

34



மாகாண சிறீரோக்கிய விழா 2016  
வட மாகாணம்

## சிறு விளையாட்டுக்கள்



மாகாண சுகாதார  
அமைச்சு

சமுதாய மற்றும் குடும்ப  
மருத்துவத்துறை  
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

குழு 05  
35<sup>ம்</sup> மருத்துவ அணி

சிறு விளையாட்டுக்களை பின்வரும் அடிப்படையில் வைத்து பார்க்கலாம்.

1. தமிழர்களுக்குரிய பாரம்பரிய சிறுவிளையாட்டுகள்
2. மேலைத்தேயத்திலிருந்து உள்வாங்கப்பட்ட சிறு விளையாட்டுகள்

தமிழருக்குரிய பாரம்பரிய சிறு விளையாட்டுகள் வெற்றி பெறுவதை நோக்கமாக மட்டும் கொள்ளாது, பங்கெடுத்துக் கொள்வதும் கூட்டுணர்வை வளர்ப்பதற்கும் தற்பாதுகாப்பிற்கும், உடல் நலத்தினை பேணுவதனை அடிப்படை நோக்கமாகக் கொண்ட தமிழருக்குரிய பாரம்பரிய சிறு விளையாட்டுகள் காணப்படுகின்றன.

சங்க காலத்தில் விளையாடுதலை "அறம்" என்று கருதினார்கள் விளையாடாவிட்டால் "ஆக்கம் தேயும்" என்றும் எண்ணினர்.

இங்கு ஆக்கம் என்பது உடல் கட்டுமானத்தைக் குறித்து நிற்கின்றது. அதே நேரம் விளையாடாவிட்டால் உடல் கட்டுமானம் குலையும் என்றும் கருதினர் (நாராயணன் 2006 : 40).

தமிழருக்குரிய சிறு விளையாட்டுகளில் அனேகமானது அடிப்படை உடற்குதியை வளர்ப்பதற்கான ஒரு விளையாட்டாகவே காணப்படுகின்றது. அது மட்டுமில்லாமல் குழுவாகச் செயற்படல், ஒருமைப்பாடு, வெற்றி தோல்வியினால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, சகிப்புத் தன்மைகளை சமனிலைப்படுத்தல் போன்றவற்றை இவை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன.

### 11) கிளித்தட்டு

பண்டைய காலத்தில் விவசாயியின் கலாசாரத்தை பிரதிபலிக்கும் ஒரு விளையாட்டாகும். அதாவது நெல் விதைதத காலங்களில் வயலில் நெல் மணிகளை பொறுத்து வரும் கிளிகளை, கமக்காரன் விரும்புகளில் ஓடிக்கலைப்பதை காட்டுகிறது.

காப்பவர் :- கமக்காரன்

புகுவோர் :- கிளிகள்

தட்டுகள் :- வயல் நிலங்கள்

கோடுகள் :- வரம்புகள் என்பவற்றை குறிக்கின்றன.



வீரர்கள் இரு அணிகளாக பிரிந்து விளையாடுவர். குறைந்தது ஒரு அணியில் 5 பேர் இருத்தல் வேண்டும். வீரர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப 6 அல்லது 8 பெட்டிகள் பிரிக்கப்படும். முதலில் மறிக்கத்தயாராகும் அணித்தலைவர் "கிளி" ஆவார். இவர் நெடுங்கோட்டு வழியாக மட்டும் வழி மறிப்பார். மேலும் தனது கைக்கு எட்டும் தூரத்திலுள்ள எதிரணியினரை அடிக்கவும் முடியும். கிளியிடம் அடி வாங்கியவர் ஆட்டத்திலிருந்து விலகிவிட வேண்டும். குறிக்கும் கோடுகளில் உள்ளவர்கள் எதிரணியினர் பெட்டிக்கு பெட்டி தாவுவதை மறிப்பார். "காத்தலும், புகுதலும்" என இரு அணியினரும் விளையாடுவர். முழுப்பெட்டியும் தாண்டி களமிறங்கியவர் பழம் என கூறிக்கொண்டு எதிர்ப்பக்கமாக புகுவார்கள். ஆரம்ப இடத்திலிருந்து உள் நுழைந்தவர்கள் "காய்" ஆவார். "காயும், பழமும்" ஒரே பெட்டிக்குள் சந்திக்க முடியாது இவ்வாறு சந்திப்பின் அவ்வணி ஆட்டத்திலிருந்து நீங்கும்.

