પર્ધા કાર્યક્રમ આપ્યોજન ૪. મલખનો વ્યાયામ શા માટે? ૫. સાઢો મલખમ ૭. મલખમ પર સવિશેષ પ્રકારનાં કામો ૮. લટકતો મલખમ અને અંતર પકડા ૯. નેતરનો મલખમ. ૧૦. પાઠ મલખમ તથા આડો મલખમ. ૧૧. સ્પોર્ટિંગ જિઝ્નેસ્ટિક્સ. ૧૨. ફ્લોર એક્સસાઈઝ. ૧૩. વોલ્ટિંગ હોર્સ. ૧૪. પોમેલ હોર્સ. ૧૫. રીંડ. ૧૬. હોરિઝોન્ટલ બાર ૧૭. પેરેલલ બાર્સ. ૧૮. એસિમેટ્રીકલ બાર્સ. ૧૯. ખીમ. ૨૦. જિઝ્નેસ્ટિક્સ પ્રતિયોગીતા : એલિમિનેશન નિયમો.

★ શ્રી કરણુસિંહ ગોહેલ

ખી. એ., એમ. ગી. સી., ડી. પી. એડ., એમ પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજ્યપીપલા) : ૪. વ્યાયામ ખંડ : નિર્માણ અને માવજત. ૨૨. પિરામિક્ઝ.

★ શ્રી અનિલકુમાર ચિ. શાહ

એમ. એ., એમ. એડ., વ્યાયામ વિશારદ (શિક્ષક, શ્રી અંધુભાઈ પુરાણી હાઇસ્કૂલ, રાજ્યપીપલા) : ૨૧. સરળ અનુકરણ, સમતોલન અને ગોળમટાં સ્ટાટેસ.

★ શ્રી મનુપ્રેસાદ હી. પેટેલ

ખી. એ., ખી. એડ., ડી. પી. એડ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજ્યપીપલા) : ૨૩. રોલર એનેન્સ. ૨૪. એર એનેન્સ.

★ ડા. પી. ડી. શર્મા

એમ. એ., પી. એચ. ડી., ડી. ખી. એડ., ખી. પી. ઈ., ડી. એફ. સી. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી ચી. ન. વ્યાયામ વિદ્યાલયન, અમદાવાદ) : ૨૫. ટ્રેપિઝ. ૨૬. ટ્રેપોલાઈન.

★ શ્રી ભુંકુંદલાઈ ઓ. શાહ

ખી. એ., ડી. પી. એડ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાધ્યાપક, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજ્યપીપલા) : ૨૭. અદ્ભૂત શક્તિના પ્રયોગો.

★ શ્રી પ્રમોદરાય હુ. દ્વે

એમ. એ., એમ. પી. ઈ. (પ્રાચાર્ય, શ્રી છો. પુ. વ્યાયામ મહાવિદ્યાલય, રાજ્યપીપલા) : ૨૮. વિન્દેતા તવારીખ.

~~: અંગુઝમ :~~

ક્રમ	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ	ક્રમ	પ્રકરણ	પૃષ્ઠ
	વિભાગ-૧ : તાત્ત્વિક અને શૌક્ષણ્યિક ભૂમિકા	૧-૨૯	૧૫.	રીંજ	૧૧૮
૧.	નાયમાત્મા બલદીનેન લભ્ય :	૨	૧૬.	હેરિઝોન્ટલ બાર	૧૨૨
૨.	જિઝનેસ્ટિક્સ : તત્ત્વ અને સ્વરૂપ	૮	૧૭.	પેરેલલ બાર્સ	૧૨૬
૩.	શિક્ષણ, નિર્દ્દર્શન, તથા સ્પર્ધા કાર્યક્રમ આગોજન	૧૫	૧૮.	ગેસિમેટ્રીક્લબ બાર્સ	૧૩૭
૪.	વ્યાયામ ખંડ : નિર્માણ અને માવજત	૨૨	૧૯.	એલેન્સ બીમ	૧૪૪
	વિભાગ-૨ : ભારતીય જિઝનેસ્ટિક્સ	૩૦-૬૦	૨૦.	જિઝનેસ્ટિક્સ પ્રતિગોળીના : ડોલિમિક નિયમો	૧૫૨
				વિભાગ-૪ : પ્રકીણ જિઝનેસ્ટિક્સ	૧૬૬-૨૨૪
૫.	મલખમનો વ્યાયામ શા માટે ?	૩૧	૨૧.	સરળ અનુકરણ, સંતુલન તથા ગોળામટાં સ્ટાન્ડ્સ	૧૬૭
૬.	સાહો મલખમ	૪૨	૨૨.	પિરામિડ્ઝ	૧૮૮
૭.	મલખમ પર સવિશેષ પ્રકારનાં કામો	૬૩	૨૩.	રોલર એલેન્સ	૨૦૨
૮.	લટકતો મલખમ અને અંતર પકડ	૭૧	૨૪.	ચેર એલેન્સ	૨૦૭
૯.	નેતરનો મલખમ	૭૪	૨૫.	ટ્રેપિઝ	૨૧૨
૧૦.	પાટ મલખમ તથા આડો મલખમ	૮૧	૨૬.	ટ્રેમ્પોલાઈન	૨૧૬
	વિભાગ-૩ : અવાર્ચીન જિઝનેસ્ટિક્સ	૬૧-૧૬૫			
૧૧.	સ્પોટિંગ જિઝનેસ્ટિક્સ	૬૨			
૧૨.	ફ્લોાર એક્સસર્ચિઝ	૬૮			
૧૩.	વોલ્ટિંગ હોર્સ	૧૦૪	૨૭.	અદ્ભુત શર્જિમાં પ્રયોગો	૨૨૬
૧૪.	પોમેલ હોર્સ	૧૧૩	૨૮.	જિઝનેસ્ટિક્સ : વિન્ઝેતા તવારીખ	૨૪૩

ઝડણું સ્વીકાર

મલખમ વિષયક માહિતી વર્ષો પૂર્વે શ્રી દ. ચિ. સુજુમદારે પ્રગત કરેલા વ્યાયામ શાનકોષ : ખંડ ૩ના માંથી એકત્ર કરી છે, ને પૈકી પ્રકરણ-૫. મલખમનો વ્યાયામ શા માટે ? એ લેખ શ્રી ઘેંડો નારાયણ નિર્દાસના લેખના આધારે તૈયાર કર્યો છે, જ્યારે આક્ષનાં પ્રકરણા-૬. સાહો મલખમ. ૭. મલખમ પર સવિશેષ પ્રકારનાં કામો ૮. લટકતો મલખમ અને અંતર પકડ ૯. નેતરનો મલખમ. ૧૦. પાટ મલખમ તથા આડો મલખમ વગેરે અંગેની માહિતી શ્રી લક્ષ્મણ નારાયણ સપ્રેના લેખોમાંથા એકત્ર કરી છે, જેની સાલાર નોંધ લેવામાં આવે છે.

આ સિવાય અન્ય વ્યાયામવિધાઓ ગાટે પણ સંદર્ભ તરીકે વ્યાયામ શાનકોષના સંબંધિત અંશોનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે, તેની નોંધ લેવી ધર્યે. આ અધું સાહિત્ય અને પ્લોટસ ઉપલબ્ધ કરી છાપવા માટે પરવાનગી આપવા બદલ રાજ્ય સરકારશીના અમે અત્યંત ઝડણું છીએ. (-સંપાદકો)

ચ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ ગુજરાતી

ખંડ : ૧ થી ૧૦

ખંડ ૧ : વ્યાયામવિકાસ દર્શાન
(History and Development)

પ્રાગીન વેદાણ તથા પ્રાગૈતિહાસિક કાળથી માંગીને વિશ્વભરના દેશનિદેશોમાં, ભારતમાં અને ગુજરાતમાં વ્યાયામ અને રમતગમત પ્રવૃત્તિઓના વિકાસની પ્રમાણુભૂત અને સંશોધાત્મક ઘટિહાસગાથા.

ખંડ-૨ : લોકરમતો (Folk games)

આ અંથમાં દેશનિદેશના ૬૦૦ જેટલી લોકરમત-ગમતોનું સુરેખ, ચિત્રસભર નિરૂપણ કરી રમતસંચાલનની વ્યવહાર વિગતો આપવામાં આવેલી છે. ભારતીય અસલિયતવાગી, તાગપણી તથા વિદેશોની લોકભોગ્ય અનિનખર્યાળ અને ઉત્તમ રમતોની વિશાદ રજુઆતવાળો વૈનિધ્યસભર અપૂર્વ અંથ.

ખંડ-૩ : મૈદાની રમતો
(Major Team games)

આ અંથમાં ૫૦ જેટલી આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની સાંધિક તથા જુગલરમતોનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. દરેક રમતનાં મેદાનો, સાધનો, સ્પર્ધાના નિયમો, ક્રૌશલ્યો, નિકાસ ઘટિહાસ, વિજેતા તચારીએ વગેરેની વિગતોથી સમૃદ્ધ તથા ચિત્રસભર પ્રમાણુભૂત અંથ.

ખંડ-૪ : એલક્રૂદ (Individual Sports)

આ અંથમાં ટ્રેક અને ફીફ્ડ ઉપરાંત વોટર, નિન્ટર, વહીલ, એર, એનિમલ અને પિન્જિયન્સ, શૂટ્ટિંગ વગેરેની માણી ૭૦ જેટલી આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની મહત્વની એલક્રૂદ રમતો નિરૂપનામાં આવી છે. મેદાનો, સાધનો, સ્પર્ધાના નિયમો, ટેકનિક, વિકાસ ઘટિહાસ વગેરે વિગતો સાથે ચિત્રસભર અને અંથ.

ખંડ-૫ : કસરતો (Exercises)

આ ચિત્રસભર અંથમાં શારીરિક વિકાસ માટેની

ભારતીય તથા વિદેશી કસરતોની વિવિધ પદ્ધતિઓનું તલસ્પર્શી નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. અંથઅદતનતા અને અભ્યાસપૂર્ણતાના કારણે અનેડ સંદર્ભ અંથ બની રહેલ છે. શરીરસૌધ્ય સિદ્ધ કરવાનાં અદતન ઉપકરણો તથા પદ્ધતિઓની શાસ્ત્રીય માહિતી આ અંથમાં ઉપલબ્ધ છે.

ખંડ-૬ : વ્યાયામવિદ્યા (Gymnastics)

ભારતીય અને વિદેશી અંગ કસરતના ઐલો અને તેમની યુક્તિપ્રયુક્તિઓનું તથા નિયમઅંશ સ્પર્ધાઓનું વિશાદ નિરૂપણ કરતો આ અદતન ચિત્રસભર અંથ શાસ્ત્રીયતા અને વૈવિધ્યમાં અનેડ, પ્રેરક અને માર્ગદર્શક અની રહેલ છે.

ખંડ-૭ : લયઅંગ વ્યાયામ (Rhythemics)

સંગીતની લયઅંગતા સાથે કરાતા સંધ્યાયામના દેશનિદેશોમાં પ્રચલિત અનેક પ્રકારો અને કવાયતોનું અશેષ નિરૂપણ તથા લોકન્યો તેમજ દેશી વિદેશી નૃત્ય પગલાંઓની ચિત્રસભર રજુઆત આ અંથમાં કરવામાં આવી છે.

ખંડ-૮ : મહીની ઐલ (Combatives)

દેશનિદેશના નિઃશાસ્ત્ર તથા સશાસ્ત્ર લડત વ્યાયામના પ્રકારો, દરેક પ્રકારની યુક્તિપ્રયુક્તિઓ તથા તેના દાવપેચોના ચિત્રસભર અને અશેષ નિરૂપણ સાથે સ્પર્ધાઓના નિયમોની અદતન વિગતો આપતો અનેડ અંથ.

ખંડ-૯ : સ્વાસ્થ્ય અને ક્ષમતા (Health and Fitness)

શરીરસ્વાસ્થ્ય, આહારવિજ્ઞાન, શારીરિક ક્ષમતા વિજ્ઞાન, કસરત વિજ્ઞાન, એલક્રૂદ-વૈદ્યકીવિજ્ઞાન, માનવગતિ-વિજ્ઞાન, વગેરે વિષયોનું શાસ્ત્રીય નિરૂપણ કરતો માહિતીપૂર્ણ જીવનોપયોગી અંથ.

ખંડ-૧૦ : યોગ અને ચિકિત્સા (Yoga and Therapies)

નિરૂપણ આ ગ્રંથમાં કરવામાં આવેલું છે. આ સાથે રોગમુક્તિ તથા સ્વાસ્થ્યરક્ષા માટે યોગચિકિત્સા, નિસર્ગોપચાર, આયુર્વેદ, તથા અન્ય ઉપયોગી ચિકિત્સા પદ્ધતિઓ તેમજ માલિશ, અસ્થિસંધાન વગેરે વિદ્યાઓને શાસ્ત્રીય વૈજ્ઞાનિક ઢાંબે નિરૂપવામાં આવી છે.

(ખંડ ૧ થી ૬ પ્રગટ થઈ ગયા છે. ખંડ ૭મો અને ૮મો ૧૯૮૩-૮૪માં તથા ખંડ ૯મો અને ૧૦મો ૧૯૮૪-૮૫માં પ્રગટ થશે.)



ગ્રંથ સૂચિ

વ્યાયામજ્ઞાનકેખ : ખંડ-૮ (મરાઠી) : દા. ચિ. સુજુમદાર, વડોદરા.

વ્યાયામજ્ઞાનકેખ : ખંડ-૩ (મરાઠી) : " "

આરતીય વ્યાયામ : (હિન્દી) : દ્ર. બ. મહાયલ, નાશિક.

Our Physical Activities : T.I P.E. Kandivli

A Guide to Gymnastics : Musker, Casady & Irwin.

Teacher's Manual for Tumbling and Apparatus Stunts :
Otto E. Ryser

Head Over Heels : Vera L. Drehman

Tumbling & Balacing for All : George Szypula

Gymnastics-Beginner to Competitor : W. K. Ruff

Physical Education Activities for Women : Betty Foster Mccue.

Olympic Gymnastics for Boys and Girls : Walter G. Dunn.

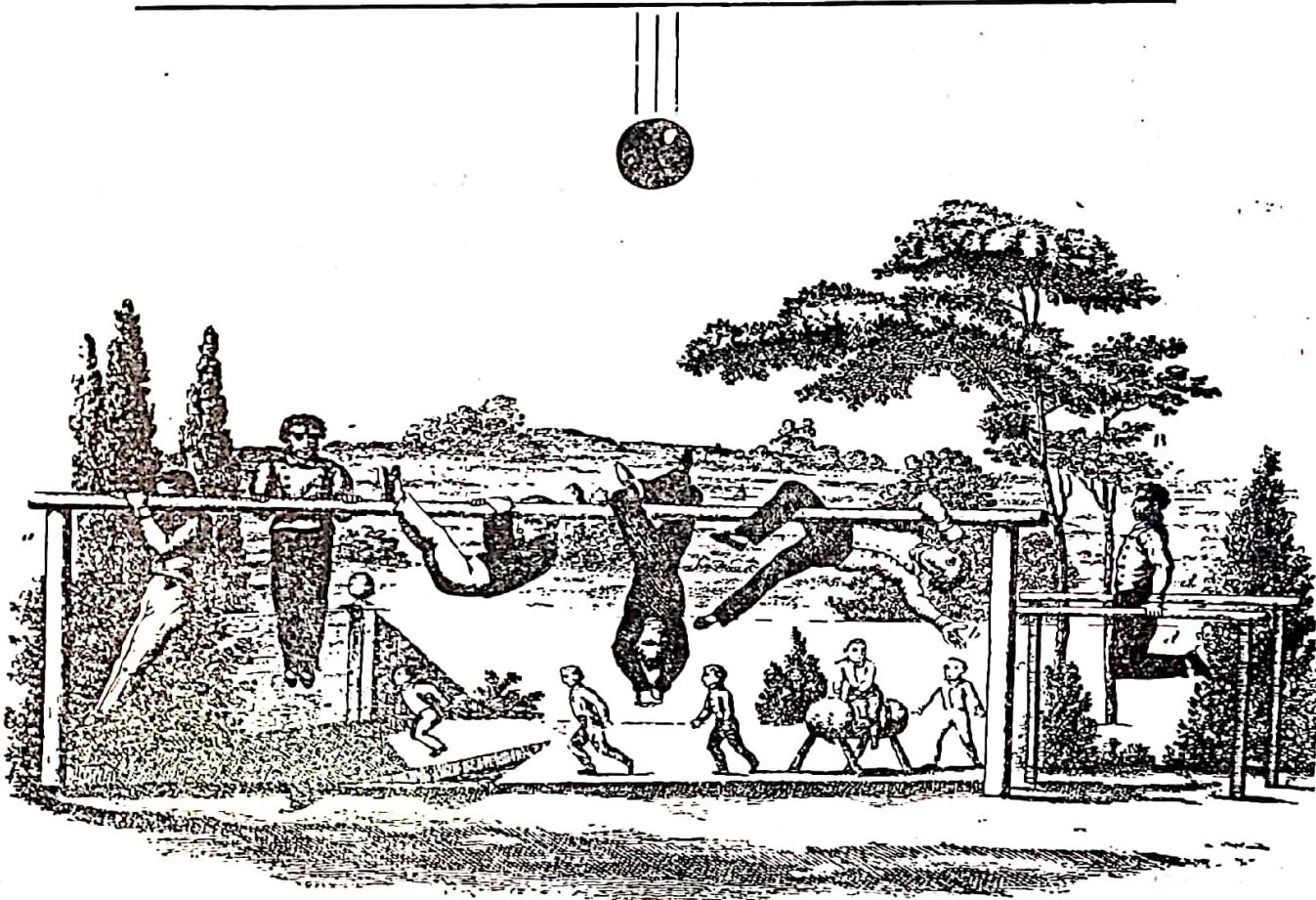
Trampoline Gymnastics : Lary Griswold.

Rules of the Game : Bantam Book.



વિભાગ — ૧

ત્યાર્ગિત્વક અને શૈક્ષણિક મૂદ્દમિકા



- નાડયમાત્રમા ઘલહુનેન લખ્ય:
- જીમનેસ્ટિક્સ : તત્ત્વ અને સ્વરૂપ
- શિક્ષણ, નિર્દર્શન અને સ્પર્ધા કાર્યક્રમ આયોજન
- વ્યાયામઅંડ : નિર્માણ અને ભાવજીત

વ્યા. વિ. ૧

૧ ગાયમાત્રમાં બલદીઠોળ જાગ્રય :

‘Strength is the glory of man’.

નાડયમાત્રમાં બલહીનેન લભ્યઃ । (આ આત્મા નિર્ણયથી પ્રાપ્ત થતો નથી) – એ મંત્રના ઉદ્ઘાતા આપણા ઋપિમુનિઓએ શરીરને આત્માનું મંહિર ગળયું હતું. ભારતીય સંસ્કૃતિઓ શત જીવેમ શરદઃ । “હું સો શરદ ઋતુ અવું” (ऋવેદ : (૭-૬૬-૧૬) એમ કહી સ્વસ્થ અને દીર્ઘ અવનો સંદેશ આપો છે. અર્થવેહમાં પીપલાદ શાખા (૬-૧૮)માં હેવો તથા પ્રકૃતિ પાસે દીર્ઘ આયુષ્યની પ્રાર્થના કરવામાં આવી છે. દીર્ઘમાયુઃ કૃણોતુ મે । યજુર્વેદ પણ કહે છે, “અમે સો શરદ લોધાએ” પદ્યેમ શરદઃ શતમ । “મતુાય આ સંસારમાં કર્મ કરતો રહી જો વર્પ સુધી અવવાની ધર્મા કરે”. કુવાન્નેવેહ કમાણિ જિજીવિપેચ્છતં સમાઃ । (યજુર્વેદ : ૪૦-૨). અર્થવેહ કહે છે, “હે મતુષ્ય, તું યુદ્ધાપા પહેલાં ના ભરીશ” મા પુરા જરસો સ્રૂપાઃ । (અર્થવ્ર્ત : ૫-૩૦-૧૭). અર્થવેહ કહે છે, “સો વર્પ સુધી અમે પુષ્ટ થતા રહીએ” પુષેમ શરદઃ શતમ ભૂયસી : શરદઃ શતાત્ । “સો વર્પ કરતાં પણ અધિક અવીએ”. યજુર્વેદ (વा. યજુ : ૬૩-૨૩) કહે છે અમે સો વર્પ સુધી હીન બન્યા સિવાય, અયત રહીને, સો વર્પ કરતાં પણ અધિક અવીએ”. અદીનાઃ સ્યામ શરદઃ શતમ ભૂયશ્ર શરદઃ શતાત્ ।

ઉપનિષદો પણ અળની મુક્ત કરે ઉપાસના કરે છે. અન્હોઽય ઉપનિષદ કહે છે, “બળ વડે ગુથ્યાં રહે છે; અળથી અંતરિમ, સ્વર્ગ, પર્વત, હેવ, મતુાય, પશુ, પદ્ધતિ, ધાસ, વનસ્પતિ, કીડા, પતંગિયાં વગેરે સર્વ પ્રાણીઓ રહે છે; અળથી જ અન્ધાની સ્થિરતા છે; ગાટે તું “અળની ઉપાસના કર”.

વલેન હિ પ્રાણી તિપ્રતિ, વલેનાન્તરિક્ષ, વલેન બીજ્વલેન પર્વતા વલેન દેવમનુષ્યાઃ વલેન પરાવશ્ વયાંસિ ચ નૃણવનસ્પતદઃ શ્વાપદાન્યાકોન્યતં ગવિપીલિક વલેન લોકસંતપ્તિ બલમુપાસ્વેતિ । (ષા. ઉ. : ૭-૮)

“જુર્વેદ અણ માટે પ્રાર્થના કરતાં કહે છે – હે પ્રમો! તું તેજસ્વી, વીર્યાન, અલિષ્ટ, ઓજસ્વી, ઉત્સાહી અને સહનશક્તિવળો છે; તો તું મારામાં

પણ તેજ, વીર્ય, બળ, સામર્થ્ય, ઉત્સાહ અને સહનશક્તિ આપ; આ ગુણો મારામાં વિકસાવ.

તેજોઽસિ તેજો મયિ ધેહિ, વીર્યમસિ વીર્ય મયિ ધેહિ બલમસિ બલ મયિ ધેહિ, ઓજોઽસ્યોજો મયિ ધેહિ મન્યુરમસિ મન્યું મયિ ધેહિ, સહોઽસિ સહો મયિ ધેહિ ।

ભારતીય સંસ્કૃતિમાં શરીરને ધર્મપાલન માટેનું મૂળભૂત સાધન ગળયું છે – શરીરમાદ્ય બલ ધર્મસાધનમ્ । તથા શરીર એ તો ધર્મ, અર્થ કામ અને મોક્ષ માટેનું મૂળ છે – ધર્માર્થકામમોક્ષાણાં મૂલમુક્તં કલેવરમ્ । એ પ્રમાણે શરીરસંપત્તિનો ઉદ્ઘાત અને તેજસ્વી આદર્શ વિશ્વને આપો છે. તૈતીર્થ ઉપનિષદ આદર્શ તરુણનું વર્ણન કરતાં “તે આશાવાહી, ચુદ્દ અને અલિષ્ટ હોવો જોધાએ, તહુયરાંત ચારિશ્યસંપત્તન પણ હોવો જોધાએ, એમ કહે છે – યુવા સ્વાત્ સાધુઃ આદિપ્રાઃ દાદિપ્રાઃ વલિપ્રાઃ ।

આયુર્વેદ સ્વાસ્થ્યની વ્યાખ્યા આપતાં આત્મા, શરીર અને મનની પ્રસન્નતાને સ્વાસ્થ્ય તરીકે ઓળાઓવે છે – પ્રસન્નાત્મેન્દ્રિયમનઃ સ્વસ્થ ઇત્યમિધીયતે । બળનું વર્ણન કરતાં આયુર્વેદ જણાવે છે કે, માનવશરીરમાં રસથી માંડીને વીર્ય ચુંધીની તમામ ધાતુઓએ પુષ્ટ હોનાને લગ્ને એપ્ટાઓએ કરવામાં ને સમર્થપણું અનુભવાય છે, તેને અણ કહે છે.

પાતંજલ સૂત્રમાં શરીરસંપત્તિ બાયતમાં સપલાવળ્યવલવજ્રસંહનનલ્ત્વાનિ કાયમંપત્ત (વિભૂતિપદ-૪૬) એવું સૂત્ર છે. ૩૫ એટલે ચુંદર ધાટ અને છટા (symmetry of front and grace). લાનપ્ય એ ગોતીના પાણી પેઢે તેજસ્વીપણાની ઝાંઢ દર્શાવનારો શખદ છે. બળ એટલે તાકાત અને વળ સંહનનલ્ત્વ ખડતલપણુંની એટલે કે અગ અને આદ્યાતો સાહન કરવાની શક્તિ સૂચ્યવે છે.

અભ આપણી પ્રાણીન સંસ્કૃતિએ શરીરને અલગ શરીર તરીકે કહીય વિચાર કર્યો નથી; શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રિપુરીના સંદર્ભમાંજ વિચાર



278

આદર્શ વ્યાયામવીર : હનુમાન

કરો છે અને તેથી દરેક વ્યાયામશાળામાં વ્યાયામના આદર્શવીર તરીકે બળ, ખુદ્ધિ, શીલ, ત્યાગ, સેવા અને સંયમની મૃત્તિ સમા બજરંગ બદ્દી એટલે કે હનુમાનજીની પ્રતિષ્ઠા કરેલી જોવામાં આવે છે.

ધાર્ટદાર અને સપ્રમાણુ, ચપળ અને બળવાન તંદુરસ્ત અને રોગપ્રતિકારક શરીર બનાવવા માટે સુપ્રોત્ય વ્યાયામ અનિવાર્ય છે. વાગ્ભાગુના મને વ્યાયામથી ચપળતા, કર્મસામર્થ્ય, પ્રદીપ્ત જરૂરાંઘિન, ચરખીનો ક્ષય તથા ધાર્ટદાર અને સનાયુંધ દેહયાદ્યિત્ર પ્રાપ્ત થાય છે - લાઘવં કર્મસામર્થ્યં દીપ્તોऽगિનમેદસः ક્ષયः । વિભક્ત ઘનગાત્રત્વં વ્યાયામાદુપજ્ઞાયતે ॥ દરેક દેશની પોતાની ધરતી, જીવનના આદર્શો અને પર્યાવરણને અનુસરીને વ્યાયામ સંસ્કૃતિ વિકસેલી હોય છે. ભારત દેશ પણ તેની વિશિષ્ટ સંસ્કૃતિને અનુરૂપ વ્યાયામવિદ્યાનો સમૃદ્ધ વારસો ધરાવે છે.

ભારતીય વ્યાયામ

વિદ્ધાન આયુર્વેદાચાર્ય સુશ્રુતે જીવનપદ્ધતિની મિમાંસા કરેતાં દર્શાવ્યું છે કે, “વ્યાયામ એ શરીરની લાભકારક પ્રવૃત્તિ છે. તે સ્થૈર્ય એટલે કે દૃઢતા લાવે છે તથા બળની ખુદ્ધિ કરે છે. આવો વ્યાયામ યોગ્ય માત્રમાં કરવો જોઈએ.” ભારતમાં સંસ્કૃતિના ધર્મવૈદ્યા ઋપિમુનિઓને જીવનમાં જી કંઈ ઈષ્ટ જણાયું તેને ધર્મ સાથે જોડી દઈ, હૈનિક જીવન સાથે વણી લીધું હતું આમ ભારતની સાંસ્કૃતિક્યે આસન, સૂર્યનમરકાર, નિયુદ્ધ, ધનુર્વિદ્યા, (વનો, ગુફાઓ, સરિતાઓ, સાગર તથા ગિરીમાળાઓમાં) પરિબ્રમણ- આ બધું પ્રતિષ્ઠિત હતું હતું. ભારતીયોને મન વ્યાયામ એ ડોઈ અલગ આયતન ન હતી. ભારતીયોની જીવન પદ્ધતિમાં વ્યાયામ, સ્વાસ્થ્ય, રંજન, આહારશાસ્ત્ર વગેરે વ્યવસ્થિતપણે અને અસરકારક રીતે વણ્ણાઈ ગયાં હતાં. અભ્યાસિરીની લંગોદી કે વ્યાયામવીરનાં લંગોટ અને કંચ્છ તથા કટિમેખલા તે શરીરસાધનાનાં ઉપકરણો હોવા ઉપરાંત મન અને આત્માના વિકાસ તરફ દોરી જનારાં તેજસ્વી ઉપકરણો પણ હતાં. માતૃભૂમિ પ્રત્યે પ્રેમ, રાષ્ટ્રભક્તિમય વ્યવહાર, વસુધૈન કુદુંખકમની ભાવના, સમૂહના કલ્યાણને વિકસાવનારં લોકતાંત્રિક જીવનર્થન, દીર્ઘાયુ માટેનાં સંકલ્પ અને સાધના તથા સમય શક્તિઓને લોકોપચાર બનાવવાની માંગલ્યમય સુરૂચિ ભારતીય પ્રજામાં હતાં. વળી યોગ દ્વારા માનવીના મનોહરિક સ્વરૂપને લક્ષ્યમાં રાખી માનવના ચેતાડોષોને ચેતનાસભર બનાવવાની વૈજ્ઞાનિક પદ્ધતિ એક માત્ર ભારતે જ વિકસાની હતી. માત્ર બૌધ્ધિક નહિ પણ અનુભૂતિમય આ અલિગમ પણ્ચિમના દેશોને પણ પ્રેરણારૂપ અને માર્ગદર્શક અની રહે તેવો પ્રભાવશાળી પ્રતીત થયો છે.

આયુર્વેદે પણ વ્યાયામથી પ્રાપ્ત થતા લાભાલાભની નિશાહ ચર્ચા કરી સ્વાસ્થ્ય અને આહારવિહારની તલસ્પર્શી વિચારણા કરી ભારતીયોને વૈજ્ઞાનિક જીવનપદ્ધતિ દ્વારા ચિરાયુ, બલિંધ અને સ્વસ્થ રહેવાનો અનુભવપૂત માર્ગ પ્રથેાધ્યો છે. આ સિવાય તળપદી રમતગમતો અને તે પ્રત્યે જનપદોનો રસ, લોકોત્સવો, નૃત્યપ્રકારો, વનભ્રમણુ, રઝણપાટો, પર્વતારોહણુ, તરણ, વિહારધામો, રંગભૂમિઓ, કિડામહોત્સવો, આશ્રમ-



धोरेश्वर श्रीहनुम

જીવનમાં થતું તેજરસ્વી ધરતર, અલિયર્થનું ગૌરવ, સૈની કની તાતીમ, મર્દાની જેણો, વગેરે ભારતીય પરંપરાગત ખાંખો કોઈ પણ રાષ્ટ્રને ગૌરવ અપાવે તેવી છે.

અર્વાચીન સમયની ભારતીય વ्यાયામવિદ્યામાં દંડ એડક, આસન, સૂર્યનમસ્કાર, પ્રાણાયામ, મલખમ, હૃદ્દી, વળમુદ્ધિ, બિગાર, દંડ સ્પર્ધાઓ, પથથરગોળા, નાળી, એક્ઝા, સંતોષા, જોડી, કારેલ, ગદા, લાડી, લડુ, અનેટ, બાના, માડુ, તલવાર, અમૈયા, ફંસુ, પટો, ફરીગઢા, લકડી, અનેટી, લેણભ, વીટા, ધનુર્વિધા, સાંગ, વાંક વગેરેનો તથા તગપદી રમતોમાં કંઘું, જોખો, આયપાદા, આંધ્રાલીપળા, ગેડીઢા તથા જિલ્લીદા વગેરેનો સમાવેરા થાય છે અને ગુજરાતમાં 'વ્યાયામ-ગંદિર' કે 'વ્યાયામશાળા' તરીકે જોગાયાતી તથા મદ્રાસમાં

'ગારડી' તરીકે અને ડેરળમાં 'કાલરી' તરીકે જોગાયાતી વ્યાયામસંસ્થાઓમાં આ 'વ્યાયામવિદ્યાનુ' સુપેરે સંગેપન અને સંવર્ધન થયું છે. ભારતીય વ્યાયામવિદ્યા જર્મન જિભેસ્ટિક્સ, સ્વિડીશ જિભેસ્ટિક્સ કે કોઈ પણ પાશ્ચાત્ય વ્યાયામવિદ્યા કરતાં કોઈ રીતે ઉત્તરતી નથી, એટલું જ નહિ પણ ડેટલીક ખાંખોમાં તો તે અનન્ય છે, તેની પ્રતીતિ નીચેના હાખ્ખાઓ પરથી સહેલે મળી શકશે.

(1) ગુજરાતમાં વ્યાયામ પ્રગતિના પ્રખર પ્રચારક સ્વ. શ્રી છાઠદાંદ પુરાણી વ્યાયામથી થયેલા તેમના શરીરધરતર વિને વર્ણન કરતાં તેમની જીવનકથામાં જણાવે છે કે, "મારી ૧૮ વર્ષની ઉંમરે લાગલાગટ એ વર્ષ સુધી, એક પણ દિવસ પડે નહિ જેના રીતે દંડએડક કરવાનું શરૂ કર્યું. પાંચ દંડ અને દસ એડકથી શરૂ કરી કર અડવાડિગે કે અડવાડિયામાં એવાર નિયમિત માત્રામાં વધતાં, પહેલાં પચાસ દંડ સુધી પહેંચી, પચાસ દંડ એક માસ સુધી ચાલુ રાખી, ત્યાર પણી એ માસમાં એકસો દંડની મર્યાદાએ પહેંચી, ધારે ધીરે બસો-અદીસો દંડ અને ચરસો-પાંચસો એડક સુધી પહેંચ્યો. આમ દંડ-એડક અને ખૂલ્લી ડામાં ફરવા-દોડવાના કાર્યક્રમને પરિણામે મારા શરીરનો અજ્ઞાન જેવો વિકાસ થયો; અને સાથી, પર, ભુજ વગેરે શરીરનાં અંગો પગુ ધન અને દઢ થાં પાખ્યાં. શરીર ચપળ, ચપ્રમાળું તથા બળવાન બન્યું. જેવાની શક્તિમાં ખૂલ્લી જ વધારો થયો. આવા પરિણામથી જતના અનુભવને કારણે શરીરવિકાસ સાધવાની ખાંખોમાં દેશી વ્યાયામના અપ્રતિમ શક્તિમાં અને દઢ વિશ્વાસ એડો." (જુણો 'ગુજરાતમાં વ્યાયામ પ્રચાર' દુસ્તક)

(2) ડેનમાર્કના વ્યાયામ નિષ્ણાત ડા. કે. એન. નડસેન: કે. ને કરેઉના આરોગ્ય અને વિકાસ સંબંધક અભ્યાસ અને સંશોધન માટે વિશ્વનિષ્યાત્મે, તેમણે ૧૯૭૬ અને ૧૯૮૮ માં વિશ્વ વ્યાયામ-મહોસુલ પ્રસંગે લારત સહિત અન્ય અનેક દેશોના વ્યાયામનીરોની કરેઉની તપાસ અને અભ્યાસ પણી જણાયું કે, "ભારતીય વ્યાયામ પરંપરા-જોયા-પણી મને ખાંચી થઈ છે કે શારીરિક વિકાસ સાધવા માટે

नाइयमात्मा भलहुनेन लक्ष्यः

अन्य मार्गों पछु छे; कारणु के सर्व भारतीय व्यायामविरोगां शरीरविकास संगीन हुतो. धडना स्नायुओ अने सांधाओं आटलुं बधुं जुस्साबखुं कार्य में अगाडि कठी नेहुं नर्था. जे शीभाउ माटे सादी अने सरण क्षरतोनी संगवड धरावता आ व्यायामप्रकारो भारतमां प्रयत्नित होय तो स्वीडनी लिंग पद्धति (पश्चिमनी उत्तम गण्डाती व्यायाम पद्धति) करतां पछु भारतीय पद्धति यढी जय छे....

भारतीय व्यायामविरोगी पीडनो अब्यास करवा माटे हुं खूब आतुर हुतो अने मने आ माटेनी तक वर्किनमां अने स्टोकहोममां एम बंने प्रसंगोंगे भणी. १९७६मां वर्किनमां में २३ भारतीय व्यायामविरोगी तपास्या ते पैकी २७ जणुनी पीड संपूर्ण मालूम पडी हुती; पांच जणुनी पीडनां अद्य विकृति उती तथा गोक जणुनी पीड नायणी हुती. १९४६मां स्टोकहोममां में भारतीय लिंगयाड फुक्कीने तपारी; तेमां १८ जणुनी पीड संपूर्ण मालूम पडी, ज्यारे ७ जणुमां अद्य विकृति जणुआठ हुती. आ उपर्याही परिणाम तारवतुं होय तो मारे एम कहेवुं नेहुंगे के, घड अने करोडना संगीन विकासनी व्यायतमां भारतीय व्यायामविरोगानु घोराणु खूब ज्ञानुं छे. वल्लीनमां में धणु देशाना व्यायामविरोगी तपास्या; परंतु भारतीय व्यायामविरोगा घोराणुने ढोध पहेंची शक्युं न हुतुं. भारत पंडी खाल नायरे स्वीडन आवतुं हुतुं.”

(३) जम'नीमां १९७६ नी विश्व ओलिम्पिकना जनरल अंकेटरी अने डोलोननी शारीरिक शिक्षण क्लेन. जना डीरेक्टर प्रो. डॉ. कार्लीडीम जणुवे छे के, “भारतीय व्यायाम ए समग्र दृष्टिए जेतां खरेखर आरोग्य व्यायाम छे, जे अन्य व्यायामप्रकारो करतां गोक अनोगो व्यायामप्रकार छे. तेसुं मुख्य ध्येय धड अने करोडनी शक्ति विकसाववानुं, शीनानो सुंदर विकास करवानुं, ग्रंथीओगे उत्तेजित करवानुं अने समग्र शरीरनी सुवलन शक्ति (Flexibility) ने संपूर्ण विकसाववानुं छे....

“ने भायत मने सौथी वधु आकर्षक अने रसप्रद लागी ते ए छे के, भारतीय व्यायाम परंपरामां-

ज्यारे एक खाजु मडाननी रचना (अं. डिआधन) खायतमां साहगीने पसंद करवामां आवे छे, त्यारे थीज खाजुओ उत्तम सगवडयुक्त कीडांगेणु माटे विशेष आग्रह रोनवामां आवे छे. आ खायत भारतीय मानसनुं-ज्ञवननी खौतिक सुख, सगवडोने पाजुओ राणी सर्व प्रयत्नोने मानव पूर्णतांनी प्राप्ति माटे डेन्ड्रित करवानुं-प्रतिबिंध पाडे छे. आम जेतां-(१) भारतीय व्यायाम खरंपरा भारतीय प्रजाजनना व्यक्तित्व साथे एकदृप छे. (२) भारतीय व्यायामना प्रयोगोंगे मने खूब प्रभावित कर्गी छे; अने शारीरिक डेगवण्याना ने सिद्धांतो में चर्चा दरभियान हर्शाव्या छे ते अध्याज आ व्यायाम प्रकारोमां समाविष्ट छे. प्रथम तो तमारा व्यायाम (अ जिम्नेस्टिक्स) प्रकारोमां एक निशिष्ट आंतरिक तालिक्षता छे. भारतीय व्यायाममां शारीरिक किया, संगीत अने नृत्य ए सर्व भणाने माननीना सर्वांगी अने संवादी विकासनी रजुआत करे छे. व्यायामविरोगी इक्कत शारीरिक विकासनां चरित्रहित पूज्जक जनावरा माटे, इक्कत ऐतहृदसिद्धि पूरतो भर्यावित अने उत्साहित राखवा माटे, तेमज ज्ञवननी कडीन वासनविकतामांथी भेजशोभ तरक्क चलित करवा माटे ने गोकांगी विकास लयस्थानदृप छे, तेनी सामे उपरोक्त सर्वांगी विकास रक्षण आगे छे. (३) आध्यात्मिक विकास माटे समग्र शरीरने सक्षिय अने सुविकसित जनावरा माटे सहेतुक शारीरिक क्षरतो करवानो सिद्धांत गोगिक व्यायाममां रहेदो छे. ए जेतां तंदुरस्त प्रज्ञना धडतर माटे आ व्यायाम प्रकार अत्यंत उपयोगी छे. आ क्षरतोनी उपयोगिता इक्कत शरीर अथवा ग्रंथीओगी कार्यक्षमता अथवा रक्तवहनतंत्र पूरतीज भर्यावित नर्था; परंतु ते तो समग्र शरीर माटे उपयोगी छे, के जेथी ते तेना दोक कार्यमां तालीम्याद्व शरीरनी नेम नियमनमां रही शके....

भारतीय व्यायाममां मलखमनो व्यायाम अत्यंत असरकारक अने आनंदप्रद छे; कुस्तीमां उमदा स्पर्धा छे; बालवडी तथा अनेकनिध लडंत प्रकारो स्वरक्षणानी कणा शीघ्रवे छे; अने आ बधुं रमतोना सर्व प्रकारो माटे आवश्यक एवा ज्ञवंत संवादी विकासमां परिणामे छे. श्वसनक्षरतोना अर्क समान प्राणायाम तथा

કણારીની રમત પાછળ પણ આજ હેતુ રહેલો છે. દૂંગમાં શારીરિક કેળવણીના સર્વ વિશ્વમાન્ય યુનિયાદી સિદ્ધાંતા ભારતીય વ્યાયામમાં સમાચેલા છે.”

(૪) ઈ. સ. ૧૯૪૮માં વ્યાયામવીરોની કુકડી વિશ્વ વ્યાયામ પરિપદમાં ભાગ દેવા માટે સ્ટોકહોમ ગયેલી; અને ત્યાથી પાછા ફરતાં જર્મનીમાં હેમથ્રગ્ર્યુનિવર્સિટીના શારીરિક શિક્ષણ વિભાગના પ્રમુખ તરફથી મળેલા ખાસ આગ્રહલર્યા આમંત્રણુને માન આપી તે સંસ્થાની મુલાકતે ગઈ હતી. આ ભારતીય કુકડીના માનમાં યુનિવર્સિટીના મકાન ઉપર મોટા કહેતો ત્રિરંગી ભારતીય રાષ્ટ્રધ્વજ કે જે ૧૯૩૨ માં બહિનમાં વિશ્વ ઓલિમ્પિક પ્રસંગે ભારતીય વ્યાયામવીરોની કુકડીએ ફરકાવ્યો હતો, તે જ પ્રકારનો ફરકતો હતો. યુનિવર્સિટીના મકાનમાં આ ભારતીય કુકડીનું યોગ્ય સ્વાગત કર્યા પણી ફિલમદર્શાનનો કાર્યક્રમ ગોઠવવામાં આવ્યો. અને સર્વના આશ્ર્ય વચ્ચે માલુમ પડ્યું કે, ૧૯૩૬ માં બહિનમાં વિશ્વ ઓલિમ્પિક પ્રસંગે ભારતીય વ્યાયામવીરોની કુકડીએ સર્વ ભારતીય વ્યાયામ પ્રકારોનો જે વિશિષ્ટ કાર્યક્રમ રણું કર્યો હતો, તેની જ આ ફિલમ હતી, અને બધાએ પ્રથમવાર જ તે જોઈ. આ ફિલમદર્શાન પ્રસંગે યુનિવર્સિટીની શારીરિક શિક્ષણ સંસ્થાના પ્રમુખ જણાવ્યું કે, “ભારતીય વ્યાયામ પ્રકારોની આ ફિલમને અમે ખૂબ મૂલ્યવાન ગણીએ છીએ. થીલ વિશ્વયુદ્ધ દરમ્યાન જર્મનીના થગેલા વિનાશ પ્રસંગે જે અસાધારણ મૂલ્યવાન ચીજે જીવના પણ જોખમે સાચવવાની અમે તકેશરી રાખી હતી, તેમાં આ ફિલમનો પણ સમાવેશ થાય છે. ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિ ખરેખર મૂલ્યવાન અને ઉત્તમ કોટિની વ્યાયામ પરંપરા છે; અને તેમાંથી મલખમનો વ્યાયામપ્રકાર તો અહિભૂત છે. અમને આશ્ર્ય તો એ થાય છે કે, જર્મન વ્યાયામ પદ્ધતિના પ્રણેતા કેડરિક લુડવિગ યાને હોરિઓન્ટલ બાર, પેરેલન્ઝબાર્સ, હોસ્ટ, વિગેરે જેવા ફક્ત ધડ અને હાથને જ કસરત આપી શકતા વ્યાયામ પ્રકારોનું સંશોધન કર્યું, ત્યારે મલખમ જેવા સાદા જીતાં સર્વાંગી વિકાસ સાંચી શકતા ઉત્તમોત્તમ વ્યાયામ પ્રકારોનો કેમ ગ્યાલ સરણો પણ તેમને ન આવ્યો? પાશ્ચાત્ય વ્યાયામ પદ્ધતિએ જે કે કસરત માટે અનેક સાધનો શોધ્યાં છે, તેમ જીતાં ભારતીય વ્યાયામવીરો મલખમ ઉપર જે

ઉચ્ચ કક્ષાના કૌશલ્યના દ્વારા કરી શકે છે, તેવા દ્વારા માટે અમારા વ્યાયામવીરોને તૈયાર કરી શકે તેવું એક પણ સાધન નથી.”

(૫) સ્નીટ્ઝરલેંડની ‘સ્વીસ ફેરલ સ્કૂલ ઓફ સ્પોર્ટ્સ એન્ડ નિર્મનેસ્ટિક્સ’ના ડિરેક્ટર એ. કેરેચે ૧૯૪૮માં વ્યાયામ મહોત્સવ પ્રસંગે જણાવ્યું હૈ, ભારતીય વ્યાયામ પરંપરા એક એવી પદ્ધતિ છે કે, જેનાથી માનવી પોતાના શરીર ઉપર પ્રભુત્વ મેળવી શકે છે. આ પ્રભુત્વ શરીરના વિકાસ દ્વારા આત્માનો નિકાસ સાંધ્યવામાં મદદગર નીવડે છે. આ પરંપરામાં ધ્યાન એટલે કે આધ્યાત્મિક એકાગ્રતા તથા કરોડને આપવામાં આવેલી અગત્ય એ કોઈનું પણ ધ્યાન ઘેરે તેવી બાધાનો હતો. પ્રાચીન હૃદયોગના સિદ્ધાંત ઉપર રચાયેલી ભારતીય વ્યાયામ પરંપરા અન્ય કોઈ વ્યાયામ પરંપરા કરતાં વધારે પ્રમાણાં શરીર અને મનના સમગ્રતાને સ્વીકારે છે...ભારતીય વ્યાયામની ખાસ ઉપયોગીતા તો મારે એ જણાવવાની છે કે તે જિન્નખર્યાં છે અને ગમે ત્યાં કરી શકાય છે.”

(૬) ન્યુગોર્ડ યુનિવર્સિટીના શારીરિક શિક્ષણ આરોગ્ય, અને નંબન વિભાગના ડિરેક્ટર ડે. ન્યૂ. નેશે ૧૯૫૪માં ભારતમાં એક વર્ષ રહી ભારતની શારીરિક કેળવણીના પરિસ્થિતિ અને વ્યાયામ પરંપરાનું નિરીક્ષણ તથા અભ્યાસ કર્યા પણી જણાવ્યું કે, “મને પ્રતીતિ થઈ છે કે, આ હેશમાં એટલી બધા દેશાં રમતો તથા વ્યાયામ પ્રકારો છે કે ભારતે આ બધા બાળનો સંબંધમાં અન્ય હેશમાંથી કંઈ પણ ઉંગીનું લેંગાના જરૂર નથી. આમાંથી કેટલીક રમતો અને કસરતોને હું ન્યુગોર્ડમાં દાખલ કરીશ.”

આની ભવ્ય, સર્વાંગી, સમૃદ્ધ અને ઉત્તમ કક્ષાની છે આપણી વ્યાયામ પરંપરા; અને આપણા શારીરિક કેળવણીના કાર્યક્રમને આપણી ધરતીને અતુક્ષ્ય તથા પરિસ્થિતિને અતુકૂળ બનાવવો હોય, ફક્ત શહેરોના ઉપલાસ્તર સુધી નહિ પણ છેલ્લામાં છેલ્લા ગામડાના નીચલાસ્તર સુધી વિસ્તારવો હોય તો આપણે આ કાર્યક્રમમાં ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિને કેન્દ્રમાં રાખીને જ વિચારવું જોઈશે અને યાદ રાખવું જોઈશે કે ઉચ્ચ કક્ષાની સિદ્ધ માટે ખેલાડી પસંદગીનું ક્ષેત્ર જેટલું સંગીન અને વિશાળ

નાડયમાત્રમા બલણીનેન લખ્ય:

તેટલીજ રોચ સિદ્ધિની અને આંતરરાષ્ટ્રીય વિજયોની શક્યતા વધારે હોય છે.

સમગ્ર વિશ્વનો ધર્તિહાસ જેતાં એક વાત રૂપણ જેવા મળે છે કે ડોઈપણું હેઠે પોતાની તળપદી રમતો અને વ્યાયામવિદ્યાની ઉપેક્ષા કરી નથી. ભારતની લોકસિદ્ધ રમતો અને વ્યાયામવિદ્યાએવી તો વૈનિધ્યસભર અને વૈજ્ઞાનિક વૈરણું રચાયેલી છે કે, તેમને ગુમાવનાર હેશ ખુદ્દિનન ગળાય.

આર્થિ સમર્થન કરવાનું કે ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિના આત્માને આપણું એગાર્ખીએ, ભારતીય

વ્યાયામવિદ્યાનું આપણે સંગેષન અને સંવર્ધન કરીએ અને આપણું તળપદી રમતોને આપણું શાળાઓમાં અને લોકસ્ટરે વ્યાપક બનાનીએ. આપણા લોકમેળા, લોકોત્સવો, નટના ઐક્ષે વગરેને આપણે પુનર્જીવિત કરીએ અને બિનખર્યાળ ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિને અપનાવી, પ્રાધાન્ય આપી, કરોડોની વર્ષતી ધરાવતા આ મહાન દેશને વહેલામાં વહેલી તકે જિભો કરીએ. તળપદી રમતો અને વ્યાયામવિદ્યા એ તો ધરતીનું ધારણ છે અને દેશને તેનાથી વંચિત કરી માંગલ્ય તરફ પ્રસ્થાન કરવાનું ભારત માટે શક્ય નહિ બને.



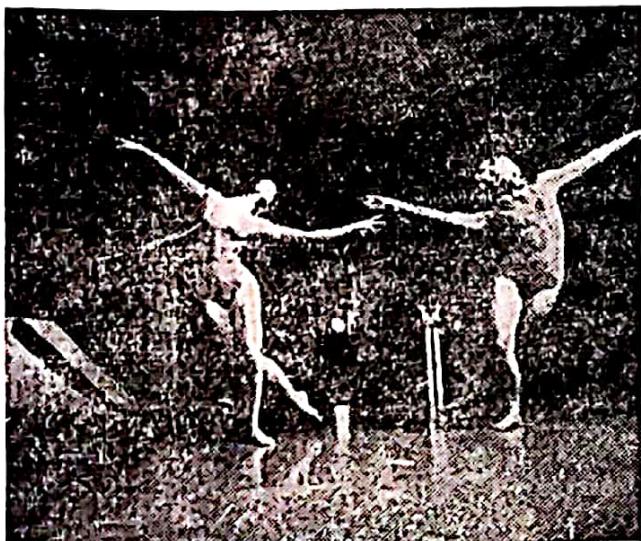
૨. જિમ્નેસ્ટિક્સ : તરવ અંટો સ્વરૂપ

‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ એટલે શું ?

વ્યાયામવિદ્યા માટે ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ શાખા પ્રચલિત બન્યો છે. ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ એ ગ્રીક શાખા gymnos કે નેતો અર્થ ‘નગન શરીર’ થાય છે. તેના ઉઘરથી ઉત્તરી આવ્યો છે. તેની વ્યુત્પત્તિ gymnastica થાય છે; અને તેનો અર્થ શરીરને વધુ બળવાન અને વધુ કાર્યક્ષમ અનાવંચા માટે ‘નગન શરીરની કસરતો’ અવો થાય છે.

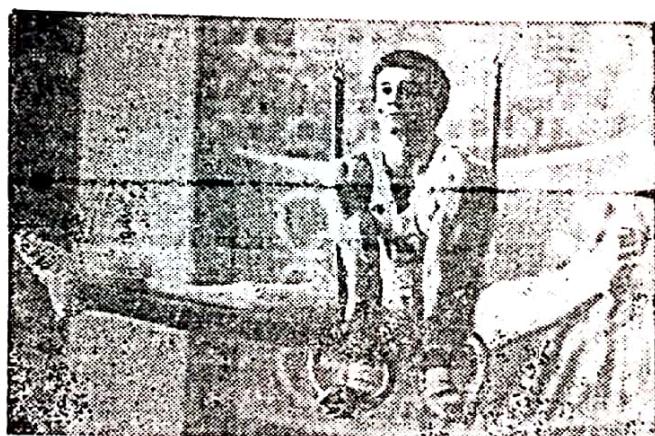
પ્રાક્તાત્ત્વિક કાળથી આહિ માનવ માટે ચઢ્યું, સમતોલન રાખ્યું તથા ગણડલું—એ સાહનિક પ્રવૃત્તિઓ હુંની અને રક્ષણ માટે, યોરાક મેળવવા માટે તથા મનોરંજન માટે તે તેમાં પ્રવૃત્ત રહેલો જગ્યાતો આવ્યો છે.

૨૦ મી સદી અગાઉ ડેટલાંય સૈકાંયોથી ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ નો વિશાળ અર્થમાં વિચાર કરવામાં આવ્યો હતો અને વિવિધ પ્રકારની વિકાસક કસરતો, રમતો, નૃત્ય પગલાંયો વગેરે સર્વ શારીરિક પ્રવૃત્તિઓનો તેમાં સમાવેશ થતો હતો. પરંતુ વર્તમાન સમયમાં એટલે કે ૨૦ મી સદીના આરંભથી ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ શાખાપ્રયોગ યોગમટાં તથા સ્ટાન્ડસ માટે તેમજ ગાહ્લાં પર થતી તથા વોલ્ટિંગ હોઈ. લેંડિઓન્ટલ બાર, પરેલલ બાર્સ, ટ્રેન્નેનાઈન વગેરે જેવાં સાંખના પર કરાતી કસરતો માટે કરવામાં આવે છે.



કલારમક જિમ્નેસ્ટિક

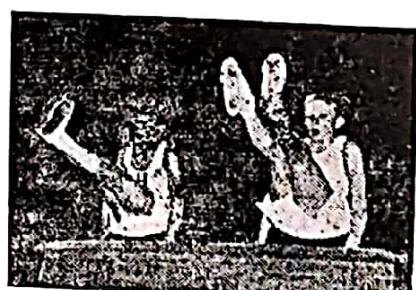
વિશાળ અર્થમાં વિચાર કરીએ તો ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ એટલે વ્યક્તિનાં વિવિધ અંગો, અંગતાનો તથા શારીરિક શક્તિઓને ફેણવવામાં તેમજ વિકારવામાં સહાયક નીવડે તે હેતુથી યોજવામાં આવેલી શારીરિક કસરતો. એ દાખિયે જિમ્નેસ્ટિક્સના વિવિધ પ્રકારો નીચે મુજબ ગાળું શકાય.



રેમન હાંજ

૧. સ્પોર્ટિંગ જિમ્નેસ્ટિક્સ : આંતરરાષ્ટ્રીય સમિતિએ નષ્ટી કરેલા નિયમ મુજબ જિમ્નેસ્ટિક્સની સ્પર્ધાઓ યોજાય છે, જેમાં પુરુષો માટે-

૧. લેંડિઓન્ટલબાર;
૨. પેરેલલબાર્સ;
૩. પોમેલલહોર્સ;
૪. વોલ્ટિંગલહોર્સ;
૫. રોમનગ્રીંજ;
૬. ઝી હેન્ડ એક્સ-સાઈંજ—એમ છે પ્રકારો છે; જ્યારે સ્થીઓ માટે



૭. અનાર્બિન પેરેલલબાર્સ; ૮. વોલ્ટિંગ હોર્સ; ૯. ઐલેન્સ ધીમ; ૧૦. ઝી હેન્ડ એક્સસાઈંજ—એમ ચાર પ્રકારો છે.

૨. આઈસ્ટીક જિમ્નેસ્ટિક્સ : ખાસ કરીને સ્થીઓ માટેનો આ પ્રકાર છે અને તેમાં રીબન, હોરડાં, રીગો, હુલ્લાહુલ્લસ, વગેરેથી કસરતો કરવામાં આવે છે.

૩. એકોએટિક જિમ્નેસ્ટિક્સ : આના એ પ્રકાર છે- ૧. વ્યક્તિગત જિમ્નેસ્ટિક્સમાં સરળ અને કદીન પ્રકારના ફૂલડા અને ઉછાગનો સમાવેશ થાય છે; ન્યારે સામુહિક જિમ્નેસ્ટિક્સમાં પિરામિડ્ઝ, માર્વીંગ, સામુદ્રાયિક પી. ગી. વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

૪. હાયલ્ફાન્ડ જિમ્નેસ્ટિક્સ : રેજ સવારે હાગની સ્વાસ્થ્યવર્ધક કસરતો કે ચાલવાની કસરત કરવામાં આવે તે.

૫. મેડિકલ જિમ્નેસ્ટિક્સ : આંતરિક કે બાખ વિકૃતિ કે એડને મુખ્યારવા માટે સાધનસહિત ને કસરતો (મુખ્યારણા વ્યાયામ) કરવામાં આવે તે.

૬. વર્ક્ષમેન જિમ્નેસ્ટિક્સ : કારફૂન, ટાઈ-પીસ્ટ, ઓફિસમાં કામ કરનાર વગેરે કે જેઓ એનાડુ વ્યવસાયમાં હોય છે, તેમને માટે તથા યંત્ર ઉપર એકજ સ્થિતિમાં રહીને જેઓને કાર્ય કરવાનું હોય છે તેમને માટે તેમનાં નિષ્ક્રિય અંગોને સતેજ અને કાર્યક્ષમ રાખવાના હેતુથી યોજવામાં આવેલી કસરતો.

૮. વોલાંટરી જિમ્નેસ્ટિક્સ : વ્યક્તિગત ઉમર, જન્તુ અને વ્યવસાયને અનુલક્ષીને યોજવામાં આવેલી કસરતો.

૯. સેકાંડરી જિમ્નેસ્ટિક્સ : વિવિધ રમતો અને એલ્ક્રૂના ઐલાડીઓ પોતે સરસ રમી શકે તે હેતુથી ને કસરતો કરે છે તે.

૧૦. એલિમેન્ટરી જિમ્નેસ્ટિક્સ : કમન્ઝેર અને નાળી માણુસો બળવાન અને મજબૂત શરીર જનાવા માટે ને કસરતો કરે છે તે. આમાં પેરેલલાંબાસ, હોરિઝોન્ટલાંબાર, વોલ્ફીંગ-હોસ્ટ, કલાઇમ્પીંગ રોપ, રોમનરીંજ, એન્ચ, વોલ ભાસ, વેદ્ધ લિફ્ટીંગ, મેડિસીન એલ, વગેરેની કસરતોનો સમાવેશ થાય છે.

૧૧. એજયુકેશનલ જિમ્નેસ્ટિક્સ : શરીરની સુખોભ્ય દટારી, અંગો અને અંગતાની કાર્યક્ષમતા તથા સમગ્ર શરીરની યોગ્યતા જાગવવા તથા વિકસાવવા માટેની કસરતો.

આમ જિમ્નાસ્ટિક્સનાં અનેક પાસાં છે અને

દૈક્ષેણ વ્યક્તિ જન્મતાંજ એટલે કે જીવનના આરંભથી તે મૃત્યુ પર્યાંત એક યા અન્ય સ્વરૂપે જિમ્નેસ્ટિક્સ કરેજ છે.

જિમ્નેસ્ટિક્સનો સંક્ષિપ્ત ધ્રતિહાસ

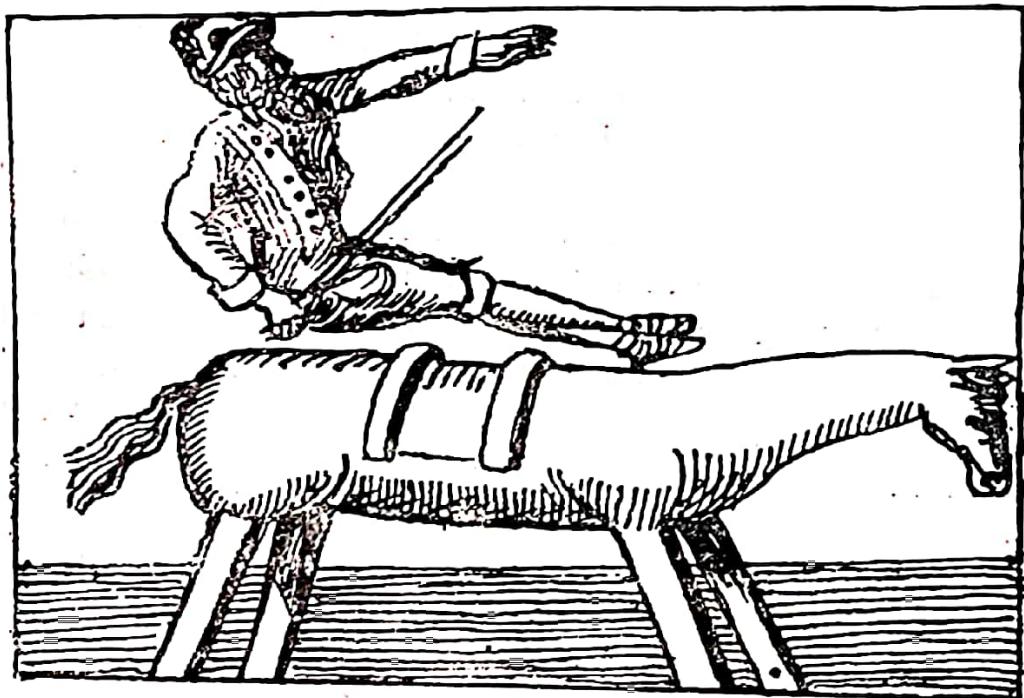
પ્રાચીન ચીન, પર્શીયા અને ધારૂપ : આગકો રમતો રમતાં અને મોટેરાઓ ગોળમટાં જેવી કસરતો કરતા હતા. પ્રાચીન ચીનમાં આરોગ્ય જગતથી માટે ‘કોંગ કુ’ નામનો હાગવો કસરત પ્રકાર પ્રચલિત હતો; અને તેમાં વિવિધ અવયવોને તનાન આપવાના તથા શ્વાસોચ્છવાસ અંગેના વ્યાયામનો સમાવેશ થતો હતો તેઓ નિર્ધિયતાને રોગની જન્તી માનતા હતા. પ્રાચીન પર્શીયામાં લોકો માટે મજબૂત સૈનિકો તૈયાર કરવા માટે રાજ્ય તરફથી વિવિધ વ્યાયામની તાલીમ યોજવામાં આવતી હતી.

પ્રાચીન ભારત : સામાન્ય જનસમૂહમાં આસના, પ્રાણ્યાયામ, સૂર્યનમસ્કાર વગેરેનોં પ્રચાર હતો, ન્યારે લંકરી વ્યાયામ વિધામાં મહલયુદ્ધ, મુણ્ઠયુદ્ધ, ધનુર્વિધા, મૃગયા, રથચાલન વગેરે મુખ્ય પ્રવૃત્તિઓ હતી.

પ્રાચીન ઓસ : ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ એ પ્રાચીન ઓદી શબ્દ છે; અને તેનો સાહિત્યિક અર્થ ‘નગન કગા’ (Nude art) એવો થાય છે; તથા જ્યાં આ પ્રવૃત્તિ યોજવામાં આવતી તે સ્થળ માટે ‘જિમ્નેશિયમ’ શબ્દ વપરાતો. વ્યાયામવીરો ગાદ્ધાં પર, તથા વિશિષ્ટ સાધનો પર કે ટ્રેપિઝ પર કસરતો કરતા તેને માટે વપરાતો ‘એકોએટિક્સ’ શબ્દ પણ પ્રાચીન ઓદી ભાષાનો છે. ઓદી યુવાન ‘પેલેસ્ટ્રો’ માં ‘જિમ્નેસ્ટિક્સ’ કસરતો કરનો. પ્રાચીન ઓદી શરીર, મન અને આત્મા એ નિપુણીના સર્વાંગી વિકાસમાં માનતા એટલે કે શરીરના વિકાસ માટે જિમ્નેસ્ટિક્સને, મનના વિકાસ માટે સર્વાંહૃત્યને અને આત્માના વિકાસ માટે સંગીતને તેમણે જીવનમાં મહત્ત્વ આપ્યું હતું. રૂપાર્થાની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ પાછળ દેશપ્રેમી યોજ્ઞાઓ તૈયાર કરવાનો ઉદ્દેશ મુખ્ય હતો. એલિમ્પિક રમતો એ પ્રાચીન ઓસનું પ્રદાન છે.



दोरडां उपरनी कसरतो



लाकडाना घोडा परनी कसरत

प्राचीन रोम : छस्वीसन २ ज्ञ सैकामां रोमनोअे थीको पर विजय मेणव्यो अने थीकोनी व्यायाम प्रवृत्तिओ पैकी लश्कर माटे उपयोगी थाय तेवी व्यायाम प्रवृत्ति अपनावी. ६८ युद्धनी तालीम माटे तेओ लाकडाना घोडाओनो चढ़ा तथा उतरवा माटे उपयोग करता. अर्वाचीन निभेस्टिक्स स्पर्धामां जेनो उपयोग थाय छे ते साठड होर्स तथा लोंग होर्स नुं पगेझ अडीं मात्रम पडे छे.

मध्ययुग : थीक अने रोमनसंस्कृतिना अधःपतन साथे निभेस्टिक्स अने वैधिक व्यायाम प्रवृत्तिओमां आट आवी. खीस्ती संप्रदायना सन्यस्तवाद तथा देहदमनवादना धार्मिक अलिगमना कारेणु मध्ययुगनां लगभग १००० वर्ष सुधी व्यायामप्रवृत्ति सामान्य जनसमूहमां भृतःप्राय खनी रही. इत्ता उमरावो अने सैनिकोमांज तेनो प्रचार चालु रखो. तेमना तालीम-कार्यक्रमोमां लाकडाना घोडानो उपयोग चालु रखो; तहुपरांत किल्वाने सद्गतापूर्वक घेरोवालवा माटे तेओ भानव टावर ज्ञेवा पिरामीड खनावता. प्रवासी नष्ट लोडो गोणमटां अने समतोलन तथा अडेक्यैटिक्स ज्ञेवा व्यायाम प्रकारो जहेरज्ञनताना भनोरज्ञन माटे प्रदर्शित करता. आ व्यायाम प्रकारो पाण्यथी चालु रखा अने अत्यारे निभेस्टिक्समां तेमनो समावेश थेवेलो छे.

१८भी तथा १९भी सही : अर्वाचीन निभेस्टिक्सतुं पगेझ १८भी सहीना अंत भागमां मालम पडे छे, निभेस्टिक्सना कार्यक्रममां गोणमटां, समतोलन तथा साधने उपरनी व्यायाम प्रवृत्तिना प्रचार तथा विकासनो आरंभ आ समये थेवो अने अर्वाचीन निभेस्टिक्सनो पायेनां आप्युः नायेनां विंगते विवरणु नीये आप्युः छे.

જર્મનીમાં જિમ્નેસ્ટિક્સનો વિકાસ :

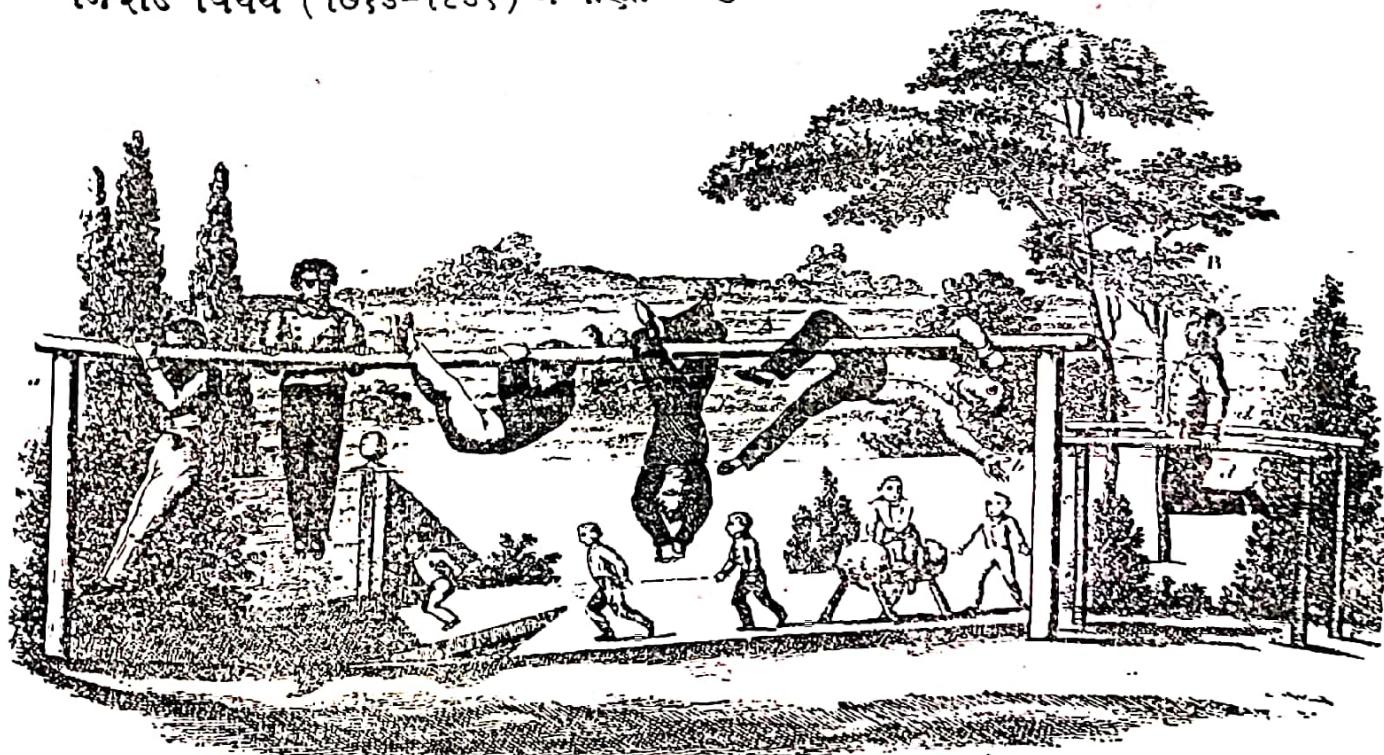
બેહાન એઝેડો (૧૭૨૩-૧૭૮૦) એ શાળામાં જિમ્નેસ્ટિક્સનો અભ્યાસક્રમ સૌ પ્રથમ દાખલ કર્યો અને તેમાં ચોડેસનારી, પદાઆણ, સંગીત, ભાગકામ, લર્કરી કવાયત, શિક્ષાર અને મંચીમારી, નૌચાલન, તરણ, ચઢાણ અને ભૂસ્કા, વોલ્ટીંગ, દોડ, કુસ્તી, લાંખી અને ઊંચા છૂદ, રમતો, એનેન્સ બીમ, નીંડરગુંની ચઢ, ક્રેસ્ટનિક્સ, અમકાર્ય વગેરેનો સમાવેશ કર્યો.

બેહાન ગુદસમુચ્ચસ (૧૭૫૮-૧૮૫૮) કેળવણી-કાર હતો અને તેને 'જર્મન જિમ્નેસ્ટિક્સના પિતામહ' તરીકે ઓળખવામાં આવેછે. તેણે થીકોના જિમ્નેસ્ટિક્સની પાયાની બાધ્યતાના સમાવેશ સાથે નવી કસરના ઉમેરી 'જિમ્નેસ્ટિક્સ' પુસ્તક પ્રગટ કર્યું. તેનું પ્રથમ જિમ્નેશિયમ ખૂલ્લા મેદાનમાં હતું અને તેણે સી સો, દોરડાં, બીમ અને વોલ્ટીંગનાં સાધનોનો સમાવેશ કર્યો હતો. વળી એઝેડોની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓ ઉપરાંત તેણે વાંસહૂદ, વજનવહુન, દોડ રૂપર્ધાંગો, જલદ ચાલ, દોરડાંતી સીડી, અફેદેંક વગેરે નવી કસરતો ઉમેરી.

જિરાઉ વિદેશ (૧૭૬૩-૧૮૩૬) એ ગણ્યુત-

શાલ્કી હતો અને તેણે ગુટસમુચ્ચસના વ્યાયામ પદ્ધતિનું અનુસરણ કરી કસરતોનો 'અન્સાયક્લોપેડિયા' પ્રગટ કર્યો, નેમાં તેણે કસરત દારા શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક મૂલ્યોના વિકાસને મહત્વ આપ્યું. તેણે લોંગ હોસ્ટ, એનેન્સ બીમ, જમ્પિંગ રોઝ્સ, હોસ્ટ, બક તથા ટેલ્લના વિવિધ દાવોનું નામકરણ કર્યું.

ક્રેડિન્ક લુડવિંગ જહાન (૧૭૭૮-૧૮૫૨) ને 'જર્મન જિમ્નેસ્ટિક્સના પિતા' તરીકે ઓળખવામાં આવેછે. તેણે વ્યાયામનીરોનાં મંડો 'ટર્નર સોસાયટીઝ'ની સ્થાપના કરી, રાષ્ટ્રીય ઔક્ય તથા શરીર સૌધિકનાં ઉત્ત્ય મૂલ્યોની પ્રતિષ્ઠા કરી. જહાને મોટી ઉમરનાંઓ માટે જિમ્નેસ્ટિક્સનો કાર્યક્રમ વિકસાયો તથા ખૂલ્લાં મેદાનોમાં વ્યાયામ શાળાંઓ 'ટર્નલાદ્જ' બબી કરી; તથા જરૂર જળાતાં ઉપયોગી વ્યાયામ સાધનોનું સંશોધન કરી તેની વ્યાયામશાળામાં હોરિઝોન્ટલબાર, પેરેલબારાસ, પોમેલ્ડ હોસ્ટ, ફૂલ્વાતી બ્રેડિંગો અને ખાડા, એનેન્સ બીમ, સીડી, બક, વગેરે સાધનો દાખલ કર્યાં. જહાનની વ્યાયામ પદ્ધતિ (ટર્નન) માંથી વ્યાયામમંડળો (ટર્નવિયરિન) ની સ્થાપના થઈ તથા આ મંડળોનો પ્રચાર અમેરિકા સુધી પહોંચ્યો.



જર્મનીમાં સમૂહ જિમ્નેસ્ટિક્સ

स्त्रियज्जेंडमां जिम्नेस्टिक्स :

ज्ञेहान पेस्तालोजी : (१७४६-१८२७) ने प्रथम अनुद्देश्यात्मक उत्तराधिकार करता था। तेहोंने डेवेलपमेंटल एक्स्प्रेस और इंडियन एक्स्प्रेस के नाम से रेलवे सेवा शुरू की। इन्होंने रेलवे का उपयोग विकास के लिए बहुत बढ़ावा दिया।

ओडाल्ड रूफीस : (१८१०-१८५८) ने अपने वर्तन जर्मनी, परंतु तेहोंने पेस्तालोजीना हाथ नीचे तालीम प्राप्त की, गुट्सभुक्स अने जहाननी व्यायाम प्रवृत्ति ने स्ट्रीट्जेंडर्ड्स की शाखामां दाखल की; तदुपरांत तेहोंने सुधोम्य टटारी तथा गतिलालित्य विकास वनाना उद्देश्यी द्वारा अने क्षरतोना कार्यक्रमी साथे संगीतनी संगत दाखल की। तेहोंने 'सायन्स ओफ जिम्नेस्टिक्स' पुस्तक प्रगति की। तेना ग्राम्यसेना परिणामे जिम्नेस्टिक्सने शाखामां ओक विषय तरीके स्थान मज्जु अने तथा तेने 'स्कूल जिम्नेस्टिक्सना पिता' तरीके ओग्नामां आवे छे।

स्वीडनमां जिम्नेस्टिक्स :

पेहँर छेन्हिक लिंग : (१७७६-१८३८) ने सुधारणा व्यायाम तथा अनुद्देश्यित व्यायामों प्रयार करनार सौ प्रथम अर्वाचीन डेवेलपमेंटल गणनामां आवे छे अने 'स्वीडीश जिम्नेस्टिक्सना पिता' तरीके ओग्नामां आवे छे। लिंगने क्षरतनी आरोग्य-सुधारक्षक्तिमां अद्वा हुती आने शरीरयन्त्र तथा शरीर-प्रियानों उडो अव्यास की, निर्भूलने तंदुरस्त अने सशक्त बनाववानी व्यायामपद्धति तेहों विकासां हुती। तेहोंने क्षरत माटे घूम, सेडल, निंडोनेडर, लो ऐन्य, स्वीडीश ओक्स, वगेरे साधनों अपनाव्यां हुतां। लिंगना द्विरा धुगलमार लिंगे पितानी व्यायाम-पद्धतिनो। विकास कर्मा अने 'स्टोल बार्स' ना क्षरती साधननी शोध की। तेना पक्षी तेना ओक विद्यार्थी आन्टीगो-पागु आ पद्धतिनो प्रयार कर्मा।

उन्मार्कमां जिम्नेस्टिक्स :

ईन्झ नेश्टेगल : (१७७७-१८४७) ने 'उनियन जिम्नेस्टिक्सना पिता' तरीके ओग्नामां

आवे छे। तेहों व्यायाम शिक्षकों तैयार करवा माटे सौ प्रथम तालीमी व्यायाम संस्था 'मिलिटरी जिम्नेस्टिक्स इन्स्टिट्युट' नी डेपनहेगनमां स्थापना की।

ईजेंडमां जिम्नेस्टिक्स :

१८ भी सदीनी शताब्दीमां विद्यालय शारीरिक डेवेलपमेंटल अर्किवार्ड मेक्लेनने ईजेंडमां जिम्नेस्टिक्सना प्रता समावेश साथे व्यवस्थित शारीरिक शिक्षणां कार्यक्रमने हाखल की, रमतगमतो प्रत्ये अपाता वधारे पडता महत्वने समतोल बनाव्युः।

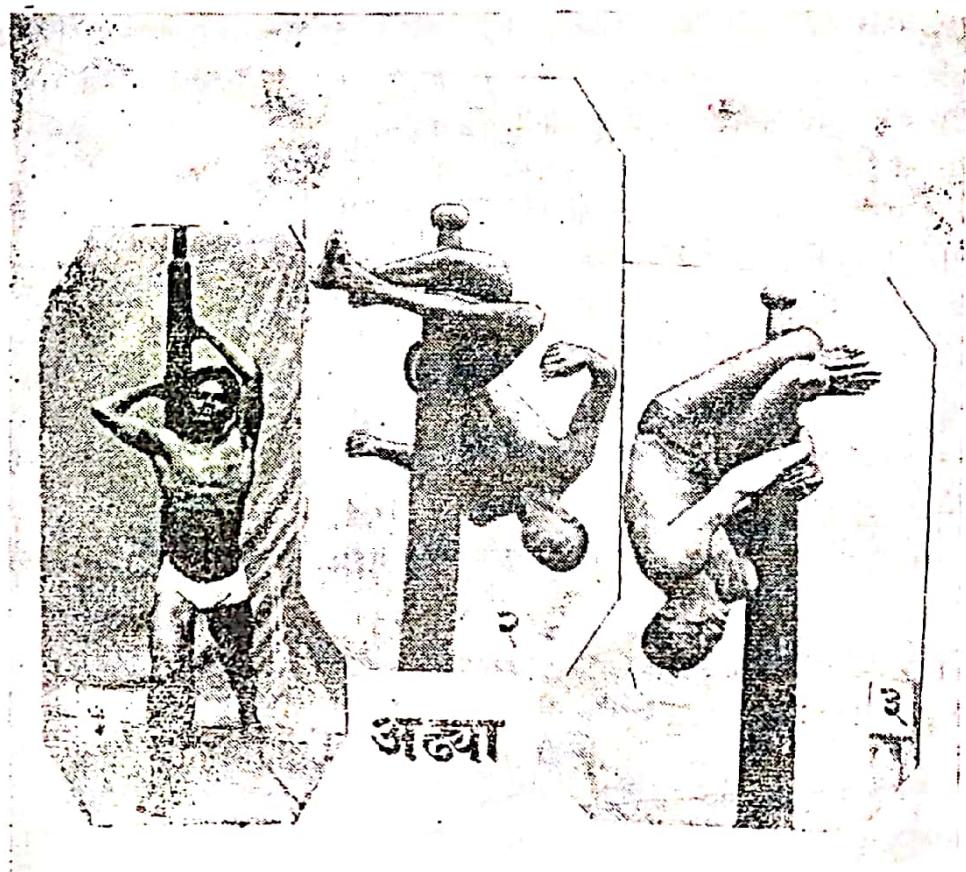
रशियामां जिम्नेस्टिक्स :

सोवियेत रशियानी दरेक शाखामां जिम्नेस्टिक्स तथा रमतगमतो माटे सुधोम्य सगवडो विकसेकी छे; तथा सर्व विद्यार्थीज्ञो माटे द्वरोज्ज चावारे शाखा शतां यतां पहेलां १०-१५ मिनिटों क्षरतोना कार्यक्रम फ्रश्चात छेय छे। रशियाना व्यायामवीरो विश्व-ओलिम्पिक्समां जिम्नेस्टिक्स रूपांत्रोंमां नेंगपान सिद्धिज्ञो ग्राप्त करता आव्या छे।

अमेरिकामां जिम्नेस्टिक्स :

अमेरिकामां 'जिम्नेस्टिक्स' प्रवतिना प्रथम प्रयारको हता चार्ल्स एक, चार्ल्स फ्रैलन तथा फ्रान्सीस लायबर। आ जर्मन व्यायाम निष्णातेज्ञो १८०० था १८७२ सुधी अमेरिकानी क्लिक्शार्जुसंस्थाज्ञो मां जहाननी व्यायामपद्धतिनुं अनुसरण की, जिम्नेस्टिक्सनो व्यवस्थित कार्यक्रम दाखल की प्रयत्नित कर्गो। अमेरिकानी वाय. एम. री. ओ संस्थाज्ञो आ प्रयारमां सर्व सहकार आयो।

प्रथम विश्वयुद्ध पक्षी रमतगमत प्रवृत्तिज्ञो अनुसर वधतां जिम्नेस्टिक्सनी प्रवृत्तिमां ओट आयी। परंतु यीज्ञ विश्वयुद्ध वाह अमेरिकन युवानोनी शारीरिक क्षमतामां घटाडो मालम पडतां, सरकार तथा जनता 'जिम्नेस्टिक्स' प्रवृत्तिज्ञोनी अगत्य विजे सभान घनी छे अने परिणामे 'जिम्नेस्टिक्स' ना कार्यक्रमने वेग भगतां, व्यायाम अने रमतगमत वच्चे समतुल्य प्राप्त थती ज्यु छे। अमेरिकन जिम्नेस्टिक्स



મહાખમ પર કસરતો

સ્પર્ધાના કાર્યક્રમમાં - હોડિઓન્ટલ ભાર., પેરેલલભ બાર્સ, સ્ટીલ રીંજ, ફ્લાઇંગ રીંજ, સાઇડ હોર્સ, છી એક્સ-સાઇંજ, રોપ કલાઈમ્બિંગ, ટ્રેમ્પોલાઈન અને ટમ્પાલીંગનો સમાવેશ થાય છે.

ભારતમાં જિમનાસ્ટિક્સ

પ્રાચીનકાગથી મહલયુદ્ધ અથવા કુદ્દતી એ ભાર. તની રાષ્ટ્રીય રમત છે અને તેને કેન્દ્રમાં રાખીને વિદ્યાર્થીઓનાં શરીરને તૈયાર કરવા માટે વ્યાયામ-શાળાઓ તથા અખાઉઓમાં ફંડ, એઠ્ક, મગફળ, લટ્ટ, લેઝ્મ, નાળ, ગદ્દ મહાખમ વગેરે અનેક દેશી વ્યાયામ પ્રકારો નિકસ્યા છે અને પ્રયલિત બન્યા છે. મહાખમ તો ખરેખર સાધન ઉપરનો અનન્ય ભારતીય જિમનેસ્ટિક્સ પ્રકાર છે અને તેના - ૧. ઠીગણ્ણો મહાખમ. ૨. ઊંચો મહાખમ. ૩. જુલ્લો મહાખમ. ૪. નેમસનો મહાખમ. ૫. આડો મહાખમ. ૬. પાટ મહાખમ ૭. અંતરપકૃત વગેરે અનેક પ્રકારો છે. આ સિવાય શરીર તથા મનને સ્વસ્થ રાખવા માટે આસન, પ્રાણ્યાયામ,

સૂર્યનમસ્કાર વગેરે યૌગિક વ્યાયામ પણ પ્રયલિત છે. હનુમાન વ્યાયામ પ્રસારક મંડળ-અમરાવતી, મહારાષ્ટ્ર શારીરિક શિક્ષણ મંડળ-પુના, ગુજરાત વ્યાયામ પ્રયારક મંડળ-રાજ્યપીપલા, જુમાદાદ વ્યાયામ મંદિર-વડોદરા, નારાયણ ગુરુની તાલીમ-વડોદરા, વાય. એમ. ડી. એ. શા. શિ. ડાલેજ-મદ્રાસ, કર્ણાટક વ્યાયામ મંડળ, ધારેવાડ વગેરે સંસ્થાઓએ દેશી વ્યાયામના પ્રચારમાં નોંધપાત્ર ફાળો આપ્યો છે. ભારત સ્વતંત્ર થયા પછી સ્પોર્ટિંગ (એલિમ્પિક) જિમનેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમનો પણ દરેક રાજ્યમાં વિકાસ થયો છે અને આ પ્રવૃત્તિ લોકોની પ્રિય બની પ્રચાર પામી રહી છે.

જિમનેસ્ટિક્સ શા માટે ?

કેલ્વા તરણેક દ્વારા આપણા યુવાનોના શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમમાં કંઈક એછાપ વર્તાય છે એની પ્રતીતિ આપણને સૈન્ય માટેનાં ભરતી કેન્દ્રોના નિરીક્ષણ પરથી મળે છે. ભરતી માટેના ઉમેદવારોના સ્કાંધપ્રદેશ, ભુજ, અાતી તથા ઉપલી પીઠમાં નોંધપાત્ર નથીગાઈ માલમ પડી હતી.

રમતગમત (સ્પોર્ટ્સ) પ્રકારના કાર્યક્રમથી પગ તથા શ્વાસોચ્છવાસનો વિકાસ થયેલો જણાયો, પરંતુ ઉપલા શરીરના વિકાસ બાબતમાં નિષ્કળ માલમ પડી. સ્વાતંખ્યપ્રાપ્તિ પણી શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમમાં ફક્ત રમતગમતોનેજ સ્થાન આપવાના અતિઉત્સાહમાં નિભેસ્ટિક્સના સંગીન શરીરવિકાસક કાર્યક્રમને આપણે તિલાંજલી આપી અને પરિણામે આ અનિચ્છનીય પરિસ્થિતિસર્જાઈ. અલાદા, શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમમાં રમતગમતોને અગત્યનું સ્થાન હોવું જ જોઈએ; પરંતુ તેની સાથે નિભેસ્ટિક્સના સંગીન કાર્યક્રમ તો અવશ્ય હોવોનું જોઈએ. Gymnastics is the must in the balanced programme of physical education.

ગોળમટાં અને સાધનો ઉપરના નિભેસ્ટિક્સ વ્યાયામપ્રકારોથી પ્રાપ્ત થતા લાલો નીચે દર્શાવાય છે.

૧. શરીરના અવયવોને સંગીન કસરત આપી તંહુરસ્તી બદ્દે છે તથા વિવિધ અંગતંત્રોને કાર્યક્રમ બનાવે છે.

૨. ખાસ કરીને ભુજા, સ્કાંધ પ્રદેશ, છાંતી તથા ઉપલી પીઠના સનાયુઓમાં બળની વૃદ્ધિ કરે છે.



લંબચિકિતા, સંતુલન,
ગતિભૂમેળ

૩. સનાયુ-સાનનાંતું ગતિભૂમેળ તથા તાલખાદ્યતા વિકાસાવે છે, જેને પરિણામે રમતગમતોમાં તથા કામકાજમાં ગતિસરળના પ્રાપ્ત થાય છે; એટલું જ નહિ પણ જોખમના પ્રસંગે શરીરની સલામતી સચ્ચવાય તે રીતે શરીરના અવયવોને ગતિમાન કરવાની શક્તિ વિકસે છે.

૪. લંબચિકિતા અને લાધવ વિકસે છે.

૫. ગતિમાં ચોક્સાઈ અને સમયસૂચકા આવે છે.

૬. સમતોલનશક્તિ વિકસે છે અને પરિણામે લપરી પડવાના લયથી ઉગરી જવાય છે.

૭. ચક્કર ફરતા શરીરને સમતુલિત રાખવાની તથા મુનઃસ્થાપિત કરવાની શક્તિ વિકસે છે.

૮. અન્ય રમતગમતો માટે શરીરને તૈયાર કરે છે તથા ક્ષમતા વિકસાવે છે; દ. ત. વાંસફૂના જેવાડી માટે પેરેલબ બાસ્ટની કસરતો ઉપયોગી છે... વર્ગે.

૯. તરિત નિર્ણયશક્તિ અને ક્રિયાશક્તિ વિકસે છે.

૧૦. શરીર ધાટદાર અને સનાયુગઢ બને છે.

૧૧. નિભેસ્ટિક્સની કસરતો સનસનાયીભરી, પડકારડુપ અને પ્રેક્ષણીય છે તથા કરનાર અને જોનાર સર્વને આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે.

૧૨. સામાન્ય રીતે મોટા લાગતી રમતગમતોમાં શરીરના મોટા કદ અને વજનવાળાને લાલ મળતો જોયા મળે છે, જ્યારે નિભેસ્ટિક્સમાં શરીરના નાના કદવાળાને પણ આગળ આવવાની અનેક તકો હોય છે.

૧૩. શારીરિક ખામીવાળા માટે કે અપગો માટે પણ નિભેસ્ટિક્સમાં આગળ આવવાની ભરપૂર તકો હોય છે, જે અન્ય રમતગમતોમાં સામાન્ય રીતે નથી રહી.

૧૪. નિભેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમ માટે મોટા મેદાનની જરૂર પડતી નથી તથા ઈર્ઝ ઉપર કે રેતી પર શેતરંજ પાથરીને પણ આ કાર્યક્રમ યોજી શકાય છે.

આમ સ્વરથ અને ઝુંદર, ચપળ અને બળવાન તથા ધાટદાર અને સનાયુગઢ શરીરનું ધડતર કરવા માટે શિક્ષણના દરેક સ્તરે તથા દરેક ઉંમર કક્ષાએ દરેક વ્યક્તિ માટે સુયોગ્ય નિભેસ્ટિક્સનો કાર્યક્રમ અનિવાર્ય છે. આપણે હંમેશાં યાદ રાખવું જોઈએ કે, દરેક રાષ્ટ્ર, માટે બળવાન અને શક્તિશાળી પ્રજાનું ધડતર એ અનિવાર્ય બાબત છે; અને નહિં કે નિર્ણયિત રાષ્ટ્ર, પણ બળવાન રાષ્ટ્રોની રાષ્ટ્રીય સલામતી અને આંતરરાષ્ટ્રીય શુલેચ્છા હંસલ કરી શકે છે.

૩. શિક્ષણ, નિર્ણય તથા સ્પર્ધા કાર્યક્રમ આયોજન

સલામતી (Safety) :

આગામી પ્રકરણમાં જોઈ ગયા તેમ નિર્મનેસ્ટિકસના સર્વસ્વીકાર્ય પ્રચલિત કાર્યક્રમમાં સ્ટાન્ડર્ડ્સ, ટમ્પલિંગ, પિરામિઝ, પોનેલ હોર્સ (સાઇડ હોર્સ), લેંગ હોર્સ, હોર્ઝિઓન્ટલ બાર, પેરેલલ બાર્સ, અનધવન બાર્સ, રીંજ, એલેન્સ બીમ, રોપ કલાધિય, ટ્રેપિઝ વગેરેનો તથા ભારતીય નિર્મનેસ્ટિકસના મનુષ્યમ, ઝૂલતો મનુષ્યમ, નેતરનો મનુષ્યમ વગેરેનો સમાવેશ ગણ્ય છે. આ દરેક કાર્યક્રમ જેટલો સનસનાયીલરો છે, તેટલો જ જોખમકારક પણ છે અને તેથી આ કાર્યક્રમ વખતે વિદ્યાર્થીની સલામતી માટે સર્વ કાળજી રાખવી આવશ્યક છે. સલામતી અંગે લક્ષ્યમાં રાખવા જેવી બાધતો નીચે દર્શાવી છે.

૧. ગાફ્લાંનો પૂરેપૂરો ઉપયોગ કરો.

અ. ગાફ્લાંને ફ્સરડીને લઈ જવાને બહલે ઊંચ-કુને લઈ જવ.

ચ. ગાફ્લાંની ગાંઠો કે બટનવાળી બાજુ નીચેની તરફ રાખો.

ક. કાર્યક્રમના અંતે ગાફ્લાં યથાસ્થાને ગોઠવી દેવાનાં હોય ત્યારે ગાફ્લાંની ઉપલી બાજુ એકાઉન્ઝના સંસર્ગમાં સામસામે રહે તે રીતે થાંપી બનાવો.

ડ. ગાફ્લું ફાટે કે તુરત જ દુરસ્ત કરો.

ઇ. કસરત માટે પાથરેલાં ગાફ્લાંની કિનારી એકાઉન્ઝ ઉપર આવશે તો ત્યાં ટેકરો થશે અને વ્યાયામવીરની ધૂંઘીને ઈન્ઝ પહોંચશે. આમ ન થાય તે માટે સર્વ કાળજી લો.

ક. વધારે ગાફ્લાં ગોઠવવાનાં હોય ત્યારે તેમને કસો વડે બાંધી રાખો કે નેથી સ્ટાન્ડર્ડ્સ કરતી વખતે ધૂંઘાં પડી ન જય.

૨. સલામતી અંગેની જોગવાધનું મહત્ત્વ વિદ્યાર્થીઓને બરાબર સમજવો.

અ. વૈયક્તિક જ્વાખદારી દરેક જણું અદ્દ કરે તે માટે આગ્રહ રાખો.

ચ. વ્યાયામ અંડમાં સલામતી અંગેના નિયમો તથા રક્ષણ અંગેની સૂચનાઓ પાઠ્યા પર લખાવી રાખો.

૩. સ્ટાન્ડના શિક્ષણમાં સુયોગ્ય કુમિકતા જાળવો.

અ. કુમિકતાને લક્ષ્યમાં રાખીને શીખવો અને પાયાર્દ્પ ક્રિયાઓ પાકી થયા પણી જ આગળ વધો.

ચ. કોઈ પણ વિદ્યાર્થીને જેના ગંભીરહારના સ્ટાન્ડર્ડ્સનો પ્રયોગ કરવા દેવો નહિ.

ક. અધરા સ્ટાન્ડર્ડ્સ શીખવતાં અગાઉ પ્રતિનિય સ્ટાન્ડર્ડ્સ શીખવો.

ડ. વિદ્યાર્થીને પાયાની ક્રિયાઓનું બરાબર દૃષ્ટિકરણ કરવો.

ઇ. અત્યંત બળ વાપરવાની જેમાં જરૂર પડતી હોય તેવા સ્ટાન્ડર્ડ્સ, તાસના આરંભમાં ગોઠવો કે નેથી વિદ્યાર્થી તાજામાઝ હોવાથી સરેળતાથી કરી શકે.



દૃષ્ટિકલીંગ : ફેરવર્ડ રેલ

૪. વિદ્યાર્થીઓમાં દઢ આત્મવિશ્વાસ કેળવો કે જેથી સ્ટાન્ડ કરવા હરભ્યાન અધ્યવચ્ચે નિયાર ના બદલે.

૫. ખૂણ થાકી ગયેલા કે બિમાર વિદ્યાર્થીને કાર્યક્રમમાંથી બાકાત રાખો.

૬. સર્વ પ્રકારનાં રક્ષણ ઉપકરણો જેવાં કે સેક્ટી ઐફ્ટ્સ, ગાલાં, નેટ્સ, તેમજ રક્ષક-મદ્દગારો વગેરેનો વિવેકપૂર્વક ઉપયોગ કરો.

૭. સાધન પર વિદ્યાર્થી સ્ટાન્ડ કરતો હોય તારે છુટી મરકરી ના કરો.

૮. સ્ટાન્ડ કરતાં પહેલાં કેવી રીતે તે કિયા કરવાની છે, તેનું સ્પષ્ટ ચિત્ર વિદ્યાર્થીના મનમાં હોવું જોઈએ.

૯. પરીનાથી હાથની પકડ લપરી ના જય તે માટે વિદ્યાર્થીએ કાર્યક્રમને જોકી મેળેશિયમ લગાડવું જોઈએ તથા બાર પર ચોંડી રહેલા મેળેશિયમને અવારનવાર સેન્પેપર ધરી સાફ કરવું જોઈએ.

૧૦. દ્વારાજ જિભેસ્ટિક સાધનોની ચકાસણી કરી આત્મ કરો કે, દોરણાં કરપાછ ગયાં નથી; બોલ્ટસ ઢીલા થયા નથી તથા સાધન જોઈ રીતે સેટ થયું નથી.

૧૧. કોંઈ એક વિદ્યાર્થી સ્ટાન્ડ કરતો હોય તારે અન્ય કોંઈ તેના માર્ગમાં ન આવે તેવું વલણ કેળવો.

૧૨. દરેક વિદ્યાર્થી સ્ટાન્ડ કરવાની પોતાની વારી આવે તેની પ્રતિદ્ધા કરે તથા જોઈ ઉતાવળ કરી આગામનાની તરત પાછળ ના હોડે, પરંતુ પૂરતું અંતર રાખે તેવો આગ્રહ રાખો.

૧૩. અન્યની રમતા વિદ્યાર્થીઓનો દો કે અન્ય કોંઈ સાધન સ્ટાન્ડ કરનાર વિદ્યાર્થીના માર્ગમાં આવે નહિ, તેવી સાનચેતી રાખો.

૧૪. સ્ટાન્ડ કરતાં સૂર્યનો પ્રકાશ આંખની સામે ના આવે તે રીતે ગાલાં ગોઠવો.

૧૫. વ્યાયામવીરોના ખૂટની ટોરી સંજૂડ બાંધેલી હોય તેવો આગ્રહ રાખો.

૧૬. સ્ટાન્ડ કરવા અગાઉ ચરગા કાઢી નાંખવાની કાગળ રાખો.

૧૭. વિદ્યાર્થીનો તથા રક્ષકનો અનુકૂળ પોપાક હોય તે માટે આગ્રહ રાખો. ઢીલા તથા લણકતા પોપાકની મનાં ફરમાવો તથા પીન્સ વગેરેને દૂર કરો.

૧૮. સ્ટાન્ડ કરનાર વિદ્યાર્થીના મેંમાં કોંઈ ચીજ ન હોણી જોઈએ, તેની કાગળ રાખો.

૧૯. જિભેસ્ટિક્સનો રીતસરનો કાર્યક્રમ શરૂ કરવા અગાઉ ઉભાપ્રેરક વ્યાયામ કરાવો.

૨૦. જરૂર જણાય તાં અને તારે તાલીમ પામેલા નિષ્ણાત રક્ષકોનો ઉપયોગ કરો.

૨૧. વિદ્યાર્થીઓની શક્તિ તથા આવડતને અનુલક્ષીને સમક્ષ વિદ્યાર્થીઓની દુક્કિઓ પાડો.

મહદ્વગારી (spotting)

જિભેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમમાં મહદ્વગારી એ એક અગત્યની કણા છે. તેનો મુખ્ય ઉદ્દેશ વિદ્યાર્થીની સલામતી જાળવવાનો છે; પરંતુ તેની સાથે સાથે તે વિદ્યાર્થીને તાલીમ પ્રાપ્ત કરવામાં તથા તેની ખીંક દૂર કરવામાં પણ મહદ્વગાર નીવડે છે. વિદ્યાર્થીએ જણારે સ્ટાન્ડ હરભ્યાન શરીરની સમતુલા ઉપરનો કે વેગ ઉપરનો કાણું ગુમાવ્યો હોય તારે તેને આદેખ પડવામાંથી બચાવવા માટે મહદ્વગાર તેને ઝીલી લે, એકો આપે કે તેની શરીરની સ્થિતિને અનુકૂળ કરી આપે તે સલામતી હેતુક મહદ્વગારી જણાય, જણારે વિદ્યાર્થીને સ્ટાન્ડ હરભ્યાન ડોચકોને કે ગતિમાં મૂકુને સ્ટાન્ડ પૂર્ણ કરવાનાં આવે તે શૈક્ષણિક મહદ્વગારી જણાય. દરેક વર્ગ માટે મહદ્વગારાને આસ તાલીમ આપી તૈયાર કરવા જોઈએ. મહદ્વગારી અગેના સામાન્ય સૂચનો નીચે મુજબ છે -

મહદ્વગાર માટે અગત્યનાં સૂચનો

૧. સ્ટાન્ડ કરતા વિદ્યાર્થીનું રક્ષણ એ પાયાની બાયત છે. પોતાને છળ થવાની શક્યતા હોય તો પણ મહદ્વ કરવાનું ચૂકવું જોઈએ નહિ.

૨. હંમેશાં હોશ્યાર રહે અને કોંઈ પણ ત્વરિત કિયા માટે તૈયાર રહે.

શિક્ષણ, નિર્દર્શન તથા સ્પર્ધા કાર્યક્રમ આયોજન

૩. સ્ટાંટ કનાર વિદ્યાર્થીની નજીક રહી મદદ કરો; પરંતુ તેની ગતિમાં અવરોધ ના કરો.

૪. સ્ટાંટ કરનાર વિદ્યાર્થીની બધીજ કિયાની જાણકારી રાખો.

૫. સ્ટાંટ દરમ્યાન વિદ્યાર્થી સાચે ઠડ્ઢા મશકરી ના કરો.

૬. સ્ટાંટના અંતે વિદ્યાર્થી જમીન પર પોતાના પગ ઉપર ઉત્તરાણ કરે તે રીતે તેના માથાને કે અલાને ટેકો આપો, અનુરૂળ સ્થિતિમાં લાવવામાં મદદ કરો.

૭. સ્ટાંટ દરમ્યાન વિદ્યાર્થીના માથાને કે ખાનાને તમારા ટેકાનું કેન્દ્ર બનાવો.

૮. વિદ્યાર્થી ને સ્ટાંટ કરવાનો હોય તેને બરાબર સમજો તથા તેની ધ્યાનિક કિયાનું પૃથ્યકરણ કરી જોખમસ્થાનો નક્કી કરો.

૯. સ્ટાંટના અંતે વિદ્યાર્થીને તેની ભૂલોનો તથા તેને ચુધારવા થું કરવું જોઈએ, તેનો ધ્યાલ આપો.

૧૦. ભારે વજનવાળા વિદ્યાર્થીને મદદ કરવા માટે નાના કે નાના શરીરવાળા મદદગારનો ઉપયોગ ના કરો.

૧૧. પેરેલલ બાર્સમાં ઉપર ભેલા રહીને નહિ પણ બંને બારની નીચે થઈ વંચે આવી મદદ કરો.

૧૨. મદદગારે આત્મવિશ્વાસ ડેળવો જોઈએ; તેનો સાનુરૂળ પ્રતિલાભ સ્ટાંટ કરનાર વિદ્યાર્થીમાં અવસ્થા ડાઢશે.

૧૩. વિદ્યાર્થીઓના જિભેસ્ટિક્સ કાર્યક્રમ દરમ્યાન અન્યત્ર ધ્યાન ના દોરાય કેષ્ટ્યાન ના બનો, તેની કાગળ રાખો.

૧૪. વિદ્યાર્થીને જરૂર જેટલીજ મદદ કરો; વધારે પડતી મદદ ના કરો.

સ્ટાંટ કરનાર વિદ્યાર્થી માટે સૂચનો :

૧. સ્ટાંટના અંતે જમીન પર પડો ત્યારે ઉત્તરાણને અનુરૂળ થાવ - શિથિલ રહો.

૨. જમીન પર પડો ત્યારે જરૂર પડ્યે ગાંડી જઈને ઉત્તરાણના ધક્કાને આગળો હો.

૩. જમીન પર પડતી વખતે હથેલીઓ નીચેની તરફ અને આંગળીઓ આગળની તરફ રાખો.

૪. મદદગારની હાજરીમાંજ સ્ટાંટ કરવાનો આગ્રહ રાખો.

૫. દરેક સ્ટાંટ તેની નિયત કિયાનુસાર પૂરો કરો; અધવચ્ચે વિચાર બદલો નહિ.

૬. તમારી શક્તિમાં આત્મવિશ્વાસ ડેળવો; સ્ટાંટ દરમ્યાન અધવચ્ચે સંશ્યાસન ના બનો.

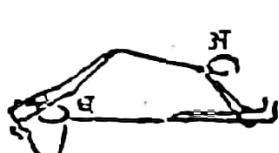
૭. તમારા મદદગાર પર વિશ્વાસ રાખો.

જિભેસ્ટિક્સના શિક્ષણ માટે વર્ગ આયોજન :

કાઈ પણ વર્ગમાં કાર્યક્રમની સફળતા કે નિષ્ઠળતાને માટે શિક્ષક જવાબદી હોય છે; અને શિક્ષકની કામગીરીની અસરકારકતા તેનાં શાન, કૌશલ્ય અને શિક્ષણપ્રક્રિયા પર નિર્ભર હોય છે.

શિક્ષણની પ્રક્રિયા મનોવિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતને લક્ષ્યમાં રાખીને રચાયેલી હેઠળી જોઈએ. ખાસ કરીને નાના બાળકો માટે રમતપ્રક્રિયા ઉત્તમ પ્રક્રિયા ગણાય. બાળકોની ઉચ્ચાધિને અનુલક્ષીને અનુરૂળ બનાવ્યાં હોય તેવાં સાધનો હોય અને તેના ઉપરની કસરતો બાળકો માટે રસપ્રદ અને પડકારદસ્પ માલમ પડે તો બાળકો સાહજીક રીતે તે કસરતો કરવા પ્રેરાશે; તથા આરંભના પ્રયાસોમાં સફળતા મળશે તો તે પ્રશ્નતિ ચાલુ રાખશે અને પ્રગતિ સાધી શકશે.

જિભેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમના સંચાલન માટે મુખ્ય તણ પ્રક્રિયા પ્રયુક્તિ છે. ૧. વર્ગ (class) પ્રક્રિયા ૨. હુકડી (squad) પ્રક્રિયા અને ૩. મુક્ત રમત (free play) પ્રક્રિયા.



દૃષ્ટિલીંગ (હથલ રેલ)

वर्ग पद्धतिमां शिक्षक ने ते क्सरत समय वर्गने समजुली साथे करी भतावे छे अने पछी विद्यार्थींचो वाराफरती ने ते साधनो पर ते क्सरतनो महावरो करे छे.

हुकडी पद्धतिमां वर्गने दरेक हुकडीमां समान कक्षाना विद्यार्थींचो आवे ते रीते ३-४ हुकडीचोमां वहेच्यवामां आवे छे. दरेक हुकडी नायकनी देखरेख नीचे नियत साधन पर नियत समय सुधी क्सरतनो अभ्यास करे छे अने पछी शिक्षक तस्थी सूचना मगतां अन्य साधन पर इरखल्ही (Rotate) करे छे. अलगत, हुकडी नायक तो ज्यांने तांज रहे छे.

मुक्त रमत पद्धतिमां विद्यार्थींचो ने ते साधनो पर शिक्षकना निरीक्षण नीचे पोतानी घटाला मुज्ज्य अभ्यास करे छे.

शिक्षणुनी पद्धति अने कुणा :

असरकारक शिक्षक थवा माटे सौथी अगत्यनी आभत ने डोळ होय तो ते छे, विद्यार्थींचोनो आहर अने विश्वास संपादन करवो ते. आ माटे शिक्षकनुं वलण, अवाज, उत्साह, तैयारी, कौशल्य, निरपेक्षता, व्यक्तित्व, स्वच्छता तथा शिरतपालन ए बाबतेनो विचार करवो नेहच्ये.

वलण : दरेक शिक्षके पोताना व्यवसाय प्रत्ये तथा विद्यार्थी प्रत्ये ग्रेम राखवो नेहच्ये.

अवाज : शिक्षकनो अवाज सभत, कर्कश के अत्यंत मोटो नहि पण दृ, भधुर अने अवण, सुलझ होवो नेहच्ये.

उत्साह : शिक्षक उत्साही अने संक्षय होवो नेहच्ये तथा तेना उत्साहतुं प्रतिबिंध तेनां अवाज, कामगारी अने वर्तनमां जोडतुं नेहच्ये.

तैयारी : शिक्षक वर्गाच्योजन, साधनोनो उपयोग, शिक्षणपद्धति, क्सरत अंगेनां कौशल्यो, भव्हगारीनी कगा, वगेरे बाबतोाथी संपूर्ण माहितगार तथा तैयार होवो नेहच्ये.

कौशल्य : वर्गने शीघ्रववाना डटंटस शिक्षक जते सरस रीते करी शके ते आहर्शी परिस्थिति गणाय. अलगत, आ बाबत अनिवार्य नथी.

निरपेक्षता : विद्यार्थींचो साथेना दरेक व्यव-हारमां, शेड नक्की करवामां तथा शाखारी के ठप्पेक आपवामां शिक्षके प्रभाणिक, संक्षय अने निरपेक्ष वर्ताव दाखववो नेहच्ये.

व्यक्तित्व अने स्वच्छता : शरीर, मन अने चारीग्यना गुणानो सरवाणो एटले व्यक्तित्व. आम छतां शिक्षकनो स्वच्छ देखाव, टटार देख्याणि, निश्चयात्मक वर्ताव तथा गैवीसभर वलण, वातावरणमां ग्रेम, आहर अने माधुर्य प्रगटावी शके छे.

शिस्त : विद्यार्थींचोमां आल्य शिस्तने खद्दे आंतरिक शिस्त (स्वयंशिस्त) विकसे तेना प्रयासो शिक्षके करवा नेहच्ये. आ माटे शिक्षकनी दाट तथा शिक्षणु पद्धति अगत्यनो लाग लगवी शके.

नवी क्सरत शीघ्रवतां :

१. शिक्षके वर्ग समक्ष क्सरतनो आहर्शी नमूनो करी भताववो नेहच्ये अने ते पछी तेने खंडवार समजुली साथे करी भनाववो नेहच्ये. जडर जणाये डोळ जाणुकार विद्यार्थी आ क्सरतनुं निर्दर्शन आपे अने शिक्षक समजूली आपे तेनी पण गोडवणु करी शकाय.

२. समजूली आह विद्यार्थींचोने डोळ आस प्रथ होय तो तेनुं तरत निराकरणु करो.

३. पछी दरेक विद्यार्थींने ने ते साधन पर ते क्सरतनो महावरो करवा दो. आ दृम्यान नंते भुजो थनी मालम पडे तो व्यक्तिगत के सामूहिक सूचन द्वारा सुधारवी नेहच्ये.

४. जडर जणाय त्यां क्सरतने तेना अनुदूण धरडो (units) मां नहेंची दरेक धरडको महावरो विद्यार्थी पासे करवो अने ते पछी अधा धरडोने जेवी, सणांग क्सरतनो महावरो करवो.

શિક્ષણ, નિર્દર્શન તથા સ્પર્ધા કાર્યક્રમ આયોજન

૫. શિક્ષક અને વિદ્યાર્થીઓનેતા સ્ટંટ કરનાર વિદ્યાર્થીના શરીરને પકડી યા એકો આપી સ્ટંટની છિયાને સહાયક ગતિમાં મૂકી શારીરિક મફન કરે તો તે શિક્ષણપ્રાપ્તિમાં ઉપયોગી નીવડશે.

૬. નવો સ્ટંટ શરીરતાં, મહંગારે ક્યાં જીભા રહેલું, સ્ટંટ કરનારને કેવી રીતે પકડવો, યા ઘડેલવો યા એકો આપવો તેની પણ પ્રત્યક્ષ સમજૂતી આપવી જોઈએ.

૭. વર્ગને વિવિધ કસરતોનાં ચિત્રો તથા ફ્રિલ્સ ખતાવવાર્થી શિક્ષણ સુખલ જનરો.

૮. શરૂઆતના સ્ટંટ્સમાં ઝડપ કરતાં ચોકસાઈ પર વધુ ધ્યાન આપો. ચોકસાઈ આવતાં ઝડપ આપો-આપ આવશે.

૯. વિદ્યાર્થી કસરત માટે સાધન પાસે સફાઈ-પૂર્વક જાય, પૂરી કસરત સફાઈપૂર્વક કરે તથા કસરતના અંતે સાધન સફાઈપૂર્વક છોડી પોતાના સ્થાને જાય તે માટે આગ્રહ રાખો.

૧૦. વિદ્યાર્થીઓ વિવિધ પ્રકારની કસરતો ખરાખર શરીરની જાય તે પણી એ અથવા વધારે કસરતોની સાંકળ બનાવી તે કસરતો સગંગ કરવાની તાલીમ આપો.

૧૧. વિવિધ પ્રકારની જિભેસ્ટિક્સ કસરતોની ઈષ્ટ તાલીમ પ્રાપ્ત થયા પણી જિભેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમનું નિર્દર્શન ગોડવો.

નિર્દર્શન કાર્યક્રમ :

● વિવિધ પ્રકારની જિભેસ્ટિક્સ કસરતોની

- ઈષ્ટ તાલીમ પ્રાપ્ત થયા પણી જિભેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમનું નિર્દર્શન (Demonstration) ગોડવો ત્યારે સામાન્ય નિર્દર્શન કાર્યક્રમમાં વર્ગના જગા તથા પાતળા સર્વ વિદ્યાર્થીઓને કંધ રજુઆત કરવાની તક મળે તેવી

જોજના રાખો, જ્યારે વિશિષ્ટ નિર્દર્શન કાર્યક્રમમાં નિષણાત વિદ્યાર્થીઓ ઉચ્ચ કક્ષાની કસરતોની આકર્ષક રજુઆત કરે તેમ ગોડવી શકાય; તહુપરાંત આંતરશાળા સ્પર્ધા કાર્યક્રમ માટે તેમને તૈયાર કરી શકાય. આ સિવાય વિહૃપકના સમાવેશ સાથે જિભેસ્ટિક્સના રમ્જ (કોમિક) કાર્યક્રમનું નિર્દર્શન પણ યોજ શકાય.

● નિર્દર્શન કાર્યક્રમ શક્ય હોય તો પ્રેક્ષકોની સામે એટિક્ઝાર્મ કે તેવા ઊચાસ્થાને યોજવો.

● કાર્યક્રમ વૈવિધ્યસભર પસંદ કરવો તથા એકજ પ્રકારની કસરતોનું વારંવાર પુનરાવર્તન ન થાય તેની કાગજ રાખવી.

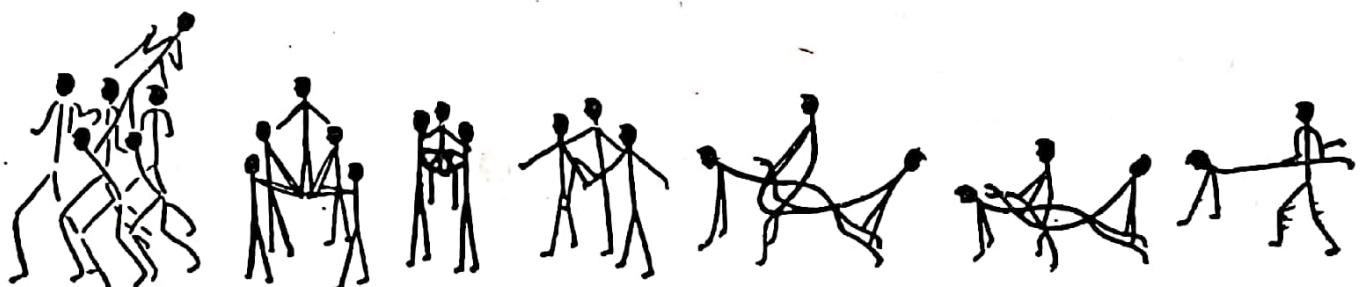
● કાર્યક્રમની પ્રવૃત્તિઓ એક પણી એક સળંગ ચાલની જોઈએ; વચ્ચે લાંબો સમયાવકાશ ન રહેવો જોઈએ.

● કાર્યક્રમની ગોડવણી એવી રીતે કરો કે એક કસરતનો જે સ્થાને અંત આવે તે સ્થાનેથી પણીની કસરતનો આરંભ થાય.

● વ્યાયઃમદીરો ચપળતા અને છટાપૂર્વક નિયત કસરતો કરી ખતાવે, જુદા જુદા ખૂણેથી કસરતો કરે તથા વિવિધ ર્યનાઓ બનાવે, તે રીતે આયોજન કરવું જોઈએ.

સ્પર્ધાત્મક જિભેસ્ટિક્સ : નિયમો

અમેરિકામાં આંતરશાળા તથા આંતરમહાવિદ્યાલય જિભેસ્ટિક્સ હરીફાઈ માટે નેશનલ કોલેજિયેટ એથ્યેટિક યુનિયન (NCAU) એ નક્કી કરેલા નિયમો સંક્ષિપ્તમાં નીચે મુજબ છે.



સમૂહ પિરામીડ - નિર્દર્શન

વ्यायाम प्रकारे : ભાઈઓ માટે - ૧. કી એકસર્સાઈજ ૨. ટ્રેમ્પોલાઈન ૩. રૈપકલાઈન્ફ ૪. સાઈડ (પોમેલ) હોર્સ ૫. લેંગ હોર્સ ૬. હેચિઝોન્ટલ ખાર ૭. પેરેલલખાર્સ ૮. રીંજ (સ્થિર અને જડતી) ૯. ટમ્પલીંગ ૧૦. ઓલ રાઉન્ડ (છ વ્યાયામ સ્પર્ધાઓમાં પ્રાપ્ત ગુણોનો સરવાળો). બહેનો માટે - ૧. કી એકસર્સાઈજ ૨. ટ્રેમ્પોલાઈન ૩. વોલ્ટીંગ હોર્સ ૪. અનાઈવન ખાર ૫. એલેન્સ બીમ ૬. ટમ્પલીંગ ૭. ઓલ રાઉન્ડ (ચાર વ્યાયામ સ્પર્ધાઓમાં પ્રાપ્ત ગુણોનો સરવાળો).

કી એકસર્સાઈજ : મેદાન $40 \text{ ફુટ} \times 40 \text{ ફુટ}$ રહેશે. આ મેદાનની અંદર સ્પર્ધાએ આરંભથી અંત સુધીની કસરતો કરવાની રહેશે. જો તે હદ બહાર જાય તો તેને બાદ ગુણું મળે. સમતોલન, બળ, નમનીયતા, ચપળતા તથા ગોળમટાંની શક્તિની કસોટી થાય તેવી નિયત કસરતોની સાંકળ, જેને routine કહેવામાં આવે છે તે વ્યાયામનીરે કરી બતાવવાની હોય છે. સ્પર્ધાએ આ સાંકળ ઓછામાં ઓછી ૧ મિનિટ અને વધુમાં વધુ ૨૨ મિનિટમાં પૂરી કરવાની હોય છે.

ટ્રેમ્પોલાઈન : ઇમ $6 \text{ ફુટ} \times 14 \text{ ફુટ}$ તથા જળી (bed) $5 \text{ ફુટ} \times 12 \text{ ફુટ}$ માપની હોય છે. સ્પર્ધાએ દરેક આઈ ફુલ્કાની સાંકળ (routine) સમાવતી એ તકો આપવામાં આવે છે. બંને તદો વચ્ચે ૨૦ સેકંડનો વિરામ અપાય છે. (કેટલીક સ્પર્ધામાં વધુમાં વધુ ૧૨ ફુલ્કાની સાંકળ સમાવતી એક તક અપાય છે.) કસરતની રજુઆત દરમ્યાન સ્પર્ધાએ શરીરનો કોઈ પણ ભાગ જળી સિવાય અન્ય કોઈ પદાર્થને અડકે તો તેની તક પૂરી થઈ ગણ્યાય છે. રજુઆતમાં ભૂંનો કે અગ્રજીતા માટે નિર્ણાયક બાદ ગુણું આપે છે.

રૈપ કલાઈન્ફ : લટકતા દોરડા પર જમીનથી 20 ફુટ ઊંચાઈએ તાંગિયામાં કાજળ લગાડેલી ખંજરી યા નગારી (Tambourine) બાંધવામાં આવે છે. સ્પર્ધાએ દોરડાને પલાણુંતો હોય તે રીતે બંને પગ વચ્ચે દોરડું આવે તેમ પગ આગળ સીધા રાખી જમીન પર એરી બંને હાથ વડે દોરડું પકડી દોરડું અન્યાનો આરંભ કરેશે; અને ખંજરી સુધી પહોંચી હાથ વડે કાજળને અડકશે. સમય રોપવેચ્યથી

માપવામાં આવશે. પ્રસ્થાન વર્પતે પગ વડે જમીનને ધક્કો મારી શકશે નહિએ.

લેંગ હોર્સ : દરેક સ્પર્ધાએ કસરતો કરવાની રહેશે. આ બંને કસરતો પૈકી ઉત્તમ તકને ગણુત્તરીમાં લધ ગુણાંકનનો નિયમ રાખી શકાય અથવા બંને તકોમાં મળેલા ગુણોની સરાસરી કાઠી ગુણ આપવાનો નિયમ રાખી શકાય. હોર્સના દરેક છેડે સહેદ રેખાથી ‘ઓપ ઓન્સ’ દર્શાવેલા હોય છે. પહેલો ઓન છેડાથી $1\frac{1}{2}$ ” અને બીજો ઓન છેડાથી $2\frac{1}{2}$ ” જેટલા અંતરે હોય છે. સ્પર્ધાએ ‘નેક વોલ્ટ’ કરતો હોય અને તેના હાથ પહેલી રેખાને ઓળાંગની આગળની બાજુ હોર્સને અડકે તો દરેક નિર્ણાયક તેને માટે પાંચ બાદ ગુણ આપે છે; અને જે બીજી રેખાને પણ ઓળાંગની હાથ આગળ હોર્સને અડકે તો દસ બાદ ગુણ આપે છે. દરેક વોલ્ટની કદીનાંધને અનુલક્ષીને નિયત ગુણાંકન હોય છે.

સાઈડ (પોમેલ) હોર્સ	આ પાંચેય વ્યાયામ પ્રકારોમાં એક કસરખા
હોલ્ડિંગન્ટલ ખાર	સ્પર્ધાનિયમો લાગુ માટે છે. સ્પર્ધાએ ૧૦
સ્થિર રીંજ	થી ૧૫ કસરતોની સાંકળ (routine) તું
જડતી (કલાઈન્ગ) રીંજ	નિર્ણાયન કરે છે. આ દરમ્યાન સ્પર્ધાએ પગ અથવા શરીરનો કોઈપણ ભાગ જમીનને સ્પર્શ અને પરિણામે તે દ્વારા સ્પર્ધાએ ગતિ મેળવે તો તેની તક ત્યાં પૂર્ણ થઈ ગણ્યાશે અને નિર્ણાયકો ત્યાં સુધીની તેની દૃતિનું મૂલ્યાંકન કરશે. અલાર્ટ, કોઈ વિચાર સ્પર્ધાએ મુગ કસરત દરમ્યાન અનજાતું જમીનને ઘસડાય તો તે ભૂલ નહિએ ગણ્યાય. સ્થિર રીંજની સ્પર્ધામાં જે સ્પર્ધાએ રીંજને અન્ય કોઈ જોકો આપશે તો તે સ્પર્ધાએ બાદ ગુણું મળશે. જડતી રીંજની સ્પર્ધામાં દુકડીનો સાથી રીંજના ઓલાને વેગ આપી શકશે.
પેરેલલખાર્સ	
એલેન્સ બીમ	

ટમ્પલીંગ : ટમ્પલીંગની સ્પર્ધા માટે ગાફલું (Mat) $60 \text{ ફુટ} \times 10 \text{ ફુટ}$ અને ૫ ફુટ પહોંચું રહેશે. સ્પર્ધાએ આ ગાફલાંના એક છેડાથી બીજા છેડા સુધી ટમ્પલીંગની વિવિધ કસરતો કરતો પહોંચશે અને

આ પ્રમાણે ચાર વખત આવનગતવન કરશે. આ માટે કુલ ૧૫ મિનિટની સમય મર્યાદા રહેશે. (કેટલીક સ્પર્ધામાં ૨ મિનિટની સમય મર્યાદા રાખવામાં આવે છે અને તે જ પ્રમાણે ત્રણ વખત આવનગતવન કરવાનો નિયમ પણ રાખવામાં આવે છે.)

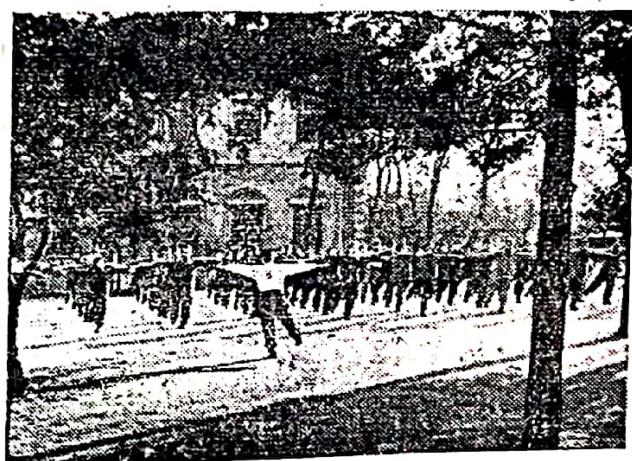
● એલરાઉન્ડ : આ કોઈ અલગ વ્યાયામ સ્પર્ધા નથી. પરંતુ પોમેલ્ડ હોસ્ટ, લોંગ હોસ્ટ, પેરેલબાસ્ટ, હોરિઝોનટલ બાર, સિથર રીંજ તથા ફી એક્સ-સાઇઙ્ડ - એ છ વ્યાયામ પ્રકારોમાં ભગ્ના સૌથી વધુ ગુણ મેળવનાર સર્વશ્રેષ્ઠ (એલરાઉન્ડ) વિજેતા ગણાય છે.

● ડ્રેલીંગ : એ સંસ્થા વર્ચ્યેની સ્પર્ધા (Duel meet), માં દરેક સંસ્થા દરેક વ્યાયામ પ્રકાર માટે ત્રણ ત્રણ સ્પર્ધા મોકલશે, જ્યારે ચેમ્પિયનશીપ સ્પર્ધામાં દરેક સંસ્થા વ્યાયામ પ્રકાર માટે પાંચ-પાંચ સ્પર્ધા મોકલશે. એ સંસ્થા વર્ચ્યેની દરેક વ્યાયામ પ્રકારની સ્પર્ધામાં પાંચ વિજેતા કુમ સુધી ગુણાંકન થાય છે અને ૧ લો, ૨ જો, ૩ જો, ૪ થો તથા ૫ મો નંબર મેળવનાર સ્પર્ધાની ટીમને અનુક્રમે ૬, ૪, ૩, ૨, તથા ૧ ગુણ મળે છે, જ્યારે ચેમ્પિયનશીપ સ્પર્ધામાં ૧૦ વિજેતા કુમ સુધી ગુણાંકન થાય છે અને પ્રથમ વિજેતાની ટીમને ૧૧ ગુણ તથા તે પણીના દરેકની ટીમને ઉત્તરતા કુમમાં અનુક્રમે ૬, ૮, ૭, ૬, ૫, ૪, ૩, ૨

અને ૧ ગુણ મળે છે.

● જળંગ : જિમ્નેસ્ટિક્સ સ્પર્ધામાં નિર્ણાયકો કસરત સાંકળ (routine) ની કીનિતાને અનુલક્ષીને તથા ઇતિ દરમ્યાન સ્પર્ધાની છટા અને પ્રવાહીતાને લક્ષ્યમાં રાખીને મૂલ્યાંકન કરે છે. દરેક વ્યાયામ પ્રકારમાં વિવિધ સ્ટાંટ્સને ત્રણ શ્રેણીમાં વહેંચનામાં આવ્યા છે. સૌથી કીનિત સ્ટાંટ્સને 'C' વર્ગમાં, મધ્યમ કીનિતે 'B' વર્ગમાં અને બાકીનાને 'A' વર્ગમાં ફાળવવામાં આવ્યા છે. ઉત્તમ પ્રકારના સ્પર્ધાની કસરત-સાંકળમાં ઓછામાં ઓછા એક C વર્ગનો સ્ટાંટ, પાંચ થી ૭ B વર્ગના સ્ટાંટ્સ તથા બાકીના A વર્ગના સ્ટાંટ્સ હોય તે આવશ્યક ગણાય છે. આ કીનિતાના માપદંડ ઉપરાંત નિર્ણાયકો સ્પર્ધાને ઇતિ દરમ્યાન દરેક કસરત ને છટા તથા નિપુણતાપૂર્વક રજુ કરી હોય તને પણ માપદંડ ગણી મૂલ્યાંકન કરે છે.

સ્પર્ધા દરમ્યાન સામાન્ય રીતે ચાર નિર્ણાયકો ને તે વ્યાયામ સાધનની આજુણાનુ ઐસે છે અને આ દરેક નિર્ણાયક દરેક સ્પર્ધાને ૧ થી ૧૦૦ ગુણમાંથી ગુણ આપે છે. આ ચારે નિર્ણાયકો પોતાનું પરિણામ મુખ્ય નિર્ણાયકને આપે છે, ને સૌથી વધારે તથા સૌથી ઓછા ગુણવાળા પરિણામને બાતલ કરી વર્ચ્યેના બંને પરિણામના ગુણોની સરાસરી કાઢી તે ગુણ સ્પર્ધા આતે નોંધે છે.



૪. વ્યાયામ, ખંડ : નિર્મિલા એન્ડ માન્ડજર્ટ

પ્રાસ્તાવિક :

શારીરિક શિક્ષણ અને રમતગમતનું ક્ષેત્ર એ વિકસનું વિરાન છે. ખાસ કરીને અમેરિકા અને રષિયાનું પ્રદાન આ ક્ષેત્ર વિશિષ્ટ છે. આ દેશોમાં હવામાનને અનુલક્ષીને મોટા ભાગની વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓ અંતર્ભિતી (INDOOR) યોજવાની પ્રથા પ્રચલિત છે. આપણા દેશમાં પણ ધીમે ધીમે વ્યાયામની પ્રવૃત્તિઓ અંતર્ભિતી યોજવાની પ્રથા પ્રચલિત અનતી જાય છે. નિર્મનેસ્ટિક્સ ઉપરાંત બાસ્કેટબોલ, વોલીબોલ જેવી રમતો પણ આપણે તાં હવે "ઇન્ડોર સ્ટેડિયમો" માં રમતી થઈ છે, તારે આધુનિક યુગ સાથે કટ્ટમ મિલા. મિલાવવાની ઈચ્છાની કોઈ પણ રૌક્ષણ્યિક સંસ્થા માટે આ પ્રવૃત્તિના સફળ સંચાલન અથે અલાયદો વ્યાયામ ખંડ હોવો જરૂરી છે.

પ્રકાર :

નિર્મનેશિયમ મુખ્યત્વે એ પ્રકારનાં હોય છે.

- (૧) ઇન્ડોર નિર્મનેશિયમ
- (૨) ઓપન-એર નિર્મનેશિયમ

ઇન્ડોર નિર્મનેશિયમની ઉપયોગિતા :

(૧) ઉનાળામાં બ્યોરના સમયે કે ચોમાસામાં ન્યારે હવામાન અનુકૂળ ન હોય ત્યારે વ્યાયામ ખંડમાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિઓનું આપોજન કરી શકાય છે.

(૨) નિર્મનેસ્ટિક્સ અને ખાસ કરીને મેટર્ક, ગોંગમટાં, આસન, દંડ-એઠક, મલખમ, કુર્સ્ટી, ઐક્સીંગ, સુધારણા વ્યાયામ, વજન વ્યાયામ તેમજ કેટલીક રમતો ઈત્યાર્થ પ્રવૃત્તિઓ અંતર્ગૃહે કરવાની પ્રથા પ્રચલિત છે. આથી આવી પ્રવૃત્તિઓના સફળ સંચાલન માટે વ્યાયામ ખંડ ઉપયોગી છે.

(૩) કિંમતી અને પ્રમાણભૂત સાધનોની જળવણી અને સુરક્ષિતતા માટે વ્યાયામ ખંડ ઉપયોગી નીવડે છે.

(૪) વિદ્યાર્થીઓના મિલન માટે તથા તેમને સૂચનો કે વાર્તાલાપ આપવા માટે વ્યાયામ ખંડનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

સ્થાન :

વ્યાયામ ખંડનું સ્થાન, તેની ઉપયોગિના કે બિનઉપયોગિતામાં અગત્યનો ફાળો આપે છે. સામાન્ય રીતે વ્યાયામ ખંડનું સ્થાન શાળાના મકાનની નજીકમાં હોવું જોઈએ. પરંતુ એટલું બધું નજીક નહિએ, કે તેમાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ ચાલુ હોય ત્યારે અન્ય વર્ગને ખલેવ પડે. શક્ય હોય તાં સુધી વ્યાયામ ખંડ શાળાના મકાનની અલગ તેમજ મેદાનની નજીક હોવો જોઈએ, જેથી મેદાન ઉપર સાધનો લઈ જવા-લાવવામાં સરળતા પડે.

માપ અને ખાતાન :

હું સુધી વ્યાયામ ખંડ માટે કોઈ ચોક્કસ માપનાં વોરણો નક્કી કરવામાં આત્માં નથી, પરંતુ એ સર્વસ્વીકૃત સિદ્ધાંત છે કે જેમ તેનો ઉપયોગ કરનારાઓની સંખ્યા મોટી તેમ વ્યાયામ ખંડની વિશાળતા વધારે મેટે ભાગે વ્યાયામ ખંડનું ક્ષેત્રફળ તેમાં યોજવામાં આવતા કાર્યક્રમો, ઉપયોગ કરનારાઓની સંખ્યા અને નાણાંકીય સગનડોને અનુલક્ષીને નક્કી કરવામાં આવે છે. સામાન્ય રીતે લંબાઈસ આકારના વ્યાયામ ખંડો બનાવવાની પ્રથા પ્રચલિત છે. ત્રિવિધ પ્રકારના વ્યાયામ ખંડોની ઈચ્છાનીય લંબાઈ-પહોળાઈ નીચે આપી છે.

નામ	લંબાઈ	પહોળાઈ	ઉચ્ચાઈ	એકી સાથે ભાગ લેનારની સંખ્યા	ક્ષેત્રફળ
નાનો નિર્મ. હોલ	૧૮૦૦ મી.	૮૦૦ મી.	૫૦૦ મી.	૪૦	૧૬૨ ચો. મી.
નાનું સ્પોર્ટ્સ નિર્મ.	૨૫૦૦ મી.	૧૩૦૦ મી.	૬૦૦ મી.	૬૦	૩૨૫ ચો. મી.
મોટા નિર્મ. હોલ	૩૬૦૦ મી.	૧૮૦૦ મી.	૭ થી ૮ મી.	૮૦-૯૦	૬૪૮ ચો. મી.

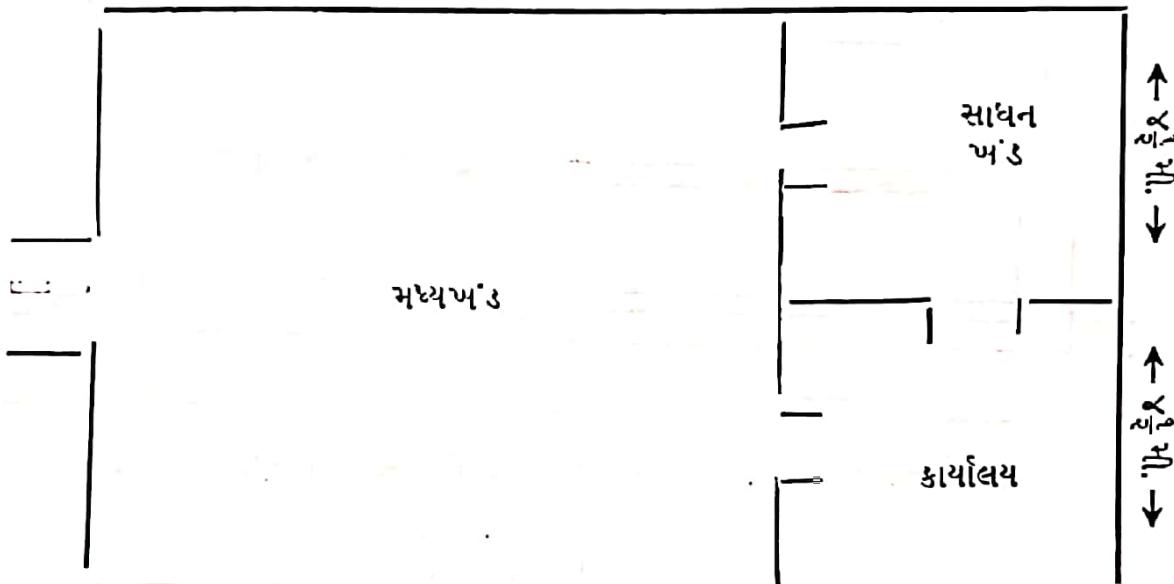
ઉપર્યુક્ત પ્રકારે પૈકો મોટો જિગ્નેશ્વિયમ હોલ સૌથી વધુ અનુકૂળ ગણ્યાય. આવો મોટો ખંડ જિગ્નેસ્ટિક્સની મારી સ્પર્ધાઓ, અન્ય રમતો નેવી કે બાસ્કેટબોલ, એડમીટન, ટેબ્લ ટેનિસ, વોલી-બોલ ઇત્યાહિ માટે પણ ઉપયોગી થાય છે. વ્યાયામખંડના વિવિધ ખાન નીચે મુજબ છે.

વધારે સ્થિતિસ્થાપક હોય છે. પરંતુ લાકડાનું ભોંયતળીયું બનાવવા માટે વિશિષ્ટ પ્રકારનું કાળજીપૂર્વકનું આપોજન કરવું પડે છે. પૃષ્ઠ ૨૫ માંતી આકૃતિમાં લાકડાના પાટીયાનું ભોંયતળીયું બનાવવા માટેની વિગતો દર્શાવી છે.

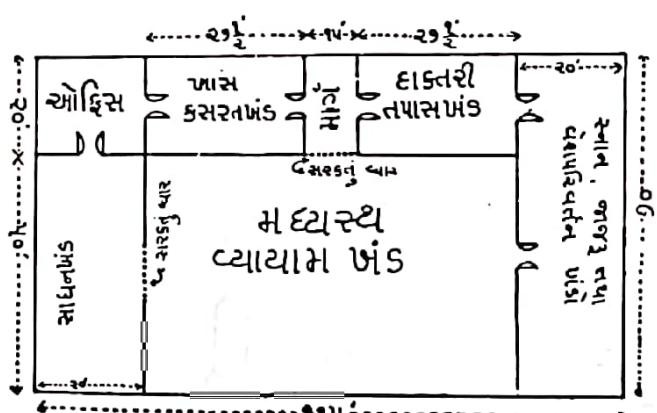
● દ્વિાદો :- કોઈ પણ જતના ટેકા વિનાની સીધી દ્વિાદો હોવી જોઈએ. તેમાં જરૂરી જરૂર માટે

↔ ↔ ૧૪ મી. ➡ ➡

↔ ↔ ૪ મી. ➡ ➡



સાઢી રચનાવાળો વ્યાયામખંડ



સગવડયુક્ત વ્યાયામખંડ

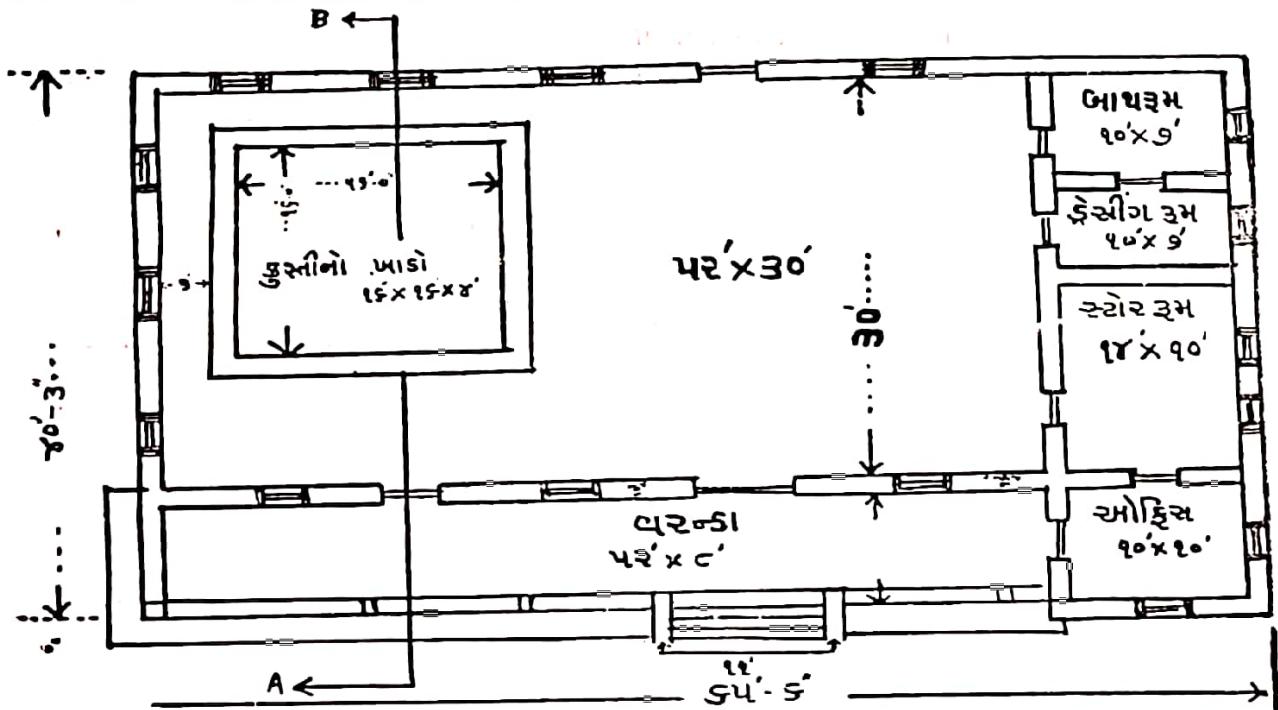
ખાંધકામ અંગે અગત્યના સુદ્ધાઓ :

● ભોંયતળીયું :- નિર્વિન્દ, નિઃસ્તંભ, સમતલ, સુંવાળું તથા મજબૂત જડેલું અને લાઈનિંગ વિનાનું ભોંયતળીયું હોલું જોઈએ. નાણુંકીય સગવડો પૂરતા પ્રમાણમાં હોય તો લાકડાના પાટીયાનું મજબૂત ભોંયતળીયું ઉત્તમ ગણ્યાય છે. કારણ મારી કે પત્થર કરતાં લાકડું

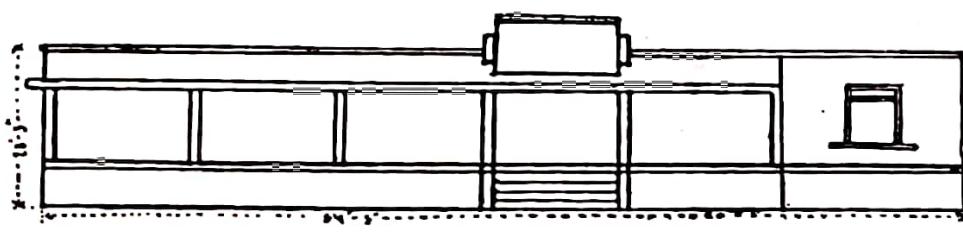
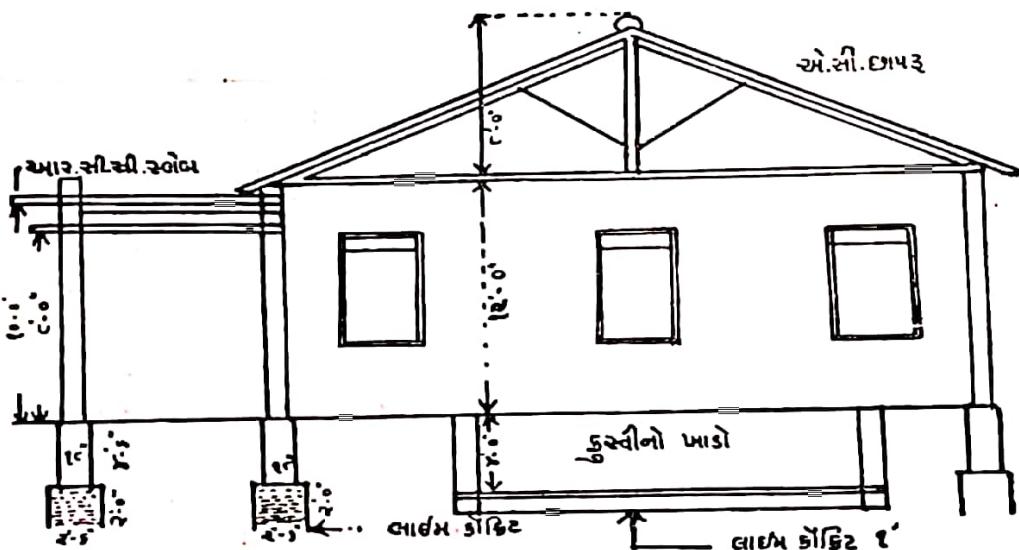
અગાઉથી ખાન નક્કી કરી તે મુજબ લાકડાના ડાંડા વગેરે ભોંયતળીયાથી સાત કૂટની ઊચાઈએ લગાવવા જોઈએ. દ્વિાદો પાકા સફેદ રંગથી રંગાનવી, જેથી વિજણાની બતીએ ચાલુ હોય ત્યારે વિશેષ પ્રકાશ મળી શકે.

● છાપરં :- પતરાં કે અન્ય પ્રકાર કરતાં સીમેન્ટ કાંકિટનું ધાખું લરેલી છતની ભલામણું કરવામાં આવે છે. છતમાં ૫.૫૦ મીટરથી ૫.૮૦ મીટરની ઊચાઈએ દોરડું; રોમનરીઝ, લટકતો મજબૂત, જૂલા ઇત્યાહિ લટકાવવા માટે હુક, આડા મોલ વગેરેની વ્યવસ્થા અગાઉથી કરવી.

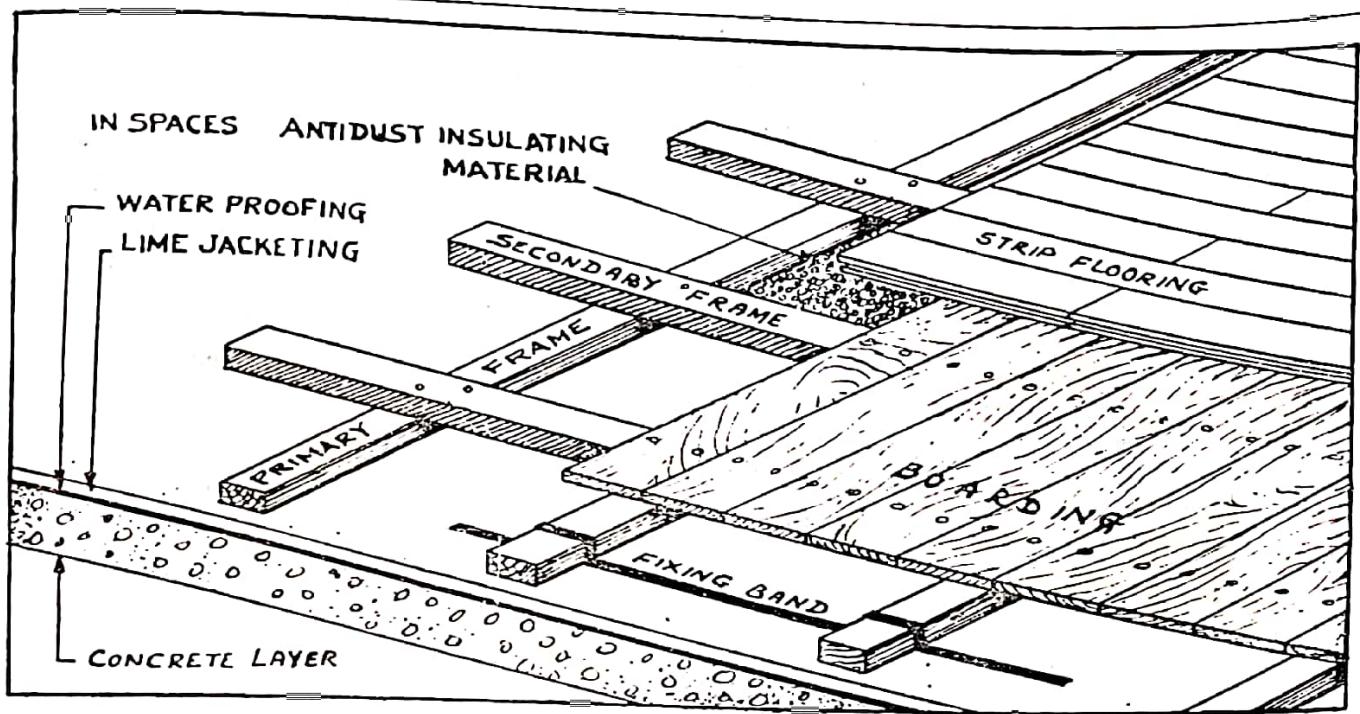
● પ્રેક્ષક જેલેરી :- વ્યાયામખંડમાં યોજવામાં આવતી રમત સ્પર્ધાઓ નિહાળવા માટે પ્રેક્ષક જેલેરીની વ્યવસ્થા કરવી. આવી જેલેરી દ્વિાલથી અડીને ૧.૫ મીટર કરતાં વધારે પહોળી ન હાવી જોઈએ; અને ભોંયતળિયાથી એ સ્તર એટલે કે એટેલાઓ માટે તથા જિબેલાઓ માટે એમ રચનાવાળી હોવી જોઈએ. જેલેરીનું



કુસ્તીનો ખાડો સહિતના વ્યાયામગંડ માટેનો ક્લોર લાન



સેક્ષન લાન



વ्यायामभंડ માટે કાણ લોંઘતણિયાની રચના

બાંધકામ મજબૂત તેમજ તેમાં ચોણ્ય એઠંકવસ્થા સંગીન બને તેવા આગળ રાખવો. કાયમી ધોરણે કરવી.

● પ્રકાશ આયોજન :- ઐલાડીઓને પ્રવૃત્તિ દરમ્યાન પૂરતાં હવા ઉનસ મળી શકે તેમજ પ્રેક્ષકો પણ પ્રવૃત્તિ નિહાળી શકે તે માટે તમામ સ્થળો એક સરખું પ્રકાશ આયોજન કરવું જોઈએ. આ માટે 'ફલડ લાઇટ સીસ્ટમ' એંડ વ્યવસ્થા ગણ્ણાય છે. ઉપરાંત ફલડ લાઇટ ચાલુ ન હોય ત્યારે કુદરતી પ્રકાશ પૂરતા પ્રમાણુમાં મળી રહે તેવી વ્યવસ્થા કરવી જોઈએ. વધારે પ્રકાશ મેળવવા માટે બહારની બાજુ ખૂલે તેવી બારીઓ લંબાઈવાળી બન્ને ભીતોએ જમીનથી ૧.૫૦ મીટર કરતાં વધારે ઊચાઈએ મૂકવી. ધ્યાનમાં રાખવું કે અંગો અંનાઈ નાય તંટ્લો વધારે કે અંધારું પડે તેટ્લો એછો પ્રકાશ ઐલાડીઓને પોતાનો સર્વેટમ હેખાવ કરવામાં તેમજ પ્રેક્ષકોને પ્રવૃત્તિ નિહાળવાનો આનંદ માણવવામાં અડણુંપ નીવડે છે. વિજણાના જોગા કે ટયુંગ લાઇટ છત નીચે લટકતી કે દ્વિવાલ બહાર ન રાખતાં છત કે દ્વિવાલમાં ચુરક્ષિત રાખની.

અન્ય સુદ્ધાએ :

(૧) બાંધકામ બને તેટલું મજબૂત અને

(૨) પ્રેક્ષકોની પ્રવેશ અને બહાર જવાતી વ્યવસ્થા એ પ્રમાણે કાયમી ધોરણે ગોડવની કે ખંડમાં આવતી પ્રવૃત્તિમાં કે ઐલાડીઓને ખલેલ ન પહોંચે.

(૩) કપડાં બદલવાનો ખંડ તેમજ કિંમતી વસ્તુઓ મૂકવા માટે લોકસની વ્યવસ્થા એવી રીતે કરવી કે ઐલાડીઓ તે સ્થળો થધનેજ વ્યાયામભંડમાં પ્રવૃત્તિ માટે જરૂર શકે.

(૪) કપડાં બદલવાનો ખંડ, સનાન ખંડ, લોકસ વગેરેનું આયોજન સલામતી, અનુઝૂળતા અને ઉપયોગ કરનારાઓને જરૂરી સગવડોને અનુલક્ષીને કરવું.

(૫) પ્રેક્ષક ગેલેરી કાયમી ધોરણે ન બનાવેલી હોય અને પૂરતી નાણુંકીય સગવડ હોય તો 'હૈલ્ડિંગ' પ્રકારની એઠંક વ્યવસ્થા ગોડવી શકાય, જ્યથી તેની જરૂર ન હોય ત્યારે 'હૈલ્ડ' કરી તે જરૂર્યાનો ઉપયોગ પ્રવૃત્તિ યોજવા માટે થઈ શકે.

(૬) વ્યાયામભંડની દ્વિવાલમાં ટૂંકા છેડે (END) ડોઈપણું પ્રકારનાં બારીબારણું મૂકવાં નહિં; કારણ કે આમ કરવાથી ઢારમતો દરમ્યાન, ત્યાંથી આવતો પ્રકાશ ઐલાડીઓને અડણુંપ બને છે.

વ્યા. વિ. ૪

(૭) ભંડોળ પૂરતું ના હોય તો ગેલવેનાઈડર્ડ કે સીમેન્ટનાં પતરાંનું છાપડાં, પાલાંકે વાંસની હિવાદો તથા પત્થર કે સરસ લીપેલું ભોંયતળીયું, એ પ્રમાણે ફરજાર વિચારી શકાય.

વ्यायामખંડનું આંતરિક આયોજન :

વ्यાયામખંડની ઉપયોગિતાનો આધારસ્તંભ તેનું આંતરિક આયોજન છે. અપૂર્તી સગવડો, વેરવિએર સાધનો, અધૂરી પ્રકાશ વ્યવસ્થા, સફાઈનો અલાવતે મજ અવ્યવસ્થિત સંચાલન કંદી પણ વ्यાયામખંડની ઉપયોગિતા વધારી શકે નહિ. સુવ્યવસ્થિત આયોજન માટે નીચેની ખાંધકામનાં લેવી જાય.

(૧) સુસંજ્ઞ સાધનખંડ : પૂરતા હું ઉનસવાળો વિશાળ સાધનખંડ એ ડોઈ પણ જિભેશિયમ માટે આવરયક બાધત ગણ્યાય છે. ઓછામાં ઓછા ૩૦ ચોરસ મીટરના ક્ષેત્રફળવાળો સાધનખંડ હેવો જ જોઈએ. સાધનોની વિપુલતા પ્રમાણે ક્ષેત્રફળ વધારી શકાય.

(૧) સાધનખંડનું મુખ્ય દાર મધ્યખંડ તરફ હોવું જોઈએ, નેથી સાધનો સહેલાઈથી મધ્યખંડમાં લઈ જઈ શકાય.

(૨) સાધનોની સરળતાપૂર્વક દેરદેર માટે બારણાની પહોળાઈ ઓછામાં ઓછી ૧.૫૦ મીટર હોવીજ જોઈએ.

(૩) સાધનો ગોઢાની શકાય તે ગાટે ખંડમાં જરૂરી કુણાટો, ઘોડાઓ, ઝીંગીઓ, ધર્ત્યાદિ જરૂરી સગવડો હોવી જોઈએ.

(૪) સાધનો ગેવાં વસાવવાં કે એક સ્થળેથી એકને સ્થળે ઝડપથી અને સરળતાથી ખસેડી શકાય.

(૫) સાધનોની ગોઠવણી એ પ્રમાણે કરવી, કે તેની હેરાફેરી દરમાન ખંડમાં ચાલતી પ્રગતિને ખલેલ ન પડે.

(૬) જિભેસ્ટીક્સની પ્રગતિ માટે નીચે જગ્ણાવેલાં રટાન્ડર સાધનોની જરૂર પડે છે.

ગ્રેસ, વોલ્ટી ગ હોર્સ, પોગેડ હોર્સ, હોર્ડિઓન્ટલ-

બાર, પેરેલાર્સ, અન્ધવિન બાર્સ, વોલાર્સ, રોમન રીંગ્સ, ઝીમ, મલખમ ધર્ત્યાદિ.

(૭) ક્રપડાં બહલવાનો ખંડ : આ ખંડ પૂરતો હું ઉનસવાળો અને ક્રપડાં લટકાવી શકાય તે માટે ઝીંગીઓની તથા કિંમતી વસ્તુઓ મૂકી શકાય તેવાં લોકસની વ્યવસ્થાવાળો હેવો જોઈએ. ઐલાડીઓ આ ખંડમાં થઈને સીધા વ્યાયામ માટે હોલમાં જઈ શકે તેવું બાંધકામનું આયોજન કરવું જોઈએ.

(૮) દાક્તરી સારવાર ખંડ :- વ્યાયામખંડને સંલગ્ન નાનકડો દાક્તરી સારવાર માટેનો ખંડ આવરયક ગણ્યાય છે. માલીસ તથા પ્રાથમિક સારવારની તમામ સુવિધાઓ તથા ઐલાડીઓના દાક્તરી તપાસ કરી શકાય તેવી સગવડોથી આ ખંડ સુસંજ્ઞ રાખવો જરૂરી છે.

(૯) કાર્યાલય :- વ્યાયામખંડની સાથે એક ઓનાં જ્યાં વીસેક માણસો એરી શકે, તેમજ જરૂરી ઓફિસકાય થઈ શકે તેવી તમામ સગવડો - ફરનીયર ધર્ત્યાદિથી સુસંજ્ઞ હેવો જોઈએ.

ધ્યાનમાં રાખવાની અન્ય બાધતો :

(૧) વ્યાયામખંડમાં પ્રત્યેક સાંદર્ન તેના નિયમસ્થાને સારી હાલતમાં ગોડવેલું હોવું જોઈએ.

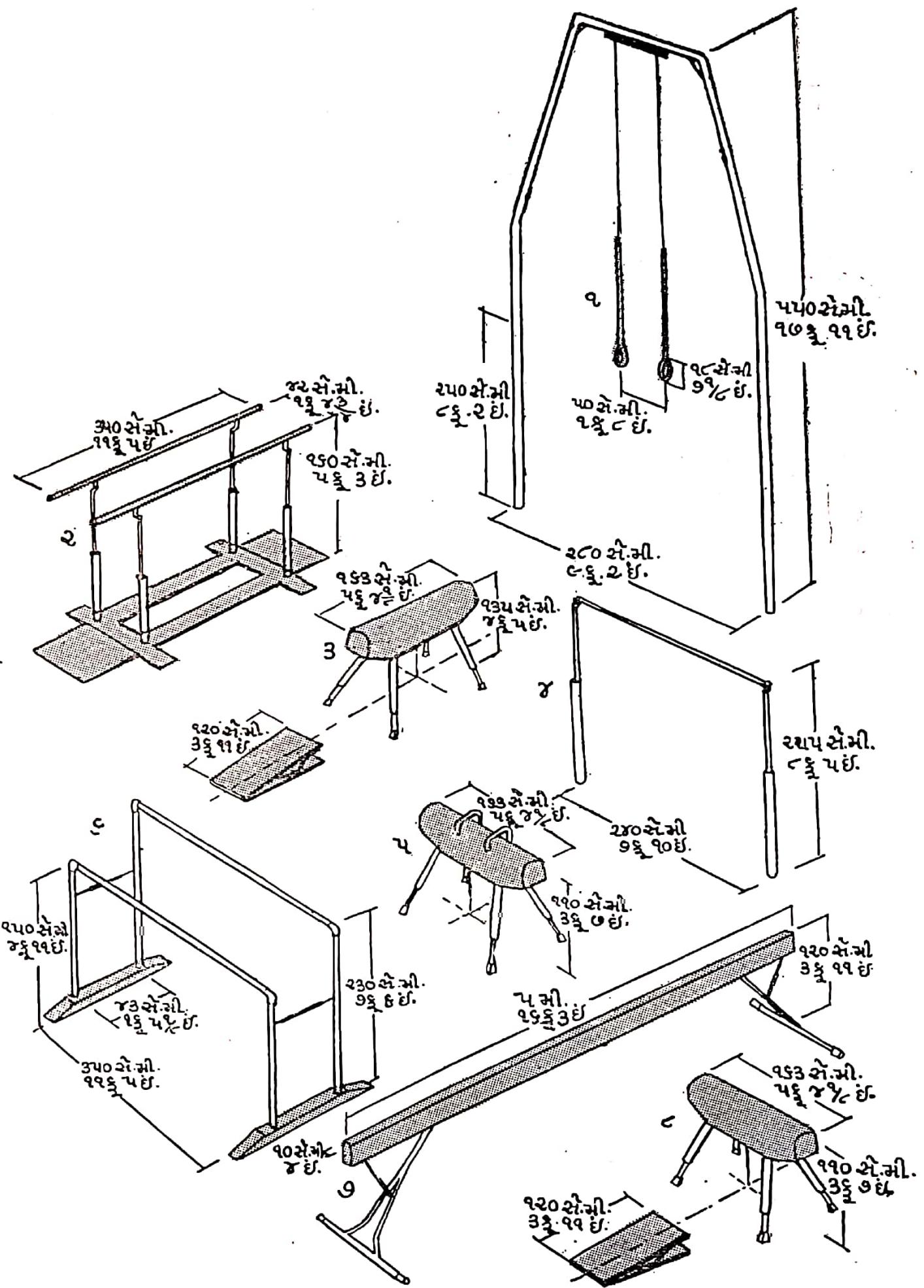
(૨) વિવિધ પ્રગતિઓ નેવી કે સુધારણા વ્યાયામ, વજન-વ્યાયામ ધર્ત્યાદિ માટે અલગ ખંડની જોગવાઈ હોવી જોઈએ; તેમજ આવી પ્રગતિઓ માટે જરૂરી અધતન સાધનો વસાવવાં જોઈએ.

(૩) વોલાર્સ હિવાદો સાથે દર્દ તથા અવસ્થિત જહેલા હોવા જોઈએ.

(૪) છતમાં ઝૂલા, રોમન રીંગ્સ, ટોરઢાં ધર્ત્યાદિ અવસ્થિત રીતે સારી હાલતમાં લટકાયેલાં હોવાં જોઈએ.

(૫) વિવિધ રમતો માટેનાં કીડાંગણ બોંયતળીયા ઉપર પાંકા રંગથી અંકિત કરેલાં હોવાં જોઈએ.

(૬) એકજ સ્થળ ઉપર એક કરતાં વધારે રમતોનાં મેદાનોનું અંકન કરાવવાનું હોય તો તે માટે અલગ અલગ રંગાં રોગોનો ઉપયોગ કરવો.



1. रींग 2. पेरेलल खास 3. होर्स वेल्ट 4. हॉरिंड्रोन्टल खार 5. पोमेल होर्स 6. एसिमेट्रिकल खास 7. धीम 8. होर्स वेल्ट.

(૭) વ्यायामખંડમાં એડમीટન, બાસકેટબોલ, વોલીબોલ કે અન્ય રમતોનાં મેદાન બનાવવાનાં હોય તો સ્તંભ રોપવા જરૂરી 'ફિક્સ સોકેટ્સ'ની વ્યવસ્થા અગાઉથી વિચારવી.

(૮) કુસ્તીનો ખાડો ખંડમાં એક બાજુએ ૧૬ ફૂટ લાંબો, ૧૬ ફૂટ પહોળો તથા ઉથી ૪ ફૂટ ઊંડાઈના માપનો અનાવી, તેમાં મુલાયમ મારી ભરવી. હુવે મેટ્સ ઉપર કુસ્તી લડવાની પ્રથા અમલી બનતી જાય છે, તે માટે નિયમ પ્રમાણેની પૂરતી મેટ્સની પણ જોગવાઈ કરવી જોઈએ.

(૯) અન્ય રમતો માટેના ફિક્સ સોકેટ્સ તેમજ કુસ્તીના ખાડાનો ઉપયોગ ન કરવાનો હોય ત્યારે તેને બંધ કરી શકાય તે માટે જરૂરી ઢાંકણું વ્યવસ્થા કરવી. કુસ્તીના ખાડાના ઢાંકણું માટે પાણીયાં તથા અન્ય સોકેટ્સ માટે જરૂરી ઢાંકણો બંધ કર્યા બાદ જમીનને સમતલ રહેવાં જોઈએ.

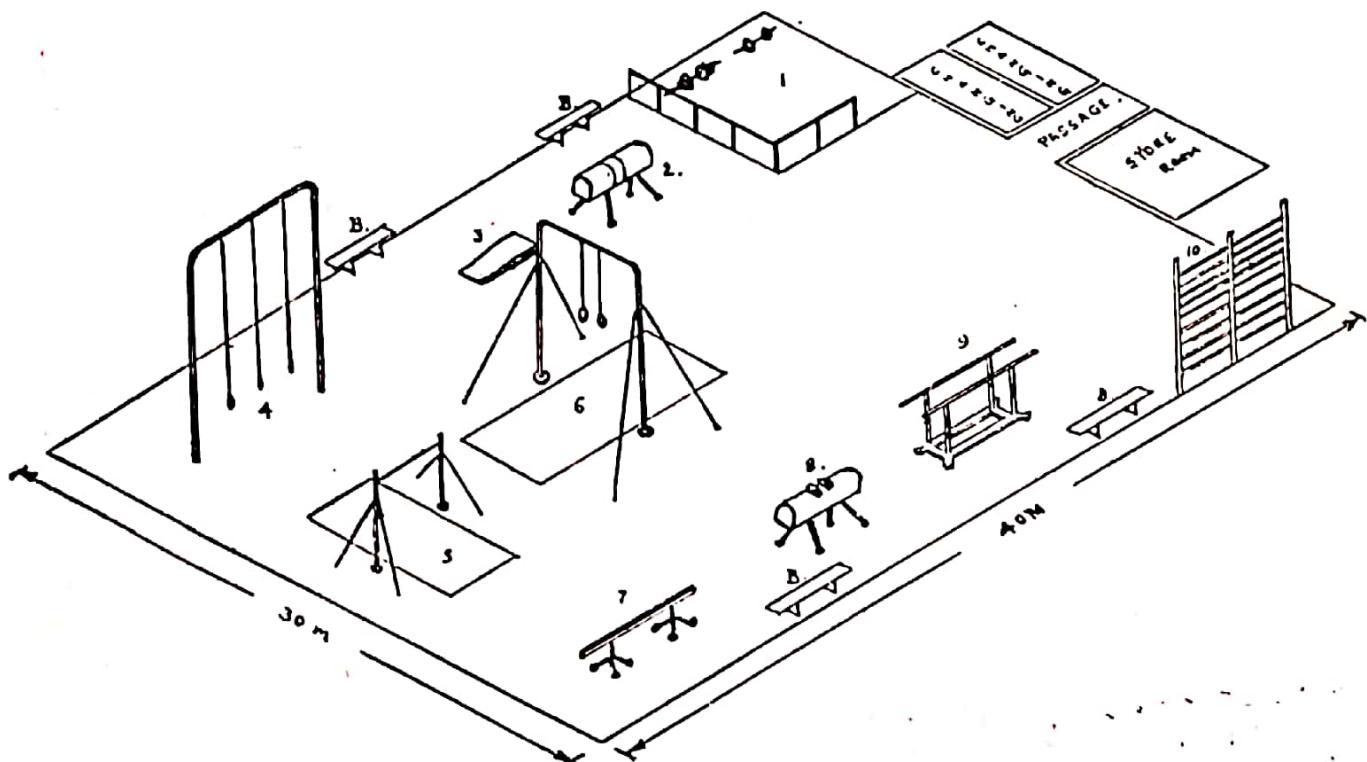
(૧૦) વ્યાયામ ખંડના શ્રેષ્ઠ આયોજન માટેનો

ઉપયોગ કરનારાઓની ખાસિયતો, તેમનાં વલણો, અણોહવા, ઉપયોગ કરનારાઓની સંખ્યા, અન્ય સમાન સગવડો, કાર્યક્રમ આયોજન અને આયોજનકોની કલ્પના શક્તિનો ઊડો અભ્યાસ જરૂર છે. એ ભુલાવું ના જોઈએ કે અંતરિક આયોજનની ખાગી કે ઘેરેકારી અકૃત્માત અને ધૂનાએ નોતરે છે.

ઓપન-એર જિમ્નેશિયમ

ઓપન-એર જિમ્નેશિયમનો ઉપયોગ જ્યારે ખૂબ અનુદ્ધળ હુવામાન હોય ત્યારે જિમ્નેશ્ટીકસની પ્રગતિએ કરવા માટે થાય છે. આવાં ખુલ્લાં જિમ્નેશિયમ હુમેશાં રમતોનાં મેદાન નજીક તૈયાર કરવામાં આવે છે. બંડોળ પૂરતું ન હોય અને વ્યાયામખંડ બાંધી શકાય તેમ ન હોય ત્યારે આવાં ઓપન-એર જિમ્નેશિયમમાં પ્રગતિએનું આયોજન કરી શકાય છે.

ઓપન-એર જિમ્નેશિયમ માટેલંબ ચોરસ વિસ્તાર પસંદ કરવામાં આવે છે. ધૂળ વિનાની સમતલ જમીન ઉપર ૪૦ મીટર લાંબો અને ૩૦ મીટર પહોળો વિસ્તાર



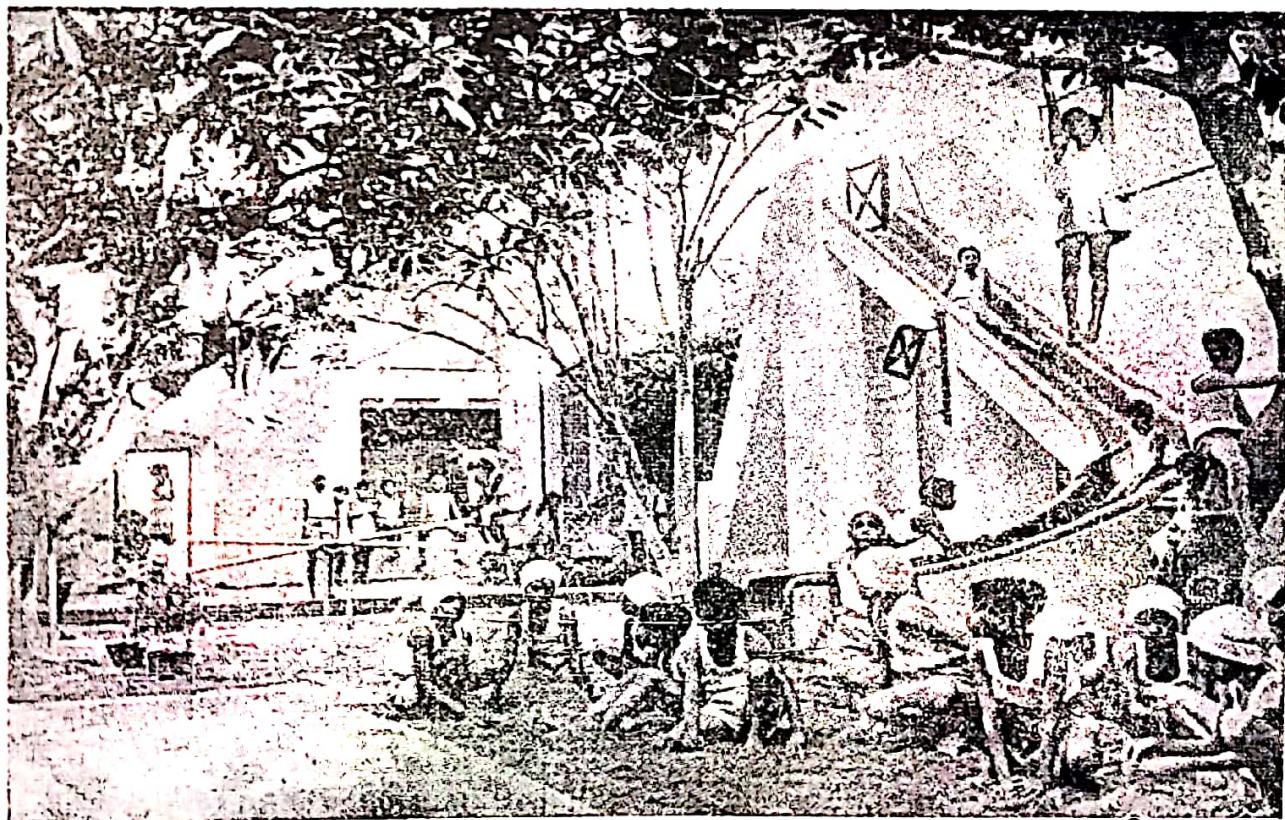
ઓપન-એર જિમ્નેશિયમ

- (૧). વેઇટ ટ્રેનિંગ 2. વોલ્ટાઇંગ લેર્સ 3. સ્પ્રીંગ એર્ડ 4. રોપ્સ 5. હેરિઝોન્ટલ બાર. 6. રેમનરીંગ 7. ધીમ 8. પેમેલ લેર્સ 9. પેરેલલ લેર્સ 10. વોલ લેર્સ B. એન્ય.)

