

உள்ளே

100

உளம் மகிழ் விளையாட்டுக்கள்



அ.ம.த் வெளியீடு

இ.செ.விஜேந்திரன் அ.ம.தி

உள்ளே நூறு



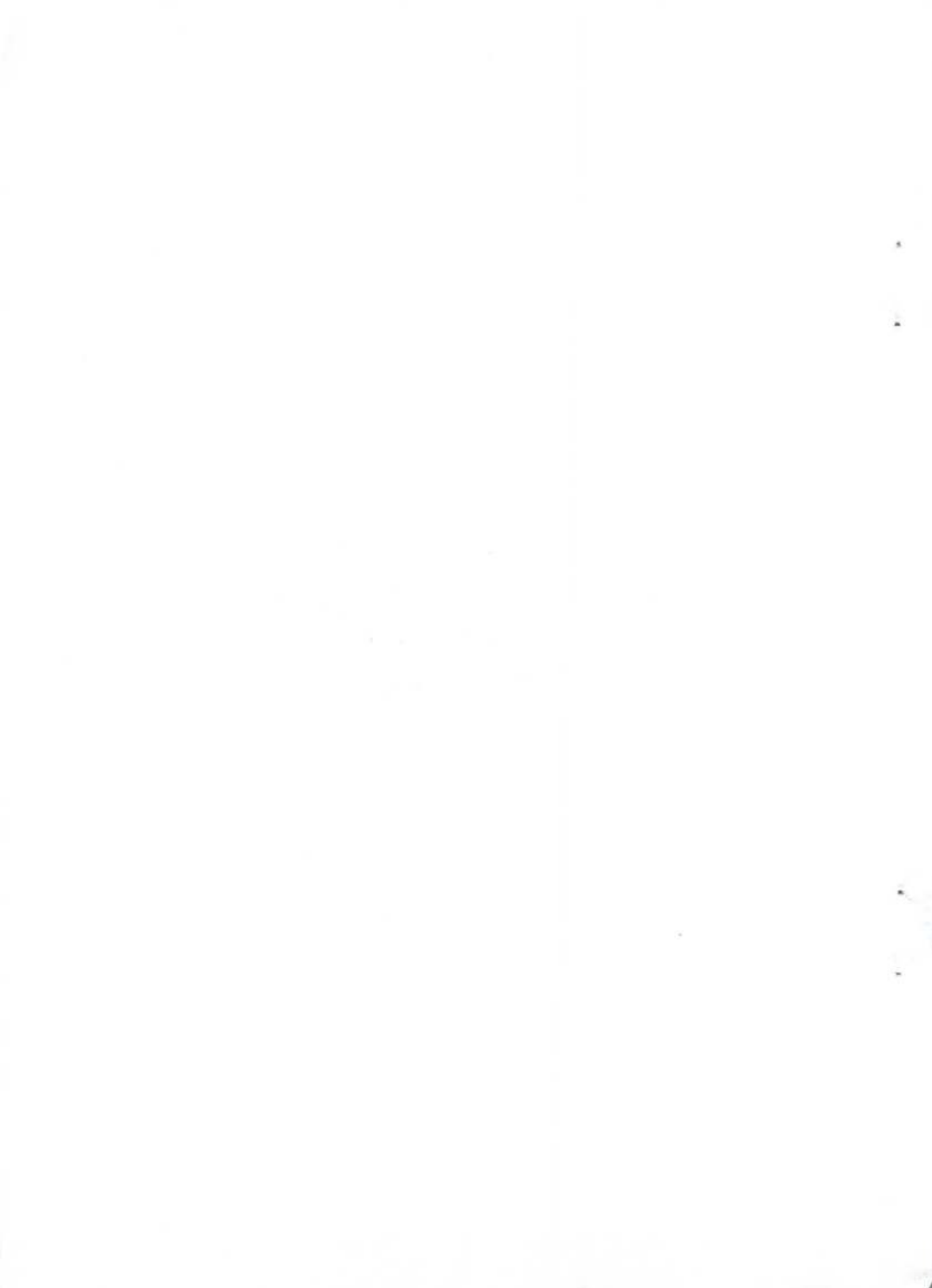
உளம் மகிழ விளையாட்டுக்கள்

இ.செ.விஜேந்திரன் அ.ம.தி

நூல் விளக்கக் குறிப்பு

தலைப்பு	:	“உள்ளே நூறு” உளம் மகிழ விளையாட்டுக்கள்
விடயம்	:	உள மகிழ்வுட்டல்
ஆசிரியர்	:	இ.செ.விஜேந்திரன், அ.ம.தி
பக்கங்கள்	:	viii + 100
முதற்பதிப்பு	:	தை 2020
வெளியீடு	:	அ.ம.தி.வெளியீடு, தொடர்பகம், 657, வைத்தியசாலை வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
பதிப்புரிமை	:	ஆசிரியர்
அச்சுப்பதிப்பு	:	S.P.M பிறிந்ரேர்ஸ், வி.எம்.றோட், பருத்தித்துறை. தொ.பே.இல.: 0212260055
விலை	:	ரூபா 250.00
Title	:	“Ulle Nooru” Ulam Makila Vilaiyaddukkal
Subject	:	Happy Games
Author	:	I.S.Vijendran , O.M.I
Page	:	xi + 100
First Edition	:	January 2020
Copy Right	:	Authors :
Published by	:	Amathi Veliyeedu, Thodarpaham, 657, Hospital Road, Jaffna.
Printed By	:	S.P.M Printers, V.M.Road, Point Pedro. T.P.No.:0212260055
Price	:	250/=

இந்நூல் மனம் மகிழ
அர்ப்பணிப்போடு பணியாற்றுகின்ற
அனைவருக்கும்
சுமர்ப்பணம்.



ஆய்வுரை

உளம் மகிழ விளையாட்டுக்கள் என்ற இந்த நூலில் நூறு விளையாட்டுக்களைத் தொகுத்து அருட்தந்தை விஜேந்திரன் அடிகளார் நூலாக்கம் செய்துள்ளார். உளவளத்துறையில் செயற்படுகின்ற அருட்தந்தை அவர்கள் பல்வேறு உளவலுவூட்டல் நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை மேற்கொண்டு வருபவர். அவற்றின் அனுபவத்திலிருந்தும், பல்வேறு தேடல்கள், கண்டறிதல்களிலிருந்தும் கண்டெடுத்த இந்த விளையாட்டுக்களை பலருக்கும் பயன்படத்தக்க வகையில் தொகுத்துள்ளார். இவை உள வலுவூட்டுனர்களுக்கு மட்டுமன்றி பல்வேறு சமூகச் செயற்பாட்டாளர்களுக்கும் உதவக் கூடியது. அந்த வகையில் அருட்தந்தை அவர்களின் முயற்சி பெறுமதி வாய்ந்த பெரு முயற்சியாகும்.

இவ் வகை விளையாட்டுக்களைப் பொதுவாக சிறு விளையாட்டுக்கள் என்று அழைப்பர். இச் சிறு விளையாட்டுக்களை பல துறைசார்ந்தவர்களும் பயன்படுத்துகின்றனர். எடுத்துக்காட்டாக நாடகத் துறை சார்ந்தவர்கள் நாடகப்பட்டறைகளில் இவற்றினை "அரங்க விளையாட்டுக்கள்" என்று அழைப்பர். கல்விச் செயற்பாடுகளில் கற்றல் உத்திகளில் ஒன்றாக கற்றல் விளையாட்டுக்கள் என அழைக்கின்றனர். சிலர் மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்கள் என்று அழைப்பர். எவ்வகையாகக் கூறியும் இவை எல்லாமே சிறு விளையாட்டுக்கள் தான். குறிப்பிட்ட இலக்கினை அடையும் நோக்கோடு இந்த விளையாட்டுக்கள் வடிவமைக்கப்படுகின்றன. இவை எமது பாரம்பரிய நாட்டார் விளையாட்டுக்களிலிருந்தும், அனுபவங்களிலிருந்து கற்பனையாக உருவாக்கப்பட்ட வகையாகவும், பல்வேறு மேற்கத்தேய சிந்தனையாளர்களின் உருவாக்கங்களாகவும் காணப்படுகின்றன.

உள்ளே நூறு ஈ

ஒரு சமூகத்தினை செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தும் போது அச் செயற்பாடுகளை இலகுபடுத்துகின்ற நுட்பங்களாக அல்லது கருவிகளாக இவ் விளையாட்டுக்கள் அமைகின்றன. இவற்றினை முதலில் பயன்படுத்திய துறை நாடகத் துறையே. இலத்தீன் அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த அகஸ்தோ போல் என்ற அரங்கவியலாளரே முதல் முதலாக அரங்கை மகிழ்வளிப்புக்கான வெறும் பொழுதுபோக்கு கலை என்பதை நிராகரித்து அதனை ஒரு "பிரயோக" வடிவமாக சமூக செயற்பாடுகளுக்குப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினார். அவரது அரங்கப் பட்டறைகளிலேயே அவர் பல்வேறு நாட்டார் விளையாட்டுக்களையும், உத்திகளையும் பயன்படுத்தி அரங்க விளையாட்டுக்களை உருவாக்கி பயன்படுத்தினர் என்பர் அவரது அரங்க முறைகளான "கண்ணுக்குத் தெரியாத அரங்கு" "வாத விவாத அரங்கு" "படிம அரங்கு" போன்றவை சமூகத்தின் நீக்கத்திற்கானவை, உள ஆற்றுப்படுத்துகைக்கானவை, அதனாலேயே அவரது அரங்கினை ஒருக்கப்பட்டவர்களுக்கான அரங்கு என்று அழைத்தனர். அதில் இருந்தே உளவளத்துணையாளர் முதல் பல்வேறு கல்விச் சமூகத்தினரும் இவ் விளையாட்டுகளைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கினர்.

இந்த விளையாட்டுக்களானது சிறுவர்களுக்கு பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தருவது அவ்வாறே பெரியவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடிய இவ் விளையாட்டுகளில் ஈடுபடும் போது பயனாளர்கள் "கனதியான பயிற்சி ஒன்றில்" ஈடுபடுகின்றோம் என்ற நினைப்பில்லாது தம்மை அறியாது மகிழ்வுடன் அதில் ஈடுபட்டு கனதியான அனுபத்தினைப் பெறுவர். தம்மை அறியாது தமது திறன்களை வெளிப்படுத்துவர், தமது உளத்தடைகளை அகற்றுவர், மகிழ்ச்சியாக இருப்பர், கற்றுக்கொள்வர். அதனாலேயே இவ்விளையாட்டுகள் மிகவும் பயன் உறுதி வாய்ந்த நுட்பமாகக் கருதப்படுகின்றது.

இன்று விரிவடைந்தும், தேவைகள் அதிகரித்தும் காணப்படுகின்ற "உள ஆற்றுப்படுத்தல்" செயற்பாடுகளுக்கு இந்த சிறு விளையாட்டுகள் பெரிதும் உதவக் கூடியவை. அதனைத் தனது அனுபவத்தில் உணர்ந்த காரணத்தினாலேயே அருட் தந்தை அவர்கள் தேடித் தொகுத்து இந் நூலை எமக்கு வழங்கியுள்ளார்.

இதில் உள்ள விளையாட்டுக்களை நோக்கும் போது விளையாட்டுக் களினால் உருவாக்கப்படக் கூடிய பின்வரும் நன்மைகள் அனைத்தையும் அவ்விளையாட்டுக்கள் கொண்டுள்ளன.

உள்ளே நூறு ஈ

விளையாட்டுக்கள்

- ❖ பயிற்சியில் ஈடுபடுவரை உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் ஈடுபடுவதற்கு உதவுதல்.
- ❖ ஈடுபடுபவரின் கற்பனை வளம், தர்க்கரீதியாக சிந்திக்கும் திறன் என்பவற்றை மேம்படுத்துதல்.
- ❖ ஈடுபடும் குழுவினரிடையே அந்நியோனனியத்தினையும், நட்பு நெருக்கத்தையும் ஏற்படுத்துதல்.
- ❖ தம்மையறியாமலே பயனாளிகள் தமது திறமைகளை வெளிப்படுத்துவர்.
- ❖ தம்மையறியாமலே உடற்பயிற்சியை அல்லது உடல் தளர்வுநிலையைப் பெறுகின்றனர்.
- ❖ ஈடுபடுவோர் மத்தியில் ஒற்றுமையையும், குழுவாகச் சேர்ந்து இயங்கும் பண்பையும், விட்டுக்கொடுத்தல், வெற்றிதோல்வியைச் சமமாக மதித்தல், பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை, தாங்குதிறன், புரிந்துணர்வு, ஆர்வமும் ஊக்கமும், அவதானம், கிரகித்தல், மனனம், கருத்துன்றல், தொடர்பாடல்த் திறன், கற்பனை, படைப்பாக்கம், தலைமைத்துவம், பால்நிலைச் சமத்துவம், சுய விழிப்புணர்வு, செவிமடுத்தல், உற்றுக் கேட்டல், நிதானம், கூட்டுணர்வு, பொறுப்பேற்றல், விடாமுயற்சி, உற்சாகம், தந்துணிவு என பல்வேறு பயன்களையும் வழங்குகின்றன.

இதனை அருட்தந்தை அவர்கள் ஒவ்வொரு விளையாட்டின் தொடக்கத்திலும் "நோக்கம்" என்ற தலைப்பில் குறிப்பிடுகின்றார். இக் குறிப்பு எத்துறை சார்ந்தவர்களும் தமக்கான விடயங்களைக் கண்டுணர்வதற்கு உதவுகின்றது.

அத்துடன் விளையாட்டுகள் ஒவ்வொன்றிலும் "ஆடும் முறை" என்ற தலைப்பின் கீழ் மிகவும் எளிமையாக எவரும் வாசித்து விளங்கி விளையாடுவதற்கு ஏற்ற வகையில் எழுதப்பட்டுள்ளன. சில விளையாட்டுக்களுக்கு ஒளிப்படங்களும் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. எவரும் கையேடாகப் பயன்படுத்தக் கூடிய வகையில் ஒவ்வொரு விளையாட்டுக்களும் ஒவ்வொரு பக்கங்களில் எழுதப்பட்டு நூறு விளையாட்டுக்களும் நூறு பக்கங்களில் அடக்கப்பட்டுள்ளன. இதில் உள்ளடக்கப்பட்ட விளையாட்டுகளை பொதுவாக நோக்கும் போது பின்வரும் வகைகளிலும் அதன் பயனை முதற் கொண்டு வகை செய்யலாம்.

உள்ள நூறு ஈ

- ❖ உடலைத் தளர்த்தும் பயிற்சி அமையக் கூடிய விளையாட்டுக்கள் :- உதாரணமாக தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல், கந்தையா செல்வதைச் செய்தல், வெயிலடிக்கிறது, ஒற்றைக்காலில் நின்றல், மறைந்த கரப்பந்தாட்டம், விளையத்தில் புகுதல்.
- ❖ அவதானத்திற்கு பயிற்சியாக அமையும் விளையாட்டுக்கள் :- உதாரணமாக பந்தை ஊதி விழுத்துதல், வண்டி ஒட்டம், றப்பராண்ட் மூலம் விழுத்துதல்.
- ❖ குழு ஒற்றுமைக்கான பயிற்சியாக அமையும் விளையாட்டுக்கள் :- உதாரணமாக தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல், ஒலி எழுப்பி ஒன்றுசேர்தல், திறப்பு மாற்றுதல்.
- ❖ கருத்துன்றலுக்கான பயிற்சியாக அமையும் விளையாட்டுக்கள் :- உதாரணமாக தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல், உடல் மொழி அவதானம், வண்டி ஒட்டம், பச்சி சொச்சி.
- ❖ படைப்பாற்றலுக்கான பயிற்சியாக அமையும் விளையாட்டுக்கள் :- உதாரணமாக கதை தொடருத்தல், உருவம் பொருத்துதல், கோபுரம் அமைத்தல்.
- ❖ தொடர்பாடல் தேர்ச்சிக்கான பயிற்சியாக அமையும் விளையாட்டுக்கள் :- உதாரணமாக உடல் மொழி அவதானம், செய்திப் பரிமாற்றம்.

எல்லா விளையாட்டுகளிலும் பல் வேறு திறன்கள் திரண்டிருந்தாலும் சில விளையாட்டுகளில் சில திறன்கள் முனைப்பு பெறுகின்றன. எனவே பயனுறுதி வாய்ந்த இந் நூலாக்கப் பணியினை மேற் கொண்ட அருட்தந்தை விஜேந்திரன் அடிகளாரையும் அவரது குழுவினரையும் உளமாரப் பாராட்டுவதுடன் இந்நூல் உளவளத் துணையாளர்களுக்கு மட்டுமன்றி, ஆசிரியர்கள், ஏனைய கல்விச் செயற்பாட்டாளர்கள், என பலருக்கும் பயன்படும் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும். அருட்தந்தை அவர்கள் இத்தகைய முயற்சிகளில் தொடர்ந்தும் ஈடுபட்டு சமூகத்திற்குத் தேவையான கருத்துகளை வழங்க வேண்டுமென்று வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

யோ. யோண்சன் ராஜ்குமார்

பிரதி இயக்குநர்

திருமறைக் கலாமன்றம்,

யாழ்ப்பாணம்.

அணிந்துரை

பல மணிநேர கருத்துரைகள் கேட்பவர்களை இலகுபடுத்தி விளையாட்டு விளையாட்டாக விடயங்களை உள விளையாட்டின் மூலம் மகிழ்வூட்டும் செயலோடு குழுவாக மனதைப் பக்குவப்படுத்துவதுடன் மனதில் பதியவைக்கும் உளவிளையாட்டின் மூலம் கற்றுக்கொள்ளலாம் என அருட்பணி விஜேந்திரன் அடிகள் மேற்கொண்ட முயற்சிகள் உளவிளையாட்டுக்கள் "உள்ளே நூறு" எனும் தொகுப்பாக வெளிவருவது பாராட்டுக்குரியது.

சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை உளவளக் கற்கை நெறியினை பயிற்சிகளாக, கருத்தரங்குகளாக, பட்டப்படிப்புக்களாக மாறி வரும் காலத்தில் தமிழ் மொழியில் அறிவுட்டலுக்குப் போதுமான நூல்கள் வெளிவராமையும், வெளிவரும் நூல்களுக்கு ஊக்கப்படுத்துதல் போதாமையும் உளவியல் சிந்தனைகளை பகிர்வதில் பின்னடைவுகள் ஏற்படக் காரணமாகின்றது.

எங்கோ பார்த்தது எமக்கு நினைவுக்கு வரும் விளையாட்டுக்கள், அச்சுமூலையும் கற்றுக்கொண்ட பாடங்களையும் நினைவுட்ட வைக்கும் மீள்சிந்தனைக்கு உளவிளையாட்டுக்கள் பல மனப்பதிவாகியதை மீட்டுப் பார்க்க வைக்கின்றது. தனியே சிந்தித்த எமது முயற்சிகள் குழுவாக இசைவாக்கம் மூலம் செயற்படத் தூண்டும் இந்த உளவிளையாட்டுக்கள்.

"வளர்பிறை" உளவியல் பயிற்சி மையத்தில் கற்றுத்தேறிய மாணவர்கள் விளையாட்டின் மூலம் உளநெருக்கீடுகள், தலைமைத்துவம், சுயஆய்வுகள், உளஆற்றுப்படுத்தல்களை உளவிளையாட்டின் மூலம் மகிழ்வூட்டும் கற்றலான அனுபவத்தை பகிர்ந்த பல நினைவுகள் பாடப்பதிவுகளை மனதில் பதியவைத்தவை மாணவர்கள் வெற்றிப்பதிவுகளாகும்.

உள்ளே நூறு ரீ

கடினமான கற்றல்களை இலகுவாக உணரவைப்பதற்கும் குழுச் செயற்பாடுகளின் மூலம் வெட்கம், பயம், கூச்ச சபாவங்களைக் களைய வைப்பதற்கும் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் வெளிப்படவும், பால் நிலைப் பாகுபாடுகளைக் களைந்து தாழ்வுச்சிக்கல்களைத் தகர்த்து, தந்துணிவுடன் தலைமை ஏற்கும் உள்பக்குவ நிலைகளை உருவாக்கும் உள்விளையாட்டுக்கள் கற்றலுக்கு ஊக்கப்படுத்துவதுடன் நல்லுறவுகளை பலமாக்கவும், தன் ஆற்றல், திறன்களை வெளிப்படுத்தும் அரிய சந்தர்ப்பங்களாகவும் அமையவல்லது.

