


"बट्टा गेम" एक क्रिकेट अभ्यास है जिसमें 6 खिलाड़ियों का एक समूह बारी-बारी से गेंदबाजी, क्षेत्ररक्षण और बल्लेबाजी करता है. बल्लेबाज का लक्ष्य क्षेत्ररक्षकों से परे गेंद को मारना होता है, और क्षेत्ररक्षकों का लक्ष्य गेंद को अपने से आगे जाने से रोकना होता है. हर बार जब बल्लेबाज गेंद को क्षेत्ररक्षकों से परे ले जाता है, तो उसे एक अंक मिलता है. 

खेलने का तरीका:

1. खिलाड़ियों को समूह में विभाजित करें:

6 खिलाड़ियों को एक समूह में विभाजित करें.

2. बारी-बारी से खेलें:

प्रत्येक खिलाड़ी को बारी-बारी से गेंदबाजी, क्षेत्ररक्षण और बल्लेबाजी करनी चाहिए.

3. बल्लेबाज का लक्ष्य:

बल्लेबाज को फ्रंट फुट ड्राइव का उपयोग करके क्षेत्ररक्षकों से परे गेंद को मारना होता है.


4. क्षेत्ररक्षकों का लक्ष्य:

क्षेत्ररक्षकों को गेंद को अपने से आगे जाने से रोकना होता है.

5. अंक प्राप्त करें:

जब बल्लेबाज गेंद को क्षेत्ररक्षकों से परे ले जाता है, तो उसे एक अंक मिलता है.

6. खेल जारी रखें:

खेल तब तक जारी रहता है जब तक कि समय समाप्त नहीं हो जाता या निर्धारित लक्ष्य प्राप्त नहीं हो जाता. 

आपने सभी ने (ज्यादा तर सभीने) अपने बचपन में खो-खो, कब्बडी के आलावा एक और खेल के बारे में सुना होगा यानि “लंगड़ी” के बारे में।

खेल काफी आसान हे की सामने वाली टीम के खिलाडी को आपको एक तंग पर रह कर पकड़ना होता है।

ये मेरे पसंदीदा खेलोमे से एक है क्युकी बाकि खेलोसे में इसमें अच्छा था 😊

लेकिन काफी सरे लोग इस खले को भूल चुके है तो में याद दिलाने आया हु।

लंगड़ी महाराष्ट्र का एक काफी लोकप्रिय खेल था सिर्फ बच्चो में ही नहीं बल्कि इसकी खेल स्पर्धा में बड़े भी खेला करते थे।

यह खेल देश के अलग-अलग जगहों पर अलग नाम से जाना जाता है। जैसे :

उत्तर की तरफ इसे कुकुराजु (kukurazu), गमोसा (Gamosa)

पंजाब और दिल्ली में लंगड़ा शेर (Langda Sher) और लंगड़ी टांग (Langdi Tang) कहा जाता है।

पूरब की तरफ इससे छूटा गुंडो (Chuta Gudo) कहा जाता है।

लंगड़ी कैसे खेले ?

खेल काफी आसान है। की एक टीम के खिलाड़ी एक बॉक्स के अंदर भागेंगे और दूसरी टीम का खिलाड़ी उन्हें एक तंग पर कूदते हुए पकड़नेकी कोशिश करेगा।

लेकिन कुछ भी कहो साँसे फूलने तक भागना और एक टांग पर कूद कर अंत तक ठीके रहनेका मजा ही अलग था।

RELATED - [जानिए लागोरी के बारे में..](#)

लंगड़ी के नियम क्या है

१. हर टीम में कुल १२ खिलाड़ी होते है और ३ खिलाड़ी अतिरिक्त होते है।
२. जो टीम टॉस जीती है उस टीम के खिलाड़ी भागते है और दुरी टीम खिलाड़ी उन्हें पकड़ने की कोशिश करते है।
३. पकड़ने वाली टीम के खिलाड़ी को एक तंग पर कूद कर दूसरे टीम के खिलाड़ी को पकड़ना होता है।
४. अगर वो अपना दूसरा पाव जमीन पर रख दे तो वह बहार हो जायेगा।
५. दौड़ने वाले खिलाड़ी ग्राउंड के सिमा से बहार नहीं जा सकते वार्ना वह आउट हो जायेंगे।
६. १५ मं के दो राउंड्स में जो टीम सबसे ज्यादा पॉइंट्स बनेगे वह जीत जाएगी।

रुमाल झपट्टा एक पारंपरिक भारतीय खेल है जिसे दो या अधिक लोग खेलते हैं। इस खेल में, एक व्यक्ति को एक रुमाल या किसी अन्य वस्तु को जमीन से उठाना होता है, जबकि अन्य व्यक्ति उस वस्तु को झपटने की कोशिश करते हैं। जो व्यक्ति पहले रुमाल उठाता है, वह जीत जाता है।