આ માટે જરૂરી ગણ્યાય છે. જે આવી જગ્યા, એક બાજુએ મદદની મજબૂત રીતે હિવાલને અડીને હોય તો તેવી હિવાલ સાથે વોલખાર્સ ધ્રત્યાહિ ફીટ કરી શકાય છે. આવા નિર્મનેશિયમની એક બાજુએ કૃપદાં બદ્ધવાના અંદની તથા સાધનો ભૂક્વાના અંદની નેગવાઈ કરવી જોઈએ, જેથી પ્રવૃત્તિ ચાલુ ના હોય ત્યારે મેદ્સ, વોલટીંગ હોર્સ, પોમેલ હોર્સ, ધ્રત્યાહિ સાધનાખંડમાં

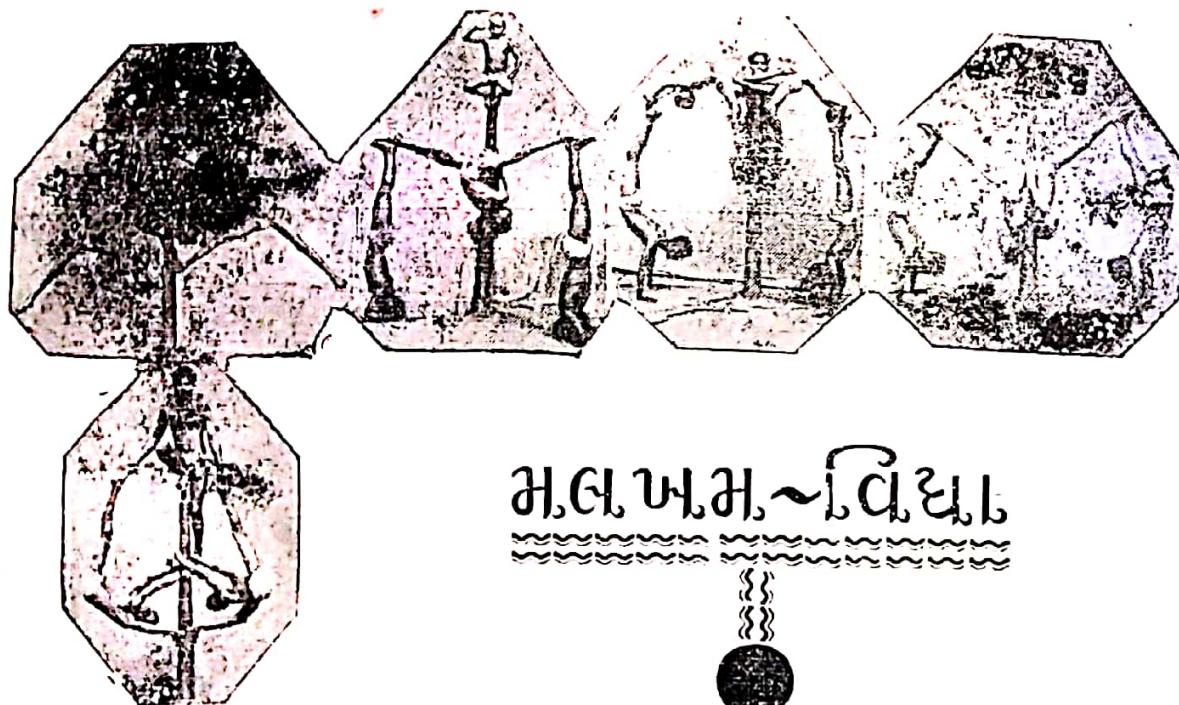
સુરક્ષિત રહી શકે. રાન્નિના સમયે પ્રવૃત્તિએ કરી શકાય તે હેતુથી ફ્લાઇ લાઇફસની નેગવાઈ કરવી જોઈએ.

આવા ઓપન એર નિર્મનેશિયમની નજીકના વિસ્તારમાં બાળકો માટે નાનકડું સાધન-સગવડોવાળું બાલ કીડાંગણ બનાવી બાળકોને પણ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ માટે આકૃપી શકાય અને દેશની ભાવિ પેઢીના સર્વાંગી વિકાસ ઘડતરમાં આદર્શ ફાળા આપી શકાય.



વિભાગ — ૨

માર્ગરેટીય ચિહ્નાંદિકસ



મલખમાં વિદ્યા

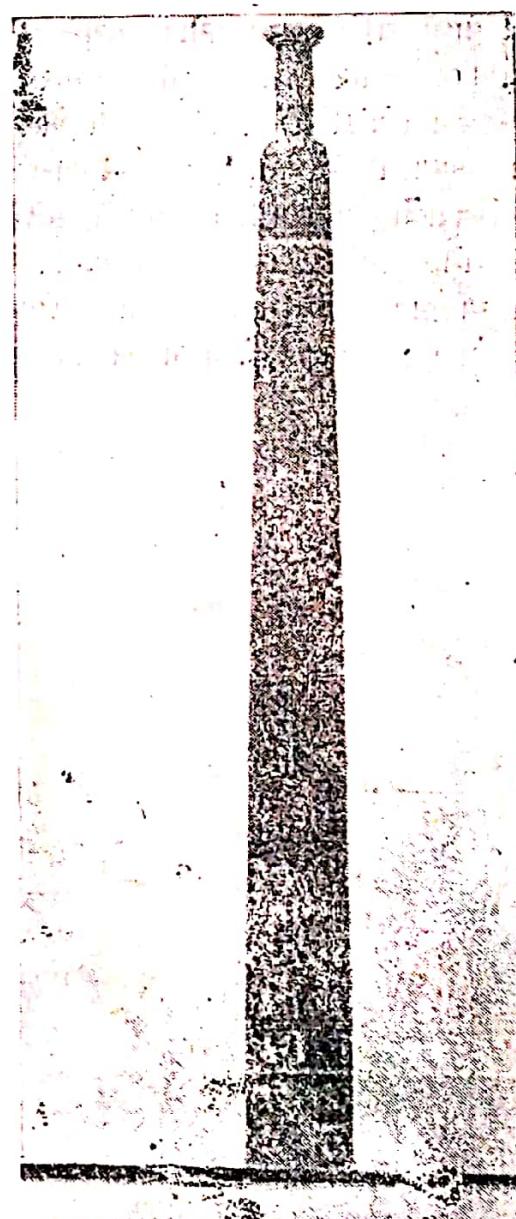
- મલખમનો વ્યાયામ શા માટે ?
- સાઢો મલખમ
- મલખમ પર સવિશેષ પ્રકારનાં કામો
- લઘુકતો મલખમ તથા અંતર્પકડ
- નેતરનો મલખમ
- પાઠ મલખમ તથા આડો મલખમ

પૂ. મલખમણો વ્યાયામ શ્રી માટે ?

ધણા પુરાતનકાળથી હિન્દુસ્તાનમાં મહલવિદ્યાનો પ્રચાર થયેલો છે, એવું ભારતમાં આપેલાં કુસ્તીનાં વર્ણનો વંચવાથી જણાઈ આને છે. એ જૂના વખતમાં મહલવિદ્યા એ યુદ્ધનો જ એક પ્રકાર હતો. શત્રુને ધાયલ કરીને અગર પ્રસંગ વિશેષ તેનો પ્રાણ લઈને પણ તેનો પરાજ્ય કરવાના કામમાં મહલવિદ્યાનો ઉપયોગ એ જૂના વખતમાં થતો હોવાથી શત્રુના હાથ, પગ અંગવાના અગર તેનો જીવ લેવાના પણ જુદા જુદા દાવો તે વખતે પ્રચલિત હતા. પરંતુ પદ્ધીથી લડાઈ માટે અનેક પ્રકારનાં હૃથિયારો નીકળતાં, એ મહલવિદ્યાનો ઉપયોગ લડાઈમાં લગભગ નીકળો જ ગયો. છતાં તે અનેક વિધ હૃથિયારોને વાપરવાના કામમાં ઉત્તમ પ્રકારના શરીરસામર્થ્યની તો જરૂર રહી જ; અને કુસ્તીની કસરતથી એવું શરીરસામર્થ્ય મળતું હોવાથી કુસ્તીનો અભ્યાસ તો એ જૂના કાગના જેવો જ પદ્ધીથી પણ ચાલુ રહ્યો. કુસ્તીની કસરતથી શરીર કસાયલું, ચપળ અને હિંમતવાન થાય છે તથા તેના અંદાં અંગો ધણાજર મજબૂત અને કાર્યક્રમ થાય છે. વળા કુસ્તીનું સ્વરૂપ દર્દ્દનું હોવાથી તે ગેલવામાં યુદ્ધની અને પ્રસંગાન્ધાનની પણ કસેટી થાય છે. આજે પણ આરોગ્ય અને શરીરસામર્થ્ય મેળવું હોય તો તેને માટે કુસ્તી જેવી ઉપયોગી બાજુ એકે કસરત નથી, એવું યુરોપ, અમેરિકાના વ્યાયામશાસ્ત્રીઓ પણ કહે છે. એટથે ધણા જૂના વખતથી કુસ્તી એ હિન્દુસ્તાનનો એક રાષ્ટ્રીય જોવ થઈ પડ્યો છે. એમાં કંઈ નવાઈ નથી. કુસ્તી ખરાખર જેવતાં આવે તેટલા માટે દંડ, એડક, દૈડિંગ વગેરે વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામો કરવા જોઈએ. આ વિવિધ પ્રકારના વ્યાયામો પણ ધણા વર્ષો પહેલાંથી અસ્તિત્વમાં આવેલા હોવા જોઈએ, પણ તે કયારે અને કોણે શરૂ કર્યા તે કહેવાને સાધન નથી.

કુસ્તી જેવવા માટે જે રીતે શક્તિની જરૂર રહે છે, તે જ રીતે યુક્તિ અને ચપળતાની પણ તેટલી જ જરૂર રહે છે. શરીરમાં ચપળતા આવે અને દમ સારી રીતે વધે તે માટે અનેક પ્રકારની મહેનતો (કસરતો) જૂના વખતથી અસ્તિત્વમાં આવેલી છે, એવું વજનમુશ્ટિ

પહેલવાનોની વ્યાયામ પદ્ધતિ જેતાં જણાઈ આવે છે. આની અનેક પ્રકારની મહેનતો અસ્તિત્વમાં હતી, છતાં તેમાં મહલખંલની, ધણી ઉપયોગી મહેનત ઉમેરવાનું કામ છેલ્લા બાળરાવ પેશવાના મહલવિદ્યાના ગુરુ પ. ઝી. બાળંભંદાદા દેવધરે કર્યું, તેમણે આ પ્રકાર નથીન જ શાંદી કાઢ્યો.



तेमણે સપ્તશૃંગી દેવીનું અતુષ્ઠાન કરેલું અને દ્વારા શ્રી મારુતીરાયની સેવા કરવાનું કહ્યું તે પછી શ્રી મારુતીરાયે પ્રસન્ન થઈને તેમને કુસ્તી શીખની તે વખતે દેવીની સામે રહેલા એક લોખાંડી સ્તંભ ઉપર તેના કેટલાક દાવ શ્રી મારુતીરાયે તેમને કરી બતાવ્યા. એ ઉપરથી મલખંલાની મહેનતની ઉપયુક્તતા બદલ તેમને કલ્પના આવી; અને પછી તેમને કુસ્તી કરનારાં એને કુસ્તીમાં ઉપરોગી થઈ પડે તેવા તેના કેટલાક દાવ ઐસાઉયા. કુસ્તી કરનારમાં ચ્યાપળતા આવે, તેને હમ એંચાં આવડે અને તેનું શરીર જરૂર પડે તે પ્રમાણે તે વાળી શકે, તેટલા માટે તેમને લાકડાનો જોડો મલખંલ તૈયાર કરાવીને તેના ઉપર કરવાની કેટલીક અઠીઓ (આંટીઓ) ઐસાડી. કુસ્તી ઐલવાનાર જો અઠીઓનો અભ્યાસ કરે, તો તેવા અભ્યાસ વગરના ખમણી શક્તિવાળા પ્રતિસ્પદીને પણ તે સહેલે ચીત કરી શકે, અને પોતાનો બચાવ પણ સારી રીતે કરી શકે એવો અતુલભ છે. તેમણે કુસ્તીના કેટલાક એવા નાનીન દાવ પણ ઐસાઉયા કે નેણે મલખંલની સહાયથી



શ્રી બાળભદ્રાદા દેવધર
(મલખંલ શાસ્ત્રના આદ્ય ગુરુ)

શરીર સ્વાધીન કરી લાઘું હોય તે જ તે કરી શકે. વળી મલખંલની મહેનતનો ઉપરોગ કરવાથી કુસ્તીમાં કેટલો યશ મેળાની શકાય છે, એ પણ તેમણે જાતે પ્રચંડ શક્તિનાં અનેક પહેલવાનો જોડે કુસ્તીઓ જેદીને પ્રત્યક્ષ સિદ્ધ કરી બતાવ્યું. મોટા મોટા નામાંકિત પહેલવાનો પણ તેમની ચ્યાપળતા અને દાવ ઐલવાની કુશળતા જોઈને ચક્કિત જ થઈ જતા. કુસ્તીની વિદ્યા ભાજે ધર્ણી પુરાતની હોય, છતાં પણ શુ. બાળભદ્રાદા દેવધરે તેમાં મલખંલની મહેનતની પૂરવણી ઉમેરીને મોટી કાન્તિ કરી. તેમને આ મલખંલની કલ્પના અંશ મારુતીરાયે કરી બતાવેલા દાવો ઉપરથી સૂર્જી કે ખાળું કોઢ રીતે સૂર્જી એ પ્રથ્ર કંધ મહુતવનો નથી. જોમને એવા હૈની ચમત્કાર ઉપર લંરોસો ન હોય તેઓ ભલે તે હુકીકત ખરી ન માને પરંતુ શુ. દાદાએ આ મહેનતનો એક નાનીન જ પ્રકાર અસ્તિત્વમાં આપ્યો એ વાત તો ઐતિહાસિક રીતે ખરી માન્યા વગર ચાલે તેમ જ નથી. તેમના પહેલાં મલખંલ ન હતો અને તેમના પછી તેમની પરંપરાના અખાડામાંથી જ તેની શરૂઆત થઈ શુ. દાદાના પદ્ધિષ્ય ડોંડભદ્રાનાના ગોડાળોસે અને તેના પદ્ધિષ્ય દામોદર શુરુ માથે બંનેએ કુસ્તીમાં જે અપૂર્વ યશ મેળાયો તેનો મહુતવનો હિસ્સો આ મલખંલની મહેનતના લાગે જ જય છે. કોઢ કુસ્તી ઐલવારને જુદા જુદા દાવોની શાસ્ત્રીય માહિતી હોય અને તેની સાથે સાથે ખલખંલ પણ તેને કરતાં આનંદનો હોય તો તે કુસ્તી ધર્ણી સારી રીતે જેદી શકે, એ તેમણે સિદ્ધ કરી બતાવ્યું. દામોદર શુરુ અને દાદાના નાના પુત્ર નારાયણ શુરુ એ બંને મલખંલ બંદ જ સારી રીતે કરતા, અને એ બંને કુસ્તી પણ ધર્ણી જ અપ્રતિમ રીતના જેવતા. તેમને ખલખંલવિદ્યાની માહિતી તો ઉત્તમ પ્રકારની હંતી જ પણ તેની જોડે જોડે જ તેમનાં શરીરો પણ મલખંલની મહેનતથી ધર્ણા જ સ્વાધીન, મજબૂત અને જેમ ધારે તેમ વાળી શકે તેવાં તૈયાર થયેલાં હનાં. દામોદર શુરુને તો એક વખત એક પડ્ઢું પહેલવાને સહેજ રમત રમતમાં માથે જિયકો લાઘિનો અને તેમને પૂછેલું કે, તને હવે કયાં નાંખું? ત્યારે તેમણે ગમે ત્યાં ફેંકવાનું જણાવ્યું. અને તે તે પ્રમાણે તેમને જોખ્યા નાચે ફેંકવાની તૈયારીમાં હતો, તેવામાં જ તક સાધીને એ ગુરુનો તને ગળામોડો (કુસ્તીનો એક દાવ) આંધી



શ્રી નારાયણ ગુરુ
(મલખભંભસાંબના અધ્યાત્મિક પુરસ્કર્તા)

દીયો અને તેને લાધે તેને પણી ચીત કરી દીયો. આ બનેનો બનાવ નજરે જેનારા પણ આજ હૃદયાત છે. કહેનોનો આચાર્ય એ છે કે મલખભંભ કરનારનું શરીર ધર્માંજ સ્વાધીન થઈ જય છે, અને તેને લાધે તેનો તોલ સહસા જતો નથી. વળો મલખભંભની મહેનતથી પગની પકડ પણ ધર્ષી મજબૂત થાય છે. દામેદર ગુરુ દરરોજ મલખભની સોણસો સાઠી જીડીઓ (ફૂદા) કરતા. અને નારાયણ ગુરુનું શરીર તો એટલું સ્વાધીન હતું કે તેમણે એક વખત ઉત્તરતી વધમાં પણ ઉંડીના દસરંગ કરતાં કરતાં જમીન ઉપર આવતાં પહેલાંજ અગિયાર ઉંડીઓ કરી બતાવેલી. ગુ. બાળભદ્રાદા દેવધરની પરંપરા આખા દેશમાં પ્રસરી. તેના પ્રમાણમાં મલખભંભની મહેનતનો પણ પ્રચાર વધતો ચાહ્યો. એ મહેનતની ઉપયુક્તતા જોઈને જુદી જુદી પરંપરાના અનેક અખાડાઓમાં પણ મલખભંભનો રીકાર થતો આપ્યો છે.

ગુ. બાળભદ્રાદા દેવધર એમણેજ મલખભંભ તૈયાર કરાયો. અને તેના ઉપર તેમણેજ અઠીઓ

બેસાડી. તેમાં અને હાલના મલખભંભમાં, આકારમાં તેમજ ડાડીઓના (ફૂદાના) પ્રકારમાં અને હાલની અઠીઓમાં ધર્ષોજ તરફાવત પડી ગયેલો છે. પૂર્વનો તેમના વખતનો મલખભંભ ધર્ષો જ્ઞા અને માણસ જીટકી જાંચાઈનો હતો. તેમજ તેના ઉપર કરવાની અઠીઓ, તેમણે કુસ્તી ખેલનારાઓને ઉપરોગી થઈ પડે. તેનીજ બેસાડી હતી. તેને બદલે હાલ જુદા જુદા અખાડાઓમાં જે મલખભંભો જેવામાં આવે છે, તે ધર્ષોજ પાતળા અને વિશેષ જીચા પણ હોય છે. તેના ઉપર જે જુદી જુદી જીડીઓ (ફૂદાઓ) કરવામાં આવે છે, તેમાંની ધર્ષી ખરી જીડીઓ તો કેવળ કૌશલ્ય બનાવનારી - દેખાવ કરવાની અને નાયિકાનીજ હોય છે. એ જીડીઓનો કુસ્તીના કામમાં કદ્યજ ઉપરોગ હતો નથી. હાલમાં જે ઉચ્ચતાર, સિંગલાર વગેરે નિદેશ મહેનતોનો આપણે ત્યાં પ્રચાર થેયેલો છે, તેને લાધે તેને અનુસરતી, તોત સંભાળીને કરવાની મલખભંભ ઉપરની પુષ્કળ પ્રકારની જીડીઓ હાલમાં બેસાડીઓમાં આવી છે. પરંતુ તેથી મલલને ઉપરોગી થનારો જે થંબ (મલખભંભનું જે ભૂગ્ર સ્વરૂપ) તે હાલમાં વિસગ્ય ગયેલોજ જણાય છે, છતાં એ અંધી જુદા જુદા પ્રદારની જૂની અને નંની જીડીઓનો સમાવેશ મલખભંભની મહેનતમાંજ થતો હોનાથી વિવિધ સ્વરૂપોના એ મલખભંભોની અને તેની જીડીઓની હક્કીકત વ્યાયામ-નિર્જાનકોશના આ અંડમાં આપેલી છે.

મલખભંભ એ શાખ મલલ+ખલ એ એ શાખદો મળાને થેયેલો છે. તેમાં મલલ એ સંસ્કૃત શાખ છે, પણ ખંલ એ પ્રાકૃત શાખ છે, એ ઉપરથીજ એમ સમજય છે. કેવી વ્યાયામનો આ પ્રકાર જૂના વખતનો નથી; કેમકે એમને માટે સંસ્કૃતમાં શાખજ નથી. મલલને ઉપરોગી થનારો ખંલ (થંબ-થાંલલો) એવો અર્થ વિશેષ સયુક્તિક જણાય છે; કેમકે મલલને પોતાનું શરીર કુસ્તી માટે ઉપરોગી થઈ શકે તેવું બનાવવા સારુજ આ સાધન તૈયાર કરવામાં આવેલું છે. મલલને કુસ્તીના જુદા જુદા દાવ કરવામાં શરીરને જે જે પ્રકાર ઉડાડું, કોકાવલું, કુદાવલું પડે છે તે તમામ પ્રકારનો મહોવરો આવી મહેનત (કસરત) કરવાથી થાય છે. ખીજ કેટલાક આ શાખદો અર્થ 'જીડીદાર મલલ'ને

અથવે 'ને ખંબ જોડે કુસ્તી કરી શકાય છે તે ખંબ'-
એવો કરે છે; પણ તે અર્થ બરાબર ઐસ્તો નથી. કેમકે
જોઈદાર મલલ, જોડે કુસ્તી કરવાથી થતો બધા લાલો
એકલા આ મલખંબના દાવો કરી જવાથી સધાતા
નથી, -તેમજ કુસ્તીમાં કરવાના ધણા જે ચોડા દાવ આવા
મલખંબ ઉપર કરી શકાય છે. પણ તેવા દાવો કરવા
માટે શરીરને જોવી રીતે, વાળવાનું હોય છે, તેવી જ
રીતે વાળવાનો ભહાવરો આના ઉપરનું કરી શકાય છે.
જેમકે પગની સવારી, રગડો અને પગનો જોડો
ખાંધવાનો ભહાવરો આના ઉપર કરી શકાય. આ
માન્યતાને જ્ઞાનોદર ગુરુ અને નારાયણ ગુરુની પ્રત્યક્ષ
કૃતિનો પ્રણ એકો છે. -તેઓ રોજ મલખંબની મહેનત
કરવા ઉપરાંત ચાળાસ તરણો જોડે, કુસ્તી પણ લડતા.
અર્થાત જબરા હરીકીની જોડે ખરેખરી કુસ્તી એલવાનું
કામ એકલા મલખંબના દાવોથી આવડી શકતું નથી,
એવો તેમનો અનુભવ છે; છતાં મલખંબએ કુસ્તીમાં
ધણા ઉપરોગી થનારા વ્યાયામનો જ એક પ્રકાર છે,
એટલું સ્વીકારીને, તેનો પ્રથમ કરેલો અર્થ જ બરાબર
છે, એમ અમને લાગે છે.

કુસ્તીનો ઉપરોગ થાય એવી જે બડીઓ આ
મલખંબે ઉપર કરવા માટે ઐસાડેલી છે, તેનો સુધ્દમરીતે
વિચાર કરીએ તો તે જુદી જુદી કુસ્તીમાં જે રીતે શરી-
રને વાળવું જોઈએ, તે વાળા શકાય, તેવા મહાવરો
તે દારા કરી શકાય, એવા હેતુથી જ ઐસાડેલી છે.
કુસ્તીમાં જુદા જુદા પ્રકારની ટાંગો (પગ) મારતાં સામાનો
હાથ પકડીને અને તેના પગને આપણે પગ લપેટીને,
આપણો ઓફ આગળ લાવી, આપણા પગ તથા શરીરને
જો પ્રમાણે જુપાટાઅધ જાંચે ઉડાઉવું પડે છે, તે જ
પ્રમાણે મલખંબ ઉપરની બગલીમાં પણ કરવું પડે છે.
હાવાની કુસ્તીમાં સામાવાળાને ચીત કરવો, એંજ મુખ્ય
વાત ગણુવામાં આવે છે; એટથે શરીરને ગમે તે રીતે
ફર્લીએ અગર બડી પડીએ, પણ તે ચન્દું ન ખડતાં
તિરક્સ પડવું જોઈએ, એ જરૂરું હોય છે. અને 'કુસ્તી
બગલી, હસરંગ, ડંકી વગેરે બડીઓની કિયા તેવા જ
પ્રકારમી જોડવેલી છે. જેને મલખંબ આવડતો ને હોય
તે કુસ્તીના જુદા જુદા પ્રકારનાં હસરંગ, બરાંધડ કરી જ
નાડી શકે, કેમ કે એવો માણસ ચોતાનો તોલાં જ બરા-
ંધર સંલાળા શકતો નથી. એટલે તે ચતો જ પરનીનો

સંભવ છે. પુંકળ મોટા પહેલવાનો પણ એક
વખત તોલ ગયો કે ચોતાનો બચાવ કરી જો શકતા
નથી. મલખંબની મહેનત કરેલો માણસ જાતે થઈને
પ્રતિસ્પદી ઉપર અનેક પ્રકારના દાવ કરી શકે છે;
કેમ કે કરેલો દાવ ન સધાય તો પણ ચોતાનો બચાવ
કરી શકવાનો તો તેમે વિચાસ જ હોય છે. એટલું જ
નાહીં પણ મલખંબ કરેલારો મનુષ્ય જાતે થઈને સામા-
વાળાના અંગ નીચે જાય હોય; અને ત્યાં ગયા પણ પણ
અનેક પ્રકારના દાવ કરીતે તે સામાવાળાને ગીત કરી
શકે છે. કેટલાં દાવમાં હુંથક્કેપગનો ઉપરોગ આંધનું
મટકું પણ હોય પડે, તેથી વખતમાંજ કરવાનો હોય
હોય છે; અને તેમનું કરી શકે તો જ તેના દાવ સાંદી
શકાય છે. અદ્દીજરીતની જ્ઞાનાંડી અને અંગને ધારવા
પ્રમાણે વાળી હેવાની એવી મલખંબની મહેનતથી જ
બંધુ સારી રીતે સધાય છે. એકંદરે મલખંબની મુખ્ય
બડીઓ કુસ્તીના કામ માટે શરીરને તેથોરં કરવાના
હેતુથી જ ઐસાડેલી છે. એટને વ્યાયામના આ પ્રકાર
જે વિભૂતિએ પ્રથમ શોધી કાડ્યો છે, તેમજે કુસ્તી કર-
નારી જનતા ઉપર ધણો જ ગોટો ઉપકાર કરેલો છે.
શરૂઆતમાં તેમણે જે બડીઓ કુસ્તીના ઉપરોગ સાર
ઐસાડેલી, તેમાં કોઈપણ જગ્યાએ ચત્તા થઈને જાડવાનું
હુંતું જ નાહીં. હુલ બગલાની બડી માર્યા પણ ધણા
અખાડાઓમાં ચત્તા થઈને જાડવાનું ચાદ્યું છે: પરંતુ
તેવી રીતે નારાયણ ગુરુ જાડવા દેતા ન હતા.
બગલી બાંધ્યા પણ વેલવી પેડે ફરીતે તથા સાદી અડી
બાંધાને જ બડી મારવાનું તેઓ હુંમેશાં કહેતા.

પરંતુ કુસ્તી ઉપરાંત એકલા વ્યાયામના કામમાં
પણ મલખંબનેનો ઉપરોગ ધણા બડી પ્રકારનો છે.
એટલે કુસ્તી એલવાની ઈચ્છા ન હોય તો દરેક પણ
વ્યાયામ કરવા જેવો છે. આ વ્યાયામથી આરોગ્યને
સારો લાલ થાય છે. એની બડીઓ શરીરને જુદી જુદી
રીતે વાળીને જ કરવાની હેવાથી તે શરીરની અંદરની
છન્દગ્રાની કિયાને સુધારે છે. યંકૃત, પ્રીહા, મૂત્રપિંડ
વગેરે વળ પડતાં તેમની કિયા સુધરે છે, અને શરીરના
તમામ ભાગોમાં સ્નાયુઓને ઉત્તમ પ્રકારની તાણ મા-
વાથી તે બધા મજબૂત થાય છે. પાશ્ચાત્ય વ્યાયામ
શાસ્ત્રજોના મત પ્રમાણે શરીરની કરેઓરજજુને વ્યાયામ
આપવાની આસ, જરૂર રહે છે. તેમના મત પ્રમાણે

મલખમનો વ્યાયામ શા માટે ?

તેવા વ્યાયામને પરિણામે મનુષ્ય દીર્ઘયુધી થાય છે; અને એ વ્યાયામ મલખંભની મહેનતથી ઉત્તમ પ્રકારનો મળે છે; કુસ્તી ઐલનારના તે સ્નાયુઓ ટદ્દર થઈ જય છે. અને ડાયારાર કે સિંગલઆરની મહેનતથા પણ શરીરને ટદ્દર થવાની જ ટેવ પડે છે. તે કુસ્તીના કામને માટે ઈક ન જ ગણાય. માત્ર મલખંભની મહેનતથી શરીર નરમ રહે છે— બને છે અને તે મહેનતથી શરીરને ગમે તેમ વાગી કે મર્ગી શકાય છે. હાથ ઉલટો—સુલટો મરણાય તો પણ તેને લીધે દુઃખ થતું નથી. મલખંભ ન કરનારા કુસ્તીકારો બંને હાથનો કસ (કુસ્તીનો એક ઓચી ઉપરનો અંધ) બાંધવા જ દેતા નથી; કેમકે તેમ થતાં તેના બાવડાંને હાનિ થાય છે, ન્યારે મલખંભ કરનારને નાઈકસ (કુસ્તીનો એક દાવ)ની બીજીની ટેવ હેવાથી તેના બાવડાંને સહેલે છંન પહેલાં ચતી નથી; પણ જે તે કરે તો સામાન્યાના કાંડને છંન પમાડે. મલખંભ કરનારનો પ્રત્યેક સાંખ્યો મજબૂત બનારા છાં તેને ગમે તેમ વાગી શકાય છે; તથા મલખંભની બીજી જલ્દી જલ્દી કરવાથી તેનો દમ પણ સારી રીને રોડી શકાય છે વગી તેમાં ચપગતાપૂર્વક તમાં કિયા કરવાની પણ ટેવ પડે છે. ઉપરાંત, તેમાં માયું વધ્યા વખત સુધી નીચે અને પગ ઊચે શાખાના પડે છે; એટલે શાર્પાસનનો પણ કેટલોક લાલ મળે છે. અને એ રીતે રહેવાથી રક્તાભિસરણની કિયાને મહું મગતાં આરોગ્ય પણ સુધરે છે. વળી પગના પણ બધા સ્નાયું અને તેમાં ઉત્તમ પ્રકારની કસરત મળે છે. બીજી રીતે તો પગની એવી કસરત ફૂટા. બોડા ઉપર ઐસવાથી જ થાય છે; અને તેથી જ મલખંભ સારી રીતે કરનારો મનુષ્ય બોડા ઉપર તથા સાગકલ ઉપર ઐસતાં પણ ધણી જલ્દીથી શાખી જય છે. લાકડા ઉપર મહેનત કરવાની હોવાથી તેમાં સ્નાયુઓ પણ કઠણ થાય છે. વળી જાતે જ પોતાનું શરીર જિયકીને તેમાં મહેનત કરવાની હોવાથી વજન જિયકવાનાં બીજાં વ્યાયામ સાંખ્યનોથી જે હંદ્ય ઉપર ફાજલ તાણ પડવાની ભીતિ રહે છે, લેનું આમાં કારણ જ નથી. ઉપરાંત આ મહેનત માટે જગા પણ વિશેપ જોઈતી નથી અને સીસમ કે મલખારી સાગ જેવું ઉત્તમ લાકડું જોઈને તેનો એક વખત મલખંભ બનાવી લીધો કે તે નણ ચાર પેઢી પર્યાન્ત ચારે. એટલે પૈસાનો પણ તેમાં વિશેપ અર્ય

નથી. વળી તે આપણા દેશમાં જ બને છે, એટલે તેના પૈસા બહાર પરદેશમાં પણ જતા નથી. એ રીતે બધી બાજુઓથી વિચાર કરતાં પણ આ વ્યાયામ ઉત્તમ પ્રકારનો જણાય છે.

મલખંભની મહેનતથી માણુસની ઊચાઈ બધતી બંધ થઈ જય છે, એવી પણ એક જેરસમજ લોકોમાં ચાલે છે. પણ તે હુકીકતને શરીરશાંત્રની દાખિયે કંઈ-પણ આધાર નથી. ચૌદ વર્પના ઉંમર પહેલાં કોઈપણ પ્રકારની કસરત વિશેપ કરવી એ અપાયકારક જ નીવડે છે. તે જ નિયમ આને પણ લાગુ છે. ચૌદ વર્પની પહેલાં પણ આની એ ચાર સાંદ્રી કે સહેલી બીજી માપથી કરવામાં આવે તો તેનાથી તુકશાન થવાનું શક્ય જ નથી. એથી ઉલટુ, નાના બાળકો પાસે આની વિશેપ મહેનત કરવામાં આવે તો તે આપાય કરે જ. અને તેથી અખાડામાં આ વાત લક્ષ્માં રાખીને જ આ વ્યાયામ કરવામાં આવે છે. પરંતુ ઊચાઈ કમી થની કે વધારે થની એ તો આનુવંશિક અને સ્વતંત્ર બાબત છે. ઉત્તમ પ્રકારના આહારનો શરીરની ઊચાઈ જેડે સંબંધ રહે છે, જેમ શાસ્ત્ર તો કહે છે. માના-પિતા ટીંગણું હોય છ્ટાં તેનાં બાળકો જાંચાં બને છે અને ત્રણ, ચાર સગા ભાંડુઓમાં પણ એકાદ જાંચું બની જય છે. કેટલોક હુના પાણીનો પણ તેમાં લાલ મળે છે. ઉત્તર હિંદનાં માણુસો સાધારણ રીતે જાંચા હોય છે, છ્ટાં નેપાળના ગુરખાઓ ટીંગણું જ હોય છે. નાપાનીઓ પણ ટીંગણું જ હોય છે અને એ લોકો કંઈ મલખંભ કરવાને લીધે ટીંગણું બનેલા નથી. અખાડામાં પણ પુજુગ છાકરાઓ મલખંભ કરે છે, તેમાંના કેટલાક સારા જાંચા છે ન્યારે કેટલાક ટીંગણું પણ છે. એ બધા મલખંભની મહેનત એક સરળી જ કરે છે, પરંતુ માત્ર એક હુકીકત જોવામાં આવે છે કે ઉત્તમ મલખંભ કરનરા લોકો વિશેપ જિયા બનતા નથી. તેનું હાઉપિંજર વિશેપ સ્થૂળ બનતું નથી; પણ તેનું કારણ તેવા લોકો કંઈ વિશેપ મલખંભ કરે છે તે નથી હેતું; પરંતુ ઉલટું, એવું જણાય છે કે ટીંગણું અને એકવિદ્યા બાંધાના માણુસોને મલખંભ સારી રીતે અને જલ્દી આવડી જય છે; અને તેથી જ તેવા લોકો આ મહેનત તરફ વિશેપ વળે છે, અને તેને જલ્દીથી સાંદી શકે છે. જેનું શરીર સારી રીતે વળી શકતું

હોય તેને જ ગુરુ આ વિદ્યામાં વિશેષ પ્રનીણ બનાવે છે. અર્થાત् આ મહેનતથી શરીરની જાંચાઈ વધતી નથી, એ આરોપ તદ્દન જિનપાયાદાર છે.

પ્રયેક મનુષ્યના શરીરમાં ૧૫ વર્ષની ઉંમરે શુષ્ટ પરિપક્વ થવા માંડે છે અને શરીરની વૃદ્ધિ પણ તે વખતે સારી થયેલી હોય છે; એટલે એ ઊભરે મલખંલ શીખવાની શરૂઆત કરી હોય તેને પુષ્કળ લાલ મળે છે. આપણા વૈદ્યક્ષાત્રમાં પંચદશાર્પ્યત ક્રીડાદિ વ્યાયામ ઉત્તમ: એવું જણાવેલું છે. તેથી પંદર વર્ષ પહેલાં મલખંલ કે શરીર વાળવાનાં કામો કરાવવાં ન જોઈએ. એવાં કામો તે પહેલાં કરાવવામાં આવે, તો શરીરની વૃદ્ધિ અટકવાનો પૂરો સંભવ છે. પંદર વર્ષની અંદરની ઉંમરવાળાં બાળકોને મલખંલ શીખવવો હોય તો તેને આ પુસ્તકની અંદર આપેલી ડેટલીક સહેલી અઢીઓ જોડે મલખંલ ઉપરની અઢીઓ અને જાડીઓ, તથા એવરી અંતરપક્કડ ઉપરનાં સાદાં કામો શાખવવાને હુરકત નથી. છતાં પણ પંદર વર્ષની ઉંમર પણીથી શિખવવાનો આરંભ કરવાથી શુષ્ટાની પરિપક્વતાની જોડે જોડે વીર્યસ્તંભન પણ થઈને, શાખનારના અંગમાં મેદની ઉત્પત્તિ ન થતાં, ઉલ્લંઘન તેનામાં શક્તિ, ચપળતા, કામને પૂર્ણ રીતે વળગી રહેવાનો આગ્રહ નગેરે ગુણો આવે છે, અને તે દીર્ઘાયુદી પણ થાય છે. બીજું એ કે, આ વિશે બાળકની અહૃણુશક્તિ પણ વિકાસ પામેલી હોય છે; એટલે તેને લીધે તે જલદી સમજ જય છે અને કોઈપણ આંત શાખવામાં તેને મુરકેલી પડતી નથી.

પ્રાતઃકાળે સ્નાનસંધ્યાદિ નિત્યનિયમ કર્યા પણી થોડા સૂર્યનમસ્કાર કરીને અગર હંડ એકંકની થોડી મહેનત કરીને પણી મલખંલ કરવો. ચોમાસામાં અને શિયાળામાં સાંજે પાંચ વાગ્યા પણી અને ઉનાળામાં સાડા પાંચ વાગ્યા પણી આવી થોડી મહેનત કરીને મલખંલ કરવો. તે પહેલાં મલખંલ કરવાથી ઉષ્ણતાને લીધે શરીરમાં પુષ્કળ પરીનો આવતાં, શરીર મલખંલ ઉપરથી ખરી જય છે. ઠંડીના હિસેબમાં શરીરમાં પરીનો બિલકુલ ન આવતો હોવાથી તે મલખંલ ઉપરથી ખરી જતું નથી, તેટલા માટે શરીરને હિવેલ લગાવીને મલખંલ કરવો. અંગળાઓમાં પરીનો આવી જતાં, તેઠી પછી બરાબર ન રહે તો રણનો અગર

મીઞુનો ઉપયોગ કરવો. વળી ભોજન લીધા બાદ પાંચ કલાક થયા પછી મલખંલ કરવો. ધણું જરૂર્યા હોઈએ કે બહુ ભૂખ લાગી હોય ત્યારે મલખંલ કરવો નહીં.

મલખંલ પાસેની જમીન, મલખંલ ઉપરથી જડી મારતાં પગને ખાલી (જણાઝરી) ન ચડી જય તેની નરમ જોઈએ. મલખંલ ઉપર જાંચી જડી મારતાં જમીન વારંવાર જોડાઈ જય છે અગર તેમાં ખાડો પડે છે. તેટલા માટે ડેટલાક અખાડાઓમાં મલખંલની આબુઝાજુ સુનાગચ્ચી કે ફરસથંધી કરે છે. પણ એ સારું નથી; કેમ કે, લેથી તો ફૂલકો મારનાર વખતે જમીન ઉપર પડી જય તો તેને વિશેષ ધર્જન પહોંચવાનો સંભવ છે. અર્થાત્ મલખંલની પાસેની જમીન ખાલી મારીથી લીપેલી અને સાદે રાખેલી હોણી જોઈએ, અગર બહુ તો તેમાં દેખલ ઈટો મારીથી જેસાંદી. ડેટલીક જરૂર્યાઓ કંઈ વાગે નહીં તે માટે મલખંલની આસપાસ રેતી પૂરે છે. તેમ કરવું પણ બરાબર નથી. કેમ કે તેથી તો પગમાં ચોંટતી રેતી મલખંલને લાગીને અંગ ઉપર ધસાશે. મલખંલની ટોચ ઉપરથી મારેલી જાડીઓ તેનાથી કંઈક હૂર અને જેરથી પણ પડે છે. માટે તે જગા જોડીને થોડી નરમ અનાવી અથવા તો ત્યાં કાથીની ગાઈ રાખવી. એવી ગાઈ પાંચ ફૂટ લાંબી અને પાંચ ફૂટ પહોળી જોઈએ.

મલખંલ શાખનારે નીચે બતાવેલાં સાધનો તૈયાર રાખવાં. પોતાનું શરીર ઘસાય નહીં તે માટે એક શારીરમાં હિવેલ લરી રાખવું. એટલે જન્યારે જરૂર પડે ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય. તેમજ વિશેષ પરીનો આવે ત્યારે તેને લૂધી નાખવા સારું દરેકે પોતાનો જુદો એકેક સ્વચ્છ જાડો ઇમાલ રાખવો. જેનો તેનો ઇમાલ જેણે તેણેણું વાપરવો અને તે દરરોજ ધોઈને સ્વચ્છ રાખવો. મલખંલની ટોચ ઉપરનાં કામો શાખવાનાં હોય ત્યારે તે શાખનારને અનુફૂળ પડે તેમ ઉલા રહેવા સારુ એક જાંચી ધડમાંચી રાખવી. એના પાયા પહોળા હોવા જોઈએ કે જેથી તે જથી પડવાનો સંભવ ન રહે. ટોચ ઉપરથી જડી મારવાની હોય ત્યારે ઉપર જણાયા પ્રમાણે એક કાથીની જાડી ગાઈ રાખવી. તેમજ દીવાનો મલખંલ કરવાનો હોય ત્યારે કપાળ ઉપર રાખવાની એક નાની તથકડી અને મીઞુંાતી તથા

હ્રિસણાના પેઢી તૈયાર રાખવી અને હુથિયારનો મલખંલ કરવાનો હોય તારે તેમાં જોઈતાં હુથિયારો જમૈયો, તલવાર વગેરે તથા તે બાંધવા માટે કપડાના પડાઓ તૈયાર રાખવા. ચમત્કૃતિનાં ડોઈ કામો કરવાનાં હોય તો તેને માટે જોઈતાં સાધનો તૈયાર રાખવાં. આંગળીઓને પરીનો આવે તારે લગાડવા માટે રણ અને મીણુલાવી મૂકવાં. વધારે રક્ષિતથી મલખંલ કરી શકાય તે માટે તેને માખણું પણ લગાડવામાં આવે છે; તો થોડું માખણું પણ તૈયાર રાખવું. માખણું લગાડીને મલખંલ કરવાનું કામ ધણું અવધદ છે તો તે ધણું જ સંભાળીને કરવું. ઉપર જણાવેલો બધો સામાન સારામાં સારો, સ્વચ્છ તથા વ્યવસ્થિત હોવો જોઈએ કે જેનારને આનંદ આવે અને રમનારનું કામ દીપી ઉડે. રૂપર્ધાં વખતે આવી કંઈ અવ્યવસ્થા હોય તો રમનારને ત્રાસ થાય છે અને જેનારના મનમાં કામની કિંમત ઓછી થધ જય છે.

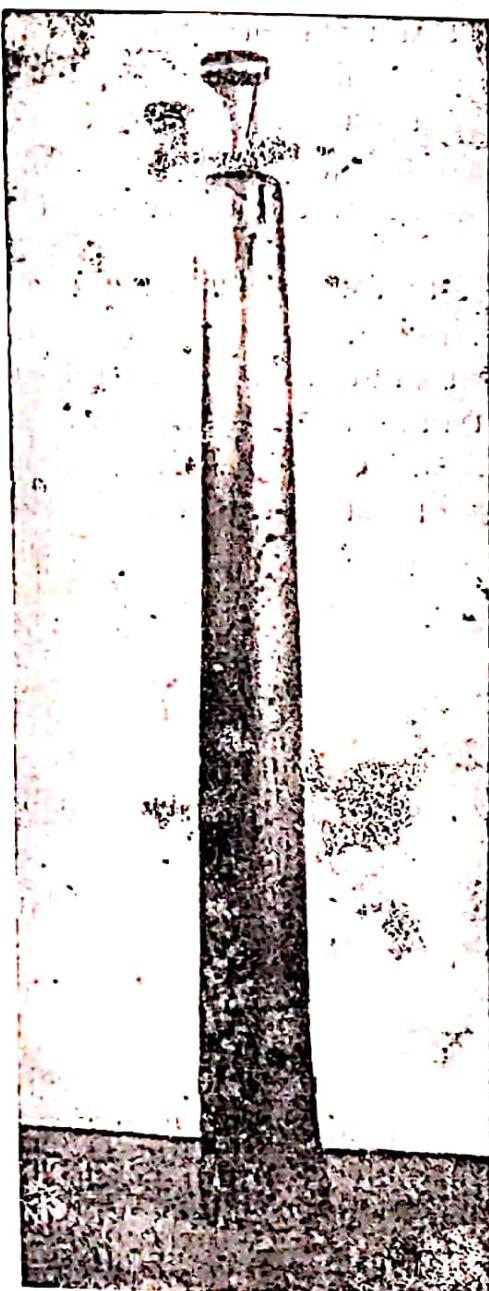
મલખંલ કરતી વખતે કપડાં પહેરી રાખવાની જરૂર નથી. ખુલ્લા શરીરે જ તે કરવાનું વધારે અનુરૂપ છે. માત્ર કંચ પહેરવો અને તેના પર કુસ્તીની નરમ ચઢી પહેરવી. કુસ્તીની સજજડ ચઢી સાથળની સાથે બરાબર જડાઈ જય છે, તે મલખંલમાં ઉપયોગી નથી. મલખંલમાં તો તેવી ચઢી જીવની અડયણું કરે છે. ડેટલીક જગાએ કંચને બદલે લંગોટ પહેરે છે અને તેના ઉપર ચઢી ચડાવી મલખંલ કરે છે. પરંતુ લંગોટ કરતાં કંચથી શરીરનો સારો બચાવ થાય છે. આવો કંચ પાતળા જીનો અગર તો માદ્રાપાટનો અનાવવો. તે છ આંગળ પહેલો અને અગિયાર હાથ લાંઘો રાખવો. અગિયાર હાથનો વધારે લાંઘો પડે તો નવ હાથનો પણ ચાલે. હાલમાં ડેટલાક લોડોને પાશ્રાત્યોના અનુકરણથી કપડાં કાઢીને મહેનત કરતાં શરમ આવે છે. એવા લોડો અધી છજાર અને ગંઝરાક પહેરીને મલખંલ કરવા જય છે. પણ આ પહેરવેશ મલખંલ કરવાને માટે તદ્દન નિરૂપયોગી છે. આવા પોશાકથી ડેટલીક થોડી જીવીઓ મારી શકારો, પણ ધણું ખરી જરી મારી નહીં શકાય. અર્થાત્ ખુલ્લા શરીરથી જ મલખંલ કરવો એ સારું છે. અધી ઈજાર પહેરવાથી તે ડોઈ વખતે મલખંલની ટોચમાં ભરાઈ પડતાં ઉપરથી પડી જવાનો અને ધનિ થવાનો પણ સંભવ છે.

સાદા મલખંલના એ પ્રકાર છે. એક કુસ્તીમાં ઉપયોગી થધ શકે તેવી અદીઓ કરવાનો જોડો મલખંલ અને ખીને કુશળતાનો દેખાવ કરવાની જીવીઓ મારવાનો પાતળો મલખંલ. કુસ્તીના ઉપયોગ માટે તો મૂળે જોડો મલખંલ તૈયાર કરવામાં આવેલો, એ પ્રથમ જણાવેલું જ છે. પરંતુ તેના ઉપર કામ કરવાનું કંઈ જણાતાં અને પણીથી મલખંલનું સ્વરૂપ જુદા જુદા પ્રેક્ષણીય કામો ખતાવનારી કસરતના એક સાધન તરીકેતું થધ જતાં ધણું ખરી જગાએ ખીને પાતળો અને જીંયો મલખંલ વપરાવા લાગ્યો. દરેક અખાડામાં આ બંને પ્રકારના મલખંલ રાખવા જોઈએ, કે જેથી બધા પ્રકારનાં કામો તેના ઉપર શાખવી શકાય.

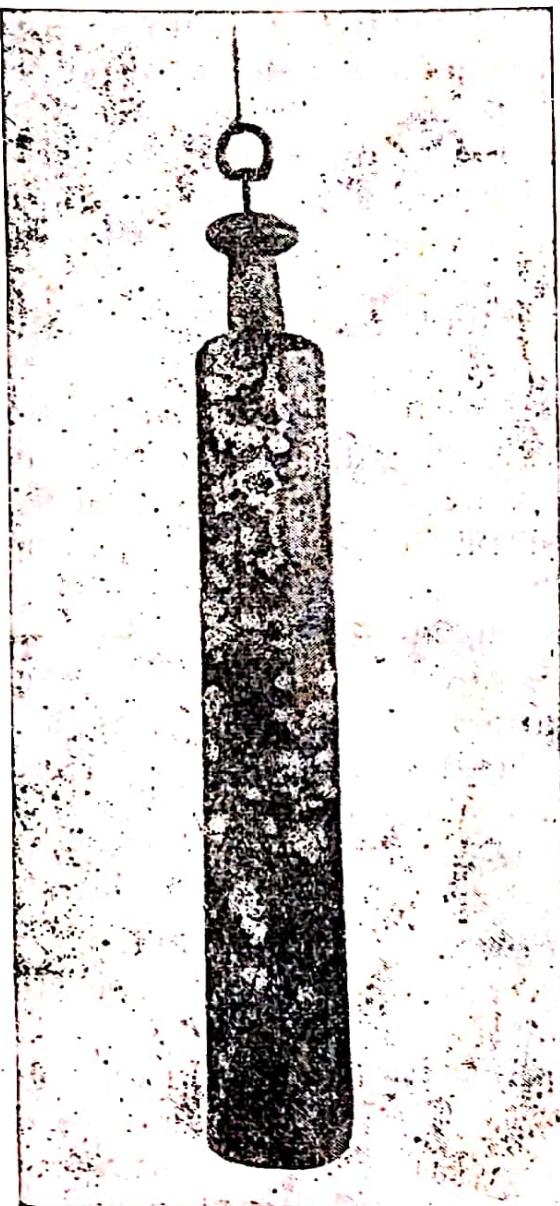
મલખંલ રીસમના લાકડાનો બનાવવો ઉત્તમ ગણાય. તે લાકડાની સાગ કરતાં કિંમત વધારે પડે છે, પણ આ સાધન એ ચાર પેઢી સુધી ચાલતું હોવાથી એક વખત તેને માટે વધારે ખર્ચ કરીને પણ તે સારામાં સારું વસાવવું એ હીક ગણાય. છતાં તે શક્ય ન હોય તો દેશી કે મલખારી સાગનો બનાવવો. રીસમનો મલખંલ ઠંડો રહે છે અને તે શરીરને ધસાતો નથી, જ્યારે સાગનો મલખંલ શરીરને ધસાય છે અને તેનાથી ચામડી છોલાવાનો પણ સંભવ રહે છે. સીસમના તંતુઓ ધણું જ નજીક રહેતા હોવાથી તે નિરોપ સુંવાળું બની શકે છે અને તેના પર શરીર ધસાય તો પણ ચામડી છોલાતી નથી. તેથી જ તેને ઠંડું કહે છે. સાગનું લાકડું ધર્પણું તથી તથી જય છે, તેથી સાગને ગરમ ગણાવામાં આવે છે; અર્થાત્ નેતર સિવાયના ઈતર સર્વ પ્રકારના મલખંલને માટે રીસમનું લાકડું ઉત્તમ સમજાયું. મલખંલને ખુલ્લી જગામાં ફાટવો નહીં, કેમ કે તોએ કે વરસાદથી તે જલદી અગડી જય છે. બંધ જગામાં રાખવાથી તે વધારે વખત ટકી શકે છે. મલખંલ દાટતાં તેના ખાડામાં ઈટ ચૂનો, રેતી વગેરે નાખીને તેની પૂરણી પાકી કરવી કે નીચેથી તેને પણ ઉધર્થ વળગે નહીં. માટે મલખંલની નીચેની બાજુમાં જોડો ડામર લગાવવો અને ડામર સુઝાયા પણીજ તેને પૂરવો. ડેટલાક અખાડામાં કિંમતી અને સારા મલખંલો ઉધાઈએ ખરાય કરી મૂક્યા છે. તેથી સુદામ આ સૂચના કરી છે. વળી મલખંલને સંધાડા

ઉપર ઉત્તરાખદો પડે છે. તેનો ધાટ બરાબર આવે તેટલા માટે તે સારા કારીગર પાસે ઉત્તરાખદો. જો ધાટ બરાબર નહીં ઉત્તારો હોય તો લાકડું ફાદી જવાનો સંભવ રહેશે. તેટલા માટે મલખંલ માટે લાકડું પાદું, જૂનું અને અંદર ચીરા કે લમરા ન હોય તેવું જોઈને જ લેવું. ચેરસ વહેરેલો સાગ કે મલખારી લાકડું લેવાનું હોય તો તેમાં લમરા બાળું હોય તો ચાલે. પણ

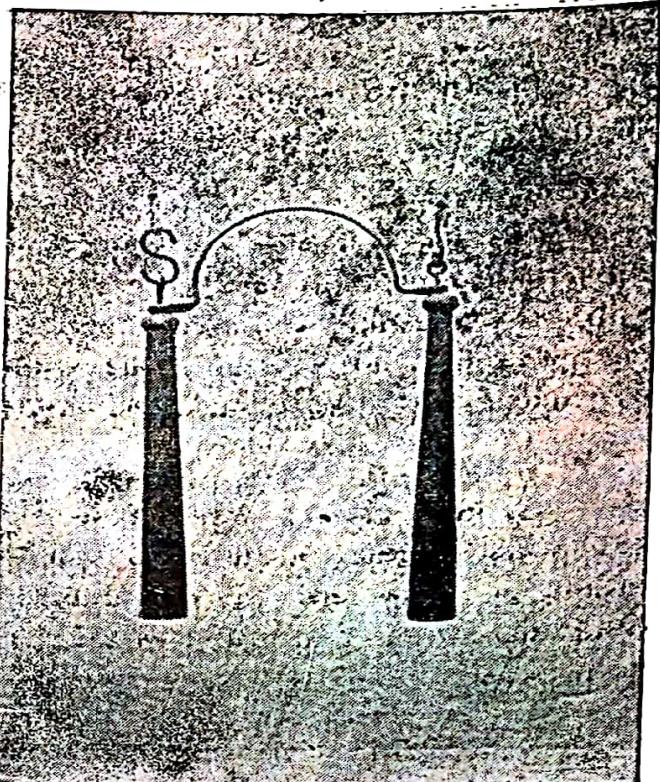
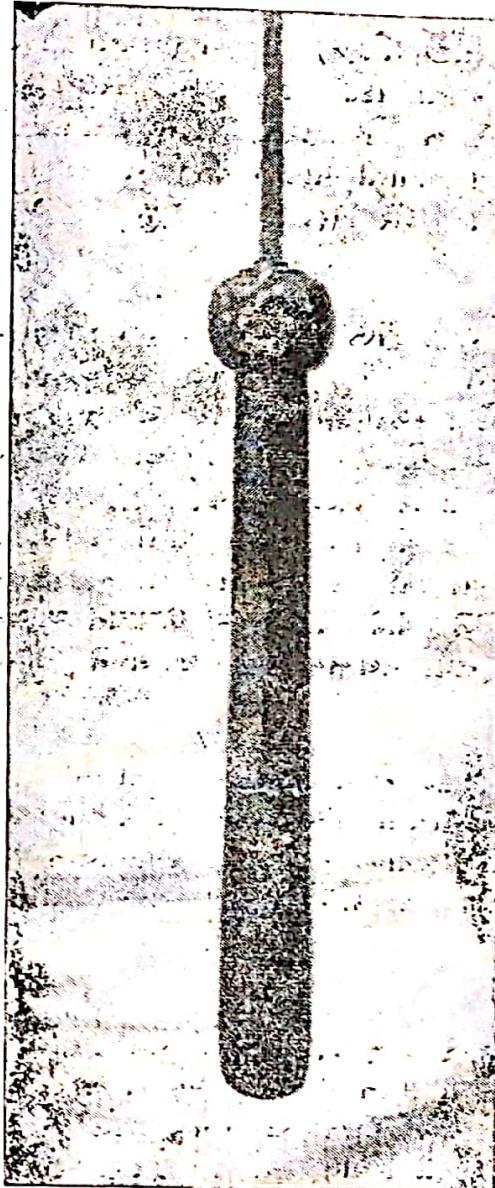
મધ્યભાગે તો તે નજ હોવા જોઈએ. મધ્ય ભાગે લમરો હશે તો તે લાકડું મલખંલ ઉત્તરાખદો પણ ચેટમાંથી ફાટશે. પણ જે બાળુ ઉપર લમરો હશે તો તેની ફાટ મલખંલની ઉપરની બાળું જો અગર તો તેમાં મોટા ખાડા પડીને તે મલખંલને તે નિસ્પયોગી બનાવશે. અર્થાત જે પ્રકારનું લાકડું લેવું હોય તે પણ લમરા ન હોય તેવું જ લેવું જોઈએ. તેમજ લાકડાની અંદર કૃવ કયાં છે તે જોવું. ઉત્તરાં વઅતે બનનાં સુધી કૃવ બરાબર કાઢી નાખવો. એ રીતે લાકડું બરાબર જોઈને લેવા



સાહો મલખંલ



લટકતો મલખંલ



“નોડ અંતરપકડ”
ધહેર અને સર્કું છાણું અની પણ હુંગરી બનાવીને
તેવી તરડોમાં ભરાવી શકાય અને તે સુકાય એટલે
કાચકાગળથી તેને ધરીને સુવાળું કરી શકાય. જેણું
લાખી પણ તેવી તરડોમાં ભરી રહાય છે.

કસરતના એક સાધન તરીકે મલખમના અનેક
પ્રકારો છે; ૧. જ્વા ડે, ૨. સાદો મલખમ, ૩. લટકતો
મલખમ, ૪. નેતરનો મલખમ, ૫. નોડ મલખમ
૬. અંતરપકડ, ૭. નોડ અંતરપકડ, ૮. પાટ, ૯. ઉપરનો
મલખમ, ૧૦. આડો મલખમ, વગેરે પુરંતુ આ સર્વ
પ્રકારો પૈકી સાદો મલખમ, લટકતો મલખમ તથા
નેતરનો મલખમ પ્રયોગ અને લોકપ્રિય ગણી શકાય.

૨૦ મી સઢીના પૂર્વાંદ્ર દરમ્યાન મલખમના
અનેક પ્રકારના દાવો શોધાયા છે. યોજાયા છે; આને
ઉમેરાયા છે. આ બધા દાવોને નીચે મુજબ ૧૬ વિભા-
ગમાં વહેંચી શકાય.

૧. અંધીઓ : મલખમને અને ૫ગ વડે

અંતરપકડ

છતાં પણ અંદરના લાગ્નમાં તરડો રહેય છે. અગર
મલખંલ તૈયાર થયા પણ પણ તેમાં - તરડો પડે છે.
તેવી તરડો પણીથી નાખે - તેટબી માટે દિવેલુમાં લાલ
ગેર મેળવીને તેને રંગાવી લેવો. તેમ છતાં પણ જો
તરડો જણાય તો તેમાં એવુંનું, ખડી અને સિદ્ધર
વગેરેની લાગી બનાવીને ભરાવી. અને તે બંચાંબર સફાઈથી
લગાડીને કાચકાગળથી ધરીને તેને સુવાળો બનાવવો,
કે તેના ઉપર કામ કરતાં કંઈ નહીં નહીં. સરેસ, લાકડાનો

સંજ્ઞડ પકડીને, અને માયું નીચે તથા પગ ઉપર રાખીને મલખમ તરફ પેટ આવે એવી રીતે મલખમ પર સ્થિતિ લેવી, તેને 'અઠી (આંઠી) બાંધવી' કહે છે. દા. ત. બડીઓમાં પગની પકડ લેવી વગેરે.

૨. બડીઓ : ડોઢ પણ કિયા કરવા માટે મલખમ પર ગયા પણી તે કિયા પૂરી થઈ જાય એટલે અગર એ કિયા કરનારો થાકી જાય કે તેને દમ ચદી આવે એટલે તે જમીન પર આવવા માટે છજંગ મારે છે, તેને 'ભડી મારવી' કહે છે. દા. ત. બડીઓમાં પગની અઠી બાંધ્યા પણી જમીન પર આવવાનો ફૂફડો, વગેરે.

૩. સલામીઓ : મલખમ કરનાર મલખમને હાથ લગાડીને ગુલાંટ મારવાની પેઠે ભડી મારીને પોતાની ભૂળ જગાએ જામો રહે, તેને 'સલામી' કહે છે; જેમકે સાહી સલામી વગેરે. સલામી એ કાર્ય શરૂ કરતાં પહેલાં પ્રેક્ષણો, ગુરુ તથા ઘણ્ઠ દેવને વંદન કરવાનો રિધ્યાયાર છે.

૪. તેઠીઓ : મલખમ તરફ પીડ કરીને અને માયું તથા પગ ઊચા રાખીને મલખમને પેગની અવળા અઠી બાંધવી, તેને 'તેઠી' કહે છે. અઠીમાં મલખમ તરફ પેટ હોય છે, જ્યારે તેઠીમાં મલખમ તરફ પીડ હોય છે. તેઠી બાંધતાં શરીરને કર્મભૂમાંથી મરડીને પ્રથમ એક પગ મલખમને લગાવવો પડે છે અને પણી વિશેષ કર્યા બાદ બીજા પગને પહેલા પગની ઉપર નાંખીને અઠી બાંધવી પડે છે. દા. ત. સાહી તેઠી વગેરે

૫. બંગલીઓ : મલખમ પાસે અર્ધા નમેલા જાલા રહી, મલખમને બંગલમાં પકડીને અને પાછલા ભાગેથી પગને ઊચીએ ઉંડાવીને તથા તેઠીતી પેઠે મલખમ તરફ પીડ કરીને, મલખમને પગની અઠી બાંધવામાં આવે છે, તેને 'બંગલી' કહે છે. દા. ત. સાહી બંગલી, વગેરે

૬. દૃશરંગો : અઠી, તેઠી, બંગલી, સોયદોરા વગેરે કામો જમીન પર પાણી નહિ આવતાં, ઉપર ને ઉપર જ કરવાં, તેને 'દૃશરંગ' ('દૃશતરંગ') કહે છે. દા. ત. સાહી દૃશરંગ, વગેરે.

૭. ફ્રિરકીઓ : દૃશરંગ કરીને મલખમની દોષ પાસે ગયા પણી ઉપરને ઉપર જ શરીરને ફ્રેવવું

અને બીજુ (વિઢ્ધ) બાળુએ (હાથની પકડ ન છોડતાં તથા પગની પકડને પણ નીચે સરકવા ન હેતાં) મોઢું ફ્રેવવું. આ કિયા કરતાં શરીર કમાનની પેઠે વળે છે; અને તે પોતાની ચોપાસ વર્તુળના આકારમાં કરે છે; તેથી તેને 'શીરકી (ફાળકી)' કહે છે. દા. ત. પૂર્ણ શીરકી, ગુરુપકડ શીરકી વગેરે.

૮. વેલ : વૃદ્ધની ચોતરફ જોળગોળ વેલ વીંટાઈને જે રીતે વેલ ઉપર ચઢે છે, તે રીતે વેલની આ કિયા કરતાં કરતાં શરીર મલખમની ચોફેર ફરે છે; તેથી આ કિયાને 'વેલ' કહે છે. વેલ કરતી વખતે આસું શરીર મરડીને કામ કરવું પડે છે. નીચેથા ઉપર વેલ ચલતાં ૪-૬ આંગાળાના અંતરે હાથને ઉપરને ઉપર ચલાવવા પડે છે અને ફરતી વખતે શરીરને મરડીને તેને થોડે થોડે ઊચે જાયકર્ણને અંગનો સંક્રાચ કરીને તથા મલખમનાં જાંધમાં લઈને હાથને મલખમ પર બાંધવા પડે છે; દા. ત. સાહી વેલ, વગેરે

૯. સોય દોરા : સોયમાં દોરો પરોવે છે તે પ્રમાણે હાથની ગૂંઘળુભૂમાંથી અગર તો મલખમ અને હાથની વચ્ચમાંથી એક કે એ પગ ધાલીને મલખમ પર જે જુન્ન જુન્ન કામો કરવામાં આવે છે, તેને 'સોય દોરો' એવું નામ આપેલું છે; દા. ત. એક પગનો સોય દોરો વગેરે.

૧૦. ફરારા : મલખમને એ હાથ વડે પકડીને અને બંને પગને મલખમ પાસેથી લાંબા અને ટટાર રાખીને તથા તોલ સંભાળીને મલખમ પર ફરકતા વાવટા જેની સ્થિતિ લેવી તેને 'ફરારા' કહે છે. દા. ત. બંગલીકા ફરારા, બોડા ભડીકા ફરારા વગેરે.

૧૧. વૃક્ષો : મલખમ પર એ અથવા વધારે વ્યાયામબીરો નિયત દ્વારની સ્થિતિ લઈ ચુંદર રચના અનાવે તેને 'વૃક્ષ (પિરામીડ)' કહે છે. સમારંભ પ્રસંગે આ વૃક્ષો પ્રેક્ષકોનાં મન હરી લે છે.

૧૨. આસનો : મલખમ પર વિવિધ પ્રકારનાં અનેક આસનો કરવામાં આવે છે. દા. ત. મયુરાસન, ગુલાસન, વગેરે. આ દાવો પેન્ઝલીય છે તથા મલખમ કરનારની નિપુણતાનું દર્શાવે છે.

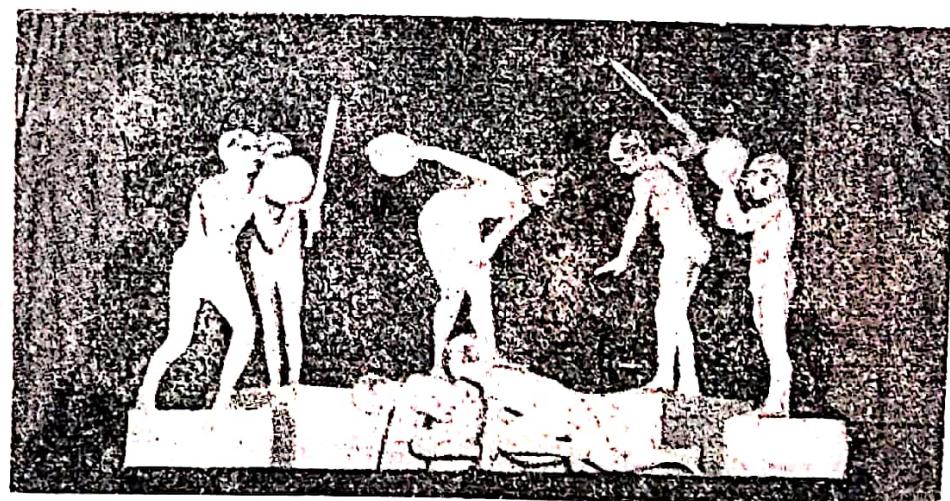
૧૩. હીવાનાં કામ : એક નાતી તથકડીમાં ભીષુણતીનો કટકો ચોટાડીને તેને સગગાવે છે; અને પણી તે તથકડીને કપાળ પર રાખીને, મલખમ પર ચર્દીને, જુદાં જુદાં કામો કરી બતાવે છે અને તથકડી પડી ન જાય તથા સગગતી ભીષુણતી જુઝાઈ ન જાય તેની હરકાર લે છે. આમાં હશરંગ, હુનુમાન પકડ, ડિરકી વગેરે હાવ થઈ શકે છે હાથમાં તથા મોઢામાં સગગતા કાકડા રાખીને કે શરીર સાથે બાંધીને પણ મલખમ પર ગ્રેનાયિય કામ કરવામાં આવે છે.

૧૪. હુથિયારોનાં કામ : હાથમાં કે મોડામાં તલવાર કે જમૈયા જેવાં હુથિયારો રાખીને તેમજ દંડ ઉપર, પીડ ઉપર કે પગ ઉપર એમ જુદે જુદે ઠેડાણે તથા મલખમ પર હુથિયારો બાંધીને મલખમ પર કામો કરવામાં આવે તેને 'હુથિયારોનાં કામ' કહે છે. આમાં

પોતાની જાતને કે મલખમને હુથિયાર ના અડે તે સંભાળવાનું હોય છે.

૧૫. ચમતૃતિનાં કામો : મલખમ પર પકડ લઈ કે રોચે પર સિથિત લઈ બનેટ કે મગદળ હેરબાં, તીરંદાજ કે બંદુકાજી કરવી, કડમાંથી શરીર કાઢવું વગેરેનો ચમતૃતિનાં કામોમાં સમાવેશ થાય છે.

આ ગ્રંથમાં પૃષ્ઠમર્યાદાના કારણે ઉપરોક્ત દરેક વિભાગમાંથી મુખ્ય અને પ્રચલિત દાવોનું પિવરણ આપ્યું છે. પરંતુ સંપૂર્ણ મલખમશાસ્ત્ર વિષે વિગતે માહિતી મેળવવા માટે સ્વ. શ્રી હતાત્રય ચિંતામણી મુજુમદાર (વડોદરા) પ્રકાશિત 'મલખમશાસ્ત્ર' ગ્રંથ વાંચવા લક્ષામણું છે.



૭. સ્પાદો મલખમ

પ્રાસ્તાવિક : ભારતીય વ્યાયામ પદ્ધતિમાં મહલખિદ્યા (કુસ્તી) એ પ્રાચીનકાળથી પ્રયુક્તિ અની અત્યંત લોકપ્રિય વ્યાયામ પ્રગતિ છે. કુસ્તી માટે શરીરને તૈયાર કરવાના કસરત પ્રકારોમાં મલખમ એક ઉત્તમ વ્યાયામ પ્રકાર ગણ્ય છે. આપણા દેશમાં પરંપરાગત ચાલતા અખાડા કે વ્યાયામશાળામાં મલખમને અવશ્ય સ્થાન હોય છે; અને આસ કરીને મહારાષ્ટ્રમાં તો જે ખૂબ લોકપ્રિય કસરત તરીકે પ્રયુક્તિ બનેલો વ્યાયામ પ્રકાર છે.

અગાઉના સમયમાં કુસ્તીની પૂર્વતૈયારી રૂપે મલખમનો ઉપયોગ થતો હોવાથી તે જમાનામાં મલખમ કમર જોટેલો જાડો અને છ કૂટ જાંચો રાખવામાં આવતો. વર્તમાનકાળમાં મલખમના વ્યાયામમાં શારીરિક કસરત અને પ્રદર્શનીયતાની દર્શિએ ઉપયોગી એવા અનેક દાવો શોધાયા, સર્જયા અને ઉમેરાયા

હોવાથી મલખમનો થાંબદો પહેલાં કરતાં પાતળો અને જાંચો બન્યો છે; એથી જ નહિ પણ લટકતો મલખમ, અંતરપકડ, નેતરનો મલખમ વગેરે અન્ય મલખમ પ્રકારો પણ પ્રયુક્તિ બન્યા છે.

મલખમ : મલખમ સીસમના અથવા સાગના લાકડાનો નીચે મુજબ માપનો દ્વારો જોઈએ.

૧. ટોચનો ધેરાવો ૧૦ ધંચ.
૨. મૂડતી જાંચાઈ દ ધંચ અને ધેરાવો ૮ ધંચ.
૩. ઉપરના લાગનો ધેરાવો ૧૩ ધંચ.
૪. મધ્યલાગનો ધેરાવો ૧૭૨ ધંચ.
૫. જમીન પાસેના લાગનો ધેરાવો ૨૨ ધંચ.
૬. જમીન ઉપર મલખમની જાંચાઈ દ કૂટ.

૭ જમાનમાં ફાટેલા ભાગની જાંચાઈ દ કૂટ.
(નોંધ : મલખમ ઉપર પિરામિદ્ઝ કરવાના હોય તેવા

મલખમની જાંચાઈ લગાય ૧૫ કૂટ જોટલી હોય છે.)

ગાઢી : મલખમ પાસે જમીન પર પ કૂટ લાંણી, પ કૂટ પહોળી તથા ઉ ધંચ જાડી કાથાની ગાઢી રાખવી. મલખમ સુંવાળો રહે તે હેતુથી તેના પર ધસવા માટે મીણુનો હુકડો તથા ચોપડવા માટે અંક શાશીમાં દિવેલ રાખવું.

પોષાક : મલખમની કસરત ખૂદ્દા શરીરે લંગોટ અને તે પર ચડી પહેરી કરવાની હોય છે.

સ્થાન : મલખમને શેડ નીચો છાયાગમાં દાટવો. અને ઉપયોગમાં ન હોય ત્યારે કપડાથી ઢાંકેલો રાખવો.

ઉપયોગિતા : મલખમની કસરતથી નીચેના લાલ સંપ્રામ થાય છે.

૧. મલખમના દાવ કરતી વખતે ઉપયોગમાં લેવાતી એવી શરીરને વાળવાની, મરોડવાની, ફેરવવાના તથા ડિચકવાની તેમજ સમતોલન, જાટકી અને હાથ તથા પગની દફ પકડો વગેરે ગતિએ, કુસ્તી માટે જેલાડીને તૈયાર કરવા માટે ખૂબ ઉપયોગી નિવડે છે. કાગડી માટે પણ આ ગતિએ ઉપયોગી છે.

૨. તાકાત, ચ્યાલતા, દમ તથા હિંમત વિકસે છે.

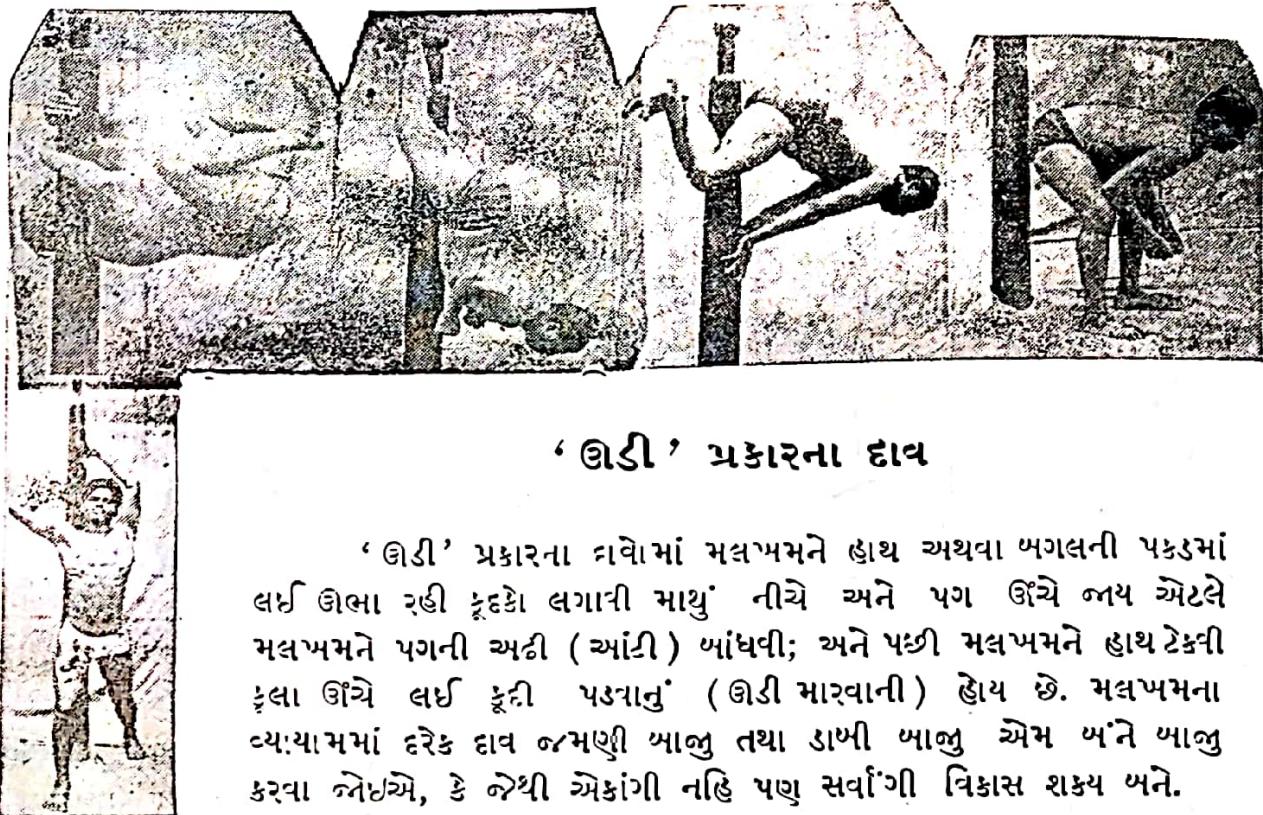
૩. ભારે વજન ડિચકવાની શક્તિ વિકસ પામે છે.

૪. લોહીનું ભ્રમણ વધવાથી તંહુરસ્તી વિકસાવવામાં સહાય કરે છે.

૫. મલખમ ઉપર દિવેલ લગાડવાને લઈને મલખમ કરનારને આપોઆપ માલીશનો લાલ મળે છે.

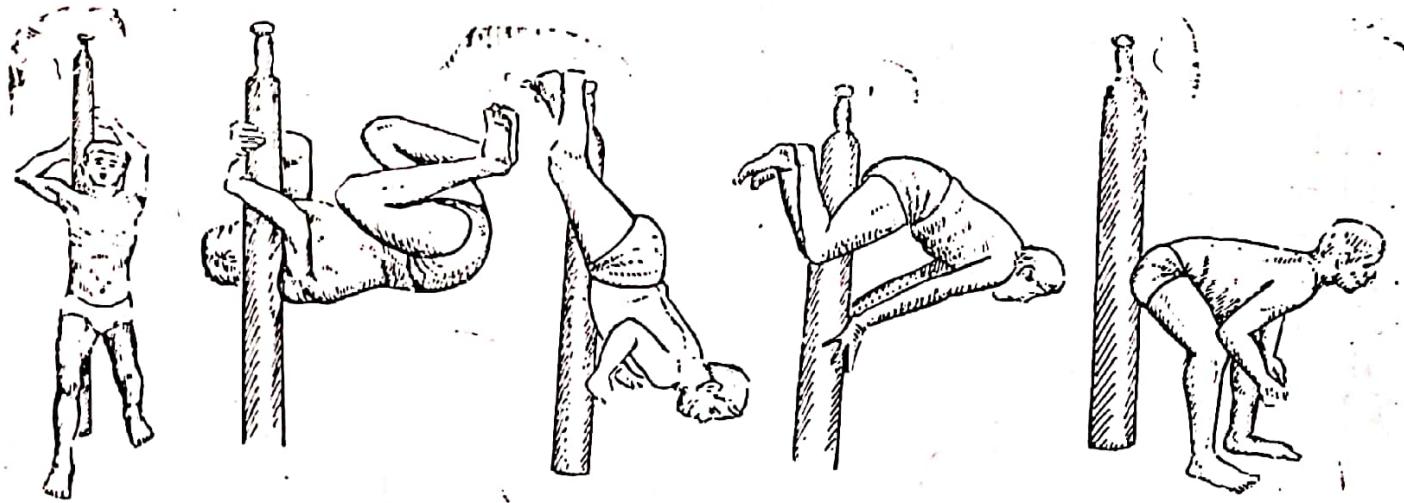
૬. ધોડેસવારી માટે પ્રતિનિય કસરત તરીકે ઉપયોગી છે.

૭. મલખમનો વ્યાયામ અદ્ય ખર્ચાળ છે અને નાની જગ્યામાં કરી શકાય છે.



'ગેરી' પ્રકારના દાવ

'ગેરી' પ્રકારના નવોમાં મલખમને હાથ અથવા અગલની પદ્ડમાં લઈ જિબા રહી છૂદ્ધો લગાવી માયું નીચે અને પગ ઊચે જથું એટલે મલખમને પગની અઠી (અંધી) બાંધવી; અને પણી મલખમને હાથ ટેકવી કૂલા જાચે લઈ છૂદી પડતાનું (ગેરી મારવાની) હોય છે. મલખમના વ્યાયામમાં દરેક દાવ જમજૂરી બાજુ તથા ડાખી બાજુ એમ બંને બાજુ કરવા જોઈએ, કે જેથી એકાંગી નહિ પણ સર્વાંગી વિકાસ શક્ય બને.



સાદી ગેરી → ૧

૨

૩

૪

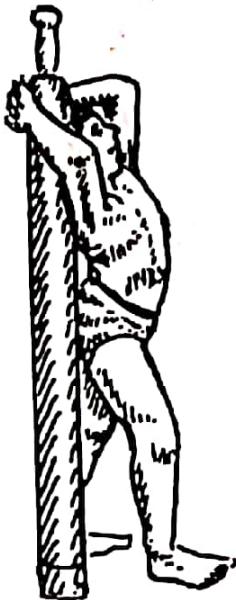
૫

૧. સાદી ગેરી : મલખમ બાજુ પર રહે તે રીતે મલખમ પાસે જિબા રહેવું. પણી મલખમ પાસેનો પગ આગળ રહે તેમ ઉપરની તરફ વાળી મલખમની પકડ લેવી તથા ભીજા હાથને મલખમની પાણીની બાજુથી પહેલા હાથની ઉપરથી લઈ મલખમની પકડ લેવી. (ચિત્રાંક-૧)

હવે આગળના પગને જગા પર પણી તે પગ

પર છૂદ્ધો લગાવી પગ ઊચે અને માયું નીચે આવે તેમ ઊંધા થઈ જઈ. બંને પગની સાથગા વર્ચ્યે મલખમને મજબૂત પકડમાંદેવો (અઠી બાંધવી) તથા પગ ઢીયણુમાંથી સીધા રાખવા. (ચિત્રાંક-૨, ૩)

પણી અંગૂઝા અંદરની બાજુ રહે તેમ બંને હૃથેલી દુંગી પાસે મલખમ પર ટેકવી કોણીમાંથી હાથ સીધા કરી પગ ઢીયણુમાંથી વળેલા રહે તેમ કંમરમાંથી ઊંચા થઈ ધડ મલખમને કાટખૂણે લાવવું. (ચિત્રાંક-૪)



સંકંધ છડી



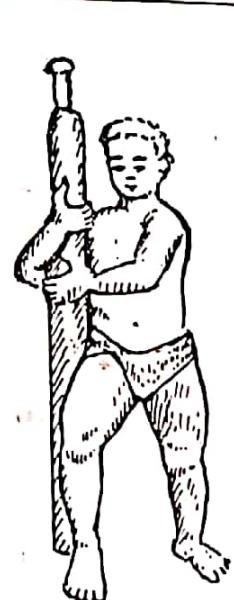
દ્વાકાતી છડી



અગલ છડી



નરેણ છડી



સીના છડી

આ સ્થિતિમાંથી બંને પગની પકડ છોડી દ્ધને પગના પંજા પર સીધા ઝૂંઢી પડવું એટલે કે છડી કરવી. (ચિત્રાંશુ-૫)

૨. સંકંધ છડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મલખમ પીડ પાણી રહે તેમ જોલા રહી બંને હાથ જાચે લઈ જઈ મલખમ પાણી બંને હાથનાં આંગળાં ભેરવી પકડ લેવી. પણી માયું એક બાજુ રાખી આગળ ઝૂંઢો લગાવી સાથી છડી પ્રમાણે પગની અઠીબાંધી છડી મારી જમીન પર આવવું.

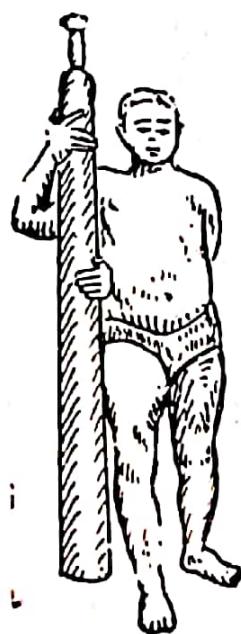
૩. દ્વાકાતી છડી : 'સાથી છડી' પ્રમાણે જ, પરંતુ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ મલખમ પર

આગળની બાજુ રહે તેમ પકડ લઈ ઝૂંઢો લેવો; અને પણી વડે અઠીબાંધી, છડી મારી જમીન પર આવવું.

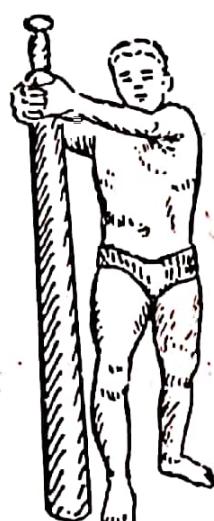
૪. અગલ છડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ મલખમની પાણી રાખી અગલમાં મલખમની પકડ લઈ ઝૂંઢો લેવો; અને પણી પગ વડે અઠીબાંધી છડી મારી જમીન પર આવવું.

૫. નરેણ છડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ક્રાણીમાંથી જાચે વાળેલા બંને હાથ વચ્ચે નાળિયેરની નેમ મલખમને પકડી ઝૂંઢો લગાવવો; પણી પગ વડે અઠીબાંધી છડી મારી જમીન પર આવવું.

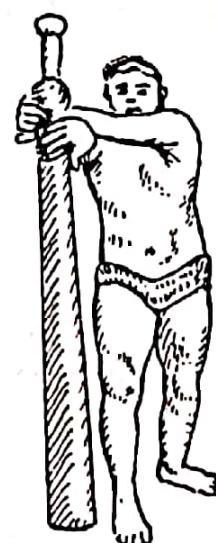
૬. સીના છડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ



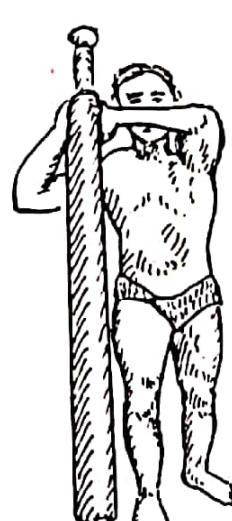
કમર છડી



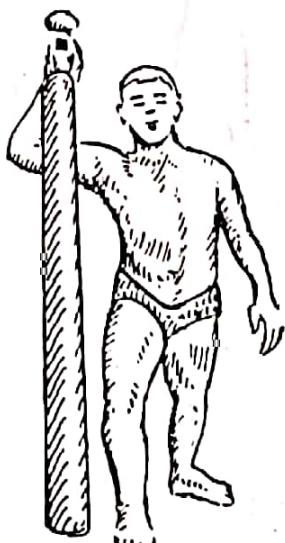
ગોાંધ્શ છડી



કાતર છડી



જલકથી ગોાંધ્શ છડી



થાપર છડી

મલખમ પાસેના હાથ વડે ખલા પાસે મલખમને પાછળથી પકડી તથા દૂરના હાથ વડે છાતી આગળથી મલખમને આગળથી પકડી, કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી જમીન પર છૂટી પડવું.

૭. કંભર ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મલખમ પાસેના હાથ વડે ખલા પાસે મલખમને પાછળથી પકડી તથા દૂરના હાથને કંભર પાછળથી લઈ મલખમને આગળથી પકડી, કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૮. ગોદણુ ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથનાં આંગળાં બેરવેલાં રાખેલી હૃથેલીમાં મલખમની પકડ લઈ કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૯. કાતર ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથને છાતી સામે કોસ કરી ડિલટા સૂલટી હાથ વડે મલખમ પકડી, કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૧૦. ડિલટી ગોદણુ ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથનાં આંગળાં બેરવેલાં રાખી હૃથેલી મલખમને ટેકી કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૧૧. થાપદ ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મલખમ પાસેના હાથને કોણીમાંથી જચે વાળા, ખૂલ્લી

હૃથેલીમાં મલખમને પકડી કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

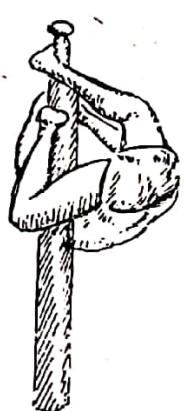
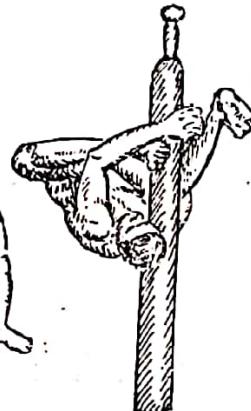
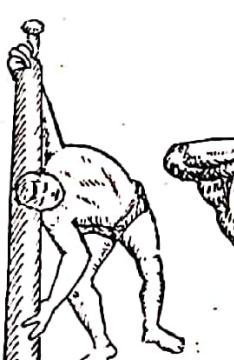
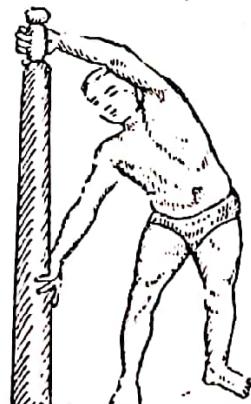
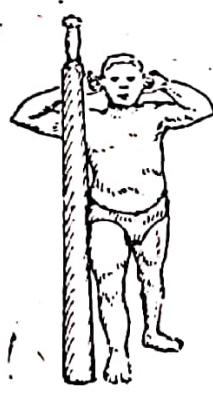
૧૨. કાન પકડ ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ વડે કાન પકડી, દોડતા આવી અગલમાં મલખમની પકડ લઈ કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી કાન પકડેલી સ્થિતિમાં ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૧૩. એક હાતી ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ એક હાથ વડે મલખમની પકડ લઈ કૂદકો લગાવી પગ વડે અઠી બાંધવી; અને પછી તેજ હાથનો ટેકી લઈ ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૧૪. ઘોડા ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ દૂરના હાથને માથા ઉપર તથા નજીકના હાથને સાથે પાસે મલખમ સાથે લગાવી, કૂદકો મારી પગની અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૧૫. ગર્દન ડાડી : ‘ઘોડા ડાડી’ પ્રમાણે બંને હાથ રાખવા, પરંતુ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ માયું મલખમ નજીક આગળ લઈ જઈ ગર્દન મલખમને ટેકી કૂદકો લગાવી અઠી બાંધવી; અને પછી ડાડી મારી નીચે છૂટી પડવું.

૧૬. સોયદોરા ડાડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે, મલખમ પર ‘સાદી ડાડી’ મુજબ બંને હાથ વડે પકડ લેવી, પરંતુ આંગળાં બેરવેલાં રાખવાં. પછી કૂદકો લગાવી દૂરના પગને મલખમ અને ઉપરના હાથ



કાન પકડ ડાડી

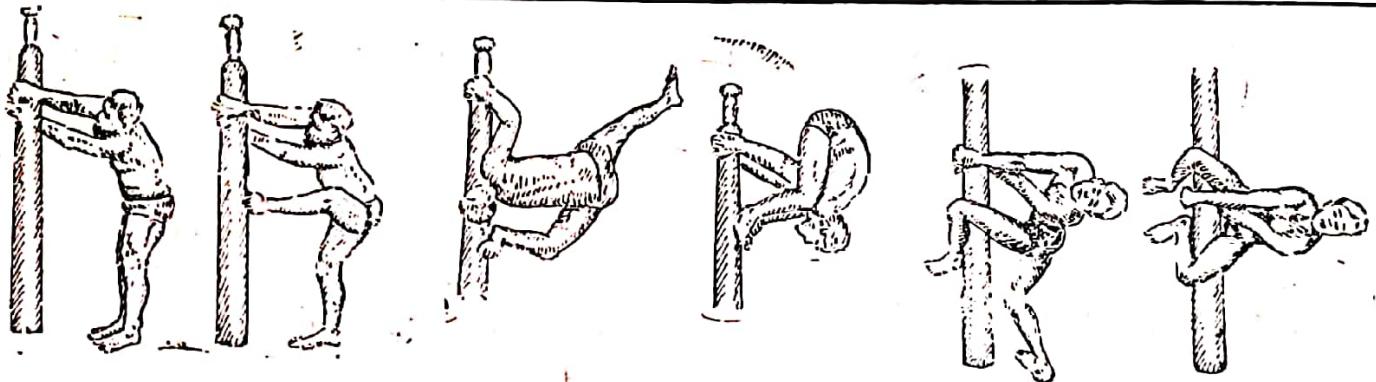
એક હાતી ડાડી

ઘોડા ડાડી

ગર્દન ડાડી

સોય દોરા ડાડી

સાંકળ ડાડી



બંદર ઊડી → ૧ ૨ ૩

વર્ચેના પોલાણુમાંથી સોયમાં દોરો પરોવીએ તેમ કાડી પગ વડે અઢી બાંધવી; અને પછી ઊડી મારી નીચે ફૂદી પડવું. (પોલાણુમાંથી પગ કાઢતી વખતે પ્રથમ દીંચણ નહિ પણ પગનો પંને અને પછી દીંચણ કાઢવો.)

૧૭. સાંકળ ઊડી : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મલખમ પીડ પાછળ રહે તેમ બિલા રહી બંને હાથને માથા ઉપર મલખમની પાછળ લઈ જોણી પહોળી તથા આંગળાં ભેરવેલાં રાખી, ફૂદ્દો લગાવી બંને પગને જે તે બાજુના હાથ અને મલખમ વર્ચેના પોલાણુમાંથી પસાર કરી પગ વડે અઢી બાંધવી; અને પછી ઊડી મારી નીચે ફૂદી પડવું. (પગ કાઢતી વખતે પ્રથમ એક પગ અને પછી બીજો પગ કાઢવો તથા પ્રથમ દીંચણ નહિ પણ પંને પસાર કરવો.)

૧૮. બંદર ઊડી : મલખમની સામે બિલા રહી એક હાથ નીચેથી અને બીજો હાથ ઉપરથી આગળ લંબાવી બંને હાથના આંગળાં ભેરવી બંને ફૂથેદી વર્ચે મલખમની પકડ લેવી. (ચિત્રાંક - ૧) ફૂથે નીચેના હાથ બાજુના પગના પંનને મલખમ પર શક્ય તેટલો જીચે ટેકવો. (ચિત્રાંક - ૨). પછી હાથ વડે મલખમને પોતાના તરફ જોંચવાનું તથા ટેકવેલા પગ વડે મલખમને દૂર ધકેલવાનું જોર કરી, તે પગની બાજુએ શરીરનો જોક આપી બીજા પગને બિચકી, હાથની ઉપર થઈ, મલખમની પેદી તરફ લઈ જઈ, પહેલા પગના પણ પાસે મલખમ પર ટેકવો. આ વખતે શરીર ઊંઘુથશે (ચિત્રાંક - ૩, ૪). ત્યાર પછી હાથની પકડ છોડી દઈ નીચે ફૂદી પડવું.

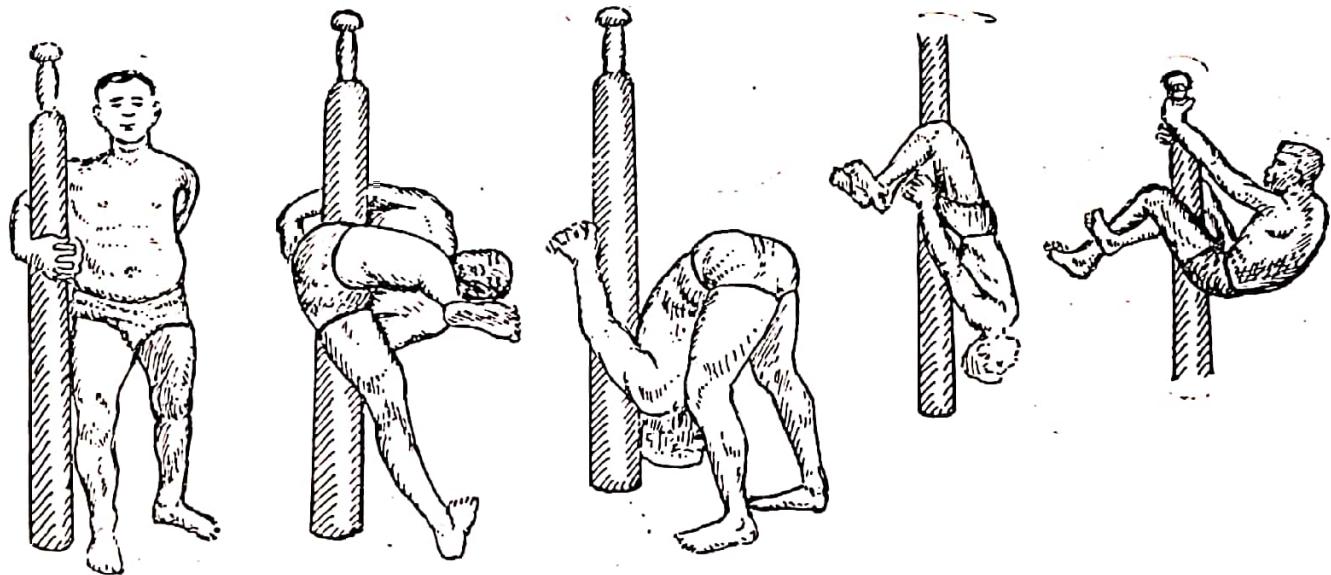
૧૯. તથકંડાડ ઊડી : મલખમની સામે બિલા રહી 'બંદર ઊડી' પ્રમાણે બંને હાથ વડે

૪ તથકંડાડ ઊડી → ૧ ૨

મલખમ પર પકડ લઈ નીચેના હાથ બાજુના પગને બિચકી વાંકો વાળી, તેના દીંચણની પાછળના વળાંક વડે મલખમ પર શક્ય તેટલો જીચે પકડ લેવી (ચિત્રાંક - ૧). પછી બીજા પગને બિચકી હાથની ઉપર થઈ બીજી બાજુએ લઈ જઈ, તે પગના દીંચણની પાછળના વળાંક વડે મલખમ પર પકડ લેવી (ચિત્રાંક - ૨). પછી હાથ છોડી ફૂદી પડવું.

૨૦. નકીકસ (ઘાણી) ઊડી : મલખમ બાજુ પર રહે તેમ બિલા રહી, મલખમની નજીકના હાથને મલખમની પાછળથી વીટાગવો અને દૂરના હાથને પીડ પાછળથી મલખમની આગળની તરફ લઈ બંને હાથના આંગળાં ભેરવી પકડ લેવી (ચિત્રાંક = ૧). આ સ્થિતિમાંથી મલખમ પાસેના પગને આગળ જોગ્યો કરી, ધડને કમરમાંથી એક બાજુ નીચે નમાવતા જઈ, હાથની પકડને છોડ્યા જિના સરકારા દઈ, જોગ ફરી પીડ અને માથું નીચે મલખમ પાસે લાંબી સ્થિર થવું (ચિત્રાંક - ૨, ૩). ફૂથે હાથની પકડ મજબૂત બનાવી, ફૂદ્દો લગાવી, બંને પગને ઉપર ઉડાની, કમરને જીચે સરિધી કરી, બંને પગની સાદળ વંચે મલખમની મજબૂત પકડ લેવી (ચિત્રાંક - ૪). પછી પગની મજબૂત પકડ રાખી હાથની પકડ છૂટી કરી, ધડને કમરમાંથી ઉપર લઈ જઈ બંને હાથ વડે મલખમને છાતી સામે પકડવો. (ચિત્રાંક - ૫). આ સ્થિતિમાંથી સાદી ઊડી પ્રમાણે મલખમ પર બંને હાથની પકડ લઈ, પગ જીચે લઈ જઈ અઢી બાંધવી; અને પછી ઊડી મારી નીચે જમીન પર આવવું. મહાવરો થયા પછી ચિત્રાંક - ૩ ની સ્થિતિમાંથી પગ જીચે ઉડાવતાં ધડને ભરોડ આપી સાદી ઊડી પ્રમાણે પગની અઢી બાંધી ઊડી મારી નીચે આવવું.

૨૧. વૃક્ષાસન ઊડી : મલખમની સામે



नक्कीक्स → १

२

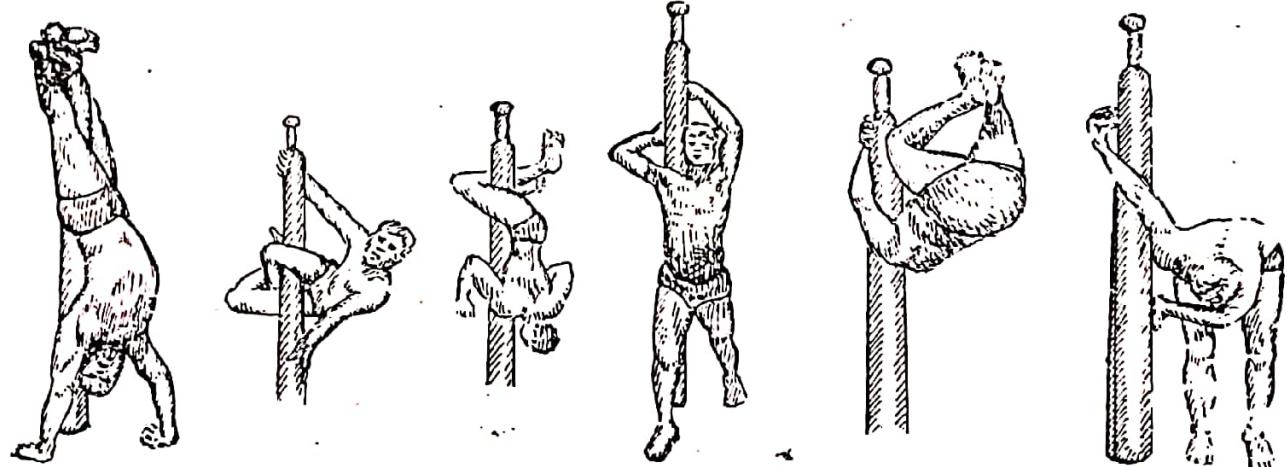
३

४

५

यारेक कदम दूर भिला रहेवुं अने पळी होउता भव्यम् पासे जर्द ज्मीन पर हाथ टेक्णी पीठ भव्यम् तरफ रहे तेम वृक्षासन (हेन्ड स्टेन्ड) मुज्ज्य पग उच्चे कुदानी, चिन्तमां दर्शाव्या मुज्ज्य बने पगना साथगा वड्ये भव्यमनी मज्ज्यूत पकड लेवी. हवे पगनी मज्ज्यूत पकड राखी धडने कमरमांथी वाणी, उपर लर्द जर्द अने हाथ वडे भव्यमने पकडवो; आ स्थितिमांथी ‘साढी ऊडी’ प्रमाणे भव्यम् पर हुथनी पकड लर्द, पग ऊच्चे लर्द जर्द पगनी अठी बांधवी अने पळी ऊडी मारी ज्मीन पर आववुं.

२०. होउता घोडा ऊडी : भव्यमथी तिरक्स विशामां यारेक कदम दूर भिला रहेवुं. पळी होउता भव्यम् पासे जर्द झूटके लगानी, नल्लकना हाथ वडे भव्यमने भलाथी ऊच्चे व्हाहरथी पकडी, शरीरने आडु थवा दर्द नल्लकना पगने ढीचणुमांथी आगण वाणी, तेना वणांकमां भव्यमने पकडवो तेमज झीझ हाथने नीचे भव्यम् पर टेकवो (चिन्तांक-१). पळी माथुं तथा धड ज्मीन तरफ टगवा दर्द पग वडे अठी बांधवी (चिन्तांक-२). आ पळी ऊडी मारी नीचे ज्मीन पर आववुं.



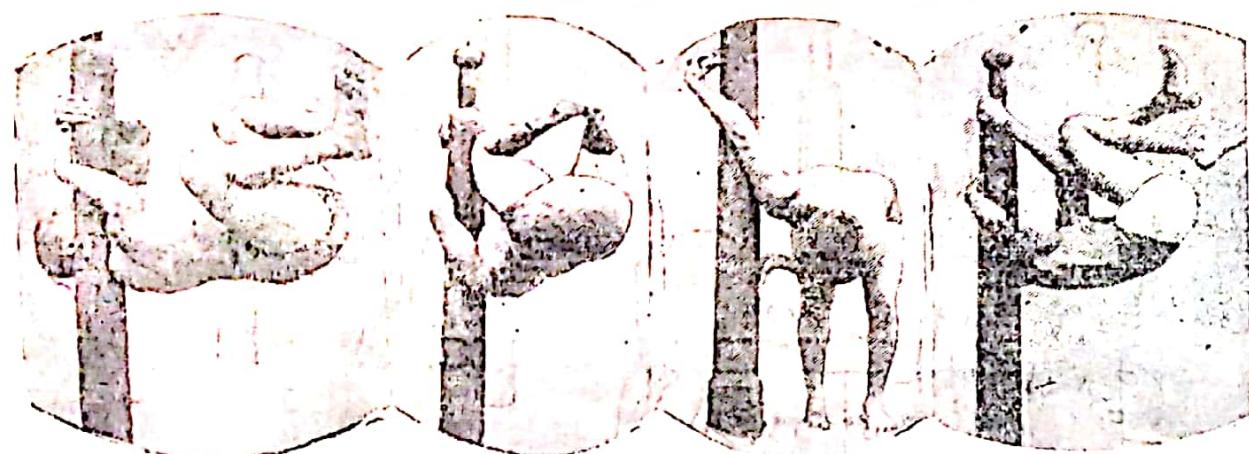
वृक्षासन ऊडी

होउता घोडा ऊडी → १

२ सलामी → १

२

३



'सलाभी' प्रकारना हाव

आम तोडीओ आवउया
भाव सलाभीना ताव शीखन-
वामां आवेळे. परंतु शिष्टाचार
प्रमाणे ग्रेक्षणेने, गुडने तथा
धृष्टदेवतानेवंदन कर्या पँडीज
कामनो आरंभ करातो देवाशी
समारंभ वर्तते प्रारंभमांज
सलाभी करीने पँडीज मत्खम
परना हाव करवानो दिवाज प्रचलित छे. मत्खमवीर
मत्खमने लाथ लगाडीने, गुलांट मारवानी घेठे डीडी
मारीने, गोतानी भूग गगाए जानो रहे तो 'सलाभी'
कहे छे. मत्खम पकडनाना जुहा जुहा प्रकारे अनुसार
सलाभीना पण अनेक प्रकारे थाय छे. पण ते दरेकमां



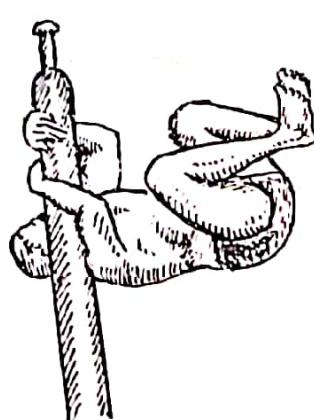
लाई उला रहेलु. पँडी झूढेडा मारी, पग वडे अठी
बांधवाने बहेवांने पग उपरनी तरङ्ग मत्खम पासे आवे
(चित्रांक-२) त्यारे उपरना हाथने उडाई नीचे मत्खम
पर टेक्नी धील भाजुथी नीचे जागीन पर उभा
पडवु. (चित्रांक-३).

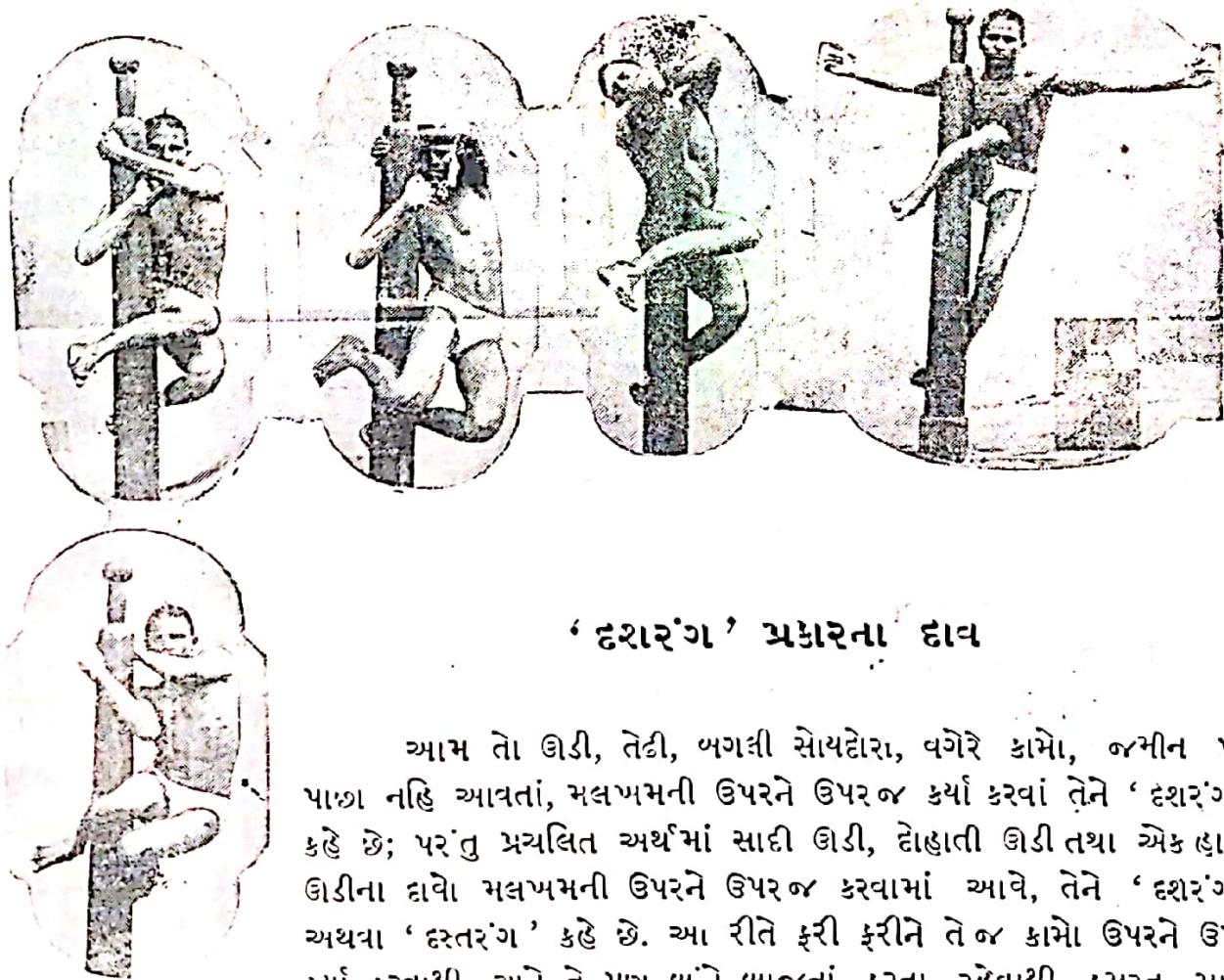
२४. होडाती सलाभी : 'होडाती डी'

(३) प्रमाणे अने हाथ वडे मत्खम पर पकड लाई
सलाभीनो ताव डरवो.

२५. एकहाती सलाभी : 'एकहाती
डी' (२३) प्रमाणे एक हाथ वडे मत्खम पर
पकड लाई सलाभीनो ताव करवो.

२६. घोडा सलाभी : 'घोडा डी' (११)
प्रमाणे अने हाथनी मत्खम पर पकड लाई सलाभीनो
हाव करवो.





‘दशरंग’ પ્રકારના દાવ

આમ તો બાડી, તેઢી, બગડી સોયદોરા, વગેરે કામો, જમીન પર પાણી નહિ આવતાં, મલખમની ઉપરને ઉપરજ કર્યા કરવાં તેને ‘દશરંગ’ કહે છે; પરંતુ પ્રચલિત અર્થમાં સાદી બાડી, દોહાતી બાડી તથા એક હાતી બાડીના દાવો મલખમની ઉપરને ઉપરજ કરવામાં આવે, તેને ‘દશરંગ’ અથવા ‘દસ્તરંગ’ કહે છે. આ રીતે ફરી ફરીને તેજ કામો ઉપરને ઉપર કર્યા કરવાથી, અને તે પણ બંને આજુનાં કરતા રહેવાથી કસરત સારી

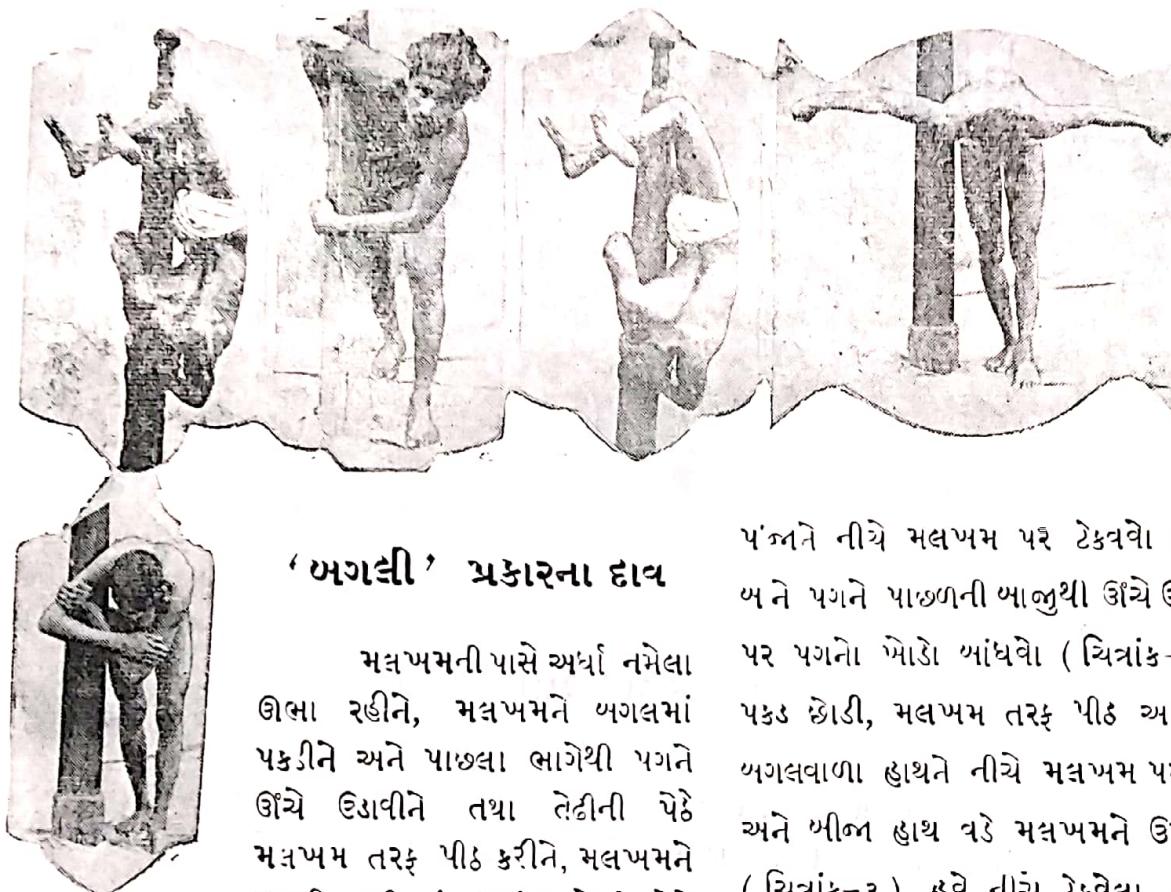
થાય છે અને દમ પણ વધે છે. વળી તેથી તે કિયાઓ શકાય છે અને સફાઈએ પણ કરી શકાય છે દસ્ત એટલે કોણી પણીનો હાથને આગદો ભાગ. અને કુસ્તીમાં ‘દશરંગ’ નો દાવ કરનારે પોતાનો દસ્ત સામનો કરનારની ટાંગમાં એટલેકે જાંબની અંહરના ભાગમાં નાંખીને દાવ કરવાનો હોય છે.

૨૭. સાહેબ દશરંગ : ‘સાદી બાડી’ ની નેમ મલખમ પર હાથની પકડ લઈ જાલા રહેવું. (ચિત્રાંક - ૧). પણી ઝૂદ્દો મારી મલખમને પગની સાથળ વચ્ચે લઈ પગનો ઝોડો બાંધવો; એટલે કુન્જે હાથ ઉપર લેય તે બાજુના પગને આડો કરી, તેની ધૂંઠીને ખીંચ પગના ધૂંઠણુના વળાંક વડે દાખવી (ચિત્રાંક - ૨, ૩). હવે આડા બાંધેલા પગ બાજુથી ઉપર બાંધવા માટે વિરુદ્ધ હાથના પંજને નીચે મલખમ

પર ટેકવી, ધડને તે બાજુથી ઊંચે ઉદ્ઘાનવું અને ખીંચ હાથ વડે મલખમને ઉપરના ભાગે પકડી ધડને ઊંચે જેંચવું. (ચિત્રાંક - ૪, ૫). પણી પગની પકડ મજબૂત કરી, નીચેના હાથને ઉપર લઈ જઈ, બંને હાથ વચ્ચે મલખમ પકડી ‘સાદી બાડી’ પ્રમાણે હાથની પકડ બાંધી (ચિત્રાંક - ૬), ઉપર સુજાન ‘દશરંગ’ નો દાવ ચાલુ રાખવો અને હીક લાગે ત્યારે પગ વડે અડી બાંધી બાડી મારી નીચે ઝૂદી પડવું.

૨૮. દોહાતી દશરંગ : ‘દોહાતી બાડી’ (૨) પ્રમાણે મલખમ પર હાથની પકડ રાખી, ઝૂદ્દો લગાવી દશરંગનો દાવ કરવો.

૨૯. એક હાતી દશરંગ : ‘એક હાતી બાડી’ (૧૩) પ્રમાણે મલખમ પર એક હાથની પકડ લઈ, ઝૂદ્દો લગાવી દશરંગનો દાવ કરવો. વ્યા. નિ. - ૭



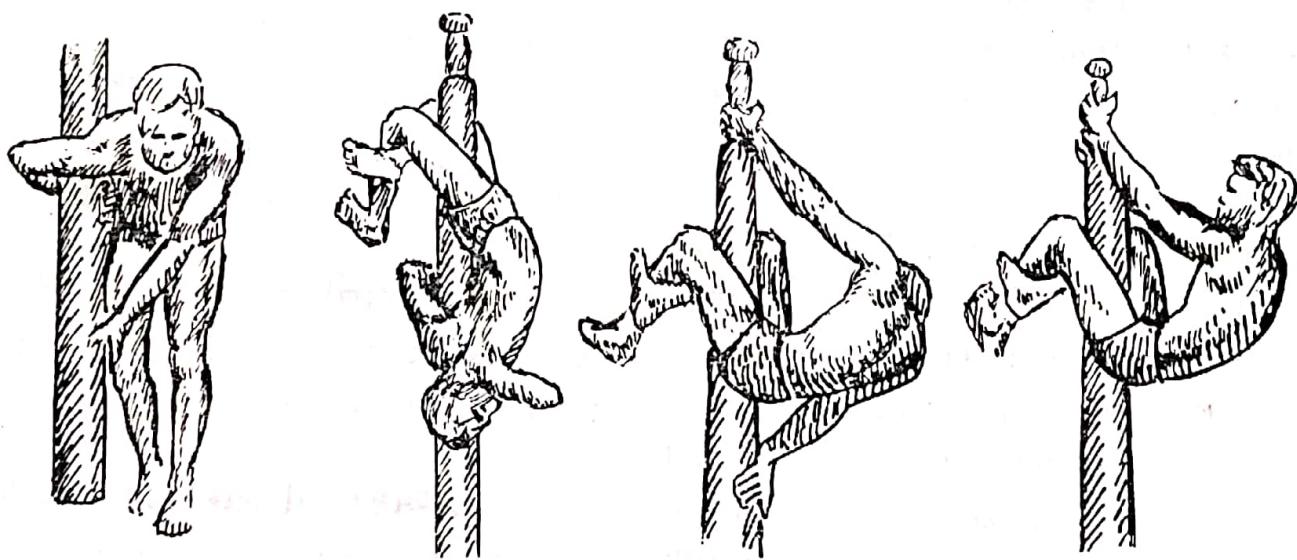
‘બગલી’ પ્રકારના દાવ

મલખમની પાસે અર્ધા નમેલા જીભા રહીને, મલખમને બગલમાં પકડીને અને પાછલા ભાગેથી પગને જાચે ઉડાવીને તથા લેટીની પેઠે મલખમ તરફ પીડ કરીને, મલખમને પગની અઠી બાંધવામાં આવે છે, તેને ‘બગલી’ કહે છે. આમાં હાથ પગના તથા પાંસળીઓના ઉપરા સ્નાયુઓને સારી કસરત થાય છે. બગલી સારી કરતાં આતડે કે કુસ્તીમાં જુહા જુહા પ્રકારના ટાંગના દાવ કરવા માટે શરીરને ચપળતાથી ઉડાડવાની સરસટેન કેગવાય છે. જુહી જુહી જતની ટાંગો કે ઉંકી લગાવવા માટે બગલના સ્નાયુઓ મજબૂત થતાં પકડ દઈ અને છે.

૩૦. બગલી :

મલખમ બાજુઓ
રહે તેમ જીભા
રહી, કમરમાંથી
આગળ અર્ધા નમી
નજીકના હાથની
બગલમાં મલખ.
મની પકડ લઈ
ખીંચ હાથના

પંજને નીચે મલખમ પર ટેકવો (ચિત્રાંક-૧). હવે બને પગને પાછળની બાજુથી જાચે ઉડાવી, ઉપર મલખમ પર પગનો ઝોડો આંધવો (ચિત્રાંક-૨). પણી હાથની પકડ છોડી, મલખમ તરફ પીડ આવે તેમ ધડ ફેરવો, બગલવાળા હાથને નીચે મલખમ પર ટેકવી ઉપર જાડવું; અને ખીંચ હાથ વડે મલખમને ઉપરના ભાગે પકડવો (ચિત્રાંક-૩). હવે નાંચ ટેકવેલા હાથને ઉડાવી ઉપર લઈ જઈ, મલખમને બંને હાથ વડે પકડવો (ચિત્રાંક-૪). આહી બગલીનું આવર્તન પૂર્ણ થયું; અને હવે એજ સ્થિતિમાંથી, પણ ખીંચ હાથની બગલમાં મલખમની પકડ લઈ આ દાવ મલખમ પર ચાલુ રાખવો. આમ વારંવાર કર્યા પણી થાક લાગે ત્યારે બંને પગની અઠી બાંધી જાડી મારી નાચે ફૂટી પડવું.

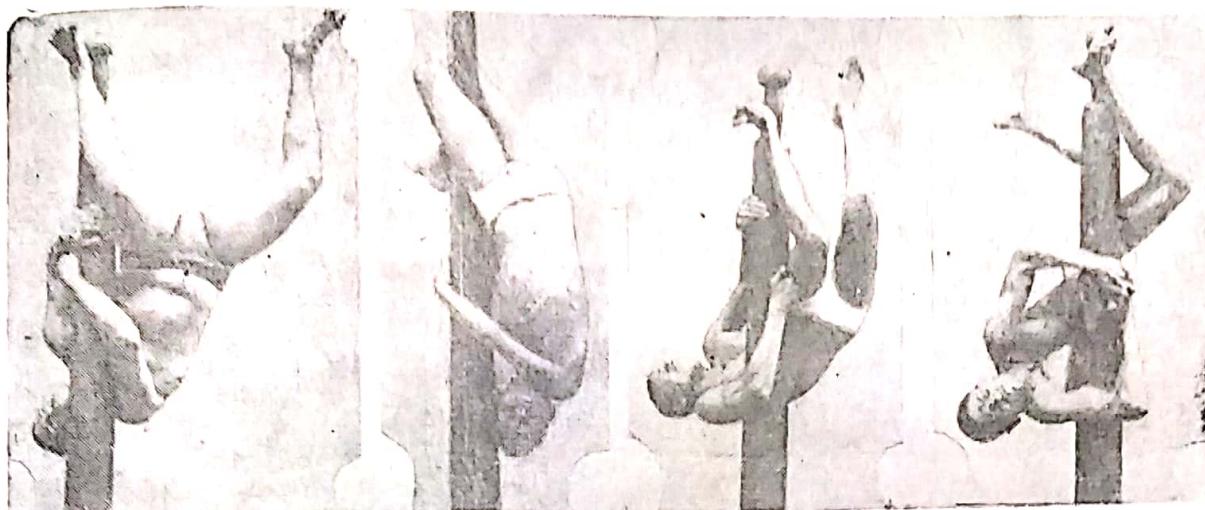


બગલી → ૧

૨

૩

૪



૩૧. તેઢી :

ચિત્રમાં દર્શાવ્યા
મુજામાં ‘રાણી
બડી’ ની પેઠે
મલખમ પકડીને
ઊભા રહેવું. પછી
બંને પગને જાચે
ઉડાડવા અને પગ
ઉપર બડો ગેટલે
ઉપરના હાથ



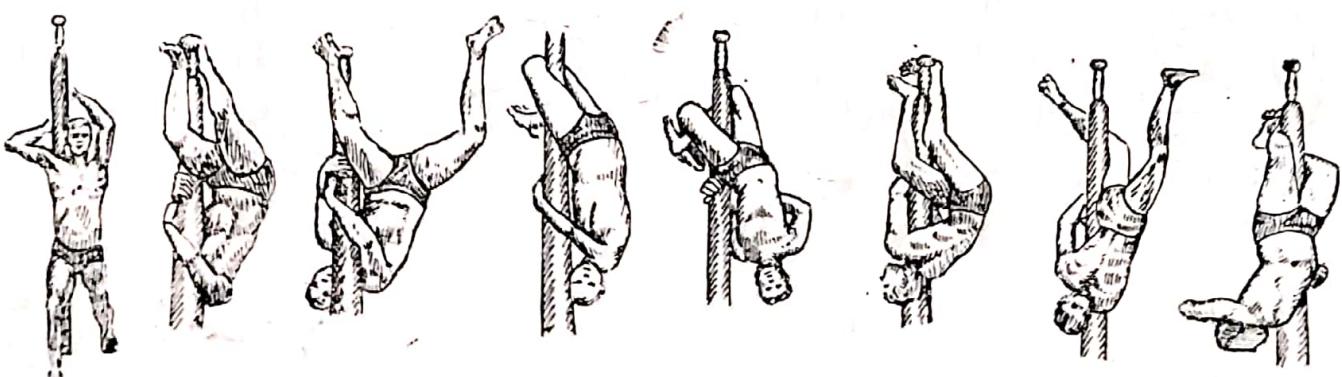
‘તેઢી’ પ્રકારના હાવ

મલખમ તરફ પીડ કરીને
અને માયું તથા પગ ઉંચા રાખીને
મલખમને પગની અવળા અઠી
બાંધીને રહેવું, તેને ‘તેઢી’ કહે
છે. અઠીમાં મલખમ તરફ પેટ
હોય છે, જ્યારે તેઢીમાં મલખમ
તરફ પીડ હોય છે. તેઢી બાંધતાં
શરીરને કમરમાંથી ભરીને પ્રથમ

એક પગ લગાડવો પડે છે; અને પછી વિશેષ ફર્યા બાદ
ખીન પગને પહેલા પગ ઉપર નાખીને અઠી બાંધવી પડે
છે. આમાં કમરને ભરવી પડતી હોવાથી પેટમાંના
યકૃત, પ્લીહા, મૂત્રપિંડ, આંતરડાં વગેરેની કિયાને ઉતેજન
મળે છે. કુસ્તીમાં ટાંગના દાવોની તોડ કરવામાં તેઢીના
દાવોથી ડેણવાએલું શરીર ઉપરોગી નીવડે છે.

બાજુનો કમરનો થાપો ફેરવીને, તે પગને પ્રથમ
મલખમ પર આડો નાંખવો (ચિત્રાંક-૨). પછી શરીરનં
વિશેષ ફેરવી પગ લાંબા કરવા (ચિત્રાંક-૩) અને પછી
પગનો આડો બાંધી (ચિત્રાંક-૪), નીચે મલખમ પર
હાથ ટેકવી શરીરને કમરમાંથી વાળા ધડને જાચે લઈ જઈ,
એજ સ્થિતિમાંથી ફરી તેઢીના હાવ, પણ બીજુ બાજુએ
કરવો. આમ હાવ ચાલુ રાખી થાક લાગે ત્યારે પગની
અઠી બાંધી, બડી મારી નીચે ફૂટી પડવું.

(નોંધ : કેટલીક મલખમપરંપરામાં તેઢી
બાંધ્યા પછી ચત્તા બિહવાનો રિવાજ ન હોવાથી, તેઢી
બાંધ્યા પછી વેલની પેઠે શરીરને અંદરગોળમાં ફેરવી
અઠી બાંધવી પડે છે અને પછી બડી લેવાની
હોય છે.)





‘वेल’ प्रकारना हाव

जाउनी चोतरह जोगजोग
वीटाईने ने रीते वेल उपर चढे
छे, ते रीते वेलनी आ किया करतां
करतां शरीर मवभमनी चोतरह इरे
छे, तथी आ कियाने ‘वेल’ कहे छे.
वेल करती वर्खते आमुँ शरीर
मरडीने धाम करवुँ पडे छे. नीयेथी

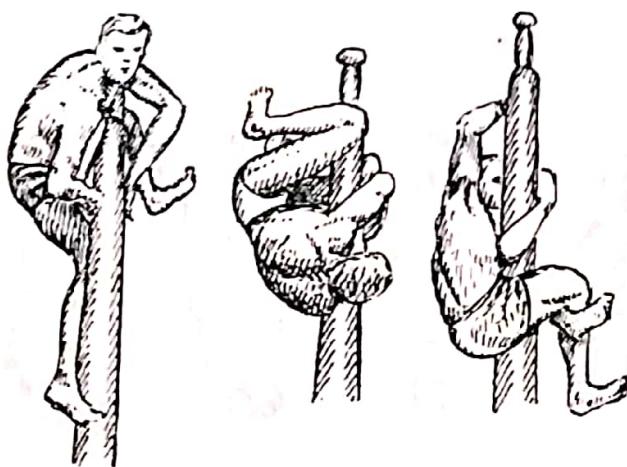
उपर वेल चढतां, चार ढे ७ आंगणे अंतरे हाथ
उपर ने उपर चढावरा पडे छे; अने इरती वर्खते शरीरने
मरडीने, तेने थोडे थोडे उच्चीने, अंगनो संकेच
करीने, तथा मवभमने नांधमां लधने, हाथने मवभम पर
बांधना पडे छे. आ बांधी कियाओ करतां, कमरमांथी
शरीरने संकेची पुङ्का मरडवुँ पडतुँ होवाथी पेटमांना
आंतरडाने अने जुदा जुदा अवयवोने सरस व्यायाम
मले छे. कुस्तीमां समयसूचकता वाखी जुदां जुदां

वलण्हो लवा माटे
तथा शत्रुना दाव
पेचमांथी धूटवा
माटे वेलथी
डेणवायेलुँ शरीर
उपयोगी नीवडेछे.

उ२. तेढीनी

वेल : तेढीनो
दाव करीने

चित्रांक १ मां हर्षाव्या मुजख पगनो झोडो बांधवो अने
आमा हाथ वडे मवभमने पकडवो. पछी पगनो झोडो
छोडीने अने पग लांधा करवा अने जमणा पगने
मवभमनी पालग वगागाडवो तथा शरीरने इरवीने
जमणा हाथ वडे मवभमने पकडवो (चित्रांक - २).
हवे हाथनी बाथ भीडीने अने हाथ उपर शरीरनो
तोत संसाणाने, जमणा पग तथा मवभम वर्च्येन
आली जगामांथी डालो पग काढवो. पछी आमा हाथे
पकडेला मवभमने छोडी देवो, अने शरीरने इरवीने.
जमणो पग मवभम पर नाञ्चीने, ते पगना वगांकम
मवभमने हालीने पकडवो (चित्रांक - ३). पछी
शरीरने इरवीने मवभम तरह पीठ करवी अने डाले
पग जमणा पग उपर नाञ्चीने पगनी अदी मजबूत
बांधनी (चित्रांक - ४) पछी मवभमने पकडेसो जमणो
हाथ छोडीने मवभम तरह पीठ करवी अने इरीथी
चित्रांक - १ प्रमाणे आमा हाथे मवभमने पकडीने
उपर हर्षावेली किया इरी वार करवी. पछी थाक
लागे त्यारे अदी बांधीने उडी मारनी.



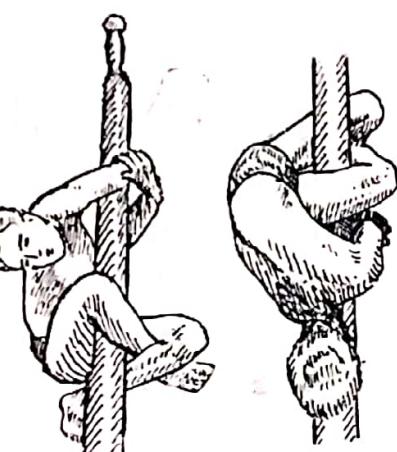
सात्तीनी उतरती → १ २

३

भगदीनी उतरती → १

२

३



આ વેલ કરતાં, શરીર ઉપરથી નીચે આવે છે; પણ સારો મહાવરો થયા પછી નીચેથી પણ શરીરને જીચે લઈ શકાશે. શરીરને જીચે લાવવા સાડું ચિત્રાંક - ૧ મુજબ હાથ બાંધવાના તે શરીરને સંકોચિને અને જીચે જીચકીને જંધની પસેના ભાગમાં બાંધવા. આમ આ વેલ કરતી વખતે નીચેથી ઉપર અને ઉપરથી નીચે આવવાની ટેવ પાડવી.



'ઓતરતી' પ્રકારના દ્વાષ

દ્વારંગ કરીને મલખમની દોચ પાસે ગયા પછી એકહમ ઉપરથી નીચે અવવાના ટેટલાક પ્રદારો છે, તેને 'ઓતરતી' કહે છે. આ રીતે ઓતરતી વખતે શરીરને તાઆમાં રાખીને સંકોચનું પડે છે; અને મલખમ ઉપરથી નીચે ઓતરતાં, જમીન પાસે આવતા ચુધીમાં, નેટલી વિશેષ 'ઓતરતી' કરી શકાય તેટલી નિપુણતા ગણાય. કુસ્તીમાં આપણે પ્રતિસ્પર્ધીના ગળાને પગનો જોડો અંગર સવારી બાંધી હોય અને તે આપણને લઈને ઉપર જાડે, અંગર બાજુએ કે પાણી ઝંકવાનો જોક બતાવે, તેવા પ્રસંગે 'ઓતરતી'ની ટેવ ઉપયોગી નીવડે છે.

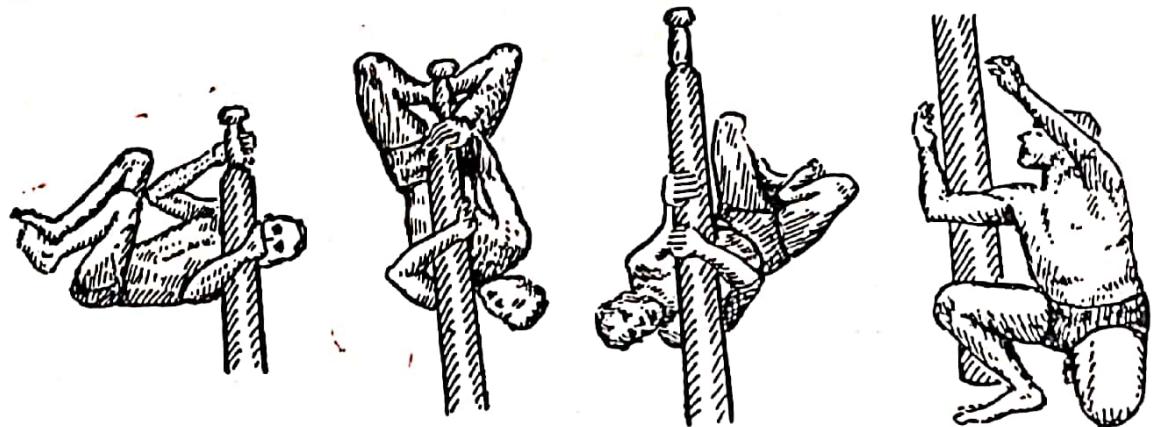
૩૩. સાદીની ઓતરતી : સાદો દ્વારંગ કરીને જીચે ગયા પછી, ચિત્રાંક - ૧ પ્રમાણે બંને હાથ વડે મલખમને જીલી બાજુથી પકડવો. પછી શરીરને આગામી વાંકું વાળાને બંને હાથ વડે મલખમને પકડમાં લેવો, અને તેજ ગતિમાં પગને જીચા ઉડાડવા. આ વખતે જોડણુંથી પગને વાળી તેની એડીઓઝ્લાને અહેવી; અને જોડણો એક મેક્થી દૂર રાખવા. પછી પગને જીચે લાંબી બંને પગની વચમાં મલખમની દોચ આવે એવી રીતે તેને રાખવા (ચિત્રાંક - ૨). પછી કમરને ઝટકો મારીને ઉપરનો હાથ નીચે નગાડીને શરીરને બીજી તરફ નીચે આણું (ચિત્રાંક - ૩). હું

ચિત્રાંક - ૨ પ્રમાણે તેને જોડણુંથી વાળી દેવા. પછી પણ તેજ ગતિમાં માથું પેલી તરફની બાજુએ લાંબીને બંને પગને ડાખી બાજુથી નીચા આણી ચિત્રાંક - ૩ પ્રમાણે મલખમને જોડો બાંધવો. પછી હાથ છોડી સાઠી જોડી પ્રમાણે મલખમ પકડી, ફરી આજ પ્રમાણે દાવ વારંવાર કરવો અને નીચે આવતાં પગ વડે અદી બાંધી જોડી મારી નીચેઝૂદી પડવું.

૩૪. બગદીની ઓતરતી : બગદી કરીને મલખમની દોચ પાસે ગયા પછી ડાખા પગનો જોડો બાંધવો. પછી શરીરને સંકુચિત કરીને અને ડાખી બાજુથી નીચું લાવીને, ડાખા

પગની જાંધ પાસે ચિત્રાંક - ૧ પ્રમાણે બંને હાથ વડે મલખમને બાથ ભીડીને પકડમાં લેવો. પછી માથું જીચકીને ડાખી બાજુ ફેરવવું, અને તેજ ગતિમાં મલખમ પર બાંધેલા પગનો જોડો છોડીને બંને પગને જમણી તરફથી નીચે આણું અને ચિત્રાંક - ૨ પ્રમાણે પગનો જોડો બાંધવો. પછી બંને હાથ છોડીને શરીરને ફરીથી જમણી બાજુ તરફ નીચે લાવવું અને જમણું પગની પાસે ચિત્રાંક - ૩ પ્રમાણે બંને હાથ વડે મલખમને બાથ ભીડીને પકડમાં લેવો. તે પછી મલખમની નીચે જગા હોય તો ઉપર પ્રમાણે પગને નીચા લાંબી જોડો બાંધવો; અને જગા ન હોય તો ઉપર જોડીને સાઢી અદી બાંધવી તથા જોડી મારવી.

૩૫. ડંકીની ઓતરતી : દ્વારંગ કરીને મલખમની દોચ પાસે જવું; અને પછી ચિત્રાંક - ૧ માં દ્વારાંયા મુજબ મલખમ પકડી પગને જીચે ઉડાડવા. આ વખતે જોડણુંથી પગને વાળી તેની એડીઓઝ્લાને અહેવી; અને જોડણો એક મેક્થી દૂર રાખવા. પછી પગને જીચે લાંબી બંને પગની વચમાં મલખમની દોચ આવે એવી રીતે તેને રાખવા (ચિત્રાંક - ૨). પછી કમરને ઝટકો મારીને ઉપરનો હાથ નીચે નગાડીને શરીરને બીજી તરફ નીચે આણું (ચિત્રાંક - ૩). હું



ડंકीनી ઉત્તરતી → ૧

૨

પગને ફરીથી ત્યાંથી જ બિચે લાવવા અને શરીર મધ્ય ભાગે આવે કે ઉપરનો હાથ નિચે વળગાડી, શરીરને ખાલ બાજુથી નિચે આણવું. આ પ્રમાણે કિયા કરીને શરીર જગીન પાસે આવે કે ચિત્રાંક-૪ મુજબ એટક લઈ હાથ છોણવા અને જિબા રહેવું. જમીન પર આવતા સુધી જેટલી વિશેણ ડંકી લઈ શકાય તેટલી દેવા પ્રયત્ન કરવો.

૩

૪

આ કિયા કરતાં શરીર કમાનની પેઠે વળે છે અને તે પોતાની ચોપાસ વર્તુણાકાર કિંબા પોણા વર્તુણના આકારમાં ફરે છે, તેથી તે ક્રિયાને 'ફિરકી (ફાળકા)' કહે છે. આ રીતે ફિરકી કરતાં, શરીરને સંદેશીને જલદીથી ફરવું પડે છે અને ફરતી વખતે પગની પકડને મજબૂત રાખીને હાથ ઉપર જ આપા શરીરનો તોલ

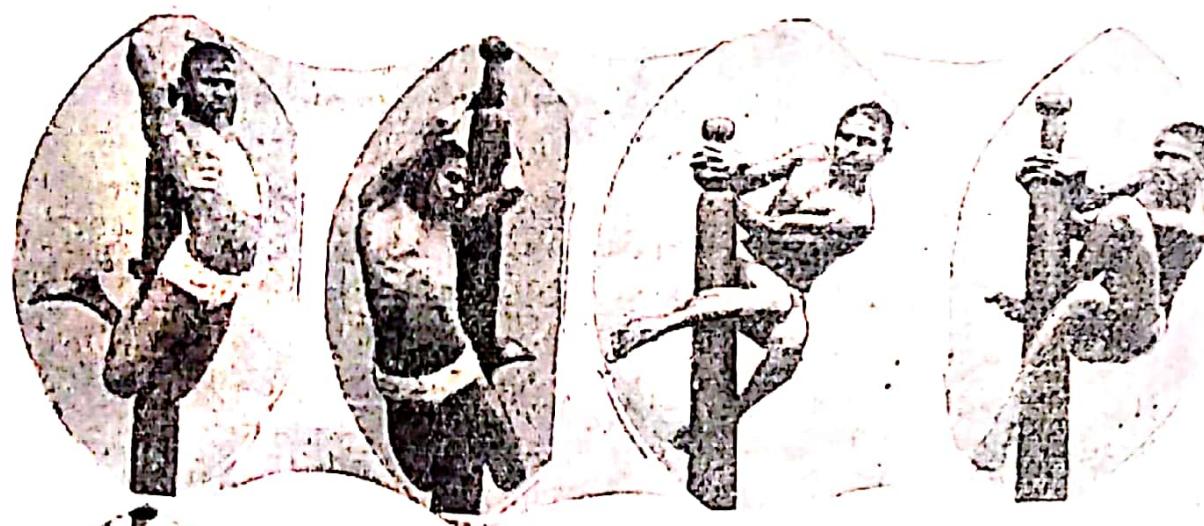
સંભાળવો પડે
છે. વળી ગેક
વખત જમણી
બાજુથી તો એણી
વખત ઢાણી
બાજુથી, ગેક
સ્ફૂર્તિથી એ બાંને
ભાગનાં વલણો
લઈને ફિરકી
કરવાની હોય છે.

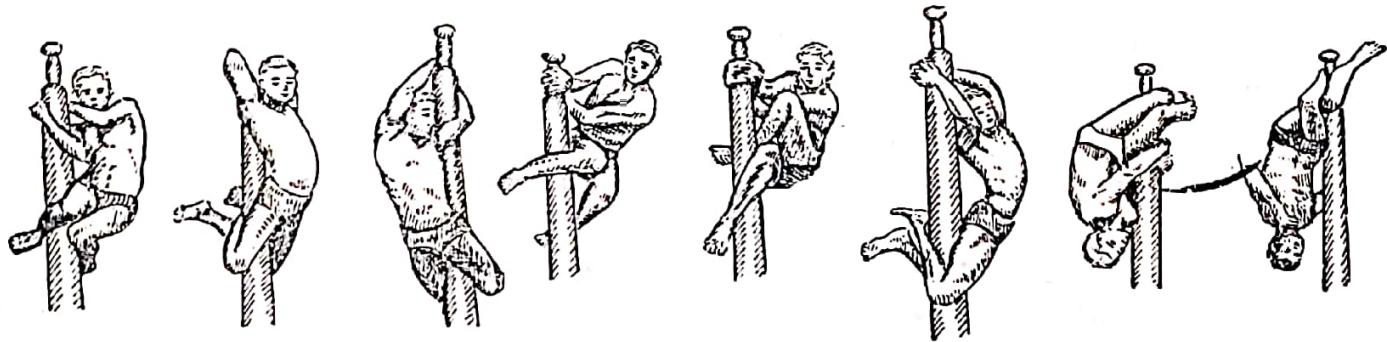
'ફિરકી' પ્રકારના દાવ

'ફિરકી' એટલે દશરંગ કરી મહાયમની ટોય પાસે ગયા પણી ઉપરને ઉપર જ શરીરને ફરવવું અને ખીજ (નિર્દ્ધ) બાજુએ (હાથની પકડ ન છોડતાં તથા પગની પકડને નિચે સરકવા ન દેનાં) મોદું ફરવવું તે.

કુરતીના દાવો પૈકી નગાજરાંધ, હાથની મરડનો કલાજરંગ, દંની મરડનો કલાજરંગ, ગરહનનો કલાજરંગ અને ઘોણી પણાડ વગેરે દાવો કરવામાં તથા શરણાગત, ગરહનનો એકહાથી નકીકસ, એકપગની નકીકસ અને કમર મોડ, પીડપેચ, પાર્ધ્યીઝન, વગેરે દાવોના (ઉપરથી પગ ફેરવીને) તોડ કરવામાં આ ફિરકીનો સારો ઉપગોગ થાય છે.

૩૬. અર્ધ ફિરકી : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે દશરંગ કરીને મહાયમ પકડ્યા પણી, જાણા હાથનાં નાચેથી માધું કાઢીને મહાયમ તરફ પીઠ કરવી; અને ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે





અર્ધફ્રિંગ્ડી → ૧ ૨

૩ પૂણ્ણફ્રિંગ્ડી → ૧ ૨

પગની અઠી બાંધવીને મહાયમની ઉપર રિથર થવું. પછી હાથની પકડ અને પગની અઠી ન છોડતાં, શરીરને આણી આજુ ફ્રિંગ્ડીને ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે એણે અભો મહાયમ પર ટેકવો. પછી પગ છોડીને ઉપર લાવી અઠી બાંધવી અને ભડી મારી નીચે આવવું. ફ્રિંગ્ડાની આ કિયા વચ્ચમાં ન અટકતાં એક જ ગતિમાં કરવાનો મહાયમશૈ કરવો.

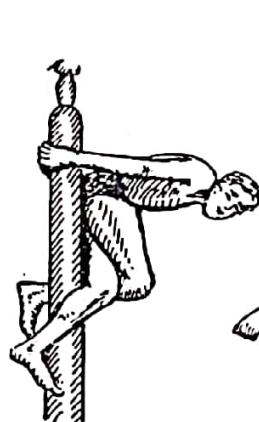
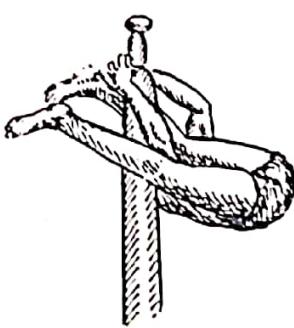
૩૭. પૂણ્ણ ફ્રિંગ્ડી : દશરંગ કરતાં મહાયમની ટોચ સુંની ગયા પછી ડાખા હાથને ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે ચતો કરીને, પેટ અને મહાયમના વચ્ચેથી ધાલીને, જમણી તરફથી મહાયમની પાણગ લાવવો; અને જમણા હાથની આંગળાઓમાં નેરનીને ગૂંઘણી બાંધવી પછી નીરના ડાખા પગને, એણે હાથ અને જમણા પગ વચ્ચેની તેમજ પેટ અને મહાયમ વચ્ચેની ધાલી જગામાં ધાલીને, ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે મહાયમની પાણગ બહાર કાઢવો. એમ કરતી વખતે જમણા પગની પકડ દીવી થવા હેવી નહિ, તેમજ તે પગને નીચે સરકવા હેવો નહિ. પછી ડાખા તરફથી જમણી

૩ ગુરૂપકડ ફ્રિંગ્ડી → ૧ ૨

આજુ શરીરને ફ્રિંગ્ડી, ડાખા પગને લાંબો કરવો; અને જમણા હાથની નાચેથી માથું કાડીને પગની અઠી બાંધવી; તથા આખું શરીર જમણી આજુ તરફ ફ્રિંગ્ડીને ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે રહેવું. પછી પગને ઉડાડી અઠી બાંધવી અને ભડી મારી જમીન પર આવવું.

આ ફ્રિંગ્ડી કરતાં બહારના હાથને જિલટાવીને અંદરની આજુ વળગાઉવાનો હોય છે; તથા તે જ પ્રમાણે બહારના પગને અંદરના પગ ઉપર થઈને મહાયમની પાણગ લઈ જવાનો હોય છે. આ ફ્રિંગ્ડી સતત પણ કરી શકાય છે; અને તેમાં થાક લાગતાં, પગ ઉડાડી અઠી બાંધી, ભડી મારી નીચે છૂટી પહુંચું.

૩૮. ગુરૂપકડ ફ્રિંગ્ડી-૨ : સાઠી ભડી પ્રમાણે મહાયમને પકડી ભિલા રહી, પગને ડાંચે ઉડાડી બીજી બાજુ પગ જાય એટલે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બંને પગના ઢીચણુના વળાંકમાં મહાયમને મજબૂત પકડવો. આને ‘ગુરૂપકડ’ કહે છે. પછી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે નીચેના પગને ઉપરના પગની જાંધ ઉપરથી મહાયમની બીજી



એક પગનો સોયહોરો → ૧ ૨

૩ બંને પગનો સોયહોરો → ૧ ૨

બાજુ લંબાવી તેનો પંજે મલખમને લેરવવો. પણી હાથનો ટેકો લઈ શરીરને જાચે લઈ ઉપરના પગને અંદર ધકેલી પૂર્ણ ફિરકી કરી બીજુ બાજુ દ્વારંગ પ્રમાણે હાથની પકડ લઈ ફરી દાવ કરવો.

ઉદ્દેશ્યકારક ફિરકી-૨ : ગુરુપકડ ફિરકી-૨ પ્રમાણે ગુરુપકડ કરી, પગની આંદી લઈ શરીર જાચે લઈ ગયા પછી પૂર્ણ ફિરકા કરવાને બદલે ઉપરના પગને અંદર ધકેલી પગની અઠીબાંધી, બીજુ બાજુથી શરીરને નીચે આવવા દઈ, પગનો દ્વારંગ પ્રમાણે ઝોડો બાંધવો અને બીજુ બાજુ શરીરને ઉડાવી ફરી દાવ કરવો.

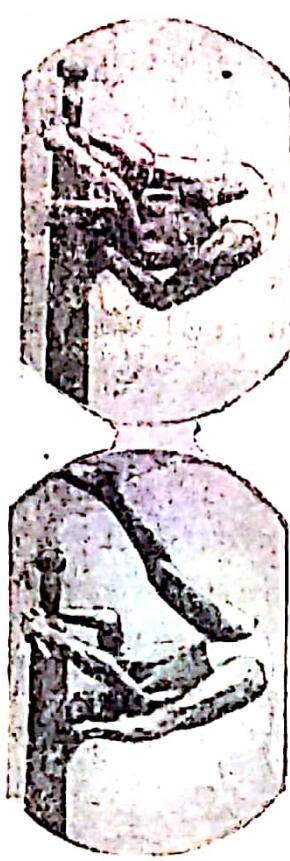
ધાલવામાં આવે છે.

આવા સોયદોરાથી હાથ અને પગને સરસ વ્યાયામ મળે છે; શરીરમાં સ્ક્રોટિં આવે છે અને શરીરના બધા ભાગો કાણુમાં આવે છે. બંદેશની કુર્સ્ટીમાં સોયદોરાનો સરસ ઉપયોગ થાય છે. સાદી કુર્સ્ટી કરવામાં પણ એકલો પગ કાઢી લઈને, પોતાનો બચાવ કરવાના ગુલાલકુ જેવા કેટલાક દાવોમાં તથા શરીરની હીલચાલ સ્ક્રોટિંથી કરી ફિરકી ફરવાના કેટલાક દાવોમાં અને પગને જાચો લઈને કે પગમાંથી પગ બહાર કાઢીને શરીરને ફેરવી પોતાનો બચાવ કરવાના કેટલાક દાવોમાં સોયદોરાનો સારો ઉપયોગ થાય છે.

૪૦. એક પગનો સોય-દોરો : સાદો દ્વારંગ કરી ટોચ સુધી જવું. પણી મૂઠના ભાગ ઉપર બંને હાથ વડે

ગૂંથણી બાંધી ડાણી બાજુથી પગને ઉડાવી ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ડાણો પગ બંને હાથની વચ્ચમાં ધાલવો. પણી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે જમણા પગનો પંજે નીચે મલખમ પર ટેકુંચીને હાથા પગના પંજને જમણા હાથ ઉપર થઈને જમણી બાજુએ કાઢવો. પણી ગુલાંટ મારીને દૂલાને પેણી તરફ નાંખવા; એટલે ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પગની સ્થિતિ આવશે. પણી નીચેનો હાથ કાઢીને જમણો પગ ડાણા પગ ઉપર નાંખીને ઝોડો બાંધવો; અને ફરીથી ઉપર પ્રમાણે સોયદોરો કરવો. આમ વારંવાર કર્યા પણી થાક લાગે ત્યારે પગની અઠીબાંધી જાડી મારી નીચે આવવું.

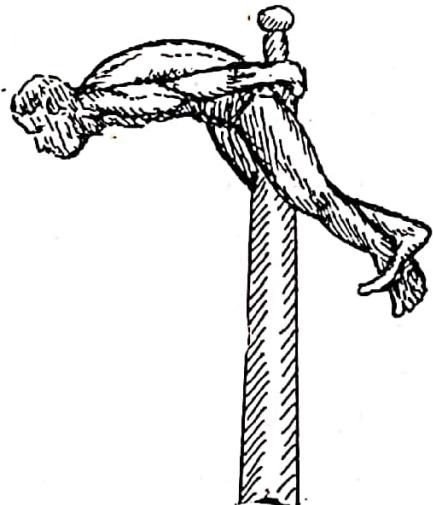
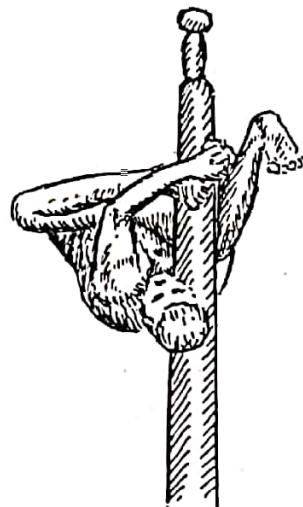
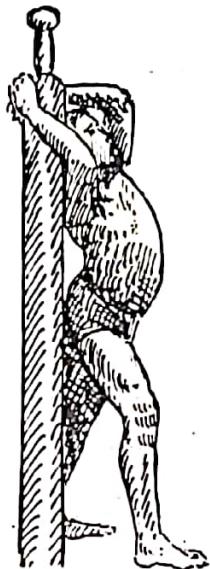
૪૧. બંને પગનો સોયદોરો : એક પગનો સોયદોરો (૪૦) પ્રમાણે દાવ પૂરો કરવો; પરંતુ હાથ છેડાવાને બદલે ગૂંથણ બાંધેલી રાણી, બહારના જમણા પગને હાથની અંદર નાંખી ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે ડાણા પગને નીચેની તરફ ફેરવી તેની ઉપર થઈને જમણા પગની આંદી લઈ ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે શરીર ફેરવી પગનો ઝોડો બાંધવો; અને પણી સાદી ડારી કરી નીચે આવવું.



'સોયદોરા' પ્રકારના દાવ

સોયમાં દોરો પરોવીએ તે પ્રમાણે હાથની ગૂંથણીમાંથી અગર તો મલખમ અને હાથની વચ્ચમાંથી એક કે બંને પગ ધાલીને મલખમ ઉપર જુદાં જુદાં કામો કરવામાં આવે છે, તેને 'સોયદોરા' એવું નામ આપેલું છે. આવા સોયદોરાના પુષ્કળ પ્રકાર થઈ શકે છે; પરંતુ તેના મુખ્ય પ્રકારો આ પ્રમાણે છે.

૧. સાદો સોયદોરો, કે જેમાં હાથની ઉપરથી પગ પેણી તરફ નાંખીને સોયદોરો કરવામાં આવે છે.
૨. એક પગનો સોયદોરો, કે જેમાં બંને હાથની વચ્ચમાં એક પગ ધાલીને સોયદોરો કરવામાં આવે છે.
૩. એ પગનો સોયદોરો, કે જેમાં એ હાથની વચ્ચમાં બંને પગ ધાલીને સોયદોરો કરવામાં આવે છે; અને
૪. કાઢધાલનો સોયદોરો, કે જેમાં બંને હાથની વચ્ચે એક પગ ધાલીને ગુલાંટ મારીને તે પગને બહાર કાઢીને બીજે પગ અંદર



मोहन घेडी → १

२

३

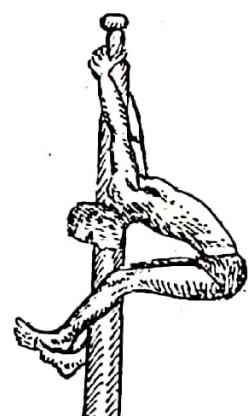
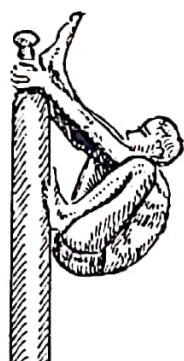
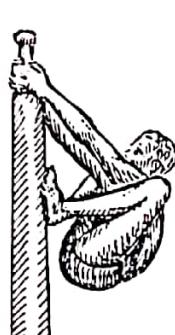
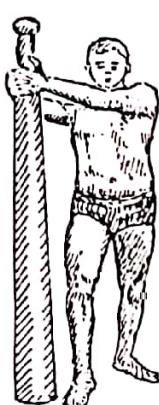
४

४२. काढवालनो सोयहोरो : एक पगनो सोयहोरो (४०) प्रभाणे दाव पूरो करवो; परंतु हाथ छाउनाने बदले अंदरनो डाओ। पग बहार कडी बहारना जमणा पगने अंदर धाली, अे पगे सोयहोनो दाव करवो; ऐलेके डाआ पगनो पंजे नीचे मत्स्यम् पर. टेक्की जमणा पगना पंजने डाआ हाथ उपर थाठने जमणी बाजु काढवो. पठी गुलांट मारीने झूलाने पेली तरङ्ग नांखवा. आ प्रभाणे वाराकरती पगने काढवाल करी दाव चालु राखवो अने थाक लागे त्यारे साढी बडी करी नीचे आववुः.

४३. मोहनघेडी : चित्रांक - १ प्रभाणे मत्स्यमने पकडीने जिला रहेवुः. पठी बंने पग सामेनी बाजुथी जांचा जियडीने, चित्रांक - २ प्रभाणे डाओ। पग मत्स्यमनी उपरना भागमां लगाऊवो अने जमणा

पग जमणा हाथ तथा मत्स्यमनी वच्चेनी खाली जगामां धालीने मत्स्यमनी पाछग काढवो. पठी डाओ। पग चित्रांक - ३ प्रभाणे डाआ हाथ अने मत्स्यमनी वच्चेनी खाली जगामां धालीने तेज प्रभाणे मत्स्यमनी पाछग काढवो अने चित्रांक - ४ प्रभाणे शरीरते जांचे लध मत्स्यमने अडी बांधवी. पठी तेज शिथितिमां शरीर टटार करी वाराकरती हाथ छाडी भाथा उपर लध जध आज प्रभाणे मोहनघेडीनो दाव झरी झरी करवो अने थाक लागे त्यारे साढी बडी करी नीचे आववुः.

४४. उलटी मोहनघेडी : चित्रांक - १ प्रभाणे मत्स्यमने बंने हाथनी आंगणीओनी गूँथणे बांधी जिला रहेवुः. पठी चित्रांक - २ प्रभाणे बंने पग मत्स्यम् पर जांचे लावीने लगाऊवा. पठी डाआ



उलटी मोहनघेडी → १ २

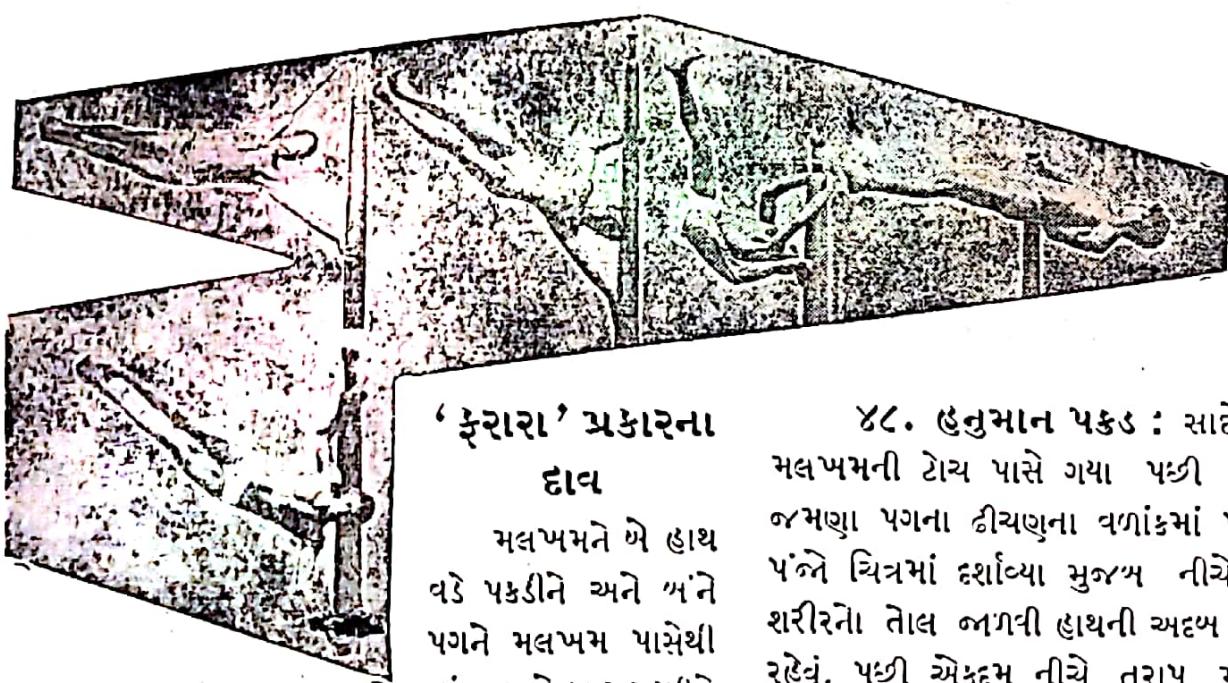
३

४

५

६

પગને તેમ જ રહેવા દઈ, જમણા પગને ચિત્રાંક - ૩ પ્રમાણે બંને હાથની વચ્ચમાં થઈને ઊંચો લાવવો. પછી ડાખા પગને પણ બંને હાથની વચ્ચમાં થઈને ઊંચો લાવી, બંને પગની એડીઓ મલખમની ટોચ પર ચિત્રાંક - ૪ પ્રમાણે ટેકવની. પછી એ એડીઓ વડે મલખમને નીચે દ્વારી, કૂલાને ઊંચે સરકવવા અને પીડ મલખમને લગાડી ચિત્રાંક - ૫ પ્રમાણે પગ લાંબા કરીને શરીર સીધું કરવું. પછી કમરમાંથી ઘડને વાળી બંને પગને સાગેની બાજુથી ચિત્રાંક - ૬ પ્રમાણે નીચે લાવી અઠી બાંધી, વારાફરતી હાથ છોડી મલખમને છાતી સામે પકડી ફરી આજ પ્રમાણે દાવ કરવો.



'ફરારા' પ્રકારના દાવ

મલખમને એ હાથ વડે પકડીને અને અંને પગને મલખમ પાસેથી લાંબા અને ટટાર રાખીને

તથા તોલ સંભાળીને, મલખમ પર સ્થિર થઈને રહેવું, તેને 'ફરારા' કહે છે. મલખમ પર પગની પકડ લઈને બાકીના શરીરને પણ લાંબાની 'ફરારા' કરી શક્ય છે. 'ફરારા' નો અર્થ 'ફરક્તો વાતનો' થાય છે. ઉચ્ચાર વગેરે કસરતોના અનુસરણમાં મલખમ પર જુહી જુહી રીતે તોલ જાગવીને સ્થિર રહેવાના દાવો પ્રયત્નિત બન્યા છે. આમાં કમર, ગોઠળ, વગેરે શરીરના ભાગો ટટાર રાખીને શરીરને બરાબર રહીધું તોલી રાખવું પડે છે; અને તથી હાથને સરસ વ્યાયામ મળે છે. તહુપરાંત શરીરના અન્ય ભાગોને પણ કસરત મળે છે. ફરારાની કિયા પૂર્ણ કર્યા પછી પલટા લેવાની સારી ટેવ પડે તો ઊંઠી દુસ્તીમાં, ટાંગ મારવામાં અને ટાંગના દાવ ઉપર તોડ તરીકે ઉલ્લટ ટાંગ મારવામાં, ટેટલાક ફરારા ઉપરોગી નીવડે છે.

૪૫. મધુરપંખ : સાઢી ઊડી (૧) પ્રમાણે મલખમને અઠી બાંધ્યા પણી જમણા પગ ડાખી તરફ અને ડાખો પગ જમણી તરફ લાવી, બંને હાથને પાછળ લઈ જમણા હાથ વડે ડાખા પગનો અને ડાખા હાથ વડે જમણા પગનો અંગૂઠો કે ધૂંટી પકડી, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને ટટાર કરી ઊંચે ઘેંચવું.

૪૬. પગલી કા ફરારા : પગલી (૩૦) ની પેઠે હાથ બાંધીને પગને પાછળ ઉંડાવી, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરનો તોલ જાગવી 'ફરારા' કરવો.

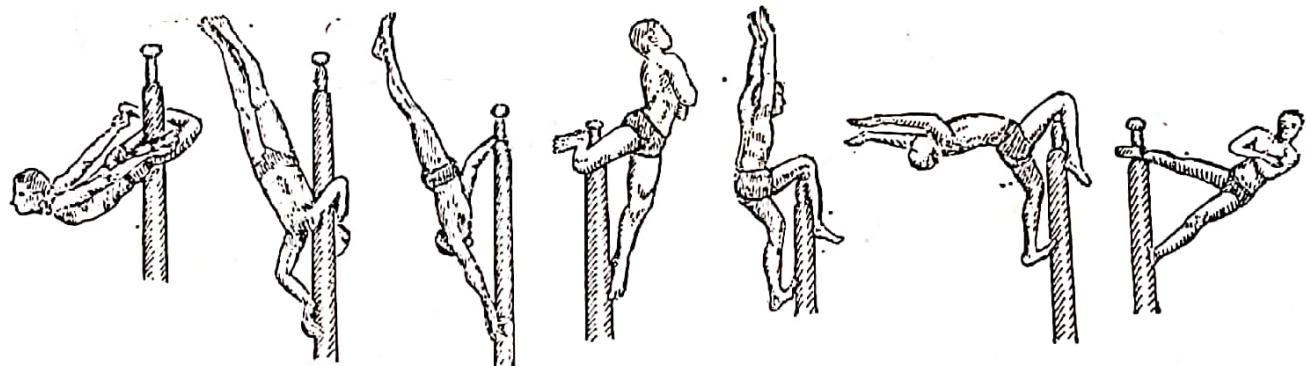
૪૭. ઘોડા ઊડી કા ફરારા : ઘોડા ઊડી

(૧૪) ની પેઠે હાથ બાંધીને પગને ઊંચે લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરનો તોલ જાગવી 'ફરારા' કરવો.

૪૮. હનુમાન પકડ : સાઢો દશરંગ (૨૭) કરી મલખમની ટોચ પાસે ગયા પણી તેની મૂહનો ખાંગો જમણા પગના ઢીચણુના વળાંકમાં પકડવો અને પગનો પંલે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ નીચેના ભાગમાં ટેકવી, શરીરનો તોલ જાગવી હાથની અદ્ય વાગવી અને સ્થિર રહેવું. પણી એકદમ નીચે તરાપ મારી તેજ ગતિમાં નીચેના ડાખા પગને મલખમ પરથી પાછળ સરકાવી ઊંચે લેવો અને મલખમ પર અઠી બાંધી ઊડી મારી નીચે આવવું.

૪૯. ધનુષ અથવા ગૂઠન કા ફરારા : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે જમણા પગના ઢીચણુના વળાંકમાં મલખમની ટોચને પકડમાં લઈ, ડાખા પગનો પંલે નીચેના ભાગમાં ટેકવી હાથ ઊંચા કરવા અને પણી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે તોલ જાગવી શરીરને કુમાનની પેઠે પાછળ વાળવું.

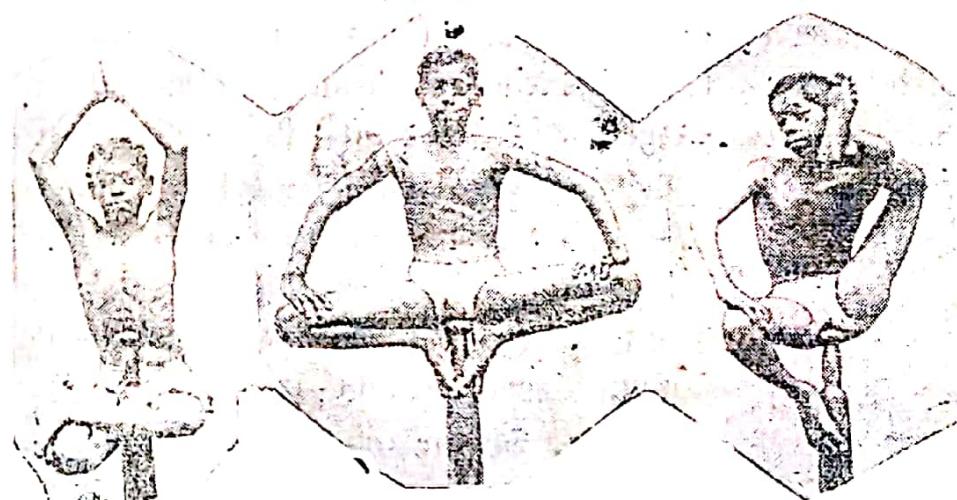
૫૦. પાંચ કા ફરારા : જમણા પગના પંચના વળાંકમાં ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મલખમની મૂહને પકડમાં લઈ, ડાખા પગના મુજબને નીચેના ભાગમાં ટેકવી



भयुदपांप विगली का दोडा हनुमान धनुप→२ २ पांव का इरारा उडी काइरारा पक्ष

बंने पग गोठणुमांसी टटार राखी तोल ज्ञावी स्थिर रहेवुं. आ किया अरावर आगडे पळी नीचेना पगने जरा जरा आगगनी तरङ्ग सरकावता जर्द चक्कीनी पेढे चेतरङ्ग रहेवुं. पळी शरारने आटो मारी नीचे फूटी पडवुं.

कामो तरङ्ग आकर्पाय छे. प्रथम जमीन पर आसन सिद्ध थाय ते पळी भव्यम् उपर आसन शीखनानी शड्यात कर्वी; तथा शीखती वर्षते सारा माहितगार ऐवा ऐकाद ऐ जणुनी महां लेवी, के लेथी पहावानी भीति न रहे.