அருட்பணி விஜேந்திரன் அவர்களின் இளமை வேகமும், அர்ப்பணிப் பான சேவையும், உள்வியல் ஆர்வமும் அவரது பணிகளை செழுமைப்படுத்த கிடைத்த களங்களை நன்கு பயன்படுத்தியதை பருத்தித்துறை "அஞ்சலி" அகத்தில் ஆரம்பித்த பணிகளில் கண்டேன். கற்றல் கற்பித்தலுடன் சஞ்சிகை வெளியீட்டிலும் கருத்தமர்வுகளை நடாத்தியதுடன் அவரது உள்வியல் ஆர்வம் உயர் கல்வியை பட்டப்படிப்பாக இந்தியாவில் கற்றதுடன், யாழ். வளர்பிறை நிறுவனத்தில் பல புதிய உள்வியல் பயிற்சிகளை நடாத்தி, புதிய மாணவர்களை உள்வியல் துறையில் முன்னகர்த்த ஆர்வமூட்டுவதுடன் யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் பகுதி நேர உள்வியல் விரிவுரையாளராக பணியாற்றி வருவதுடன் சிறந்த பல வளவாளர்களின் நட்புறவுடன் நிறுவனத்தையும், தனது பணிவாழ்வையும் அசுர வேகத்துடன் செயற்படுத்துவது நம்பிக்கை தருகிறது. உள்வள பணிகள் மேம்பட பதிவாக்கும் உள்விளையாட்டுக்கள் "உள்ளே நூறு" வரவானது கண்டு பாராட்டுகின்றேன்.

கலாபூஷனம் செ.யோசப்பாலா

உளசமூக சீராளன்.

என்னுரை

நமது இக்காலச் சமுதாயத்தில் சிறுவர்கள் முதல் மூத்தோர்கள் வரையிலான உள வலுவூட்டல் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கு இவ் உள மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்களானது ஆற்றல்கள் திறன்களை இனங்கண்டு அவற்றினை வெளிக்கொண்டு வருவதோடு ஆளுமை விருத்தியை மேம்படுத்தி தமது விழுமியப் பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும், தமக்கும் பிறருக்குமான உறவுநிலையினையும், உடல் உளச் சமநிலையினையும் சீர்செய்யும் வகையில் கூறவந்த விடயங்களை இலகுவான முறையில் அனைவரையும் ஈர்க்கும் வண்ணம் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.

எனது நீண்டகால உளசமூக ஆற்றுப்படுத்தல் பணியின் இலக்கு களில் ஒன்றான உள மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்களை உள்ளடக்கிய இந் நூலினைத் தயாரித்து நமது சமூகத்தின் நலனுக்காக உருக்கொடுக்கப் பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

எமது நிறுவனத்தினால் முன்னெடுக்கப்படுகின்ற அனைத்து செயற்பாடுகள் மற்றும் பயிற்சிப்பட்டறைகள் மூலம் கிடைக்கப்பெற்ற அனுபவங்கள், பின்னூட்டல்கள், நூல்கள், இணையத்தளங்கள் போன்ற வற்றை மூலாதாரமாகக் கொண்டு சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், பெற்றோர்கள், மூத்தோர்கள், ஆசிரியர்கள், பணியாளர்கள், பயிற்சியாளர்கள் எனப் பலதரப்பட்டவர்களைத் தனியாகவும், குழுவாகவும் ஒன்றிணைத்துச் செயற்படுத்துவதற்காக பயிற்சிப்பட்டறைகளை நடத்துபவர்கள் இவ் உள மகிழ்வூட்டும் விளையாட்டுக்களின் மூலம் பங்குபற்றுனர்களின்

உள்ளே நூறு ஈ

சிந்தனையினைத் தூண்டும் வகையில் நூறு விளையாட்டுக்களை உள்ளடக்கி
“உள்ளே நூறு” எனும் தலைப்புடன் இந் நூலானது வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இந்நூல் உருவாக்குவதற்கு ஆய்வுரை வழங்கிய திரு-
யோன்சன்ராஜ்குமார் அவர்களுக்கும் கருத்துரை வழங்கிய திரு- யோசப்பாலா
அவர்களுக்கும், அச்சகத்தினருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றிகளைத்
தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன்.

இ.செ.விஜேந்திரன், அ.ம.தி

இயக்குனர்,

வளர்பிறை உளவளத்துணை நிலையம்,

சுண்டுக்குளி, யாழ்ப்பாணம்.

பொருளடக்கம்

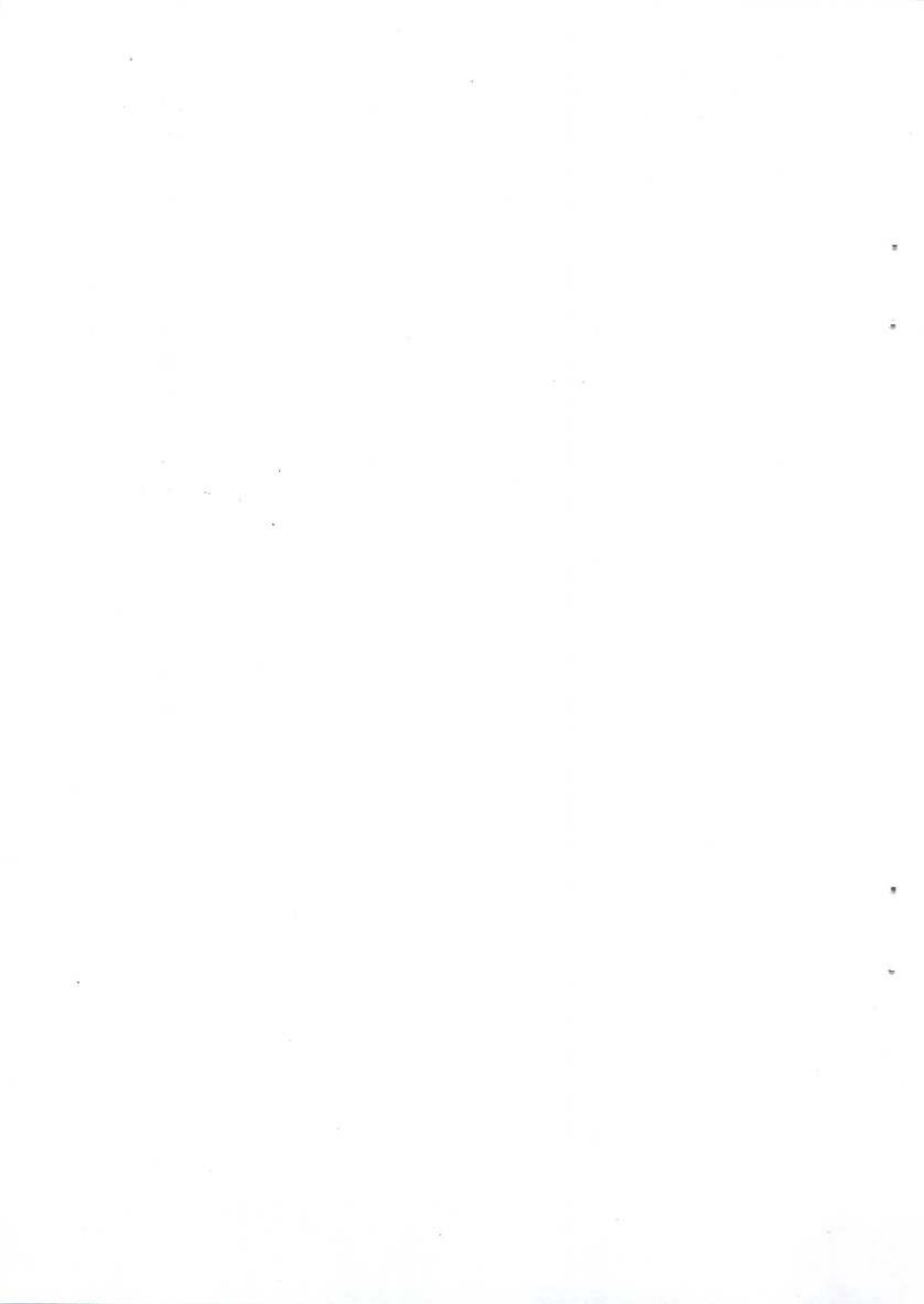
1) மந்திரக் கதிரை	1
2) தண்ணீர் ஊற்றி பந்து ஊதுதல்	2
3) பலூன் உடைத்தல்	3
4) அக்கரைக்குச் செல்லுதல்	4
5) திறப்பு மாற்றுதல்	5
6) ஒலி எழுப்பி ஒன்று சேர்தல்	6
7) தீப்பெட்டி சுண்டுதல்	7
8) மேல் வேண்டி கீழ் கொடுத்தல்	8
9) ஸ்ரோவும், கப்பும்	9
10) போலச் செய்தல்	10
11) பிஸ்கட் சாப்பிடுதல்	11
12) பேப்பருக்குள் நுழைத்தல்	12
13) இலக்கம் கூறல்	13
14) பந்து ஊதி விழுத்தல்	14
15) இணைந்து நடத்தல்	15
16) உரத்துச் சொல்லுதல்	16
17) நூல் பரிமாற்றம்	17
18) பேப்பரில் நிறறல்	18
19) மாடி அமைத்தல்	19
20) பலூன் ஊதி விழுத்தல்	20
21) தண்டவாளம் அமைத்தல்	21
22) நீர் பலூன் பரிமாற்றம்	22
23) பிடித்தலும் எடுத்தலும்	23
24) துணியால் பந்து எறிதல்	24
25) வால் களைதல்	25
26) ஒற்றைக் காலில் நிறறல்	26
27) பஞ்சு எடுத்தல்	27
28) கத்தரிக்காயால் பந்து அடித்தல்	28
29) உருவம் பொருத்துதல்	29
30) தீக்குச்சிப் பரிமாற்றம்	30
31) சோடி சேர்த்தல்	31
32) மறைந்த கரப்பந்தாட்டம்	32

உள்ளே நூறு ஈ

33) தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல்	33
34) நிறம் பிரித்துப் போடுதல்	34
35) பந்து ஊதுதல்	35
36) உருட்டி ஓடுதல்	36
37) இறபர் பான்ட் மூலம் விழுத்துதல்	37
38) கையெழுத்துப் பெறல்	38
39) காலினால் பந்து உடைத்தல்	39
40) மனித முடிச்சு	40
41) பழம் மாற்றுதல்	41
42) போத்தலுள் பேனா விடுதல்	42
43) மோதிரம் மாற்றுதல்	43
44) குருட்டுப் பந்தாட்டம்	44
45) போத்தலும், கல்லும்	45
46) போத்தலில் ஸ்ரோ விடுதல்	46
47) பெண், புலி, வேடன்	47
48) வெயில் அடிக்குது	48
49) சுட்டு விரலால் தாங்குதல்	49
50) சொல் உருவாக்கம்	50
51) இறுவட்டினால் பந்து வைத்தல்	51
52) கதை தொடுத்தல்	52
53) முடிச்சு அவிழ்த்தல்	53
54) ஓட்டோ ஓடுதல்	54
55) கந்தையா சொல்வதைச் செய்தல்	55
56) எல்லைக்குள் பந்து உருட்டுதல்	56
57) நீர் சேகரித்தல்	57
58) செய்திப் பரிமாற்றம்	58
59) வளையத்துள் புகுதல்	59
60) வாங்க பழகலாம்	60
61) குறி வைத்தல்	61
62) வரிசையாக நின்றல்	62
63) கால் பந்து போடுதல்	63
64) சாக்கால் நகர்தல்	64
65) கோல்ட் ஓ டக்	65
66) கதிரைப் பரிமாற்றம்	66

உள்ளே நூறு ஈ

67) உருட்டிய பந்து பிடித்தல்	67
68) கோபுரம் அமைத்தல்	68
69) பெயர் சொல்லும் தொடர்	69
70) தடியினால் பிடித்து ஒருதல்	70
71) துணி எடுத்தல்	71
72) சில்லி , பல்லி	72
73) பலூனினால் ஓட்டி எடுத்தல்	73
74) தண்ணீர் பரிமாற்றம்	74
75) பிங் - பங் - பொங் - சூட்	75
76) கிளிப் பிடுங்குதல்	76
77) பச்சி , சொச்சி	77
78) வாழைப்பழத்தில் குற்றுதல்	78
79) தடியால் பந்து போடுதல்	79
80) மடி மேல் தாங்குதல்	80
81) துள்ளிப் பாதுகாத்தல்	81
82) பொருந்தினர் அட்டை	82
83) படகோட்டுதல்	83
84) கைகளினால் ரிபன் சுற்றுதல்	84
85) பந்து பரிமாறுதல்	85
86) இடலியும் - சட்டியும்	86
87) குழாய் பரிமாற்றம்	87
88) அனுமதி பெறல்	88
89) ஈர்க்கிகள் எடுத்தல்	89
90) வண்டி ஓட்டம்	90
91) சங்கிலித் தொடர் பரிமாற்றம்	91
92) போத்தல் இழுத்தல்	92
93) உடல் மொழி அவதானம்	93
94) படம் வரைதல்	94
95) தட்டுக்கு மாற்றுதல்	95
96) தடியில் சுற்றுதல்	96
97) கால் நீட்டி ஒருதல்	97
98) தட்டுக்கு மாற்றுதல்	98
99) மட்டையால் அடித்தல்	98
100) பிடித்து மாறுதல்	100



மந்திரக் கதிரை

நோக்கம் : திறன்களை வெளிப்படுத்துதல், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல், நடத்தை மாற்றத்தை அறிதல் போன்றன உருவாகும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக கதிரையில் அமரச் செய்து வட்டத்தின் நடுவில் கதிரை ஒன்றை வைத்தல்.
2. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை நேரான, எதிரான உணர்வுகளை ஞாபகப்படுத்தச் செய்தல்.
3. வழிநடத்துனர் தான் முதலில் விளையாட்டை ஆரம்பிப்பார். அவர் ஏதாவது எதிர்மறையான உணர்வினை வெளிப்படுத்தியவாறு குழுவை சுற்றி வந்து அந்த மந்திரக்கதிரையில் அமருவார்.
4. கதிரையில் அமர்ந்ததும் அவரது எதிர்மறையான உணர்வு நீங்கி ஆரோக்கியமான உணர்வினை வெளிப்படுத்துவார்.
5. மீண்டும் ஏதோ ஒரு எதிர்மறையான உணர்வினை வெளிப்படுத்தியவாறு குழுவை சுற்றி வந்து யாராவது ஒரு நபரைத் தொடுவார்.
6. தொடர்பும் நபர் அதே எதிர்மறையான உணர்வினை வெளிப்படுத்தியவாறு அந்த மந்திரக் கதிரையில் அமருவார். இவ்வாறே விளையாட்டுத் தொடரும்.

தண்ணீர் ஊற்றி பந்து ஊதுதல்

நோக்கம் : உற்சாகம், ஆர்வம், இலக்கு, தட்டிக்கொடுத்தல், தலைமைத்துவம், உதவும் மனப்பான்மை, போட்டி மனப்பாங்கு, மகிழ்ச்சி, விட்டுக்கொடுப்பு, நெருக்கமான உறவு நிலை, பாதுகாப்பு என்னும் தன்மை வளர்ச்சி அடையும்.



தேவையான பொருட்கள்: one day cup, மேசை, மேசைப்பந்து, வாளி, தண்ணீர்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களைக் குழுக்களாக பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒரு குழுவில் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப one day cup களை ஒரு மேசையின் மேல் நீளமாக அடுக்குதல்.
3. வழிநடத்துனர் முதலாவது one day cup இன் உள் மேசைப்பந்து ஒன்றைப் போடுவர்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ளவர்கள் மேசையில் இருந்து 25m தூரத்தில வழிநடத்துனர் வாளியும் ஒரு one day cup உடனும் நிற்பர்.
5. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பும் போது முதலாவது நபர் one day cup இல் தண்ணீரை எடுத்து ஒடிச் சென்று முதலாவது one day cup இனுள் ஊற்றும் போது பந்து மேலே வரும் மேலே வந்த பந்தை தனது வாயினால் ஊதி அடுத்து உள்ள one day cup இனுள் விழுத்திய பின்பு அவர் தன் பழைய இடத்திற்கு ஒடிச் சென்று அடுத்த நபரிடம் கொடுப்பர்.
6. இவ்வாறு விளையாட்டு தொடரப்பட்டு முதலில் முடிக்கும் குழுவினர் வெற்றியாளர்கள் என கருதப்படுவர்.

பலூன் உடைத்தல்



நோக்கம் : பாதுகாப்பு, பொறுப்புணர்வு, சுதந்திரம், புரிந்துணர்வு ஆகியன உருவாகும்.

தேவையான பொருட்கள்: பலூன், குண்டுசி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்து ஒரு பலூன் கொடுத்து ஊதிக் கட்டும்படி கூறுதல்.
2. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களிடம் ஒரு குண்டுசியைக் கொடுத்து தமது பலூனை கடைசி வரைக்கும் பாதுகாக்கும் படி கூறுதல்.
3. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பப் பட்டு சிறிது நேரம் விளையாட விடுதல்.
4. இறுதி வரைக்கும் பலூனை பாதுகாக்கும் நபர் வெற்றியாளராகக் கருதப்படுவார்.

குறிப்பு:- பலூன் - உரிமையைக் குறிக்கின்றது, குண்டுசி - அதிகாரத்தை குறித்து நிற்கின்றது.

அக்கரைக்குச் செல்லுதல்



நோக்கம் : திட்டமிடல், தலைமைத்துவம், குழு ஒற்றுமை, இலக்கை அடைதல், பால்நிலை சமத்துவம், இணைந்து செயற்படல், புரிந்துணர்வு, சகிப்புத் தன்மை என்பன உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : A_4 தாள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை பத்து பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் A_4 தாள் நான்கு வீதம் வழங்குவார்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப குழுவினர் தமக்கு வழங்கப்பட்ட A_4 தாள்களை படகாகப் பயன்படுத்தி இக் கரையில்லுந்து அக்கரைக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.
4. படகில் செல்லும் போது ஒருவரின் கால் கடலுக்குள் தவறும் பட்சத்தில் மீண்டும் கரையில் இருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டும்.
5. கரையை சென்றடையும் குழுவினர் தமது படகுகளையும் கரைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும்.
6. முதலில் அக்கரையை சென்றடையும் குழுவினர்கள் வெற்றி பெற்றவர்களாக கருதப்படுவார்கள்.

திறப்பு மாற்றுதல்



நோக்கம் : பொறுமை, அவதானம், ஒற்றுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, சகிப்புத்தன்மை, பால் நிலை சமத்துவம், புரிந்துணர்வு, தலைமைத்துவம், குழுச் செயற்பாடு, உற்சாகம், ஆகியன வளரும்.

தேவையான பொருட்கள் : திறப்பு, அல்லது நாணயக்குற்றி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை பத்துப் பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருவர் பின் ஒருவராக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுக்களில் நிற்கும் முதல் நபரிடம் ஒரு திறப்பு அல்லது நாணயக்குற்றி வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப குழுவின் முன் நிற்பவர் திறப்பை அல்லது நாணயக்குற்றியை தனது காலில் வைத்து தனக்குப் பின்னால் உள்ள நபரின் வலது காலிற்கு மாற்றுதல் வேண்டும்.
4. இவ்வாறு குழுவினரின் இறுதி நபர் வரையும் திறப்பு பரிமாற்றப்படும் போது இடையில் திறப்பு கீழே விழும் பட்சத்தில் மீண்டும் ஆரம்பத்தி லிருந்து தொடர வேண்டும்.
5. விதிமுறைக்கு அமைய முதலில் திறப்பினை பரிமாற்றிக் கொள்ளும் குழுவினர் வெற்றியாளர்களாகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள்.

ஒலி எழுப்பி ஒன்று சேர்தல்

நோக்கம் : குழு உருவாக்கம், திறன் வெளிப்பாடு, ஒற்றுமை, குழுச் செயற்பாடு, பங்கேற்றல், புதிய அறிமுகம் என்பன உருவாகும்.