खेलने का तरीका:

1. सामग्री:

आपको एक रुमाल या किसी अन्य वस्तु (जैसे कि पत्थर या छोटी गेंद) की आवश्यकता होगी।

2. खिलाड़ी:

दो या अधिक खिलाड़ी इस खेल को खेल सकते हैं।

3. व्यवस्था:


रुमाल को जमीन पर बीच में रखा जाता है।

4. खेल:

एक खिलाड़ी (जिसे "झपट्टा" कहा जाता है) रुमाल के आसपास घूमता है, जबकि अन्य खिलाड़ी (जिन्हें "झपट्टा मारना" कहा जाता है) उसे झपटने की कोशिश करते हैं।


5. जीतना:

जो खिलाड़ी पहले रुमाल उठाता है, वह जीत जाता है।

गिल्ली डंडा एक पारंपरिक भारतीय खेल है जो दो डंडों - एक बड़े डंडे और एक छोटी गिल्ली - से खेला जाता है। यह खेल दो टीमों या दो व्यक्तियों के बीच खेला जा सकता है. खेल का उद्देश्य गिल्ली को डंडे से मारकर जितना संभव हो सके उतनी दूर तक पहुँचाना है. 

खेल कैसे खेला जाता है:

1. मैदान:

एक गोलाकार क्षेत्र (लगभग 4 मीटर व्यास का) जमीन पर खींचा जाता है और उसके केंद्र में एक अंडाकार छेद खोदा जाता है. 


2. गिल्ली:

गिल्ली को छेद के ऊपर रखा जाता है. 

3. बैटिंग और क्षेत्ररक्षण:

दो टीमों बारी-बारी से बल्लेबाजी और क्षेत्ररक्षण करती हैं. 

4. गिल्ली मारना:

बल्लेबाजी करने वाली टीम का खिलाड़ी गिल्ली को हवा में उछालने के लिए डंडे का उपयोग करता है और फिर उसे हवा में रहते हुए डंडे से मारता है. 

5. क्षेत्ररक्षण:

क्षेत्ररक्षण करने वाली टीम गिल्ली को पकड़ने की कोशिश करती है. 





6. आउट होना:


यदि क्षेत्ररक्षण टीम गिल्ली को हवा में रहते हुए पकड़ लेती है या गिल्ली को डंडे पर मार देती है तो बल्लेबाजी करने वाला खिलाड़ी आउट हो जाता है. 


7. अंक:

जो टीम सबसे ज़्यादा अंक बनाती है, वह जीत जाती है. 

नियम:

- गिल्ली को डंडे से मारकर हवा में उड़ाना होता है. 
- यदि गिल्ली हवा में रहते हुए पकड़ ली जाती है या डंडे पर मार दी जाती है तो खिलाड़ी आउट हो जाता है. 
- यदि गिल्ली हवा में रहते हुए क्षेत्ररक्षण टीम के हाथों में नहीं आती है तो बल्लेबाजी करने वाला खिलाड़ी अंक प्राप्त करता है. 
- खेल तब तक जारी रहता है जब तक कि एक टीम की जीत तय नहीं हो जाती. 

यह खेल हाथ-आंख के समन्वय को बेहतर बनाने और खिलाड़ियों के बीच प्रतिस्पर्धा को बढ़ावा देने में मदद करता है. 

गतका, जिसे लाठी-लड़ाई भी कहा जाता है, एक सिख पारंपरिक युद्ध कला है। इसे खेलने के लिए, खिलाड़ियों को एक-दूसरे के साथ लाठी से वार करना होता है, जिससे वे एक-दूसरे को नुकसान पहुंचाने का प्रयास करते हैं. 

यहां कुछ प्रमुख बातें दी गई हैं:

लाठी का उपयोग:

गतका में मुख्य रूप से लाठी का उपयोग किया जाता है। लाठी को तलवार की तरह इस्तेमाल किया जाता है, और खिलाड़ी लाठी से वार करके अंक अर्जित करते हैं.

खेल का मैदान:

खेल एक घेरे में खेला जाता है, और खिलाड़ी घेरे के अंदर लाठी से वार करते हैं.


अंक प्रणाली:

सर और कमर के ऊपर के लिए 2 अंक, और कमर के नीचे के लिए 1 अंक मिलता है.

जीत:


जिसके पास अधिक अंक होते हैं, वह जीत जाता है.

सुरक्षा:

गतका एक सुरक्षात्मक कला भी है। यह आत्म-सुरक्षा के लिए एक प्रभावी उपकरण है, जो खिलाड़ियों को शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत बनाता है. 