'आसन' प्रकारना हाव

जुहां जुहां आँग्नो करवाथी आरोऽयने व्यहु सारी महां भगे छे. भव्यम् उपर जुहा जुहा प्रकारनां प्रेक्षणीय कामो करवानो प्रधान पउया पळी, जुहा जुहा प्रकारनां आवां आसनो पणु भव्यम् पर करवानो सारो प्रयार थयो छे. अरी रीते भव्यमनी महेनत साथे आ आसनो दंध न संबंध नर्थी. परंतु भव्यम् पर आवां आसनो करवाथी ते करनारनी निपुणुंता जणाठ आवे छे. तेथी समारंभ वर्षते आवां कामो करी अतावनामां आवे छे; अने तेने लीघे प्रेक्षणोनां मन आ

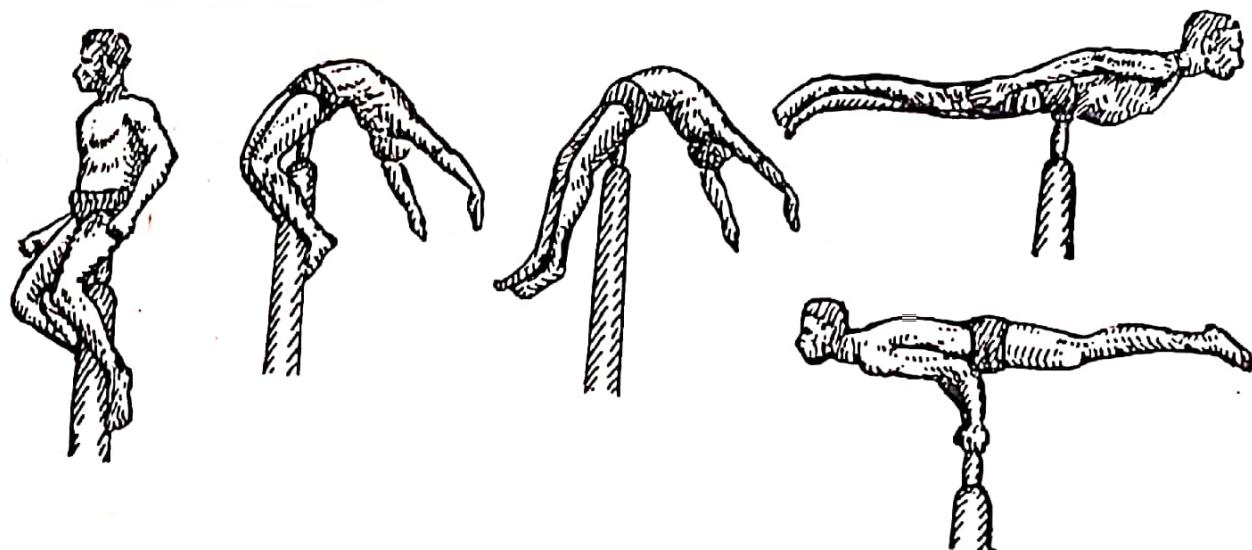


प२. एँड कमान : चित्रांक-१ प्रमाणे भव्यमनी टोच पर ऐसवुं. पळी चित्रांक-२ प्रमाणे पग नी अढी लगावी हाथ उच्चा करी शरीरने कमाननी पेढे

पाण्या वाणी स्थिर थवुं. पळी उक्की गुलांट लगावी जमीन पर उडी मार्वी.

प२. घीठ कमान : ऐडक कमान (प२) मुज्य भव्यमनी टोच पर ऐसी, बंने हाथ वडे भूँड पकडी झेलाने थोडा आगण सरकावी, पूँडने भव्यमनी टोच पर टेक्की, चित्रमां दर्शाव्या मुज्य बंने पगने लटकता राखी तोल ज्ञावी, बंने हाथने पाण्या लंभावी स्थिर थवुं.

प३. भत्स्य : विगली (३०) करीने भव्यमनी टोच पर जवुं. पळी चित्रमां दर्शाव्या मुज्य नालिने भव्यमनी टोच पर टेक्की, शरीरने जमीननी समांतर सीधुं करेवुं तथा तोल ज्ञावी बंने हाथने शरीरनी आजुँगे सीधा राखी स्थिर थवुं.



पीठ कुमान → १ २

पीठ कुमान

(उपर) भृत्य; (नीचे) भयुरासन

प४. भयुरासन : वगली (३०) कर्त्तने मलभमनी टोच पर जवुं. पळी चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य वांने हाथनी हथेलीओमां टोचने पकडी क्षेणुओने नालि नाचे राखी तेनी उपर समग्र शरीरने जमीननी समांतर सीधुं करवुं.

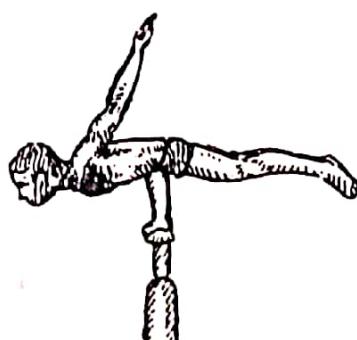
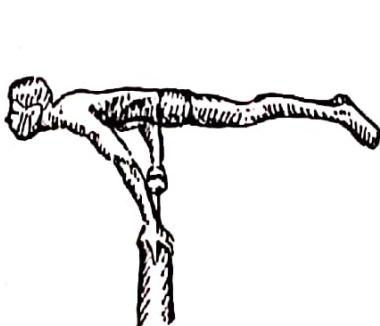
प५. एकहाती भयुरासन : चित्रांक-१ प्रमाणे एक हाथने मलभमनी टोच पर अने वीज हाथने मूळ पर टेक्वी भयुरासन करवुं. पळी चित्रांक-२ प्रमाणे नाचे मूळ पर टेक्वेला हाथने उडावी तोल जागवी, आजु पर उच्चो करी स्थिर थवुं.

प६. तीर : वगली (३०) करी मलभमनी टोच पासे जाई, चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य एक हाथने टोच पर राखवो अने वीज हाथने नीचे मलभम पर

टेक्वी, तोल जागवी वांने पगने पाछगाथी जांचे लधू जाई रीधा करवा. दाव उपर काणु आव्या पळी आज स्थितिमां उपरनो तथा नीचेनो हाथ आगणानी तरङ्ग सरकावता जाई योद्देर इवाथी 'तीर धूमना' दाव थशे.

प७. कुकुक्टासन : वगली (३०) करी मलभमनी टोच पासे जवुं. पळी चित्रांक-१ मुज्ज्य वांने हाथने टोच पर टेक्वी, शरीरने उपर उच्चकी पगने आगग लांणा करी स्थिर थवुं. पळी चित्रांक-२ मुज्ज्य 'पद्मासन'नी जेम पलांडी वाणी 'कुकुक्टासन' करवुं.

प८. एकपाद वृक्षासन : चित्रांक-१ मुज्ज्य मलभमनी टोच पर एक पग राखी वीज पगने मूळना खांचामां टेक्वी मलभम पर उसा रहेवुं. पळी तोल जागवी चित्रांक-२ मुज्ज्य नीचेना पगने गोडणुमांथी रीधो उच्चकी एक पग पर स्थिर थवुं.



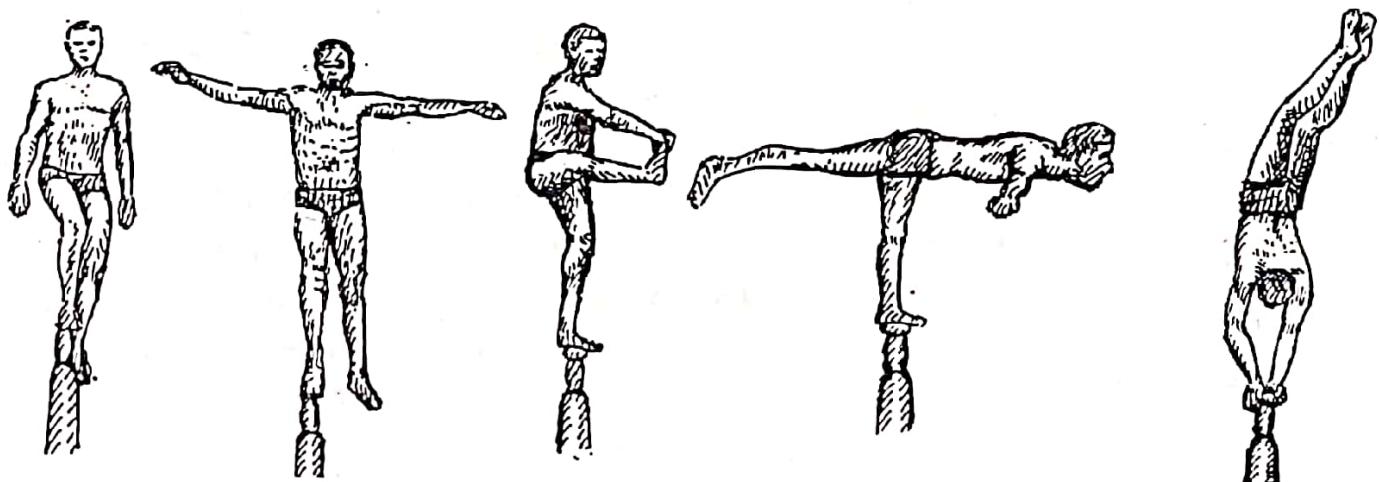
एकहाती भयुरासन→१

२

तीर

कुकुक्टासन→१

२



ओक्पाद वृक्षासन → १ २

ओक्पाद अंगुष्ठासन

'दी' स्केल

हुस्त वृक्षासन

प्र०. ओक्पाद अंगुष्ठासन : चित्रमां दर्शाया मुज्ज्य मव्यभमनी टोय पर ओक पग राखी ऊला रही, भीज पगने पाण्या रीधो जांचो करी, शरीरने T आकारमां आडुं करी, अंने हाथने आजुओ रीधा करी स्थिर थवुं.

६०. 'दी' स्केल : चित्रमां दर्शाया मुज्ज्य मव्यभमनी टोय पर ओक पग राखी ऊला रही, भीज पगने पाण्या रीधो जांचो करी, शरीरने T आकारमां आडुं करी, अंने हाथने आजुओ रीधा करी स्थिर थवुं.

६१. हुस्तवृक्षासन : चित्रमां दर्शाया मुज्ज्य अंने हाथने मव्यभमनी टोय पर एक्वी, तोक जग्गी वृक्षासन (हेन्ड स्टेन्ड) करवुं.

मद्दनी कुणा (Spotting)

शिखाउ विद्यार्थी मव्यभम करतां सरझी के गण्डी न जाय तथा तेने ईज न थाय ते दृष्टिए तेमज तेना शरीरने उपर जतां, आधार के मद्द मणी रहे ते दृष्टिए, मद्द करनारे विद्यार्थीने मद्द करवानी होय छे. विद्यार्थीने मद्द करतां नीचेनी खायतो खास लक्षमां राख्नी जोध्यें -

(१) विद्यार्थीने नीचेथी उपर जवा माटे एके आपवानो होय त्यारे मद्द करनारे पोतानो ओक हाथ विद्यार्थीना नछुकना खला पर अने भीजे हाथ तेनी पूँड पाण्या राखी मद्द आपवी जोध्यें.

(२) विद्यार्थी ऊडी मारी नीचे आवतो होय

त्यारे मद्द करनारे पोताना अंने हाथ तेना खला नीचे एक्वी विद्यार्थी पोताना पग उपर ऊबो जमीन पर पडे ते रीते मद्द करवी.

स्पर्धाना नियमो

(१) मव्यभमनी स्पर्धा माटे दरेक हरीझीने त्रण तडो आपवामां आवशे, ने पैक्झी प्रथम तकमां अ. ऊडी-सलामी विलाग. ब. हशरंग-झिरकी-सोय दोरो विलाग. क. बगली-तेढी-वेल-उतरती विलाग तथा ड. झरारा-आसन विलागना हावो. पैक्झी हरीझीनी कद्दाने अनुलक्षीने पंचे नफ्की करेला ६-८ दाव तेणु करी खताववाना रहेशो; ज्यारे खाकीनी ऐ तकमां तेणु पोतानी पसंद्गी अने आपडत ग्रमाणे कगा कौशल्योना दावानी मिल्लत खताववानी रहेशो.

(२) स्पर्धक मव्यभम पर काम करवा यदे त्यारी दाव पूरा कर्या खाद नीचे जमीन पर उतरे तां सुधीनी खायतने 'तक' गणवामां आवशे. आ ग्रमाणे एक तकमां स्पर्धक गमे तेटला हाव नीचे आव्या सिवाय करशे. आम छतां सामान्य रीते एक तकमां ८-१० हावेनी मिल्लत (Set) करी खतावे छे अने पोतानी मिल्लत अंगेनी विगतो अगाउथी मुख्य पंचने सुप्रत करे छे.

(३) बधा हरीझीनी एक तक पूरी थाय ओटले पक्षीनी तक शाढ थशे.

(४) मव्यभमनी हरीझार्छ माटे चार पंच रहेशो,

ને પૈકી એક મુખ્ય પંચ હશે; તદુપરાંત એક ગુણ-
લેખક રહેશે.

(૫) ચારેય પંચો, અલગ અલગ ઐસશે અને
દરેક તક માટે નીચે મુજબ ૫૦ ગુણમાંથી મૂલ્યાંકન કરશે.

(અ) સફાઈદાર આરંભ, અંત અને

આકર્ષક ભિલ્લતગોઈનણી ૧૦ ગુણ

(બ્ર) દાવોની કદીનતા અને આવડત ૨૦ ગુણ

(ક) દાવો કરવાની ચપળતા અને છઠા ૨૦ ગુણ

કુલ ૫૦ ગુણ

(૬) દરેક હરીકાની તક પૂરી થાય એટલે મુખ્ય
પંચ સમેત ચારેય પંચો પોતપોતાના પ્રમાણુપત્રમાં
મૂલ્યાંકન કરશે, જે મુખ્યં પંચ ઓક્ટે કરી ગુણ લેખકને
નોંધવા માટે સુપ્રતં કરશે.

(૭) ગુણલેખક આ ચારેય પંચોના ગુણાંકન
પૈકી સૌથી વધુ અને સૌથી ઓછા ગુણાંકનને ૨૦
ગણી, વર્ણના એ ગુણાંકનની નોંધ લેશે.

(૮) આમ દરેક હરીકાની વણેય તકનું મૂલ્યાંકન
આ ચારેય પંચો કરશે અને તે પૈકી દરેક તકમાં દરેક
હરીકાના નોંધાયેલા વર્ણનોને લક્ષમાં લઈને
વણેય તકોના થતા એકંદર ગુણના આધારે વિનિતાકમ
નક્કી કરવામાં આવશે.

દાવનૈપુણ્ય સ્પર્ધા

ઉપરોક્ત રીતસરના મલખમ સ્પર્ધા સિવાય

અલગ અલગ દાવોમાં નૈપુણ્યની સ્પર્ધા પણ યોજી
રહ્યાય. આ સ્પર્ધાઓ સમયલક્ષ્ણી એટલે કે એક યા
એ મિનિટ જેટલી સમયમર્યાદામાં કોઈ નિયત દાવ
વધારે વખત સુધી કરવાના ઉદ્દેશથી હોએ શકે અથવા
અવકાશલક્ષ્ણી એટલે કે મલખમની ટોચથી નીચે જમીન
પાસે આવતાં સુધીમાં, કોઈ નિયત દાવ વધારે વખત
કરવાના ઉદ્દેશથી હોએ શકે. દ્વારંગ, તેઢી, બગલી, વેલ,
ગુરુપકડ ફિરણી, એક પગનો સોયદોરો, એ પગનો સોય-
દોરો વગેરે દાવોની સમયલક્ષ્ણી સ્પર્ધા સરસ રીતે યોજી
રહ્યાય. તે જ પ્રમાણે સાદીની ઉત્તરતી, બગલીની ઉત્તરતી,
ઊંઠાની ઉત્તરતી, કાઢધાલનો સોયદોરો વગેરે દાવોની
અવકાશલક્ષ્ણી સ્પર્ધા સુધેરે યોજી રહ્યાય.

ભારતીય જિઝનેસ્ટિક્સ સ્પર્ધા

નેમ જિઝનેસ્ટિક્સની હરીકાધમાં ફ્લોાર, વેલ્ટીંગ
હોર્સ, પોમેલ હોર્સ, પેરેબલથાર્સ, હોરિઝોન્ટલથાર તથા
રોમનરીંજ એમ છ વ્યાયામ પ્રકારોનો સમાવેશ થાય
છે, તેમ ભારતીય જિઝનેસ્ટિક્સમાં સાદો મલખમ, લટ-
કતો મલખમ, નેતરનો મલખમ તથા પોગાસનો—એમ
ચાર વ્યાયામપ્રકારોનો, સમાવેશ ગણી, તેમની સ્પર્ધા—
યોજના વિચારવામાં આવે તે અત્યંત જરૂરી છે. અનેડ
ભારતીય વ્યાયામ સંસ્કૃતિના અર્કિસમાન આ પ્રવૃત્તિઓ
ઉત્તેજનના અભાવે મૃત્ય:પ્રાય બનતી જય છે ત્યારે આવી
સ્પર્ધાયોજનાથી તેમાં પ્રાણ પૂરાશે અને પ્રચાર થશે.
આ માટે દરેક સંસ્થા ચાર હરીકાની ડુકી મેટલી
આપે અને તેઓ વ્યક્તિગત તથા ડુકીંગત દરેક વિષ-
યની સ્પર્ધામાં ભાગ લે તેમ ગોઠણી રહ્યાય.



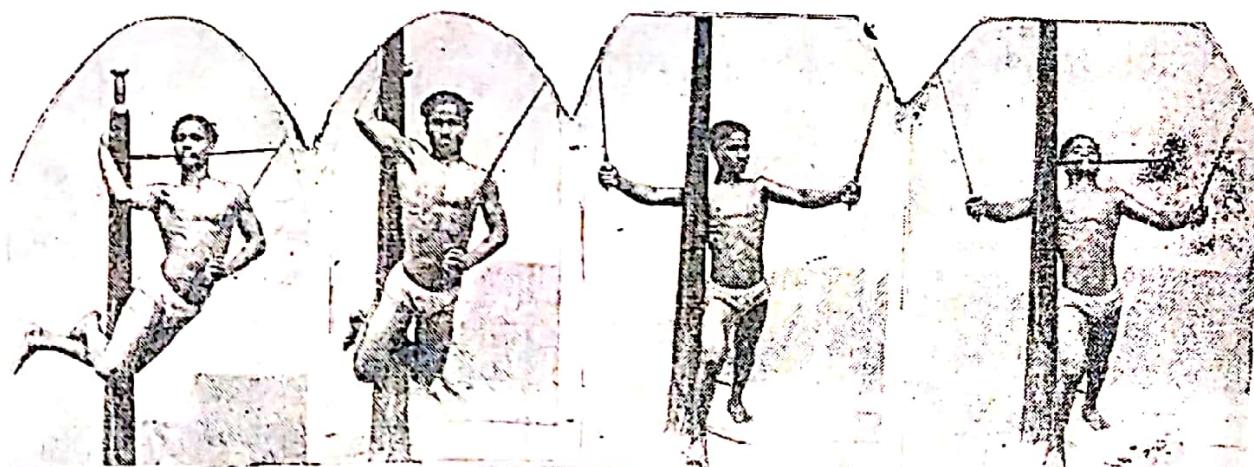
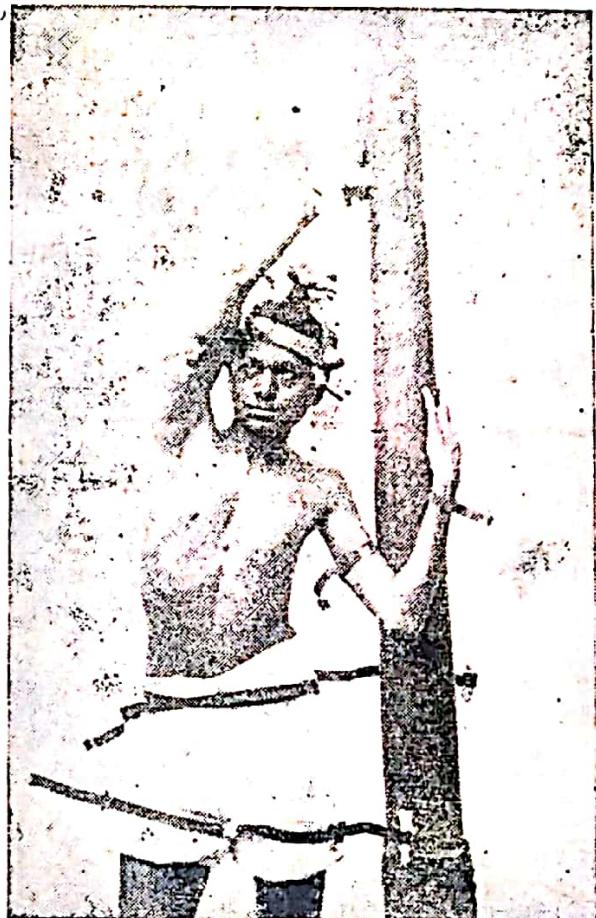
૭. મલખમ પર સ્વાવિશોષુ પ્રકારણાં કામો

મલખમ પર કસરતી કામો ઉપરાંત પ્રેક્ષણીય કામો કરવાનો સારો એવો પ્રચાર છે. સમારંભો પ્રસંગે આવાં કામો પ્રેક્ષણીય મન હરી લે છે અને મલખમ કરનારની નિપુણતાનાં દર્શન કરવે છે. આવાં કામોની વિગત નીચે મુજબ છે.

મલખમ પર ટીપ કા કામ

મલખમવીર એક, નાની તથકડીમાં મીણુઅતીનો કકડો ચોટાડીને તેને સાગગાવે છે; અને પછી તે તથકડીને કપાળ. પર સ્થિર રાખીને મલખમ પર ચદીને જુદાં જુદાં કામ કરી અતાવે છે. આ કામો કરતાં કપાળ પર રાખેલી તથકડી પડી ન જય તેરી રીતે માથાને સંભાળવું પડે છે; તેમજ સાગગતી મીણુઅતી ખુઅાઈ ન જય તે માટે કામ પણ ઘણું હાગવાશર્થી અને સાવકાશ કરવું પડે છે આવાં કામોમાં સામાન્યતા: દશરંગ, હનુમાનપકડ, ફિરધા, એઠક કમાન, કુદુર્યાસન, એકપાદ વૃક્ષાસન વગેરેના સમાવેશ હોય છે.

આ કામ અરાખર ચાવડી ગયા પછી કાચનો કે પિનગનો એક મોટો ખાડો પાણીથી ભરીને કપાળ પર



રાખવામાં આવે છે અને તે ખાલો ગણી ન પડે કે પાણી છલકાઈ ન જય તેમ સંભાળાને મલખમ પર કામો કરવામાં આવે છે.

મલખમ પર હથયારોં કા કામ

હાથમાં કે મેંમાં તલવાર

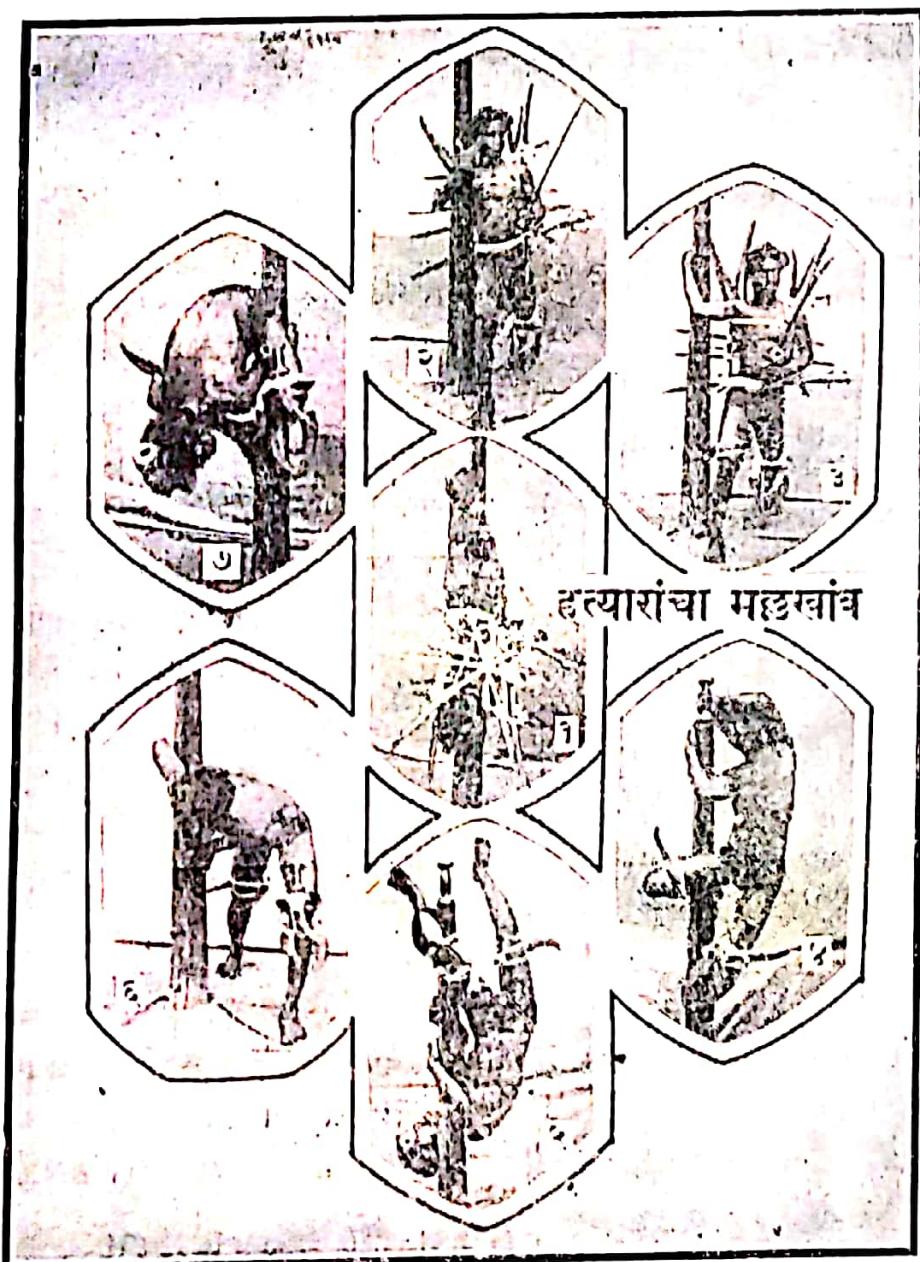
કે જમૈયા જેવાં હથિયારો રાખીને તથા દંડ ઉપર, પીઠ ઉપર કે પગ ઉપર એમ જુદા જુદા ઢેકાણે હથિયારો બાંધાને મલખમ પર કેટલાં કામો કરી ખતાવવાનો પ્રચાર થિયો.

મલખમ પર જલતા કામ

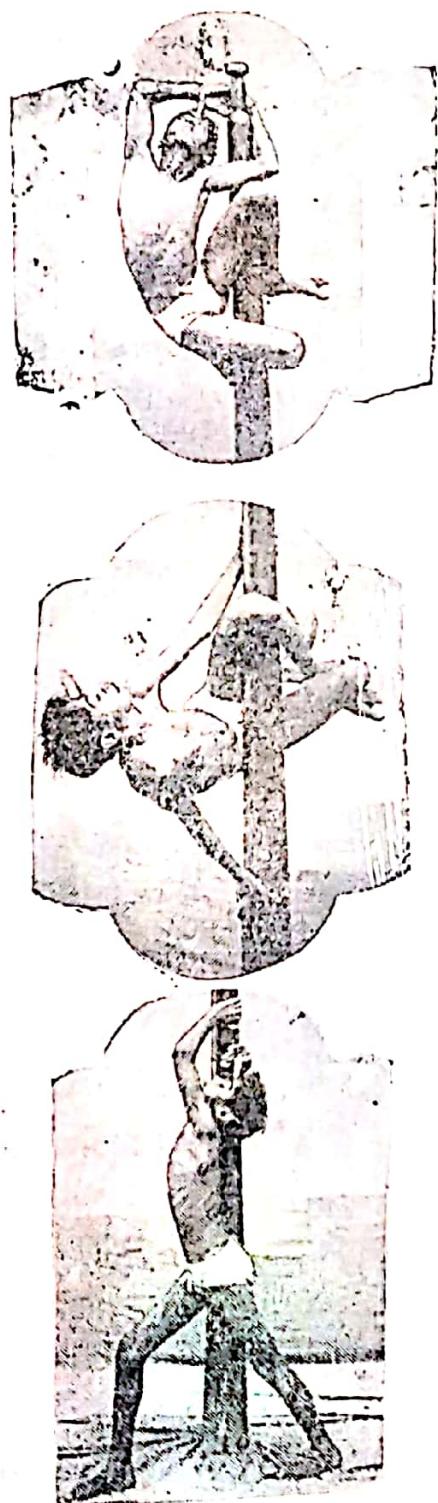
ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મલખમવીર લોખઊની પદી-ગોનો ટોપ બનાવી માથા પર પહેરે છે. આ ટોપને જુદી જુદી જગાએ કાકડા ધાલવા સાડ તેની પદીઓ વાળી વાળીને નાકાં કરે છે. તેજ પ્રમાણે છતી

ઉપર, હાથ ઉપર અને જાંખ વગેરે જગ્યા ઉપર પણ તેવા પદીઓનાણી વાળાને તેની કડીઓમાં કાકડાઓ ધાલી શકાય તેવાં નાકાં રાખે છે. પણ ચિનમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ટોપ તથા તેવા કડીઓ મલખમબીર પહેરે છે; અને તેનાં કાણાંઓમાં કોપરેલ કે હિવેલમાં લીજવેલા કાકડા ધાલે છે. પણ એ બધા કાકડા સળગાવીને કાકડા ધાલે છે. પણ એ બધા કાકડા સળગાવીને મલખમબીર મલખમ પર સદ્ગમી, દશરંગ, હનુમાન પકડ,

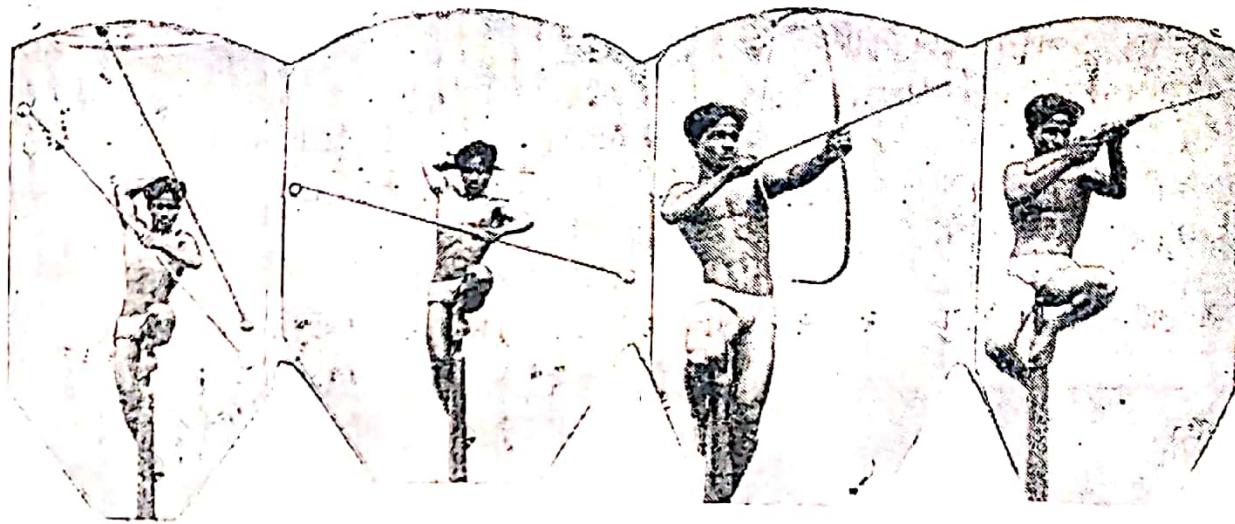
તેઢી, ભાગલી, દરારા, આગનો વગેરે કામો પોતે તથા મલખમ દાંતે નહિ તેવી રીતે કુશળતાપૂર્વક કરી ખતાવે છે. અંધારામાં આવાં કામો સરસ દીપી ઊઠે છે. કાકડા સળગાવવામાં કોપરેલ કે હિવેલનો ઉપયોગ કરવો; કેરોસીનનો ઉપયોગ કરી ન કરવો, કારણું કે તેમ કરવાથી લડકા થશે અને ધુગડો નાકને નાસ આપશે.



મલખમ પર હથિયારેં કા કામ



મલખમ પર હીપ કા કામ



મલખમ પર ચમત્કૃતિ કે કામ

મલખમ પર ચડી જુદા જુદા પ્રકારના સ્ટાંટ્સ કરવાનો હીક હીક પ્રચાર છે. આવા સ્ટાંટ્સ અધરા નર્થી હોતા, પરંતુ નવીનતાને લીધે પ્રેક્ષકોનાં મન આકર્ષણી છે. આવાં કામોમાં મલખમની ટોચ પર જિલા રહી લોએંના પૈડમાંથી શરીર કાઢવું, ટોચ પર બેસને બનેટ ફેરવની, તીરંદાજ કરવી, શ્રૂટીંગ કરવું તથા કમાન વળાને પાછગ તીરંદાજ કે શ્રૂટીંગ કરવું, પાણીથી ભરેલો ઘાલો કે વોલસિટ એક હુથમાં રાખી ભાજ હાથે બગડી કરવી, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આવાં કામો કરનારને શરીરને ઉડાડીને ઊંચે જવાની તેમજ તોલ સંભાળવાની કિયા ને સરસ સધાઈ હોય તોજ તેના હાથે આવાં કામો સાધ્ય થવાની આશા રાખી શકાય.

મલખમ પર પિરામિડ્ઝ કા કામ

જિનેસ્ટિક્સના કાર્યક્રમમાં પિરામિડ્ઝનું સ્થાન અત્યંત મહત્વનું છે. No gymnastic programme is complete without Pyramids. જેવી રીતે વ્યાયામનીરો ભેગા થઈને જ્ભીન પર વિવિધ પિરામિડ્ઝ (સંચાદી રૂનાઓ) બનાવે છે, તેવી રીતે મલખમ પર પણ વિવિધ પિરામિડ્ઝ રૂનામાં આવે છે. સમારંભ વખતે આવા પિરામિડના પ્રયોગો પ્રેક્ષકોના આકર્ષણું કેન્દ્ર બની રહે છે.

મલખમ પરના
પિરામિડ્ઝમાં કામ
કરતારતું શરીર
તેને સ્વાધી ન છે
કેદેમ તેની પરીક્ષા
આપોઆપ થઈ
નાય છે. વળા
ધણા માણુસો
મળીને અમૃત કામ
એક વિચારથી કર-
વાની ટેવ તથા

સહકારની ભાવના આમાં ડેળવાય છે. મલખમ પરના પિરામિડ્ઝ સામાન્ય રીતે જેખમકારક ગળુાય છે. આમાં ડોઈ વ્યક્તિ તોલ ઘોંઠ બેસને જે ઉપરથી નીચે પડે તો તેના શરીરને છાલ થવાની ધર્ણી લીલા રહે છે. અને તેથી આ પ્રકારના પિરામિડ્ઝ રૂનામાં ધર્ણી સાવધાની રાખવી જરૂરી છે. આ સંબંધમાં અગત્યની બાધતો નીચે મુજબ છે -

૧. પિરામિડમાં વંચ્યે રહેનાર છોકરો બધાથી ઊંચે અને સશક્ત હોવો જોઈએ.

૨. આ છોકરાને આધારમૂત જે અન્ય છોકરાઓ હોય તે પણ બધાથી મોટા, સરસ જાંચાઈના અને વધારેમાં વધારે શક્તિવાળા જોઈએ.

૩. જે છોકરાઓને ઉપર ચઢાવવાના હોય તે જિચાઈમાં ઓળા અને વજનમાં હુલકા પસંદ કરવા જોઈએ.

૪. જે છોકરાઓને પિરામિડ્ઝમાં બાંબુઓ રાખવાના હોય તે જિચાઈમાં, શક્તિમાં અને તોલમાં સરખા હોય તેવા જ જેખને ગોઠવવા જોઈએ.

૫. છોકરાઓને ઊંચે ચઢાવવા માટે ચારે બાજુ ચાર મોટા, ઉચ્ચા અને સશક્ત છોકરાઓને જિલા રાખવા, કે જેમની મદ્દ લઈને નાના છોકરાઓ ઉપર ચડી રહેં.

૬. ઉપરોક્ત ચારેય મોટા છોકરાઓનું મુખ્ય કામ એ પણ રહેશે, કે પિરામિડની રૂનામાં ડોઈ છોકરો વ્યા. વિ.-૬

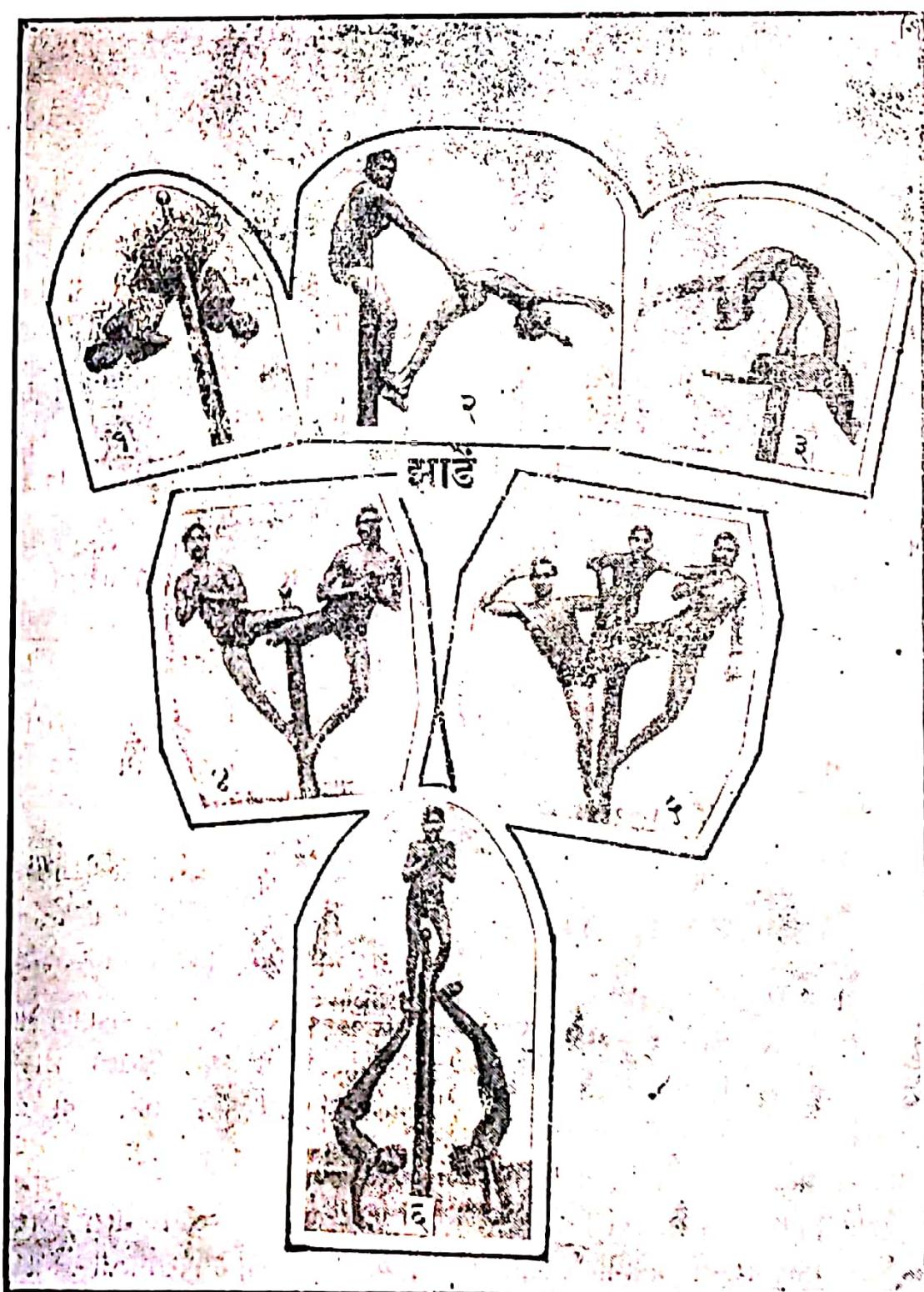
વજન સહી નહિ શકવાથી કદાચ હલી જોઠે કે ગણ્ણી
પડવા જય તો કોઈને પણ ખંજન ન થાય તેવી રીતે
તેને ઉતારી લઈ, તે પિરામિદને અધ્યવચ્ચે અટકાવી હેવો;
અને પણી તે પૂરો થઈ શકે તેમ હોય તો જ બીજુ
રીતે સંભાળાને કરશો; અને તેમ શક્યન હોય તો બધા
છોકરાઓને સાચવાને ઉતારી હેવા.

૭. શક્ય હોય ત્યાં નાના મલખમ ઉપર પિરા-

મિઉનો મહાવરો કર્યા પણી મોટા મલખમ પર તેનો
પ્રયોગ કરવો.

મલખમ પર અનેક પ્રકારના પિરામિદઝ રચી
શકાય. કેટલાક નમૂનાના પિરામિદઝ અને આખ્યા છે.

પિરામિદ-૧ : બંને છોકરાઓ મલખમ પર
તેણી કરી ઉપર નાધ પિરામિદ કરશો (ચિત્રાંક-૧)



મલખમ પર સવિશેષ પ્રકારનાં કામો

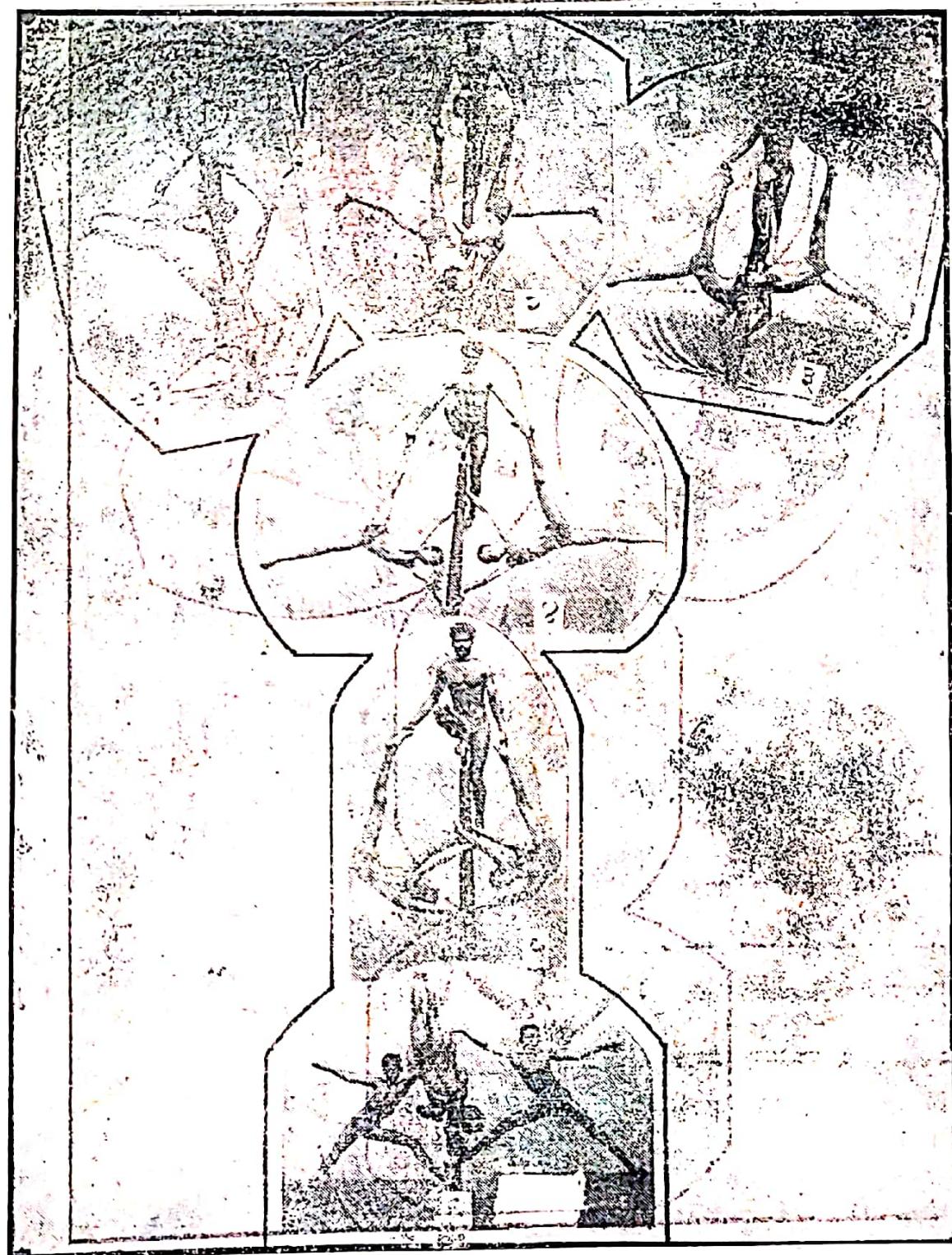
પિરામિડ-૨ : એક જણુ અગળી કરી ઉપર જઈ મલખમની મૂડ પાસે પગની પકડ લેશે. એને છોકરો પહેલાના પંના પર જાઓ રહી પાણગ કમાન વળશે. (૧૦૪-૬૬; ચિત્રાંક-૨)

પિરામિડ-૩ : એક જણુ ટોચની ઉપર એસી એને પોતાના પગના પંના પર આડો સુવધારી પથી પોતે પાણગ કમાન કરશે. (૧૦૫-૬૬; ચિત્રાંક-૩)

પિરામિડ-૪ : એ જણુ વિચિક્ષણ દિશામાં હનુમાનપકડ કરશે. (૧૦૬-૬૬; ચિત્રાંક-૪)

પિરામિડ-૫ : એ જણુ 'હનુમાનપકડ' કરશે અને એને છોકરો ટોચ પર એસશે. (૧૦૭-૬૬; ચિત્રાંક-૫)

પિરામિડ-૬ : એક જણુ મલખમની ટોચ પર એસશે; એ જણુ કેમીન પર વિચિક્ષ દિશામાં રૂબાં



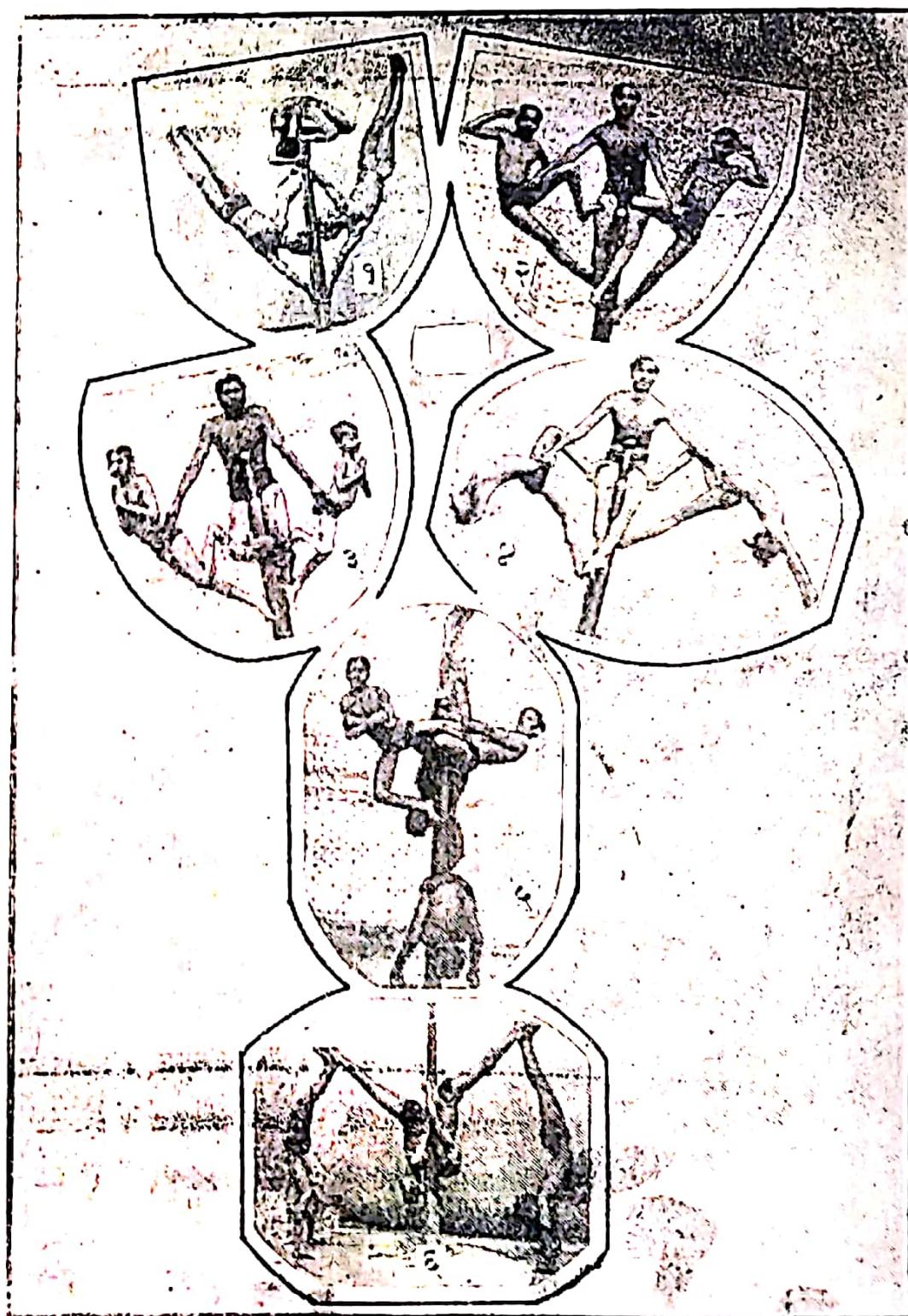
ખમના ટેકે હસ્તઘંષાસન કરશે અને ટોચ પર એફેલો છોકરો તેમના પગ પર ઓકેક પગ મૂકી જાબોં રહેશે. (૧૦૪-૬૬; ચિત્રાંક-૧)

પિરામિડ-૭ : ઓક છોકરો ટોચ પર જઈ એસશે; પણ પીઠે નીચે ધાણુ ઊડી કરી ગાથું નીચે અને પગ ઉચ્ચેની સ્થિતિ લેશે; અને તેના બંને પગ પર ટોચ ઉપરનો છોકરો પોતાનો ઓકેક પગ મૂકી ઉલ્લો.

રહેશે. પણ પીઠે છોકરો આ બંને પગની વચ્ચે 'અગલીના ફરારો' કરશે. (૧૦૪-૬૭; ચિત્રાંક-૧)

પિરામિડ-૮ : ઓક જણ ટોચ પર પગ રાખી એસશે; પીઠ ઐ જણ નીચે 'અગલીના ફરારો' કરશે, જેમના ઓકેક પગ ટોચ પર એફેલો છોકરો પકડશે. (૧૦૪-૬૭; ચિત્રાંક-૨)

પિરામિડ-૯ : ઓક જણ ટોચ પર ઓક પગ

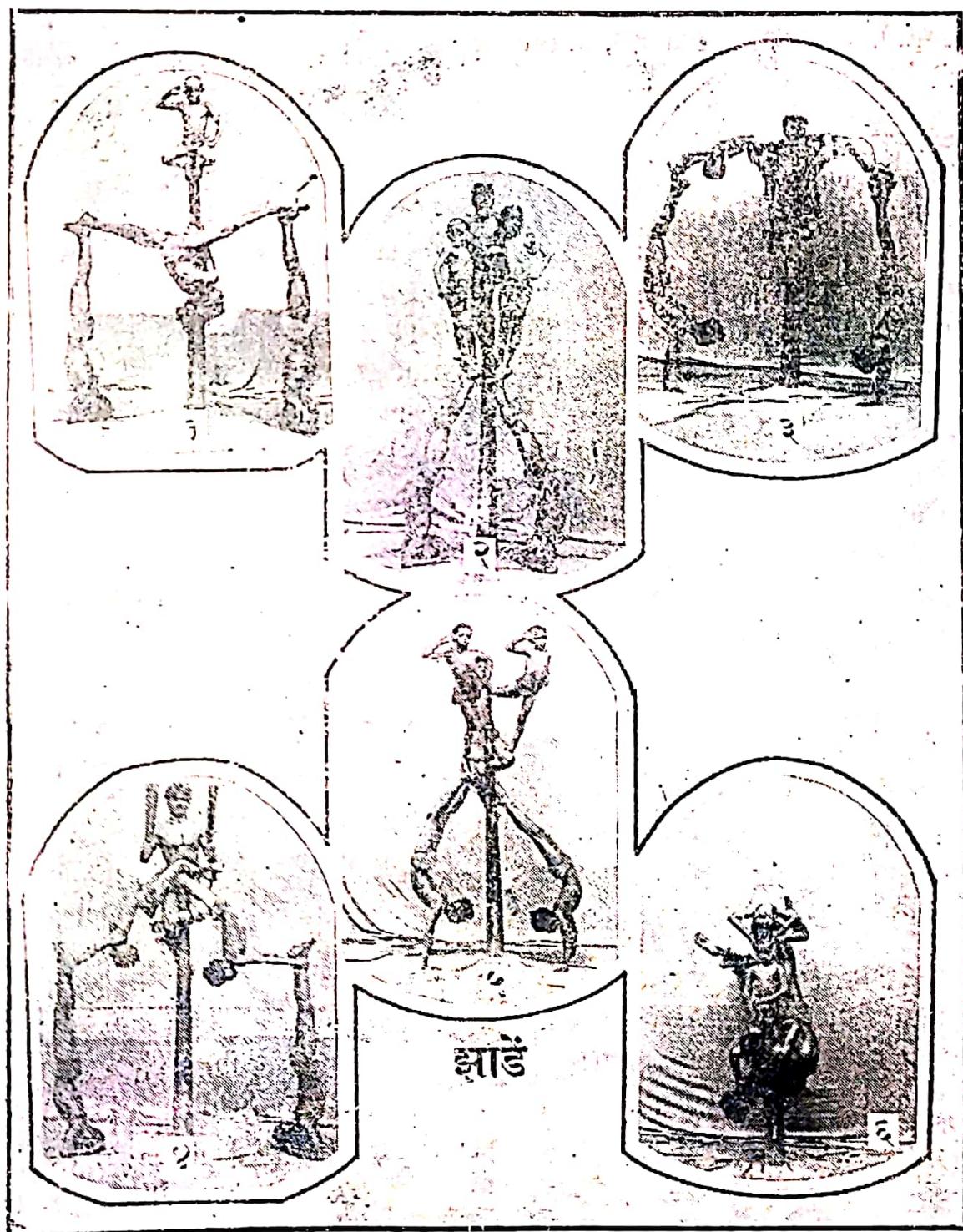


રાખી એસશે; ખીજા એ જણુ નીચે 'ગર્દન ડિના ફરાર' કરશે, જેમના એકેક પગ ટોચ પર એઠેલો છોકરો પકડશે. (૧૧૪-૬૭; ચિત્રાંક-૩)

પિરામિડ-૧૦ : એક જણુ ટોચ પર એક પગ રાખી એસશે; ખીજા એ જણુ 'નીચે મોડા ડિના ફરાર' કરશે, જેમના એકેક પગ ટોચ પર એઠેલો છોકરો પકડશે. (૧૧૪-૬૭; ચિત્રાંક-૪)

પિરામિડ-૧૧ : એક જણુ ટોચ પર એક પગ રાખી એસશે; ખીજા એ જણુ નીચે 'અંદ્ર ડિના ફરાર' કરશે, જેમના એકેક પગ ટોચ પર એઠેલો છોકરો પકડશે. (૧૧૪-૬૭; ચિત્રાંક-૫)

પિરામિડ-૧૨ : એક જણુ ટોચ પર અને ખીજાએ મૂડ પર એકેક હાથ રાખી તથા નીચે મલખમ પર એકેક પગ ટેકની સ્થિર રહેવું. કીજાએ વચ્ચેની જગા-



અથી અગળિનો ફરારો કરવા: (૧૩૬-૬૭; ચિત્રાંક-૬)

પિરામિડ-૧૩: ઓક જણુ ટોચુ પર એક કમાન કરશે; એનું એ જણુ નીચે જમીન પર શાર્પસન કરી પગ મલખમને ટેકશે, તેમના ઉપર એનું એ નાના છાકરાઓ બાબા રહેશે, અને ટોચુ પર એઠેલો છોકરો તેમને પકડી રાખશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૨)

પિરામિડ-૧૪: ઓક જણુ ટોચુ પર એરી મલખમને જાંખના વચ્ચે પકડી રાખશે; અને એનું એ જણુ, જે તેની આજુંએ એકેક પગ તેની સાથે પર તથા તથા એને પગ મલખમને ટેકની ગોડાયા છે, તેમની ચઢી પકડી તેમને જેંચી રાખશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૨)

પિરામિડ-૧૫: ઓક જણુ ટોચુ પાસે પગનો ઝોડો બાંધાને એસશે અને એનું એ જણુની ચઢી પાછળથી પકડી તેમને જેંચી રાખશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૩)

પિરામિડ-૧૬: ઉપરોક્ત ચિત્રાંક-૩ મુજબ પિરામિડ કર્યા પણ આજુના અને છાકરાઓ શરીરને ફરારીને પાછળા કમાન વળશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૪)

પિરામિડ-૧૭: ઓક જણુ ટોચુ પર ઇથી રાણી 'ઘોડા ડોડીના ફરારો' કરશે; એનું ઓક જણુ મુહુમાં પગની એક લંબુ 'હનુમાન પકડ' કરશે; અને કીને જણુ મલખમની ચાતરાં પતાંહી વાળા વિચ્છદ હિંદામાં શરીર રાખશે અગર 'હનુમાનપકડ' કરશે; અને ચાંચી જણુ જમીન પર મલખમને પીઠ કરી બાબા રહી આગળ નહીં, અને ઇથને એ પગ વચ્ચેથી લઈ મલખમ પકડશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૫)

પિરામિડ-૧૮: એ જણુ 'શેલી મોહનાંગી' કરી પગને આગળ છુપ આંશના ખૂંબુ જાંખાવશે; એનું એ જણુ જમીન પર હૃદત્તરકાસન કરી પોતાના પગ શેલી મોહનાંગીનાના પગને અડકાડશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૬)

પિરામિડ-૧૯: ઓક જણુ ટોચુ પર એસશે; એનું એ જણુ વચ્ચે 'સાહી ડોડીના ફરારો' કરશે; અને કીને જણુ એ જણુ જમીન પર વિચ્છદ દ્વિશાંગીથી શાર્પસન કરી, પોતાના પગ ફરારાનાનાના પગને અડકાડશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૭)

પિરામિડ-૨૦: ઓક જણુ ટોચુ પર એક પગ રણી એસશે; એનું એ જણુ નીચે જમીન પર શાર્પસન કરી પગ મલખમને ટેકશે, તેમના ઉપર એનું એ નાના છાકરાઓ બાબા રહેશે, અને ટોચુ પર એઠેલો છોકરો તેમને પકડી રાખશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૨)

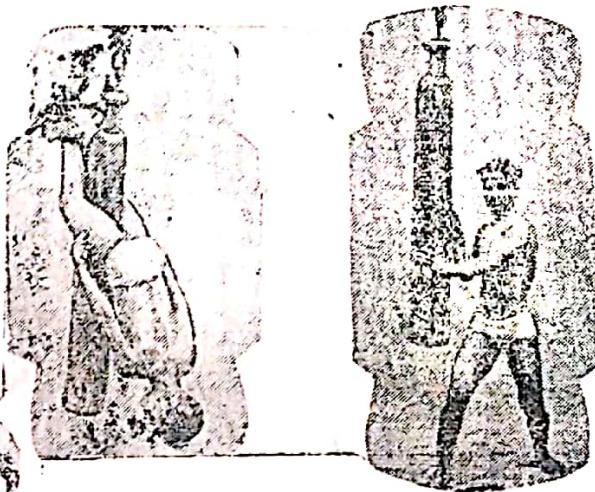
પિરામિડ-૨૧: ઓક જણુ ટોચુ પાસે જણુ મલખમ પર પગનો ઝોડો બાંધશે; અને એનું એ જણુને તેમની ચઢી પકડી પોતાની એકેક જણુ પર બાબા રાખશે. પણ કીને એ જણુ નીચે જમીન પર હૃતકાસન કરશે અને તેમના પગ જાંબ ઉપર બાંધાના છાકરાઓ પાછળા કમાન વળાને પકડશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૩)

પિરામિડ-૨૨: ઓક જણુ ટોચુ ઉપર જણુ એ હુથમાં મગના પકડી પગનો ઝોડો બાંધાને એસશે. એનું એ જણુ ઉપર જણુ તેની કંબરને પગ વડે સંજાડ પકડી એસશે. પણ કીને એ જણુ એ જણુ નીચે જમીન પર શાર્પસન કરશે અને ઉપર કંબર પકડીને એઠેલા એને જણુ પાછળા નમી પોતાના ઇથ વડે શાર્પસન કરાના પગ પકડશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૪)

પિરામિડ-૨૩: ઓક જણુ ટોચુ પાસે ઝોડો બાંધાને એસશે અને એનું એ જણુ ઉપર જણુ પહેંચાના પગ પર બાબા રહેશે તથા આ પહેંદેલો જણુ તે અનેની ચઢી પાછળથી પકડી તેમને જેંચી રાખશે. પણ કીને એ જણુ એ જણુ જમીન પર હૃતકાસન કરી મલખમને પગ ટેકશે; અને તે વખતે ઉપર બાંધાના એને જણુ એકેક પગ બાંધાના ટોચુ પર એઠેલાના બાબા પર ટેકશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૫)

પિરામિડ-૨૪: ઓક જણુ ટોચુ પર એસશે; એનું એ જણુ તેની નીચે સાહી અઠી બાંધાની મલખમ પર રહેશે; કીને એ જણુ એ જણુ તેમની નીચે 'સાહી ડોડીના ફરારો' કરશે, પણ અઠી બાંધાનાશ, ફરારા કરનારા હૈદર જણુની ગરહન પર એકેક ઇથ રાણી પોતાનું શરીર વિચ્છદ એનું વળાંક આગશે અને અઠી કરનારની એઠો પર ઓક નાના છાકરાને એસાડી ટોચુ પર એઠેલો છોકરો પાછળા નમી કમાન કરશે. (૧૩૬-૬૮; ચિત્રાંક-૬)

C. લટકતો મલખમ અને અંતરપકડ



લટકતા મલખમ

લટકતા મલખમની શરૂઆત શ્રી આગલદુદાદોએ કરેલી અને તેમના પદ્ધતિઓ શ્રી ડેંડભટનાનાનો જુનો અભાડો કાશીમાં છે, તેમાં પહેલેથી જ લટકતા મલખમ વપરાશમાં છે. લટકતા મલખમના ચિત્ર અને માપ માટે ગૃહુ-જર જુઓ.

જમીનમાં હાદેલા મલખમ પર કાગ કરવા કરતાં તેજ કામો લટકતા મલખમ પર કરતાં કરણું પડે છે. આ મલખમ પર કસરત કરતાં તેને હાલવા ન હેવો એ કૌશલ્ય ગળાય છે.

શ્રી નાનાયણ ગુરુના પ્રભાવવાળા ધર્મી અરી વ્યાયામશાળાએ માં આવા લટકતા મલખમ ઉપર કામ કરવાનો પ્રયાર છે. એના ઉપર કામ કરવાનો પ્રયાર છે. એના ઉપર કુસ્તીના ઉપયોગના અધ્યા હાવો કરી શકાય છે. મુક્કાએ અને કસાડો અથવા ધર્મેરા મારવા સારું તેમાં હાથ સરસ તૈયાર થઈ જાય છે; તથા સવારી અને એડો બાંધી રગડો પણ મારી શકાય છે. વળી હાથએડો પણ તેમાં સારો તૈયાર થાય છે. લટકતા મલખમ પરનાં કામો અધિક પ્રેક્ષણીય છે અને પ્રેક્ષકોનાં મનને આકર્ષે છે.

લટકતા મલખમ પર સાધા મલખમની જેમ જીડી, સલામી, દશરંગ, બગલી, તેડી, સેયહોરો, કિર્કી, ફરારા વગેરે સર્વ પ્રકારનાં કામો થઈ શકે છે; ટોચ

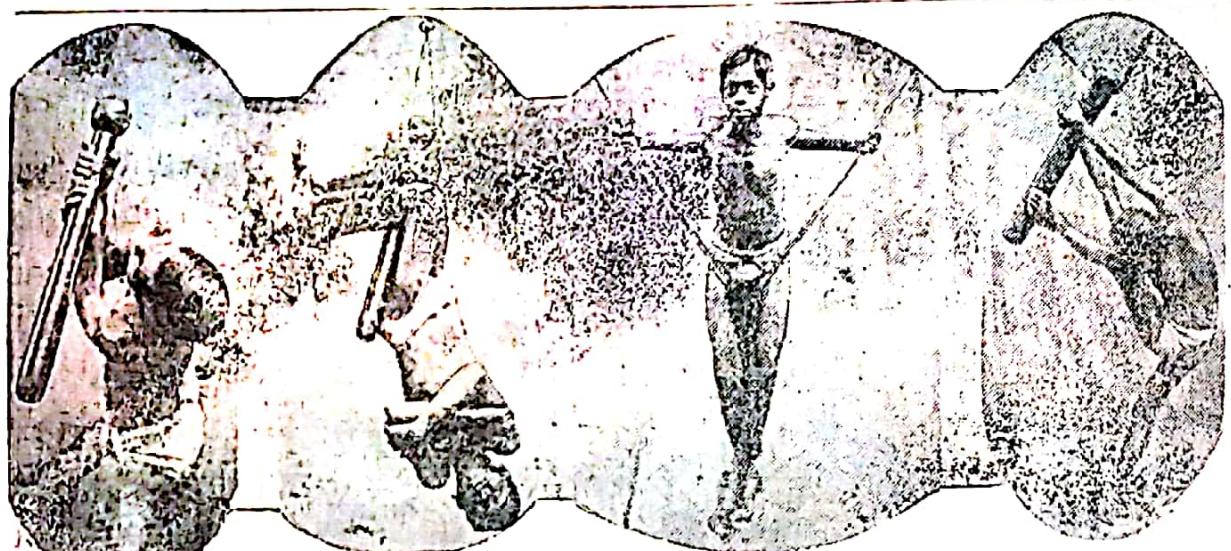
પરનાં આસનો થઈ શકતાં નથી. વળી દીપ તથા જલતા તેમજ હંથિયારોનાં કામ પણ થઈ શકે છે. આખધા હાવોનું વિગતે વિવરણ આગળના પ્રકરણોમાં આપેલ હોવાથી અને તેની પુનર્ડિકા કરી

નથી. લટકતા મલખમ પર સાઠી જીડીની જેમ અરી આંધી જીડી મારતી વખતે, સ્કૂર્ટ રાખવી અને જમીન પર પડતાં જ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મોઢું પાણી દેખીને મલખમને બંને હાથ વડે પડાડી લેવો.

અંતરપકડ

આ મલખમ એક નાના મગદ્ગા જેવો હોય છે. લટકતા મલખમનો જ આ એક પ્રકાર છે. વજ્ઞમુષ્ટિ જેલનારા પહેલવાનો શરીર હુલકું, ગમે તેમ વાળી શકાય તેવું અને સ્વાચ્છિન રહે તથા હાથ પગના બંધ મજાકૂત એસે એ માટે આ અંતરપકડના મલખમ કરે છે. જુના વખતથી જ તે લેઝોમાં આ મલખમનો ઉપયોગ ચાલુ છે. તેમાં શરીરને સંકોચિતું પડે છે; અને આખા શરીરનો તોલ હાથ ઉપર રાખવો પડે છે. અંતરપકડના હાવોનો ઉપયોગ બંદેશની કુસ્તીમાં સારો થાય છે. અંતરપકડના ચિત્ર તથા માપ માટે ગૃહુ-જર જુઓ.

અંતરપકડના મલખમ પર લટકતા મલખમની જેમ સર્વ પ્રકારનાં કામ ઉપરાંત દીપ, જલતા તથા હંથિયારોનાં કામ પણ કરી શકાય છે. નમૂતા રૂપે ગૃહુ-જરની આકૃતિમાં નીચેથી શરીર કરતાં, વિદ્યાર્થી અંતરપકડ પર અતુક્ષે બગલ જીડીનો દશરંગ, દોહાતી દશરંગ, ગુરુપકડ, પગની અરી, તથા વાનર જીડી કરી ખતાવે છે.



आंतरपुङ्डना
मतभ्रम
उपर्ना
विविध
दाव.



आंतरपुङ्डना
मतभ्रम



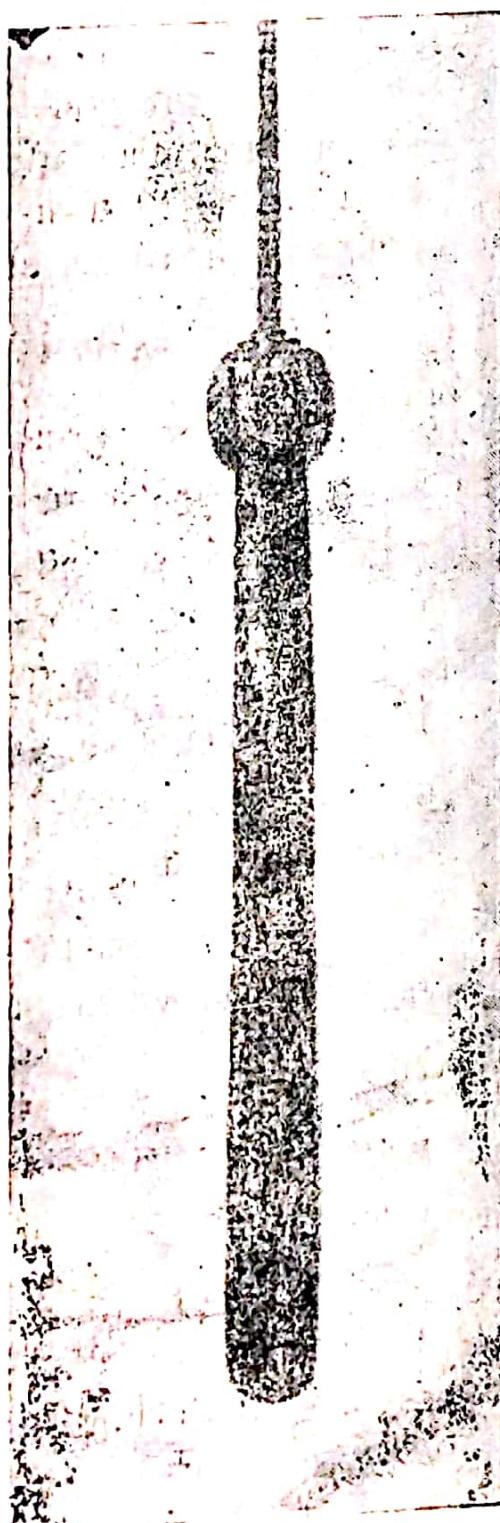
उपर्ना
घरावे :
२० ईय



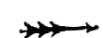
लंभाइ :
५५ ईय



नीचेनो
घरावे :
२२ ईय



लटकतो
मतभ्रम



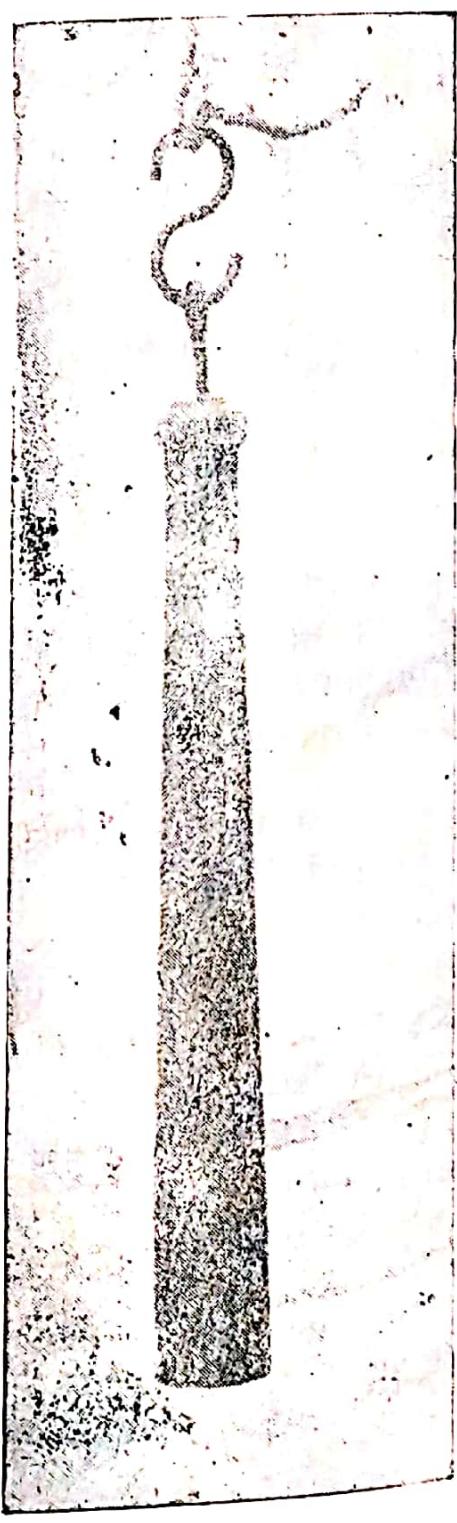
उपर्नो
घरावे :
२० ईय



लंभाइ :
५५ ईय



नीचेनो
घरावे :
२२ ईय





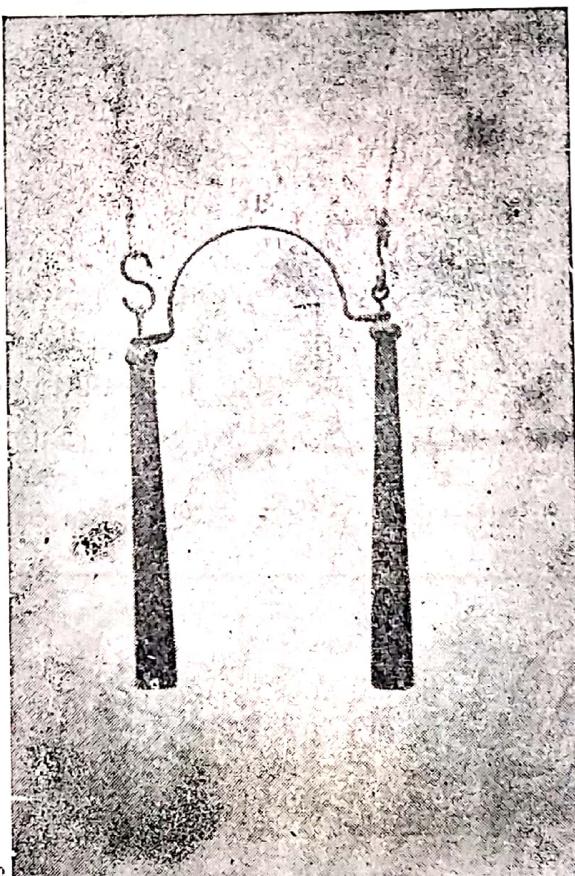
લગે નહિ તે માટે
આમાં શરીરને
સંકુચિત કરીને
કામ કરવાની એવ
પડે છે. અને તેને
લિધે શરીરમાં
ચાલાકી આવે છે
તથા સમતોલન
શક્તિ વધે છે.

નેડ અંતરપકડ

નેડ અંતરપકડ મલખમની શરૂઆત ૧૯૦૫ની સાલમાં સંપેડાના અભાડામાં નાનાં છોકરાંઓ માટે કરવામાં આવી. આ અંતરપકડો એ ફૂટ લંબાઈની અને નીચેના ભાગમાં વધારે ઘેરાતાવાળી તથા ઉપરન ભાગમાં સહેજ ફ્લાણી આકારની

હોય છે. આવી એ અંતરપકડોની વચ્ચમાં સરખું અંતર રહેતે માટે એ હુથ લંબાઈનો હું થી કે ઈ ઈંચ જાડો એવો દોખાડુનો જોળ સણિયો લઈ તેને કમાનની પેઠે વાળી હે છે અને તેના અને છેહ વાળાને તેમાં (અંતરપકડનાં નાકાં સહેજે કાઢી તથા નાંખી શકાય એવડાં મોટાં) એ નાકાં બનાવે છે. અને એ નાકાની વચ્ચમાંથી એ અને મલખમનાં નાકાં નીચેથા વાર્ષિને ઉપર કાઢે છે; તથા અંગ્રેજુ આડડાના આંકડાના જેવા આંકડીઓ લઈને તેનો નીચેનો ભાગ (આંકડો) આ દરેક મલખમના નાકામાં વાલે છે; અને એક પાટડીને એ જાડી દોરીઓ (અને મલખમ હુથની અને બગલમાં સહેજે આવી શકે તેટલા નીચાઈઓ) બાંધે છે. અને અનેથીએંકાંકીઓનો ઉપરનો આંકડો આ એક એક દોરીમાં ભરાવે છે. પણી આ મલખમને થોડું ડિવેલ કે લોાયાનું તેલ લગાવીને, સાદા મલખમ ઉપર ને જે કામો કરવામાં આવે છે, તે બધાં કામો આ નેડ મલખમ ઉપર પણ કરે છે. એકેક મલખમ ઉપર એકેક એવા રીતે એકો-વખતે એ માણુસ પણ આ મલખમ પર કામ કરી શકે છે. કામ કરતી વખતે એકમેકના અંગને એકમેકનું અંગ

આ સિનાય અને મલખમ પર એકજ માણુસ શક્ય તેટલા મોટા જોડા લઈને કામો કરે છે; અને તેને ગતિમાં એક મલખમ પર કામો કરતાં કરતાં જીડી

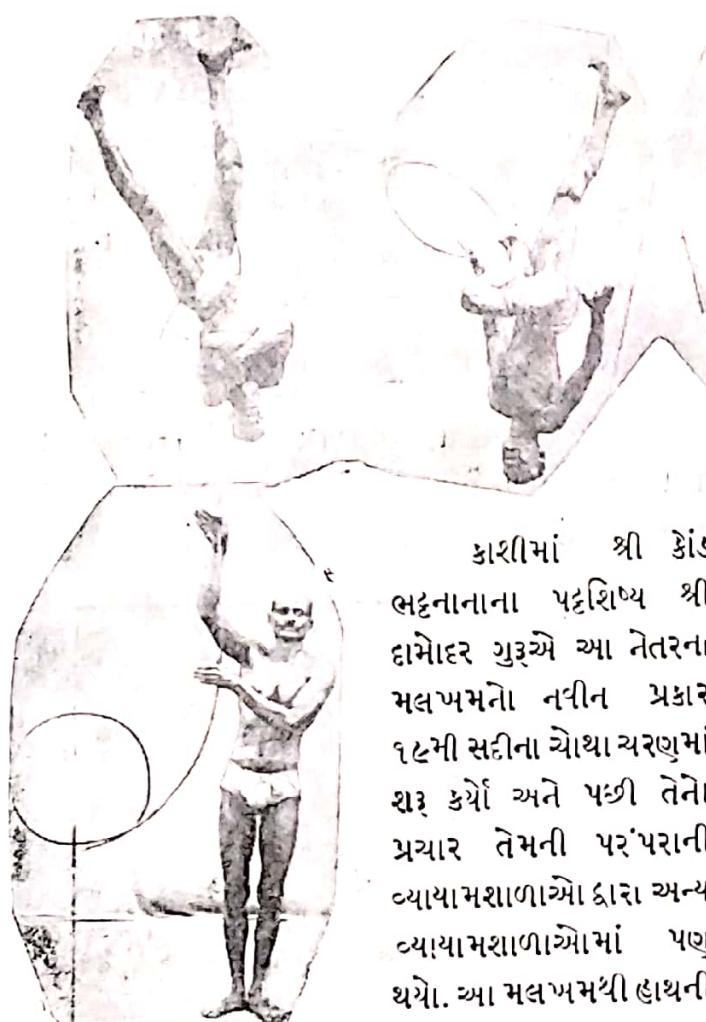


નેડ અંતરપકડ

મારે છે. આ મલખમો પર દીપનાં તથા હુથિયારોનાં કામ પણ કરી શકાય છે. નમૂના ઉપે પૃથ્વીના ભથ્થાળેની આકૃતિમાં નીચેના ચિત્રથી શરીરની વિદ્યાર્થી અનુક્રમે સલામી, દશરંગ, બીજુ બાજુ દશરંગ કરતાં શરીરને ઊચ્ચકવું, કૈચી વગરે ફાળો કરી બતાવે છે.

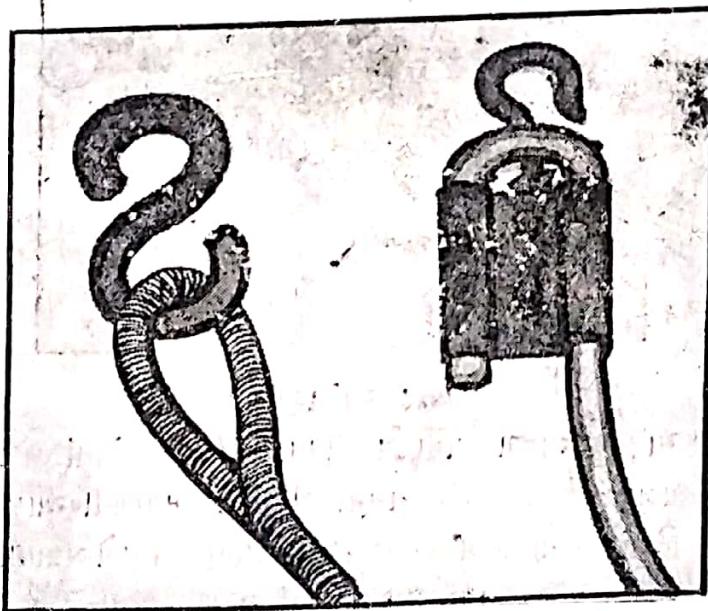
વ્યા. નિ.-૧૦

અ. નેતરનો મલખમ

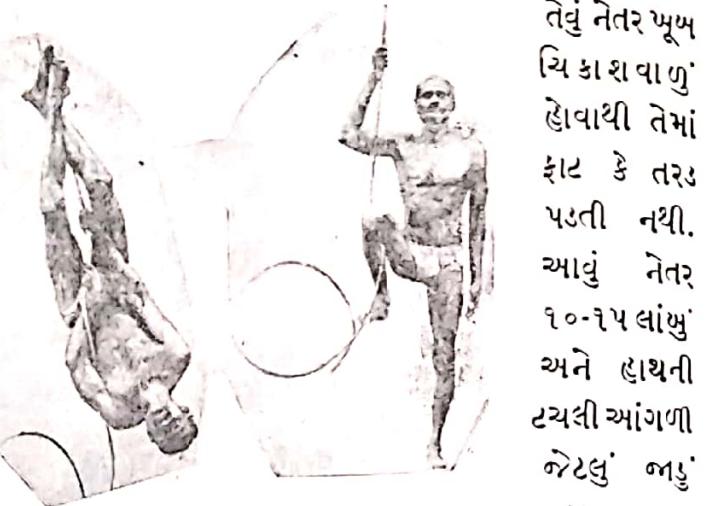


કારીમાં શ્રી કેંડલનાના પદશિષ્ય શ્રી દામોદર ગુરુએ આ નેતરના મલખમનો નવીન પ્રકાર ૧૬મી સહીના ચોથા ચરણમાં શરૂ કર્યો અને પણી તેનો પ્રચાર તેમની પરંપરાની વ્યાયામશાળાઓ દ્વારા અન્ય વ્યાયામશાળાઓમાં પણ થયો. આ મલખમથી હુથની પકડ મજબૂત થાય છે અને શરીરમાં ચપળતા આવે છે.

પાણીમાં ડગેલું નેતર ભણ શકે તો ઉત્તમ.



નેતર ભેરવવાનો આંકડીએ



તેવું નેતરખૂબું ચિકાશવાળું હોવાથી તેમાં ફાટ કે તરડ પડી નથી. આવું નેતર ૧૦-૧૫ લાંબું અને હુથની ટચકી આંગળી જેટલું જડું

જેઠાએ. નેતરને ભિલડું કે સુલડું વાળી જેતાં, તેમાં કડકડ અવાજ ન થાય તે નેતર સારું ગણ્યાય. વળા નેતરને વાળાને તેના બંને છેડા એકમેદને જેડી દ્વારા તો પણ જે નેતર ફાટે કે તરડે નહિ, તે સારું ગણ્યાય. અથવા નેતરને ભિલો છેડે મૂકૃતાં જો તેમાં ઓછાં છિદ્રો જણ્યાય તો તે નેતર સારું ગણ્યાય.

નેતરની ઉપર કામ કરતાં પહેલાં, તેને નિદાન ચાર-પાંચ કલાક પાણીમાં પલાળી તુરાયું; અને કામ કરતી વખતે તેને પાણીમાંથી કાઢી જાડા રૂમાલથી લૂંઠી, નહન કોડાં કરી નાખું. આવા નેતરને લટકાવવા માટે ચિત્રમાં જરૂરી આજુના આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબ દોખાંડનો આંકડિએ રાખવામાં આવે છે. ચિત્રમાં ડાંના બાજુની આકૃતિમાં નેતરને વાળાને તેને દોરી વિદ્યાળીને તેનું નાઢું બનાવેલું છે, તે દર્શાવેલ છે. નેતરમાં કાલળીઓ હોય છે, તેની ગાંડોનાં મોદાં નાચેની બાજુએ રહે, એવી રીતે નેતરને લટકાનાયું; એટલે શરીર જો તેની જોડે ઘસાય તો ચામડી છોલાય નહિ. નેતરને લટકાવવા માટે ૧૦ ઝૂટની ડંગાઈ પર એક મજબૂન હૂક ભરાવવો.

નેતર ઉપરનું કામ કરતી વખતે સાથી મલખમની જેમ લંગોટ અને તેની પર ચડી પહેરવી. અધીં ધીનર અને દૂંકી બાંધનું પહેરણ પહેરીને પણ નેતરનો મલખમ કરી શકાશે. આ કામ કરતી વખતે એક ભીનો રૂમાલ અને ડારો રૂમાલ પાસે રાખવા. નેતર કોડાં થઈ જાય તો તેના પર ભીનો રૂમાલ ફરવાને તેને જરા પોચું કરવું; અને વિશેષ ભીનું

થઈ જય તો કોરા રૂમાલથી લૂધીને કોડું કરવું. નેતરના મહાયમની નીચે જમીન પર એ કૂટ પહોળી એવી કાથી ભરેલી નડી ગાહી રાખવી.

નેતરના મહાયમ પર સાદ્ય મહાયમની જેમ અઠી, તેઢી, બગલી, દશરંગ, હતુમાન પકડ, સોયદેરા, વેલ, ડિરકી, ફરારા, આસનો વગેરે સર્વ પ્રકારનાં કામો કરી શકાય છે. નેતરનો મહાયમ પાતળો હોવાથી તથા વળા શકે તેમ હોવાથી આ કામો કરતી વખતે નેતરને પગ, કમર તથા છાતીની આજુઆજુ તથા પગના પંજમાં વીટાળવામાં આવે છે. નેતર પર કામ કરી લીધા પછી ઉત્તરી વખતે જમીન પર હાથ ટેકવા. નેતરના મહાયમ

પરના કેટલાક નમૂના રૂપ દાવો અને આપ્યા છે.

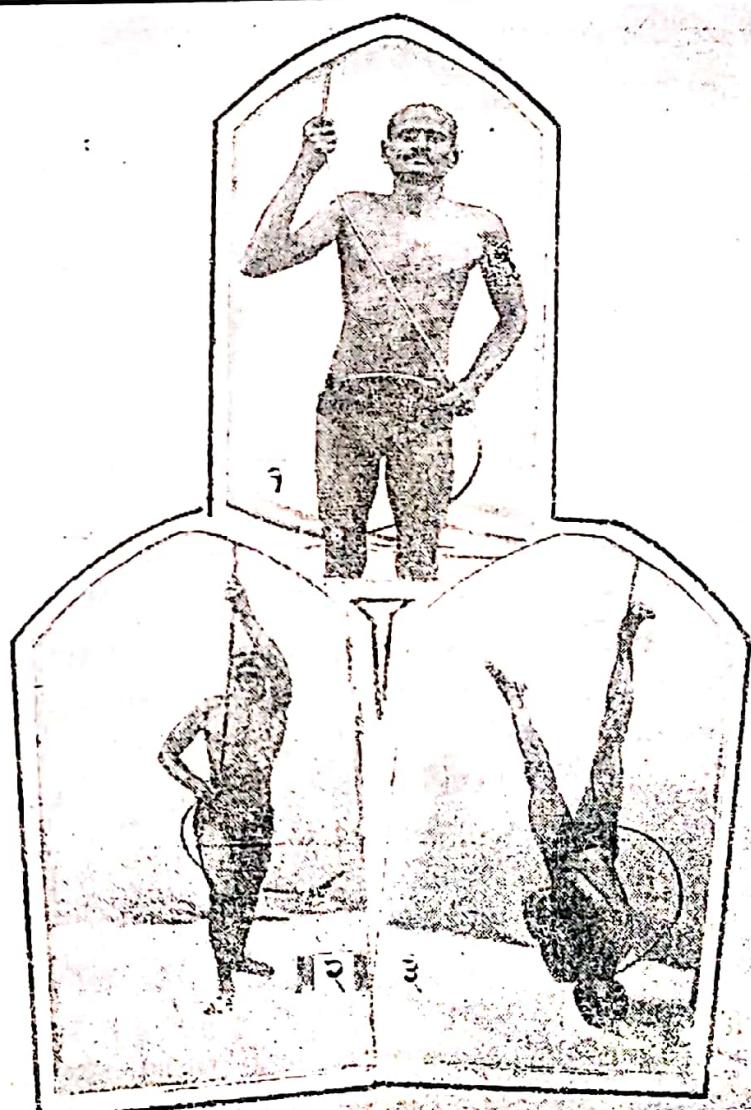
૧. સીધી ચઢ : પગને સીધાં લટકતા રાખી, ઇક્તા હાથની મહાયમની નેતર પર ચઢવું અને ઉત્તરવું.

૨. પદ્માસન ચઢ : જમીન પર ઐસી પગને પદ્માસનમાં વાળી, ઇક્તા હાથની મહાયમની નેતર પર ચઢવું અને ઉત્તરવું.

૩. કટિયંધ : મોં સામે નેતરને બંને હાથ વડે પકડવું. પછી તેને ડળા હાથ વડે ડાખી આજુ તરફથી પાછળ લાવવું અને પછી જમણી બાજુ આવે એટને ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે ડાખા હાથ વડે પકડી જિલ્લા રહેવું. પછી નીચેના હાથની પકડ મજબૂત રાખી, જમણા હાથ વડે નેતર પોતાની તરફ ઘેંચવું અને તેજ ગતિમા બને પગને ઊચે ઊડાડી, નેતરને સાદ્ય અઠી બાંધી ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે હાથ છોડી લટકતા રહેવું. પછી બંને હાથ વડે નેતર પકડી નીચે ઉત્તરવું.

૪. કટિયંધ (એક પગની) : આગળના કટિયંધ દાવ પ્રમાણે જ, પરતુ નેતરને જમણી બાજુથી પીડ પાછળ લઈ, ડાખા બાજુએ થઈ પેટ આગળથી જમણી બાજુએ લાવી ચિત્રાંક-૨ મુજબ બંને આંટા પકડી જિલ્લા રહેવું. પછી પગ ઊડાડી ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે નેતરમાં પગ ભેરવી એક પગ પર લટકતા રહેવું. પછી બંને હાથ વડે નેતર પકડી ઉત્તરવું.

૫. સાદી અઠી : ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બંને હાથ વડે નેતર પકડી જિલ્લા રહેવું. પછી બંને પગને ઊચે ઊડાડી

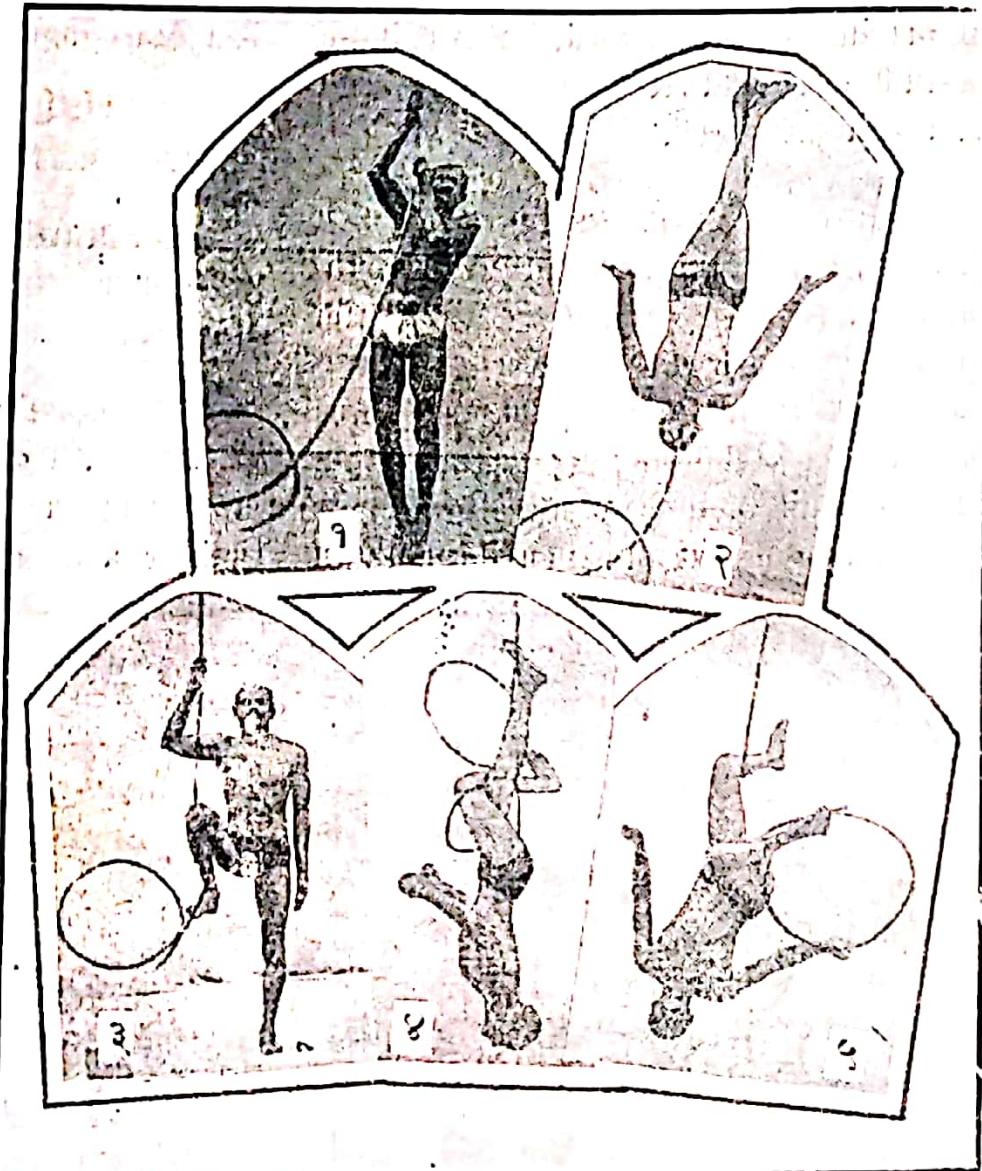


કટિયંધ

ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે 'સાહી અઠી'
ખાંધવી અને જાંધની વચ્ચમાં
તથા પીડીઓની નીચે નેતરને
દળાંણ બંને હાથ છૂટા કરવા.
પણી બંને હાથ વડે નેતર
પછી જમીન પર ઉત્તરવું.

૬. રિકેબ પકડ :

ચિત્રાંક-૩ મુજાખ નેતરને જમણા
હાથ વડે પકડી તથા જમણા ;
પગમાં વીંટાળા અંગૂઠામાં
હાયાવી જિલા રહેવું. પણી
ડાયા હાથ વડે જમણા હાથની
ઉપરના ભાગમાં નેતરને પકડી
ડાયો પગ ઉપર જિંદ્ગી હાથ,
નેતર અને શરીર એ વણેયની
વચ્ચેના ખાલી ભાગમાંથી કાઢી,
ઉપર લઈ જઈ, એ પગના ।
પંનને નેતરની અંદર બાળુ
લઈ અંગૂઠામાં નેતર પકડવું
અને ચિત્રાંક-૪ મુજાખ લટકી
સ્થિર થવું. પણી બંને હાથ
વડે નેતર પકડી નીચે ઉત્તરવું.



૭. રિકેબ પગની

અઠી : ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે
રિકેબ આંધી જિલા રહેવું. પણી
ડાયા હાથ વડે જમણા હાથની ઉપરના ભાગમાં નેતર
પકડી બંને પગ ઉંચે ઉડાડવા અને ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે
સ્થિતિ લઈ લટકતા રહેવું. પણી નેતર પકડી નીચે ઉત્તરવું.

૮. કમરકસ અઠી : ચિત્રાંક-૧ (૪૧૬-૭૭)
પ્રમાણે નેતર પકડી જિલા રહેવું. પણી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે
પગ ડાયા લાંબી જમણા પગને નેતર ઉપરથી ડાયી તરફથી
જમણી તરફ અંદર નાખી, તે પગનો પંને અંદરથી
અછાર કાઢી ચિત્રાંક-૩ મુજાખ નેતરમાં ભરાવવો અને
ડાયા પગને જમણા પગ ઉપર આડો નાખી સ્થિર
રહેવું. પણી નેતર પકડી નીચે ઉત્તરવું.

૯. નકીકસ અઠી : ચિત્રાંક-૨ (૪૧૭-૭૭) પ્રમાણે

સાહી અઠી; રિકેબ પકડ; રિકેબ પગની અઠી

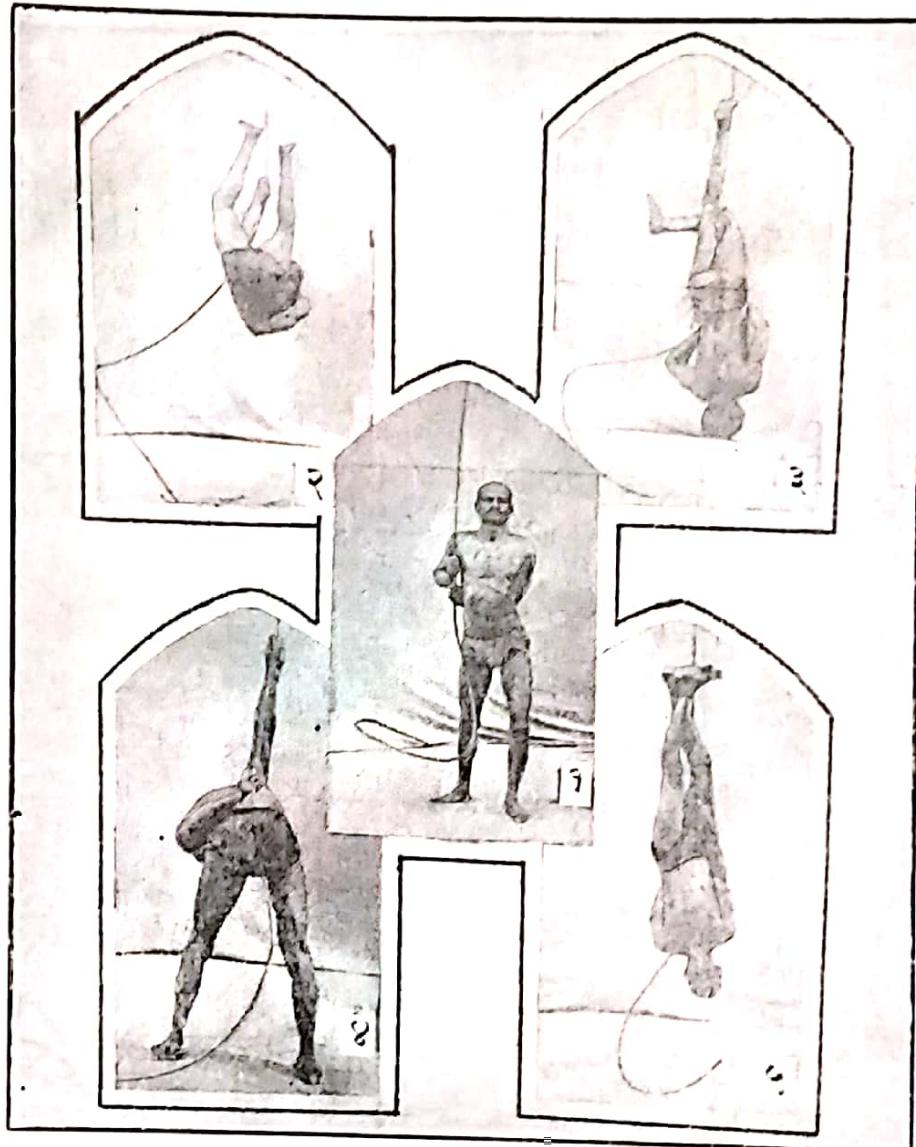
નેતર પકડી જિલા રહેવું. પણી સાદા મલખમના નકીકસના
તાવના લેમ શરીરને ગોળ ફેરવી ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણેની
સ્થિતિમાં આવવું. પણી બંને પગ પાંઘથી ઉડાડીને
અને કમરમાંથી શરીરને મરોડ આપીને પેટને નેતરની
તરફ લાવવું અને તે જ ગનિમાં ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે
જમણા પગને નેતર ઉપરથી નાખી પગની અઠી આંધવી.
પણી નેતર પકડી નીચે ઉત્તરવું.

૧૦. ઉડાંધ તેઢી : ચિત્રાંક-૨ (૪૧૬-૭૮)
પ્રમાણે ઉડાંધ બાંધી એટલેકે છાતીની આણુઆણુ નેતરનો જેક આંટો વીંટાળા જિલા રહેવું. પણી પગને ડાયા
લાંબી શરીરને તેઢીની પેઠે ફેરવી, ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે પગની

અદી આંધી અહથ વાગવી. પણી
નેતર પકડી નીચે ઉત્તરવું.

૧૧. રિકેબની તેઢી :

ચિત્રાંક-૩ (૪૪-૭૭) પ્રમાણે
રિકેબની આંધી ડિલા રહેવું. પણી
તેઢીની નેમ પગને ડિયા ડિડી
શરીરને ફેરવું અને ચિત્રાંક-૪
પ્રમાણે ડાયા પગને નેતર ઉપર
આંધ્યો તથા હાથ છોડી સ્થિર
રહેવું. પણી નેતર પકડી નીચે
ઉત્તરવું.



૧૨. સાહી તેઢી :

ચિત્રાંક-૫ (૪૪-૭૮) પ્રમાણે
નેતરને પકડી ડિલા રહેવું. પણી
પગને ડિડી, તેઢીની પેડે
શરીરને ફેરવી, નેતરને જાંધ
પર લઈ, જમણા પગને તેની
અંદરથી બહાર કાઢવો, અને
પણે બહારથી અંદર આપ્યી
ચિત્રાંક-૬ પ્રમાણે નેતરમાં બેન-
વો. પણી ડાયા પગને
જમણા જાંધ પર નાંખ્યા
ચિત્રાંક-૭ પ્રમાણે અદી
આંધી અને હાથ છોડી
અહથ વાગવી. પણી નેતર
પકડી નીચે ઉત્તરવું.

કમરકસ અદી; નડીકસ અદી

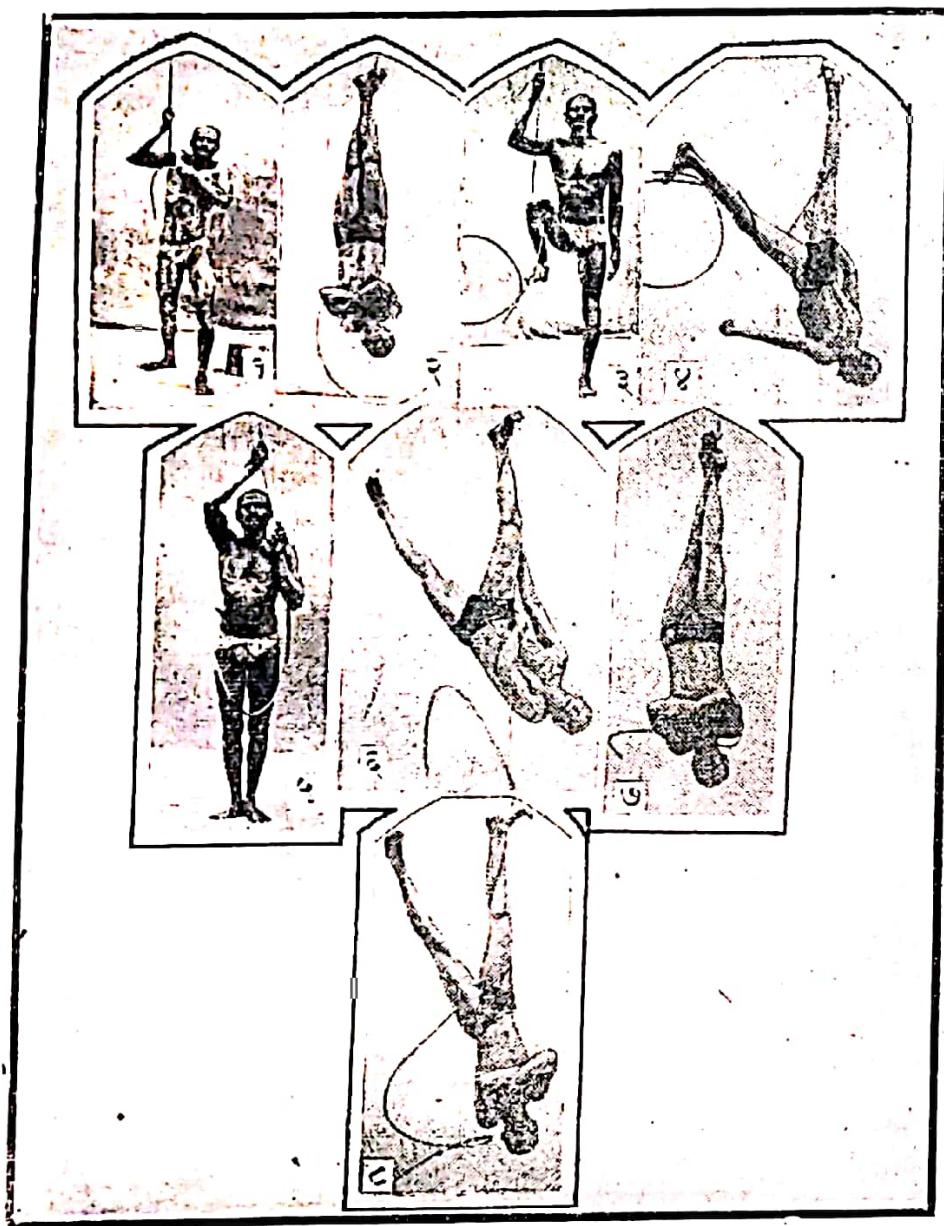
આજુંએ બગનવો. પણી જમણા પગ પર ડાખો. પગ
નાંખ્યા તેઢી આંધી અને હાથ છોડીને સ્થિર થવું.

૧૫. દોહાતી અગળી : ચિત્રાંક-૨ (૪૪-૭૬)
પ્રમાણે નેતર પકડી ડિલા રહેવું. પણી સાહી અગળી
પ્રમાણે કિયા કરો તેઢી આંધી હાથ છોડી રહેવું.

૧૬. કમરખંધ અગળી : ચિત્રાંક-૩ (૪૪-૭૬)
પ્રમાણે નેતર પકડી ડિલા રહેવું. પણી ડાખો. હાથ છોડી
નેતરને ઝારી અગળમાં પકડવું અને અગળીની પેડે પાછલા
ભાગેથી પગ ડિડી, ડાખો પગ નેતરમાં લરાની, તેઢી
આંધી હાથ છોડી રહેવું.

૧૪. સાહી અગળી : ચિત્રાંક-૧ (૪૪-૭૬)

પ્રમાણે નેતર પકડી ડિલા રહેવું. પણી અગળીની પેડે પગને
પાછળ ડિડી નેતર તરફ આવે એટલે જમણા
પગને સ્ફૂર્તિથી નેતર ઉપર બહારથી અંદર નાંખવો;
અને તેનો પણે અંદરથી બહાર કાઢી નેતરની બહારની



ઉર્ધ્વાંધ તેઢી; રિક્ષેણ્ણની તેઢી; સાદી તેઢી; એકપગાની તેઢી

૧૭. નડીકસ બગલી : ચિત્રાંક-૪ (૫૪-૭૬) પ્રમાણે નેતરને પકડી ડોલા રહેવું. પણી જમણા હાથની કુણ્ણી પેટની પાસે નેતરની બહાર કાઢવી અને જમણા હાથને માથા ઉપરથી લાવીને તથા જિલટો કરીને માથું નેતરની બહાર કાઢવું; એટલે જમણા હાથની બગલમાં નેતર આવશે અને ડાયા હાથને નેતરની આંદી પડશે. પણી નેતરને જમણી બગલમાં પકડી, બગલાની પેઠે પગને ઊંચા ઉડાડી જમણા પગ નેતરને બાંધી તેઢી બાંધવી.

૧૮. દ્વારંગ : ચિત્રાંક-૫ (૫૪-૭૬) પ્રમાણે નેતરને પકડી ગેસવું. પણી પગને ઊંચા લાવીને ચિત્રાંક-૬

પ્રમાણે જમણો પગ નેતર પર નાંખવો અને તેના પર આંધેણો પગ નાંખી ગોડો બાંધવો. પણી ઉપર જાડીને ચિત્રાંક-૭ પ્રમાણે નેતર પકડવું. પણી ચિત્રાંક-૮ પ્રમાણે ડાયો હાથ લગાડી શરીરને ઊંચું લઈ, ડાયા પગનો ગોડો બાંધવો અને આ રીતે દ્વારંગ ચાલુ રાખવો. ચિત્રાંક-૯ પ્રમાણે ડોલા રહીને પણ દ્વારંગ કરી શકાય.

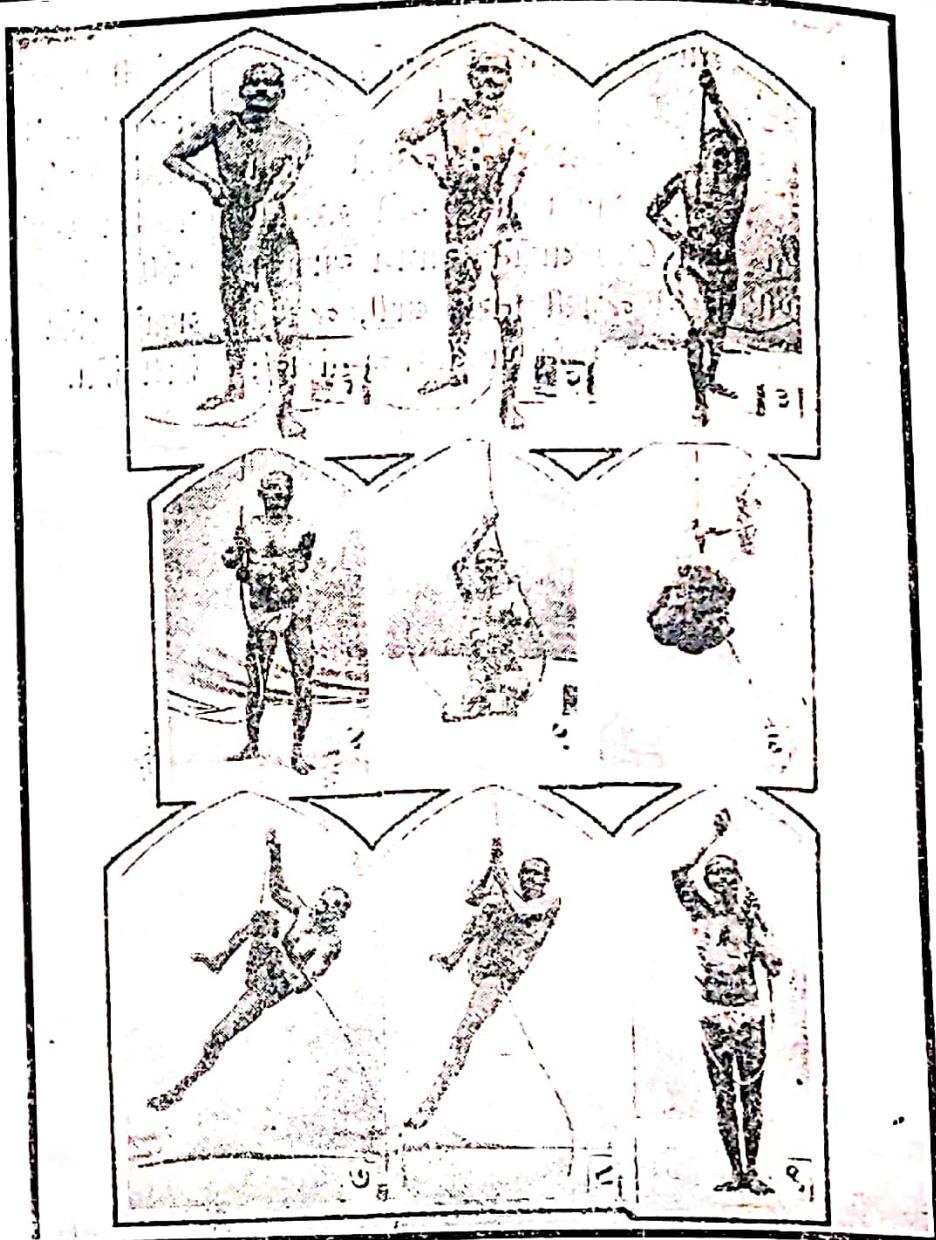
૧૯. હનુમાન પકડ : દ્વારંગ કરી ઉપર જવું. પણી ડાયો પગ અંદરથી નેતર ઉપર નાંખવો અને નેતરને ચિત્રમાં દર્શાવ્યા સુજાળ તે પગના વગાંકમાં તથા અંગૂહામાં પકડી નેતરનો આગડો ભાગ જમણા પગના અંગૂહામાં લેરવી બંને હાથ છોડી અદ્યા વાળવી.

२०. एक पगनी हतुमान

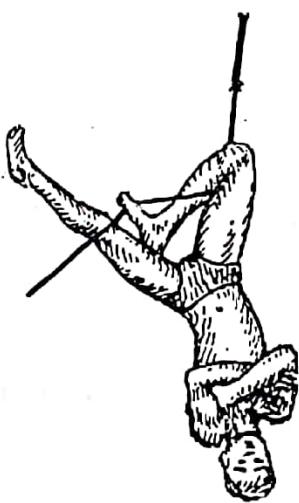
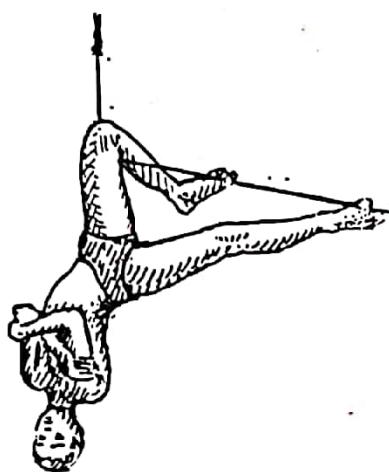
पकड़ : आमां एक पग पर हतुमान पकड़ करवानी छे; एट्टे जमणा पगमां नेतर लेरववाने वहसे ते पंगने चित्रमां हर्षाव्या मुजय सीधो लाण्हो करवे।

२१. गुडपकड़ : साढी अठी प्रमाणे नेतर पकडी उला रहेवुं. पळी पगने उंचा लावी चित्रमां हर्षाव्या मुजय वँने पगना वण्ठकमां नेतरने पकडी हाथ छेडी अद्यवाणी स्थिर रहेवुं.

२२. दैवज : चित्रांक-१ (पृष्ठ-८०) प्रमाणे जमणा हाथ वडे पकडी उला रहेवुं. पळी नेतरने नेतरने जमणी अगलमांथी पीड पाण्ठी लावी, डाया पगनी जन्ध उपरथी पाण्ठग लाववुं अने पळी आगण आणी, डाया पगना अंगूडामां तेने पकडीने उला रहेवुं. पळी साढी अठीनी जेम पग उंचा लावी, जमणे पग नेतर उपरथी नांखवे अने ते पगनो प'ज्जे नेतरनी पाण्ठग लावी नेतरमां भराववे अने चित्रांक-२ प्रमाणे अद्यवाणी स्थिर थवुं.



साढी बगली; होहाती बगली; कमरधंध बगली;
नक्कीकस बगली; दशरंग



हतुमान पकड़;

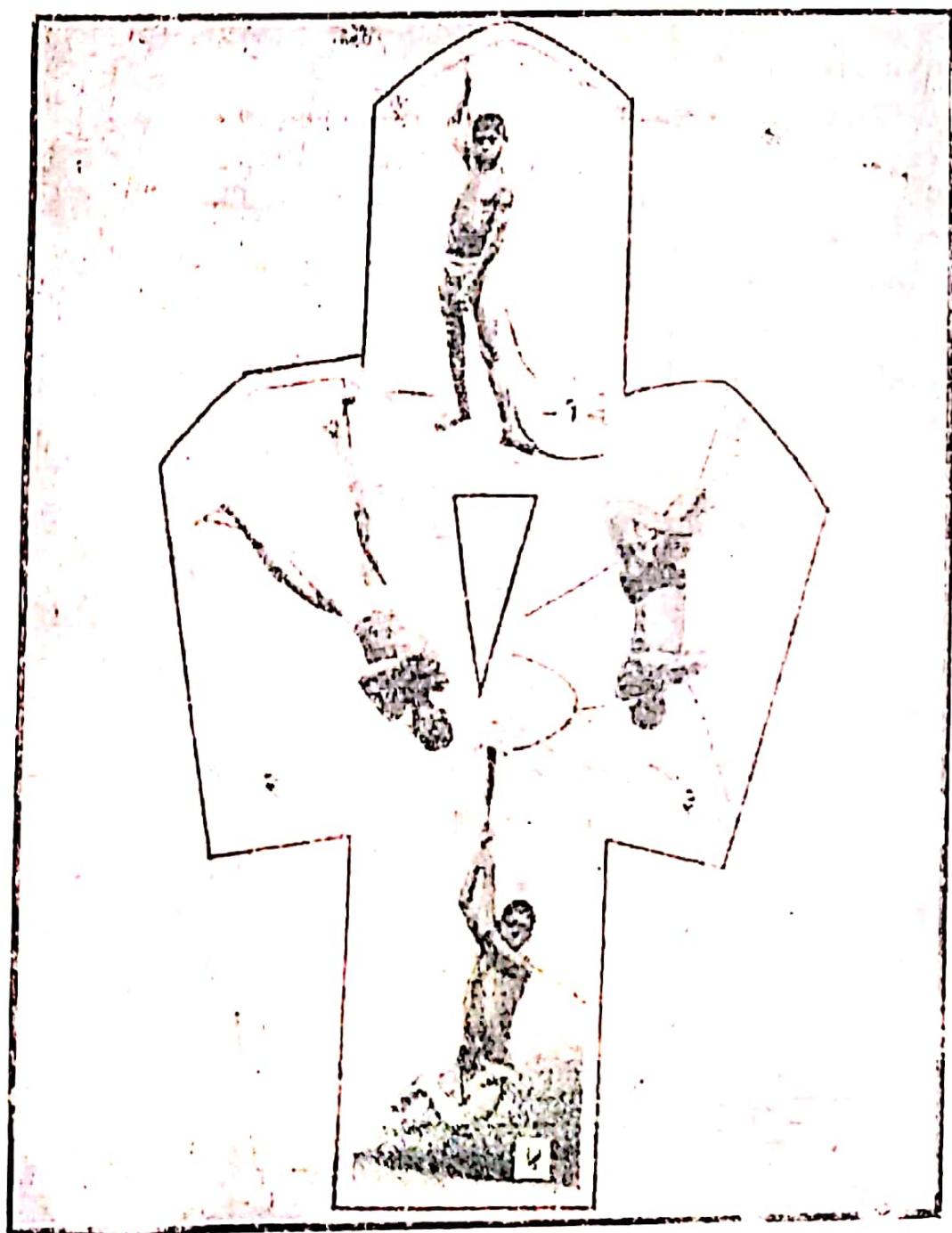
एक पगनी हतुमान पकड़

गुड पकड़ - १

૨૩. ધ્વજ પદ્માસન : ચિત્રાંક-૧ તથા ૨ પ્રમાણે 'ધ્વજ' કર્યા પણી ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પદ્માસન કરી રિથર થયું.

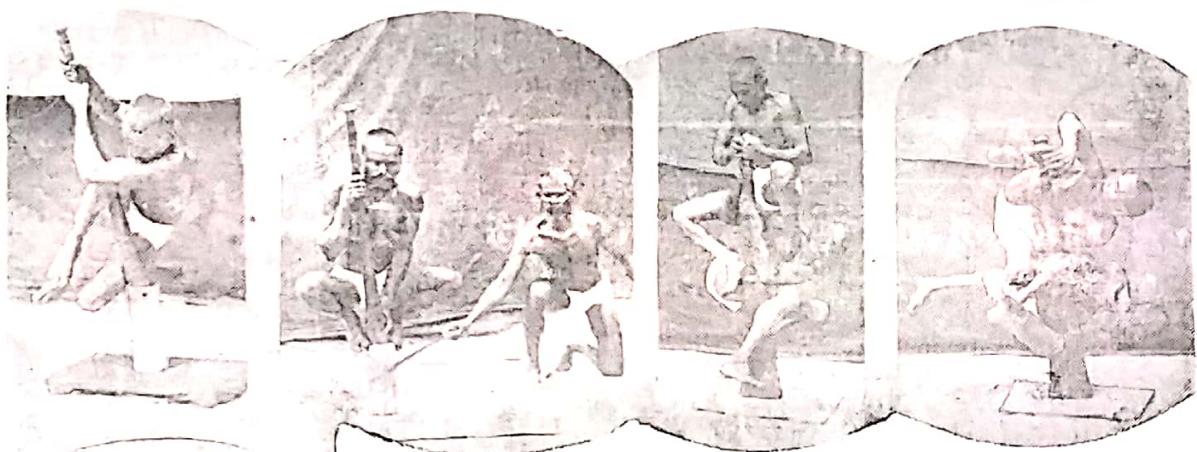
૨૪. ગળાક્રંસ પદ્માસન : જમણા અલા ઉપરથી નેતરને ગરદનની પાણી લાવવું અને ગરદનની પાણીથી ડાળા અભા ઉપર લાંબાને આગળ આણવું. પણી તેને ડાળી તરફથી જમણી તરફ લાવી, જમણી ખાનુ રહેવા નેતરની ઉપર થઈને પાણીથી ખાનુ નાંખવું;

ગોટલે ગગાને બંધન આવશે. આ બંધ ખાનુથી એસાડવો. સામેની ખાનુએ ગગાના દેખિયા ઉપર તે બંધ આવવો ન જોઈએ. પણી ચિત્રાંક-૪ મુજબ બંધે હાથ વડે નેતરને પકડી લટકતા રહેવું અને પગને ઉપર ઊંઘડા પદ્માસન કરવું. પણી ગોક હાથની પકડ જરા ટીલા કરવી અને જળાય કે નેતર ખરાખર ગોડાયું છે અને ગગાને ફાંસો લાગે તેમ નથી, તો પીઠે હાથ ગગાનું છોડી દેવો.



ધ્વજ; ધ્વજ પદ્માસન; ગળાક્રંસ પદ્માસન

૧૦. પાટ મલખમ, તથા આડો મલખમ.

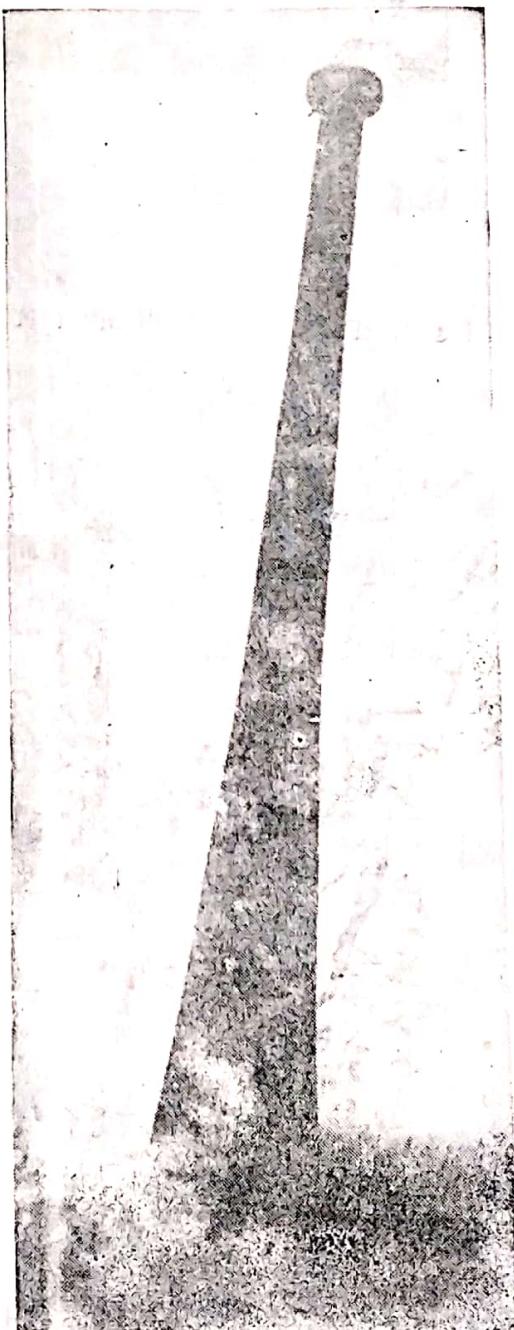


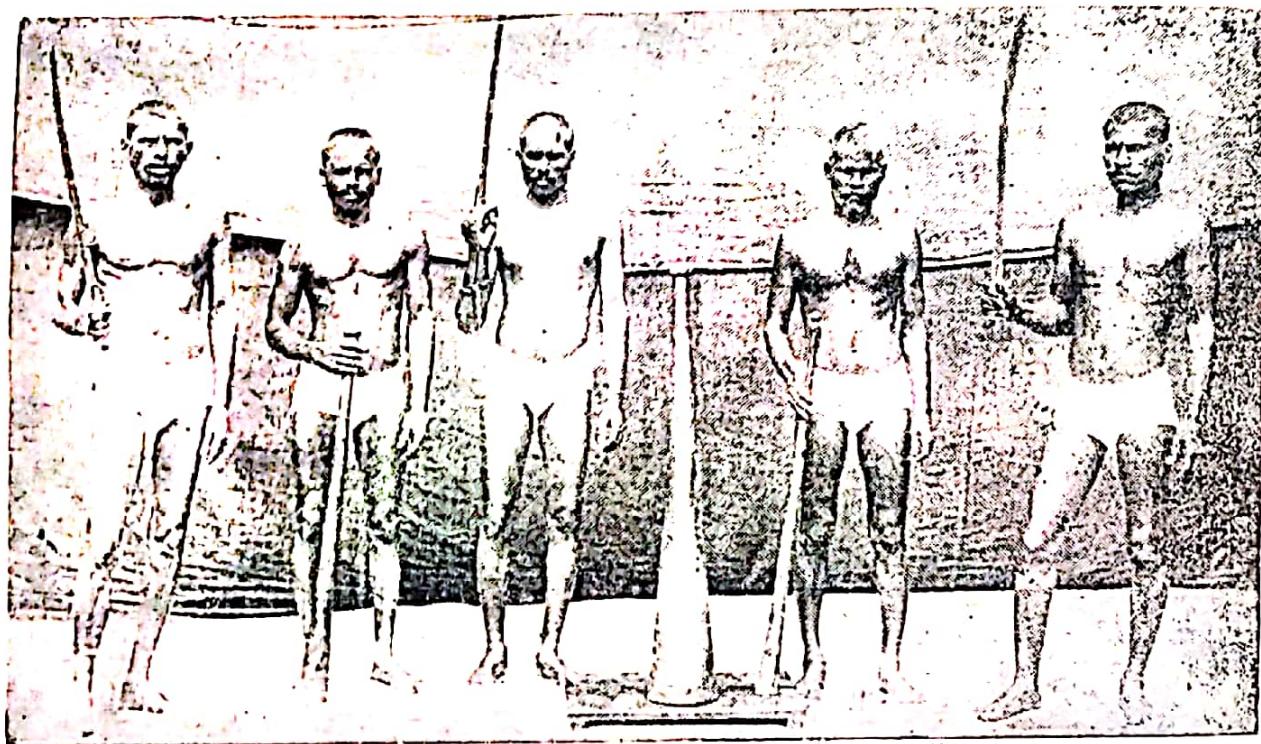
પાટ મલખમ

આ મલખમ ચાર ફૂટ
લાંબો હોય છે. જેના જડો
અને પાતોઓ જોવા એ
પ્રકાર છે. ભગ્નણા આકા-
રના આવા મલખમને સાથ
પાટ ઉપર મુક્કાને તેના પર
મલખની જુહી જુહી જડીઓ,

દ્વારંગ વળે કરે છે. આ મલખમ પાટની સાથે પાકો
એસાડેલો કે ચોંટાડેલો નથી હોનો; પણ ગમે તે પાટ
ઉપર માત્ર તેને મુક્કાને, તેના ઉપર તોલ સાચળીને કામો
કરવામાં આવે છે. આ મલખમ નીચેથી તીરણા કાપેલા
હોય છે. જણ મલખમમાં દોયનો ધેર ૧૦ ઈંચ; ઉપરના
ભાગનો ધેર ૬ ઈંચ; વચ્ચા ભાગનો ધેર ૧૦ ઈંચ;
તથા નીચેના ભાગનો ધેર $\frac{1}{2}$ ઈંચ હોય છે, જ્યારે
પાટના મલખમમાં દોયનો ધેર ૭ ઈંચ; ઉપરના ભાગનો
ধેર $\frac{1}{2}$ ઈંચ; વચ્ચા ભાગનો ધેર ૮ ઈંચ તથા નીચેના
ભાગનો ધેર ૧૩ ઈંચ હોય છે.

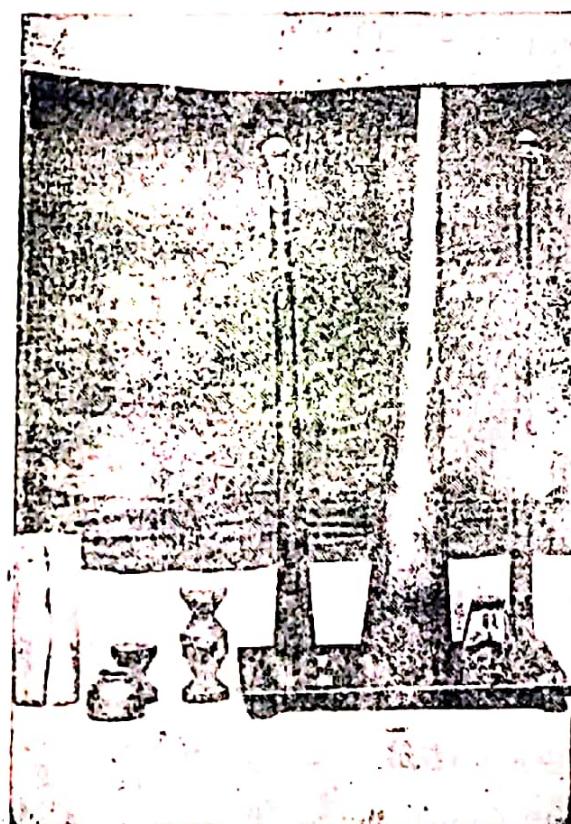
મહારાષ્ટ્રમાં સાંગળી તાલુકામાં તેરદાળ નામના
ગામમાં આ પ્રકારના મલખનો પ્રચાર છે. તેરદાળની
નજીકમાં જન્મા ભરાય છે, તે વખતે આ મલખમનાં કામો
અહીંના કસરતખાને હોંશથી કરી બતાવે છે. અલખત,
સ્વાતંત્ર્યોત્તર કણમાં પૂરતા ઉતેજનના અભાવે આ
કળા મૃતઃપ્રાય થઈ રહી છે.



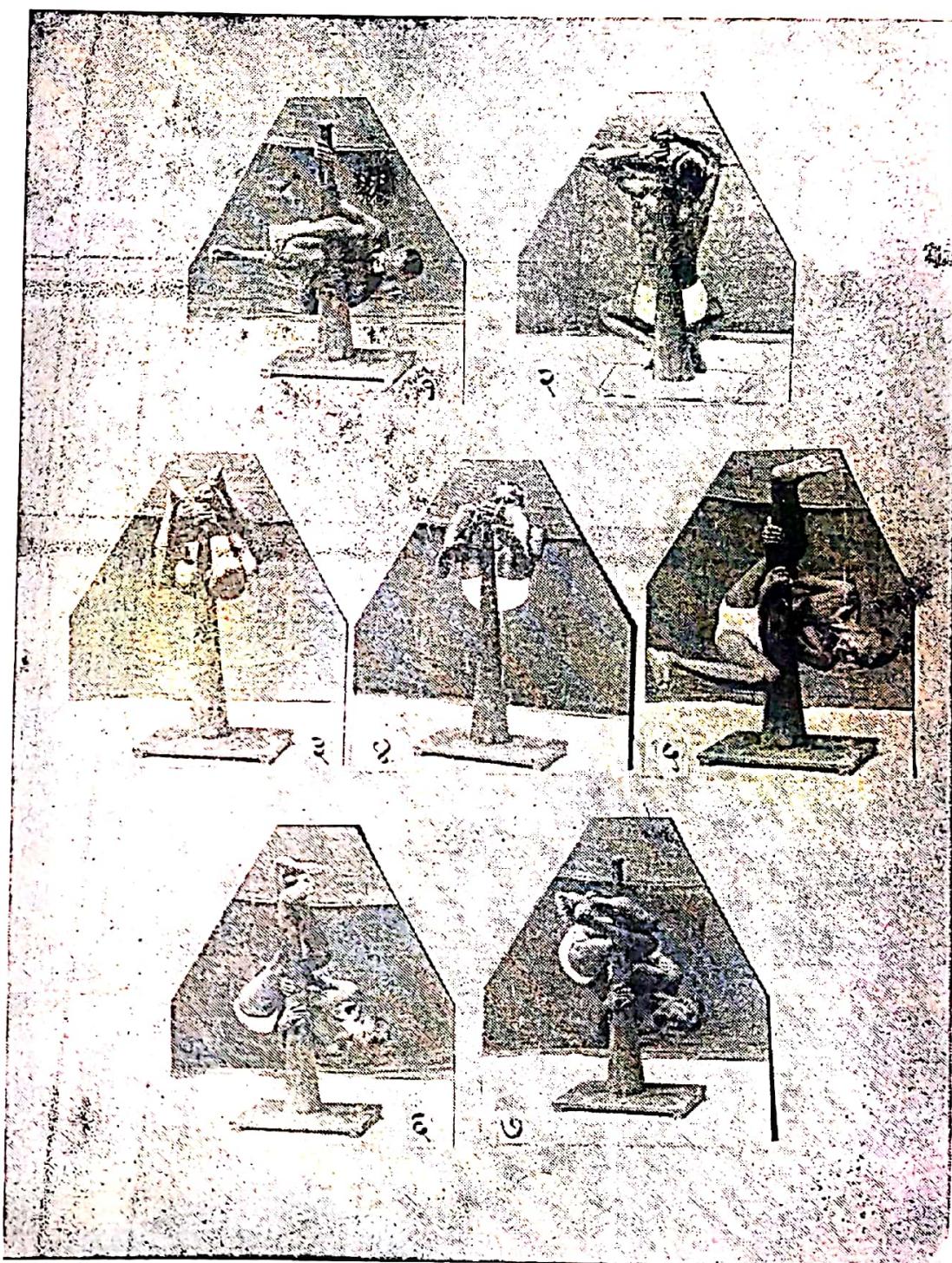


તેરહાગના મલખમર્વારો

(ડાયી તરફથી : ૧. અલીસાહેણ ગંજગલ ૨. હસ્તગીર મીરસાહેણ ૩. વિંગાપા ફડીરાપા
૪. જફુપા રમાપા ૫. દુંઘેન સાહેણ નાનીસાહેણ)

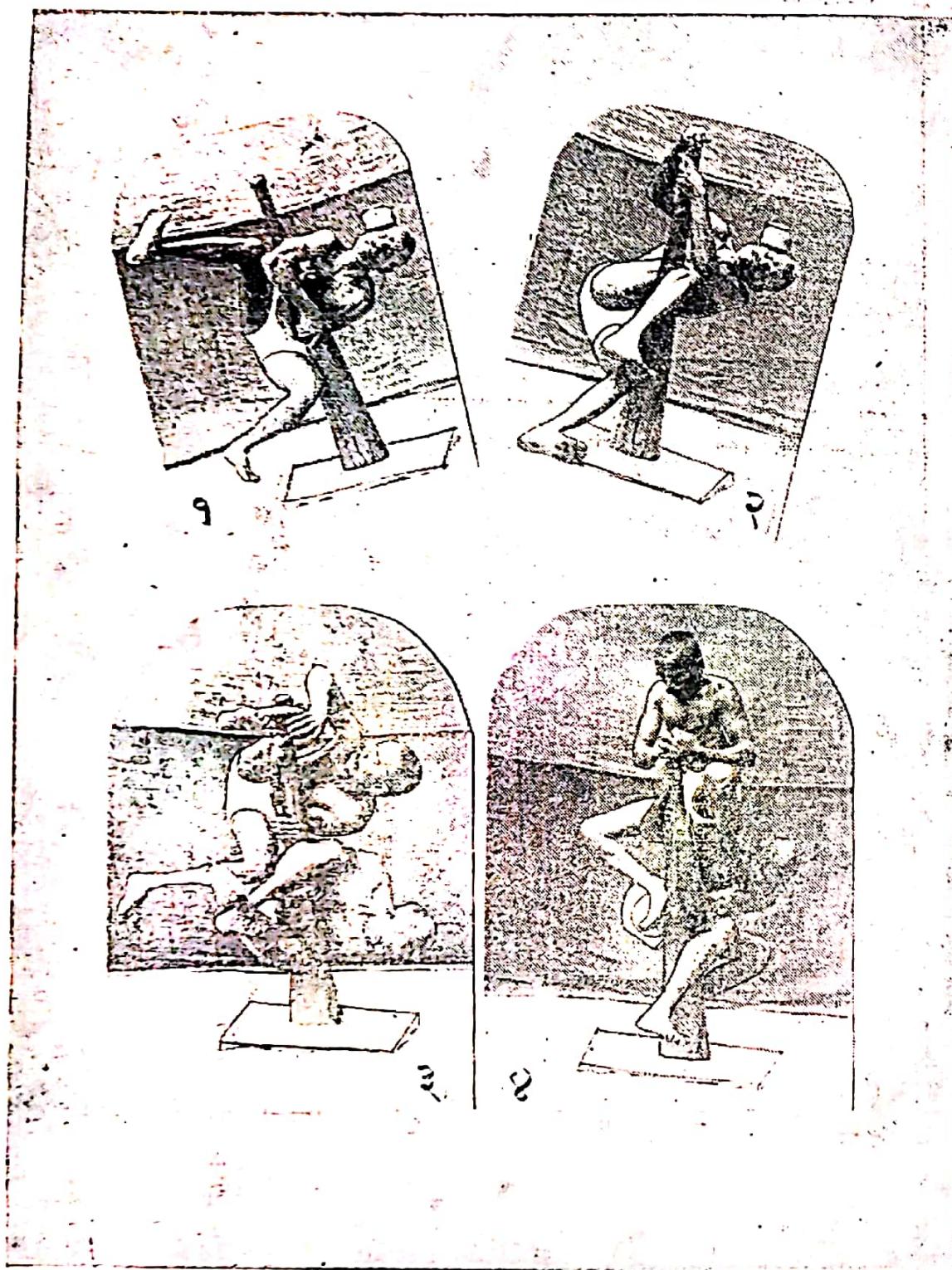


પાટ ઉપરનો મલખમ અને
જરૂરી અન્ય સાધનો



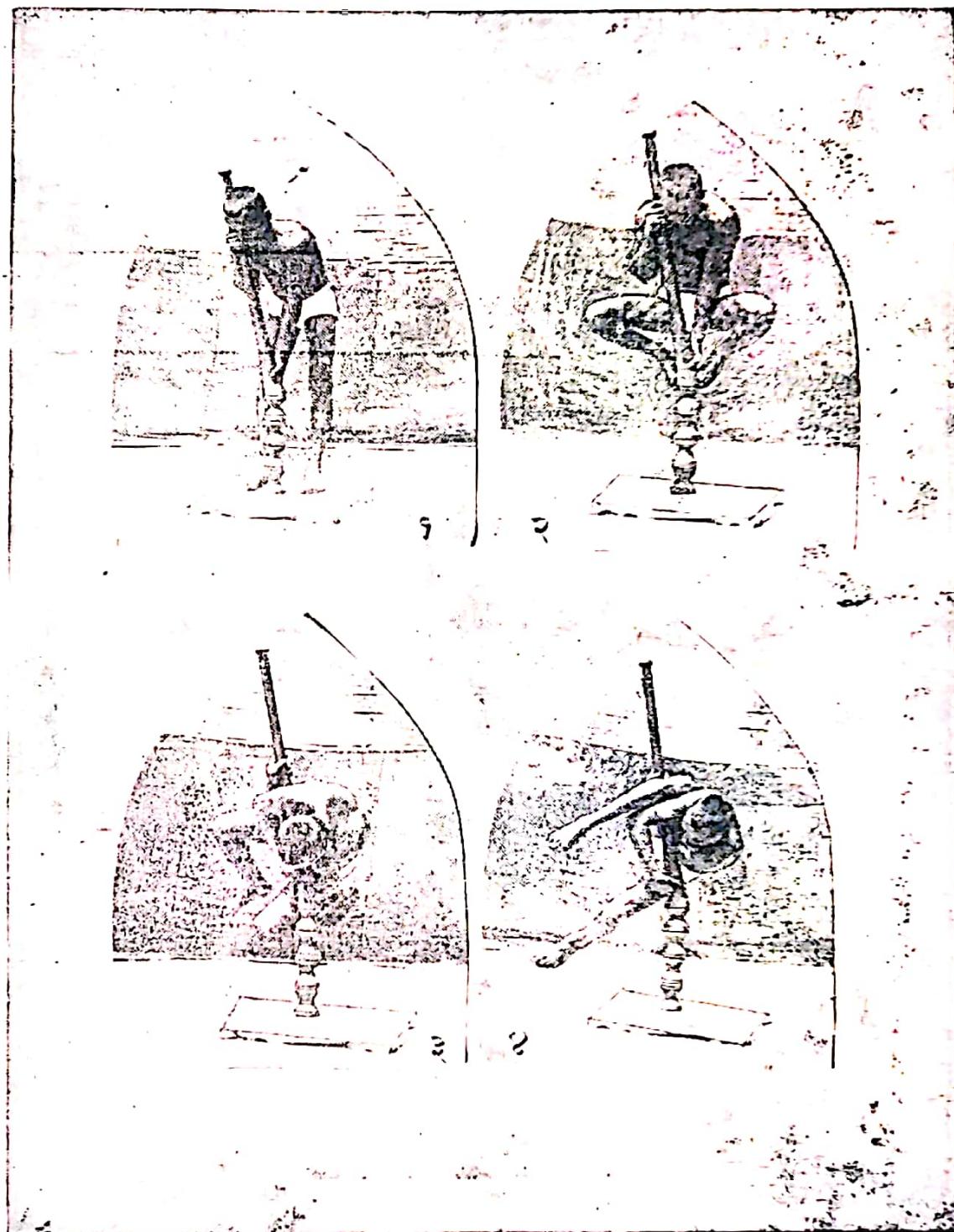
પાઠ ઉપરના જડા મલખમ પરનાં કામો

(ચિત્રાંક-૧ માં સાથે દશરંગ કરેલો છે; ચિત્રાંક-૨, ૩, ૪ માં સ્કંધ અડીની પેટે પગ જીયા,
આણેલા છે; ચિત્રાંક-૫, ૬ માં હોહાતી દશરંગ કરેલો છે; ચિત્રાંક-૭ માં ગુરુપકૃ અધ્યેતી છે.)



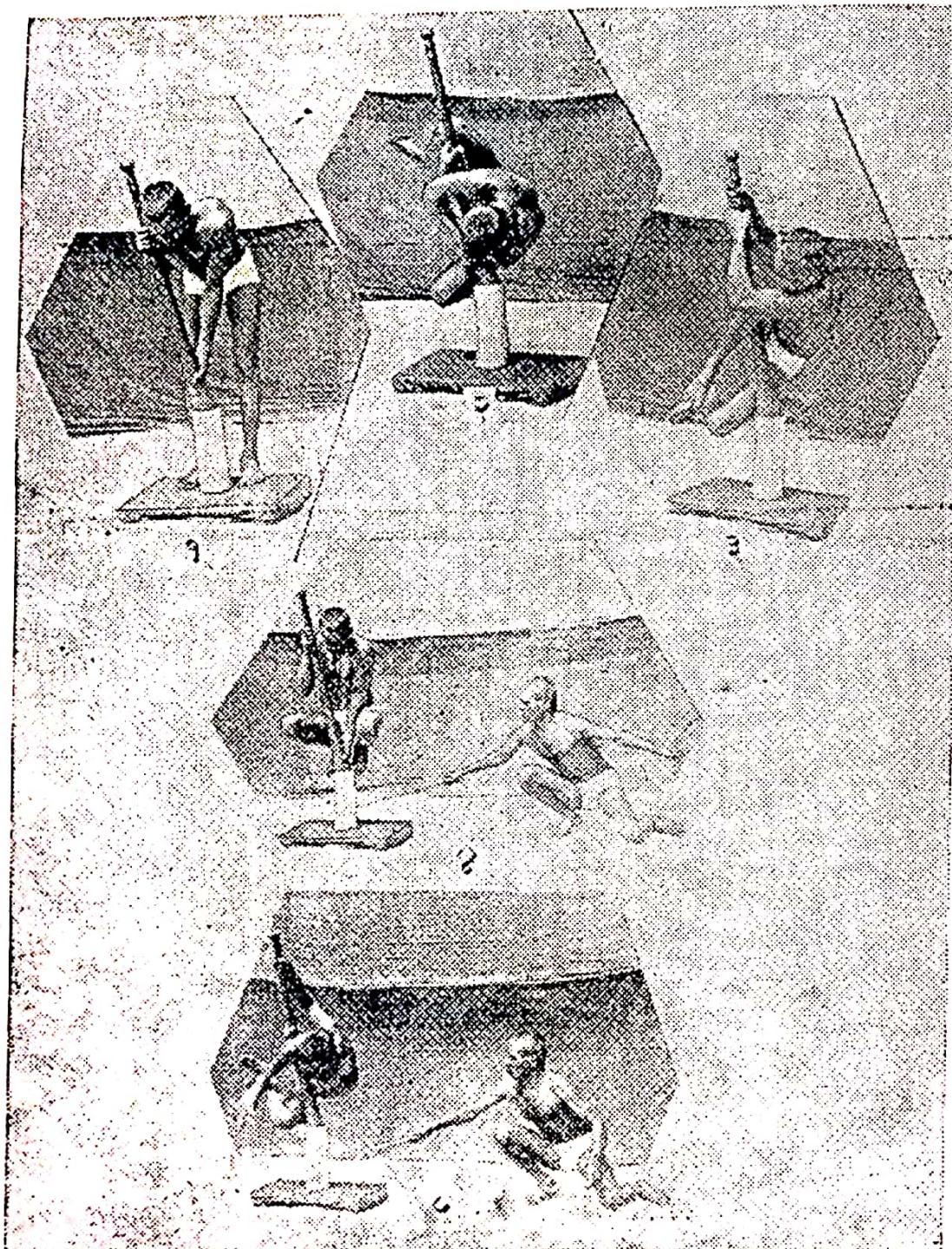
पांड उपरना लडा मलाखम परनां काभो

(चित्रांक-१, २ मां पाणीथा भरेको लोटो कानपटी उपर राखीने अद्य अटीनो तथा साहो दशरंग करेछ; चित्रांक-३, ४ मां अने जण ओड भाये, ओडज मलाखम उपर दशरंग करे छ.)



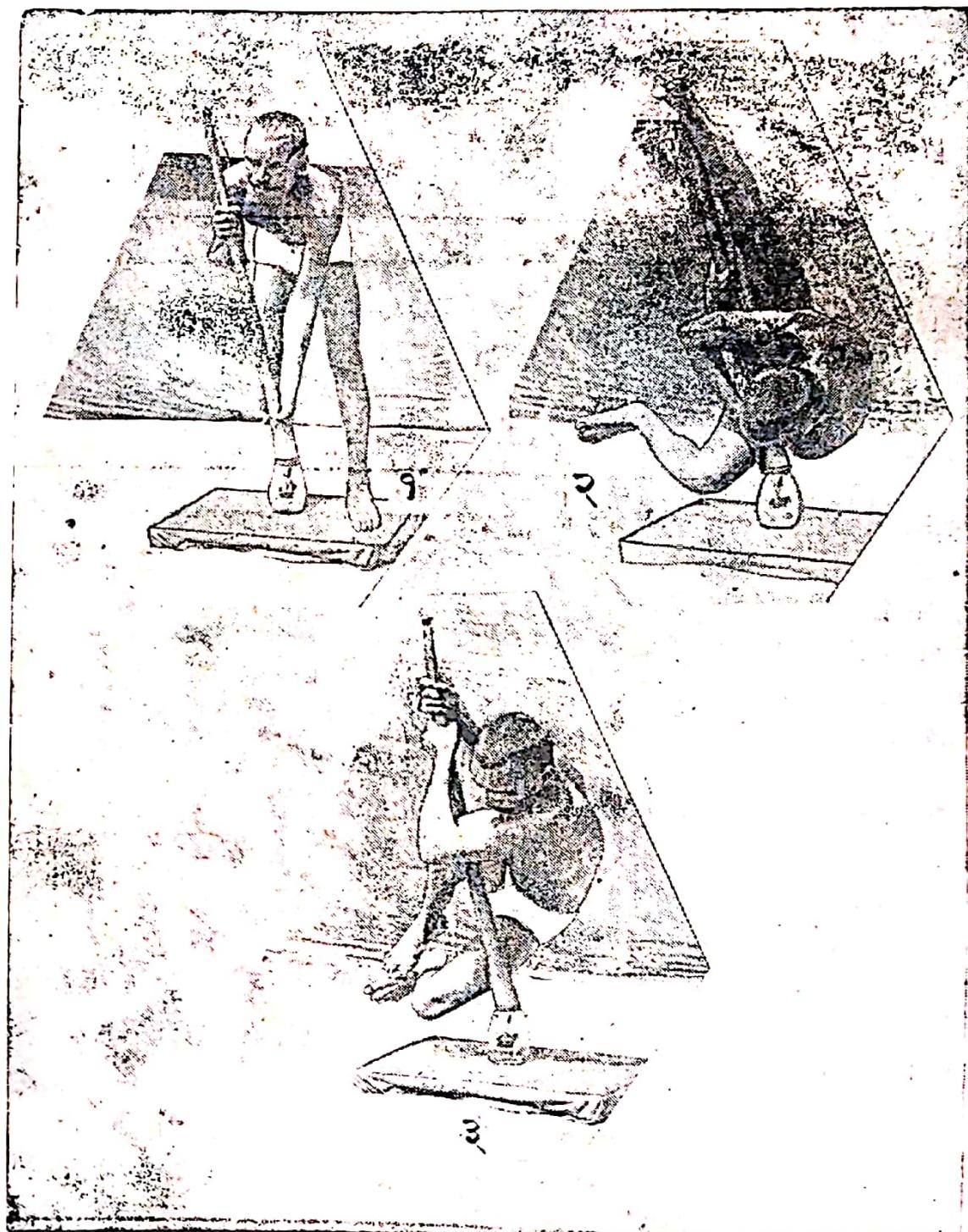
પાઠ ઉપરના પાતળા મલખમ પરનાં કામો।

(ચિત્રાંક-૧ થી ૪માં પાઠ ઉપર લાકડાનાં ચાર ડમ્પુંદુંને તેના ઉપર મલખમ રાખી,
અદ્યા અઢીનો દશરંગ કરે છે.)



પાટ ઉપરના પાતળા ભલખમ પરનાં કામો

(ચિત્રાંક-૧, ૨, ૩ માં કેળના થાંબલાનો કકડો પાટ ઉપર રાણીને, તેના ઉપર પાતળા ભલખમ મૂકી અદ્ય અઠીનો દ્વારંગ કરે છે. ચિત્રાંક-૪, ૫ માં કામ કરનાર કામ કરે છે, તે વખતે અન્ય છસમ કેળના થાંબલાની તદ્વાવરથી કાટ કરે છે.)

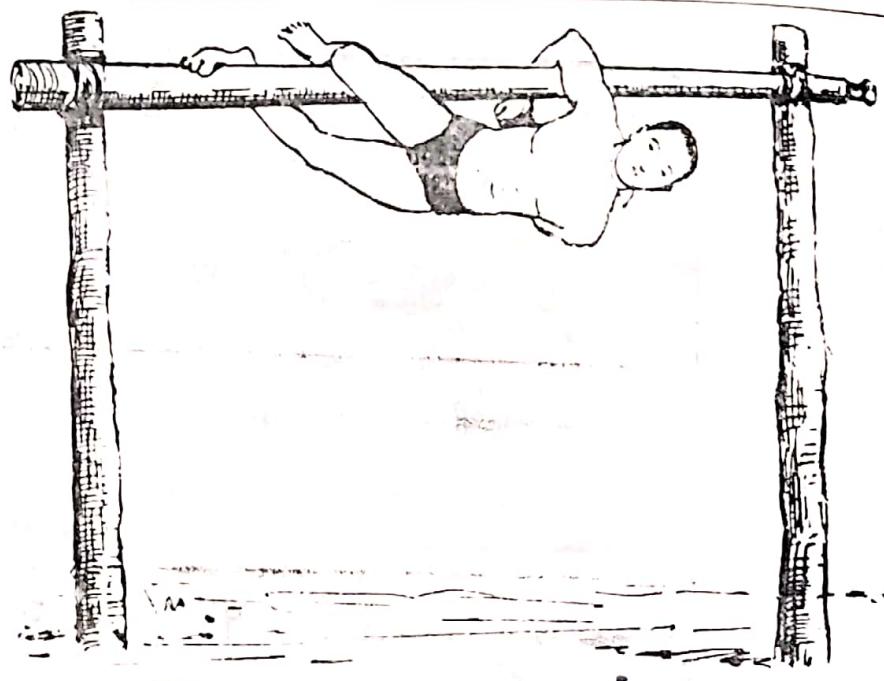


પાટ ઉપરના પાતળા મલખમ પરનાં કામો

(પાટ ઉપર ફાનસનો કાચનો ગોળો રાણીને તેના ઉપર મલખમ મુક્કેલો છે અને પણી તેના ઉપર કામ કરતાર અહૃદ્ય અર્દી કરે છે.)

आडो भलभम

साठा भलभम उपर ने अनेक प्रकारनां कामो करी शकाय छे, ते पैद्धा कुटलांक कामो आडा भलभम उपर करी शकाय छे. आ भलभम उपर काम करती वर्षते शरीरने सारी रीते मरहवुं पडे छे. अने जुही जुही कियाओ वधी व्यपताताथी करवी पडे छे. आडा भलभमना ऐ प्रकार छे १. स्थिर अने २. टांगेलो. अनेचाडा भलभमना कुटलांक मुख्य दावो आप्या छे.

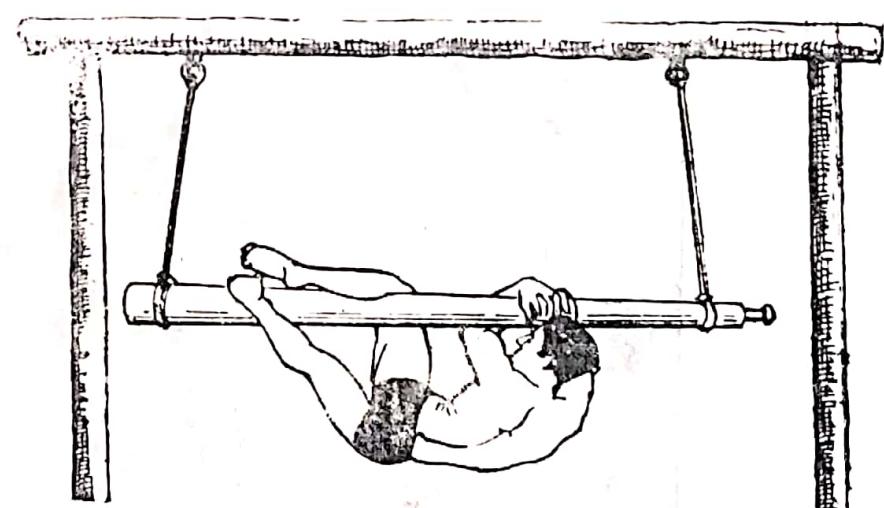


१. सलामी : चित्रांक-१ प्रभाषे बने हाथनी गूँथणमां भलभम पकडी जिबा रहेवुं. पक्की बने पगते उच्चार बने हाथनी अहारथी चित्रांक-२ प्रभाषे पेढी तरक्की लारी तेज गतिमां हाथ छोडी जडी भारी जमीन पर आवतुं.

२. साढी ऊटी : चित्रांक-१ प्रभाषे भलभम पकडी जिबा रहेवुं. पक्की पग उच्चा लारी चित्रांक-३ मुजल्य अटी खांधवी अने हाथ छोडी लटकता रहेवुं. पक्की आगण पाळण झोवा लर्ह, शरीर आगण आवे एटले पग छोडी जडी भारी चित्रांक-४ प्रभाषे जमीन पर आवतुं.

३. पांच लटक : चित्रांक-१ प्रभाषे भलभम पकडी जिबा रही पग उच्चे लर्ह चित्रांक-५ प्रभाषे जासो पग जमेही बाजु अने जमेहो पग डारी आजु भलभम पर मूळी, पगनी मजबूत पकड राणी हाथ छोडी लटकवुं. पक्की जमीन पर हाथ टेकी जडी भारवी.

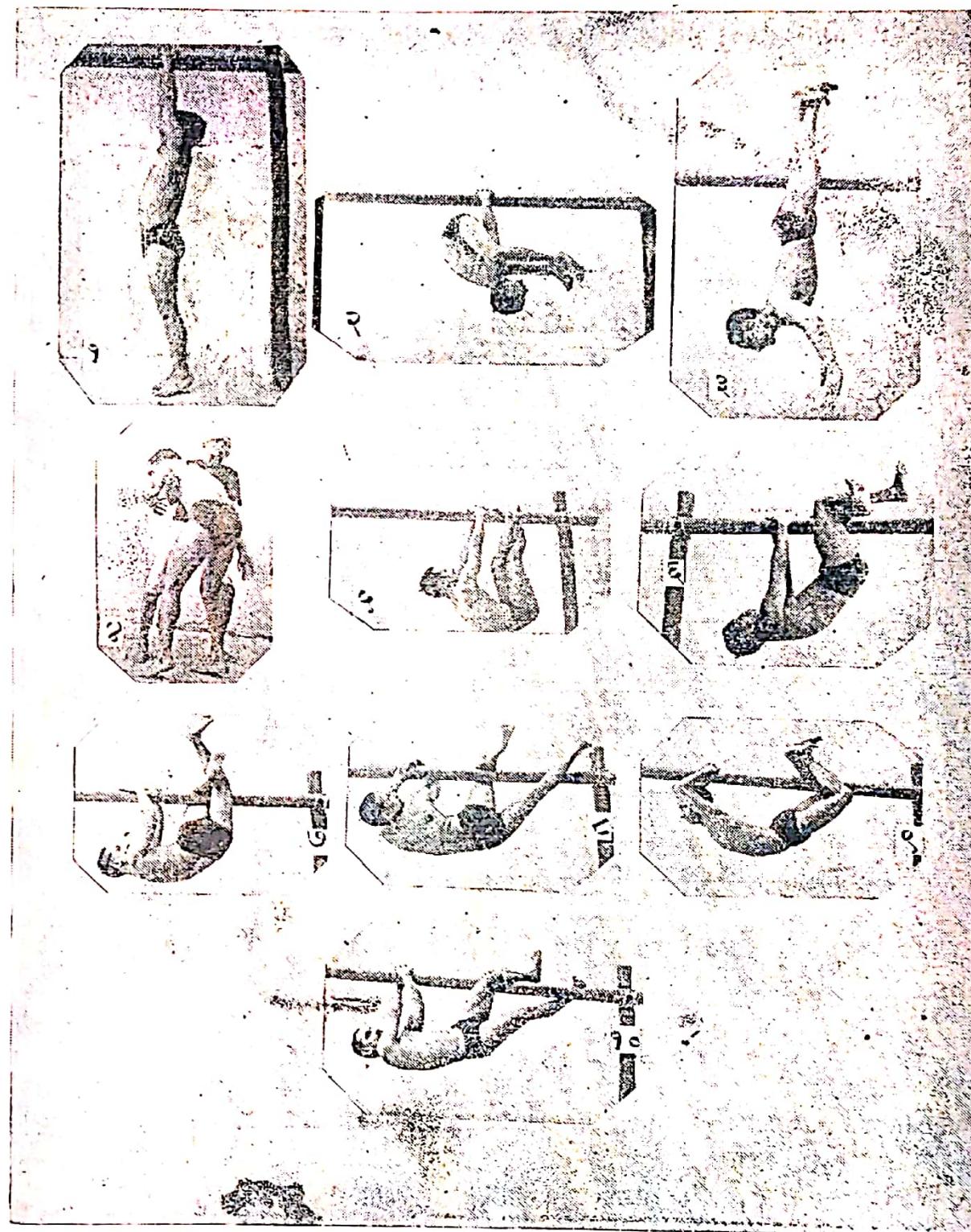
४. किरकी : चित्रांक-१ प्रभाषे भलभम पकडी जिबा रहेवुं. पक्की बने पग उच्चा लारी चित्रांक-६ प्रभाषे डांसा पगनो ओडो खांधवो. पक्की जमेहो पग छोडी शरीरने भरडी चित्रांक-७ प्रभाषे पगनो ओडो खांधवो. पक्की हाथ छोडी हर्ह चित्रांक-८ प्रभाषे भलभम पर हाथना आंगनांती गूँथगु आंधी, अने चित्रांक-८



टांगेलो आडो भलभम

तथा १० प्रभाषे इरडानी पेठे शरीरने इरवतुं. पक्की डासो पग उपरथी काढीने ताचे लाववो अने चित्रांक-९ प्रभाषे ओडो खांधी ताचे जडी भारवी.

५. गुड पकड : चित्रांक-१ (४६४-८०) प्रभाषे भलभमते पकडी जिबा रहेवुं. पक्की पग उच्चा लारी चित्रांक-२ प्रभाषे बने पग एक बाजु भलभम पर नांपवा; अने बने हाथ छोडी लटकता रहेवुं. पक्की जाली लर्ह जिलटी बाजु हाथ उच्चा लर्ह, चित्रांक-३ प्रभाषे भलभमनी एक बाजु हाथ लगाई भलभम पकडवो; अने बने पगने भलभमनी उपरथी काढी तीवा आजुवा; तथा चित्रांक-४ प्रभाषे जिलटी बाजुओ जोलो लर्ह पगने उच्चा लारी, चित्रांक-५ प्रभाषे भलभम पर एक



આડો મલખમ પરનાં કામો (ગુરુપક્ષ; નકીકસ)

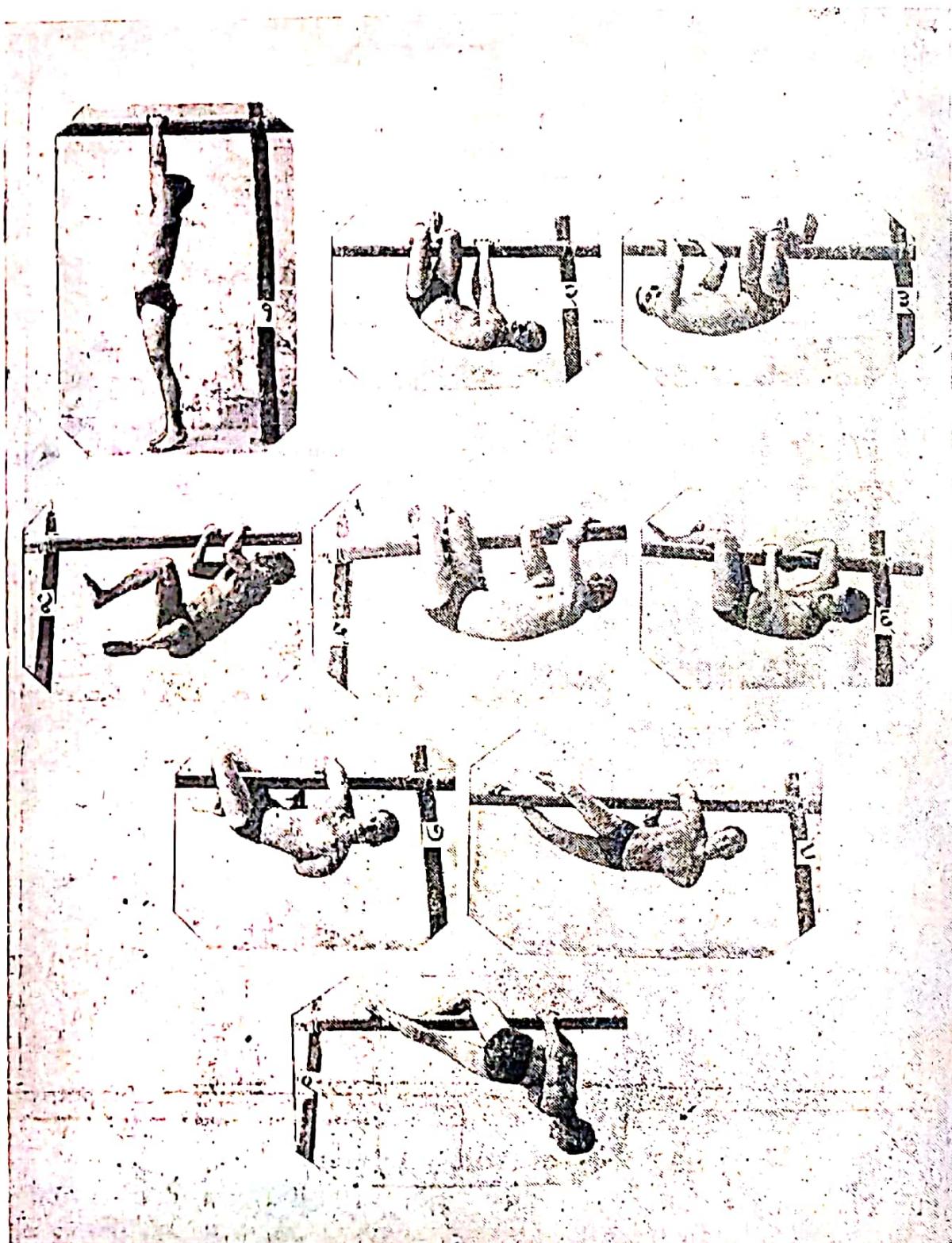
આજુંએ નાખવા. પણી ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બંને હાથ વડે મલખમને દાખી વડે મલખમ પકડી નીચે ડોડી મારવી.

૫. નકીકસ : ચિત્રાંક-૧ (૪૪-૬૦) પ્રમાણે મલખમને પકડી જીભા રહેવું. પણી ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે મલખમને

પગનો આડો બાંધી ડાખા હાથ વડે મલખમને દાખી રાખ્યા જમણો હાથ છોડી, નાચેથી ઉપર આણુંબો અને મલખમ પ્રદાનાંખવો. પણી ડાખો હાથ મલખમ ઉપરથી કાઢી લઈ લેને પીડ પાણગથી લઈ ચિત્રાંક-૭ પ્રમાણે વ્યા. વિ.-૧૨

હૃથની ગૂંથણું બાંધવી અને ચિત્રાંક-૮ પ્રમાણે શરીર ફેરવવું. પછી તે જ પ્રમાણે શરીરને વધારે ફેરવી ચિત્રાંક-૮ પ્રમાણે માં નીચે આવે એટલે જમણા પગના પંજથી

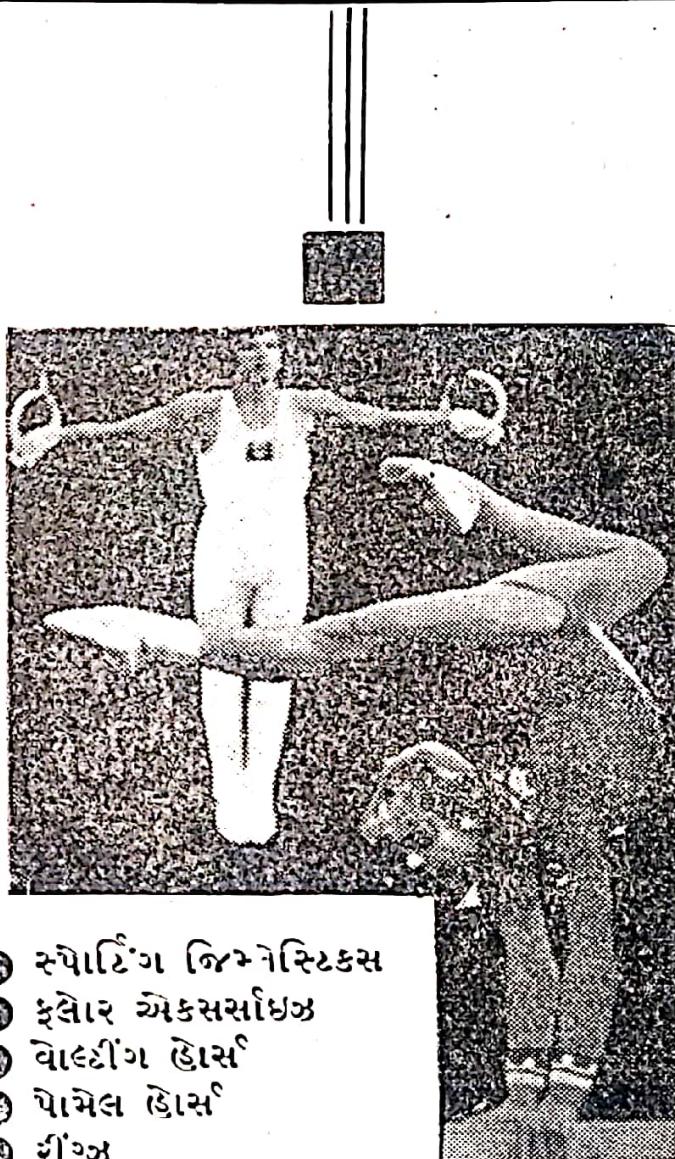
મલખમને ફ્યાવવો અને ડાંસો પગ અંદરથી ડાંસો લઈને મલખમ પર નાંખવો. પછી બંને પગની અઠી બાંધવી હૃથ છોડજા અને ડડી મારી નીચે આતવું.



આ મલખમ પરનાં કામો (સલામી; સાથી ડડી; પાંચ લટક; દ્વિરકી)

વિભાગ — ૩

આર્વોચ્યોજ જિમ્નેસ્ટિક્સ



- સ્પેટ્ટિંગ જિમ્નેસ્ટિક્સ
- ઇલોન્ગ એક્સર્ચિંગ
- વેદ્ધિંગ હોર્સ
- પોમેલ હોર્સ
- રીંગ
- હોર્નિઝાન્થલ બાર
- પેરેલલ બાર્સ
- એસિમેન્ડ્રિકલ બાર્સ
- બીમ
- જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રતિયોગિતા : ઓલિમ્પિક નિયમો

૧૧. સ્પોર્ટ્સ (કીડામક) જિમ્નેસ્ટિક્સ

આધુનિક જિમ્નેસ્ટિક્સ એ મુખ્યત્વે સ્પોર્ટિંગ એટ્લે કે કીડામક જિમ્નેસ્ટિક્સ છે; અને તે સમગ્ર વિશ્વમાં અને તેમાંથી ખાસ કરીને સામ્યવાદી દેશો તથા જ્ઞાનમાં અત્યંત લોકપ્રિય એવી અત્યંત સુંદર અને કલામક રમતપ્રવૃત્તિ બની રહી છે. આ રમતમાં પ્રદર્શિત થતા બાળ, કૌશલ્ય અને કલામકતાના સુભગ સંઘેજનના કારણે તે આકર્ષક બની રહે છે, એટલું જ નહિ પણ અન્ય રમતગમનો માટે જીતમ પ્રેરક અને સહાયક નીવડે છે. જિમ્નેસ્ટિક્સની રમતમાં દરેક ઉમરનાં યુવકો તથા યુવતીઓ ભાગ લઈ શકે, તે રીતે તેની સ્પર્ધાઓમાં શાળાકળાથી આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષા મુંદી વિવિધ વિભાગો રાખવામાં આવે છે. વિશ્વ, એલિમ્પિક તથા સ્થાનિક સ્પર્ધાઓમાં ગીમ સ્પર્ધાનો પણ સમાવેશ થાય છે. સ્થાનિક કક્ષાએ વોલ્ટીંગ તથા ફ્લોર એક્સર્સાઇઝ નેની એકાદાએ રમતોની સ્પર્ધાઓનો સમાવેશ કરવામાં આવે છે, જ્યારે રાષ્ટ્રીય તથા આંતરરાષ્ટ્રીય કક્ષાની જિમ્ને, રિટક્સ સ્પર્ધાઓમાં, ભાઈઓ માટે ફ્લોર, વોલ્ટ, પોમેલ, પેરેલલ બાર્સ, હોરિઝોન્ટલ બાર અને રીંગ-એ જ રમતોનો તથા બહેનો માટે-ફ્લોર, વોલ્ટ, બીમ અને એસિમેટ્રિકલ બાર્સ-એ ચાર રમતોનો સમાવેશ હોય છે. આ દરેક રમત માટે વ્યક્તિગત વિઝેતાપદ, સર્વ રમતો માટે એકનિત વિઝેતાપદ તથા ગીમ વિઝેતાપદ એ પ્રમાણે હુરીકાધમાં આંગેજન હોય છે. દરેક સ્પર્ધામાં સ્પર્ધકે એક ફરજાતાત કસરતસેટ અને એક મરજાતાત કસરતસેટ કરી અતાવવાનો હોય છે અને ચાર પચો તથા એક સરપંચ તેનું મૃદ્યાંકન કરી ગુણ આપે છે.