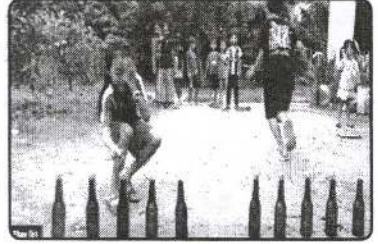
தேவையான பொருட்கள் : கடதாசி, கத்தரிக்கோல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை குழுக்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப கடதாசியை துண்டு துண்டுகளாக வெட்டி ஒவ்வொரு பறவைகள், மிருகங்களின் பெயர்களை எழுதி அதை மடித்து பங்குபற்றுனர்களை ஒவ்வொரு துண்டினை எடுக்குமாறு கூறுதல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தாம் பெற்றுக்கொண்ட கடதாசித் துண்டின் மடிப்பினை விரித்துப் பார்த்து அதில் எழுதப்பட்டுள்ள பறவை அல்லது மிருகத்தினுடைய ஒலி மற்றும் சைகை களிகளை மட்டுமே வெளிப்படுத்தியவாறு தமது இனத்தினைக் கண்டுபிடித்து புதிய குழு ஒன்றினை உருவாக்குவர்.

தீப்வட்டி சுண்டுதல்

நோக்கம் : இலக்கு, நிதானம், சுய முயற்சி, உடல் உள சமநிலை, தன்னம்பிக்கை, அவதானம், விடா முயற்சி, உறுதிப்பாடு, அதிகரிக்கும்.



தேவையான பொருட்கள் :

மேசை, 2 லீற்றர் வெற்றுப் போத்தல், தீப்பெட்டி அல்லது பந்து.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் மேசையின் மேல் சோடா போத்தலில் நீர் நிரப்பியவாறு மூடி வைத்தல் வேண்டும்.
2. நீர் போத்தலின் மூடியின் மேல் தீப் பெட்டியை வைத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 25 மீற்றர் தொலைவில் நிற்குமாறு கூறுதல்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒரு நபர் இடது கையினால் வலது கண்ணினை பொத்திய வண்ணம் வலது கையினை நீட்டிய வண்ணமாக (சுண்டுதலுக்கு ஏற்ப விரலை மடித்திருத்தல் வேண்டும்) ஓடிவந்து தீப் பெட்டியினை சுண்டி விழுத்துதல் வேண்டும்.

மேல் வேண்டி கீழ் கொடுத்தல்

நோக்கம் : நிதானம், அவதானம், பொறுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, தலைமைத் துவம், குறிக்கோள், குழு முயற்சி, விடா முயற்சி, தன்னம்பிக்கை, பங்களிப்பு, என்பவற்றை உணரச்செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்க விடுதல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவரிடமும் ஒரு பந்து வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவின் முதலில் நிற்பவர் தனது தலைக்கு மேல் பின்னால் நிற்பவருக்கு பந்தைப் பரிமாற்ற வேண்டும்.
4. பந்தை வாங்குபவர் தனக்கு பின்னால் நிற்பவருக்கு தன் இரு கால்களிற்கும் இடையால் பந்தை பரிமாற்ற வேண்டும்.
5. இவ்வாறாக பந்து மேலும், கீழும் மாறி மாறி பரிமாற்றப்பட்டு இறுதியில் நிற்பவரிடம் பந்து சேர்ந்தவுடன் அவர் ஓடிச்சென்று தன் குழுவின் முதலாவது நபராக நின்றால் வேண்டும்.
6. இதில் வழிநடத்துனர் குழுக்களில் பந்து பரிமாற்றப்படும் முறையினை அவதானித்து விதிமுறைகளுக்கு மாறாக பந்து பரிமாற்றப்படுமிடத்து அந்தக் குழுவினர் மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து பந்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்ரோவும் கப்பும்

நோக்கம் : இலக்குடன் செயற்படல், மூச்சுப் பயிற்சி, விடா முயற்சி, போட்டி மனப்பான்மையை வளர்த்தல், வேறுபட்ட கோணத்தில் சிந்தித்தல் போன்ற திறன்களை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : One Day Cup, ஸ்ரோ, மேகை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனர் சிறிய மேகையொன்றில் One Day Cup ஒன்றினை வைத்து, பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு ஸ்ரோ வீதம் வழங்குவார்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கு அமைய சோடிகளாக்கப்பட்ட பங்குபற்றுனர்கள் அவர்களிற்கு வழங்கப்பட்ட மேகையில் எதிரெதிராக நின்று தமது மேகையில் வைக்கப்பட்டுள்ள One Day Cup இனை ஸ்ரோவினால் ஊதி விழுத்த வேண்டும்.
4. இருவரில் முதலில் One Day Cup இனை விழுத்தும் நபர் வெற்றியாளராக கருதப்படுவார்.

யோலச் செய்தல்

நோக்கம் : திட்டமிடல், ஆக்கத் திறன், நேர முகாமைத்துவம், தலைமை தாங்குதல், பொறுப்புக் களை முன்னெடுத்தல், அழகியல் செயற்பாடு, காட்சிப்படுத்தல், பங்களிப்பு, குழுச்செயற்பாடு, இணைந்து செயற்படல், ஆகிய பண்புகள் உருவாகும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை பத்துப் பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரால் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் ஒவ்வொரு தலைப்புகள் வழங்குதல். (மரண ஊர்வலம், மிருகங்களின் ஊர்வலம், பறவைகளின் ஊர்வலம், சமாதானத்துக்கான ஊர்வலம்)
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் சம அளவிலான நேரம் வழங்கப்பட்டு தமது குழுவினருக்கு வழங்கப்பட்ட தலைப்பிற்கு அமைய அணிநடை செய்வதற்கு ஏற்றவாறு தமது குழுவினரைத் தயார்படுத்திக் கொள்வார்கள்.
4. வழிநடத்துனரினால் அவதானிக்கப் பட்டு சிறப்பான முறையில் செயற்படும் குழுவினர் வெற்றிபெற்ற குழுவினர்களாக தெரிவு செய்யப்படுவர்.

பிஸ்கட் சாப்பிடுதல்



நோக்கம் : சுய முயற்சி, பொறுமை, நிதானம், உடல், உளச் சமநிலை, ஆர்வம், போட்டி மனப்பான்மை, அவதானம், விடாமுயற்ச்சி, உற்சாகம், ஆகியன உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : பிஸ்கட் / இனிப்பு

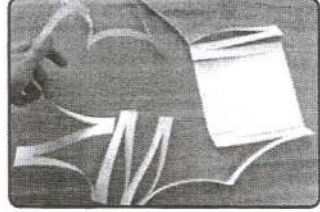
ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக கதிரையில் அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரால் பங்குபற்றுனர்களின் நெற்றியின் நடுப்பகுதியில் பிஸ்கட் அல்லது இனிப்புப் பண்டம் ஏதேனும் ஒன்றை வைத்தல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப பங்குபற்றுனர்கள் கைகள் இரண்டினையும் பின்புறம் கட்டியிருத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பும் போது இரு கைகளையும் பயன்படுத்தாமல் நெற்றியில் இருக்கும் பிஸ்கட்டினை சாப்பிட வேண்டும்.

பேப்பருக்குள் நுழைதல்



நோக்கம் : சுயவிழிப்புணர்வு, பல்வேறு கோணத்தில் சிந்தித்தல், சுயமுயற்சி, விடாமுயற்சி, புத்தாக்கம், தேடல், தனித்துவம் என்பன மேலோங்கும்.



தேவையான பொருட்கள் : A_4 தாள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு A_4 தாள் வழங்கப்படும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட தாளை இரண்டு துண்டுகளாக்காமல் கிழித்து தமது உடலை அத் தாளிற்குள் நுழைந்து வருதல் வேண்டும்.

இலக்கம் கூறல்

நோக்கம் : அவதானம், கிரகித்தல், வேகமாகச் செயற்படல், செவிமடுத்தல், உற்றுக் கேட்டல், நிதானம், ஞாபகசக்தி, உற்சாகம், ஊக்கப்படுத்தல் ஆகிய பண்புகள் வளரும்.



ஆடும்முறை :

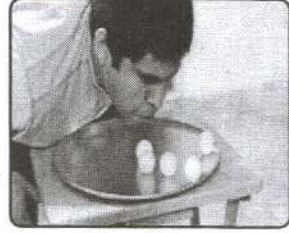
1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப ஒன்றிலிருந்து கடைசி அங்கத்தவர் வரை இலக்கத்தை வரிசையாக கூறச் சொல்லுதல்.
3. வழிநடத்துனர் ஒரு நபரைத் தெரிவு செய்து, உதாரணமாக, இலக்கம் 5 என்ற எண்ணுடைய நபர் தெரிவு செய்யப்பட்டால் அந்நபர் தன்னுடைய இலக்கத்தை கூறி இரண்டு முறை கைகளைத் தட்டி அந்த குழுவிலுள்ள ஏதாவது ஒரு இலக்கத்தைக் கூறவேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டுத் தொடரும்.

குறிப்பு :- இலக்கம் குறிப்பிடும் போது குறித்த நபர் தனக்கு இரு பக்கங்களிலுமுள்ள நபர்களின் இலக்கங்களைக் கூற முடியாது. விளையாட்டை விட்டு நீங்கியவரது இலக்கத்தைக் கூற முடியாது. விதிமுறைகள் மீறப்படுமிடத்து அந்நபர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

பந்து ஊதி விழுத்துதல்

நோக்கம் : திட்டமிடல், குழு ஒற்றுமை, தன்னம்பிக்கை, போட்டி மனப்பாங்கு, நேர முகாமைத்துவம் என்பன வளரும்.

தேவையான பொருட்கள் : ஒரு குழுவிற்கு 1 சிறிய மேசை, 30 வெள்ளை நிற மேசைப் பந்துகள், 4 மஞ்சள் நிற மேசைப் பந்துகள்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்ர்களை ஆறு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. சிறிய மேசை ஒன்றை ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழங்குதல்.
3. மேசையின் நடுவில் 4 மஞ்சள் நிறப் பந்தை வைத்தல்.
4. மஞ்சள் நிறப்பந்தைச் சுற்றி 30 வெள்ளை நிறப் பந்துகளை வைத்தல்.
5. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ள நபர்கள் தமது இரு கைகளையும் பின்னால் கட்டியவாறு மேசையைச் சுற்றி முளங் காலில் அமர்தல்.
6. குழுவினர்கள் வெள்ளை நிறப் பந்துகளை வாயினால் ஊதி கீழே விழுத்த வேண்டும்.
7. மஞ்சள் நிறப் பந்துகள் கீழே விழாதவாறு பாதுகாக்க வேண்டும்.
8. எந்தக் குழுவினர்கள் விதிமுறைக்கு அமைவாக செயற்படுகின்றனரோ அந்தக் குழுவினரே நேரத்தின் அடிப்படையில் வெற்றியாளராகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்

இணைந்து நடத்தல்



நோக்கம் : பொறுமை, நிதானம், தன்னம்பிக்கை, இணைந்து செயற்படல், புரிந்துணர்வு, பொறுப்பு ஏற்றல், விட்டுக்கொடுப்பு, சகிப்புத் தன்மை, பங்கேற்றல், விடா முயற்சி, நெருக்கமான உறவு நிலை மேலோங்கும்.



தேவையான பொருட்கள் : மாக்கர், அல்லது பேனா, அல்லது பலூன்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாகப் பிரித்து எதிரெதிரே பார்த்த வண்ணம் நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் இருவரினதும் நெற்றி முட்டும் படியாக பேனா அல்லது மாக்கர் அல்லது ஊதிய பலூனை வைத்தல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பேனா அல்லது மாக்கர் அல்லது ஊதிய பலூனைக் கீழே விழுத்தாத வண்ணம் எல்லைக் கோட்டினை கடக்கின்றவர்கள் வெற்றியாளர்களாகச் தெரிவி செய்யப்படுவார்.

உரத்துச் சொல்லுதல்



நோக்கம் : தன்னம்பிக்கை, குழு ஒற்றுமை, உற்சாகம், ஆர்வம், மகிழ்ச்சி, போட்டி மனப்பாங்கு, பங்களிப்பு, பொறுப்பெடுத்தல் என்பன உருவாகும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை பத்து பேர் கொண்ட குழுக்களாக பிரித்தல்
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப தமது குழுவிற்கு விரும்பிய பெயரை வைத்தல்.
3. வழிநடத்துனர் ஒலி எழுப்பும் போது தமது குழுக்களின் பெயர்களை அனைத்து குழுக்களும் ஒரே நேரத்தில் உரத்துச் சொல்லுதல்.
4. வழிநடத்துனர் அவர்களை அவதானித்து எந்தக் குழுவினர் தமது குழுவின் பெயரை உரத்துச் உச்சரிக்கின்றார்களோ அந்த குழுவினர் வெற்றியாளர் களாகத் தெரிவு செய்யபடுவர்.

நூல்ப் பரிமாற்றம்



நோக்கம் : தொடர்பாடல் திறன், மகிழ்ச்சி, பங்களிப்பு, பொறுப்பெடுத்தல், வலைப்பின்னல், நெருக்கமான உறவு நிலை, போன்றன உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் :

நூல்ப் பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் நூல் பந்தினை எடுத்து பங்குபற்றுனர்களில் ஒருவரின் ஆட்காட்டி விரலில் நூலைச் சுற்றியவாறு அவரின் மறு கையில் நூல் பந்தையும் கொடுப்பார்.
3. அந்த நபர் வட்டத்திலுள்ள வேறு யாராவது ஒருவர் மீது அந்த நூல் பந்தை எறிவார்.
4. நூல் பந்தை வாங்கியவர் தனது ஆட்காட்டி விரலில் சுற்றிய வண்ணம் அவர் வேறு ஒருவர் மீது நூல் பந்தை எறிவார்.
5. இவ்வாறாக தொடர்ந்து வட்டத்திலுள்ள எல்லோரிடமும் நூல் பந்து பரிமாற்றம் செய்யப்பட வேண்டும்.
6. எல்லோரிடமும் நூல் பந்து பரிமாற்றம் செய்யப்பட்ட பின் வட்டத்திலுள்ள நூல் சிக்கலானதாக காணப்படும்.
7. இதனை அடிப்படையாகக் கொண்டு வழிநடத்துனர் தொடர்பாடலில் ஏற்படும் சிக்கல்களை தெளிவுபடுத்தலாம்.

பேப்பரில் நின்றல்

நோக்கம் : திட்டமிடல், நெருக்கமான உறவு நிலை, பல கோணச்சிந்தனை, குழு ஒற்றுமை, சகிப்புத்தன்மை, விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, பால் நிலைச் சமத்துவம், தலைமைத்துவம், புரிந்துணர்வு, போட்டி மனப்பாங்கு, குறிக்கோள் ஆகியவை புரிதலாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : A_4 தாள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 8 பேர் கொண்ட குழுக்களாக பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒரு குழுவினருக்கு ஒரு A_4 தாள் வீதம் வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ளவர்கள் ஒரு A_4 தாளில் கீழே விழாத வண்ணம் நின்றல் வேண்டும்.
4. A_4 தாளிற்கு வெளியே கால்களை ஊன்றினால் அந்த குழுவினர் போட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவர்.

மாடி அமைத்தல்



நோக்கம் : அவதானம், தொடர்பாடல், நிதானம், சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக்கொடுப்பு, பால் நிலை சமத்துவம், குழு முயற்சி, புரிந்துணர்வு, நுட்பமுறை, தலைமைத்துவம், உற்சாகம், ஊக்கப்படுத்தல், விடாமுயற்சி, குறிக்கோள், நம்பிக்கை, என்பன வளரும்.

தேவையான பொருட்கள் : மேசை, சோடா பேணி, பிளாஸ்டிக் தட்டு

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்து ஒரு குழுவினருக்கு 15 சோடா பேணிகளும், 5 பிளாஸ்டிக் தட்டுகளும் வழங்குதல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒலி எழுப்பும் போது குழுவினர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட சோடா பேணிகளையும், பிளாஸ்டிக் தட்டுகளையும் மேசையின் மீது ஒரு பேணி அதன் மேல் ஒரு தட்டு, இவ்வாறு 2 பேணி, ஒரு தட்டு, 3 பேணி, ஒரு தட்டு, 4 பேணி, ஒரு தட்டு, 5 பேணி, ஒரு தட்டு, என்ற முறையில் அடுக்குதல் வேண்டும்.

பலூனால் ஊதி விழுத்துதல்



நோக்கம் : ஆர்வம் , மூச்சுப்பயிற்சி, பொறுமை, நிதானம், கையாளும் திறன், ஏற்றுக்கொள்ளல், பங்கேற்றல், என்பவை வளரும்.



தேவையான பொருட்கள்: பலூன், one day cup மேசை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு ஒரு பலூன் வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களின் நடுவில் ஒரு மேசை மேல் one day cup கள் அடுக்குதல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள பலூனை ஊதி அதன் காற்றினால் மேசையின் மேல் இருக்கும் one day cup களினை விழுத்த வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் அவதானிக்கப்பட்டு அதிகமான one day cup களை விழுத்தியவர்களே வெற்றியாளர்களாகத் தீர்மானிக்கப்படுவார்.

தண்டவாளம் அமைத்தல்

நோக்கம் : ஆக்கத்திறன், அர்ப்பணிப்பு, தியாகம், விட்டுக்கொடுப்பு, பொறுப்பெடுத்தல், தலைமைதாங்கல், ஆர்வம், ஊக்கப்படுத்தல், உறுதித்தன்மை, விடாமுயற்சி, பங்கேற்றல், மகிழ்ச்சி, ஒற்றுமை, பால் நிலை சமத்துவம், சகிப்புத் தன்மை, போட்டி மனப்பான்மை, குறிக்கோள், புத்தாக்கம், என்பன மேலோங்கும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப குழுக்களைப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுக்களில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தம்மிடம் உள்ள பொருட்களை பயன்படுத்தி தண்டவாளம் அமைத்தல்.
3. வழிநடத்துனரினால் அவதானிக்கப்பட்டு எந்தக் குழுவினர் நீண்ட தண்டவாளம் அமைக்கின்றார்களோ அந்தக் குழுவினர் வெற்றியாளர்களாக தீர்மானிக்கப்படுவர்.

தண்ணீர் பலூன் யரிமாற்றுதல்



நோக்கம் : திட்டமிடல், நிதானம், பொறுப்புணர்வு, அவதானம், மன ஒருநிலைப் பாடு, குறிக்கோள், பாதுகாப்பு, உறுதிப்பாடு, ஏற்றுக்கொள்ளல், பங்கேற்றல், தன்னம்பிக்கை, நெருக்கமான உறவுநிலை, என்பவற்றை வளர்க்கலாம்.



தேவையான பொருட்கள் : நீர், பலூன்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாகப் பிரித்து ஒருவரை ஒருவர் பார்த்தவாறு வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் சோடியாக நிற்பவர்களில் ஒருவரிடம் நீர் நிரப்பிய பலூன் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர் களுக்கு ஒரு அடி தூர இடைவெளியில் நின்று நீர் நிரப்பிய பலூனைப் பரிமாற்ற வேண்டும் என்றும், பலூனைப் பரிமாறும் போது இரண்டு கைகளினாலும் பரிமாற்ற வேண்டும் எனவும், ஒவ்வொரு முறையும் பலூன் பரிமாற்றப்படும் போது இடைவெளியினை அதிகரிக்கச் செய்தல் வேண்டும் எனவும் அறிவுறுத்தல்கள் வழங்குதல்.
4. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பி போட்டி நடாத்தப்பட்டு எந்தச் சோடியினர் அதிகளவான இடைவெளியில் பலூனைப் பரிமாற்றுக்கின்றார்களோ அந்தச் சோடியினரே வெற்றி அடைந்தவர்களாக கருதப்படுவார்.

பிடித்தலும், எடுத்தலும்



நோக்கம் : மன ஒருநிலைப் பாடு, உடல் உளச் சமநிலை, அவதானம், பாதுகாப்பு, இலக்கு, நிதானம் ஆகியன வளரும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமது இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் தோள் மூட்டுக்கு நேராக உள்ளங்கை மேல் பார்த்தவாறு நின்றல் வேண்டும்.
3. ஒருவரின் வலது உள்ளங்கையின் மேல் அருகிலுள்ளவரின் இடது கையின் ஆட்காட்டி விரலினை செங்குத்தாக வைத்தல் வேண்டும்.
4. வட்டத்திலுள்ள அனைவரும் தமது கைகளினை மேலும் கீழுமாக வைத்தல் வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப ஒலி எழுப்பப்படும் போது தமது வலது கையிலுள்ள மற்றவரது ஆட்காட்டி விரலினை பிடிக்கும் அதே வேளையில் மற்றவரது கையிலிருக்கும் தனது இடது ஆட்காட்டி விரலினை அவர் பிடிக்காதவாறு பாதுகாக்க வேண்டும்.