இவ்வாறு வழங்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் அதிக புள்ளியாகும் அணி வெற்றி பெறும்

### 12) கர்ணப்பந்து

துணியில் முறுக்கிய திரி இதில் பந்தாக பயன்படும் திரிப்பந்தை கால் கட்டைவிரல் இடுக்கில் பிடித்துக் கரணம் போட்டுக் காலால் வீசுவர். எதிரில் இருப்பவர் அதனை பிடிக்க வேண்டும். பிடித்தால் பிடித்தவர் கரணப்பந்து வீசலாம். பிறர் பிடிக்காவிடில் பந்து விழுந்து இடத்திலிருந்து முன்பு அடித்தவரே முன்போலவே ஆடலாம். பிடி நழுவி பந்து பின்பக்கம் விழுந்தால் அவர் ஆட்டம் போய்விடும்.

ஒருவர் வென்று கொண்டே சென்ற கடைசி இடத்திலிருந்து ஏனையோர் நொண்டி அடித்துக் கொண்டு முதலில் ஆட்டம் தொடங்கிய இடத்துக்கு வர வேண்டும்.

### 13) தட்டாங்கல் விளையாட்டு

#### விளையாடும் முறை

- இருவர்/பலர் விளையாடலாம்.
- பொதுவாக 12 கற்கள் பயன்படுத்துவர்.
- ஒரு கல்லை மேலே எறிந்து, அது கீழே விழுவதற்குள் கீழே உள்ள கற்களை ஒன்று, இரண்டு என்று முறைப்படி எண்ணி அனைத்து கற்களையும் எடுத்தால் அவர் வெற்றி பெறுவார்.

### 3) கிட்டிப்புள்

இது சில்லாங்குச்சி என்னும் ஒரு சிறு குச்சியை ஒரு கம்பாலோ அல்லது தடித்த மட்டையினாலோ தட்டி அடித்து ஆடும் ஆட்டமானதால் சில்லாங்குச்சி என்றும் அழைக்கப்பட்கின்றது. (நாராயணன் 2006:49)



#### தேவைப்படும் உபகரணம்

ஒரு அடி முதல், இரண்டு அடிவரை நீளமும் 4 முதல் 6 அங்குலம் வரை அகலமும் உள்ள மட்டை அல்லது ஒரு அடி முதல் இரண்டு அடிவரை நீளமுள்ள கம்பு மற்றும் நான்கு விரல் சுற்றளவு கொண்ட, இருமுனைப்பகுதிகளும் கூர்மையாக உள்ள ஒரு குச்சி.

பின்பு தரையில் அரைவிரல் முதல் ஒருவிரல் வரை நீளமுள்ள ஒரு குழி தோண்டப்படும். இந்தக் குழி அல்லதுபள்ளத்தில் வைத்து குச்சியானது மட்டையினால் தள்ளப்படும். குச்சியைப் தள்ளும் போது, அதன் அடிப்பக்கம் பள்ளத்திலும், நுனிப்பக்கம் வெளியிலும் இருக்கும்.

