

अध्याय 13

जिम्नास्टिक्स एवं पिरामिड (Gymnastics and Pyramid)

1. जिम्नास्टिक का इतिहास

जिम्नास्टिक को सभी खेलों की जननी अर्थात् 'मदर ऑफ गेम' कहा गया है। जिम्नास्टिक ऐसा खेल है जिससे शरीर के समस्त अंगों का व्यायाम होता है। जिम्नास्टिक 2000 से 3000 ईसा पूर्व ऐथन्स में करते थे। यह खेल अत्यन्त प्राचीन है। भूतकाल में अन्य इसमें दौड़, कुश्ती, रस्साकसी, घुड़दौड़ अनेक खेलों को जिम्नास्टिक माना जाता था। इससे खिलाड़ी की मांसपेशियों का गठन शरीर का सन्तुलन, फुर्ती तेजी तथा दमखम आदि गुण पैदा होते थे।

जिम्नास्टिक शब्द ग्रीक भाषा के लेटिन शब्द जिम्नोस से बना है। जिसका अर्थ Naked कला प्रदर्शन से था। उस समय महिला को जिम्नास्टिक ना तो देखने और ना ही करने की अनुमति थी। इसका आधुनिक रूप द्वितीय विश्व युद्ध के बाद जर्मनी से उभरा। फेड्रिक जोहेन द्वारा इसका आधुनिक प्रशिक्षण उपकरणों पर शुरू किया गया। आधुनिक जिम्नास्टिक खेलों का जन्म काल अठारहवीं शताब्दी है। धीरे-धीरे इन खेलों में कई नये उपकरणों के व्यायाम जुड़ते चले गये।

उन्नीसवीं शताब्दी के अन्त में आधुनिक ओलम्पिक खेलों में जिम्नास्टिक को सम्मिलित किया गया। भारत में 1951 में भारतीय जिम्नास्टिक संघ की स्थापना हुई। 1952 के ओलम्पिक खेलों में भारत के खिलाड़ियों ने पहली बार भाग लिया। 7 फरवरी 1951 में मुम्बई के नेशनल स्पोर्ट्स क्लब में जिम्नास्टिक फैंडरेशन ऑफ इंडिया का गठन किया गया।

जिम्नास्टिक में विश्व के कई देश अग्रणी हैं। इनमें जापान, रूस, चीन, अमेरिका आदि देशों के पुरुष तथा महिला जिम्नास्टों ने बहुत नाम कमाया। लेकिन 1976 के ओलम्पिक खेलों में रूमानिया की 14 वर्षीय नादिया कोमोनविच ने पहली बार बीम तथा अनईवन बार में शत प्रतिशत अंक अर्जित कर सबको चकित कर दिया। उसे विश्व के लोग ओलम्पिक रानी के नाम से पुकारते हैं।

भारतीय जिम्नास्टों ने समय-समय पर श्रेष्ठ प्रदर्शन कर जनता का मन मोह लिया था। भारत में गोपाल जी का नाम जिम्नास्ट एवं योग के लिये में अविस्मरणीय है। इन्होंने जिम्नास्टिक एवं योग प्रदर्शन में सर्वाधिक 55 स्वर्ण पदक प्राप्त किये हैं। इनके अतिरिक्त जिम्नास्टिक में खुशीराम, श्यामलाल ऐसे नाम हैं जिन्होंने ओलम्पिक खेलों में भारत का प्रतिनिधित्व किया तथा अर्जुन पुरस्कार से सम्मानित भी हुए हैं। महिला वर्ग में राष्ट्रीय स्तर के उल्लेखनीय नाम हैं बलविन्दर कौर, मंजुला तथा कल्पना देवनाथ आदि।

जिम्नास्टिक में कई प्रकार के व्यायाम होते हैं। इनमें फर्श के व्यायाम, मैट के व्यायाम, पैरेलल बार, पोमेल हॉर्स, होरीजेन्टल बार, वाल्टिंग टेबल, बीम आदि।

2. जिम्नास्टिक के प्रकार

अ) आर्टिस्टिक (कलात्मक) जिम्नास्टिक
(छात्र व छात्रा दोनों हेतु)

1. उपकरणों पर की जाती है – एक्रोबेटिक जिम्नास्टिक

2. बिना उपकरणों से की जाती है – एरोबिक्स जिम्नास्टिक

ब) रिदमिक जिम्नास्टिक (लयात्मक, केवल छात्रा वर्ग हेतु)