જિમ્નેસ્ટિક્સનું પગેડં શોધવા જરૂરી તો તેનાં મૂળ ચીન, પર્શિયા, હિન્દુસ્તાન તથા ઓસની પ્રાચીન સંકૃતિમાં મળી આવે છે. પરંતુ અત્યારે પ્રચલિત સ્પર્ધામક જિમ્નેસ્ટિક્સના અર્વાચીન લોકપ્રિય સ્વરૂપની રાઝાતાત તો એલ વિશ્વયુદ્ધ પદ્ધી બહેનોની સ્પર્ધાઓના તથા દ્વિવાર્ષિક યુરોપિયન અને વિશ્વ સ્પર્ધાઓના આરંભથી થઈ ગણ્યાય.

આમ તો અર્વાચીન જિમ્નેસ્ટિક્સનો વિકાસ

જર્મનીમાં થયો છે; છતાં રશિયા, જ્ઞાપાન અને ઝેકો-રોવેક્શિયા જિમ્નેસ્ટિક્સમાં વિજયી દેશો તરીકે આગળ રહ્યા છે. સને ૧૮૬૦ ના અંત પદ્ધી પૂર્વ જર્મનીનો પણ તેમાં ઉમેરો થવાથી આ દેશોનું એક લૌગોલિક વર્તુળ સંપૂર્ણ બની રહે છે.

જિમ્નેસ્ટિક્સની વિકાસતારીખ પર નજર કરીએ, તો ૧૮ મી સદીમાં જ્હાને વિકસાવેલ પેરેલલ-બાર્સ, હોરિઝોન્ટલ બાર તથા રીંગની કસરતોનો જિમ્નેસ્ટિક્સના વિકાસમાં અગ્રણી ફાળો રહ્યો છે. આજ અરસામાં સ્વીડનમાં લિંગો પણ જિમ્નેસ્ટિક્સની શ્રી એક્સર્સાઇઝસીઝની કંપિક રચનાઓ વિકસાની હતી. પરંતુ અર્વાચીન જિમ્નેસ્ટિક્સના આ બન્ને પ્રવર્તણીની વિચાર-સરળીમાં સંધર્પ પ્રવર્તણો હતો. લિંગના મતે જિમ્નેસ્ટિક્સ એ રૈક્ષણિક પ્રક્રિયા હતી, જ્યારે જ્હાનના મતે તે કંદું પ્રવૃત્તિ હતી. લિંગની કસરતો વધારે લયથદ અને પ્રવાહી હતી, જ્યારે જ્હાનની કસરતોમાં બાળયુક્ત હીલચાલોનું મહત્ત્વ હતું.

અર્વાચીન જિમ્નેસ્ટિક્સ આ બન્ને પરંપરાગોનું સુભગ મિત્રણ છે. તેમાં ફ્લોર એક્સર્સાઇઝની મિલ્લતોનું સૌંદર્ય છે; તો સાથે સાથે રીંગ અને પેરેલલ બાર્સની કસરતો માટે આવશ્યક ઘડનલ અગનાં પણ દર્શન થાય છે આમ છતાં, એમ કંદી શબ્દાય કે જ્હાનની જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રક્રિયા વધારે પ્રચલિત અની અને તેણે બર્લિનમાં ૧૮૧૧ માં શરૂ કરેલ એપન એર જિમ્નેશિયમ (ટાંક્સાટ્જ) ના અનુસરણમાં સમગ્ર યુરોપમાં તેનો પ્રચાર થયો. ખિટનમાં ફેરફેર જિમ્નેસ્ટિક કલાએ સ્થપાદ તથા શાળાઓના અભ્યાસક્રમમાં જિમ્નાસ્ટિક્સનો વિપ્ય દાખલ થયો; એટલું જ નહિ પણ અગ્રણી જિમ્નેસ્ટિક્સ કલાઓએ એકનિત થઈ રહે રહે ૧૮૬૦ માં એમેચ્યોર જિમ્નેસ્ટિક એસોસીએશનની સ્થાપના કરી, પ્રથમ જિમ્નેસ્ટિક્સ ચેમ્પિયનશીપ ૧૮૬૬ માં એટલે કે અર્વાચીન પ્રથમ એલિમ્પિક વર્ષમાં યોજુ. આમાં જર્મની પાંચ સુવર્ણ ચંદ્રકો જીતી વિજયી રહ્યું. ૧૮૦૪ પદ્ધી જિમ્નેસ્ટિક્સની હોરિઝોન્ટલ બાર્સ પરંતુ તથા પોમેલની પ્રવૃત્તિઓ

સાથે એથેટિક્સની ૧૦૦ વાર ટોડ, લાંખી કૂદ તथા ગોળા ફેંકની પ્રવૃત્તિઓનું જોગણ કરી, સંયુક્ત રૂપર્વાની યોજના નક્કી કરવામાં આવી; અને ૧૯૦૮ ની ઓલિમ્પિક્સ વર્ષને આ રૂપર્વામાં ધરાલિનો વ્યાયામનીર એજિલ્યા ઓલ રાઉન્ડ વિજેતા નિવારે; તથા બિટનના વ્યાયામનીર ટાયસાલે ખોલે નંબર પ્રાપ્ત કર્યો. તે પછી ૧૯૨૮ ની ઓલિમ્પિક્સમાં સ્વીટ્રાર્લ્યાના વિજ્યને બાદ કરતાં ૧૯૩૨ ની ઓલિમ્પિક્સ સુધી જિમનેસ્ટિક્સમાં ધરાલી વિજ્યી રહ્યું.

પ્રથમ વિશ્વયુદ્ધ બાદ જર્મનીપ્રચલિત આ પ્રવૃત્તિ પ્રત્યે બિટનમાં પૂર્વઘણ બંધાયો અને રસ ઓછો થવા લાગ્યો. તથા પરિણામે જિમનેસ્ટિક્સના પ્રચારમાં પીछે હુઠ થઈ. આમ છતાં બિટનના બીટફેડ્સ ૧૯૨૮થી ૧૯૩૮ સુધી રાષ્ટ્રીય વિજેતાપદ જાળવી રાખ્યું. અલાર્ટ, આ નિરાશાજનક વર્ષોના ગાળામાં પણ એક મહુત્તમી ઘટના થની; અને તે હતી સ્ત્રીઓ માટેની રાષ્ટ્રીય જિમનેસ્ટિક્સ ચેમ્પિયનશાપનો પ્રારંભ.

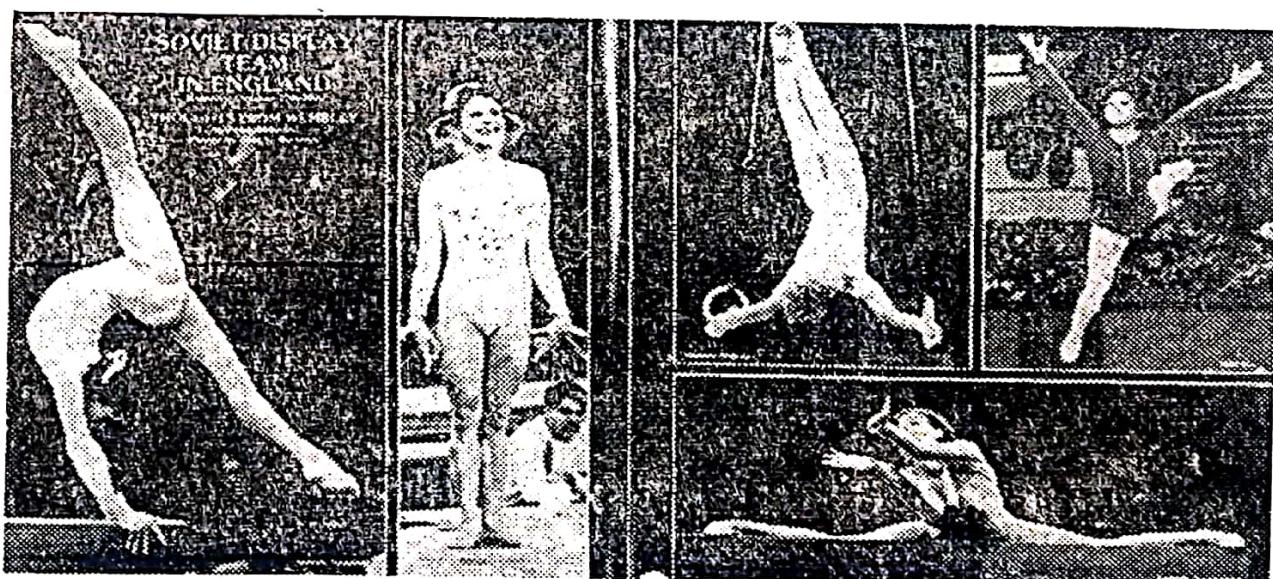
૧૯૩૬ ની ઓલિમ્પિક્સ અલ્બિનમાં યોગધ અને તેમાં જર્મનીએ પોતાનું વિજેતાપદ પુનઃ સ્થાપિત કર્યું, જ્યારે સ્વીટ્રાર્લ્યાનું ખીજ નંબર રહ્યું પરંતુ જિમનેસ્ટિક્સ જે ખરેખર વિશ્વયાગી રમતપ્રવૃત્તિ બની રહ્યું હોય, તો તે ખીજ વિશ્વયુદ્ધ બાદ. ૧૯૪૮ ની ઓલિમ્પિક્સમાં પુરુષ વિભાગની ટીમ ચેમ્પિયનશાપ ફિલેન્ડના ફાળે તથા સ્ત્રી વિભાગના ટીમ ચેમ્પિયનશાપ એક્ઝાસ્ટોવે-

કિયાના ફાળે ગાંગ. સ્વીટ્રાર્લ્યાનું પણ નોંધપાત્ર સિદ્ધ પ્રાપ્ત કરી.

જિમનેસ્ટિક્સની સૌ પ્રથમ વિશ્વ ચેમ્પિયનશાપ ૧૯૫૦ માં ઐસલ સુકામે યોગધ, જેમાં સ્વીટ્રાર્લ્યાનું જ સુવર્ણચંદ્રકો જીત્યા, જ્યારે સ્ત્રીઓની ચેમ્પિયનશાપમાં પોલેન્ડની પેલાડી રેકૉર્ડ્ઝીએ ચાર સુવર્ણ ચંદ્રકો જીતી ઓલ રાઉન્ડ વિજેતાપદ પ્રાપ્ત કર્યું.

૧૯૫૨ ની ઓલિમ્પિક્સમાં રશીયાએ સૌ પ્રથમ-વાર પોતાના ચુનાંદા વ્યાયામનીરોની ટીમ જિમનેસ્ટિક્સમાં ઉતારી, પુરુષોના પાંચ તથા સ્ત્રીઓના ચાર સુવર્ણ ચંદ્રકો સાથે બંને વિભાગની ટીમ ચેમ્પિયનશાપ મેળવી; એટલું જ નહિ, પણ તે ટીમના વિકટર ચુખારિન ૧૯૫૨ તથા ૧૯૫૬ ની ઓલિમ્પિક્સમાં તેમજ ૧૯૫૪ ની વિશ્વરૂપર્વામાં ઓલ રાઉન્ડ વિજેતા રહ્યા. હંગરીની ડેલેટી તથા કોરોન્ડી તેમજ જપાનની છંડાંડાએ પણ નોંધપાત્ર વિજ્યો પ્રાપ્ત કર્યા. ૧૯૫૬ ની ઓલિમ્પિક્સમાં રશીયન વ્યાયામનીર શેખાલિન તથા સ્ત્રી વ્યાયામનીર લેટિનીનાએ નોંધપાત્ર વિજ્યો. પ્રાપ્ત કરી એક દાયકા સુધી જિમનેસ્ટિક્સમાં અગ્રણી સિદ્ધિઓ જાળવી રાખી.

૧૯૬૦ની ઓલિમ્પિક્સમાં રશીયા અને જપાનના પેલાડીઓ વચ્ચે રસાક્સીલરી રૂપર્વા રહી અને પુરુષોની ટીમ ચેમ્પિયનશાપ જપાને તથા સ્ત્રીઓની ટીમ ચેમ્પિ-



पनशीप रशियाए प्राप्त करी. १९६४ नी ओलिम्पिक्समां जपानना व्यायामवीर अन्डोंगे ओवरओल सुवर्ण-चंद्रक प्राप्त करी जपानने झगड़ातो विजय अपाव्यो. रशियाए पण नोंधपान सिद्धिए. हांसल करी, ज्यारे ऐकेस्लोवेक्षियानी ल्ली व्यायामवीर वेचा कासलाव्स्काए ओवर ओल सुवर्ण चंद्रक प्राप्त कर्या. १९७८ नी ओलिम्पिक्समां जपानना अन्डो अने केटोए अनेक सुवर्ण चंद्रको मेण्या, ज्यारे ल्ली विलागमां ऐक ऐकाडी वेचा केसलाव्स्काए ओवर ओल विजेतापद प्राप्त कर्या.

१९७० नी विश्वस्पर्धामां व्यक्तिगत अने टीम चेम्पियनशीप रशियाए गेगावी, परंतु पूर्व जर्मनीए तथा जपाने सारी एवा सिद्धिए. हांसल करी. १९७२ नी ओलिम्पिक्समां व्यक्तिगत अने टीम चेम्पियन-शास्समां जपान अग्रणी रह्यु, ज्यारे ल्ली विलागमां रशियन जिम्नेस्ट दुरिश्चेवाए अनेक सुवर्ण चंद्रको मेण्यावी रशियाने विजय अपाव्यो. आ हुरीक्षाधमां ओल्गा कोरबट तथा अन्य ल्ली व्यायामवीराए खीम तथा इनोर ऐक्स. साँधजमां अत्यंत कौशल्यपूर्ण, छटाहार, द्विलयस्प तथा क्लास्मक व्यायाम ग्रकारा. रजु करी जिम्नेस्टिक्समां नवी शैक्षि हाखल करी; ऐटलुं ज नहि पण लोकप्रियतामा वेग पूर्यो. १९६७ नी ओलिम्पिक्समां उभानियानी ल्ली व्यायामवीर नाडिया कोमेनेसीए उ व्यायाम ग्रकारोमां क्षतिरहित संपूर्ण व्यायामकौशलो. रजु करी अनेक सुवर्ण चंद्रको प्राप्त कर्या तथा १९८० नी ओलिम्पिक्समां रशियन व्यायामवीराए झगड़ाती सिद्धिए. हांसल करी.

जिम्नेस्टिक्सनी उपरोक्त तवारीख प्रतीति आपे छे कु रपोर्टिंग जिम्नेस्टिक्सने विक्सावनामां तथा लोकप्रिय घनावनामां रशिया, जपान, बल्गेरिया, ऐकेस्लोवेक्षिया, फिन्लेन्ड, स्लीटजलेन्ड, यगेरे देशाए अत्यंत नोंधपान फालो आएयो. छे.

जिम्नेस्टिक्स माटे कंडिशनींग

जिम्नेस्टिक्स माटे शरीरने तैयार कर्वा विविध कंडिशनींग क्सरतो. जिम्नेस्टिक्सना अल्याम अगाउ तथा दरभ्याने कर्वी आवश्यक छे. आ क्सरतो पाणी गना. उटेशो. छे. - १. जिम्नेस्टिक्सनां विविध गति-कौशल्यो. पूर्णतापूर्वक थर्ड शक्ति ते माटे स्नायुओने,

कंउराए (टेन्डन्स) ने तथा सांधाएने सक्षम घनावना. २. जिम्नेस्टिक्सनी कडीन क्षियाए. पूरती सखामती-पूर्वक करी शक्ति तेवुं स्नायुअण विक्साववुं. ३. जिम्नेस्टिक्सना कार्यक्तम अगाउ स्नायुओने उभाग्रेति (वोर्म-अप) कर्वा. ४. शरीरनुं वधारानुं वज्ञन घटाउनुं. आ बर्धी बाष्टोने लक्षमां राखीने अनुदृग्ग कंडिशनींग क्सरतोनो सुधोग्य कार्यक्तम नक्की कर्वो ज्ञेधग्गो. (आ अंगे विगतवार विवरण माटे व्यायामविशानकोप अंड-प : क्सरतो अंथमां प्रकरण-११ : 'क्षमतावर्धक क्सरतो' जुग्गो.)

पारिभाषिक समजूति

जिम्नेस्टिक्समां विविध स्टंट्स माटे तथा साधनो. माटे डोध चोक्स प्रमाणित परिभाषा नक्की थयेली मालम पडती नथी. वाय अम. री. ए. नी खास समितिए तथा एमेन्योर एथेटिक युनियने आ क्षियामां हीकडीक प्रयत्नो कर्या छे; अने थाडी भइणता मेण्यावी छे. नीचेनी पारिभाषिक समजूति प्रयत्नित होवायी उपगोगी मालम पड्गो.

होरिजोन्टल बार : जे झन्स वडे आधारित तथा जभीनने समांतर एवा स्टील बार. मोटा लागे भार डांचाधनी दृष्टिए डांचो ढे नाचो थर्ड शक्ति तेवो होय छे. अ. 'लो होरिजोन्टल बार' जाती ज्ञेटली डांचाधनो होय छे; ज्यारे व. 'हाम्प होरिजोन्टल बार' ८ फूट थी ८२ फूट ज्ञेटली डांचाधनो होय छे. (पृष्ठ-२७ चित्रांक-४)

पेरेलस बास : लोभांडनी इम साथे जडेला एवा चार स्तंभ वडे आधारित तथा जभीनने समांतर एवा लाकडाना जे बार. वंने बारनी डांचाध तथा वच्चेनुं अंतर वधारे ओछु थर्ड शक्ति तेवी ज्ञेगवाह होय छे. अ. 'रेग्युलेशन पेरेलस बास' नी लंबाई १० थी ११ फूट, डांचाध ५'-४" तथा पहुण्याध १८ थी २० धिय होय छे. व. 'लो पेरेलस बास' नी डांचाध लगभग १५ धिय, लंबाई ५ थी ७ फूट तथा पहुण्याध १८ धिय होय छे अने तेनो उपगोग 'हेन्ड स्टेन्ड' नी ग्रेक्टीस माटे कुरवामां आवे छे. (पृष्ठ-२७ चित्रांक-२)

साईर्ड होस : लोभांडनी इम साथे जडेला

ચાર સ્તરાં ઉપર અથવા ચાર પાયા ઉપર આધારિત તથા ચામડાથી મદ્દેલું એવું ૧૪ ઇંચ પહોળાઈનું સિલીઓર આકારનું સાધન. આતી ઉપર મધ્યમાં એ પોમેલ્સ (હેન્ડલ્સ), એક બીજાથી ૧૮ ઇંચના અંતરે શીટ કરેલાં હોય છે. પોમેલ્સની ડાખી બાજુના છેડાને 'નેક' કહે છે; બંને પોમેલ્સની વચ્ચેના ભાગને 'સેડલ' કહે છે, અને પોમેલ્સની જમણી બાજુના છેડાને 'કુપ' કહે છે. (૧૩૬-૨૭ ચિત્રાંક-૫)

લોંગ હોર્સ : આ સાધન 'સાઈડ હોર્સ' ના જેવું જ હોય છે, સિવાય કે પોમેલ્સ કાઢી લેવામાં આવે છે; તથા તે એવી રીતે ગોડવનામાં આવે છે કે જેથી 'કુપ' વાળો છેડો કસરતાજાજ તરફ રહે છે અને 'નેક' વાળો છેડો ફરતી તરફ રહે છે. આ સાધનનો ઉપયોગ વોલ્ટિંગ માટે કરવામાં આવે છે. (૧૩૬-૨૭ ચિત્રાંક-૩)

રીંગ્ઝ : રીંગ્ઝને જન સાથે બાંધવાં કરવાં અથવા ડેઅલ્સ વડે લટકાવવામાં આવે છે. તે લાકડાની અથવા લોખાંડની બનેવી અને ચામડાથી અથવા કઠળું રાખરથી મદ્દેલી હોય છે. જમણનથી તેમની ડાંચાં વધારી કે ઘયાડી શકાય તંતી ચુંબિદા હોય છે. અ. રીંગ્ઝને સ્થિર રાખીને, તેના ઉપર કામ કરવામાં આવે ત્યારે તેને 'સ્ટ્રીલ રીંગ' કહેવાય છે; અને બ. જોલા સાથે કામ કરવામાં આવે ત્યારે તેને 'ફ્લાઇંગ રીંગ' કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે 'સ્ટ્રીલ રીંગ' માં લાકડાની રીંગોનો અને ફ્લાઇંગ રીંગમાં લોખાંડની રીંગોનો ઉપયોગ થાય છે. (૧૩૬-૨૭ ચિત્રાંક-૧)

દૃષ્ટિલીંગ મેદસ : સ્પર્ધાત્મક ટર્મિનીંગ માટે ૬૦ ફૂટ લાંબી અને ૫ ફૂટ પહોળી મેટનો ઉપયોગ થાય છે. વર્ગને તાલીમ આપવા ૨૦'x૫' માપની મેટ પૂરતી ગળાય. વ્યક્તિગત સ્ટાન્ડસ માટે ૧૦'x૫' માપની મેટ વાપરી શકાય.

સાધનને અનુલક્ષીને કસરતાજાજની સ્થિતિ સંબંધક પરિભાષા

સાધનને અનુલક્ષીને કસરતાજાજની સ્થિતિ સમજા માટે એ ધરીની કલ્પના કરવી જોઈશે. ૧. કસરતાજાજની ધરી એટલે તેના એક ખલાથી બીજા ખલા

તરફ જતી અને આગળ લંબાતી કલ્પિત રેખા ૨. સાધનની ધરી એટલે સાધનની લંબાઈની દિશામાં પસાર થતી કલ્પિત રેખા. ઉદાહરણું તરીકે, પૂર્વાલિમુખ જિલ્લેલા કસરતાજાજની ધરી ઉત્તર-દક્ષિણ જતી રેખા બનશે, જ્યારે ઉત્તર-દક્ષિણ તરફ છેણાવાળા પેરેલલા બાર્સની ધરી ઉત્તર-દક્ષિણ જતી રેખા બનશે.

જ્યારે કસરતાજાજની ધરી સાધનને છેદી (કોસ કરતી) હોય ત્યારે કસરતાજાજ 'કોસ' સ્થિતિમાં ગણાશે; અને જે તેની ધરી સાધનની ધરીને સમાંતર હોય ત્યારે તે 'સાઈડ' સ્થિતિમાં ગણાશે. કસરતાજાજ ડિબો (સ્ટેન્ડ) હોય, એટેલો (સીટ) હોય, સાધનને લટકેલો (હેન્ગ) હોય. કે સાધનને ટેક રહેલો (સ્પેચ) હોય તો પણ આજ નિયમ લાગુ રહશે.

આ ઉપરાંત, તેની સ્થિતિની વધુ સ્પષ્ટતા માટે તેના શરીરની જે સપાદી સાધન તરફ હોય તેને પણ લક્ષમાં લેવામાં આવે છે. ઉદાહરણું તરીકે, અ. કસરતાજાજ સાઈડ હોર્સના પોમેલ્સની સામે મેં રાખી જિલ્લે હોય, ત્યારે તેની સ્થિતિ 'સાઈડ સ્ટેન્ડ ઇન્ટર્વેઝ' (બંને ધરી સમાંતર તથા કસરતાજાજની આગળની બાજુ સાધન તરફ) ગણાશે. બ. જે કસરતાજાજની જમણી બાજુ પેરેલલા બાર્સની બાજુએ હોય, તો તે સ્થિતિ 'કોસ સ્ટેન્ડ રાઇટ' ગણાશે. ક. જે કસરતાજાજની જમણી બાજુ પેરેલલા બાર્સના છેડા તરફ હોય, તો તે સ્થિતિ 'સાઈડ સ્ટેન્ડ રાઇટ' ગણાશે. ડ. જે કસરતાજાજ બાર્સના છેડાથી વિમુખ ડિબો હોય તો તે સ્થિતિ 'કોસ સ્ટેન્ડ રીઅર્વેઝ' ગણાશે. આમ પ્રથમ સાધનને અનુલક્ષીને કસરતાજાજની સ્થિતિ અને પણ શરીરની સપાદીની સ્થિતિ, એ પ્રમાણે સૂચનમાં કમ રાખવો.

સ્ટેન્ડઝ : શરીર પગ ઉપર સ્થિત થયું હોય તેની નિશ્ચલ સ્થિતિ. અ. 'સ્ક્રોટ-સ્ટેન્ડ' માં પગ વાળેલા હોય છે. બ. 'સ્ટ્રોટન્સ સ્ટેન્ડ' માં પગ પહોળા હોય છે.

સ્પેચ્યાર્ટિંગ : સાધનની ઉપરની સ્થિતિ, કે જેમાં ખલા ટેકાલિબિનું ઉપર રહે તે રીતે વજન હાથ, પ્રકોપ કે ટંડ ઉપર ટેકેલું હોય છે. અ. 'સ્ટ્રોટ' આર્મ

‘સપોર્ટ’ માં વજન હાથ ઉપર ટેકવેલું અને હાથ સીધા હોય છે. બ. ‘એન્ટ આર્મ’ સપોર્ટ માં અ પ્રમાણે જ પરંતુ હાથ કોણીમાંથી વાળેલા. ક. ‘ફોર આર્મ’ સપોર્ટ’ માં વજન પ્રકોષ્ટ પર ટેકવેલું હોય છે. (પેરેલલ બાર્સમાં ઉપયોગી). ડ. ‘અપર આર્મ’ સપોર્ટ’ માં હાથ વડે બાર્સ પકડી, દંડના અંદરના લાગ પર વજન ટેકવેલું હોય છે. ઇ. ‘લીનીંગ સપોર્ટ’ માં વજન હાથ તથા શરીરના કોઈ અન્ય લાગ નેમ કે, જાંખ, પગની એડી કે ચાપા વડે ટેકવેલું હોય છે.

હેન્ગ: સાધન ઉપરથી લટકવાની સ્થિતિ, કે નેમાં ખલા ટેકણુંબિનુંની નીચે રહે તે રીતે વજન હાથ, ઢીચણ કે ચાપા વડે ટેકવવામાં આવે છે. અ. ‘ર્ટ્રોટ આર્મ હેન્ગ’ માં હાથ વડે વજન ટેકવેલું અને હાથ સીધા હોય છે. બ. ‘એન્ટ આર્મ હેન્ગ’ માં અ પ્રમાણે જ પરંતુ હાથ કોણીમાંથી વાળેલા હોય છે. ક. ‘ઈન્વર્ટ હેન્ગ’ માં માથું નીચેની તરફ અને બાકીનું શરીર ઉપરની તરફ લંબાઓલું, એવી લટકવાની સ્થિતિ હોય છે. તે પૈકી-૧. ‘ની હેન્ગ’ માં પગના ઢીચણની પાણીના વળાંક વડે શરીર ટેકવેલું અને બાકીનું શરીર નીચેની તરફ લટકતું રહે છે. ૨. ‘ટો હેન્ગ’ માં આગળ પ્રમાણે જ, પરંતુ પગના ચાપા વડે શરીર ટેકવેલું હોય છે. ૩. ‘ઈન્વર્ટ હેન્ગ’ માં હાથ વજનને ટેકવે છે તથા ખલા અને ધર હાથના નીચે હોય છે, જ્યારે પગ હાથની ઉપરની તરફ હોય છે.

આસ્ટ્રેસ: સાધનને હાથ વડે પકડવાની રીત. અન્યથા નિર્દિષ્ટ ન હોય તો જ્યારે આંગળીઓ ઉપરની સપાઠીએ હોય તારે અંગૂઠા બાર, રીંજ કે પોમેલસની નીચેની સપાઠીએ હોવા જોઈએ; તથા આંગળીઓ નીચેની સપાઠીએ હોય તારે અંગૂઠા ઉપરની સપાઠીએ હોવા જોઈએ. અ. ‘ઓવરગ્રાસ્પ’ માં હુથેલીએ બાર, રીંજ કે પોમેલસની ઉપરની બાંનું હોય છે. બ. ‘અંડરગ્રાસ્પ’ માં હુથેલીએ નીચેની બાજુ હોય છે. ક. ‘મિક્રો ગ્રાસ્પ’ માં એક હાથ ઓવરગ્રાસ્પમાં અને ભીજે હાથ અંડરગ્રાસ્પમાં હોય છે. ડ. ‘ડેસ્ટ ગ્રાસ્પ’ માં હુથેલીનો ગાધન સાથે સંપર્ક નથી હોતો પરંતુ તેની અને ડાંડાની વચ્ચેના લાગ (Heel) વડે પકડ લેવાય છે. ઇ. ‘રિસર્સ-ગ્રાસ્પ’ માં હાથને તેની સામાન્ય સ્થિતિમાંથી મરોડ

આપી અવળી પકડ લેવામાં આવે છે. ક. ‘કોસ ગ્રાસ્પ’ માં જમણો હાથ ડાખી તરફ અને ડાખો હાથ જમણી તરફ પકડ લે છે.

એલેન્સ્સીસ : શરીરની ‘ઈન્વર્ટ સપોર્ટ’ ની સ્થિતિ કે નેમાં વજન હાથ, દંડ, પ્રકોષ્ટ કે માથા ઉપર ટેકવેલું હોય છે તથા ખલા ટેકણુંબિનુંની ઉપર તેમજ પગ ઉપરની બાજુ જેંચેલા હોય છે.

સીટ્સ : સાધન ઉપરની સ્થિતિ કે નેમાં વજન જાંખ અથવા ઝૂલા ઉપર ટેકવેલું હોય છે. અ. ‘ર્ટ્રોડલ સીટ’ માં વિસ્કટ સપાઠી (પેરેલલ બાર્સ) ની એકેક બાજુ એકેક જાંખ ઉપર વજન જાંખની અંતરની કે નીચેની સપાઠી વડે ટેકવાય છે. બ. ‘રાઇડિંગ સીટ’ માં અવિલક્ત સપાઠી (હોર્સ) ની એકેક બાજુ એકેક જાંખ ઉપર વજન જાંખની અંતરની સપાઠી કે ઝૂલા વડે ટેકવાય છે. ક. ‘સાઇડ સીટ’ માં બંને પગ સાધનની એક જ બાજુએ હોય છે તથા વજન ઝૂલા વડે ટેકવાય છે તેમજ કસરતબાજની ધરી સાધનની ધરાને સમાંતર હોય છે. ડ. ‘કોસ સીટ’ માં બંને પગ સાધનની એક જ બાજુએ હોય છે તથા એકેક એક સાથી ઉપર હોય છે તેમજ કસરતબાજની ધરી સાધનની ધરીને છેદ્દી (કોસ) હોય છે.

ફેન્ડ્રેસ : નેમાં એક કે બંને પગને સામી દિશામાં ગતિમાન બનાવવાની તૈયારી ઉપે અમૃક એક દિશામાં તલાલિન જુદાવવામાં આવે છે, તેવી ગતિ (સાઇડહોર્સમાં ઉપયોગી). અ. ‘સીંગલ ફેન્ટ’ માં એક પગની ઝોકા ગતિ હોય છે. બ. ‘ઉદ્વા ફેન્ટ’ માં બંને પગની ઝોકા ગતિ હોય છે.

માઉન્ટ: જમીન ઉપર ઊભેલી સ્થિતિમાંથી સાધન ઉપર સ્થિતિ લેવાનો સ્ટાટ.

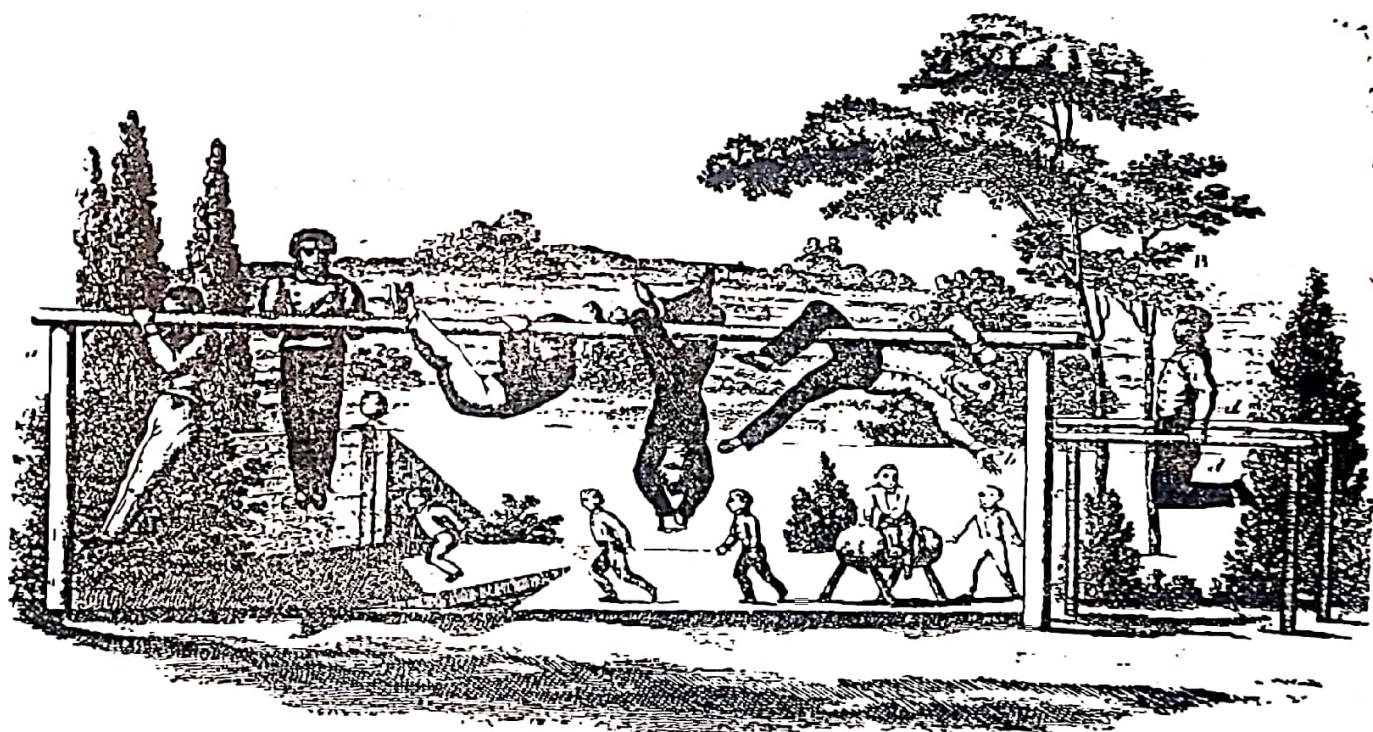
ડિસમાઉન્ટ: સાધન ઉપરની સ્થિતિમાંથી નીચે જમીન ઉપર ઊભેલી સ્થિતિમાં આવવાનો સ્ટાટ.

જમ્પ: જમીન ઉપર ઊભેલી સ્થિતિમાંથી, સાધનને અડક્યા વિના સાધનની ઉપર થઈ જમીન પર પાણ આવવાનો સ્ટાટ.

ડુટિન: એકથી વધારે સ્ટાટસની રણંગ મિલત. સ્પર્ધાત્મક જિમનેસ્ટિક્સમાં તેનો જ ઉપયોગ થાય છે.

ડીનનું મૂલ્યાંકન તેની છટા, સળાજતા અને કડિનતાના આધારે થાય છે. આમાં માઉન્ટથી આરંભ, પણ વિવિધ સ્ટાન્ડસ અને છેલ્લે ડિસમાઉન્ટથી અંત, જો પ્રમાણે કુમ હોય છે. આને 'ગોક્સર્સાઈઝ' અથવા 'ક્રેમ્બિંગ'નેથીન'

પણ કહે છે. જિમ્નેસ્ટિકસના વિવિધ વ્યાયામોના સ્ટાન્ડસ બરાળર આવડી જાય અને દર થાય એટલે ડિસ્ટિન્સ (મિલ્લતો) ના અવ્યાસ ૫૨ ધ્યાન કેન્દ્રિત દરવું જોઈએ.



૧૭. કુલોર ઓક્સિસ્પોર્ટ

કીગતમક (સ્પોર્ટિંગ) નિર્મનેસ્ટિક્સમાં ફ્લોર ઓક્સસાઈજ એથ્લે ટમ્પલીંગ અને બેલેન્સિંગ સ્ટન્ટસ. આમાં જમીન, લેંયતળિયું કે મેટ્સ ઉપર કરવામાં આવતી શરીરને ફેરવવાની (ટન્સ), મરોડવાની (ટફીસ્ટસ), પડતું નાગવાની (ડાઇલ્જ), ઉભાળવાની (સ્પ્રિંગ) તથા આટકે આપવાની (ક્રીપ્સ) નિયંત્રિત ગતિઓની હારમાળાનો સમાવેશ થાય છે. આ ટમ્પલીંગ સ્ટન્ટસ દરેક ખાળક માટે સાહસિક પ્રવૃત્તિ છે; એથલું જ નહિ પણ નિર્મનેસ્ટિક્સ માટે તો તે પાયાની અને પ્રતિનિય પ્રવૃત્તિ ગર્ણ્યાય છે. આને માટે અદ્ય અથવા નહિની સાધનની જરૂર પડે છે અને તેથાંતે સરળતાથી ખડુ જનાય ઉપયોગી બની શકે છે.

હેતુઓ : આ વ્યાયામ પ્રકાર પાછળાના હેતુઓ નીચે મુજબ જાણી શકાય.

૧. સલામત રીતે કેમ પડવું, તેની તાલીમ આપવી.

૨. શરીરની વિવિધ અવરથાઓમાં શરીર તથા તેનાં અંગોની સ્થિતિની સભાનતા; જેને 'કાયનેસ્થેરિક સેન્સ' (સ્પેસેબિકાટી) કહે છે તેને વિકસાવવી:

૩. સમતુલ્ય જાગવવાની શક્તિનો વિકાસ કરવો.

૪. ગતિસુભેગ, ગતિજરૂપ, અપળતા, લવચિકતા, જ્યા તથા ગત્યાભિક કૌશલ્યો વિકસાવવામાં મહુદુ કરવી.

૫. સમય, દ્વિશા અને સ્થળ સંબંધક સુભેગતમક સભાનતા કેળવવી. ઉદાહરણ તરીકે, 'ફિન્ટ્સ્સોમરસોલ્ટ' કરતી વખતે પગ ઉપર ઉત્તરાશુ કરવા માટે, ગોળમણું આવા માટે તથા ખડી સ્થિતિમાં આવવા માટે જરૂરી સમય તથા ગતિની દ્વિશાની તાલીમ પ્રાપ્ત કરવી.

કન્ડીશનનીંગ - વોર્મિંગ અથ કસરતો : ટમ્પલીંગ સ્ટન્ટસમાં તાલીમા કાર્યક્રમ શરૂ કરતાં અગાઉ નીચેની કસરતો કરવી હિતાવહ છે.

૬. કષ્ણું પીડનાસન : ચતુઃ સુર્જ જર્દ પગ

સીધા ઊંચા કરી પાછળ લઈ જઈ, દીયણમાંથી વાળા જમીનને અડકાડો અને હાથ પાછળ સીધા કરો. પણ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. (૫-૮ વખત કરો.)

૨. હુલાસન : ઉપર સુજાણ, પણ પગ સીધા પાછળ લઈ જઈ જમીનને અડકાડો. પણ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. (૫-૮ વખત કરો.)

૩. કટિ ઉત્થાન : ચતુઃ સુર્જ જર્દ પગ દીયણમાંથી ઊંચા વાળા, પગનાં તળિયાં ફ્રૂલા પાસે જમીન પર ટેકવી તથા માંથું ટેકવેલું રોધી, ધડ જમીનથી બને તેટલું ઊંચું કરો. આ સ્થિતિમાં શરીરને આગળ પાછળ ડેલાવો; પણ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. (૫-૮ વખત કરો.)

૪. કુમાન : ઉપર સુજાણ, પણ માથાને બદલે હાર્થ તથા પંગના ટેક ધડ ઊંચું કરો; અને પણ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. (૫-૮ વખત કરો.)

૫. શલસાસન : ઊંચા સુર્જ જર્દ બને હાથ પાછળ પૂઢ પાસે ભેગા રોધી માંથું, છાતી તથા પગ દીયણમાંથી વાંચા વિના ઊંચા કરો અને આ સ્થિતિમાં આગળ પાછળ શરીરને ડેલાવો. પણ મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો. (૫-૮ વખત કરો.)

૬. સીધા દંડ : બને હાથ આગળ જમીન પર ટેકવી ધડને ઢાળિયાંની સ્થિતિમાં પાછળ લંબાની, બને પગના પંના જમીન પર ટેકવો; હાથ કોણીમાંથી સીધા રાખો, પણ હાથને કોણીમાંથી વાળા, શરીરને જમીન તરફ લઈ જાવ; અને પણ હાથ સીધા કરી શરીરને તે જ સ્થિતિમાં ઊંચે લઈ જાવ. (૫-૮ વખત કરો.)



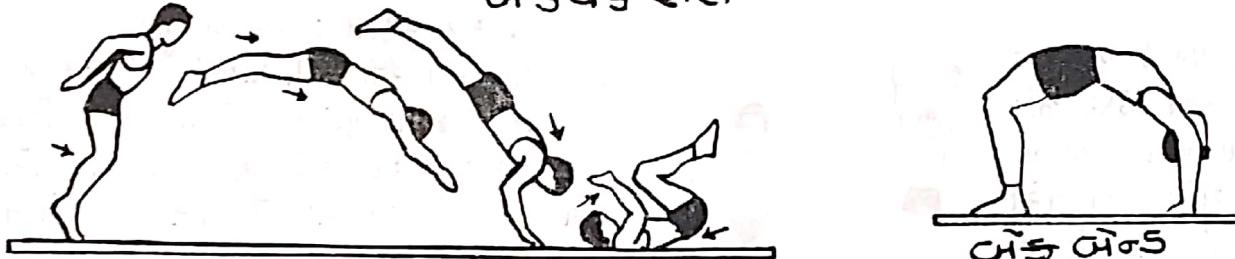
સીધા દંડ



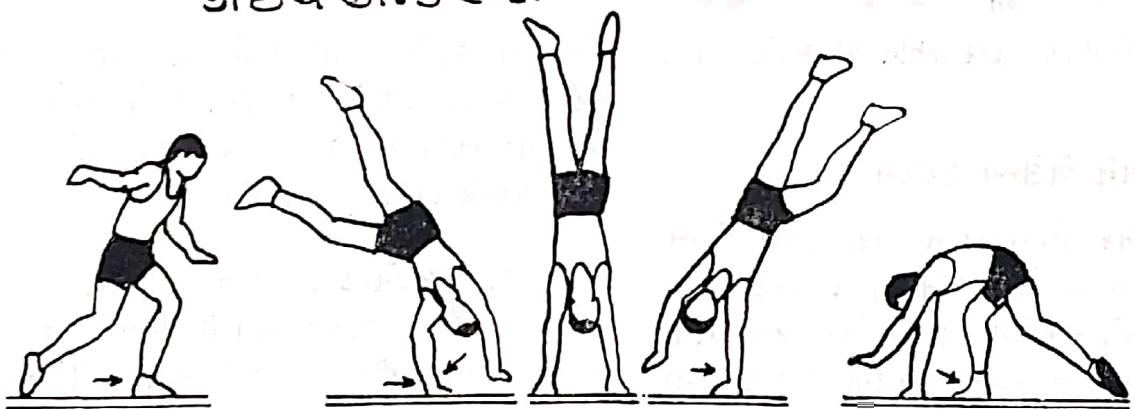
ઝોરવડું રોલ



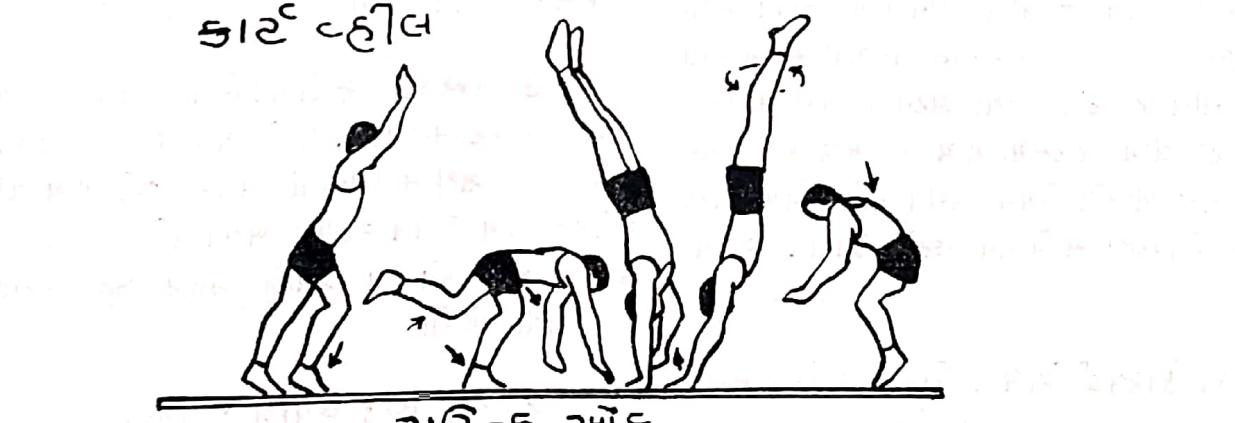
બેકવડું રોલ



ડાઈવ એન્ડ રોલ

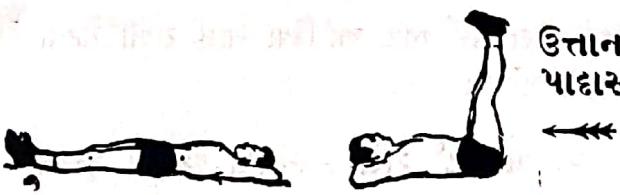


કાંઈ હુલ



રાઉન્ડ ઓફ

૭. ઉત્તાનપાદાસન : યતા સૂર્ય જથું પગને ઢીયણમાંથી વાળ્યા વિના સીધા રાખી ધીમે ધીમે ઊચા કરી કાટખૂણે લાવો અને પણ ધીમે ધીમે નીચે લાવો. (૫-૮ વખત કરો).

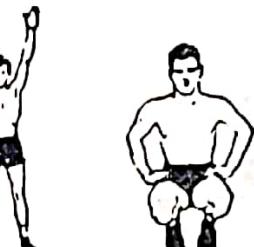


ઉત્તાન-
પાદાસન

८. शयनोत्थान : यता सूर्य ज्यध, अने हाथने क्षेणीमांथी वाणी ऐच्ची पासे भेगा करो. पक्षी पगने वाल्या विना के हाथ छेऊया विना ऐठा थध आगण नमी अने क्षेणी ढीचणुने अउकाडो. (५-८ वर्षत करो).



९. पुट्टी घेठक : पगना पंज उपर घेठक ले तथा हाथ आजु खर लटकता राखो. पक्षी बांचो कूदको लेतां हाथ बांचे लाई जाव अने पगना पंज उपर घेठकनी स्थितिमां नीचे जमीन पर आवो. (५-८ वर्षत करो).



टम्पलींग अने घेलेन्स स्टॅंस

स्पर्धात्मक निम्नेस्टिक्स पैक्षी इसोर ऑक्स-सामृज्जिना अत्यंत प्रयत्नित अने मुख्य स्टॅंस तथा घेलेन्सनो. अत्रे समावेश क्यों छे. ऑक्स स्टॅंस खराखर आवडी गया पक्षी ते पक्षीना स्टॅंटनो अब्यास शड करवो जोधग्ये अने ते पक्षी उडीन (मिळत) नो माहावरो करवो जोधग्ये. जाणुकार अने अनुभावी महस्तगारोनी हेखरेख नीचे ज स्टॅंस तथा इटिनो अब्यास करवो जोधग्ये. टम्पलींग स्टॅंसमां हाथ वडे महस्त करी शकाय छे तथा हेन्ड घेल्टनो तेमज कडीन अने जोखमकारक स्टॅंसमां ऑवरहेड सर्पेन्शन घेल्टनो उपयोग करवामां आवे छे.

१. ईरवर्ड रेल : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य नीचा नमी अने हाथने आगण भेट पर टेक्की, माथुं अने पग वर्च्चे अंदर लाई गोगमहुं खाव अने हाथ भेट पर टेक्की ऐठा थध जाव. आ क्षिया याजु राखी भेटना अंत सुधी पहेंचो.

२. एकवर्ड रेल : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य

भेट तरङ्ग पीड राखी आगण नमी बिला रहो अने शरीरने पाणी पडवा दृष्टि, हाथ टेक्की पाणी गोगमहुं आई भूमि स्थितिमां आवो. आ क्षिया याजु राखी भेटना अंत सुधी पहेंचो.

३. डाईव एन्ड रेल : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य कूदको मारी, आगण हाथ उपर शरीरनुं वजन उच्चांशी लाई (डाईव) ऐज गतिमां ईरवर्ड रेल (१) करो.

४. कार्ड ब्लील : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य भेट पर हाथ वारा इरती टेक्की, गाहानुं पैकुं इरतुं देख तेवी गतिमां ऑक्स यक्क पूऱ्युं करी, ऐज प्रमाणे वित्तद्वि द्विशामां यक्क पूऱ्युं करो अने भूमि स्थितिमां आवो; अथवा ऑक्स द्विशामां यक्काकारे ग.त करता भेटना अंत सुधी पहेंचो.

५. राउन्ड एार्ड : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य कार्ड ब्लील (४) प्रमाणे पग बांचा आवे घेट्ले शरीरने भरोड आप्पी अने पगे साथे नीचे लावो अने आज प्रमाणे वित्तद्वि द्विशामां करो.

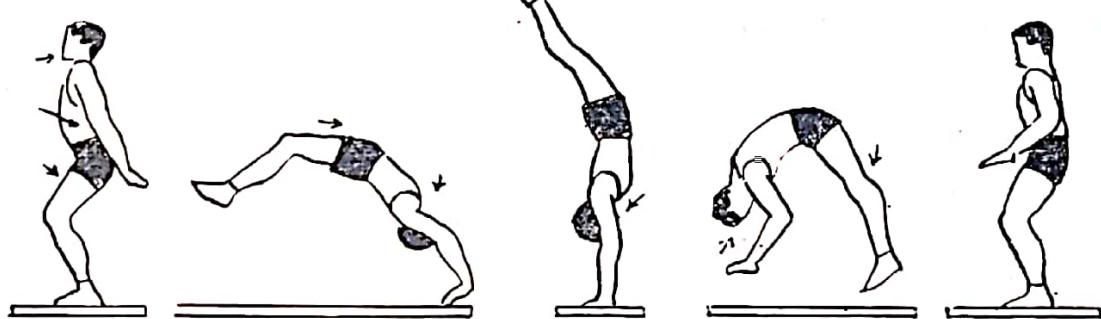
६. घेक एन्ड : भेट तरङ्ग पीड राखी बिला रहो अने शरीरने पाणी नमावी चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य पाणी जमीन पर अने हाथ टेक्की कमान (घकासना) जावो; अने पक्षी बिला थध जाव.

७. फैन्ट हेन्ड स्प्रींग : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य अने हाथ भेट पर टेक्की, पगने बिचे उडानी ते पाणी जाय त्यारे शरीरने कमानमां वगवा दर्ह, हाथ वडे स्प्रींगनी जेम उण्णावी आप्पी. यडी स्थितिमां पग पर उतराणु करो; अने आ प्रमाणे गुलांट लेतां भेटना अंत सुधी पहेंचो.

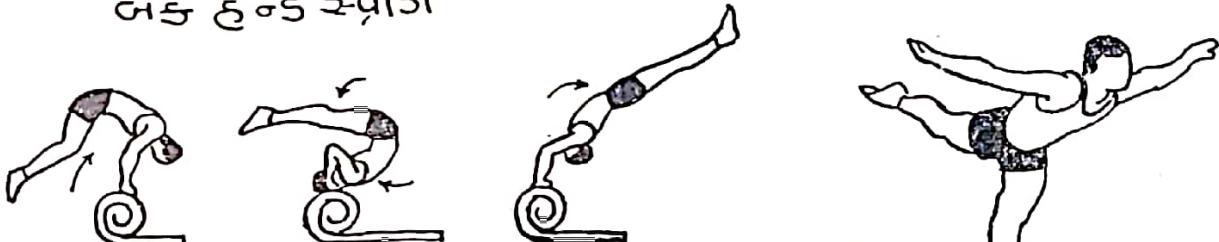
८. घेक हेन्ड स्प्रींग : चित्रमां दर्शाव्या मुज्ज्य भेट तरङ्ग पीड राखी बिला रहो. पक्षी कूदको मारी शरीरने कमाननी. जेम पाणी बांचा अने हाथ जमीन पर टेक्की, शरीरनुं वजन उडानी, अवणी गुलांट पूरी थतां पग पर उतराणु करो; अने आ प्रमाणे गुलांट लेतां भेटना अंत सुधी पहेंचो.



ફ્લેર હુંક સ્પ્રીંગ



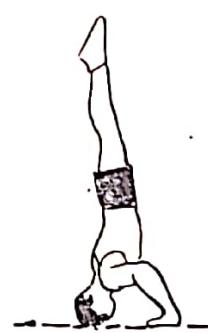
બુંક હુંક સ્પ્રીંગ



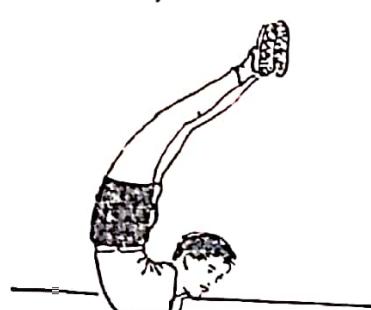
નેક સ્પ્રીંગ



ફ્લેર ર્સ્કુલ



હુંક ર્સ્કુલ



ફોર ચામ્પ ર્સ્કુલ



વી ર્સ્કુલ

૯૯. ફ્લેરવર્ડ વોક એવર : ફ્લેર હુંક સ્પ્રીંગ
(૭) પ્રમાણેજ, પરંતુ બંને પગ ભેગા ન રાખતાં આગળ-
પાછળ ધૂટા (સ્પ્લિટ) રાખો અને ઉત્તરાણ વારાફરતી
પગે કરો. (જુઓ ચિત્ર પ્રકરણ-૧૮)

૧૦. એકવર્ડ વોક એવર : એક હુંક સ્પ્રીંગ
(૮) પ્રમાણેજ, પરંતુ બંને પગ ભેગા ન રાખતાં આગળ-
પાછળ ધૂટા (સ્પ્લિટ) રાખો અને ઉત્તરાણ વારાફરતી
પગે કરો.

૧૧. નેક સ્પ્રીંગ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ
મેટ પર હાથ ટેકવી, પગને ઉડાની માયું બે હાથ વચ્ચે
જવા દઈ, ઓચ્ચી મેટ પર ટેકવી તથા પગને 'પાઈક'
સ્થિતિમાં ઘેંચેલા રાખી સ્પ્રીંગની નેમ જાટકો આપી
ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો.

૧૨. ફ્લેર સ્કેલ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ
એક પગને પાછળ સીધો ઊંચો કરી, કમરમાંથી આગળ
નથી બંને હાથને આજુ પર સીના કરી સમતોલન જાગવો.

૧૪. 'वी' સ્કેલ : પગ આગળ લાંબાવી જમીન પર એસો. પણ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગને દીયણુભાંથી રીધા રાખી V આકારમાં ઊચા કરો અને બંને હાથને બાજુ પર રીધા કરી સમતોલન જાગવો.

૧૫. હાઇ લિવર : પગ લાંબા કરી જમીન પર એસો અને બંને હાથને બાજુઓ જમીન પર ટેકની, તેજ સ્થિતિમાં પગ તથા ધડને ઊચકી L આકારની સ્થિતિમાં સમતોલન જાગવો.

૧૬. હ્રોં એલેન્સ : પગના પંન પર એઠક લઈ બંને હાથને આગળ જમીન પર ટેકવો. પણ બંને પગને જમીનથી અફર કરી, ઊચે કોણુંની ઉપર સુધી લઈ જઈ સમતોલન જાગવો.

૧૭. એલ્યો લિવર : પંન ઉપર એઠક લઈ હાથ આગળ જમીન પર ટેકવો. પણ આંગળાં પગતરફ રહે તેમ હૃથેલીને ફેરવી, હાથ કોણુંનાંથી વાળી પગ પાછળ લાંબાવો તથા કોણુંને પેટ નીચે ટેકની પગ જમીનથી નીચા કરી (મયુરાસન) સમતોલન જાગવો.



૧૮. ફોર્ટ સ્ટેન્ડિટ : એક પગને આગળ અને ખીજ પગને પાછળ સરકારતા જઈ, બંને હાથને બાજુઓ જમીન પર ટેકની, બંને પગ રીધા થઈ જઈ સાથળાના મૂળ ભાગ જમીનને અડકે, એટલે બંને હાથને બાજુઓ પહોળા કરી સમતોલન જાગવો. (ચિત્ર-૪૪-૬૩)

૧૯. શોલ્ડર સ્ટેન્ડ : ચત્તા સ્કુર્ઝ જઈ પગને દીયણુભાંથી રીધા રાખી ઊચકો અને એ ગતિમાં કમરનો ભાગ ઊચો થતાં, ત્યાં બંને હાથ ટેકની ધડનો શક્ક્ય તેથેલો ભાગ જમીનથી અફર રીધો કરો. ઇકા માથું અને ખસાનો પાછળનો ભાગ જ જમીન પર રહેશે (સર્વાંગાસન) આ સમતોલન જાગવી રાખો.

૨૦. હેડ સ્ટેન્ડ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ તથા માયું જમીન પર 'ટ્રાયપોડ'ની જેમ

ટેકની પગને ધીમે ધીમે ઊચા કરી 'શાર્પાસન' ની સ્થિતિમાં સમતોલન જાગવી રાખો.

૨૧. ફેર આર્મ સ્ટેન્ડ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથના પ્રકોષ્ટ જમીન પર ટેકની, પગને ઊચાડી ઊચે લઈ જઈ, ધડને કામાનાકારમાં વાળી સમતોલન જાગવી રાખો.

૨૨. હેન્ડ સ્ટેન્ડ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ કોણુંનાંથી રીધા જમીન પર ટેકની, પગને ઊચાડી ઊચે લઈ જઈ (હસ્તઘંધાસન) સમતોલન જાગવી રાખો.

૨૩. એકવર્ડ એક્સ્ટેન્શન રોલ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ એકવર્ડ રોલ (૨) અનુસાર ચત્તા સ્ત્રેલી સ્થિતિમાં પગ ઊચકાય એટલે હેન્ડ સ્ટેન્ડ (૨૨) ની સ્થિતિમાં આવી બંને પગ પર ઉત્તરાણ કરો.

૨૪. ક્રીશ ફ્લોપ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ હેડ સ્ટેન્ડ (૨૦) ની સ્થિતિમાં આવી, હાથના ટેકે શરીરને ઊચું કરી માથાને ધીમેથી પાછળ કાઢી લઈ, કમસર છાતી, પેટ સાથળ તથા પગને જમીન પર આવવા હઈ દીયણ પર એકા થાન.

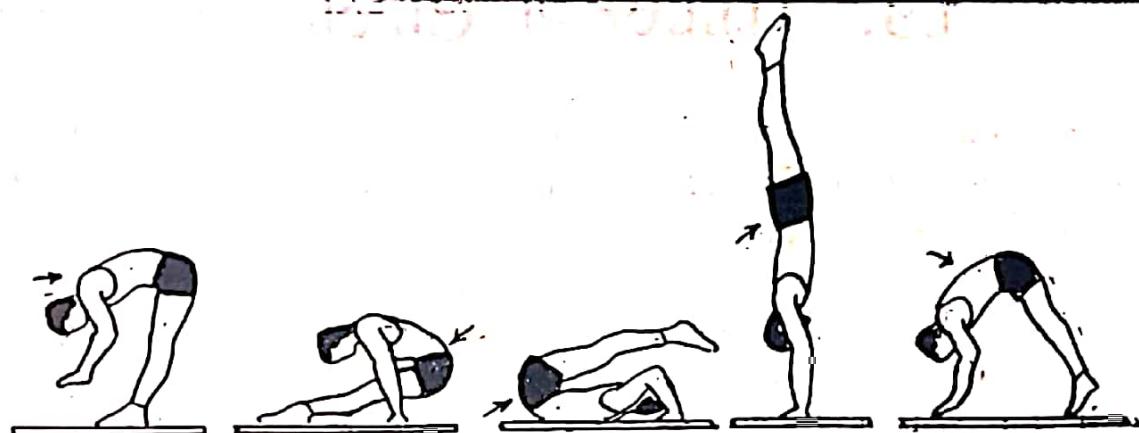
૨૫. એકવર્ડ રોલ કુ હેડ સ્ટેન્ડ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ એકવર્ડ એક્સ્ટેન્શન રોલ (૨૩) મુજબ કરો, પરંતુ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાંથી 'ક્રીશ ફ્લોપ' (૨૪) પ્રમાણે હાથના ટેકે શરીર ઊચું કરી, માયું પાછળ કાઢી લઈ કમસર છાતી, પેટ, સાથળ તથા પગને જમીન પર આવવા હઈ દીયણ પર એકા થાન.

૨૬. ફોર્ટ સોમરસોલ્ટ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મેટ તરફ પીડ રાખી જિલા રહી, પાછળની તરફ ઊચો કૂદકો મારી હવામાં અવળી ગુણાંટ લઈ બંને પગ પર ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો.

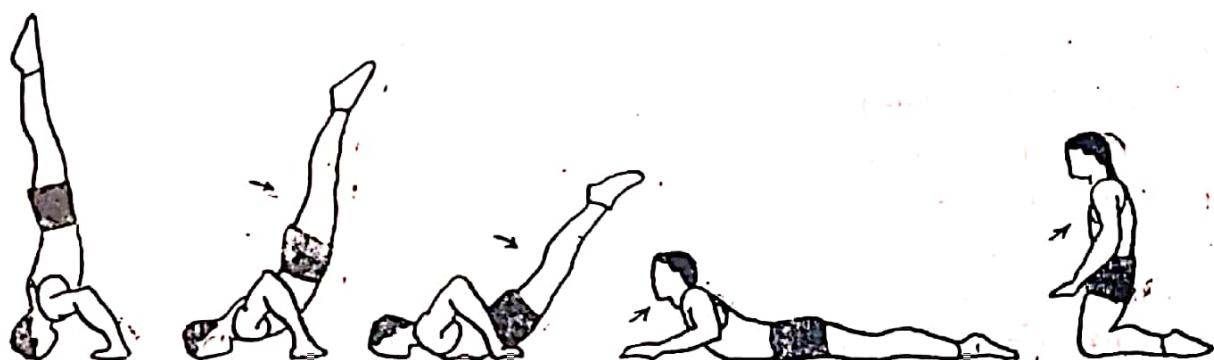
૨૭. એક સોમરસોલ્ટ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ મેટ તરફ પીડ રાખી જિલા રહી, પાછળની તરફ ઊચો કૂદકો મારી હવામાં અવળી ગુણાંટ લઈ બંને પગ પર ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો.

ઇન્સ (મિલલતો)

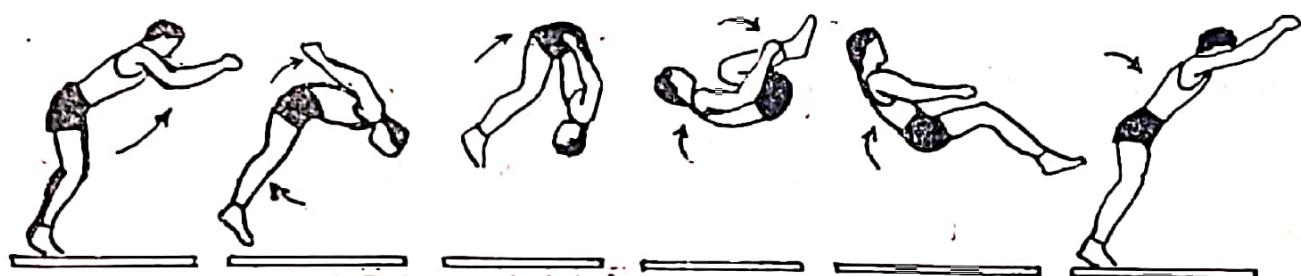
- ફોર્ટ રોલ; એકવર્ડ રોલ; એકવર્ડ એક્સ્ટેન્શન રોલ; હેડ સ્ટેન્ડ; હેડ સ્પ્રીંગ.



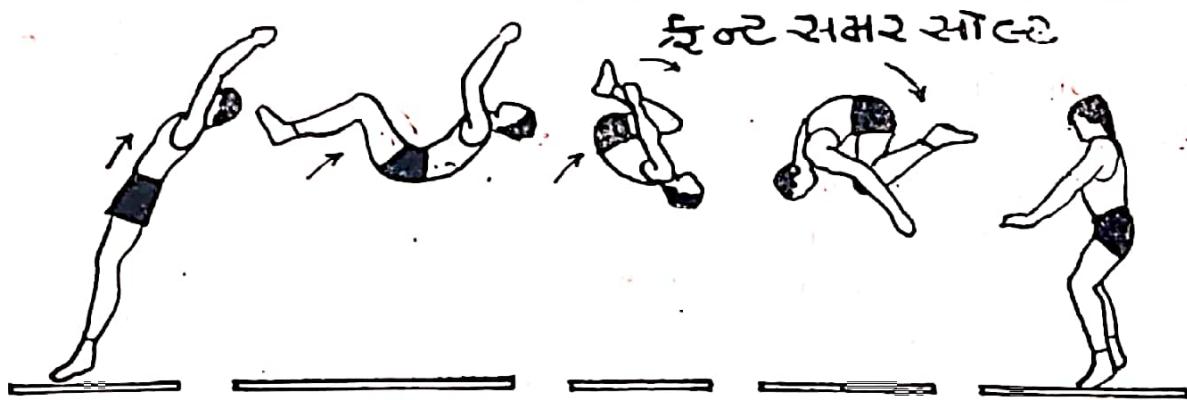
જુકવડી એક્સર્ચિશન રોલ



કીશિક્લોપ



કંન્ટ સમર સોલ્ટ



જુક સમર સોલ્ટ

૨. કાર્ટ બહીલ; રાઉન્ડ ઓફ; હોર્નર્ડ વોકેનર; હેન્ડ સ્ટેન્ડ; ફોગ ઐલેન્સ; હાઇ લિવર; 'વી' સ્કેલ; શોલર સ્ટેન્ડ; નેક સ્પ્રીંગ.

૩. કંન્ટ હેન્ડ સ્પ્રીંગ; ઐક હેન્ડ સ્પ્રીંગ; કિશિક્લોપ; ફોર આર્મ ઐલેન્સ; કંન્ટ સ્કેલ; એલબો લિવર; કંન્ટ સેમરસોલ્ટ; ઐક સેમરસોલ્ટ.

૧૩. વોલિટગ હોર્સ

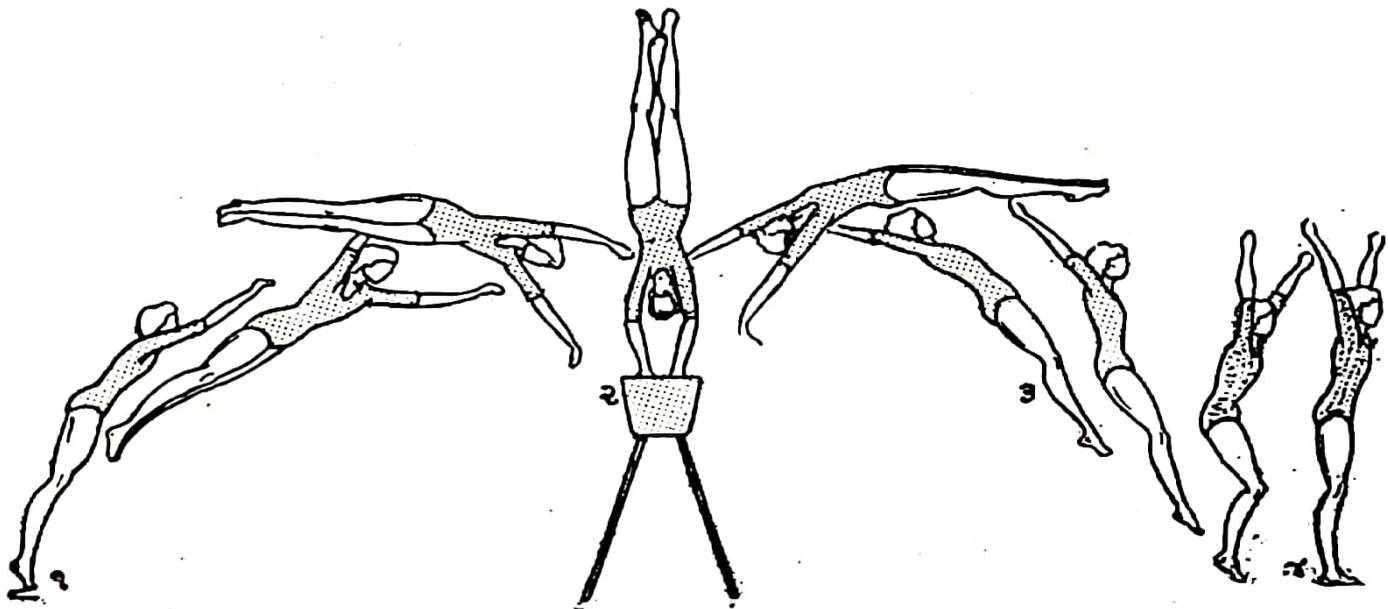
વોલિટગના વ્યાયામપ્રકારમાં - આગમ દેણ (એપ્રેલ ૨૮), બંને પગ પર ડેક (ઉષલ ટેક ઓફ), પૂર્વ જડી (પ્રિલાઈટ), હોર્સ સાથે હાથનો ક્ષણિક સંપર્ક (મેન્ઝન્ટરી ડેન્કેટ), ઉત્તર જડી (પોસ્ટ ઇલાઈટ) તથા ઉત્તરાણ (લેન્ડિંગ) - એટલી ક્રિયાગ્રાહો સમાવેશ થાય છે. આ વ્યાયામ પ્રકારમાં શરીરના અનેક અવયવો અને ખાસ કરીને ભૂજન, ખલા, છાતી, ગીંધ, પેહુ તથા નિતંબના સાયુગોને સંગીન કસરત મળે છે અને મજબૂત બને છે.

વોલિટગ હોર્સનું ભૂજ શાખવા જરૂરો તો તેનું પગેડ પ્રાચીન રોમમાં સૈનિકોને કસરત કરવાવા માટે આ સાધનનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો, તેમાં મળો રહે છે. મધ્યયુગમાં ઉમરાવો બોડા પર ચલવા ઉત્તરવા માટે શરીરને તૈયાર કરવા માટે ભારે બારે બધુતર પહેરીને એ સાધન પર કસરતો કરના. ૧૬ મી સહીના આરંભકાળથી જર્મન વ્યાયામપ્રતૃત્તિના પિતામહ ક્રિડરિક જીહાનની વ્યાયામ પદ્ધતિમાં આ સાધન અત્યાંત લોકપ્રિય હતું અને ત્યારથી અત્યાર સુધી તેની લોકપ્રિયતા ચાલુ રહી છે.

સ્પર્ધાત્મક વોલિટગમાં બહેનો માટે 'સાઈડ હોર્સ વોલિટગ' હોય છે, જ્યારે ભાઈઓ માટે 'લોંગ હોર્સ વોલિટગ' હોય છે. 'પોમેલ હોર્સ' નો વ્યાયામ ફિક્ટ ભાઈઓ માટે નિયત કરવામાં આવ્યો છે. 'વોલિટગ-હોર્સ' ના વ્યાયામ માટે સ્પ્રીંગ બોર્ડ, હોર્સ તથા ગાદલાં (મેદસ) ની જરૂર રહે છે. સ્પ્રીંગ બોર્ડ ૧૨૦ સે. મિ. લંબાધનું હોય છે (જુઓ પૃષ્ઠ-૨૭) અને તેનાથી ડેકલેવામાં સરળતા રહે છે. મેદસને વિરુદ્ધ બાજુઓ ગોઠવવામાં આવે છે અને તેનાથી ઉત્તરાણમાં રક્ષણ મળે છે અને સરળતા રહે છે. વોલિટગ હોર્સનો એક સાધન તરીકે વિચાર કરીએ તો સેડલ સહિત અને રહિત બીમ. વોલિટગઅક, વોલિટગ હોર્સ, વોલિટગ બોક્સ-એમ તેની અનેક રૂચનાગો (ડિઝાઇન-સ) પ્રચલિત છે. આમ છતાં આ ફરેક રૂચનામાં-૧. શરીર (body) ૨. આવરણ (cover) અને ૩. પાયો (base)-એ નણું સુખ્ય અંગોનો અવશ્ય સમાવેશ હોય છે. હોર્સનું શરીર (બોડી) લાકડાની બનાવટનું હોય છે; અને ૩ કે ઊનની ગાઢી ભરેલા

ચામડાના કુચરથી આગ્રહ હોય છે. તેની લંબાધ ૧૦૬ મી. અને પહેલાધ ૩૫ સે. મી. હોય છે; તથા જીચા કે નીચા કરી શકાય તેવા ચાર પાયા ઉપર કે કોલમ અને એજ પર તેને એસાડેલું હોય છે. આ સાધન ભાઈઓ માટે લોંગ હોર્સ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય ત્યારે તેની જમીનથી ટોચ સુધીની જીચાધ ૧૦૩૫ મી. જેટલી રાખવામાં આવે છે (પૃષ્ઠ-૨૭ ચિત્રાંક-૩); અને બહેનો માટે સાઈડ હોર્સ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાય ત્યારે તેની જીચાધ ૧૦૨ મી. જેટલી રાખવામાં આવે છે (પૃષ્ઠ-૨૭ ચિત્રાંક-૮). આ સાધનનો ભાઈઓ માટે પોમેલ હોર્સ તરીકે ઉપયોગ કરી શક્ય તે માટે તેની ટોચ પર મધ્યમાં લાકડાનાં અથવા ચામડા કે રખરથી મટેલાં લોાંઝાનાં એ પોમેલ્સ (હેન્ડલ્સ) ૪૫ થી ૫૦ સે. મી. ના અંતરે શીટ કરવાની જોગવાધ હોય છે; (પૃષ્ઠ-૧૭ ચિત્રાંક-) અને પોમેલ હોર્સ તરીકે ઉપયોગ કરવાનો ન હોય ત્યારે આ પોમેલ્સ કાઢી લેવાની તથા તેનાં કાણાને લાકડાની ઘાલીએથી પૂરી દ્વારા ટેપ લગાડવાની સુવિધા હોય છે. લોંગ હોર્સમાં કસરત કરનારની નજીકના છેણે 'કુપ' અને દૂરના છેણે 'નેક' કહે છે; જ્યારે સાઈડ કે પોમેલ હોર્સમાં જમણી બાજુના છેણે 'કુપ' અને ડાયાંની બાજુના છેણે 'નેક' કહે છે.

રક્ષણું અને મદદ : નવા શિખાઓ વિદ્યાર્થીઓને તાલીમ આપવાની હોય ત્યારે મદદ માટે ચાર નિયમાનો રાખવા જરૂરીએ. આ પૈકી એ જણું આગમન બાજુએ અને એ જણું ઉત્તરાણ બાજુએ રહેશે. તેઓ પોતાની બાજુ હોર્સ તરફ રાખીને સામસામે તથા વોલિટગ કરનાર વિદ્યાર્થીને તરફ મોં રાખી ડિલા રહેશે. આ મદદગારો વોલિટગના ડિયાના જાણુકાર તથા મદદ આપવાની કળામાં નિયષુંત હોય તે જરૂરી છે. સામાન્ય નિયમાનુસાર, આગમન બાજુએ જોબેલા મદદગારો પોતાના એક હાથ વડે, વોલિટગ કરનારના ખલાની નીચેના લાગ (અપર આર્મ) ને પકડશે અને બીજા હાથ વડે તેને નિતંબ પાસે જીચકશે. તેજ પ્રમાણે ઉત્તરાણ બાજુના મદદગારો એક હાથ વડે, વોલિટગ કરનારને ખલા પાસે હાથ આગળ પકડશે અને બીજા હાથ વડે તેની કમર કે નિતંબને મદદ આપી ઉત્તરાણ સરળ બનાવશે.



(૧. ડેક અને પૂર્વ ડાડી, ૨. હોસ્ટ સાથે સંપર્ક, ૩. ઉત્તર ડાડી, ૪. ઉત્તરાણુ)

વોલ્ટિંગનાં સુધ્ય અંગો

આમતો વોલ્ટિંગની સમગ્ર કિયાને એક અવિભાજ્ય કિયા તરીકે ગણની જોઈએ; પરંતુ આ અટપી કિયાની રૂપાટ સંકળપના માટે તેનો— આગમ દોડ, ડેક, પૂર્વ ડાડી, હોસ્ટ સાથે સંપર્ક તથા ઉત્તર ડાડી અને ઉત્તરાણુ એ પ્રમાણે વિલાગોમાં વિચાર કરવો જરૂરી છે.

આગમ દોડ (એપ્રોય રન) : સ્પ્રીંગ એર્ડથી પોતાને અતુકૂળ રહે તેટલું અંતર નક્કી કરી કસરતખાજ દોડનું પ્રસ્થાન દે છે. આ અંતર સામાન્ય રીતે ૨૫ થી ૫૦ ફૂટ જેટલું હોય છે. દોક વખતે કદમની સંપ્રયા નક્કી રાખની જોઈએ તથા દોક કદમનું અંતર સરખું રાખવું જોઈએ. દોડવાની ઝડપ લક્ષે વધે પણ કદમની લંબાઈ બદલની ના જોઈએ. સામાન્ય રીતે ૬ કે ૧૧ કદમ નક્કી કરવામાં આવે છે. આગમ દોડ દરમ્યાન શરીરનો સહેજ આગળના બાળુ જુકાવ રહે છે.

ડેક (ટેક એઢ) : આગમ દોડનું છેલ્લું કદમ આગળના કદમો કરતાં થોડું લાંબું હોય છે અને કસરતખાજ સ્પ્રીંગ એર્ડ પર મહત્તમ ઉછળની જગાએ બંને પગના પંજા પર ઉત્તરતાંતી સાથે તરતજ ડેક લે છે. એડીઓ સ્પ્રીંગ એર્ડને અડકની જોઈએ નહિ તથા

દીયણ વાળવા જોઈએ નહિ. ઉછળની દિશા ઉપરની તથા આગળની તરફ હોવી જોઈએ તથા દાખિનું કેન્દ્ર હોસ્ટ પર કે તેની આગળ હોવું જોઈએ.

પૂર્વ ડાડી (પ્રિફ્લાઈટ) : કરસરતખાજના પગ સ્પ્રીંગ એર્ડને છોડે એટલે પૂર્વ ડાડીનો આરંભ થાય છે. અને હાથ હોસ્ટને રૂપરો ત્યાં તેનો અંત આવે છે. પૂર્વ ડાડીની સમગ્ર કિયા દરમ્યાન શરીર છટાદાર સ્થિતિમાં રહેવું જોઈએ; એટલેકે, માયું ડાંચું, પગ સીધા અને ભેગા તથા પંજા એંચેલા રહેવા જોઈએ; સ્પ્રીંગ એર્ડને હોસ્ટથી યોગ્ય અંતરે રાખવું જોઈએ, કે જેથી પૂર્વ ડાડીના અંતે હોસ્ટ પર નિર્ધારિત સ્થાને હાથનો સંપર્ક થાય. સ્પ્રીંગ એર્ડને હોસ્ટની એકદમ નજીક કે અતિશય દૂર રાખવું નહિ.

હોસ્ટ સાથે સંપર્ક (મેમેન્ટરી ડોન્ટેક્ટ) : પૂર્વ ડાડીના અંતે કસરતખાજના હાથનો હોસ્ટ સાથે સંપર્ક ક્ષણિક અને સપાઠી પરનો હોય. છે. આમાં હાથ ડોણુભાંથી વળેલા ન હોવા જોઈએ, પરંતુ સીધા હોવા જોઈએ તથા ખલા હાથની લગભગ સીધા ઉપર રહેવા જોઈએ તેમજ હાથ અને આંગળીઓ તથા

કંડાની જોરદાર ક્રિયાથી શરીરને આગળ ધકેલવું જોઈએ.

ઉત્તર ઊડી અને ઉત્તરાણ (પોસ્ટ ફ્લાઇટ એન્ડ લેન્ઝિંગ) : હાથ હોર્સનો સંપર્ક છોડે એટલે ઉત્તર ઊડીનો આરંભ થાય છે અને પગ જમીનને સ્પર્શ એટલે તેનો અંત આવે છે. પૂર્વ ઊડીમાં જેટલું અંતર આવયું હોય તેટલું જ અંતર ઉત્તરઊડીમાં આવરવામાં આવે છે. સમગ્ર ક્રિયા દરમ્યાન શરીરની સ્થિતિ અને ગતિ છટાદાર રહેવી જોઈએ.

વોલિંગના અંતે ઉત્તરાણ લાધવયુક્ત અને સમતોલ રહેવું જોઈએ; તથા ધૂંઠી, ધૂઠણ અને નિતંખને એવી રીતે વળાંક આપવો જોઈએ કે નેથી ઉત્તરાણનો ધકો વિલીન થઈ જાય. એજ પ્રમાણે હાથને પણ સમતુલા જગવવામાં સહાયતાપ થાય તે રીતે આગળ કે ખાળું પર લંબાવવા જોઈએ; અથવા જરૂર જણાય તો ઉત્તરાણ પણી આગળ કદમ કે લંગડી લઈ સમતુલા જગવવી જોઈએ.

ઓડ (સાઈડ હોર્સ)

ઓડ અથવા સાઈડ હોર્સમાં કસરતબાજની સામે હોર્સ આડી સ્થિતિમાં હોય છે; અને હોર્સની કસરતબાજ તરફની ખાળું સ્પ્રીંગ બોર્ડ તથા વિંઝ ખાળું મેટ્સ ગોડવેલી હોય છે. વિદ્યાર્થીઓ નાના કે નવા શિખાડી હોય તો વોલિંગ હોર્સના પગ કે ડેલમને નાના કરી અથવા વોલિંગ એકસનાં એકાદ એ ખાનાં એઠાં કરી અનુકૂળતા મુજબ જાંચાઈ ધટાડી શકશે.

૧. માઉન્ટ : વોલિંગમાં હાથ સિવાય શરીરના અન્ય ડોષ અવયવો હોર્સ પર ટેકવવામાં આવે તે સ્થિતિને 'માઉન્ટ' કહે છે. નવા શિખાડી વિદ્યાર્થીઓ માટે નીચેની પ્રતિનિય ક્રિયાઓના અભ્યાસથી પ્રારંભિક માઉન્ટની તાલિમ આપવી યોગ્ય ગણાશે.

અ. સ્ટ્રોટ આર્મ સપોર્ટ : હોર્સ તરફ મોં રાખી તથા આંગળા આગળની તરફ રહે તેમ સેડલ પર હાથ રાખી જાલા રહો. પણી ઝૂફડો મારી 'સ્ટ્રોટ આર્મ સપોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો; એટલે કે ખલા હાથની ઉપરની ખાળું, હાથ કોણીમાંથી સીધા, જાંધો હોર્સને

અડેક્લી તથા પીડ સહેજ કમાનાડારે વળેલી. પણી હાથ અને કંડા વડે ધક્કો આપી પાછળની ખાળું નીચે ઝૂફી પડો.

બ. સ્ટેન્ડીંગ બાઉન્સ : સ્પ્રીંગ બોર્ડની ઉપર જિલા રહી સમતુલા જગવવી, થોડા ઝૂફકા મારો અને પણી નીચે ઝૂફી પડો.

ક. રન એન્ડ સ્ક્રેચ : સ્પ્રીંગ બોર્ડ તરફ થોડા કદમ દોડતા આવી, બોર્ડ પરથી ઝૂફકો લઈ નજીક ગોડવેલા ડોષ નીચા ટેબલ પર પગ વળેલી (સ્ક્રેચ) સ્થિતિમાં બેસી જવ.

ડ. બાઉન્સ એન્ડ ટક : સ્પ્રીંગ બોર્ડને હોર્સની નજીક ગોડની તેના પર તણ ઝૂફકા લઈ ત્રીજા ઝૂફકે ઢીયણું વાળી છાતી સુધી લાવો. આ ક્રિયા પર બરાબર કાબૂ આવ્યા પણી પ્રારંભિક 'સ્ક્રેચ માઉન્ટ' માટે વિદ્યાર્થીની તૈયારી થઈ ગણાશે.

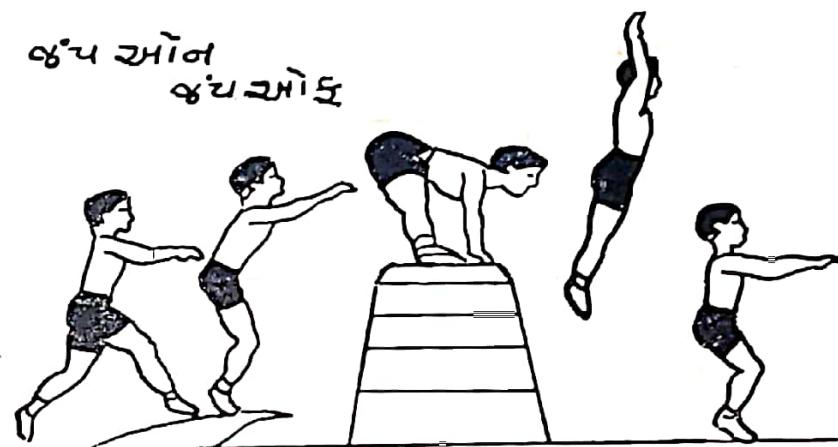
૨. જરૂર એન્ડ જરૂર એસ્ટ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ સ્પ્રીંગ બોર્ડ પરથી બંને પગે ટેક લઈ હોર્સ પર હાથ અને પગ સીધા ટેકવેલી સ્થિતિમાં આવો. પણી ઝૂફવામાં શરીર ટટાર, હાથ ડાંચે તથા પીડ કમાનાડારે સહેજ પાછળ વળેલા રહે તેમ ડાંચો ઝૂફકો લઈ મેટ પર ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. આ વખતે બંને પગ ઢીયણુંમાંથી વળેલા તથા હાથ આગળ સીધા રાખો.

૩. એસ્ટ ડાઇલિફ્ટ વોલ્ટ : સ્પ્રીંગ બોર્ડ પરથી બંને પગે ટેક લઈ બંને હાથને હોર્સ પર ટેકવી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગ પહોળા રાખી હોર્સને આગંગી જાંધ મેટ પર ભેગા પગે ઉત્તરાણ કરો.

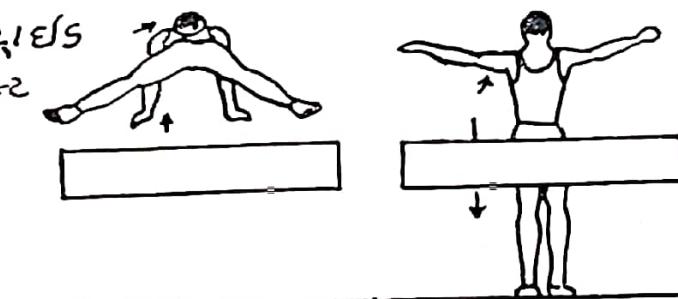
૪. શું વોલ્ટ : એસ્ટ ડાઇલિફ્ટ વોલ્ટ (૩) મુજબની, પરંતુ બંને પગને ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ ઢીયણુંમાંથી વાળી બંને હાથની વચ્ચેથી પસાર કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૫. પુલ્ફિં વોલ્ટ : શું વોલ્ટ (૪) મુજબની, પરંતુ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ એક પગને ઢીયણુંમાંથી વાળી બે હાથની વચ્ચેથી તથા ખીજ પગને ખાળું પર સીધો કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

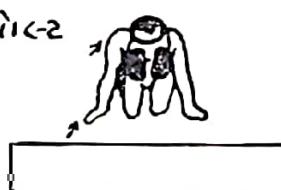
જંપ ઓન
જંપ બોકુ



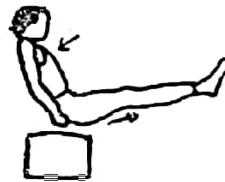
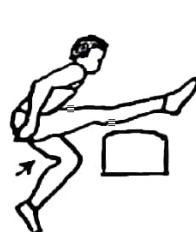
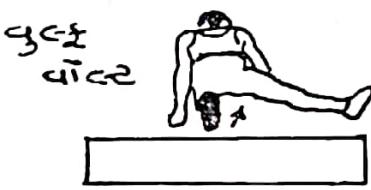
એરફ્રાઇટ
વોલ્ટ



ફુલ્ફોલ્ટ



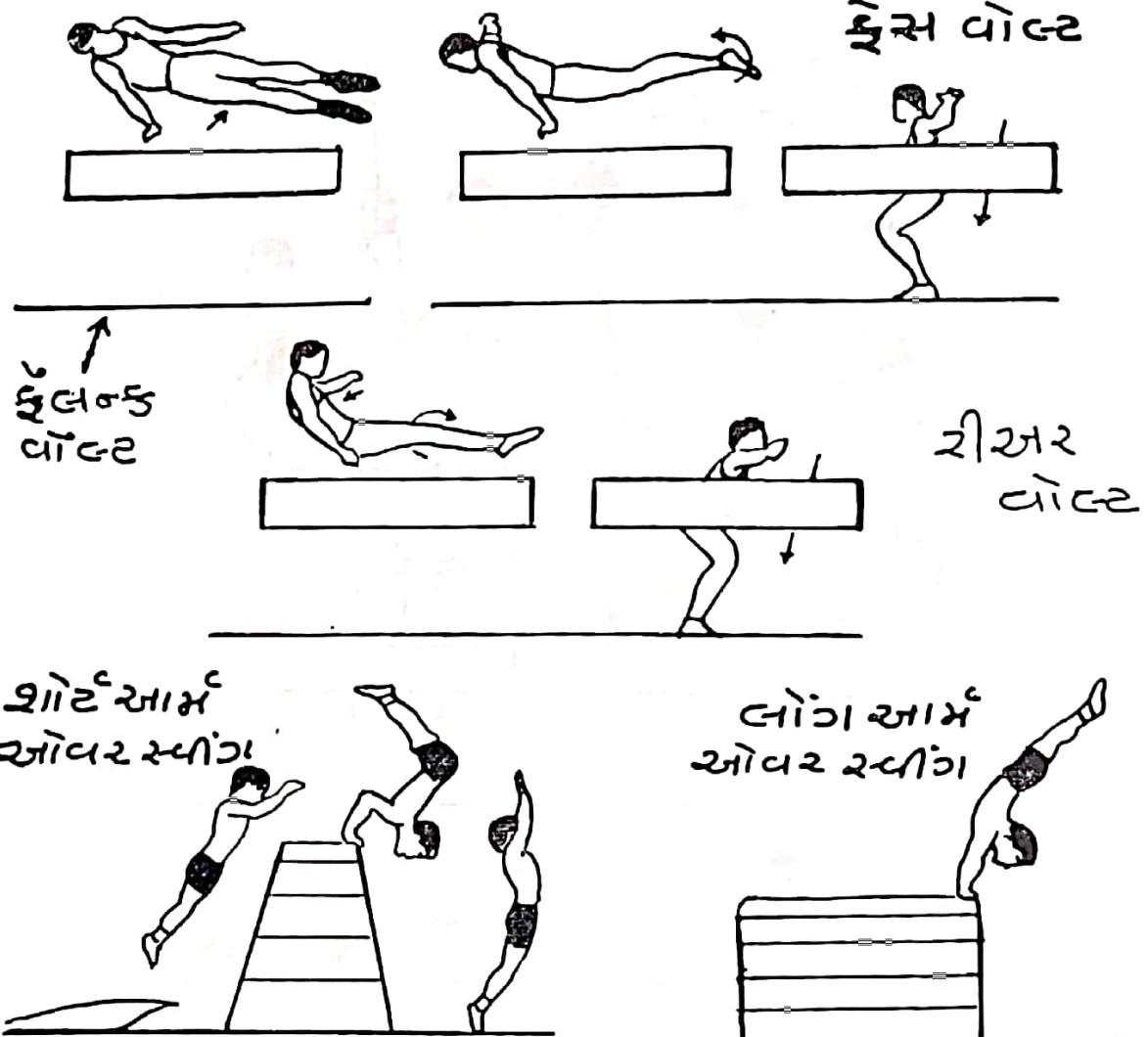
કુલ્ફુ
વોલ્ટ



કાન્કુવોલ્ટ

૬. થીડું વોલ્ટ : હુડ્લ રેસમાં દોડવીર હુડ્લ ઓળાંગે છે, તે રીતે આ સ્ટાન્ડ કરવાનો છે. એક પગે કેક લેતાં ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ સુક્ત પગ હોસ્ટ ઉપર પેલી બાજુ જાય, તેને કેક પગ અનુસરશે; અને તે દરમાન શરીર હોસ્ટ પર આવે ત્યારે સીધા હાથ વડે હોસ્ટને સ્પર્શ કરી ગતિમાં વેગ મેળવે.

૭. ફ્લેન્ક વોલ્ટ : આને 'સાઇડ વોલ્ટ' પણ કહે છે. આ વોલ્ટમાં શરીર હોસ્ટ ઉપરથી પસાર થાય ત્યારે શરીરની રાખી (યા જમણી) બાજુ હોસ્ટની રોચ તરફ અને તેની સપાટીને સમાંતર રહે છે. દોડતાઓની હોસ્ટ નજીક સ્પ્રિંગ એર્ડ પર એ પગે કેક લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીર તથા પગને એક બાજુ જવા દો



અને વિરુદ્ધ હાથને હોર્સ પર ટેકની ભૂકા હાથને બાજુ પર થઈ જાયે લઈ જવ, કે જેથી વોલ્ટિંગની ગતિને વેગ મળે. પછી ટેકવેકા હાથ વડે હોર્સની સપાઈને ધક્કો આપી પીડ હોર્સ તરફ રહે તે રીતે મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૮૦. ઇંસ વોલ્ટ : ફ્લેન્ક વોલ્ટ (૭) મુજાય્જ, પરંતુ શરીર હોર્સ ઉપરથી પસાર થાય તારે હોર્સની મથાગાની સપાઈને સન્મુખ અને સમાંતર પસાર થાય છે. હોડના આવી હોર્સ નજુક સ્પ્રીંગ એર્ડ પર બંને પગે ટેક લઈ બંને હાથને હોર્સના છેડા (નેક અથવા કુપ) પર એક હાથને આગામી અને બીજા હાથને પાછળની કિનારી પર ટેકવનાં શરીર તથા પગ બાજુએ જાયેન્ય અને હોર્સની ઉપરની તરફ આવે તારે તેને ચિત્રમાં હરાંઝા મુજાયા હું એક ઇરની હોર્સની સન્મુખ લાવો;

અને હાથ તથા શરીર બિલકુલ સીધું રાખો. પછી હોર્સ શરીરની એક બાજુએ રહે તેમ મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૮. હુઈંગ્ ઇંસ વોલ્ટ : ઇંસ વોલ્ટ (૮) મુજાય્જ, પરંતુ હોર્સ ઉપરથી શરીર આડું પસાર કરવાને બદલે 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ'ની સ્થિતિમાં લાવો; અને પછી હું એક ઇરની ડિસમાઇન્ટ કરો. આમાં ટેક લેતી વખતે વધારે વેગ અને જોર દાખવવાનું હોય છે.

૧૦. રીઅર વોલ્ટ : આને 'એક વોલ્ટ' પણ કહે છે. આ વોલ્ટ ફ્લેન્ક વોલ્ટ (૭) મુજાય્જ છે, પરંતુ શરીરની એક બાજુને હોર્સની સપાઈ તરફ રાય્પી પસાર કરવાને બદલે શરીરને V સ્થિતિમાં હોર્સ ઉપરથી પસાર કરો. ઉદાહરણ તરીકે, તમે જમણી બાજુથી હોર્સને ગોાગંગતા હોય તો તમારા પગ ટેક પછી ટેચ

જાંચાઈએ પહોંચે એટલે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને જમણી બાજુ નું ચકે ફેરવો અને તે વખતે જમણા હાથને ઉડાવી પાછળની બાજુએ હોસ્ટ પર ટેકવો, કે જેથા શરીર V સ્થિતિમાં આવે. જમણો હાથ હોસ્ટના મથાળે મૂકૃતાં તરતજ ડાખા હાથને ઉડાવી બાજુએ થઈ જાંચે લઈ, મેટ પર ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. આ વખતે શરીરની જમણી બાજુ હોસ્ટ તરફ રહેશે.

(નાંધ : ઉપરોક્ત-૭ ફ્લેન્ક વોલ્ટ, ૮ ફેસ વોલ્ટ, તથા ૧૦ રીઅર વોલ્ટનાં ચિત્રમાં હોસ્ટ પર ટેકવેલા હાથ હોસ્ટની સપાઈથી અદ્ધર અતાંયા છે, તેને બદ્લે હોસ્ટની સપાઈ પર અદ્દેલા જોઈએ.)

૧૧. શોટ્ટ આર્મ ઓવર સ્વીંગ : દોડના આંદી સ્પ્રીંગ એડ પર એ પગે ઠેક લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ હોસ્ટની ટોચ પર બંને હાથ ટેકવી, પગને શોટ્ટ આર્મ એલેન્સમાં જાંચે લઈ તે જ ગતિમાં આગળ જવા દઈ, શરીર કમાનની જેમ પાછળ વળે એટલે બંને હાથ વડે હોસ્ટની સપાઈને ધક્કો આપી, ખડી સ્થિતિમાં હાથ જાંચા રાખી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૧૨. લોંગ આર્મ ઓવર સ્વીંગ : શોટ્ટ આર્મ ઓવર સ્વીંગ (૧૧) મુજબજ, પરંતુ હોસ્ટની ટોચ પર શોટ્ટ આર્મને બદ્લે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ લોંગ આર્મ (હેન્ડ સ્ટેન્ડ) ની સ્થિતિમાં પગને જાંચે લઈ જઈ, તે જ ગતિમાં શરીર કમાનની જેમ પાછળ વળે એટલે બંને હાથ વડે હોસ્ટની સપાઈને ધક્કો આપી ખડી સ્થિતિમાં હાથ જાંચા રાખી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૧૩. હેન્ડ સ્ટેન્ડ કુ હેડસ્પ્રીંગ ડિસમાઉન્ટ : દોડના આંદી સ્પ્રીંગ એડ પર એ પગે ઠેક લઈ, બંને હાથને હોસ્ટ પર ટેકવી પગ જાંચે લઈ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં આવો. પછી હાથ કોર્ન્માંથી વાળી માથું પણ હોસ્ટની સપાઈ પર ટેકવો અને 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં આવતાં બંને પગને સ્પ્રીંગ એડની હિશામાં 'પાઈક' સ્થિતિમાં જેચેલા રાખી, પછી સ્પ્રીંગની જેમ આટકો આપી (હેડસ્પ્રીંગ) મેટ પર ખડી સ્થિતિમાં હાથ જાંચે રાખી ઉત્તરાણ કરો.

૧૪. હેન્ડ સ્ટેન્ડ કુ નેક સ્પ્રીંગ ડિસમાઉન્ટ : આગળના સ્ટાન્ડ (૧૩) મુજબજ, પરંતુ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ'

લીધા પછી માથાને બદ્લે ખલાની પાછળના ભાગને એ હાથ વચ્ચે હોસ્ટની સપાઈ પર ટેકવી, પગને 'પાઈક' સ્થિતિમાં રીધા જેચેલા રાખી 'નેકસ્પ્રીંગ' લો; અને મેટ પર ખડી સ્થિતિમાં જાંચા હાથ સાથે ઉત્તરાણ કરો.

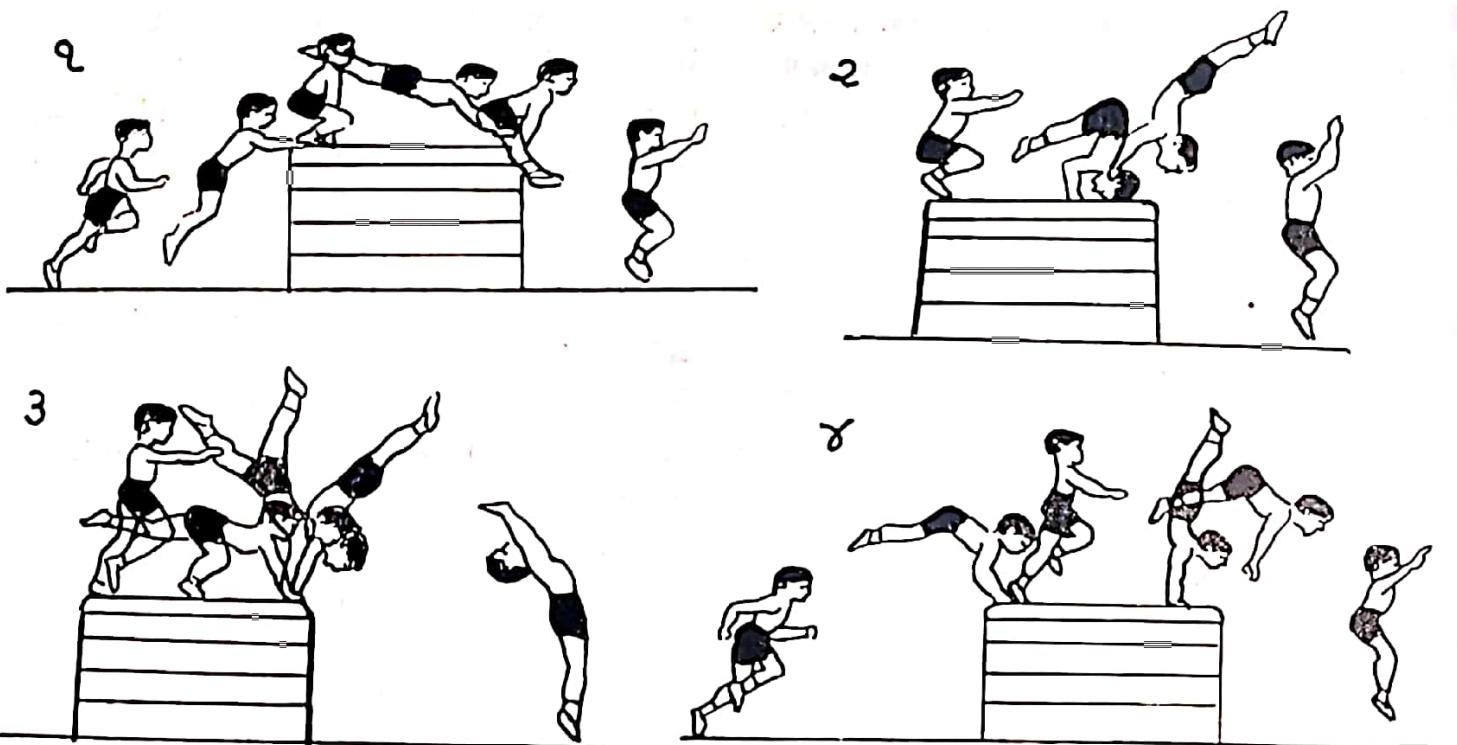
લોંગ હોસ્ટ

લોંગ હોસ્ટના વ્યાયામ પ્રકારમાં કસરત કરનારની સામે હોસ્ટ લંબાણુની સ્થિતિમાં હોય છે; એટલે કે હોસ્ટનો એક છેડો (કુપ) કસરત કરનારની નજીક અને બીજો છેડો (નેક) દૂર હોય છે (પૃષ્ઠ-૨૭ ચિત્રાંક-૩). હોસ્ટની નજીકના છેડા તરફ સ્પ્રીંગ બોર્ડ તથા દૂરના છેડા તરફ મેટસ ગોડવેલી હોય છે. આ વ્યાયામ પ્રકાર ભાઈએ માટે છે અને રૂપર્ધાના નિયમો અનુસારે તેની લંબાઈ ૧.૬ મી., પહોળાઈ ઉપસે. મિ. તથા જમીનથી ટોચ સુધીની જાંચાઈ ૧.૩૫ મી. જેટલી રાખવામાં આવે છે. નાના વિદ્યાર્થીએ કે નવા શાખાઓને તાલીમ આપતી વખતે જાંચાઈ ધયાવામાં આવે છે.

આગળ છોડ હોસ્ટના પ્રકરણમાં વર્ણાવ્યા મુજબ લોંગ હોસ્ટમાં પણ દરેક સ્ટાન્ડનાં - આગમ હોડ, ટેક, પૂર્વ જિડી, હોસ્ટ સાથે સંપર્ક, ઉત્તર જિડી તથા ઉત્તરાણ એ પ્રમાણે સામાન્ય અંગો છે; અને તેમનો વ્યવસ્થિત મહાવરો કરી સળંગ કિયા પર કાખુ મેળવેલો જોઈએ. લોંગ હોસ્ટમાં હોસ્ટની લંબાઈ ચોળાંગી જવાની હોવાથી જોરદાર ટેક તથા ઉછાગમાં વેગ અને ચોકસાઈ તથા ગતિસુભેળની અત્યંત આવરણકતા રહે છે.

છોડ હોસ્ટની જેમ લોંગ હોસ્ટમાં પણ શક્ય હોય તો ચાર અથવા એ મદદનીશો હોસ્ટની બંને બાજુએ સામસામે જાઓ રહીને, યુક્તિપૂર્વક મદદ આપવાની કામગીરી સંલાઘે તે જરૂરી છે.

૧. કેટ સ્પ્રીંગ કુ કાઉચ એન્ડ એસ્ટ્રાઇડ ડિસમાઉન્ટ : ચિત્રાંક-૧માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે દોડના આંદી સ્પ્રીંગ એડ ઉપરથી ટેક લઈ, કુપ પર બંને હાથ ટેકવી એટક (કાઉચ) લો. પછી ત્યાંથી શરીરને જેચેલા આડી સ્થિતિમાં આગળ ઉડાવી, નેક પર બંને હાથ ટેકવી પગ પહોળા (એસ્ટ્રાઇડ) રાખી, હાથની બહારની બાજુએથી લઈ ડિસમાઉન્ટ કરો. મેટ પર ઉત્તરાણ કરો ત્યારે પગ બેગા



(१. केट स्प्रींग कु काउच एन्ड एस्ट्राईड डिसमाउन्ट; २. केट स्प्रींग कु काउच एन्ड हेड स्प्रींग डिसमाउन्ट; ३. हाईस्टेन्डींग कु लोंग आर्म एवरस्वींग डिसमाउन्ट; ४. हाईस्टेन्डींग कु हेड स्टेन्ड एस्ट्राईड डिसमाउन्ट)

अने ढीयणुमांथी वालेवा तथा हाथ ऊऱ्या राग्या.

२. केट स्प्रींग कु काउच एन्ड स्क्वेट व्होल्ट डिसमाउन्ट : आगणना स्टंट (१) मुज्ज्यज, परंतु डिसमाउन्ट वर्खते हाथ नेक पर टेकवाय त्यारे पगने हाथनी बहारनी बाजुओथी आगण लेवाने बहले ढीयणुमांथी वाणी बंने हाथनी वर्चयेथी (स्वेल्ट) आगण लो; अने ते वर्खते बंने हाथने होसा परथो उठावी, मेट पर घडीस्थितिमां ऊऱ्या हाथ साथे उतराणु करो.

३. केट स्प्रींग कु काउच एन्ड फ्लॉर्वर्ड रोल डिसमाउन्ट : आगणना स्टंट (१) मुज्ज्यज, परंतु कुप पर काउच स्थितिमांथी उछाण लध, नश्क सेहल पर हाथ टेकवी मायुं अंहर लार्न नर्फ (टक), घसाने सेहल पर आवया हर्फ ऐचेला पग साथे फ्लॉर्वर्ड रोल (गोगमहु) करो अने सामा छेडे नेक पर स्ट्रॉकलनी स्थितिमां आवी आगण हाथ टेकवी मेट पर उतराणु करो.

४. केट स्प्रींग कु काउच एन्ड हेड स्प्रींग

डिसमाउन्ट : चिनांक-२मां त्वांव्या मुज्ज्य कुप पर काउच स्थितिमां आव्या पळी उछाण लध मायुं बीन्हे छेडे (नेक) टेकवी, पगने 'पाईक' स्थितिमां ऐचेला राग्या अने पळी 'हेड स्प्रींग' करी मेट पर उतराणु करो.

५. केट स्प्रींग कु काउच एन्ड नेक स्प्रींग डिसमाउन्ट : आगणना स्टंट (४) मुज्ज्यज, परंतु 'हेड स्प्रींग' ने बहले 'नेक स्प्रींग' लध मेट पर उतराणु करो.

६. हाईस्टेन्डींग कु शोर्ट आर्म एवरस्वींग डिसमाउन्ट : देवता आवी स्प्रींग ऐर्ड पर ठेक लध, कुप पर ऐठक लेवाने बहले टटार ऊऱा रहो अने पळी ऐक पग आगण भूझी, बंने हाथने हूर छेडे (नेक) टेकवतां हाथ डोणुमांथी वाणी पग ऊऱ्या उडाओ अने शोर्ट आर्म ऐलेन्समां आवी पगने पाळणी जवा दृष्ट, 'एवरस्वींग' करी मेट पर घडीस्थितिमां उतराणु करो.

७. हाईस्टेन्डींग कु लोंग आर्म एवरस्वींग डिसमाउन्ट : आगणना स्टंट (५) मुज्ज्यज,

પરંતુ હાથ વળીને 'શોર્ટ આર્મ ઓવર સ્વીંગ' લેવાને બહલે હાથ રીધા રાખી 'લોંગ આર્મ ઓવર સ્વીંગ' લઈ ઉત્તરાણ કરો. (ગૃહી-૧૧૦, ચિત્રાંક-૩)

૮. હોઈસ્ટેન્ડીંગ કુ હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ એસ્ટ્રાઇફ ડિસમાઉન્ટ: આગળના સ્ટાન્ડ (૭) મુજબંજ, પરંતુ હેન્ડસ્ટેન્ડ કર્યા પણી ઓવર સ્વીંગ કરવાને બહલે બંને પગ પહોળા કરી, હાથની બહારની બાજુથી (એસ્ટ્રાઇફ) લઈ, ઉત્તરાણ કરો. (ગૃહી-૧૧૦, ચિત્રાંક-૪)

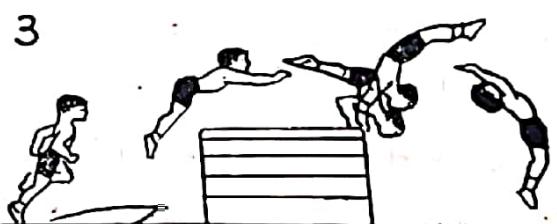
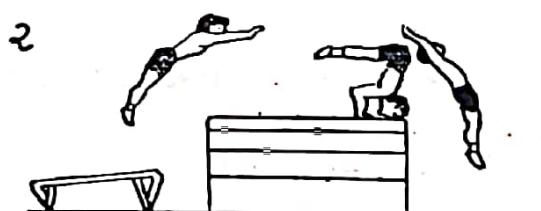
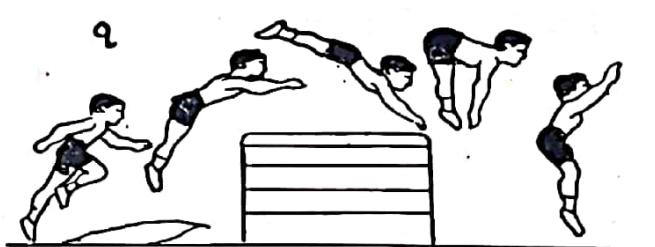
૯. હોઈસ્ટેન્ડીંગ કુ હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ સ્કવોટ વોલ્ટ ડિસમાઉન્ટ: આગળના સ્ટાન્ડ (૮) મુજબંજ, પરંતુ 'હેન્ડસ્ટેન્ડ' લીધા પણી એસ્ટ્રાઇફ ડિસમાઉન્ટને બહલે બંને પગને એ હાથ દર્શયે લાવી. (સ્કવોટ વોલ્ટ) ડિસમાઉન્ટ કરો.

૧૦. વર્ટિકલ એસ્ટ્રાઇફ વોલ્ટ : દોડતા આવી, સ્પ્રીંગ એર્ડ પર એ પગે ટેક લઈ, પગ પહોળા કરી, બંને હાથ વડે હોસ્ટને નજીકના છેડે જોખાર ચાપ આવી, ધડ તથા માથું ટટાર સ્થિતિમાં રાખીને એસ્ટ્રાઇફ સ્થિતિમાં હોસ્ટ આગાંગી, સામા છેડે મેટ પર જેગા પગે ઉત્તરાણ કરો. દૂંકમાં, આ સ્ટાન્ડમાં હોસ્ટના નજીકના છેડે હાથ મૂકી, એસ્ટ્રાઇફ વોલ્ટ કરો અને સામા છેડે મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

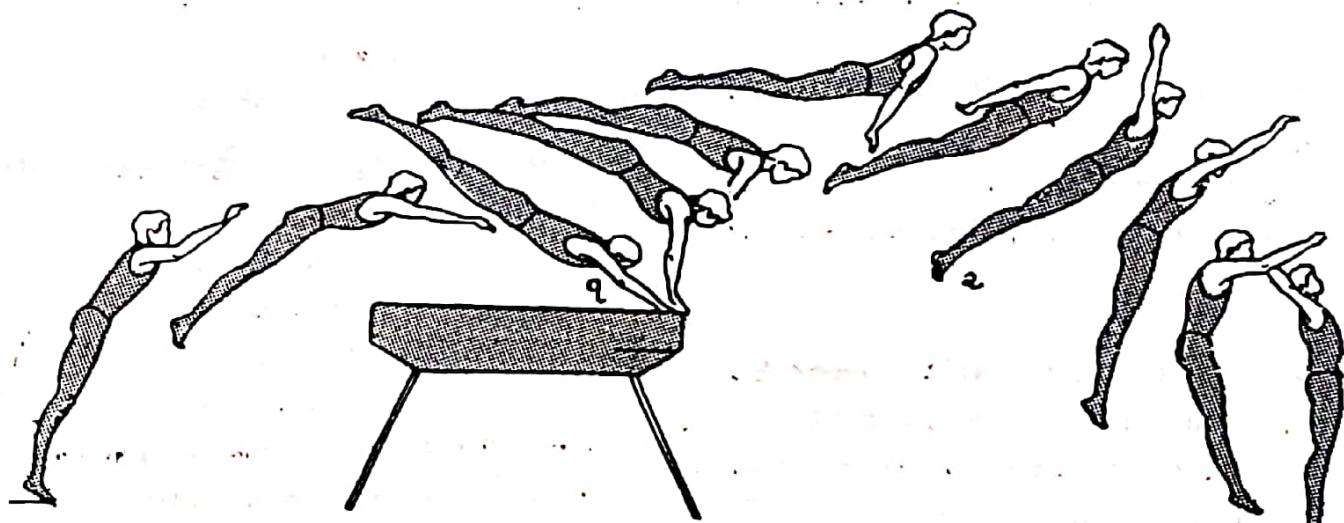
૧૧. હોરિઝોન્ટલ ઇલાય વોલ્ટ : નીચેના ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે દોડતા આવી, સ્પ્રીંગ એર્ડ પર એ પગે ટેક લઈ, શરીરને આડી સ્થિતિમાં હોસ્ટ ઉપરથી પસાર થવા દઈ, હોસ્ટ પર દૂરના છેડે હાથ ટેકવી, શરીરને તેજ સ્થિતિમાં આગળ જવા દઈ, મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૧૨. હોરિઝોન્ટલ સ્કવોટ વોલ્ટ : ચિત્રાંક-૧માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે દોડતા આવી, સ્પ્રીંગ એર્ડ પર એ પગે ટેક લઈ શરીરને આડી સ્થિતિમાં હોસ્ટની ઉપરથી પસાર થવા દઈ, દૂરના છેડે હાથ ટેકવી પગને એ હાથ વર્ચ્યે લાવી, 'સ્કવોટ વોલ્ટ' કરી ઉત્તરાણ કરો.

૧૩. હોરિઝોન્ટલ એસ્ટ્રાઇફ વોલ્ટ : આગળના સ્ટાન્ડ (૧૨) મુજબંજ, પરંતુ સ્કવોટ વોલ્ટને બહલે બંને પગને એ હાથ દર્શયે લાવી, (સ્કવોટ વોલ્ટ) કરી ઉત્તરાણ કરો.



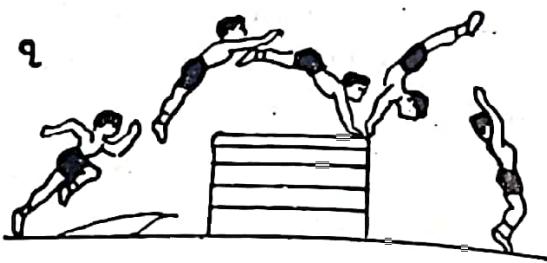
(૧. હોરિઝોન્ટલ સ્કવોટ વોલ્ટ; ૨. રનિંગ હોડસ્પ્રીંગ; ૩. રનિંગ શોર્ટ આર્મ પાઈકડ ઓવર સ્વીંગ)



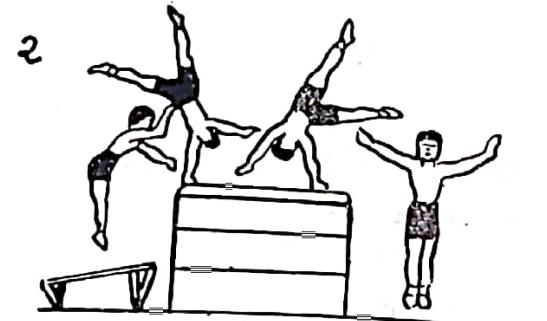
હોરિઝોન્ટલ ઇલાય વોલ્ટ

પગ પહોળા કરી, હાથની બહારની બાજુથી લઈ
'ઓસ્ટ્રાઇઝ વોલ્ટ' કરી, ઉત્તરાણ કરો.

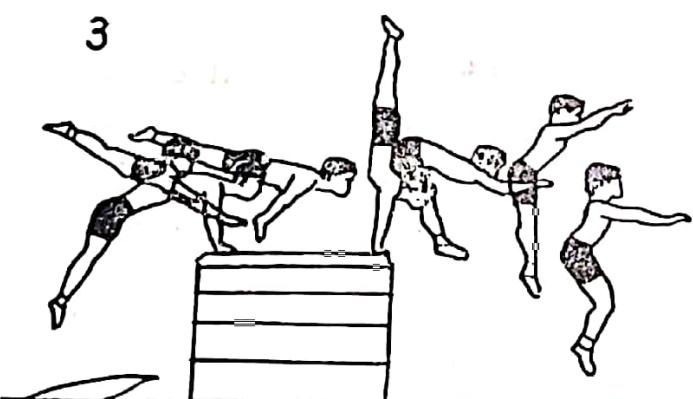
૧૪. રનિંગ હેડ સ્પ્રીંગ : દોડતા આવી સ્પ્રીંગ એર્ડ પર એ પગે ટેક લઈ, સામા છેડે હાથ તથા માથું ટેકવી, પગને 'પાઈક' સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો અને 'હેડ સ્પ્રીંગ' કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો. (૧૯૮-૧૧૧, ચિત્રાંક-૨)



૧૫. રનિંગ નેક સ્પ્રીંગ : આગળના સ્ટાંપ (૧૪) મુજબજુ, પરંતુ હેડ સ્પ્રીંગ લેવાને બહદરે, માથું એ હાથ વચ્ચે અંદરની બાજુ લઈ, બહારની પાછળના ભાગ તથા હાથ પર શરીર ટેકવી, પગને 'પાઈક' સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો અને 'નેક સ્પ્રીંગ' કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.



૧૬. રનિંગ શોર્ટ આર્મ પાઈકડ એવરસ્ટ્રીંગ : દોડતા આવી સ્પ્રીંગ એર્ડ પર બંને પગે ટેક લઈ, હોર્સના સામા છેડે ડોણીમાંથી વાળેલા હાથ (શોર્ટ આર્મ) ટેકવી, પગને 'પાઈક' સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો અને પણી એવરસ્ટ્રીંગ કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો. (૧૯૮-૧૧૧, ચિત્રાંક-૩)



૧૭. રનિંગ લોંગ આર્મ પાઈકડ એવરસ્ટ્રીંગ : ચિત્રાંક-૨ માં હર્ષાવ્યા મુજબ દોડતા આવી સ્પ્રીંગ એર્ડ પર બંને પગે ટેક લઈ, સામા છેડે સીધા હાથ (લોંગ આર્મ) ટેકવી, પગને 'પાઈક' સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો અને પણી એવરસ્ટ્રીંગ કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

(૧. રનિંગ લોંગ આર્મ પાઈકડ એવરસ્ટ્રીંગ, ૨. રનિંગ કાર્ટ્રિલ ડિસમાઉન્ટ, ૩. ડિલ બીટ વોલ્ટ હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ થુ વોલ્ટ ડિસમાઉન્ટ.)

૧૮. રનિંગ કાર્ટ્રિલ ડિસમાઉન્ટ : ચિત્રાંક-૨ માં હર્ષાવ્યા મુજબ દોડતા આવી સ્પ્રીંગ એર્ડ પર એ પગે જોરપૂર્વક ટેક લઈ, હોર્સની લંબાણું સપાડી પર કાર્ટ્રિલનું એક ચક્ક પૂર્ણ કરતાં સામા છેડે મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

સ્પ્રીંગ એર્ડ પર એ પગે ટેક લઈ બંને હાથને હોર્સના નજીકના છેડે થાપતાં, શરીરને આડું રહે તેમ આગળ ઊડવા હઈ, બંને હાથને દૂરના છેડે ટેકવી પગ પહોળા રાખી, ઓસ્ટ્રાઇઝ વોલ્ટ કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૧૯. ડિલ બીટ વોલ્ટ ઓસ્ટ્રાઇઝ ડિસમાઉન્ટ : આ મ્રકાસના સ્ટાંપસમાં પૂર્વ ભડી દરમ્યાન હાથને પહોળી વાર નજીકના ટેકવી છેડે શરીર ઊડાડી, બિંઘ વાર દૂરના છેડે ટેકવી, પણી નિયત કિયા કરી ઉત્તરાણ કરવામાં આવે છે. સૌપ્રથમ દોડતા આવી

૨૦. ડિલ બીટ વોલ્ટ-હેન્ડ સ્ટેન્ડ એન્ડ સ્કવોટ વોલ્ટ ડિસમાઉન્ટ : આગળના સ્ટાંપ (૧૬) મુજબજુ, પરંતુ ચિત્રાંક-૩ માં હર્ષાવ્યા મુજબ, હોર્સના નજીકના છેડે બંને હાથ ટેકવી, શરીરને આડી સ્થિતિમાં હોર્સ ઉપરથી આગળ જવા નહીં, દૂરના છેડે બંને હાથ ટેકવી પગને ડિલે જવા નહીં 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' કરો; અને પણી પગ પહોળા કરી, બંને હાથની બહારની બાજુથી આગળ લાંબી, ઓસ્ટ્રાઇઝ વોલ્ટ કરી મેટ પર ઉત્તરાણ કરો.

૧૪. પોમેલ હોર્સ

વોલ્ફીંગ હોર્સના મથાળે એ હેન્ડલ્સ ફીટ કરવામાં આવે ત્યારે તેને 'પોમેલ હોર્સ' કહે છે. કસરતખાજની સામે આ સાધન આડું ગોડવેલું હોય છે. પોમેલ હોર્સ ઉપરની કસરતો અત્યંત કદીન અને અમસાધ્ય છે તથા તેમાં લેગ સર્કલ્સ વગેરે નેવી અટપણી કસરતો દરમ્યાન સમગ્ર શરીરનું વજન ફૂકત હાથ ઉપરજ બિયકી રાખવાનું હોવાના કારણે, સામાન્ય રીતે નાની ઉમરનાં બાળકોને તથા બહેનોને આ વ્યાયામ કરાવવામાં આવતો નથી; મોટી ઉમરનાં ભાઈઓને જ આ વ્યાયામ કરાવવામાં આવે છે. યોગ્ય તાદીમ અને સતત અભ્યાસથી આ વ્યાયામમાં પ્રગતિ સાધી શકાય છે.

પોમેલ હોર્સનો સાધન તરીકે વિચાર કરીએ તો તેની રચનામાં- ૧. ડોડી ૨. કવરે ૩. એઝ અને ૪. પોમેલ્સ, એમ ચાર અંગોનો સમાવેશ થાય છે. હોર્સનું ડોડી (શરીર) લાકડાની બનાવટનું હોય છે અને ૩ કે બીનની ગાહી ભરેલા ચામડાના કબરથી મદ્દેલું હોય છે. તેની લંબાઈ ૧૦૬ મી. અને પહોળાઈ ૩૫ સે. મિ. હોય છે તથા ડાંચા નીચા કરી શકાય તેવા ચાર પાયા ઉપર કે ડોલમ અને એઝ પર તેને એસાડેલું હોય છે. તેની ડાંચાઈ ૧૧૦ સે. મિ. રાખવામાં આવે છે, જીતાં ૮૨ સે. મિ. થી ૧૪૦ સે. મિ. સુંધી વધ ઘટ કરી શકાય તેવા સુવિધા હોય છે તથા એડીની ઉપરની સપાઈએ મધ્યમાં લાકડાનાં અથવા ચામડા કે રણરથી મદ્દેલાં લોખાંનાં એ પોમેલ્સ (હેન્ડલ્સ) ૪૫ થી ૫૦ સે. મિ.ના અંતરે ફીટ કરેલાં હોય છે (પૃષ્ઠ-૨૭; ચિત્રાંક-૫). પોમેલ હોર્સની જમણી બાજુના છેડાને 'કુપ' અને ડાંચી બાજુના છેડાને 'નેક' કહે છે તથા વચ્ચેના ભાગને 'સેડલ' કહે છે. પોમેલ હોર્સનો એડ હોર્સ કે લોંગ હોર્સ તરીકે ઉપરોગ કરવાનો હોય ત્યારે બંને પોમેલ્સ કાડી લેવાં અને તેમનાં કાણાંને લાકડાની પીલીઓ વડે પૂરી ફાર્ન, ઉપર ટેપ લગાડી જોઈએ.

આ વ્યાયામ પ્રકારના સ્ટાંટ્સનો અભ્યાસ કરતારે ધાર રાખવા નેવી અગન્યની બાધ્યત એ છે કે, શરીરનું ગુરુત્વબિંદુ હુંમેશાં પાયાની ઉપર અને અંદર રહેલું જોઈએ. પોમેલ હોર્સના વ્યાયામમાં શરીરનું ગુરુત્વબિંદુ અન્ય એકેન્સ સ્ટાંટ્સની વિશ્વાસ, સામાન્ય રીતે અસ્થિર

હોય છે, તેથી તથા ખાસ કરીને કસરતખાજ જ્યારે એક હાથ પર કામ કરતો હોય છે અને તેના આધારનો પાયો અત્યંત નાનો હોય છે, ત્યારે તો આ બાધ્યત ખાસ લક્ષમાં રાખવી જરૂરી છે.

પોમેલ હોર્સના મોટા ભાગના વ્યાયામવારોનું શરીર પાતળું તથા લાંબું અને પગ પ્રમાણુમાં હુલકા હોય છે. અને આ પ્રકરણુમાં મુખ્ય અને પ્રચલિત તથા સરળતાથી શરીર કરી કુમસર અધરા સ્ટાંટ્સનું વિવરણ કરવામાં આવ્યું છે, જે પૈકી શરીરાતના વેલિંગ સ્ટાંટ્સ તો એડ હોર્સમાં કરવામાં આવે છે; અને તેનું વર્ણન આગળના પ્રકરણુમાં કરવામાં આવ્યું છે, તે નેથી શકાશે.

૧. પ્રારંભિક કસરત : હોર્સ સામે રહેતે મ બિલા રહો. પણી હાથ વડે પોમેલ્સ પકડી આગળ અને ડાંચે ફૂદકો લઈ, કમર ડાંચે લઈ જવ અને પગને પણ ઢીચણુમાંથી વાળો ડાંચે લઈ જવ તથા મૂળ સ્થિતિમાં પાણ આવો. ઉત્તરાણ કરતી વખતે પગને ઢીચણુમાંથી વાળો કે નેથી ધક્કો વિલીન થઈ જય અને હાથ પહોળા કરો કે નેથી સમતુલ્ય જગવાય.

૨. સ્કવોટ માઉન્ટ એન્ડ જર્મ્પ : પોમેલ્સ પકડી બંને પગે ઠેક લઈ, ડાંચે ફૂદકો મારી બંને પગને એ હાથ વચ્ચે સેડલ પર મૂકો. પણી ફૂદકો મારી આગળ ઉત્તરાણ કરો. ઉત્તરાણ વખતે ઢીચણુમાંથી પગ વાળો તથા હાથ પહોળા કરો. (જુઓ ચિત્ર; પૃષ્ઠ ૧૦૭)

૩. એસ્ટ્રોએઝ માઉન્ટ એન્ડ જર્મ્પ : આગળના સ્ટાંટ (૨) મુજબ જ, પરંતુ પોમેલ્સ પકડી, ઠેક લઈ સેડલ પર બંને પગ પહોળા કરી, બંને પોમેલ્સની બહારની બાજુ મૂકો; અને પણી જિસા થઈ આગળ ફૂદી પડો.

૪. સ્કવોટ વોલ્ટ : દોડતા આની બંને પગે ઠેક લઈ પોમેલ્સ પકડી, બંને પગને એ હાથ વચ્ચેથી આગળ કાઢી ઉત્તરાણ કરો. (જુઓ ચિત્ર 'કું વોલ્ટ' પૃષ્ઠ ૧૦૭)

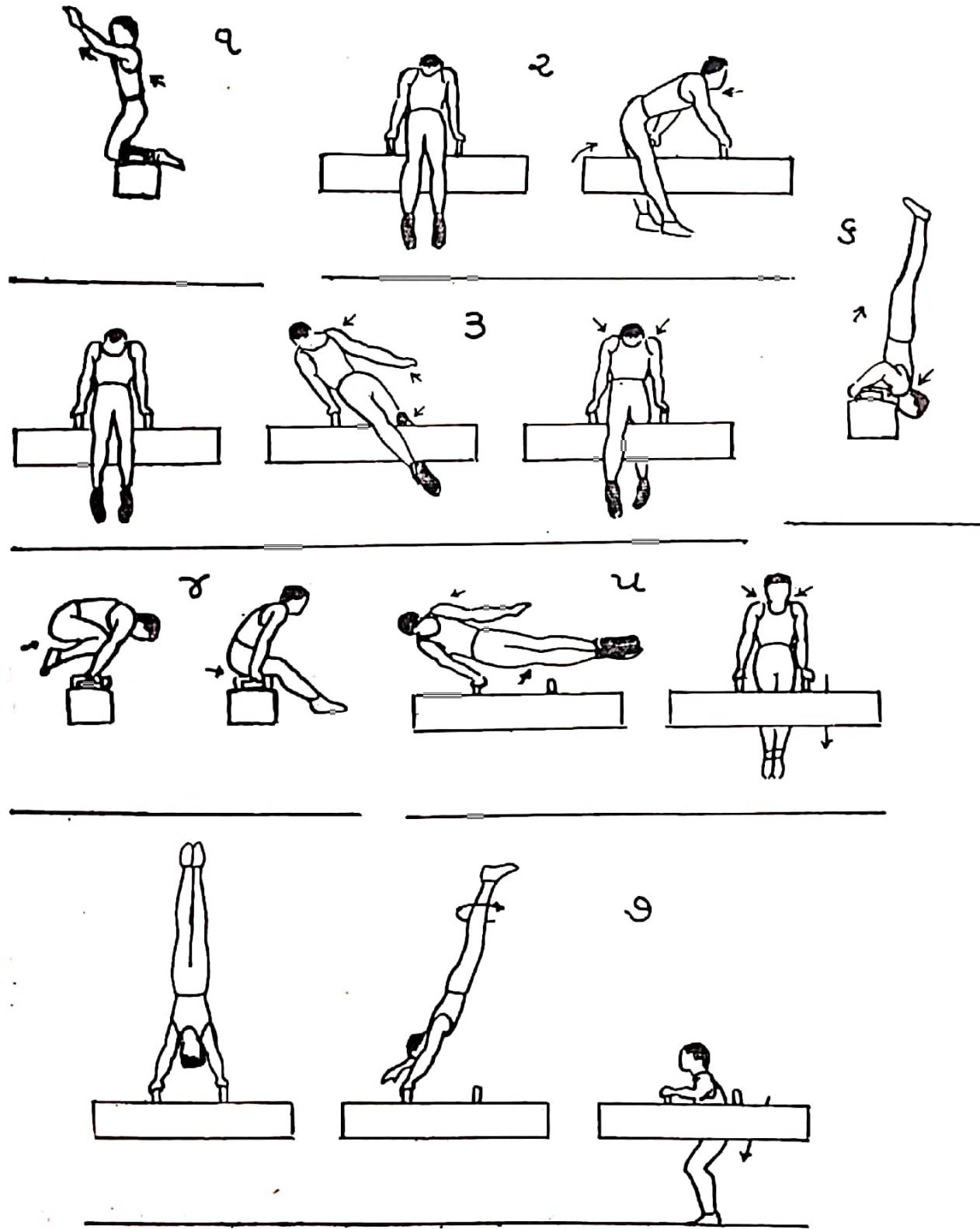
૫. એસ્ટ્રોએઝ વોલ્ટ : દોડતા આની બંને વ્યા. નિ.-૧૫

પગ હેઠળ લઈ પોમેલ્સ પકડી, બંને પગને પહોળા (એસ્ટ્રાઇડ) કરી આગળ ઉત્તરાણ કરો. (જુઓ ચિત્ર; ગૃહિ ૧૦૭)

૬. લુલ્લ વોલ્ટ : દોહતા આવી બંને પગ હેઠળ

લઈ પોમેલ્સ પકડી, એક પગને એ પોમેલ્સ વચ્ચેથી તથા ખીંચ પગને તે બાજુના પોમેલની અહારની બાજુથી કાઢી આગળ ઉત્તરાણ કરો. (જુઓ ચિત્ર; ગૃહિ ૧૦૭)

૭. ઇલેન્ક વોલ્ટ : દોહતા આવી બંને પગ



(૧. ની વોલ્ટ ૨. ફૈન્ટ-લેન્ક ૩. કટ-રાઇડ ૪. સ્કવોટ વોલ્ટ હુ રીઅર સપોર્ટ ૫. ઇલેન્ક વોલ્ટ હુ રીઅર સપોર્ટ ૬. એસ્ટ્રાઇડ સ્ટેન્ડ ૭. હાઇ ફૈન્ટ વોલ્ટ.)

ઠેક લઈ પોમેલ્સ પકડી, પગને એક બાજુ લઈ જતાં શરીર હોર્સ ઉપર આડી સ્થિતિમાં આવે એટલે તે બાજુનો હાથ ઉઠાવી, આગળ અડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણુ કરો. ઉત્તરાણુ વખતે પીડ હોર્સ તરફ રહેશે. (જુઓ ચિત્ર; પૃષ્ઠ ૧૦૮)

૮૦. ઇન્ટ વોલ્ટ : ઇલેન્ક વોલ્ટ મુજબજ, પરંતુ શરીરને હોર્સ ઉપરથી આડી તથા હોર્સને સન્મુખ સ્થિતિમાં પસાર કરો; અને પછી ઉત્તરાણુ કરો. ઉત્તરાણુ વખતે શરીરની બાજુ હોર્સ તરફ રહેશે. (જુઓ ચિત્ર ‘ઇસ વોલ્ટ’; પૃષ્ઠ ૧૦૮)

૮૧. રીઅર વોલ્ટ : ઇલેન્ક વોલ્ટ (૭) મુજબજ, પરંતુ શરીરને હોર્સ ઉપર V આકારમાં લાવો. અને પછી આગળની બાજુ ઉત્તરાણુ કરો. ઉત્તરાણુ વખતે શરીરની બાજુ હોર્સ તરફ રહેશે. (જુઓ ચિત્ર; પૃષ્ઠ ૧૦૮)

૯૦. ની વોલ્ટ : આને ‘કરેઝ વોલ્ટ’ પણ કહે છે. પોમેલ્સ પકડી બંને પગે ઠેક લઈ, હોર્સ પર બંને પગને દીયણુમાંથી પાણગ વાળી, પગના નગા પર એસો. અને પોમેલ્સ પરથી હાથ ઉઠાવી લો. (ચિત્રાંક-૧). પછી તેજ સ્થિતિમાંથી ઝૂદ્દો લઈ આગળ ઉત્તરાણુ કરો. પીડ હોર્સ તરફ રહેશે.

૧૧૦. ઇન્ટ-લેઝ્ટ / રાઈટ : ચિત્રાંક - ૨માં દર્શાવ્યા મુજબજ ‘ઇન્ટ સ્પોર્ટ’ની સ્થિતિમાં આંદોલન એક પગને બાજુ પર ઓલો આપો, હોર્સના તે બાજુના છેડાની બહારની બાજુથી આગળની બાજુ લાવો. આ રીતે ડાાંચા પગને હોર્સના ડાાંચા છેડા (નેક) ની બહારની બાજુ થઈ આગળ લાવો. ત્યારે શરીરને જમણી બાજુ ઇરવો. અને જમણા પગને જમણી બાજુ થઈઆગળની બાજુ લાવો. ત્યારે શરીરને ડાાંચી બાજુ ઇરવો. પછી ત્યાંથી પગને તેજ રસ્તે પાછા લઈ જઈ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. આ સમગ્ર કિયા દ્વર્ભયાન હાથ અને પગ સીધા તથા પંના અને અંગૂઢા એંચેલા રાખો. પ્રથમ એક બાજુ પર વારંવાર મહાવરો કરો, પછી બીજી બાજુ અને તે પછી વારાફરી બંને બાજુ મહાવરો કરી આ સ્ટાટ પર સરસ કાણુ મેળવો.

૧૨૦. કાંસ-લેઝ્ટ / રાઈટ : ઇન્ટસ (૧૧)

મુજબજ, પરંતુ હોર્સની બાજુના છેડાની બહાર થઈ પગ આગળની બાજુ આવે, એટલે તેજ ગતિમાં તે બાજુના હાથ નીચેથી તે પગને પસાર કરો. અને એ હાથની વચ્ચે લાવો. પછી તેજ રસ્તે તે પગને પાછા લઈ જઈ મૂળ સ્થિતિમાં લાવો. (ચિત્રાંક-૩)

૧૩. સ્કવોટ વોલ્ટ દુ રીઅર સ્પોર્ટ : બંને પગ પર ઠેક લઈ, સ્કવોટ વોલ્ટ (૪) મુજબજ બંને પગને દીયણુમાંથી વાળી હોર્સની ઉપર લઈ જઈ, એ હાથ વચ્ચેથી પસાર કરી, સીધા આગળ લાવો (રીઅર સ્પોર્ટ) અને સમતોલન જાળવો. આ વખતે પગ નીચે ઢળતા સીધા અને શરીર કમાનની સ્થિતિમાં રહેશે. (ચિત્રાંક-૪)

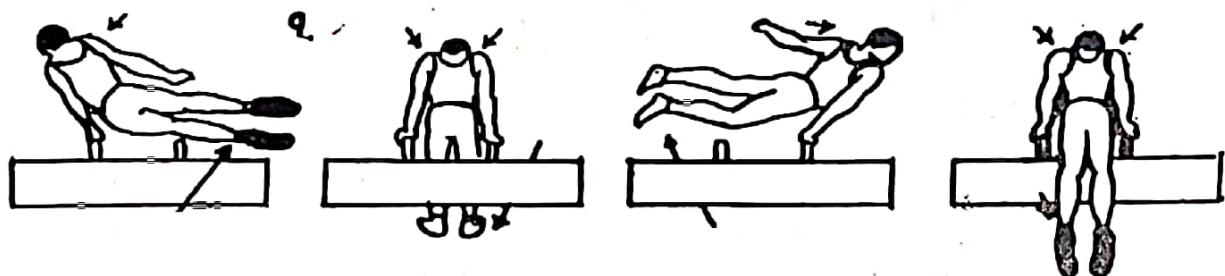
૧૪. ઇલેન્ક વોલ્ટ દુ રીઅર સ્પોર્ટ : બંને પગ પર ઠેક લઈ, ઇલેન્ક વોલ્ટ (૭) મુજબજ બંને પગને બાજુ પરથી હોર્સની ઉપર થઈ આગળના બાજુ લાવો. ત્યારે ઉત્તરાણુ કરવાને બહલે મુક્ત હાથ વડે પોમેલ પકડી ‘રીઅર સ્પોર્ટ’ની સ્થિતિ આવો. (ચિત્રાંક-૫)

૧૫. ચેસ્ટ સ્ટેન્ડ : હોર્સની સામે જિલા રહી બંને પગે ઝૂદ્દો લઈ આગળ નમી, હોર્સ ઉપર છાતી મૂડો અને શરીર આડું સીધું કરો તથા પોમેલને હાથ વડે બહારની બાજુથી પકડો. પછી પગને દીયણુમાંથી વાળી તથા કમરમાંથી જાંચા થઈ પગને જાંચે લઈ જઈ સમતોલન જાળવો. (ચિત્રાંક-૬). પછી તેજ રસ્તે પગને નીચે લાવી મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

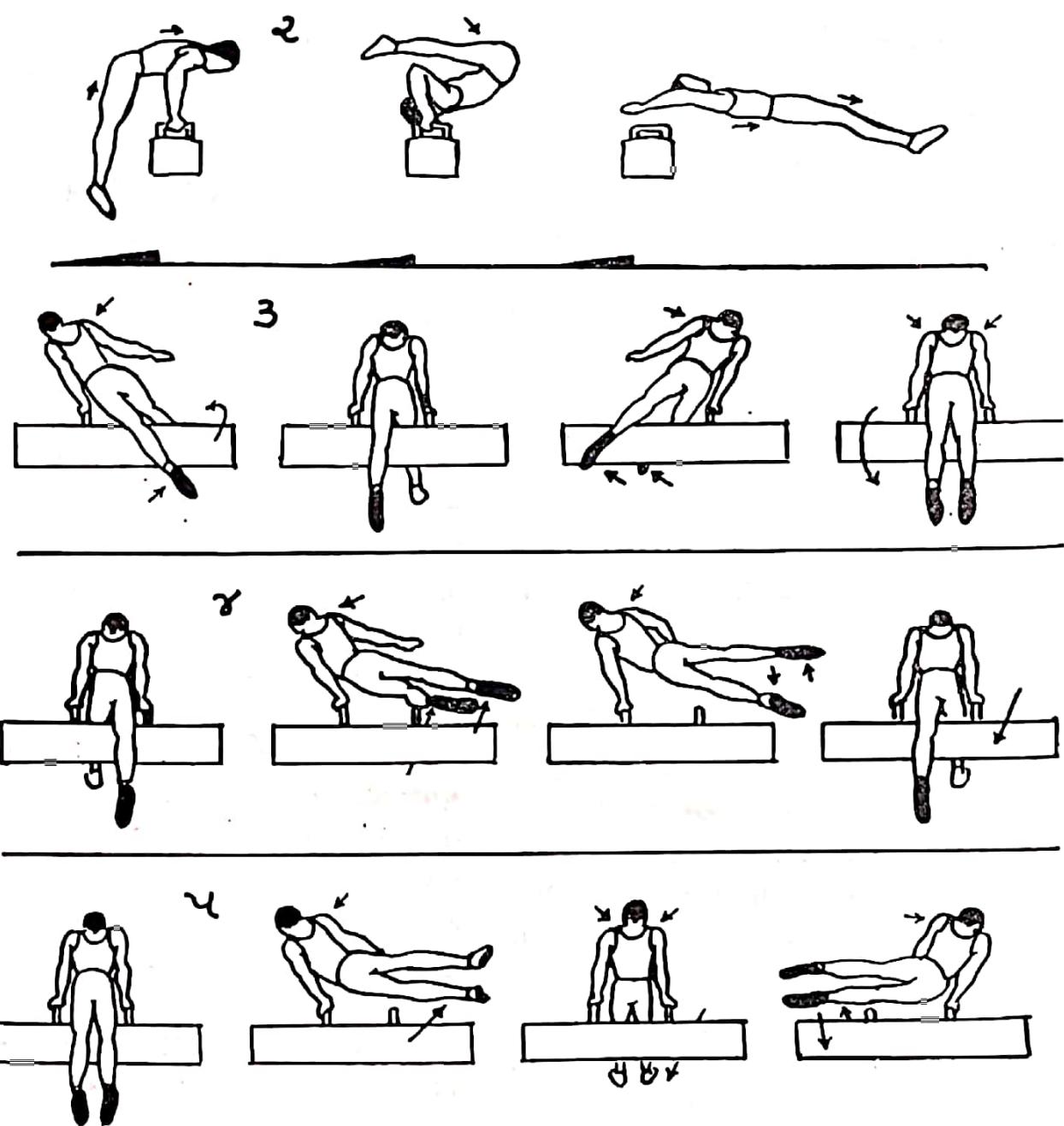
૧૬. હાઈ ઇન્ટ વોલ્ટ : ઇન્ટ વોલ્ટ (૮) મુજબજ, પરંતુ બંને પગ પર ઠેક લઈ પગ તથા શરીર જાંચે લઈ જઈ, ‘હેન્ડ સ્ટેન્ડ’ કરો અને પછી એક હાથ પોમેલ પરથી ઉઠાવી તે બાજુ શરીરને ઇરવી, હોર્સની આગળની બાજુ ઉત્તરાણુ કરો. ઉત્તરાણુ વખતે શરીરની બાજુ હોર્સ તરફ રહેશે. (ચિત્રાંક-૭).

૧૭. ઇલેન્ક વોલ્ટ રાઈટ દુ રીઅર સ્પોર્ટ – રિવર્સ ઇલેન્ક વોલ્ટ લેઝ્ટ દુ ઇન્ટ સ્પોર્ટ : ઇલેન્ક વોલ્ટ દુ રીઅર સ્પોર્ટ (૧૪) મુજબજ, બંને પગને હોર્સની જમણી બાજુ થઈ આગળ ‘રીઅર સ્પોર્ટ’માં લાદો. પછી પગને ડાાંચી બાજુ ઓલો આપો, ડાાંચો હાથ

ઉછાણી, તેની નીચેથી કાઢી, ડાળી બાજુ થઈ મૂળસ્થિતિ
(ઇન્ટ સપોર્ટ) માં લાવો. (ચિત્રાંદ-૧)



૧૮. નેક સ્પ્રીંગ વોલ્ટ : સૌ પ્રથમ જમીન
પર કે વીંટો વાળેલી ભેટ પર હેડસ્પ્રીંગ અને નેક સ્પ્રીંગનો



(ઇલેન્ક વોલ્ટ રાઈટ કુ રીઆર સપોર્ટ-ચિત્રસ્રી ઇલેન્ક વોલ્ટ લેફ્ટ કુ ઇન્ટ સપોર્ટ ૨. નેક સ્પ્રીંગ વોલ્ટ
૩. સીંગલ લેગ સર્કલ-રાઈટ, ૪. રેઝન્યુલર સીંગસ્રી ૫. ડાયલ લેગ સર્કલ્સ.)

મહાવરો કર્યા પછી હોસ્ પર 'નેકસ્પ્રીંગ' શાખવાનું સરળ રહેશે. બંને પગ પર ટેક લઈ, પગને વાળી પગ તથા કમરને ઊંચે લઈ, સમતોલન જગ્યા, માથું અંદર જવા દો; અને ઓચી તથા ખભાનો પાછળનો ભાગ સેડલ પર ટેકની, પગને 'પાઈક' સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો. પણ 'નેકસ્પ્રીંગ' મુજબ ઝાટકો આપી આગામની બાજુ અડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો (ચિત્રાંક-૨).

૧૯. સીંગલ લેગ સર્કલ : આ સ્ટાટ હોસ્ પર 'ઇન્ટ સ્પોર્ટ' અથવા 'રીઅર સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાંથી શરૂ કરી શકાય છે; તથા સંવ્ય (clockwise) તેમજ વાબ (Anti-clockwise) દિશામાં ગતિ લઈ શકાય છે. સંગત લેગ સર્કલ લેતાં પહેલાં તે પગ ઇન્ટ (૧૧) કરવાથી લેગ સર્કલ માટે પગની જરૂરી ગતિ મેળની શકાય છે. જે જમણૂ પગ સર્કલ લેવાનું હોય તે વામગતિમાં જમણૂ પગને હોસ્ના જમણૂ છેડે થઈ આગામની બાજુ લાવી, જમણૂ હાથની નીચેથી પસાર કરો; અને તે જ ગતિમાં ડાબા હાથની નીચેથી પસાર કરી, ડાખી બાજુના છેડે થઈ, મૂળ સ્થિતિમાં લાવો (ચિત્રાંક-૩). આ વખતે ડાખો પગ જમણૂ તથા ડાખી બાજુ જમણૂ પગની ગતિની સંવાહિતામાં જૂલતો રહેશે. પગ પસાર થતાં પહેલાં પોમેલ પરથી હાથ ઊચકવો અને પસાર થયા પછી તરત તે હાથને પોમેલ પર મૂકી દેવો; તથા જે તે હાથ પર શરીરનું સમતોલન જગ્યાવું. આ ડાખી બાખોનો અત્યંત ગતિસુભેળ માગી લે છે.

જમણૂ પગની જેમ ડાબા પગને પણ સંવ્ય ગતિમાં ડાખી બાજુથી આગામની બાજુ લઈ, ત્યાંથી જમણૂથી બાજુ લઈ, મૂળ સ્થિતિમાં પાંચ લાવોએ તો ડાબા પગે 'સીંગલ સર્કલ' થશે.

આજ પ્રમાણે જમણૂ પગને સંવ્ય ગતિમાં ડાખી બાજુથી આગામની બાજુ લઈ, ત્યાંથી જમણૂથી બાજુ થઈ મૂળ સ્થિતિમાં લાવોએ તો 'રિવર્સ રાઈટ લેગ સર્કલ' થશે! અને ડાબા પગને વામગતિમાં જમણૂથી બાજુથી આગામની બાજુ લઈ, ત્યાંથી ડાખી બાજુ થઈ મૂળ સ્થિતિમાં લાવોએ તો તે 'રિવર્સ લેફ્ટ લેગ સર્કલ' થશે.

લેગ સર્કલસના આ બધા પ્રકારોમાં એક આવર્તનનો વારંવાર મહાવરો કરી કાણુ મેળવ્યા પછી, સગંગ

આવર્તનો કરવાની યોજના રાખવી હિતાવહ.

૨૦. રેઝયુલર સીજર્સ : હોસ્ના સેડલ પર બંને પગને આગળ પાછળ (સ્ટ્રેડલ) રાખો તથા પોમેલસ પર હાથ સીધા તેમજ પગ સીધા અને પંન એંચેલા રાખો. પછી ખલામાંથી ગતિ આપો, શરીરને એક બાજુથી બીજી બાજુ ઝુલાવો; અને જે બાજુ પેટ, છાતી અને મોં હોય તે બાજુ જ્યારે શરીર આવે ત્યારે તે બાજુના હાથને પોમેલ પરથી ઉડાવી, પગને તથા શરીરને કમરમાંથી ઊચકી નિતંખને રૂ ચકે ફેરની, પગને કોસ (સીજર) કરી, અવગાસવળી કરો; અને જોલાને પાંચ આવરા દઈ 'સ્ટ્રેડલ' ની સ્થિતિમાં આવો તથા ઉડાવેલા હાથને તેના સ્થાને પોમેલ પર મૂકી દો (ચિત્રાંક-૪). આ વખતે 'સ્ટ્રેડલ' ની સ્થિતિની દિશા બીજી બાજુ હરો અને હવે સીજરની કિયા આ બિજી દિશામાં કરવાની રહેશે. આને સંગીન મહાવરો કરવાથી, સગંગ આવર્તનો જોલાની પ્રવાહી ગતિ સાથે લયઅદ્ધ રીતે તથા સરળતાપૂર્વક કરી શકાશે.

૨૧. રિવર્સ સીજર્સ : રેઝયુલર સીજર્સ (૨૦) મુજબનું, પરંતુ 'સ્ટ્રેડલ' ની સ્થિતિમાંથી જોલો લેતાં સન્મુખ બાજુએ 'સીજર્સ' કરવાને બહદે પીડ તરફની બાજુએ 'રિવર્સ' કરો.

૨૨. ડાખલ લેગ સર્કલસ : આને 'ન્યાન્ટ હીપ સર્કલસ' પણ કહે છે; અને તે 'ઇન્ટ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાંથી અથવા 'રિવર્સ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાંથી કરવામાં આવે છે. જમણેરી કસરતથાજ હો તો 'ઇન્ટ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાંથી પ્રથમ ડાબા પગને હોસ્ના તે બાજુના છેડા ઉપરથી લઈ, ડાબા પોમેલની બહારની બાજુ રાખો અને પછી તે પગને ત્યાંથી ઉડાવી, ડાબા છેડેથી જોલો જમણા પગની સાથે આવે, એટલે તે જ ગતિમાં બંને પગને સાથે હોસ્ના જમણા છેડે થઈ, આગામની બાજુ લાવતાં જમણા હાથની નીચેથી પસાર કરો અને 'રિવર્સ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવતાં, તે જ ગતિમાં ડાબા હાથ નીચેથી પગને પસાર કરી, ડાબા છેડે થઈ મૂળસ્થિતિ (ઇન્ટ સ્પોર્ટ) માં આવો; એટલે એક ચક પૂરું થશે (ચિત્રાંક-૫). આને સંગીન મહાવરો થયા પછી, સગંગ આવર્તનો પ્રવાહી ગતિથી લયઅદ્ધ રીતે સરળતાપૂર્વક કરી શકાશે.

૧૫ રીંગ.

રીંગને 'રોમન રીંગ' તરીકે પણ ઓગાળવામાં આવે છે, જે પ્રતીતિ આપે છે કે, પ્રાચીન રોમમાં આ પ્રકારનો વ્યાયામ એક યા બીજા સ્વરૂપે પ્રયુક્તિ હશે. ઈ. સ. ૧૮૪૨માં જર્મનીના સ્પીસે આ વ્યાયામ પ્રકારના વર્તમાન સ્વરૂપનું સંશોધન કર્યું.

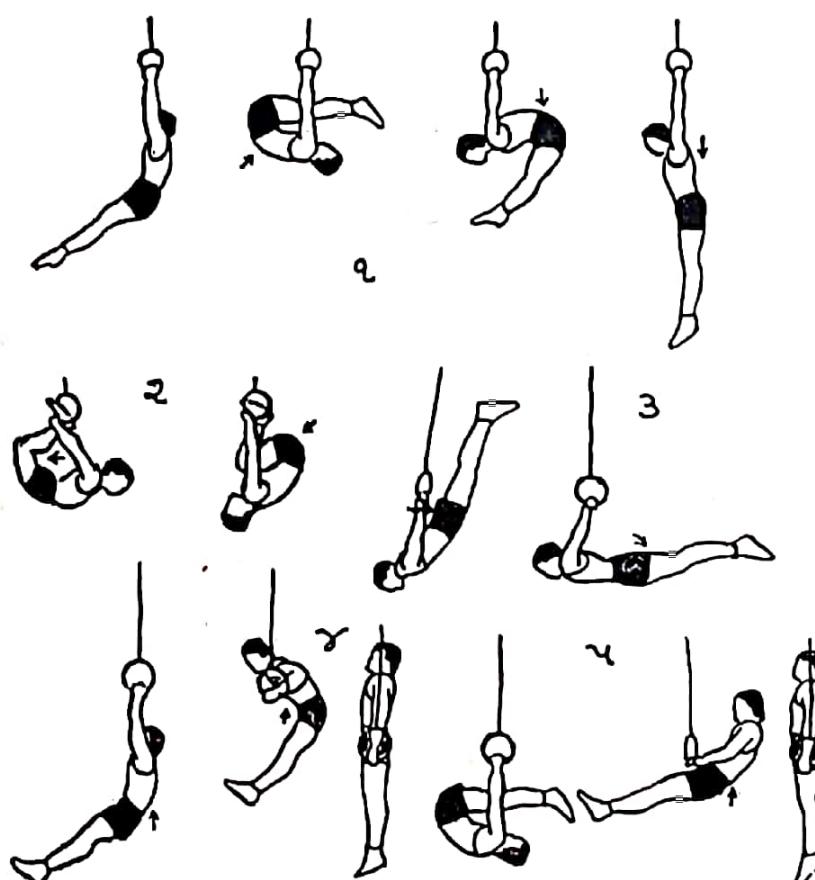
રીંગ પરનો વ્યાયામ જોકા લીધા વિના કરવામાં આવે ત્યારે તેને 'સ્ટીલ રીંગ' કહે છે; અને આગળ પાછળ જોકા લઈને કરવામાં આવે ત્યારે તેને 'ફ્લાઇંગ રીંગ' કહેવામાં આવે છે. રીંગનો વ્યાસ સામાન્ય રીતે ૧૮ સે. મિ. હોય છે; અને તે લાકડાની બનાવટની અથવા રથર મટેલા લોખંડની બનેલી હોય છે. આ રીંગને ભોંયતળિયાથી પ.૫૦ મિટર ઊચી છતમાંથી દોરડા વડે અથવા સ્ટીલ ક્રેખલ વડે, બંને રીંગ વચ્ચે ૫૦ સે. મિ. અંતર રહે તે પ્રમાણે લટકાવેલી હોય છે; તથા ચારેક ફીટની મર્યાદામાં ઊચી

નીચી થઈ શકે તે પ્રમાણે તેમને દોરડા સાથે કે સ્ટીલ ક્રેખલ સાથે જોડેલી હોય છે. (પૃષ્ઠ-૨૭, ચિત્રાંક-૧)

રીંગના નિયમિત વ્યાયામથી શરીરના પગ સિવાયના અવયવોને અને ખાસ કરીને પ્રકોષ્ટ, ભૂજા, સ્કંધ, છાતી તથા ઉપલી પીઠના સ્નાયુઓને સંગીન કસરત મળે છે અને તેમનો સરસ વિકાસ થાય છે.

સામાન્ય નિયમ તરીકે સ્ટીલ રીંગ પર કસરતનો મહાવરો કર્યા પણી ફ્લાઇંગ રીંગ પર મહાવરો કરવો. એ જ પ્રમાણે અનુરૂપ ઊચાઈએ જે તે સ્ટાંટનો મહાવરો કર્યા પણી નિયમસરની ઊચાઈએ, એનેટસે કે ઊચા કરેલા હાથ સાથે કસરતાજીની ઊચાઈથી પણ થોડી વધારે ઊચાઈએ રીંગ સ્થિત કરી મહાવરો કરવો.

અને આ પ્રકરણમાં રીંગના વ્યાયામના સરળથી શરીર કરી કુમિક અધરા સ્ટાંટસની ગોઠવણી કરી તે દરેકનું સચિન નિવરણ આપ્યું છે.



(૧. સર્કલ અંડર ધ રીંગ, ૨. નેસ્ટ હેંગ, ૩. એક લીવિયાન, ૪. મુલ અપ દુસ્પ્રેસ, ૫. અપ સ્થાર્ડ)

૧. સર્કલ અંડર ધ રીંગ : દૂદો મારી બંને રીંગ એકેક હાથ વડે પડી, હાથને ડેણીમાંથી સહેજ વાળી, પગ તથા નિતંબને ઊચકી, આગળ થઈ ઉપર એ હાથની વચ્ચે અને પાછળ નીચે લઈ જાવ (મન્નાર્ટેડ હેંગ). પણી તેજ રીતે પાછા લાવી, મૂળ સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક-૧)

૨. નેસ્ટ હેંગ : આગળના સ્ટાંટ (૧) મુજબ નિતંબ તથા પગ ઉપરની તરફ એ હાથ વચ્ચે આવે એટલે પગને ઊચાળુમાંથી વાળી, તેના પંજ જે તે રીંગમાં ભેરવી, નિતંબને એ હાથ વચ્ચેથી પાછળ કાઢી, 'ધ નુ રા સન' જેવી સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક-૨)

૩. હેમોએક હેંગ : નેસ્ટ હેંગ (૨) મુજબ જ, પરંતુ એક રીંગમાં બંને પગના પંજ ભેરવી તથા બીજી રીંગને બંને હાથ

વડે પકડી, હાથને ડોણીમાંથી સહેજ વાળી ધડને સહેજ બાંસું લઈ, સમગ્ર શરીરને મરોડ આપી જિલ્ટા થઈ જાવ; એટલે શરીરની કમાન જેવી સ્થિતિ થશે તથા છાતી અને પેટ જમીન તરફ આવશે. પછી ઉલ્ટા કરે મૂળ સ્થિતિમાં પાણી આવે.

આ સ્ટાંટ કરવાની એક સહેલી રીત પણ છે. એક સ્થિર રીંગ તરફ પીઠ રહેતે મણિ રીંગ બંને હાથ વડે પકડી, નિતંખ અને પગને વાળી બાંચા કરી, બંને હાથ વચ્ચેથી પાછળ લઈ જઈ, પગના પંજને સ્થિર રીંગમાં ભેરવો; અને પછી શરીરને કમાનકારે નીચેની તરફ એંચી રાખો.

૪. જમીન સર્કલ : સર્કલ અંડર ધ રીંજ
(૧) મુજબ બંને પગ બાંચે થઈ પાછળની બાજુ નીચેની તરફ આવે તારે એક હાથ પર શરીરનું વજન સમાલી, મણિ હાથને રીંગ પરથી ઉડાવી લો તથા પગને ઢીય. એણું વાળી લો; એટલે એક હાથ પર લટકતું શરીર ગોગ ફરી સામી દ્વિશામાં આવતાં; મુક્ત હાથ વડે રીંગને પકડી લો; અને પછી જમીન પર ઉત્તરાણ કરો.

૫. પુલ અપ : બંને હાથ ડોણીમાંથી સીધા રાખી રીંજ પકડો. પછી હાથને એંચી ડોણીમાંથી વાળી, દાઢી રીંજ સુંધી પહોંચે તે પ્રમાણે શરીરને બાંચે લઈ જાવ. પછી હાથ સીધા કરી મૂળ સ્થિતિમાં આવે. આ સ્ટાંટનો બરાબર મહાવરો થયા પછી, રીંજના ઓલા લઈ દરેક જોલા વખતે આ સ્ટાંટ કરવાનો મહાવરો કરો.

૬. પુલ અપ, રીલીઝ હેન્ડ એન્ડ આસ્પ રીસ્ટ : પુલ અપ (૫) અનુસાર હાથને એંચી, ડોણી-માંથી વાળી, શરીરને બાંચે લઈ જાવ પછી તે જ સ્થિતિમાં એક હાથ પર શરીરનું વજન સમાલી, ખાન હાથને રીંગ પરથી ઉડાવી, પહોલા હાથનું કાડું પકડો અને તરત છાડી રીંગ પકડી લો. એજ પ્રમાણે મણિ હાથે કરો અને પછી નીચે મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

૭. આર્મ એક્સ્ટેન્શન : પુલ અપ (૫) અનુસાર હાથને ડોણીમાંથી વાળી, દાઢી રીંજ પાસે આવે, એટલે શરીરનું વજન જમણા હાથ પર સમાલી, ડાખા હાથને બાજુ પર રહીયો કરો અને મૂળ સ્થિતિમાં

લાવો. પછી તે જ પ્રમાણે ડાખા હાથ પર વજન સમાલી, જમણા હાથને બાજુ પર સીધો કરો અને મૂળ સ્થિતિમાં લાવો.

૮. એક લીવર : સર્કલ અંડર ધ રીંજ (૧) મુજબ બંને પગ તથા કમરને જીંચે થઈ પાછળ લેતાં, શરીરને પાછળ આડું તથા પગ સીધા કરી, જાંધી સ્થિતિમાં સમતોલન જળવો. (ચિત્રાંક-૩)

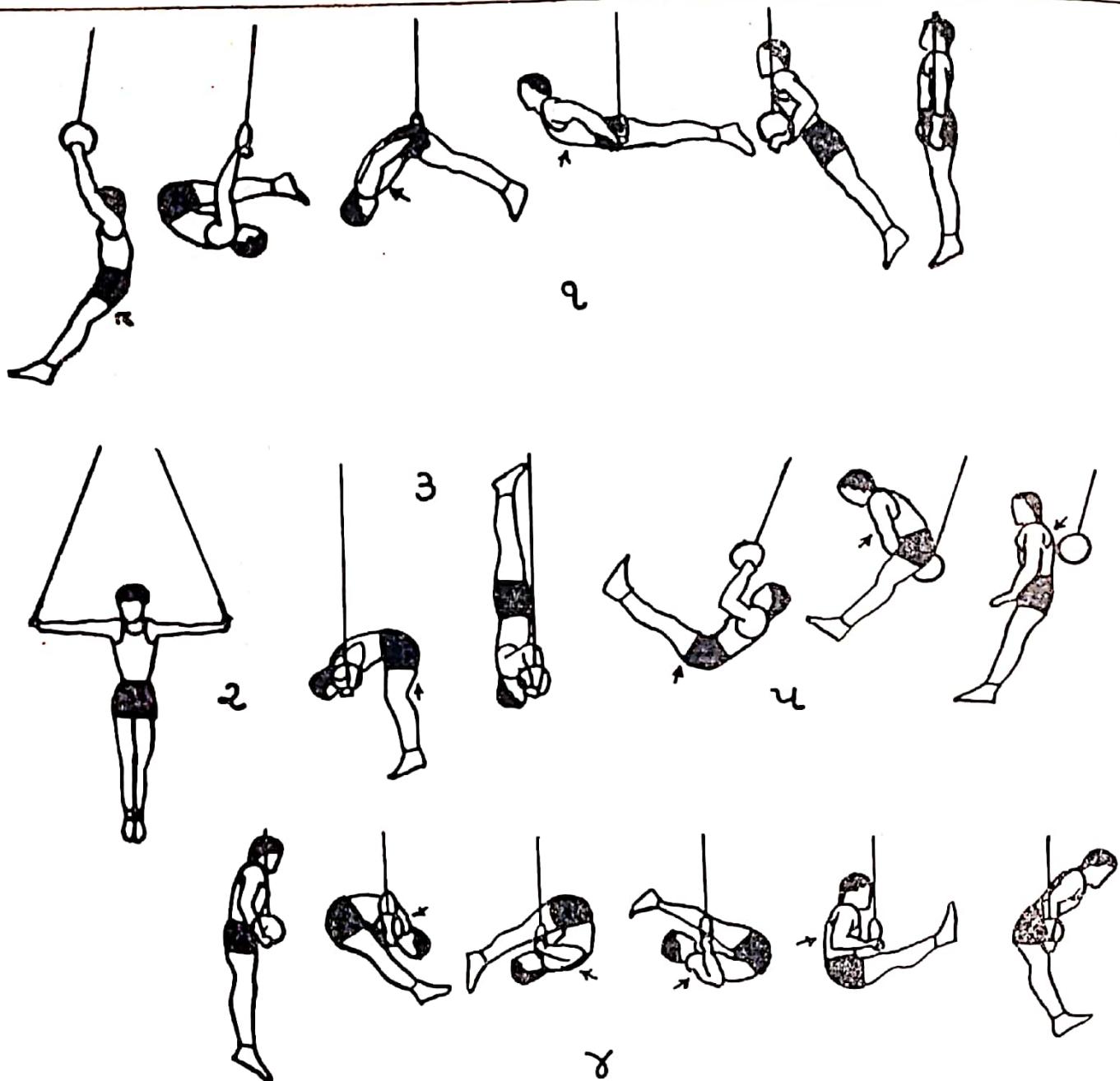
૯. ફેન્ટ લીવર : એક લીવર (૮) મુજબ જ, પરંતુ શરીરને પાછળની બાજુ સીધું કરવાને બદલે, આગળની બાજુ ચત્તી સ્થિતિમાં સીધું કરી, સમતોલન જળવો.

૧૦. સાઇડ લીવર : એક લીવર (૮) મુજબ જ, પરંતુ શરીરને પાછળની બાજુ સીધું કરવાને બદલે, ડાખા હાથની પાછળ ડાખી બાજુ સીધું કરો; પછી પગ જીંચે લઈ, જમણા હાથની પાછળ જમણી બાજુ સીધું કરો.

૧૧. પુલ અપ ડુ પ્રેસ : પુલ અપ (૫) મુજબ હાથ ડોણીમાંથી વાળી શરીરને જીંચે લો; અને તે ગતિના અનુસંધાનમાં બંને હૃથેલી વડે રીંજ પર દ્વારા આપી, ડોણી જીંચે જવા ફર્દ, રીંજની ઉપર હાથને ડોણીમાંથી સીધા (પુશ અપ) કરી ‘સપોર્ટ’ ની સ્થિતિમાં આવો. શરીરાતમાં પુલ અપ કર્યા પછી વારા-કરતી હાથની ડોણી જીંચે લેવાનો મહાવરો કરવો; તથા રીંજ પર હૃથેલીની પકડ કાંડ નજીકના લાગથી લેવી. (ચિત્રાંક-૪)

૧૨. અપસ્ટાર્ટ (ક્રીપ) : ચિત્રાંક-૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ, બંને પગને જીંચે થઈ પાછળ લઈ, ‘પાઈક’ સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો. પછી પગને આગળની તરફ જીંચે ફેંકતાં, જાટકો આપી ‘પ્રેસ’ કરી રીંજની ઉપર ‘સપોર્ટ’ ની સ્થિતિમાં આવો.

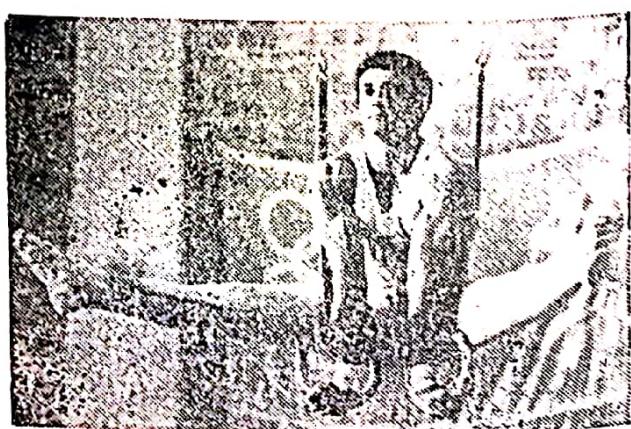
૧૩. એક અપસ્ટાર્ટ (એક ક્રીપ) : ચિત્રાંક-૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ, પગને જીંચે થઈ પાછળ લઈ ‘પાઈક’ ની સ્થિતિમાં એંચેલા રાખો. પછી પગને જાટકો આપી પાછળ ફેંકતાં, ધડ અને માથાને આગળની બાજુથી જીંચે લઈ, ‘સપોર્ટ’ ની સ્થિતિમાં આવો.



(१. एक अप स्टार्ट, २. एकस्टेन्ड आम्सू साईडवेज (कोस), ३. शार्ट आम्सू एलेव्स, ४. फ्रैंचर्स रेल, ५. इन्टर्नल एंड)

१४. एकस्टेन्ड आम्सू साईडवेज : पुल अप हु ग्रेस (११) मुज्ज्य, शरीर रींगनी उपर 'सेपोर्ट' नी स्थितिमां आवे, एटले धीमे धीमे हाथ पहेणा करता जर्म चिनांड-२ मुज्ज्य, 'कोस' नी स्थितिमां समतोलन जागवो.

१५. हाई लीवर : पुल अप हु ग्रेस (११) मुज्ज्य शरीर रींगनी उपर 'सेपोर्ट' नी स्थितिमां आवे, एटले बने पगने शरीरना काटभूषे आगगा सीधा लंगाणा L स्थितिमां समतोलन जागवो.



स्ट्रेंग हाई लीवर (स्ट्रेंग सेपोर्ट)

૧૬. શોએટ આર્મ એલેન્સ : પુલ અપ કુ પ્રેસ (૧૧) મુજબ શરીરનો રીંગની ઉપર 'સપોર્ટ' ની સ્થિતિમાં લાવો. પછી ચિત્રાંક-૩ માં દર્શાવ્યા મુજબ, કમરમાંથી આગળ નમી, તેમજ બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી, બંને પગને તથા નિતંખને ડાંચે ઉડાની, શરીરાંસનાં જે મણિયા કરો અને સમતોલન જગવો.

૧૭. સ્ટ્રોટ લાઈન એથોએવ રીંગ : રીંગની ઉપર સપોર્ટની સ્થિતિ લઈ, આર્મ એલેન્સ (૧૬) કરો. પછી સમતોલન જગવો, શરીરને વાળા વિના આગળની તરફ આડી સ્થિતિમાં, જમીનને સમાંતર લાવો; અને માયું ડાંચું, પીડ કમાનાકારે તથા પગ રણિયા રાયી (મધુરાસન) સમતોલન જગવો.

૧૮. ફોર્વર્ડ રોલ : પુલ અપ કુ પ્રેસ (૧૧) કરી ચિત્રાંક-૪ માં દર્શાવ્યા મુજબ 'સપોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો. પછી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, રીંગની ઉપર કમરમાંથી આગળ નમી, સ્કૂર્ટિથી ગોળમણું (ફોર્વર્ડ રોલ) લઈ, શરીર નીચેની તરફ આવતાં બંને હાથેલી વડે પ્રેસ કરી 'સપોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૧૯. પ્રેસ કુ કુલ આર્મ એલેન્સ : શોએટ આર્મ એલેન્સ (૧૬) મુજબ, રીંગ ઉપર 'શરીરાંસન' ની સ્થિતિમાં આવો. પછી તે જ સ્થિતિમાં હાથ વડે રોગને નીચેની તરફ દૃષ્ટાણું (પ્રેસ) આપી, ધીમે ધીમે કોણી રણિયા કરી શરીરને ડાંચે લેતા જઈ, 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં સમતોલન જગવો.