#### விளையாடும் முறை

குழுவாகவோ அல்லது தனியாகவோ விளையாடலாம். குழுவாக விளையாடும் போது ஓர் அணியினர் பள்ளத்தில் வைத்து குச்சியைத் தள்ளுவவராகவும், மற்றொரு அணியினர் வரிசையாக ஒருவர் பின் ஒருவராய் நின்று தடுப்பவராகவும் நின்று கொள்வர். பள்ளத்திலிருந்து குச்சியைத் தள்ளும் போது எதிரணியினர் அந்தக் குச்சியை பிடித்து விட்டாலோ, குச்சியை தள்ளிய பிறகு அந்தக் குழியில் தள்ளியவரின் மட்டையின் அருகில் மட்டையின் அளவிற்கு அருகே எதிரணியினரால் உருட்டி விடப்பட்டால் அல்லது போடப்பட்டாலோ அல்லது குச்சி பறக்கும் போது எதிரணியினரால் பிடிக்கப்பட்டாலோ, குச்சியைத் தள்ளியவர் ஆட்டம் இழந்தார் எனக் கருதப்பட்டு அந்த அணியில் மற்றொருவர் பள்ளத்திலிருந்து தள்ளுவர். அப்படி தள்ளும் போது மேற்கூறியவாறு எதிரணியினரால் தள்ளியவர் ஆட்டம் இழக்கச் செய்ய முடியவில்லை என்றால், குச்சியை மட்டையால் மூன்று முறை அடிக்கும் வாய்ப்பு வழங்கப்படும். ஒரு முறை அடித்துவிட்டுக் குச்சி எவ்வளவு தூரம் செல்கிறதோ, அதிலிருந்து இரண்டாவது அடியைத் தொடங்குவார். மூன்று முறை அடிக்கும் பொழுதும் பள்ளத்திலிருந்து எவ்வளவு தூரம் சென்றிருக்கிறது என்பதை மட்டையால் அளந்து குறித்துக் கொள்வர். ஆனால் மூன்று முறையும் மட்டையால் குச்சியை அடிக்க முடியவில்லை என்றால், அந்த வாய்ப்பு அவருக்கு முடிவடைந்ததாகக் கருதப்பட்டு அடுத்தவருக்கு வழங்கப்படும். இப்படியாக அந்த அணியில் ஒவ்வொருவரும் ஆட்டம் இழந்த பின், அடுத்த அணியினர் பள்ளத்திலிருந்து குச்சியைத் தள்ளுவர். இறுதியில் இரு அணிகளில் எந்த அணி அதிக எண்ணிக்கையை பெற்றதோ, அந்த அணி வெற்றி பெற்றதாகக் கருதப்பட்டு, தோல்வியுற்ற அணிக்கு "பாட்டம்" என்ற தண்டனை வழங்கப்படும்.

#### பாட்டம்

வட்டம் ஒன்று வரைந்து கொண்டு அதனுள் வெற்றிபெற்ற அணியில் ஒருவர் நின்று கொள்வர். கையில் மட்டையையும், குச்சியையும் வைத்துக் கொள்வார் மட்டையால் குச்சியை ஓங்கி அடிப்பார்.

### 5) ரயர் வண்டி ஓட்டுதல்

மிதி வண்டியிலிருந்து கழற்றப்பட்ட உபயோகமில்லாத ரயர்களை உருட்டிக் கொண்டு ஓடுவதால் விளையாட்டின் பெயரானது ரயர் வண்டி ஓட்டுதல் என அழைக்கப்படுகிறது.



### விளையாடும் முறை

ரயரை ஒரு குச்சியினால் தட்டி உருட்டிக் கொண்டு ஓடுவார்கள். தனியாக ஒரு சிறுவன் தானாகவே தெருவில் ரயரை உருட்டிக் கொண்ட செல்வான். பல சிறுவர்கள் சேர்ந்து இவ்விளையாட்டை விளையாடும் போது இது போட்டி விளையாட்டாகவும் அமையும். ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை உள்ள எல்லைகளை அமைத்துக் கொள்வர். அனைவரம் முதல் எல்லைப் பகுதியிலிருந்து ஒரே சமயத்தில் புறப்படுவர். முன்பு குறிப்பிட்ட எல்லைப் பகுதிக்குச் சென்று விட்டு மீண்டும் புறப்பட்ட இடத்திற்கு யார் முதலில் வருகிறாரோ அவரே வெற்றி பெற்றவர் ஆவார். இதை, மாலை வேளைகளில் சிறுவர்கள் தெருக்களில் விளையாடுவதைப் பார்க்கலாம். துவிச்சக்கர வண்டியின் சில்லையும் இந்த விளையாட்டிற்கு பயன்படுத்தலாம்.