1. रोप 2. हूप 3. रिबन 4. बॉल 5. रिंग्स

उपकरणों द्वारा किया जाता है।

स) मल्लखम्भ जिम्नास्टिक (छात्र/छात्रा वर्ग के लिए)

द) टरोम्पोलीन जिम्नास्टिक (छात्र/छात्रा वर्ग के लिए)

3. जिम्नास्टिक आयोजन का रूप

इसमें तीन प्रकार की प्रतियोगिताएं होती हैं –

1. टीम प्रतियोगिता
2. उपकरण प्रतियोगिता
3. बेस्ट जिम्नास्ट प्रतियोगिता

जिम्नास्टिक टीम में 7 खिलाड़ी होते हैं। खेलते समय 6 खिलाड़ी टीम प्रतियोगिता में खेलते हैं इनमें से 5 श्रेष्ठ जिम्नास्ट के अंकों को जोड़ कर टीम प्रतियोगिता का परिणाम निकाला जाता है।

4. लिंगानुसार विभाजन

क्र.स. पुरुष (6 उपकरण) महिला (4 उपकरण)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. फर्श के व्यायाम | फर्श के व्यायाम |
| 2. पोमेल हॉर्स | वॉल्ट टेबल |
| 3. वाल्ट टेबल | बैलेसिंग बीम |
| 4. हॉरीजेन्टल बार | अनइवन बार |
| 5. पैरेलल बार | |
| 6. रिंग्स | |



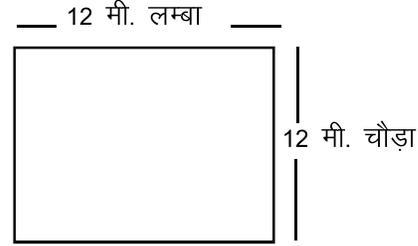
5. उपकरणों के साथ व्यायाम (पुरुष व महिला) एवं नाप
फ्लोर एक्सरसाइज (महिला व पुरुष दोनों समान उपकरण)
फ्लोर ऐरीना नाप –

फ्लोर व्यायाम टाइम (समय)
से किया जाता है।

पुरुष वर्ग 50 से 70 सैकेण्ड

महिला वर्ग 70 से 90 सैकेण्ड

(म्यूजिक के साथ लय-ताल द्वारा किया जाता है)



फ्लोर एक्सरसाइज के व्यायाम

जिम्नास्टिक में सबसे सरल व्यायाम फर्श के व्यायाम होते हैं। प्रारम्भिक अवस्था में फर्श के व्यायाम ही किये जाने चाहिए।

व्यायाम के नाम

फोरवर्ड रोल, बैकवर्ड रोल, हैण्ड स्टैण्ड, कार्ट व्हील, राउण्ड ऑफ, बैक समरशोल्ड, हैण्ड स्प्रिंग, साइड समरशोल्ड आदि व्यायाम हैं।

1. आगे लुढ़कना

यह अत्यन्त सरल व्यायाम है। गद्दे पर दोनों पैर मिलाकर खड़े हों जाएं। दोनों हाथ जमीन के समानान्तर सामने फैलाये। घुटनों से थोड़ा झुकें। अब दोनों हथेलियां गद्दे पर रख गर्दन को भुजाओं के बीच अन्दर की तरफ मोड़ते जायें। कोहनियों को मोड़ते हुए कंधे एवं कमर के बल पर आगे लुढ़क जायें। घुटने छाती के साथ मिलाकर रखें। सीधे होने पर खड़े हों जाएं। इस क्रिया को सीधी कलाबाजी लगाना भी कहते हैं।

2. पीछे लुढ़कना

गद्दे के विरुद्ध दिशा में मुंह करके दोनों पैर मिलाकर सीधे खड़े हो जायें। अब कमर व गर्दन आगे की ओर झुकाते हुए हाथों को धीरे-धीरे पैरों के नजदीक बढ़ाते हुए क्रमशः जंघाए, नितम्ब, कमर पीठ एवं कंधों को गद्दे पर लुढ़कावें। अब पीछे की ओर पल्टे।