துணியினால் பந்து எறிதல்

நோக்கம் : நுட்ப முறை, பொறுமை, நிதானம், இலக்கு, கையாளும் திறன், அமைதி, தலைமைதாங்கல், ஊக்கப்படுத்தல், பல கோண சிந்தனை வளர்ச்சியடையும்.



தேவையான பொருட்கள் : மேசைப் பந்து, செவ்வக வடிவ துணி, தட்டையான கூடை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுவினர்களுக்கு 3 மேசைப் பந்து வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனர் குழுவினரில் இருந்து 3 அடி தூரத்தில் தட்டையான கூடை ஒன்றை வைத்தல்.
4. குழுவினரின் ஒரு நபர் குறித்த இடத்திலிருந்து துணியினை நிலத்தில் விரித்து அதன் முன் இரு புற மூலையினையும் இருவர் பிடித்த வண்ணம் தனக்கு வழங்கப்பட்ட பந்தினை துணியின் மேல் வைத்து துணியால் கூடைக்குள் பந்தினை தூக்கி விழுத்த வேண்டும். (ஒருவருக்கு 3 சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும்).
5. இதில் எந்தக் குழுவினர் அதிகளவான பந்துகளை கூடைக்குள் விழுத்து கின்றார்கள் என அந்த குழுவினரே வெற்றியாளர்களாக தெரிவு செய்யப்படுவர்.

வால் களைதல்

நோக்கம் : குழு ஒற்றுமை, தலைமைத்துவம், இலக்கு, மகிழ்ச்சி, ஆர்வம், விடா முயற்சி, சகிப்புத் தன்மை, பால் நிலை சமத்துவம், நெருக்கமான உறவு நிலை, சகோதரத்துவம் வளர்ந்து காணப்படும்.



தேவையான பொருட்கள் : பலூன், அல்லது கைக்குட்டை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப குழுவினர் புகை வண்டி போல நின்றல்
3. வழிநடத்துனரினால் குழுவின் இறுதில் நிற்கும் நபரின் பின்புறம் ஊதிய பலூன் அல்லது கைக்குட்டை ஒன்றை வால் போன்று செருகிக் கொள்ளுதல்.
4. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பும் போது இரண்டு புகை வண்டியின் ஓட்டுனர்களும் அடுத்த புகை வண்டியின் வாலைப் பிடுங்க முயற்சி செய்தல் வேண்டும்.
5. புகை வண்டியின் இணைப்புத் துண்டிக்கப்பட்டால் அந்த குழுவினர் போட்டியில் இருந்து விலக்கப்படுவர்.

குறிப்பு :- ஓட்டுனர் மட்டும் தான் வாலைப் பிடுங்க வேண்டும்.

ஒற்றைக் காலில் நின்றல்



நோக்கம் : பொறுப்புணர்வு, உடல், உள்ளச் சமநிலை, நிதானம், மன ஒருநிலைப்பாடு, பொறுமை, ஞாபகசக்தி என்பன அதிகரிக்கும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை பத்துப் பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ளவர்கள் தமது இரண்டு கைகளையும் மேலே உயர்த்தியவாறு, தமது வலது கால்களை மடித்த வண்ணம் ஒற்றைக்காலில் ஒருவருடன் ஒருவர் முட்டாமலும் தமது காலுடன் மடிக்கப்பட்ட வலது கால் முட்டாமலும் நின்றல் வேண்டும்.
3. குழுவில் உள்ளவர்களில் ஒருவர் விதிமுறையினை மீறினால் அந்தக் குழுவினர்கள் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவதோடு கீழே அமர வேண்டும்.
4. இறுதி வரை விதிமுறையினைக் கடைப்பிடித்து நிற்கும் குழுவினர்கள் வெற்றியாளர்களாகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்.

பஞ்சு எடுத்தல்

நோக்கம் : பொறுமை, நிதானம், குழு முயற்சி, ஊக்கப்படுத்தல், தலைமைத்துவம், சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுப்பு, இலக்கு, விடாமுயற்சி, போன்ற பண்புகளை உணர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் : ஸ்ரோ, பஞ்சு, சிறிய தட்டு, கதிரை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 8-10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுவினரின் அனைவருக்கும் ஸ்ரோ வழங்கப்பட வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனர் குழுக்களுக்கு முன் கதிரையில் தட்டில் பஞ்சு உருண்டை ஒன்று வைத்தல்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவினரின் அவர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட ஸ்ரோவினை வாயில் பிடித்தவாறு இரு கைகளினையும் பின்னால் கட்டியிருக்க வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பப்பட்டவுடன் குழுவில் முதல் உள்ள நபர் தமக்கு முன்னால் வைக்கப்பட்டுள்ள பஞ்சு உருண்டையை ஸ்ரோவினால் உறிஞ்சி எடுத்து வந்து தனது குழுவினரின் அடுத்த நபரிற்கு பரிமாற்ற வேண்டும்.
6. இவ்வாறு பரிமாற்றப்பட்டு மீண்டும் கடைசியில் இருந்து பரிமாற்றப்பட்டு இறுதியாக தட்டினுள் பஞ்சை வைத்தல் வேண்டும்.
7. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பஞ்சு பரிமாற்றத்தின் போது கீழே விழுந்தால் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.
8. எந்த குழுவினர் முதலில் பரிமாற்றி முடிக்கின்றனரோ அந்த குழுவினர் வெற்றியாளர்களாக தீர்மானிக்கப்படுவார்கள்.

கத்தரிக்காயினால் பந்து அடித்தல்



நோக்கம் : நிதானம், பொறுமை, விடாமுயற்சி, அவதானம், இலக்கு, பொறுப்பு, போட்டி மனப்பான்மை, சுயகணிப்பு, விட்டுக்கொடுப்பு, உற்சாகம், மகிழ்ச்சி, என்பன உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : கத்தரிக்காய், மேசைப் பந்து, நூல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமது இரு கால்களுக்கும் இடையில் நூலினால் கட்டப்பட்ட கத்தரிக்காயினை தரையை விட சற்று மேலே நிற்கக் கூடியவாறு இருப்பில் கட்டுதல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு முன்னால் பந்து கீழே வைத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப ஒலி எழுப்பப்படும் போது பங்குபற்றுனர்கள் தமது இரு கைகளினையும் இருப்பில் பிடித்தவாறு கட்டப்பட்டுள்ள கத்தரிக்காயினால் முன்னுள்ள பந்தினை குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு அடித்துச் செல்லுதல் வேண்டும்.

உருவம் பொருத்தல்

நோக்கம் : தேடல், குழு உருவாக்கம், அவதானம், பொறுப்பெடுத்தல், தலைமைத்துவம், கூட்டு முயற்சி, குறிக்கோள், விடா முயற்சி என்பன உருவாகும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுவின் எண்ணிக்கையை தீர்மானித்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஐந்து குழுக்களாக பிரிக்க எண்ணினால் ஐந்து தேசத் தலைவர்கள் அல்லது ஐந்து பறவைகள் அல்லது ஐந்து மிருகங்கள் அல்லது ஏதாவது பொதுவான உருவங்களை தெரிவு செய்து அவற்றை குழுவின் அங்கத்தவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப அப் படங்களை சிறு துண்டுகளாக வெட்டுதல்.
3. வழிநடத்துனர் வெட்டப்பட்ட துண்டுகளை கலந்து பங்குபற்றுனர்களை ஒவ்வொரு துண்டு வீதம் எடுக்கச் செய்தல்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தாம் பெற்றுக்கொண்ட படத் துண்டின் உருவத்தை முழு வடிவமாக்க ஏனைய வருடன் இணைந்து பொருத்துவர்.

தீக்குச்சிய் பரிமாற்றம்



நோக்கம் : பொறுப்பேற்றல், முன்வந்து செயற்படல், பாதுகாத்தல், ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தல், கடமையுணர்வு, பொறுமை, குறிக்கோள், என்பவற்றை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் : தீப்பெட்டி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒரு தீக்குச்சியைப் பற்ற வைத்து பங்குபற்றுனர்களின் ஒருவரிடம் கொடுப்பார்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய வேண்டிய தீக்குச்சியை பங்குபற்றுனர்களிடம் பரிமாற்றுதல்.
4. யாருடைய கையில் தீக்குச்சி இருக்கும் போது அணைந்து விடுகிறதோ அந்த நபர் நடுவில் வந்து ஏதாவது ஒரு நிகழ்வைச் செய்தல் வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனர் மீண்டும் மற்றும் ஒரு தீக்குச்சியைப் பற்ற வைத்து அடுத்த நபரிடம் கொடுக்கும் போது மீண்டும் விளையாட்டு தொடரும்.

சோடி சோத்தல்

நோக்கம் : அவதானம், பால்நிலை சமத்துவம், விட்டுக்கொடுப்பு சகிப்புத்தன்மை, உற்சாகம், சகோதரத்துவம், புதிய நட்பு என்பன உருவாகும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை கதிரையில் வட்டமாக அமரச் செய்தல்.
2. ஒரு கதிரையை வெற்று கதிரையாக வைத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப கதிரையின் இரு பக்கமும் உள்ளவர்கள் எழுந்து இருவரும் தமது வலக்கையினைப் பிடித்தவாறு ஓடிச் சென்று வட்டத்தில் இருக்கும் விரும்பிய நபர் ஒருவரை அழைத்து வந்து வெற்றுக் கதிரையில் அமர்த்தி தமது கதிரையில் தாமும் அமர்தல் வேண்டும்.
4. இவ்வாறு வெற்றுக்கதிரைக்கு இரு பக்கமும் உள்ளவர்கள் தமது வலக்கைகளை பிடித்தவாறு விரும்பிய நபரை அழைத்து வந்து அமரச் செய்வர். இவ்வாறு விளையாட்டு தொடரும்.

மறைந்த கர்ப் பந்தாட்டம்



நோக்கம் : குழுச் செயற்பாடு, உத்திகள், நிதானம், கையாளும் திறன், திட்டமிடல், பொறுமை, தலைமைத்துவம், சகிப்புத்தன்மை, பொறுப்புணர்வு, போட்டி மனப்பான்மை, பங்கேற்றல், ஒற்றுமை, ஆகிய திறன்களை வளர்க்கும்.



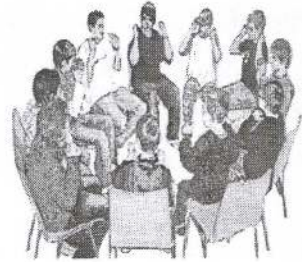
தேவையான பொருட்கள் : கர்ப்பந்து, படுக்கை விரிப்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை ஏழு பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் 10 நீள் சதுர அடி நிலப்பரப்பினை இரண்டாகப் பிரித்து இரு குழுக்களையும் சம அளவில் ஒருவரை ஒருவர் முட்டாதவாறு நிலத்தில் அமரச் செய்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் இரண்டு குழுவினருக்கும் இடையில் ஒரு குழுவினர் மற்றைய குழுவினரை பார்க்காத வண்ணம் தடிப்பான படுக்கை விரிப்பு ஒன்றினால் இருவர் இரு முனைகளிலும் நின்றவாறு மறைத்துப் பிடித்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்படுகின்ற போது ஒருவர் பந்தினை இரு கைகளினால் வாங்கி இரு கைகளினால் எறிதல் வேண்டும் என்றும், பந்தினை வாங்கும் போது குழுவிலுள்ள மற்றவருடன் முட்டினால் புள்ளி மற்றைய குழுவினருக்கு வழங்கப்படும் என்றும், எல்லைக் கோட்டிற்கு வெளியே பந்து சென்றால் எதிரணியினருக்கு புள்ளி வழங்கப்படும் என்றும், எல்லைக் கோட்டிற்குள் பந்து விழுந்தால் எதிரணியினருக்கு புள்ளி வழங்கப்படும் என்றும், விளையாட்டு குறித்த நேரத்துக்கு நடைபெறும் எனவும், கூறப்பட வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பி விளையாட்டு ஆரம்பமாகி நடைபெறும் போது எந்த குழுவினர் விதி முறைகளுக்கு அமைய விளையாடுகின்றார்களோ அந்த குழுவினரே வெற்றியாளர்களாகக் கருதப்படுவார்.

தலைவரைக் கண்டுபிடித்தல்

நோக்கம் :- தலைமைத்துவத்தை உருவாக்குதலும், தலைவரைப் பின் பற்றி நடத்தலையும், குழுவாகச் செயற்படுதலையும் உணர்த்துகின்றது.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களில் யாராவது ஒரு நபரை தலைவரைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு தெரிவு செய்து குழுவினருக்கு வெளியே தூரமாக அனுப்புவதல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்களில் ஒருவரை தலைவராகத் தேர்ந்தெடுத்தல்.
4. தலைவர் செய்யும் செயற்பாட்டை குழுவில் உள்ள ஏனையவர்கள் செய்ய வேண்டும். (கைதட்டுதல், தலைசொறிதல், சிரித்தல்)
5. வழிநடத்துனர் வெளியே சென்ற நபரை குழுவினர்கள் அழைத்து குழுவில் தெரிவு செய்யப்பட்ட தலைவரைக் கண்டுபிடிக்கச் சொல்லுவதல்.
6. குறித்த நபர் சரியாக தலைவரைக் கண்டுபிடித்துவிட்டால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தலைவர் வெளியே செல்ல மீண்டும் குழுவில் புதிய ஒரு தலைவரைத் தெரிவு செய்து விளையாட்டுத் தொடரும்.

நிறம் பிரித்துப் போடல்



நோக்கம் : கவனம் சிதறாமல், நிதானம், விவேகமாகச் செயற்படல், மனதை ஒருங்கிணைத்தல் போன்ற திறன்களை விருத்தி செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : ஒரே வகையான பல வர்ணங்களை உடைய பொருட்கள் (கற்கள் அல்லது பேப்பர் உருண்டைகள், அல்லது மார்பிள் உருண்டைகள், One Day Cup)

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒவ்வொரு மேசையிலும் ஐந்து One Day Cup களையும், ஐந்து வகையான நிறங்களைக் கொண்ட மார்பிள்கள் அல்லது கடதாசி உருண்டைகளையும் வைத்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய குறிப்பிட்ட நேரத்தில் ஒவ்வொரு One Day Cup களிலும் தங்களிற்கு வழங்கப்பட்ட ஒவ்வொரு நிற கற்களை வகை பிரித்து இட வேண்டும்.
3. பங்குபற்றுனர்கள் கற்களை இடும் போது ஒரு கையினை மட்டுமே பயன்படுத்தி ஒரு தடவையில் ஒரு கல்லை மாத்திரமே Cup இனுள் எடுத்துப் போட வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் விளையாட்டு விதிமுறைகள் அவதானிக்கப் படுவதுடன் விரைவாகவும், சரியாகவும் கற்களை முதலில் போடும் நபர் வெற்றியாளராகத் தீர்மானிக்கப்படுவார்.

பந்து ஊதுதல்



நோக்கம் : அவதானம், நிதானம், வரையறை, குழு முயற்சி, புரிந்துணர்வு, நுட்பமுறை, தலைமைத்துவம், உற்சாகம், ஊக்கப்படுத்தல், விடாமுயற்சி, குறிக்கோள், நம்பிக்கை என்பன வளரும்.



தேவையான பொருட்கள் : மேசை, ஸ்ரோ, மேசைப் பந்து,

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்து அனைவருக்கும் ஸ்ரோவும் மேசைப் பந்தும் வழங்கியவாறு வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுக்களில் இருந்து 10 மீற்றர் தூரத்தில் மேசையின் மேல் குழுக்களுக்குரிய எல்லைக் கோடுகள் கீறப்பட்ட வண்ணம் வைத்தல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒலி எழுப்பும் போது குழுவினர்கள் ஒவ்வொருவராக ஒடி வந்து தமக்கு வழங்கப்பட்ட எல்லைக் கோட்டுக்குள் பந்தை மேசை மீது வைத்து ஸ்ரோவினால் குறித்த எல்லைக் கோட்டிற்கு அப்பால் ஊதி ஊதிக் கொண்டு சென்று விழுத்துதல் வேண்டும்.

உருட்டி ஒருதல்

நோக்கம் : நிதானம், அவதானம், பொறுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, தலைமைத்துவம், குறிக்கோள், குழுமுயற்சி, விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, பங்களிப்பு, என்பவற்றை உணரச்செய்தல்.

தேவையான பொருட்கள் : பந்து

ஆடும்முறை :



1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்க விடுதல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவின்தலைவரிடமும் ஒரு பந்து வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒலி எழுப்பும் போது குழுவினர்கள் தமது கால்களை அகற்றி வைத்தவாறு இரு கால்களிற்கும் இடையில் பந்தை பரிமாற்ற வேண்டும்.
4. இவ்வாறாக பரிமாற்றப்பட்டு இறுதியில் நிற்பவரிடம் பந்து சேர்ந்தவுடன் அவர் ஓடிச்சென்று தன் குழுவின்தலைவரிடம் நபராக நின்று பந்தை பரிமாற்ற வேண்டும்.
5. இவ்வாறு குழுவில் உள்ள அனைவரும் பந்து பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டு முடிவில் அனைவரும் அமர்தல் வேண்டும்.
6. இதில் வழிநடத்துனர் குழுக்களில் பந்து பரிமாற்றப்படும் முறையினை அவதானித்து விதிமுறைகளுக்கு மாறாக பந்து பரிமாற்றப்படுமிடத்து அந்தக் குழுவினர் மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து பந்தைப் பரிமாற்றம் செய்ய வேண்டும்.

றபர் பான்ட் மூலம் விழுத்துதல்

நோக்கம் : இலக்கு, குறிபார்த்தல், பொறுமை, நிதானம், மனஒருநிலைப்பாடு, தந்துணிவு, ஆர்வம், என்பன உருவாக்கப்படும்.



தேவையான பொருட்கள் :

மேசை, இறபர் பான்ட், சிறிய கல், பிளாஸ்டிக் போத்தல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களிடம் இறபர் பான்ட் மற்றும் சிறிய கல் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் 5 அடி தூரத்தில் நின்றவாறு போத்தல் ஒன்றினை மேசை மேல் வைத்து அதனை குறிபார்த்து இறபர் பான்ட்டிலுள்ள கல்லினால் அடித்து விழுத்துதல் வேண்டும்.
4. சரியாக குறிபார்த்து அடிப்பவரே வெற்றியாளராகத் தீர்மானிக்கப்படுவார்.

கையெழுத்துப் பெறல்



நோக்கம் : தன்னை அறிதல், வலைப்பின்னல், வெளித் தொடர்பாடல், விடா முயற்சி , பெயர்களை தெரிந்து கொள்ளச் செய்தல்.

தேவையான பொருட்கள்: பேப்பர், பேனா

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களிடம் பேப்பரும், பேனாவும் வழங்குதல்.
2. வழிநடத்துனரினால் அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்பட்டு ஒலி எழுப்பப்படும்.
3. பங்குபற்றுனர்கள் எல்லோரும் அதிகமான நபர்களை சந்தித்து கலந்தாலோசித்து அவர்களது கையெழுத்தை தெளிவாக விளங்கும் வண்ணம் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் 2 அல்லது 3 நிமிடங்கள் மாத்திரம் வழங்கப்படும்.
5. அதிகளவு கையெழுத்து வாங்கும் நபர் வெற்றியாளராகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்.

காலினால் பலூன் உடைத்தல்

நோக்கம் : பொறுமை, அவதானம், நிதானம், செவிமடுத்தல், பாதுகாப்பு, மன ஒருநிலைப்பாடு, ஆர்வம், பங்களிப்பு, பொறுப்பு, தலைமைத்துவம், உற்சாகம், விடாமுயற்சி, குறிக்கோள், தன்னம்பிக்கை, ஆகிய பண்புகள் உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : பலூன், நூல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்து ஒரு பலூனும் சிறு நூலும் வழங்குதல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் பலூனை ஊதி நூலினால் தமது வலது காலின் பெருவிரலில் கட்டுதல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் இசை இசைக்கப்படும் போது பங்குபற்றுனர்கள் மற்றவர்களை தாக்காமல் தமது பலூனை பாதுகாத்தவாறு மற்றவர்களின் பலூனை காலினால் உடைத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பலூன் உடைக்கப் பட்டவர்கள் விளையாட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்கள்.