### பயன்

ரயரைக் கையில் ஒரு குச்சியை வைத்துக் கொண்டு உருட்டுவதால், கண் - கை - உடல் இயக்கம் - மற்றும் பொருளுணர்வு ஆகியவற்றிடையே ஒருங்கமைவு (Coordination) ஏற்படுகிறது.

### 6) ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி

ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி என்று தொடக்கம் பாட்டைப்பாடி ஆடி விளையாடுவதால் அதன் முதல் வார்த்தைகளே பெயராக ஆயிற்று. இது நான்கு நபர்களுக்கு குறையாமல் சேர்ந்து ஆட வேண்டும். பொதுவாக பரந்த வீதிகளில் அல்லது தெருக்களில் ஆடப்படும்.

### விளையாடும் முறை

இருவர் தங்களது கைகளைக் கோர்த்து உயர்த்தி வைத்துக் கொண்டிருக்க, வேறு ஒருவர் அல்லது பலர் ஒருவர் பின் ஒருவராக ஓரவருடைய ஆடையை மற்றொருவர் பற்றிக் கொண்டு நுழைந்து செல்வர். "ஒரு குடம் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு பூப் பூத்ததாம்" என்று, "பத்துக்குடம் தண்ணீர்" வரையும் பாடிக்கொண்டு கைக் கோர்த்துக் கொண்டு நிற்கும் இருவரையும் மாறி மாறிச் சுற்றிக் கொண்டே இருப்பர். "பத்துக்குடம் தண்ணீர் ஊற்றி" என்ற அடி முடிந்தவுடன் அதற்குச் சற்று முன்பே, கைகோர்த்து நிற்கும் இருவரும் கையைச் சற்றே தாழ்த்தி இரண்டாவது அல்லது கடைசியில் வருபவரைப் பிடித்துக் கொள்வர். இவ்வாறு இவ்விளையாட்டு தொடரும்.

### பயன்

"பத்துக்குடம் தண்ணீர் ஊற்றி" என்ற அடி முடிந்தவுடன் கையை கீழ் இறக்கி பிடிக்கும் போது கண் - கைக்கிடையிலான ஒருங்கமைவு (coordination) ஏற்படுகிறது.

## 7) உப்பு மூட்டை தூக்குதல்

வயதானவர்கள் குழந்தைகளையும் சிறுவர்களையும் முதுகில் உப்பு மூட்டை போல தூக்கிக் கொண்டு விளையாடும் விளையாட்டு உப்பு மூட்டை தூக்குதல் விளையாட்டு ஆகும்.



### விளையாடும் முறை

இதற்கென்று எந்த விதியும் கிடையாது. எந்த நேரமும் கிடையாது. ஏதாவது ஒரு விளையாட்டினைச் சிறுவர்கள் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது அதில் தோல்வியுற்றவர்களுக்குத் தண்டனையாக, வெற்றி பெற்றவர்கள் தன்னை முதுகில் ஒரு குறிப்பிட்ட தூரம் வரை தூக்கிச் செல்ல வேண்டாம் என வலியுறுத்துவர். வீடுகளில் குழந்தைகள் அடும் போது அக் குழந்தைகளைச் சமாதானப் படுத்த பெரியவர்கள் அவர்களை முதுகில் சுமந்து சிறிது தூரம் ஓடி மகிழ்விப்பர். இவ்வாறு தூக்கிச் செல்லும் போது அது உப்பு மூட்டையைத் தூக்கிச் செல்வது போலத் தோன்றும் காரணத்தால் இது உப்பு மூட்டைத் தூக்கும் விளையாட்டு என வழங்கலாயிற்று. இவ்விளையாட்டில் குழந்தைகள் பெரியவரின் முதுகில் தொங்கும் போது "உப்போ உப்பு" எனக் கூறிக் கொண்டே செல்வர்.