ध्यान देवें टांगें घुटनों से कदापि न मुड़े तथा पैर के पंजे खींचें हुए हों।

3. हैण्ड स्टैण्ड

यह अत्यन्त सरल व्यायाम है। दोनों हाथों की हथेलियों को पृथ्वी की ओर रखते हुए कंधों से भुजाओं को पृथ्वी के समानान्तर कर लें। अब हथेलियों पृथ्वी पर स्थापित कर किसी एक पैर से स्विंग भार हथेलियां पर रहना चाहिए। हवा में पैरों को मिला लें। कुछ समय तक रुकें। धीरे-धीरे एक पैर को पीछे से नीचे लायें। उसके पीछे-पीछे दूसरे पैर को भी धरती पर लायें और सीधे खड़े हो जायें। इसक्रिया को हैण्ड स्टैण्ड कहते हैं।

4. कार्ट व्हील

कार्ट व्हील का अर्थ पहिये की आकृति बनाते हुए व्यायाम करना। सबसे पहले दोनों हाथ सीने के सामने धरती के समानान्तर ले जाकर हथेलियों का रुख नीचे की ओर करें। बायीं टांग को घुटने से मोड़ते हुए घुटने से ऊपर वाले टांग के हिस्से को धरती के समानान्तर कर लें। कमर से स्विंग देते हुए

दोनों हथेलियों को बारी-बारी से धरती पर कुछ फासले पर रखें एवं उठे हुए पैर को जमीन पर रखें। अब दूसरी टांग को स्विंग देते हुए ऊपर हवा में ले जायें। साथ ही जमीन पर रखे हुए पैर को भी हवा में पहले पैर से अलग रखते हुए ले जायें। धीरे-धीरे दोनों पैरों को बारी-बारी से पृथ्वी पर दूसरी और स्थापित करें। इस प्रकार एक चक्र पूरा होता है। अभ्यास के पश्चात् लगातार दो तीन अथवा अधिक चक्कर लगा सकते हैं।

उपकरणों के व्यायाम एवं माप

1. पोमेल हॉर्स (पुरुष वर्ग)

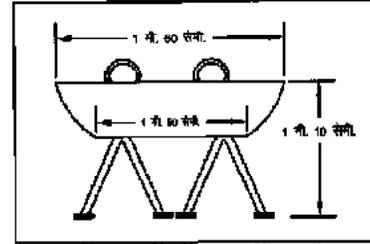
ऊपर की लम्बाई – 1 मी. 60 सेमी

नीचे से लम्बाई – 1 मी. 50 सेमी

ऊँचाई – 1 मी 10 सेमी

हैण्डल की चौड़ाई 40 से 45 सेमी

व्यायाम के नाम – वन लेग सर्किल, दोनों पाँव से सर्किल, अन्डरकट, सीजर, ट्रेवल सर्किल, डिसमाउन्ट आदि।



2. रिंग्स (पुरुष वर्ग)

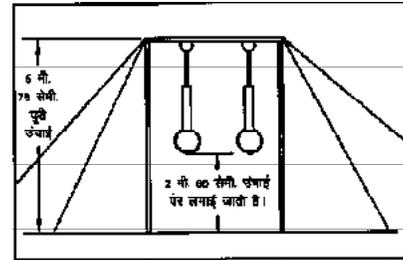
जमीन से ऊपर की बीम की ऊँचाई – 5 मी. 75 सेमी.

जमीन से कड़े के निचली सतह की ऊँचाई – 2 मी. 80 सेमी.

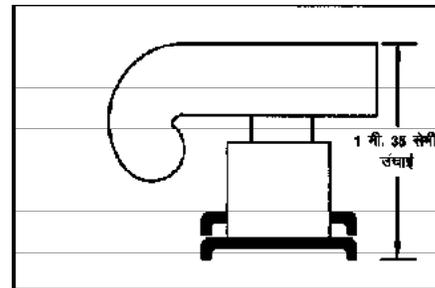
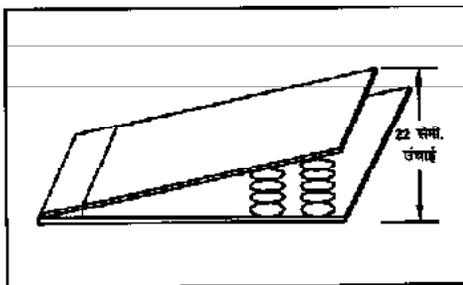
प्रमुख क्रियाएं – डिसलोकेशन, इनलोकेशन, अपस्टार्ट,