૨૦ ઉથલ લેગ કટ ઓફ એક્વર્ડઝ : ચિત્રાંક-૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ રીંગ પર લટકી આગળ જોલા લેતાં, બંને પગને આગળ ડાંચે ઉડાની પહોળા (એસ્ટાઇલ) કરી, જે તે હાથની બહારની બાજુ લાવો અને જોલો આગળની તરફ પૂરો થાય, એટલે હાથને

છાડી દઈ જડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણુ કરો.

૨૧. ફોર્વર્ડ સર્કલ લેન્ડિંગ : રીંગ પર લટકી જોલો લેતાં, જોલો પૂરૈપૂરો આગળ આવે, એટલે સ્કૂર્ટિથી પગ તથા નિતંખને આગળ ડાંચે ઉચ્ચા, પાછળ થઈ નીચે જવા દેતાં, રીંગ પરથી હાથને છાડી દો અને જડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણુ કરો.

૨૨. સીંગલ લેગ કટ એન્ડ કેચ : ચિત્રાંક-૨ આર્ટિ-૨ મુજબ બંને પગને રીંગની વચ્ચે 'પાછક' ની સ્થિતિમાં જોંચેલા રાખો. પછી હાથને કોણીમાંથી વાળતાં, ઘડને ડાંચે વાળો અને તે જ ગતિમાં ડાખા પગના ઢીયણની પાછળના ભાગને ડાખા હાથની કોણીના વળાંક પર લઈ જઈ, જમણા હાથ પર વજન સમાલી, ડાખો હાથ રીંગ પરથી સ્કૂર્ટિથી ઉડાની, ડાખો પગ નીચે પસાર થઈ જાય કે તરત રીંગ પકડી લો. આ સમગ્ર કિયા દરમ્યાન હાથ વાળેલા અને દાઢી રીંગની નજદીક રાખવાથી સરળતા રહેશે. સર્વાત્માં ડાખા પગને ડાખા હાથ પર લઈ જવા સુધીની કિયાનો મહાવરો કરવો; અને પછી સળંગ કિયાની પ્રેક્ટીસ કરવી.

ડિન્સ (મિલલતો)

૧. સર્કલ અંડર ધ રીંગ; નેસ્ટ હેન્ગ; હેમોક હેન્ગ; પાઈક; સીંગલ લેગ કટ એન્ડ કેચ; એક્વર્ડ સ્વીંગ લેન્ડિંગ.
૨. ધન્વણ્ણ હેન્ગ, એક લીવર, જર્મન સર્કલ; આર્મ્સ એક્સ્ટાન્શન; પુલ અપ કુ પ્રેસ; ફોર્વર્ડ રોલ કુ સ્વીંગ; ઉથલ લેગ કટ ઓફ.
૩. અપ સ્ટાર્ટ; હાફ લીવર; શોએટ આર્મ એલેન્સ; પ્રેસ કુ કુલ આર્મ એલેન્સ; સ્ટ્રોટ લાઈન એથોએવ રીંગ; ફોર્વર્ડ રોલ કુ સ્વીંગ; ફોર્વર્ડ સર્કલ લેન્ડિંગ.

વ્યા. વિ.-૧૬



૧૭. હોરિઝોન્ટલ બાર

હોરિઝોન્ટલ બાર અથવા સીંગલ બારની શોધ જર્મનીના હિન્ડરિક જહાને ઈ. સ. ૧૮૪૨ માં કરી. આ અગાઉ આ વ્યાયામ માટે જાહીની ડાળાઓનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હતો. જિમ્નેસ્ટિક્સની સર્વ કસરતોમાં હોરિઝોન્ટલ બાર ઉપરની કસરતો અને મિલ્લતોને સૌથી વધારે પ્રેક્ષણીય અને પ્રકારદ્યુપ માનવામાં આવે છે. સાધન તરીકે વિચાર કરીએ, તો હોરિઝોન્ટલ બારના નણું પ્રકારો પ્રયત્નિત છે.- ૧. હાઈ બાર, ૨. લો બાર અને ૩ એડજસ્ટેણ્ટલ બાર. લો બારની ઊચાઈ કસરત કરનારની કમરથી છાતી સુધીની હોય છે; અને પ્રારંભિક કક્ષાએ સલામતીપૂર્વક કસરતો રીખવા માટે તે અલંત ઉપયોગી નીવડે છે. એડજસ્ટેણ્ટલ હોરિઝોન્ટલ બાર નાચી ઊચાઈએ રાખવામાં આવે ત્યારે ‘લો બાર’ની ગરજ સારે છે; એટલું જ નહિ પણ તેને સહેલાઈથી જાબો કરી શકાય છે તથા સમેટી શકાય છે, તદુપરાંત ૨ થી ૮ ફૂટ સુધીની ઊચાઈ સુધી તેની ઊચાઈ વધારણ કરી શકતી હોવાથી, તેને સલામતીયુક્ત અનુફૂળ ઊચાઈએ સ્થિત કરી પ્રેક્ટિક્સ કરી શકાય છે. હાઈ બાર મજબૂત રીતે સ્થિત કરેલો હોય છે તથા તેનો બાર નરમ અને સ્થિતિસ્થાપક હોવાથી, ઉચ્ચ કક્ષાની કસરતો કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જિમ્નેસ્ટિક્સની સ્પર્ધા વખતે ‘હાઈ’બાર’નો ઉપયોગ કરવામાં માટેવે છે; અને તે નરમ સ્વીક્ષનો બનેલો, ૧૨૦ ઇંચ વ્યાસોના, ૬ ફૂટ ૮ ઇંચ થી ૮ ફૂટ જેટલો પહેલો તથા લેંય તળિયાથી સામાન્ય રીતે ૮ ફૂટ ઊચાઈએ કીટ કરવામાં આવે છે. (પૃષ્ઠ-૨૭, ચિત્રાંક-૪)

હોરિઝોન્ટલ બાર ઉપરની કસરતોના નિયમિત કાર્યક્રમથી ખાસ કરીને પ્રકોષ્ઠ, ભૂજા, સ્કાંધ, છાતી તથા પેટના સ્નાયુઓ વિકાસ પામે છે; તદુપરાંત હિંમત તથા ચોક્સ સમયે ચોક્સ કિયા કરવાની ચોક્સાઈની સભાનતા વિકસે છે.

હોરિઝોન્ટલ બારમાં સામાન્ય રીતે ‘રેન્યુલર શ્રીપ’ કે જેમાં, હુથેલીએ સીંગલ બારની ઉપર અગ્રાલિમુખ, તથા અંગૂહી દૂરની બાજુએ રહે છે, તે લેવામાં આવે છે. કેટલીક કસરતોમાં ‘રિવર્સ શ્રીપ’ કે જેમાં હુથેલીએ

તથા અંગૂહી નજીકતી બાજુએ રહે છે, તે લેવામાં આવે છે. આ સિવાય કોઈ કોઈ કસરતોમાં ‘મિક્રોશ્રીપ’ કે જેમાં હુથેલીએ સામસામી હિંદુસામાં હોય છે, તે લેવામાં આવે છે. હોરિઝોન્ટલ બાર પર સર્કલ્સ લેવાની કસરતોમાં, ચક્કાકાર ગતિની દિશા તરફ હાથના અંગૂહીની દિશા રહે તેવી શ્રીપ (પકડ) રાખવી જોઈએ.

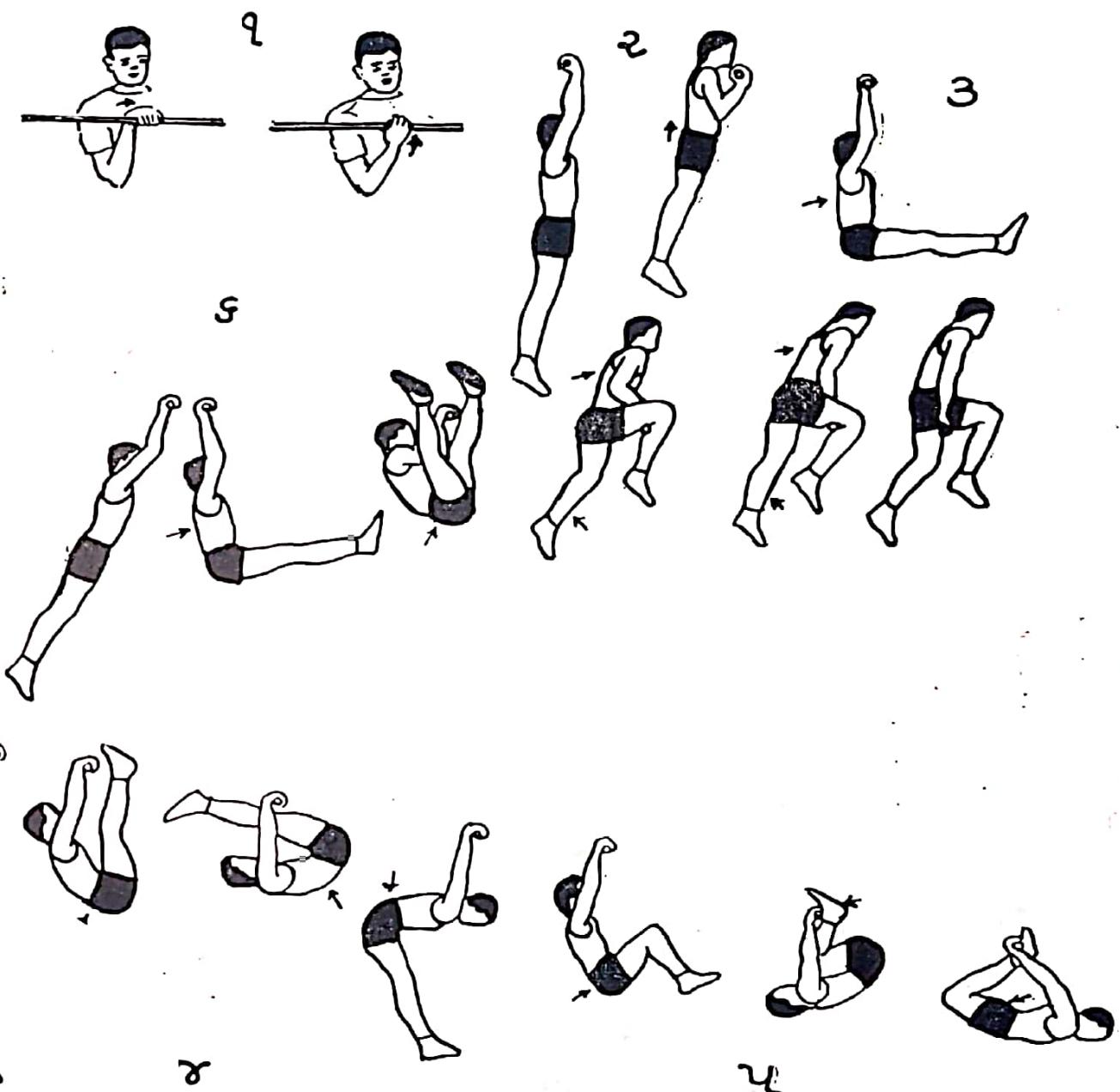
હોરિઝોન્ટલ બાર પર કસરત કરતા પહેલાં, કસરતથાને કારણોને એક મેળેશિયમ ચોક્ટો પાવડર હાથ પર લગાડવો જરૂરી છે. આનાથી બાર પર હાથની પકડ મજબૂત રહે છે. બાર પર પાવડરના થર જામી ન જય તે માટે અવારનવાર એમરી પેપર ઘરાને તેને સાંદ્ર રાખવાની જરૂર લેવા જોઈએ.

હોરિઝોન્ટલ બારની પ્રાથમિક કક્ષાથી શરૂ કરી ઉચ્ચ કક્ષા કક્ષા સુધીની મુખ્ય અને પ્રયત્નિત કસરતોનું ક્રમિક વર્ણન અને આ પ્રકરણુમાં આપવામાં આવ્યું છે. નિષ્ણાત અને જાણકાર મદ્દનીશેની ટેણરેખ નાચે આ ખંડી કસરતોનો મહાવરો કરવો જોઈએ.

૧. રેન્યુલર / રિવર્સ શ્રીપ : હોરિઝોન્ટલ બારને લટકવાની સ્થિતિમાં હાથ વડે પકડવામાં આવે, ત્યારે હુથેલીએ આગળની દિશા તરફ તાકેલી (અગ્રાલિમુખ) હોય તો તેને ‘રેન્યુલર શ્રીપ’ કહે છે. (ચિત્રાંક-૧, ડાયી આદૃતિ); અને હુથેલીએ પાછળની દિશા તરફ તાકેલી (ગૃહાલિમુખ) હોય તો તેને ‘રિવર્સ શ્રીપ’ કહે છે (ચિત્રાંક-૧, જમણી આદૃતિ).

૨. પુલ શ્રીપ : બાર ઉપર હાથની રેન્યુલર અથવા રિવર્સ શ્રીપ લઈ પગ જમીનથી અછ્છર કરેતા હાથને કોણીમાંથી રીધા રાખો. પણી હાથને કોણીમાંથી વાળી ઢાઢી બારને અડકે અથવા બારની ઉપર જય તાં સુધી શરીરને જાચે લઈ જાવ અને પણી કોણી રીધા કરી શરીર નીંય લાવો. આ સ્ટાંટ સરસ કસરત પણ રહે છે; અને તેનાથી હાથના ‘બાયસેપ’ સ્નાયુનો સુંદર વિકાસ થાય છે.

૩. હાઇ લીવર : ચિત્રાંક-૩ માં દર્શાવ્યા મુજબ બાર પકડી રીધા હાથ રાખી લટકી જાવ અને પગને આગળ કાટાયું રીધા કરી લાં સ્થિતિમાં સમતોદન જાળવો.



(૧. રેખુલર બ્રીપ તથા દિવસ્ બ્રીપ, ૨. પુલઅપ, ૩. હાઇલીવર, ૪. ઇન્ટ સર્કલ અંડર ધ બાર
૫. નેસ્ટહેન્ગ, ૬. ની અપસ્ટાએ)

૪. ઇન્ટ એન્ડ એક સર્કલ અંડર ધ બાર :

ચિત્રાંક-૪ માં દર્શાવ્યા મુજબ, બાર પકડી લઈકી જઈ શરીરને કમરમાંથી વાળી. પગ સીધા આગળ લઈ એ હાથની વચ્ચેથી કાઢો અને પાછળ થઈ નીચેની તરફ લઈ જવ (એક હેન્ગ). પણ તેજ રસ્તે પાછા મૂળસ્થિતિમાં આવો.

૫. નેસ્ટહેન્ગ : ચિત્રાંક-૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ, બંને પગને એહાથની વચ્ચે લઈ જઈ, પંજને બાર

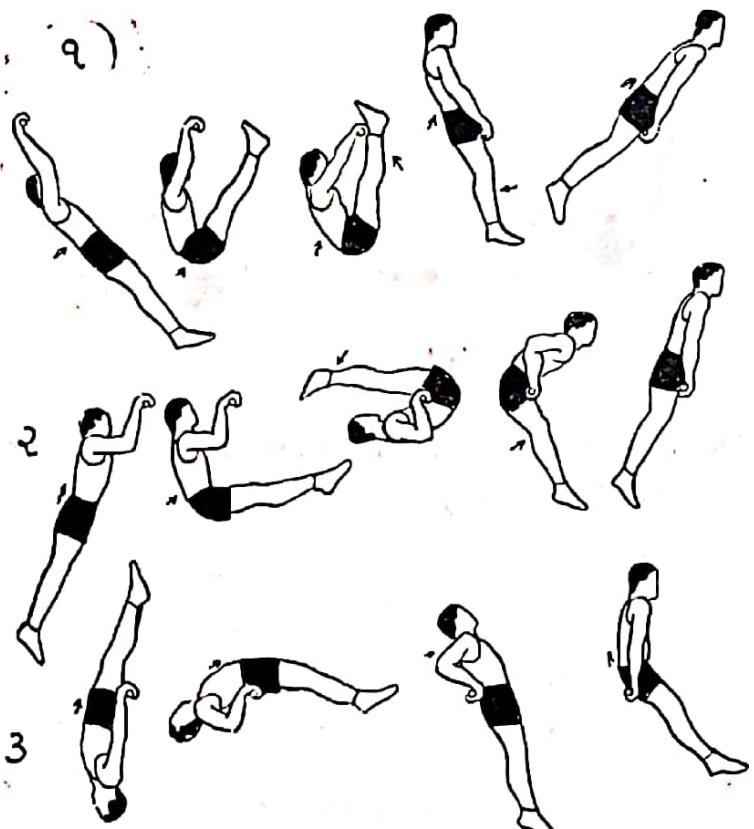
સાથે ટેકાઈ, ઢીયણુ તથા કમરને એહાથની વચ્ચેથી પાછળની બાજુ કાઢી, પાછને કમાનાકારે વાળો; એટલે ‘ધનુરાસન’ ની સ્થિતિ આવશે. પણ તેજ રસ્તે કમર તથા પગને પાછા કાઢી શરીરને મૂળસ્થિતિમાં લાવો.

૬. જર્મન ટ્રીસ્ટ : ઇન્ટ સર્કલ (૪) મુજબ, બંને પગ એહાથની વચ્ચે થઈ પાછળ નીચે આવે (એક હેન્ગ) એટલે પગને ઢીયણમાંથી વાળી, એક હાથ બાર ઉપરથી ઉડાવી લઈ, શરીરને ઇ ચકે ફેરવો અને

अवणी द्विशामां में आवे, एट्ले मुक्त हाथ वडे बार पकडी भूगस्थितिमां आवे।

૭. જર्मन સર्कल : જર्मनટीસ્ટ (૬) મુજાખજ, પરંતુ હેચ ફરવानે અફ्ले આમું ચક ફરી, ભूગद्विशामां મें आवे एट्ले मुक्त हाथ वડे बार पकडी भूગस्थितिमां आवे।

૮. ની અપस्टार्ट : બारથી લગભગ ૨૦ ઈચ्छ પાછળ બિલા રહો. પણ ફૂફો મારી બાર પકડી, ઓલો આગળ આવતાંની સાથે ચિત્રાંક-૬ માં દર્શાવ્યા મુજાખ જર્મણા (ગાળા) પગને ડિચે લઈ, જર્મણા (ગાળા) હાથની બહારની બાજુ થઈ પાછળ લો; અને ઓલો પાછો ફરે એટલે તે પગના ઢીચણુના પાછળના વળાંકમાં બારને બેન્દી, બંને હાથ વડે નીચે દ્વારા આપી તથા મુક્ત પગના આગળથી પાછળ જોંકાર ઓલા સાથે માયું અને ખલાને પાછળથી ઉપરની બાજુ લો; અને બાર ઉપર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે 'અસ્ટ્રાઇડ સીટ' ની સથિતિમાં આવો. પણ તેજ રીતે ઉલટા કરે પાછા ભૂગસ્થિતિમાં આવો।



(૧. અપસ્ટાર્ટ, ૨. ઇન્વર્ટેડ હિપ પુલ એવર, ૩. એક હિપ પુલ એવર)

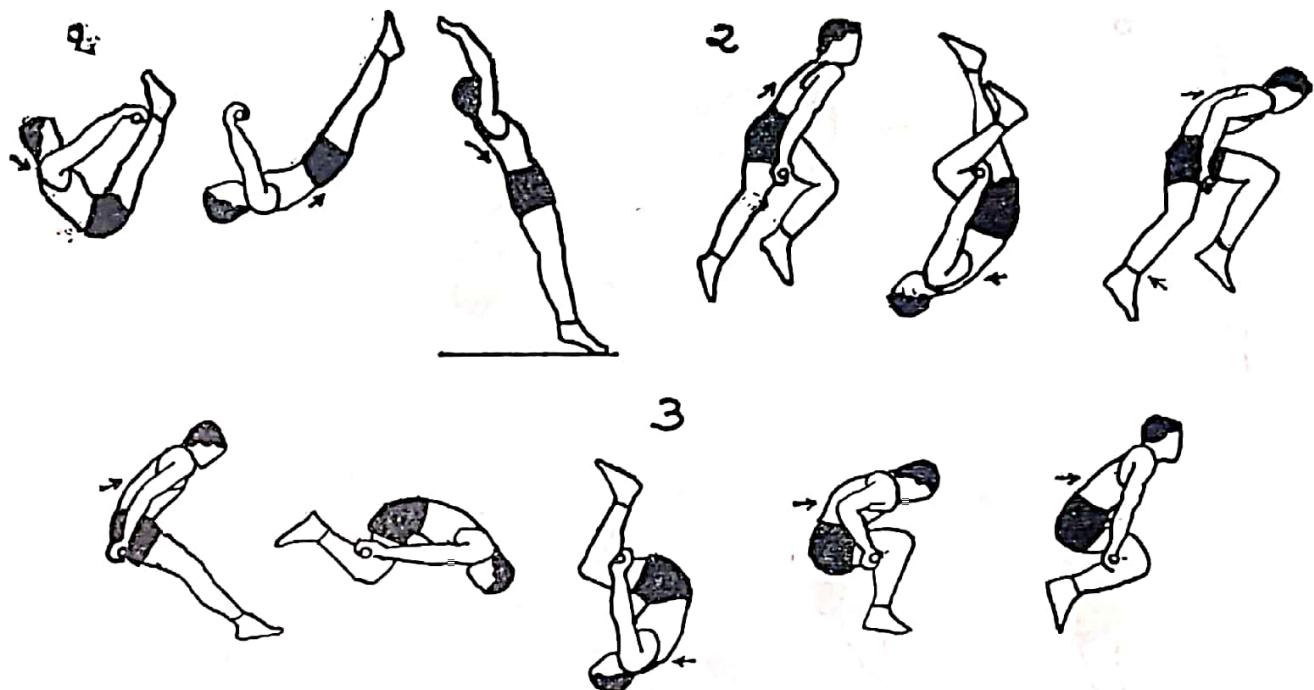
૯. અપસ્ટાર્ટ : બાર પકડી લટકયા પણ ચિત્રાંક-૧ માં દર્શાવ્યા મુજાખ ઓલો આગળ આવે એટલે પગને ઉપર ઉડાની 'પાઈક' સથિતિમાં હેચો, ઓલો પાછો ફરે એટલે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે પગને આગળથી પાછળ આટકા સાથે ફેંકી (અનપાઈક), હાથ વડે બાર પર દ્વારા આપી, માયું તથા ખલાને બારની ઉપર લઈ જાવ અને 'ઇન્ટર્સ્પેચ'ની સથિતિમાં આવો. પણ તેજ રીતે ઉલટા કરે પાછા ભૂગસ્થિતિમાં આવો.

૧૦. ઇન્ટર્સ્પેચ પુલ એવર : બાર પકડી લટકી, જઈ, ચિત્રાંક-૨ માં દર્શાવ્યા મુજાખ હાથને ડોઝીમાંથી વાળી, પગને રીધા આગળ થઈ જાંચે લો; અને પેટને બારની પાસે લાંબી, પગને તેજ ગતિમાં બારની ઉપર થઈ, પાછળની બાજુ લાવો; અને તેના અનુસરણમાં માયું તથા ધડને પણ પાછળની બાજુ લઈ જઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજાખ 'ઇન્ટર્સ્પેચ'ની સથિતિમાં આવો. પણ પગને પાછળની બાજુથી નીચે આવવા ફરી, આગળની બાજુ ઉત્તરાણ કરો.

૧૧. એક હિપ પુલ એવર : બાર પર લટકી પગને ડિચે ઉડાની એ હાથ વચ્ચેથી કાડી, ચિત્રાંક-૩ માં દર્શાવ્યા મુજાખ, બારની પાછળ માયું નીચે અને પગ ડિચે (ઇન્વર્ટેડ હેન્ગ) ની સથિતિમાં આવો. પણ ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજાખ, હાથ વાળી, શરીર બિયકી પગને બારની ઉપર થઈ પાછળ જવા ફરી, બાર પર અનુસરણની (સાઈડ સીટ) સથિતિમાં આવો. પણ એક હાથને ઉડાની, આગળથી લઈ જીલ હાથની બાજુમાં બાર પર મૂક્તતાં, જરીરને તે બાજુ ફેંકી, નીચે લાંબી, ઉલટી દ્વિશામાં 'હેન્ગ' ની સથિતિમાં આવી ઉત્તરાણ કરો.

૧૨. શૂદ્ર કુ ધ ઇન્ટર્સ્પેચ : ફૂફો મારી બારને પકડો. પણ આગળ ઓલો આવે એટલે પૂર્ણ-૧૨૫ ચિત્રાંક-૧ માં દર્શાવ્યા મુજાખ પગને રીધા આગળની બાજુ ડિચે લઈ, ઓલો પૂરેપૂરે આગળ આવે એટલે બાર પરથી હાથ છોડી ફરી, પગને આગળ આટકો આપી, શક્ય તેટલે દૂર આગળ ઉત્તરાણ કરો.

૧૩. સિંગલ ની સર્કલ ઇન્ટરવર્ડ : તી અપસ્ટાર્ટ (૮) કરી, બાર પર 'અસ્ટ્રાઇડ સીટ'ની સથિતિમાં આવો. પણ ગૃહી-૧૨૫, ચિત્રાંક-૨ માં દર્શાવ્યા મુજાખ, અંગૂહા આગળ રહે તેમ બાર પર હાથની



(૧. શૂટ કુ વે ફોટ, ૨. સીંગલ ની સર્કલ ફોરવર્ડ, ૩. સીટ સર્કલ ફોરવર્ડ.)

શ્રીપ રાખી, હાથના ટેકે શરીર ઊચું ઉઠાની, માયું તથા ધડને આગળ નાંખો; અને તેજ ગતિમાં એક ચક પૂર્ણ કરી 'એસ્ટ્રાઇઝ રીટ' ની સ્થિતિમાં આવો. મહાવરો થયા પણી આ સર્કલ્સ અટક્યા વિના સળંગ લો.

૧૪. સીંગલ ની સર્કલ એકવર્ડ: સીંગલ ની સર્કલ (૧૩) મુજબજ, પરંતુ અંગૂહા પાછળ રહે તેમ બાર પર હાથની શ્રીપ રાખી, શરીરને પાછળની બાજુ નાંખી, અવગાં ચક લો.

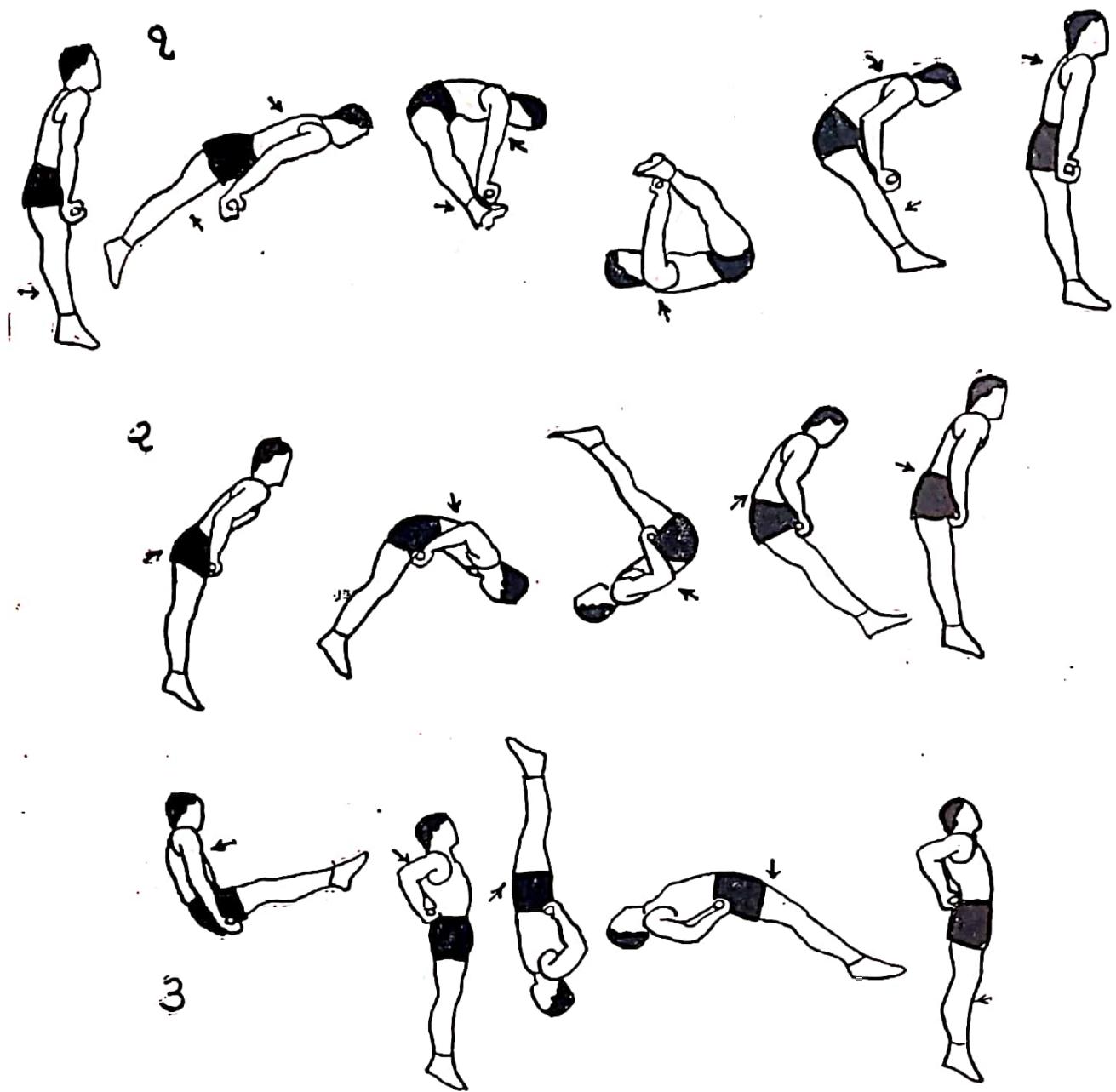
૧૫. સીટ સર્કલ ફોરવર્ડ : ની અપસ્ટાઈ (૮) કરી 'એસ્ટ્રાઇઝ રીટ' માં આની, પાછળના પગને પણ બારની આગળ લાની, ચિત્રાંક-૩ માં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગ આગળ રહે તેમ બારની ઉપર એસી જવ. પણી અંગૂહા આગળ રહે તેમ હાથની શ્રીપ રાખી, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને આગળ નાંખી ચક પૂર્ણ કરો. મહાવરો થયા પણી આ સર્કલ્સ અટક્યા વિના સળંગ લો.

૧૬. સીટ સર્કલ એકવર્ડ : સીટ સર્કલ (૧૪) મુજબજ, પરંતુ અંગૂહા પાછળ રહે તેમ હાથની શ્રીપ રાખી, શરીરને પાછળનાંખી, અવગાં ચક લો.

૧૭. ઇન્ટર્સ્પેચ સર્કલ : ઇન્ટર્સ્પેચ પુલ ઓનર (૧૦) કરી 'ઇન્ટર્સ્પેચ' ની સ્થિતિમાં આવો. પણી અંગૂહા આગળ હેર તેમ બાર પર હાથની શ્રીપ રાખી, પૃથ્ર-૧૨૬, ચિત્રાંક-૧માં દર્શાવ્યા મુજબ, માયું તથા ખલા આગળ જવા દઈ, કમર ડિયક્ષી પગના પંજા (ઇન્ટર્સ્પેચ) ને બાર સાથે ટેકની, શરીરને આગળ નાંખી ચક પૂર્ણ કરો. મહાવરો થયા પણી આ સર્કલ્સ અટક્યા વિના સળંગ લો.

૧૮. હીપ સર્કલ ફોરવર્ડ : ઇન્ટર્સ્પેચ ઓનર (૧૦) કરી 'ઇન્ટર્સ્પેચ' ની સ્થિતિમાં આવો. પણી અંગૂહા બાર પર આગળ રહે તેમ બાર પર હાથની શ્રીપ રાખી પૃથ્ર-૧૨૬, ચિત્રાંક-૨ મુજબ માયું તથા ધડ આગળ નાંખી, ચક પૂર્ણ કરી 'ઇન્ટર્સ્પેચ' ની સ્થિતિમાં પાછા આવો. મહાવરો થયા પણી સર્કલ્સ અટક્યા વિના સળંગ કરો.

૧૯. હીપ સર્કલ એકવર્ડ : હીપ સર્કલ (૧૮) મુજબજ, પરંતુ અંગૂહા બાર પર પાછળ રહે તેમ હાથની શ્રીપ રાખી, પગને નીચેથી આગળ જવા દઈ, માયું તથા ધડને તેના અનુસરણમાં પાછળથી નીચે થઈ, આગળ અને ઉપર લાની, અવગાં ચક લો.



(છનસ્ટેપ સર્કલ, ૨. હીપ સર્કલ ફોર્વર્ડ ૩. એકસર્કલ ફોર્વર્ડ)

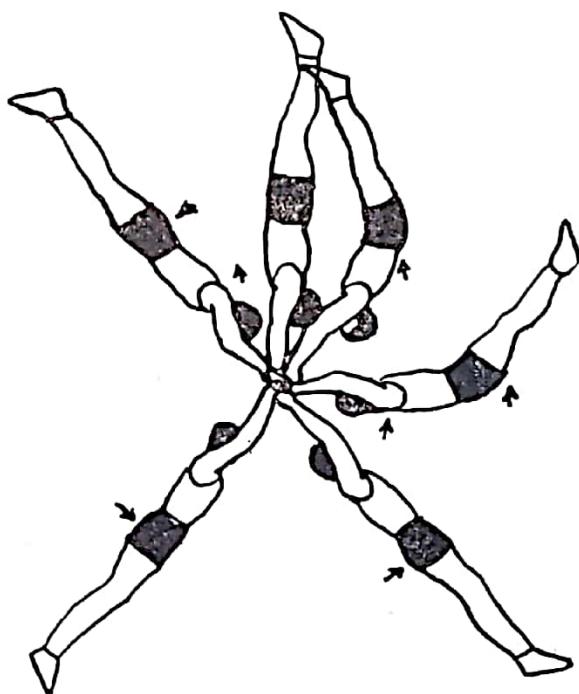
૨૦. એકસર્કલ ફોર્વર્ડ : એક હીપ પુલ ઓચર (૧૧) કરી, બાર પર બંને પગ આગળ રહે તેમ ચિત્રાંક-૩ માં ફર્શાવ્યા મુજબ એસી જગ. પણી અંગૂઠા આગળ રહે તેમ બાર પર હાથની ગ્રીપ રાખી, બાર કમરની પાછળ આવે તેમ હાથને ડોણીમાંથી વાળી, પગને નીચે સીના રાખી ઝુકાવો, અને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે, પગને પાછળ થઈ, જોંચે લઈ. આગળ લાવો અને તેના અનુસરણમાં માયું તથા ધડને પણ નીચે થઈ પાછળ અને ત્યાંથી આગળ લાવો; એટલે એક યક્ક પૂર્ણ

થણે. મહાનરો થયા પણી આ સર્કલસ અટક્યા વિના સળંગ કરો.

૨૧. એકસર્કલ એકવર્ડ : એકહીપસર્કલ (૨૦) મુજબજ પરંતુ અંગૂઠા પાછળ રહે તેમ બાર પર હાથની ગ્રીપ રાખી, માયું તથા ધડને બાર ઉપર થઈ પાછળ જવા હો અને તેના અનુસરણમાં પગને પણ આગળ થઈ જોંચે અને ત્યાંથી પાછળ જવા થઈ અરગાં યક્ક લો.

૨૨. એલ્યો સર્કલ ફેરવર્ડ : એક સર્કલ (૨૦) મુજબજ, પરંતુ પીડ પાછળ બારને હાથ વડે પકડવાને અદ્યે, બંને હાથની કોણીના વળાંકમાં બાર પકડમાં રહે, તે રીતે બંને હાથને પીડ પાછળ બારની ઉપરથી લઈ, આગળ છાતી પાસે બેગા કરો, અને પછી બંને પગને જુલાની, પાછળ થઈ ગંભીર લઈ સળંગ સર્કલ્સ લો.

૨૩. એલ્યો સર્કલ એકવર્ડ : એલ્યો સળંગ (૨૨) મુજબજ, પરંતુ પીડ પાછળ કોણીના વળાંકમાં બારને બેરવ્યા પછી પગને જુલાની, આગળથી ઉપર લઈ આગળાં ચક લો.

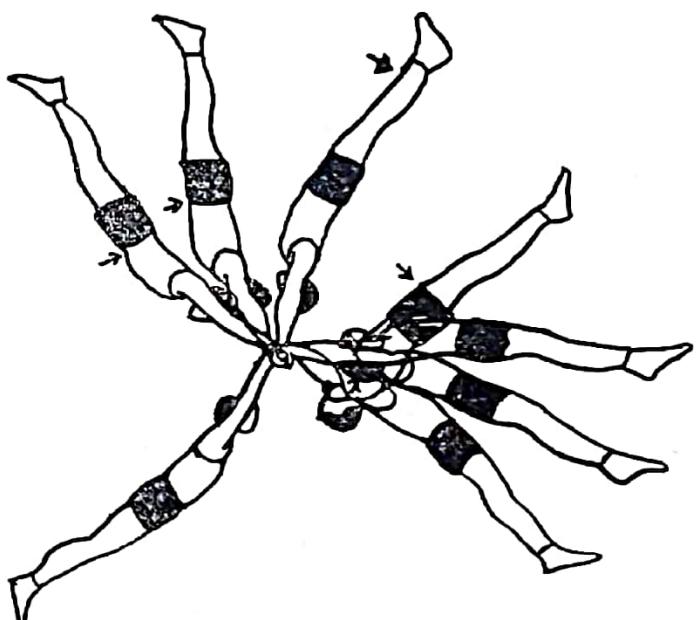


આન્ડ સર્કલ ફેરવર્ડ

૨૪. આન્ડ સર્કલ ફેરવર્ડ : આને 'નયન્ટ સ્વીંગ' પણ કહે શે. અપ સ્ટાર્ટ (૬) કરી બાર પર 'ફેન્ટ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો. પછી બાર પર હાથની રેન્યુલર ગ્રીપ રાખી તથા હાથને સીધા રાખી, પગ તેમજ કમરને લગાસગ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં જાંચે ઉંઘાઓ; અને પકડને સખત તથા શરીરને એંગેલુની રાખી, ઉપર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ પાછળની દિશા તરફથી નીચે થઈ આગળ અને ત્યાંથી જાંચે લઈ ચક પૂર્ણ કરો. શરીર આગળની બાજુ તેની આડી સ્થિતિમાંથી ઉપરની બાજુ ચર્દે, ત્યારે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ કમરમાંથી

શરીર સહેજ વાળો, હાથને એંગેલા રાખો તથા માથાને પાછળ એંગેલો. પછી 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં આની શરીરને નીચે આવવા ટઈ 'ફેન્ટ સ્પોર્ટ' સ્થિતિમાં આવો. મહાનરો થયા પછી આ સર્કલ્સ અટક્યા નિના સળંગ લેવાતો અભ્યાસ કરો.

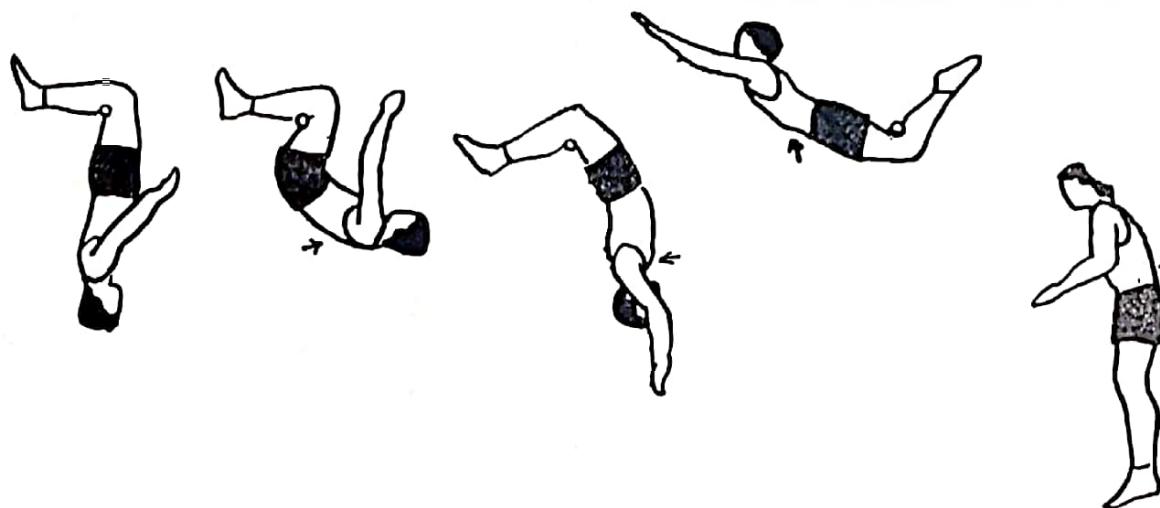
૨૫. આન્ડ સર્કલ એકવર્ડ : આન્ડ સર્કલ (૨૪) મુજબજ, પરંતુ બાર પર હાથની રિવર્સ ગ્રીપ લઈ, નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ પગ તથા કમરને જાંચે 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં ઉકાની, શરીરને પીડ પાછળની હિશામાં જવા લઈ, અવગાં ચક લો. ચક દરમ્યાન, શરીર પાછળની બાજુ તેની આડી સ્થિતિમાંથી ઉપરની બાજુ ચર્દે, ત્યારે કમરમાંથી શરીરને સહેજ વાળો.



આન્ડ સર્કલ એકવર્ડ

૨૬. સ્વીંગ વીથ હોંડ ટન્: બાર પર લટકી ઓલા લો અને ઓલો આગળ આવો, એટલે શરીરને હું ચકે જમણી (ડાખી) બાજુ ફેરવી, હાથને પણ તે પ્રમાણે અવગાસનળી કરી; ઓલો ચાલુ રાખો; મેં અવળી દિશામાં આવશો.

૨૭. હોંડ સ્વીંગ એંગેલ : બાર પર હાથની રેન્યુલર ગ્રીપ રાખી, પગને એ હાથની વચ્ચેથી લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, ડીચણુના પાછળના વળાંકમાં બારને બેરવી, હાથ છોડી જાંધા લટકો. પછી ચિત્રમાં



હોક સ્વીંગ ઓર્ડ

બતાવ્યા પ્રમાણે, આ સ્થિતિમાં જોલા લો; અને જોલો પાછળ જાય એટલે જોલાની ગતિની સંવાદિતામાં માયું તથા ખલા જાંચે લઈ, પગ રથીધા કરી ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. (આ સ્ટાંટ વખતે એક હાથ વિદ્યાર્થીના ખલા પાસે અને ભીજે હાથ વિદ્યાર્થીના પેટ પાસે રાખી મદ્દ કરવી.)

૨૮. સીટ સ્વીંગ ઓર્ડ : હોક સ્વીંગ ઓર્ડ (૨૭) મુજબન્ન, પરંતુ બાર પર બંને પગ આગળ રાખી બેરી જાવ. પછી શરીરને પાછળ ફેંકતાં, ઠીચણુના વળાંકમાં બારને સરકાની, જોલાની ગતિની સંવાદિતામાં માયું તથા ધડને જાંચે લઈ, પગ સીધા કરી, ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. (હોક સ્વીંગ ઓર્ડ (૨૭) માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે મદ્દ કરવી.)

૨૯. એટેન્શન ડ્રોપ : સીટ સ્વીંગ ઓર્ડ (૨૮) મુજબન્ન, પરંતુ બાર ધર એઢેલી સ્થિતિમાંથી ઠીચણુના વળાંકમાં બારને લેવાને બદલે, શરીરને પાછળ નાખતાં, અવળી ચુલાંટ લઈ, જમીન પર ઉત્તરાણ કરો. (વિદ્યાર્થી ચુલાંટ લે, ત્યારે એક હાથ તેના ખલા પાસે અને ભીજે હાથ તેની પૂઠ આગળ ટેકવી મદ્દ કરવી.)

૩૦. ફોર્વર્ડ એસ્ટ્રોઇડ લેન્ડિંગ : બારથી

લગલગ ૨૦ હજ્ય પાછળ જોલા રહો અને ફૂફડો મારી બારને પકડી, પગ આગળ જોલો લે એટલે બંને પગને આગળ જાંચા કરી પહોળા (એસ્ટ્રોઇડ) કરો અને બંને હાથની બહારની બાજુથી નીચેની તરફ આવવા લઈ, જોલો પાછો ફરે તે પહેલાં હાથ છોડી લઈ, ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. (વિદ્યાર્થીના ખલા અને પૂઠ પાસે હાથ ટેકવી મદ્દ કરવી.)

૩૧. ફોર્વર્ડ સર્કલ લેન્ડિંગ : ફોર્વર્ડ એસ્ટ્રોઇડ લેન્ડિંગ (૩૦) મુજબન્ન, પરંતુ જોલો આગળ આવતાં, પગને પહોળા કરવાને બદલે, ભોગા રાખી, આગળ એક સંમરસોલ્ટ (પાછે ચુલાંટ) લઈ ઉત્તરાણ કરો. (વિદ્યાર્થીના ખલા અને પૂઠ પાસે હાથ ટેકવી મદ્દ કરવી.

ટ્રિન્સ (મિલલતો)

- નેસ્ટફેન્ગ, એક્ફેન્ગ, જર્મન સર્કલ, ની અપસ્ટાર્ટ, સંિગલ ની સર્કલ ફોર્વર્ડ, એક હીપ સર્કલ, સ્વીંગ વીથ હાઁડ ટર્ન, હોક સ્વીંગ ઓર્ડ.
- અપસ્ટાર્ટ, આન્ડ સર્કલ ફોર્વર્ડ, એક હીપ પુલ એવર, સીટ સર્કલ એક્વર્ડ, એલ્યો સર્કલ, ફન્ટ હીપ પુલ એવર, ફોર્વર્ડ સર્કલ લેન્ડિંગ.



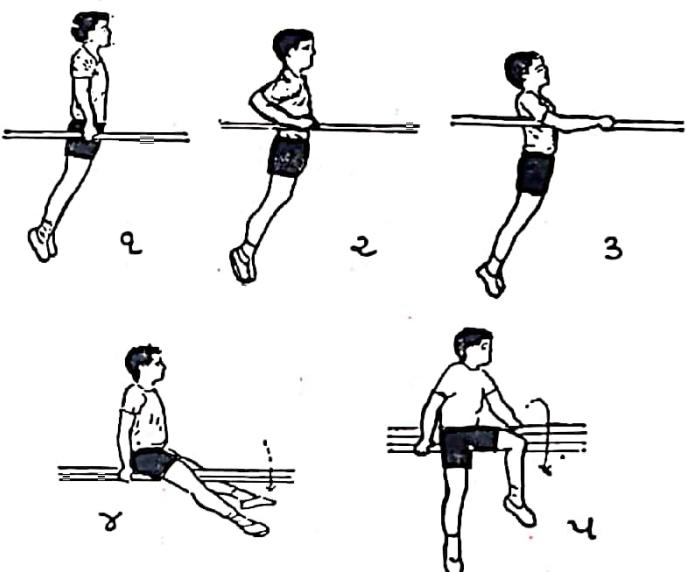
૧૭. પેરેલલ બાર્સ

જર્મનીની વ્યાયામવિદ્યાના પિતામહ ફેડરિક જહાને છ. સ. ૧૮૧૨ માં પોતાના કીડાંગળુમાં પેરેલલ બાર્સનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો અને ત્યારથી જર્મનીમાં આ વ્યાયામ પ્રકારના પ્રચારનો આરંભ થયો. અત્યારે ને પેરેલલ બાર્સનો ઉપયોગ થાય છે, તેના બાર્સની ઊંચાઈ અને પહોળાઈમાં વિદ્યાર્થીની અનુફૂળતા મુજબ વધધટ કરવાની સુવિધા હોય છે. મોટા ભાગે પેરેલલ બાર્સની રૂચના ઓની જતની હોય છે, કે તે વજનદાર અને દદ હોય છે તથા સ્તંભ બાંધિરોણ સ્ત્રીલ રેલ્સના બનાવેદા પાયા પર એસાડેલા હોય છે; અને તેથી સ્તંભ તથા પાયામાંથી જેખમકારક ટેકા પ્રક્ષેપો (પ્રોનેક્ષન્સ) નો પ્રશ્ન રહેતો નથી. સ્તંભના મથાળે બંને બાજુ ૧૦ થી $1\frac{1}{2}$ ફૂટ જેટલી લંબાઈના, હીકરી લાકડામાંથી બનાવેદા બાસ્ હીટ કરવામાં આવે છે. મોટા ભાગના એડ્જરસ્ટેબલ પેરેલલ બાર્સની ઊંચાઈની મર્યાદા ઉંફૂટથી ૩ ફૂટથી ૫૪ ફૂટ સુધીની હોય છે તથા પહોળાઈની મર્યાદા ૧૫ ઇંચથી ૨૦ ઇંચ સુધીની હોય છે. રાષ્ટ્રિય કે આંતરરાષ્ટ્રીય રૂપર્ધા વખતે બાર્સની લંબાઈ ૧૧ ફૂટ ૫ ઇંચ (૩૫૦ સે. મિ.), પહોળાઈ ૧ ફૂટ ૪શ્શી ઇંચ (૪૨ સે. મિ.) તથા ઊંચાઈ ૫ ફૂટ ૩ ઇંચ (૧૬૦ સે. મિ.) રાખવામાં આવે છે. (૧૪૪ - ૨૭; ચિત્રાંક-૨).

આ પ્રકરણમાં પેરેલલ બાર્સની પ્રાથમિક કષ્ટાથી શરૂ કરી, ઉંચ્ચ કક્ષા સુધીની મુખ્ય અને પ્રચલિત કસરતોનું ફ્રિક્શિક વિવરણ આપવામાં આવ્યું છે. આ કસરતો માટે બાર્સની પહોળાઈ વિદ્યાર્થીના ખલાની પહોળાઈ જેટલી અથવા સહેજ વધારે અને ઊંચાઈ, કસરત વખતે વિદ્યાર્થીના શરીરનો નીચ્ચામાં નીચ્ચો ભાગ પેરેલલ બાર્સની નીચ્ચે ગોડવેલી મેટ્સ કરતાં થોડા ઇંચ ઊંચો રહે, તેટલી રાખવી જોઈએ. પેરેલલ બાર્સનો પાયનો તથા આજુઆજુનો બધો વિસ્તારમે દૂસરી પાથરી દેવો જોઈએ. પેરેલલ બાર્સ પર સમતોલન (એસેન્સ) ની કસરતો શીખવા માટે લગલગ ૧૨ ઇંચ ઊંચાઈના 'લો પેરેલલ બાર્સ' નો ઉપયોગ કરવો હિતાવહું છે.

પેરેલલ બાર્સની નિયમિત કસરતોનો કાર્યક્રમ

ભૂજા, સ્કાંધ, છાતી તથા પીડના સ્નાયુઓના વિકાસમાં મહત્વનો ફાળો આપે છે.



(૧. સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ, ૨. એન્ટ આર્મ રેસ્ટ,
૩. અપર આર્મ રેસ્ટ, ૪. સ્ટ્રોલ સીટ,
૫. કોસ સીટ.)

૧. સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ : બારની સામે જિલા રહી બંને હૃથને બાર પર મૂકી, ફૂદકે લધ ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બંને બારની વચ્ચે હૃથના ટેકા પર શરીરને જિલી સ્થિતિ (કોસ સપોર્ટ) માં રાખો. હૃથ કોણીમાંથી સીધા, નજીર સામે, દાઢી અંદર, છાતી ઉપસેલી, પીડ કમાનાકારે વાળેલી, પગ સીધા અને પંઝ એંચેલા રાખો. પણી શરીરને પાછળ ફેંકતાં, હૃથ ઉદ્ઘાની લધ ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. ઉત્તરાણ વખતે પગને ઢીંચણું માંથી વાળો કે નેથી આંચકો ન લાગે.

૨. એન્ટ આર્મ રેસ્ટ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) મુજબજ પરંતુ ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બંને હૃથને કોણીમાંથી વાળેલા રાખો.

૩. અપર આર્મ રેસ્ટ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) મુજબજ, પરંતુ ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે શરીરનું વજન પાછળ રાખી, બંને હૃથને બાર પર બગલથી પંઝ સુધી આડા ટેકવેલા રાખો.

૪. સ્ટ્રોઝલ સીટ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) ની સ્થિતિમાંથી ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે, બંને પગને સીધા આગળ જિયકી, પહેણા કરી બંને બાર પર મૂકી એસી જન્મ. પગ સીધા, પંન જેંચેલા અને શરીર ટટાર રાખો. પછી તે જ રસ્તે ઉલટા કર્મે, પાણી મૂળસ્થિતિમાં આવો.

૫. ક્રોસ સીટ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) ની સ્થિતિમાંથી ચિત્રાંક-૫ પ્રમાણે, બંને પગને આગળ સીધા જિયકી, એક બાર પર આગળ એક પગ ઢીયાશુમાંથી વાળેને તથા પાછળ ભીજો પગ સીધો રહે તેંગ મૂકી એસો; અને શરીર ટટાર રાખો. પછી એજ બાજુએ નીચે કૂદી ઉત્તરાણ કરો.

૬. હેન્ડ વોલ્ફ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) ની સ્થિતિ જાળની, વારાફરતી હાથને લગભગ છ ઈચ્છિના અંતરે આગળ સરકાવતા જઈ, બારના અંત સુધી પહેણ્યો; અને પછી પગ આગળ લેતાં, હાથ છોડી ઉત્તરાણ કરો.

૭. હેન્ડ હોપ્સ : હેન્ડ વોલ્ફ (૬) મુજબ જ, પરંતુ બંને હાથને વારાફરતી આગળ સરકાવવાને ખલ્લે, એકી સાથે કૂદાની આગળ સરકો.

૮. ડીપ્સ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) ની સ્થિતિ-માંથી હાથને કોણીમાંથી વાળી એન્ટ આર્મ રેસ્ટ (૨) ની સ્થિતિમાં આવો; અને પછી હાથ વડે બાર પર નીચે

દ્વારા આપો, કોણી સીધી કરી, 'સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ'ની સ્થિતિમાં આવો. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખો. પેરેલ્સન બાર્સ માટેની આ એક સરસ કન્ડીશનિંગ કસરત છે.

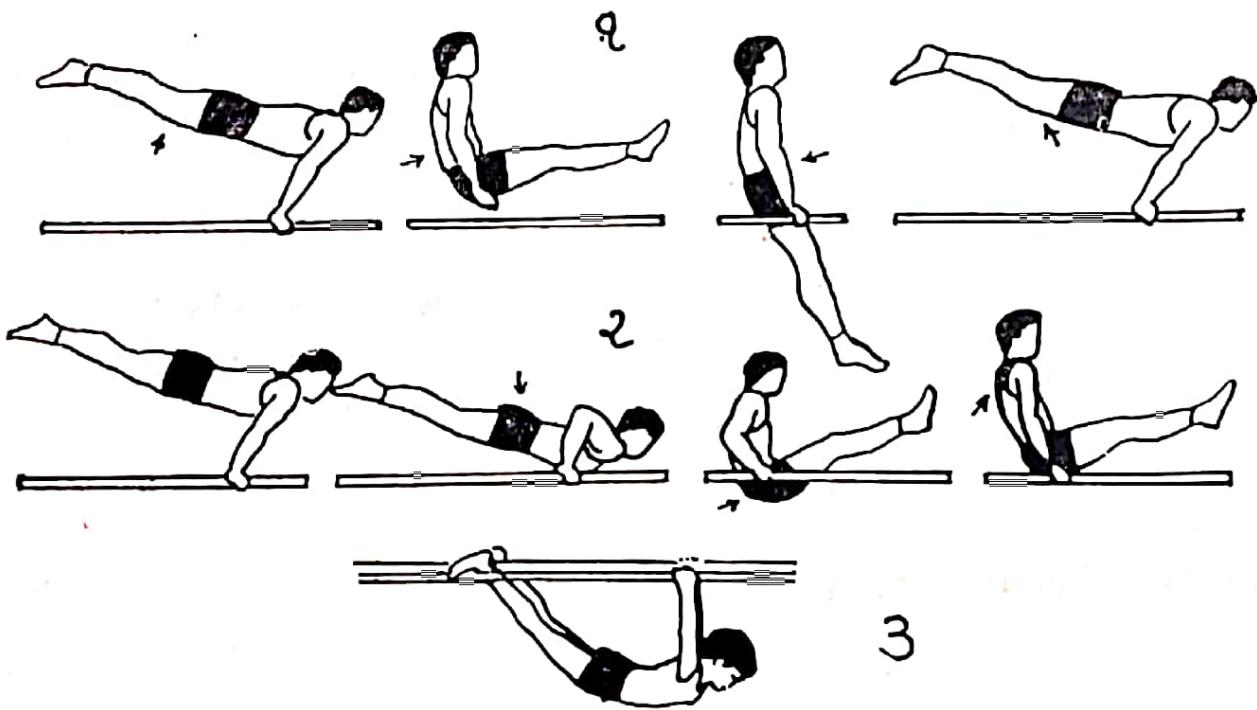
૯. સ્ટ્રોટ આર્મ સ્વીંગ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧) ની સ્થિતિમાંથી કમર તથા પગને આગળ પાછળ જોવા આપો. જોવા દરમ્યાન પગ સીધો રાખો.

૧૦. સ્વીંગ વીથ હોપ્સ : સ્ટ્રોટ આર્મ સ્વીંગ (૬) મુજબ જ, પરંતુ જોડો દરેક વખતે જ્યારે પાછળ જય, તારે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બંને હાથને લગભગ છ ઈચ્છિ જેટલા આગળ સરકાવો.

આ કસરતનો સારો મહાવરો થયા પણી, જોડો આગળ આવે ત્યારે તથા પાછળ જય ત્યારે, એમણને વખત હાથને આગળ સરકાવવાની પ્રેક્ટિસ કરો.

૧૧. ફોર્વર્ડ સ્વીંગીંગ ડીપ : સ્ટ્રોટ આર્મ સ્વીંગ (૬) મુજબ જ, પરંતુ દરેક વખતે આગળ જોડો લેવા દરમ્યાન, ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બંને હાથને કોણીમાંથી વાળી શરીરને નીચે લાવો. અને તરત કોણી સીધી કરી શરીરને જાંચે લઈ જન્મ.

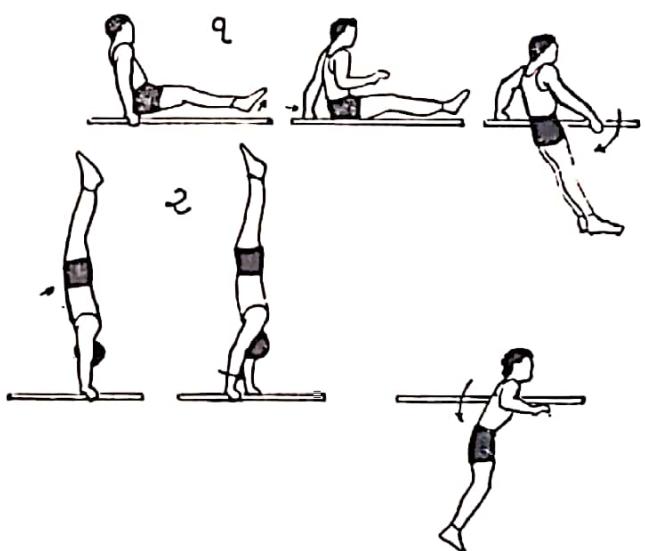
૧૨. નેસ્ટ હેન્ગ : બંને બારની વચ્ચે જિલ્લા રહી હાથ વડે બાર પકડી લટકો (હેન્ગ). પછી પગને આગળ જિયકી, બંને બારની વચ્ચેથી પાછળ લઈ જઈ,



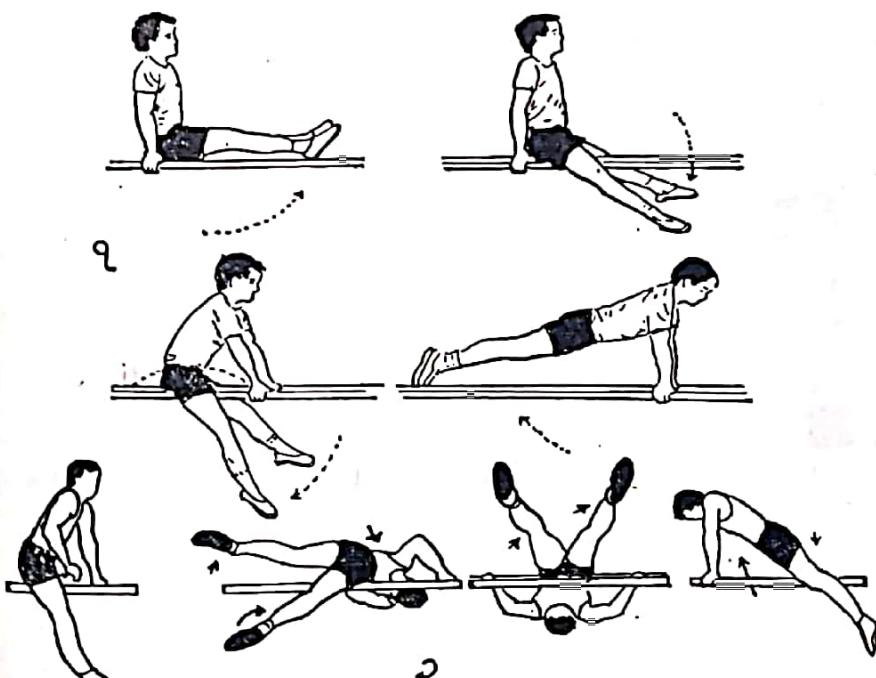
(૧. સ્વીંગ વીથ હોપ્સ, ૨. ફોર્વર્ડ સ્વીંગીંગ ડીપ, ૩. નેસ્ટ હેન્ગ.)

ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે પગના પંજને પાછળ બાર પર ટેકવી, માયું લિયકી, પીડને કમાનાકારે વાળો 'ધતુરાસન'ની સ્થિતિમાં 'આવો. પણી તેજ રીતે જિલટાક્મે, મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.

પ્રકાર : એક બાર તરફ પીડ રહે, તેમ ખીજ બાર પર બંને હાથ વડે લટકી, બંને પગને આગળ લિયકી, હાથની વચ્ચેથી કાઢી, પાછળના બાર પર બંને પગના પંજ ભેરવો; અને પણી માયું છાંચું કરી, પીડને કમાનાકાર સ્થિતિમાં લાવો. આ કસરત પણ નેસ્ટ હેંગનો પ્રકાર છે.



(૧. રિશભ વોલ્ડ, ૨. હાર્ડ્ઝ સ્ટેન્ટ વોલ્ડ)



(૧. સ્રેદ્ધ દ્રાવેલ, ૨. કંડની રેહાલ)

૧૩. રીશભ વોલ્ડ : સ્રેટ આર્મ રેસ્ટ (૧)ની સ્થિતિમાંથી જોલા લો અને પગ આગળ આવો, એટલે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બંને પગ તથા શરીરને એક બારની ઉપર લઈ જઈ, V સ્થિતિમાં આવી, હાથ છોડી, બાર ઓળંગી જવ અને બાર શરીરની બાજુએ રહે તેમ ઉત્તરાણ કરો.

૧૪. હાર્ડ્ઝ સ્ટેન્ટ વોલ્ડ : સ્રેટ આર્મ રેસ્ટ (૧) ની સ્થિતિમાંથી જોલા લો અને જોલા પાછળ આવતાં, ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે પગ તથા નિતંખને ઊચે લઈ લગભગ 'હેન્ડ સ્ટેન્ટ'ની સ્થિતિમાં આવી, શરીરને હું ચુકો (બાજુએ) ફેરવી, વિઢાંદ બાજુનો હાથ ઉઠાવી, બાર શરીરની સાગે રહે તે પ્રમાણે, બારની બહારની બાજુ ઉત્તરાણ કરો.

૧૫. સ્રેદ્ધ દ્રાવેલ : ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે 'સ્રેદ્ધ સીટ' ની સ્થિતિમાં આવી, હાથને એકાદ ફૂટ આગળ બાર પર ટેકવી, શરીરને આગળ આડું કરી, બંને પગને પાછળથી બંને બારની વચ્ચે થઈ સીધા આગળ લાવી, 'સ્રેદ્ધ સીટ' ની સ્થિતિમાં આવો. અને આ પ્રમાણે કરતા કરતા બારના અંત સુધી પહોંચો.

૧૬. સ્રેદ્ધ હાર્ડ્ઝ ટન્ : સ્રેદ્ધ સીટ (૪)ની સ્થિતિમાંથી ડાયા પગને ઉઠાવી, જમણા બાર પર મૂકો; અને શરીરને ડાયી બાજુ ફેરવી, બંને હાથને ડાયા બાર પર આગળ ટેકવી, જમણા પગને ઉઠાવી ડાયા પગની ઉપર થઈ, ડાયા બાર પર લાવી, જિલટી દ્વિશમાં 'સ્રેદ્ધ સીટ' ની સ્થિતિમાં આવો. આ કસરત દરમ્યાન પગ સીધા અને પંજ જેંચેલા રાખો.

૧૭. સીઝર વીથ સ્વીંગ : સ્રેટ આર્મ સ્વીંગ (૬) પ્રમાણે જોલા લો; અને શરીર આગળ આવો, એટલે હાથને તેમ જ રાખી, શરીરને ડાયી બાજુ ફેરવતાં, પગને કોસ કરો; એટલે કે, જમણા પગને ડાયી બાજુ અને ડાયા પગને જમણી બાજુ બાર પર મૂકો, જિલટી દ્વિશમાં 'સ્રેદ્ધ સીટ' ની સ્થિતિમાં આવો. અને બંને હાથને ઉઠાવી પાછળ બાર પર મૂકો.

પ્રકાર : ઓલો પાણી જય ત્યારે પાણગની બાજુ પગને કોસ કરી 'સ્ટ્રોડલ રીટ' ની સ્થિતિમાં આવવાની રીતે પણ આ કસરત કરી શકાય.

૧૮. કિડની રોલ : આને 'સ્ક્રૂ ચેન્જ' પણ કહે છે. પૃષ્ઠ-૧૩૧; ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે 'સ્ટ્રોડલ રીટ' માં આવી, ડાયા હાથને ડાયા બાર પર સાથગથી દોઢ કૂટ આગળ મૂકો અને જમણા હાથને ડાયા બાર પર સાથગની નજુક મૂકો બાર પકડો (મિક્રો ગ્રીપ). પણી કમરમાંથી શરીર આગળ નમાયતાં ડાયા બાજુ ફરી, માથું ડાયા બારની નીચે બંને હાથની વચ્ચે, મેં ઉપરની તરફ રહે તેમ લઈ જઈ, ડાયા પગને બાર પરથી ઊંચો કરી, જમણા બાર પર જમણા પગની સાથે આડો મૂકો, શરીરનું વળન બંને હાથ પર સમાચી, નિતંખને જમણા બાર પર રોલ કરતાં, શરીર ચ્યાનું થઈ પૂછ જમણા બાર પર આવે એટલે ચિત્રમાં હર્ષાવ્યા પ્રમાણે, રોલની આગળ ગતિમાં પડણું ડાયા બાજુ ફેરણી જમણા પગને જીચકું, ડાયા પગની ઉપરથી લઈ. સામે ડાયા બાર પર મૂકો અને હાથને ડોણીમાંથી રીટા કરી, અવળી દિશામાં 'સ્ટ્રોડલ રીટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૧૯. સ્ટ્રોડલ ટન્ ઓવર : નીચે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે 'સ્ટ્રોડલ રીટ' ની સ્થિતિમાં આવી, કમરમાંથી શરીર આગળ નમાયતાં નમાયો. પણી માથું એ પગની વચ્ચે લેતાં, બંને હાથને પાણગની બાજુ બાર પર ટેકવી

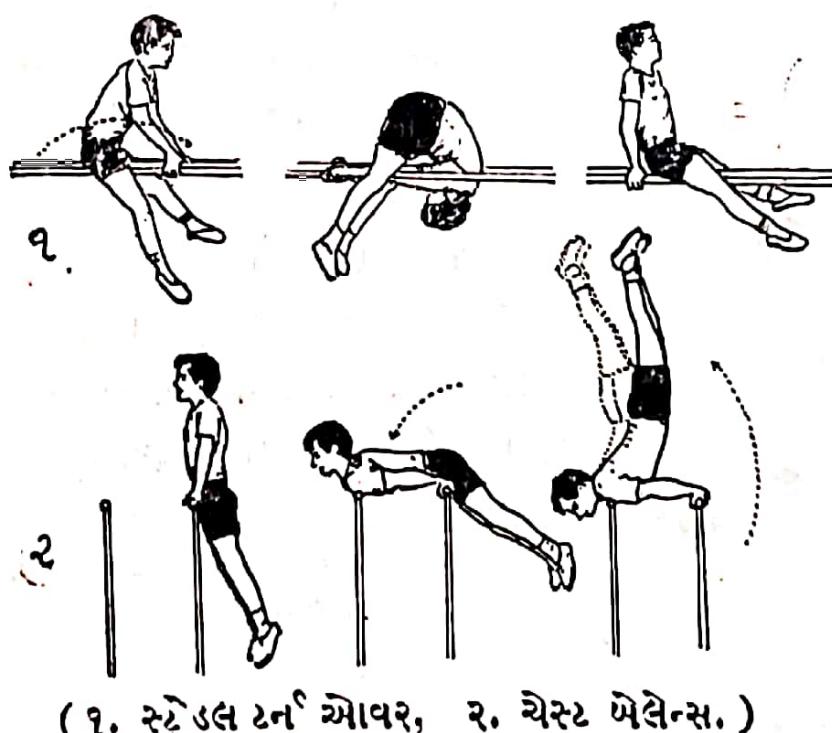
આગળ ગોળમંડું ખાઈ, હાથને ડોણીમાંથી રીટા કરી 'સ્ટ્રોડલ રીટ' ની સ્થિતિમાં આવો. આમ કસરત કરતાં જારના અંત સુંધી રહેંચો.

૨૦. ચેસ્ટ એલેન્સ : નીચે ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે એક બાર પર 'ફેન્ટ સેપોટ' ની સ્થિતિમાં આવો. પણી શરીરને આગળ આવવા દઈ સામા બાર પર છાતી ટેકવી, હાથની પકડ પાણગના બારની ઉપરથી લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને પગને ઊંચે લઈ સમતોલન જાગવો. પણી પગને પાણગ જવા દઈ, પીડને કમાનાકારે વાગતાં હાથ છોડી ઉત્તરાણ કરો.

૨૧. શોટ્ આર્મ એલેન્સ : સ્ટ્રોડલ રીટ (૪) ની સ્થિતિમાં આવી, બંને હાથને બાર પર સાથગની આગળ મૂકો, ડોણીમાંથી વાળી, કમરમાંથી શરીરને વાળી આગળ નમાયી, પૃષ્ઠ-૧૩૩; ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે પગને ઊંચે લઈ સમતોલન (શાર્પાસન) જાગવો. પણી પગને આગળગથી નીચે આવવા દઈ, ઓલો લઈ આગળ 'સ્ટ્રોડલ રીટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

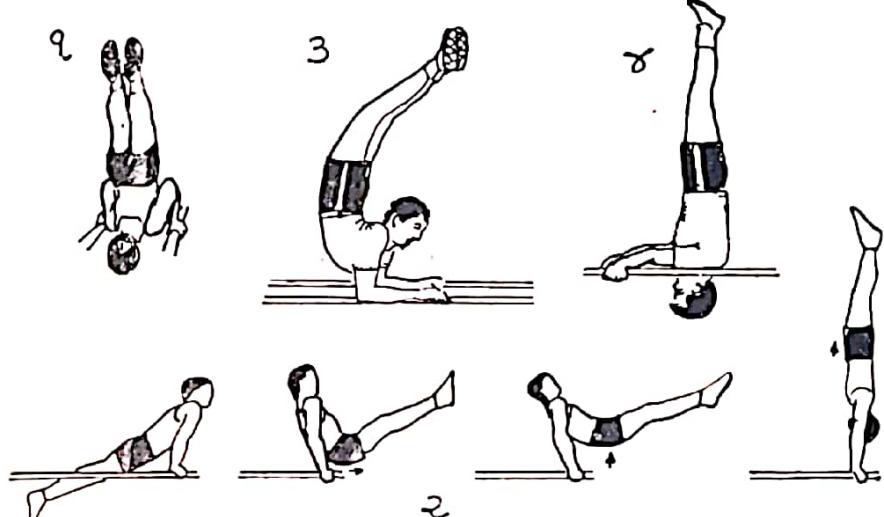
૨૨. લોંગ આર્મ એલેન્સ : પૃષ્ઠ-૧૩૩; ચિત્રાંક-૨ માં હર્ષાવ્યા પ્રમાણે બારની વચ્ચે જોલા લેતાં, આગળની તરફ જરા લંબાણ જોલો લઈ, શરીર પાણગ જય એટલે, હાથની પકડ દફ કરી કમર તથા પગને ઊંચે લઈ જય; અને ચિત્રમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે 'હેન્ડ રેન્ડ' ની સ્થિતિમાં સમતોલન જાગવો.

૨૩. લોંગ આર્મ એલેન્સ માર્ચ : લોંગ આર્મ એલેન્સ (૨૨) મુજાય જ, પરંતુ સમતોલન જાગવી, વારાફરતી હાથને ઉપાડી, આગળ મૂકો ફેરણડ માર્ચ કરો; પાણગ મૂકો એકવર્ડ માર્ચ કરો; અને બારના છેડે આવી શરીરને હું ચેકે જમણી બાજુ ફરતાં ડાયા હાથ ઉપાડી જમણા બાર પર મૂકો તથા ફરી હું ચેકે જમણી બાજુ ફરતાં જમણો હાથ ઉપાડી ડાયા બાર પર મૂકો, અવળી દિશામાં આવી સરકુલર માર્ચ કરો. જે દિશામાં માર્ચ કરવાની હોય તે દિશામાં પગને અનસમતોલ કરવાથી માર્ચમાં સરળતા રહેશે.



૨૪. ફોર આર્મ એલેન્સ : સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ (૧)ની સ્થિતિમાંથા શરીરને પાછળ જવા દઈ, નીચે ચિત્રાંક-૩

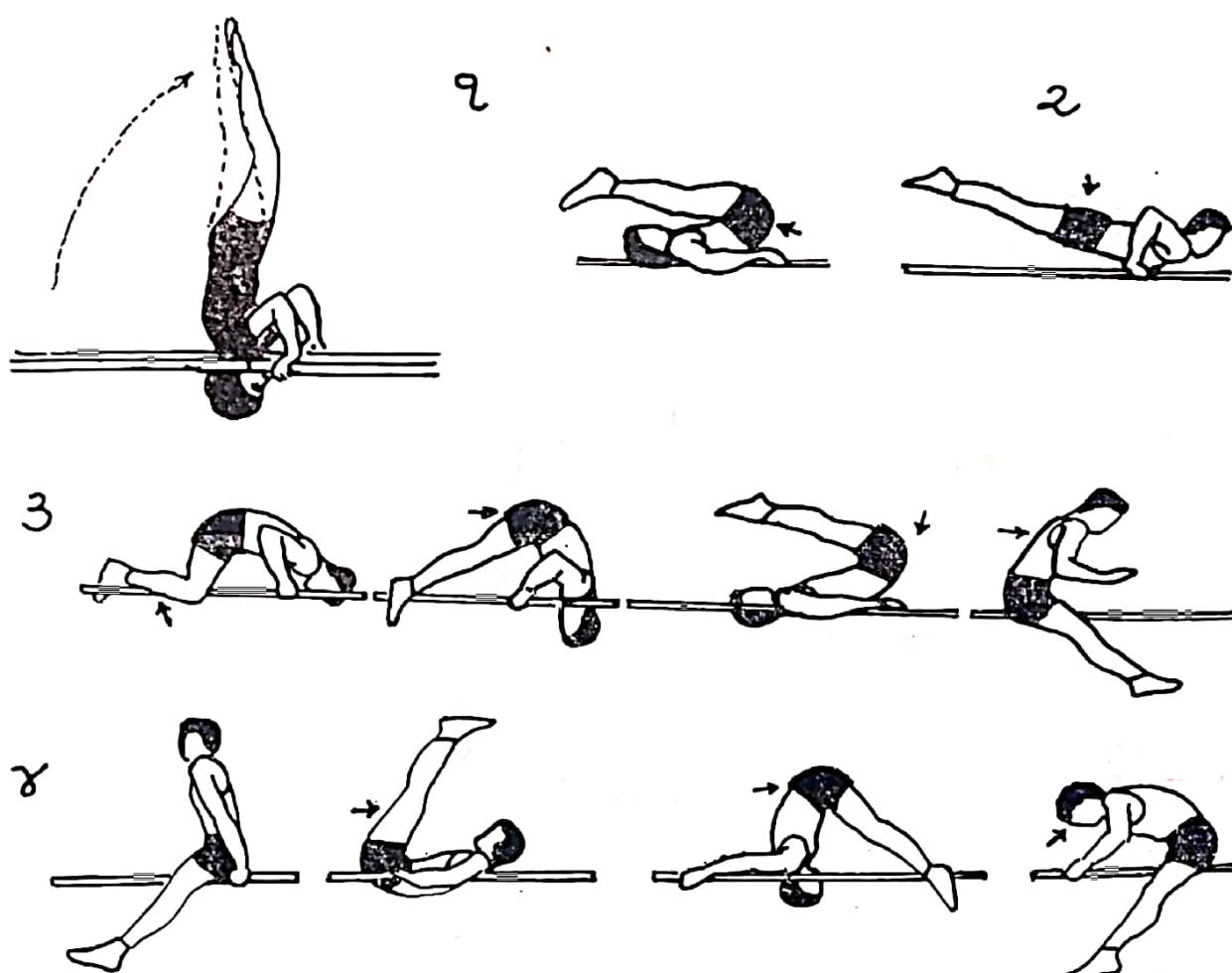
મુજબ બંને હાથના પ્રકોષ્ઠ બાર પર ટેકવી, જોલો લઘ શરીર પાછળ આવે એટલે, પગને જાંચે ઉડાની, પઠને કમાનાકારે વાળી સમતોલન જાળવો.



(૧. શોએર્ટ આર્મ એલેન્સ, ૨. લોંગ આર્મ એલેન્સ, ૩. ફોર આર્મ એલેન્સ, ૪. અપર આર્મ એલેન્સ.)

૨૫. અપર આર્મ એલેન્સ : ખારની વચ્ચે ભલા રહી બંને ખાર પર હાથ વડે પકડું લઈ, એક પગલું આગળ ચાલી, હાથને આડા થવા દઈ, બંને ખલા ખાર પર ટેકવી, ચિત્રાંક-૪ માં દર્શાવ્યા મુજબ કમર તથા પગને જાંચે લઈ સમતોલન જાળવો.

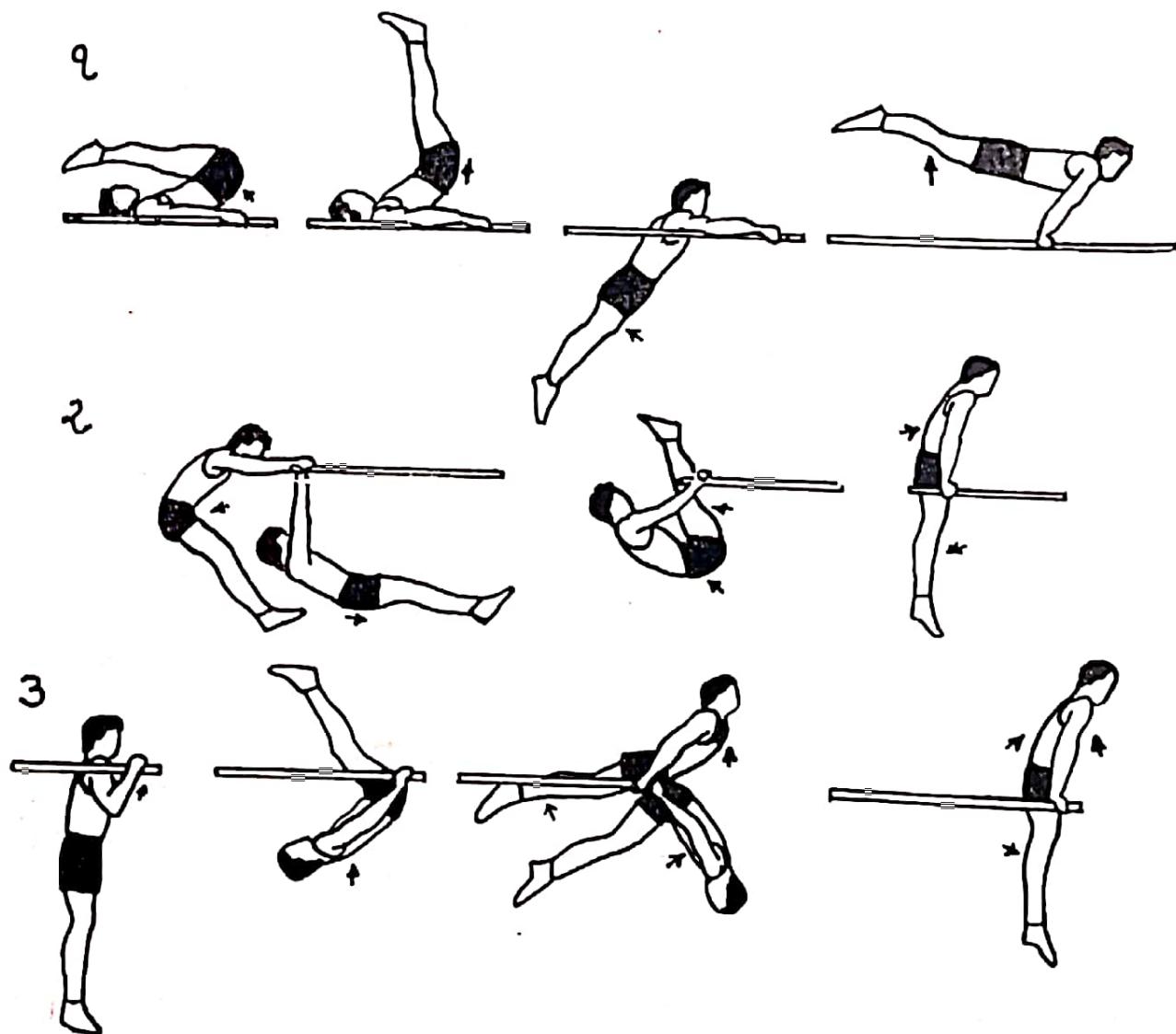
૨૬. શોએર્ટ એલેન્સ : શોએર્ટ આર્મ એલેન્સ (૨૧) મુજબજુ, પરંતુ નીચે ચિત્રાંક-૨ પ્રમણે એક ખલાને ખાર પર ટેકવી, પગને જાંચે લઈ સમતોલન જાળવો.



(૧. શોએર્ટ એલેન્સ એન્ડ રેલ એન થ ખાર, ૨. સ્ટ્રોટ લાઈન એઓાવ ખાસ, ૩. સ્ટ્રોઝલ ફોરવર્ડ રેલ, ૪. સ્ટ્રોઝલ એકવર્ડ રેલ.)

૨૭. સ્ટ્રોઝ લાઈન એયોવ બાર્સ: શોટ્ટ આર્મ એલેન્સ (૨૦) કરી, શરીરને આગળની બાજુ ધીરે ધારે નીચે લાવી, ૫૪-૧૩૩; ચિત્રાંક-૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને રીખી રેખામાં આડું રાખી, સમતોલન જગવો.

૨૮. રેલ એન ધ બાર: ૫૪-૧૩૩; ચિત્રાંક-૧ મુજબ ઓક બાર પર શોલડર એલેન્સ કરો. પણી બંને પગને તે બાર પર પાછા જવા હઈ, બાર પર ચત્તા સૂર્ય જવ; પરંતુ આમ કરતાં શરીરને ધક્કો ન લાગે તે માટે બંને પગને ચિત્રાંક-૧ માં ખતાવ્યા પ્રમાણે માથા પાસે રાખી, ધીમે ધીમે પીઠ, પણી પૂર્ણ અને તે પણી બંને પગ, એમ આપા શરીરને બાર પર સુવાડી હો. પણી ઉલ્લંઘન કરો, પગને પાછા લઈ શોલડર એલેન્સમાં આવી, તે જ પ્રમાણે ભીજી બાર પર કરી, શોલડર એલેન્સમાં આવી, બંને પગને બંને બાર વચ્ચેથી ભોલો આપી આગળ 'સ્ટ્રોઝ સીટ' માં આવો.



(૧. અપરાઇઝ, ૨. અપસ્ટાર્ટ ૩. શિખસ અપસ્ટાર્ટ)

૨૯. સ્ટ્રોઝ ફૈલરવર્ડ રેલ: સ્ટ્રોઝ સીટ (૪) ની સ્થિતિમાંથી ૫૪-૧૩૩; ચિત્રાંક-૩ મુજબ, બંને હાથને આગળ બાર પર ટેકવી, કોણીમાંથી વાળી, બંને બાર પર આગળ ખલા ટેકવી, પગને જીંચે લઈ 'હુકાસન' ની નેમ મેં પાસે રાખી, શરીરને પાછળ જવા હઈ ગોળ-મટું લો; અને તે વખતે બંને હાથની કોણી બહારની તરફ પહોળા કરી, શરીરનું વજન સમાલી લો; તથા ચિત્રમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે પગ પહોળા કરી, બાર પર 'સ્ટ્રોઝ સીટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૩૦. સ્ટ્રોઝ એકવર્ડ રેલ: ફૈલરવર્ડ રેલ (૨૮) મુજબ જ, પરંતુ આગળને બદલે, પાછાની તરફ ગોળમટું લેવાનું છે. પ્રથમ 'સ્ટ્રોઝ સીટ' ની સ્થિતિમાં બાર પર એસો; પણી ૫૪-૧૩૩; ચિત્રાંક-૪ પ્રમાણે શરીરને પાછા નાખતાં, અગલ સુધીનો હાથ (અપર આર્મ) બંને બાર પર ટેકવી, પગને આગળથી જીંચે ઉડાતી, પાછાની તરફ

લઈ જવ અને 'સ્ટ્રોકલ સીટ'ની સ્થિતિમાં બાર પર આવો.

૩૧. સ્વીંગ ફોરવર્ડ રોલ: સ્ટ્રોકલ ફોરવર્ડ રોલ (૨૮) મુજબણ, પરંતુ 'સ્ટ્રોકલ સીટ' ને અદ્દે, જોલો લઈને ફોરવર્ડ રોલ કરો.

૩૨. સ્વીંગ એકવર્ડ રોલ: સ્ટ્રોકલ એકવર્ડ રોલ (૩૦) મુજબણ, પરંતુ 'સ્ટ્રોકલ સીટ' ને અદ્દે જોલો લઈને એકવર્ડ રોલ કરો.

૩૩. અપરાઇઝ: અપર આર્મ રેસ્ટ (૩)ની સ્થિતિમાંથી ગૃહ-૧૩૪; ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બંને પગને જીંચે લઈ માથા પાસે 'પાઈક'ની સ્થિતિમાં જંચેલા રાખો. પછી પગને સ્પ્રીગની જેમ આગળ ઇંકટાં, પગનો જોલો પાઠગની બાજુ આવે, એટલે હાથ વડે બાર પર દાખણ આપી, તથા ખલાને ઝપણી જીંચે ઉડાવી, સીધા હાથના જોલાની સ્થિતિમાં આવો.

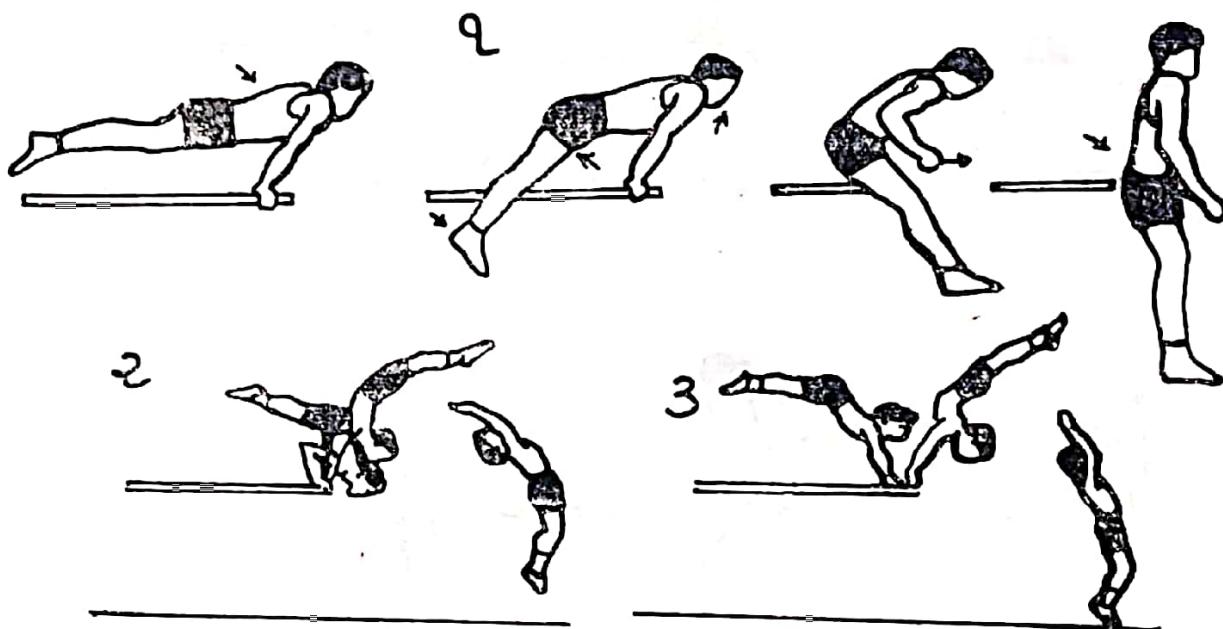
૩૪. અપ સ્ટાર્ટ: ગૃહ-૩૪; ચિત્રાંક-૨ પ્રમાણે બંને બારને છેદેથી પકડી, આગળ જોલો લેતાં, બંને પગને 'પાઈક' ની સ્થિતિમાં ઉપરની તરફ જેચેલા રાખો; અને પછી જોલો પાછો ફરાં, પગને સ્પ્રીગની જેમ આગળ નાંખી તથા હાથ વડે બાર પર દાખણ આપી, ખલાને બારની ઉપર ઉડાવી 'સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ'ની સ્થિતિમાં આવો.

૩૫. રિવસ્સ અપસ્ટાર્ટ: ગૃહ-૨૩૪; ચિત્રાંક-૩ પ્રમાણે બારના છેડે, બાર તરફ પીડ રાખી, બાર પકડી ઉલા રહો. પછી કમર તથા પગને આગળથી જીંચે ઉડાવી, પગ બંને હાથ વચ્ચેથી પાછળ જય, એટલે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ તે ગતિની સંવાદિતામાં હાથ વડે બાર પર દાખણ આપી માથું, છાતી તથા પેટને આગળની બાજુથી જીંચે લઈ, બારની ઉપર લાવી 'સ્ટ્રોટ આર્મ રેસ્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૩૬. સ્વીંગ સ્ટેટીટ ઓફ: નીચે ચિત્રાંક-૧ પ્રમાણે બારના સામા છેડે સીધા હાથ રાખી જોલા લો. જોલો પાછળ જય, એટલે બંને પગ પહોળા કરી (એસ્ટ્રોઘાડ), ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથની બહારની બાજુથી લઈ, હાથ ઉડાવી આગળ ઉત્તરાણ કરો.

૩૭. શોર્ડ આર્મ ઓવરસ્વીંગ: નીચે ચિત્રાંક-૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ, બારના સામા છેડે સ્વીંગ લઈ શોર્ડ આર્મ એલેન્સમાં આવી, તેજ ગતિમાં પગને પાછળ જવા દઈ, પાઠનો કમાનાકાર બને, એટલે બાર પરથી હાથ ઉડાવી ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. ઉત્તરાણ વખતે પગને આચકો ન લાગો, તે માટે ઢીયણુમાંથી વાળો અને સમતોલન જળવાય તે માટે હાથને જીંચે લો.

૩૮. લોંગ આર્મ ઓવરસ્વીંગ: નીચે ચિત્રાંક-૩ માં દર્શાવ્યા મુજબ, બારના સામા છેડે સ્વીંગ



(૧. સ્વીંગ સ્ટેટીટ ઓફ, ૨. શોર્ડ આર્મ ઓવરસ્વીંગ,
૩. લોંગ આર્મ ઓવરસ્વીંગ.)

લઘ, લોગ આર્મ એલેન્સમાં આવી, તેજ ગતિમાં પગને પાણી જવા દઈ, પીઠનો ક્રમાનાકાર બને એટલે ખાર પરથી હાથ ઉઠાવી લઈ, ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો. ઉત્તરાણ વખતે પગને આંચડો ન લાગે તે માટે ઢીંચણું માંથી વાળો અને સમતોલન જળવાય તે માટે હાથ જીવા કરો.

૩૯. લોંગ આર્મ સ્પલીટ ઓફ: નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, લોગ આર્મ એલેન્સ કરી, પગને આગળની બાજુથી નીચે લાવતાં, પહોળા કરી (એસ્ટ્રાઇઝ), બંને હાથની બહારની બાજુથી આગળ લાવી, ખાર પરથી હાથ ઉઠાવી આગળ ઉત્તરાણ કરો. ઉત્તરાણ વખતે પગ ઢીંચણું માંથી વાળો તથા હાથને જીવા કરો.

૪૦. સીંગલ લેગ કટ ઓફ: ખારને છેડે ખારની સામે ઊભા રહી, ખાર પકડી, ફૂદકો મારી, 'સ્ટ્રેટ આર્મ રેસ્ટ' ની સ્થિતિમાં આવતાં, એક પગને આગળ જોચો કરી, તે પાણુનો હાથ ઉઠાવી તેની નીચેથી પસાર કરી ઉત્તરાણ કરો. પણી ખીંન પગે મહાવરો કરો. તેજ પ્રમાણે બહારની બાજુથી એક પગ ઉઠાવી, તે પાણુનો હાથ ઉઠાવી તેની નીચેથી તે પગને અંદર લઈ ઉત્તરાણ કરો. આ પ્રમાણે ખંજન પગે કરો.

૪૧. ડિલ લેગ કટ ઓફ : સીંગલ લેગ કટ ઓફ (૪૦) મુજબજ, પરંતુ બંને પગને સાથે બંને હાથની નીચેથી પસાર કરી ઉત્તરાણ કરો. બંને પગને અંદરથી બહારની બાજુ લેતાં ઉત્તરાણ કરી શકાય; અને તેજ પ્રમાણે બહારથી અંદરની બાજુ લેતાં પણ ઉત્તરાણ કરી શકાય.

૪૨. ડિલ લેગ કટ ઓફ એન્ડ ક્રેચ : ડિલ લેગ કટ ઓફ (૪૧) મુજબજ, પરંતુ બંને પગને બહારથી અંદર પસાર કર્યા પણી ઉત્તરાણ કરવાને અદ્દે, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને ખારને હાથ વડે પકડી 'સ્ટ્રેટ આર્મ રેસ્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

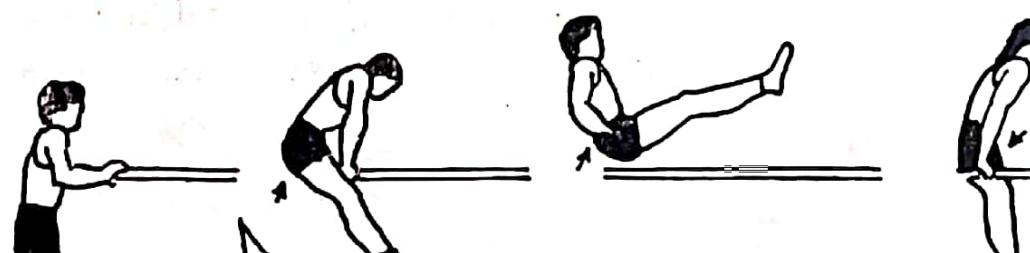
ટ્રિન્સ (મિલતો)

- સ્વીંગ વીથ હોપ્સ, સીઝર વીથ સ્વીંગ, સ્ટ્રેચ ટ્રાવેલ, સ્ટ્રોઝ હાંડ ટર્ન, સ્ટ્રોઝ ટર્ન ઓવર, એસ્ટ્રેટ એલેન્સ, ઓવર સ્વીંગ ડિસમાઉન્ટ.

- અપ સ્ટાર્ટ, સ્વીંગ ફેસ્ટવર્ડ રોલ, સ્વીંગ એક વર્ડ રોલ, શોટ્ટ આર્મ એલેન્સ, સ્ટ્રેટ લાઇન ઓવર બાર્સ, શોટ્ટર એલેન્સ, રોલ ઓન ધ ખાર, સ્વીંગ સ્પલીટ ઓફ.

- ડિલ લેગ કટ એન્ડ ક્રેચ, શોટ્ટ આર્મ એલેન્સ,

ગ્રેસ કુ લોંગ
આર્મ એલેન્સ
ગ્રેન્ડ ફેસ્ટવર્ડ
માર્ચ, સરકુયુવર
માર્ચ, અપરાઇઝ,
ફેસ આર્મ એલેન્સ,
શોટ્ટ આર્મ
એલેન્સ, લોંગ
આર્મ સ્પલીટ
ଓફ.



ડિલ લેગ કટ એન્ડ ક્રેચ



લોંગ આર્મ સ્પલીટ ઓફ



૧૮. ઓસિમેટ્રીકલ બાઈ

એક ડાંચાઠાંથો ખીજુ ડાંચાઠાં શરીરનો જોલો લઈ જવું, એ ગનસનાયીલયો અનુભવ છે; અને એસિમેટ્રીકલ બાર્સમાં આનો પ્રત્યક્ષ અનુભવ થાય છે. એસિમેટ્રીકલ બાર્સને 'અનાધીન પેરેલલબાર્સ' પણ કહે છે. આ વ્યાયામ પ્રકારની કસરતોમાં એક બાર પરથી ખીજુન બાર પર જોલો લઈતે જતાં બારને પકડવાની, છોડવાની તથા પુનઃ પકડવાની છિયાંગો સહિતની જોલાગતિઓનો સમાવેશ થાય છે. એસિમેટ્રીકલ બાર્સમાં હાઈબાર જમીનથી ૭૨ ફૂટ (૨૩૦ સે. મિ.) ઊચે અને લોબાર ૪ ફૂટ ૧૧ ઇંચ (૧૫૦ સે. મિ) ઊચે હોય છે. બંને બાર વર્ચ્યેનું અંતર ૨ ફૂટ ૫ ઇંચ (૪૩ સે. મિ.) હોય છે; ત્તાં વિદ્યાર્થીને અનુભક્ષને વધારે કે એષ્ટું કરી શકાય છે. બારની લંબાઈ ૧૧ ફૂટ ૫ ઇંચ (૩૫૦ સે. મિ.) હોય છે. (૪૪-૨૭; ચિત્રાંક-૬)

૧૯૫૨ ની એલિમ્પક્સમાં આ વ્યાયામ પ્રકારનો સમાવેશ કર્યા પણ તેનો જોધાંગે તેટલો પ્રચાર થયો નથી. એસિમેટ્રીકલ પેરેલલબાર્સનો વ્યાયામ ખાસ કરીતે બહેનો માં નિયત કરવામાં આવ્યો છે; અને તેમાં બળ, સમતોલનશક્તિ, સમયચોકસાધ તથા હિંમતની જરૂર રહે છે; તેમ છતાં એમ કહી શકાય કે, પેરેલલબાર્સની કસરતો જેટલા બણતી કે ઇલોર એક્સર્સાઈજ જેટલી લનચિકતા કે છટાની આમાં જરૂર પડતી નથી. અલઘત, બહેનો માટેના અન્ય વ્યાયામપ્રકારો કરતાં એસિમેટ્રીકલ બાર્સમાં ભૂજા, સ્કાંધ તથા નિતાંધના સનાયુઓના વધારે બળની જરૂર પડે છે.

આરંભમાં એક બાર ઉપરની અને ખાસ કરીતે હાઈબાર ઉપરની પાયાની ગતિઓ અને સ્થિતિઓનો બરાબર મહાવરો કર્યા પડી તે કસરતોને માઉન્ટ્સ અને ડિસમાઉન્ટ્સ સાથે કરવાની પ્રેક્ટિસ કરવી અને તે પણી કસરતોના મિલ્લત કરવાની ચોજના રાખવી. એસિમેટ્રીકલ બાર્સ પર કસરત શરૂ કરતાં પહેલાં સાધનને સલામતીની દર્શિયે ચકાસી લેવું જોધાંગે અને સાધનની નીચે તથા આંજુબાંજુ મેદસ પાથરેલી રાખવાની જાઈયે.

બાર પર હાથની પકડ લપસી ન પડે તે માટે હુંથેલી પર કારખોનેટ એઝ મેનેશિયમ ચોક પાનડર લગાડવો તથા નતી કસરતનો મહાવરો એઓછામાં એઓછાં એ નિષ્ણાતોની દેખરેખ નીચે જ કરવો! આ વ્યાયામ પ્રકારમાં ડિટિસ (કસરતોની મિલ્લત) ના મહાવરણે મહત્ત્વ આપવું આવશ્યક છે. ડિટિસ માટે કોઈ ચોક્કસ સમય મર્યાદા નક્કી કરેલી નથી; તેમ છતાં ૧-૨ મિનિટની સમયમર્યાદા યોગ્ય ગણી શકાય. ડિટિનની કસરતોમાં માઉન્ટ્સ, લો. અને હાઈબાર્સ વચ્ચે જોલાગતિઓ અને પકડની ફેરફારીઓ, બાર ઉપર છટાંદાર સ્થિતિઓ, ડિસમાઉન્ટ્સ વગેરેનો સમાવેશ હોય છે. ડિટિસ માટે કસરતો નક્કી કરતી વખતે દિશા બદ્લવાની વાખતનો પણ જ્યાં રાખવો જોઈયે.

શ્રીઋસ્

અન્ય સાધન વ્યાલામતી જેમ એસિમેટ્રીકલ બાર્સમાં પણ બારને પકડવાની સામાન્ય રીતે ત્રણ પ્રકારની શ્રીઋસ ઉપયોગમાં લેવાય છે.

૧. 'રેગ્યુલરશ્રીઋ' અથવા 'એવરશ્રીઋ' માં હુંથેલીઓ બારની ઉપર અને કસરત કરનારથી દૂરતી તરફ તથા અંગૂઠો આંગળીઓની પેદી બાંજુ બારને વીટેલો હોય છે. (૪૪૧૨૩; ચિત્રાંક-૨ જમણી બાંજુની આકૃતિ)

૨. 'રિવર્સશ્રીઋ' અથવા 'અંડરશ્રીઋ' માં હુંથેલીઓ બારની નીચે અને કસરતબાજની સામે તથા અંગૂઠો આંગળીઓની આ બાંજુ બારને વીટેલો હોય છે. (૪૪૧૨૩; ચિત્રાંક-૨ જમણી બાંજુની આકૃતિ)

૩. 'મિક્સડશ્રીઋ' માં એક હાથની 'રેગ્યુલરશ્રીઋ' અને ખીજુન હાથની 'રિવર્સશ્રીઋ' લેવામાં આવે છે. દિશા બદ્લવાની વખતે 'મિક્સડશ્રીઋ' ઉપયોગમાં લેવાયે છે.

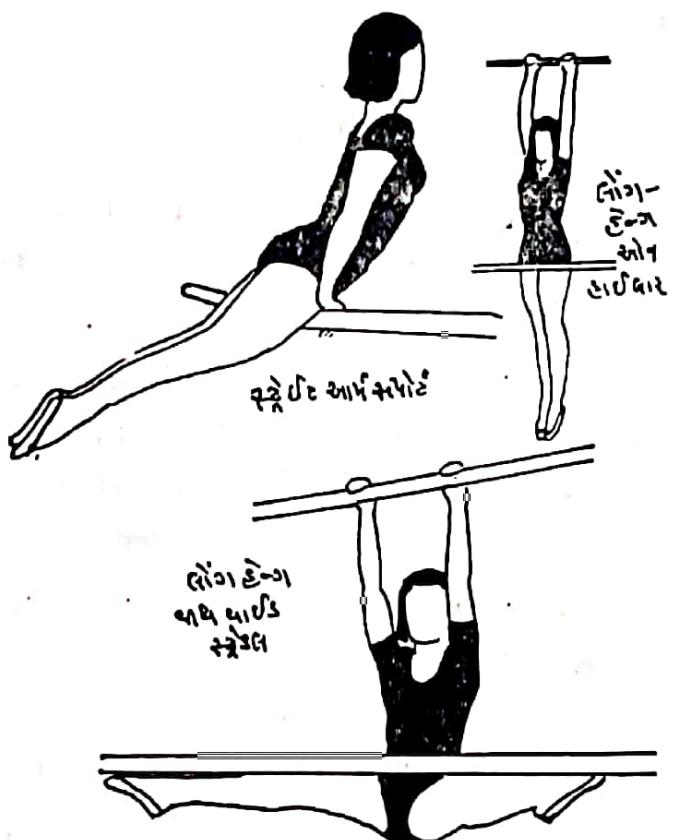
માઉન્ટ્સ

માઉન્ટ જેટલે જમીન પર જેભેલી સ્થિતિમાંથી એસિમેટ્રીકલ બાર્સ પર સ્થિતિ લેવાનો સ્ટાંટ. લો. બાર અથવા હાઈબાર પર સંમેથી, બાંજુઓએ, વિકર્ણીય વ્યા. વિ.-૧૮

स्थितिमांथी, बारनी वच्चेथा, ખડી स्थितिमांथी, દેડિને તथा તુથરાઈ ઉપરथી એમ અનેક રીતે 'માઉન્ટ' થઈ શકે છે.

૧. સ્ટ્રોટ આર્મ સ્પોર્ટ: લો બારની સામે જિલ્લા રહી બંને હાથ વડે બાર પકડી. ફૂદકો લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ. 'ઇન્ટ સ્પોર્ટ' સ્થિતિમાં આવે. નજર રીધી, છાતી આગળ, હાથ રીધા, પીઠ કુમાનાકાર, પગ રીધા અને પંન ઘેંચેલા રાખો.

૨. લોંગ હેન્ગ એન હાઈબાર: લો બાર સામે રહે તેમ હાઈબારની નીચે જિલ્લા રહો. પંદ્રા ફૂદકો લઈ, ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને હાથ વડે હાઈબાર પકડી લઈકો. શરીર સીધું દ્વાર, તથા પીઠ કુમાનાકારે સહેજ વાળેલી રાખો.



૩. લોંગ હેન્ગ વીથ વાઈડ સ્ટ્રેટ: લોંગ હેન્ગ એન હાઈબાર (૨) ની સ્થિતિમાંથી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ પગને આગળ સીધા જિયકી પહોંચા કરો અને તે સ્થિતિ નાળવો.

૪. એક પુલ એવર માઉન્ટ: ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ લો બારની સામે બાર પકડી જિલ્લા રહો, અને એક પગ પર ટેક લઈ આકૃતિ-૨ પ્રમાણે બંને પગને આગળ બાર પાંચ 'પાઈક' સ્થિતિમાં

લાવી, આકૃતિ-૩ પ્રમાણે બારની ઉપર થઈ બીજુ બાજુ લઈ જઈ આકૃતિ-૪ પ્રમાણે 'સ્ટ્રોટ આર્મ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૫. ડેસ સીટ માઉન્ટ: બારની લંબાઈ તરફ મેં રાખી, બંને બારની વચ્ચે જિલ્લા રહો; અને ફૂદકો લઈ, એક હાથ વડે હાઈ બાર અને બીજા હાથ વડે લો બાર પકડી લઈકો. પણી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે બંને પગને આગળ રીધા જિયકી, લો બારની ઉપર 'પાઈક' સ્થિતિમાં લાવી, તે બાજુ ૧/૪ અંગ શરીરને ફેરની, આકૃતિ-૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ હાઈ બાર તરફ પીઠ રહે તેમ લો બાર પગ નીચેની તરફ સીધા રાખી એસો.

બાર પરની સ્થિતિઓ

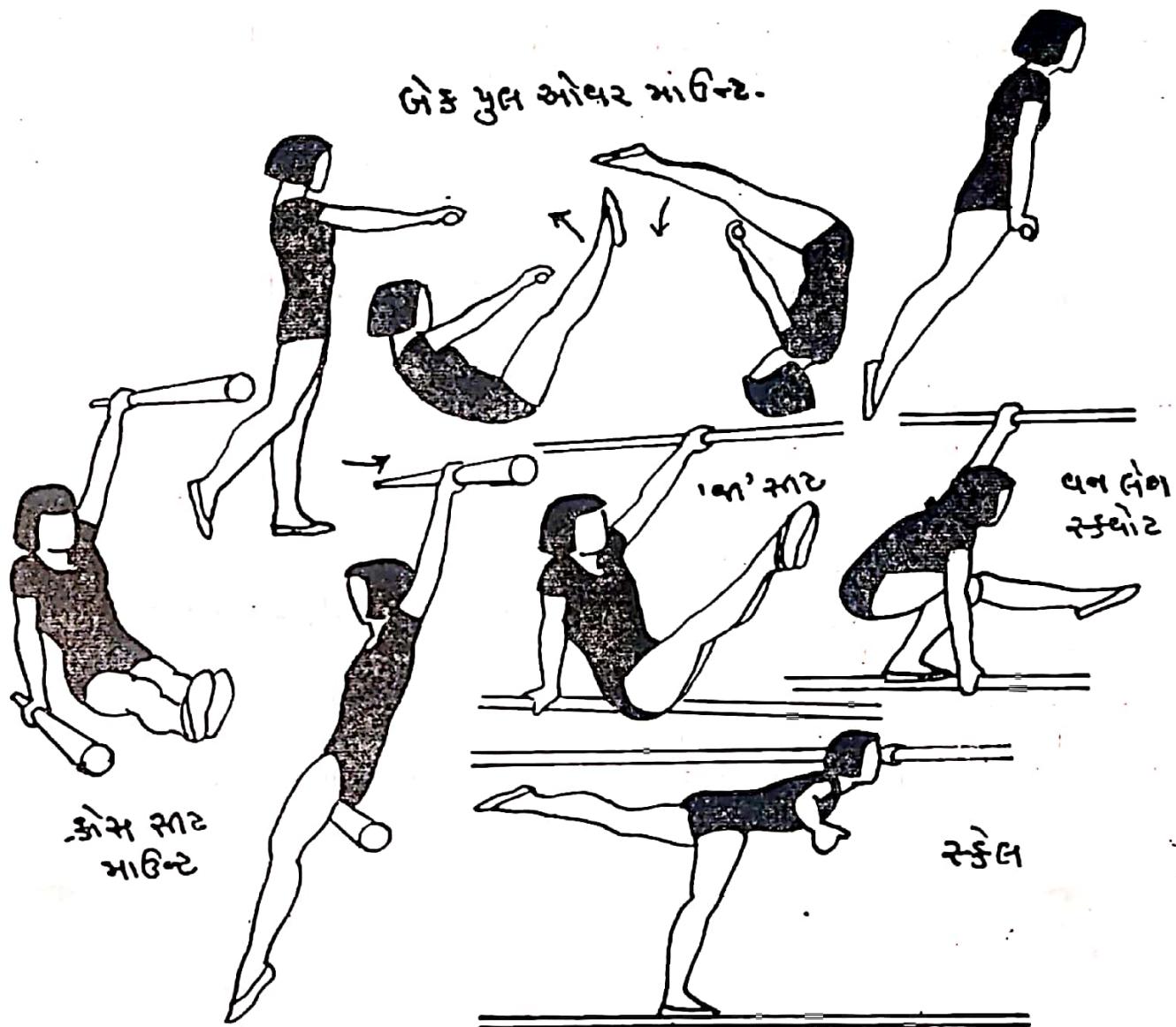
બાર પરની સ્થિતિઓએ જોલાગતિઓની વચ્ચે આવતા ક્ષણિક વિરામો છે. અલખત, આ સ્થિતિઓનો મહાવરો કરતી વખતે થોડા વધારે લાંબા સમય ચુંદી તેને જાળવવાની ગ્રેક્ટિસ કરની જોઈએ. બાર પરની સ્થિતિઓ કાં તો માઉન્ટ પણી અથવા સંવાદી જોલાગતિ પણી લેવાની હોય છે, કે જેથી તે સ્થિતિ સરળતાથી લઈ શકાય.

૬. 'વી' સીટ: બારની લંબાઈ તરફ મેં રાખી, એક હાથ વડે હાઈ બાર અને બીજા હાથ વડે લો બાર પકડી, લો બાર પર એસો. પણી સામા પૃષ્ઠ પર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગને આગળ રીધા જાંચા કરી V સ્થિતિમાં આવો.

૭. વન લેગ સ્ક્રેટ: બારની લંબાઈ તરફ મેં રાખી, લો બાર પર જિલ્લા રહો; અને પાસેના હાથ વડે હાઈ બાર પકડો. પણી સામા પૃષ્ઠ પર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, હાઈ બાર તરફના પગને આગળ જાંચો કરી, બીજા પગને ઢીયણુંભાંથી વાળી, તે પગ પર એકમાં આવો. મહાવરો થયા પણી લો બાર ઝરના હાથને બાજુ પર જાંચો કરો.

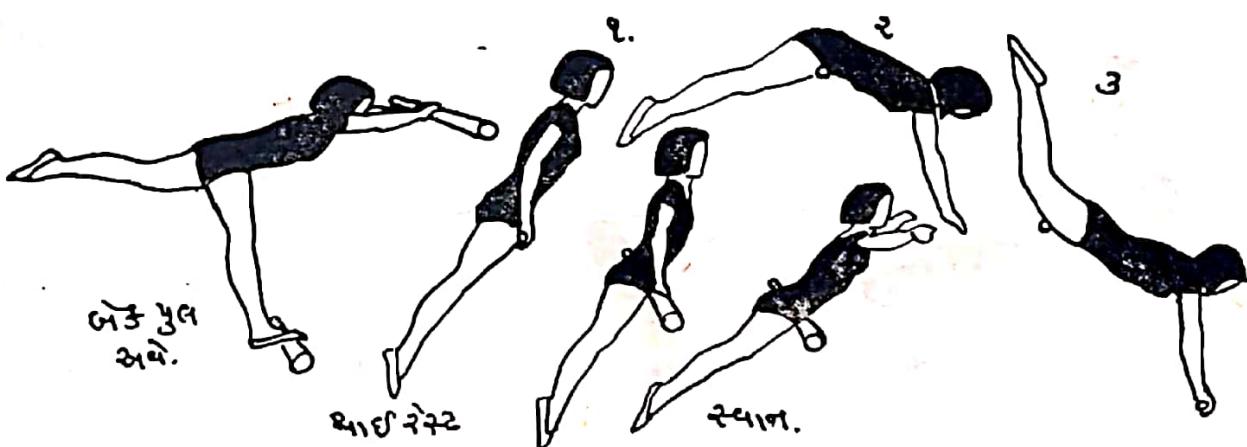
૮. સ્કેલ: બારની લંબાઈ તરફ મેં રાખી, લો બાર પર જિલ્લા રહો; અને પાસેના હાથ વડે હાઈ બારને પકડો. પણી ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, હાઈ બાર

બેં પુલ ઓફર માઉન્ટ.



તરફના પગને પાણગાળી બાજુ સીધો ઊંચો કરી, શરીરને કુમાનાકાર બનાવી આગળ નમાવો અને મુક્ત હાથને બાજુ પર સીધો કરી સમતોલન જાગવો.

૯. એક પુલ અવે : હાઈ બાર તરફ મેં રાખી, લો બાર પર જાલા રહો; અને બંને હાથ વડે હાઈબારને પકડો. પછી નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, એક પગને પાણગ લંબાવી સમતોલન જાગવો.



૧૦. થાઈરેસ્ટ : ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ પ્રમાણે હાઈબાર પર લોભારની સામે 'સ્ટ્રેટ આર્મ સ્પોર્ટ'ની સ્થિતિ લો. પછી આકૃતિ-૨ પ્રમાણે શરીરને તથા બંને હાથને આગળ લંબાવી નીચેની તરફ પહવા લઈ, આકૃતિ-૩ મુજબ બંને હાથ વડે લોભાર પઢ્યો તથા સાથળને હાઈબાર પર ટેકવો અને પગને જિચે લઈ, શરીરને કમાનાકારે રાખી સમતોલન જાળવો.

૧૧. સ્વાન : હાઈબાર કેલો બાર પર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ 'સ્ટ્રેટ આર્મ સ્પોર્ટ'ની સ્થિતિમાં આવી, બંને હાથને આગળ ઉંચા કરી, સમતોલન જાળવો.

ઓલાગતિઓ

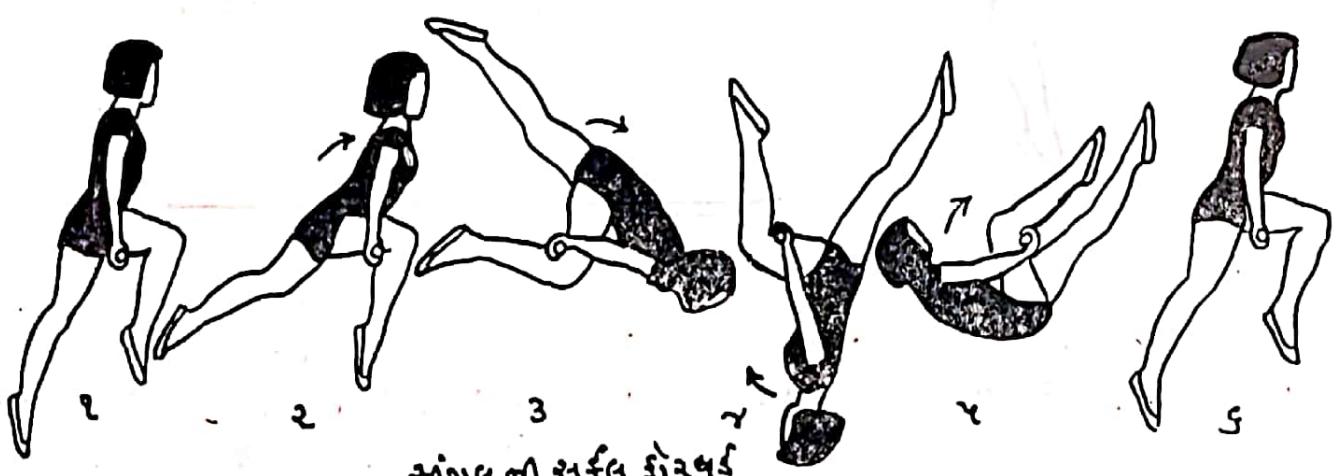
એસિમેટ્રિકલ બાસ્માં અનેક પ્રકારની ગતિઓ યોજ શકાય છે. કસરતથાજ દિશાફેર, સ્થિતિફેર તથા ફિસ્કોના ગતિઓની અનેકવિધતા સાથે બારની ઉપર, નીચે તથા વચ્ચે અનેક રીતે જર્દ શકે છે. મોટા ભાગની ગતિઓ લો બાર અથવા હાઈબાર પર અંદરની તરફ કે અહારની તરફ મેં રાખી કરવામાં આવે છે. કસરતથાજે તો અવારનવાર બાર પરની સ્થિતિઓ સહિત સંગંગ તો અવારનવાર બાર પરની સ્થિતિઓ સહિત સંગંગ.

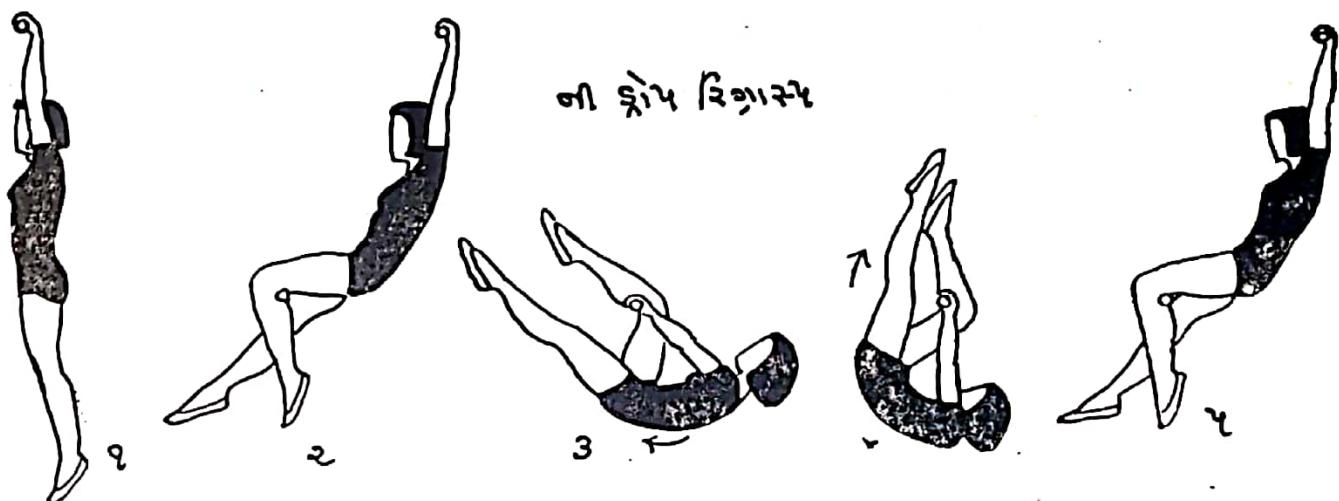
અને પ્રવાહી ગતિઓ થાય તે માટે અયલનશીલ રહેવું જોઈએ.

ટોઈ કસરત એકજ બાર પર એટલે કે, હાઈ અથવા લોભાર પર કરવાની હોય ત્યારે શાખાઓ નિયાર્થી માટે લોભારનો ઉપયોગ કરવો, કે નથી મહત્ત્વાપવામાં સરળતા રહે.

૧૨. સીંગલ ની સર્કલ ફોર્મ્ઝર્ડ : નીચે ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ પ્રમાણે લો બાર પર એક પગ આગળ દીયણુંથી વાળેલો અને બીજે પગ પાછળ રીધો રાખી, હાથની 'રિવર્સ શ્રીપ' લઈએસે. પછી આકૃતિ-૨ મુજબ બારને આગળના પગના દીયણુના વગાંકમાં લઈ, આકૃતિ-૩, ૪, ૫ અને ૬ માં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને હાથ પર જિચકી આગળ નાખી, એક ચક પૂર્ણ કરી મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.

૧૩. સીંગલ ની સર્કલ એકવર્ડ : સીંગલ ની સર્કલ ફોર્મ્ઝર્ડ (૧૨) મુજબ જી, પરંતુ ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ પ્રમાણે બાર પર હાથની રેંયુલર શ્રીપ રાખો અને આકૃતિ-૨, ૩, ૪, ૫ અને ૬ મુજબ શરીરને હાથ પર જિચકી, પાછળની બાજુ નાખી, અવળું ચક પૂર્ણ કરી મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.





૧૪. ની હોપ રિશવસ્પ : ચિત્રમાં આકૃતિ-૧

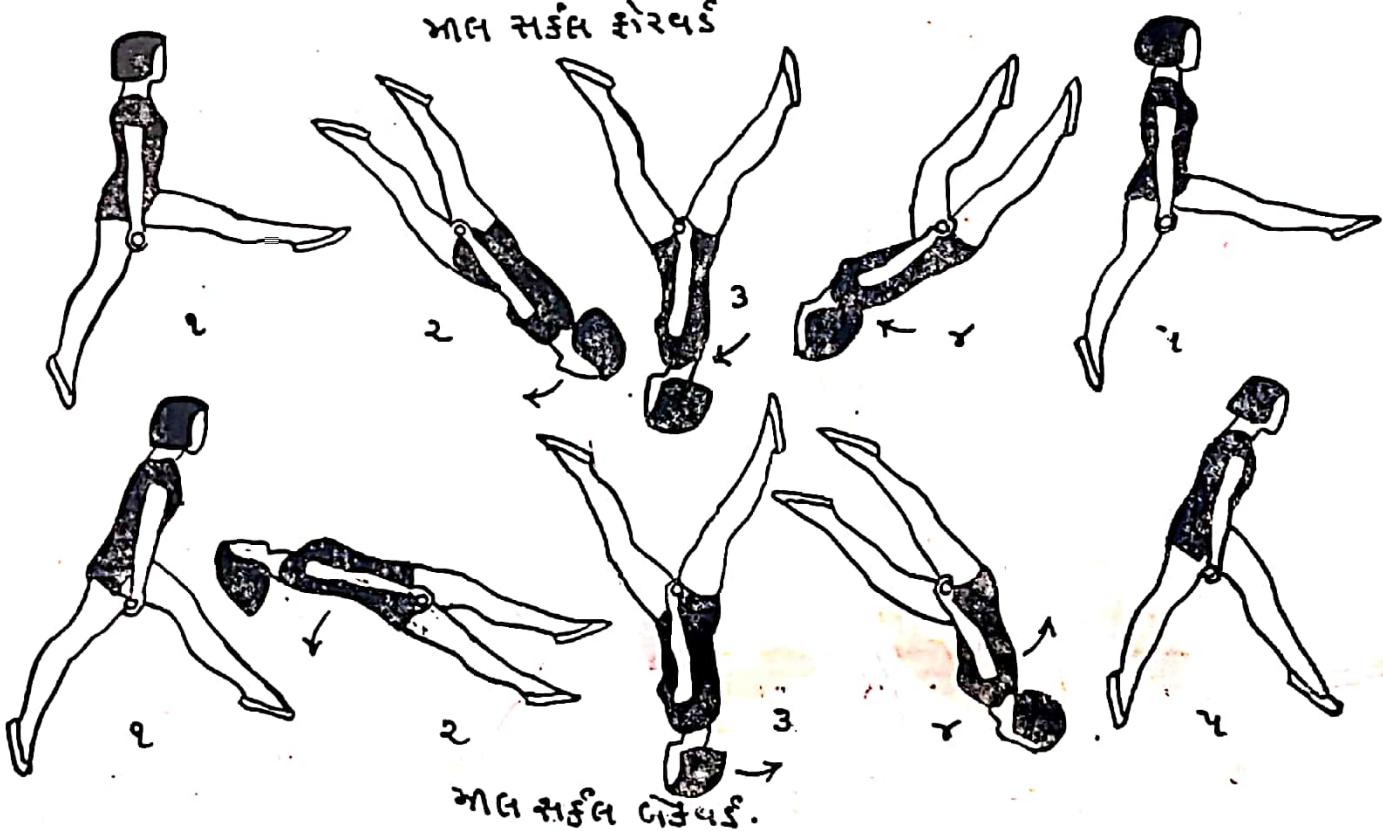
મુજબ હાથબાર પર 'લાંગ હેન્ગ' ની સ્થિતિ લો. પણ એક પગને આગળ ઉંચો કરી, આકૃતિ-૨ મુજબ તે પગને લો બાર પર લધ જઈ, ડીયણુના વળાંકમાં આરને લો અને આકૃતિ-૩ મુજબ, હાથ બાર પરથી બંને હાથ ઉઠાવી, લો બાર પકડી, તે ગતિમાં આકૃતિ-૪ અને ૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ 'સીંગલ ની સર્કલ ઐકવર્ડ' પૂર્ણ કરી, બંને હાથને જાંચે લધ, હાથ બાર પકડો અને મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.

ની હોપ રિશવસ્પ

૧૫. ભીલ સર્કલ ઝોરવર્ડ : નીચે ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ મુજબ, બંને પગ પહોળા તથા બાર સાથળની વચ્ચે રહેતેમ એસો અને બાર પર હાથની 'રિવર્સ ગ્રીપ' રખો. પણ આકૃતિ-૨, ૩, ૪ અને ૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ, હાથ સીધા રાખી, શરીરને આગળ નાંખો અને તે ગતિમાં ચક પૂર્ણ કરી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

૧૬. ભીલ સર્કલ ઐકવર્ડ : ભીલ સર્કલ ઝોરવર્ડ (૧૫) મુજબજ, પરંતુ નીચે ચિત્રમાં આકૃતિ-૧

ભીલ સર્કલ ઝોરવર્ડ

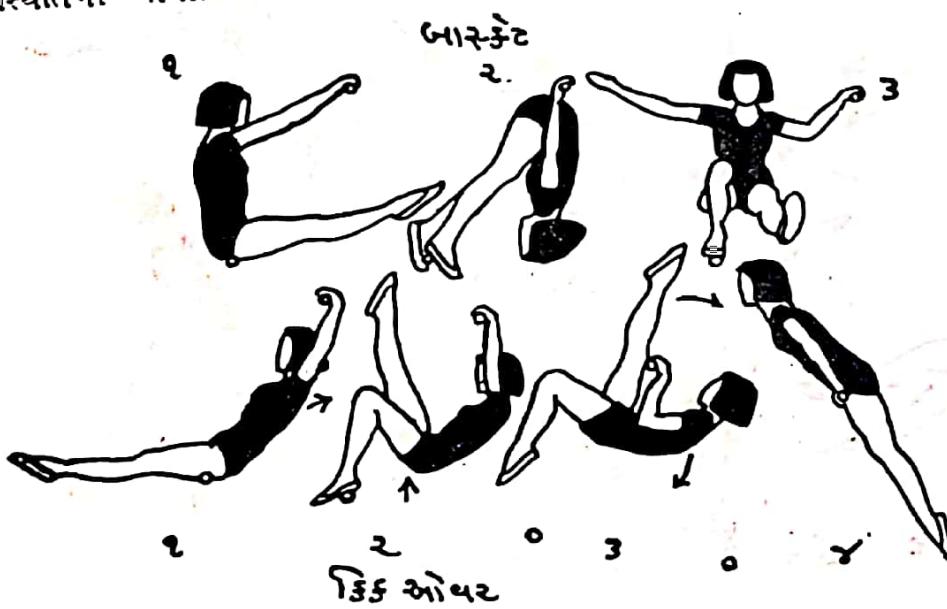


ભીલ સર્કલ લોર્ડસ

પ્રમાણે બાર પર હાથની 'રેગ્યુલર શ્રીપ રાખો; અને આકૃતિ ૨, ૩, ૪ અને ૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ શરીરને પાછળના બાજુ નાંખી, અવળી દિશામાં ચક પૂર્વ કરી મૂળ સ્થિતિમાં પાછા આવો.

૧૭. બાસ્કેટ: નીચે ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ મુજબ હાઈ બાર તરફ મોં રાખી, તે બારને બંને હાથ વડે પકડી, લો બાર પર એસો. પછી હાથ પર લહ્ડી શરીરને આગળ લેતાં બંને પગને 'પાછક' સ્થિતિમાં ઉપરની તરફ લઈ, આકૃતિ-૨ મુજબ બંને હાથની પાછળ લાવો; અને જમણા પગને લો બાર પર ટેકન્ટાં, જમણા હાથને હાઈ બાર પરથી ઉડાતી શરીરને કું ચકે જમણી બાજુ ફેરવી, આકૃતિ-૩ મુજબ, જમણા પગને ઢીયણુંથી વાળી તથા ગાંધા પગને આગળ ભાંચો કરી, 'વન લેગ સ્ક્રોટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૧૮. કિક ઓફર (પુલ ઓફર): નીચે ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ મુજબ, હાઈ બાર તરફ પીઠ રહે તેમ લો બાર પર એસી, હાઇબારને એ હાથ વડે પકડો. પછી આકૃતિ-૨ મુજબ, પગ વડે બાર પર ધક્કો આપી તથા તાથા પગ વડે નીચેની તરફ નેરદાર ઓલો આપી, હાથને ડેણીમાંથી વાળી, શરીરને હાઈ બારની પાછળથી ઊચકો અને આકૃતિ-૩ પ્રમાણે 'સ્ટ્રોટ આર્મ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો.



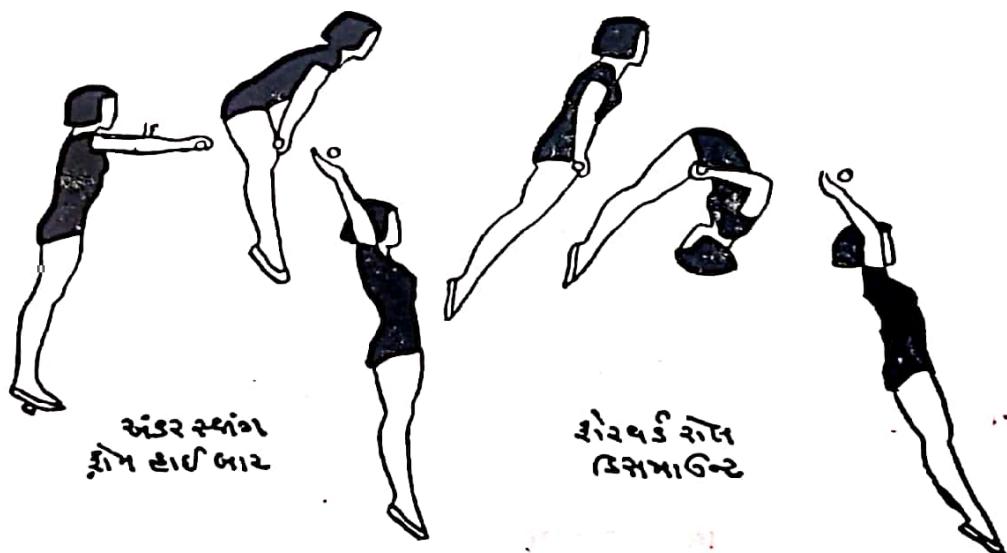
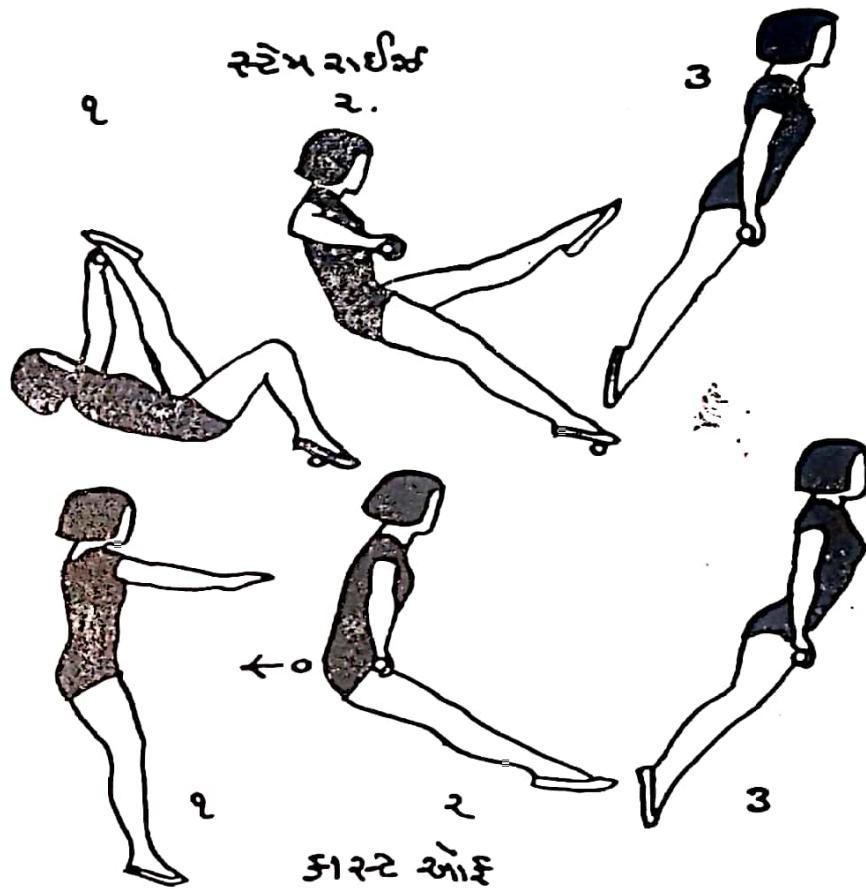
૧૯. સ્ટેમરાઇઝ: હાઈ બાર તરફ પીઠ રહે તેમ લો બાર પર એસી, હાઈબારને એ હાથ વડે પકડો. પછી સામા ગૃષ્ણ પર ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ, જમણા પગને ઢીયણુંથી વાળી તળિયાને લો બાર પર ટેકન્ટાં, તાથા પગને બંને હાથ વારને અડકે તેમ ઉચ્ચે લઈ જાવ. પછી આકૃતિ-૨ મુજબ, જમણા પગ વડે બાર પર ધક્કો આપી તથા તાથા પગ વડે નીચેની તરફ નેરદાર ઓલો આપી, હાથને ડેણીમાંથી વાળી, શરીરને હાઈ બારની પાછળથી ઊચકો અને આકૃતિ-૩ પ્રમાણે 'સ્ટ્રોટ આર્મ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવો.

ડિસમાઇન્ટ્સ

હાઈ બાર અથવા લો બાર ઉપર સામેથી, પાછળથી અને બાજુની સ્થિતિમાંથી ડિસમાઇન્ટ (ઉત્તરાણ) કરી શકાય. ડિસમાઇન્ટ બરાબર આવડી ગયા પછી, ઇટિનની પૂર્વ કસરતોના અનુસંધાનમાં તેનો મહાવરો કરવો જોઈએ. ઇટિની કસરતોમાં ડિસમાઇન્ટનો સુમેળીયુક્ત તથા સુયોજિત અંગ તરીકે સમાવેશ થવો જોઈએ. ડિસમાઇન્ટ વખતે પગને ધક્કો ન લાગે તે માટે પગને ઢીયણુંથી વાળો તથા સમતોલન જળવાય તે માટે હાથને આગળ ભાંચા કરો.

૨૦. કાસ્ટ ઓફ: હાઈ બાર તરફ પીઠ રહે અથવા મોં રહે તેમ લો બાર પર, ચિત્રમાં આકૃતિ-૩ માં દર્શાવ્યા મુજબ, 'સ્ટ્રોટ આર્મ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિ લો. પછી આકૃતિ-૨ મુજબ, પગનો ઓલો આગળ લઈ, પાછળ આવતાં બંને હાથ વડે બારને ધક્કો આપી આકૃતિ-૧ મુજબ પાછળની બાજુ ઉત્તરાણ કરો.

૨૧. અંડસ્ટ્રીંગ ફોર્મ હાઈબાર: ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ, હાઈબારની સામે મોં રાખી લો બાર પર જલા રહો; અને બંને હાથ વડે હાઈ બાર પર 'રેગ્યુલર શ્રીપ' લો. પછી ફૂદકો મારી, આકૃતિ-૨ મુજબ, હાઈ બાર



૫૨. 'પાઈક' સ્થિતિમાં આવો અને ત્યાંથી હાઈ ભાર નીચે પગનો ઝોલો ચાલુ રાખી, શરીરને ભારની નીચેથી લઈ આકૃતિ-૩ મુજબ આગળ ઉત્તરણ કરો.

૨૦. ફેલવર્ડ રોલ ડિસમાઇન્ટ : ગમે તે એક ભાર પર, ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ માં દર્શાવ્યા મુજબ 'સ્ટ્રેટ આર્મ સ્પોર્ટ' ની સ્થિતિમાંથી, આકૃતિ-૨ પ્રમાણે માથું તથા ધરુને ભારની ઉપર થઈ આગળની બાજુ નીચેની તરફ લાવો; અને તેની પાછળ પગને પણ સીધા નીચે આવવા હો; તથા તેજ ગતિના અનુસરણમાં આકૃતિ-૩ માં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરણ કરો.

ક્રિન્સ (મિલલતો)

- લોંગ હેન્ગ વાથ વાઈડ સ્ટ્રેડલ, ક્રીક એલવર, થાઈ રેસ્ટ, 'વી' સીટ, બાસ્કેટ, અંડરસ્વીંગ ડિસમાઇન્ટ.
- સ્ટેમરાઈઝ, સ્વાન, સીંગલ ની સર્કલ એકવર્ડ, ની ડ્રાઇવિંગ, સ્કેલ, ફેલવર્ડ રોલ ડિસમાઇન્ટ.



૧૮. બોલોનક્સ બીમ,

સ્વીગ્રો, માટેની જિભોસ્ટિક્સના કસરત પ્રકારોમાં એલેન્સ બીમની કસરતો કરવા માટે સમતોલનશક્તિ, છટા, ચોક્સાઈ તથા હિંમતના ગુણોની આવર્ષ્યકતા રહે છે. આમ છતાં શાખાઓ વિદ્યાર્થી પ્રારંભિક કક્ષાની કસરતોથી સરળતાપૂર્વક આરંભ કરી શકે છે. પ્રમાણુભૂત માપના એલેન્સ બીમની લંબાઈ ૧૬ ફૂટ (૫ મીટર), પહેણાઈ ૪ ઈંચ (૧૦ સે. મિ.) તથા ઊચાઈ ૪ ફૂટ (૧૨૦ સે. મિ.) હોય છે. આમ છતાં વિદ્યાર્થીની સલામતી અને અતુદૃગતાને લક્ષ્યમાં લઈને તેની ઊચાઈ ઘટાડી શકાય છે, અને તેને માટેની બીમમાં જેગવાઈ હોય છે. બીમ પર સ્ટાન્ડ શાખાનાં પહેલાં જમીન પર તેનો મહાનરોહ કરવો જોઈએ.

બીમ પરની કસરતોની તથા તેના કમતી પસંગીમાં કસરતાજીને પોતાની સર્જનાત્મક શક્તિઓને ઉપયોગમાં લેવાની તક મળે છે. નૃત્ય, ગોળમટાં તથા ફ્લોર એક્સ-સાઈઝની ઘણી ગતિઓને એલેન્સ બીમની કસરતો માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે. એલેન્સ બીમની સ્પર્ધામાં સ્પર્ધાકે કરી ખતાવવાની મરજીઆત કસરત મિલ્બત (દ્વિન) માટે ૧ મિનિટ અને ૨૦ સેકંડ થી ૨ મિનિટ અને ૪૫ સેકંડ સુધીની સમય મર્યાદા હોય છે; તથા બાર પર વધારેમાં વધારે વણ સ્થિતિઓ લઈ શકાય તેવો નિયમ હોય છે. દ્વિનનું મૂલ્યાંકન કરતી વખતે કસરતાજીનું કૌશલ્ય તથા કસરતોની સગંગતા તેમજ પ્રવાહિતાને લક્ષ્યમાં લેવામાં આવે છે. બધી જ કસરતો કૌશલ્યપૂર્વક, ચોક્સાઈપૂર્વક, અને સરળતાપૂર્વક કરવા માટે કસરતાજીને સર્વ પ્રયાસ કરવા જોઈએ. એલેન્સ બીમ પર સમતોલન તથા ગતિલાલિત્ય જ૱ળવાઈ રહેતે માટે દરેક કસરત વખતે શરીરની સુયોગ્ય લદણું જાગવવી જોઈએ; એટનું જ નહિએ પણ ગુરુત્વબિંદુ યોગ્ય સ્થાને રહેતે જોવું જોઈએ.

સલામતીની દૃષ્ટિએ, બીમની નીચે તથા આજુઆજુ મેટ્રેસ પાથરેલી હોવી જોઈએ તથા દરેક બાજુએ એકેક મદદનિષ્ણાતને મદદ માટે રાખવા જોઈએ.

એલેન્સ બીમની કસરતોના દ્વિનમાં- ૧. માઉન્ટ,
૨. "બીમ પર આગળ અને પાછળ જવાની કસરતોની

હારમાળા, ૩. બીમ પર લેવામાં આવતી સ્થિર સ્થિતિઓ તથા ૪. ડિસમાઇન્ટ, એટલાનો સમાવેશ થાય છે. આ સિવાય, બીમ પરની ગતિઓને- ૧ આગળ તથા પાછળ હિસામાં સ્થળાંતર ગતિએ, ૨. દિશા અનુભૂતિ, ૩. હવામાં કરાતી ગતિએ તથા ૪. ગોળમટાં ગતિએ, જો પ્રમાણે વિભાગમાં વહેંચી શકાય.

છેન્ડ શ્રીપસ

એલેન્સ બીમની કસરતો માટે ડોઈ ચોક્સ ગ્રીપ નક્કી કરેલી હોતી નથી. ડેરી ગ્રીપ રાખ્યાની તે કસરત કરનારનાં બણ, કૌશલ્ય તથા કસરત પ્રકાર પર આધાર રાખે છે. શ્રીપના ચાર પ્રચલિત પ્રકાર નાચે મુજબ છે.

૧. એવર ગ્રીપ (લેન્થ) માં અંગૂઠા બીમના મથાને લગાડેલા હોય છે તથા આંગળીએ વડે બીમના બાજુએને પકડમાં લીધેલા હોય છે.

૨. 'અંડર ગ્રીપ' માં અંગૂઠા બીમની બાજુએ તરફ લગાડેલા હોય છે તથા આંગળીએ વડે બીમના તળિયાને પકડમાં લેવામાં આવે છે.

૩. એવર ગ્રીપ (વિશ્થ) માં અંગૂઠા બાજુએ લગાડેલા હોય છે તથા આંગળીએ બીમના મથાને વગગાડેલી હોય છે.

૪. 'મિક્રોડ ગ્રીપ' માં એક હાથ 'એવર ગ્રીપ' માં અને બીજે હાથ 'અંડર ગ્રીપ' માં હોય છે.

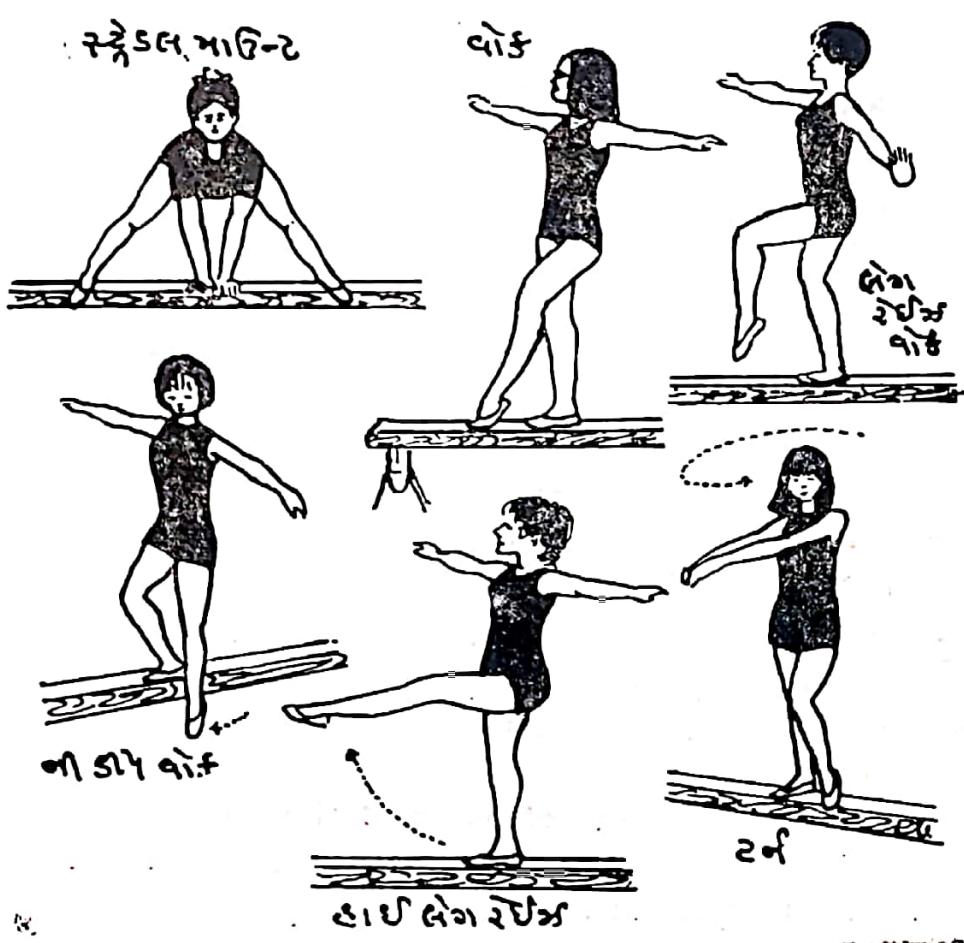
માઉન્ટસ

માઉન્ટ એટલે જમીન ઉપર જાબેલી સ્થિતિમાંથી એલેન્સ બીમ પર સ્થિતિ લેવાનો સ્ટાન્ડ. માઉન્ટની કિયા ચોક્સાઈપૂર્વક નથા ટાંક શરીરે તથા ઉલ્ટાંક શિર રાખીને કરવી જોઈએ. કસરતાજી ખડી સ્થિતિમાંથી, દોડીને કે દૂથરે ઓર્ડ પરથી સાથા કે નિકણીય દિશાએથા એલેન્સ બીમ નજીક આવી શકે છે તથા બીમના છેડેથી અથવા મધ્યમાંથી બીમ પર સ્થિતિ લઈ શકે છે. બીમ પર માઉન્ટ કર્યા પણી તરતજ, બીમ પરની કસરતો રાડ કરવી જોઈએ. માઉન્ટ વખતે ઠેક લઈ ઉપરની તરફ ઉછાળ લેવાની હોય છે. રુથર ઓર્ડ પરથી

માઉન્ટ કરવામાં આવે ત્યારે માઉન્ટ પણી તરતજ રુથર એડને અસેડી લેવાની કાળજી લેવી જોઈએ.

૧. કોચ સીટ માઉન્ટ : બીમની એક બાજુએ બીમ બીમ તરફ મેં રાખી ડિલા રહેણી. પણી બંને હાથ વડે બીમ પર ઓવરઅપ (વિડુથ) લઈ છુદ્દો મારી, 'સ્ટ્રોટ આર્મ સપોર્ટ' ની સ્થિતિમાં આવી, શરીરને હું અંગે બાજુએ ફેરવતાં, હાથની ઓપને ફેરવી ઓવરઅપ (લેન્થ) લો; અને નિર્દ્ધ પગને બાજુએથી સીધો ડિચક્કી, બીમની બીજી બાજુ લાગતાં કોચ (રાઇડિંગ) રીટની સ્થિતિમાં આવે તથા બંને હાથને આગળથી ઉઠાવી પાણી ઓવરઅપ (લેન્થ) લો. પગ સીધા, પંજ એંચેલા તથા શરીર ટટાર રાખો.

૨. સ્કવોટ માઉન્ટ : બીમની એક બાજુએ બીમ બીમ તરફ મેં રાખી ડિલા રહેણી. પણી બીમ પર ઓવરઅપ (વિડુથ) પ્રમાણે હાથ મૂકી, છુદ્દો લઈ નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગ પહોળા કરી, હાથની બહારની બાજુએ બીમ પર ટેકવો.



વાળી બીમ પર બંને હાથની વચ્ચે મૂકી એડકની સ્થિતિમાં આવે.

૩. વન ની માઉન્ટ : બીમની એક બાજુએ બીમ બીમ તરફ મેં રાખી ડિલા રહેણી. પણી બીમ પર ઓવરઅપ (વિડુથ) પ્રમાણે હાથ મૂકી, છુદ્દો લઈ એક પગને ઢીંચણુંમાંથી વાળી, ઢીંચણુને એ હાથની વચ્ચે બીમ પર મૂકો, તથા બીજા પગને પાણી સીધો કરો તથા પીડને કમાનાકારે તેમજ માયું ડીચું રાખો.

૪. ચુદ્દ માઉન્ટ : સ્ક્રેડલ માઉન્ટ (૨) મુજબજબ, પરંતુ બીમ પર એક પગને ઢીંચણુંમાંથી વાળાને બંને હાથ વચ્ચે મૂકો, ન્યારે બીજા પગને બાજુ પર, બીમને સમાંતર સીધો લાંબો કરો.

૫. સ્ટ્રેટલ માઉન્ટ : બીમની એક બાજુએ બીમ બીમ તરફ મેં રાખી ડિલા રહેણી. પણી બીમ પર ઓવરઅપ (વિડુથ) પ્રમાણે હાથ મૂકી, છુદ્દો લઈ નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ બંને પગ પહોળા કરી, હાથની બહારની બાજુએ બીમ પર ટેકવો.

૬. વન લેગ સ્કવોટ માઉન્ટ : બીમ એક બાજુએ રહે તેમ બીમની બાજુએ ડિલા રહેણી. પણી નાંદુંના હાથને બીમ પર ટેકવી, છુદ્દો લઈ તે બાજુના પગને સીધો આગળ ડિચક્કી ઢીંચણુંમાંથી વાળી બીમ પર મૂકો તથા બીજા પગને આગળ સીધો લાંબાની, બંને હાથને બાજુએ પહોળા કરો.

બીમ પરની કસરતો

નિદ્યાર્થી માઉન્ટ્સ શાખે તેની સાથે સાથે બીમ પરની સરળ કસરતો પણ તેણે શાખની જોઈએ, કે લેથી સરળ ઇટિન્સ (મિલ્લતો) તે કરી શકે. નિદ્યાર્થીએ બીમની સમગ્ર લાંખાઈને આવરી લેતે રીતે, વિવિધ કસરતોનો મહાવરો કરવો જોઈએ; વિવિધ દિશાઓમાં શરીરને ફેરવવાની પ્રેક્ટિસ કરવી જોઈએ તથા

જુદી જુદી સપાઈએ કસરતો કરવાનો અભ્યાસ પણ રાખવો જોઈએ. વિદ્યાર્થીએ એક કસરત પણી ખીજુ કસરતને સુમેળુપૂર્વક પ્રયોજવી જરૂરી છે તથા વૈવિધ્ય જગતીને પણ કસરતોની સળગતા તથા પ્રવાહીતા જગતવાનો આગ્રહ રાખવો.

હાથને સમગ્ર કસરતના એક અંગ તરીકે ઉપયોગમાં લેવામાં ન આવે તો છટાયુક્ત ગતિએ. વિકરી શકે નહિ. હાથનો આડ ઉપયોગ સમગ્ર કસરતના દેખાવને સુંદરતર બનાવે છે, એટલું જ નહિ પણ તેનાથી ખીમ પર સમતોલન તથા સ્થિરતા જગતવામાં મહદુમે છે. નૃત્ય માટે ઉપયોગમાં લેવાતી પરંપરાગત હુસ્તાંબંગીએ (હાથની સ્થિતિએ) તથા વિદ્યાર્થીએ પોતાની કલ્પનાથી ઉપયોગે કલાત્મક હુસ્તાંબંગીએનો ઉપયોગ કરી શકાય.

ખીમ પરની કસરતો કરતી વખતે વિદ્યાર્થીની નજર આગળની તરફ રહીધી તથા ખીમના સામાં છેડે તાકેલી હોવી જોઈએ. તે ખીમના આગળના ભાગને પોતાની નજરમાં સમાવે છે, પરંતુ નીચે પગ તરફ નજર નહિ રાખે, કે માયું નાચે નહિ નમાવે.

અ. સ્થાનાંતર ગતિએ : વૈવિધ્ય પ્રકારની સ્થાનાંતર ગતિએ (લોકોમોટર મુવમેન્ટ્સ) ની સાથે દિશાફેર (ટન્સ્), હવામાં ગતિએ (ગેરિયલ મુન્ડ), ગોળામટાં (ટમ્પલ્સિંગ) તથા સ્થિર સ્થિતિએ (સ્ટેશનરી ગોઝિશન્-સ) ને સાંકુળતામાં આવે છે અને એલેન્સ ખીમની સમગ્ર લંખાઈને આવરી લેવામાં આવે છે. કસરત કરનારે અત્યંત સરળતા અને ઊજુતાપૂર્વક ખીમ પર પસાર થવું જોઈએ.

૭. વોક : આગળ, પાછળ તથા વૈવિધ્યયુક્ત અંત એ ઇટિનનું અંગ બની શકે છે. એલેન્સ ખીમ પર એક પગલું આગળ મૂકો, પણી ખીમ પગને પંના એંચેલા રાખો, ખીમને અડીને બાજુઓથી લધ, આગળ સીધો કરી ખીજું પગલું ભરો (જુઓ ચિત્ર-વોક). આ રીતે ખીમ પર આગળ યા પાછળ ચાલતા પસાર થાન. દરેક પગલું ભરતી વખતે, ખીમ પર ટેકવેલા પગને દીયણુંથી લચક આપી ચાલતાથી (જુઓ ચિત્ર-નીડીપ વોક) અથવા પાછળથી આગળ આવતા પગને ઊંચો લઘને આગળ મૂકવાથી (જુઓ ચિત્ર-લેગ રેષ્ટ) વૈવિધ્યયુક્ત ચાલનો પ્રકાર થશે. વોક દરમ્યાન સામાન્ય રીતે હાથ બાજુ પર પહોળા અથવા કમર પર રાખો.

વોક તથા હાઇલેગ રેષ્ટ (વૈવિધ્યયુક્ત ચાલનો પ્રકાર થશે. વોક દરમ્યાન સામાન્ય રીતે હાથ બાજુ પર પહોળા અથવા કમર પર રાખો.

૮. સ્ટેપ હોપ : એલેન્સ ખીમ પર દરેક પગલું આગળ મૂકતાં, તેજ પગ પર ૪-૬ ધ્યાનો ફૂદો (લંગડી) લો. દરેક પ્રગલા વખતે મુક્ત પગને દીયણુંથી વાળી ઊંચો કરો તથા પંન એંચેલા રાખો. (જુઓ ચિત્ર-લેગ રેષ્ટ વોક)

૯. સ્કીપ : ધડની સામે ઢીયણ ઊંચે ચુંધી ઉચ્કાયેલા હોપ તેવાં નૃત્ય પગલાં (સ્કીપ્સ) લધ લાંબાં અથવા દૂંકાં પગલાં લરો.

૧૦. ગ્રીન્ડેડ : ખીમની લંખાઈ તરફ મોં રાખી, જમણા પગને આગળ મૂકો. પણી તરત જ ડાખા પગને પાછળ તેની નજીક સરકાની, ફરી પાછા જમણા પગને આગળ સરકાવો; અને આમ જમણા પગ પર ધસર લેતાં ખીમ પર આગળ વધો. તેવી જ રીતે ડાખા પગે પણ કરો.

૧૧. ટન્સ્ : ટન્ એટલે શરીરની દિશા બનાવી. એલેન્સ ખીમ પર ટન્સ્ની હિયા ઝડપી જતાં ઝડપું ગતિથી થવી જોઈએ. ટન્ વખતે શરીરને ટટાર તથા વજનને એલેન્સ ખીમ પર કેન્દ્રિત કરવું જોઈએ તેમજ પગના પંન પર શરીરને ફેરવવું જોઈએ.

૧૨. ટીપ-ટો-ટન્ : ખીમ પર બંને પગને આગળ પાછળ નજીક રાખો, પગના પંન પર ઊભા રહો (જુઓ ચિત્ર-'ટન્'). પણી અવળા દિશામાં અધ્ય કુદ્દી ફરો. તેજ પ્રમાણે પૂર્ણ કુદ્દી ફરવા માટે એક પગને ખીજી પગની આગળ લાવતાં, અવળા દિશામાં શરીરને ફેરવી, તે પગને ખીમ પર પાછળ મૂકો અને પણી તેજ ગતિમાં બાકીની અધ્ય કુદ્દી ફરી, પૂર્ણ ચક પૂર્ણ કરો. આ સમગ્ર ગતિ સળગ અને સરળતાથી થવી નોંધાયો.

૧૩. સ્ક્રોટ ટન્ : ખીમ પર બંને પગના પંન પર એરીને ટીપ-ટો-ટન્ (૧૧) મુજબ અધ્ય કુદ્દી અથવા પૂર્ણ કુદ્દી ફરો.

१३. एटेमेन्ट टर्न: भीम पर जिसा रही, एक पग पर शरीरनुं वजन टेक्की, भीम पगने सीधों पाछगयी आगणनी तरड़ उच्चे लधि, भीमने समांतर लावो। (जुओ चित्र 'हाईलंग रेईज') ; अने तरत टेक्केला पगना पंजा पर अंधे कुद्दी फरी अवणा हिंशामां 'स्केल' (पृष्ठ १४८ चित्र 'इन्ट स्केल') नी स्थितिमां आवो।

१४. सीअर्स सीट टर्न: भीम पर भीमनी लंबाई तरड़ में राखी 'वी' स्केलनी स्थिति (जुओ चित्र; पृष्ठ १४८) मांथी एक पगने भीमनी बाजुओ नीचेनी तरड़ लेतां, शरीरने पण ते हिंशामां हु यके इरवो। अने तेज गतिमां ते पगने आगणा हु यके नीचेथी उपरनी तरड़ लेतां, भीम पगने पण ते नीचेथी आगणा अवणा हिंशामां उपर लधि 'वी' सीटनी स्थितिमां आवो।

१५. नी स्केल टर्न: नी स्केल (जुओ चित्र; पृष्ठ १४८) नी स्थिति दो। पक्षी जिचा राखेला जमणा पगने भीमनी जमणी बाजुओथी, नीचेना तरड़ थर्ड अवणा हिंशामां लधि जव अने तेनी साथे भीम पर टेक्केला डाणा पगना ढीयणु पर डाणी बाजुथी फरी, अवणा हिंशामां तेज पग पर 'नी स्केल' नी स्थितिमां आवो।

क. हवामां गतियो: आ प्रकारना स्टंटसमां भीम परथी उच्चे फूहड़े लधि, पगने भीमथी पूरेपूरा अद्वर करी, हवामां जे ते नियत किया करवानी होय छे अने पक्षी भीम पर पाछा आववानुं होय छे।

१६. स्केल जंप: भीमनी लंबाईनी हिंशामां, एक पग आगण (चपट) अने भीमने पग पाछग (पंजा पर) राखी ऐडक लेवा। पक्षी जिच्यो फूहड़े लधि, हवामां बंने पगने ढीयणुमांथी वाणी, छाती पासे लावो अने भीम पर पाछा आवो; एटले के एडकनी स्थितिमां आवो। फूहड़ा हरभ्यान हाथ उच्चे लेवाथी फूहड़ने वेग मराशे।

१७. चेन्जमेन्ट: भीम पर लंबाईनी स्थितिमां, एक पग भीम पगनी आगण अडीने रहे तेम जिसा रहो। पक्षी जिच्यो फूहड़े लधि, हवामां बंने पगनी स्थिति

बद्दी, एटले के पाछगाना पगने आगण अने आगणना पगने पाछग राखी भीम पर पाछा आवो। हवामां स्थिति हरभ्यान पग तथा पंजा ऐच्चेवा राखो।

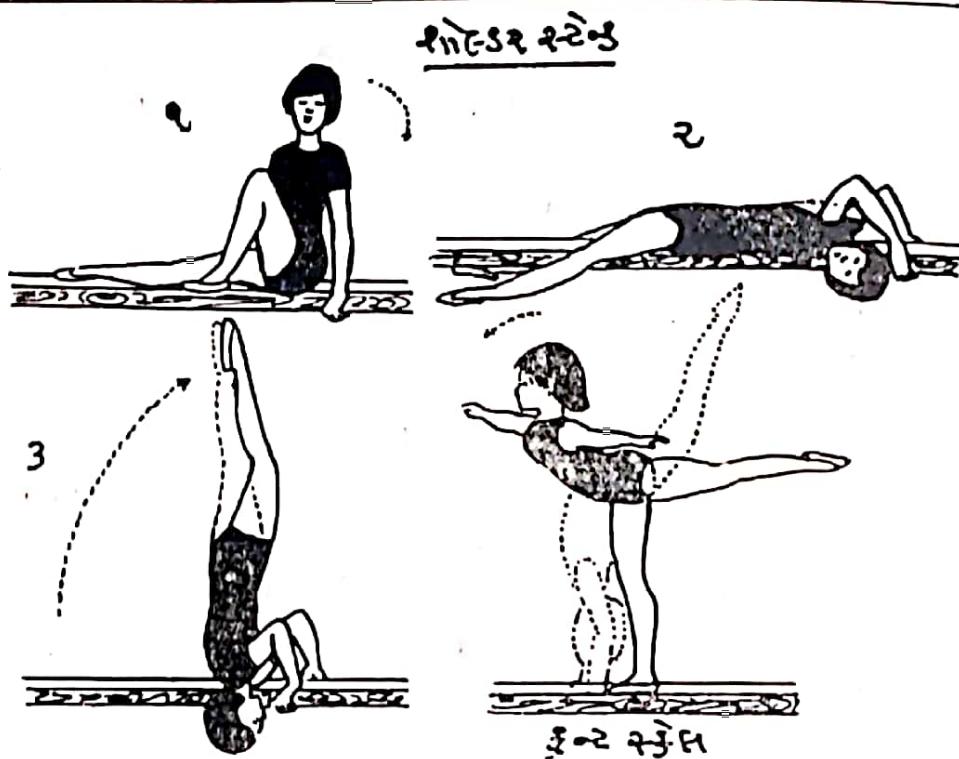
१८. स्टेशनरी लीप्स: भीमनी लंबाई तरड़ में राखी जिला रहो। पक्षी एक पग पर ठेक लधि, जिच्यो फूहड़े लेवा अने नियत स्थिति लधि भीम उपर बंने पग पर उतराणु करो तथा उतराणु वर्खते पगने घङ्को ना लागे ते भाटे ढीयणुमांथी सहेज वाजो। फूहड़ा हरभ्यान हवामां लेवानी स्थितिओमां— १. 'स्प्लाई' एटले के बंने पगने आगण पाछग अत्यंत पहेणा करवा; २. 'स्टेग' एटले के आगणना पगने ढीयणुमांथी वाणी, तेना पंजने पाछग लंबावेवा भीम पगना ढीयणुने अडकाउवा; तथा ३. 'एटिट्युड' एटले के 'स्प्लाई' नी स्थितिमां पाछगना पगने ढीयणुमांथी पाछगनी तरड़ वाणवो, वगेरेनो समावेश थाय छे।

३०. एम्पलीगनी गतियो: ऐलेन्स भीम पर गोणमटां लेवानी विविध क्सरतोनो आ विभागमां समावेश थाय छे। इटिनमां आ प्रकारनी क्सरतोनो विभाग सौथी वधारे कडीन छे। इटिनमां आ प्रकारना स्टंटस संगंग नहिं, पण इटिनना जुदा जुदा तपकडे प्रयोजनामां आवे छे। स्टंटस हरभ्यान हाथनी चार प्रकारनी ग्राइस पैकी अनुदृणता अनुसार थ्रीप लेवामां तथा बक्कलवामां आवे छे। भीम पर गणडवानी (रोबींग) क्सरतोमां पीठ पर खलाथी कमर सुधी, फुवाल वाणोने त्रांसो थांधाने क्सरत करवामां आवे तो खला के पीठ पर थती धज्जोने निवारी शकाशे।

१९. एक शोल्डर रेल: भीम उपर पग लंबानी ऐसो (चित्र-'शोल्डर स्टेन-३'-१). पक्षी चता सध जव अने बंने हाथ माथानी पाछग लधि जर्धि, भीमने 'अंडरथ्रीप' पक्की, माथाने भीमनी एक बाजुओ लेवा (चित्र : शोल्डर स्टेन-३-२). पक्षी बंने पगने सीधा तथा भेगा जिच्या करी, माथानी पाछग ते जय एटले पाछग गोणमटुं (रोल) पूर्ण करी, एक पगने ढीयणुमांथी वाणी, ते ढीयणुने भीम पर टेक्को अने माथुं तथा खला जिच्या करी, भीम पगने पाछग सीधो लंबानी नी स्केल (चित्र-पृष्ठ १४८) नी स्थितिमां आवो। सामान्य रूपते जे खलाने भीम पर टेक्क्यो होय तो बाजुना ढीयणुने 'नी स्केल' मां टेक्कवामां आवे छे।

૨૦. શોલ્ડર સ્ટેન્ડ :

એમ ઉપર પગને ઢીચણુમાંથી વાળી ઢીચણુ ટેકની એસો. હવે આગળ એમ પર હાથ વડે અંડરબ્રીપ લઈ, માથું એમની એક બાજુએ રાપી, નજુકના ખલાને એમ પર ટેકવો. પણી કુમરમાંથી ઊંચા થઈ, પગને ઢીચણુમાંથી રીધા કરી, 'પાઈક' ની સ્થિતિમાં આવો અને ધીમે ધારે ઉપલી પીઠ, પીઠ, પૂઠ એ કુમરમાં અવયવોને એમ પર ગયાના (રોલ) ફર્જ, લેમની પાછળા પગને પણ રીધા આગળ લાવી, એમની બંને બાજુએ લાવો. (ચિત્ર : 'શોલ્ડર સ્ટેન્ડ'-૨)



૨૧. એકુબર્ડ રોલ : એમ પર ચત્તા સૂધુ જાવ અને હાથને માથાની પાછળ લઈ એમને 'અંડર બ્રીપ' માં પડો. પણી બંને પગને ઢીચણુમાંથી વાળી (ટક) પાછળની તરફ લઈ જાવ અને ઝડપથી હાથની પડુને 'ઓફર બ્રીપ' માં ફેરવી, એંગ પરે દ્વારા આપી ગોળમણું (રોલિંગ) પૂર્ણ કરી, પગને પાછળ એમ પર મુકૃતાં 'સ્કવોર' અથવા 'ની રેકેલ' ની સ્થિતિમાં આવો.

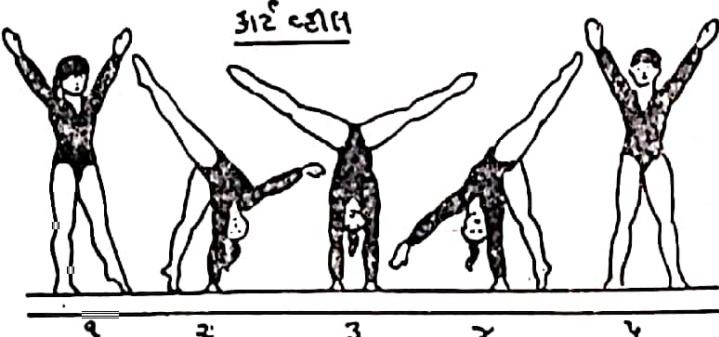
૨૨. ઝોર્બર્ડ રોલ : એમ પર પગને ઢીચણુમાંથી રીધા કરી 'પાઈક' સ્થિતિમાં રાપી, શરીરને આગળ નમાવી, હાથ વડે એમને 'ઓફર બ્રીપ' માં પડી, દાઢી આતીની નજુક આવે તેમ માથું અંહરની તરફ લઈ ધીમે ધીમે માથાનો પાછળનો ભાગ, ઉપલી પીઠ, પીઠ, પૂઠ એ કુમરમાં અવયવોને એમ પર ગયાના ફર્જ, તેમની પાછળ પગને પણ રીધા આગળ લાવી, હાથની પડુને 'ઓફર બ્રીપ' માં ફેરવી, ગોળમણું (રોલિંગ) પૂર્ણ કરે અને તે જ ગતિમાં આગળ બેડા થઈ 'વી' રીટની સ્થિતિ (ચિત્ર, પૃષ્ઠ ૧૪૬) માં આવો,

શોલ્ડર સ્ટેન્ડ

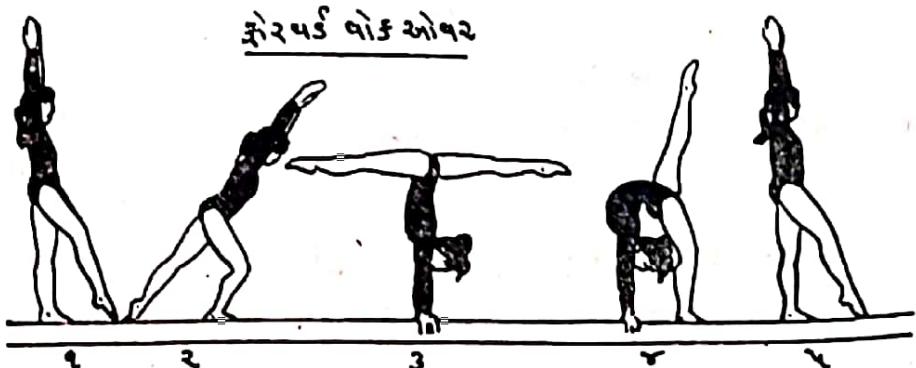
લંબાઈની દ્વિશામાં મેં રાપી ડાલા રહેલું હોય. પણી નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ 'કાર્ડ બહીલ' નું એક ચક પૂર્ણ કરો. પ્રથમ જમીન પર આ સ્ટાન્ડનો પૂરતો મહાવરો કરી કાણું મેળવ્યા પણી, એમ પર પ્રેક્ટિસ કરવી.

૨૩. ઝોર્બર્ડ વોક ઓફર : એમ પર લંબાઈની દ્વિશામાં મેં રાપી ડાલા રહેલું હોય. પણી નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ 'ઝોર્બર્ડ વોક ઓફર' નું એક ચક પૂર્ણ કરો. પ્રથમ જમીન પર આ સ્ટાન્ડનો પૂરતો મહાવરો કરી કાણું મેળવ્યા પણી, એમ પર પ્રેક્ટિસ કરવી.