यहां कुछ अतिरिक्त बातें दी गई हैं:

शस्त्र:

गतका में विभिन्न पारंपरिक शस्त्रों का भी उपयोग किया जाता है, जैसे कि कृपाण (घुमावदार तलवार), चक्कर (गोलाकार अंगूठी), खंडी (दोधारी तलवार) और ढाल. 

परंपरा:

सूर्य नमस्कार: एक सम्पूर्ण व्यायाम

डॉ. सुरेन्द्र तवर

शारीरिक शिक्षा विभाग, एस.ए. जैन कॉलेज अम्बाला शहर

डॉ. सोनिका सेठी

अंग्रजी विभाग, एस.डी. कॉलेज अम्बाला कैंट

सूर्य नमस्कार का शाब्दिक अर्थ सूर्य को अर्पण या नमस्कार करना है। यह योग आसन शरीर को सही आकार देने और मन को शांत व स्वस्थ रखने का उत्तम तरीका है। सूर्य की उपासना सूर्यनमस्कार के द्वारा करने का प्रचलन कब आरम्भ हुआ यह कहना कठिन है। फिर भी प्रायः पाँच सौ वर्षों से यह सूर्यनमस्कार का क्रम चल रहा है। सूर्य नमस्कार अर्थात् भग्नवान सूर्य की वन्दना। यह अति प्राचीन भारतीय व्यायाम पद्धति है। प्रातःकाल पूर्व दिशा में खड़े होकर शान्त चित्त से भग्नवान सूर्य की स्तूति (वन्दना) करते-करते सूर्य नमस्कार किया जाता है। इस प्रकार शारीरिक व्यायाम के साथ-साथ इसका धार्मिक महत्त्व भी है।

सूर्य नमस्कार 12 शक्तिशाली योग आसनों का एक समन्वय है, जो एक उत्तम कार्डियो-वैस्कुलर व्यायाम भी है और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। सूर्य नमस्कार मन वह शरीर दोनों को तंदुरुस्त रखता है। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में रक्त संचरण बेहतर होता है, स्वास्थ्य बना रहता है और शरीर रोगमुक्त रहता है। सूर्य नमस्कार से हृदय, यकृत, आँत, पेट, छाती, गला, पैर शरीर के सभी अंगों के लिए बहुत से लाभ हैं। सूर्य नमस्कार सिर से लेकर पैर तक शरीर के सभी अंगों को बहुत लाभान्वित करता है। यही कारण है कि सभी योग विशेषज्ञ इसके अभ्यास पर विशेष बल देते हैं। सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास से शरीर में शक्ति और ओज की वृद्धि होती है। यह मांसपेशियों का सबसे अच्छा व्यायाम है और हमारे भविष्य के खिलाड़ियों के मेरुदण्ड और अंगों के लचीलेपन को बढ़ता है।

सूर्य नमस्कार की 12 शारीरिक स्थितियों से मिलकर बना है। बारी-बारी से आग्नै तथा पीछे मुड़ने वाले इन आसनों के माध्यम से शारीरिक अंगों तथा मेरुदण्ड द्वैचपदंस (वृत्तक) में काफी खिंचाव उत्पन्न होता है तथा वे लचीले बनते हैं। अतः अन्य अभ्यासों की अपेक्षा सूर्य नमस्कार अधिक प्रभावशाली है।

अभ्यास से पूर्व यह उचित है कि इसके प्रत्येक आसन में अलग-अलग दक्षता प्राप्त की जाए। इसके बाद आसनों के साथ श्वास प्रक्रिया को भी जोड़ना चाहिए। आसनों के समय श्वास लेने के जिस सिंन्त को अपनाया जाता है वह यह है कि पीछे मुड़ते समय श्वास

Yoga in Modern Era

अन्दर ली जाती है। क्योंकि सीना दृष्टाती फ़ैलता है। सीना फलने के कारण फ़ैफ़ड़ा भी फ़ैलता है। अतः आग़जे झुकते समय श्वास बाहर निकाली जाती है। क्योंकि छाती तथा उदर में संकुचन होता है।