மனித முடிச்சு

நோக்கம் : தலைமைத்தவம். பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடல், பிரச்சினைகளை பல கோணத்தில் பார்த்தல், சகிப்புதன்மை, விட்டுக் கொடுப்பு, பால் நிலை சமத்துவம், தொடர்பாடல், பங்களிப்பு, நுட்ப முறை, விடா முயற்சி, குழு ஒற்றுமை, இலக்கு, தன்னம்பிக்கை என்பவற்றை ஏற்படுத்தும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நின்று கண்களை மூடியவாறு கைகளை நீட்டிய வண்ணம் நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப 1.2.3 என ஒலி எழுப்பும் போது பங்குபற்றுனர்கள் முன் நகர்ந்து செல்லுதல் வேண்டும்.
3. இவ்வாறு முன் நகர்ந்து செல்லும் போது யாருடைய கைகள் தட்டுப்படுகின்றதோ அந்த கைகளை பிடித்த வண்ணம் கண்களை திறக்கமால் நிறறல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் அவதானிக்கப்பட்டு இதன் போது ஒருவரின் கையை வேறு வேறு நபர்களின் கைகளுடன் மாற்றியமைத்து முடிச்சுக்களை ஏற்படுத்துவார்.
5. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களின் கண்களைத் திறக்குமாறு கூறுதல். வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பிடித்திருக்கின்ற கைகளை விடாத வண்ணம் முடிச்சிலிருந்து மீண்டும் வட்டமாக வர வேண்டும்.

குறிப்பு :- முடிச்சிலிருந்து வட்டமாக வரும் போது உட்பக்கமாக பார்த்து நின்றவர்களில் சிலர் வெளிப்பக்கமாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

பழம் மாற்றுதல்



நோக்கம் : பொறுமை, தொடர்பாடல், அவதானம், ஒற்றுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, சகிப்புத்தன்மை, ஊக்கப்படுத்தல், பால் நிலை சமத்துவம், புரிந்துணர்வு, தலைமைத்துவம், குழுச் செயற்பாடு, உற்சாகம், ஆகியன உருவாகும்.

தேவையான பொருட்கள் : வத்தகப் பழம் அல்லது தேங்காய் அல்லது பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை பத்துப் பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து கதிரையில் வரிசையாக அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுக்களில் இருக்கும் முதல் நபரிடம் ஒரு பந்து அல்லது வத்தகப் பழம் அல்லது தேங்காய் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப குழுவின் முன் இருப்பவர் தமக்கு வழங்கப்பட்ட பந்து அல்லது வத்தகப் பழம் அல்லது தேங்காயினை தனது இரு காலிலும் வைத்தவாறு தனக்கு அருகில் உள்ள நபரின் காலிற்கு மாற்றுதல் வேண்டும்.
4. இவ்வாறு குழுவினரின் இறுதி நபர் வரையும் பந்து அல்லது வத்தகப் பழம் அல்லது தேங்காய் பரிமாற்றப்படும் போது இடையில் கீழே விழும் பட்சத்தில் மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து தொடர வேண்டும்.
5. விதிமுறைக்கு அமைய முதலில் பரிமாற்றிக் கொள்ளும் குழுவினர் வெற்றியாளர்களாகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள்.

போத்தலின் உள் பேனா விடுதல்



நோக்கம் : உடல், உள் சமநிலை, நிதானம், பொறுமை, விடாமுயற்சி, அவதானம், இலக்கு, பொறுப்பு, போட்டி மனப்பான்மை, உற்சாகம், என்பன வளரும்.



தேவையான பொருட்கள் : பேனா, நூல், போத்தல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக இடம் எடுத்து நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமது இரு கால்களுக்கும் இடையில் இருப்பில் நூலினால் கட்டப்பட்ட பேனா விகை தரையை விட சற்று மேலே நிற்கக் கூடியவாறு கட்டுதல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு முன்னால் மூடி கழற்றப்பட்ட சோடாப் போத்தலைக் கீழே வைத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு ஏற்ப ஒலி எழுப்பப்படும் போது பங்குபற்றுனர்கள் தமது இரு கைகளினையும் இருப்பில் பிடித்தவாறு கட்டப்பட்டுள்ள பேனாவிகை முன்னுள்ள போத்தலினுள் விடுதல் வேண்டும்.

மோதிரம் மாற்றுதல்

நோக்கம்:- இணைந்து செயற்படல், குழு ஒற்றுமை, சீரான ஒருங்கிணைப்பு, அவதானம், சகிப்புத்தன்மை, பொறுமை, போட்டி மனப்பாங்கு என்பவற்றை ஏற்படுத்துகின்றன.



தேவையான பொருட்கள்:- மோதிரம், ஈர்க்கிள்

அல்லது ஸ்ரோ

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுவினரின் ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் ஒரு ஈர்க்கிள் வீதம் வழங்கப்படும்.
3. ஒவ்வொருவரும் தமது வாயில் ஈர்க்கைகை வைத்த வண்ணம் ஒருவர் பின் ஒருவர் வரிசையாக நின்றல்.
4. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் முன்னால் நிற்பவரின் ஈர்க்கினில் ஒரு மோதிரம் கொழுவி விடப்படும் அந்த மோதிரத்தை தனது வாயில் இருந்து பின் நிற்கும் நபரின் ஈர்க்கினில் கொழுவி விட்டு அவ்வாறு தொடர வேண்டும்.
5. எந்தக் குழுவினர் முதலில் மோதிரத்தை ஈக்கினால் பரிமாற்று கின்றார்களோ அந்தக் குழுவினர் வெற்றி பெற்றவர்களாக கருதப்படுவர். இடையில் மோதிரம் கீழே விழும் பட்சத்தில் மீண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்து பரிமாற்றுதல் வேண்டும்.

குறும்பும் பந்தாட்டம்



நோக்கம் : குழுவாக ஒன்றிணைந்து செயற்படல், தகைமைத்துவப் பண்பு, சரியான திட்டமிடல் என்பவற்றை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : கண் கட்டும் துணி, கூடை, சிறிய பந்துகள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய, குழுவில் உள்ளவர்களில் இறுதி நபரைத் தவிர ஏனைய அனைவரினதும் கண்கள் கட்டப்பட்ட நிலையில் ஒவ்வொருவரும் தம் கைகளினை முன் நிற்பவரின் தோள்பட்டையின் மீது வைத்தவாறு ஒருவரின் பின் ஒருவராக நின்றல் வேண்டும்.
3. ஒவ்வொரு குழுவிலும் முதலில் உள்ள நபரிடம் ஒவ்வொரு பந்து வீதம் வழங்கப்படும். வழங்கப்பட்ட பந்தினை குறித்த தூரத்தில் வைக்கப் பட்டுள்ள கூடையினுள் போட வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு குழுவிலும் கண் கட்டப்படாத நிலையிலுள்ள இறுதி நபர் தன் குழு பந்தினை கூடையில் போடுவதற்கு சமிக்கையினை வழங்குவார். இதில் இறுதி நபர் வழங்கும் சமிக்கைகளிற்கேற்ப ஒவ்வொரு நபரினூடாகவும் தகவல் பரிமாற்றப்பட்டு பந்தினை கூடையினுள் போட வேண்டும்.

போத்தலும் கல்லும்

நோக்கம் : உடல் உளச் சமநிலை, அவதானம், நிதானம், பங்களிப்பு, பொறுப்பெடுத்தல், உறுதிப்பாடு, குறிக்கோள், போட்டி மனப்பாங்கு, சுயமுயற்சி, விட்டுக்கொடுப்பு என்பன அதிகரிக்கும்.

தேவையான பொருட்கள் : சலோப்ரேப், சிறு கற்கள், வெற்றுப் போத்தல்கள்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை அரை வட்டமாக இடம் எடுத்து நிற்கச் செய்து அவர்களின் கைகளில் ஒரே வகையான மூடிகளற்ற 4 வெற்றுப் போத்தல்களையும் குறிப்பிட்ட சிறு கற்களையும் வழங்குதல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட போத்தல்களில் இரண்டினுள் கற்களை சமளவில் நிரப்புதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் கற்கள் நிரப்பிய போத்தல் மற்றும் வெற்றுப் போத்தல் இரண்டினதும் திறந்த பகுதியினை ஒன்றாக இணைத்து சலோப்ரேப்பினால் சுற்றுதல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட போத்தல்களில் கற்கள் நிரப்பப்பட்ட போத்தல் மேல் நோக்கியவாறும் வெற்றுப் போத்தல் கீழ் நோக்கியவாறும் சலோப்ரேப்பினால் சுற்றப்பட்ட பகுதியில் பிடித்திருத்தல் வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பப்படும் போது குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குள் கற்கள் அனைத்தையும் வெற்றுப் போத்தலிற்குள் மாற்றுதல் வேண்டும்.

போத்தலில் ஸ்ரோ விடுதல்

நோக்கம் : பொறுமை, நிதானம், குழு முயற்சி, ஊக்கப்படுத்தல், தலைமைத்துவம், சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுப்பு, இலக்கு, விடாமுயற்சி போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் :

ஸ்ரோ, போத்தல், மேசை



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 8-10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுவினரின் அனைவருக்கும் ஸ்ரோ வழங்கப்பட வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரால் குழுக்களுக்கு முன் 10 மீற்றர் தூரத்தில் மேசை மேல் போத்தல் வைத்தல்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவினரின் அவர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட ஸ்ரோவினை மூக்கினால் பிடித்தவாறு இரு கைகளினையும் பின்னால் கட்டியிருக்க வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பப்பட்டவுடன் குழுவில் முதல் உள்ள நபர் ஸ்ரோவினை மூக்கினால் எடுத்து வந்து மேசை மேல் வைக்கப்பட்ட போத்தலின் உள் போட வேண்டும்.
6. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஸ்ரோ கீழே விழுந்தால் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திலிருந்து தொடங்க வேண்டும்.
7. எந்தக் குழுவினர் முதலில் செயற்பட்டு முடிக்கின்றனரோ அந்த குழுவினர் வெற்றியாளர்களாக தீர்மானிக்கப்படும்.

பெண் , புலி , வேடன்

நோக்கம் : குழு ஒற்றுமை, நேரான மனப்பாங்கு, பங்களிப்பு, பொறுப்பெடுத்தல், தீர்மானம் எடுத்தல், சுய விழிப்புணர்வு, விடா முயற்சி, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுப்பு, பொறுமை, சகோதரத்துவம், தலைமைத்துவம் போன்றவற்றில் ஒருங்கிணைப்பை ஏற்படுத்தல்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய இரு குழுவினரும் தமக்கான தலைவரைத் தெரிவு செய்து இரு குழுக்களும் நேர் எதிராக திரும்பி நின்றல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய இரு குழுவினரும் மற்றக் குழுவினருக்கு தெரியாத வண்ணம் பெண், புலி, வேடன், என்ற ஏதாவதொரு பெயரை தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்வர்.
4. வழிநடத்துனர் ஒலி எழுப்பும் போது இரு குழுக்களும் தாங்கள் தேர்ந்தெடுத்த புலியையோ, பெண்கையோ, வேட்கையோ சசகை மூலம் வெளிப்படுத்திய வாறு நேர் நேராக திரும்ப வேண்டும்.
5. இதன் வெற்றியானது இவ்வாறு அமையும் - வழிநடத்துனர் ஒலி எழுப்பியவுடன் a குழு வேடனும் b குழு பெண்ணும் என வெளிப்படுத்தினால் b குழு வெற்றி பெறும். (வேடன் பெண் மீது ஆசை கொள்ளுதல்)

a குழு வேடன் b குழு புலி என வெளிப்படுத்தினால் a குழு வெற்றி பெறும் (புலி வேடனுக்கு இலக்காகுதல்)

வெய்யில் அடிக்கிறது

நோக்கம் : புதிய அறிமுகம், தலைமை தாங்குதல், பால் நிலை சமத்துவம், உற்சாகம், சகோதரத்துவம், விட்டுக் கொடுப்பு என்பன உருவாக்கும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக கதிரையில் அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்றவாறு "இரண்டு கைகள் உள்ளவர்கள் மேல் வெய்யில் அடிக்கிறது" என்று சொல்லும் போது தமது கதிரையில் இருந்து ஓடிச் சென்று இடம் மாறி வேறு கதிரையில் அமர்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரும் ஓடிச் சென்று ஒரு கதிரையில் அமர்தல் வேண்டும்.
4. கதிரையின்றி நிற்கும் நபர் தொடர்ந்து விளையாட்டை நடத்துவார். உதாரணமாக "கடிகாரம் கட்டி இருப்பவர்கள் மேல் வெய்யில் அடிக்கிறது, பாட்டா போட்டு இருப்பவர்கள் மேல் வெய்யில் அடிக்கிறது, சங்கிலி போட்டு இருப்பவர்கள் மேல் வெய்யில் அடிக்கிறது.." என பொதுவான சொற்களை பாவித்தல் வேண்டும்.

குறிப்பு:- பொருத்தமான நபர்கள் இடம் மாற வேண்டும், அவ்வாறின்றி தவறாக இடம் மாறுபவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

கூட்டு விரலினால் தாங்குதல்

நோக்கம் : குழச் செயற்பாடு, குழு ஒற்றுமை, தலைமைத்துவம், உடல் உளச் சமநிலை, பங்களிப்பு, நிதானம், அவதானம், பொறுப்பேற்றல், விடாமுயற்சி, உற்சாகம், நம்பிக்கை, பால் நிலை சமத்துவம், சகிப்புத்தன்மை ஆகியன உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : 10 அடி நீளமான தடி அல்லது குழாய்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்ர்களை 8 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக மாறி மாறி நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் 10 அடி நீளமான தடி அல்லது குழாய் வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவினர்ர்கள் தமது இரு கைகளின் ஆள்க்காட்டி விரல்களினை நீட்டியவாறு தங்களிற்கு வழங்கப் பட்ட தடியினை அல்லது குழாயினை பக்கவாட்டில் வைத்து இருத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனர் ஒலி எழுப்பும் போது குழுவினர்ர்கள் தடியினை அல்லது குழாயினை பக்கவாட்டில் வைத்த வண்ணம் அனைவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து மெது மெதுவாக கீழே இருந்து நிலத்தில் வைத்தல் வேண்டும்.

சொல் உருவாக்கல்



நோக்கம் : ஆக்கத்திறன், குழு முயற்சி, சுயக்காட்டுபாடு, விடாமுயற்சி, ஒற்றுமை, பங்களிப்பு, நுண்ணறிவு, கற்பனை சக்தி, உற்சாகம், நம்பிக்கை, தலைமைத்துவம், பொறுப்பேற்றல் ஆகியன வளரும்.

தேவையான பொருட்கள் : எழுதும் மட்டை, மார்க்கர்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை அரை வட்டமாக வலது கையை நீட்டியவாறு நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றினர்களின் கைகளில் சொற்கள் எழுதி வெட்டப்பட்ட மட்டையினை எழுத்து உள்ளங்கையினை பார்த்த வண்ணம் வைத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் மௌனமான நிலையில் தமக்கு வழங்கப்பட்ட எழுத்தினைக் கொண்டு சொல்லை உருவாக்குதல் வேண்டும். (பல்கலைக்கழகம், நவதானியம், இரத்தினக்கல்)

இறுவட்டால் பந்து வைத்தல்

நோக்கம் : இலக்குடன் செயற்படல், விடா முயற்சி, நிதானத்துடன் செயற்படல், போன்ற திறன்களை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் : இறுவட்டு (CD), மூடியற்ற போத்தல், மேசைப் பந்து



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களிற்கு முன்பாக மேசையில் ஒரே மாதிரியான மூடிகளற்ற நான்கு போத்தல்கள் வைக்கப்பட வேண்டும். அதே போன்று சிறிது தூர இடைவெளியில் இன்னொரு மேசையில் மேசைப் பந்துகளும், இறுவட்டுக்களும் வைக்கப்பட வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய பங்குபற்றுனர்கள் மேசையில் வைக்கப்பட்டுள்ள இறுவட்டினால் மேசைப் பந்துகளை தூக்கி அப் பந்தினை கீழே விழுத்தாமல் எடுத்து வந்து மற்ற மேசையிலுள்ள போத்தலின் வாய்ப் பகுதியில் வைத்தல் வேண்டும்.
3. அதிகளவு போத்தலில் பந்தினை வைப்பவர் வெற்றியாளராகத் தீர்மானிக்கப்படுவார்.

கதை தொடுத்தல்



நோக்கம் : படைப்பாற்றல் திறன் அதிகரித்தல், கற்பனை ஆற்றலை விருத்தி செய்தல், சிந்தனைத் தூண்டுதல், பங்கேற்பு, பொறுப்பெடுத்தல், சமூகத்தின் நோக்கு என்பவற்றை வளரச் செய்தல்.



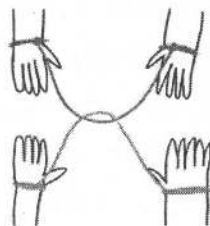
தேவையான பொருட்கள் : பந்து அல்லது மாக்கர்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் விளையாட்டுத் தொடர்பான விதிமுறைகள் கூறப்பட்டு ஆரம்பிப்பார்.
3. வழிநடத்துனர் வட்டத்தின் நடுவில் நின்றவாறு கையில் பந்தை ஏந்திய வண்ணம் வட்டத்தில் நிற்பவர்களில் ஒருவருக்கு பந்தை எறியும் போது கதையைத் தொடங்குவார். (உதாரணம், "மாலா 3 வயது சிறுமி")
4. பந்தை பெற்றுக்கொண்டவர் அதிலிருந்து கதையைத் தொடர வேண்டும். உதாரணம், "மாலா அழகிய சிறுமி" எனக் கூறி பந்தை வேறு நபர் மீது எறிவார்.
5. இவ்வாறு விளையாட்டும் கதையும் தொடர வேண்டும்.

முடிச்சு அவிழ்த்தல்

நோக்கம் : திட்டமிடல், பொறுமை, கற்பன சக்தி, அவதானம், நிதானம், குழு முயற்சி, புரிந்துணர்வு, சகிப்பு தன்மை, நுட்பமுறை, தீர்மானம் எடுத்தல், நெருக்கமான உறவு நிலை, இணைந்து செயற்படல், பொறுப்பு, தலைமைத்துவம், உற்சாகம், விடாமுயற்சி, குறிக்கோள், தன்னம்பிக்கை என்பன வளரும்.



தேவையான பொருட்கள் : தங்கூசி மடங்கு அல்லது கயிறு

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாக பிரித்து வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் 1 மீற்றர் வெட்டப்பட்ட தங்கூசி மடங்கு அல்லது கயிற்றினை ஒவ்வொரு சோடியினருக்கும் வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒவ்வொரு சோடியினரும் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள தங்கூசி மடங்கு அல்லது கயிற்றினை ஒருவர் தமது இரு கைகளின் மணிக்கட்டில் கட்டியவாறு கைகளை நீட்டிய வண்ணம் நிற்க மற்றயவர் தமது தங்கூசி மடங்கினை அவரது தங்கூசி மடங்கின் குறுக்கே எடுத்து தனது இரு கைகளின் மணிக்கட்டிலும் கட்டுதல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒவ்வொரு சோடியினரும் தமது மணிக்கட்டில் கட்டப்பட்ட தங்கூசி மடங்கு அல்லது கயிற்றினை கட்டு அவிழ்க்காத முறையில் ஒருவர் தமது வலது கையினால் துணையாளரின் வலது பக்கத்தின் கீழ் கயிற்றை பிடித்து தமது இடது கையின் மணிக்கட்டுக்கும் கயிற்றுக்கும் இடையில் பிடித்த மடங்கினை உள்ளங்கையை பார்த்தவாறு வெளிபுறமாக எடுத்து கையின் மேல் புறமாக மாற்றுதல் வேண்டும்.

ஓட்டோ ஓட்டுதல்

நோக்கம் :- நம்பிக்கை, பாதுகாப்பு, துணிவு, பொறுப்புணர்வு, உதவும் மனப்பாங்கு, புரிந்துணர்வு, நெருக்கமான உறவு நிலை, சகிப்புத் தன்மை, பங்களிப்பு, தொடர்பாடல் என்பன ஏற்பட உதவும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிப்படுத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாக நிற்க வைத்தல்.
2. வழிப்படுத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒருவர் கண்களை மூடியவாறு ஓட்டோவாகவும் மற்றைய நபர் இவருக்குப் பின்னால் கண்களைத் திறந்தவாறு ஓட்டுனராகவும் நின்றல் வேண்டும்.
3. வழிப்படுத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஓட்டுனர் தனது சுட்டு விரலினால் ஓட்டோவாக நிற்பவரின் முதுகின் நடுப் பகுதியினை அழுத்தும் போது ஓட்டோ முன் நோக்கிச் செல்லுதல் வேண்டும். இடது பக்க தோள் மூட்டை அழுத்தும் போது இடது பக்கம் திரும்ப வேண்டும். வலது பக்கத் தோள் மூட்டை அழுத்தும் போது வலது பக்கம் திரும்ப வேண்டும். சுட்டு விரலினால் அழுத்தாது விரும் போது ஓட்டோ நகரமால் நின்றல் வேண்டும்.