કાર્ડ બહીલ



કોર્બર્ડ વોક ઓફર



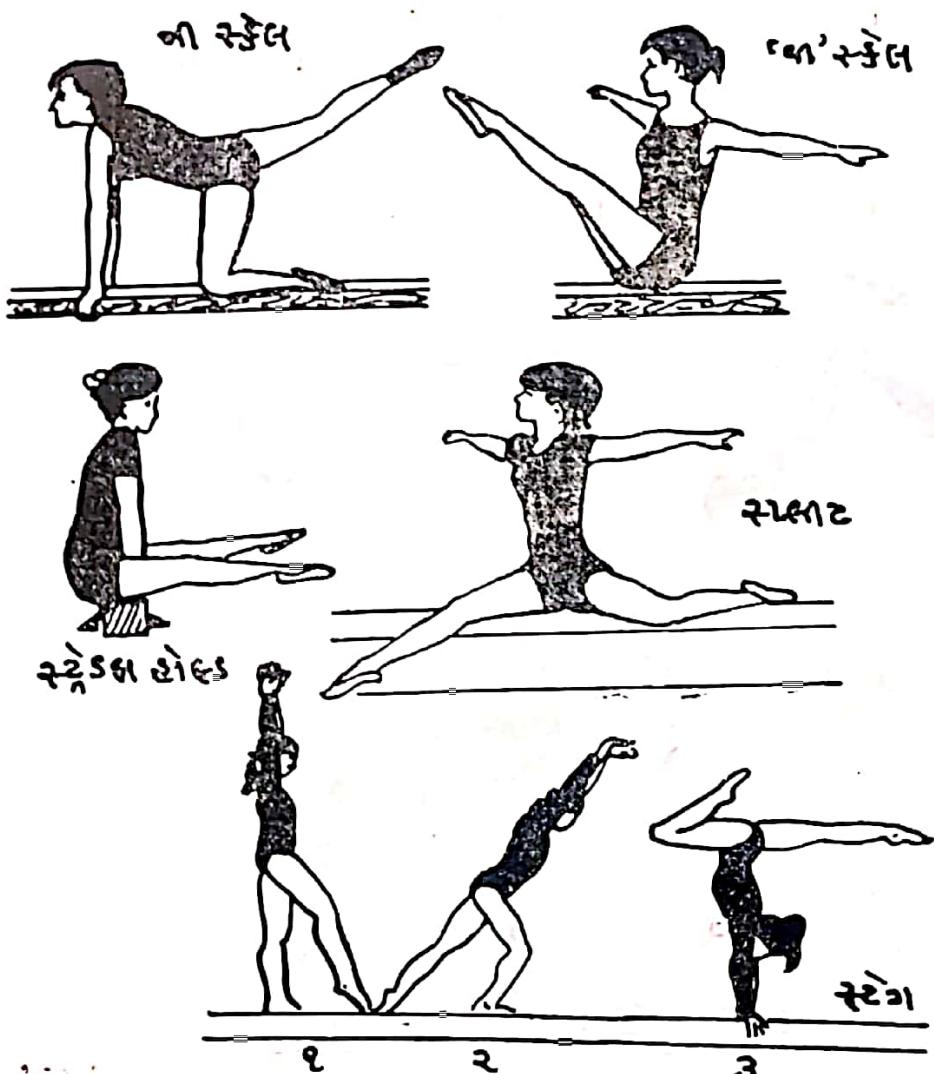
૨૪. કાર્ડ બહીલ : એમ પર

૨૫. એકબર્ડ વોક ઓવર : ઇંગ્રેડ વોક ઓવર (૨૪) મુજબણ જ, પરંતુ આગળને બહલે પાછળની બાજુ વોકઓવર કરી ચક પૂર્ણ કરે. (જુઓ ચિત્રની આકૃતિઓ અવગા કર્માં)

સ્થર સ્થિતિએ।

બીમ પરની સ્થિર સ્થિતિઓ એટાં કે સ્ટેશનરી
પોઝિશન-સમાં, બાલા રહીને, દીવાળું પર રહીને, એરીને,
તથા સુરૂ જઈને લેવાતી સ્થિતિઓને સમાવેશ થાય છે.
ડિનના ભાગ તરીકે ને તે સ્થિતિ સંઅંધમાં તેની
સંપૂર્ણ રજુઆત માટે જરૂર પૂરતો જ સમય ફાળવ્યો
જોઈએ.

੨੯. ਸ਼੍ਰੇ਷਼ਟ ਛੋਠੇ : ਅੰਮ ਪਰ ਬਾਂਧਿਤੀ
ਦਿਸ਼ਾਮਾਂ ਮੌਂ ਰਾਖੀ ਉਲਾ ਰਹੀ, ਜਮਣਾ ਪਗਨੇ ਆਗਾ
ਛੁਰ ਮੁਕਾ ਕੁ ਅਕੇ ਹਾਥੀ ਆਨ੍ਹੇ ਕੰਡੀ ਜਈ, ਕਮਰਮਾਂਧੀ



આગળ નમી, અંને હાથને એ પગની વર્ચ્યે ખીમ પર ટેકવો તથા હાથ અને પગ સીધા રાખો. (ગૃહિકા ૧૪૫; ચિત્ર : ‘રસ્ટેડલ માઉન્ટ’).

૨૭. ની સ્કેલ : ખીમ પર લંબાઈની વિશામાં મોં રાણી ડિલા રહી, આગળ નમી બંગે હાથને આગળ ખીમ પર ટેકવી, ઢીયશુ વાળી તેના ઉપર એસે. પણ ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ એક પગને પાછળ જાંચ્યો કરી ખીમને સમાંતર લંબાવો અને માથું જાંચું રાણો. મહાવરો થયા પણ ઢીયણુ બાળુના હાથને આગળની તરફ ખીમને સમાંતર લંબાતી સમનોલન જળવો.

२८. 'वी' स्केल : खाम पर लंबाईनि
दिशामां भें राखा, पग आगग लंबावी ऐसो; अते
भंते हाथने पाणग लई खामने ओवरथ्रीपमां पकडो.
पँगी चित्रमां दर्शाव्या मुजल्प भंते पगने आगग सीवा
लंचा करी V स्थितिमां आवे.
'क' स्केल महानरो थया पँगी भंते हाथने
आन्तु पर सीवा लंबावा.

રદ્દ. ફેન્ટ સ્કેલ : બીમ પર લંબા ધૂની વિશામાં મેં રાખી જાલા રહેણી. પણી ગૃહ ૧૮૮ પર ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, શરીરને કમરમાંથી આગળ નમાંતી, પીડને કમાનાડારે રાખી, એક પગને પાછળ રીધો ઊંચ્યો કરી, અંને હાથને બાજુ પર પહેણા કરો. ભહાવરો થયા પણી ચિત્રમાં તૂટક રેખાથી દર્શાવ્યા મુજબ, વધારે નીચા નમી, પગને પાછળ વધારે ઊંચ્યે લઈ જવ.

૩૦. સરદીએ : ખીમ ૫૨
લંબાઈની દિશામાં મોં રાખી ભાલા
રહી, એક પગને આગળ અને ખીના
પગને પાછળ સરકાવતા જઈ, ચિત્રમાં
દર્શાવ્યા મુજબ, આગળના પગના
કુલા તથા પાછળના પગના સાથળનો
આગળનો ભાગ ખીમની સપાઈને
અડકાડો અને બંને હાથ પહોળા કરો.

૩૧. શોલ્ડર સ્ટેન્ડ : પુષ્ટ ૧૪૮ પરના ચિત્રમાં આકૃતિ-૧ મુજબ બીમ પર એક પગ લંબાવી રહેસો. પછી આકૃતિ-૨ મુજબ, માયું બીમની એક બાબુ રહે તેમ બીમ પર ચત્તા ચૂઈ જઈ હાથ માથા પાછળ લઈ જઈ, બીમને 'ઓવરગ્રીપ' માં પડ્યો અને પછી બંને પગ તથા કમરને ઊચકી આકૃતિ-૩ મુજબ ખલા પર ઊધી સ્થિતિમાં આવો. આ સ્થિતિમાંથી પાછા મૂળસ્થિતિમાં આવવા માટે પગને માથા પાસે 'પાઇક' સ્થિતિમાં એંચેલા રાખી પીઠને બીમ પર ગઅડવા હન્દ (રેલીંગ), ચત્તા શયનની સ્થિતિમાં આવી એઠા થધ નન્દ.

૩૨. હેન્ડ સ્ટેન્ડ : બીમ પર લંબાઈની વિશામાં મેં રાખી ઉલા રહી, આગળ નમી હાથ બીમ પર ટેકવી, પગ પર ટેક લઈ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં આવો.

૩૩. હેન્ડ સ્ટેન્ડ સ્ટેગ : પુષ્ટ ૧૪૮ પરના ચિત્રમાં ફર્શાવ્યા મુજબ બીમ પર લંબાઈની વિશામાં એક પગ આગળ અને બીજે પગ પાછળ તથા હાથ ઊંચા રાખી ઉલા રહેઠા. પછી આગળ નમી આગળના પગ પર ટેક લઈ બીમ પર હાથ ટેકવી, ચિત્રમાં ફર્શાવ્યા મુજબ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' કરી એક પગને પાછળ રહીયો લંબાવો અને

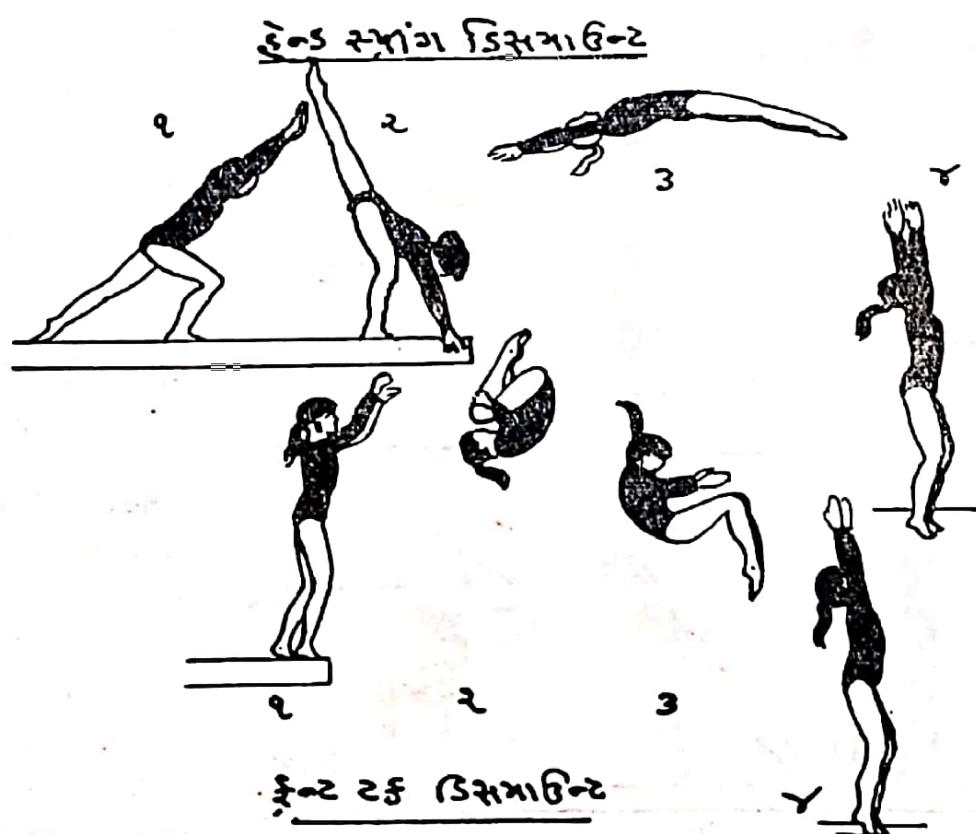
બીજા પગને ઢીચણુંમાંથી આગળ વાળો બંને પાછળ એંચેલા રાખો.

૩૪. સાઈડ હેન્ડ સ્ટેન્ડ : બીમ પર સ્ટ્રોઝલ સ્થિતિમાંથી હાથને બીમ પર 'ઓવરગ્રીપ' માં ટેકવી, કમરને હાથની ઉપર ઊચકતાં પગને પણ ભેગા કરી ઊચકી ધીમેથી 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં આવો. મૂળસ્થિતિમાં પાછા આપવા માટે હળવેથી પગને બીમ પર લાવી એકંકની સ્થિતિમાં આવો.

ડિસમાઉન્ડસ

ડિસમાઉન્ડ એટલે સાધન ઉપરની સ્થિતિમાંથી નીચે મેટ પર ઉત્તરાણ કરવું તે. આગળની કિયાઓના સુમેળમાં ઉત્તરાણની કિયા પ્રયોજની જોઈએ.

૩૫. જીપ ડિસમાઉન્ડ : બીમના છેદેથી આગળની તરફ અથવા બીમ ઉપરથી બાળું એ ફૂલકો મારી ઉત્તરાણ કરી શકાય છે. આ પૈકી અ. 'સ્ટ્રોઝ જીપ' માં બીમ પરથી ઉચ્ચો ફૂલકો લઈ, હવામાં બંને પગને આગળ પહોંચા (સ્ટ્રોઝ) કરી, હાથ વડે પગના



એલેન્સ બીમ

પંનને અડકી, પછી ભેગા પગ પર ઉત્તરાણુ કરવામાં આવે છે. ચ. 'પાઈક જાપ' માં સ્ટ્રોડલ જાપ મુજબજ, પરંતુ પગને આગળ પહોળા લાવવાને બદ્દે 'પાઈક'ની સ્થિતિમાં ભેગા લાવવામાં આવે છે. ક. 'સ્વાન જાપ' માં ફૂદકો મારી શરીરને ટટાર, પગ રીધા નીચે એંગ્રેલા તથા હાથ બાજુ પર પહોળા રાખી ઉત્તરાણુ કરવામાં આવે છે.

૩૬. ફેન્ટ વોલ્ટ ડીસમાઉન્ટ : બીમ પર લંબાઈની ક્ષિયામાં મોં રાખી ડાલા રહી, કમરમાંથી આગળ નમીહથને બીમ પર 'ઓનરબીપ' માં ટેકની, પગને પાછળ ઉઠાળો અને શરીર બામને સમાંતર આવે એટલે બીમની બાજુઓ ઉત્તરાણુ કરો. ઉત્તરાણુ વખતે બીમ શરીરની બાજુઓ રહેશે તથા તે બાજુને હાથ બીમ પરથી ઉડાવી બાજુઓ લંબાવવો જોઈશે.

૩૭. ફેન્ડ સ્ટેન્ડ ડીસમાઉન્ટ : 'ફેન્ડ સ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાંથી બીમની બાજુઓ ઉત્તરાણુ કરો.

૩૮. કાર્ટ બહીલ ડીસમાઉન્ટ : બીમ પર 'કાર્ટ બહીલ' નું એક ચક પૂર્ણ કરતાં બીમના છેડે મેટ પર ઉત્તરાણુ કરો.

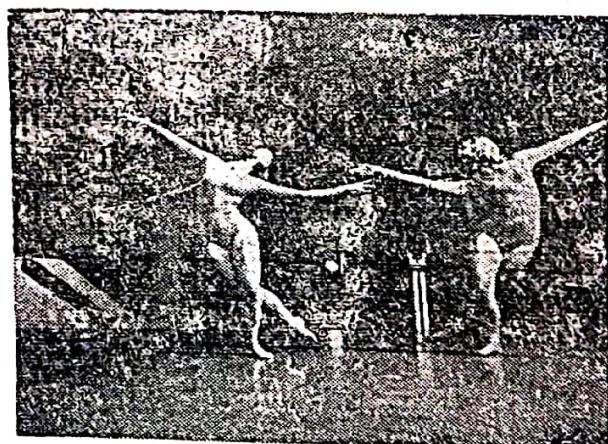
૩૯. ફેન્ડ સ્પ્રીંગ ડીસમાઉન્ટ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, બીમના છેડે હાથ ટેકની, પગને 'પાઈક' ની સ્થિતિમાં એંગ્રેલા રાખી, ફેન્ડ સ્પ્રીંગ લઈ પગને માથા ઉપરથી ઉંઘાળી, આગળ મેટ પર અડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણુ કરો.

૪૦. ફેન્ટ ટ્રક ડીસમાઉન્ટ : ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ, બીમના છેડે ડાલા રહી 'સોમર સોલ્ટ' લો અને હૃતામાં શરીરને તથા પગને વાળ્યા (૮૫) મેટ પર અડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણુ કરો.

રિટિન્સ (મિલદાતો)

૧. સ્ટ્રોડલ માઉન્ટ, લેગ રૈધાઝ વોલ્ટ, ની સ્કેલ ટન્, ફેન્ટ શોલ્ડર રોલ, 'વી' સ્કેલ, સ્ક્રોટ જાપ, ફેન્ટ વોલ્ટ ડીસમાઉન્ટ.

૨. વન લેગ માઉન્ટ, ની ડીપ વોલ્ટ, એટેમેન્ટ ટન્, ફોર્વર્ડ વોલ્ટ ઓવર, ફેન્ટ સ્કેલ, સાઇડ ફેન્ડ સ્ટેન્ડ, કાર્ટ બહીલ. ફેન્ડ સ્પ્રીંગ ડીસમાઉન્ટ.



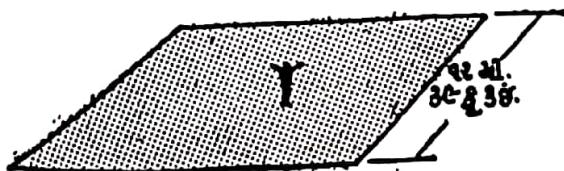
૨૦. જિમનેસ્ટિક્સ પ્રતિયોગીતાએ :

આરોડિલિમ્પિક ટીયમ્સ

જિમનેસ્ટિક્સ પ્રતિયોગીતાના ઓલિમ્પિક નિયમો અનુસાર પુરુષ જિમનાસ્ટસ વોલિંગ હોર્સ, પોમેલ હોર્સ, હોરિઝોન્ટલ બાર, પેરેલલ બાર્સ, રીંગ, તથા ફ્લોર, એ પ્રમાણે છ વ્યાયામ પ્રક.રોમાં સ્પર્ધા કરે છે, જ્યારે સ્લી જિમનાસ્ટસ વોલિંગ હોર્સ, ઐલેન્સ બીમ, અસિમેટ્રિક્સ બાર્સ તથા ફ્લોર, એ પ્રમાણે ચાર વ્યાયામ પ્રકારોમાં સ્પર્ધા કરે છે. સ્પર્ધાને દરેક સાધન પર ફરજાત કસરતોનો સેટ અને મરજાત કસરતોનો સેટ, એ એ સેટ કરી બતાવવાના હોય છે. જિમનેસ્ટિક્સની હરીકાધમાં ટીમ સ્પર્ધા (Team competitions), વૈધિકિક સમય વ્યાયામ (ઓફ રાઉન્ડ) સ્પર્ધા (Individual combined events competitions) અને વૈધિકિક વ્યાયામ પ્રકાર સ્પર્ધા (Individual events competitions)- એ પ્રમાણે સ્પર્ધાઓનો સમવેશ થાય છે.

વિશ્વકક્ષાંએ આ રમતનું નિયમન કરતી સંસ્થા છે-International Gymnastics Federation, Route de Biennie 22, 3250 Lyss, Switzerland.

સાધનો : પુરુષ વિલાગની જિમનેસ્ટિક્સનાં સાધનો— ૧. રીંગ, ૨. પેરેલલ બાર્સ, ૩. હોર્સ વોલિંગ, ૪. હોરિઝોન્ટલ બાર તથા ૫. પોમેલ હોર્સની આકૃતિઓ તથા માપની વિગતો તેમજ સ્લી વિલાગની જિમનેસ્ટિક્સનાં સાધનો— ૬. અસિમેટ્રિક્સ બાર્સ, ૭. ઐલેન્સ બીમ, તથા હોર્સ વોલિંગની આકૃતિઓ તથા માપની વિગતો સામા ગૃહ પર દર્શાવી છે. ૮નું વિલાગ માટે ફ્લોર કસરતો ૧૨ મિ x ૧૨ મિ. માપના મેટ પાથરેલા વિસ્તારમાં કરવામાં આવે છે.



ફ્લોર કસરતો માટેનું ક્રીડાંગણ

અધિકારીઓ : જિમનેસ્ટિક્સ હરીકાધમાં એક (પુરુષ વિલાગની વૈધિકિક અંતિમ સ્પર્ધામાં એ) મુખ્ય નિર્ણાયકની દેખરેખ નીચે ચાર નિર્ણાયકો સ્વતંત્ર રીતે, દરેક સ્પર્ધાની કૃતિઓનું મૂલ્યાંકન કરશે.

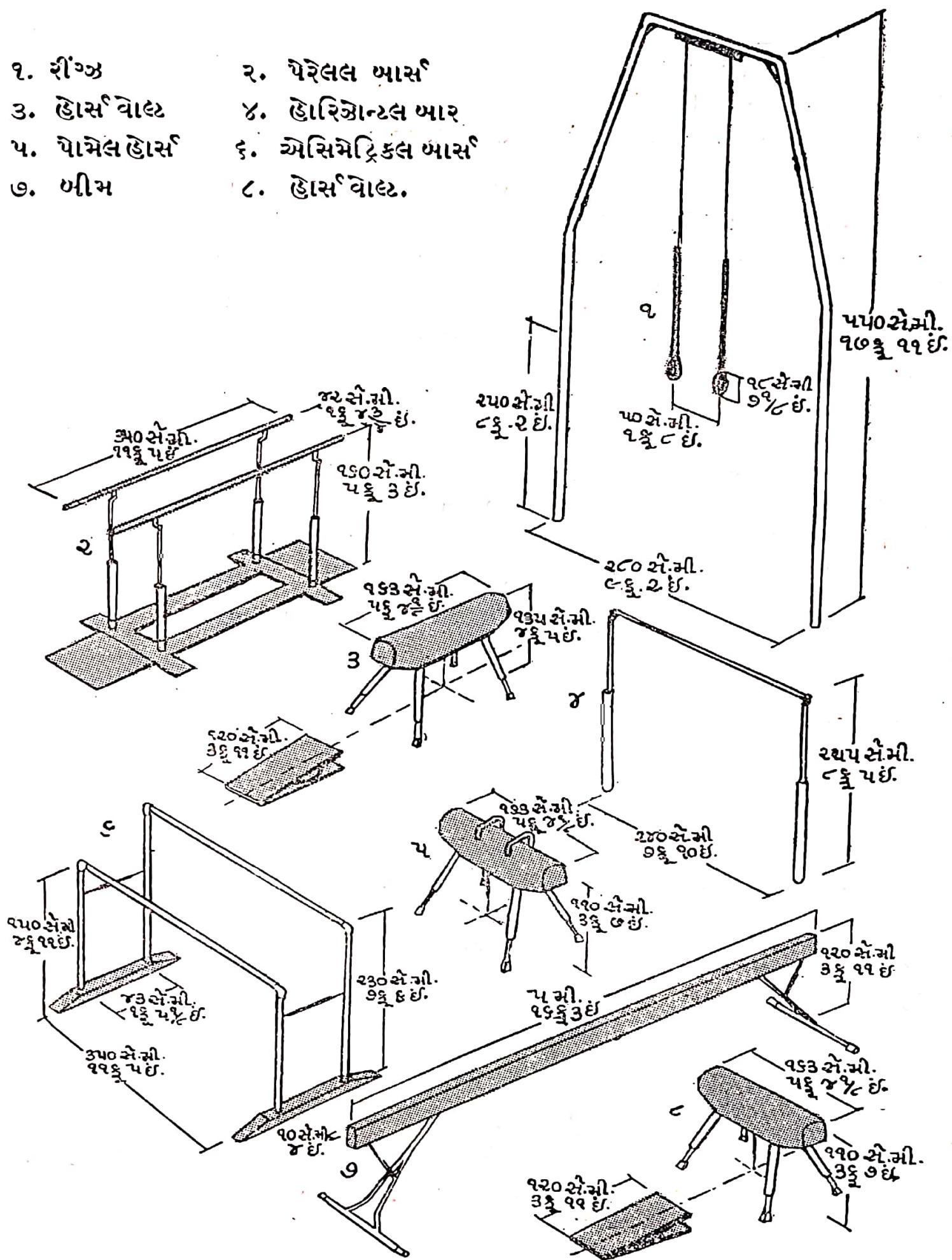
ફરજાત કસરત સેટ : દરેક વ્યાયામ-પ્રકાર માટે ચાર વર્ષના ગણા માટે ફરજાત કસરત સેટ નિયમક મંજી તરફથી નક્કી કરવામાં આવે છે. આ અંગે સર્વ માહિતી નેશનલ જિમનેસ્ટિક્સ ફેડરેશન પાસે ઉપલબ્ધ હોય છે.

ગુણુંકન : સ્પર્ધાની કૃતિને અનુલક્ષીને ચારેય નિર્ણાયકોએ કરેલા ગુણુંકન પૈકી સૌથી વધારે અને સૌથી એણા ગુણુંકનને ૨૬ ગણવામાં આવે છે અને વંચ્યેના એ ગુણુંકનની સરાસરી કાઢી તેને નોંધવામાં આવે છે. દરેક કસરત સેટ માટે ૦ થી ૧૦ સુધીમાં ગુણુ તથા ક્ષતિઓ માટે ૧, ૧૧ કે ૧૧ બાદ ગુણુ આપવામાં આવે છે. ટેટલીક કસરતોમાં વધારેમાં વધારે ૧૦ ગુણુ સુધી એનસ ગુણ પણ હોય છે અને તે જોખમ (Risk), કૌશલ્ય (Virtuosity) અને મૌલિકતા (Originality)ને અનુલક્ષીને આપવામાં આવે છે.

સ્પર્ધાની મુખ્યત્વે સામાન્ય ભૂજો (નેવી કે, છટાનો યા ખાત્રીનો અભિવાસ) માટે તેમજ જે તે સાધન પરની કસરતોને સ્પર્શતી ભૂજો માટે શિક્ષા નોંધવામાં આવે છે. દરેક કસરત સેટની વિવિધ ગતિઓ અંગેની ચોક્કસ વિગતો પ્રમાણુભૂત રીતે નક્કી કરેલી તથા કહીનતાને અનુલક્ષીને શ્રેણીબદ્ધ કરેલી હોય છે. ટેટલીક કસરતોના સેટમાં જે તે શ્રેણીની નિયત કસરતો સમાવવાનું ફરજાત હોય છે.

ટીમ સ્પર્ધા : દરેક ટીમના છ સ્પર્ધાકોએ દરેક સાધન (વ્યાયામ) પર ફરજાત અને મરજાત કસરતો (સેટ) કરી બતાવવાની હોય છે. આ પૈકી દરેક સાધન પર ૧ લા, ૨ જા, ૩ જા, ૪ થા તથા ૫ માંનારે

- | | |
|----------------|---------------------|
| ૧. રીંગ | ૨. પેરેલલ ખાસ્ |
| ૩. હોસ્ટ વોલ્ટ | ૪. હોરિજોન્ટલ ખાર |
| ૫. ચોમેલ હોસ્ટ | ૬. એસિમેટ્રિકલ ખાસ્ |
| ૭. ધીમ | ૮. હોસ્ટ વોલ્ટ. |



વિજેતા થનારાઓના ગુણોનો સરવાળો કરતાં જે સ્કોર આવે તે સ્કોર જે તે ગીમના સ્કોર તરીકે નોંધાય છે. (વધારેમાં વધારે ગુણું : પુરુષો માટે ૬૦૦ અને સ્ત્રીઓ માટે ૪૦૦).

વैયક્તિક સમગ્ર વ્યાયામ (એલરાઉન્ડ)

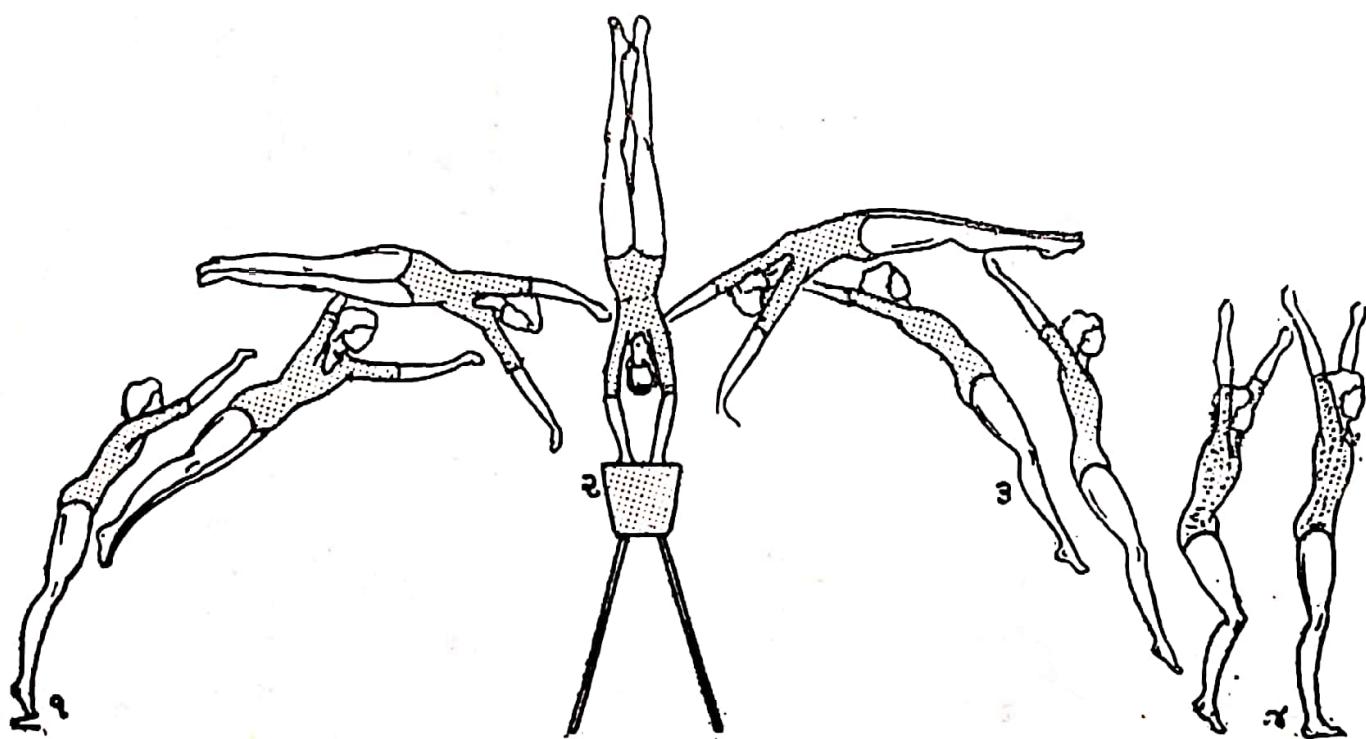
સ્પર્ધા : શીમ સ્પર્ધાના ઉદ્દેશ્યું વ્યાયામબધીરો દરેક સાધન પર મરજુઆત કસરતોનો સેટ કરી બતાવશે. દરેક સ્પર્ધાનું આમ મેળવેલા ગુણોના સરવાળામાં તેણે શીમ સ્પર્ધામાં મેળવેલા ગુણોને હું ઉમેરવામાં આવે છે. (વધારેમાં વધારે ગુણું : પુરુષો માટે ૧૨૦ અને સ્ત્રીઓ માટે ૮૦).

વैયક્તિક વ્યાયામ પ્રકાર સ્પર્ધા : શીમ સ્પર્ધાના

દરેક સાધન પર ૧ લા, ૨ જા, ૩ જા, ૪ થા, ૫ મા તથા ૬ ક્રા નંબરે આપેલા વિજેતાઓ તે સાધન પર વैયક્તિક સ્પર્ધામાં વિજ્ઞય મેળવવા માટે ફરીથી સ્પર્ધા કરે છે; અને તે સાધન પર મરજુઆત કસરતોનો સેટ રજુ કરી, આ મરજુઆત કસરત સેટમાં તેમને જે ગુણ મળે તેમાં, તેમણે શીમ સ્પર્ધામાં તે સાધન પર જે ગુણ મેળવ્યા હોય તેનો હું ઉમેરવામાં આવે છે. (વધારેમાં વધારે ગુણું : પુરુષો માટે અને સ્ત્રીઓ માટે ૨૦)

હોસ્ટ વોલ્ટ (સ્લી વિલ્સાગ) માટેના નિયમો

- ૦ હોસ્ટ પર હાથ મૂકીને જ દરેક વોલ્ટ લેવાના રહેશે.
- ૦ ફરજુઆત અને મરજુઆત એમ બંને કસરતોમાં જિમનાસ્ટ એ તક લઈ શકશે અને તે પૈકી ઉત્તમ કૃતિની નોંધ લેવામાં આવશે.
- ૦ જિમનાસ્ટ મરજુઆત કસરતમાં બંને વોલ્ટ્સ લિન્ન પ્રકારના પસંદ કરી શકશે.
- ૦ બંને વોલ્ટ્સ માટે જિમનાસ્ટ એક વધારાની આગમ હોડ હોસ્ટને અડકયા વિના લેશે તો તે શિક્ષાપાત્ર નહિ ગણ્યાય.
- ૦ સામાન્ય રીતે વોલ્ટના ત્રણું પ્રકાર છે. ૧. હેન્ડ સ્ટેન્ડ, ૨. હોરિઝોન્ટલ વોલ્ટ્સ, ૩. ટર્ન સહિત વોલ્ટ્સ.
- ૦ શીમના ૧૨ વોલ્ટ્સ પૈકી ફરી હું ૪ વોલ્ટ્સ સમાન પ્રકારના રહી શકશે.
- ૦ દરેક વિભાગ માટે નીચે મુજબ વિભાગ અને પેટા વિભાગ ગણવામાં આવશે.



ફરજુઆત વોલ્ટ (એલિમ્પિક્સ : ૧૯૭૨)
(૧. ફર્સ્ટ ફ્લાઇટ ૨. સેકંડ ફ્લાઇટ ૩. લેન્ઝિંગ)

જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રતિયોગીતા : ઓલિમ્પિક નિયમો

૧. પ્રથમ ડાડી (ફોર્ટ ફ્લાઇટ) : અ ડેક (સ્થિતિ, હાથ, પગ, પ્રક્ષેપ વક, શરીરની ઉંઘાળ) વ હોસ્ટ પર ઉંઘાન (હાથ, ભૂગ, ખલા તથા નિતંખની સ્થિતિ).

૨. દ્વિતીય ડાડી (સેકંડ ફ્લાઇટ) અ પ્રતિક્રિયા વ સમતુલન (પ્રથમ ડાડીની તુલનામાં) ક શરીરની ટટારી અને તનાવ ડ ઉત્તરાણ (જમીન પર સમતુલન) ઇ વોલ્ટની સામાન્ય દ્વિશા.

૩. ઉત્તરાણ (લેન્ડિંગ) : સમતુલા ગુમાન્યા વિના એક પગલું અવરોહણુની દ્વિશામાં જિમ્નાસ્ટ મૂકે તો તે શિક્ષાપાત્ર નહિ ગણ્યાય.

ક્રમાંશાત વોલ્ટ (ઓલિમ્પિક્સ - ૧૯૭૨)

૧. ફૂદ-શરીર અને હાથ ઐંચેલા તથા ઉંઘાન દરમ્યાન ક્વાર્ટર ટર્ન.
૨. હેન્ડ સ્ટેન્ડ
૩. હોસ્ટ છાડતાં ક્વાર્ટર ટર્ન
૪. હોસ્ટ તરફ પીઠ રાખીને ઉત્તરાણ

હોસ્ટ વોલ્ટ (પુરુષ વિલાગ) માટેના નિયમો

આગમ હોડ : હોસ્ટ પ્રતિ દોડતા આવવા માટે વધારેમાં વધારે ૨૦ મી. (૬૬ ફુટ) અંતર રાખી શકશો. સ્પ્રીંગાર્ડનું અંતર જિમ્નાસ્ટ પોતાની મરજ મુજબ રાખી શકશો. આગમ દોડની, સ્કોરિંગ માટે ગણ્યાની થતી નથી.

પૂર્વ ડાડી (બ્રિ. ફ્લાઇટ) : ડેકથી શરીર કરી હોસ્ટ પરથી હાથ ઉપડે તાં સુધીની કિયાનો પૂર્વ ડાડીમાં સમાવેશ થાય છે.

- ૦ હોસ્ટ તણું પ્રદેશમાં વિલાનિત હોય છે. હોસ્ટ પર હાથ ગમે તે એક અંત પ્રદેશમાં મૂકવા (સ્પોર્ટ) જોઈએ.
- ૦ બધી ઉંઘાળ એક અથવા બંને હાથના ટેકાથી થની જોઈએ.

૦ શરીરનો ખૂણો એ અગત્યની બાબત છે. હાથનો ટેકો (સ્પોર્ટ) હોસ્ટના નજીકના છેડા પર હોય ત્યારે, હાથ હોસ્ટ ઉપરથી ઉડે તે પહેલાં, શરીર કમ સે કમ હોસ્ટને સમાંતર સ્થિતિમાં આવવું જોઈએ.

દ્વિતીય ડાડી (સેકંડ ફ્લાઇટ) : હાથ હોસ્ટ પરથી ઉપડે તાંથી શરીર કરી, ઉત્તરાણ થાય તાં સુધીની કિયા તે દ્વિતીય ડાડી.

૦ આ ડાડીમાં શક્તિસ્ફેટથી ઉંઘાળ, વિસ્તૃતતા તથા જીવાઈ અને લંબાઈ પર ગત્યાત્મક ઉંઘાનની અસર વર્તાવી જોઈએ.

૦ હોસ્ટના છેદેથી ડાડી લેતી વખતે, શરીર હોસ્ટ ઉપર એકલી જીવાઈએ રહેવું જોઈએ કે જેથી ફૂલા હોસ્ટની જીવાઈના લગભગ જુદે જેટલી જીવાઈએ હોસ્ટની ઉપર રહેવા જોઈએ.

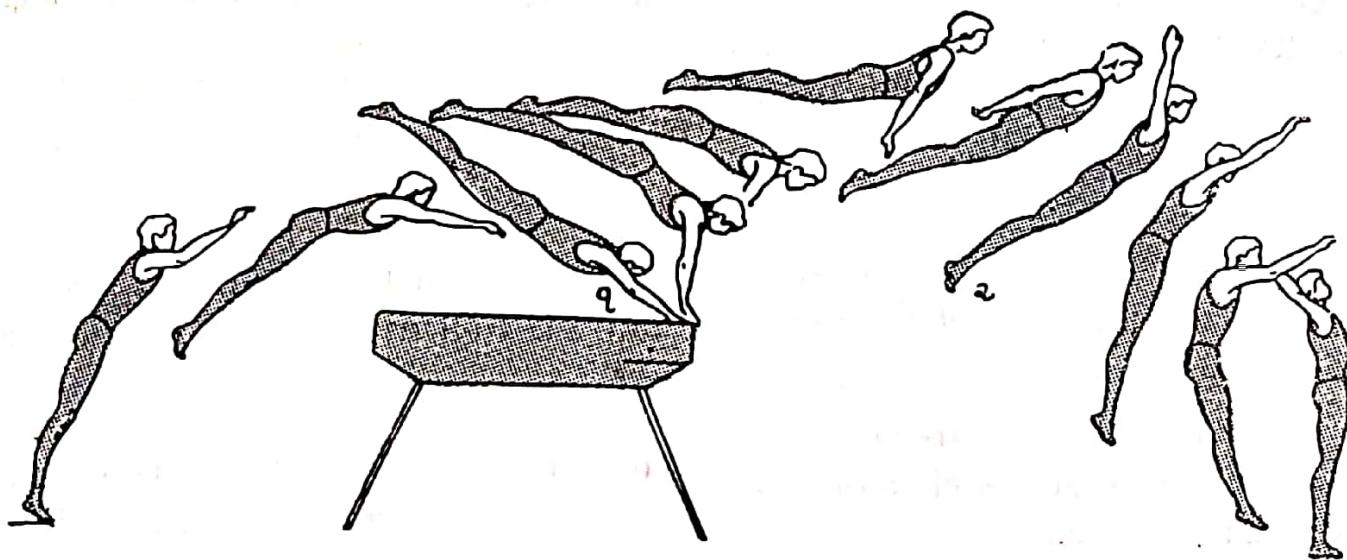
૦ જિમ્નાસ્ટ ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરે તે પહેલાં તેનું શરીર આડી સ્થિતિમાં આવવું જોઈએ.

૦ હોસ્ટના ફૂરના છેદેથી વોલ્ટ લેવાની કસરતોમાં, હોસ્ટની લંબાઈના ૧૨૫ જેટલા અંતરે તથા હોસ્ટના નજીકના છેદેથી વોલ્ટ લેવાની કસરતોમાં, હોસ્ટની લંબાઈ જેટલા અંતરે હોસ્ટના સામા છેડે ઉત્તરાણ કરવું જોઈએ.

૦ ડાડીની દ્વિશા હોસ્ટની લંબાઈની દ્વિશામાં રહેવી જોઈએ.

ક્રમાંશાત વોલ્ટ : (ઓલિમ્પિક્સ-૧૯૭૨)

૧. હેન્ડ વોલ્ટ-હોસ્ટ પર ફૂરના છેડે હાથ મૂકે તથા હોસ્ટ પરથી હાથ ઉડે તે પહેલાં શરીર સમાંતર સ્થિતિ કરતાં કમ સે કમ ૨૫ ડિગ્રી જિંયે બિકું જોઈએ.
૨. દ્વિતીય ડાડી (સેકંડ ફ્લાઇટ) ઉપર વર્ષુંબ્યા અનુસાર.



હેઠળ વોલ્ટ : પુરુષ વિભાગ (એલિમ્પિક્સ : ૧૯૭૨)

ફ્લોર એક્સર્સાઇઝ

(સ્ત્રી વિભાગ) માટેના નિયમો

- ૦ જિરનાસ્ટ તેની મરજીઆત કસરતોને ફરજીઆત કસરતોના સેટમાં સમાવી લે છે.
- ૦ જે તે કસરતની મુશ્કેલીક્ષા તથા જિરનાસ્ટના શરીર અંધારણ અને સ્નાનાવિક વલણને અનુલખીને કસરતોના સેટની યોજના કરવી નન્દા નન્દા.
- ૦ કસરતો વિવિધ પ્રકારની તથા મૌલિક હોણી નેધરાં; તદ્વારાંત જિરનાસ્ટની ચયપળતા, છટા તથા શક્તિપ્રવાહને પ્રગટ કરે તેવી હોણી નેધરાં.
- ૦ કસરતો દરમ્યાન જિરનાસ્ટે-૧ એકોઅટિક્સની મજૂમતા, ૨. ટન્સના મજૂમતા, ૩. સમતુલ્યતની મજૂમતા, ૪. ગતિની વિસ્તૃતતા, ૫. શરીરની સૂચીએણ લદણું, ૬. ગતિસુખેણ, ૭. લાધવ ઈ. લવચિકતા, ૯. સાહજિકતા- આ બધી બાબતોને પ્રગટ કરવા પ્રયત્ન કરવો નેધરાં.
- ૦ જિરનાસ્ટના પગ કસરત દરમ્યાન મેટની કિનારીની

ખાડાર જવા ન જોઈએ.

- ૦ જિરનાસ્ટનું વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થાય તથા કસરતની અસરકારકતામાં ઉમેરો થાય તેવી યુક્તિથી કસરતના કાર્યક્રમની સાથે સંગીતની સંગત પ્રયોજની નેધરાં.
- ૦ સંગીતમાં એકજ વાધનો ઉપયોગ કરી શકાય. સંગીતનો બહુ મોટો અવાજ ન હોવો નેધરાં; તથા કસરતનું નિર્દર્શન પૂર્ણ થતાં, સંગીતનું પણ સમાપન થવું નેધરાં.

ફરજીઆત કસરતો (એલિમ્પિક સેટ-૧૯૭૨)

૧. રાઉન્ડ ઓફ,
૨. બંને પગ પર એ હેન્ડ સ્પ્રીંગ (ફ્લીક ફ્લેક્સ),
- ૩ ફેન્ડર હેન્ડ સ્પ્રીંગ - બંને પગો ટેક અને એક પગો ઉત્તરાણું
૪. હાદ ટર્ન લાધ ફૂદકે,
૫. ડાખ્ય કાટ્ વહીલ સાઇડવેઝ,
૬. એકવર્ડ વોક એવર-પગ અદદ સહિત,
૭. ફુલ ટર્ન પિવટ અને મુક્ત પગ એંચેલો,
૮. ડાખ્ય એરેય વહીલ
૯. એક પગ વાળેલો રાયી સ્ટાઇલ લાય,
૧૦. અર્ધા વાળેલા પગ પર ફેન્ટ સ્ટેન્ડિંગ સ્કેલ,
૧૧. રાઉન્ડ ઓફ અને ફ્લીક ફ્લેક્સ (એક પગ પર),
૧૨. કાટ્ વહીલ સાઇડવેઝ,
૧૩. ફેન્ડર વોક એવર અને એક પગ પર સ્ટેન્ડ.

(ચિત્ર માટે જુઓ સામેનું પૃષ્ઠ)

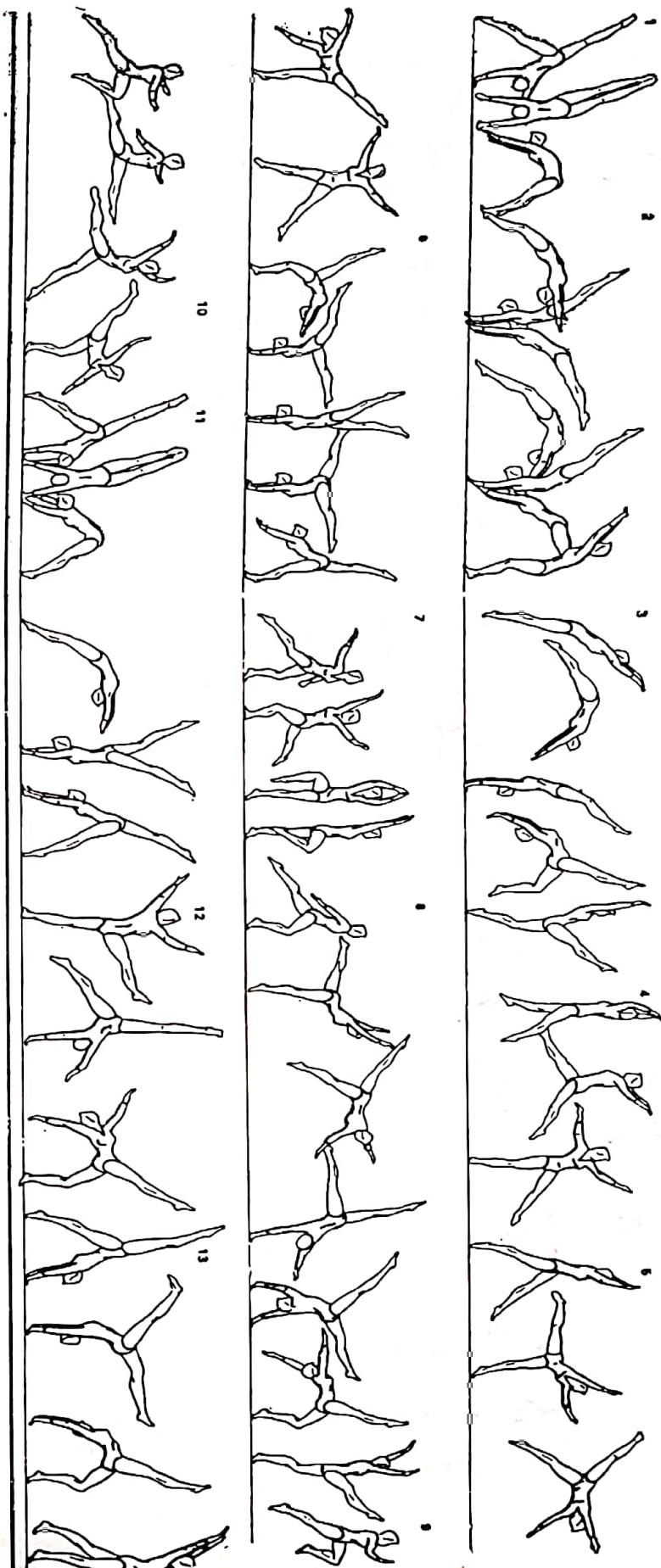
ક્રોાર એક્સર્સિઝ
(પુરુષ વિભાગ) માટેના નિયમો

- ૦ મરળુઅાત કસરતોના સેટમાં સમતોલન, બળ, ફૂદ, ઉધાળ, હેન્ડ સ્પ્રીંગ, સોમર-સોલટસ વગેરે જિમ્નેસ્ટિક ગતિઓને વૈવિધ્ય, સંવાહિતા તથા લયખદ્ધતા જળવાય તે રીતે યુક્તિપૂર્વક સમાવવી જોઈએ.
- ૦ જિમ્નાસ્ટનું વ્યક્તિત્વ પ્રગટ થાય તેરી રીતે નિર્ધારણ થવું જોઈએ.
- ૦ ધડ તથા વિવિધ અંગોની મૂળભૂત ગતિઓ ટેકનિકની દર્શિએ સુયોગ્ય થવી જોઈએ.
- ૦ નિર્ધારણ કરવાની કસરતની કહીનતા અને જોખમના પ્રમાણુમાં વધારે પડતું લાંબુ દોડવા માટે ગુણ કાપી લેવામાં આવે છે.
- ૦ જિમ્નાસ્ટે કસરત માટે ઉપલખ સર્વ વિસ્તારનો સર્વ દિશામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

કરળુઅાત કસરતો (ઓલિમ્પિક સેટ : ૧૮૭૬)

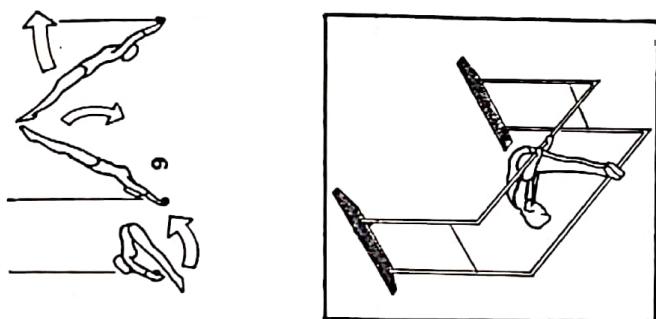
૧. જાપ ટર્નના અનુસરણુમાં-
૨. હેન્ડ સ્પ્રીંગમાંથી ફેન્ટ સોમરસોલટ.
૩. એ હેન્ડ સ્પ્રીંગ.
૪. કાર્ટીવીલમાંથી ફેન્ટ સ્કેલ (એરેબેસ્ક).
૫. ટર્ન, એરેબ સ્પ્રીંગ, સાઇડ સોમરસોલટ.
૬. લેગ સર્કલ્સમાંથી હેન્ડ સ્ટેન્ડ, રોલ ફેલવર્ડ.
૭. કાર્ટીવીલ, હેન્ડસ્પ્રીંગ, ફીલ કુ પ્રોન.
૮. લીફ્ટ કુ હેન્ડ સ્પ્રીંગ.
૯. સ્ટ્રોડલ ડાઉન, એકરોલ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ, ટર્ન, ડેખિઓલ જાપ ટર્ન.
૧૦. રન, એરેબ સ્પ્રીંગ, એફ્લીક ફ્લેક્સ, એક સોમરસોલટ (ટ્રૂડ).

(ચિત્ર માટે જુઓ પણીનું પૃષ્ઠ)

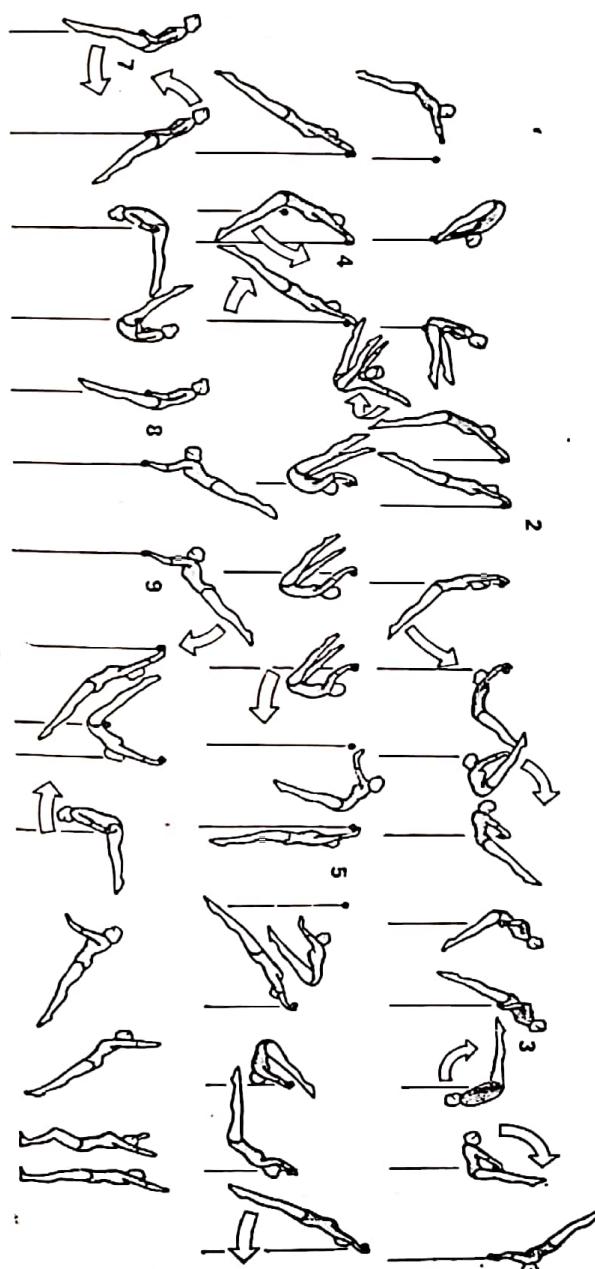


ઓલિમ્પિક ખ્રાસ્

(સ્વી વિભાગ) માટેના નિયમો

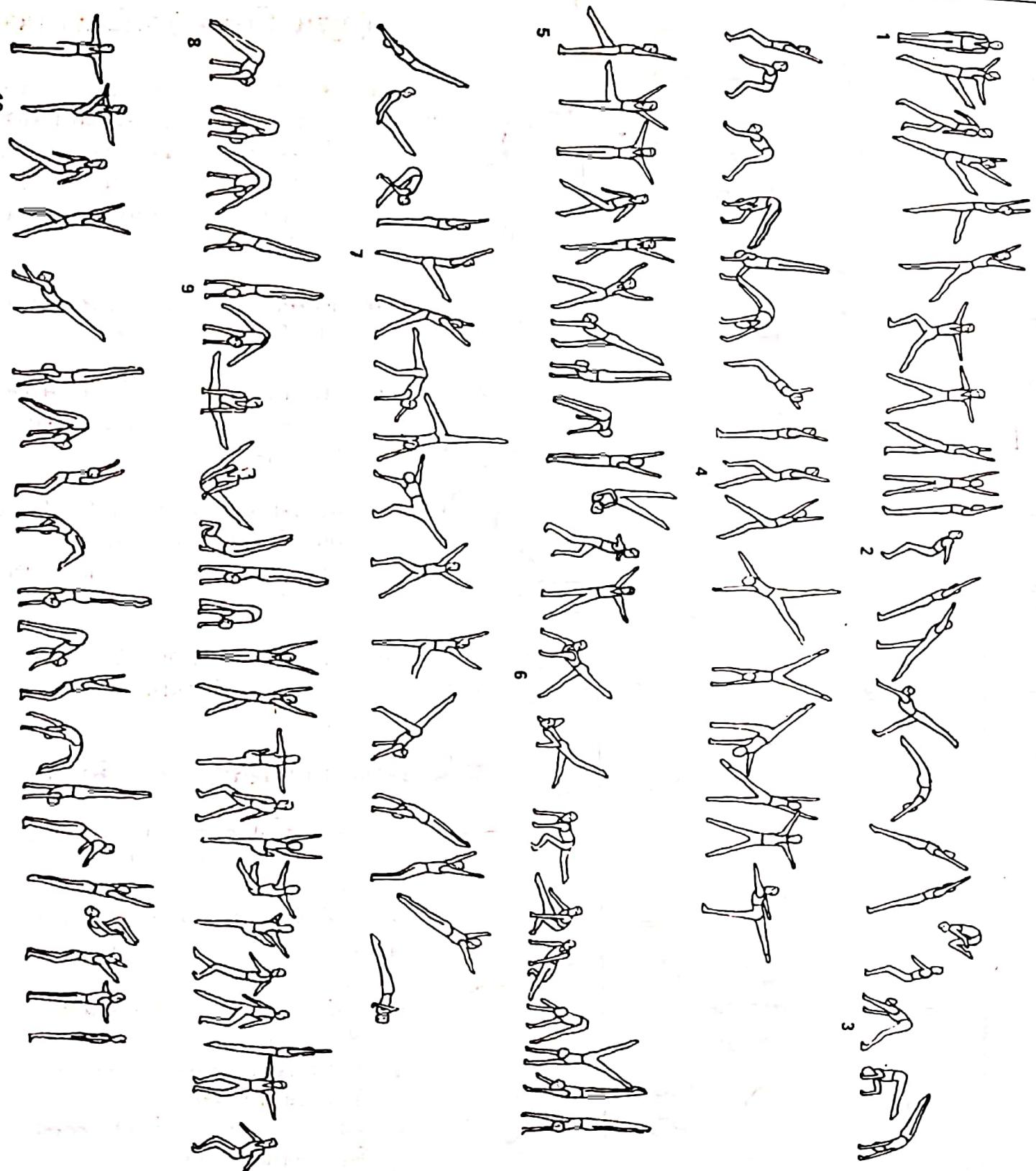


ઓલિમ્પિક ખ્રાસ્ : સ્વી વિભાગ (ઓલિમ્પિક સેટ : ૧૯૭૬)



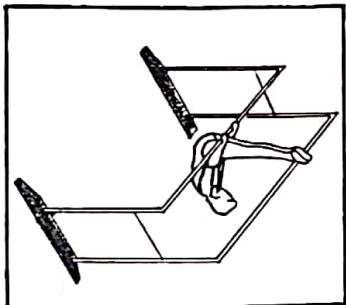
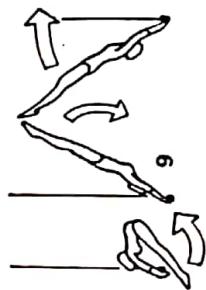
ક્રાંતિકા કસરતો (ઓલિમ્પિક સેટ : ૧૯૭૬)

૧. થોડા અંતરેથી દોડતા આવી, ફૂફૂકો લભ લોખાર પર હાથ મૂકી, સ્ટ્રોક જોવર લોખાર, પણી હાઈખાર પર ક્ષણિક સ્ટ્રોકલ હેન્ગ, ૨. હાઈખાર પર અપસ્ટાર્ટ (કિપ) લઈ, ફૈન્ટ સ્પોર્ટની સ્થિતિ, ૩. રોલ ફોરવર્ડ, પણી સ્વીંગ એકવર્ડ લઈ, લોખાર પર હાથ રાખી, ફૈન્ટલાઇંગ પોઝિશન, ૪. પગ પાછળ નાખી, લોખાર પર સ્ટ્રોક, પણી હૈ ટન્સ લઈ હાઈખાર પર, ૫. ત્રીપ છોડી હવામાં ફૂફૂ લોખાર પર ત્રીપ, લોખાર પર ફોરવર્ડ ગ્વાર્ડ કિપ, તરત જ હાથ ઉડાની હાઈખાર પકડી હેન્ગ એકવર્ડ, ૬. અપસ્ટાર્ટ લઈ હાઈખાર પર ફૈન્ટ સ્પોર્ટની સ્થિતિ, ૭. ફોરવર્ડ રોલ લઈ સ્પોર્ટ ફોરવર્ડની સ્થિતિ, ૮. પગને પાછળ ઊંચે નાખી સ્વીંગ, ૯. આગામી તરફ સ્વીંગ લઈ લોખાર પર શરીરને પાછળ ઊચકો, લોખાર પર હેઠાં જરૂર લઈ પાછળ ખડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ.

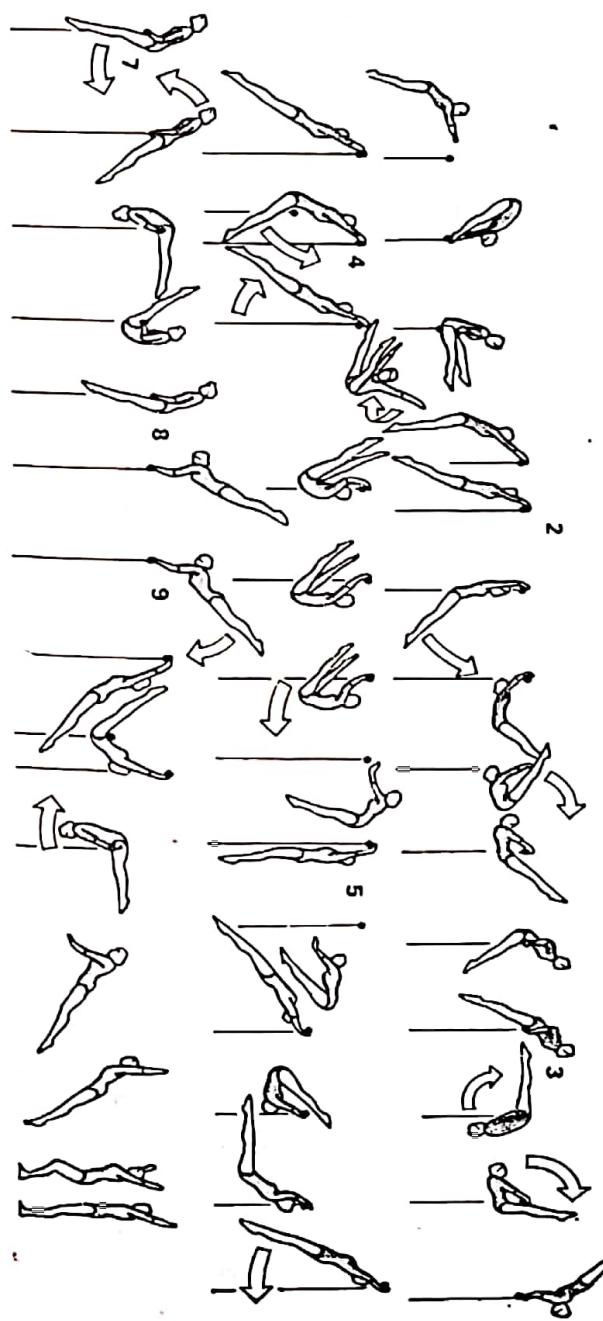


દેલાર એક્સસર્ચ : પુરુષ વિભાગ (એલિમિનિયક સેટ : ૧૯૭૬)

એસ્ટ્રેક્ટિંગ બાર્સ
(સ્વી વિભાગ) માટેના નિયમો



એસ્ટ્રેક્ટિંગ બાર્સ : સ્વી વિભાગ, (ઓલિમ્પિક સોન્ટ : ૧૯૭૩)



૦ આ વ્યાયામ પ્રકારમાં સોથી વચ્ચારે મહોની બાબતો છે- ૧. ઓલા ગતિઓ. ૨. બાર્સની વચ્ચે હાથને લાગવા, લઈ જવા. ૩ દરેક બાર પર હાથની શ્રીપ બનાવી. ૪. લટકવાની કિયા. ૫. અધરી ગતિઓ.

૦ કસરતો સાગંગ થની નોંધાયે. જરૂર જરૂરાય તો સમતુલન અથવા એકાયતા માટે બે વિરામ (stops) લઈ શકાય.

૦ ઉત્તરાણ હાથની પકડ પરથી થવું નોંધાયે. લોખાર પરથી સોમરસોલ્ટ લઘને ઉત્તરાણ કરવાની મનાઈ છે.

૦ એક ટીમના ઇક્ટા એજ જિમ્નાસ્ટ સમાન પ્રકારના માઉન્ટ્સ કે ડિસમાઇન્ટ્સનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

૦ જો કોઈ જિમ્નાસ્ટ પડી જાય તો ૩૦ સેકંડમાં તેણે કસરત ચાલુ કરી દેવી નોંધાયે.

૫૨લુઅાત કસરતો (ઓલિમ્પિક સેટ : ૧૯૭૫)

૧. થોડા અંતરેથી દોડતા આવી, ઝૂદ્દો લઈ લોખાર પર હાથ મૂકી, સ્ટ્રોઝ એન્ટર લોખાર, પણી હાઈખાર પર ક્ષણિક સ્ટ્રોઝ હેન્ગ, ૨. હાઈખાર પર અપસ્ટાર્ટ (કિપ) લઈ, ઇન્ટ સ્પોર્ટની સ્થિતિ, ૩. રોલ ફોર્વર્ડ, પણી સ્વીંગ એકવર્ડ લઈ, લોખાર પર હાથ રાખી, ઇન્ટ લાઈંગ પોઝિશન, ૪. પગ પાછળ નાખી, લોખાર પર સ્ટ્રોઝ, પણી હૈ ઇન્ટ લઈ હાઈખાર પર, ૫. શ્રીપ છોડી હવામાં ઝૂદી લોખાર પર શ્રીપ, લોખાર પર ફોર્વર્ડ ગવાઈ કિપ, નરતજ હાથ ઉઠાવી હાઈખાર પકડી હેન્ગ એકવર્ડ, પગ ઊચ્કા લોખાર પર લાઈંગ હેન્ગ એકવર્ડ, ૬. અપસ્ટાર્ટ લઈ હાઈખાર પર ઇન્ટ સ્પોર્ટની સ્થિતિ, ૭. ફોર્વર્ડ રોલ લઈ સ્પોર્ટ ફોર્વર્ડની સ્થિતિ, ૮. પગને પાછળ ઊચે નાખી સ્વીંગ, ૯. આગળની તરફ સ્વીંગ લઈ લોખાર પર શરીરને પાછળ ઊચ્કા, લોખાર પર હેંટ જરૂર લઈ પાછળ એડી સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ.

खारिजोनटल भार (पुरुष विकाश) माटेना नियमों

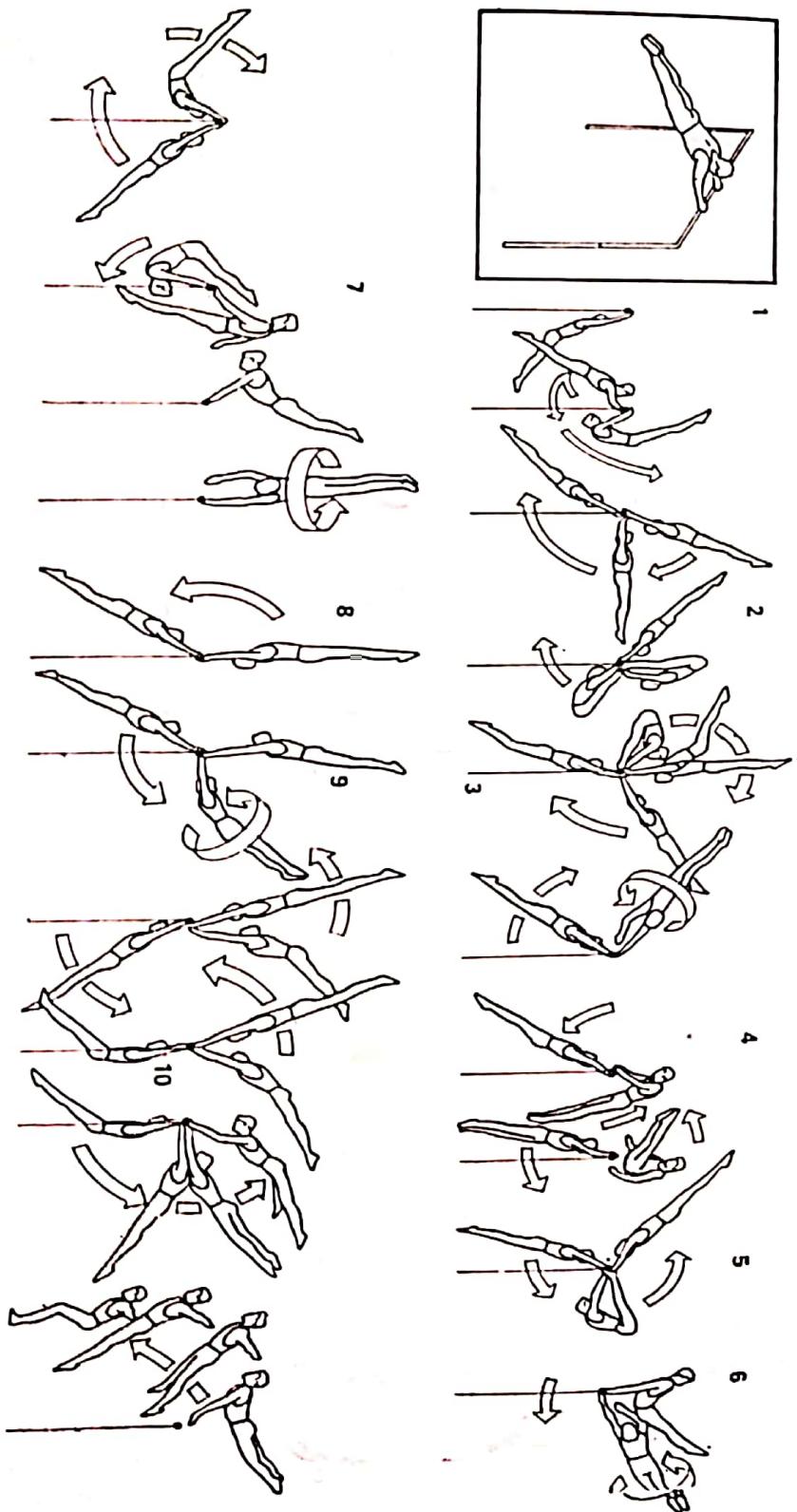
- ० मरण्यात क्यारतोगां आरक्षयाविना
जोड़ा गतिगो। सहित-२ फ्रेशर्ड
अने एक्वर्ड नियन्त रार्कल्स. २.
हाथनी पकड़नी फ्रेशर्डली तथा ३.
द्वी पीप सर्कल्स तेमन ट्वीस्टस
नेवा अन्य प्रकारोंनो सगावेश
थवा नेहंगो.
- ० महातग युष्म प्राप्ति गाटे भारने
वांने हाथ वडे जोडा साथे छोड़ी
दृष्टि, जोडा साथे पकड़ी लेवानी
कग से कग जोक कियानो सगावेश
थवा नेहंगो.

इरण्यात क्यारतो

(गोलिमिक सेट : १५७६)

१. भार पर रिवर्स ओप लध्न
लटका, शूट आगे कु फेन्ड स्टेन्ड, २.
गाल्गाना स्वींग वर्षते अपराईज करी,
भार पर वांने हाथनी वर्चे पग भूड़ा,
अने शरीर जाचे राखुं करी फेन्ड स्टेन्ड, ३.
नियन्त रिवर्स फ्रेशर्ड लेतां डाणा हाथनी
रेण्युलर ओप, हाइटर्न लेफ्ट, गिक्सड
ओप राखा फेन्गनी स्थितिमां स्वींग,
४. स्वींग उपर जतां क्लार्टर टर्न
साथे भार उपरथी वेल्ट अने फेन्गनी
स्थितिमां भार फ्रीथा पकडो तथा
रेण्युलर ओप राखा आगगा स्वींग, ५.
हाथनी वर्चे पग राखा शरीर ऐच्चा
स्वींग फ्रेशर्ड, अपराईज कु स्पेन्ड
रीबरवेझ, ६. सर्कल एक्वर्ड, पगने
छोड़ी हाइटर्न साथे स्वींग फ्रेशर्ड,
गिक्सड ओप साथे स्वींग फ्रेशर्ड,
स्वींगना अंते वांने हाथनी रिवर्स

इरण्यात क्यारतो (विकाश) अप्रैल १९७६

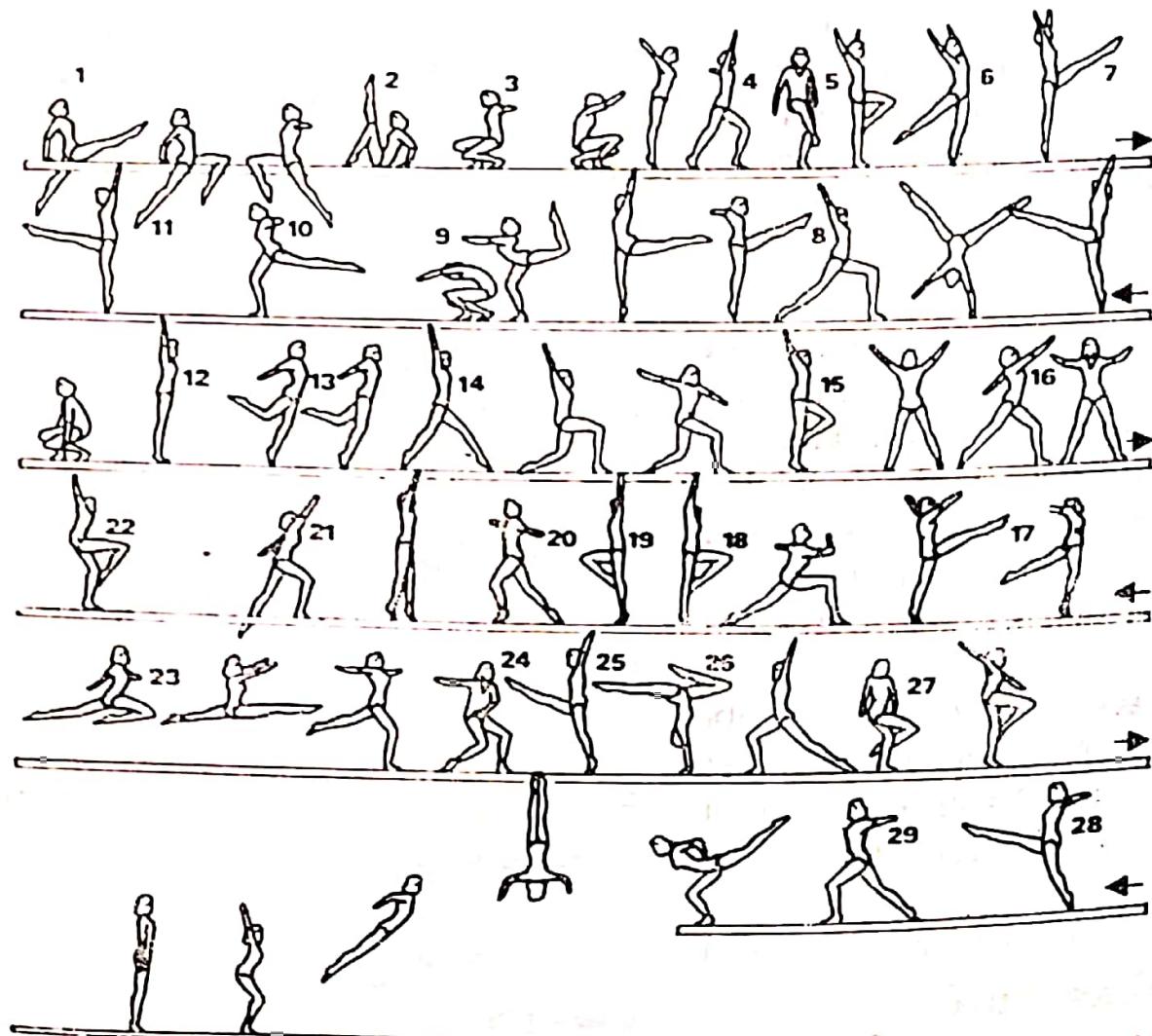


ગ્રાંપ, ૭. કિપ, હેન્ડસ્ટેન્ડ, તરત ૮ હાથ ટર્ન લેફ્ટ ક્રોકવર્ડ અને હેન્ડસ્ટેન્ડ, ૮. એક જાયન્ટ સ્વીંગ એકવર્ડ, ૯. પીજા જાયન્ટ સ્વીંગ એકવર્ડ વખતે હાંકટર્ન અને જાયન્ટ સ્વીંગ ફેશન્ડ, ૧૦. એક જાયન્ટ સ્વીંગ ફેશન્ડ અને પણી હેન્ડ સ્ટ્રોક ડિસમાઉન્ટ.

એલેન્સ ધીમ (સ્વી વિલ્બાગ) માટેના નિયમો

૦ આ વ્યાયામ પ્રકાર આવર્ષ્યક રીતે સમતુલ્યન (એલેન્સ) માટેનો છે અને તેમાં- ૧. સમતુલ્યનની કિયાઓ ૨. નાના તથા મોટા દ્વિશાદેરો (ટન્સ) ૩. ટૂલ્કા અને ટેકા ૪. દોઃકદમ તથા ૫. ચાલ કદમનો સમાવેશ થવો જોઈએ.

- ૦ કરીન કિયાઓને કસરતોના સેટમાં યુક્તિપૂર્વક સુયોગ કર્મમાં ગોડવાની જોઈએ.
- ૦ ખીમની સમગ્ર લંબાઈનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.
- ૦ સૂધ જવાની તથા બેસવાની સ્થિતિઓનું પ્રમાણ વધારે ના હોવું જોઈએ.
- ૦ કસરતોના સેટમાં લયવૈવિધ્ય, સામાન્ય ગતિરીલતા તથા અસ્થિલિતતા વર્તાય તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.
- ૦ કસરત દરમ્યાન જિમ્નાસ્ટ નણ વિરામ (stops) લઈ શકે છે.
- ૦ કસરતો માટે ૮૦ થી ૧૦૫ સેકંડની સમયમર્યાદા હોય છે. જિમ્નાસ્ટના પગ જમીન પરથી ઉપરે



એલેન્સ ધીમ : સ્વી વિલ્બાગ (એલિમ્પિક સેટ : ૧૯૭૬)

• એટલે સમય શરૂ થાય છે અને પગ જમીનને
અહુકે એટલે સમય પૂરો થયેલો ગણ્ય છે.

० કસરત નરમ્યાન એ નિર્ભનાસ્ટ પડી જય તો १०
સેડંડમાં તેણે કસરત ચાલુ કરવી જોઈએ.

૦ એક રીમના ફૂલા એ નિર્ભનાસ્ટસ સમાન પ્રકારના
માઉન્ટસ કે ઉસમાઉન્ટસનો ઉપયોગ કરી શકે છે.

ફરજીઆત કસરતો (ઓલિમ્પિક સેટ - ૧૬૭૬).

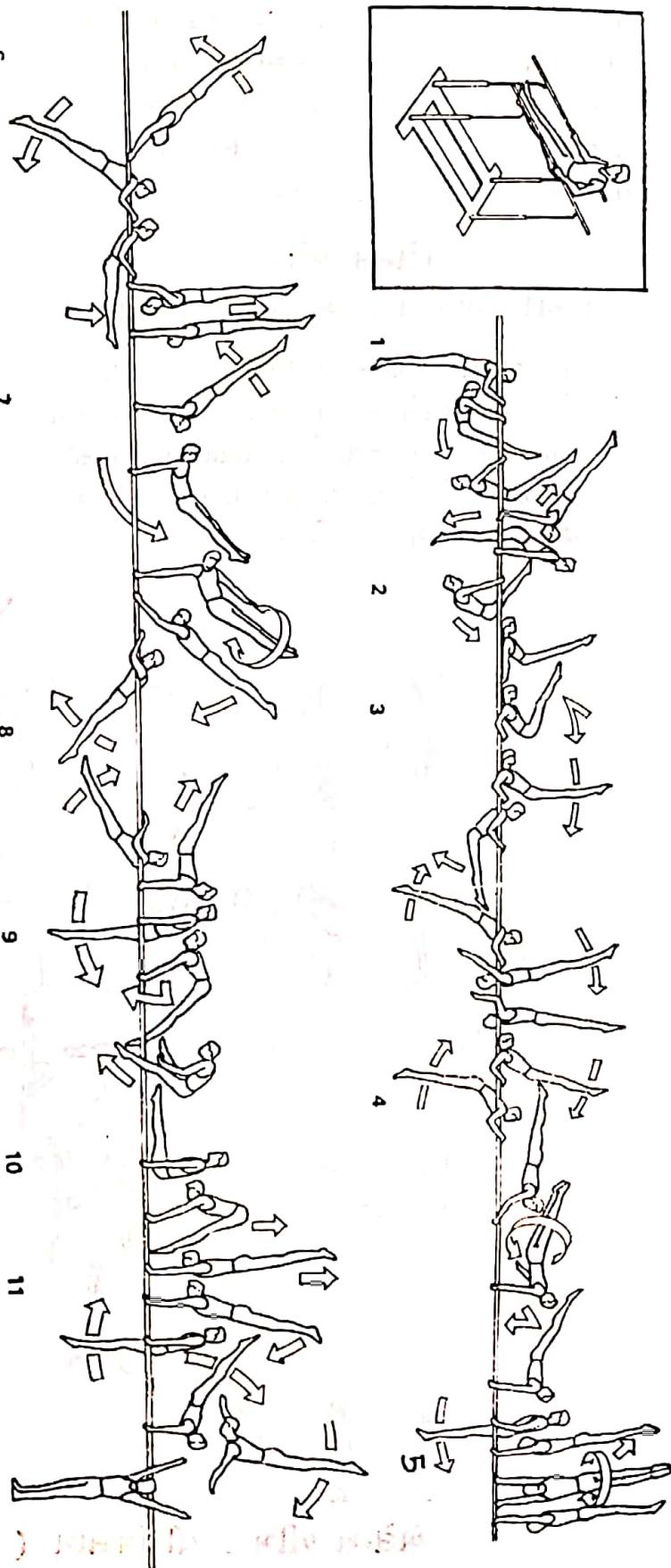
૧. એ કે નણુ કદમ દોડી, હૃદકો લઈ કે ટન્
લઈ રાઈડિંગ રીટ, ૨. સ્ક્રોટ/સ્ટેન્ડ, ૩. કે ટન્ સાથે
બેલે સ્ટેન્ડ, ૪. નણુ કદમ આગળ, ૫. ડાયા પગ પર
લંગડી, ૬. બેલે પોઝિશન, ૭. આગળ કદમ, કે ટન્,
વન આર્મ કાર્ડ વહીલ, કે ટન્, લન્જ, ૮. આગળ
કદમ, કે ટન્, ૯. બેલે સ્ક્રોટ, ૧૦. સહેજ વાળેલા પગ
પર ખરી સ્થિતિ, ૧૧. ડાયા બાજુ કદમ, હૃદકો લઈ
સ્ક્રોટ, ૧૨. કે ટન્ કુ લેફ્ટ અને ઊચે હાથ સાથે
દ્વાર સ્થિતિ, ૧૩. આગળ કદમ, ટેક, પાણી પગ
ખદ્દા ટેક, ૧૪. લંગડી, પગના સ્વોંગ સાથે કદમ,
૧૫. કે ટન્ લેફ્ટ, કે ટન્ લેફ્ટ, સ્ટ્રોડલ સ્ટેન્ડ, ૧૬.
સાધ્ય લન્જ, કે ટન્ રાઈટ, એક પગને પાણી ઊચો
રાખી ખરી સ્થિતિ, ૧૭. પગના સ્વોંગ સાથે આગળ
કદમ, ક્ષણિક લન્જ, ૧૮. બેલે સ્ટેન્ડ, ડાયા પગનો
સ્વોંગ લઈ કુલ ટન્ રાઈટ, ૧૯. આગળ કદમ, હાઈ
ટન્ લેફ્ટ, ૨૦. આગળ કદમ, ટેક, ટોડ, કે ટન્ લેફ્ટ,
બેલે સ્ટેન્ડ, ૨૧. કોસ લેગ, બેલે સ્ટેન્ડ લેફ્ટ, જમણો
પગ આગળ ઊચો, ૨૨. ડાયા પગ અર્ધો વાળેલા, ૨૩.
એ કદમ આગળ, સ્ટેગ લીપ, ૨૪. આગળ કદમ અને
ડાયા પગ અર્ધો વાળેલા, ૨૫. બેલે સ્ટેન્ડ, કે ટન્
રાઈટ, ૨૬. આગળ કદમ, હેન્ડ સ્ટેન્ડ, જમણો પગ ખીમ
તરફ નીચો, ૨૭. ડાયા પગ પર વજન રાખી કે ટન્
લેફ્ટ અને સાધ્ય સ્ટેન્ડ, ૨૮. કે ટન્ રાઈટ ટન્, ૨૯. આગળ
એ-નણુ કદમ લઈ સેમરસોલ્ટ ફાર્વર્ડ, હવામાં કે ટન્
અને ખરી સ્થિતિમાં ઉત્તરાશુ.

(ચિત્ર માટે જુઓ પૃષ્ઠ ૧૬૧)

પેરેલલ ખાસ

(પુરુષ વિલાગ) માટેના નિયમો

૦ ભરજીઆત કસરતોમાં- ૧. ઓલાગતિઓ તથા
સ્થિર રાખવાની સ્થિતિઓ; ૨. નિયત પ્રમાણમાં



પેરેલલ ખાસ : પુરુષ વિલાગ (ઓલિમ્પિક સેટ : ૧૬૭૬)

બળ આધારિત ક્રિયાઓનો સમાવેશ થવો જોઈએ,

- ૦ ઓલાની અને ઉડાનની ગતિઓ આગળ પડતી હોણી જોઈએ.
- ૦ ત્રીજ સ્પર્ધાની કસરતોમાં બાર્સની નીચે અથવા ઉપર બંને હાથની પકડ એક સાથે છાડી ટેવાની અને પુનઃ પકડી લેવાની કહીન કસરતોનો સમાવેશ થવો જોઈએ.
- ૦ વૈયક્તિક સમગ્ર વ્યાયામ સ્પર્ધામાં તથા વૈયક્તિક વ્યાયામ પ્રકાર સ્પર્ધામાં, બાર્સની નીચે તથા ઉપર એમ બંને રીતે હાથની પકડ છોડવાની તથા પુનઃ પકડવાની કસરતો હોણી જોઈએ,

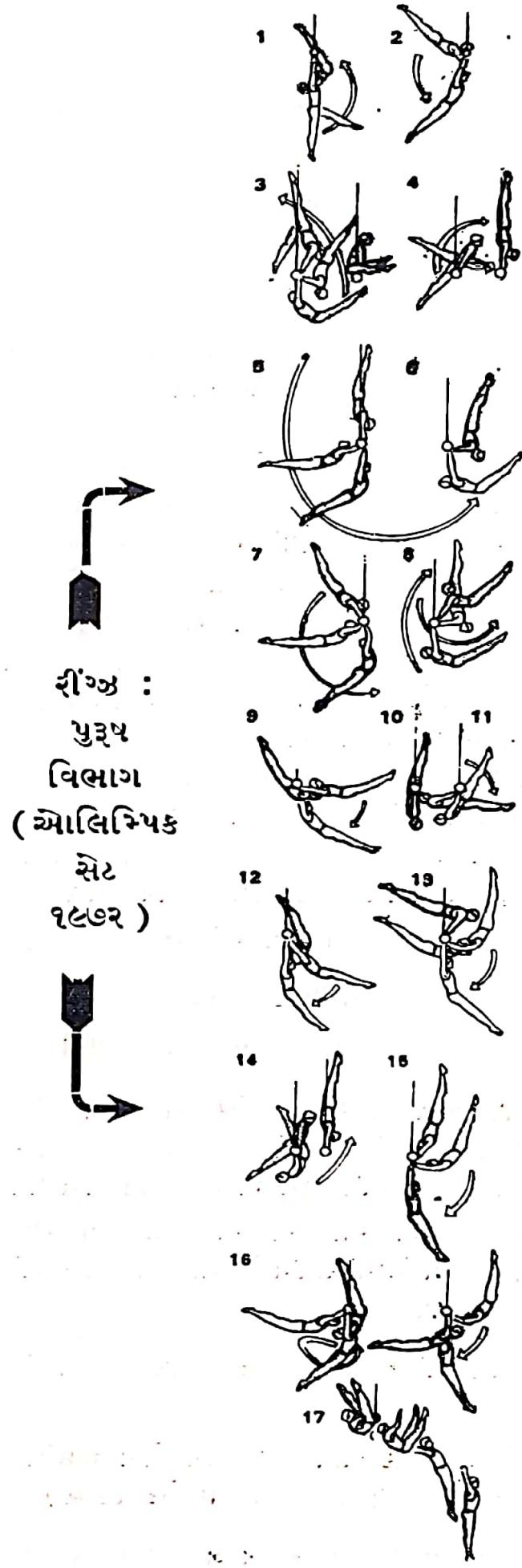
કરુણાત કસરતો (એલિમ્પિક સેટ : ૧૯૭૬)

૧. બાળની વચ્ચે બડી સ્થિતિમાંથી પગને ઊચે ઉછાળી કેસ સ્પોર્ટ, ૨. આગળની તરફ સ્વીંગ, શરીરને પાછળ નાખી અપર આર્મ હેન્ગ, પાછળની બાજુ સ્વીંગ લઈ- ૩. ફેરવર્ડ રોલ, પાછળની બાજુ સ્વીંગ લઈ- ૪. પાછળની બાજુ સ્ટાફ્ઝેયર અને કેસ સ્પોર્ટ, પાછળની બાજુ સ્વીંગ લઈ- ૫. હેન્ડસ્ટેન્ડમાં પિંચોટ, પછી તરત ૬, ૬. નીચે આવી અપર આર્મ હેન્ગ, આગળની તરફ સ્વીંગ લઈ એકવર્ડ રોલ અને હેન્ડસ્ટેન્ડ, ૭. આગળની બાજુ સ્ટાફ્ઝેયર અને અપરઆર્મ હેન્ગમાં આગળની તરફ સ્વીંગ, ૮. ઇન્ટ અપરાઇઝ અને કેસ સ્પોર્ટ ૯. પાછળની તરફ સ્વીંગ, સ્ટ્રોલ ફેરવર્ડ, 'એલ' સ્પોર્ટની સ્થિતિ, ૧૦. શરીર ઊચે વાળી તથા પગ સીધા રાખી 'હેન્ડસ્ટેન્ડ'ની સ્થિતિ, ૧૧. સોમરસોલ્ટ એકવર્ડ.

(ચિત્ર માટે જુઓ પૃષ્ઠ ૧૬૨)

રીંજ (પુરુષ વિલાગ) માટેના નિયમો

- ૦ મરણાત કસરતોના સેટમાં, રીંજને જોલા આપ્યા વિના શરીરની જોલાગતિઓ, બળ આધારિત ગતિઓ તથા સ્થિર સ્થિતિઓને યુક્તિપૂર્વક વારાફરતી ક્રમમાં ગોઠવવી જોઈએ.
- ૦ કસરતના સેટમાં - ૧. ક્રમ સેક્રમ બેહેન્ડસ્ટેન્ડ (જે પૈકી એક બળ આધારિત અને બીજે હેન્ગ, હંન્વર્ડ હેન્ગ અથવા સ્પોર્ટની સ્થિતિમાંથી જોલે લઈને કરી શકાય તેવો.) ૨. કસરતોની સમગ્ર



કठीनतानी पूर्ति करे तेवी वधारानी बण आधारित
कठीन कसरतो समाविष्ट होती जोहंगे.

इरुल्लात कसरतो (ओलिम्पिक सेट : १८७२)

१. हेंग; आगण पग उच्चारा ईन्वर्ट हेंग,
२. डिसलोडेट ऐक्वर्ड अने पळी हेंगनी स्थितिमां
आगण जोलो, ३. शूट अप-सोर्पोर्ट अने स्ट्रॉबल सोर्पोर्ट,
४. पग नीचा लावी, भेगा अने हाथवाणी टटार शरीर
उच्चे लध्द हेंडस्टेन्ड, ५. हेंगनी स्थितिमां नीचे आवी
जोलो, ६. सीधुं शरीर जाचे लो, ७. इंरवर्ड स्वींग लध्द
हेंग, ८. शूट अप, पळी इंरवर्ड स्वींग लध्द सोर्पोर्ट,
९. हेंगनी ऐक्वर्ड स्वींगमां नीचे आवो अने पळी
पगने तथा शरीरने जाचे लध्द आगण ढागती स्थितिलो,
१०. स्ट्रॉट ईन्वर्ट हेंग, ११. शरीर सीधुं आगण
नीचे लावी इन्ट लीनर, १२. पाण्या जोलो लध्द आगण
आवतां ईन्वर्ट हेंग, १३. पाण्या जोलो लेतां उपरनी
तरफ शरीर आडी स्थितिमां, १४. आगण जोलो, छीप
सर्कल अने हेंडस्टेन्ड, १५. आगणथा नीचे आवी-
हेंगनी स्थितिमां पाण्या जोलो, १६. आगण जोलो,
शरीरने वाणी पाण्या जोलो, १७. आगण जोलो, शरीर
वाणेलुं, पग पहोणा अने खडी स्थितिमां उतराणु.

(यिन माटे जुओ ४४ १६३)

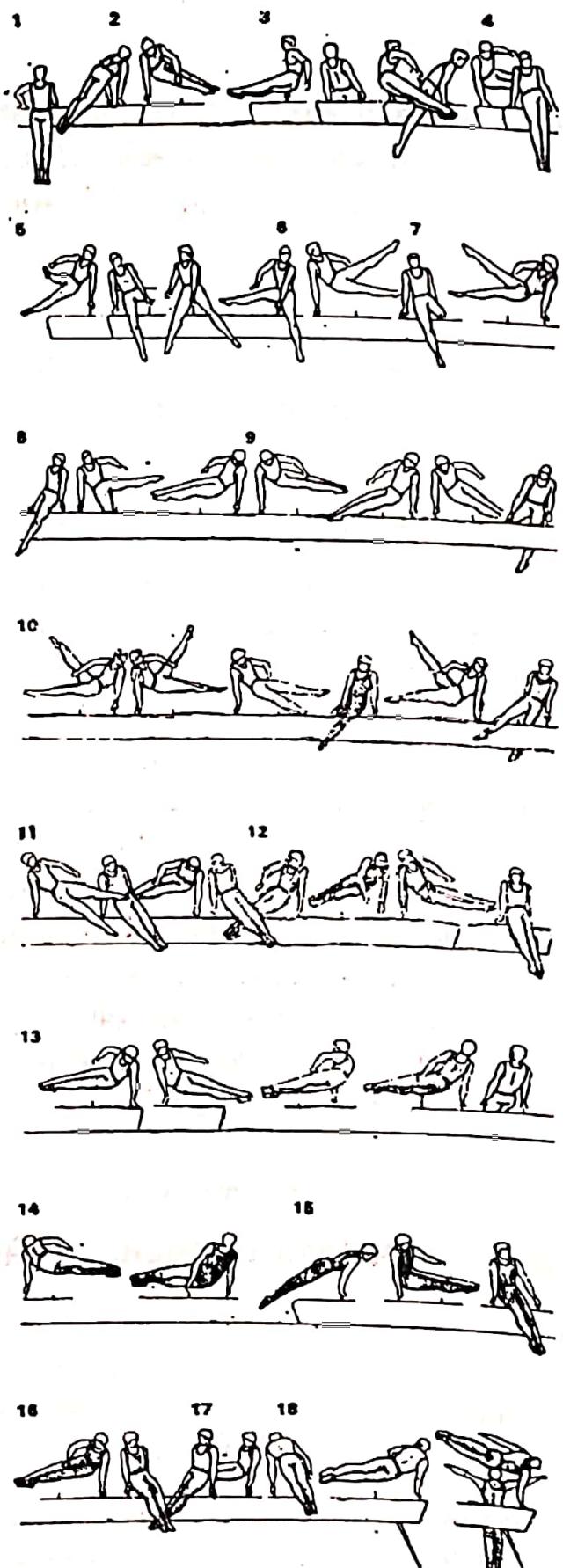
पोमेल हेस्स

(पुरुष विभाग) आटेना नियमो

- ० मरुल्लात कसरतोनो सेट अरभलित जोला-
गतिगोनो बनेलो हेवो जोहंगे अने तेमां - १.
ओक पगना अंडरक्रूस २. ओक अने बंने पगनां
सर्कल्स ३. आगणना अने पाण्यना सीअर्स
(जे पैकी ओकनां सणांग ऐ आवर्तन) नो समावेश
थवो जोहंगे.
- ० कसरतोमां उपलेग सर्कल्स आगण पडतां हेवां
जोहंगे.
- ० हेस्सना दरेक भागने उपयोगमां लेवो जोहंगे.

इरुल्लात कसरतो (ओलिम्पिक सेट १८७२)

१. जमणा पोमेल पर डाओ हाथ, २. डाई

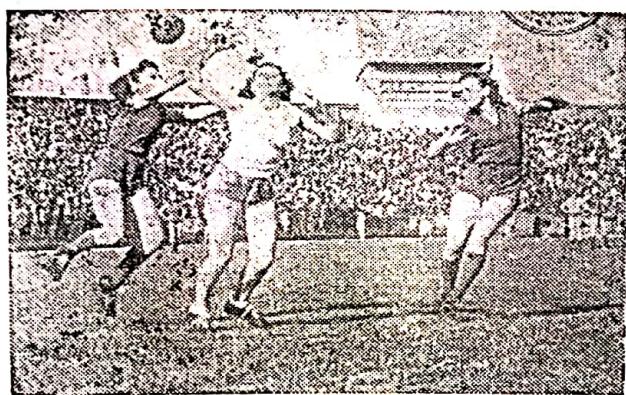


पोमेल हेस्स : पुरुष विभाग
(ओलिम्पिक सेट : १८७२)

જિમ્નાસ્ટિક્સ પ્રતિયોગીતા : એલિમ્પિક નિયમો

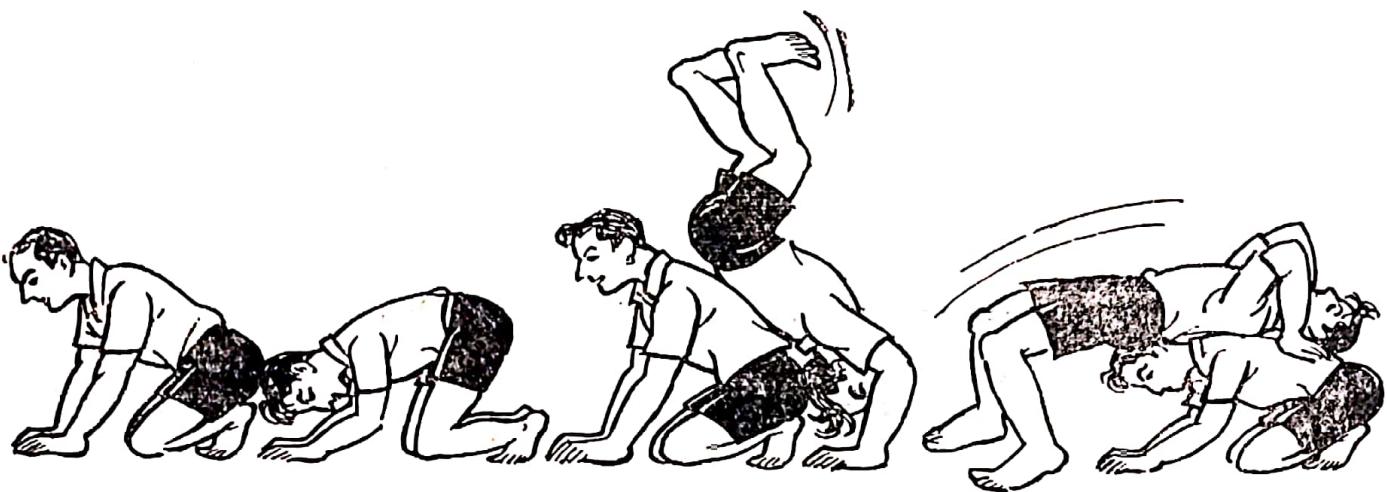
બાજુ સ્વોગ, ડાયા હાથ પર રાઈટ હાડ ટન્ન, બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૩. જમણા હાથ પર પિવટ, હોસ્ટના નેક પર સપોટ ૪. હોસ્ટ ઉપરથી સ્વીંગ, ૫. લેઝ્ટ લેગ અંડ્રકટ, હોસ્ટ ઉપર સ્વીંગ, ડાયા પોમેલ પર ક્ષણિક સાઈડ સપોટ, ૬. જમણા પગનો બહારની તરફ સ્વીંગ, ડાયા પોમેલ પરની ગ્રીપ બદ્લો, ૭. ટ્રાવેલ રીઝર્સ ઐકવર્ડ લેઝ્ટ, રીઝર્સ ઐકવર્ડ શાઈટ, ૮. ડાયા પગનો બહારની તરફ સ્વીંગ અને બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૯. કાઉન્ટર કલોકવાઈજ એ ઉખલ લેગ સર્કલ્સ, બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૧૦. જમણા પગનો બહારની તરફ સ્વીંગ અને સીક્રસ લેઝ્ટ તથા તે પણી સીક્રસ રાઈટ ફોરવર્ડ, ૧૧. ડાયા પગનો ઉપરથી સ્વીંગ,

કલોકવાઈજ એક ઉખલ લેગ સર્કલ, અને બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૧૨. ઉખલ લેગ સર્કલ રાઈટ, પકડ બટલી ડાયા તરફ જઈ કુપ પર સપોટ, ૧૩. હોસ્ટ ઉપરથી સ્વીંગ, પોમેલ પર ડાયા હાથની પકડ, હોસ્ટ પર ફરી પિવટ, બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૧૪. ઉખલ લેગ સર્કલ રાઈટ, બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૧૫. ડાયા પોમેલ પર બંને હાથ રાખી, નેક ઉપરથી પિવટ, બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૧૬. ઉખલ લેગ સર્કલ રાઈટ, બંને પોમેલ્સ પર સપોટ, ૧૭. ઉખલ લેગ સર્કલ રાઈટ તથા સાથે હાડ રાઈટ ટન્ન, ૧૮. કુપ પર જમણા હાથનો સપોટ લાઈ, ડાયા બાજુ સ્વીંગ લેતાં હોસ્ટ ઉપરથી આગળ ડિસમાઇન્ટ.



વિભાગ—૪

પ્રક્રિયા ચિહ્નાંનો મિટકસ્ય



- સરળ અનુકંશા, સંતુલન તથા ગોળામણાં સ્ટાંટ્સ
- પિરામિડ્ઝ
- રેલર એલેન્સ
- ચેર એલેન્સ
- ટ્રેપિઝ
- ટ્રેમ્પોલાઇન

૧૧. સ્પર્શ અગુકૃતા, સંતુલન

તથા કોળમાટું સ્ટાન્ડસ

આ પ્રકરણમાં વર્ણવેલા બધાજ સ્ટાન્ડસ સરગ નથી; કેટલાક કહીન પણ છે. આમ હતાં આ બધા સ્ટાન્ડસ અવૈધિક (Informal) સ્વરૂપના હોવાથી આનંદપ્રદ છે, પ્રયત્નિત છે તથા વિદ્યાર્થીમાં ચ્યપળતા, લવચીક્તા, બળ, સમતોલનશક્તિ તેમજ ગતિસુભેળનો વિકાસ સાધવા માટે અત્યંત ઉપયોગી છે; એટલું જ નહિ પણ કેટલાક સ્ટાન્ડનો ઉપયોગ કેદેસ્થનિક્સના પાડમાં, રીલે રેઝિઝમાં, સ્ક્વેડની ટ્રેનિંગમાં તેમજ નિર્દ્દર્શનમાં સરસ રીતે થઈ શકે છે.

આ પ્રથમાંના પ્રકરણ-૨૨ : 'ક્રોર એક્સર્ચિચ' માં વૈયક્તિક સ્ટાન્ડસનું વિવરણ જિમનેસ્ટિક્સ રૂપર્વાની ભૂમિકાને અનુભક્તિને કરવામાં આવ્યું છે અને તે વધતા ઓળા અંશે વૈધિક (Formal) સ્વરૂપના હોવાથી તેમનો અલગ પ્રકરણમાં સમાવેશ કર્યો છે અને આ પ્રકરણમાં તેમને દોહરાવવાનું ઉચ્ચિત ગણ્યું નથી.

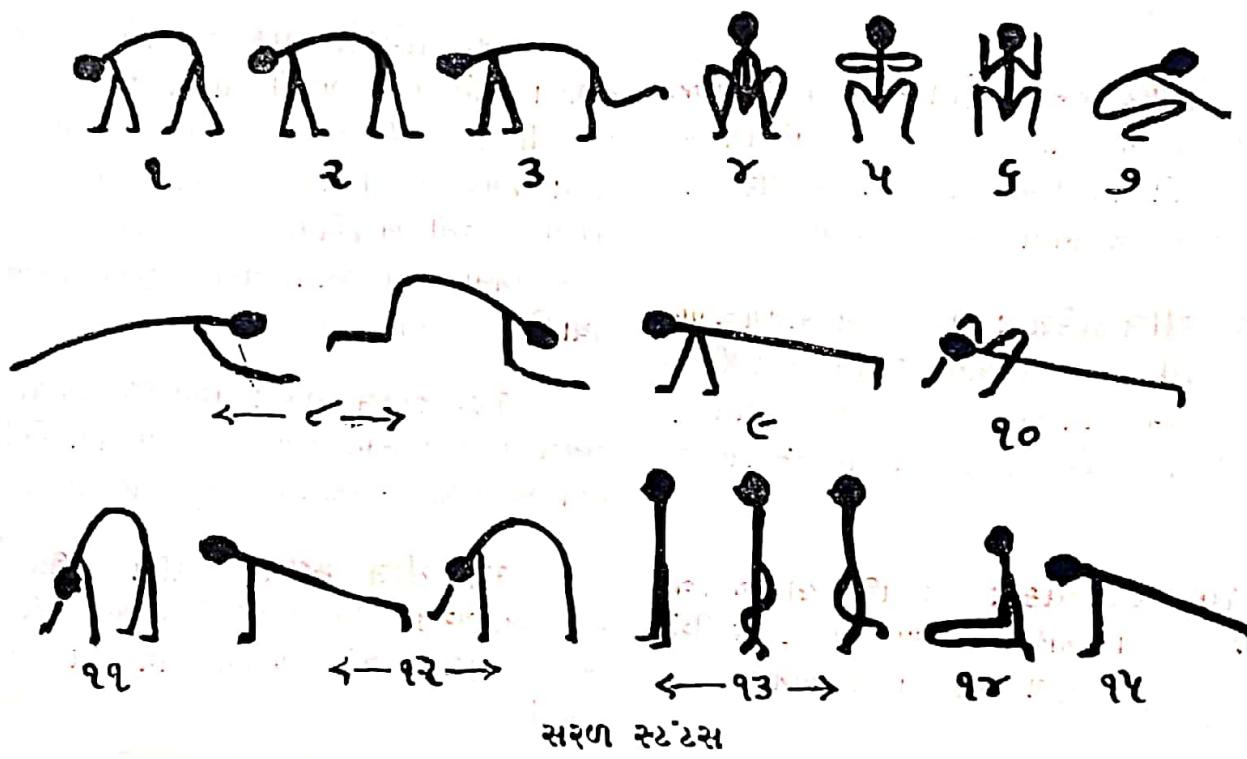
અને આ પ્રકરણમાં વિવિધ પ્રકારના સ્ટાન્ડસની વહેંચણી - ૧. સ્થળાંતર ગતિયુક્ત વૈયક્તિક સ્ટાન્ડસ, ૨. સ્થળાંતર ગતિયુક્ત જોડીદાર સ્ટાન્ડસ, ૩. પ્રકીર્ણ

વૈયક્તિક સ્ટાન્ડસ, ૪. પ્રકીર્ણ જોડીદાર સ્ટાન્ડસ, ૫. કસોટી-લક્ષી સ્ટાન્ડસ, ૬. સાધનયુક્ત સ્ટાન્ડસ, ૭. જોડીદાર ઐસેન્સ સ્ટાન્ડસ તથા ૮. જોડીદાર ટ્રાન્ઝિન્ઝ સ્ટાન્ડસ-એ પ્રમાણે આઠ વિભાગમાં કરવામાં આવી છે. જોડીદાર સ્ટાન્ડસમાં નીચે પાયાની સ્થિતિ લેનાર માટે પ અને ઉપર ટોચની સ્થિતિ લેનાર માટે ટ એ પ્રમાણે સંક્રતોનો ઉપયોગ જે તે સ્ટાન્ડના વર્ણનમાં સમજૂતીની સરળતાની દૃષ્ટિએ કર્યો છે.

૧. સ્થળાંતર ગતિયુક્ત વૈયક્તિક સ્ટાન્ડસ

૧. ડોણ વોાક : કમરમાંથી આગળ નમી બંને હાથને લગભગ એ કૂટ આગળ જમીન પર ટેકવી કુતરાની પેઠે ચાર પગે ચાઢો તથા માથું ઊંચું રાખો. (ચિત્રાંક-૧)

૨. કોણ વોાક : જમીન પર ઘેસી, બંને હાથને પાણ ટેકવી નિતંખ ઊચા કરી, ધડને જમીનને સમાંતર રાખી એ હાથ અને એ પગ પર આગળ ચાઢો. (ચિત્રાંક-૨)



૩. લેઈમડોણ વોક : ડોગ વોક (૧) પ્રમાણેજ, પરંતુ એક પગને પાછળ ઉચ્ચે રાખી, એ હાથ અને ઓક પગ પર આગળ વધો. (ચિત્રાંક-૩)

૪. ચીકન વોક : દીયણુમાંથી પગ વાળા ઐઠકમાં આવી બંને હાથને પગની વંચેથી પાછળ કાઢી, જે તે પગની બહારની બાજુ લઈ, તે પગના ચાપા પર ચત્તા મૂકો, અને પછી આ સ્થિતિમાં આગળ ચાલો. (ચિત્રાંક-૪)

૫. ડક વોક : દીયણુમાંથી પગ વાળા ઐઠકમાં આવો; તથા હાથને ડોણુમાંથી વાળાને જે તે બગલમાં લઈ જાવ અને પછી આ સ્થિતિમાં આગળ ચાલો. (ચિત્રાંક-૫)

૬. કાંગાડુ જર્બુપ : દીયણુમાંથી પગ વાળા ઐઠકમાં આવો. પછી હાથને ડોણુમાંથી જિલા વાળા ખમાની બાજુએ રાખી, આ સ્થિતિમાં ફૂફ્તા ફૂફ્તા આગળ વધો. (ચિત્રાંક-૬)

૭. ઝોગ જર્બુપ : દીયણુમાંથી પગ વાળા ઐઠક લો, પછી બંને હાથને થોડા આગળ જમીન પરટેકની, પગને હાથની નજીક સરકાવો; અને આમ આગળ વધો. (ચિત્રાંક-૭)

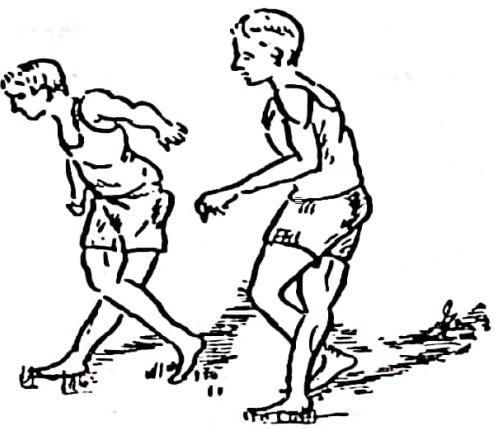
૮. રેથિટ જર્બુપ : ઝોગ જર્બુપ (૭) પ્રમાણેજ, પરંતુ હાથ આગળ જમીન પર મૂક્તા પહેલાં, પગ પર ઉંઘાળ લો; અને પગ હાથની નજીક જમીન પર આવે તે પહેલાં હાથને જમીનથી જિચકો. (ચિત્રાંક-૮)

૯. સીલ કાઉલ : બંને હાથને આગળ જમીન પર સીધા ટેકની, શરીર દાળિયાની સ્થિતિમાં (૬-૮ લીનીંગ સ્પેટ્ટ) રહે તેમ પગને જમીન પર ટેકની, હાથ વડે આગળ ચાલો અને પગને પાછળ ધ્સડાવા દો. (ચિત્રાંક-૯)

૧૦. દર્દ્દલ વોક : સીલ કાઉલ (૯) મુજબજ પરંતુ હાથને ડોણુમાંથી વાળેલા રાખી, શરીરને જમીન નજીક રાખી, હાથ અને પગ વડે આગળ ચાલો. (ચિત્રાંક-૧૦)

૧૧. એર વોક : કમરમાંથી આગળ નમી અને હાથને પગની નજીક જમીન પર ટેકની, રીંણી જેમ ચાર પગે ચાલો. (ચિત્રાંક-૧૧)

૧૨. મેઝરીંગ વર્મ : સીલ કાઉલ (૯) મુજબજ શરીર દાળિયાની સ્થિતિમાં રહે તેમ હાથ અને પગને જમીન પર ટેકની, પ્રથમ બંને પગને વારાક્રસ્તી ધીમે ધીમે આગળ લાગતાં, પૂછ જાંચી કરતા જાવ અને પગ હાથની નજીક આવે એટલે હાથને વારાક્રસ્તી ધીમે ધીમે આગળ અસેડો. આમ વારાક્રસ્તી પગને તથા હાથને અસેડના જીથ સરસિયાની જેમ આગળ વધો. (ચિત્રાંક-૧૨)



૧૩. નેવેદ્દી વોક : એડી સ્થિતિમાંથી જમણું પગને ડાબા પગની પાછળ થઈ, તે પગની બહારની બાજુએથી લઈ, આગળ મૂકો. પછી ડાબા પગને જમણું પગની ડાબી બાજુએથી પાછળ થઈ, તે પગની બહારની બાજુએથી લઈ આગળ મૂકો; અને આમ પગલાં ભરતા આગળ વધો. (જુગો ઉપરનું ચિત્ર તથા ચિત્રાંક-૧૩)

૧૪. સ્ટાપ્પ વોક : પગને દીયણુમાંથી વાળા દીયણુ પર એસો અને હાથ પાછળ લંબાવી એડી પર મૂકી આ સ્થિતિમાં આગળ ચાલો. (ચિત્રાંક-૧૪)

૧૫. સીલ સ્લેપ : સીલ કાઉલ (૯) મુજબજ, પરંતુ બંને હાથ વડે તાળી પાડી હાથ આગળ મૂકો; અને પાછળ પગ ધ્સડાવા દો. (ચિત્રાંક-૧૫)

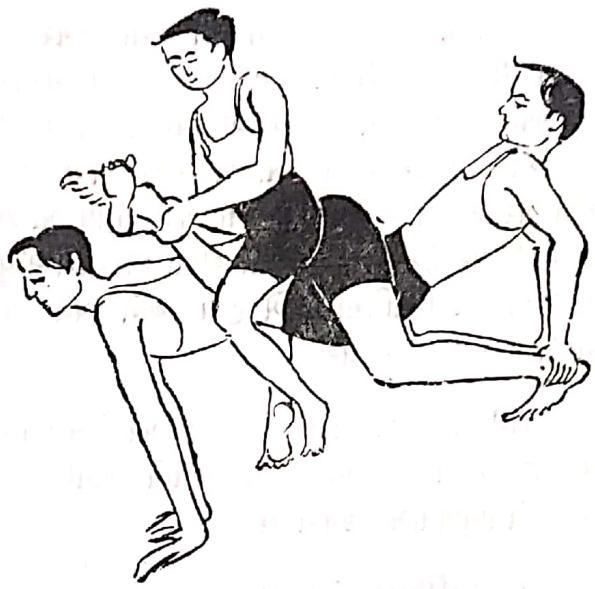
૨. સ્થળાંતર ગતિયુક્ત જોડીદાર સ્ટાન્ડસ

૧. બહીલ એરો : ટ અને હાથ આગળ જમીન



પર ટેકવી અને પગને વારાફરતી પાછળ ઊંચા કરી, પાછળ પની કમરે ભેરવશે. તેના પગને પ સાથળ આગળથી પકડી રાખશે; અને પછી આ સ્થિતિમાં અને જણુ આગળ ચાલશે.

૨. ટેન્ડમ : પ પોતાના અને હાથ તથા ઢીયણુને જમીન પર ટેકવશે. પછી ટ તેની આગળની આજુ નજીક પોતાના અને હાથ જમીન પર ટેકવી, અને પગને પાછળ ઢીયકી પની કમર પર નિયાળી પકડ લેશે; અને આ સ્થિતિમાં અને સંવાદી ગતિથી આગળ ચાલશે. (૪૦૪ ૧૭૧; ચિત્રાંક-૧)



પોતાના અને હાથ જમીન પર ટેકવશે. આ દરમાન ટ પોતાના પગની આંદી પની કમરે મારેલી રાખી પોતાનું માયું તથા કમર સુધીનું શરીર પના એ પગ વચ્ચેથી પાછળ કાઢશે અને પોતાના અને હાથ પની ઓડી પર ટેકવી, કોણીમાંથી સીધા કરી ધડ ઊંચું લેશે. પછી આ સ્થિતિમાં પ એ હાથ અને એ પગ પર ધીમે ધીમે આગળ ચાલશે.

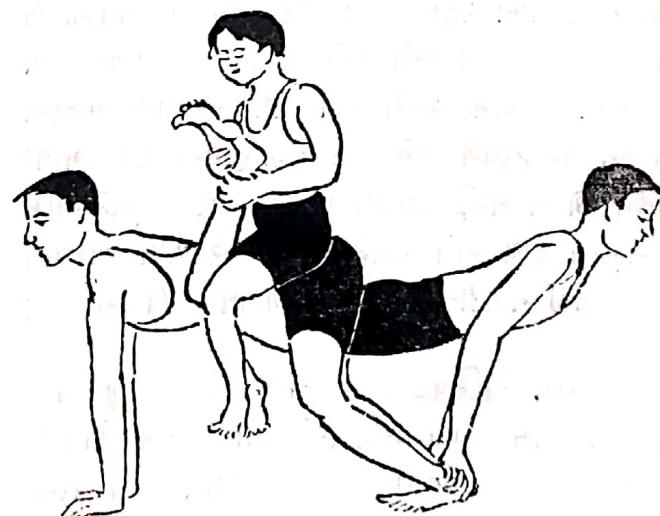
૪. સ્કૂટર : પ અને ટ પગ ઢીયણુમાંથી



અધ્યાર્થી વાળેલા આગળ લંબાતી, સામસામે એક બીજના પગ પર એસશે તથા હાથ વડે સામાના ખલા પર પકડશે. પછી એક જણુ પગ સ્થિરરાખી આગળ ઊંચો થશે અને જીલો પાછળ નમશે. આમ વારાફરતી કરશે. (ચિત્રાંક-૨)

દોઈ નાના ભાળકને પની પીડ પર એસાડવાથી ઊંચા પર એઠેલા સવાર જેવી સ્થિતિ બનશે અને સ્ટાન્ડની પ્રેક્ષણીયતામાં ઓર વધારો થશે.

૫. એલિફન્ટ વોક : પ અને ટ સામસામા ઊભા રહેશે. પછી ટ પોતાના અને હાથ પના ખલા



દુંગલ વોક : ટ પોતાના અને હાથ આગળ જમીન પર ટેકવી, અને પગને પાછળ ઊંચા કરશે, જેને પાછળ ઊભા રહેલા પ પોતાના એ હાથ વડે પકડી પોતાની ખગલ નીચે છાતીની આસપાસ વીટાળી દેશે અને એક પગલું આગળ ચાલી કમરમાંથી આગળ નમી,

પર ટેકની બાંચો ફૂદ્દો લઈ બંને પગ પની કમર પર મજબૂત વીઠાળી, ધડને પાછળાની ખાળુ નીચે નમાવી માથું અને છાતી પના એ પગ વચ્ચેથી પાછળ કાઢશે. આ દરમ્યાન પ કમરમાંથી આગળ નમી બંને હાથ જમીન પર ટેકવશે અને ટ પોતાના બંને હાથ પાછળ પની એડી પર ટેક્વિ, કોણીમાંથી રીધા કરી ધડને બાંચું લેશે. પછી આ સથિતિમાં પ એ હાથ અને પગ પર ધીમે ધીમે આગળ ચાલશે.

કોઈ નાના ખાળકને પની પીઠ પર એસાઉવાથી હાથી પર એઠેલા મહાવત જેવી સથિતિ બનશે અને સ્ટાંટની ગ્રેફ્ટાણીયતામાં ઉમેરો થશે.

૮. સ્વીમીંગ એક્ઝિટ્સ : પ પોતાના પગ આગળ લંબાવી બેસશે; અને પ ના પગ પર ટ બાંધા સૂઈ જઈ પોતાના બંને પગ પની કમર પર વીઠાળી પકડ લેશે અને હાથ છાતી પાસે રાખશે. પછી પ પોતાના બંને હાથને સાથળાની ખાળું જમીન પર ટેક્વિ, ફૂલા બાંચા કરી પગને ઢીચણમાંથી વાળી આગળ ખસશે; એટલે ટ નું માથું તથા ધડ બાંચું થતાં તે પોતાના બંને હાથને સ્વીમીંગની એક્ઝિટ્સ માફક આગળ લંબાવી, ખાળુ પર લઈ, છાતી પાસે લાવશે. આમ પ આગળ વધતાં, તેની ઢીચણ બાંચા થવાની દરેક કિયા વખતે ટ સંવાહી અતિથી પોતાના હાથને આગળથી ખાળુ પર લઈ છાતી પાસે લાવશે. (ચિત્રાંક-૩)

૯. ધ ફૂ : છથી ૮ જણુ એક ખીજાની પાછળ લાઈનમાં બિલા રહેશે. પછી દરેક જણુ પાછળનાના એ પગની વચ્ચે બેસી જરો અને પોતાના બંને પગ આગળ બેઠેલાના ખોળામાં મૂકશે તથા હાથને સાથળાની ખાળું જમીન પર ટેકવશે. હવે દરેક જણુ હાથના ટેકે ફૂલામાંથી સહેજ બાંચા થઈ, એકસાથે આગળ ખસશે; અને આમ વારાફંતી હાથ અને ફૂલાને જમીન પર બધા એકસાથે મૂકતા જઈ નાવડીની નુંમ આગળ વધશે. (ચિત્રાંક-૪)

૧૦. ચેરિયટ : છ જણુ પૈકડા ત્રણ જણુ આડી લાઈનમાં બિલા રહી, વચ્ચેનાની કોણીમાં પોતાની તે ખાળુની કોણી બેરવી, બહારના હાથને બાંચો કરશે. પછી એ જણુ મજબૂત શરીરવાળા આ ત્રણ જણુની પાછળ તેમના ખલા પર પોતાના હાથ ટેકની કમરમાંથી



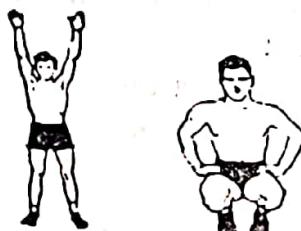
સથિતિમાં એ રથ ધીમે ધીમે આગળ ચાલશે.

શક્ય હોય તો છેડાના બંને છોકરાઓ પોતાના હાથ છાતી પાસે રાખે અને તેમના બહારના હાથની બગલમાં લગભગ આડ ફૂટ લંબા દોરડાના એકેક છેડાનો ગાળિયો નાખી, પીઠ પર જાબેલો છોકરો વચ્ચેથી આ દોરડું પકડી રથ ચલાવશે તો સ્ટાંટ વધારે ગ્રેફ્ટાણી બની રહેશે.

૩. પ્રક્રીણ્ણ વૈયક્તિક સ્ટાંટ્સ

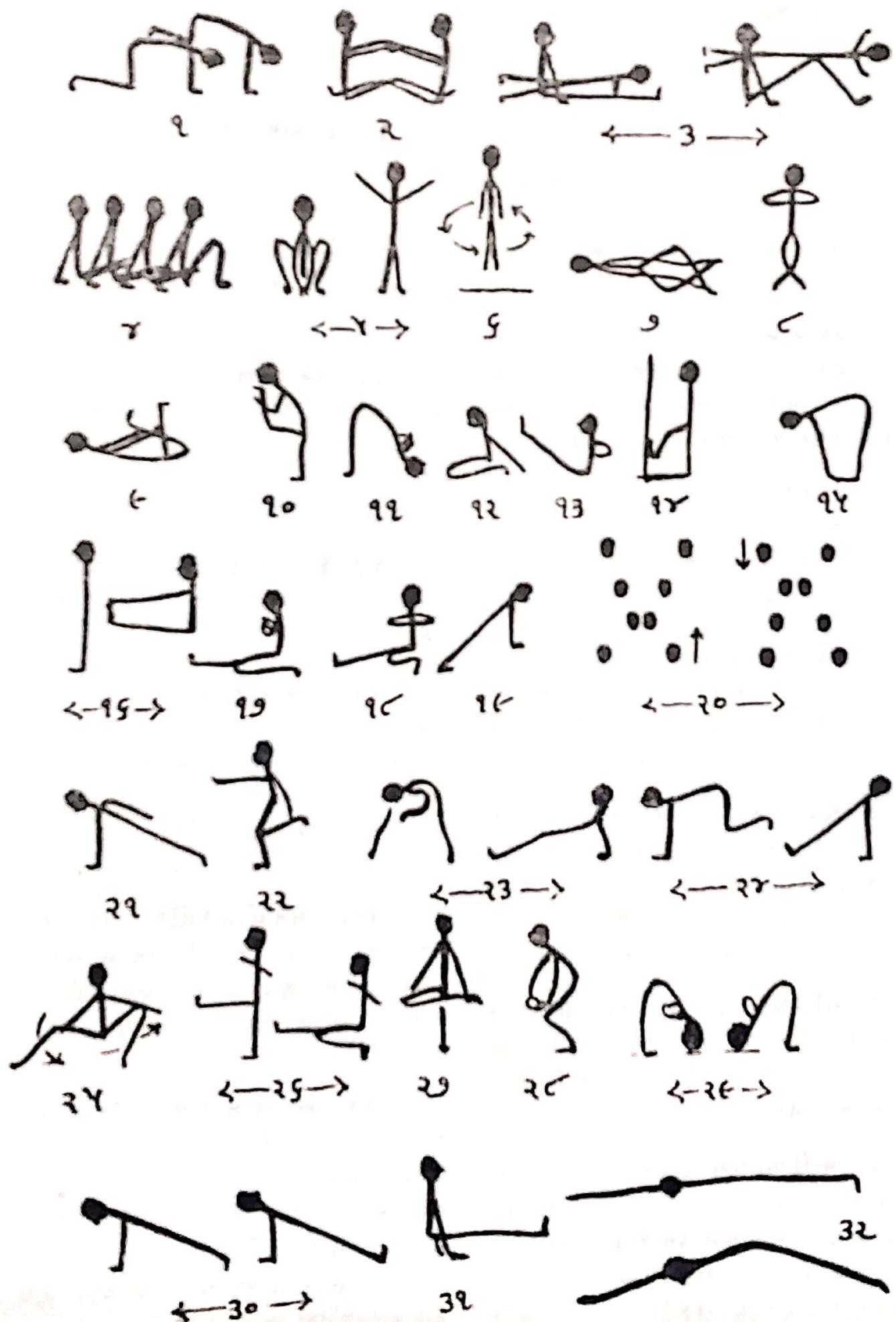
(કેસેસ્થનિક્સ કવાયત માટે ઉપયોગી)

૧. જરૂપીંગ જેક : પગને ઢીચણમાંથી બહારની તરફ વાળી પંન પર બસો તથા બંને હાથનાં



કંદાંને બંને પગની વચ્ચે એકમેકની ઉપર કોસમાં રાખો. હવે ફૂદ્દો મારી જમીન પર પગ પહોળાની સથિતિમાં બિલા થઈ બંને હાથને ઉપરની ખાળું તાંસા પહોળા કરો. પછી તરત ફૂદ્દો મારી મૂળસથિતિમાં આવો. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખો. (ચિત્રાંક-૫)

૨. ધ ટોપ : જગા પર બાંચો ફૂદ્દો લઈ, હવામાં પૂર્ણ કુદી ફરી તેજ સ્થાને જમીન પર સમતુલા ચુમાવ્યા વિના આવો. ખીજ વખત ફૂદ્દો લેા તારે વિરુદ્ધ દિશામાં પૂર્ણ કુદી ફરો. ફૂદ્દો લગાવતાં પહોળાં અને જમીન પર આવતાં પગને ઢીચણમાંથી સહેજ વાગો. (ચિત્રાંક-૬)



૩. હૃમનાંદોલ : જમીન અથવા મેટ પર પૂરેપૂરા એરી, બંને હાથને એ પગ વર્ચેથી કાડી, પગની અહારની બાજુથી આગળ લાણી, બંને પગની ધૂંઠી પકડો. હવે પગને ફૂલાની નજુક લાણી, ડાણા પગ અને ખલા પર ગણ્ડો; પછી પીઠ પર ગણ્ડી (ઢીચણું આકાશ તરફ) જમણા પગ તથા ખલા પર ગણ્ડો; અનેત્યાંથી એઠકની સ્થિતિમાં આવો. આમ ગણ્ડઊનું ચાલુ રાયો. પછી અવળી દિશામાં ગણ્ડો. આ સ્ટાન્ડમાં ઢીચણું પહોળા અને પગ ભેગા રાયો. (ચિત્રાંક-૭)

૪. ટક્કી સ્ટેન્ડ : બંને પગની ધૂંઠીને ક્રોસ કરીને તથા હાથ વડે છાતી પર અદ્યા વાળીને જિલા રહો. પછી એ સ્થિતિમાં જમીન પર પૂરેપૂરા એરી જાવ અને તરતજ જિલા થાવ (ચિત્રાંક-૮)

૫. ટેન્ગલ : જેંધા સૂઈ જાવ. પછી બંને પગને ઢીચણુંથી ક્રોસમાં વાળી, તે બાજુના હાથ વડે અંગૂઠા પકડો; અને તે સ્થિતિમાં આગળ, પાછળ તથા બાજુએ ગણ્ડો. (ચિત્રાંક-૯)

૬. શ્રીએ ધટો : જમણા પગ પર જિલા રહી, ડાણા પગના પંઝને એહાથ વડે પકડો. હવે સમતુલ્ય જાગાની, નીચા નમો તથા ડાણા પગના પંઝને બાંચે લઈ કૃપાએ અડકાડો. (ચિત્રાંક-૧૦)

૭. હેડ પિવટ : ચત્તા સૂઈ જઈ, એડી ફૂલા પાસે આવે તેમ પગને ઢીચણુંથી વાળી, માથા તથા પગના ટેકે પૂઠ તથા પીઠને બાંચી કરો. પછી હાથને છાતી પાસે અદ્યમાં વાળી, ફૂલ માથાના ટેકે પગને બાજુએ ખસેડતા જઈ ચક્ક પૂર્ણ કરો. (ચિત્રાંક-૧૧)

૮. ની સ્પ્રીંગ : બંને પગની એડી પર ફૂલા આવે તે રીતે ઢીચણું પર એરી જાવ. પછી હાથને પાછળથી આગળ ઓલો આપી આચકા સાથે ઉણાણ લઈ જિલા થઈ જાવ. (ચિત્રાંક-૧૨)

૯. એડી પાઉન્સ : જમીન પર પૂરેપૂરા એરી જાવ અને બંને પગને આગળ બાંચા કરો. પછી પગને ઢીચણુંથી અને ધડને કમરમાંથી સહેજ વાળી, આચકા આપી ઉણાણ લો અને સહેજ આગળ ફૂલા પર ઉત્તરાણ કરો. (ચિત્રાંક-૧૩)

૧૦. જમ્પ ફૂટ : દિવાલ સામે જિલા રહી લગભગ એક ફૂટ બાંચે દિવાલ પર જમણા પગને ટેકવી તેના ઉપરથી આણા પગને કુદાનો (ચિત્રાંક-૧૪)

૧૧. ટો આસ્પ જમ્પ : જિલા રહી આગળ નમી પગના પંઝ પકડી, આગળ ફૂદકો મારો. (ચિત્રાંક-૧૫)

૧૨. ફેરવર્ડ હેન્ડ કિક જમ્પ : જિલેલી સ્થિતિમાંથી બાંચો ફૂદકો લઈ, હવામાં બંને પગને આગળ લંબાવી બંને હાથ વડે પગના પંઝને અડકો. (ચિત્રાંક-૧૬)

૧૩. એર ડાન્સ : એક પગ આગળ સીધો અને ખીજ પગને ઢીચણુંથી વાળી પંઝ પર એરી, બંને હાથને છાતી પાસે અદ્યમાં વાળો. પછી ફૂદકો મારી પગની સ્થિતિ બહારો. આમ પગઅદ્યા લયઅદ્ય રીતે ચાલુ રાયો. (ચિત્રાંક-૧૭)

૧૪. ફેટા ડાન્સ : એરડાન્સ (૧૩) મુજબાંજ, પરંતુ પગ આગળ પાછળ લેવાને બહારો બાજુએ લેવા. (ચિત્રાંક-૧૮)

૧૫. ડેડમેન્સ ફેલ : શરીર ટટાર તથા હાથ બાજુએ લટકતા રાખી જિલા રહો અને આ અઝુડ સ્થિતિમાં પગ ખસેદ્યા વિના, મહાની જેમ આગળ પડતું નાયો. શરીર જમીનથી ચોડા અંતરે રહે એટલે તરત હાથ આગળ લંબાવી જમીન પર ટેકવો. શરીર કમરમાંથી બિલડુલ વળવું ન જોઈએ. (ચિત્રાંક-૧૯)

૧૬. ડબલ હીલ કદીક : પગ પહોળા રાખી જિલા રહો. પછી પગને ઢીચણુંથી સહેજ વાળી, બાંચો ફૂદકો લઈ હવામાં બંને પગની એડીને એ વખત અથડાવી જમીન પર પહોળા પગ પર આવો. (ચિત્રાંક-૨૦)

૧૭. વન આર્મ ડીપ : બંને હાથ આગળ જમીન પર ટેકવી શરીરને પાછળ ઢાળિયાની સ્થિતિમાં લંબાવી, પગના પંઝ પર જમીન પર ટેકવો (ફેન્ટ લાઇંગ સપોર્ટ). પછી એક હાથને જડાની પીઠ પાછળ રાખી, જમીન પર ટેકવેલા હાથને કોણીમાંથી વાળી, છાતીને જમીન સુધી લઈ જાવ અને પછી હાથ સીધો કરી મૂળસ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક-૨૧)

૧૮. ની ડીપ : એક પગને ઢીચણુમાંથી પાછળ વાળી, વિદ્ધ બાજુના હાથ વડે તે પગને બંને પકડો. હવે જમીન પર ટેકવેલા પગને ઢીચણુમાંથી વાળી, સમતુલા જાળી. બિચકેલા પગના ઢીચણને જમીનને અડકડો અને પછી પગ રસ્તી કરી બિલા થાવ. (ચિત્રાંક-૨૨)

૧૯. ઇલેન્ક એરાઉન્ડ : દંડ કાઢવા માટેની તૈયારની સ્થિતિ (ઇન્ટ લિનીંગ સ્પોર્ટ) લો. પછી બંને પગને બિચકી, ડાણી બાજુથી ડાખા હાથ નીચેથી કાઢી, આગળની બાજુ સીધા જમીન પર (રીઅર સ્પોર્ટ) લાવી અંધ્ર ચક પૂર્ણ કરો. (ચિત્રાંક-૨૩)

૨૦. સ્કવોટ શ્રું : ઇલેન્ક એરાઉન્ડ (૧૯) મુજબ, પરંતુ બંને પગને બિચકી, એહાથની વચ્ચેથી કાઢી આગળ રસ્તી લંખાની, એડી જમીન પર ટેકવો. (ચિત્રાંક-૨૪)

૨૧. લેગ સર્કલિંગ : પગને ઢીચણુમાંથી વાળી, ડાખો ઢીચણ એહાથની વચ્ચે રહે અને જમણા પગ જમણી બાજુ લંખાવેલો રહે, તે રીતે બંને હાથને આગળ જમીન પર ટેકવી પગના પંઝ પર એસો. હવે સહેજ આગળ નમી જમણા પગને જમણી બાજુથી આગળ અને ત્યાંથી ડાખી બાજુ લાવતાં, બંને હાથને બિચકી તેની નીચેથી પસાર કરી, ચકાકારે ડાખી બાજુ થઈ પાછળ ડાખા પગના નીચેથી પસાર કરી મૂળસ્થિતિમાં લાવો. આમ આ પગની ચકાકારગતિ અટક્યા નિના ચાલુ રાખો. આ સ્ટાંટ દરમ્યાન જમણા પગને રસ્તી રાખો. તથા પગ ચકાકારે ફરશો પરંતુ શરીર સ્થિર રહેશો. (ચિત્રાંક-૨૫)

૨૨. સિંગલ સ્કવોટ : ડાખા પગ પર બિલા રહી, જમણા પગને બિચકી, આગળ લંખાવો. હવે આ સ્થિતિમાં સમતુલા જાળી, ડાખા પગને ઢીચણુમાંથી વાળી એઠક લો અને બિલા થાવ. (ચિત્રાંક-૨૬)

૨૩. મ્યુલ કિક : બિલેલી સ્થિતિમાંથી પગને ઢીચણુમાંથી સહેજ વાળી ઉછાળ લો. અને બંને હાથને આગળ જમીન પર ટેકવી, પેગને વાલેલા બિચે લઈ જાવ. પછી પગને બિચે સીધા કરતાં, બંને હાથ પર ધજો આપો, ઉછાળ લઈ શરીરને કમાનાકારે વાળી બંને પગ પર ઉત્તરાણ કરો. આમ આ કિયા ચાલુ રાખો.

૨૪. ટાયર્ડ સ્ટોક : ડાખા પગ પર બિલા રહી, જમણા પગને પાછળ જમીનને સમાંતર સીધી કરો. પછી કમરમાંથી આગળ નમી ધડ જમીનને સમાંતર રહે તથા પીઠ અને પાછળ બિચકેલો જમણા પગ સીધી લાઈનમાં આવે તેમજ બંને હાથ બાજુઓ પહોંચા. રહે તેની સ્થિતિ (ઇન્ટ સ્કેલ) લો. હવે આ સ્થિતિમાંથી કુદ્દો લઈ પગની સ્થિતિ બદલો. ધડ તથા હાથ જેમની તેમ સ્થિતિમાં જ રહેશે. આમ પગમટી લયખદ રીતે ચાલુ રાખો.

૨૫. જમણ શ્રુ : ડાખા પગ પર બિલા રહે અને બિચકેલા જમણા પગના અંગૂઠાને ડાખા હાથ વડે આગળની તરફ પકડો. હવે આ સ્થિતિમાં ડાખા પગ પર ટેક લઈ, જમણા પગ ઉપરથી ડાખા પગને કુદાવી, આગળ જમીન પર ડાખા પગ પર આવો. અંગૂઠો પકડેલા ડાખા હાથને નીચે લેવાથી સ્ટાંટમાં સરળતા લાવી શકાશો. (ચિત્રાંક-૨૭)

૨૬. ડિંગર જમણ : બંને હાથની આંગળીઓ શરીરની આગળની બાજુ ભેગી કરી બિલા રહો, હવે તેની ઉપરથી બંને પગને કુદાવી આગળ કુદી પડો. સમગ્ર સ્ટાંટ દરમ્યાન હાથની આંગળીઓ છૂટવી ન જોઈએ. (ચિત્રાંક-૨૮)

૨૭. પિન બહીલ : આગળ નમી માથાને મેટ પર ટેકવો તથા બંને હાથ વડે છાતી પાસે અદદ વાળો શરીર માથા અને પગ પર ટેકવેલું તથા થાપા બિચકેલા રહેશો. હવે આ સ્થિતિમાં, ડાખા પગને જમણા પગની ઉપરથી લઈ જમણી બાજુ લઈ જતાં, માથા પર ફિરકીની જેમ શરીરને ફેરવો; એટલે પીઠ મેટ તરફ આવશો. શરીર તો માથા તથા પગ પર જ ટેકવેલું રહેશો, પણ ચત્તી સ્થિતિમાં આવશો. પછી આજ ગતિમાં જમણા પગને ડાખા પગની ઉપરથી બીજી બાજુ લઈ જતાં ફરીથી માથા પર ફિરકીની જેમ શરીરને ફેરવી મૂળસ્થિતિમાં આવો. આમ ફેરવાનું ચાલુ રાખો. (ચિત્રાંક-૨૯)

૨૮. પેપ ટન્ : બંને હાથ આગળ જમીન પર ટેકવી શરીરને દળિયાની સ્થિતિમાં પાછળ લંખાની, પગના પંઝને જમીન પર ટેકવો. (ઇન્ટ લાઈન સ્પોર્ટ). પછી પગ જમીનના સંપર્કમાં રહે તેમ બંને હાથને

કોણમાંથી સહેજ વાળી ધક્કો આપી, હાથ તथા શરીરને ઉછાળી, ચત્તી સ્થિતિમાં ફેરવી બંને હાથને જમીન પર ટેકવો. પણ આ સ્થિતિમાંથી ફરી ઉછાળ લઈ મૂળસ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક-૩૦)

૨૯. 'એલ' લીવર : પગ આગળ સીધા લંબાની જમીન પર બેસો. પણ બંને હાથને બાજુઓ જમીન પર ટેકવી, બંને પગને રીધા જમીનથી ઊંચા કરો. ફરી હાથ જ જમીન ટેકવેલા તથા પગ જમીનને સમાંતર રહેશો. (ચિત્રાંક-૩૧)

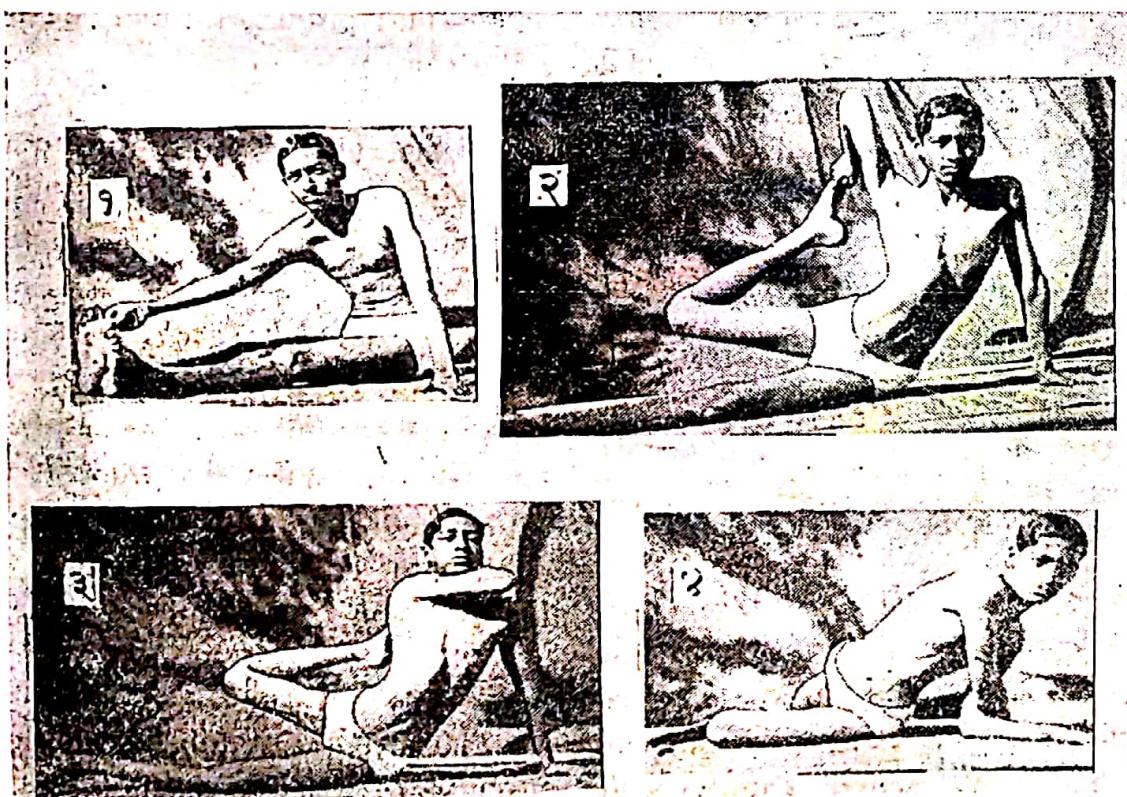
૩૦. ટ્રીસ્ટ એરાઉન્ડ : બંને પગને આગળ લંબા કરી બેસો. પણ જમણૂ હાથને બાજુની તરફ મરડી, ડાખા પગનો અંગૂઠો પકડી, તે પગને દીચણમાંથી વાળી, પાછળની બાજુ લઈ જાન અને તે વખતે સહેજ આગળ નમી, ડાખા હાથને આગળની બાજુ ટેકવો તથા પીઠને કમાનાકારે વાળો. હવે અંગૂઠાને પકડેલો રાખી જમણૂ હાથને માથા ઉપરથી ડાખા બાજુ અને ત્યાંથી ઝૂલાની નીચે થઈ મૂળસ્થિતિમાં લાવો. આજ પ્રમાણે ડાખા હાથ અને પગ વડે પણ કરી શકાય.

૩૧. એકસ્ટેન્શન પુશ એપ્પ : જમીન પર ઊંધા સૂક્ષ્મ જાન તથા બંને હાથને આગળ જમીન પર સીધા લંબાવો. તેમજ પગના પંખને અંદર વાળેલા રાખો. હવે આ સ્થિતિમાં દમ ધૂંટી હાથ વડે નીચે દમાણ આપી, ધડને જમીનથી ચારેક ઈચ્છા ડાયકો. ફરી હાથ અને પગના પંખજ જમીન પર ટેકવેલા રહેશો. પણ મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો. (ચિત્રાંક-૩૨.)

૪. પ્રક્રીણું જોડીદાર સ્ટાન્ડસ

૧. ટ્રે : એ જણુ ટ અને પ સામસામે જિલા રહેશો. પણ ટ પોતાના જમણૂ હાથ વડે પ ના ડાખા ગાલ પર તમાચો મારવાનો દેખાવ કરશો; અને તે વખતે પ કમરમાંથી સહેજ આગળ નમી, પોતાના એ સાથળ વચ્ચે બંને હાથ વડે તાળી પાડી, તમાચાનો અવાજ પ્રદર્શિત કરશો. પણ ટ ડાખા હાથે તમાચો વીંઝશો અને પ ફરી તાળી પાડશો. પણ પ તમાચો વીંઝશો અને ટ તાળી પાડશો.

૨. ધટ્રીસ્ટાન્ડર : એ જણુ ટ અને પ સામસામા જિલા રહેશો અને કમરમાંથી આગળ નમી અરસપરસ



ટ્રીસ્ટ એરાઉન્ડ

જમણો હાથ પકડશે. હવે ટ પોતાનો જમણો પગ જિયકી,
પની પીડ ઉપરથી લઈ, પકડેલા હાથની પેદી બાજુ
જમીન પર મૂક્તાં અવળી હિંશામાં ફરશે અને કમરમાંથા
આગળ નમશે. પછી પ પણ તેજ પ્રમાણે પોતાનો
ડાખો પગ જિયકી ડની પીડ ઉપરથી લઈ બીજુ બાજુ
મૂક્તાં અવળી હિંશામાં ફરશે. પછી ટ તેજ પ્રમાણે
પોતાનો ડાખો પગ ઉડાવી બીજુ બાજુ મૂક્તાં ભૂળ હિંશા
તરફ ફરશે. અને તેજ પ્રમાણે પ પોતાનો જમણો પગ
ઉડાવી બીજુ બાજુ મૂક્તાં ભૂળ હિંશા તરફ ફરશે; એટલે કે
બંને સામસામે આવશે. આમ વારાફરતી બંને જણ
હાથ છોડ્યા વિના ફરવાનું ચાલુ રાખશે.

३. भुल नेक : ऐ जण पैकी प पोताना हाथ साथगनी बालुगो राखी जमीन पर यतो सूर्ध जशे. हवे ट तेनी पाळग माथा पासे डिभो रही पोताना हाथनां आंगणां पनी ओची नीचे भेगां करी, पने डिवडा डिभो उररेहो. आ हरभ्यान प पोतानु शरीर अङ्गु अने पग स्थिर राखशे. पक्षी ट तेज स्थितिमां हाथ राखी पने जमीन पर मूळस्थितिमां सुवाडी देशे.

૪. ઓટમસ અધ્યાત્મિકની વિરદ્ધિકારનો આ સ્ટાર્ટ છે. એ સૂર્ય જરો અને ટ તેના પગ પાસે જિભા રહેશે. હવે ટ પોતાના બંને હાથ વડે પના પગ પકડી તેના અષ્ટક શરીરને જિચકી ‘શાર્પાસન’ ની સ્થિતિમાં લાવશે અને પણી મુળસ્થિતિમાં નીચે લાવશે.

૬. વોક એવર ઈસ : એ જણુ પૈકી પ
પોતાની પીઠ પર સૂઈ જશે. પછી ટ પોતાનું પહેલું
પગલું તેના પેઢું પર અને ધીજું પગલું તેના કપાળ
પર મુક્કી તેની ઉપર થઈ દોડી જશે. અલારત ટ એવી

ਰੀਤੇ ਪ ਉਪਰਥੀ ਝੂਡੀ ਜ਼ਰੋ ਕੇ ਤੇਨਾ ਪਗ ਪ ਨੇ ਝੁਕਾ ਅਤਕ਼ਰੇ; ਕੋਈ ਵਜ਼ਨ ਨਹਿ ਮ੍ਰਕੇ.

૭. મેરી ગો રાઉન્ડ : આડ જણુ કુંડાળા પર
ગિલા રહેશે અને આજુઆજુનાનાં કાંડાં પકડી એક દે,



એક હો, એમ કુમસર ગિન્તી બોલી, એ નંબરવાળા પોતાના પગ આગણ લાંબા કરી નીચે એસી જરૂરો તથા એક નંબરવાળા જે બાબેલા છે તે કાંડાં પડકેલાં રાખી, એક કદમ પાછળ ખસરો અને બેઠેલાઓ પોતાના પગ જમીન પર કેન્દ્રસ્થાને સ્થિર રાખી હૂલા જમીનથી અધ્ર કરરો. પણી બાબેલાઓ ખાનુ પર હૂંડાળાકારે ચાલશે અને બેઠેલાઓ પોતાના પગ કેન્દ્રસ્થાને સ્થિર રાખી ગોણગોળ ફરશો.

૮. લિક્ટર : પાંચ જગ્યા પૈકી એક નાના



પોતાની અખી તરફના છોકરાના જમણા હાથનું કાંડું
પકડી બિલા રહેલા છોકરાના ઢીયણ પાસે ભીસ આપશે

अने पक्षी आ चारेय जणु धीमे धीमे जिला थशे अने आगण, पाण्या तथा गोण फऱशे.

९०. श्रीमेन हेन्ड्रास्टप जम्प : त्रणु जणु गोणाकारे एकधीजनना हाथ मज्जूत पकडी जिला रहेशे अने पोतानामांथी एक, ऐ अने त्रणु नंभर नक्की करशे. हवे एक नंभर ऐ अने त्रणु नंभरे पकडेला हाथ उपरथी हाथ छोड्या विना फूटी जर्फ आगण पडशे; अने त्यांथी पाण्या फूटको मारी पाण्या पोतानी जगाए पडशे. आ हरभ्यान ऐ अने त्रणु नंभर पोताना हाथनी पकड नीची करी तथा एक नंभरना गोते पकडेला हाथ वडे तेने जांचो करी, फूटवामां महस करशे. आ पक्षी ऐ नंभर पणु तेज प्रमाणे एक अने त्रणु नंभरे पकडेला हाथ उपरथी फूटी आगण पडशे, ऐ हरभ्यान एक अने त्रणु नंभर पोताना हाथनी पकड नीची करी तथा तेना पकडेला हाथ वडे तेने जांचो करी, फूटवामां मद्द करशे. हवे त्रणु नंभर पणु ऐज प्रमाणे फूटशे; अने आम हाथ छोड्या विना वाराफूती फूटवानु चालु राखशे अने ५ थी ६ वर्खत आ प्रमाणे करशे.

१०. वेस्ट हेन्ग फ्लूल्स : ऐ जणु पैकी प पोतानी सामे जिलेला टना खला पर हाथ टेक्वी, फूटको मारी पोताना पग टनी कमर पर विटागशे. पक्षी ट पोताना हाथ वडे प ने साथगमांथी पकडीने गोण गोण फऱशे अने प पोताना पग वडे टनी कमर पर मज्जूत पकड राखी पाण्या नमशे. ट पणु सभतोलन जगववा पाण्या नमशे.

११. फ्लाईंग टन्स : ऐ जणु पैकी प पोतानी सामे जिलेला टने पोतानो जमण्हा पग अने जमण्हा हाथ आपशे. ट पोताना जमण्हा हाथ वडे तेनो जमण्हा हाथ पकडशे अने ताथा हाथ वडे तेनो जमण्हा पग धूंगीमांथी पकडशे. हवे प आगण नमशे अने तेने जियकीने ट गोण गोण फऱशे. प पोतानो डामो हाथ तथा गमो पग बाजुओ घेंचेला राखशे.

१२. स्टेट स्टेट्स : गार जणु पैकी त्रणु जणु एकमेकनी पाण्या फरोगमां जिला रहेशे. सौथी आगणनो छोकरो पोतानुं माथुं नीचुं नमानी, सहेज आगण झूझी, पीठने गोण बनावी एक पग आगण राखी जिला रहेशे. वच्येनो छोकरो पोताना हाथ आगणनानी कमर पर विटाणी आगण नमशे, कै नेथी तेनी पीठ आगणनानी पीठ करतां लगलग ऐ फूट

नीची रहे. सौथी पाण्यानो छोकरो पोताना व ने हाथ वच्येना छोकराना थापा पर वीटाणी एक पगना ढीयणु पर एसशे, कै नेथी तेनी पीठ वच्येनानी पीठ करतां लगलग ऐ फूट नीची रहे. हवे बाकी रहेशे चोये. छोकरो पाण्यानी बाजुओ दोउतो आवी पगथियां चढतो हेय तेम दरेकनी पीठ पर पग भूझी आगण फूटी पडशे. आ पगथियां चढतार छोकरो पगनां हगवां, स्थिर अने लयणद्व भूझशे.

१३. हुमन लाईंड नेट : हस अथवा वधारे जणु ऊचाई प्रमाणे खण्डेनी नेउमां वांदाई सामसामे ऐ लाईनमां नल्लक नल्लक जिला रहेशे तथा हरेक जणु सामसामे हाथनुं कांडुं पकडशे. हवे बहार जिभेशो एक जणु एक छेथी हेउतो आवी, कांडुं पकडी जिभेलाओनां कांडां उपर उचिव लेशे. (हाथ आगण लंबावी जांधो सूर्फ जर्शे); एटले आ जिभेलाओ तेने पकडेला हाथ पर झीली, उछाळी आगण धक्कवशे अने एम ते भीज छेडे पहेंचतां, एल्वी नेउ तेने उछाळाशे अने ते छेडे जिभेशो शिक्षक तेने जिभो झीली लेशे.

१४. हुमन व्हीज : त्रणु जणु पैकी प अने व चार फूटनुं अंतर राखी पीठ पर समांतरे सूर्फ जर्शे अने पोताना पग ढीयणुमांथी वाणी झीली फ्लूला पासे लावशे. पक्षी त्रीजे जणु ट आ सूतेलाओ पैकी एक जणुना पेहु पर पोताना सीधा पग अने भीजना पेहु पर पोतानुं माथुं टेक्वी चतो सूर्फ जर्शे. पक्षी प अने व पोतानुं माथुं पाण्यानी तरक वाणी, पग अने माथुं जमीन पर टेक्वेला रहे ते रीते कमरमांथी शरीर ऊचुं करशे. आ वर्खते ट पोतानुं शरीर टटार, पग सीधा अने हाथ छाती पासे अद्य वालेली स्थितिमां राखशे.

५. क्सोटी लक्षी स्टंट्स

१. पुश अप्स : अने हाथ आगण जमीन पर टेक्वी शरीरने ढाणियानी स्थितिमां पाण्या लंबावी पगना पंजा जमीन पर टेक्वो (इन्ट स्पोर्ट). हवे



સરળ અનુકરણ, સંતુલન તથા ગોળમટાં સ્ટાંસ

હાથને ઢાણીમાંથી વાળી શરીરને જમીન ચુંધી લઈજાવ; અને પછી તરત હાથ સીંચા કરી શરીરને મૂળસ્થિતિમાં જાયે લાવો. સ્ટાંસ દરમાન માયું ઊચું અને શરીર સીંધું રાખો. આમ શક્ય તેટલી વખત કરો.

૨. સીંચ એસ : એ જણું પૈકી ટ પીડ પર ચત્તા સૂર્ય જર્દાર, બંને હાથને માથાની નીચે રાખશો. અને પ તેના પગ પાસે એસી બંને પગની ધૂંઘીને પોતાના હાથ વડે જમીન સાથે ઢાણી રાખશો. ટ એઠા થઈ એસની પોતાની જમણાની નીચે રાખશો. અને પ તેના પગ પાસે એસી બંને પગની ધૂંઘીને પોતાના હાથ વડે જમીન સાથે ઢાણી રાખશો. ટ એઠા થઈ



આગળ નમી પોતાની ડાંબી ઢોણી જમણા ઢીચણુંને અડકાડશો અને તરત મૂળસ્થિતિમાં સૂર્ય જર્દાર, ટ ફરી એઠા થઈ આગળ નમી, પોતાની જમણા ઢોણી ડાંબી ઢીચણુંને અડકાડશો અને મૂળસ્થિતિમાં સૂર્ય જર્દાર. આમ શક્ય તેટલી વખત ચાલુ રાખશો. પછી પ તે પ્રમાણે કરશો સ્ટાંસ દરમાન હાથ માથા પાછળ રાખવા જોઈશો.

૩. પાંચ સ્પ્રેંગ : દ્વિબાલની સામે એક હાથ કરતાં થોડું વધારે અંતર રાખી જિલ્લા રહો અને આગળ ઝૂકી બંને હાથને સામે દ્વિબાલ પર ખભાની બાંચાધારે ટેકવો. હુંવે પગ સ્થિર રાખી હાથને ઢાણીમાંથી સહેજ વાળી જોરથી ધક્કો આપી શરીરને ખડી સ્થિતિમાં રીધું કરો. પછી થોડા દિય પાછળ ખસી ફરી તેજ પ્રમાણે કરો. આમ દેક સફળ ધક્કા પછી પાછળ ખસી અંતર વધારતા જાવ અને નિષ્ઠળ જવ ત્યાં અટકી જવ.

૪. એંડ ધ ધીજ : જમીન પર દોરેલી નિયત રેખા પર પગના પંજ રહે તેમ પગ પહોળા રાખી જિલ્લા રહો. પછી જમણા હાથમાં ચોકનો કુકડો રાખી, તે હાથને જમણા પગની બહારની બાજુથી પાછળ અને ત્યાંથી એ પગની વચ્ચે થઈ આગળ લાવી ચોક વડે જમીન પર શક્ય તેટલે આગળ નિશાન કરો. નિયત રેખાથી આ નિશાન સુધીનું અંતર માપો.

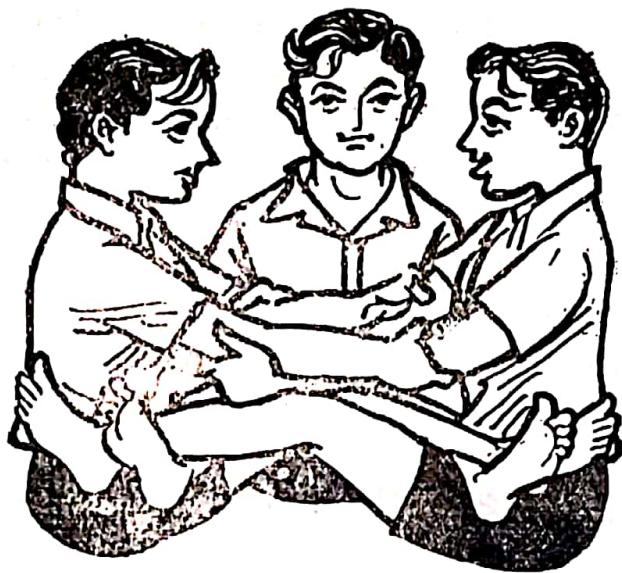
૫. મન્કી માર્ક : જમીન પર દોરેલી નિયત રેખા પર પગના પંજ રહે તેમ પગ લેગા રાખીને તથા ચોક હાથમાં છ થી પ ફૂટ લાંબા લાકડીનો ચોક છેડો

તથા બીજા હાથમાં ચોકનો કુકડો રાખીને જિલ્લા રહો. હુંવે લાકડીનો બીજો છેડો સામે જમીન પર લગભગ ૪ થી ૫ ફૂટ દૂર ટેકવો અને તેના આધારે પગ સ્થિર રહે તેમ શરીર આગળ ઝુકાવી, સમતોલપણું જાગવી શક્ય તેટલે દૂર ચોક વડે નિશાન કરો એને મૂળસ્થિતિમાં પાછળ આવો. આ દરમાન ફૂટ પગ, લાકડીનો છેડો તથા ચોક જમીનને અડકેકા હગે. મેટ પર આ સ્ટાંસ કરવાથી, નીચે ટકવેલો લાકડીનો છેડો ખરી નહિ જાય. જરૂરી નિશાન પછી અંતર માપો.

૬. લોંગ રીચ : જમીન પર દોરેલી નિયત રેખા પર જિલ્લા રહી, આગળ નમી બંને હાથને આગળ જમીન પર ટેકવો અને તેમને શક્ય તેટલા આગળ ખસેડો. પછી શરીરનું વજન ડાંબા હાથ પર ટેકવી, જમણા હાથને આગળ લાંબાવી, તે હાથમાં પકડેલા ચોક વડે જમીન પર શક્ય તેટલે દૂર નિશાન કરો. આ દરમાન ઢીચણું જમીનને અડકવા ન જોઈએ કે પગ ખસવા ન જોઈએ. પછી મૂળસ્થિતિમાં પાછળ આવો અને નિયત રેખાથી નિશાન સુધીનું અંતર માપો.

૭. એકવર્ડ પુશા : જમીન પર દોરેલી નિયત રેખા પર જિલ્લા રહી, પગને ઢીચણુમાંથી વાળી પંજ પર એસો અને હાથને ઢીચણુની બહારની તરફ જમીન પર ટેકવો. હુંવે બંને હાથના ટેકે પગને જમીનથી અછ્છર કરતાં, બંને હાથ પર ઉછાળો અને પગને પાછળ ધક્કા સાથે ઉછાળો, શરીરને ઉડાવી શક્ય તેટલા અંતરે પાછળ બંને હાથ પર અને પછી બંને પગ પર ઉત્તરાણ કરો. હાથની આ બંને સ્થિતિ વચ્ચેનું અંતર માપો.

૮. લોક એન્ડ કી : નણ જણું પૈકી ક અને પ સામસામા એસી, પોત પોતાના પગ લાંબા કરી, અરસ-પરસ એક બીજાની કેડ આગળ મૂકુશો; એટલે ટ તે એ જણુના કેડ આગળ પગ મૂકુનાથી જે એ ગાળા થયા તેમાં પોતાના એ પગ ધાલશો. હુંવે ક અને પ એક બીજાના હાથ ઢાણી આગળથી પકડી નીચે ઢાણું આપશો અને પગ ધાલનાર ટ એંચતાણું કરી પગ કાઢી લેવા પ્રયત્ન કરશો. તે સફળ થતાં વારી બદલાશો.



લોક એન્ડ કી

૬. સાધનયુક્ત સ્ટાન્ડસ

૧. દ્રિશાહેંક ડાઈવિ: મેટ પર ઢીચણું ટેકવી એસો અને સામે લગભગ ૨૦ ઈંચિના અંતરે એક નાના કાગળને, તેનો છેડો ઉચ્ચો રહે તેમ ગોડવો. હવે જમણા પગ અને ઢીચણુંને મેટ પરથી ઊંચા કરી, સમતોલન જળની, આગળ નમો અને મેં વડે કાગળનો છેડો ઉચ્ચા શરીર રીપું કરી મૂળસ્થિતિમાં આવો. ફક્ત ડાખો પગ અને ઢીચણજ જમીનના સંપર્કમાં રહેશો. હાથને બાજુ પર પહોળા રાખવાથી સમતોલન જળવવામાં સરળતા રહેશે.

૨. કેઈન ડાઈવિ: જમીન પર જલ્દી સામે લગભગ ૧૮ ઈંચિના અંતરે ૧૧ ઈંચિ \times ૮૨ ઈંચિ માપનો કાગળનો કુકડો વાળાને ઊંચો ગોડવો. હવે જમણા પગને પાછા ઊંચો કરી, શરીરનું સમતોલન જળની, આગળ નમી મેં વડે કાગળને ઊચ્ચો અને શરીરને રીપું કરી મૂળસ્થિતિમાં આવો. ફક્ત ડાખો પગ જ જમીનના સંપર્કમાં રહેશો. આગળ નમતાં ડાખા પગને ઢીચણમાંથી વાળી શકાશો. હાથ બાજુ પર પહોળા રાખવાથી સમતોલન જળવવામાં સરળતા રહેશે.

૩. કોક્ક સ્ક્રૂ: કાગળના એક કુકડાને ડાખા પગની બહારની બાજુની કિનારીની નીચે મૂકો, તેના એક છેડાને બહારની તરફ ઊંચો રાખો. હવે જમણા

હાથને ડાખા પગની ડાખા બાજુથી પાછળાની બાજુ અને ત્યાંથી જમણી બાજુ થઈ આગળ લાવી કાગળને ઊચ્ચો. પણી મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.



કોક્ક સ્ક્રૂ (૩)

૪. ચેર કીપર: કાગળના એક કુકડાને વાળાને, ઝુરસીના એઠક પર એવી રીતે મૂકો કે તેનો

એક છેડો ઝુરસીની જમણી કિનારીથી લગભગ ગોકાદ ઈંચિ જેટલો બહાર રહે. હવે પગ જમણી તરફ રહે તેમ ઝુરસી પર એસી, માયું તથા છાતીને ઝુરસીની પીઠની પાછળાની બાજુથી આગળની તરફ લાવી, મેં વડે કાગળ ઊચ્ચો. આ દરમયાન શરીરનો કોઈ પણ ભાગ જમીનને અડકવો ન જોઈએ કે ઝુરસી ગણદવી ન જોઈએ.

૫. ચેર કાઉલ: આગળની તરફ મેં રાખી ઝુરસી પર એસો હવે બંને પગને ઊંચા કરી જમણી તરફ લો અને ઝુરસીની પીઠ તરફ મેં ફેરની, જમણો હાથ ઝુરસીના પાછળાના જમણું પાયા પર અને ડાખો હાથ ઝુરસીની પીઠ પર ટેકવી, ઝુરસીનું સમતોલન જળની, આગળ માયું રહે તેમ કુટિયું વાળી, ઝુરસીની પીઠ પાછળાથી શરીર પસાર કરી, ડાખી બાજુ થઈ આગળ મૂળસ્થિતિમાં આવો. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ જમીનને અડકવો જોઈએ નહિ કે ઝુરસી ગણદવી જોઈએ નહિ.

૬. ચેર ચેસ્ટ સ્ટેન્ડ : પગ પૂરા પહોળા રાખી ઝુરસી પર ડીક ડીક પાછળા એસો અને સાથળાની નીચે ઝુરસીની બંને બાજુઓને હાથ વડે પછડો. હવે ઘડને આગળ નમાવી તથા કમર તેમજ પગને ઊચ્ચા, પગ ઊંચે રીપું અને લેગો કરી સમતોલન જળવો. છાતી ઝુરસીની આગળના કિનારી પર ટેકવેલી રહેશો. જિલ્દા ક્રો મૂળસ્થિતિમાં પાછા આવો.

૭. ચેર હેન્ડ સ્ટેન્ડ : આગળની તરફ મેં રાખી ઝુરસી પર એસો. હવે જમણું હાથને એ પગ વચ્ચે ઝુરસીની એઠક પર ટેકવી કિનારી પકડો તથા ડાખા હાથને ઝુરસીની પીઠના મથાળે ટેકવો. હવે ઝુરસી

સરળ અતુકરણ, સંતુલન તથા ગોળામટાં સ્ટાન્ડસ

પરથી થાપાને બિયડી, ડાખા પગને ઝુરસીની એઠક પર બંને હાથની વચ્ચે મૂડી બંને પગને બંચે લઈ 'હેન્ડસ્ટેન્ડ' ની સ્થિતિમાં આવો. જમણા હાથ રીધો અને ડાખો હાથ વળેદો રહેશે. પછી બિલટાફે ઝુરસી પર એસવાની મૂળ સ્થિતિમાં આવો.

૮. વોન્ડ એલેન્સ : પાંચેક ફૂટ લાંબી લાકડીને એક હાથ વડે જિલ્લી પકડી, તેના નીચેના છેડાને ખૂલ્લી હથેલી પર, ફાડી પર, કપાળ પર, નાક પર કે પગ પર ટેકવી, અદ્ધર રાખી સમતોલન જણવો.

૯. જમ્પ સ્ટીક : લગભગ એ ફૂટ લાંબી લાકડીને સાથળની આગળની બાજુ બંને હાથ વડે આડી પકડો. પછી આગળ નમી, બંને હાથ વચ્ચે લાકડી ઉપરથી પગ પસાર થાય તેમ આગળ ફૂદો. આ સ્ટાન્ડ આવડી ગયા પછી, લાકડી પાછળની તરફ રાખી પાછળ ફૂદો અને પછી આગળ તથા પાછળ સતત ફૂદો.

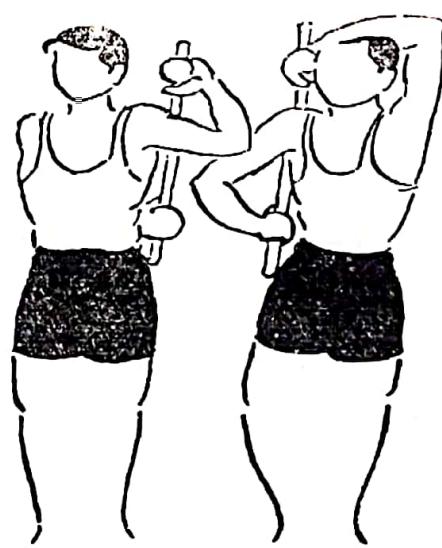
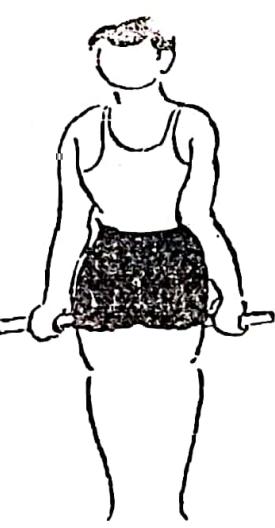
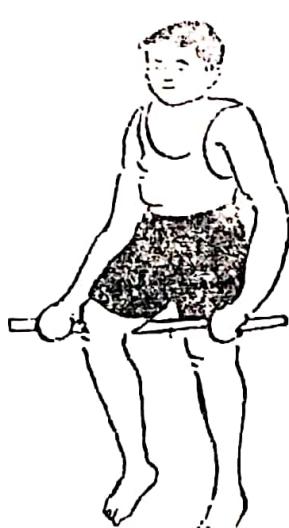
૧૦. ટર્ન સ્ટીક : જમ્પ સ્ટીક (૯) મુજબ લાકડી પકડી તેની ઉપરથી ફૂદીને અથવા પ્રથમ એક પગ અને પછી ખીને પગ આગળ લાવો; એટલે લાકડી શરીરની પાછળની તરફ આવશે. હવે બંને હાથની મૂડીઓ ફેરવ્યા સિનાય, નીચે ચિત્રમાં દર્શાવ્યા મુજબ લાકડીને પાછળ કેડ સુંધી બંચે લાવી, મૂડી છોડ્યા સિનાય, ગમે તે એક હાથ વળોને અથવા મરડીને લાકડી વાંસા પાસે લાવો. આ વખતે મરડેલા હાથ વળો લાકડીનો છેડો તે ખલા પાસે અને ખીને છેડો સામી કમર પાસે આવેદો હશે. હવે વળેલા હાથમાંથી માથું બહાર કાઢી, ખીન હાથને પણ તેરીતે

બહાર કાઢી, લાકડીને છાતી આગળ લાવી મૂળસ્થિતિમાં આવો.

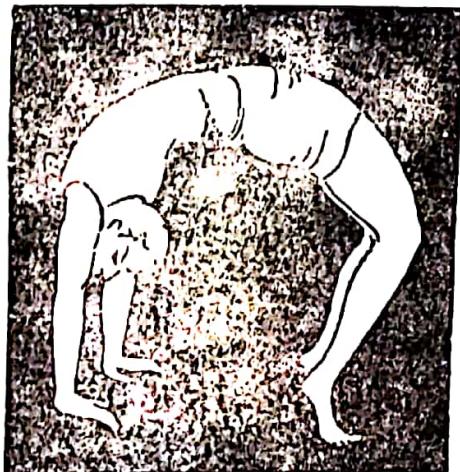
૧૧. શુધ સ્ટીક : ત્રણેક ફૂટ લાંબી લાકડીને શરીરની પાછળની બાજુ, હથેલીઓ સામેની તરફ રહે તેમ બંને હાથ વડે પકડી જિલ્લા રહી, હાથને પાછળ ડાંચા કરી માથા ઉપર લેતાં, વારાફરતી હાથને ખલામાંથી મરડી આગળ લાવો; અને લાકડી સાથળ સામે રાખો.

હવે કમરમાંથી આગળ નમી, જમણા પગને જમણા હાથની બાજુથી આગળ લાવી, જમણા પગને લાકડીની ઉપર થઈ પાછળ મૂડો. હવે ડાખા હાથને માથા ઉપરથી પાછળ લેતાં લાકડીને પીડ પાછળથી તિરણી સ્થિતિમાં નીચેની તરફ લાવી, છેલ્લે ડાખા પગની નીચેથી તેને પસાર કરી આગળની બાજુ લાવો. લાકડી પરથી હાથની પકડ છૂટવી ન જોઈએ; પરંતુ લાકડી પર હાથની પકડ સરકાવી શકાય.

૧૨. એકવર્ડ એન્ડ : ચારેક ફૂટ લાંબી લાકડી પર એક હાથ જેટલું અંતર માપી, તે સ્થાને લાકડી બંને હાથ વડે પકડો. હવે લાકડીનો લાંબો છેડો ઉપરની તરફ રહે તેમ લાકડી છાતી સામે જિલ્લી પકડી, બંને



પગ પહોળા રાખી જો રહે અને પાણીની બાજુ કમાનવળી લાકડીનો ઉપરનો છેડો પાણી જગ્યાન પર કાટખૂણું ટેકવો. પગ શરીર રીધું કરી મૂળસ્થિતિમાં આવો.