सूर्यनमस्कार हमेशा खुली और स्वच्छ जग़्ज़ह में करना चाहिए। कभी इस प्रकार से सूर्यनमस्कार न करें कि आप हॉफ़ने लगज़े। सूर्यनमस्कार एक साधना है। जिससे शरीर मन और वा.पी का प्रयोगज़ करना होता है। अर्थात् काया—वाचा—मनसा किया हुआ नमस्कार अवश्य फलदायी होता है। सूर्यनमस्कार के मंत्रों के साथ नमः का उच्चारण किया जाता है। प्रत्येक मं= का अलगज़—अलगज़ अर्थ है। यह हुआ वाचा से किया हुआ नमस्कार। दूसरा शरीर की क्रिया द्वारा किया जाता है। इसमें खड़े होकर क्रियाएँ हैं। ये करते समय श्वास पर विशेष ध्यान देना चाहिए। श्वास पर ध्यान देने से सभी क्रियाएँ ठीक से होगी और मन भी एकागज़ होता है। तीसरी महत्त्वपूर्ण बात है सूर्यनमस्कार करने से पहले 'ध्येयः सदा सवितृ—मंडल मध्यवर्ती यह प्रार्थना (मंत्र) पाठ करना आवश्यक है। उच्चारण के साथ इसके अर्थ पर भी ध्यान देना जरूरी है। इस प्रकार काया—वाचा—मनसा नमस्कार करने से सूर्य देव की सही उपासना होती है। जो प्रतिदिन निश्चित समय पर सूर्यनमस्कार को करेगा उसको 'आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते' अर्थात् दीर्घायु प्रज्ञाएँ बलएँ वीर्य एवं तेज प्राप्त होगा यह फलश्रुति है।

सूर्यनमस्कार करते समय निम्नलिखित प्रार्थना करने के पश्चात प्रत्येक अवस्था स्थिति के साथ सूर्य के विभिन्न नामों का उच्चारण करके उन्हें मन ही मन प्रणाम करें।

प्रार्थना

ध्येयः सदा सवितृम.डलमध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासनसन्निविष्टः ॥
केयूरवान् मकरकु.डलवान् किरीटी
हारी हिर.यमयवपुर्धूतशङ्खचक्रः ॥

नाम—मंत्र	अर्थ	चक्र	आसन
ॐ मित्रय नमः ।	सबके साथ मैत्रीभाव बनाए रखता है।	अनन्तचक्र	प्रणामासन
ॐ रविये नमः ।	जो प्रकाशमान और सदा उज्ज्वलित है।	विशुद्धिचक्र	हस्तोत्थानासन
ॐ सूर्याय नमः ।	अंधकार को मिटाने वाला व जो जीवन को गतिशील बनाता है।	स्वाधिष्ठानचक्र	हस्तपादासन
ॐ भानवे नमः ।	जो सदैव प्रकाशमान है।	आजाचक्र	एकपादप्रसारणासन

Yoga in Modern Era

ॐ खगाय नमः ।	वह जो सर्वव्यापी है और आकाश में घूमता रहता है।	विशुद्धिचक्र	दण्डासन
ॐ पूष्णे नमः ।	वह जो पोषण करता है और जीवन में पूर्ति लाता है।	मणिपुरचक्र	अष्टांगनमस्कारासन
ॐ हिरण्यगर्भायनमः ।	जिसका स्वर्ण के भांति प्रतिभा / रंग है।	स्वाधिष्ठानचक्र	भुजंगासन
ॐ मरीचये नमः ।	वह जो अनेक किरणों द्वारा प्रकाश देता है ।	विशुद्धिचक्र	अधोमुखश्वानासन
ॐ आदिव्याय नमः ।	अदिति (जो पूरे ब्रम्हांड की माता है) का पुत्र	आज्ञाचक्र	अश्वसंचालनासन
ॐ सवित्रे नमः ।	जो इस धरती पर जीवन के लिए ज़िम्मेदार है।	स्वाधिष्ठानचक्र	उत्थानासन
ॐ अर्काय नमः ।	जो प्रशंसा व महिमा के योग्य है।	विशुद्धिचक्र	हस्तोत्थानासन
ॐ भास्कराय नमः ।	जो ज्ञान व ब्रह्माण्ड के प्रकाश को प्रदान करने वाला है।	अनन्तचक्र	प्रणामासन

ध्यान करना चाहिए सदा म.डल के मध्य में स्थित सूर्य भगवान का नाराय.। कमल में सन्निविष्ट हुए ऐसे प्रतीत होते हैं। जिस प्रकार बालों को धार.। किए हुए गज़ले में हार को धार.। किए हुए स्व.मिय शरीर से युक्त शङ्ख और चक्र को धार.। किए हुए भगवान विष्णु सूर्य नमस्कार की 12 स्थितियां

स्थिति 1: प्रणामासन

दोनों पैरों को एक साथ रखते हुए सीधे खड़े हो जाएं और दोनों हथेलियों को छाती से सामने नमस्कार की मुद्रा द्वच्येपजपवर्द में जोड़ें। लंबी गज़हरी स्वास बाहर छोड़े। हथेलियों की इस मुद्रा तथा उसके छाती पर पड़ने वाले प्रभाव के प्रति सजगता को बढ़ाएं।

स्थिति 2: हस्त उत्थानासन

हथेलियों को बाहर की ओर रखते हुए भुजाओं को सिर के ऊपर उठाएं। पीठ को धनुशाकर बनाते हुए सिर तथा ऊपरी धड़ को आरामदायक स्थिति तथा पीछे की ओर झुकाएं। इस स्थिति में आते हुए श्वास अंदर लें।