கந்தையா சொல்வதைச் செய்தல்

நோக்கம் : செவிமடுத்தல், கிரகித்தல், அவதானம், மன ஒரு நிலைப்பாடு என்பன ஏற்படும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர் களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் "கந்தையா சொல்வதை" மட்டுமே செய்தல் வேண்டும்.
3. உதாரணம், "கந்தையா சொல்லுகிறார் எல்லாரையும் சிரிக்கட்டாம்" எனும் போது எல்லோரும் சிரிக்க வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனர் கந்தையா சொல்லாது வெறுமனமே எல்லோரையும் "ஓட்டாம்" என சொல்லும் போது அதனைச் செய்தல் கூடாது. அவ்வாறு செய்பவர்கள் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.

எல்லைக்குள் பந்தை உருட்டுதல்



நோக்கம் : இலக்கை நிர்ணயித்தல், சமநிலை பேணல், விவேகமாகச் செயற்படல் போன்ற திறன்களை விருத்தி செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : பந்து, எல்லைக் கூம்புகள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாக்கி வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. பங்குபற்றுனரிலிருந்து இருபது அடி தூர இடைவெளியில் இரு எல்லைக் கூம்புகளை வைத்தல் வேண்டும். அவ்விரண்டு எல்லைக் கூம்புகளிற்கும் இடையிலான இடைவெளியானது இரண்டிற்கு குறையாது இருத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்பட்டு பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவரும் தம் எல்லைக்கோட்டிலிருந்து குறித்த எல்லைக் கூம்புகளிற்கிடையிலான இடைவெளியினுள் பந்தை உருட்டி விட வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் இரண்டு எல்லைக் கூம்புகளிற்கூடாகச் செல்லும் பந்துகளிற்கு மாத்திரமே புள்ளிகள் வழங்கப்படும். இதனடிப்படையில் அதிக புள்ளிகளை பெறும் குழுவினர் வெற்றியாளராக தெரிவு செய்யப்படுவார்.

நீர் சேகரித்தல்

நோக்கம் : உற்சாகம், ஆர்வம், இலக்கு, தட்டிக்கொடுத்தல், தலைமைத்துவம், உதவும் மனப்பான்மை, போட்டி மனப்பாங்கு, மகிழ்ச்சி, விட்டுக்கொடுப்பு, தொடர்பாடல், பாதுகாப்பு என்னும் தன்மைகள் வளர்ச்சி அடையும்.



தேவையான பொருட்கள் : one day cup , வாளி, தண்ணீர், துணி ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களைக் குழுக்களாக பிரித்து வரிசையாக நிலத்தில் அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒரு குழுவில் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப one day cup களையும் கண்களைக் கட்டுவதற்குரிய துணிகளையும் வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனர் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கு முன்னால் நீர் நிரப்பிய வாளியும் பின்னால் வெற்று வாளியும் வைத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ளவர்கள் கண்களை துணிகளால் கட்டுதல் வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பப்படும் போது முதலாவது நபர் one day cup இல் தண்ணீரை எடுத்து தமக்கு பின் நிற்கும் நபரின் one day cup இனுள் தலைக்கு மேலால் ஊற்றுதல் அவ்வாறு பின் இருக்கும் நபர்களும் ஊற்றப்பட்டு இறுதியில் இருப்பவர் தமக்கு பின்னுள்ள வாளியில் ஊற்றுதல் வேண்டும்.
6. வழிநடத்துனரினால் அவதானிக்கப்பட்டு எந்த குழுவினரின் பின் உள்ள வாளி முதலில் நிரம்புகிறதோ அந்த குழுவினர் வெற்றியாளர்கள் என கருதப்படுவர்.

செய்திய் பரிமாற்றம்



நோக்கம் : செவிமடுத்தல், உற்றுக் கேட்டல், கிரகித்தல், தொடர்பாடல் திறன், உள்வாங்கும் திறன் என்பன விருத்தியடையும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒவ்வொரு குழுவினருள்ள முதலாம் நபரை அழைத்து ஒரு கதை அல்லது செய்தியைக் கூறுவார்.
3. அந்த நபர் கதை அல்லது செய்தியை தமக்குப் பின்னால் நிற்பவருக்கு கூற அவ்வாறு தொடர்ந்து அச் செய்தி பரிமாற்றப்படும்.
4. இறுதியாக உள்ள நபர் தான் பெற்றுக் கொண்ட செய்தியை எல்லோர் முன்னிலையிலும் பகிர்வார்.
5. அதே போல் முதல் நபரும் தான் கூறிய செய்தியை எல்லோர் முன்னிலையிலும் கூறுவார்.
6. வழிநடத்துனர் கலந்துரையாடல் மூலம் செய்திய் பரிமாற்றத்தின் போது ஏற்பட்ட தடைகளை கேட்டு அறிந்து விளக்கம் அளிப்பார்.

வளையத்தில் புகுதல்



நோக்கம் : திட்டமிடல், உற்சாகம், இணைந்து செயற்படல், குழு ஒற்றுமை, சீரான ஒருங்கிணைப்பு, அவதானம், சகிப்புத்தன்மை, பொறுமை, போட்டி மனப்பாங்கு என்பவற்றை ஏற்படுத்தும்.



தேவையான பொருட்கள் : வளையம்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை 10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒவ்வொரு குழுவினரும் ஒருவர் பின் ஒருவர் வரிசையாக மற்றவரின் கைகளோடு கோர்த்தவாறு நின்றல்.
3. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் முன்னால் நிற்பவரின் கையில் ஒரு வளையம் கொழுவி விடப்பட்டு ஒலி எழுப்பும் போது அந்த வளையத்தினால் புகுந்து அருகில் நிற்பவருக்கு அனுப்புதல். அவ்வாறு விளையாட்டு தொடர வேண்டும்.
4. எந்தக் குழுவினர் முதலில் வளையத்தை பரிமாற்றுகின்றார்களோ அந்தக் குழுவினர் வெற்றி பெற்றவர்களாக கருதப்படுவர்.

வாங்க பழகலாம்

நோக்கம் : புதிய அறிமுகம், செவிமடுத்தல், நிகைவாற்றல், அவதானித்தல், கிரகித்தல், தொடர்பாடல், நிதானம் போன்றன வளரும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களில் யாராவது ஒருவரைத் தெரிவு செய்தல்.
3. வழிநடத்துனரினால் தெரிவு செய்யப்பட்ட நபர் வட்டத்தில் உள்ள ஒரு நபரின் பெயரைச் சத்தமாகச் சொல்லுதல் வேண்டும்.
4. பெயர் குறிப்பிட்ட நபருக்கு பதிலாக இடது, வலது பக்கங்களில் உள்ள இரண்டு பேரும் எழுந்து தமது வலது கைகளைப் பிடித்தவாறு வேறு இடத்திற்கு ஓடிச்சென்று அமர வேண்டும்.
5. அமர்ந்த இருவரும் சேர்ந்து ஒருவரின் பெயரைக் குறிப்பிட வேண்டும்.
6. மாறாக இருவரும் இரு வேறு பெயரைக் குறிப்பிட்டால் இரண்டு பேரும் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவார்.
7. இவ்வாறு போட்டி தொடரும். இப் போட்டியானது விரைவாக நடைபெற வேண்டும்.

குறி வைத்தல்



நோக்கம் : தொடர்பாடல் திறன், மகிழ்ச்சி, பங்களிப்பு, பொறுப்பெடுத்தல், நெருக்கமான உறவு நிலை, நிதானம், அவதானம், மன ஒருநிலைப்பாடு ஏற்படும் தன்மை உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : 2 மில்லி தங்கூசி மடங்கு, பந்தூரிகை, பிளாஸ்டிக் கப்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் 10 மீற்றர் தங்கூசி மடங்கும் ஒரு பந்தூரிகையும் ஒரு கப்பினையும் ஒவ்வொரு சோடியினருக்கும் வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒவ்வொரு சோடியினரும் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட தங்கூசி மடங்கினை பொருத்தியவாறு இழுத்து பிடித்த வண்ணம் கப்பின் இரு பக்கமும் நின்றல்.
4. வழிநடத்துனரினால் பந்தூரிகையினை தங்கூசி மடங்கின் மேல் வைத்த பின் ஒலி எழுப்பும் போது சோடியினர் அதனை கீழ் விழுத்தாமல் தங்கூசி மடங்கின் உதவியோடு நடுவில் இருக்கும் கப்பினுள் பந்தூரிகையை விழுத்த வேண்டும்.

வரிசையில் நிற்கல்

நோக்கம் : இலக்கமைத்தல், குழு ஒற்றுமை, ஒழுங்கமைத்தல், விட்டுக் கொடுத்தல், சரிபார்த்தல், ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பன வளரும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப குழுக்களைப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ளவர்கள் பிறந்த மாதத்தின் அடிப்படையில் ஏறு வரிசையில் நிற்கல்.
3. எந்த குழு முதலில் வரிசையாக நிற்கின்றதோ அந்த குழு கீழே அமர வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் குழுக்களில் மாதத்தின ஒழுங்கு முறைகள் சரிபார்க்கப்பட்டு வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும்.

முழங்காலால் பந்து போடுதல்

நோக்கம் : நிதானம், அவதானம், பொறுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, தலைமைத்துவம், குறிக்கோள், குழு முயற்சி விடா முயற்சி, தன்னம்பிக்கை, பங்களிப்பு என்பதை உணரச்செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : மேசைப்பந்து ,வாளி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுணர்களை 10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்க விடுதல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவின் தலைவரிடமும் 10 மேசைப்பந்துகளை வழங்கி குழுவினருக்கு நேரே 10 மீற்றர் தூரத்தில் ஒவ்வொரு வாளி வைத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவினர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட பந்தினை தமது இரு முழங்கால்களுக்கு மேல் பகுதியில் பந்தை அழுத்தியவாறு நின்றல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனர் ஒலி எழுப்பும் போது முதலாம் நபர் பந்தை அழுத்தியவாறு ஒடி வாளியினுள் போட்டு மீண்டும் ஒடிச் சென்று குழுவின் பின்னால் நிற்க மற்றைய நபர் அவ்வாறு ஒடிச் செல்லுதல்.
5. ஒடிச் செல்லும் போது பந்து கீழே விழுந்தால் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திலிருந்து தொடர வேண்டும்.

சாக்கால் நகர்தல்

நோக்கம் : விடாமுயற்சி, கடின உழைப்பு, சுறு சுறுப்பாக செயற்படல், ஊக்கப்படுத்தல் என்பவற்றை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் : சாக்கு அல்லது துணி



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒவ்வொரு சாக்கு அல்லது துணி வழங்கப்படல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனர் எதிரெதிரே சம அளவு தூரமுடைய இரு எல்லைக் கோடுகளை அமைத்தல் வேண்டும்.
4. ஒவ்வொரு குழுவினரின் பங்குபற்றுனர்கள் சம அளவு தூரத்தில் இரண்டு எல்லைக்கோடுகளிலும் நின்றல் வேண்டும்.
5. விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும் போது ஆரம்ப எல்லைக்கோட்டிலிருந்து ஒவ்வொரு குழுவினரின் முதலாவது நபர்கள் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள சாக்கு அல்லது துணியில் இருந்தவாறு தம் உடலினை அசைப்பதனுடாக எதிர் எல்லைக் கோட்டினை சென்றடைந்து தம் குழுவினர் அடுத்த நபரிடம் சாக்கை வழங்க வேண்டும். இவ்வாறு மாறி மாறி செயற்பட்டு குழுவினரின் அனைவரும் விளையாட வேண்டும்.
6. எந்தக் குழுவினர் விரைவாக செய்து முடிக்கின்றார்களோ அக் குழுவினர் வெற்றியாளராகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்கள்.

கோஸ்டன் டக்

நோக்கம் : தேவை நிறைவேற்றல், இலக்கு, விடாமுயற்சி, பரஸ்பர உறவு நிலை, தன்னம்பிக்கை, தேடல், ஆர்வம் என்பவற்றை ஏற்படுத்தும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை கண்களை மூடிய வண்ணம் தமது இரு கைகளையும் முன்னோக்கி நீட்டியவாறு வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களின் ஒருவரின் காதில் இரகசியமாக Gold and Duck எனக் கூறுவார்.
3. வழிநடத்துனர் அனைவரையும் மெது மெதுவாக நடக்கச் சொல்லுவார்.
4. அவர்கள் மெது மெதுவாக நகரும் போது கையால் முட்டப்படும் நபரிடம் “நீங்கள் Gold and Duck ஆ? “ என கேட்க வேண்டும்.
5. கையால் முட்டப்படும் நபர் Gold and Duck என்றால் அவருடைய முதுகில் கையை கோர்த்து பிடித்தவாறு அவரும் Gold and Duck ஆக மாறி வரிசையாகச் செல்ல வேண்டும்.
6. மாறாக அவர் Gold and Duck இல்லை என்றால் மீண்டும் Gold and Duck இனைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

கதிரைப் பரிமாற்றம்



நோக்கம் : உறுதித்தன்மை, நிதானமாக செயற்படல், கவனமாகச் செயற்படல், குழு முயற்சி என்பவற்றை உருவாக்கல்.



தேவையான பொருட்கள் : கதிரைகள்
ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனர் குழுவினாள் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கையோடு மேலதிகமாக இன்னொரு கதிரையினையும் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் வழங்க வேண்டும்.
3. பின்னர் வழங்கப்பட்ட கதிரைகளை வரிசையாக அடுக்கி மேலதிகமாக வழங்கப்பட்ட கதிரையை முதலாவதாக வைத்து, அது தவிர்ந்த அடுத்தள்ள கதிரைகளின் மேல் குழுவினாள் அனைவரும் ஏறி நிற்றல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கேற்ப குழுவின் ஆரம்பத்தில் நிற்கின்ற நபர் தனக்கு அருகிலுள்ள மேலதிகமான கதிரையினை எடுத்து அருகிலுள்ளவரிடம் கொடுக்க வேண்டும்.
5. இவ்வாறாக ஒவ்வொருவரிடமும் கதிரை பரிமாற்றப்பட்டு இறுதியிலுள்ள நபரிடம் அக் கதிரை சென்றடையும் போது இறுதியில் உள்ள நபர் அந்தக் கதிரையினை தனக்கு அருகில் வைத்து அதன் மேல் ஏறி நிற்றல் வேண்டும். இவ்வாறு ஒவ்வொருவரும் தமக்கு அருகிலுள்ள கதிரைகளிற்கு முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். இவ்வாறு விளையாட்டு தொடரும்.
6. வழிநடத்துனரினால் முதலாவதாக எல்லைக்கோட்டினைச் சென்றடையும் குழுவினர் வெற்றியாளராகத் தெரிவுசெய்யப்படுவார்.

உருட்டிய பந்து பிடித்தல்



நோக்கம் : நிதானம், அவதானம், பொறுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, தலைமைத்துவம், குறிக்கோள், குழு முயற்சி விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, பங்களிப்பு என்பதை உணரச்செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்ர்களை 10 பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்க விடுதல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவினின் தலைவரிடமும் ஒரு பந்து வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒலி எழுப்பும் போது குழுவினர்கள் அனைவரும் குனிந்து நிலத்தில் கைகளை ஊன்றியவாறு நிற்க இறுதியில் நிற்பவர் பந்துடன் ஓடி வந்து முன் நின்று பந்தை உருட்டி விட்டு குனிந்து நின்றால் வேண்டும்.
4. இவ்வாறாக இறுதியில் நிற்பவரிடம் பந்து சேர்ந்தவுடன் அவர் ஓடிச்சென்று பந்தை உருட்டி விட்டு குனிந்து நின்றால் வேண்டும்.
5. இவ்வாறு குழுவில் உள்ள அனைவரும் பந்து உருட்டி முடிவில் அனைவரும் அமர்தல் வேண்டும்.
6. இதில் வழிநடத்துனர் குழுக்களில் பந்து உருட்டும் முறையினை அவதானித்து விதிமுறைகளுக்கு மாறாக பந்து உருட்டப்படும்படித்து அந்தக் குழுவினர் மீண்டும் ஆரம்பத்தில் இருந்து பந்தைப் உருட்ட வேண்டும்.

கோபுரம் அமைத்தல்



நோக்கம் : தலைமைத்துவம், திட்டமிடல், குழுவின் பங்களிப்பு, உறுதி, பலம், ஆக்கத்திறன், தனித்துவம் என்பன வளரும் தன்மை உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : பத்திரிகைத் தாள்கள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுவினருக்கு பத்திரிகைத் தாள்கள் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ளவர்கள் பத்திரிகைத் தாள்களைப் பயன்படுத்தி கோபுரம் அமைத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் எந்தக் குழுவினரின் கோபுரம் பலமாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கின்றது என்பதை ஆராய்ந்து தெரிவு செய்யப்பட்டு வெற்றி தீர்மானிக்கப்படும்.

பெயர் சொல்லும் தொடர்

நோக்கம் : ஓபக சக்தி, தனித்துவம், தொடர்பாடல், அவதானம், நிதானம், உற்சாகம், பெயரின் மூலம் வெளிப்படும் ஆற்றல் என்பதை விளக்கச் செய்யும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒருவர் மூன்று தரம் கையைத் தட்டி தனது பெயரைக் கூறுவார்.
3. அடுத்து நிற்கும் நபர் மூன்று தரம் கையைத் தட்டி முன்னர் பெயர் கூறியவரின் பெயரையும், தனது பெயரையும் கூறுதல் வேண்டும்.
4. இவ்வாறாக அடுத்தடுத்து ஒவ்வொருவரும் மூன்று தரம் கையைத் தட்டி முன்னர் பெயர் கூறியவர்களின் பெயரைக் கூறி தன்னுடைய பெயரையும் கூறுதல் வேண்டும்.

தடியினால் பிடித்து ஓடுதல்

நோக்கம் : திட்டமிடல், நிதானம், பொறுப்புணர்வு, அவதானம், மன ஒருநிலைப்பாடு, குறிக்கோள், பாதுகாப்பு, உறுதிப்பாடு, தொடர்பாடல், பங்கேற்றல், தன்னம்பிக்கை, நெருக்கமான உறவுநிலை, பொறுமை என்பவற்றை வளர்க்கும்.



தேவையான பொருட்கள் : பலூன், தடி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாகப் பிரித்தல்
2. வழிநடத்துனரினால் சோடியாக நிற்பவர்களிடம் ஒரு பலூனும், ஒரு தடியும் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களை 15 அடி இடைவெளியில் நிற்கச் செய்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பட்டவுடன் சோடியினர் பலூனை தடியினால் பிடித்தவாறு எடுத்து செல்லுதல் வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய இடையில் பலூன் கீழே விழும் பட்சத்தில் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்தில் இருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

துணி எடுத்தல்



நோக்கம் : கிரகித்தல், நிதானமாக செயற்படல், உன்னிப்பான செவிமடுப்பு, போட்டித் தன்மை என்பவற்றை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : துணி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துபவர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாக்கி எதிரெதிரே சம அளவு இடைவெளியில் நிற்கச் செய்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் அனைத்துச் சோடிகளின் நடுவிலும் ஒவ்வொரு துணிகள் வீதம் வைக்கப்பட வேண்டும்.
3. பின்னர் வழிநடத்துனரினால் வழங்கப்படும் அறிவுறுத்தலிற்கேற்ப ஒவ்வொருவரும் செயற்பட வேண்டும். உதாரணமாக, கை, கால், விரல் என கூறும் போது அவ் உறுப்புக்களைத் தைக்களால் தொட வேண்டும். பின்னர் துணி எனக் கூறும் போது தமக்கு கீழே உள்ள துணியினை எடுக்க வேண்டும்.
4. இதில் முதலில் துணியை எடுப்பவருக்கு புள்ளிகள் வழங்கப்படும்.
5. வழிநடத்துனர் விரைவாக அறிவுறுத்தல்களை வழங்குவதன் மூலம் விளையாட்டினை விறுவிறுப்பாக கொண்டு செல்ல முடியும்.