૧૩. એડવાન્ડ બેકવર્ડ એન્ડ : એ જણૈકા ટ એકવર્ડ એન્ડ (૧૨) મુજબ લાકડી પકડી પાણી નમરો અને પ પાણી જિલ્લો રહી તેની લાકડીને એ હાથ વડે પકડી, જમીન પર સ્થિર ટેકવરો. પણી ટ ધીમે ધીમે પાણી વધારેને વમારે નમતા જઈ હાથ નીચે ખસેડતા જઈ, લાકડીના છેક નીચેના છેડા ચુંધી પહોંચશે અને પણી જિલ્ટા કરો હાથ જાંચે લઈ મૂળસ્થિતિમાં આવરો.



એસ શ્રુ ધ રીંગ

૧૪. વર્દ્દિકલ લીવર : મજબૂત દાટેલા થાંબલાની તરફ ડાયો હાથ રહે તેમ ડાભા રંધી, આગામી નમી ડાયા હાથની બગલમાં થાંબલાને પકડમાં લઈ તથા જમણા હાથને નીચેની બાજુ થાંબલા પર ટેકવી, કમર તથા પગને પાણીની તરફ લાયકી, જમીનને સમાંતર સ્થિતિમાં લાવો.

૧૫. ધ ઇલેગ : મજબૂત દાટેલા થાંબલા પર માથા કરતાં હસેક ધીંચ ડાંચે ડાયા હાથ વડે પકડલે; અને વીચણ જેટલી ડાંચાદ્યે જમણા હાથ વડે પકડ લઈ, પગને બાજુએ ડાયકી શરીરને રીધું કરો તથા જમીનને સમાંતર સ્થિતિમાં લાવો. વોલાખાર્સ પર પણ બાર પકડીને આ સ્ટાંટ કરી શકાય (ગૃંડ-પંચમાં ઉપર ડાયા બાજુનું ચિંત)

૧૬. એસ શ્રુ ધ રીંગ : લગભગ ૧૫ ધીંચ વ્યાસની લોખંડની રીંગ લઈ, તેમાં પ્રથમ અંને પગ નાંખી, રીંગને વીચણ ચુંધી જાંચે લારી, કમરમાંથી શરીર પૂરેપૂરે વાળી નાનું અનાની, તેમાંથી હાથ તથા માથું અંન પણી ધડ પસાર કરી રીંગને પાણીની બાજુથી બહાર કાઢો.

૧૭. ડાધ્રિં શ્રુ ધ રીંગ : મેટના એક છેડો એ જણુ પ અને ક સામસામા ડિલા રહેશે અને પોતાના એ હાથ વડે લગભગ ૨૦ ધીંચ વ્યાસની લોખંડની રીંગ

જરીનથી એ થી અદી કૂટ જાંચે, જિભી પકડી જાલા રહેશે. હવે ત્રીજે જણ ટ થોડા અંતરેથી રોગ તરફ દોડતો આની રીંગની અંદર ડાઈવિલઈ, રીંગમાંથી પ્રથમ હાથ અને તેની પાછળ શરીર તથા પગ કાઢી, મેટ પર અંતે હાથ પર ઉત્તરાણ કરશે અને ફોરવર્ડ રોક (ગોળમટું) લઈ જાઓ થશે.

આ સ્ટાન્ડ પર સરસ કાણું આવે તે પછી રીંગની ચાર બાજુ ચીથરાં વીટાળી તેના પર ડેરોસીન છાંડી તેને સળગાવી, સળગતી રીંગમાંથી નીકળવાનું કરી શકાય.

૭. જેડીદાર ઐલેન્સ સ્ટાન્ડસ

૧. થાઈ સ્ટેન્ડ : એ જણ પૈકી ટ પોતાના પગ પહોંચા રાખીને આગળની બાજુ અને પ તેની પાછળ જાભો રહેશે. હવે પ નીચો નમી પોતાનું માથું ટના એ પગ વચ્ચે ધાલી, તેના ઢીયણ પકડી જાઓ



થશે; એટને પના ખલા પર ટ એઠેલી સ્થિતિમાં આવશે. હવે પ પોતાના પગ ઢીયણમાંથી સલેજ વાળી, તેના

સાથળ પર, ખજે એસાડેલા ટના પગનાં તાળાયાં ગોઠનશે અને તેને ઢીયણ આગળથી હાથ વડે પકડી રાખશે. પછી ટ પોતાના ઢીયણ સીધા કરી જાંચે થશે અને પીડને કમાનાકારે વાળી હાથ પહોંચા કરશે; એટલે પ પોતાનું માથું તેના એ પગ વચ્ચેથી કાઢી લઈપાછળની તરફ ઝૂકશે.

૨. ચેસ્ટ ઐલેન્સ : એ જણ પૈકી પ પોતાના એ હાથ અને ઢીયણ મેટ પર ટેકવી ચોપગી સ્થિતિ લેશે; અને ટ તેની એક બાજુએ જાભો રહેશે. હવે ટ આગળ ઝૂકી પની પીડ પર કોસમાં પોતાની છાતી અને ભૂલાંઘો ટેકવી, હાથને પોતાની નાથકની પના શરીરની બાજુની નાચે રાખશે. પછી ટ પોતાના થાપા જાંચા કરી, પગને એંના પાછળ ખીંચે એમ ઉંઘાળી ચેસ્ટ ઐલેન્સ કરશે.

૩. એડવાન્સડ ચેસ્ટ ઐલેન્સ : એ જણ પ અને ફ એક ખીંચની બાજુએ, મેટ પર પોતાના હાથ અને ઢીયણ ટેકવી ચોપગી સ્થિતિ લેશે; અને ત્રીજે જણ મ તેમના કાટખૂંબે તેમના પીડ પર પોતાના હાથ અને ઢીયણ ટેકવી ચોપગી સ્થિતિ લેશે. હવે ચોથે જણ ટ છેક નીચેના પ અને ફની પૂઠ પર પગ ટેકવી જાભો રહેશે અને મની પીડ પર કોસમાં છાતી અને ભૂલાંઘો ટેકવી ચેસ્ટ ઐલેન્સ કરશે.

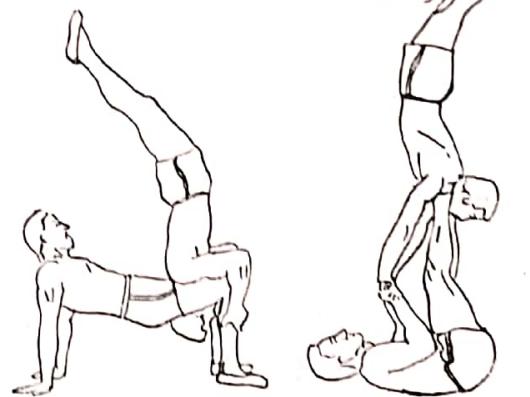
૪. ની શોદડર ઐલેન્સ : એ જણ પૈકી પ મેટ પર ચતા સ્કુર્ફ જઈ, પોતાના પગ પહોંચા તથા ઢીયણ વાળી એડી કૂલાને અડકાડશે. તેમજ હાથ ઉપરની તરફ લંબાવેદ્વા રાખશે. હવે ટ પોતાના હાથ પના ઢીયણ પર ટેકવી તથા ખલા પણે જાંચા રાખેલા હાથ પર ટેકવી, પગને પાછળથી જાંચે ઉંઘાળી શરીર જિંધું કરી ઐલેન્સ કરશે.

૫. શોદડર ઐલેન્સ : એ જણ પ અને ફ એક ખીંચની બાજુએ મેટ પર પોતાના હાથ અને ઢીયણ ટેકવી, ચોપગી સ્થિતિ લેશે; અને ટ તેમની પાછળ જાભો રહેશે. હવે ટ આગળ ઝૂકી પોતાનું માથું પ અને ફની વચ્ચે તથા બંને હાથ તેમની કમરની આસપાસ વીટાળી, પગને પાછળ ઉંઘાળી જાંચે લઈ, શરીરને જિંધું કરા ઐલેન્સ કરશે.

૬. હેડ-કુટ સ્ટેપ્ડ : એ જણુ પૈકી પ મેટ પર ચત્તા સુર્જ જઈ, બંને હાથ પાછળાં તરફ હંથેલી ચંચી રાખી લંઘાવશે અને પગો જાંચા કરી શરીરના કાટપૂણું રહીધા રાખશે, જ્યારે ર તેની પાછળા હંથેલીઓ પર પગ રાખી જાંબો રહી, પણ જાંચા કરેલા બંને પગ પકડશે તથા હંગવેથી ઝુંકો લેશે. તે સાથે જ પ પોતાના બંને હાથ જિયા કરી રને પોતાની હંથેલીઓ પર જાંબો રાખશે. પછી ર પોતે પકડેલા પના પગ છોડી અદ્ધર જાંબો રહેશે અને પ પોતાના પગ નિચે લાવશે. થોડી સેકંડ સુધી એલેન્સ જનગાંઠી ર હંગવેથી ઝુંકો લઈ પગ પહેલાં રાખી ઉત્તરાણ કરશે.

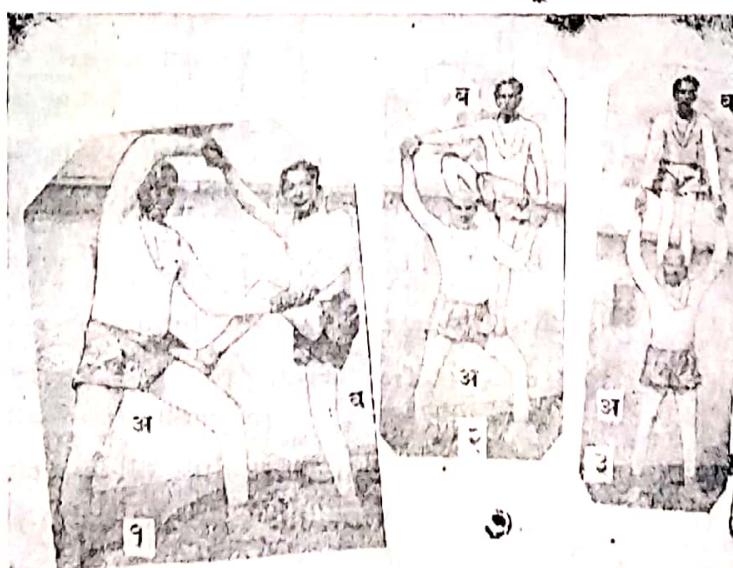
૭. શાદડર માઉન્ટ : એ જણુ પૈકી પ પોતાનો ડાંબો પગ આગળ અને જમણ્ણો પગ પાછળ રાખી જાંબો રહેશે તથા ર તેની પાછળા જાંબો રહેશે. પ પોતાના ઢીચણું તથા થાપાને વાળાને, હંથેલા ઉપરની તરફ રહે તેમ પોતાના હાથને ખલા ઉપરથી પાછળ લઈ જશે; ઓટલે રતે હાથ પકડશે અને પોતાના ડાંબા પગને પના ડાંબા સાથળ પર નિતંષુ નજ્જક ટેકશો. પછી ર પોતાના ડાંબા પગને રહીયા કરતાં, જમણ્ણા પગને જાંબી પના જમણ્ણા ખલા પર મૂકશે. આમ ર ખડી સ્થિતિમાં પના ખલા પર રટાર થશે; ઓટલે પ વારાફરની રના હાથ છોડી રના પગની પિંડિલીની પાછળ હાથ લઈ જઈ રે પકડશે. આ સ્થિતિ થોડી સેકંડ જનગાંઠી, ર આગળની તરફ ઝૂંટી મેટ પર ઉત્તરાણ કરશે.

સોલ્કર એલેન્સ ઓન પાર્ટનર્સ થાઇન્ફ (૮) શ્રી ૮ (૧૨)



૮. શાદડર એલેન્સ ઓન પાર્ટનર્સ થાઇન્ફ : એ જણુ પૈકી પ પોતાના હાથ મેટ પર પાછળાં બાજુ ટેકી, થાપા જિયા કરશે તથા ઢીચણું ડિલા વાળેલા અને સહેજ પહેલાં રાખશે. પના ઢીચણું સામે ર જાંબો રહી, આગળ ઝૂંટી, તેના એ ઢીચણુંની વર્ચ્યે પોતાનું માથું અને સાથળાં ઉપર પોતના ખલા રાખી પગને પાછળ ઉંગળી જાંચે લઈ, શરીર જાંધું કરશે અને હાથ વડે પના પગના નગા પકડી એલેન્સ જાગાવશે.

૯. ડેડ એલેન્સ ઓન પાર્ટનર્સ એથડેમન : શાદડર એલેન્સ ઓન પાર્ટનર્સ થાઇન્ફ (૮) મુજબજ પરંતુ ર પોતાના બંને હાથ પના ઢીચણું પર તથા માથું પના પેદુ પર ટેકી પગને તથા થાપાને જાંચે લઈ શરીરસન કરશે.



૧૦. કૂટ-કુ-પેલિવસ એલેન્સ : મેટ પર પ ચત્તા સુર્જ જઈ, પોતાના પગ ઢીચણુંમાંથી વાળેલા જિગા કરશે; અને તેના થાપા પાસે ડિલા રહી, ર પોતાના પેદુ સાથે પના પગને, પંન બહારની તરફ રહે તેમ સંલગ્ન કરશે. પછી ર આગળ ઝૂંટી પણ જાંચા કરેલા

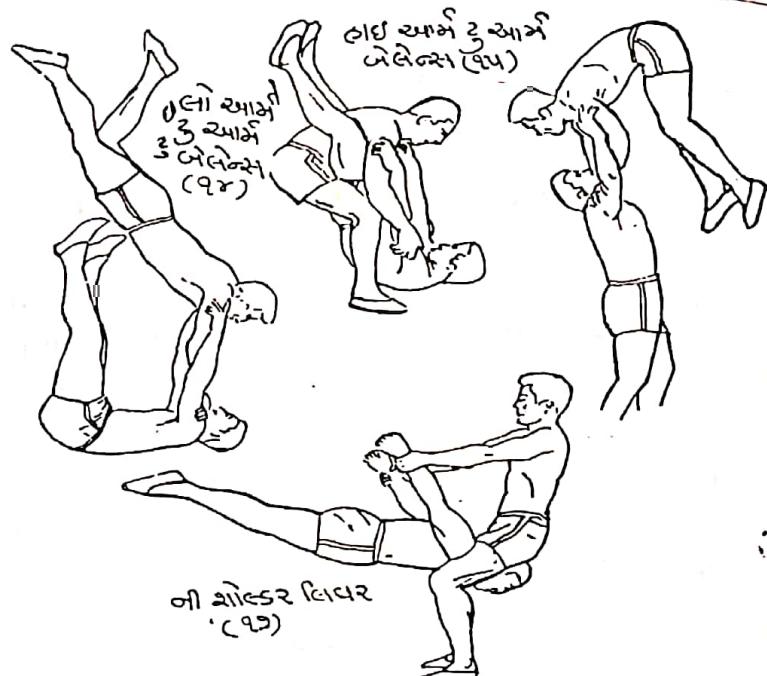
સરંગ અનુકરણ, સંતુલન તથા ગોળમણાં સ્ટાન્ડસ

હાથ પકડી, હળવો દૂદકો લેશો; અને તેજ વખતે પ પોતાના પગને ઊંચે રીખા કરશો. આમ પના પગ પર દનું શરીર જમીનને સમાંતર આડી સ્થિતિમાં આવશે. ટ સમતોલપણું જાગવી બંને હાથને પહોળા કરશો.

૧૧. હાઈ એસ્ટ એલેન્સ : જણ જણ પૈકી એ જણ પ અને ફ મેટ પર સામસામે એકખીજના ખલા પર હાથ રાખી જિલ્લા રહેશો. પછી તેઓ પોતાના ઘડને ટટાર રાખી, ઢીયણ બહારની તરફ થોડા વાળશો. એટલે નીંને જણ ટ તેમના સાથળ પર નિતાંખ નજીક પગ ટેકવી જિલ્લા થશો અને પોતાની નજીકતી તેમની ભૂજાઓ પર પોતાના હાથ વડે પકડ લઈ, તથા દૂરની તરફની તેમની ભૂજાઓ પર પોતાના ખલા ટેકવી, પોતાના થાપા ઊંચે ઉડાવી, શરીર ઊંધું કરશો; એટલે કે 'એસ્ટ એલેન્સ' માં આવશે. પછી પગ ઢીયણમાંથી વાળી તથા કમર નીચી લાની નીચે ફૂદી પડશો.

૧૨. શોલ્ડર એલેન્સ એન પાર્ટનસ ફીટ : એ જણ પૈકી પ મેટ પર ચત્તા સૂર્ય જધ, પોતાના ઢીયણ છાતી પાસે તથા કોણું મેટ પર ટેકવી હાથ ઊંચા રાખશો. પના માથાની બંને બાજુ પગ રાખી ટ જિલ્લા રહેશો અને પ એ જિલ્લા રાખેલા હાથ પકડશો તથા આગળ ઝૂકી પોતાના ખલા પ એ જિલ્લા રાખેલા પગ પર ટેકવી, પગને પાછળ ઉછાળી ઊંચે લઈ, શરીર ઊંધું કરી એલેન્સ જણવશો. પછી પ પોતાના ઢીયણ વાળશે; એટલે ટ કમરમાંથી શરીર વાળી નીચે ઉત્તરણ કરશો. (જુઓ ચિત્ર પૃષ્ઠ ૧૮૨ ઉપર)

૧૩. ધ લેવલ : એ જણ પૈકી પ આગળ હાથ ટેકવી, શરીરને ટાળિયાની સ્થિતિમાં પાછળ લંબાવી પગના પંના જમીન પર ટેકવશો (ઇન્ટ સ્પોર્ટ); અને ટ તેના ખલાની બંને બાજુઓ પગ ઝૂકી (ર્ટ્રોડલ), તેના પગ તરફ મોં રાખી પૂઠ પર એસશો. સથી ટ પોતાના પગના પંનને પની સાથળ નીચે ટેકવી, પાછળની તરફ નમશો. તેના વજનથી પના પગ જમીનથી ઊંચા થશો, કે નંથી ફૂકા હાથના ટેક તેનું શરીર જમીનને સમાંતર આડી સ્થિતિમાં સમાંતર રહેશો. આમ બંને જણનું શરીર પના હાથના ટેક પર આડી સ્થિતિમાં સમતોલ રહેશો; અને તેમાં પનું મોં નીચેની તરફ અને ટનું મોં આકાશ તરફ રહેશો. (જુઓ ચિત્ર પૃષ્ઠ ૧૮૨ ઉપર)



૧૪. લો આર્મ-કુ-આર્મ એલેન્સ : એ જણ પૈકી પ પોતાના પગ પહોળા તથા હાથ ઊંચે લંબાવેલા રાખી ચત્તા સૂર્ય જશો તથા તેની છાતીની આઙ્ખુંબાળું પગ રાખી ટ જિલ્લા રહી, આગળ ઝૂકી પની ભૂજાઓ પકડશો; અને પ પણ ટની ભૂજાઓ પકડશો. પછી ટ પગને ઢીયણમાંથી વાળી ઊંચા કરી, શરીરને ઊંધું કરી 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ'ની સ્થિતિમાં આવશે. ટને સમતોલપણું જણવનામાં, પ પોતાના હાથને આગળ-પાછળ કરી મદદ કરશો.

૧૫. હાઈ આર્મ કુ આર્મ એલેન્સ : બંને જણ પ અને ટ એક ખીજની ભૂજાઓ પકડીને સામસામે જિલ્લા રહેશો. હવે આ સ્થિતિમાં ટ પગ પર ઉછાળ લઈ પોતાના પગ પ ની કમરની આસપાસ વીંટાળશો; અને તેજ વખતે પ કમરમાંથી આગળ નમશો. પછી પ આંચડો આપી પોતાના શરીરને સીધું કરતાં, ટ ને માથા પર ઊંચે લઈ આર્મ કુ આર્મ એલેન્સની સ્થિતિમાં લાવશે. આ સ્થિતિ થોડી સેકંડ જણવી, ટ પોતાની કમર વાળી નીચે ફૂદી પડશો. (જુઓ ઉપરનું ચિત્ર)

૧૬. હેન્ડ એલેન્સ એન ડ્વ્યાર્ટનસ થાઈઝ : એ જણ પૈકી પ અને ફ મેટ પર સામસામે પોતાના એકેક ઢીયણ પર એસશો; અને ટ તેમના જિલ્લા ટેકવેલા ઢીયણની પાછળ જિલ્લા રહી, તેમના સાથળ પર પોતાનો

ઓકેક હાથ ટેકી, પગને પાણી ઉછળી, જિંચે લઈ હેઠાં એલેન્સ કરશે. એ અને એ પોતાના હાથ વડે રની કરને ટેકો આપશે.

૧૭. ની શોદડ લીવર : એ જણુ એ અને રસામસાગે જિભા રહેશે; અને રાગળ ઝૂકી પોતાનું માથું પના બંને સાથળની વચ્ચે ધાલશે તથા ખલાને સાથળની ઉપર ટેકશે. હવે રં પોતાના હાથ પાણગઠી ઉચ્ચા કરશે; એટલે એ તેનાં કંદાં પકડશે. એ હવે પાણગ ઝૂકી રના હાથને પોતાની તરફ જિંચે એંચશે તથા રં પોતાના પગને જમીનથી ઉચ્ચા કરી પીઠને કમાનાકારે તથા શરીરને જમીનને સમાંતર આડી સ્થિતિમાં રાખશે. (જુઓ ચિન પૃષ્ઠ ૧૮૩ ઉપર)

૮. લોડીદાર રૂભલીંગ સ્ટાંટ્સ

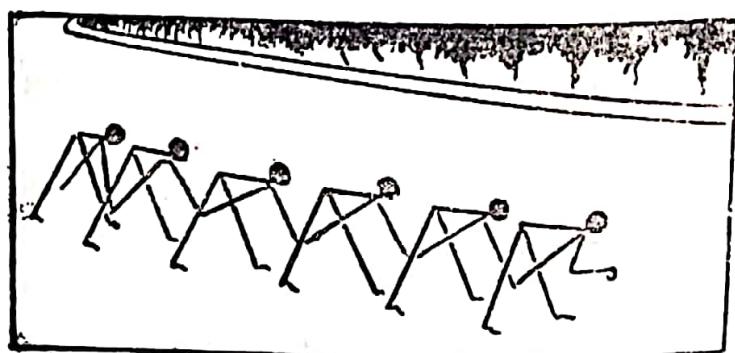
૧. ફોર્વર્ડ રૂભલ રોલ : એ જણુ પૈકી ચેટ પર ચતા સૂર્ય જઈ પોતાના પગ ઉચ્ચા કરશે; અને તેના ખલા પાસે અ જિભો રહી બના પગની ધૂંઠીઓ પકડશે, જ્યારે અ ના પગની ધૂંઠીઓ વ પકડશે. હવે અ આગળ ઝૂકી, પીઠને ગોળ વાળી (દક્ક), ફોર્વર્ડ રોલ મુજબ આગળ ગયાશે. તેની સાથે એ એ અની ધૂંઠીઓ પકડેલી હેઠાથી, વ પણ એંચાઈને પોતાના પગ પર એઠો થતાં, તે પણ ફોર્વર્ડ રોલ કરશે; અને પરિણામે અ એંચાઈને પોતાના પગ પર એઠો થશે. આમ અરસપરસ ધૂંઠીઓ પકડી જોડમાં ગયાવાનું ચાલુ રહેશે. ગયાવાની આ કિયા સતત અને પ્રવાહી થાય તે માટે આગહ રાખવો.



૨. શ્રી મેન સાઇડ વર્ડ રોલ : નણુ જણુ ક, વ અને જ એક હારમાં, દરેક પોતાની વચ્ચે લગભગ ૧૮ દિય લેટલું અંતર રાખી હાથ અને ઢીચણું મેટ પર ટેકી એસશે, આ પૈકી ડાખી તરફનાને ડ નામે, વચ્ચેનાને વ નામે અને જમણી તરફનાને જ નામે ઓળખીશું. હવે વ પોતાની ડાખી બાજુ ડતરફ ગયાશે; એટલે ડ તેના ઉપરથી ઉછળી જમણી બાજુ ગયાશે;

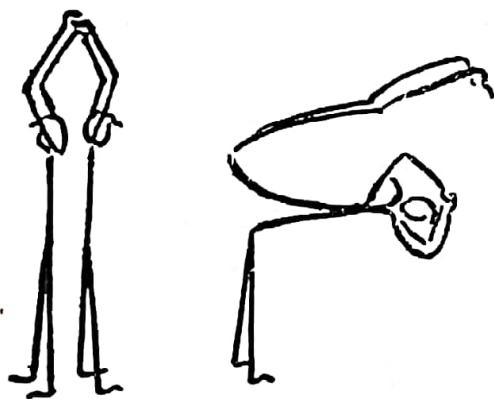
અને તેમ થતાં જવળી ડ ઉપરથી ઉછળી ડાખી બાજુ ગયાશે. વ આ દરમ્યાન પોતાના હાથ અને ઢીચણું પર આવ્યો હશે, તે તેની જમણી બાજુ જ કે ને તેની તરફ ગયાંતો હશે, તેની ઉપરથી ઉછળી જમણી બાજુ ગયાશે. આમ ઉછળવાની અને ગયાવાની કિયા નિયત કુમ મુજબ ચાલુ રહેશે. જે વ્યક્તિ છેડ પર આવે તે મધ્યમાં તેની તરફ આવતી વ્યક્તિની ઉપરથી ઉછળ લઈ ગયાશે.

૩. સ્કીન ધ સ્નેઇફક : પાંચ અથવા બધારે છોકરાંઘો એકમેકની પાણગ હરોગમાં જિભા રહી, દરેક આગળ ઝૂકી પોતાનો ડાખો હાથ પોતાના એ પગ વચ્ચેથી પાણગ કાદશે અને પોતાના જમણા હાથ વડે આગળનાનો ડાખો હાથ પકડશે. હવે સૌથી આગળ



પહેલો જિભેઝો છોકરો ફોર્વર્ડ રોલ (આગળ ગોળમંડું) કરી, પગ પહેલાં અને ઢીચણું રસ્થિયા રાખી ચતો સૂર્ય જરો, જ્યારે બાકીના બધા પગ પહેલાં રાખી આગળ ખસશે. હવે બીજે જિભેઝો છોકરો પણ સૂતેલા પહેલા છોકરાના એ પગ વચ્ચે માથું ઝૂકી ફોર્વર્ડ રોલ કરી ચતો સૂર્ય જરો; અને બાકીના બધા આ એ સૂતેલાઓની આજુબાજુ પગ રાખી આગળ ખસશે. આમ બધા સૂતેલા સ્થિતિમાં આવે ત્યાં સુધી આ કુમ ચાલશે. બધા પોતાના પગ રાખ્ય તેટલા નજીક લાવશે; અને પણી સૌથી આગળ છેલ્લો સૂતેલા છોકરો એકવર્ડ (પાણગ ગોળમંડું) કરી, પગ પહેલાં રાખી પાણગ ખસતો જરો. તે પણી તેની પણીનો છોકરો પણ તેજ પ્રમાણે કરશે; અને આમ બધા પોતાની મૂળ ઝડી સ્થિતિમાં આવે ત્યાં સુધી કુમ ચાલુ રાખવો. સમગ્ર સ્ટાંટ દરમ્યાન હાથ પકડેલા રહેશે તથા ફોર્વર્ડ કે એકવર્ડ રોલ સીધી લાઈનમાં કરવા નોટશે.

૪. આસીસેડ ઇન્ટ સ્ટ્રેચલ ઇલીપ્ય : એ જણ પૈકી પ અને ટ સામસામા બિલા રહેશે અને ટ ક્રમરમાંથી આગળ ઝૂકી પોતાના હાથને પહોળા રાખેલા પગ વચ્ચેથી પાછળ કાઢશે. હવે ટનું માથું પોતાના એ પગ વચ્ચે આવે તેમ પ સહેજ આગળ અસી, ટનાં કંંડાં કે જે તેના એ પગ વચ્ચેથી પાછળ આવેલાં હુશે તેને પકડી, સહેજ પાછળ ઝૂકી જિંયે એંચશે અને ટ આ વખતે સહેજ કુદ્દો લેશે. પરિણામે ટ સોમરસોલ્ટ (ગુંઠાં) લઈ પની સામે બિભી સ્થિતિમાં આવશે. આ સ્ટાંડ માટે ટ નાનો અને ઓછા વજનવાળો તથા પ મોટો અને મજબૂત હોય તે જરૂરી છે.

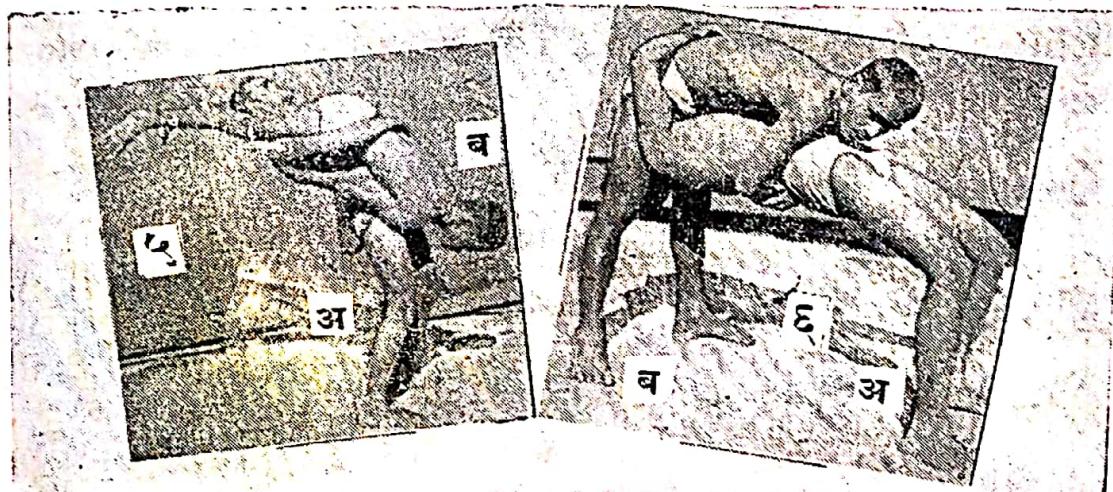


૫. એકવર્ડ ઉલલરેલ : એ જણ પૈકી પ મેટના છેદા તરફ પોતાના કુદા રહે તેમ પગ ઊંચા રાખી ચતો સ્થાન જશે. ટ તેના માથાની આજુઆજુ પગ રાખી બિભો રહેશે અને પના ઊંચા કરેલા પગની ધૂંટીઓ પકડશે. તેજ પ્રમાણે ટના પગની ધૂંટીઓ પ પકડશે. હવે ટ પાછળ એસી જરૂર એકવર્ડ રોલ કરશે અને પના પગને પોતાના માથાની આજુઆજુ રાખી એંચશે. તેજ વખતે પ એકવર્ડ રોલ કરી પોતાના પગ પર બિભો થશે. આગ નેડમાં ધૂંટી પકડી એકવર્ડ રોલ ચાલુ રહેશે. ધૂંટી પરની પકડ ધૂંટીની ન નેધાયે અને દરેક જણે એકવર્ડ રોલ કરી પોતાના સીધા પગ પર બિલા થવું નેધાયે. ટીચણ મેટને કે ઝૂતેલા નેડીદારને અહુકવા ન નેધાયે

૬. એક દુએક પુલ આવર : એ જણ પ

અને ટ એક બીજના હાથ પકડી સામસામા બિલા રહેશે. તેણો પોતાના હાથની પકડ છોડયા નિના, હાથને બાજુએ થઈ ઊંચે લેતાં અવળી દિશામાં ફરી જરૂર પાઠે પાઠની સ્થિતિમાં આવશે. હવે પ આગળ ઝૂકશે અને ટ ને ઉપરની તરફ તથા પોતાની પીઠ પર એંચશે, ન્યારે ટ તેની પીઠ પર એકવર્ડ રોલ (પાછળ ગોળમણું) કરી પની સામે ખડી સ્થિતિમાં હાથ પકડેલા રાખી ઉત્તરણ કરશે. હવે આ બંને જણ આગળની જેમ પુનઃ અવળી દિશામાં ફરી જરૂર વારી અલલશે અને ટ પોતાની પીઠ પર પને એકવર્ડ રોલ કરાવશે. (જુઓ ઉપરેનું ચિત્ર)

૭. વોટર નહીલ : એ જણ પૈકી પ પોતાના પગ પહોળા રાખી પાછળ બિભો રહેશે અને ટ તેની આગળ બિભો રહી, કમાનની પેઢે ક્રમરમાંથી પાછળ નાચો નમી પોતાનું માથું પના એ પગ વચ્ચે ઘાલશે તથા તેને પોતાના એ હાથ નું કે ક્રમરમાંથી પકડશે. હવે પ ક્રમરમાંથી આગળ ઝૂકી પોતાના એ હાથ ટની ક્રમરની આજુઆજુ વીંટણી તેને બિચકશે. આ વખતે ટ પોતાના



વોટર નહીલ

પગ ઉછળી પના માથાની બંને ખાજુ ખલા પર લઈ જશે. પચાસ સ્થિતિમાં કમરમાંથી પાછળ કમાન વળશે, જે વખતે ટ પોતાના પગ જમીન પર મૂકશે. આમ પ અને ટની સ્થિતિ જીલટાસ્કુલટી થઈ જશે. હવે ટ આગળ જણાવ્યા મુજબ પને જીયકશે અને એમ રહેંટની જેમ પાછળ ગુલાંટ ખાવાનું મેટના છેડા સુધી ચાલુ રાખશે.

૮. ઓળીન બેક : એ જણુ પૈક્સ પની આગળ ટ જિભો રહેશે અને પ આગળ ઝૂકી પોતાનું માયું ટના એ પગ વચ્ચે ધાલી રની ધૂંઠી પકડશે. હવે પ ટટાર થશે અને તે વખતે નીચેના ચિન્મુજબ ટ પાછળ ઝૂકી જીંધી સ્થિતિમાં આવી, પોતાના હાથ પની પાછળ મેટ પર ટેનશે; એટલે પ પોતે પકડેલી ટના પગની ધૂંઠીઓ છોડી દેશે અને તેની સાથે ટ પાછળ ગંભીર મેટ પર પની પાછળ જિભો થઈ જશે. હવે ટ પોતાનું માયું પના એ પગ વચ્ચે ધાલશે અને બંનેની સ્થિતિ બદલાશે.

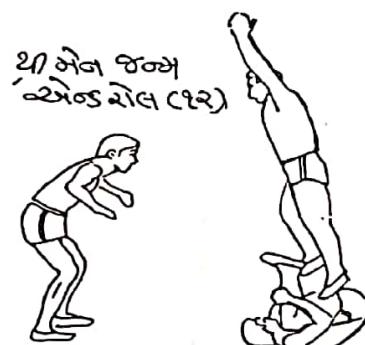
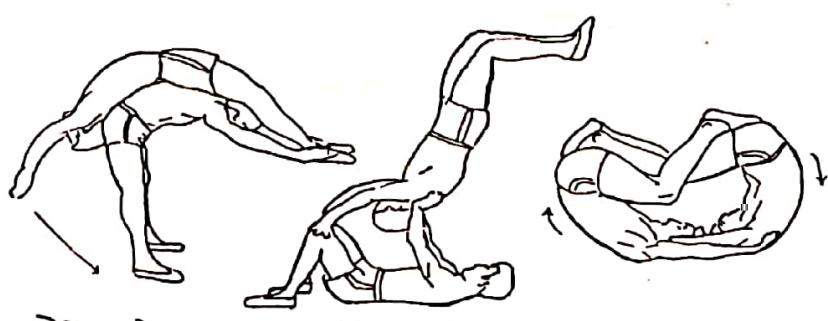
૯. ઓળીન હેડ : એ જણુ પૈક્સ પની પાછળ ટ જિભો રહેશે અને પની એડીથી એકાદ ફૂટ દૂર મેટ પર ટ પોતાના હાથ ટેક્લી, પગ ઉછળી હેન્ડસ્ટેન્ડ કરશે તથા પોતાના પગ પના ખલા પર મૂકશે. પ હવે ટની ધૂંઠીઓ પકડી આગળ ઝૂકશે અને તેના પગને પોતાની આગળ મેટ પર મૂકશે, જ્યારે આ દરમ્યાન પની પીડ પર થઈ ટ આગળની તરફ જિભી સ્થિતિમાં આવશે. હવે પ પાછળ જિભો રહી હેન્ડસ્ટેન્ડ કરશે અને બંનેની સ્થિતિ બદલાશે.

૧૦. ની શોલ્ડર સ્પ્રીંગ : એ જણુ પૈક્સ પ નીચે ચિન્મુજબ દર્શાવ્યા મુજબ પોતાના પગ પહોળા અને

એડી ફૂલા પાસે રાખી મેટ પર અતો સૂઈ જશે અને હાથ ઉપરની તરફ લંબાવેલા રાખશે. ટ હોડતો આવી પોતાના હાથ પના ઢીયણું પર અને ખલા પના હાથ પર ટેક્લી, પગને પાછળ ઉછળી જાંચે લઈ, પીડ કમાનાકારે વાળી પના માથાની પાછળ ઉત્તરાણ કરશે (ઓવર સ્વીંગ). ઉત્તરાણ વખતે પ પોતાના હાથ વડે ટના ખલાને ધક્કો આપશે.

૧૧. રેલ્ડી પોલી : એ જણુ પ અને ટ સામસામા ખલા પકડી એકાનીજના પગ પર ઘેસશે. પનું મેં ગંગાની હિંદુમાં એટલેક મેટ તરફ રહેશે. અને પોતાના હાથ અને પગ ટના હાથ અને પગની બહારની તરફ રાખશે. હવે તે બંને જણુ ગતિપ્રાપ્ત કરવા આ સ્થિતિમાં આગળ પાછળ જોલાલેશે; અને પણી નીચેના ચિન્મુજબ પ્રમાણે ફેલવર્ડ રોલ અને ટ એકવર્ડ રોલ કરી ગંગાશે. બંને જણુ પોતાના પગ જોડીદારના ફૂલા સાથે સંલગ્ન અને અરસપરસ ખલા પકડેલા રાખવા જોઈશે.

૧૨. શ્રી મેન જમ્પ એન્ડ રોલ : જણુ જણુ પૈક્સ ડાખી તરફનો છોકરો ટ અને વચ્ચેનો છોકરો વ સામસામા જોલા રહેશે અને જમણી તરફનો છોકરો જ વચ્ચેના વની પાછળ જિભો રહેશે. દરેક જણુ વચ્ચે ચારેક ફૂટ જેટલું અંતર રહેશે. હવે વ પોતાની સામેના ડ તરફ ફેલવર્ડ રોલ (આગળ જોળમણું) કરશે અને ડ તે વખતે રોલ કરતા વ ઉપરથી નીચેના ચિન્મુજબ પગ પહોળા રાખી ફૂંકી જશે; અને તરત જ તરફ ફેલવર્ડ રોલ કરશે. આ વખતે જ રોલ કરતા ડ ઉપરથી પગ પહોળા રાખી ફૂંકી જશે અને તરત ફેલવર્ડ રોલ કરશે. આ દરમ્યાન વ એ રોલ પૂરો કરી જોલા થઈ, પાછળની હિંદુમાં મેં ફેલની લીધું હશે અને જ કે જે તેના તરફ ફેલવર્ડ



રોલ કરતો હશે, તેના ઉપરથી પગ પહોળા કરી છૂદી જવા માટે તૈયાર હશે. આમ સતત આડેક વખત ચુંબી ચાંદો રાખો. આમાં દરેક માટે ફોર્વર્ડ રોલ, ક્રીજ જવું અને ક્રીજ જવું, એ પ્રમાણે કમ રહેશે.

૧૩. સ્ટ્રોડલ એન્ડ રોલ : એ જણુ પૈકી પ પોતાના પગને આગળ રહીધા અને પહોળા તથા હાથને માથા ઉપર ડોંચા રાખી મેટ પર ઐસશે. ટતેની પાછળી જિલ્લો રહી, તેના હાથ પકડી પના માથા પરથી પગ પહોળા કરી છૂદી જઈ, પના પહોળા પગ વચ્ચે ઉત્તરાણ કરશે; અને હાથ પકડેલા રાખી, આગળ ઝૂકી ફોર્વર્ડ રોલ (ગોળામણ) કરી એકદી સ્થિતિમાં આવશે. આ દરમાન પ પોતાના હાથ એંચાતાં જિલ્લી સ્થિતિમાં આવશે. હવે બંનેની સ્થિતિ બહલાઈ જતાં ક્રીજ જવાની વારી પ ની આવશે.

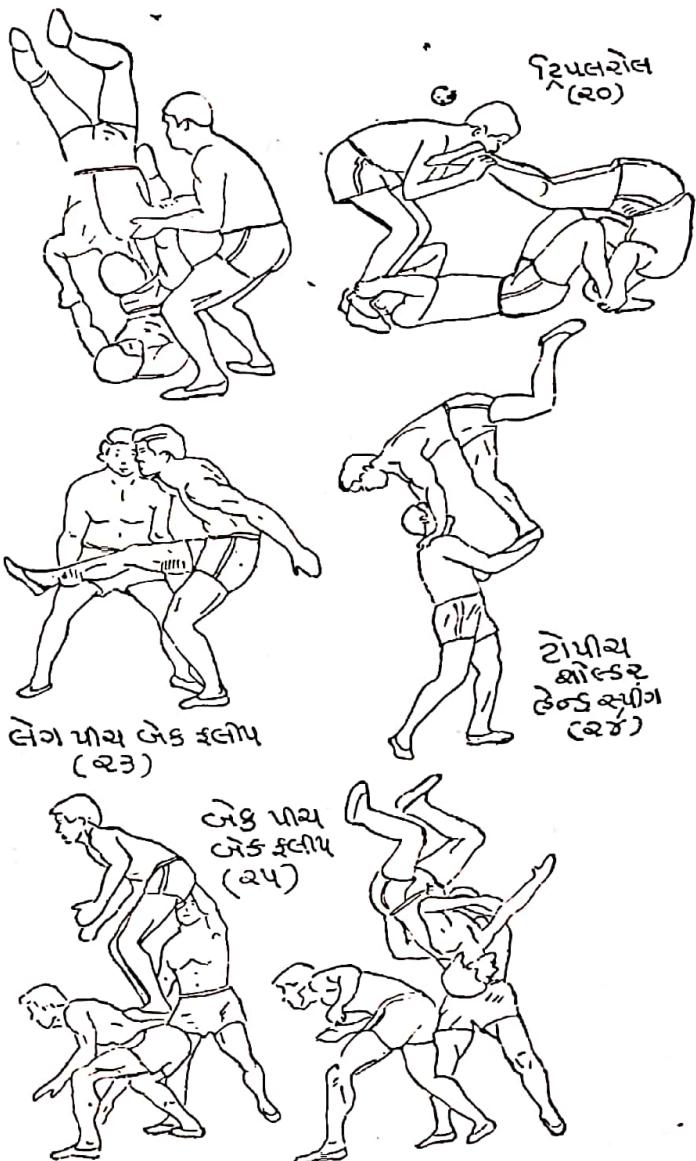
૧૪. નેક લીફ્ટ ફેન્ડ હેન્ડ સ્પ્રીંગ : એ જણુ પ અને ટ સામસામા જિલ્લા રહેશે અને પ આગળ ઝૂકી ટ ના એ પગ વચ્ચે પોતાનું માથું ધાલશે. હવે ટ આગળ નમણો અને પના થાપા પોતાના હાથ વડે પકડશે. પણી પ ટટાર થશે અને તેની સાથે ટ ના પગ જિયડાશે, જે પના માથા ઉપર આવતાં પ ના થાપા પર ટ ધક્કો આપી, પીઠને કમાનાકારે વાળી, પાછળ ઉત્તરાણ કરશે. આ વખતે પ પણું પોતાના શરીર વડે પાછળ ધક્કો આપી ટ ના ઉત્તરાણને સરળ બનાવશે. ઉત્તરાણ પણી પ અને ટ પીઠોપીઠની સ્થિતિમાં આવશે.

૧૫. નેક લીફ્ટ એક ફેલીપ : એ જણુ પૈકી ટ આગળ અને પ તેની પાછળ એ પ્રમાણે જિલ્લા રહી, પ આગળ ઝૂકી પોતાનું માથું ટ ના બંને પગ વચ્ચે ધાલશે. હવે ટ પાછળ ઝૂક્શે અને પ ટટાર થઈ શરીરને પાછળની તરફ ધક્કો આપશે; તેની સાથે ટ પાછળ ગુલાંટ (એક ફેલીપ) લઈ પની પાછળ મેટ પર ઉત્તરાણ કરશે.

૧૬. હેન્ડ સ્પ્રીંગ હેન્ડ હાઇ એક : એ જણુ પૈકી પ આગળ ઝૂકી પોતાના પગ પહોળા તથા હાથ ઢીચણું પર રાખી જિલ્લા રહેશે. પ ની પાછળથી ટ દોડતો આની પ ની પીઠ પર હાથ ટેકની બંને પગ પર ટેક લઈ, પગ ઉછાળી જાંચે લઈ, પીઠને કમાનાકારે વાળી હેન્ડ સ્પ્રીંગ કરી પ ની આગળ મેટ પર ઉત્તરાણ કરશે.

૧૭. કૂટ કુ પેદ્વીસ ફેન્ડ ફેલીપ : એ જણુ પૈકી પ મેટ પર પોતાના પગ ડોંચા કરી ચતો સુધી જશે અને તેના ફૂલા પાસે ટ જિલ્લો રહેશે. હવે ટ ના નિતંખ સાથે પ પોતાના પગને ટેકનશે અને ટ શરીર આગળ એંચી પ ના હાથ પકડશે તથા માથું અંદરની તરફ તેમજ કમરમાંથી શરીર વાગશે અને તેજ વખતે પ પોતાના પગ વડે ટ ના નિતંખને ધક્કો આપશે તથા તેની સાથે ટ આગળ ગુલાંટ લઈ પ ના માથા પાછળ મેટ પર ઉત્તરાણ કરશે. (જુઓ નીચે મથાળાનું ચિત્ર)

૧૮. કૂટ-પુશ શોદ્દર સ્પ્રીંગ : એ જણુ



पैकड़ा प पोताना ठीयणु छाती पासे तथा क्रेणुओ वाजुओ मेट पर अने हाथ जिला राखी अनो सूर्य जशे. हुवे पना माथा पासे उ जिभो रडी पोताना हाथ पना हाथमां अने खला पना पग पर टेकवशे. पक्षी उ पग उछाणी, उच्चे लध्द, पीड़ने कमानाकारे वाणी मेट पर जिभी स्थितिमां उतराणु करशे. उतराणु वर्खते प पोताना पग वडे धक्को आणी उने महद्द करशे.

१९. इन्टरेक्टीप झेअम शोटडर्स : ए जणु पैकड़ा पना खला पर उ जिभो रहेशे अने प पोताना हाथ जिचे लध्द उना हाथ पकड़शे. हुवे पना खसा परथी, उ हाथ पकडेला राणी आगण गुजांट (इन्टरेक्टीप) लध्द प तरह पीड़ रहे तेम मेट पर उतराणु करशे.

२०. ट्रिपल रोल : त्रणु जणु पैकड़ा प पोताना पग ढूला पासे रहे तेम मेट पर अनो सूर्य जध्द, व के ने तेना माथा पासे जिभेला हुशे, तेना पगनी धूंगीच्यो पकड़शे पनी कमर पासे उ जिभो रडी, आगण झूकी पना पगनी धूंगीच्यो पकड़शे तथा पोताना पग वाराफरती पाणी उंचा करी, वना हाथमां भूक्षे अने व तेनी धूंगीच्यो पकडी, आगण नभी पोताना खला तेनी पासे लध्द जशे. हुवे उ पोताना हाथ वाणी पना अंने पग वच्चे मेट पर पोतानुं माथुं टेक्वी फ्लारवर्ड रोल (आगण गोणमधुं) करशे. परिणामे वनु शरीर आगण ऐच्याती ते आगण उधृत रोल करी पोतानुं माथुं उना अंने पग वच्चे मेट पर भूक्षे. हुवे प पोताना पग पर जिभो थतां ते पण्य आगण उधृत करी, पोतानुं माथुं वना अंने पग वच्चे मेट पर भूक्षे रोल करशे. आम नणेय जणुनुं गाऊडवानुं मेटना। छेडा सुधी चालु रहेशे. (जुँचिन; पृष्ठ १८७)

२१. हाईआर्म द्वि आर्म हेन्डस्प्रिंग : प अने उ एक्युनना हाथ खला पासे पकडी सामसामा जिला रहेशे. उना हाथ पना हाथनी बहारनी वाजु रहेशे. हुवे उ पग पर ढूढ़को लध्द पना कमरनी आजुआजु पोताना पग वीटाणशे अने ते वर्खते प कमरमांथी आगण झूक्षे अने पक्षी धक्का साथे शरीर द्यार करतां उने जियकी पोताना माथा उपर लध्द जशे. आ फ्रम्यान उ पोताना पग उच्चे लध्द पना गाथानी उपर उच्ची स्थितिमां आनी. पीड़ने कमानाकारे

वाणी, हाथ लेडी लध्द प नी पाणी भेट पर जिभी स्थितिमां उतराणु करशे.

२२. रीचर्ड कूट एक्टिवीप : प भेट पर अनो सूर्य जशे अने उ तेना माथा तरह में राणी तेना खला पासे जिभो रहेशे. प पोताना पग उंचा करी उना ढूला नीचे लावशे; अने उ पोताना पग पर उष्टाण लध्द पाणी गुजांट (एक्टिवीप) लेशे; ते वर्खते प पोताना पग वडे उना ढूलाने उपरनी तरह धक्को आपशे. उ पाणी गुजांट पूरी करी पनी सामे जिभी स्थितिमां भेट पर उतराणु करशे.

२३. लेग चीच एक्टिवीप : उनी जमणी वाजुओ उ तरह में राणी प जिभो रहेशे. अने उ पोतानो जमणो पग आगण रीघ्या उच्चे करी पना हाथमां आपशे. हुवे उ पोताना उच्चा पग पर उछाण लध्द शरीरने पाणी इंक्षे, ने वर्खते प तेना जमणो पगने उपरनी वाजु धक्केलशे अने परिणामे उ पाणी गुजांट (एक्टिवीप) पूरी करी, भेट पर जिभी स्थितिमां उतराणु करशे. (जुओ चिन; पृष्ठ १८७)

२४. ट्रा चीच शोटडर हेन्डस्प्रिंग : प पोतानो अओ पग आगण, ठीयणु सहेज वाळेला तथा पोताना हाथ आगण धरी, हुथेलीओने वाडका आकारमां राणी स्थिर जिभो रहेशे. उ तेना तरह दोउतो आवी, अंने पगे टेक्लध्द, पोतानो जमणो पग पनी हुथेलीओमां तथा हाथ पना खला पर टेकवशे. हुवे प पोताना हाथ वडे उने उच्चे लेशे, ने वर्खते उ पोताना हाथ पना खला पर टेकवेला राणी, कमर तथा पग उच्चे लध्द, पीड़ने कमानाकारे वाणी हेन्डस्प्रिंग करी पनी पाणी भेट पर उतराणु करशे. (जुओ चिन; पृष्ठ १८७)

२५. एक चीच एक इक्टीप : प चो ॥१॥ पग पूरता आगण पाणी राणी, कमरमांथी आगण झूकी, हाथ ठीयणु पर टेक्वी स्थिर जिभो रहेशे. पनी पाणी उ होउतो आवी एक पगे टेक लध्द, पनी पीड़ पर अंने पग टेक्वी, पीड़ परथी पाणी गुजांट (एक्टिवीप) लेशे, ने वर्खते प धक्का साथे शरीर द्यार करी, उनी गतिने वेग आपशे. उभेट पर पनी पाणी जिभी स्थितिमां उतराणु करशे. (जुओ चिन; पृष्ठ १८७)

૧૨. પિરામિડ્ઝ

"No Gymnastic display is really complete without pyramids on the programme."

કોઈપણ વ્યાયામ નિર્દર્શન કાર્યક્રમ પિરામિડ વિના અધુરો જ ગણાય; કારણ પિરામિડવ્યાયામ નિર્દર્શન કાર્યક્રમને અનેરો એપ આપે છે.

પિરામિડ એ જિમ્નેસ્ટિક્સ વ્યાયામનો એક સ્વતંત્ર પ્રકાર છે. અનેક વ્યાયામનીરો મળીને જૂદા જૂદા આકારની ર્યાનાઓ બનાવે છે, જે જેનારને મંત્રમુખ કરે છે. જુના વખતમાં ગુજરાત અને મહારાષ્ટ્રમાં પિરામિડ માટે 'વૃક્ષ' શાખ પ્રચલિત હતો. કારણ, એમ કલ્પવત્માં આવતું કે, જુદી જુદી વ્યક્તિઓ એક થીજના આવારે કે એક થીજા ઉપર ભાસા રહીને જે આકૃતિઓ બનાવે છે, તેનો આકાર વૃક્ષ જેવો બને છે.

પરંતુ 'પિરામિડ' એ વિશ્વને મીસર-ઇશ્વર્પતની હેન છે. ધ. સ. પૂર્વે ૨૦૦૦ વર્ષો પહેલાં આવા પ્રકારની કસરતનાં ચિત્રો ઇશ્વર્પતમાંથી મળી આવ્યાં છે. વળી આવી જે આકૃતિઓ બનાવવામાં આવે છે, તેનો વાસ્તવમાં આકાર નીચેથી પહેલો અને ઉપરથી સાંકડો હોનાથી 'પિરામિડ' જેવા નિકોણ આકારની દેખાય છે. વળી 'પિરામિડ' શાખ પણ ઇશ્વર્પતની મીસરી ભાપાના 'પિરામિડ' શાખમાંથી ઉદ્ભલવ પામ્યો છે, જેનો અર્થ 'નીચેથી વિશાળ પોયાવાળી, પરંતુ ઉપર જતાં સાંકડી થતી ર્યાના' એવો થાય છે. આમ પિરામિડ એટલે વિશાળ પાયાવાળી, પણ ઉપર જતાં સાંકડી થતી ર્યાના.

પ્રાચીન થીકો ઓલિમ્પિક્સમાં અને રૈમનો યુદ્ધ માટે પિરામિડનો ઉપયોગ કરતા. થીક લોકોને જ્યારે ઓલિમ્પિક રમતો શરૂ કરી ત્યારે આવા પ્રકારની કસરતોના પિરામિડનું નિર્દર્શન કરવાનું શરૂ કર્યું. રૈમન સામ્રાજ્યના જમાનામાં રૈમન સૈનિકોને પણ પિરામિડ બનાવી યુદ્ધમાં તેના ઉપયોગનું શિક્ષણ આપવામાં આવતું.

યુરોપના દેશોમાં આવી પિરામિડની ર્યાનાઓ જિમ્નેસ્ટિક્સ પ્રવૃત્તિના એક ભાગ રૂપે કરવામાં આવતી

હોઈ તેને માટે 'જિમ્નેસ્ટિક પિરામિડ' (Gymnastic Pyramid) શાખ પ્રચલિત બન્યો. ધર્યાલીમાં નિવિધ રમત સ્વર્ધાઓ સમયે આવા પિરામિડનું નિર્દર્શન અને નિવિધ આકારના પિરામિડ્ઝ બનાવવાની હરીફાધારો યોજવામાં આવતી; પરંતુ આ સમયે સાધન ઉપર પિરામિડ બનાવવાની પ્રથા પ્રચલિત ન હતી. માત્ર માણસોને એક થીજા ઉપર ભાસા રાખીને પિરામિડ બનાવવામાં આવતા હતા.

વચ્ચેના બસો વર્ષના સમયગાળામાં પિરામિડના વ્યાયામનો લોએ થયેલો માલમ પડે છે, પરંતુ ૧૮ માશતકમાં પિરામિડનો પુનઃ પ્રચાર જરૂરીમાં શરૂ થયો. ધર્યલેડ કરતાં યુરોપના ચન્દ્ય દેશોમાં આ પ્રવૃત્તિનો પ્રચાર વધુ પ્રમાણુમાં થયેલો જણાય છે. ઇંસમાં તો આ પ્રવૃત્તિ એટલા વિશાળ ફ્લક ઉપર વિસ્તરીકે, ધ. સ. ૧૯૧૨ માં "સોકોલ ફેસ્ટિવલ" પ્રેગ શહેરમાં ભરાયો ત્યારે ચારસો વ્યાયામનીરોના સમૂહે વીસ વીસની હારમાં નિવિધ પ્રકારના ઉદ્ઘાટ પિરામિડ્ઝ જતાની પ્રેક્ષકાને મંત્રમુખ કરી દીધા હતા.

ભારતમાં પિરામિડનો વ્યાયામ કયારે શરૂ થયો તે વિશે કોઈ ચોક્કસ ઐનિહાસિક પુરાવા પ્રાપ્ત થતાનથી. છતાં મરાઠા રાજ્યકાળ દરમ્યાન આ પ્રકાર પ્રચલિત હતો, તેવા પુરાવા સાંપુર્યા છે. વડોદરામાં સ્વ. ખંડેરાવ ગાયકવાડના સમયમાં અખાડાઓમાં આ પ્રવૃત્તિને સારુ પ્રોત્સાહન મળ્યું.

પ્રકારો

૧. જમીન ઉપરના : આ પિરામિડ્ઝ મુખ્યત્વે નણું પ્રકારના પ્રચલિત છે. આ પ્રકારના પિરામિડમાં જમીન ઉપર સીધી રેખા, અર્ધ વર્તુળ, ચોરસ, ચોકડી, નિકોણ ધર્ત્યાદિ પ્રકારની આકૃતિઓ બનાવાય છે. સામાન્ય રીતે પિરામિડમાં નણું કે તેથી વધારે વ્યક્તિઓ એકત્ર થઈ જુદી જુદી આકૃતિઓ બનોવે છે.

૨. સાધન ઉપરના : આ પ્રકારના પિરામિડમાં વાંસ, ખુરસી, ટેણલ, ઉલલ બાર્સ, રીંસ, હોર્સ, દોરડું, નિસરણી, થીમ, મલખમ ધર્ત્યાદિ સાધનોનો ઉપયોગ

કરી પિરામિડ ઘનાવવામાં આવે છે. (મનુષ્યમ ઉપરના વિવિધ પિરામિઝુઝ આ ગ્રંથમાં પૃષ્ઠ નં. ૬૫ થી ૭૦ સુંધરી સવિસનાર આપ્યા છે.)

૩. પ્રાણીઓ ઉપરના : આવા પિરામિઝુઝમાં વિવિધ પ્રાણીઓ જેવાં કે થોડા, હાથી, જાંટ, વગેરેની મહાની કુલાત્મક પિરામિડ ઘનાવાય છે.

અનેક વ્યક્તિ સમૂહોના પિરામિડ ઘનાવી આગળ પાછળ ગતિ કરીને પણ તેનું નિર્દર્શન કરી શકાય છે.

અલ્યાસીને સૂચનો

(i) પ્રાથમિક સ્થિતિઓ : પિરામિડની તાલીમ આપતા અગાઉ નીચે જણાવેલી પ્રાથમિક સ્થિતિઓની સધન તા મ આપી વ્યાયામવીરીને તૈયાર કરવા જોઈએ.

(i) હેન્ડ સ્ટેન્ડ : હાથના ટેકા વડે શાર્પાસન (ચિત્ર ; પૃષ્ઠ - ૧૦૧).

(ii) હેડ સ્ટેન્ડ : માથાના ટેકા વડે શાર્પાસન (ચિત્ર ; પૃષ્ઠ - ૧૦૧).

(iii) ફેર આર્મ ઐલેન્સ : પ્રકોટ ઉપર ઐલેન્સ લઈ પગ ઉપર તરફ અદ્ધર રાખવા. (ચિત્ર ; પૃષ્ઠ - ૧૦૧).

(iv) સીટિંગ ઓન પાર્ટનર્સ શોલ્ડર્સ : સાથીદારના ખભા ઉપર ઐસવું.

(v) સ્ટેન્ડિંગ ઓન પાર્ટનર્સ શોલ્ડર્સ : સાથીદારના બન્ને ખભા ઉપર પગ મૂકી અદ્ધર ઊભા રહેવું.

(vi) હાઈ ફન્ટ સપોર્ટ-નીલીંગ : આગળનો સાથીદાર નીલીંગ પોઝિશનમાં એકંક દે, તેની પાછળ ચારેક હૂટ દૂર ખીંચે સાથીદાર હાથ જાંચા રાખીને ઊભો રહે, ત્રીજે સાથીદાર આગળના સાથીના બન્ને ખભા ઉપર બન્ને હાથ ટઢાર ટેકવશે, ત્યારબાદ પાછળ ઊભો રહેણો સાથી ત્રીજ સાથીના બન્ને પગ સાથળ પાસેથી પકડી પોતાના હાથ ઉપર જાંચા કરશે.

(vii) હાઈ ફન્ટ સપોર્ટ-સ્ટેન્ડિંગ : આગળ અને પાછળ બન્ને સાથીઓ ઊભા રહેણો, ત્રીજે સાથી આગળના સાથીના બન્ને ખભા ઉપર બન્ને હાથ

ટઢાર મૂકશે જ્યારે ખાંખનો સાથી ત્રીજ સાથીના પગ સાથળ પાસેથી પકડી પોતાના હાથ ઉપર રીખા કરશે.

(૨) પિરામિડની રચના સામાન્ય રીતે નીચે દર્શાવ્યા મુજબ પાંચ કાઉન્ટમાં કરવી. કાઉન્ટનો સંકેત વહીસંકના અવાજથી આપવો.

(i) દરેક વ્યાયામવીર આગળ આવી પિરામિડ માટેની નિયિત જગ્યાએ ઊભા રહી જાય.

(ii) પિરામિડ માટેની સ્થિતિમાં શરીરને જમીન કે સાધન ઉપર વ્યવસ્થિત જોડવે.

(iii) પિરામિડની જરૂરી રચના કરે.

(iv) સંપૂર્ણ પિરામિડની સ્થિતિમાં પાંચેક સેકંડ સુંધર રહે

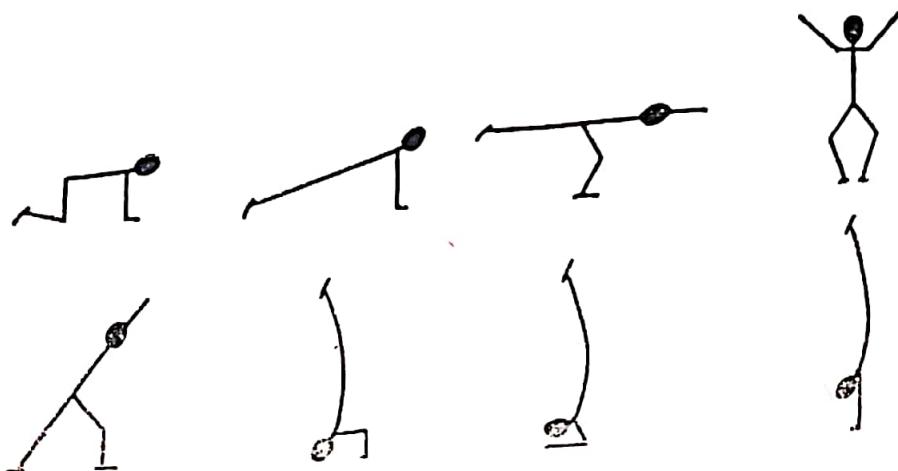
(v) સુંદરિંગ્રૂપ વ્યવસ્થિત રીતે નીચે ઉત્તરી જઈ, એક સાથે પ્રેક્ષકો તરફ નમસ્તે કરી મૂળ જગ્યાએ જોડવાઈ જાય.

(૩) પિરામિડ માટે ધનિષ્ઠ પ્રેક્ટિસની આવશ્યકતા છે. તેમજ પિરામિડ કરનારના અંગમાં શક્તિ, સુરૂંતિ, સમતોદાન, સમયસૂચકતા, સંબંધભાવના, સપ્રમાણતા, સૌંદર્ય ભાવના, ચ્યાપગતા, હિંમત, પ્રસંગાવંધાન, મનઃસ્થિરતા ઈત્યાદિ ગુણો જરૂરી છે.

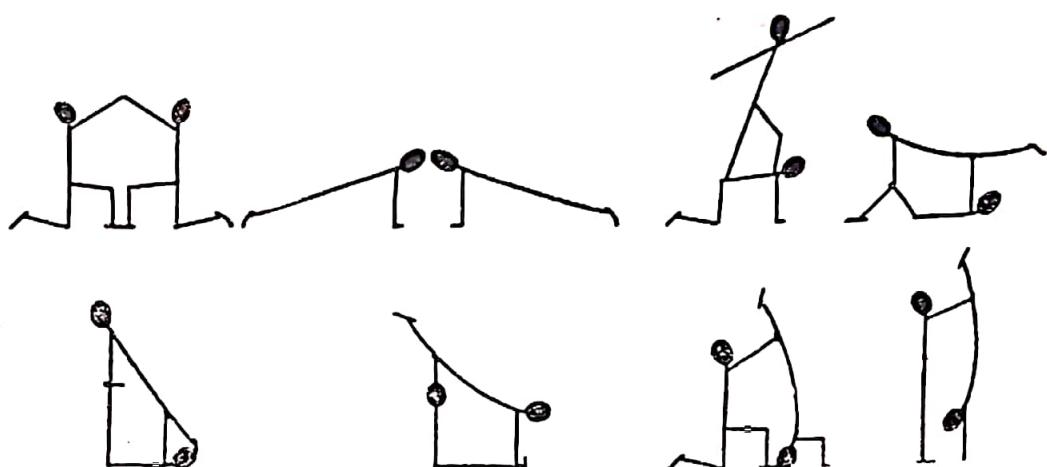
(૪) પિરામિડ માટે પાયામાંના વ્યાયામવીરી વજનદાર અને તાકાતવાન, વચ્ચેના ભાગમાંના મધ્યમ કદના અને ખગવાન, તેમજ છેક ઉપરના (ટોચ ઉપરના) હલ્ડકા વજનવાળા અને ચ્યાપ, તેમજ સમતોદાન જાગીરી રાકે તેવા હોવા જોઈએ.

(૫) સૌથી નીચેના વ્યાયામવીરની પીઠ ઉપર ઊભા રહીને પિરામિડની રચના કરવાની હોય ત્યારે તેની કુમર ઉપર નહીં, પણ પૂર્ણ ઉપર અથવા પીઠના ઉપર તરફના ભાગ ઉપર ઊભા રહેવું, જેથી કરોડને ઈજન ન થાય.

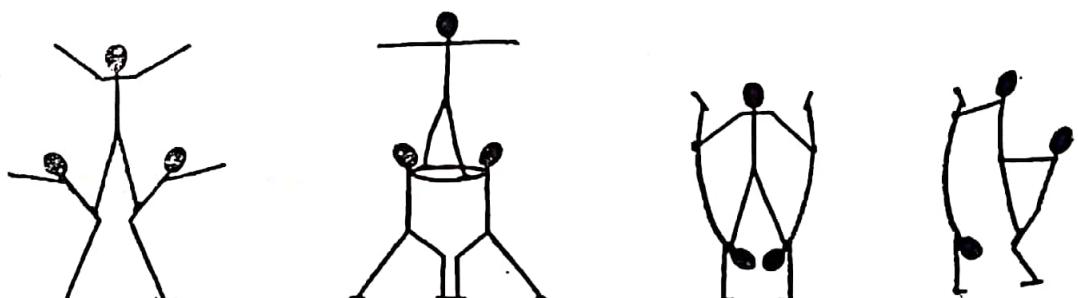
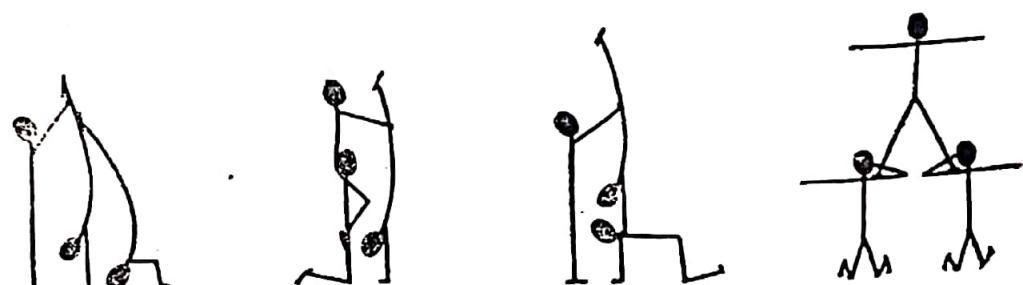
(૬) પિરામિડની સંપૂર્ણ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કર્યા પણ નીચે ઉત્તરના માટે આગળ, પાછળ કે બાજુ ઉપર મેટ મૂકેલી હોય તેના ઉપર સુરૂંતિંગ્રૂપ, નીચેના વ્યાયામવીરને ધક્કોનલાગે કે ઈજન ન થાય તે પ્રમાણે હાંખેથી ઉત્તરવું.



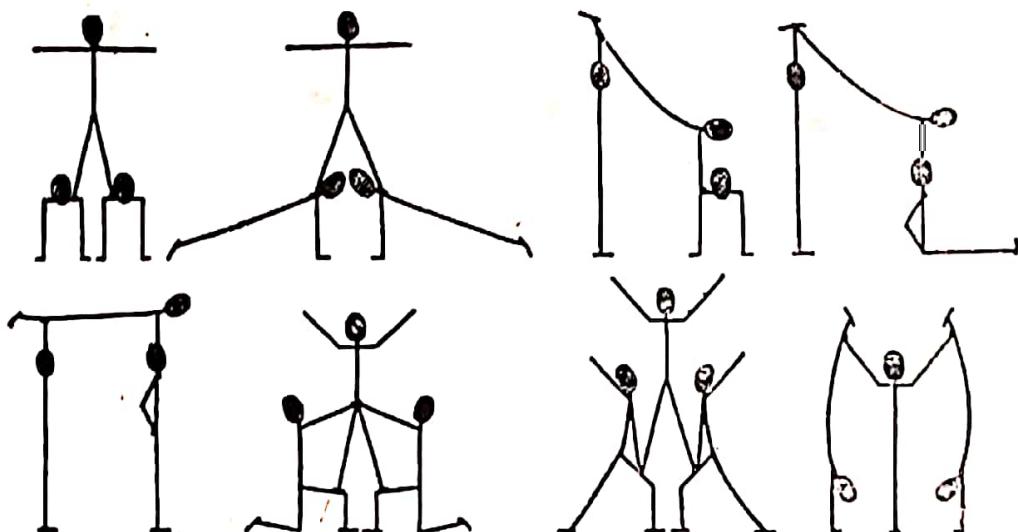
છડાએ માટે સંતુલનો અને સ્થિતિઓ (એક જણ)



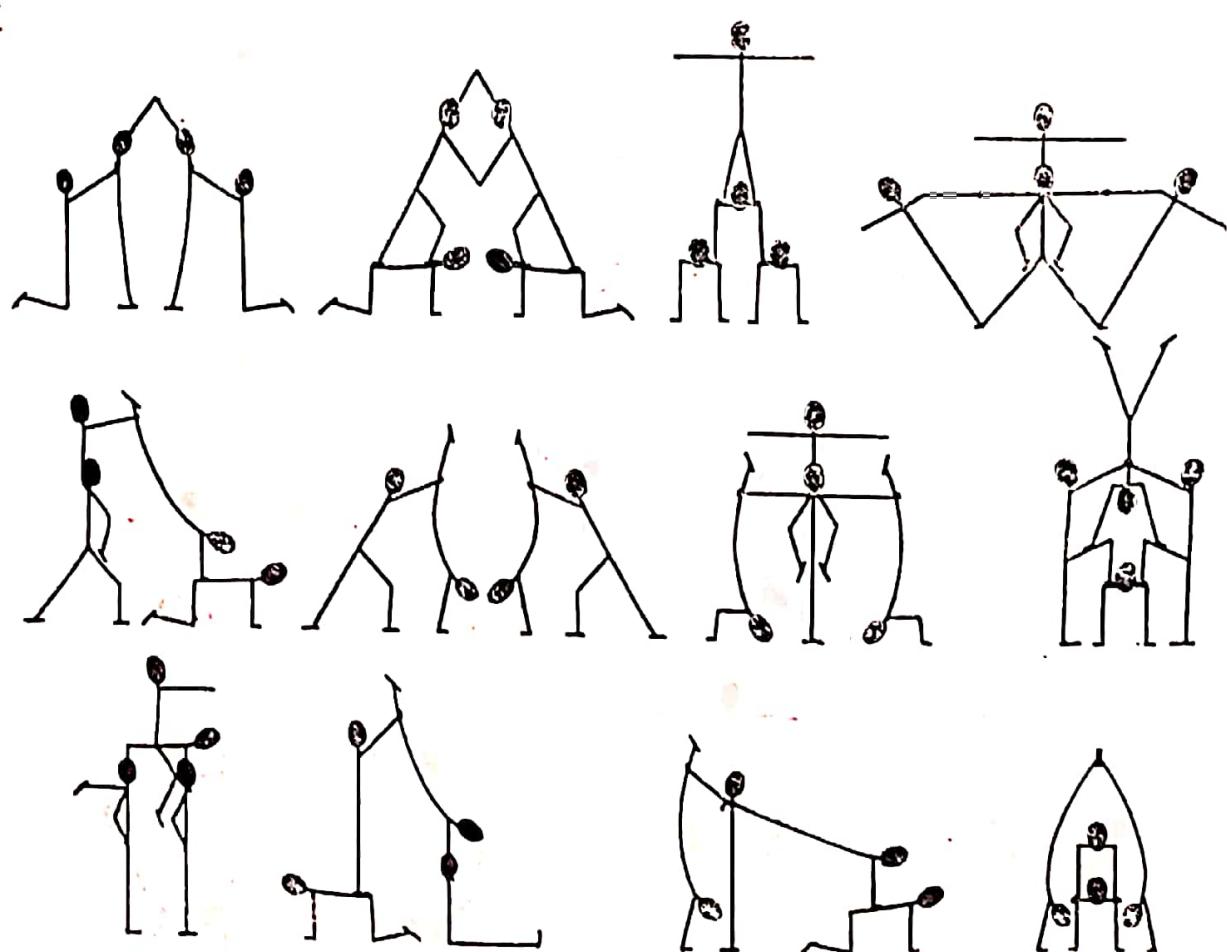
છડાએ માટે સંતુલનો અને સ્થિતિઓ (યે જણ)



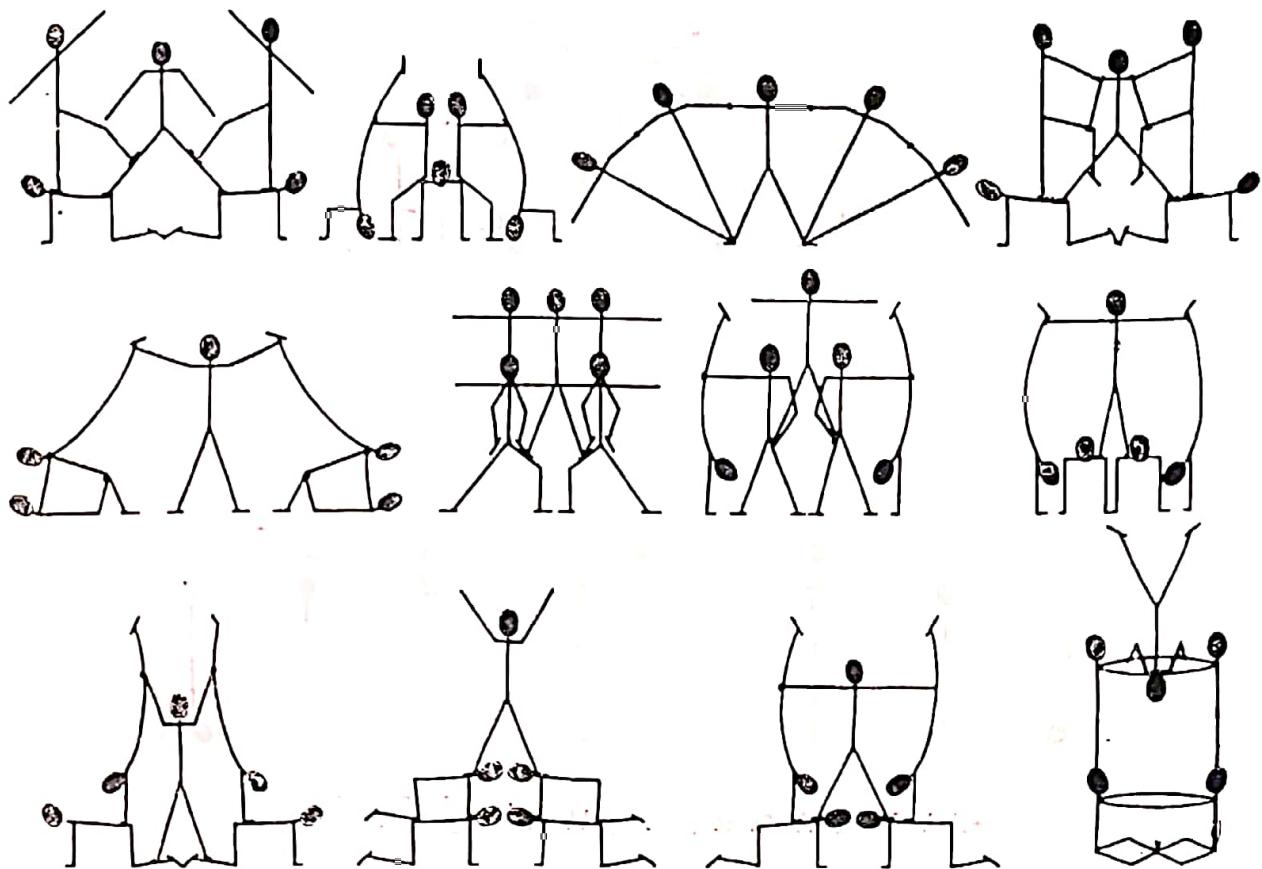
છડા તથા કેન્દ્ર માટે સંતુલનો (ત્રણ જણ)



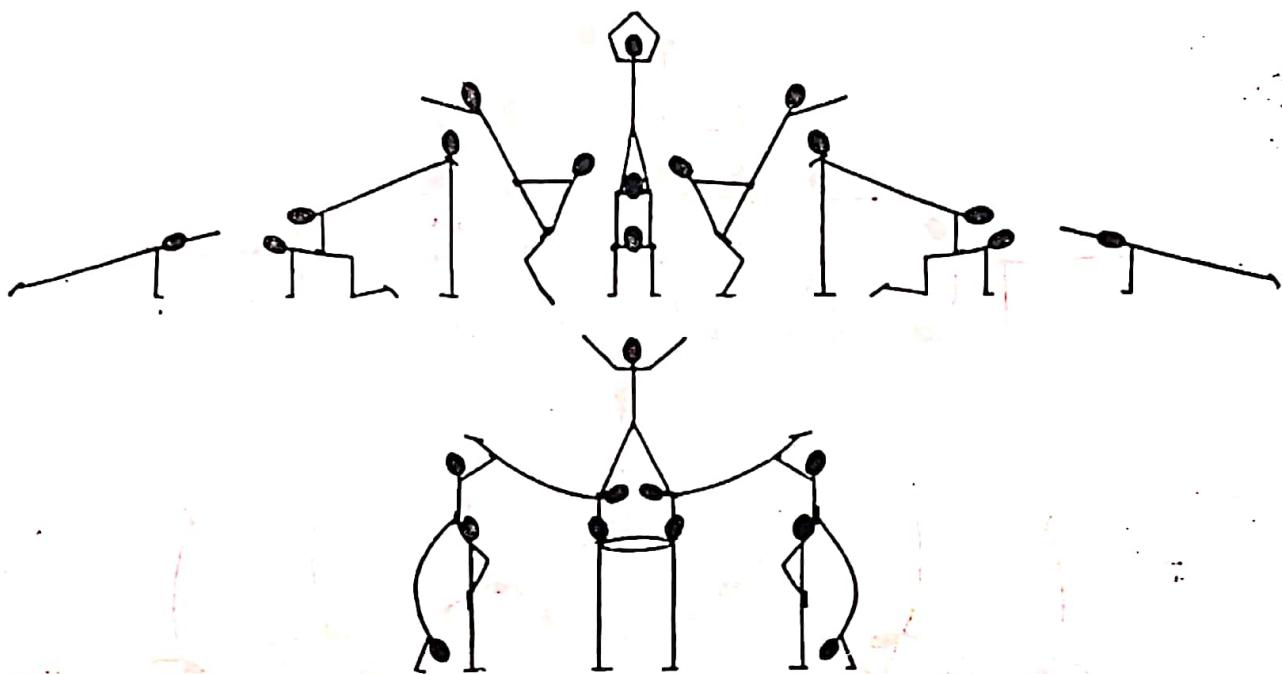
છડા તથા કેન્દ્ર માટે સંતુલનો (ગ્રણ જ્ઞણ)



ચાર જ્ઞણના પિરામિડ્ઝ અથવા છડાઓ અને કેન્દ્ર માટેની સ્થિતિઓ।

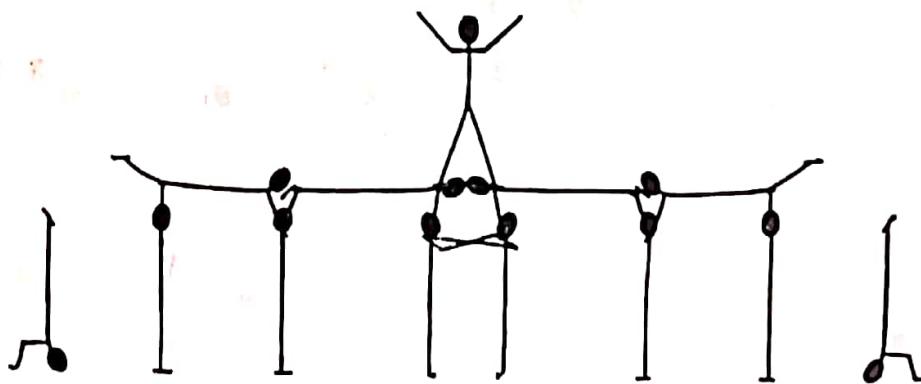
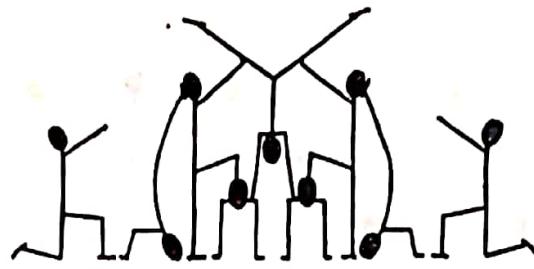


પાંચ જણના પિરામિડ અથવા છેડાઓ અને કેન્દ્ર માટેની સ્થિતિઓ

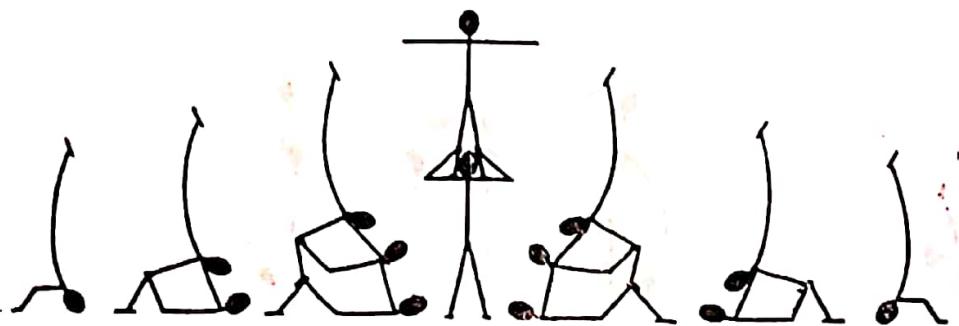
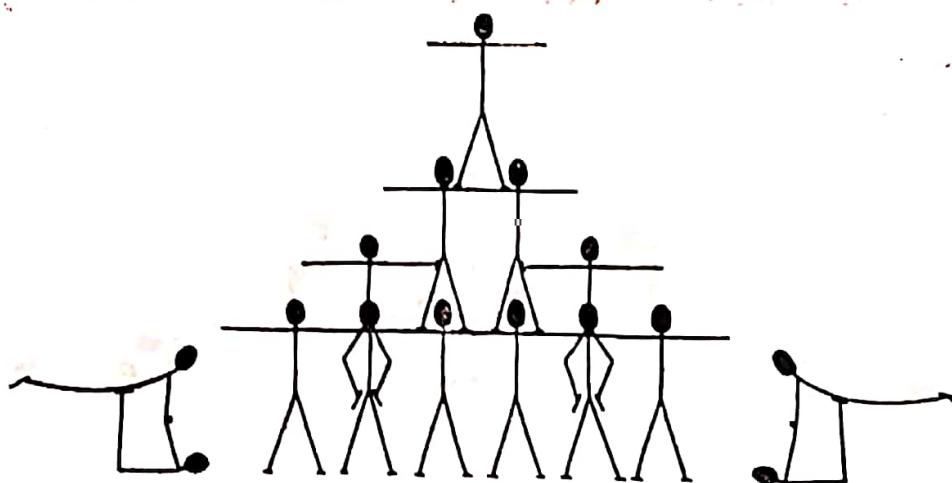


સાત અથવા વધારે જણના સંપૂર્ણ પિરામિડ

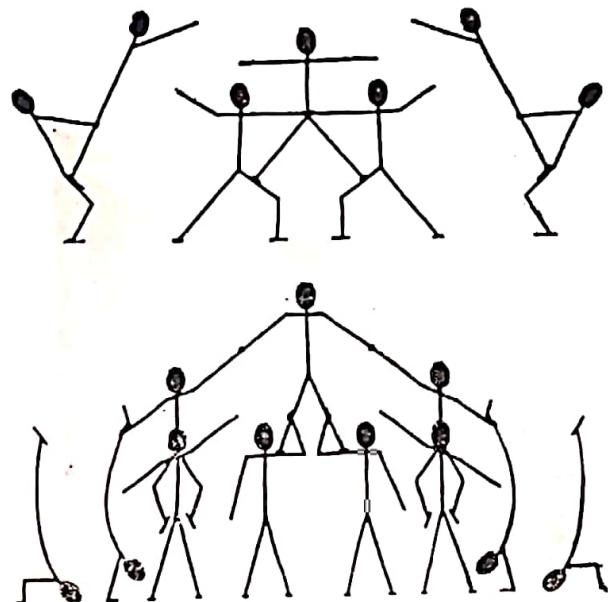
વ્યा. વિ.-૨૫



સાત અથવા વધારે જણના સંપૂર્ણ પિરામિડુઝ

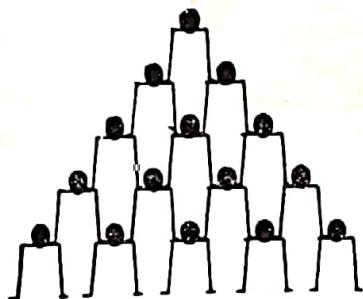


સાત અથવા વધારે જણના સંપૂર્ણ પિરામિડુઝ

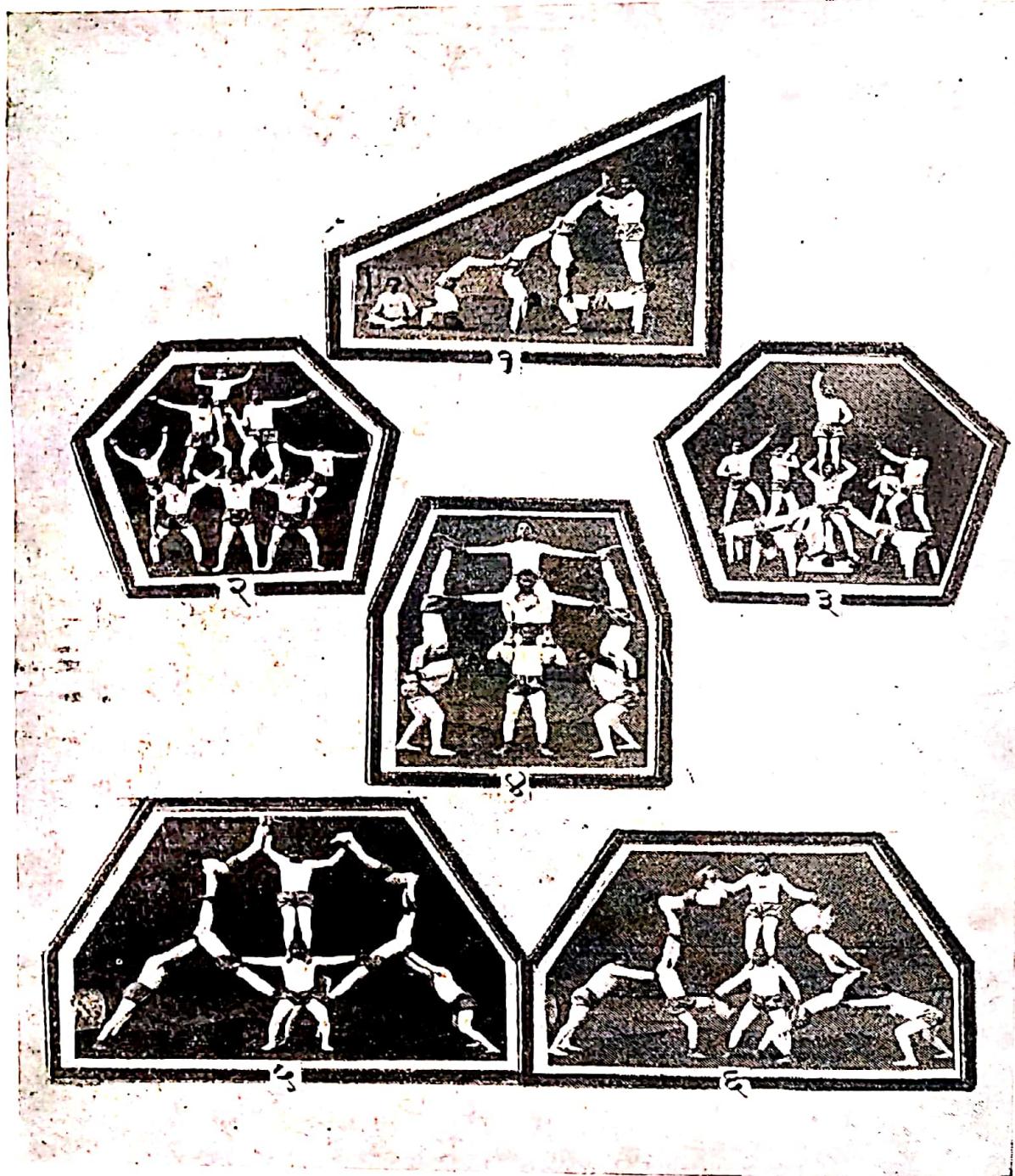


સાત અથવા બધાએ જણુના સંપૂર્ણ પિરામિડ

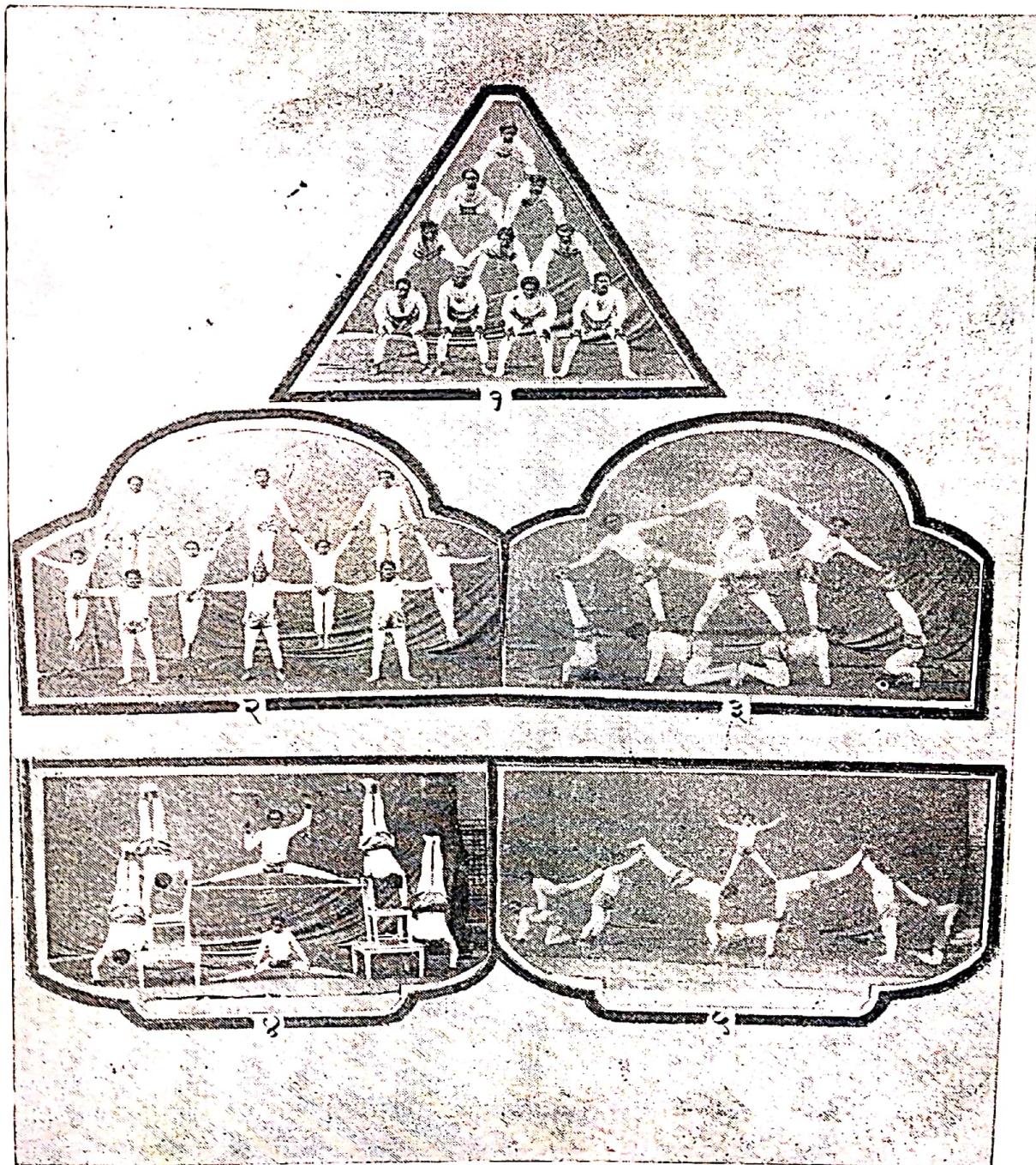
નીચેના પિરામિડને સ્કવોશ પિરામિડ કહે છે. આમાં પિરામિડની ટોચ સ્થિતિ જગત્યા પણી શિક્ષક તરફથી સંજ્ઞા મળતાં બધા એકી સાથે બંને હાથને આગળ અને બંને પગને પાછળ રહીના કરશે; એટલે પિરામિડ કડ્ડભૂસ કરતો જરૂરિયાની થઈ જશે.



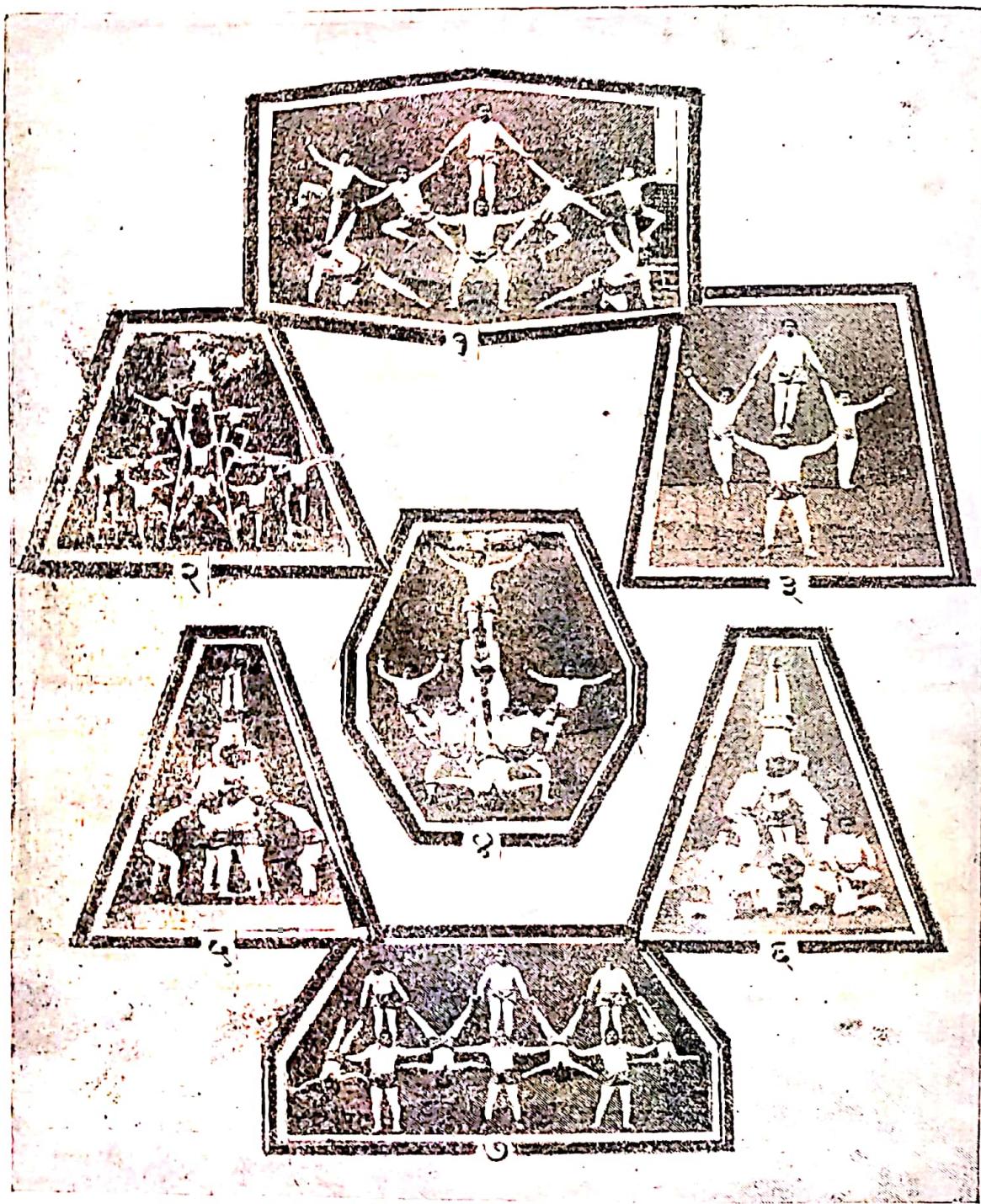
સ્કવોશ પિરામિડ



प्रिवाभिडः १. छ जणुनो २. आठ जणुना ३. त्स जणुनो
४. सात जणुनो ५-६. आठ जणुना



પિરામિડ્ઝ : ૧-૨. દસ જણુનો ૩. આઠ જણુના
૪. સાધન ઉપર છ જણુનો ૫. દસ જણુનો.

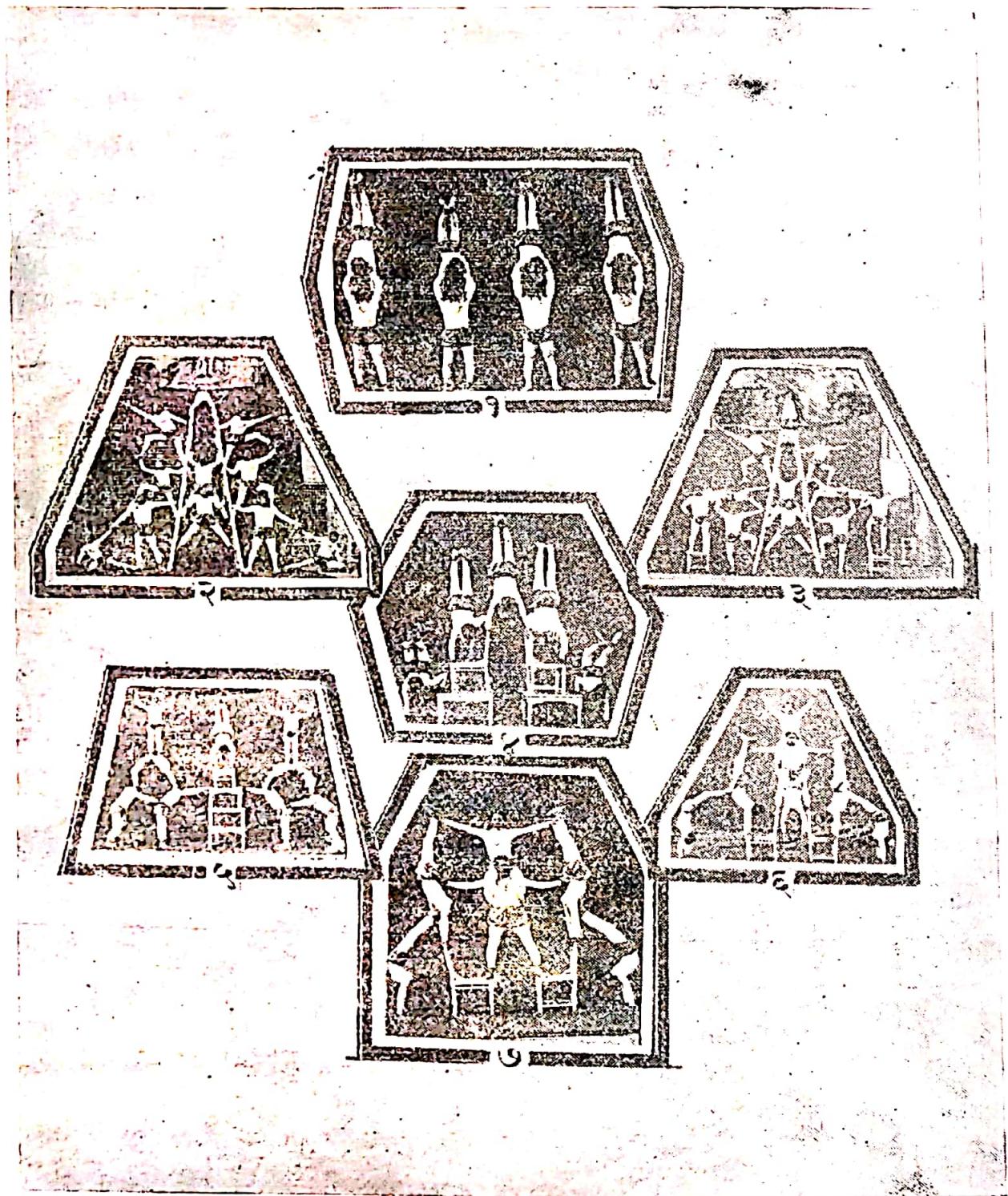


પિરામિડ : ૧. ચ્યાઠ જણુનો ૨. સાધન ઉપર સાત જણુનો
૩. ચાર જણુના ૪-૫-૬ ચ્યાઠ જણુના ૭. દસ જણુનો

૧૮૯

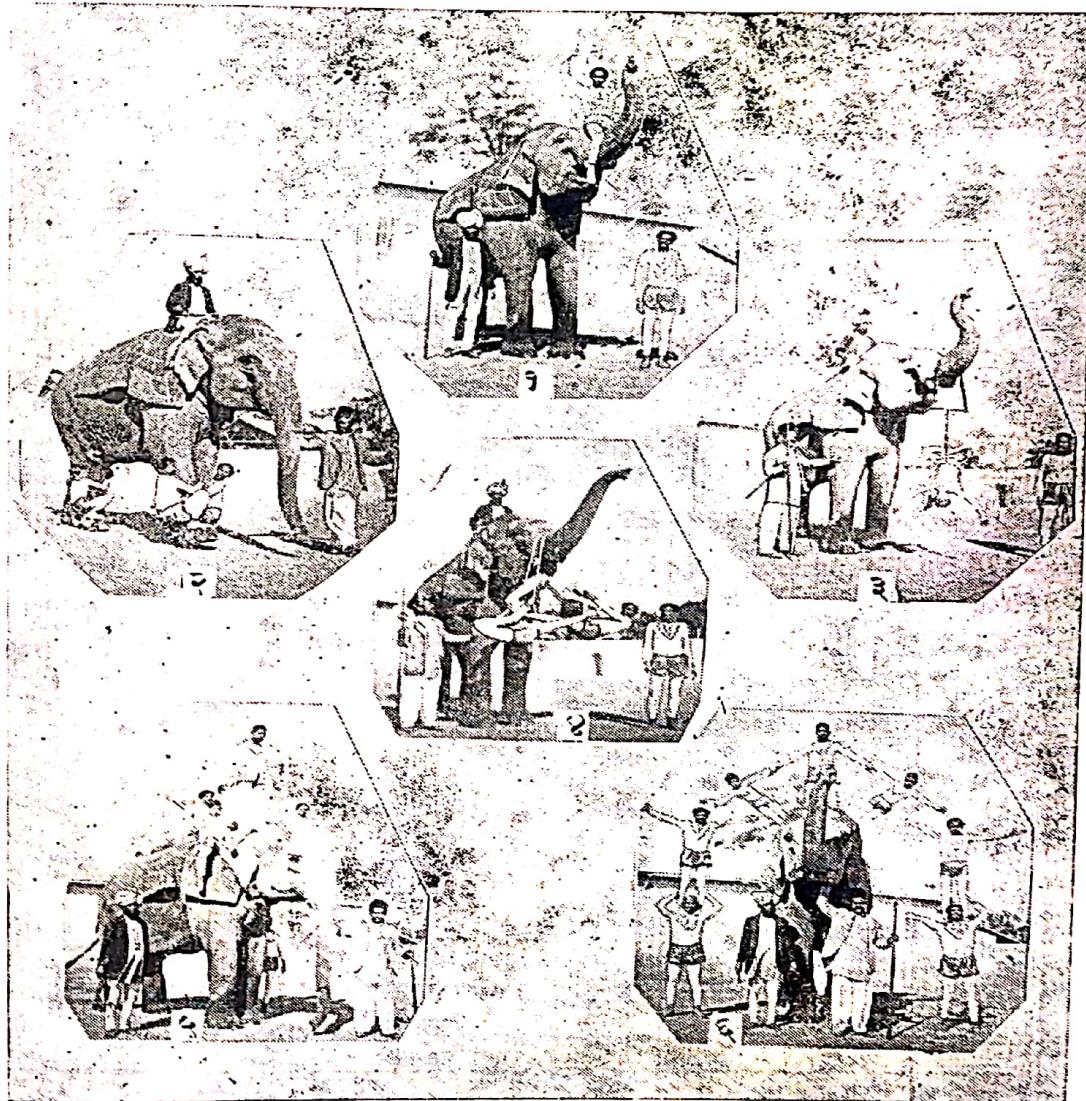


પિરામિડ : ૧. સાધન ઉપર સાત જણુનો ૨. અગિયાર જણુનો
૩. નવ જણુનો ૪. દસ જણુનો ૫. સાત જણુનો.



સાધન ઉપરના પિરામિડ્ઝ

- | | | |
|---------------|---------------------|---------------|
| ૧. આડ જણુનો | ૨ - ૩. અગિયાર જણુના | ૪. પાંચ જણુનો |
| ૫. પાંચ જણુનો | ૬. સાત જણુનો | ૭. છ જણુનો. |



હાથી ઉપરના પિરામિડ

૭૩. રોલર બોલ્ડરસ્પ

સામાન્ય રીતે સર્કસમાં, વ્યાયામ નિર્ધારિત કાર્યક્રમોમાં ત્થા ધાર્મિક ઉત્સવોની ગોલાયાત્રામાં જુદી જુદી સંસ્થાઓએ દ્વારા લંખગોળ દ્વારા ૫૨ પાટિયું મૂક્ખીને સમતોલન રાખવાના પ્રયોગો આપણને જોવા મળે છે. આ પ્રકારના પ્રયોગો ચોક્કુસ પ્રકારનાં સાધનો અને લાંખા સમય સુધી પ્રયોગ કરવાની સાધનાનું પરિણામ હોય છે. એક વખત સમતોલન રાખવાનું કૌશળ્ય હુસ્તગત થયા પણ બીજી વસ્તુઓ સાથે કે વ્યક્તિ સાથે વિવિધ પ્રકારના પ્રયોગો ઉમેરી શક્યાં હોય.

આ લંખગોળ લાંખાના દ્વારા ૫૨ સમતોલનના પ્રયોગો કરવા માટે નણું સાધનો જોઈએ— (૧) નીચેનું પાટિયું, આ પાટિયું અઠીથી નણું કૂટ લાંખું અને આઠીથી દશ ઈંચિ પહોળું તથા સપાટ હોવું જોઈએ. આ પાટિયાની ચારે બાજુ અદ્યો ઈંચિ પહોળા અને નણીથી ચાર દોરા જાડી પડીએઓ લગાવેલી હોવી જોઈએ, જેથી પાટિયા પર ગંભડતો લંખગોળ દ્વારા પાટિયાની ખંડર ગંભડી ન જાય. (૨) દમડ આકારનો એક કૂટ લંખગોળ લાંખાનો લંખગોળ દુક્કો, જેને રોલર કહેવામાં આવે છે. (૩) નીચેના પાટિયાના માપ જોઈલું જ રોલર પર મૂક્ખનાનું પાટિયું, જે પાટિયાને બન્ને છેડે અહોએ ઈંચિ પંખાળી નણીથી ચાર દોરાની પદ્ધી લગાવેલી હોય છે, જેથી લંખગોળ દ્વારા ૫૨ પરથી પાટિયું ખસી ન જાય નીચેનું પાટિયું સમતોલ જમીન પર અરાયર ગોઠનીને કે ખસે નહીં તેવી રીતે ટેબલ પર મૂક્ખને, તેના પર રોલર મૂક્ખી, તેના પર પાટિયું મૂક્ખને પ્રયોગ કરનાર ઐલેન્સ રાખશે.

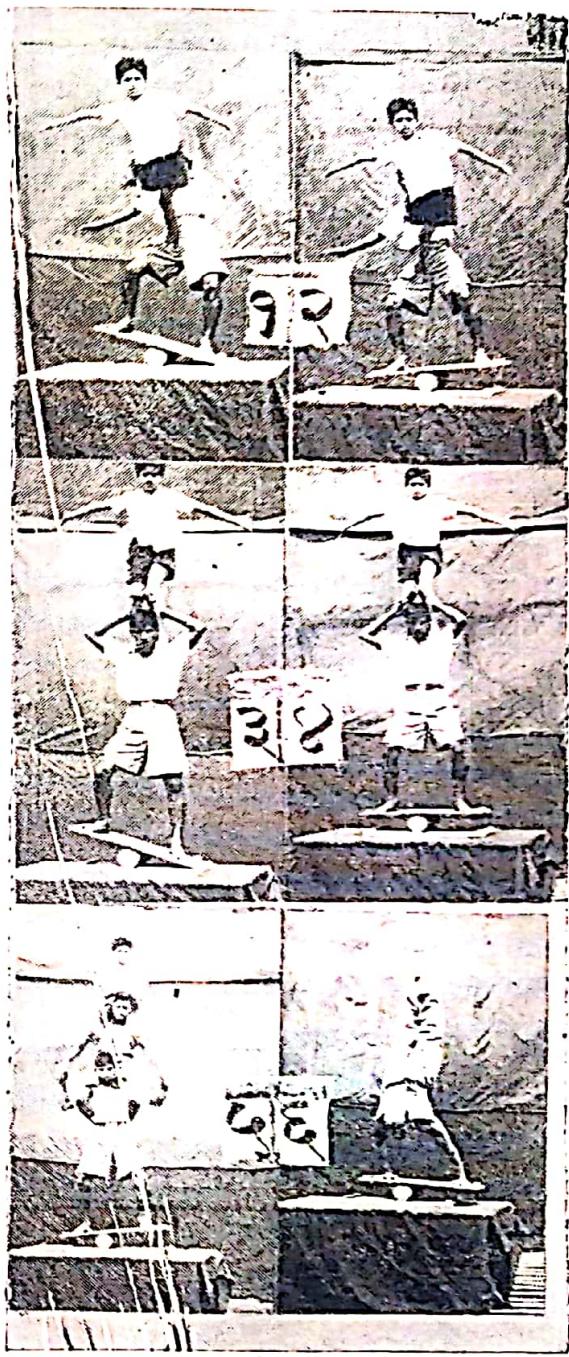
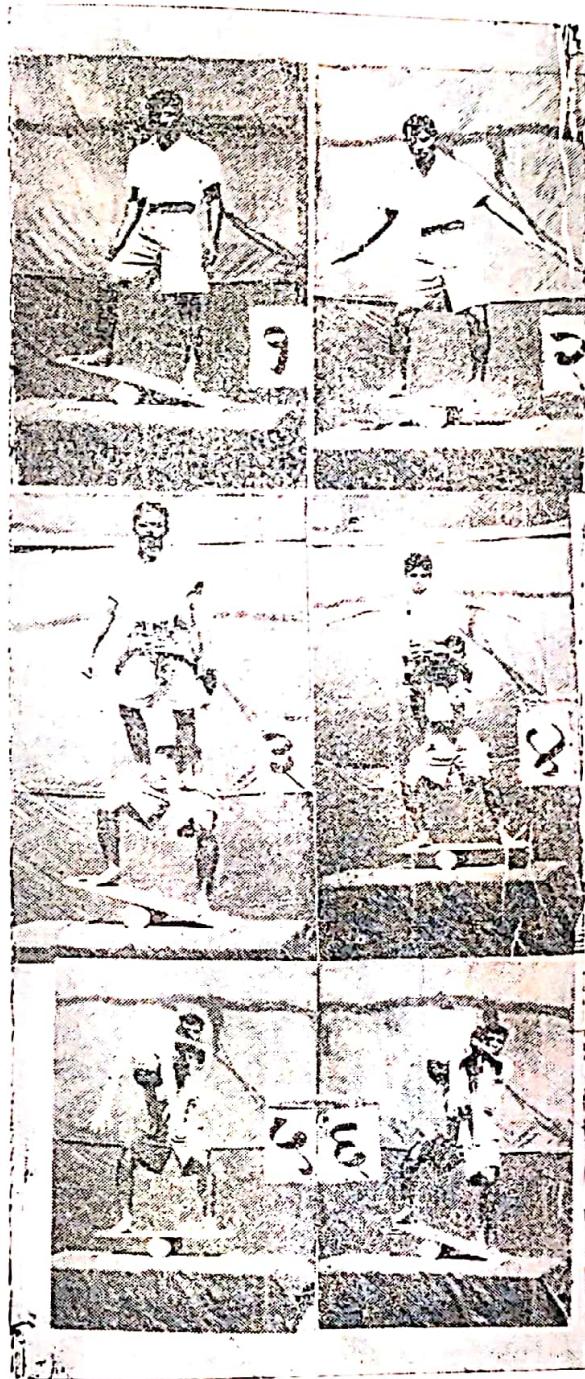
આ સમતોલન કરવાની કિયા અરાયર આવડે તો પણ કાર્યક્રમ કરતી વખતે એક બીજી વ્યક્તિને મહા માટે હાજર રાખવી. જ્યારે બન્ને પગ પાટિયા પર મૂક્ખયા પણી ઐલેન્સના પ્રયોગો કરતા હોઈએ ત્યારે જે રોલર એક બાજુએ ખસે તો જે બાજુએ રોલર ખસ્તા હોય તે પગને વધુ દ્વારાવો અને બીજા પગનું દ્વારા થોડું ઓછું કરવું. જ્યારે પ્રયોગ બંધ કરવો હોય ત્યારે ગમે તે એક પગને દ્વારાવો અને બીજા પગને ડિચો કરી, ઉપરના પાટિયાને નીચેના પાટિયા પર અહે તેમ રાખવું, જેથી રોલર આગળ ગંગડશે નહીં.

બન્ને પગે કૂટકે મારી નીચે ઉત્તરવું નહીં. આમ કરવાથી ઐલેન્સ જવાનો અને છંબન થવાનો વધુ ભય રહે છે. રોલર ઐલેન્સમાં નીચે દર્શાવેલા કે તેવા પ્રયોગો કરવામાં આવે છે.

(૧) સ્ટેન્ડિંગ :- સપાટ જમીન પર અથવા સમતોલ ટેબલ પર કૃપું મૂક્ખને તેના પર નીચેનું પાટિયું મૂક્ખવું અને તેના પર રોલર મૂક્ખી, તેની પર ઉપરનું પાટિયું મૂક્ખવું. ઉપરનું પાટિયું શરૂઆતમાં નીચેના પાટિયા પર એક બાજુ ટેક્વેલું રહેશે. પ્રયોગ કરનાર તેની પર એક પગ મૂક્ખને જે સીધો રહેશે, જ્યારે જે છેડો ડિચો છે તે બાજુનો પગ ચિત્રાંક-૧ મુજબ ગૂઠનમાંથી વળેલો રહેશે. જ્યારે ઐલેન્સ રાખવાની શરૂઆત કરાય ત્યારે ડિચા છેડા પર મૂક્ખનો વળેલો પગ રહીએ કરવા માંડશે અને હાથને બાજુ પર બંચે—નીચે લઈ જાય નીચેનું ચિત્રાંક-૨ માં દર્શાવ્યા મુજબ ઐલેન્સ રાખ્યા ડિચો રહેશે. રોલર પર ઐલેન્સ રાખવાની કિયા પર પ્રભુત્વ કૃપાવ્યા બાદ "જીજ અનેકવિધ પ્રયોગો કરી શક્યાં છે.

(૨) પાઈનર એનન્ટ :- પ્રયોગ કરનાર તેના કરતાં ઓછા વજનવાળી વ્યક્તિને, પોતાની એકેક બંધ પર તેના એકેક પગ ગોઠવી ડિચો રાખ્યી, ઉપરના પાટિયા પર ઐલેન્સ લેવાની શરૂઆતની સ્થિતિમાં ડિચો રહેશે (ચિત્રાંક-૩). જે વ્યક્તિ ગૂઠન પર ડિચો હશે તેની કમર પર બન્ને હાથની પકડ લઈને અથવા કમર પર બન્ને હાથ વડે ગોળા પકડ લઈને પ્રયોગ કરનાર ડિચો રહેશે. ત્યારાં ચિત્રાંક-૪ માં દર્શાવ્યા મુજબ પાટિયા પર ઐલેન્સ લેશે. ગૂઠન પર ડિચોની વ્યક્તિ ઐલેન્સ પ્રાપ્ત કરવામાં મદદ ડિચ થવા પોતાના હાથ બાજુ પર લંખાવશે.

(૩) પાઈનર એનન્ટ શોએડર :- પ્રયોગ કરનાર પાટિયા પર શરૂઆતની સ્થિતિમાં ડિચો રહેશે. બીજી એક ખલા પર બીજી ડાઈ વ્યક્તિને ચત્તી સુવાડશે, જેના હાથ અને માથું આગળની બાજુ રહેશે અને પગ પાછળની બાજુ રહેશે (ચિત્રાંક-૫). ત્યારાં બાદ ઉપરના પાટિયાના ડિચા છેડાને દ્વારાવાને ચિત્રાંક-૬ માં દર્શાવ્યા મુજબ ઐલેન્સ લેશે. ખલા પર સૂતેલી વ્યક્તિનું વજન



એકજ બાળુ હોવાને લીધે પાટિયા ઉપર જિલ્લા રહેનારે
તે ખભાની વિડ્ધ આજુના પગને વધુ દ્યાવીને એલેન્સ
જગાવવું. પ્રયોગ દરમ્યાન પ્રયોગ કરનાર ખભા પર
સૂતેલી વ્યક્તિને બન્ને હાથ વડે જાંચે લેશે તથા ખીણ
ખભા પર લઈ જવા જેવા પ્રયોગો પણ કરશે.

(૪) પાઈનસ્ લેગ્ઝ એન્ડ નેક:-
પ્રયોગ કરનાર પાટિયા પર શરૂઆતની સ્થિતિમાં જિલ્લા

રહેશે. ત્યાર બાદ ખીણ એક વ્યક્તિને પોતાની જમણી
નાંધ પર તેનો ડાંબો પગ, અને પોતાની ગરદન પાછળ તેનો
જમણો પગ રખાવી જિલ્લો રાખશે (ચિત્રાંક-૧). પછી જિલ્લા
રહેલાની કમર પાછળથી એક હાથ વડે પકડ લીધા બાદ
ચિત્રાંક-૨ માં ફર્શાવ્યા મુજબ એલેન્સ લેશે. એલેન્સ
લેવા અને જગાવવા માટે બન્ને વ્યક્તિ પોતાના મુક્ત
હાથને ઉપર અને બાજુઓ ફેલાવશે, તથા પ્રયોગ કરનાર

પोताना ને તે પગને દ્વારા તેમજ ને આજુ વધુ જગત લાગશે તેની નિર્દ્ધારણામાં તે ઝૂકણે અને પગને દ્વારા લાગશે.

(૫) પાર્ટીનર સ્ટેન્ડિંગ ઓન શોલ્ડર્સ :-
પ્રયોગ કરનાર પોતાના ખભા પર બીજુ વ્યક્તિને બાબી રાખી, પ્રયોગ શરૂ કરવાની રિથનિમાં પાઠિયા પર પગ મૂકુને બાબો રહેશે. એલેન્સ લેવાર વ્યક્તિ ખભા પર બાબેલી વ્યક્તિના પગ ઘૂંઠીને ઉપરથી પકડશે. (ચિત્રાંક-૩)

ત્યારથાં પ્રયોગ કરનાર ચિત્રાંક-૪માં દર્શાવ્યા મુજબથી એલેન્સ લેશે. ખાના પર બાબેલી વ્યક્તિ એલેન્સ જગતવયા પોતાના અને હાથ આજુ પર ફેલાવશે. પ્રયોગ દરમ્યાન ખભા પર બાબેલી વ્યક્તિ પ્રયોગ કરનારના ખભા પર એરા જવું, ખભા થવું, જેવી ડિયાળો કરશે તથા પ્રયોગ કરનાર ખભા પર બાબેલી વ્યક્તિના પગ છોડી છુટી છૂટી હાથ રાખીને પણ પ્રયોગ કરશે.

(૬) પાર્ટીનર સીટીંગ ઓન પાર્ટીનર્સ શોલ્ડર્સ :-

પ્રયોગ કરનાર વ્યક્તિ પોતાના ખભા પર બીજુ વ્યક્તિને આગળ પગ રાખીને એસાંશે અને પગના પંચને બગલ નીચે થઈ પોતાની પીડ પાછળ લેવાનશે. ત્યારથાં બીજુ વ્યક્તિને ખભા પર એકેલી વ્યક્તિના ખભા પર એસાડીને એલેન્સ લેવા માટે ઉપરના પાઠિયા પર પગ મૂકી બાબો રહેશે; અને એક પગ દ્વારાને રોલર પર ચિત્રાંક-૫માં દર્શાવ્યા મુજબથી એલેન્સ જગતવશે. પ્રયોગ કરનાર પોતાના એ હાથ વડે ખભા પર એકેલી વ્યક્તિના એ હાથ પકડશે અને સૌથી ઉપર એકેલી વ્યક્તિ પોતાના હાથ આજુ પર ફેલાવી એલેન્સ લેવામાં મદ્દહૃપ થશે.

(૭) હેન્ડસ્ટેન્ડ :-

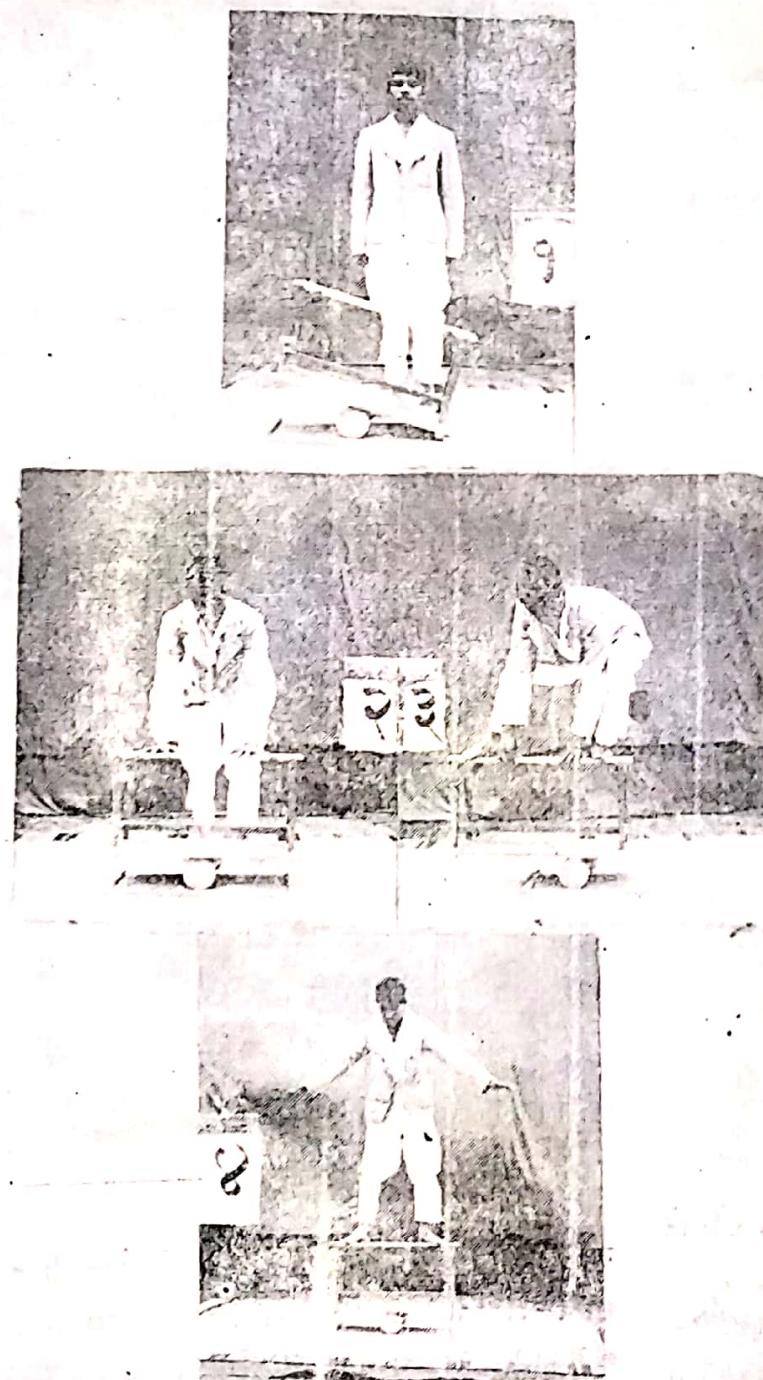
પ્રયોગ કરનાર પોતાના અને હાથ ઉપરના પાઠિયા પર મૂકુને, બાંચા છેહાને "જીજા હાથ વડે દ્વારાતા જાહને, શરીરને કમરમાંથી ઉત્યક્તા પગને ઉપર સીધા આડુનિ માં દર્શાવ્યા મુજબથી લઈ જશે. જે છેદો બાંચા હશે તેને દ્વારાતા જર્દ બાજુ છેહાને બાંચા લાવી, પગને આગળ-પાછળ કે આજુ પર લઈ જઈ એલેન્સ જગતવશે.

રોલર પર ટેબલ મૂકી

એલેન્સના પ્રયોગો

રોલર પર પાઠિયું મૂકાને

રોલર પર ટેબલ મૂકી એલેન્સના પ્રયોગો



એલેન્સ લેતાનું કૌશલ્ય પ્રાપ્ત થયા પણી પાઠિયાની જગ્યાએ ખાસ પ્રકારના ટેચ્લને મૂકુને એલેન્સના પ્રયોગો કરી શક્ય છે. પ્રમાણુમાં આ પ્રયોગ ધરણ કરીન છે; તેથી તેના ઉપર પ્રમુલ મેળવતાં વાર લાગે છે. પાઠિયાના બન માં જે ટેચ્લ મૂકુવામાં આવે છે, તેનું ઉપરનું પાઠિયું શૈલરના પાઠિયાના માપનું જ હોય છે. ટેચ્લની બનને બાજુ પાઠિયાં જડેલાં હોય છે ટેચ્લ શૈલરની બહાર સરકી ન જય તે માટે ટેચ્લના

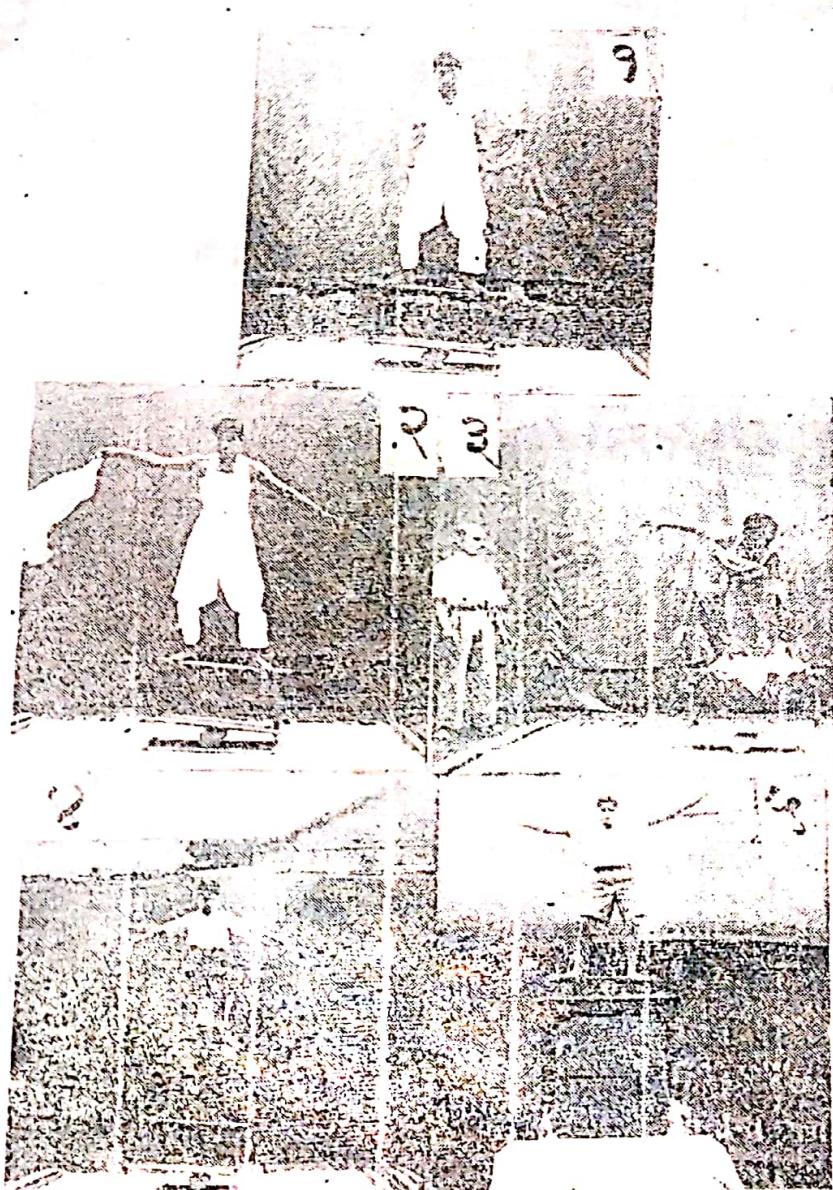
ઉપરના છેડા લંબાવેલા રાખવામાં આવે છે; અને શૈલર નીચેના પાઠિયાની બહાર ગંડી ન જય તે માટે તેની ચારેખાંજુ અડયા છુંચની પડી લગાડવામાં આવે છે. પ્રયોગ શરૂ કરતાં પહેલાં ટેચ્લને એક બાજુ નીચેના પાઠિયા સાથે શૈલર પર ટેકવેલું રાખવામાં આવે છે. પ્રથમ ચિત્રાંક-૧ મુજબ જમીન પરના પાઠિયા પર બિલા રહેવું. પણ ચિત્રાંક-૨ મુજબ બનને હાથ ટેચ્લના પાઠિયા પર મૂકી ગમે તે એક બાજુના પગ અને હાથ વડે ટેચ્લને દાંબાવી, બીજી બાજુનો છેડો ડાંચો થતાં તે બાજુના હાથ વડે દાંબાનું આપીને ચિત્રાંક-૩ મુજબ એલેન્સ જાળવા, ધીરે રહીને બનને પગ બનને હાથની નજીક બનને બાજુ પર મૂકી દેવા. ત્યાર બાદ બનને હાથ લઈ દેવા અને કમરમાંથી સીધા છોલા લઈ ચિત્રાંક-૪ માં દર્શાવ્યા મુજબ એલેન્સ લેવું. આ રીતે બરાબર એલેન્સ આવી ગયા બાદ પ્રયોગ કરનાર નીચે જેવા પ્રયોગો કરશે.

(૧) એલેન્સ જાળવી પોતે પહેરેલાં કોટ, શર્ટ, પેન્ટ જેવાં કપડાં ઉતારશે અને પહેરશે. (ચિત્રાંક-૧ થી ૩)

(૨) એલેન્સ જાળવી એક અથવા વધુ દડાને ઉત્તીળાને જીલવાનો પ્રયત્ન કરશે.

(૩) એલેન્સ જાળવી લાદી લેજલ, બનેટી, તલવાર જેવાં સાધનોના દાવ કરવાના પ્રયોગ કરશે

(૪) ટેચ્લ પગ એ પગને બદલે એક પગ પર એલેન્સ લેશ અને એલેન્સ જાળવવા માટે લાંઘી લાંઘી કે વાંસનો ઉપયોગ કરશે.

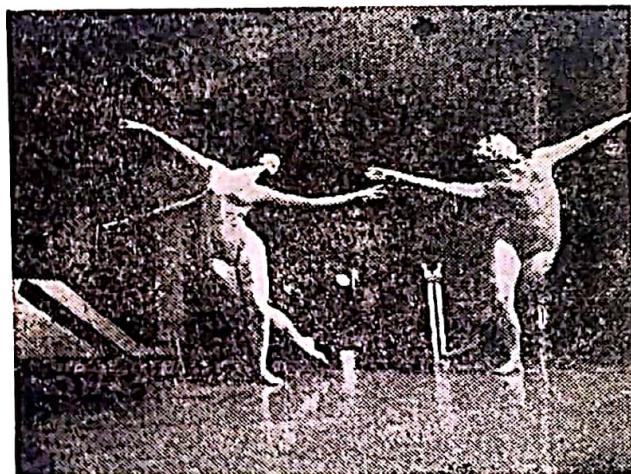


શૈલર પર ટેચ્લ મૂકી એલેન્સના સવિશેષ પ્રયોગો

(૪) પોતાના ગૂડન પર અણુ વ્યક્તિને જાણી રાખીને ટેલલ પર એલેન્સ લેશે. (ચિત્રાંક-૪)

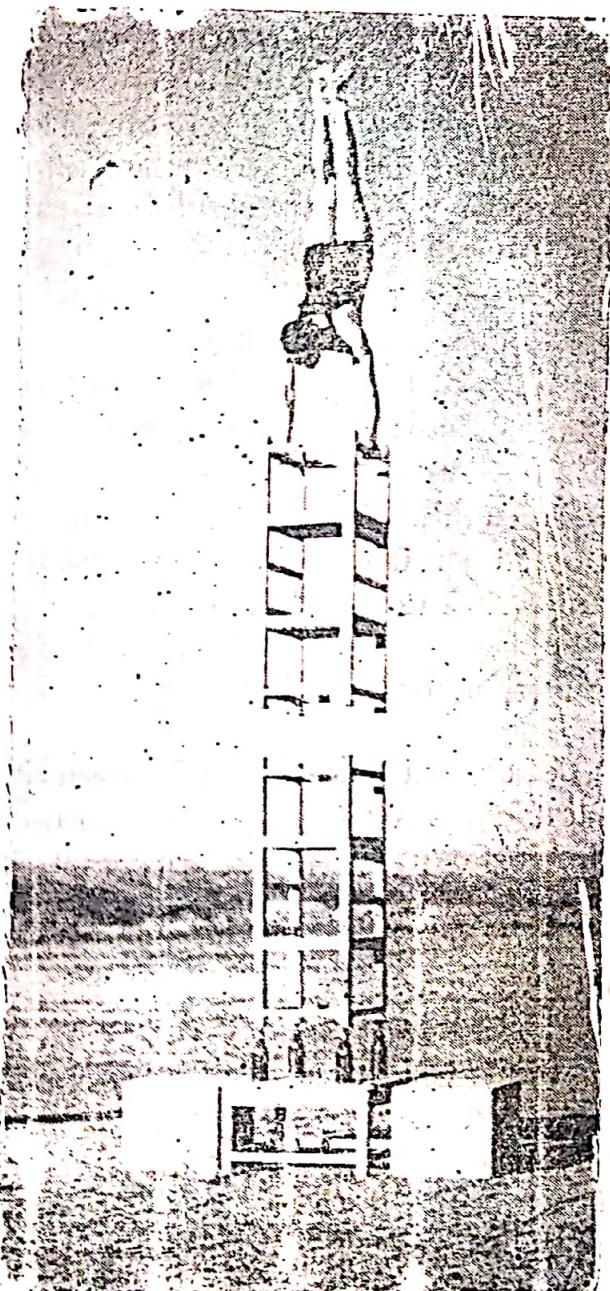
(૫) જાણીન પર પ્રગોગ ન કરતાં, સપાટ ટેલલ પર ચાહીર પાથરી, નના પર સરખા અંતરે સરખી બાટલીઓ ગોડનવું. પણી ચાર બાટલીઓ પર ચાર પાયાવાળું ટેલલ મૂકવું તથા ટેલલ પર રોલર મૂકવો અને તેની પર એલેન્સ લેવા માટેનું પાઠિયું ગોડનવું. શરૂઆતમાં રોલર

પરના પાટિયાને ડાખી બાજુ ટેલલ પર ટેકવેલું રાખવું. ત્યાર આહ પ્રગોગ કરનાર ધીમે રડીને ઉપરના ટેલલ પર ડિઝોર્ડી, પાટિયા પર ડાખો પગ સીધો રાખી તથા જમણુા પગને સીધો કરતા જઈ, પાટિયાને નીચેની તરફ દ્વારીને રોલર પર ચિત્રાંક-૫ માં હર્ષાવ્યા મુજાહ એલેન્સ લેશે અને બન્ને હુથ બાજુ પર ફેલાવેલા રાખશે. પ્રગોગ બંધ કરતાં, પાટિયાને ગોડબાજુ ટેકવી એલેન્સ જળવી ટેલલ પરથી પ્રગોગ કરનાર નીચે ઉત્તરશે.



૨૪. ચેર બોલોન્ડસ્

જેમ રોલર ઉપર એલેન્સ લેવામાં આવે છે તેમ એસવાળી લાકડાની ખુરશીઓ પર એલેન્સ લેવાના પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. આ પ્રયોગમાં વપરાતી ખુરશીઓ પ્રમાણમાં એથી જાંચાઈની નથી એકમાં પર સરળી જાની રહે, તેમજ લિલટાસુલટી વ્યવસ્થિત ગોડવાઈ શકે તેવી રીતે



એલેન્સ લેવાના પ્રયોગો

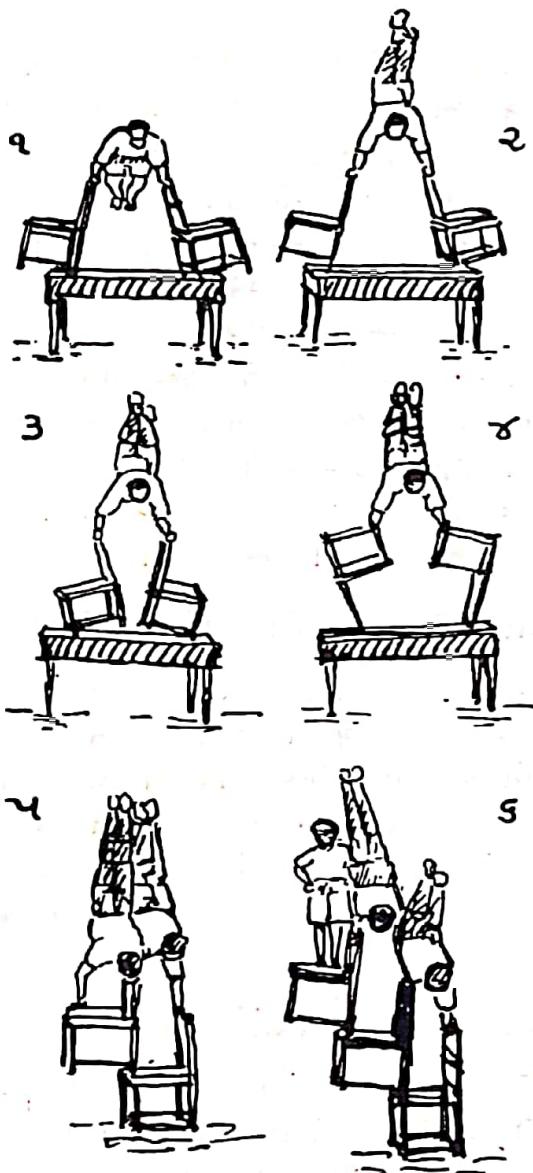
જરૂરીઓ રાખીને કે પડીએંઓ મારીને અનાવવામાં આવે છે. એક અથવા વધારે ખુરશીને મૂળ સ્થિતિમાં, જાલટાસુલટી, સામસામી, વિનુદ્ધ દિશામાં મૂકીને તથા ખુરશીને જાંધી મૂકીને તેની ઉપર જાલા રહી અથવા તેના પર હેન્ડસ્ટેન્ડ (એલેન્સ)ના વિવિધ પ્રયોગો કરવામાં આવે છે. આવા પ્રયોગોમાં એક અથવા વધુ વ્યક્તિએ ભાગ લઈને એલેન્સ સાથે પીરામીડ પણ અનાવે છે. આવા એલેન્સના પ્રયોગોમાં જે બાજુ વધુ વજન જતું હોય તેની વિનુદ્ધ બાજુ દ્વારા કરવામાં આવે છે; અથવા તે તરફ બીજી વ્યક્તિને ગોડવીને સમતોલ અનાની એલેન્સ જાળવવામાં આવે છે. ચેર એલેન્સમાં નીચે દર્શાવેલા કે તેવા પ્રયોગો કરવામાં આવે છે.

(૧) એલેન્સ સ્ટ્રેટ એન્ડ ઈન્વિટેડ ચેર્સ :

એક ખુરશી જાંધી મૂકવી અને તેની પર બીજી ખુરશી બરાબર જાંધી મૂકતા જર્દ ઉપર જાલા રહેવું. આમ ધામે ધામે ખુરશીની સંખ્યા વધારતા જર્દી. પ્રયોગ કરનાર ખુરશી પરથી નીચે ન ડિતરતાં વારાફરતી ખુરશીઓ ગોડવતો જશો અને પ્રયોગ કરતો જશો; એટલે કે જાલો રહેશે અથવા હેન્ડસ્ટેન્ડ જેવા પ્રયોગો કરશો.

(૨) ફ્લાન્ડ લેવાજ અનસ્પોર્ટેડ ચેર્સ :

એક ટેબલ મૂકવું. ટેબલના છેડા પર એ ખુરશીઓ એવી રીતે મૂકવી કે નેથી એઠકનો ભાગ અહારની બાજુ રહે. ખુરશીના પાછળના એ પાયા ટેબલની ધાર પર ગોડવવા. પાછળના એ પગોના આધાર પર એલેન્સ લેવાનું છે. આગળના પગ ટેબલની અહાર આધાર વગરના રહેશે અને બને ખુરશી અંદરની બાજુ થાડીક ઢગતી રહેશે. પ્રયોગ કરનાર પ્રથમ ટેબલ પર જાલો રહેશે અને ખુરશીના પાછળના અટેક્ષું પર પોતાનો એકેક હાથ મૂકશે. પછી ચિત્રાંક-૧ મુજબ પ્રથમ પોતાના પગ, પછી કમર જાંચી કરી બને હાથ રીધા કરતાં આખું શરીર સીધું કરી, ખુરશી પર ચિત્રાંક-૨માં બતાવ્યા મુજબ હેન્ડસ્ટેન્ડ [એલેન્સ] લેશે. જિતરતી વખતે પ્રથમ પોતાના પગને વાળશે; પછી કમર નમાવશે અને એલેન્સ જાળવી નીચે ડિતરશે.



ચેર એલેન્સના પ્રકારો

(3) હાઈન્ડ લેજ અન્સપોર્ટ ચેર્સ :

ટેબલ પર એ ખુરશી એઠકના ભાગ બહારની બાજુ અને પીઠના અટેકણું નથી રહે તેમ ગોઠવની. એલેન્સ લેનાર બન્ને ખુરશીના પાછળના પાયા જાંચા કરીને અટેકણું પહોળા કરશે. બન્ને ખુરશીનો આધાર આગળના બન્ને પાયા પર રહેશે. એલેન્સ લેનાર પ્રથમ

પોતાના પગ જમીનથી ઉપર લઈ જશે અને હાથ પર શરીરનું વજન લઈ લેશે. ત્યારથાં કમરને ઉડાની પગ સીધા અને હાથ સીધા કરી ચિત્રાંક-૩ માં બતાવ્યા પ્રમાણે એલેન્સ લેશે. પ્રયોગ પૂરો થયા બાદ તે પ્રથમ પોતાના પગને વાળશે; પછી કમર વાળી એલેન્સ જાળી ઉત્તરાણ કરશે.

(4) ઈન્વટોડ ચેર્સ :

ટેબલ પર એ ખુરશી જાંધી મૂકવી. ખુરશીના અટેકણું છેડા ટેબલની ધાર પાસે રહેશે. ખુરશીના પાયા ઉપરની તરફ રહેશે. ખુરશીના એઠકના આગળના છેડા એકમાણને અડકેલા રહેશે. પ્રયોગ કરનાર સૌ પ્રથમ ખુરશીઓને બહારની બાજુ ઢળતી રાખી ખુરશીના નીચેના ટેકાઓ અને નેત્ની પર હાથ મૂકેલા છે તે છેડાઓ બરાબર એક બીજાની સીધમાં આવે તેમ રાખીને પગને ડિચકશે. પછી કમરને ડિચકી સીધા કરશે તથા પગ ઉપરની તરફ સીધા કરશે અને હાથ સીધા કરતાં, જાંધી ખુરશી પર ચિત્રાંક-૪ માં બતાવ્યા મુજબ એલેન્સ લેશે. ત્યાર બાદ ઉત્તરાણ કરતી વખતે પગને વાળી કમરની નીચે લાવશે અને ધીમે રહીને એલેન્સ જાળવી ટેબલ પર પગ મુકી દેશે.

(5) ડિપલ એલેન્સ :

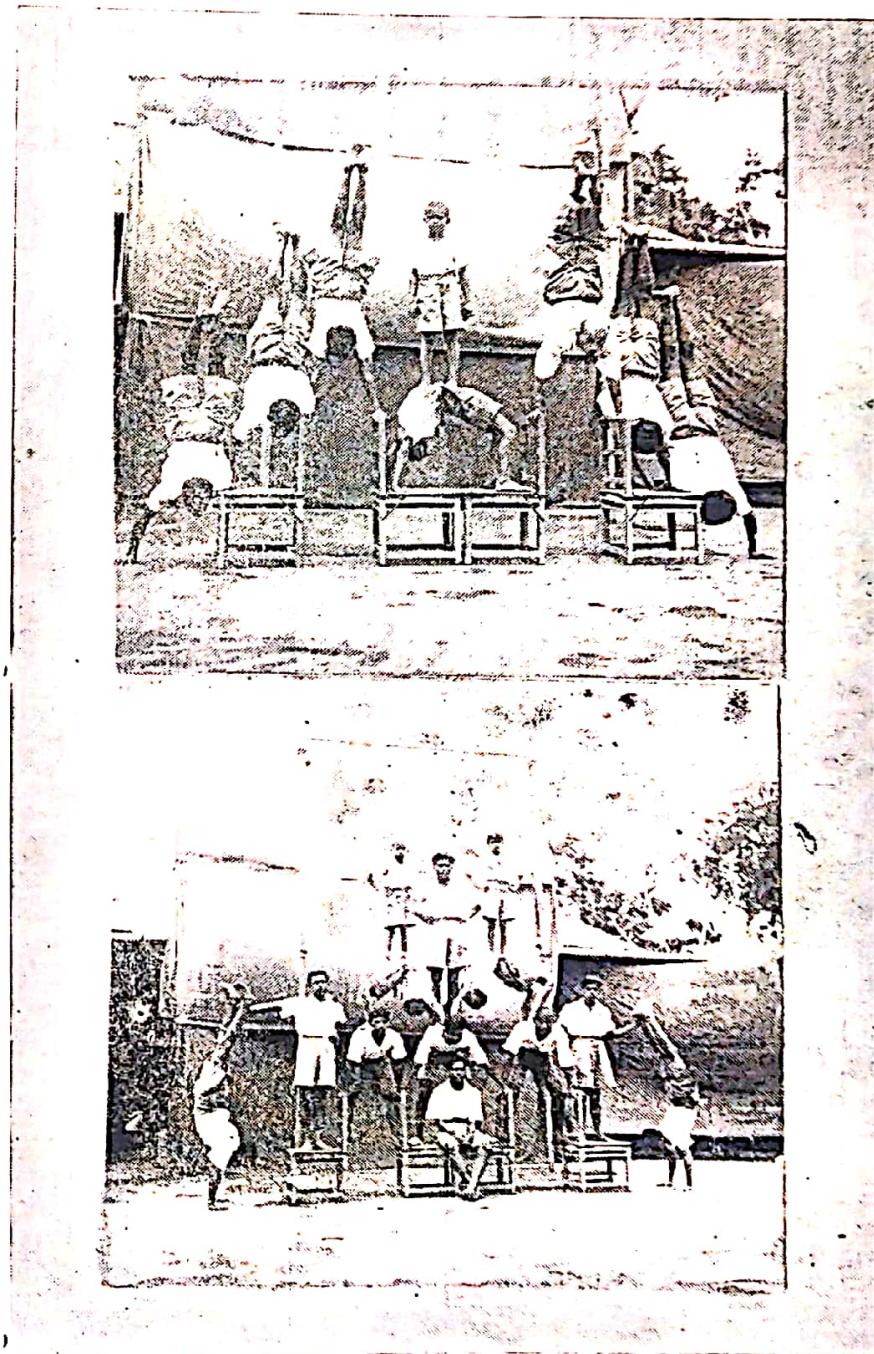
ચિત્રાંક-૫ માં દર્શાવ્યા મુજબ એક ખુરશી જમીન પર ગોઠવી તેની ઉપર બીજી એક ખુરશી તેના આગળના એ પગ બહારની તરફ અદ્ધર રહે તેમ તથા ત્રીજી ખુરશી વળી તેની ઉપર તેજ પ્રમાણે ગોઠવી, ટોચ ખુરશી પર એક જણું જાબો રહી, ખુરશીને સમતોલ રાખશે અને બીજા એ જણું ખુરશીઓની પીઠ પર હાથ ટેકવી હેન્ડરટેન્ડ કરશે.

(6) ડ્રિપલ એલેન્સ :

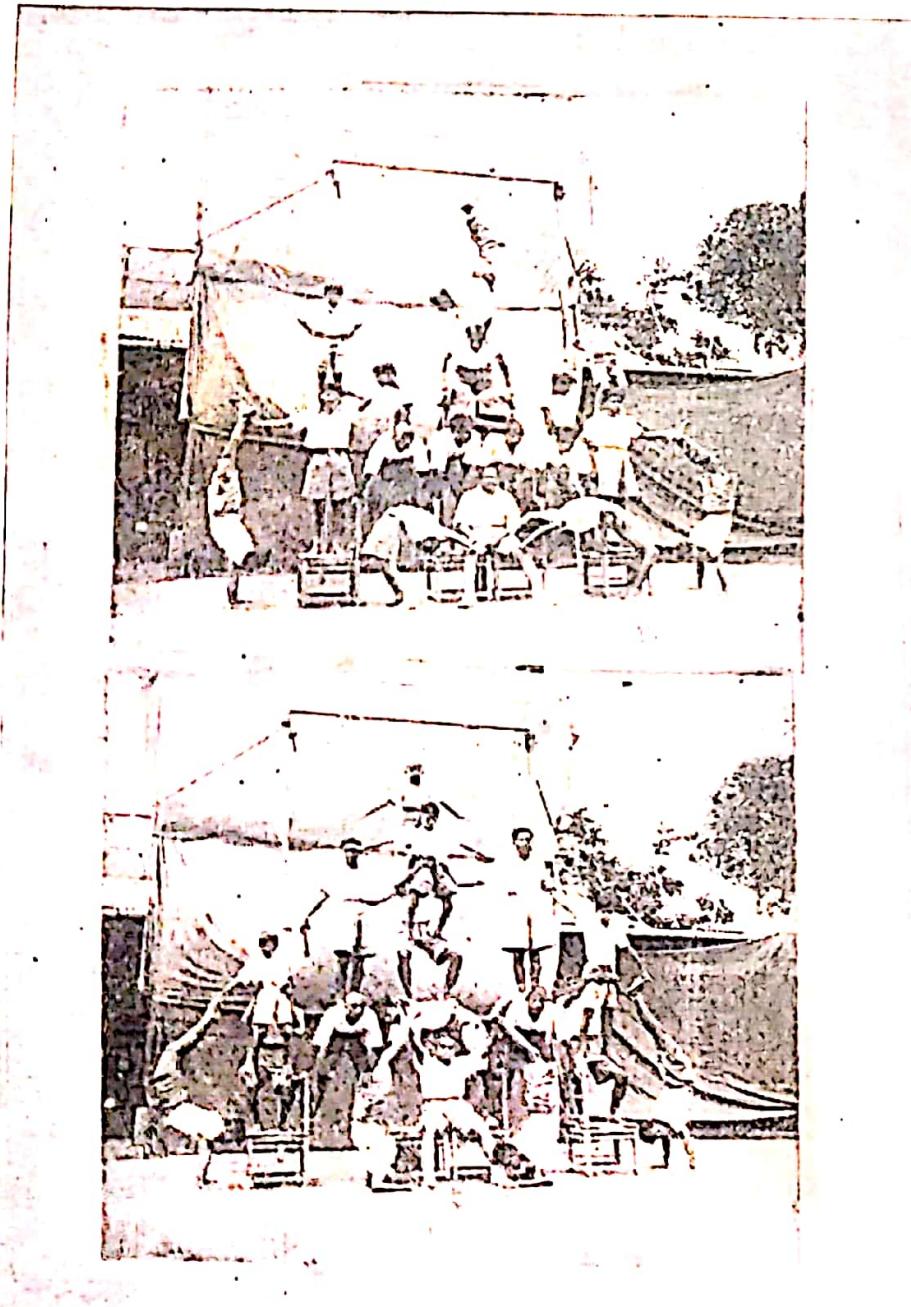
ચિત્રાંક-૬ માં દર્શાવ્યા મુજબ એક ખુરશી જમીન પર ગોઠવી, તેની પર બીજી એક ખુરશી તેના આગળના એ પગ બહારની તરફ અદ્ધર રહે તેમ તથા ત્રીજી ખુરશી વળી તેની ઉપર તેજ પ્રમાણે ગોઠવી, ટોચ ખુરશી પર એક જણું જાબો રહી, ખુરશીને સમતોલ રાખશે અને બીજા એ જણું ખુરશીઓની પીઠ પર હાથ ટેકવી હેન્ડરટેન્ડ કરશે.

(૭) ચેર પિરામિડજ

જમીન પર કે મેટ પર જેવી રીતે અનેક પ્રકારના પિરામિડજ કરવામાં આવે છે, તેવી રીતે ખુસ્લી પર પણ વિવિધ પ્રકારના પિરામિડજ પ્રયોગિત છે. ચેર પિરામિડજના કેટલાક પ્રકારો નીચે ફરાબ્યા છે.



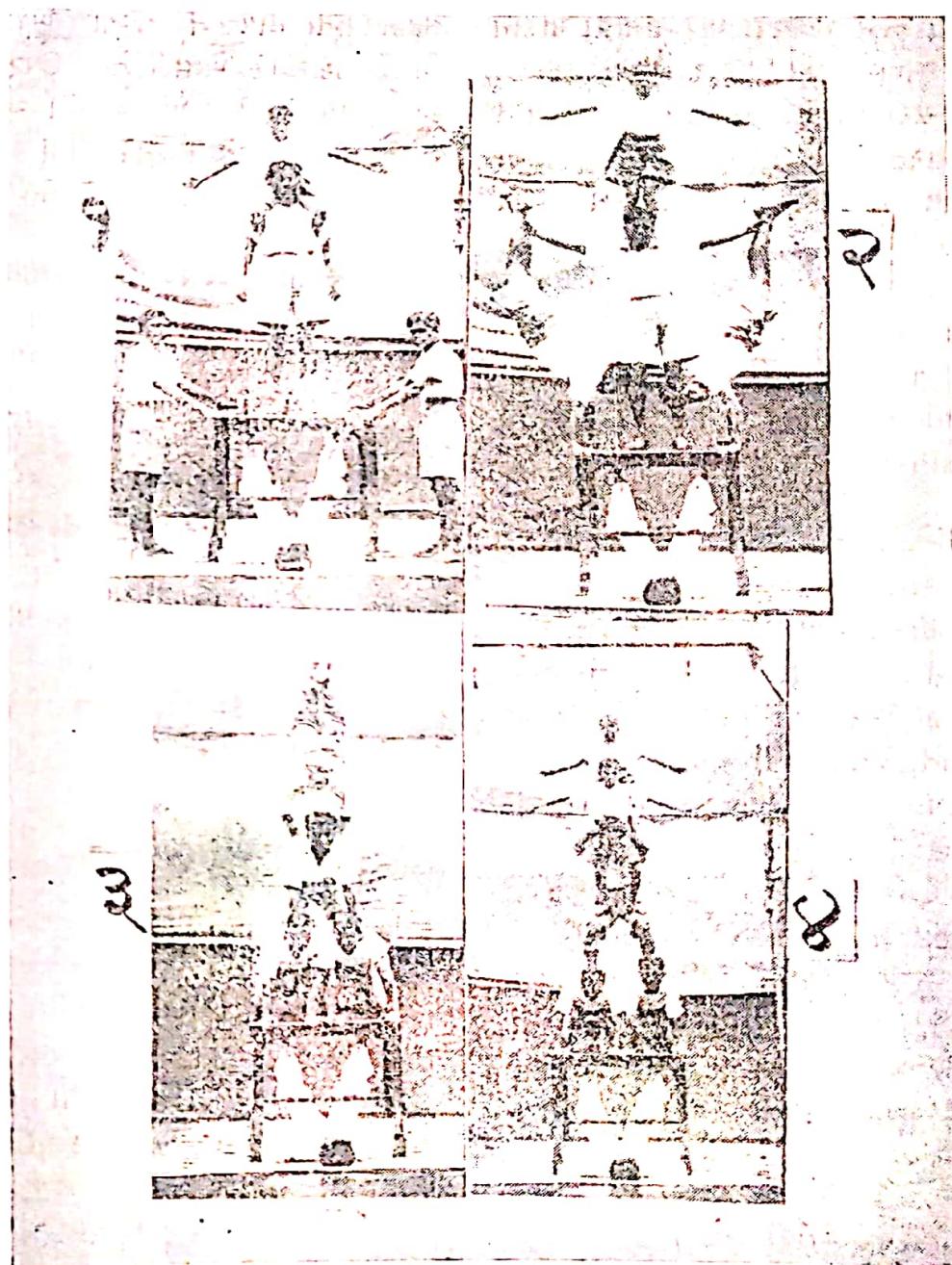
ચેર પિરામિડજ : પ્રકાર ૧ તથા ૨



અર પિરામિડજ : પ્રકાર ૩ તથા ૪

(૮) ટેખલ પિરામિડઝ :

ચેર પિરામિડઝની જેમ ટેખલ પર પણ પિરામિડઝ ગોજવામાં આવે છે. ટેખલ પિરામિડઝના કેટલાક પ્રયોગ પ્રકારો નીચે દર્શાવ્યા છે.



ટેખલ પિરામિડઝ : પ્રકાર ૧, ૨, ૩ તથા ૪

૭૫. ટ્રેપિઝ

સામાન્ય રીતે ટ્રેપિઝ શાખનો અર્થ 'જૂલો' થાય છે. ઉનાળાની ક્રતુમાં અથવા ખાસ કરીને આવણુ-ભાદ્રવા મહિનામાં ગામડાઓમાં જાડની ડાળાએ દોરડાં બાંધાને માનોરંજન મેળવવા માટે નાનાથી માંડિને મોટી ઉમરના લોકો પણ 'જૂલો' ઉપર જૂલતા હોય છે. જીમનાસ્ટીક્સ અને સરકસમાં ટ્રેપિઝનો ઉપયોગ પાછળથી કરવામાં આવ્યો. ભારતમાં સૌ પ્રથમ સરકસમાં ટ્રેપિઝનો ઉપયોગ કરવાનું થ્રેય શ્રી વિષણુપંત છેને ફાળે જાય છે. ટ્રેપિઝની વિશોષાતા એ છે કે, જોવાડીને કસરત તો મળે જ છે, પરંતુ મનોરંજન પણ મળતું હોવાથી થાક ઓછા લાગે છે. આ કસરત પ્રકારથી હથ અને પગના સ્નાયુઓનો સારી રીતે વિકાસ કરી શકાય છે; અને જે અમૃક ખાસ સ્થિતિમાં ટ્રેપિઝ પર કસરત કરવામાં આવે તો જેટના સ્નાયુઓને પણ કસરત મળે છે.

નાનાં છોકરાંઓને જૂલા ઉપર જૂલવાનું થાણું જ ગમતું હોય છે; અને આ જૂલનાની કિયા તેઓ સ્વાભાવિક રીતે જ શાખી જાય છે. જીતાં પણ જૂલા ઉપર પારંગતતા મેળવવા માટે અથવા સરકસના જોવાડીની લેમ ટ્રેપિઝ ઉપર હાત કરવા મારે સંઘત મહાવરા અને દિંગતની જરૂર પડતી હોય છે. શરૂઆતમાં કેટલાક લોકોને ટ્રેપિઝ ઉપર જૂલતાં અફકે બડાનાની ફરિયાદ પણ હોય છે. પરંતુ મહાવરો કરવાથી તે સ્વાભાવિક રીતે દૂર થઈ જાય છે. 'જૂલો' ખૂબ જ સસ્તું સાધન છે: જોટલે ગરીબ લોકો પણ તેનો ઉપયોગ કરતા હોય છે. જોણી રીતે આનો ઉપયોગ નાનાં મોટાં તેમજ સ્વી અને પુરુષો બધાં જ કરી શકે છે. જીતાં પણ જે નાનપણાથી જ આનાં કૌશલ્યો શાખવાદ્વામાં આવે તો મોટી ઉગરે મુરકેલી પડતી નથી ટ્રેપિઝ મોટા ભાગે ચાર પ્રકારની હોય છે.

- (૧) સીંગલ ટ્રેપિઝ (સિથર જોકેરી જૂલો)
- (૨) ડાલ ટ્રેપિઝ (સિથર જોડ જૂલો)
- (૩) સ્વીંગ ટ્રેપિઝ (જૂલતો જૂલો)
- (૪) ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ (જડતો જૂલો)

સાધનો અને માપ :- ટ્રેપિઝ માટે મજબૂત

દોરડાંઓ (શક્ય હોય તો નાયદોનના) અને લાકડીની અથવા સ્ત્રીલની પઢી અથવા સ્ત્રીલનો નળાકાર કુકડો મુખ્ય સાધનો ગળું શકાય. જે જગ્યાએ ટ્રેપિઝ લટકાવવાની હોય તે જગ્યા ખૂબ જ મજબૂત હોણી જોઈએ; કારણું કે જોવાડી તેના ઉપર જૂલો લઈને કામ કરતો હોય છે. કોઈ પણ જાતનો અકરમાત ચાલુ કામ વખતે ન થાય તેની તકેદારીનાં પગલાં તરીકે આ બાણત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

સીંગલ ટ્રેપિઝ :- જમીનથી ઉંચાઈ આશરે ૨ મીટર; જમીનથી કુલ ઉંચાઈ ૫ થી ૬ મીટર; લાકડી અથવા સ્ત્રીલની પઢીનું માપ ૧ મીટરથી ૧.૧૫ મીટર. તેને લટકાવવા માટે ખૂબ જ મજબૂત દોરડાં રાખવાં જરૂરી છે.

ડાલ ટ્રેપિઝ :- આની ઉપર જોક જ વખતે એ વ્યક્તિએ કામ કરતી હોય છે; અને તેથી લોખાંડ અથવા લાકડાના પઢીનું માપ ૨ મીટરથી ૨.૩૦ મીટર ચુંધી રાખવું જોઈએ. બાકીનાં બધાં માપ સીંગલ ટ્રેપિઝ મુજબ રહેશે. એ વ્યક્તિ જોડે કામ કરતી હોવાની મજબૂતાઈ ઉપર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

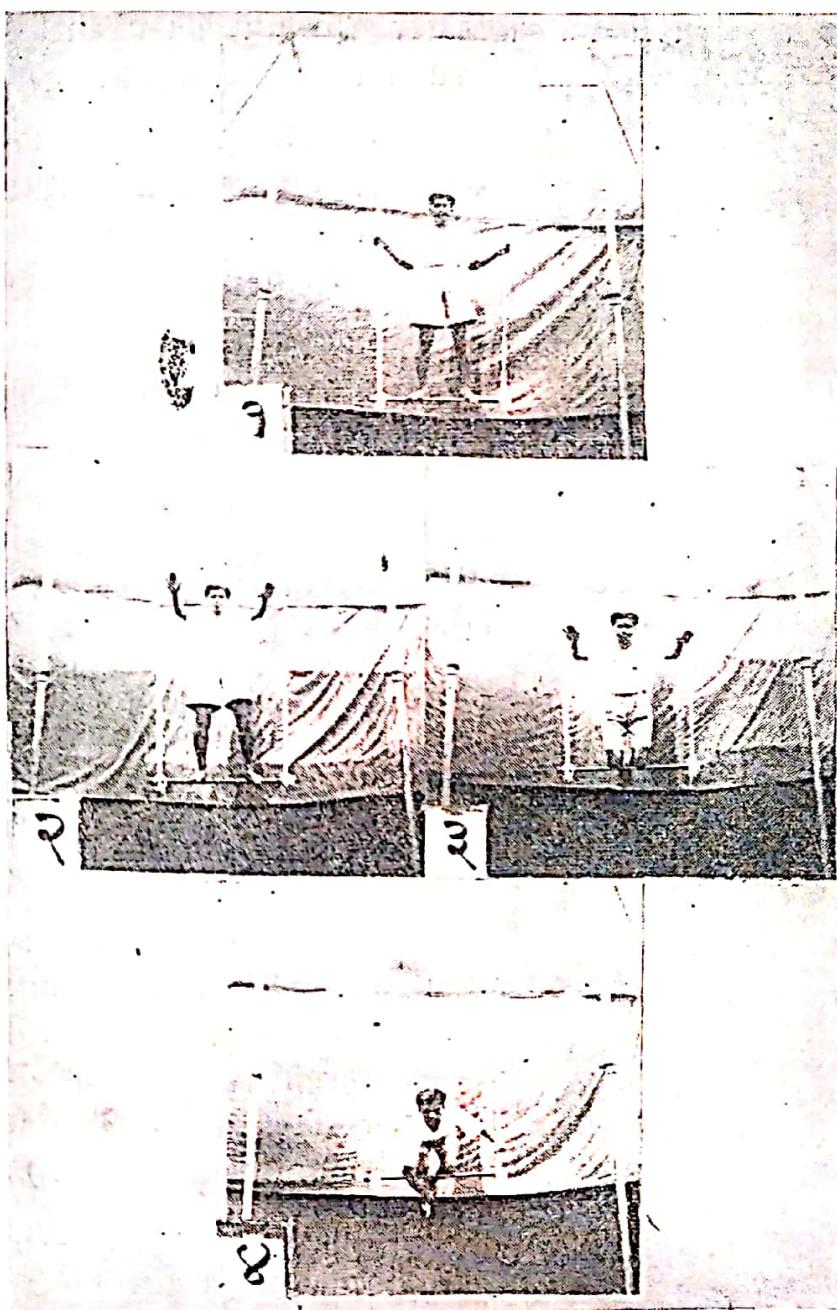
સ્વીંગ ટ્રેપિઝ :- જમીનથી કુલ ઉંચાઈ ૬ થી ૭ મીટર રાખવી જોઈએ. લોખાંડ અથવા લાકડાના નળાકારની લંઘાઈ આશરે ૬૦ સે. મી. હોણી જોઈએ.

ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ :- સ્વીંગ ટ્રેપિઝની જેમ જ આનું માપ હોય છે; પરંતુ તે વધારે ઊંચાઈએ હોય છે અને તેમાં જોક ટ્રેપિઝ પરથી બીજાં ટ્રેપિઝ પર જોડીને જવાનું હોવાથી તેને 'ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ' કહેવામાં આવે છે. આનો ઉપયોગ મોટા ભાગે સરકસમાં કરવામાં આવે છે. વધારે ઊંચાઈ ઉપર કામ કરવાથી તે ખૂબ જ આકર્ષક અને જેનારાઓને રોમાંચક લાગે છે. આમાં જોવાડી ઊંચાઈ ૫ થી ૬ મીટર કરતો હોવાથી જોણી નીચે જાળો (નેટ) રાખવાની ફરજાચાત હોય છે. એનાથી અકરમાત થવાની શક્યતા જોખી થાય છે અને જોવાડીનો આત્મવિશ્વાસ વને છે.

અભ્યાસની ખૂબનો

(૧) શરૂઆતમાં આનો અભ્યાસ કરનારે સિંગલ ટ્રેપિઝ ઉપર કૌશળ્યો શરીરવાં જોઈએ અને એ પછીજ સ્વીગ ટ્રેપિઝ અને ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ ઉપર કૌશળ્યો શરીરવાં જોઈએ.

(૨) 'સરળતાથી કરીન' એ સિદ્ધાંતનો આગહુ-પૂર્વક અમલ કરવો જોઈએ; તેમ નથતાં અકૃમાત થવાની



સિંગલ ટ્રેપિઝના કૌશળ્યો

અનેક શક્યતાઓ રહે છે.

(૩) ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનો ઉપયોગ મોટા ભાગે સરકસમાં કરવામાં અવે છે; એટલે સામાન્ય શારીરિક શિક્ષણની સંસ્થાઓમાં અથવા શારીરિક શિક્ષણના અભ્યાસક્રમમાં તંતો ઉપયોગ વાધુ જ એછો થાય છે.

(૪) ટ્રેપિઝ ઉપર અભ્યાસ કરનારમાં સાહસ અને હિંમતના ગુણો હોયા ખૂબ જ જરૂરી છે. ખાસ કરીને ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ ઉપર કામ કરતી વખતે તે ખૂબ જ ઉપયોગી નાવડે છે.

(૫) ટ્રેપિઝ ઉપર અભ્યાસ કરનારે કામ કરતી વખતે ઢીકેા ગણુવેશ તથા ચામડાનો કમરપટો પહેરવો જોઈએ. જો કોઈ કારણસર ચૂસ્ટ ગણુવેશ પહેરવામાં આવે તો ગણુવેશ ફાડી જવાની શક્યતા રહે છે અને કસરતો કરવામાં તે અડયણુરૂપ બને છે.

પૂર્વ તૈયારી-ઉપમાપ્રેરક કસરતો :- ટ્રેપિઝ ઉપર કામ કરતી વખતે શારીરિક તૈયારીના સાથે સાથે માનસિક તૈયારી પણ ખૂબ જ જરૂરી છે. ટ્રેપિઝ ઉપર કામ કરતી વખતે એકાયતા અને સમયસૂચ્યકતાની ખાસ જરૂર પડે છે ફ્લાઇંગ અને સરીગ ટ્રેપિઝ વખતે ખાસ કરીને આની જરૂર રહે છે. ઉપમાપ્રેરણ માટે એલાડીએ એ પ્રકારની કસરતો કરતી જોઈએ.

(૧) સામાન્ય કસરતો :- આમાં સામાન્ય ડેલેસ્થનિકસની કસરતો અને ખાસ કરીને લાથ, પગ અને કમરનાં રોટેશનની કસરતો કરતી જોઈએ.

(૨) બિશેષ કસરતો :- આ કસરતો ટ્રેપિઝ ઉપર જ કરવાનાં આવે છે. ન. ત. ટ્રેપિઝ ઉપર જુદા જુદા પ્રકારના ઓકા લેવા. એક ટ્રેપિઝ ઉપરથી બાજન ટ્રેપિઝ ઉપર જવું, વગેરે જેવી કસરતો ખાસ કરતી જોઈએ. એનાથી એલાડીમાં એકાયતા વધે છે અને સાધનની મજબૂતાઈ ચકારી શક્ય છે.