Yoga in Modern Era

स्थिति 3 : पादहस्तासन

सामने की ओर झुकते जाएं जब तक कि अंगुलियों या हथेलियां पैर के पंजों के बगल में भूमि से स्पर्श न करने लगे। घुटने से नाक को स्पर्श न करने लगे। घुटने से नाक को स्पर्श करने का प्रयास करें, लेकिन पैरों को सीधा रखें। अधिक जोर न लगाएं। इस स्थिति में आते हुए श्वास बाहर छोड़ें।

स्थिति 4: अश्व संचालनासन

बाएं पैर को यथासंभव पीछे फैलाएं। दाएं घुटने को मोड़ें, पंजा अपने स्थान पर ही रहने दें।

बाएं पैर की उंगुलियां तथा घुटना भूमि से सटाकर रखें। श्रोणि प्रदेश, श्क्तयइवतद्ध को आगे लाएं। कमर को धनुषाकार बनाते हुए सिर को पीछे की ओर ले जाएं।

स्थिति 5:

दाएं पैर को पीछे लाकर बाएं पैर के बगल में रखें। नितंबों, म्पचेद्ध को ऊपर उठाएं और सिर को भुजाओं के बीच में ले जाएं। सिर अधिक से अधिक आगे की ओर झुकाएं और घुटनों की ओर देखें। पैर तथा भुजाएं सीधी रखें। एड़ियों को भूमि से स्पर्श कराएं।

स्थिति 6: अष्टांग नमस्कार

घुटनों को मोड़ते हुए शरीर को भूमि से सटाएं। अंतिम स्थिति में दोनों पैरों की अंगुलियां दोनों घुटने से सीनाए दोनों हथेलियां तथा तुड़डी द्विपर्व भूमि को स्पर्श करने चाहिए। नितम्बों व कमर को भूमि से थोड़ा ऊपर रखें। श्वास रोककर रखें।

स्थिति 7: भुजंगनासन

जांघों को भूमि से सटाएं तथा सीना आग्रे ऊपर की ओर लाएं। हाथों को सीधा करते हुए शरीर को कमर से ऊपर उठाएं तथा सिर को पीछे की ओर ले जाएं। इस स्थिति में मेरुदंड धनुषाकार बन जाएगा एवं सिर ऊपर की ओर रहेगा।

स्थिति 8: पर्वतासन

यह स्थिति 5 की पुनरावृत्ति है। नितम्बों को ऊपर उठाते हुए पर्वतासन में जाएं। सिर दोनों भुजाओं के बीच में लाएं। घुटने सीधें रखें। अंतिम स्थिति में पैर तथा भुजाएं सीधी रखें। एड़ियों को भूमि से स्पर्श कराएं तथा श्वास बाहर छोड़ें।

स्थिति 9: अश्व संचालनासन

यह स्थिति 4 की पुनरावृत्ति है। दायां पैर आग्रे ले जाएं तथा पंजे को दोनों हाथों के बीच में रखें। बायां घुटना जमीन से सटा दें। सिर को आसमान की ओर कर ऊपर की देखें। इस स्थिति में आते समय श्वास अंदर लें।

स्थिति 10: पादहस्तासन

यह स्थिति 3 की पुनरावृत्ति है। बाएं पैर को दाएं पैर की बगल में ले जाएं। पैरों को सीधा रखते हुए आग्रे की ओर झुकें। सिर को घुटनों के पास लाने का प्रयत्न करें। इस स्थिति में आते समय श्वास बाहर छोड़ें।

Yoga in Modern Era

स्थिति 11: हस्त उत्तानासन

यह स्थिति 2 की पुनारावृत्ति है। हाथों को सिर के ऊपर ले जाकर पीछे की ओर मुड़ते हुए हस्त उत्तानासन की स्थिति में आएँ। इस स्थिति में श्वास अंदर ले।

स्थिति 12: प्रणामासन

यह स्थिति 1 की पुनारावृत्ति है। नमस्कार की मुद्रा में हाथों को सीने के सामने मिलाकर सीधें खड़े हो जाएँ। पूरे शरीर को शिथिल करें। इस स्थिति में लौटते समय श्वास बाहर छोड़े।

साराश

सूर्य नमस्कार की उपरोक्त बारह स्थितियाँ हमारे शरीर को संपूर्ण अंगों की विकृतियों को दूर करके निरोग बना देती हैं। यह पूरी प्रक्रिया अत्यधिक लाभकारी है। इसके अभ्यासी के हाथों-पैरों के दर्द दूर होकर उनमें सबलता आ जाती है। गर्दनए फेफड़े तथा पसलियों की मांसपेशियां सशक्त हो जाती हैंए शरीर की फालतू चर्बी कम होकर शरीर हल्का-फुल्का हो जाता है।