### பயன்

சிறுவர்களுக்குத் தன் வயதை ஒத்தவரை முதுகில் தூக்குவதன் மூலம் உடல் வலிமையு் பலமும் மெருகூட்டப்படுகின்றது.

## 8) சடுகுடு

ஆடுபவர்களில் ஒவ்வொருவரும் எதிரணியினரின் எல்லைக்குச் சென்று "சடுகுடு" என்று சொல்லி ஆடுதல் சடுகுடு என அழைக்கப்பட்டது. இது ஆரம்ப காலத்தில் இரட்டை எண்ணிக்கைக் கொண்ட நான்கு பேர்களுக்கு குறையாமல் விளையாடுவதாக அமைக்கப்பட்டிருந்தது.



### விளையாடும் முறை

எந்த அணியினர் முதலில் பாடி வருவதென்பது அவர்களுக்குள்ளாகவே பேசித் தீர்மானிக்கப்பட்டு, அவ்வாறு தீர்மானிக்கப்பெற்ற அணியினருள் ஒருவர் குறுக்கே கோட்டைத் தாண்டி எதிர்காட்சியின் எல்லைக்குள் புகுந்து "சடுகுடு" "சடுகுடு" என்று இடைவிடாது பாடிக் கொண்டு எதிர் அணியினரின் ஒருவனையோ, பலரையோ தொட்டு விட்டு அவர்களிடம் பிடிபடாமல் தன் எல்லைக்குள் வரும் வரை பாடுவதை நிறுத்தக் கூடாது.

அவ்வாறு தொடப்பட்டவரெல்லாம் ஆட்டம் இழந்தவராகக் கருதப்படுவர். பின்பு தொடப்பட்ட அணியிலுள்ள ஒருவர் இவ்வாறே எதிர் அணியினரின் எல்லையில் புகுந்து ஆடி வருதல் வேண்டும்.

அப்போது எதிரே உள்ளவர் அந்த வட்டத்திற்கு வெளியே நின்று அந்தக் குச்சியைப் பிடித்து விட்டால் "பாட்டம்" எனப்படும் தண்டனை கிடையாது. பிடிக்கவில்லை என்றால் முதலில் அடித்த தூரத்தில் இருந்து எங்கு குச்சி விழுக்கிறதோ, அதிலிருந்து இன்னொரு முறை தரையில் உள்ள குச்சியைத் தட்டியடிப்பார்.

பின்பு அவர் வட்டத்திற்குள் வந்து விடுவார். எவ்வளவு தூரம் செல்கிறதோ, அதிலிருந்து குச்சியை வட்டத்திற்குள் வருமாறு எதிராளி வீச வேண்டும். வட்டத்திற்குள் சரியாக வீசிவிட்டால், அவர் தண்டனையிலிருந்து தப்புவார்.

வட்டத்திற்குள் வீச முயலும்போது வட்டத்திற்குள் இருப்பவர் மீண்டும் அடிக்க நேர்ந்துவிட்டால், அது எவ்வளவு தொலைவு செல்கிறதோ அதிலிருந்து வெளியே நிற்கும் தண்டனை பெறுபவர் போட வேண்டும்.

இவ்வாறு வட்டத்திற்குள் சரியாகப் போடும் வரை எதிரணியினர் அல்லது தோற்ற அணியினர், இந்தத் தண்டனையை வாங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இது பாட்டம் என அழைக்கப்படுகிறது.

#### **பயன்**

இவ்வினையாட்டின் மூலம் தோள் மூட்டின் பலத்தினையும் (Arm strength) மணிக்கட்டின் நெகிழ்நிலையினையும் (Wrist flexibility) எதிர் விளைவு நேரத்தினையும் (Reaction time) குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு குறிபார்த்து எறிகின்ற தன்மையையும் வளர்த்தெடுக்க முடிகின்றது. அது மாத்திரமில்லாமல் துடுப்பாட்டத்தின் அடிப்படைத்திறன்களை இது கொண்டிருக்கின்றது.