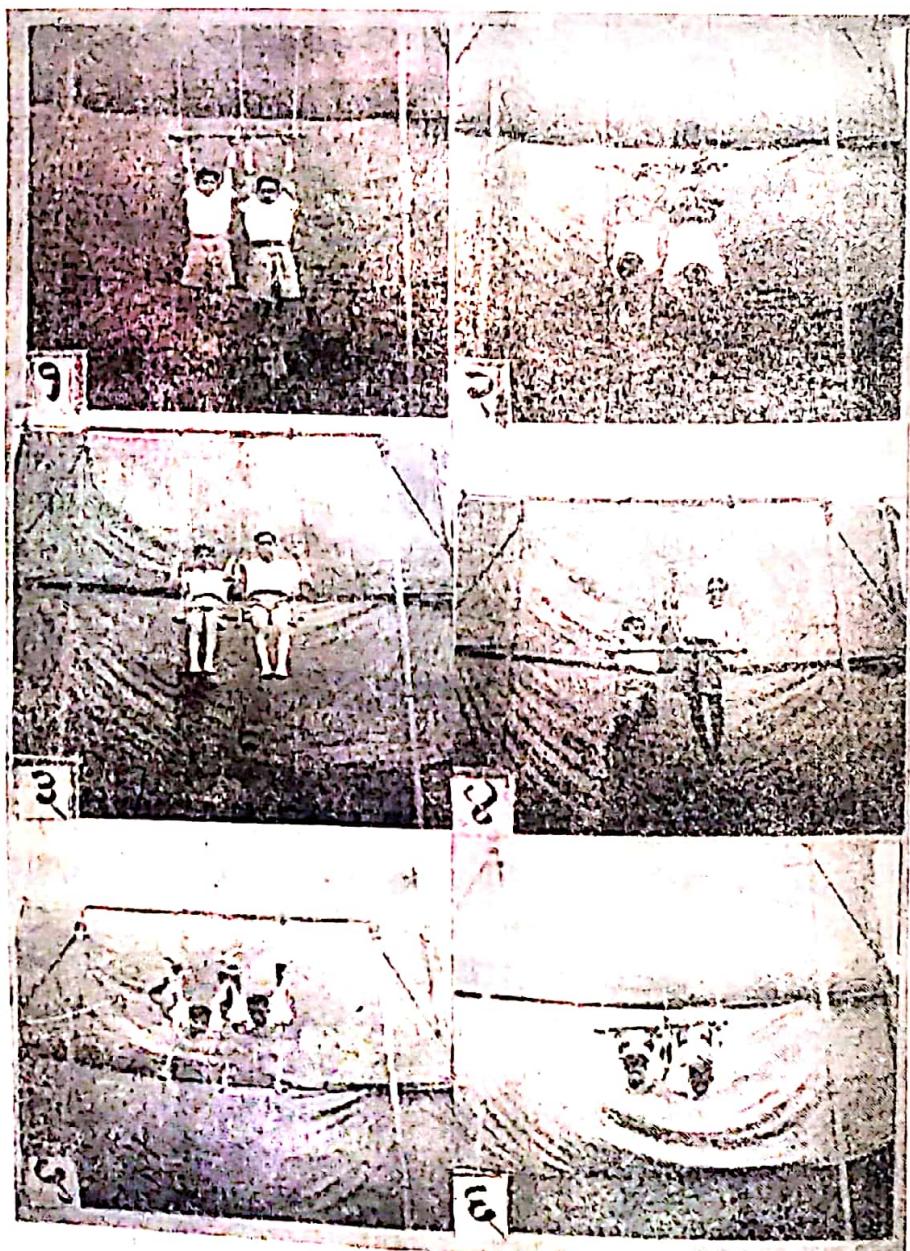
૧. सिंगल ड्रेपिङ्जनાં કૌશલયો

મૂળસ્થિતિ : જૂલા પર બંને હાથ વડે દોરડું પકડી જિલ્લા રહેણા. (પૃષ્ઠ-૨૧૩; ચિત્રાંક-૧).

આ કસરત પ્રકારમાં નીચેનાં કૌશલયો પ્રયત્નિત છે.

૧. બંને હાથ દોરડા પરથી ઉઠાવી, જૂલા પર બંને પગ પહોળા રાખી જિલ્લા રહેણા. (પૃષ્ઠ-૨૧૩; ચિત્રાંક-૨)

૨. બંને પગના ઢીચણુવાળાણી નળા ટેકવી, બંને હાથ દોરડા પરથી ઉઠાવી, તોલ જાળવી સ્થિર રહેણા. (પૃષ્ઠ-૨૧૩; ચિત્રાંક-૩).



ઇથલ ડ્રેપિઝનાં કૌશલયો

૩. બંને પગના ઢીચણુ વાળી નળા ટેકવી, એક પગના અગૂહા વડે રૂમાલ પકડી, હાથનો ટેકો લીધા વિના નીચા નમી, એક હાથ વડે રૂમાલ લઈ સીધા થાય. (પૃષ્ઠ-૨૧૩; ચિત્રાંક-૪).

૪. એ જણુ સામસામે હાથ પકડી તોલ જાળવી જિલ્લા રહેણા.

૫. એક જણુ આગળ અને બીજે જણુ પાછળ ઓમ જિલ્લા રહી, પાછળવાળો આગળનાનો કમરપદ્ધો પકડી તથા આગળવાળો બંને હાથ પોતાના કમર પર ટેકવી તોલ જાળવી જિલ્લા રહેણા.

૬. બંને જણુ સામસામે જિલ્લા રહી, એક જણુ સામાનો કમરપદ્ધો પકડે અને સામાવાળો પોતાના કમર પર હાથ ટેકવી તોલ જાળવી જિલ્લા રહેણા.

૭. જૂલા પર જિલ્લા રહી નીચા નમી, બંને હાથ ટેકવી પગ જાંચે લઈ જઈ 'હેન્ડ સ્ટેન્ડ' કરો.

૮. એ જણુ સામસામે જિલ્લા રહી એક જણુ હેન્ડ સ્ટેન્ડ કરો અને બીજે જણુ તેનો કમરપદ્ધો પકડી તોલ જાળવી સ્થિર રહેણા.

૨. ઇથલ ડ્રેપિઝનાં કૌશલયો

આમાં જૂલાની જોડ હોય છે અને કસરત કરનાર પણ જોડમાં હોય છે. નીચેના કૌશલયો પ્રયત્નિત છે.

૧. એ જણુ એકેક જૂલા પર લટક્યા પણી બંને પગને એ હાથ વચ્ચેથી પાછળ કાઢી, જૂલાના દાંડાને ઢીચણુના વળાંકની પકડમાં લઈ શરીરને જાંચે ઉઠાવો અને જૂલા પર એભવાની સ્થિતિમાં આવો. (ચિત્રાંક-૧, ૨, ૩).

૩. બંને જણુ જૂલા પર લટકી, બંને પગ જાંચે લઈ એ હાથ વચ્ચેથી પાછળ કાઢી, પગના પંખ દોરડા સાથે ભરવી કમાન (નેસ્ટ હેંગ) કરશો. (ચિત્રાંક-૫)

૪. ઉપરોક્ત તં. ૩ પ્રમાણેજ પરંતુ બંને પગના પંજા જૂલાના ફોડા સાથે ટેકવા કમાન કરશે. (પૃષ્ઠ-૨૧૪; ચિત્રાંક-૬).

૫. બંને જણુ ફીચણુ વળી લટકા જશે (પૃષ્ઠ-૨૧૪; ચિત્રાંક-૨). પછી અરસપરસ જમણુા હાથ વડે જમણુા હાથ અને ડાયા હાથ વડે હળો હાથ ફોડામાંથી મજબૂત પકડી, એક જણુ પોતાના પગની પકડ છોડી નીચે

લટકી જશે અને બીજો જણુ તેને હાથ વડે જીવકી રાખશે. પછી નીચેવાળો પોતાના પગ ડાંચા કરી ઉપરવાળાની બગરમાં બંને પગ ભંસુની મજબૂત આંદી મારશે; અને પછી હાથ છોડી જાંચો લટકશે આ સ્થિતિ જાળવ્યા પછી નીચેવાળો શરીર ડાંચું કરી ઉપરવાળાના હાથ પકડી પગની આંદી છોડી દઈ નીચે જમાન પર ઉત્તરાણ કરશે, અને ઉપરવાળો પણ તેજ પ્રમાણે નીચે ઉત્તરાણ કરશે.

૩. જૂલાને જૂલો (સ્વીંગ ટ્રેપિઝ)

ટ્રેપિઝના આ વ્યાયામ પ્રકારમાં જૂલાડી જૂલાને લટકીને ઓલા લેતાં વિવિધ કૌશલ્યો દાખલે છે. આ વ્યાયામ પ્રકારને સીંગલ ટ્રેપિઝ અને હેરિઝોન્ટલ આરના મિશ્રણ સમાન ગણ્યી શકાય. આનાં પ્રચલિત કૌશલ્યો નીચે મુજબ છે.

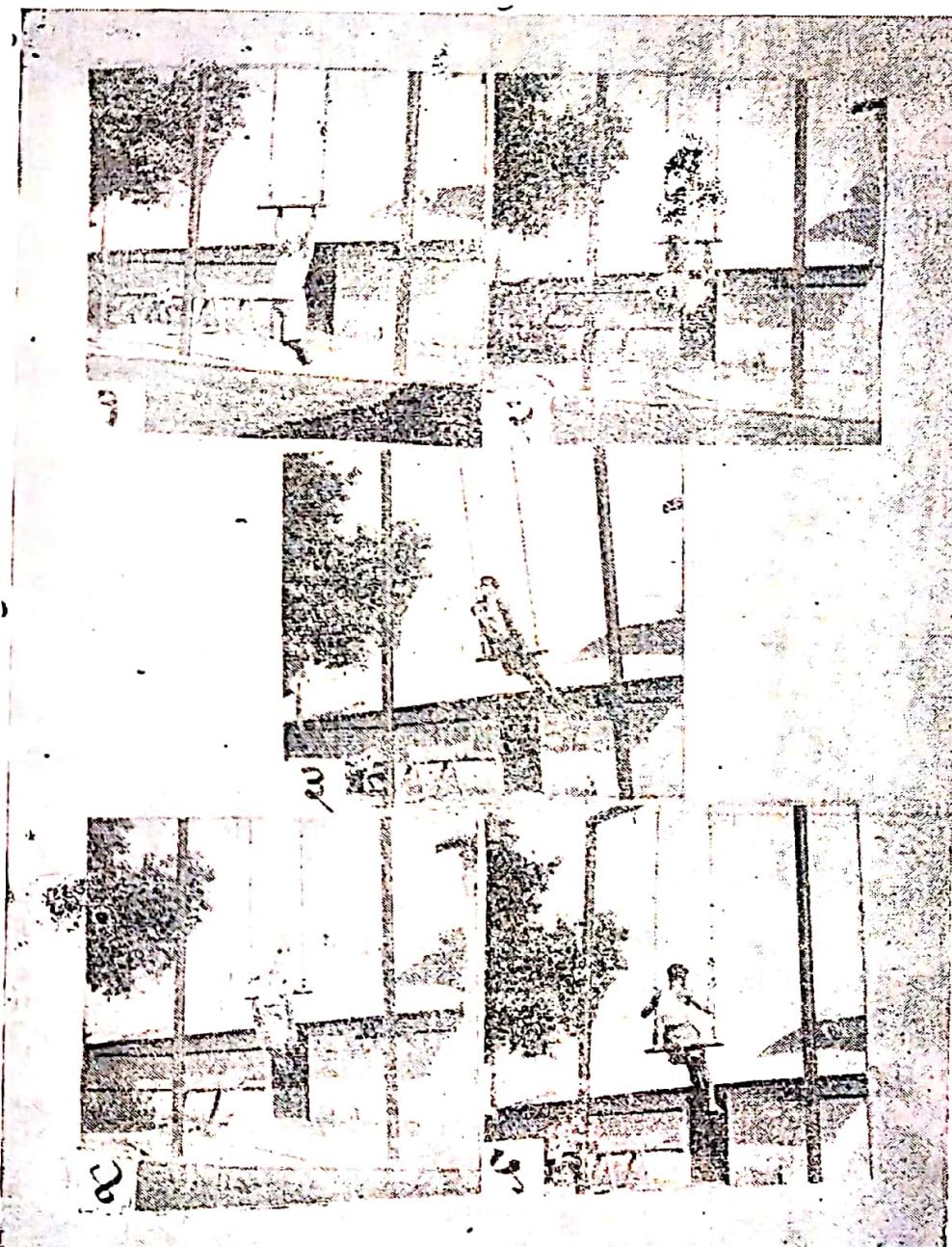
૧. જૂલાને લટકાને શક્ય તેટલા મોટા ઓલા લો.

૨. જૂલાને લટકીને મોટા ઓલા લો અને જોલો આગળ આવે એટલે બંને પગ ડાંચે લઈ પહોળા કરી, હાથના બહારની બાજુથી નીચે આવતા દઈ, હાથ છોડી હો અને ઇન્ટ સોમરસોલ્ટ લેતાં નીચે જમીન પર ઉત્તરાણ કરો.

૩. જૂલાના ફોડાને ફીચણા વળાંકની પકડમાં રાખી લટકા જઈ, જોલા લો અને જોલો આગળ આવતાં જૂલા પરથી પગની પકડ છોડી દઈ, ખડી સ્થિતિમાં નીચે જમીન પર ઉત્તરાણ કરો.

૪. જૂલાને હાથ વડે પકડી લટકો અને પગને ડાંચે લેતાં તેના અનુસરણમાં શરીરને પણ

સ્વીંગ ટ્રેપિઝના કૌશલ્યો



ગા'ચ લઈ જઈ ટ્રેપિઝની ખીજ બાજુએ
ફંટ સેપોર્ટની સ્થિતિમાં આવો.
(૪૪-૨૧૫; ચિત્રાંક-૧, ૨, ૩.)

૫. ઝૂલાને હાથ વડે પકડી
લટકો અને બંને પગને હાથ વર્ચ્યેથી
પાણી ગા'ચે લઈ ટ્રેપિઝની ખીજ
બાજુએ લેતાં, શરીરને પણ તેના
અનુસરણમાં પાણી લઈ ટ્રેપિઝ પર
ઘેસવાની સ્થિતિમાં આવો. (૪૪-૨૧૫;
ચિત્રાંક-૪, ૫)

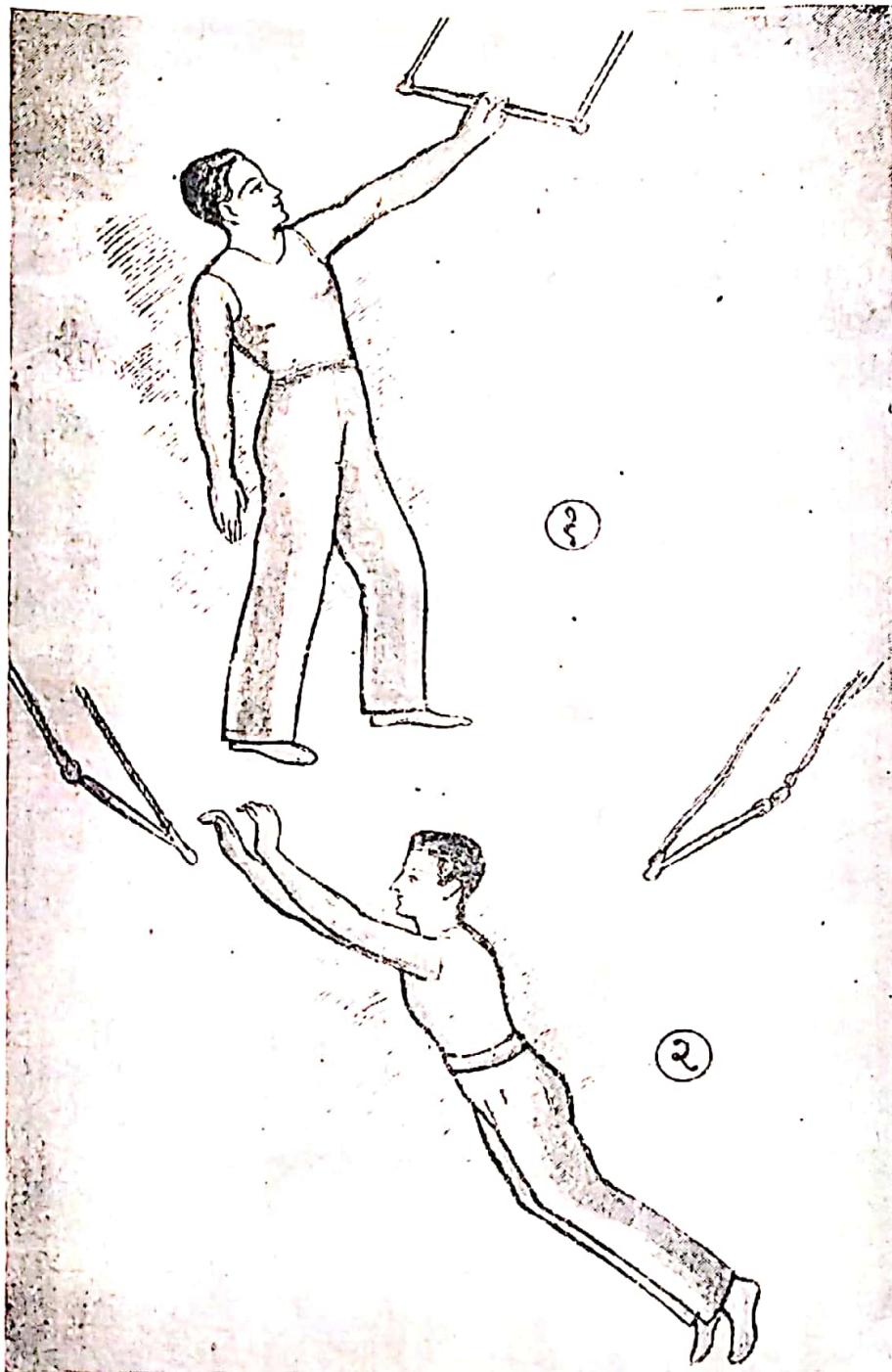
૬. ઝૂલા પર લટકો બંને હાથ
વર્ચ્યેથી પગને પાણી લઈ જઈ, સમગ્ર
શરીર જમીનને સમાંતર આડી સ્થિતિમાં
રહે (એક લિવર) તેમ સ્થિર કરો.

આ સિવાય આ અંથના પ્રકરણ
૭૬. હેરિઝોન્ટલાર (૪૦૪ ૧૨૨-૧૨૮)
માંથી ધરણાં કૌશલ્યો વિનેકપૂર્વક પસંદ
કરી, ટ્રેપિઝમાં સરસ રીતે પ્રયોગ રાકાશે.

૪૦. ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કૌશલ્યો

નાનાં બાળકોને કોઈ જાડની
ડાળાને કે દોરણાને લટકોને જોલા ખાવામાં
ખૂબ મળ આવે છે. એકલા હાથના જ
આધાર પર હવામાં જોલા લેવામાં
ખૂબ આનંદ આવે છે. એવી સ્થિતિમાં
હાથ પર લટકતા રહીને એક ઝૂલા
ઉપરથી ખીંચ ઝૂલા ઉપર જવા દરમ્યાન,
જે વખતે શરીર હવામાં તદ્દન અફર
અને વેગથી ફરતું હોય છે, ત્યારે તેમને
અપાર આનંદ આવે છે. એક ઝૂલતા જોલાને છાડીને
ખીંચ ઝૂલતા જોલાને ચોકસાઈ પૂર્વક હાથથી પકડવા
માટે શરીર ખૂબ સ્વાધીન હોવું જોઈએ; તદુપરાંત આવાં
કામો કરવા માટે ચાલાકી, તથા હિંમત પણ હોનાં
જોઈએ.

રીંગ ઉપરનાં કામો (પ્રકરણ-૧૫) પર નિષ્ણાતતા
કેળવ્યા પણી ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ પરનાં કામો શાખવામાં



ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કૌશલ્યો

સરળતા રહે છે અને ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કૌશલ્યો શાખતાં
પહેલાં રીંગ પરનાં કૌશલ્યોનો સારો મહાવરો કરવો
જોઈએ; એટલું જ નહિ, વિવિધ પ્રકારની ચુલાંટા
(પ્રકરણ ૧૨ : ફ્લોઅર એક્સર્સિઝ) લેતાં પણ રીંગ
લેવું જોઈએ. ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કામો કરતી વખતે
એકાયતા રાખવી જોઈએ તથા એક કૌશલ્ય બરાબર
હુસ્તગત થાય તે પણી જ પણીનું કૌશલ્ય શાખવાનું
શરૂ કરવું જોઈએ. ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કામો જાંચાઈ પર-

થતાં હોવાથી નીચે જળી રાખવી આવશ્યક છે, કે નેથી અક્ષમાત કે ઈન્ન થવાનો સંભવ ન રહે અને પરિણામે જેલાડીનો આત્મવિશ્વાસ વધે. ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કામો સર્કસમાં ખાસ કરીને જેવા મળે છે અને તે ખૂબ આકર્ષક અને ગ્રેન્ઝણીય છે.

પ્રતિનય કસરતો તરીકે રીંજની કસરતો (પ્રકરણ -૧૫) પૈકી સાઠડ આર્મ એક્સ્ટેન્શન (૭), પુલઅપ ટુ પ્રેસ (૧૧), એક્સ્ટેન્ડ આર્મ્સ સાઈડવેઝ (૧૪) તથા હેન્ગ

તેમજ સપોર્ટ સ્થિતિમાં મોટા જોલા લેવાનો મહાવરો કરવો જોઈએ. તે પછી ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ પર વિવિધ કૌશલ્યો બેસાડવાં જોઈએ.

૧. ટેબલ યા પ્લેટફોર્મ ઉપરથી ફૂદકો મારી, ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝ પકડી મોટા જોલા લઈ મૂળ જગા પર ઉત્તરાણ કરો. (ચિત્રાંક-૧)

૨. એક જૂલા ઉપરથી સામેના જૂલા ઉપર જવાનો (ચેન્જ ઓવર) મહાવરો કરો. (ચિત્રાંક-૨)

૩. એક જૂલા ઉપરથી સામેના જૂલા ઉપર જતાં અર્ધ ફિરકી (હાંક પિઢાએટ) લઈ જૂલો પકડી લો. (ચિત્રાંક-૩)

૪. જોલા લેતાં ફેન્ટ સપોર્ટની સ્થિતિ (ચિત્રાંક-૨) માં આવી જૂલો છોડી (આવરફ્લાય) સામા જૂલાને પકડી લો. (ચિત્રાંક-૪).

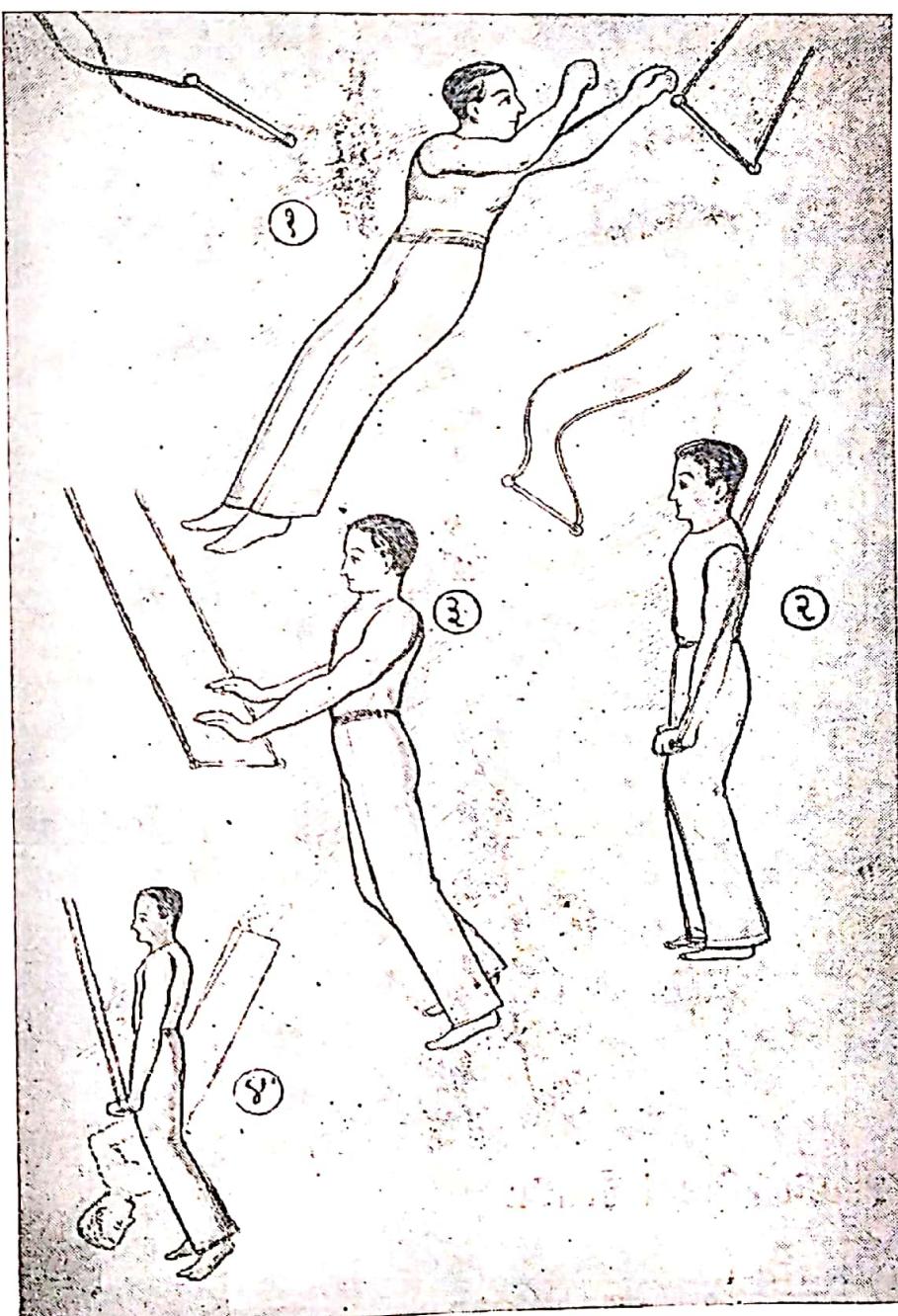
૫. જૂલા પર ફેન્ટ સપોર્ટની સ્થિતિમાંથી શરીરના ફ્લાઇનિંગ ઉપરના લાગને આગળ નાંખી ગુંજાંટ લઈ ઉત્તરાણ કરો. (ચિત્રાંક-૫).

૬. ચાલુ જોલા દરમ્યાન પગ જાંચે લઈ જૂલા પર એસો (પૃષ્ઠ-૨૧૮; ચિત્રાંક-૧); પછી સામેના જૂલો નજીક આવે એટલે જરી મારી (રીટિંગ ફ્લાય) તે જૂલો પકડી લો. (ચિત્રાંક-૨).

૭. ચાલુ જોલા દરમ્યાન સામેનો જૂલો નજીક આવે એટલે પગ જાંચા કરી તે જૂલાને દીયણુના વળાંકમાં લેરવી (પૃષ્ઠ-૨૧૮; ચિત્રાંક-૩) હાથ છોડી જાંધા માથે લટકો અને તેજ પ્રમાણે જાંલટા કુમે પાણ મૂળ જૂલા પર મૂળ સ્થિતિમાં આવો (ફ્લાઇંગ લેગ સ્વીંગ). સામેના જૂલામાં પગ લેરવતી વખતે કદાચ ચૂકી જવાય તો તરત પગ પહેળા કરી દોરગમાં લેરવી હેવા (ચિત્રાંક-૪).

૦૫. વિ.-૨૮

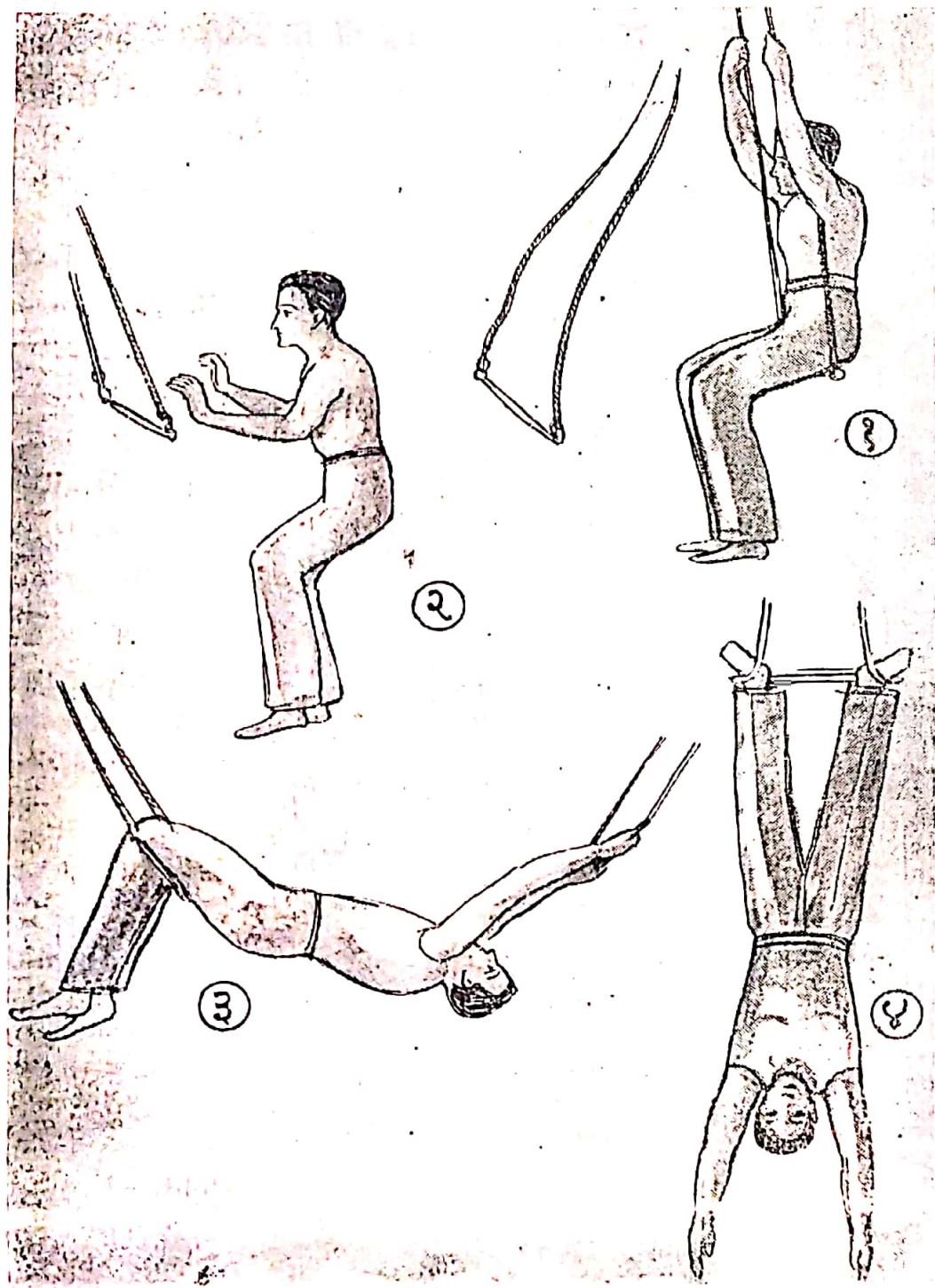
ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કૌશલ્યો



૮. ઝૂલાને ટીયણના વળાંડમાં લઈ લટકો જઈ
જોલા લેતાં, જોલો આગળ આવે એટલે પગ છોડી ફર્જ
નીચે જાની સ્થિતિમાં ઉત્તરાણ કરો (ફ્લાઇંગ જર્મ્પ).

૯. ઝૂલા ઉપર લટકીને જોલા લેતાં, જોલો

આગળ આવે તે વખતે પગને આગળના તરફ ભાંચે
લેા; અને ઇન્ટ સોમરસોલ્ટ લેતાં હાથ છોડી ફર્જ નીચે
ઉત્તરાણ કરો (ફ્લાઇંગ સોમરસોલ્ટ).



ફ્લાઇંગ ટ્રેપિઝનાં કૌશાલયો।

૨૭. ટ્રેન્પોલાઈન

ગુરુત્વાકર્ષણી વિદ્યા હવામાં ફૂફ્વાનું અને જુદા જુદા પ્રયોગો કરવાનું માનવીને પ્રાચીન કાળથી સહજ આકર્ષણ છે. એને ધ્યાનમાં રાખીને સૌ પ્રથમ સ્ત્રીગોબેર્ડનો ઉપયોગ હવામાં ફૂફ્વા માટે થયો. પરંતુ એનાથી ધાર્યા પ્રમાણે ફૂફ્વી શક્તિ નહિં; અને ફૂફ્વા પણ ફરી સ્વરક્ષણ માટે કોઈ વ્યવસ્થા ન હતી. ફરીથી ફૂફ્વાની જોગવાઈ પણ ન હતી. તેના પછી લિખ્યા (લયકદાર લાકડાના પરિયાની મહાથી ફૂફ્વું) નો ઉપયોગ થયો. છતાં પણ ધાર્યા પ્રમાણે હવામાં વધુ સમય સુધી રહેણા માટે સગવડ થઈ શકી નહિં. ત્યાર આદ સરકસના એક ધાર્યાદારી ઘેલાડી ટ્રેમ્પોલાઈને સૌ પ્રથમ જાળી જેવી સ્ત્રીગોનો ઉપયોગ કરીને એક સાધનની શોધ રેતી, જેને તેના નામ પરથીજ ટ્રેમ્પોલાઈન નામ રાખવામાં આવેલ છે. અમેરિકાના પ્રમ્યાત ગુમાસ્ટ શ્રી નિશેને એ સાધનની રચનામાં મૂળભૂત સુધારો કર્યો; અને એ રીતે ટ્રેમ્પોલાઈનનો પ્રચાર કરી તેને વિકસાવવામાં તેણે ખૂબ જ મહત્વનો ફાળો આપ્યો.

આ ટ્રેમ્પોલાઈન સાધનનો ઉપયોગ બીજા વિશ્વયુદ્ધ વખતે હવાઈ ફળના માણસોને તાલીમ આપવા માટે કરવામાં આવ્યો. અને તેમાં ખૂબ જ સફળતા મળી. તે પછી આ સાધનમાં જરૂરી ઇરહારો કરીને વર્તમાન ટ્રેમ્પોલાઈન બનાવવામાં આવી. ટ્રેમ્પોલાઈનનો સૌ પ્રથમ પદ્ધતિસરનો ઉપયોગ અમેરિકા દેશે કરેલો. ધીમે ધીમે એનો ઉપયોગ બીજા દેશો જેવા કે, ઇંગ્લેન્ડ, પશ્ચિમ જર્મની, સ્વીડિઝલેન્ડ, ફેનેડા, ફ્રાસ, હોલેન્ડ, એલિજયમ, સ્વીડન, એસ્ટ્રેલિયા, રશીયા, પોલેન્ડ અને દક્ષિણ આસ્ટ્રેલિયામાં ખૂબ જ સારી રીતે થાય છે.

પહેલાં ટ્રેમ્પોલાઈનનો ઉપયોગ ફરી સરકસના ઘેલાડીઓ જ કરતા હતા. ધીમે ધીમે આ સાધનનું મહત્વ સમજાવા લાગ્યું અને ગુમાસ્ટિકસના એક સાધન તરીકે એનો ઉપયોગ શારીરિક શિક્ષણના કાર્યક્રમ અને ગુમાસ્ટિકસના એક લાગ્યું થવા લાગ્યો. છતાં પણ ફરીફાઈની દસ્તિએ એનો ઉપયોગ ખૂબ જ મોડો શરૂ થયો. ગણાય. સૌ પ્રથમ ૧૯૪૭માં અમેરિકાના એલેટિક યુનિયન એની ફરીફાઈ યોગું હતી. ત્યારથી આજ સુધી નર વરસે અમેરિકામાં અને બીજા દેશોમાં એની વ્યક્તિગત

અને સામૃહિક ફરીફાઈએ યોજય છે. આજે તો તેની વિશ્વચેમ્પિયનશાપ અને યુરોપિયન ચેમ્પિયનશાપ જેવી ફરીફાઈએ યોજય છે.

ભારતમાં આ સાધનનો ઉપયોગ નહિંવત છે. તેનું સાચું મહત્વ આજસુધી શારીરિક શિક્ષણના ક્ષેત્રે સમજાવું નથી. ‘ટ્રેમ્પોલાઈન’ના વ્યાયામથી શરીર-સમતોલન, સમન્વયશક્તિ, નિર્શ્વયશક્તિ, તાલખદ્ધતા, તથા આત્મવિશ્વાસ, જેવા ગુણોનો વિકાસ સહેલાઈથી કરી શકાય છે.

સાધનો અને માપ :- ટ્રેમ્પોલાઈનની ફરીફાઈ વ્યાયામ ખંડની અંદરજ યોજવામાં આવે છે. વ્યાયામ ખંડની બાંચાઈ ઓછામાં ઓછી જ મીટર રાખવી જોઈએ. ટ્રેમ્પોલાઈનનું માપ નીચે પ્રમાણે હોય છે.

જમીનથી બાંચાઈ	૦.૮૫ થી ૧.૦૫ મીટર
લંબાઈ	૩.૬૦ થી ૪.૩૦ મીટર
પહેલાઈ	૧.૮૦ થી ૨.૧૫ મીટર
ગૂઢણીની પહેલાઈ	૬ થી ૧૨ મિલીમીટર

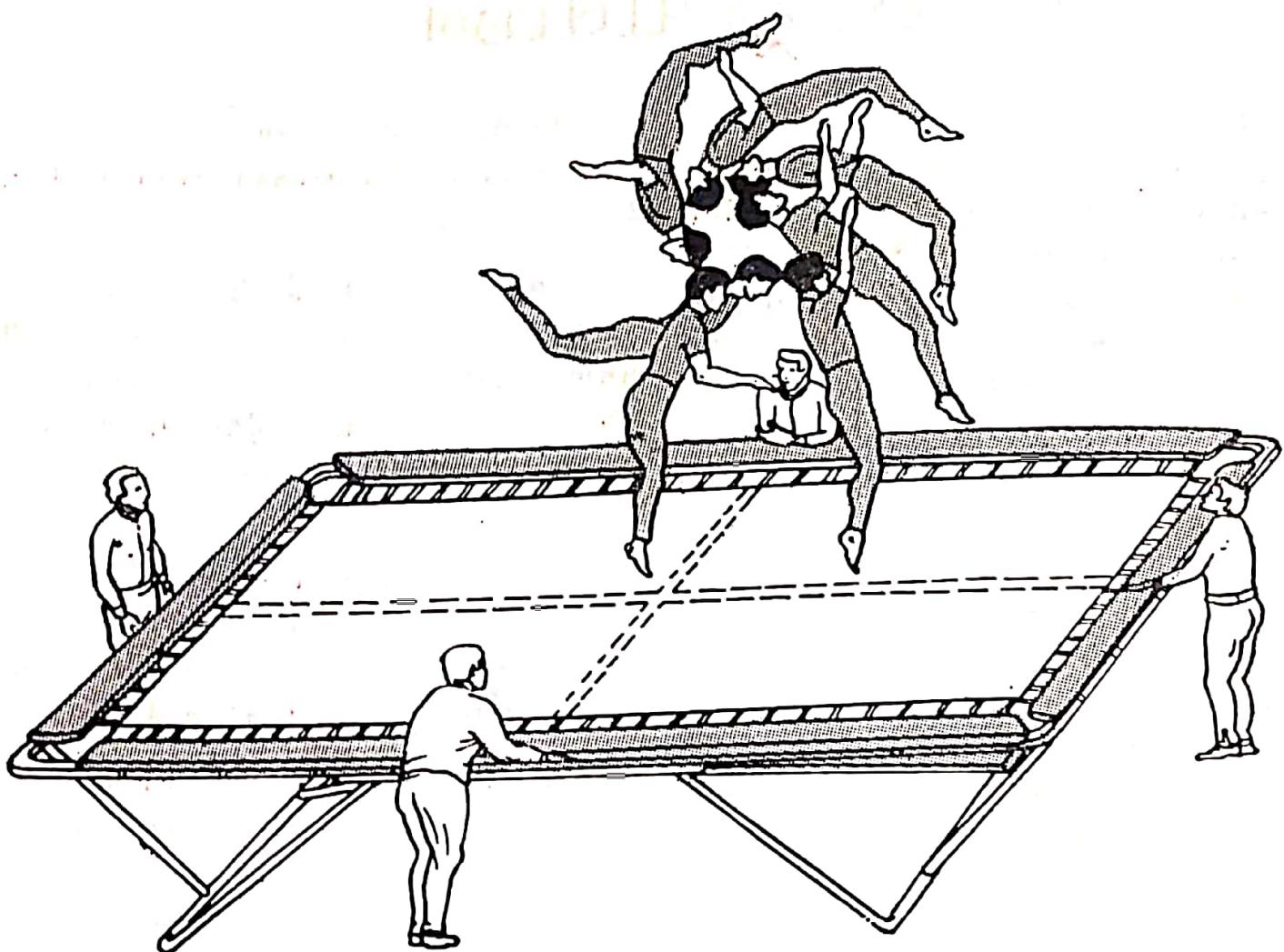
અભ્યાસીને સૂચનો :- ટ્રેમ્પોલાઈન ઉપર કામ શરીખવું શરૂઆતમાં જોખમકારક છે; એટલા માટે નવા અભ્યાસીએ નીચે આપેલી સૂચનાઓનું આગ્રહપૂર્વક પાલન કરવું જોઈએ.

(૧) ગુમાસ્ટીકસનાં સામાન્ય કૌશલ્યો જેવાં કે શુલાંટ મારવી, ડાઈવ મારવી, સમતોલન જળવવું વગેરે પ્રથમ ગાહ્યાં ઉપર અને નીચે જમીન પર શીખ્યો જેવાં જોઈએ.

(૨) શરૂઆતમાં થોડા દ્વિસ નવા અભ્યાસીએ રાહખર દ્વારા બ્યતાવેલા કૌશલ્યોનું નિરીક્ષણ કરીને મહાવરો કરવો જોઈએ અને સૂચનો મેળવવાં જોઈએ.

(૩) યોગ્ય ઉષ્માપ્રેરક કસરતો અને ઉચિત ગણુવેશનો ઉપયોગ કરવો.

(૪) સૌ પ્રથમ ‘સાત મૂળભૂત ફૂદકાઓ’ (આ પ્રકરણમાં આગળ આ કૌશલ્યોની વિગતવાર ચર્ચા કરવામાં આવી છે.) ઉપર ઘેલાડીએ સંપૂર્ણ રીતે પ્રભુત્વ મેળવી લેવું જોઈએ.



(૫) કાયમ મહદ્દુતીશ રાખવા જોઈએ. એટલા માટેજ હરીકાઈ દરમયાન પણ ચારે બાજુ ગોક ગોક મદ્દદનીશ ભાલા રાખવાની છૂટ હોય છે.

(૬) 'સરળતાથી કરીન' એસિદ્ધાંતનો ઉપયોગ કરીનેજ વિવિધ કૌશલ્યો શરીરવાં જોઈએ.

ટ્રેમ્પોલાઈન કરતી વખતે જો ઉપરોક્ત સ્થયનાં એનો ગોય રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ટ્રેમ્પોલાઈનમાંથી અક્ષમાત થવાની શક્યતાએ નહિની થઈ જાય છે; અને ટ્રેમ્પોલાઈનનો ઉપયોગ બાળકથી માંડી મોટી ઉંમરનાં લીધી પુરણો સરળતાથી કરી શકે છે.

પૂર્વ તૈયારી ઉભમાપ્રેરક કસરતો :- સર્વ પ્રથમ સાધનની ગોય ચકાસણી કરી લેવી જોઈએ અને મદ્દદનીશાની જોગવાઈ કરી રાખવી જોઈએ. ઐલાડીઓએ ગોય ઉભમાપ્રેરક કસરતો કર્યા પણ ટ્રેમ્પોલાઈન ઉપર

કૌશલ્યો કરવાં જોઈએ. નિયમ પ્રમાણે પણ હરીકાઈથી એ કુલાક પહેલાં ઉભમાપ્રેરક કસરત કરવા માટે સમય આપવામાં આવે છે. આમાં એ જાતની કસરતો કરવી જોઈએ.

(૧) સામાન્ય કસરતો :- આની અંદર સામાન્ય ઇલોર એકસરસાઈજ દા. ત. આગળ પાછળ ગુલાં, ડાઈન, જુદાં જુદાં સમતોલન વગેરેનો મહાવરો કરવો જોઈએ.

(૨) વિશેષ કસરતો :- આ કસરતો ઐલાડીએ ટ્રેમ્પોલાઈન ઉપર કરવી જોઈએ, જેના કારણે ઐલાડી હરીકાઈ માટે તૈયાર થાય.

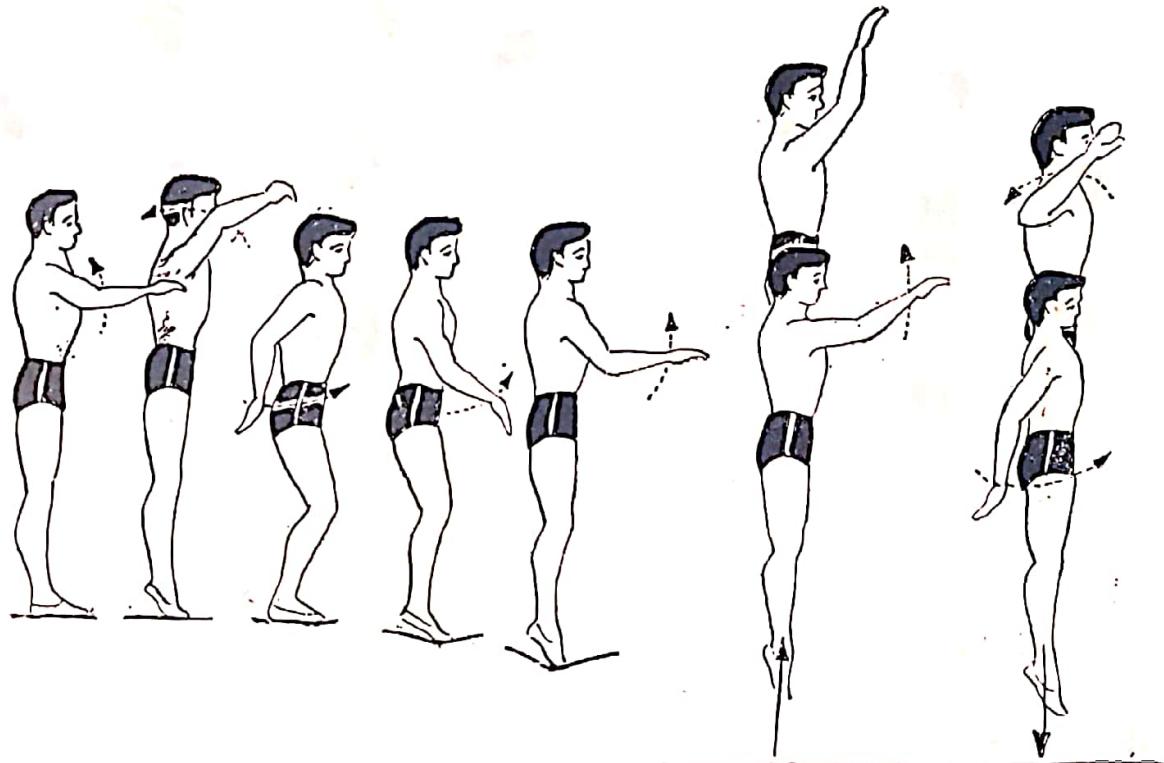
ટ્રેમ્પોલાઈનનાં સુખ્ય કૌશલ્યો :- ટ્રેમ્પોલાઈન ઉપર સૌ પ્રથમ ઐલાડીએ 'સાત મૂળભૂત કૂદકાએ' (સેવન ફંડા મેન્ટલ બાઉન્સિઝ) શરીરવા જોઈએ. એના પણીજ ઐલાડી ધીજાં કૌશલ્યો જેવાંકે,

આગળની બાજુ સોમરસોલ્ટ, પાછળની બાજુ સોમરસોલ્ટ, અને જુદા જુદા પ્રકારના વળાંક રીપી શકે છે. અહીં ફેફણીની ચર્ચા કરીશું.

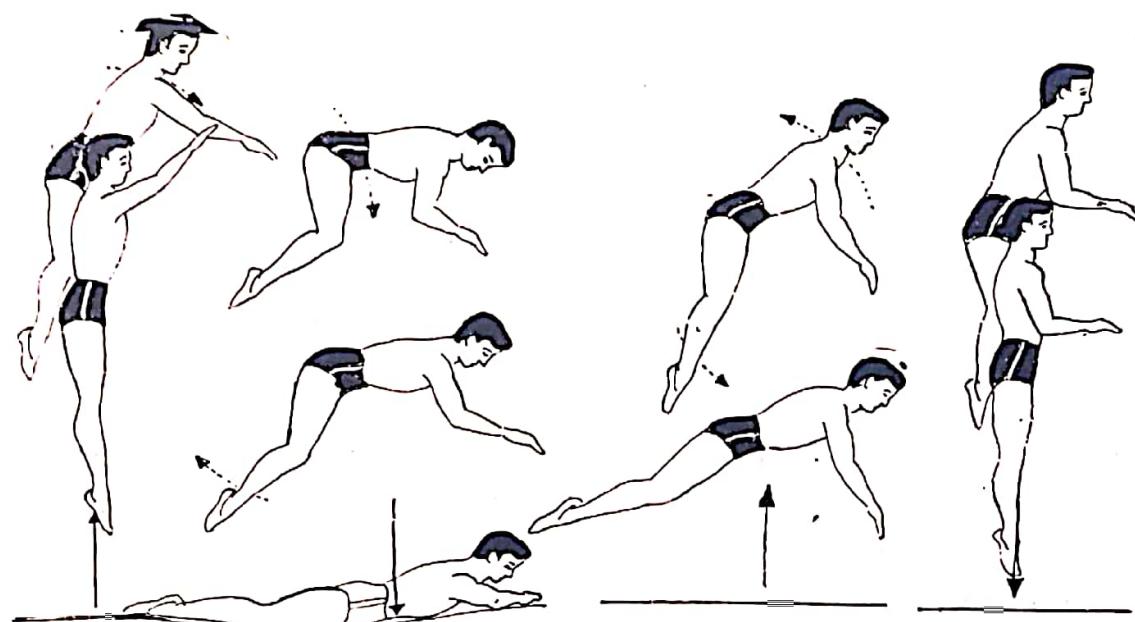
(૧) ફીટ બાઉન્સ :— બન્તે પગ વચ્ચે ૩૦ થી ૪૦ સે. મી. જેટનું અંતર રાખીને સીધા ઊંઘા રહેવું. ત્યારબાદ પગના પંના વડે ટ્રેમ્પોલાઈનને ધક્કે મારવો.

અને હાથના નીચેથી ઉપર જોલા લઈને ઉપર જવું તથા ઉત્તરતી વખતે હાથના જોલા ઉપરથી નીચેની બાજુ લેવા. આ પ્રમાણે કમશઃ કસરત કરવામાં આવશે.

(૨) હેન્ડજ એન્ડ નીજ બાઉન્સ :— ઉપરનીં કસરત સુજાણ ખેલાડી પગના પંના પર ફૂદ્દો લઈને ઉપર જશે અને નીચે આવતી વખતે હાથ આગળાં

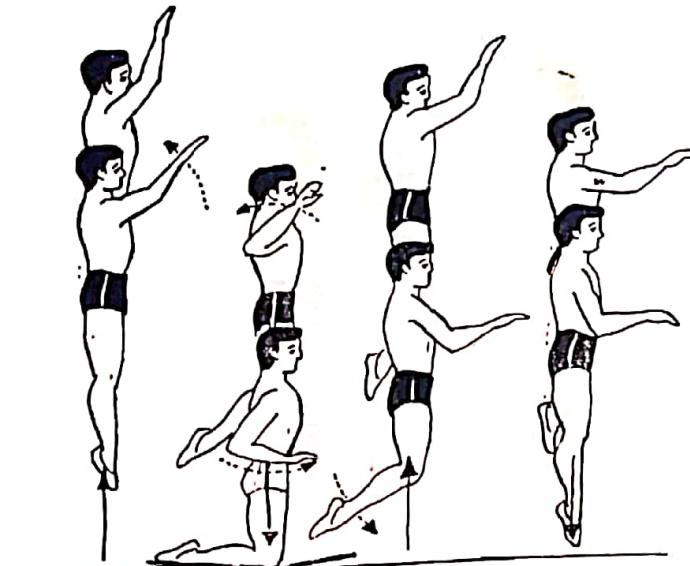


ફીટ બાઉન્સ



હેન્ડજ એન્ડ નીજ બાઉન્સ

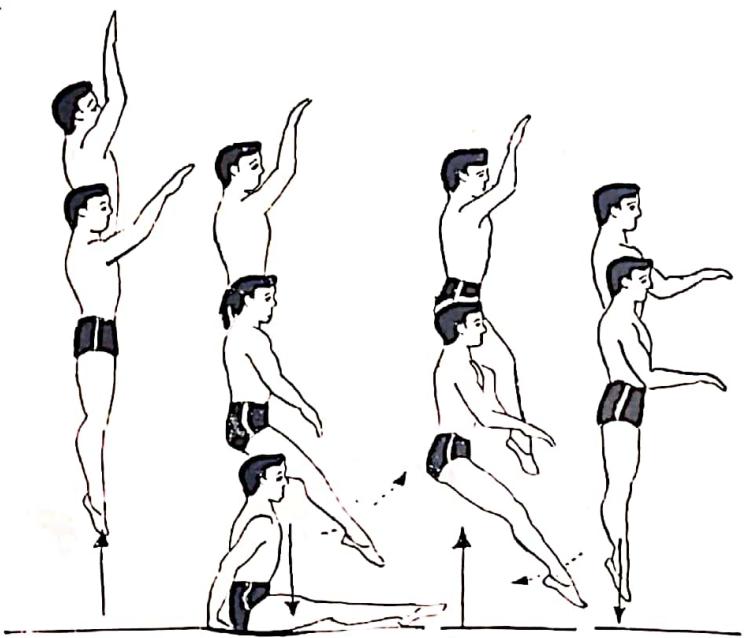
અને દીંચણું નીચેની તરફ લઈને કમર લગભગ સીધમાં રહે તે રીતે ટ્રેમ્પોલાઇન ઉપર આવશે. ત્યારથાન ઐલાડી હાથ વડે ટ્રેમ્પોલાઇનને ધક્કે લગાવીને, પગ સીધા કરીને જબી સ્થિતિમાં આવશે; અને ફરીથી પગના પણ વડે ધક્કે મારીને ઉપર જશે. આમ આ સમગ્ર કિયા કમશઃ ચાલુ રાખશે.



નીજ બાઉન્સ

(૩) નીજ બાઉન્સ :— આગળની કસરત મુજબ ઐલાડી પગના પંચથી ધક્કે મારીને ઉપર જશે. નીચે આવતી વખતે હાથ નીચેની બાજુ લાવશે, પગ દીંચણુંમાંથી વાળશે, શરીરનો ઉપરનો ભાગ સીધો રાખશે અને દીંચણું તથા પગનો નીચેનો ભાગ ટ્રેમ્પોલાઇનને અહુકે તે રીતે ટ્રેમ્પોલાઇન ઉપર આવશે. પછી તરત જ દીંચણું વડે ટ્રેમ્પોલાઇનને ધક્કે લગાવીને હાથની મદ્દથી ઉપર જશે અને હાથ નાચે લાવીને પગના પંચ ઉપર ઉત્તરાણ કરશે. ફરીથી પગના પંચ વડે ધક્કે લગાવીને ઉપર જશે અને આ રીતે સગંગ કિયા કમશઃ ચાલુ રાખશે.

(૧) સીટ ડ્રોપ :— આગળ દર્શાવ્યા મુજબ ઐલાડી પગના પંચ અને હાથની મદ્દથી ઉપર જશે અને કમર સીધી રાખ્યાને 'એલ' આકારની સ્થિતિમાં ટ્રેમ્પોલાઇન ઉપર આવશે. ત્યાંથી હાથની મદ્દથી ધક્કે મારીને કમર અને પગ સીધા થાપ એ રીતે ઉપર જશે અને હાથની મદ્દથી પગના પંચ ઉપર નીચે આવશે તથા ફરીથી

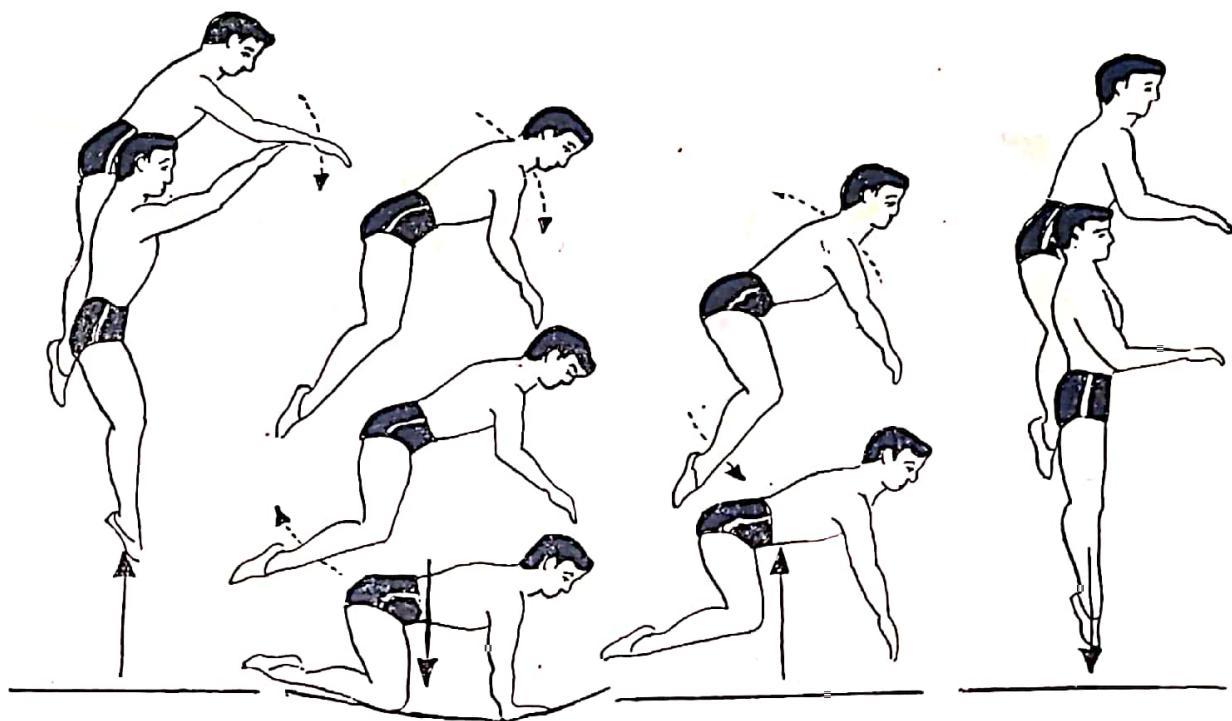


સીટ ડ્રોપ

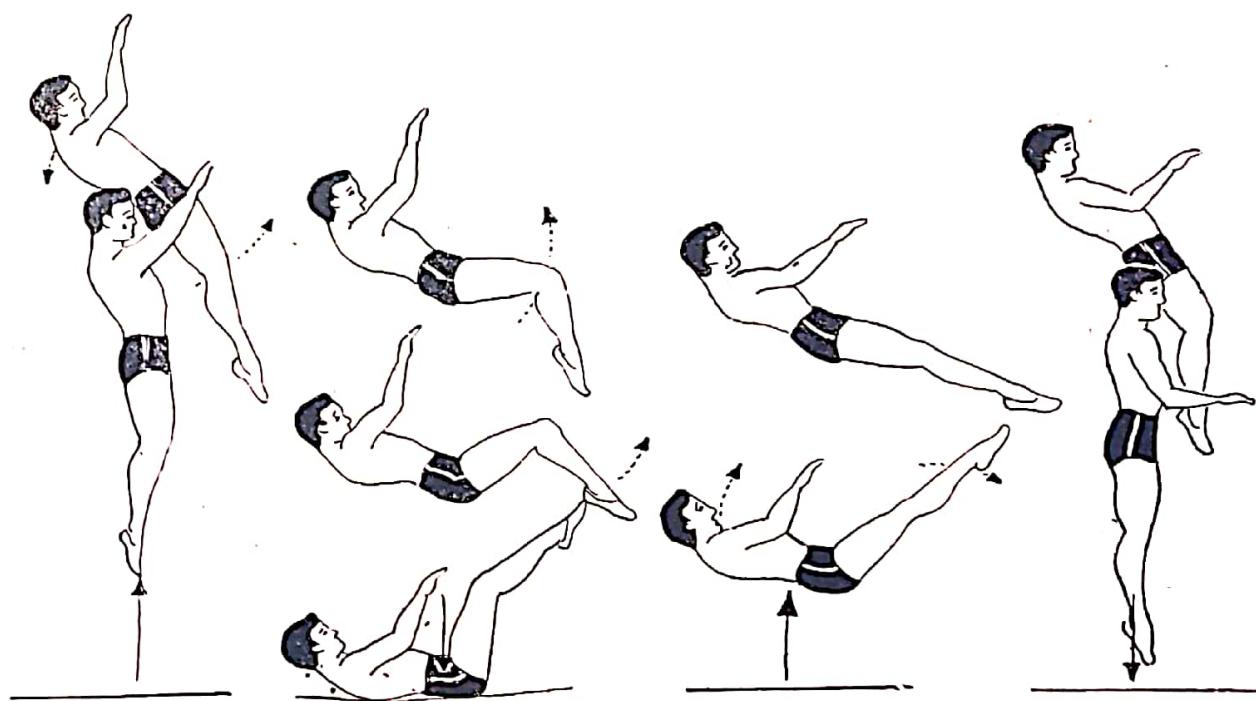
ટ્રેમ્પોલાઇનને ધક્કે મારીને ઉપર જશે. આમ કમશઃ આ કૌશલ્ય ચાલુ રાખશે.

(૫) શ્રીનિષ્ઠ ડ્રોપ :— ઉપર મુજબની કસરત પ્રમાણે ઐલાડી પગના ધક્કા અને હાથ વડે ઉપર જશે. નીચે આવતી વખતે ઐલાડીએ હાથ અને પગ લાંઘા કરીને, ટ્રેમ્પોલાઇન ઉપર એ રીતે આવવું કે પગ, હાથ અને છાતીનો ભાગ એક સાથે સ્પર્શ કરે. આ વખતે માયું ટ્રેમ્પોલાઇનને અહે નહિં એ માટે કાળજી રાખવી જરૂરી છે. ઐલાડી ટ્રેમ્પોલાઇનને હાથ વડે ધક્કે મારીને ઉપરની બાજુ જશે અને ધીમે ધીમે શરીરને સીધું કરીને પગના પંચ ઉપર નીચે આવશે તથા ફરીથી પગના પંચ વડે ધક્કે મારીને ઉપર જશે. આમ કમશઃ આ કિયા ચાલુ રાખશે.

(૬) એક ડ્રોપ :— ઉપરના કૌશલ્ય મુજબ ઐલાડી ઉપર જશે. પછી નીચે આવતી વખતે બન્ને હાથને પીડ પાછળ લઈ જશે તથા બન્ને પગ દીંચણુંમાંથી વાળીને ઉપરની તરફ લઈ જશે અને એ રીતે પીડ ઉપર ટ્રેમ્પોલાઇન પર આવશે. ટ્રેમ્પોલાઇનનો સ્પર્શ થતાંની સાથે જ ઐલાડી પોતાના શરીરને કડક રાખશે, જેના કારણે ઐલાડી ટ્રેમ્પોલાઇનની પ્રતિ કિયાથી ઉપર જશે. ઉપર જતી વખતે ઐલાડી પગથી નીચેની બાજુ લાત મારશે અને હાથનો ઉપરની તરફ જોલો લેશે, કે



ક્રિક્ટ ડ્રોપ

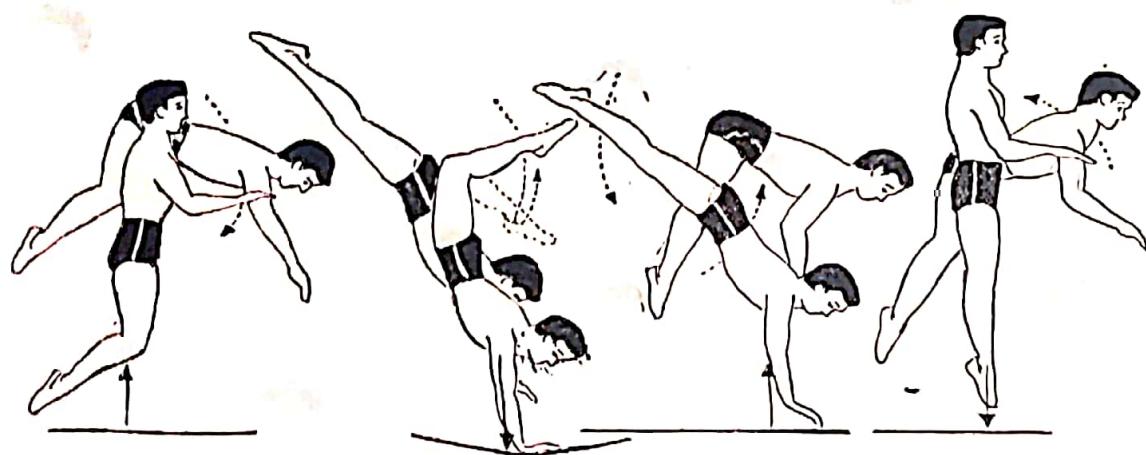


એક ડ્રોપ

નેથી તે જોબો થઈ શકે અને પગના પંચ ઉપર ઉત્તરાણ કરી શકે. ખેલાડી ફરીથી પગના પંચ વડે હુદ્દો લધને આ કૌશલ્ય કુમશઃ ચાલુ રાખશો.

(૭) હેન્ડઅ બાઉન્સ :- આ કૌશલ્યમાં ખેલાડી ઢીગણુંની મહદ્વથી હુદ્દો લધને ઉપરતી તરફ જરીએ

અને હાથ નીચે તથા પગ ઉપર (હેન્ડ સ્ટેન્ડ) જેવી સિથિતિમાં ટ્રેમ્પોલાઇન ઉપર આવશે. ઉપર જવા માટે ખેલાડી ટ્રેમ્પોલાઇનને હાથ વડે ધક્કો મારશે અને પગથી નીચેની બાજુ લાત મારીને, શરીર સીધું કરીને પગના પંચ ઉપર ઉત્તરાણ કરશે.



હુન્ડ બાઉન્સ

રક્ષણુ આયોજન (સ્પેચિંગ) :- જો ટ્રેન્ચેલાઈન ઉપર ધ્યાનપૂર્વક કામ કરવામાં ન આવે તો તે નેખાગકારક સામન સિદ્ધ થઈ શકે છે. એલાડીની સામાન્ય ભૂલને કારણે ગંભીર ઈજન થવાની શક્યતાઓ રહે. છે. અને ધ્યાનમાં રાખીને જ આંતરરાષ્ટ્રીય હરીકાઈઓમાં ચાર રક્ખો (ટ્રેન્ચેલાઈનની દરેક બાજુ એક એક) ઊભા શરીરનાની છૂટ હોય છે.

આ રક્ખો ચાલુ હરીકાઈમાં એલાડીને કોઈપણ જાતની સલાહસૂચન આપી શકતા નથી અને નંત્ર આપે તો દરેક સલાહસૂચન માટે ૦.૩ ગુણ કાપવામાં આવે છે. એવી રીતે નિયમ પ્રમાણે હરીકને એ કલાક સુધી ટ્રેન્ચેલાઈન ઉપર ઉભમાગ્રેડક કરવાની છૂટ આપવામાં આવે છે. એવી જ રીતે હરીકાઈ પહેલાં હરિફેને એક 'પ્રેક્ટિસ રાઉન્ડ' આપવામાં આવે છે. જો એલાડી યોગ્ય ઉભમાગ્રેડ અને કૌશલ્ય શરીરતી વખતે સરળથી કહીન સિદ્ધાંતનો ઉપયોગ ન કરે તો શરીરને ઈજનો થવાની શક્યતાઓ રહે છે. ટ્રેન્ચેલાઈન પર કામ કરતી વખતે શારીરિક ઉપરાંત માનસિક તત્પરતા અને જાગૃતતા ઘૂણ જ જરૂરી છે. આને કારણે જ એલાડીઓને સ્પર્ધાના નિયમો પ્રમાણે ઉભમાગ્રેડક કરવાની અને 'પ્રેક્ટિસ રાઉન્ડ' લેવાની તક આપવામાં આવે છે.

સ્પર્ધાના નિયમો :- ટ્રેન્ચેલાઈનની અંદર જણ જાતની સ્પર્ધાઓ થાય છે. (૧) વ્યક્તિગત સ્પર્ધા (૨) દુકૂડીઓ વચ્ચે સ્પર્ધા અને (૩) જોડીમાં સમક્કમિત સ્પર્ધા (સિન્કોનાઈડ કોમ્પ્લિશન).

૧. વ્યક્તિગત સ્પર્ધા :- આમાં દરેક હરીક એક મરજુઆત કસરતોનો કમ અને એક ફરજુઆત કસરતોનો કમ કરે છે; અને તેને આધારે ૧૦ શેષ એલાડીઓ નક્કી કરવામાં આવે છે. પણ આ ૧૦ એલાડીઓ ફરજી મરજુઆત કસરતોનો કમ કરે છે અને તેના આધારે વ્યક્તિગત ચેમ્પિયન નક્કી કરવામાં આવે છે.

૨. દુકૂડીઓ વચ્ચે સ્પર્ધા :- દરેક દુકૂડીમાં પાંચ એલાડીઓ હોય છે. દરેક એલાડી એક ફરજુઆત કસરતોનો કમ અને એ મરજુઆત કસરતોનો કમ કરે છે. દરેક દુકૂડીના શેષ ચાર એલાડીઓના ગુણ ગણવામાં આવે છે; અને તેને આધારે ચેમ્પિયન દુકૂડી નક્કી કરવામાં આવે છે.

૩. જોડીમાં સમક્કમિત સ્પર્ધા (સિન્કોનાઈડ કોમ્પ્લિશન) :- આમાં એ મીટરના અંતરે એ ટ્રેન્ચેલાઈન મૂકવામાં આવે છે; અને જોડીમાંથી એક એક એલાડી એક એક ટ્રેન્ચેલાઈન ઉપર આવી જાય છે. બંને એલાડીઓએ એક ફરજુઆત કસરતોનો કમ અને એક મરજુઆત કસરતોનો કમ એકો સાથે કરવાનો હોય છે. જો એલાડીની અંદર તાલણક્ષતા ગોધી હોય તે હારેલો ગણાય છે.

ટ્રેન્ચેલાઈનની સ્પર્ધામાં નીચેના સામાન્ય નિયમોનું પાલન કરવામાં આવે છે.

(૧) દરેક હરીકને એક ટાઈ આપવામાં આવે છે, જેમાં ને મરજુઆત કસરતોનો કમ લખીને હરીકાઈ

શરૂ થવાના એ કલાક પહેલાં સુખ્ય પંચને સુપરત કરશે.

(૨) હરીકાઈ શરૂ થાય તે પહેલાં, જેલાડીઓને ટ્રેમ્પોલાઈન ઉપર એ કલાક સુધી ઉભાપ્રેશક કસરતો કરવાની અને સ્પર્ધા પહેલાં, એક 'ગ્રેક્ટીસ રાઉન્ડ' કરવાની છૂટ આપવામાં આવે છે.

(૩) સુખ્ય પંચને સંકેત મળ્યા પણી જ પોતાનાં કૌશલ્યો શરૂ કરી શકે છે.

(૪) કુલ પાંચ પંચો હોય છે, તેમાંથી એક સુખ્ય પંચ હોય છે.

(૫) દરેક હરીકને કુલ ૧૦ કૌશલ્યોની મિલત ખતાવવાની હોય છે. કસરતોની પસંદગી, કસરતોનો કુમ, કસરત કરવાની રૂપ અને કસરતોની મુશ્કેલીઓને

ધ્યાનમાં રાખીને વિજેતા કુમ નક્કી કરવામાં આવે છે.

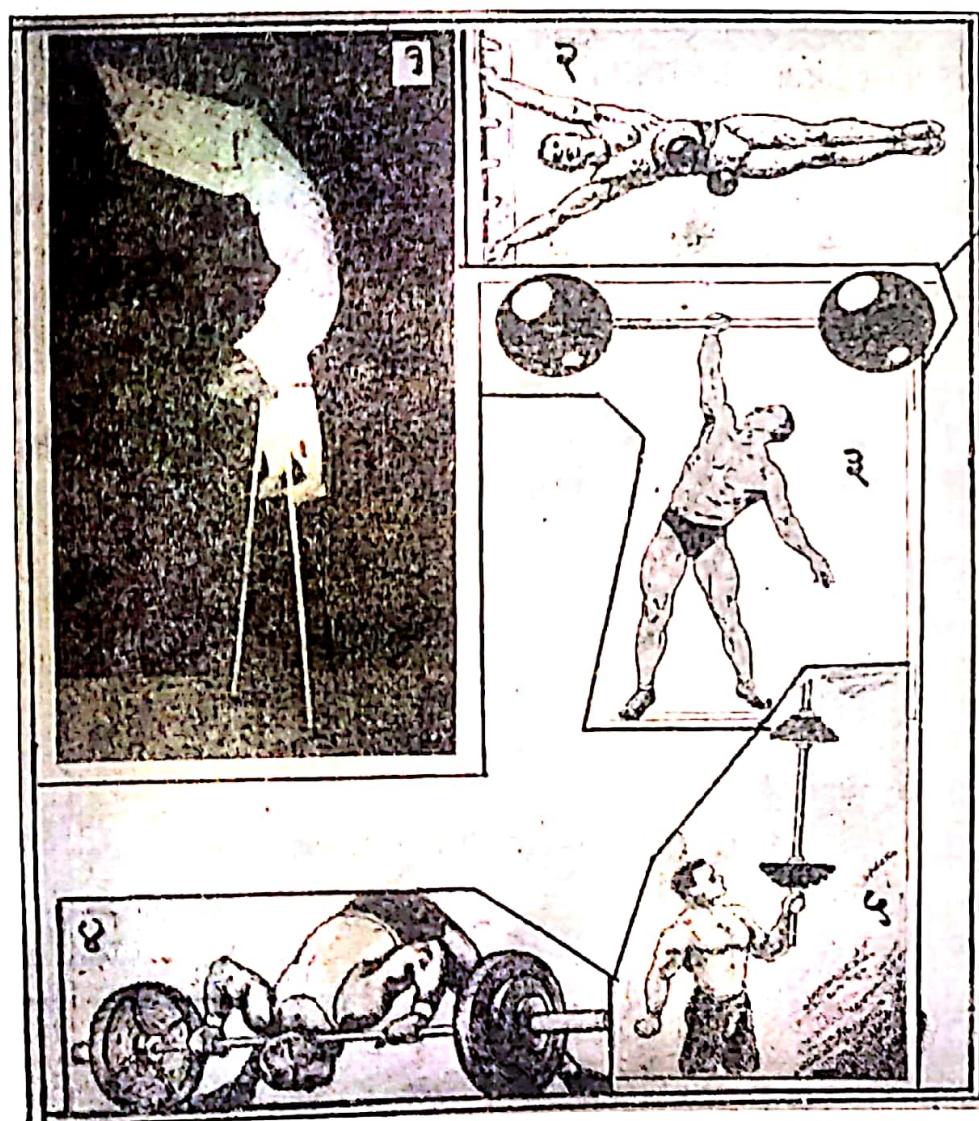
(૬) દરેક પંચ ૧૦ ગુણમાંથી ગુણ આપે છે; અને બધા પંચોના ગુણોની સરેરાશ કાઢીને હરીકના ગુણ તારવવામાં આવે છે.

હુલમાં ટ્રેમ્પોલાઈનની વિશ્વચેમિયનશીપ અને બુરોપિયન ચેમિયનશીપ વારાઇરલી હર વર્ષે યોજવામાં આવે છે. એની જ રીતે પણિમ જર્મની અને સ્વીટ્ઝ્લેન્ડમાં પણ તેની સ્પર્ધાઓ યોજવામાં આવે છે. સૌ પ્રથમ વિશ્વચેમિયનશીપ ઇસ. ૧૯૬૪માં યોજવામાં આવી હતી; અને એજ વર્ષ 'આંતરરાષ્ટ્રીય ટ્રેમ્પોલાઈન સંઘ'ની સ્થાપના પણ કરવામાં આવી હતી. આજે આ સંઘનું કાર્યાલય જોહાનીસાર્ગ-દક્ષિણ આફ્રિકામાં છે. આ સંઘ દારા જ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓનું આગ્યોજન અને નિયંત્રણ કરવામાં આવે છે.



વિભાગ—૫

આદ્ભુત પ્રયોગો અને પ્રેરક વિજ્ઞમો



- આદ્ભુત શક્તિના પ્રયોગો
- વિજેતા તથારીખ

૨૭. અહૃભૂત શક્તિગા પ્રયોગો

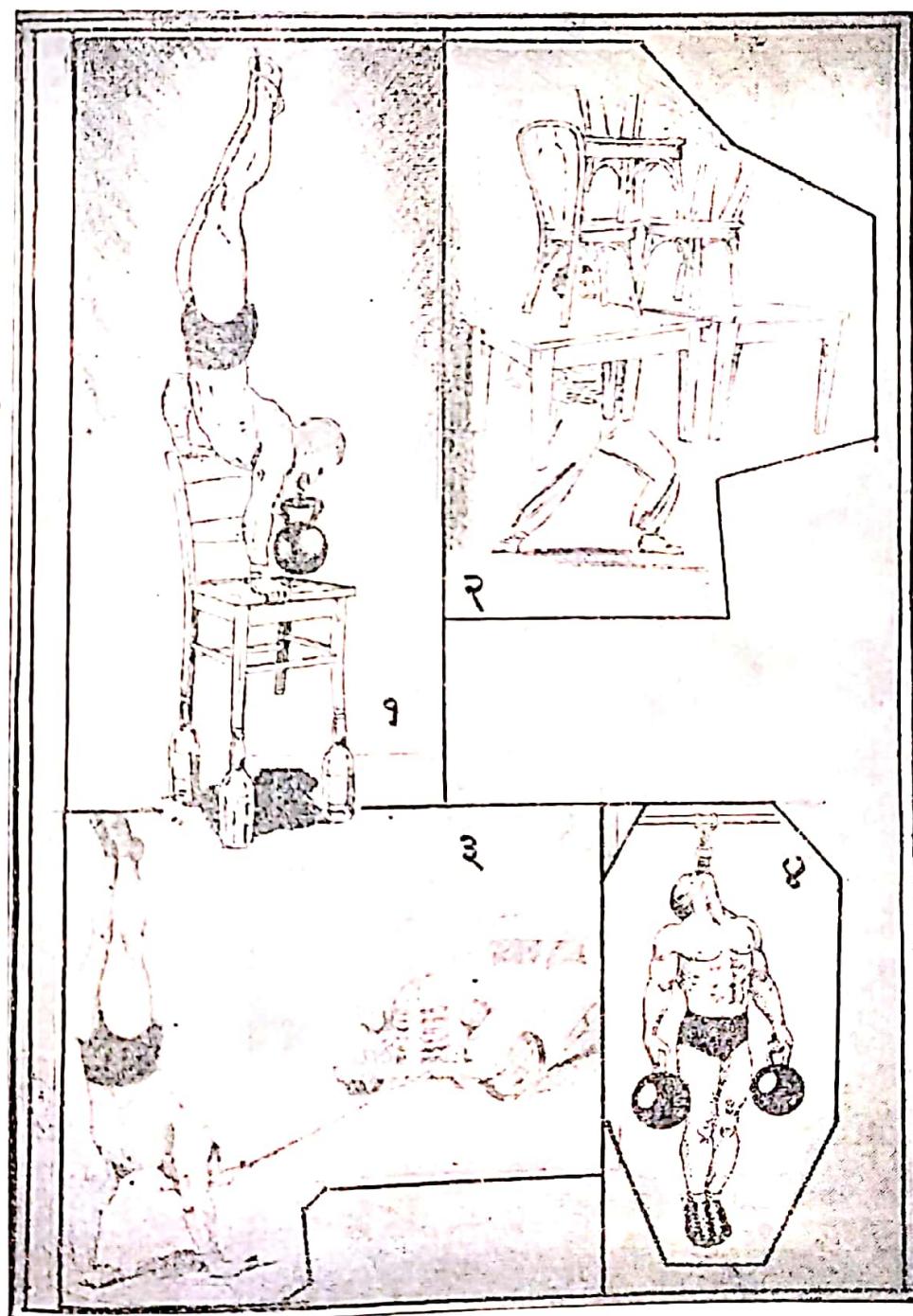
માનવી સતત પ્રયત્નથી અશક્ય લાગતાં અનેક પ્રકારનાં શરીર સામર્થ્યનાં કાર્યો કરી શકે છે. આ પ્રકારની વિશ્વસનીય માહિતી લોકો આગળ મૂકવાથી તેઓમાં રહેલ લધુતાયાંથી દૂર થાય અને આત્મવિશ્વાસ પ્રાપ્ત થાય એ દેતુથી આ વિલાગમાં માનવ શક્તિ દ્વારા અશક્ય કાર્યો સરળતાથી કરનાર વિકલ સર્જણોની

માહિતિ આપવામાં આવી છે.

એક અંગેજ તજ્જો કંચું છે કે “એડવેન્ચર ઈજ ધી સ્પાઇસ ઓફ લાઈફ” જિધી જીવનાનો તીજો મસાલો જીવનમાં કંઈક સાહસ કરવાનો છે. જેખ્મ જેણ્યા વગર કાઈ મળતું નથી. નિષ્ઠળનાથી ડી જઈને કોઈ કામ પડતું મૂક્યા નહિં. સતત મહાવરાથી અશક્ય કાર્યો પણ શક્ય બની જાય છે. આલ્ફર્ડ હૃથાઉં નામના તજ્જો આ માટે સુંદર સુવાક્ય આપેલ છે. “ધેર ઈજ નો ફેલ્યોર એક્સેપ્ટ ઈન્નો લેંગર ટ્રાઈંગ” કોઈ પણ કાર્યો માટે પ્રયત્ન કર્યા વગર છોડી દેવું તેના જેવી કોઈ નિષ્ઠળતા નથી.

વર્તમાન યુગમાં સામાન્ય ચર્વેક્ષણું કરવામાં આવે તો સહેજે જણાઈ આવશે કે, હાલના માનવી કરતાં આપણી બે ત્રણ પહેલાંની ચેઢીના પૂર્વનેની શરીરિક શક્તિ ધરણી વધારે હતી. તેઓના શક્તિ સામર્થ્યની વાતો વર્તમાન યુગમાં અશક્ય જેવી લાગે છે, છતાં આ પ્રકરણમાં ને પ્રયોગો આપવામાં આવેલા છે, એ સત્ય હતા, આ બધા અહૃભૂત પ્રયોગો કરનાર વ્યક્તિઓ નાનપણમાં તો સામાન્ય માનવીની જેમજ શક્તિ ધરાવતી હતી, પરંતુ સતત પ્રયત્નો અને મહાવરાથી તેઓએ અહૃભૂત શક્તિ સામર્થ્ય ગ્રાપ્ત કર્યા હતું.

આરોગ્ય અને દીર્ઘયુભ્ય માટે શરીર સામર્થ્ય મેળવવાનું હોય છે; અર્થાત् તેના પ્રયોગ કરી બતાવવા એ પરીક્ષા આપવા



દાંત વડે વજન ઉંચાંકવાના પ્રયોગો

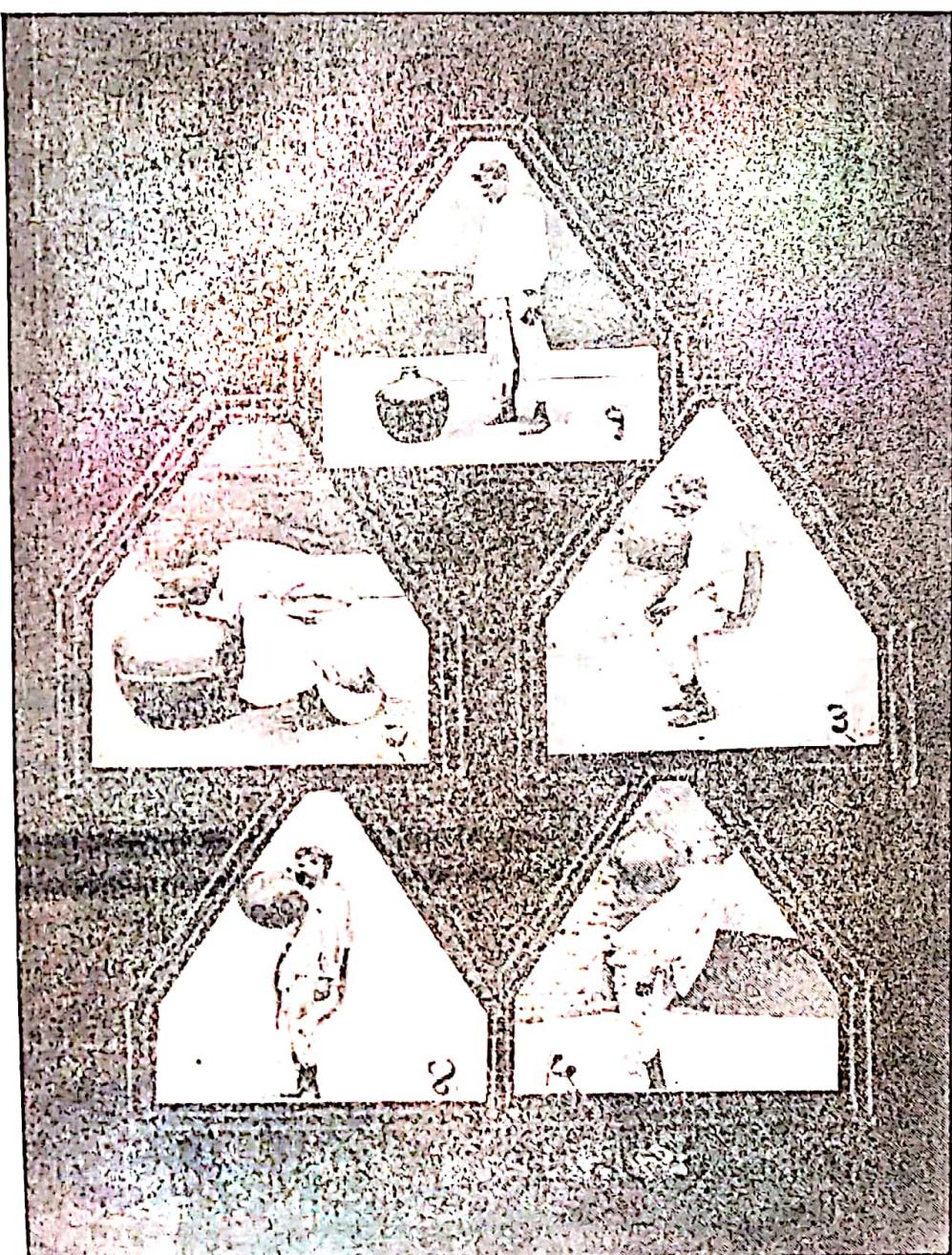
નેવોજ પ્રકાર છે. બીજા કરતાં હું વધારે ભગવાનનું, એવું ભતાવદા સિવાય વ્યક્તિના મનનું સમાધાન થતું નથી, અને તેથીજ મનુષ્ય જોતાનું સામર્થ્ય બીજાને ભતાવદા માટે આગળ આવે છે અને તેમાંથી જગતને વિફળોની ગાહિતી પ્રાપ્ત થાય છે.

દાંત વડે વજન ઊચ્ચકવાના પ્રયોગ:-

રેઝનેન કંક્રીટે ચિત્ર નં. ૧ (૧૯૭ : ૨૨૭)માં

ભતાવદા પ્રમાણે નજુ બાટલીઓ ઉપર ખુરશાને ગોઠની. તે ખુરશી ઉપર હેન્ડ ઐલેન્સ કર્સું હતું. આ પ્રમાણે ઐલેન્સ દરમ્યાન તેણે ૪૦ રતલ વજન પણ દાંતથી જિચકા જતાન્યું હતું.

એડી ડેનીસે ચિત્ર-૨ (૧૯૭ : ૨૨૭) માં ભતાવદા પ્રમાણે દાંતથી એ ટેલ્લ જિચકાં હતાં. આ ટેલ્લો ઉપર નજુ ખુરશાઓ પણ મુકવામાં આવેલી હતી.



પાણીથી ભરેલી ગાગરને દાંત વડે ઊચ્ચકવાના પ્રયોગ

નો ટેન્ટી એ ચિત્ર-૩ (પૃષ્ઠ : ૨૨૭) માં ખતાવ્યા પ્રમાણે હાથ ઉપર ઐલેન્સ રાખીને પાંચ ટન વજનને દાંત વડે જેંચી ખતાવ્યું હતું.

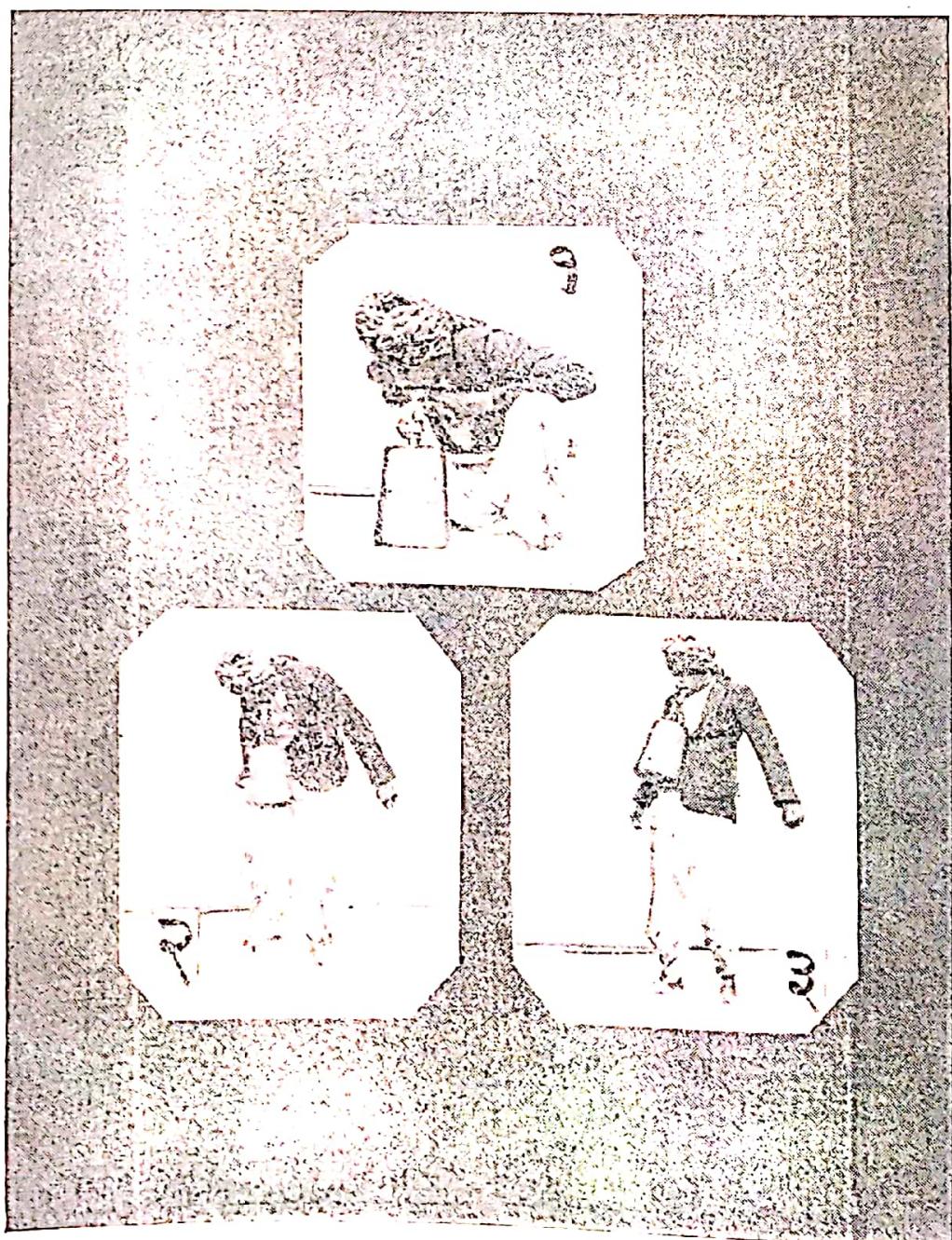
આઈ લેવને ચિત્ર-૪ (પૃષ્ઠ : ૨૨૭) માં ખતાવ્યા પ્રમાણે જાને હાથમાં ૫૬-૫૬ રતલ વજનના લોખંડી ગોળા લઈને દાંતના આધારે લટકી ખતાવ્યું હતું.

પાણીથી ભરેલી ગાગરને દાંત વડે ઊંચકવાનો પ્રયોગ :-

આણુર્પા અંકુ વાધમોરે (રહેવાસી-મોળા,

તા. મિરજ; ઉમર વર્ષ ૨૫) એમણે પાણીથી ભરેલી ગાગરને ચિત્રમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે દાંત વડે ઊંચકી ખતાવી હતી. પાણી સાથે તે ગાગરનું વજન ૭૨ રતલ હતું. તે જાતનો ધનગર હતો અને મિરજમાં ડોડેસ્વારીની નોકરી કરતો હતો. ચિત્ર (પૃષ્ઠ : ૨૨૮) માં ગાગર ઊંચકવાની કમવાર સ્થિતિ ખતાવેલ છે.

આર્પા નરસિંગ લાલદાણે (ઉમર વર્ષ ૨૫) એણે ચિત્રમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે ૧૦૪ રતલના લોખંડી વજનને ઊંચકી



દાંત વડે વજન ઊંચકવાનો પ્રયોગ

બાધાનું હતું. તે મિરજની ગોલીસમાં નોકરી કરતો હતો. ચિત્રમાં બતાવેલ વજન લોખાંડનું છે, ને તેણે ગાંધ દાથથી જિચપું બતાવેલ છે. (ગૃહઃ ૨૨૬)

આંગળીઓની શક્તિના પ્રયોગો :-

૧૧૭ ગોલને ચિત્ર - ૧ માં બતાવ્યા પ્રગાણે ૩૨૦ રતલ વજનને આંગ ઉપર લાઈને ફક્ત ગોકજ આંગળાને આધારે લટપું બતાનું હતું. તેનું પોતાનું વજન ૧૫૫ રતલ હતું. ઉપરાંત આંગ ખાજું ગે ૧૦૦ રતલ વજનની શુષ્ણુ ઉપાદેલી હેણાય છે; અને ૬૫ રતલ વજનની તેની ખાંદેનને તેણે ગોઠ ઉપર લટકાવેલી છે.

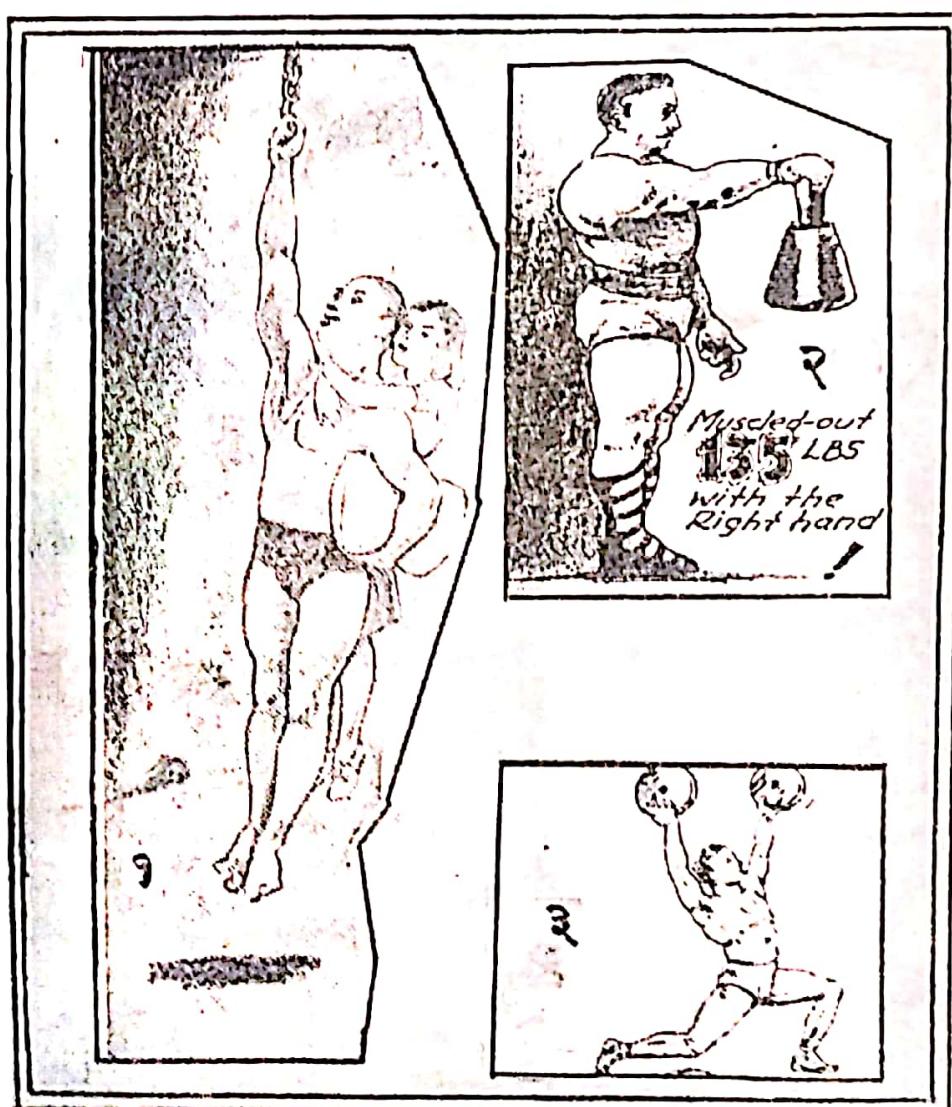
લુધ્ઝસ સીરે ચિત્ર - ૨ માં બતાવ્યા પ્રગાણે લાથને આગળ લાંઘો કરીને ૧૩૫ રતલ વજન ગોક

લાથમાં રાખેલ છે. જોના જેટલો અળવાન મનુષ્ય જગતમાં થયો નથી, જોમ અમેરિકાના લોકો માને છે.

ઉચ્ચ સ્ટોને ચિત્ર - ૩ માં બતાવ્યા પ્રગાણે દરેક લાથમાં ૫૦-૫૦ રતલ વજનના બારાંગેલની લોખાંડી રાખાંગીઓ ફક્ત આંગળીઓથી પકડી રાખી છે.

હાથની શક્તિના પ્રયોગો :-

બિલ ડિશરે જરીન ઉપર ચત્તા સૂફને ૩૬૦ રતલનો બારાંગેલ જિચકેલ છે. આ માટે તે પ્રથમ કોણીગાંથી હાથને વાળાને બારાંગેલને છાતી પર આડો લે છે. બધી કોણીગાંથી હાથને રીધા કરીને બારાંગેલ રીધો બાંધો પકડી રાખે છે. (આ કિયાને પ્રેસ કલેવાય છે.) આ કિયા દરમાન આદૃતિ-૧ (ગૃહ : ૨૩૨)માં બતાવ્યા પ્રગાણે

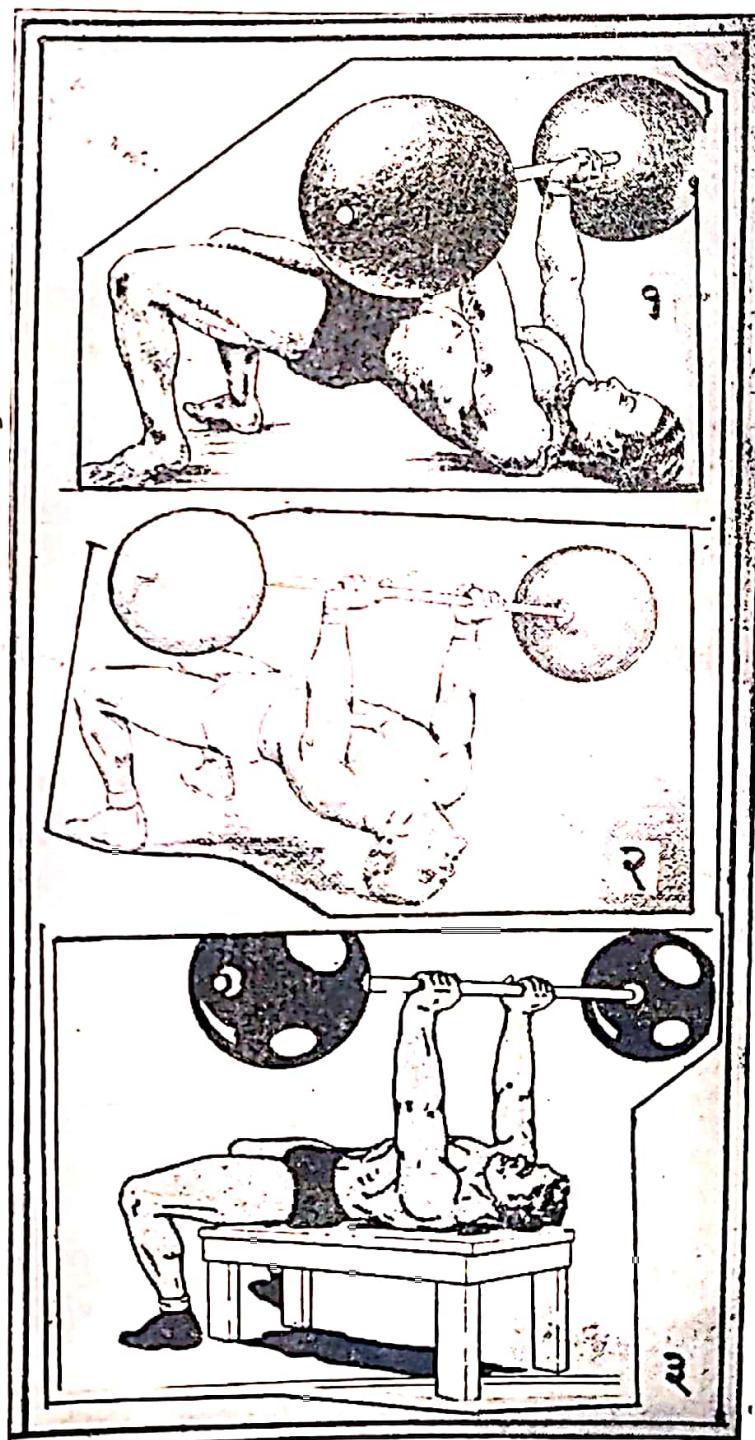


આંગળીઓની શક્તિના પ્રયોગો

પગનાં તળીઓં, પીડનો ઉપરનો લાગ અને માથાની પાછળાની જાણુ જમીન ઉપર ટેકીને કમાનની જેમ જાહીનું શરીર જમાનથી જાંચું રાખેલ છે.

બુડેએ એફ્ડ ચિત્ર - ૧ માં અતાંયા પ્રમાણે “ રેસલર્સ ” ની સ્થિતિમાં રહીને ૨૪૦ રન્નનો

બારભેલ જાંચી અતાંયો હતો. આ કિયામાં પગનાં તળીઓં તથા માથું જમીન ઉપર ટેકીને બાકીનું શરીર ચિત્રમાં અતાંયા પ્રમાણે અદ્દર રાખીને વજન જાંચકવામાં આવેલ છે, જે ધણુંજ મુસ્કેલ કાર્ય છે. આ માટે પ્રથમ તેણે માથાની પાછળ રાખેલ બારભેલને હાથ વડે જોંચીને છાતી ઉપર લીધો હતો. ત્યાર બાદ બારભેલને જાંચેણી કર્યો હતો. આ કિયાને ‘ મુલ ઓનર



હાથની શક્તિના પ્રયોગો

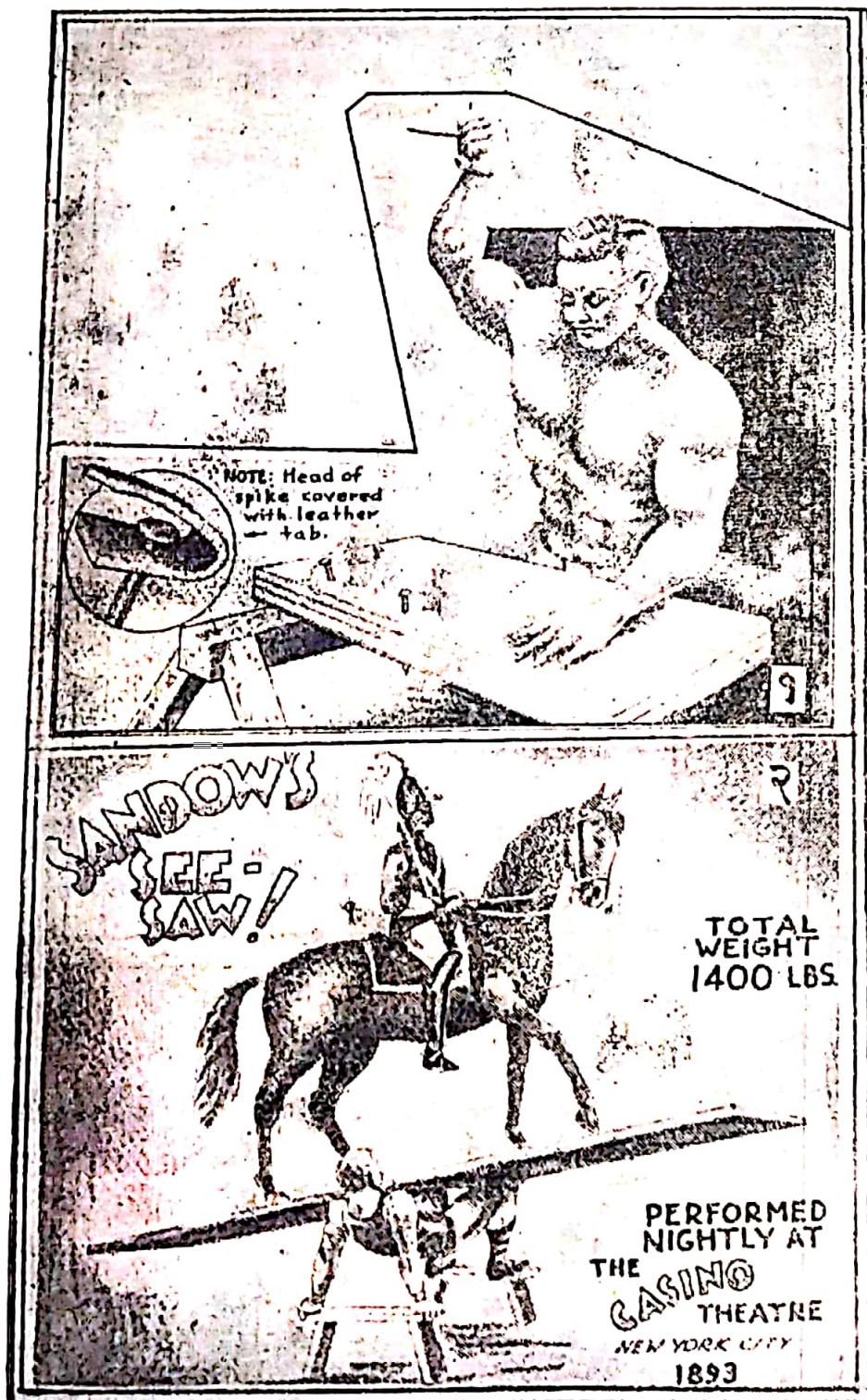
गो-ડ ग्रेस' कहे છે.

સાઈન્ટ કિમાન વાયગેસે ચિત્ર - ૩
(મુદ્રણ : ૨૩૧)માં બતાવ્યા પ્રમાણે ટેલ ઉપર ચત્તા સુધી
જઈને ૩૪૮૫ રતલાનો બારણેલ જાંચો કર્યો હતો.

એક હાથથી લાકડામાં ખીલો મારવાનો પ્રયોગ:-

લોન આંગેકે ચિત્ર - ૧ માં બતાવ્યા પ્રમાણે

એક એક ઈચ્છાના તણું પાઠીઓંને એક ઉપર એક
ગોડનીને, તેની વચ્ચે વીસ ગેજનું પોલાદી પતદં રાણી
તેમાંથી માત્ર હાથ વડેજ ડોકીને કે ઈચ્છનો ખીલો
આરપાર કાઢ્યો હતો. હાથને ઈચ્છા ન થાય તે માટે એ
ખીલાને માથે ચિત્રમાં ડાણી બાજુએ બતાવ્યા પ્રમાણે
નડો ચામડાનો કટકો બેસાડેલો હતો.



હાથથી લાકડામાં ખીલો મારવાનો તથા છાતી ઉપરથી ઘોઉસ્વારને ચલાવવાનો પ્રયોગ

પગની શક્તિના પ્રયોગો :-

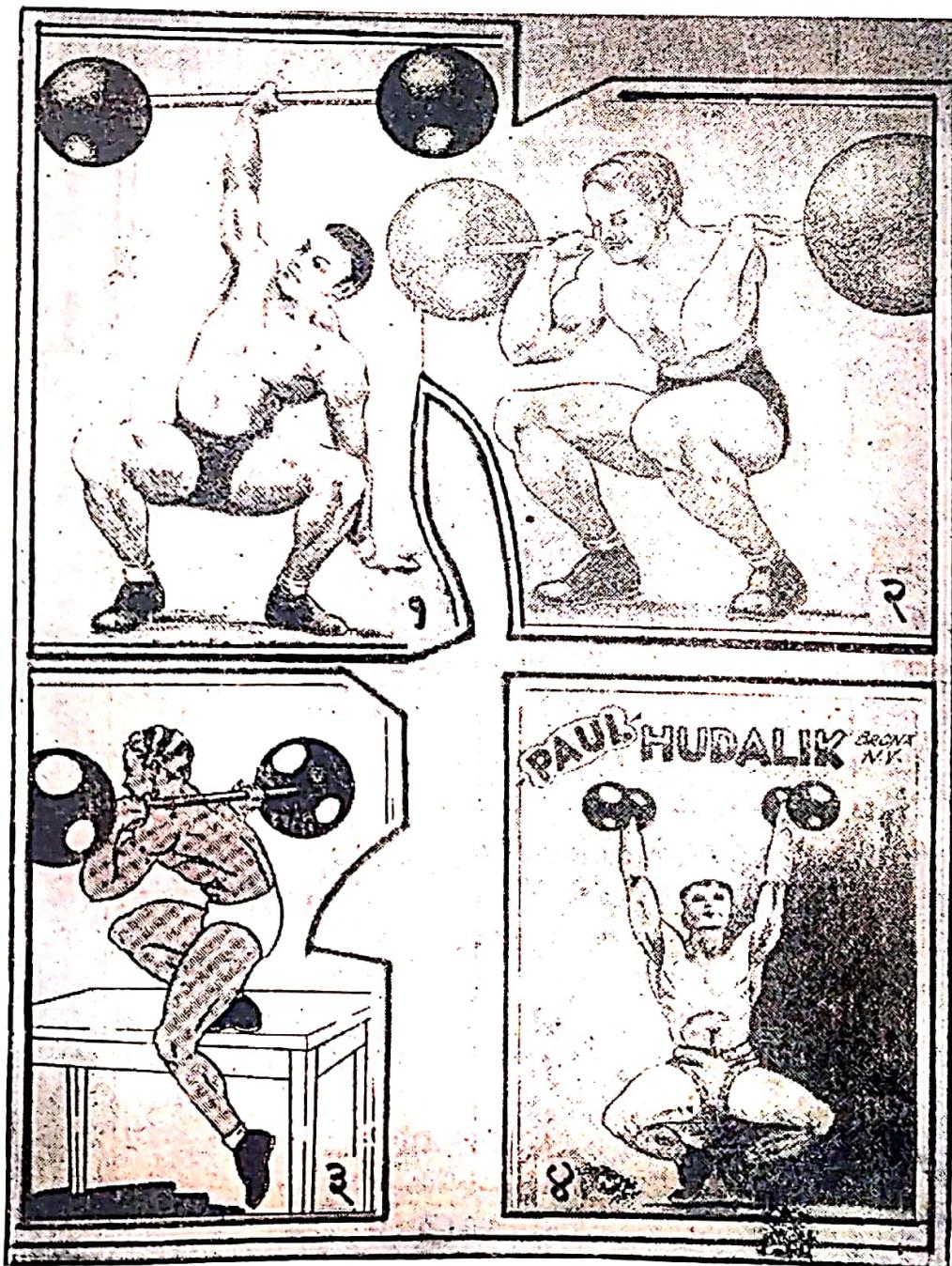
વ્યક્તિ આએ હિંસ શરીરની હિલચાલ પગ ઉપર વજન રાખીને કરે છે, જોને માટેજ કુદરતે પગના સનાયુઓ મજબૂત આપેલા છે. આ સનાયુઓ વધારે સારા બને તો આખા શરીરનું સામર્થ્ય પણ ઉત્તમ બને. એક્ષીંગ કરનાર તેમજ વજન ભાંચકનારનું લક્ષ્ય પ્રથમ પગના સનાયુઓને તૈયાર કરવા તરફ ન હતું. હાથમાં આ બાયત ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. પગની શક્તિ વધારનારા કેવીકાં પ્રયોગો

(વિક્રમો) નીચે પ્રમાણે છે.

૧. ઊનાએ ખલેને ૨૮૦ રતલ વજનનો બારખેલ હાથમાં લઈને, તે હાથને માથા ઉપર સીધે ઊંચ્યો રાખી એક બેઠક કરી હતી. (ચિત્ર - ૧)

૨. એડલી ટેંપલે ૧૫ વર્ષની ઉંમરે ગરદનની પાણી ૩૦૦ રતલ વજનનો બારખેલ રાખી સતત ૧૩ બેઠકો કરી હતી. (ચિત્ર - ૨)

૩. એલ એન ચેમ્પસે ટેલની સપાઈ



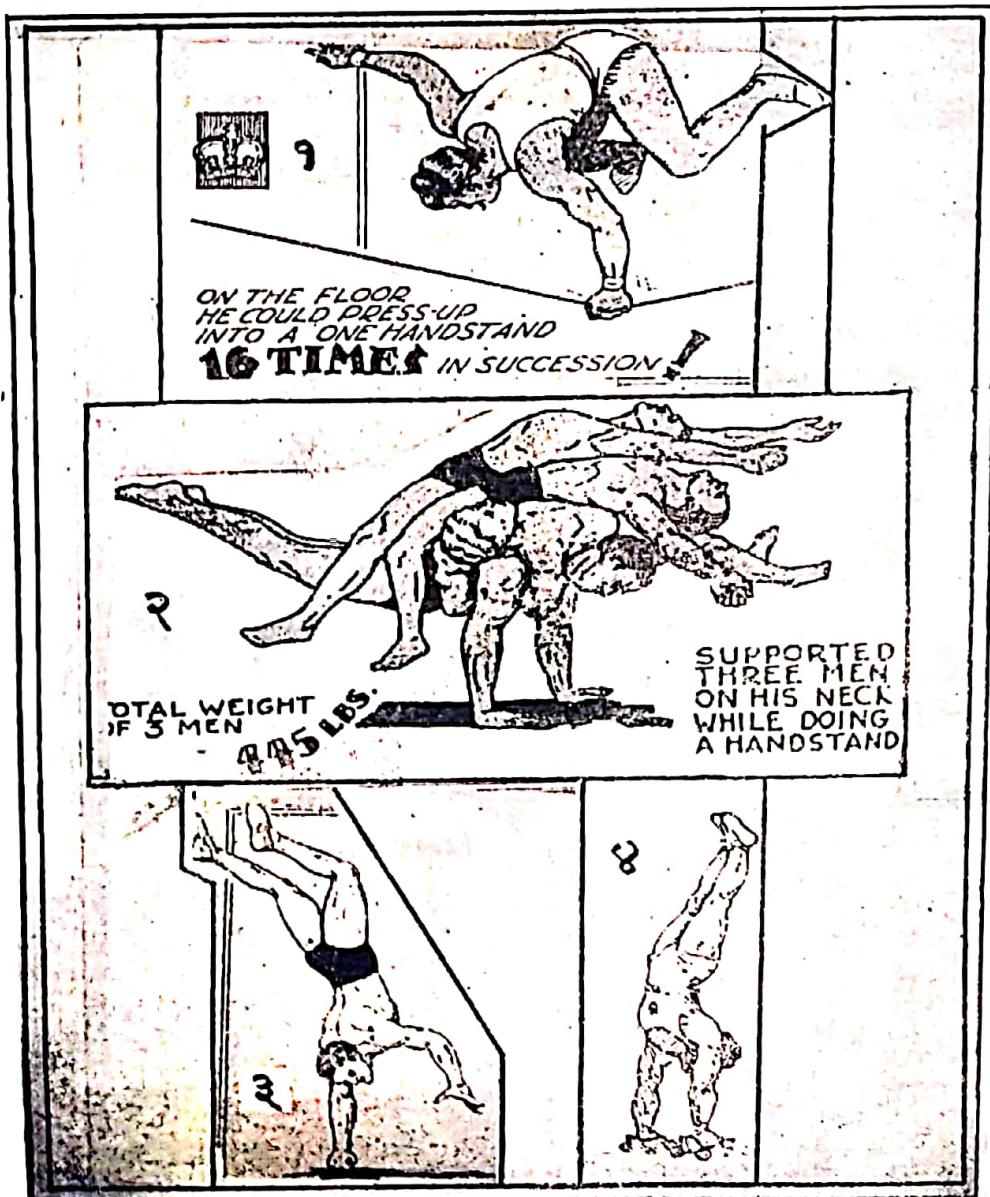
પગની શક્તિના પ્રયોગો

उपर गोकलो जमछु खग भूँडी गरहननी पालग २०५
रतल वजननो बारेल राखी, गोक खग उपर घेठक
करी अतावा हुती. (चित्र-३; पृष्ठ-२३३)

४. शाल झुडालिके गोक गोक हाथमां २५-२५
रतलना उभेल्स लग्ने चित्र-४ (पृष्ठ-२३३) मां
अतावा प्रभागे हाथ जांचा राखीने पंज उपर
प० घेठको करी हुती.

हाथ अथवा माथा उपर तोलना प्रयोग :-

गिलबर्ट नेविल जमीन उपर एक हाथ
भूँडाने प्रथम तोल करे छे, अने पश्ची लागलगाट १६
वजन जांचो नीचो थाईने हाँड करी अतावे छे. तेमज
चित्र-१ प्रभागे नरम बांधेला तार उपर पणु ते
एक हाथयी तोल करे छे. तेम करवा गाटे ते एक हाथ
तारने पकडे छे अने केण्टीमार्थी हाथने टटार (सभ्यत)
करीने एकज हाथ उपर शरीरने जांचके छं



हाथ उपर तोलना प्रयोग:-

અદ્ભુત શક્તિના પ્રયોગો

સાર્જન્ટ સેમસન ડનલેપ ચિત્ર-૨ (પૃષ્ઠ-૨૩૪)

પ્રમાણે એ હાથ ઉપર તોલ કરીને ત્રણ વ્યક્તિઓને પોતાની પીઠ પર તોલી રાખે છે. એ ત્રણ માણુસેનું વજન ૪૪૫ રતલ હતું. તોલ જાળવવા માટે તેને પગને થોડા નીચે લાગવા પડ્યા હતા.

થીએ ચાઢું એ ચિત્ર-૩ (પૃષ્ઠ-૨૩૪) માં બતાવ્યા પ્રમાણે જમીન ઉપર મૂળી ટેકવાને એકજ હાથ ઉપર તોલ કરી બતાવેલું હતું.

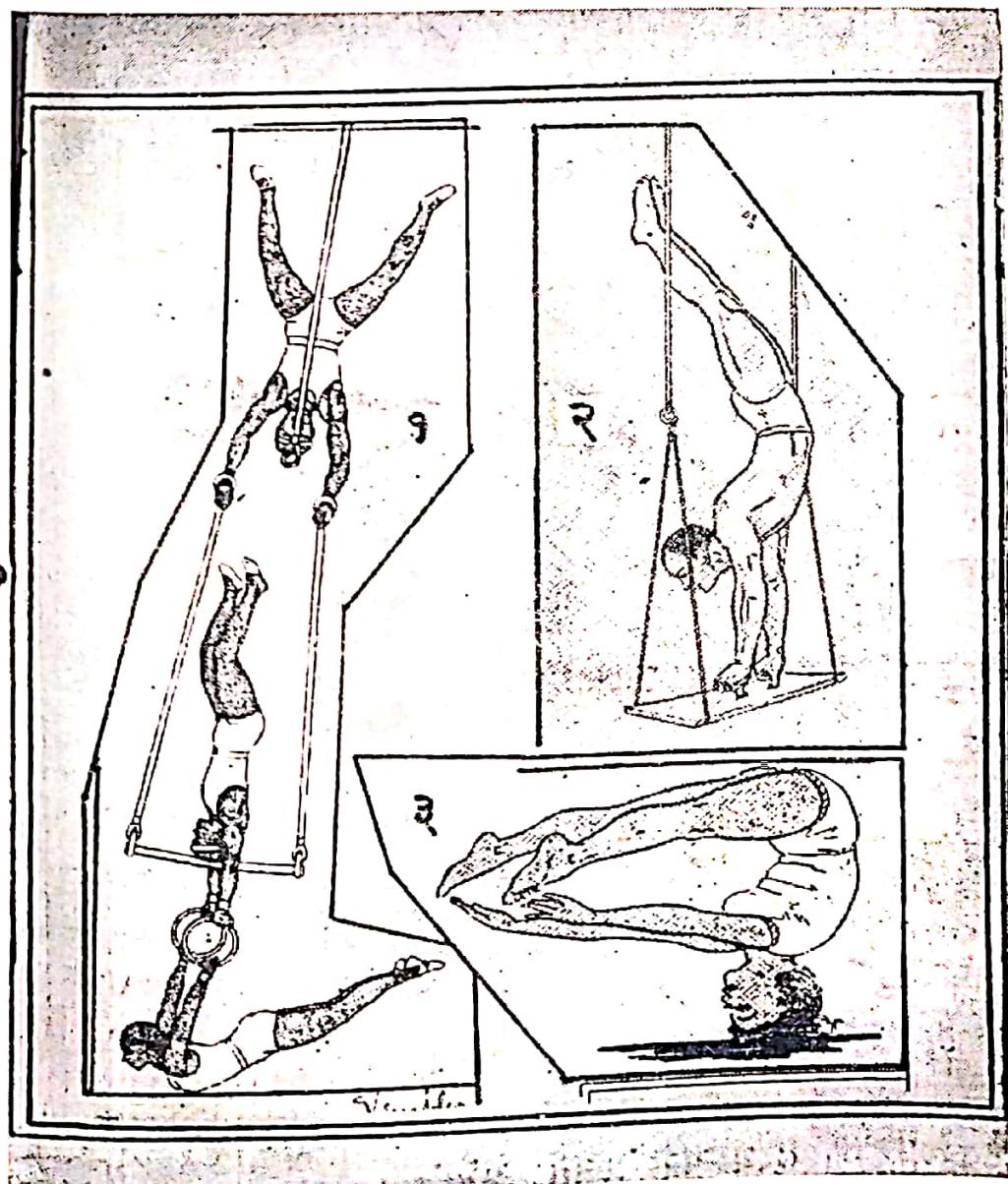
વાલ ડી ગેનાસો એ ચિત્ર-૪ (પૃષ્ઠ નં. ૨૩૪) પ્રમાણે રોલર હાથમાં લઈને તોલ કર્યું હતું.

ક્રાંક રીકલેસ ચિત્ર-૧ પ્રમાણે માથા

ઉપર તોલ કરીને હાથમાં ઝૂલાને પકડીને તેના આધાર ઉપર રહે છે. તથા ઝૂલા ઉપર નીચેની બાળુએ બીજી વ્યક્તિના બતાવ્યા પ્રમાણે લાકડાના દાંડા ઉપર માથું ટેકીને તોલ કરે છે. તે વખતે તે પોતાના હાથમાં લોલનાં કડાં રાખે છે અને એક યુવતી એ કડાંએ લટકીને તેના પગ પાછળ રાખીને, આડી રહે છે. ઉપર રહેલા માણુસે પોતાનું તથા નીચેના એ માણુસેનું મળીને કુલ ૩૪૫ રતલ વજન બાંચકું હતું.

બોલ જોન્સ ચિત્ર-૨ પ્રમાણે હોરીને

લગાડેલા લાકડાના હીંચકા ઉપર માત્ર અંગુઠા ટેકીને તોલ કરી બતાવે છે.



હાથ અયના માણાં ૨૩ દાલના પ્રયોગો

કાલી કોન્ઝેનો આ યુવતીએ માથા ઉપર તોલ કરીને ચિત્ર - ૩ (૪૪-૨૩૫) માં ખતાવ્યા પ્રમાણે નાચે આવેલ પગના અંગુઠાને હાથની આંગળીએ વડે પકડી ખતાવ્યા હતા.

પેટ્રિસિયા અને ગેરાઉડાઇન એલર્ટ આ બહેનોએ ચિત્ર-૧ માં ખતાવ્યા પ્રમાણેનો પ્રયોગ કરી ખતાવ્યો હતો. તેમાં પેટ્રિસિયાની ઉંમર ચાર વર્ષની અને તેની બહેનની ઉંમર છ વર્ષની હતી. મોટી બહેન જગ્યાન ઉપર રીતી જગ્યા રહે છે અને નાની બહેન તેના હાથ પકડીને તે હાથ ઉપર તોલ કરી ખતાવે છે. પછી આજ સ્થિતીમાંથી મોટી બહેન કુમરમાંથી આગળ નમી ચિત્રમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે અવગા હાથ ઉપર તોલ જગ્યાની રાખે છે.

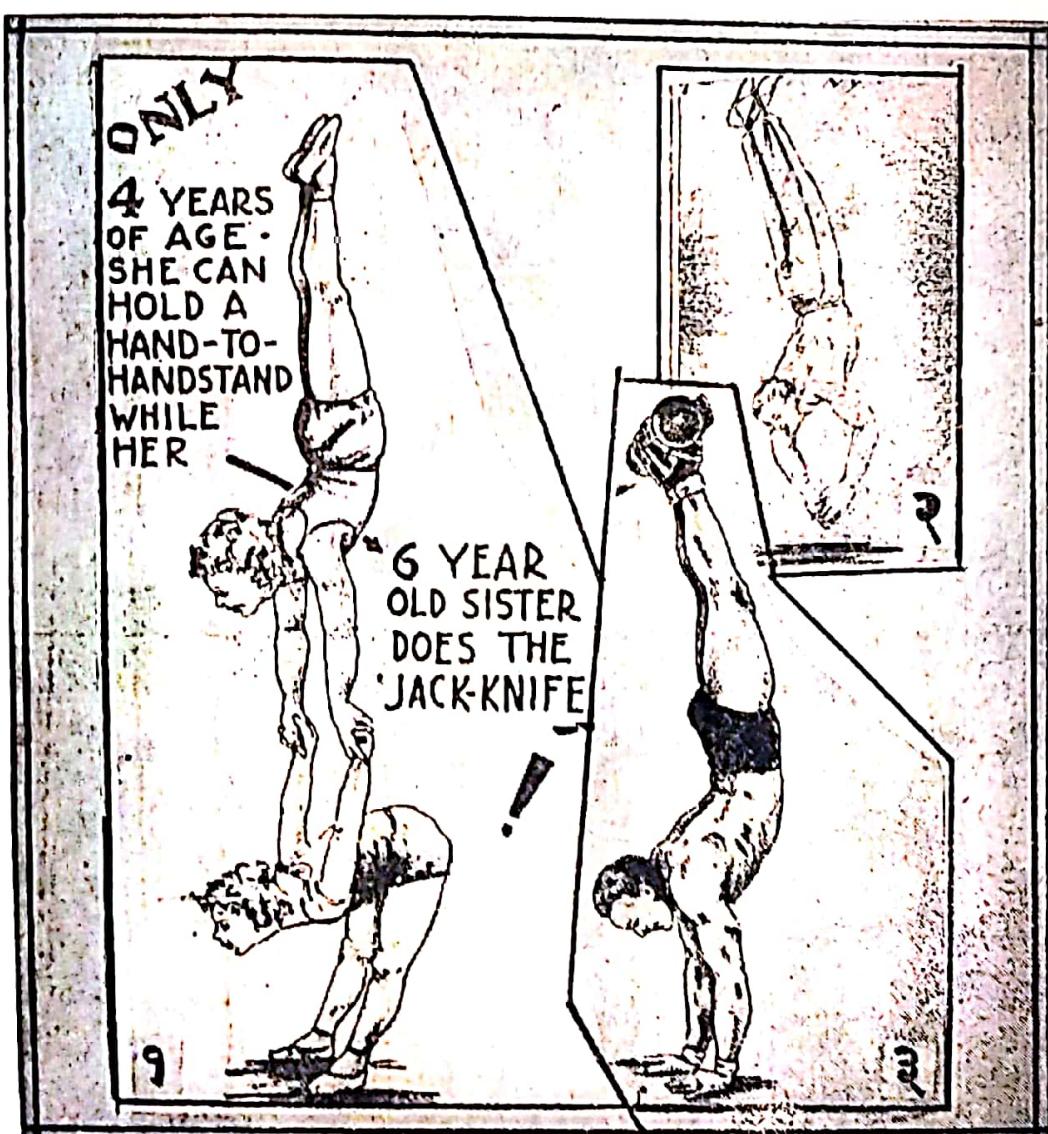
અંલર્સ પ્રથમ એ હાથ ઉપર જગ્યાન

પર તોલ કરે છે. ત્યાર બાદ આ સ્થિતિમાંથી હાથ વડે શરીરને ઉપર તરફ ધક્કો આપી, ચિત્ર-૨ માં ખતાવ્યા પ્રમાણે હ્યામાં અદ્ધર રડી તાળી વગાડે છે અને પુનઃ પહેલા પ્રમાણે જ તોલના સ્થિતિમાં આવી જય છે.

એડ કલ્યુજ પગમાં ૪૦ રતલ વજન બાંધાને ચિત્ર-૩ માં ખતાવ્યા પ્રમાણે હાથ ઉપર તોલ કરી શકતો હતો.

(૧) કાઢીને મોઢાથી તોળી રાખીને તેના ઉપર દાને તોળી રાખવો :-

પોલ સીંકરના મૂળ પોલાન્ડનો રહેવારી હતો. ઈટાલિના એક સર્કસના માલિકે તેને નાનપણથી જ સર્કસમાં રોકો લીધો. ચિત્ર-૧ (૪૪-૨૩૭) માં ખતાવ્યા પ્રમાણે તેણે



હાથ ૫૨ તોલના પ્રયોગો

અદ્ભુત શક્તિના પ્રયોગો

બિલિયાર્ડની કાડી લઈને, તેના જા છેડા ઉપર એ દા એક પણી એક રાખીને, તે અને દાને કાડી ઉપર તોળી રાખતો. પણી મોઢામાં એક નળીનો કકડો લઈ તેના ઉપર તે વીને દો મૂકતો અને તે દા ઉપર બિયાર્ડની કાડીના બારીક છેડો રાખી, તે સ્થિતિમાં ઉપર મૂકેલ એ દા સાથે ડેટલીક સેકંડ સુધી તોળી રાખતો. ત્યાર બાદ ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે તેના પોપાકમાં ચાર જુદી જુદી જગાએ પવાલાં રાખે છે અને કાડીને ધક્કો મારીને નીચે ધક્કેલી હે છે તથા નણે દાને પોતાના કપડા પરના પવાલામાં ઝીલી લેછે. ૧૦૦ માંથી ૮૫ વખત આ કામ તેણે બિનચૂક કરી બતાવ્યું હતું.

(૨) માથા ઉપર બારઘેલને તોળવો :-

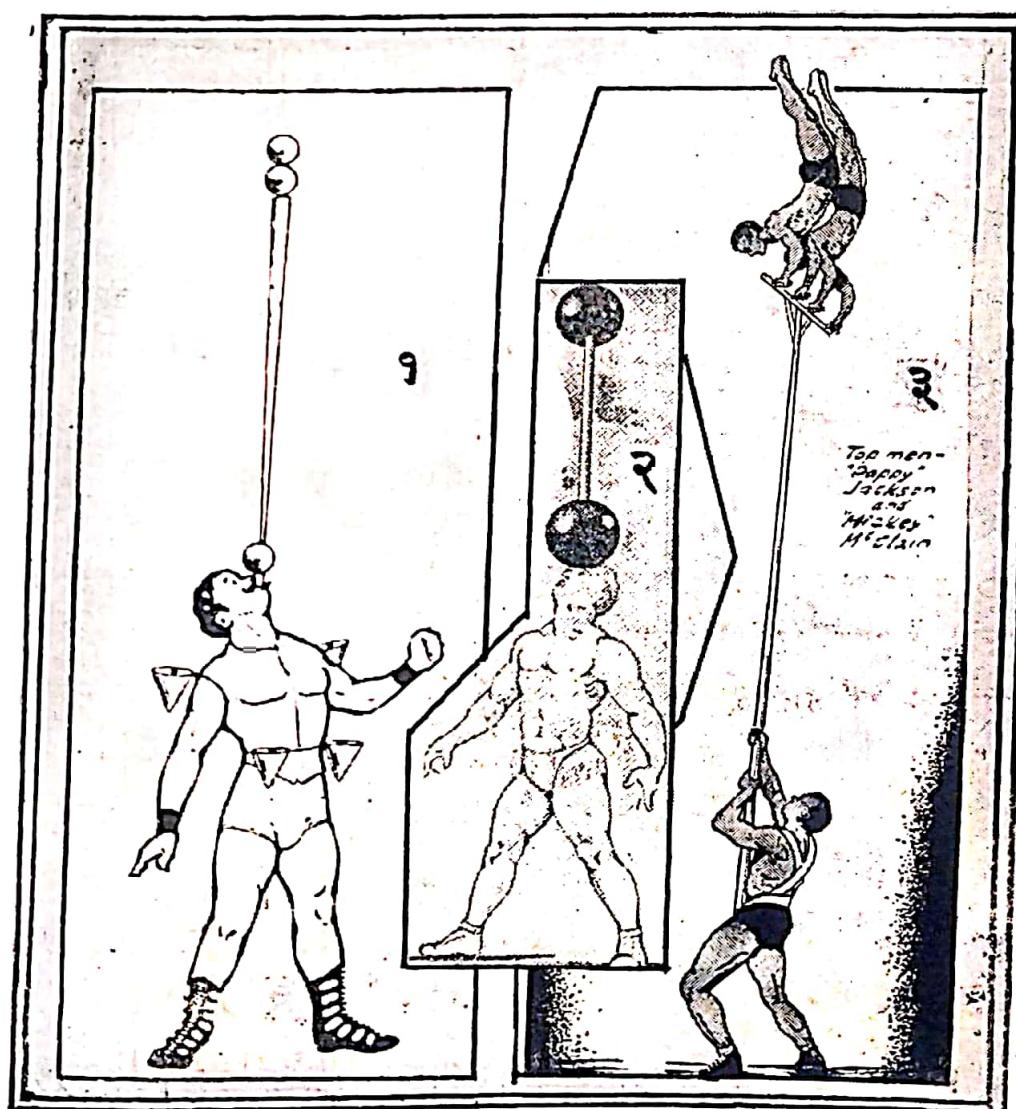
મર્ટીકાનહી ચિત્ર - ૨ માં બતાવ્યા પ્રમાણે

૧૭૦ રતલનો બારઘેલ કપાળ ઉપર જાઓ રાખીને તોળી રાખે છે.

(૩) નેરી સેલ ચિત્ર - તમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ૨૫ કૂટ લાંબા વાંસના છેડા ઉપર આડી કાડી રાખીને, તેના પર તોલ કરેલા એ માણુસોને તોળી રાખે છે. એ એ માણુસોનું વજન ૩૦૦ રતલ હતું.

પ્રાણીએ સાથેના શક્તિના પ્રયોગો :-

છાતી ઉપરથી ઘોડેસવારને પસાર કરવો :-
ગ્રે. સેન્ડોએ ઈ સ, ૧૮૬૩ માં ન્યૂયોર્કના ડેસિનો થિએટરમાં રોજ રાતના શક્તિના પ્રયોગો કરી બતાવ્યા હતા. તેણે એ ધર્મચી ઉપર માત્ર હાથ તથા પગ રાખીને



કાડી અથવા બારઘેલને તોળવાના પ્રયોગો

अने तेना उपर यता सूर्य जहने, पोतानी छाती तथा साथण उपर एक लांघु अने जडुं पाठीयुं राख्युं हुतुं. ते पाठीआ उपरथी एक बोडेसवारने पसार करवामां आव्यो हुतो. बोडानुं तथा सवारनुं कुल वजन १८०० रत्क हुतुं. (चित्र-२ पृष्ठ २३२)

हाथी स.थेना प्रयोगो :-

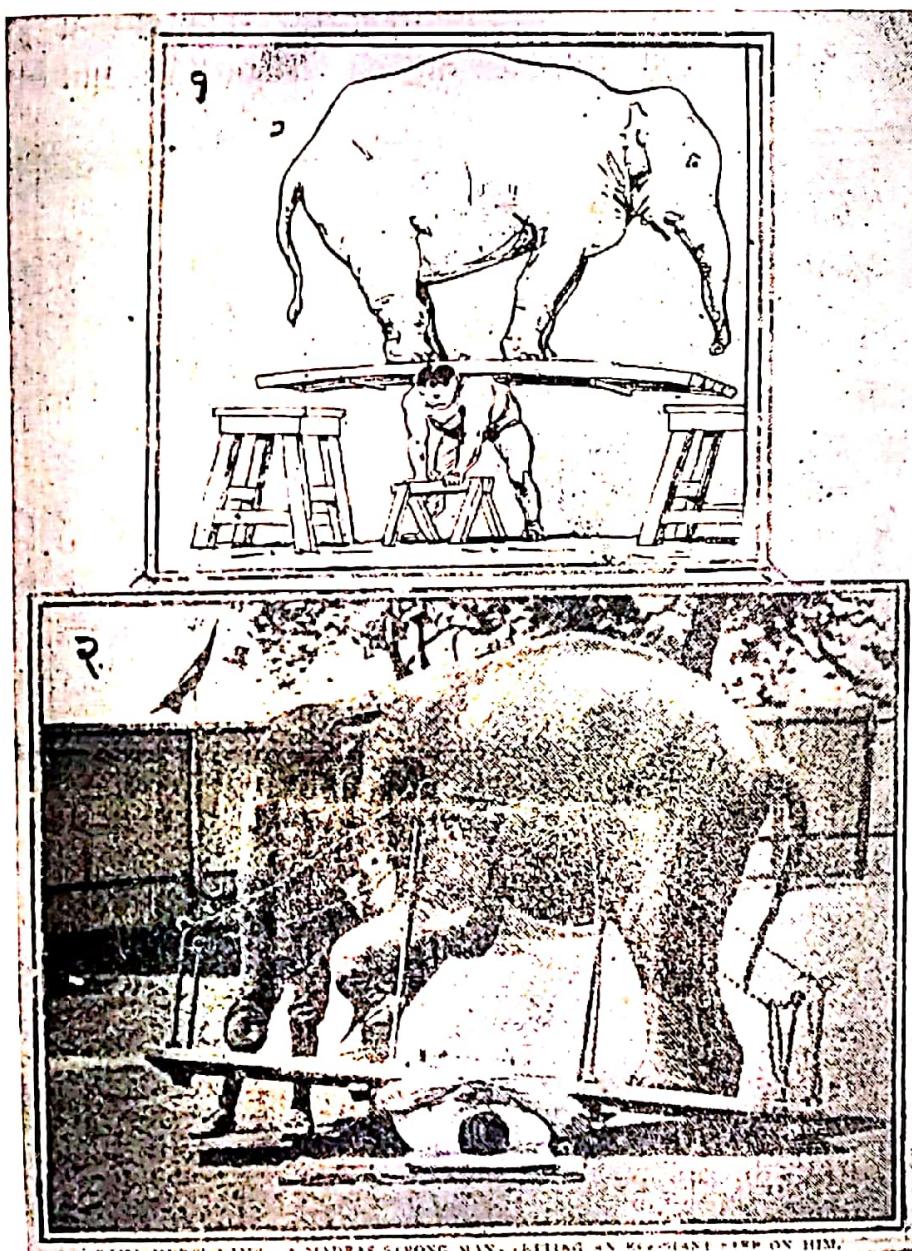
(१) ज्योर्ज लिवेसर सन १८०७ मां रिंगलिंग अधर्सना सरकसमां वररोज रातना, चित्र-१ मां अताव्या प्रमाणे जिभा रहीने, पीठ उपर ३५०० रत्क वजनना हाथीने जोंचकी अतापतो हुतो.

हाथ अने पगनी महाथी जिभो रही ते पाठीआ उपर जिभा राखेला हाथीने जोंचे लेतो हुतो.

(२) श्रो. रामभूर्ति नायडु चित्र-२ मां अताव्या प्रमाणे जमीन उपर यता सूर्य जहने, पोतानी छाती उपर राखेला पाठीआ उपर हाथीने यवावता. श्रो. रामभूर्तिये विलायत जई, आवा प्रयोगो करी अतवी त्यांना लेण्डोने यक्ति करेला.

विशिष्ट शक्ति प्रयोगो :-

(१) जेनी भेष्यरे यता सूर्य जने हाथ



અદ્ભુત શક્તિના પ્રયોગો

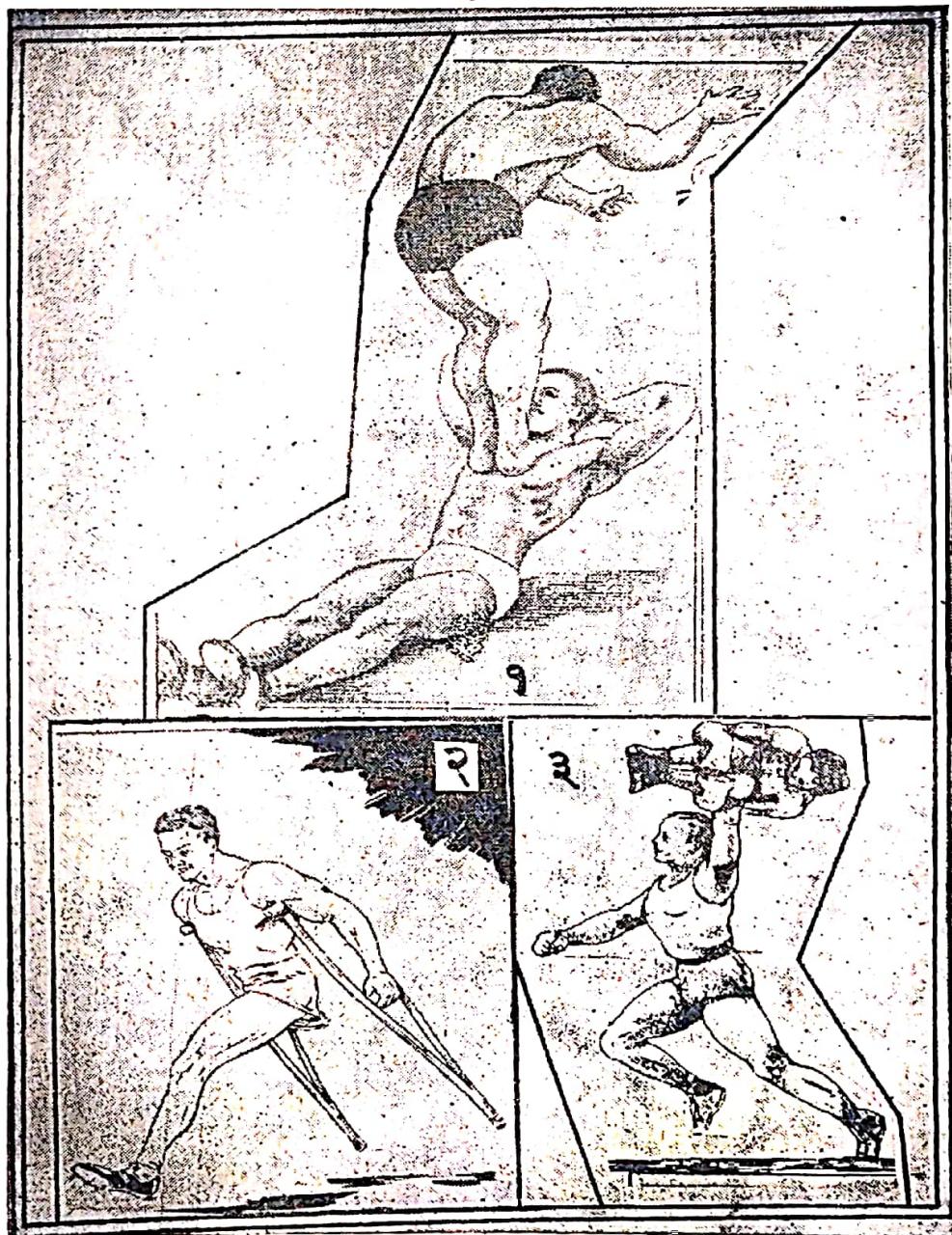
ગરફનની પાછળ રાખી ૨૩૦ રતલ વજનના માણુસને છાતી ઉપર જોનો રાખેલો, અને કમર ઉપરના ભાગથી તે ડાંચો થયો હતો. (જુઓ ચિત્ર-૧).

(૨) આર્થ્રોર્થોસ્ટોસ ડિક આ એકજ પગવાળા માણુસે ચિત્ર - ૨ માં બતાવ્યા પ્રમાણે બગલમાં દોડીઓ રાખીને એક માર્ફલની દોડ પ મિનિટ ૨૪ સેકંડમાં પૂરી કરી હતી.

(૩) ઓષ્ઠ હોંડમન અમેરિકના 'સ્ટ્રોન્થ

ગ્રેન્ડ હોલ્થ' માસિકના સંપાદક હતા. તેઓએ ઓલ ડી. જેનેરો નામના ૧૫૦ રતલ વજનના માણુસને ચિત્ર-૩માં બતાવ્યા પ્રમાણે ડાબા હુંચે ઉપાડી ૧૦૦ વાર જેટલું અંતર ૨૫૨૭ સેકંડમાં દોડી બતાવ્યું હતું.

ડિક અને જો જિમન્યન આ એ ભાઈઓએ ૧૯૩૮ની ડ્રી માટ્રેન ગોર્કની બારખેલની કલખમાં, ચિત્ર-૧ માં (૪૧૪-૨૪૦)માં બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રયોગ કરી બતાવ્યો હતો, જેમાં એક ભાઈ જમીન ઉપર ચતો મૂઢ ગયો. તેનું



વિશીષ્ટ શક્તિ પ્રયોગો

વજન ૧૪૫ રતલ હતું. ખીલે લાઈ ડિક છ કૂટ જાંચી સીડી ઉપર થાયો. તેનું વજન ૧૫૦ રતલ હતું. તણે બને હાથમાં ૫૦-૫૦ રતલ વજનના ડાંઘેલ્સ રાખ્યા હતા અને જેના પેટ ઉપર છ કૂટ જાંચેથી તણે કૂટકો માર્યો હતો.

થિલ કેલ હાઉન એણે ૧૬૩૩ માં વરજુ-નિયાના સમુદ્ર કાંઠે પાણીની સપાઠીની નીચે નણુ મિનિટ અને ૪૮૯ સેકંડ સુધી તરી બતાવ્યું. (જુઓ ચિત્ર-૨)

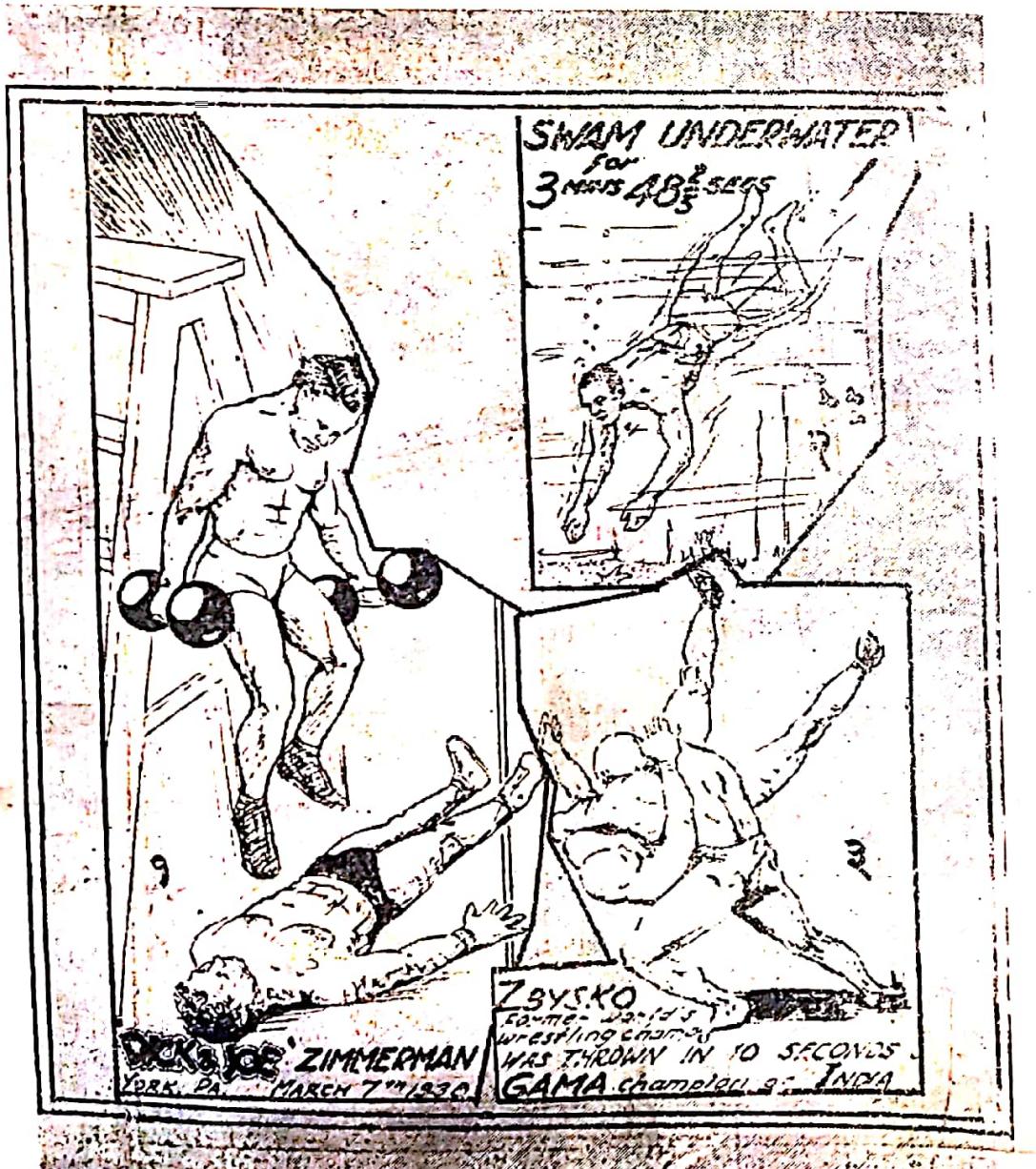
ગામા પહેલવાન એણે ચિત્ર - ૩માં બતાવ્યા પ્રમાણે પતિયાળામાં થયેલી કુર્સીમાં પોલેન્ડના પહેલવાન જિભિસ્કોને ૧૦ સેકંડમાં ચીત કર્યો હતો.

અદ્ભુત પ્રયોગો કરનાર વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વો :-

ખલ શાહીલ પાંડાલા મહારાજા : - તેઓ દરરોજ ૧૫૦૦ દંડ અને ૨૫૦૦ એઠક કરતા હતા. તેમની અમાપ શક્તિના પ્રસંગો અદ્ભુત હતા.

૧. એક વખત તેઓના પર હુમલો કરતા મસ્ત અને તોફાની સાંદ્રને તેમણે સહજ રમતમાંજ તેનાં શીગડાં મરડીને રસ્તા ઉપર પણાડેલો.

૨. ચાર બાબાળું પાણી ભરેલું ગાડું તેમણે એંચી બતાવ્યું હતું.



૩. પુનાના બંડ ગાઈનમાં ફરતી વખતે એ સોલ્જરોએ તેમની હાંસી કરેલી. તેથી તેમણે એ સોલ્જરોને ગરહનમાંથી ઉચ્ચક્યા અને તેમના માથાં એ ચાર વખત એકાણની સાથે લટકાવ્યાં. સોલ્જરના તેમનું અસાધારણ સામર્થ્ય જોઈ, સલામ કરીને ચાહ્યા ગયા.

૪. તેમનાં માતુશ્રીએ શેરડીનો રસ પીવાની છંદળ વ્યક્ત, કરી ત્યારે તેમણે શેરડીના સાંઠાને ધોતીઓની જેમ વગ ફરતે રસ કાઢી આપ્યો હતો.

પ્રો. રામમૂર્તિ નાયડુ : તેઓ ‘આધુનિક ભીમસેન’ અથવા ‘ધનીઓન સેન્ટો’ તરીકે ઓળખાતા હતા. તેઓએ વિલાયતમાં શક્તિના પ્રયોગો બતાવી, ત્યાંના લોકોને ચક્રિત કર્યા હતા. તેઓએ ચત્તા સ્ફુર્ણને તેમના સાથળ ઉપર થઈને તેમજ છાતી ઉપર થઈને માણુસોથી ભરેલા એ અટારા એકી સાથે પસાર થવા હેતા હતા.

આ સિવાય તેઓ ખભાની તાકાતથી લોખંડી જડી સાંકળને તોડી બતાવતા હતા. તેઓ એ મોટરની વચ્ચમાં જીભા રહીને તે મોટરોની પાછલી ભાજુએ બાંધેલા મજઘૂત દોરડાને પોતાની ડોણીઓના અંદરના લાગમાં ભરાવી તથા એક હાથથી ભીજે હાથનું કંંડુ પકડીને ઉભા રહેતા; પછી તે મોટરને ચલાવવાનું કહેતા. પરંતુ મોટરો આગળ સરકી શક્તિ નહીં. એવું શક્તિસામર્થ્ય તે ધરાવતા હતા.

આધુનિક જમનાના અવનવા સાહસ પ્રયોગો :

ઉપરોક્ત અધા શક્તિ પ્રયોગો કે સાહસ પ્રયોગો ૧૬મી સદીના હતા. ૨૦મી સદીમાં પણ કેટલાક સાહસવીરોએ હજુ પણ પરપરા જગતી રાખી છે; અને આજે પણ માનવી પાસે એવીજ અદ્ભુત શક્તિ રહી છે, તેની સાધિતી આપેલ છે.

ભારતનું દ્વારાંત લઈએ તો ધનંજ્ય કુલકણીનું નામ આવા સાહસ પ્રયોગોમાં મોખરે છે. આ મહારાષ્ટ્રના જીવાને નાયગર ધોધના જંગી પાણીના પ્રવાહમાં ભુસકો મારવાનો સંકલ્પ કર્યો છે. તે અત્યાંત ઝડપી ચાલતી ‘ડેઝન ક્વીન’ ટ્રૈન પરથી ભુસકો મારે છે.

કુમાર નામનો ઉત્તરભારતીય જીવાન આગ પર ચાલે છે; અને તીક્ષ્ણ ખીલાવાળી પથારી ઉપર પચીસ કલાક વીસ મિનીટ સુધી જીવાનો રેકર્ડ ધરાવે છે. કાંટાળી પથારી પર સુતેલા કુમારે તેની છાતી પરથી વજનદાર વાહન પણ પસાર થવા દીધું હતું.

ઇંગ્લાંડના બંધુગણામ શાયરના એ જીવાનો જહાજ કે વિમાનને અદ્દે ધોાણ પરજ આખીએ દુનિયાની સફર કરી હતી.

તાજેતરમાં ગુજરાતમાં રાંદેના શ્રી નાથભાઈ પણ્ડાએ પગખાળા વિશ્વ પ્રવાસ પૂરો કર્યો છે. વડોદરાના શ્રી અરવિંદભાઈ પંડ્યાએ જાંધા પગે દોડ (પીછે દોડ) કરી વડોદરાથી દિલહી સુધી લગભગ ૧૦૦૦ ક્રી. મી. અંતર પૂરું કરી વિકભ સ્થાપ્યો છે.

નાયગરાના ધોાખ ઉપરથી કૂદકો મારવાના સાહસની વાત થાય ત્યારે નાયગરાના ધોધની વિકરાળતાની માહિતી મેળવવી જોઈએ; અને તોજ સાહસની ગંભીરતા સમજ શકાય. આ ધોધનું પાણી નીચે પડ્યા પણી ને નદી બને છે, તે નદીનું પાણી ૨૦૦ કૂટ કંડું રહે છે. આ ધોધ પરથી કૂદકો મારવા ઉપર પ્રતિઅંધ મુક્યો હોનાથી હવે આ ધોધના બંને કંંડાના ૧૨૦૦ કૂટની લંબાઈ પર મોક્દું દોરડું બાંધીને તે દોરડા પર બંજણિયાની માર્ક ચાલવાનું સાહસ કરવામાં આવે છે.

ખ્લોન્ડીન નામના એક સાહસિકે સૌ પ્રથમ વિકભ આ ૧૨૦૦ કૂટ લંબાઈનું અંતર દોરડા પરથી પસાર કરી નોંધાવ્યો છે. આ ઉપરાંત તેણે આંખે પાટા બાંધીને આ લાંબા દોરડા પર ચાલવાનું સાહસ કરી બતાવ્યું છે. એક માણુસને ખલા ઉપર બેસાડીને દોરડા ઉપર ચાલવાનું સાહસ પણ તેણે કરી બતાવ્યું હતું.

એક વખત ખ્લોન્ડીને દોરડાની વચ્ચોવચ્ચ્ય સ્ટેપ લઈ જઈને ત્યાં બેડાબેડા આમલેટ બનાવીને ખાંધી હતી.

લંડનનો જોનહાઈ બરણીમાં ભરેલા આચાર ખાંધા પછી આખી બરણીના કાચ પણ ચાંચીનાં છે.

ગિનેસ બુક ઓફ વર્ડ રેકોર્ડ્ઝ પુસ્તકના પ્રકાશક અને તંત્રી નોરીશ મેક એટલે એસ્ટ્રીયાના નગરમાં વિશ્વના ૪૦ એટલા વિચિત્ર રેકોર્ડ સ્થાપનારા લોકોને રૂપરમાં એલાવ્યા હતા અને તેઓના વિક્રમોનું નિર્દર્શન રાખવામાં આવ્યું હતું. વિક્રમો નીચે પ્રમાણે હતા.

(૧) લેક્શાયરના એક જુવાને એક શ્વાસે ૨૭૦૫૧ જિઠેસ કરીને વિશ્વ વિક્રમ સ્થાપ્યો હતો.

(૨) એક અમેરિકન છોકરીએ એકજ સફ્રેજન-માંથી ૧૭૨ ફૂટ લાંખી છાલ કાઢી વિક્રમ સ્થાપ્યો હતો.

(૩) એસ્ટ્રીયાના ફેકરલી ગામમાં નોરીશ મેક ૦હીએ ૧૦,૦૦૦ લોકોને એકળીનના ખોળામાં બેસાઈને મોડું કુંડળું કરવાના નવો વિક્રમ સ્થાપ્યો હતો.

(૪) ગેરી સાવર એય નામના કેનેડિને ૭૪ દિવસમાં મોટર દ્વારા વિશ્વ પ્રવાસ ખેડ્યો હતો.

(૫) કેનોનો યુસ નામનો જુવાન ૧૭૦ સિઙ્ગાઓ ઉપરાઉપરી એકળીનની ધાર ઉપર ગોડવી બતાવવાનો વિક્રમ ધરાવે છે.

ખલાખલાયા અને સરક્સનાં સાહસો : ઉપરોક્ત

વિક્રમો અને સાહસોની હારમાળા જોઈ તેમાં મહાવરો કે વિક્રમ કે પરાક્રમ બતાવવાનો શોખ હતો, જ્યારે આપણા દેશમાં અને પરદેશમાં બનાણિયા અને સરક્સનાં સાહસો કમાણી માટે કરનાર સાહસ વીરોની કોઈ જગ્યાએ નોંધ નથી. તેઓ પણ આપણે આગળ યાદી બનાવી તેમાંથી ધણા બધા પ્રયોગો કરી બતાવે છે. બનાણિયા લોકો શરીરમાં કે રસ્તા ઉપર દોરડા ઉપર ચાલવાના પ્રયોગ, છાતી ઉપર નિસરણી કે વાંસ ડાંચકી તેના ઉપર કોઈ નાની છોકરી કે છોકરાને તોલ કરાવવાનો પ્રયોગ કરે છે તેઓને આપણે નટ તરીકે આળળીયે છીએ.

ઉપરાંત સરક્સમાં પણ મોટર કે હાથીને છાતી ઉપરથી પસાર કરાવવાના, ભારે વજન ડાંચકવાના અને જુદી જુદી સ્થિતિમાં તોલ બતાવવાના પ્રયોગો આજે પણ આપણે જોઈએ છીએ. આ બધાં કામોનાણાં માટે કમાણીના સાધન તરીકે કરવામાં આવે છે. જ્યારે આગળ આપણે જોઈ ગયા તે બધા પ્રયોગો ફૂલ સાહસ કે શક્તિના પ્રદર્શન માટેજ હતા.

આ પ્રકરણનો હેતુ એજ કે આજનાં બાળકો પણ જે દદ સંકલ્પ શક્તિ કેળવે અને યોગ્ય રીતે નાની ઉમરમાં સાહસ માટે કે શરીર સામર્થ્યને અફ્ભુત રીતે વિકસાવવા પ્રેરાય તો આમાથી કશુંજ અશક્ય નથી.



૨૮. જિર્મોક્સિટક્સાઃ પિંજેતાં તવારીખ

વિશ્વ ઓલિમ્પિક્સ

સ્પર્ધા વર્ષ	સ્પર્ધા સ્થળ	પુરુષ વિભાગ		મહિલા વિભાગ	
		આલરાઉન્ડ ચેમ્પીઅન	દીમ ચેમ્પીઅન	આલરાઉન્ડ ચેમ્પીઅન	દીમ ચેમ્પીઅન
૧૯૯૬	એથેન્સ	એસ. સુન્ડ્રાસ (ફાન્સ)	જર્મની		↑
૧૯૦૪	સ૆ન્ટલુઝસ	એન્ટીન હેઠા (અમેરિકા)	યુ. એસ. એ.		
૧૯૦૮	લાંન	એલેટ્રો એગ્લીયા (ઇટાલી)	સ્વીડન	(૨૫૮૩એ યોજતી	
૧૯૧૨	રોક્ફેલ	એલેટ્રો એગ્લીયા (ઇટાલી)	ઇટાલી	ન હતી.)	
૧૯૧૬		←→ વિશ્વયુદ્ધના કારણે બંધ →→			
૧૯૨૦	એન્ટ્રવર્સ	ન્યોજા સમોરી (ઇટાલી)	ઇટાલી		↓
૧૯૨૪	પેરિસ	લીઓન સ્કુડેન્ઝ (યુકોસ્લોવેક્ઝિયા)	ઇટાલી		
૧૯૨૮	આમસ્ટર્ડામ	ન્યોજ મીજ (સ્વાદ્જનેન્દ)	સ્વાદ્જનેન્દ		નેધરલેન્ડ
૧૯૩૨	લોસએન્જલ્સ	સેમાઓ મેરી (ઇટાલી)	ઇટાલી		
૧૯૩૬	બ્રલીન	આન્ફેટ સ્ક્રીજ્મન (જર્મની)	જર્મની		જર્મની
૧૯૪૦		←→ વિશ્વયુદ્ધના કારણે બંધ →→			
૧૯૪૪		←→ " "	" →→		
૧૯૪૮	લાંન	વીડો હન્ટમેન (શીન્લેન્ડ)	શીન્લેન્ડ		અકોસ્લોવેક્ઝિયા
૧૯૫૨	હેલસિંકી	વિક્ટર સુકારીન (રશિયા)	રશિયા	મારીયા જોરોઝેવા (રશિયા)	રશિયા
૧૯૫૬	મેલ્ફોન્	વિક્ટર સુકારીન (રશિયા)	રશિયા	લારીસા લેટીનીના (રશિયા)	રશિયા
૧૯૬૦	રોમ	ઓરીસ ચાપ્લીન (રશિયા)	ઝપાન	લારીસા લેટીનીના (રશિયા)	રશિયા
૧૯૬૪	ટોકોયો	યુકીઓ એન્ડો (ઝપાન)	ઝપાન	વીરા કાસ્લેવાર્કા (અકોસ્લોવેક્ઝિયા)	રશિયા
૧૯૬૮	મેક્સિકો	સવાઓ કાટો (ઝપાન)	ઝપાન	વીરા કાસ્લેવાર્કા (અકોસ્લોવેક્ઝિયા)	રશિયા
૧૯૭૨	મ્યુનીય	સવાઓ કાટો (ઝપાન)	ઝપાન	લુડ્મિના તુરીશેવા (રશિયા)	રશિયા
૧૯૭૬	મોન્ટ્રીયલ	એન્ડ્રીઅનોવ (રશિયા)	ઝપાન	નાદીયા કોમેનાસી (ઝ્માનિયા)	રશિયા
૧૯૮૦	મોરકો	એલેક્ઝાન્ડર હિત્યાતિન (રશિયા)	રશિયા	યેલેના દેવીદેવા (રશિયા)	રશિયા

ઓશિયન ગૈંડિક્સ

૧૯૭૪	તોઝરાન	હરિડેક (ઝપાન)	ચીન	ચીઆન્ગ (ચીન)	ચીન
૧૯૭૮	એંગકોક	તાધ હુસાન સુંગ	ચીન	હો-સુધ-મીન (ચીન)	ચીન
૧૯૮૨	હિલ્ડી	લીનીંગ (ચીન)	ચીન	ચેન ચોન્ગાન (ચીન)	ચીન

ભારત

૧૯૬૨	પતિયાલા		સર્વીરીજ	(૨૫૮૩એ... યોજતી....
૧૯૬૨		(દિલ્હી)	સર્વીરીજ	ન હતી.)

૧૬૬૩	ગ્રાલિયર	સરખીર સિંધ (હિલ્ડી)	હિલ્ડી		
૧૬૬૪	ઝાંસી	હિલીપ સિંધ (સર્વીસીઝ)	સર્વીસીઝ	(સ્પર્ધાત્મો ચેણાતી ન હતી.)	
૧૬૬૫	—	—	—		
૧૬૬૬	મુંબાદ	ભીખાળ બોંસલે (સર્વીસીઝ)	સર્વીસીઝ	↑	
૧૬૬૭	—	—	—	↓	
૧૬૬૮	રોપુર	ભીખાળ બોંસલે (સર્વીસીઝ)	સર્વીસીઝ	પંજાબ	
૧૬૬૯	ન્યિપુરા	ભીખાળ બોંસલે (સર્વીસીઝ)	સર્વીસીઝ	હિલ્ડી	
૧૬૭૦	કટક	રામનિવાસ (હિલ્ડી)	સર્વીસીઝ	પંજાબ	
૧૬૭૨	હિલ્ડી	કે. કે. સોલંકી (સર્વીસીઝ)	સર્વીસીઝ		
૧૬૭૩	ચાંદીગઢ	—	પંજાબ	પંજાબ	
૧૬૭૪	અગરનલા	—	રૈલવેઝ	પંજાબ	
૧૬૭૫	ઝાંસી	—	સર્વીસીઝ	પંજાબ	
૧૬૭૭	રોપુર	નિમાધકુંળ (રૈલવેઝ)	પંજાબ	કલ્પના દેવનાથ (ન્યિપુરા)	પંજાબ
૧૬૭૮	ચાંદીગઢ	ભી. એસ. નંદી (પંજાબ)	પંજાબ	કલ્પના દેવનાથ (ન્યિપુરા)	પંજાબ
૧૬૭૯	સુરત	ભી. એસ. નંદી (પંજાબ)	ચાંદીગઢ	કલ્પના દેવનાથ (ન્યિપુરા)	ન્યિપુરા
૧૬૮૦	મુંબાદ	ભી. એસ. નંદી (પંજાબ)	ન્યિપુરા	કલ્પના દેવનાથ (ન્યિપુરા)	પંજાબ
૧૬૮૧	કંદકતા	કે. રાજેન્દ્ર (ન્યિપુરા)	ન્યિપુરા	અંજુરાની ડે. (બંગાળ)	પ. બંગાળ
૧૬૮૨	પતિયાળા	એમ. એ. ચાંદુરકર (મહારાષ્ટ્ર)	ન્યિપુરા	જયશ્રી બાપટ (મહારાષ્ટ્ર)	મહારાષ્ટ્ર
૧૬૮૨	હિલ્ડી	ખલરામ સીંગ	ચાંદીગઢ	સંઘરની કરન્હીકર (મહારાષ્ટ્ર)	પ. બંગાળ

ગુજરાત

૧૬૭૫	સુરત	નિખિલ શાહ (ભાવનગર)	ભાવનગર	એલા પટેલ (અમદાવાદ)	અમદાવાદ
૧૬૭૬	ગાંધીનગર	નિખિલ શાહ (ભાવનગર)	ભાવનગર	એલા પટેલ (અમદાવાદ)	અમદાવાદ
૧૬૭૭	રાજ્યપીપલા	સી.આર. મુલુમદાર (ભાવનગર)	સુરત	દક્ષા પટેલ (એડા)	એડા
૧૬૭૮	સુરત	પંકજ કાપડીઆ (સુરત)	સુરત	દક્ષા પટેલ (સુરત)	સુરત
૧૬૭૯	સુરત	ન્ઝ. એચ. સોની (વડોદરા)	ભાવનગર	દક્ષા પટેલ (સુરત)	સુરત
૧૬૮૦	ભાવનગર	અરણુ પટેલ (સુરત)	સુરત	દક્ષા પટેલ (સુરત)	ભાવનગર
૧૬૮૧	ધર્મજ	પંકજ કાપડીઆ (સુરત)	સુરત	તૃપ્તિ પટેલ (સુરત)	સુરત
૧૬૮૨	ગાંધીનગર	રાજુ પટેલ (સુરત)	સુરત	ગાયત્રી પટેલ (સુરત)	સુરત

(આ પ્રકરણ અંગેની અધ્યતન માહિતી ગુજરાત સ્ટેટ જિમ્નેસ્ટિક એસોસીએશનના મંત્રી શ્રી ઇકીરભાઈ પટેલ તથા જિમ્નેસ્ટિક કોચ શ્રી આર. ડી. શર્મા તરફથી મળી છે, જે બદલ સંપાદકો આભારી છે.)



શુલેચ્છા નવજીત

ગ્રેગણાનું પીંગ

આ વ્યાયામ વિજ્ઞાનકોષને પૂજ્ય શ્રી મોદાની પ્રેરણા અને પ્રાર્થિક આર્થિક સહાયનું ફળ ગણી શકાય. વ્યાયામનાં આવાં સચિવ, શાખીપ (સાયનિટિક) વિસ્તૃત, આપેનનથદ પુસ્તકે હિનુસ્તાનની ડેઝ અન્ય લાગામાં પ્રસિદ્ધ થયાં હોય તેવું જ્યાલમાં નથી. આ ગ્રંથશ્રેણીની એ રીતે સત્તિશ્રેણી છે. ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ (રાજ્યપાલા)નું ગુજરાતની પ્રણ સહેવ કર્ણી રહેશે. આ ગ્રંથના સંપાદકોએ ઘણી સારી જરૂરેત ઉડાણી છે. તેઓને હાર્દિક ધન્યવાદ ધરે છે.

હરિ ઈં આશ્રમ

સુરત-નહિયાદ

નાંદુભાઈ રાઠ

મેનેશંગ ટુંબી.

રાષ્ટ્રિય નવપ્રસ્થાન

ગુજરાતની લખ્યપ્રતિષ્ઠ વ્યાયામસંસ્થા ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે સ્વતંત્રોત્તર કાગમાં નેની ઘણી અગત્ય હતી, તેવું વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજના ડેફાના દરા અંથે પ્રગટ કરવાનું ભગીરથ ઉત્તમ કર્યે હાથ ધર્યું છે, તેને હું રાષ્ટ્રિય નવપ્રસ્થાન ગણું છું અને આ પ્રસ્થાનને આવકાં છું.

દોદિયલ,

કેરલ. તા. ૧-૩-૧૯૭૮

ડૉ. પી. એમ. લેસેન્

નિવૃત્ત પ્રિ-સીપાલ.

લદ્દોભાઈ રાષ્ટ્રિય શા. ડિ. કેલેન્, જ્વાહાનન્દ.

રાષ્ટ્રિય કક્ષાની પહેલ

વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ યોજનાના દરા અંથે દારા સુંશોધનાત્મક વિવિધ આપી વ્યાયામ તથા રમતગમતનું અશોષ નિર્પણ કરવાનું ભગીરથ કાર્ય ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે ઉપાડ્યું છે, તે એક રાષ્ટ્રિય કક્ષાની પહેલ ગણી શકાય તેવું સ્તુત્ય કાર્ય છે.

સચિવાલય, ગાંધીનગર

તા. ૧૬-૧-૧૯૭૮

બાળુભાઈ જ. પટેલ

મુખ્યમંત્રી.

અભુષણ પથ ઉપર વિજ્ઞ્યો પ્રસ્થાન

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે વ્યાયામવિજ્ઞાનકોષ પ્રગટ કરવાનું ભગીરથ કાર્ય દાય પર્યું છે અને આજ સુધીમાં અંથે છપાઈને ખાલી પડ્યા છે. એ અભુષણ પથ ઉપર એક વિજ્ઞ્યો પ્રસ્થાન છે, જ્ઞાહિતને જે જીવનનું પ્રતિણિષ્ઠ ગણીએ તો આ વ્યાયામ સંસ્થાએ અરેખર વ્યાયામના વીર્યને ઓન આપો છે.

અઠવા લાઈન

સુરત.

બાપાલાલ વેદ

આસુરી ઘરાર્ય.