सूर्य नमस्कार के द्वारा त्वचा रोग समाप्त हो जाते हैं अथवा इनके होने की संभावना समाप्त हो जाती है। इस अभ्यास से कब्ज आदि उदर रोग समाप्त हो जाते हैं और पाचनतंत्र की क्रियाशीलता में वृद्धि हो जाती है। इस अभ्यास के द्वारा हमारे शरीर की छोटी-बड़ी सभी नस-नाडियां क्रियाशील हो जाती हैंए इसलिए आलस्यए अतिनिद्रा आदि विकार दूर हो जाते हैं। सूर्य नमस्कार की तीसरी व पांचवीं स्थितियां सर्वाइकल एवं स्लिप डिस्क वाले रोगियों के लिए वर्जित हैं।

सूर्य नमस्कार के लाभ हमारे शरीर को स्वस्थ और मन को शांत रखते हैंए इसीलिए सभी योग विशेषज्ञ सूर्य नमस्कार के नियमित अभ्यास पर विशेष बल देते हैं। सूर्य नमस्कार योगासनों में सर्वश्रेष्ठ है। यह अकेला अभ्यास ही साधक को सम्पूर्ण योग व्यायाम का लाभ पहुंचाने में समर्थ है।

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने।

आयुः प्रज्ञा बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते ॥

(जो लोग प्रतिदिन सूर्य नमस्कार करते हैं। उनकी आयु, प्रज्ञा, बल, वीर्य और तेज बढ़ता है।)

संदर्भ—

1. आनंद, श्री द कम्पलीट बुक आप योग, हरमोनी ऑफ बाड़ी एण्ड माईड, ओरियन्ट पेपर बैक, मदरसा रोड़ कशमीरी गेट, दिल्ली 1999।
2. आईगर, बी के ए लाईट ऑन योगा, ग्रेट ब्रिटेन, जार्ज एलन तथा अर्नावन 1982।
3. शर्मा, पी.डी. योगा योगासन एंड प्राणायाम फॉर हैल्थ, नवीन पब्लिकेशन (ई.) लि. अहमदाबाद 1984।
4. सरस्वती, स्वामी सत्यमानंद — आसन, प्राणायाम, मुद्र बांदा, बिहार स्कूल ऑफ योगा,

Yoga in Modern Era

गंगा दर्शन मुंगेर बिहार, इंडिया 1995।

6. RK, Sehgal N, Yoga for body, mind & soul, Academic Discourse, Vol-9, issue-2, pp 70-73, S.A. Jain College, Ambala City, Haryana (2020)
7. Phor RK, Important of yoga in Physical Education and Sports Academic Discourse, Vol-2, issue -2, S.A. Jain College, Ambala City, Haryana (2020)
8. Sing R, Kang H.S. Kumar R, “Comparative Study of Isometric Exercise, Yoga and Combination training on percent fat on collge males” vol 4, pp.68. Journal of Global Research is Analysis.
9. www.yogavidya.com

रस्साकशी

रस्साकशी (जिसे टग ओ वार , रस्साकशी , रस्सी युद्ध , रस्सी खींचना या टगिंग वार के नाम से भी जाना जाता है) एक ऐसा खेल है जिसमें दो टीमों रस्सी के विपरीत छोर पर खींचकर प्रतिस्पर्धा करती हैं , जिसका लक्ष्य विरोधी टीम के खिंचाव के बल के विरुद्ध रस्सी को एक दिशा में एक निश्चित दूरी तक लाना होता है। इस खेल की उत्पत्ति प्राचीन है और पूरे इतिहास में विभिन्न संस्कृतियों में इसका अभ्यास किया जाता रहा है। इसे 1900 से 1920 तक ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में शामिल किया गया था , लेकिन अब यह ओलंपिक कार्यक्रम का हिस्सा नहीं है। दुनिया भर में स्कूलों, सामुदायिक कार्यक्रमों और आयोजित प्रतियोगिताओं में रस्साकशी का अभ्यास जारी है।