हैण्डस्टेण्ड, रोल, बैक अपराइज, जाइन्ट सर्किल,

डिसमाउण्ट, समर सोल्ट आदि।



3. वाल्ट टेबल (पुरुष व महिला में समान उपकरण नाप)



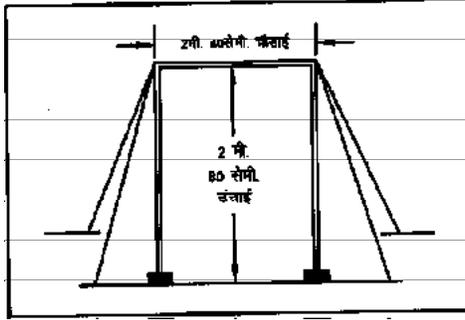
वाल्ट टेबल की ऊँचाई – 1 मी. 35 सेमी.

स्प्रिंग बोर्ड की ऊँचाई – 22 सेमी

व्यायाम – जिम्नास्टिक के व्यायाम वाल्ट टेबल पर किया जाता है। यह एक उपकरण होता है। इस पर स्प्लिट वाल्ट, थ्रो वाल्ट, स्ट्रेडल बार, हैण्ड स्प्रिंग राउण्ड ऑफ, फॉरवर्ड साल्टो आदि क्रियाएं सम्पन्न

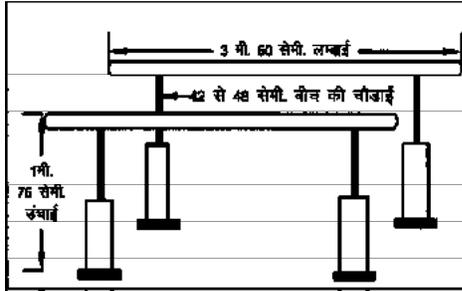
की जाती हैं।

4. **हॉरीजेन्टल बार** (पुरुष वर्ग के उपकरण)



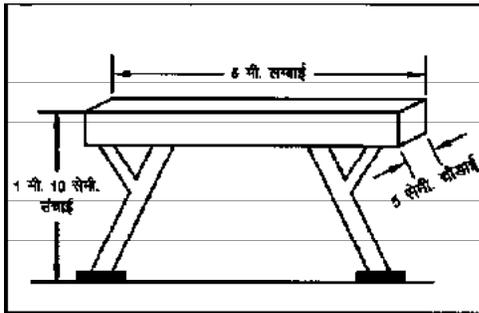
व्यायाम हॉरीजेन्टल बार पर उछल कर चढ़कर दण्ड की पकड़ (अपस्टार्ट), बैक अपराइज, वन लैग सर्किल, जाइन्ट सर्किल, फारवर्ड व बैकवर्ड जाइन्ट सर्किल आदि अनेक व्यायाम किये जाते हैं।

5. **(पैरेलल बार)** (केवल पुरुष वर्ग)



व्यायाम – सिंग हैण्ड स्टैण्ड, प्रेस हैण्ड स्टेण्ड, अपस्टार्ट, फ्रन्ट अपराइज, बैक अपराइज, समर साल्ट, बैक व फारवर्ड डिसमाउण्ट आदि व्यायाम किये जाते हैं।

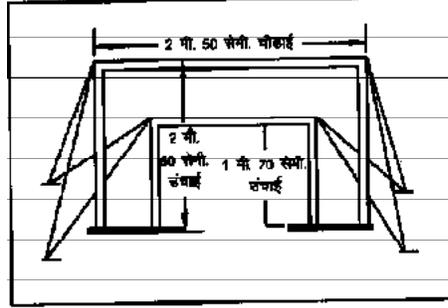
6. **बैलेसिंग बीम** (केवल महिलाओं के लिये)



व्यायाम – माउण्ट, रोल, हैण्ड स्टेण्ड, प्रेस हैण्ड स्टेण्ड, जम्पस, टर्न, कार्टविल, बैक ओवर, फारवर्ड, वाक

ओवर, समर सोल्ट, राउण्ड ऑफ, डिसमाउण्ट आदि व्यायाम किये जाते हैं।

7. अनईवन बार (केवल महिला वर्ग के लिये)



ऊपर वाली बार की ऊँचाई – 2 मी. 60 सेमी

नीचे वाले बार की ऊँचाई – 1 मी. 70 सेमी.