#### **4) நின்றால் பிடித்துக் கொள்**

##### **விளையாடும் முறை**

தொட்டுப்பிடித்தல் விளையாட்டைப் போல் எவர் தொட வருகிறாரோ அவர் ஒரு பிள்ளையைத் தொட முயலும் போது மற்றக் குழந்தைகள் உட்கார்ந்து கொண்டால் தொடக் கூடாது. உட்காருவதற்கு முன்பு தொட்டுவிட்டால் எந்தக் குழந்தை தொடப்பட்டதோ, அது பின்பு பிறரைத் தொடுதல் வேண்டும் என்ற விதியால் இவ்விளையாட்டு விளையாடப்படும். நிறைய நபர்கள் இருக்கும் போது இவ்விளையாட்டானது எல்லாரையும் பங்கு பெறுவதற்காக விளையாடப்பட்டு வருகிறது.

##### **ஆட்டத்தின் பயன்**

தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டே இருப்பதனால் நீடித்துழைக்கும் தன்மையும் (endurance) அடிக்கும் போது குழந்தை உட்காருகின்றமையால் எதிர்விளைவு நேரமும் (reaction time) மெருகூட்டப்படுகின்றது.

தோற்றவர் எடுத்துக் கொண்டு வந்துவிட்டால் தண்டனை இல்லை. இல்லையென்றால் தோற்றவர் தலையில் ஒரு குட்டு தட்டப்படும். தோற்றவர் மண்ணைக் கொட்டிய இடத்தை எளிதாகக் கண்டுபிடிக்கமுயாதபடி, அவரது கண்ணைப் பொத்திக் கொண்டு போகும் போதும், வரும் போதும் நேராகச் சென்று நேராக வராமல் வளைந்து, வளைந்து பல திசைகளில் போய் வருவது வழக்கம்.

**பயன்**  
நினைவு ஆற்றல், திசைகளை கண்டறியும் தன்மையும், மனதை ஒன்று குவிக்கின்ற தன்மையும் இவ்விளையாட்டின் மூலம் வளர்த்தெடுக்க முடியும்.

**10) காலைத் தாண்டுதல்**  
காலை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு பின்பு சிறிது சிறிதாக உயரத்தை அதிகரித்து அதை மற்றவர்கள் தாண்ட விளையாடும் விளையாட்டு ஆகும்.

**விளையாடும் முறை**  
ஒருவர் காலை நீட்டிக் கொண்ட உட்கார்ந்து கொள்வார். அதை முதலில் ஒவ்வொருவராகத் தாண்ட வேண்டும். பின்பு ஒரு காலின் மீது மற்றொரு காலினை வைப்பர். ஒரு கையை ஒரு சாண் அளவிற்கு வைப்பர். பின்பு இரண்டு கால், ஒரு கையின் மீது மற்றொரு கையை வைப்பார். இவ்வாறு ஒவ்வொரு நிலையிலும் அனைவரும் நின்று கொண்டே தாண்ட வேண்டும். அப்படித் தாண்டும் பொழுது எவருடைய உடல் தாண்ட முடியாமல் உட்கார்ந்திருப்பவரின் உடலில் படுகிறதோ அவர் மீண்டம் காலை நீட்டி உட்கார வேண்டும். இவ்வாறு இது தொடரும்.

## 1) தொட்டுப் பிடித்து விளையாடுதல்.

இவ்விளையாட்டில் ஒருவர் தொடுபவராகவும், மற்றவர்களெல்லாம் ஓடுபவர்களாகவும் காணப்படுவர்.



### விளையாடும் முறை

குறிப்பிட்ட ஒரு எல்லைக்குள் இருபதிற்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள் குழுவாக நின்று கொண்டு ஒருவரைத் தொடுபவராகத் தெரிவு செய்து, மற்றவர் எல்லாரும் ஓடிக் கொண்டிருப்பர். தொடுபவர் யாராவது ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் மறுபடி தொடுபவராக செயற்படுவார். இதே போன்று கால அளவு இல்லாமல் இவ்விளையாட்டு நீளும்.