केरल, भारत से रस्साकशी का वीडियो

रस्साकशी में आम तौर पर आठ या उससे ज़्यादा सदस्यों की टीम शामिल होती है, हालाँकि संख्या अलग-अलग हो सकती है। रस्सी पर एक केंद्र रेखा और केंद्र से समान दूरी पर दो मार्कर लगे होते हैं। इसका उद्देश्य विरोधी टीम के मार्कर को केंद्र रेखा के पार खींचना होता है। तकनीकों पर विशेष नियम लागू होते हैं, जैसे कि लंबे समय तक ज़मीन को छूने पर रोक लगाना या खींचने के दौरान अपनी कोहनी को घुटने से नीचे रखना। इस खेल में टीम के सदस्यों के सहयोग और शारीरिक शक्ति दोनों की आवश्यकता होती है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर, रस्साकशी का संचालन रस्साकशी अंतर्राष्ट्रीय महासंघ (TWIF) द्वारा किया जाता है, जो इनडोर और आउटडोर दोनों प्रतियोगिताओं के लिए राष्ट्र टीमों के लिए हर दो साल में विश्व चैंपियनशिप आयोजित करता है, और क्लब टीमों के लिए एक समान प्रतियोगिता आयोजित करता है। यह यूरोप, एशिया और संयुक्त राज्य अमेरिका में विशेष रूप से लोकप्रिय है, जहाँ इसे अक्सर त्यौहारों और राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं में दिखाया जाता है।

रस्साकशी कई समाजों में एक महत्वपूर्ण अनुष्ठान के रूप में जानी जाती है , जिसका धार्मिक, सांस्कृतिक और ऐतिहासिक महत्व है। यह खेल प्रतिस्पर्धी और अनौपचारिक दोनों ही स्थितियों में एक लोकप्रिय गतिविधि बनी हुई है।

रस्साकशी



क्वीन मैरी आर्मी सहायक कोर के सदस्य फ्रांस में प्रतिस्पर्धा करते हुए, 3 अगस्त 1918

सर्वोच्च शासी निकाय	रस्साकशी अंतर्राष्ट्रीय महासंघ
उपनाम	टो
सबसे पहले खेला गया	प्राचीन
विशेषताएँ	
संपर्क	गैर-संपर्क
टीम के सदस्य	आठ (या अधिक)
मिश्रित लिंग	4+4 को मिलाकर अलग करें
प्रकार	टीम खेल , आउटडोर/ इनडोर
उपकरण	रस्सी और जूते
उपस्थिति	
ओलंपिक	1900 से 1920 तक ग्रीष्मकालीन ओलंपिक कार्यक्रम का हिस्सा
वर्ल्ड खेल	1981 – वर्तमान

शब्दावली

ऑक्सफोर्ड *इंग्लिश डिक्शनरी* कहती है कि रस्साकशी शब्द का मूल अर्थ था "निर्णायक मुकाबला; वास्तविक संघर्ष या झगड़ा; वर्चस्व के लिए एक गंभीर प्रतियोगिता"। केवल 19वीं शताब्दी में इसे दो टीमों के बीच एक एथलेटिक प्रतियोगिता के लिए एक शब्द के रूप में इस्तेमाल किया गया था जो रस्सी के विपरीत छोर पर खींचती हैं।^[1] इससे पहले, अंग्रेजी बोलने वाली दुनिया में खेल के लिए *फ्रेंच और अंग्रेजी* आमतौर पर इस्तेमाल किया जाने वाला नाम था।^{[2][3]}

मूल



असुरों और देवों के बीच रस्साकशी^[4] (अंगकोर वाट, कंबोडिया)

रस्साकशी की उत्पत्ति अनिश्चित है, लेकिन यह खेल कंबोडिया, प्राचीन मिस्र, ग्रीस, भारत और चीन में प्रचलित था। तांग राजवंश की एक पुस्तक, *द नोट्स ऑफ़ फेंग* के अनुसार, 'हुक पुलिंग' (牽鉤) के नाम से रस्साकशी का इस्तेमाल वसंत और शरद काल (8वीं से 5वीं शताब्दी ईसा पूर्व) के दौरान चू राज्य के सैन्य कमांडर द्वारा योद्धाओं को प्रशिक्षित करने के लिए किया जाता था। तांग राजवंश के दौरान, तांग के सम्राट जुआनज़ोंग ने बड़े पैमाने पर रस्साकशी के खेल को बढ़ावा दिया, जिसमें 167 मीटर (548 फीट) तक की रस्सियों के साथ छोटी रस्सियाँ जुड़ी होती थीं और रस्सी के प्रत्येक छोर पर 500 से अधिक लोग होते थे। प्रतिभागियों को प्रोत्साहित करने के लिए प्रत्येक पक्ष के पास ड्रम बजाने वालों की अपनी टीम भी होती थी।^[5]

In **ancient Greece**, the sport was called *helkystinda* (Greek: ἑλκυστίδα), *ephelkystinda* (ἐφέλκυστίδα) and *dielkystinda* (διελκυστίδα),^[6] which derives from *dielkō* (διέλκω), meaning amongst others 'I pull through',^[7] all deriving from the verb *helkō* (ἔλκω), 'I draw, I pull'.^[8] *Helkystinda* and *ephelkystinda* seem to have been ordinary versions of tug of war, while *dielkystinda* had no rope, according to **Julius Pollux**.^[9] It is possible that the teams held hands when pulling, which would have increased difficulty, since handgrips are more difficult to sustain than a grip of a rope. Tug of war games in ancient Greece were among the most popular games used for strength and would help build strength needed for battle in full armor.^[10]