बार की चौड़ाई – 2 मी. 50 सेमी

व्यायाम – अपस्टार्ट, लो बार से हाई बार कैच, सोलसर्किल, जाइन्ट सर्किल, डिसमाउन्ट आदि।

इसके उपकरण पर विभिन्न व्यायामों को संयुक्त कर प्रदर्शित किया जाता है।

पिरामिड

इस व्यायाम में कई खिलाड़ी एक साथ भाग लेते हैं। इस व्यायाम में खिलाड़ी ऐसी मुद्राएं बनाते हैं कि दर्शक वाह-वाह कर उठते हैं। इस व्यायाम के खिलाड़ी का शरीर मजबूत, लचीला तथा फुर्तीला होना चाहिए। इस व्यायाम में तालमेल, एकाग्रता तथा संतुलन आदि की अत्यंत आवश्यकता होती है।

पिरामिड का खेल एक सामूहिक क्रिया है। इसमें कई छात्र-छात्रा खिलाड़ी आपस में मिलकर ऐसी शारीरिक मुद्राएं बनाते हैं। इन शारीरिक मुद्राओं के लिये संतुलन की आवश्यकता पड़ती है। हाथों और घुटनों के बल झुककर दूसरे बालकों की पीठ पर खड़ा होना पड़ता है। कभी उनके कंधों पर खड़ा होना पड़ता है।

पिरामिड में शरीर की विभिन्न आकृतियां

1. तीन बालकों का पिरामिड

अ) तीन बालक एक लाईन में खड़े होंगे

ब) दो बालक लाईन में एक कदम आकर आमने-सामने मुंह करके घुटनों के बल बैठ जायेंगे।

स) तीसरा बालक घुटनों के बल बैठ बालकों के कंधे पर खड़ा होगा।

2. पांच बालकों का पिरामिड

(अ) पांचों बालक एक लाईन में खड़े होंगे।

(ब) दो बालक घुटनों के बल बैठ जायेंगे।

(स) दो बालक बैठे हुये बालकों के पास आकर खड़े होंगे





(द) एक बालक बैठे हुये बालकों के कंधों पर संतुलन बनाकर खड़ा होगा।

(य) दोनों बालक आस-पास खड़े हुए व हाथों के बल खड़े हो जायेंगे और संतुलन बनायेंगे।

इसी प्रकार सात, नौ, ग्यारह व पन्द्रह एवं इससे अधिक विद्यार्थियों का पिरामिड बनाया जाता है। पिरामिड बनाते समय असावधानी व असंतुलन के कारण दुर्घटना होने की संभावना होती है। अतः इसे खेल शिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिये।

महत्वपूर्ण बिन्दु

1. जिम्नास्टिक खेलों का आयोजन व्यक्तिगत एवं दलीय प्रतियोगिता के रूप में किया जाता है।
2. जिम्नास्टिक का प्रदर्शन विभिन्न कार्यक्रमों के आयोजन के दौरान किया जा सकता है।
3. पिरामिड में सामूहिक रूप से कई मुद्राएं बनाई जा सकती हैं।
4. जिम्नास्टिक शरीर के संतुलन द्वारा की जाने वाली आसन क्रियाएं हैं।
5. मल्लखम्भ एक भारतीय प्राचीन खेल है।

अभ्यासार्थ प्रश्न

लघुत्तरात्मक प्रश्न

1. जिम्नास्टिक को खेलों की रानी क्यों कहा गया है
2. जिम्नास्टिक से आप का क्या अभिप्राय है
3. महिला वर्ग के जिम्नास्टिक उपकरणों के नाम बताईये
4. आधुनिक जिम्नास्टिक खेलों का जन्म किस वर्ष हुआ
5. जिम्नास्टिक में फर्श पर किये जाने वाले व्यायामों के नाम लिखिए

निबंधात्मक प्रश्न

1. उपकरणों के साथ किये जाने वाले व्यायामों पर प्रकाश डालिए।
2. पिरामिड बनाने के लिये किन्-किन् शारीरिक क्रियाओं की आवश्यकता पड़ेगी। लिखिए
3. जिम्नास्टिक के इतिहास को संक्षिप्त रूप में स्पष्ट कीजिए।
4. फर्श के व्यायामों का उल्लेख कीजिए।
5. जिम्नास्टिक को खेलों की जननी क्यों कहा जाता है वर्णन कीजिए।