சில்லி பல்லி

நோக்கம் : நிதானம், அவதானம், மன ஒருமைப்பாடு, நினைவாற்றல், புதிய அறிமுகம், ஆகியன உருவாகும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களில் ஒருவரை தெரிவு செய்யப்பட்டு நடுவில் நிற்க விட வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய நடுவில் நிற்பவர் வட்டத்தில் நிற்கும் ஒருவரைக் காட்டி சில்லி என்று சொன்னால் அவர் தனது வலது பக்கம் நிற்பவரின் பெயரைச் சொல்லுதல் வேண்டும்.
4. பல்லி என்று சொன்னால் அவர் தனது இடது பக்கம் நிற்பவரின் பெயரைச் சொல்லுதல் வேண்டும்.
5. சில்லி பல்லி என்று சொன்னால் அவருக்கு எதிராக நிற்பவரின் பெயரைச் சொல்லுதல் வேண்டும்.
6. பெயரை தவறாகச் சொல்லுபவர்களும், வளம் மாறிச் சொல்லுபவர்களும் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவார்கள்.

பலூனாஸ் ஒட்டி எடுத்தல்



நோக்கம் : உற்சாகம், ஆர்வம், இலக்கு, தட்டிக்கொடுத்தல், தலைமைத்துவம், உதவும் மனப்பான்மை, போட்டி மனப்பாங்கு, மகிழ்ச்சி, விட்டுக்கொடுப்பு, தொடர்பாடல், பாதுகாப்பு என்னும் தன்மைகள் வளர்ச்சி அடையும்.



தேவையான பொருட்கள் : one day cup , பலூன்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களைக் குழுக்களாக பிரித்து ஒவ்வொரு நபர்களுக்கும் ஒரு பலூன் கொடுத்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் மேசை மீது முப்பது one day cup கள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் உள்ள ஒவ்வொரு நபர்களும் பலூனினால் one day cup இனை எடுத்து எல்லைக் கோட்டினை சென்றடைய வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் எக் குலுவினர் அதிகளவு one day cup க்களை எடுத்துச் செல்கின்றார்களோ அக் குழுவினர் வெற்றியாளராகக் கருதப் படுவார்கள்.

தண்ணீர் பரிமாற்றம்



நோக்கம் : சமயோசிதமாக செயற்படல், விரைவாக செயற்படல், சுறு சுறுப்பாக செயற்படல், குழு ஒத்துழைப்பு என்பவற்றினை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : வாளி, நீர், ஸ்பொன்ஸ் (Sponge)

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரால் ஒவ்வொரு குழுவிற்கு முன்னால் நீர் நிரப்பிய வாளியும், ஸ்பொன்சும் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.
3. விளையாட்டு ஆரம்பிக்கும் போது குழுவின் முதலில் உள்ள நபர் தனக்கு முன்னாலுள்ள வாளியிலுள்ள நீரினை ஸ்பொன்சினால் உறிஞ்சி எடுத்து தன் தலைக்கு மேலால் பின்னால் உள்ள நபரிடம் பரிமாற வேண்டும். இவ்வாறாக குழுவினிலுள்ள அனைவரிடமும் நீர் உறிஞ்சப்பட்ட ஸ்பொன்ஸ் பரிமாற்றப்பட்டு குழுவின் இறுதியில் உள்ள நபர் தனக்கு பின்னால் உள்ள வாளியில் ஸ்பொன்சிலுள்ள நீரினை பிழிந்து விட வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் வழங்கப்பட்ட குறித்த நேரத்திற்குள் எந்தக் குழு ஸ்பொன்சினால் அதிக நீரினை நிரப்புகின்றதோ அக் குழு வெற்றியாளராகத் தீர்மானிக்கப்படுவார்கள்.

பிங் பங் பொங் கூட்

நோக்கம் : அவதானம், கிரகித்தல், பொறுப்பெடுத்தல், ஒருநிலைப்படுத்தல், விட்டுக் கொடுத்தல், சகிப்புத்தன்மை ஆகிய பண்புகள் வளரும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை ஜந்து சம குழுக்களாக பிரித்து ஒருவர் பின் ஒருவராக வரிசையாக நிற்க செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவிக்கும் ஒரு நாட்டின் பெயரை வைக்கும் படி கூறுதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய குழுவில் முதலில் நிற்கும் நபர் "பிங்" என்று சொல்லி தன் குழுவின் இறுதியில் சென்று நிற்க வேண்டும்.
4. இரண்டாவது நபர் "பங்" என்று சொல்லி தன் குழுவின் இறுதியில் நிற்க வேண்டும்.
5. மூன்றாவது நபர் "பொங்" என்று சொல்லி குழுவின் இறுதியில் சென்று நிற்பார்.
6. நான்காவது நபர் "கூட்" என்று சொல்லி இறுதியில் சென்று நிற்பார்.
7. ஐந்தாம் நபர் தன் குழுவின் பெயர் தவிர்ந்த ஏனைய நான்கு குழுவில் ஏதாவது ஒரு குழுவின் பெயரைச் கூறி தனது குழுவின் இறுதியில் சென்று நிற்பார்.
8. அந்த நபர் கூறிய நாட்டின் குழுவிலுள்ள முதல் நபர் "பிங்" என சொல்லி முன்னர் போல விளையாட்டுத் தொடரும்.
9. வழிநடத்துனரினால் கூறப்பட்ட விதிமுறையினை மீறும் குழுவினர் போட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவதோடு ஏனைய குழுவினர்கள் கூறுகின்ற செயற்பாட்டை குழுவாகச் சேர்ந்து செய்து காட்ட வேண்டும்.

கிளிப் பிடுங்குதல்



நோக்கம் : சுறு சுறுப்பாக செயற்படல், சுய பாதுகாப்பு, பிறரைப் பாதுகாத்தல், ஆர்வமாக செயற்படல் போன்ற திறன்களை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : கொழுவி (Clip)

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்ர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் பத்துக் கொழுவிகள் வீதம் வழங்குதல் வேண்டும்.
2. பங்குபற்றுனர்ர்கள் மற்றவர்களின் உதவியுடன் தம் சட்டையின் முதுகுப் புறத்தில் கொழுவியினை கொழுவ வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய குறித்த நேரத்திற்குள் பங்குபற்றுனர்ர்கள் மற்றவர்களது முதுகுப்புறத்திலுள்ள கொழுவியினை பிடுங்குதல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் அதிகளவிலான கொழுவிகளைப் பிடுங்கி சேகரிப்பவர் வெற்றியாளராகத் தெரிவுசெய்யப்படுவார்.

பச்சி சொச்சி

நோக்கம் : மன ஒருநிலைப்பாடு, கிரகித்தல், அவதானம், விடாமுயற்சி, நினைவாற்றல், தன்னம்பிக்கை, உறுதிப்பாடு, துணிவு, போன்ற எண்ணப்பாடுகள் உருவாகும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் ஒன்றிலிருந்து என்களை வரிசைக்கிரமமாகச் சொல்லும் போது ஐந்து மற்றும் ஐந்தாம் மடங்கில் எண்ணிக்கை வரும் நபர் "பச்சி" என்று சொல்லுதல் வேண்டும். ஏழு அல்லது ஏழின் மடங்கில் எண்ணிக்கை வரும் நபர் "சொச்சி" எனச் சொல்லுதல் வேண்டும். (1,2,3,4, பச்சி எனவும், 6,சொச்சி,8,9, இரண்டு பச்சி,11,12,13,14 இரண்டு சொச்சி)
3. விதிமுறைகளுக்கு எதிராக சொல்லுபவர் விளையாட்டிலிருந்து நீக்கப்படுவதோடு இறுதி வரை நிற்பவர் வெற்றியாளராக தெரிவு செய்யப்படுவார்.

வாழைப்பழத்தில் குற்றுதல்

நோக்கம் : தொடர்பாடல் திறன், மகிழ்ச்சி, பங்களிப்பு, பொறுப்பெடுத்தல், நெருக்கமான உறவு நிலை, நிதானம், அவதானம், மனஒருநிலைப்பாடு என்பன ஏற்படும்.



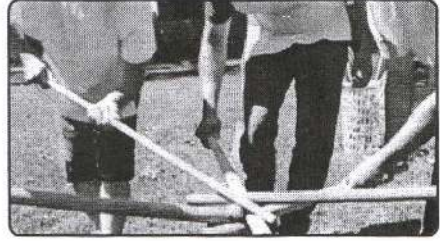
தேவையான பொருட்கள் : வாழைப்பழம், ஈக்கிள், ஸ்ரோ, மேசை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒவ்வொரு சோடியினருக்கும் ஒரு வாழைப்பழம், 5 ஈக்கிள், 5 ஸ்ரோ வழங்குதல்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒவ்வொரு சோடியினரும் தங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட வாழைப்பழத்தினை ஒருவர் பிடித்தவாறு நிற்க மற்றைய நபர் 5 ஈக்கிள்களையும், வாழைப்பழத்தின் மேல் குற்றி வாயினால் ஸ்ரோவினை கௌவி ஈக்கிள் மேல் செருகுதல் வேண்டும்.

தடியால் பந்து போடுதல்

நோக்கம் : விடாமுயற்சி, குழு ஒருங்கிணைப்பு, சுறு சுறுப்பாக செயற்படல், திட்டமிட்டு செயற்படல், பற்றுறுதி செயற்பாடு என்பவற்றை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : நீளமான தடி, பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்துக் கொள்ளல்.
2. வழிநடத்துனரால் குழுவினரால் பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப ஒவ்வொருவருக்கும் நீளமான தடிகளும், குழுவிற்கு ஒரு பந்தும் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட நீளமான தடியுடன் வட்டமாக நிற்க வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரால் அவ் வட்டத்தின் நடுவில் பந்து வைக்கப்படும்.
5. வழிநடத்துனரால் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும் போது பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவரும் குழுக்களாக இணைந்து நடுவில் வைக்கப்பட்ட பந்தினை தடியினால் எடுத்து விழுத்தாதவாறு குறிப்பிட்ட எல்லைக்கோட்டிற்கு அப்பந்தினைக் கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
6. வழிநடத்துனரால் எந்தக் குழு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பந்தினை குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் கொண்டு செல்கின்றதோ அந்தக் குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாகக் கருதப்படும்.

மிடி மேல் தாங்குதல்

நோக்கம் : பாதுகாப்பு, பொறுப்பு, நம்பிக்கை, தாங்குதிறன், சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுப்பு, பால்நிலை சமத்துவம், ஒற்றுமை, உறுதிப்பாடு, உறவுப்பாலம், புரிந்துணர்வு, சகோதரத்துவம் ஆகிய பண்புகள் உருவாகும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை கைபிடியில்லாத கதிரை மேல் ஒருவரது முதுகினை ஒருவர் பார்த்தவாறு வட்டமாக அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரும் கதிரையில் இருந்தவாறு கால்களை அசைக்காது பின்புறம் இருப்பவரின் தொடைப் பகுதியில் தமது தலையை வைத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களின் கதிரைகள் மெது மெதுவாக எடுக்கப்படும்.

துள்ளியிப் பாதுகாத்தல்

நோக்கம் : மனதை ஒருமுகப்படுத்தல், கவனம் சிதறாமையே, தன்னம்பிக்கை போன்ற திறன்களை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் :

கயிறு, கண்ணாடி குவளை, தண்ணீர்



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரே மாதிரியான இரு கண்ணாடிக் குவளைகளில் ஒரேயளவு நீர் நிரப்பி கொடுக்க வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய இரண்டு நபர்கள் மேலும் கீழுமாக கயிற்றினை அடிக்க பங்குபற்றுனர் தனக்கு வழங்கப்பட்ட தண்ணீர்க் குவளையுடன் துள்ள வேண்டும்.
3. இவ்வாறு ஒரு பங்குபற்றுனர்ருக்கு பத்துத் தடவைகள் கயிற்றினை அடிக்க வேண்டும்.
4. இவ்வாறாக அனைத்துப் பங்குபற்றுனர்களும் விளையாடி முடித்த பின்னர் வழிநடத்துனரினால் யாருடைய தண்ணீர்க் குவளையில் அதிகளவான நீர் உள்ளதோ அவர் வெற்றியாளராகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்.

யொருந்தினர் அட்டை

நோக்கம் : தனித்துவம், பண்பு, ஆளுமை, திறமை, பலம், பொறுப்புணர்வு, சுய கணிப்பு ஆகியவை உருவாகும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் தயாரிக்கப்பட்ட பொருந்தினர் அட்டை பங்குபற்றுனர் களுக்கு வழங்கப்படும்.

நேரத்தைக் கிரமமாகக் கடைப் பிடிப்பவர்	மிக அருகில் இருந்து வந்தவர்	மிக நீண்ட பெயரை உடையவர்	நன்றாக நடனமாடுபவர்	மிக உயரமான இளைஞன்
நன்றாக படம் வரைபவர்	இந்த இடத்திற்கு முதல் தடவை வந்தவர்	உங்களுடைய பெயரை எழுதவும்	மிகச் சிறிய பெயரை உடையவர்	எப்பொழுதும் துடிப்பான சுவாவம் கொண்டவர்
தன்னைபிக்கை உடையவர்	இரு மொழி பேசக்கூடியவர்	மிக தூரத்திலிருந்து வந்தவர்	அனைவரோடும் பழகக் கூடியவர்	மிக உயரமான யுவதி
துணிவோடு தலைமை தாங்குபவர்	உண்மை போகவதை நேசிப்பவர்	உதவி செய்வதை இயல்பாகக்கொண்டவர்	காலை உணவு உண்ணாதவர்	வயதில் இளமையான மாணவன்
சிறந்த துடுப்பாட்ட வீரன்	இயற்கையை நேசிப்பவர்	தமிழ்மொழி ஆர்வலர்	நன்றாக கவிதை எழுதுவார்	நன்றாகப் பாடக்கூடியவர்

4. வழிநடத்துனர் குறிப்பிட்ட நேரத்தின் பின்னர் பொருந்தினர் அட்டையினை பெற்றுக் கொண்டு யார் சரியான பெயர்களை தெரிவு செய்துள்ளனர் என்பதை கலந்தாலோசித்து முடிவெடுப்பார்.

படகோட்டுதல்



நோக்கம் : பொறுமை, தொடர்பாடல், அவதானம், ஒற்றுமை, விட்டுக்கொடுப்பு, சகிப்புத்தன்மை, ஊக்கப்படுத்தல், பால் நிலை சமத்துவம், புரிந்துணர்வு, தலைமைத்துவம், குழுச் செயற்பாடு, உற்சாகம், ஆகியன உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : துணி, சலோப்ரேப் அல்லது வெண்கட்டி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை நான்கு குழுக்களாகப் பிரித்து இருவர் இருவராக வரிசையாக எதிர் எதிரே பார்த்தவாறு தமது கால்களை மற்றவர்களது கால்களோடு கட்டியவாறு 15 அடி இடைவெளி விட்டு நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் இரு குழுவினருக்கும் இடையில் 5 பெட்டிகள் 2அடி இடைவெளி எடுத்து கீறுதல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கேற்ப ஒலி எழுப்பும் போது நான்கு குழுவினரும் ஒரே நேரத்தில் பெட்டியை கடக்க வேண்டும்.

கைகளினால் ரிபன் சுற்றுதல்

நோக்கம் : உடல் சமநிலையினை பேணல், ஒரே நேரத்தில் இடது, வலது மூளையின் தொழிற்பாடு, தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, பொறுப்புணர்வு, ஆகியவை கைகூடும்.



தேவையான பொருட்கள் : ஒலி நாடா அல்லது ரிபன் அல்லது சனல் நூல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை இரு கைகளையும் பக்கவாட்டில் நீட்டியவாறு நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களின் கையின் மணிக்கட்டில் ஒவ்வொரு ஒலி நாடா அல்லது ரிபன் அல்லது சனல் நூலினால் நன்றாகக் கட்டிவிட வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய 3 நிமிடம் வழங்கப்படும்.
4. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பிய உடன் பங்குபற்றுனர்கள் இரு கைகளிலும் கட்டப்பட்டுள்ள நாடாவினால் கைகளைச் சுற்றுதல் வேண்டும்.
5. வழங்கப்பட்ட நேரத்திற்குள் யார் அதிகளவான நாடாவினை சுற்றுகின்றார்களோ அவர்களே வெற்றியாளராகத் தீர்மானிக்கப்படுவார்.

பந்து பரிமாற்றுதல்



நோக்கம் : குழுவாக இணைந்து செயற்படல், திட்டமிடல், நிதானமாகச் செயற்படல் போன்ற திறன்களை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : சம அளவிலான துணித் துண்டுகள், பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவினருள்ள நபர்களின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப சம அளவிலான துணித்துண்டுகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
3. குழுவினருள்ள ஒவ்வொருவரும் தமக்கு வழங்கப்பட்ட துணித்துண்டுகளுடன் வரிசையாக நிற்பதோடு குழுக்களின் முதல் உள்ள ஒவ்வொரு நபரிடமும் ஒவ்வொரு பந்துகள் வீதம் வழங்கப்படும்.
4. வழிநடத்துபவரினால் விளையாட்டானது ஆரம்பிக்கப்படும் போது குழுவினருள்ளவர்களினால் குறித்த பந்தானது துணியினால் மாறி மாறி பரிமாற்றப்பட வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் விதிமுறையின் படி முதலில் எல்லைக்கோட்டினைத் தாண்டும் குழு வெற்றி பெற்ற குழுவாக அறிவிக்கப்படும்.

இடலியும், சட்டினியும்

நோக்கம் : பொறுமை, அவதானம், நிதானம், செவிமடுத்தல், கிரகித்தல், மன ஒருநிலைப்பாடு, ஆர்வம், பங்களிப்பு, பொறுப்பு, தலைமைத்துவம், உற்சாகம், விடாமுயற்சி, குறிக்கோள், தன்னம்பிக்கை ஆகியவை உருவாகும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை கதிரையில் அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் இடலி என்று சொல்லும் போது எழும்புவதும், சட்டினி என்னும் போது இருப்பதுமாகச் செய்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனர் கதை தொடரும் போது இடை, இடையே இடலி என்றும் சட்டினி என்றும் கூறும் போது பங்குபற்றுனர்கள் அறிவுறுத்தலை மீறும் சந்தர்ப்பத்தில் விளையாட்டியில் இருந்து நீக்கப்படுவார்கள்.

குழாய் பரிமாற்றல்



நோக்கம் : திட்டமிட்டுச் செயற்படல், இணைந்து செயற்படல், விரைவாகச் செயற்படல், விடாமுயற்சி போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : அரை வட்ட வடிவில் பாதியாக்கப்பட்ட குழாய்கள், மேசைப் பந்துகள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்கள் அனைவருக்கும் சம அளவிலான அரை வட்ட வடிவமுள்ள பாதியாக்கப்பட்ட குழாய்கள் ஒவ்வொன்று வழங்கப்படும். அத்துடன் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரு மேசைப் பந்து வீதம் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய ஒவ்வொரு குழுவினரும் தமக்கு வழங்கப்பட்ட பந்திகை தம் குழாய்களைப் பயன்படுத்தி இறுதி எல்லைக் கோட்டிற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
4. வழிநடத்தினரால் முதலில் பந்திகை எல்லைக் கோட்டிற்கு கொண்டு செல்லும் குழுவினர் வெற்றியாளராக அறிவிக்கப்படுவார்.

அனுமதி வறல்



நோக்கம் : நேர முகாமைத்துவம், தொடர்பாடல், வலைப்பின்னல், அணுகும் முறை, புதிய அறிமுகம், ஆர்வம், தேடல், சுய விழிப்புணர்வு, உற்சாகம், போட்டித்தன்மை, எதிர் கொள்ளும் ஆற்றல், ஆகிய பண்புகள் உருவாகும்.



தேவையான பொருட்கள் : A4 தாள், பேனா

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரால் பங்குபற்றுனர்களிடம் A4 தாள், பேனா வழங்குதல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட A4 தாளில் 12 மணித்தியாலத்தினைக் கொண்ட கடிகாரம் ஒன்றினை வரைவர்.
3. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பி 10 நிமிடத்துக்குள் பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித் தனியாக சந்தித்து குறித்த மணித்தியாலத்தை தமக்கு அனுமதி வழங்க முடியுமா எனக் கேட்டு அன் நபரின் பெயரை எழுத வேண்டும்.
4. இவ்வாறு 12 மணித்தியாலத்திற்கும் 12 பேரிடம் அனுமதி பெறும் போது ஒருவர் ஒரே நேரத்தில் ஒருவருக்கு மாத்திரமே அனுமதி வழங்கப்பட வேண்டும்.