### பயன்

ஒரே நேரத்தில் எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். இங்கு வேகமும், தாங்கும் சக்தியும் அதிகரிக்கும் (Speed, Endurance)

## 2) கெந்திப்பிடித்து விளையாடுதல்

### விளையாடும் முறை

குறிப்பிட்ட ஒரு எல்லையை வரையறையாக வைத்து பல குழந்தைகள் குழுவாக நின்று கொண்டு ஒருவரைப் பிடிப்பவராகத் தெரிவு செய்து மற்றவர் எல்லாரும் ஓடிக் கொண்டிருக்க பிடிப்பவர் ஒற்றைக் காலில் கெந்தியடித்து யாராவது ஒருவரைத் தொட்டுவிட்டால், தொடப்பட்டவர் மறுபடியும் இதே போன்று வேறொவரைத் தொட இது போன்ற கால அளவு இல்லாமல் இவ்விளையாட்டு நீளும்.

### பயன்

காலின் பலம் வளர்த்தெடுக்கப்படுவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. நீடித்துழைக்கும் தன்மையும் வேகமாக வளர்த்து தெடுக்கப்படுகிறது. தற்காலத்தில் கால்பந்தாட்டப் பயிற்சிகளில் கெந்திப்பிடித்தல் காலின் பலத்தினை உயர்த்துவதற்காகச் செய்யப்படுகின்றதையும் அவதானிக்க முடிகின்றது.

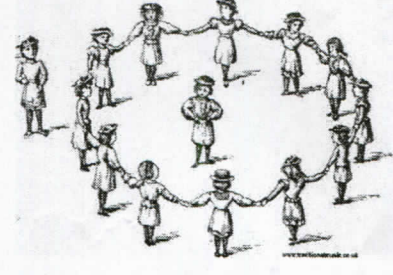
- பற்றறிப்பிடிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.
- கையும், நரம்பும் வலுப்பெறும்.
- விரல் நரம்புகள் செயல்படுவதால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும்
- தன்னம்பிக்கை வளரும்
- நிதானம், அவதானிக்கும் திறன் அதிகரிக்கும்.

**14) உள்ளே வெளியே**

ஒருவட்டம் சுற்றிலும் நெருக்கமாக பிள்ளைகள் நிற்பர் நின்று "உள்ளே" என்று சொன்னதும், தெற்கு எதிர்மறையாக வட்டத்தில் நிற்பவர்கள், கோட்டை விட்டு வெளியே குதிக்க வேண்டும். "வெளியே என்றால் கோட்டின் உள்ளே குதிக்க வேண்டும். விதியை மீறினால் அவர் "அவுட்"

**நன்மைகள்**

- கிரகிக்கும் திறன் விருத்தி
- சிந்தனை விருத்தி
- சுறுசுறுப்பு, மகிழ்ச்சி
- நல்ல தூக்கம், அனுசேபம்
- எட்டுக்கோடு



**15) நொண்டிக் கோடு**

**விளையாடும் முறை**

விளையாடுவதற்காக களத்தில் 8 கட்டங்கள் வரையப்படும் சிப்பியை இடது பக்க முதற் பெட்டியில் போட வேண்டும். போடும் போது சிப்பி கோடுகளில் படக்கூடாது. ஒற்றைக்காலால் கெந்தி, அந்தச் சிப்பியை மிதிக்க வேண்டும். ஒரு கெந்தலிலேயே மிதித்துவிட வேண்டும். மிதித்த சிப்பியை குனிந்து கையால் எடுத்துக் கொண்டு, 2ம், 3ம், 4ம் பெட்டிகளுக்கு கெந்தி 5ம் பெட்டிக்குள் இரு கால்களையும் வைத்து நின்றபின்னரே ஆறாம், 7ம், 8ம் பெட்டிகளுக்கு கெந்தி வெளியேற வேண்டும்.

**நன்மைகள்**

- குழு உணர்வு
- உற்சாகம், நல்ல தூக்கம், சமிபாடு
- தோல்வியை தாங்குதல்
- திட்டமிடல்திறன் விருத்தி