நர்க்கிள் எடுத்தல்

நோக்கம் : உற்சாகம், ஆர்வம், இலக்கு, தட்டிக்கொடுத்தல், தலைமைத்துவம், உதவும் மனப்பான்மை, போட்டி மனப்பாங்கு, மகிழ்ச்சி, விட்டுக்கொடுப்பு, தொடர்பாடல், பாதுகாப்பு என்னும் தன்மை வளர்ச்சி அடையும்.

தேவையான பொருட்கள் : பந்தூரிகை, earpad, பேணி, தட்டு, மேசை ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களைக் குழுக்களாக பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்கள் அனைவருக்கும் பந்தூரிகை வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு குழுவினருக்கும் ஒரு மேசையின் மீது பங்குபற்றுனர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப earpad உம், பேணி ஒன்றும் வைக்கப்படும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய குழுவினாள் முதல் நபர் வாயில் பந்தூரிகையை வைத்த வண்ணம் மேசை மீது வைக்கப்பட்டுள்ள பேணியின் வாய் விளிம்பின் மீது earpad இனை வைத்தல் வேண்டும். பின்னர் வாயில் பந்தூரிகையை வைத்த வண்ணம் earpad இனை எடுத்து வந்து குறித்த தூரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள தட்டில் போடுதல் வேண்டும்.
5. இவ்வாறாக விளையாட்டு தொடரும். earpad கீழே விழுந்தால் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திலிருந்து தொடர வேண்டும்.
6. வழிநடத்துனரின் விதிமுறைகளிற்கேற்ப எந்தக் குழுவினர் செயற்படுகின்றனரோ அக் குழுவினர் வெற்றி பெற்றவர்களாகக் கருதப்படுவார்கள்.

வண்டி ஓட்டம்



நோக்கம் : அவதானம், தொடர்பாடல், நிதானம், சகிப்புத் தன்மை, விட்டுக்கொடுப்பு, பால் நிலை சமத்துவம், குழு முயற்சி, புரிந்துணர்வு, உற்சாகம், ஊக்கப்படுத்தல், விடாமுயற்சி, குறிக்கோள், நம்பிக்கை, ஆர்வம், மகிழ்ச்சி என்பன நிறைந்து காணப்படும்.

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வழங்கப்படும் போது லோறி என்றால் 8, பஸ் என்றால் 6, கார் என்றால் 4, ஒட்டோ என்றால் 3, கைக்கிகள் என்றால் 2 என்ற எண்ணிக்கைக்கு ஏற்றவாறு ஒன்று சேர வேண்டும் என்று கூறுதல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய பங்குபற்றுனர்கள் இசை இசைக்கப்படும் போது வட்டமாக வேகமாக ஓடுதல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் இசை நிறுத்தப்படும் போது வாகனத்தின் பெயரை கூறும் போது பங்குபற்றுனர்கள் அதற்கேற்ப எண்ணிக்கையில் நின்றல் வேண்டும். (லோறியும்,காரும் -12பேர்)

தோள்மூட்டினால் பந்து யரிமாற்றம்

நோக்கம் : குழுவாக இணைந்து செயற்படல், நிதானமாகச் செயற்படல், புரிந்துணர்வுடன் செயற்படல், உறவினைக் கட்டியெழுப்பதல் போன்றவற்றை விருத்தி செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : பந்து

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய பங்குபற்றுனர்கள் அனைவரும் தம் இரு கைகளினையும் மேலும், கீழுமாக பிணைத்தவாறு அருகிலுள்ளவர்களின் கைகளினை இறுக்கமாகப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர் ஒருவரின் கை முடிச்சின் மேலே பந்தினை வைப்பார். பங்குபற்றுனர்கள் அந்தப் பந்தினை தம் கை முடிச்சுகளினால் வட்டத்திலுள்ள அனைவரிடமும் பரிமாற வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனர் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும் போது இவ் விளையாட்டு விரைவாக நடைபெற வேண்டும் என்ற அறிவுறுத்தலை பங்குபற்றுனர்களிற்கு வழங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனர் பந்தினை விழுத்துகின்ற நபரை விளையாட்டிலிருந்து நீக்குவார். பின்னர் அவ்விடத்திலிருந்து விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும்.

போத்தல் இழுத்தல்

நோக்கம் : அவதானத்துடன் செயற்படல், வினைத் திறனாகச் செயற்படல், பொறுமை பேணல், விவேகத்துடன் செயற்படல் போன்ற திறன்களை விருத்தி செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : ஒரேயளவான நீளமான அகலமான ரிபன், சிறிய இறப்பர் சோடா போத்தல்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களை ஆரம்ப எல்லைக் கோட்டில் நிற்கச் செய்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களுக்கு எதிரே குறிப்பிட்ட அளவிலான தூரத்தில் நீளமான மேசை ஒன்றினை வைத்து அதன் மேல் குறித்த மேசையின் ஆரம்ப பகுதி தொடங்கி கீழ் பகுதி வரை நீளமான ரிபனை வைத்தல் வேண்டும்.
3. ரிபனின் ஒரு பக்க நுனியில் சிறிய சோடாப் போத்தலினை தலை கீழாக வைத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கேற்ப விளையாட்டானது ஆரம்பிக்கப்படும் போது பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட மேசையின் மீதுள்ள ரிபனை இழுப்பதனுடாக அச்சோடாப் போத்தலினை விழுத்தாமல் மேசையின் முடிவுப்பகுதி வரை கொண்டு வர வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கு அமைய முதலில் செயற்படுபவர் வெற்றியாளராக தெரிவு செய்யப்படுவார்.

உடல் மொழி அவதானம்



நோக்கம் : அவதானம், நிதானம், கிரகித்தல், தொடர்பாடல் திறன், பொறுப்பெடுத்தல், உள்வாங்கும் திறன் என்பன விருத்தியடையும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக நிற்கச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனர் ஒவ்வொரு குழுவிலுமுள்ள இறுதியில் நிற்கும் நபரை அழைத்து ஒரு கதை அல்லது செய்தியைக் கூறி அதனை உடல்மொழி மூலம் வெளிப்படுத்துமாறு கூறுவார்.
3. அந்த நபர் கதை அல்லது செய்தியை தமக்கு முன்னால் நிற்பவருக்கு உடல்மொழி மூலம் வெளிப்படுத்துதல் அவ்வாறு தொடர்ந்து அச் செய்தி பரிமாற்றப்படும்.
4. இறுதியாக உள்ள நபர் தான் பெற்றுக் கொண்ட செய்தியை எல்லோர் முன்னிலையிலும் கூறுவார்.
5. அதே போல் முதல் நபரும் தான் கூறிய செய்தியை எல்லோர் முன்னிலையிலும் கூறுவார்.
6. வழிநடத்துனர் பின் கலந்துரையாடல் மூலம் செய்திப் பரிமாற்றத்தின் போது ஏற்பட்ட தடைகளை கேட்டு அறிந்து விளக்கம் அளிப்பார்.

படம் வரைதல்

நோக்கம் : குழுவாக இணைந்து செயற்படல், விட்டுக்கொடுப்பு, பொறுமை, திட்டமிடல், ஒருங்கிணைப்பு போன்ற திறன்களை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : சம அளவிலான சனல் கயிற்றுத் துண்டுகள், மாக்கர், வெள்ளைத் தாள்

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரால் ஒவ்வொரு குழுவிற்கும் ஒரே மாதிரியான வரைந்த படம், மாக்கர், சனல் கயிறு துண்டுகள், வெள்ளைத் தாள் என்பன வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய ஒவ்வொரு குழுவிலுமுள்ள பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்டுள்ள ஒரே அளவிலான கயிற்றுத் துண்டின் ஒரு முனையினை மாக்கரில் கழறாதவாறு கட்ட வேண்டும். கயிற்றுத் துண்டின் மறு முனையினை தமது ஒரு கையில் பிடித்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும் போது, குழுவிற்கு வழங்கப்பட்ட வரைந்த படத்தினைப் போல குழுவிலுள்ள அனைவரும் ஒன்றாக இணைந்து கயிறு கட்டப்பட்ட மாக்கரினால் அப் படத்தினை வரைய வேண்டும். இதில் பங்குபற்றுனர்கள் தம் ஒரு கையால் மட்டுமே கயிற்றினைப் பிடித்திருக்க வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரினால் குறித்த நேரத்தில் சரியாகச் செயற்படும் குழு வெற்றியாளராகத் தெரிவு செய்யப்படுவார்.

தட்டுக்கு மாற்றுதல்

நோக்கம் : சிந்தித்துச் செயலாற்றுதல், விட்டுக்கொடுத்தல், போட்டி மனப்பான்மையை வளர்த்தல், சுவாசப் பயிற்சி, இணைந்து செயற்படல் போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : சிறிய மேசை, இரு நிறத்திலா மேசைப் பந்துகள், தட்டு

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் ஒவ்வொரு சோடிகளிற்கும் சிறிய மேசையில் இரு தட்டுக்களை வைத்து அதில் இரு வேறு நிறத்திலுமுள்ள மேசைப்பந்துகள் ஐந்து வீதம் வைத்தல் வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்செய்ய சோடிகள் ஒவ்வொருவரும் தமது பக்க தட்டிலுள்ள மேசைப் பந்துகளை தனக்கு எதிர் பக்கமாக உள்ள தன் சோடியின் தட்டிற்கு அப் பந்துகளை வாயால் ஊதி மாற்ற வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனரினால் முதலில் பந்துகளை மாற்றும் சோடி வெற்றி பெற்றதாக தெரிவு செய்யப்படும்.

தடியில் சுற்றி ஓடுதல்



நோக்கம் : விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, சுறு சுறுப்பாகச் செயற்படல், சவால்களை எதிர்கொள்ள கற்றுக்கொள்ளல் போன்ற பண்புகளை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள்:

4அடி நீளமான தடி



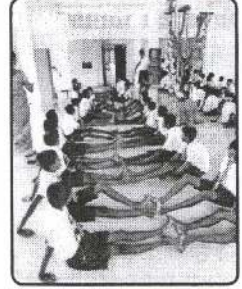
ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சம குழுக்களாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் குழுவினர் அனைவரும் ஆரம்பக் கோட்டில் நிற்க விடப்படுவார்கள்.
3. வழிநடத்துனரினால் விளையாட்டு ஆரம்பிக்கப்படும் போது ஒவ்வொரு குழுவினருந்தும் ஒருவர் முதலில் குறித்த தூரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள தடியினை ஓடிச்சென்று எடுத்து அத் தடியினை செங்குத்தாக பிடித்து மேல் முகையை நெற்றியில் வைத்து தடியை ஐந்து முறை சுற்றி பின் தம் குழுவினரைச் சென்றடைய வேண்டும்.
4. இவ்வாறாக குழுவினரின் அடுத்த நபர் விளையாட்டைத் தொடர்வார்.
5. வழிநடத்துனர் முதலில் செயற்பட்டு முடிக்கின்ற குழுவினை வெற்றிபெற்ற குழுவாகத் தெரிவு செய்வார்.

கால் நீட்டி ஒடுதல்



நோக்கம் : அவதானம், நிதானம், கிரகித்தல், தொடர்பாடல் திறன், பொறுப்பெடுத்தல், உள்வாங்கும் திறன், மன ஒருநிலைப்பாடு, உற்சாகம், போட்டி மனப்பாங்கு, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுப்பு என்பன விருத்தியடையும்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து வரிசையாக எதிர் எதிரே பார்த்தவாறு கால்களை நீட்டிய வண்ணம் அமரச் செய்தல்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலுக்கு அமைய ஒலி எழுப்பும் போது குழுவிலுள்ள இறுதியில் நிற்கும் நபர்கள் எழுந்து முன்னிருப்பவர்களின் கால்கலுக்கு இடையால் ஒடி வலது, இடது பக்கமாக திரும்பி ஒடி வந்து 5 அடி இடைவெளி தூரத்தில் மீண்டும் அமர்ந்தவுடன் அடுத்து உள்ள நபர்கள் எழுந்து வலது, இடது பக்கமாக திரும்பி ஒடி முன்னிருப்பவர்களின் கால்கலுக்கு இடையால் ஒடி வலது, இடது பக்கமாக திரும்பி ஒடி வந்து அமர்தல் வேண்டும். இவ்வாறாக விளையாட்டு தொடரும்.
3. வழிநடத்துனர் பின் கலந்துகரையாடல் மூலம் ஏற்பட்ட தடைகளை கேட்டு அறிந்து விளக்கம் அளிப்பார்.

வளையலால் விழுத்துதல்



நோக்கம் : கவனக்குவிப்பு, விடாமுயற்சி, திட்டமிட்டு செயற்படல், பொறுமை போன்ற வற்றை வளர்த்தல்.

தேவையான பொருட்கள் : வளையல், சோடாப்போத்தல், நூல்.



ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்சுளிற்கு ஒரே மாதிரியான ஐந்து போத்தல்களும். ஒரேயளவு நீளமுடைய நூல் கட்டப்பட்ட வளையல் ஒவ்வொன்றும் வழங்கப்பட வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கமைய பங்குபற்றுனர்சுள் ஒரேயளவு உயரமான கல்லில் ஏறி நின்றவாறு தமக்கு வழங்கப்பட்ட நூல் கட்டப்பட்ட வளையலை தமக்கு முன்னால் குறித்த தூரத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ள போத்தலின் மேல் போட்டு இழுத்து விழுத்த வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரினால் குறித்த நேரத்தில் அனைத்துப் போத்தல்களையும் விழுத்துபவர் வெற்றியாளராக தெரிவுசெய்யப்படுவார்.

மட்டையால் அடித்தல்



நோக்கம் : திட்டமிடல், நிதானம், பொறுப்புணர்வு, அவதானம், மன ஒருநிலைப்பாடு, குறிக்கோள், பாதுகாப்பு, உறுதிப்பாடு, தொடர்பாடல், பங்கேற்றல், தன்னம்பிக்கை, நெருக்கமான உறவுநிலை, பொறுமை என்பன வளரும்.



தேவையான பொருட்கள் : மட்டை, கடதாசி உருண்டை அல்லது பந்து, கூடை

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனர் பங்குபற்றுனர்களை சோடிகளாகப் பிரித்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரால் ஒவ்வொரு சோடிகளுக்கும் இரண்டு மட்டைகளும், ஒரு பந்தும் வழங்கப்படும்.
3. வழிநடத்துனரினால் ஒலி எழுப்பப்படும் போது சோடியினர் மட்டையினால் மாறி மாறி பந்தினை அடித்தவாறு குறித்த எல்லைக் கோட்டில் வைக்கப்பட்டுள்ள கூடைக்குள் போட வேண்டும்.
4. பந்து கீழே விழுந்தால் மீண்டும் ஆரம்ப இடத்திலிருந்து தொடர வேண்டும்.

பிடித்து மாறுதல்

100



நோக்கம் : கிரகித்தல், நேர முகாமத்துவம், வினைத் திறனாகச் செயற்படல், விவேகத்துடன் செயற்படல் போன்ற திறன்களை விருத்தி செய்தல்.



தேவையான பொருட்கள் : ஒரேயளவான நீளமான தடி

ஆடும்முறை :

1. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களை வட்டமாக நிற்கச் செய்தல் வேண்டும்.
2. வழிநடத்துனரினால் பங்குபற்றுனர்களிற்கு ஒரே அளவிலான தடிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
3. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கேற்ப பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட தடிகளை செங்குத்தாகப் பிடித்திருத்தல் வேண்டும்.
4. வழிநடத்துனர் "வலது" என கூறும் போது பங்குபற்றுனர்கள் தாம் பிடித்திருந்த தடியினை விட்டு வலது பக்கமாக உள்ள தடியினைப் பிடிக்க வேண்டும். "இடது" எனக் கூறும் போது பங்குபற்றுனர்கள் தமக்கு இடது பக்கமாகவுள்ள தடியினைப் பிடிக்க வேண்டும்.
5. வழிநடத்துனரின் அறிவுறுத்தலிற்கு மாறாகச் செய்பவர்கள் விளையாட்டி லிருந்து நீக்கப்படுவார்கள்.

உளமார்ந்த நன்றிகள்

உள்ளே நூறு உளம் மகிழ
விளையாட்டுக்கள் என்ற நூலைத் தொகுக்க
அயராது உழைத்த திரு.த.புலேந்திரன்,
யூ.சாந்தா பிறிஞ்சி , த.தமிழினி,
க.கஜானா மற்றும் அனைவருக்கும்
எமது நன்றிகளும்
பாராட்டுக்களும்.

THE UNIVERSITY OF CHICAGO

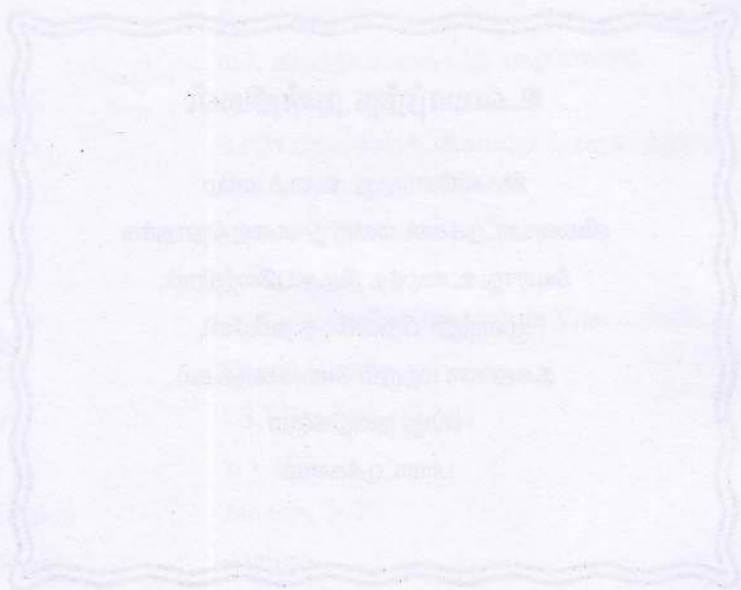
PHILOSOPHY DEPARTMENT

PHILOSOPHY 101

LECTURE 1

THE PHILosophical

QUESTION



PHILOSOPHY 101

LECTURE 1

PHILOSOPHY DEPARTMENT

PHILOSOPHY 101

LECTURE 1



அருள்தந்தை இ.செல்வ விஜேந்திரன், அ.ம.தி அடிகளார் அவர்கள் ஏறக்குறையப் பத்து ஆண்டுகளாக உள ஆற்றுப்படுத்தல் துறையில் சிறந்த பணியாற்றி வருகின்றார். இவர் இந்தியாவிலுள்ள மதுரை காமராசர் பல்கலைக்கழகத்தில் உள ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் உளச் சிகிச்சை முறையில் முதுவிஞ்ஞானமாணிப் பட்டமும், உரோமாபுரியில் இறையியலில் கலைமாணிப்பட்டமும் பெற்றவர். யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் வருகை விரிவுரையாளராக தற்போது பணியாற்றி வரும் இவர் தனியாள் மற்றும் குழு ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொண்டு வருகின்றார். பல மாவட்டங்களில் உள்ள பல உள-சமூக , அரச மற்றும் அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களில் வளவாளராக பணியாற்றுகின்றார். சிறுவர்கள், இளையோர்கள், வளர்ந்தோர்கள், ஆசிரியர்கள், அரச ஊழியர்கள் மற்றும் பலருக்கும் உள ஆற்றுப்படுத்தல் திறன் பயிற்சிகளையும் சிறந்த ஆளுமையை உருவாக்கும் பயிற்சி பட்டறைகளையும் நெறிப்படுத்தி வருகின்றார். இத்தகைய சிறந்த அனுபவங்களைக் கொண்ட இவர் எழுதியுள்ள “**உள்ளே நூறு**” எனும் உளம் மகிழு விளையாட்டுக்கள் என்ற நூல் இத்துறை சார்ந்தவர்களதும் ஏனையோரதும் வாழ்வை மெருகூட்டச் செய்யுமென நம்புகின்றேன்.

முலக்ஷி சஞ்சீவன்

இளம் விஞ்ஞானமாணி, முதுதத்துவமாணி,
மருத்துவ உளவியலாளர்.