खींचने की रस्में और खेल

ខ្សែប្រឆាំង (खमेर) पुनुक (फिलिपिनो)
줄다리기 (कोरियाई) केओ कंपनी (वियतनामी)

यूनेस्को अमूर्त सांस्कृतिक विरासत

देश	कंबोडिया, फिलीपींस, दक्षिण कोरिया, वियतनाम
संदर्भ	01080 (https://ich.unesco.org/en/RL/01080)
क्षेत्र	एशिया और प्रशांत
शिलालेख इतिहास	
शिलालेख	2015 (10वां सत्र)
सूची	प्रतिनिधि



A tug of war in [Japan](#) from "[Chōjū-jinbutsu-giga](#)" (Animal-person Caricatures) 12–13th century

Archeological evidence shows that tug of war was also popular in India in the 12th century:

There is no specific time and place in history to define the origin of the game of Tug of War. The contest of pulling on the rope originates from ancient ceremonies and rituals. Evidence is found in countries like Egypt, India, Myanmar, New Guinea... The origin of the game in India has strong archaeological roots going back at least to the 12th century AD in the area what is today the State of Orissa on the east coast. The famous Sun Temple of Konark has a stone relief on the west wing of the structure clearly showing the game of Tug of War in progress.^[11]



Women in a tug of war, at the annual [Pushkar Fair, Rajasthan, India](#)

Tug of war stories about heroic champions from [Scandinavia](#) and Germany circulate [Western Europe](#) where [Viking](#) warriors pull on animal skins over open pits of fire in tests of strength and endurance, in preparation for battle and plunder.

During the 16th and 17th centuries, tug of war was popularised during tournaments in French [châteaux](#) gardens and later also in Great Britain.

19वीं शताब्दी में, रस्साकशी ने समुद्री यात्रा करने वाले पुरुषों के बीच एक नई परंपरा शुरू की, जिन्हें चलते जहाजों और यहाँ तक कि युद्ध के दौरान पाल को समायोजित करने के लिए रस्सियों को खींचने की आवश्यकता होती थी।^[12]

मोहावे [लोग](#) कभी-कभी विवादों को निपटाने के साधन के रूप में रस्साकशी मैचों का इस्तेमाल करते थे।^[13]

एक खेल के रूप में



1904 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में रस्साकशी प्रतियोगिता

कई देशों में रस्साकशी क्लब हैं और पुरुष तथा महिलाएं दोनों इसमें भाग लेते हैं।

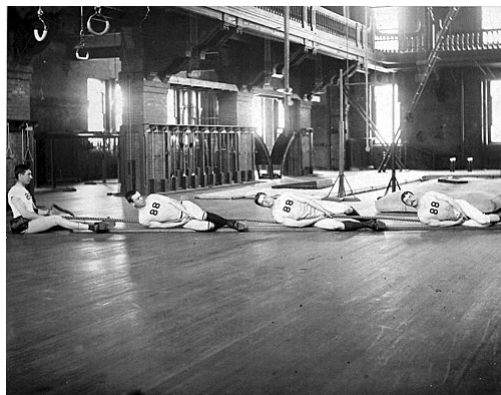
यह खेल 1900 से 1920 तक ओलंपिक खेलों का हिस्सा था, लेकिन उसके बाद से इसे शामिल नहीं किया गया। यह खेल विश्व खेलों का हिस्सा है। टग ऑफ वॉर इंटरनेशनल फेडरेशन (TWIF), इनडोर और आउटडोर दोनों प्रतियोगिताओं के लिए राष्ट्र टीमों के लिए दो साल में विश्व चैंपियनशिप आयोजित करता है, और क्लब टीमों के लिए एक समान प्रतियोगिता आयोजित करता है।

इंग्लैंड में इस खेल को औपचारिक रूप से 1984 तक AAA द्वारा नियंत्रित किया जाता था, लेकिन अब इसे टग ऑफ वॉर एसोसिएशन (1958 में गठित) और टग ऑफ वॉर फेडरेशन ऑफ ग्रेट ब्रिटेन (1984 में गठित) द्वारा संचालित किया जाता है। स्कॉटलैंड में, स्कॉटिश टग ऑफ वॉर एसोसिएशन का गठन 1980 में किया गया था। यह खेल हाईलैंड गेम्स में भी शामिल है।

1976 और 1988 के बीच टेलीविजन श्रृंखला बैटल ऑफ द नेटवर्क स्टार्स के दौरान रस्साकशी एक नियमित कार्यक्रम था। प्रत्येक प्रमुख नेटवर्क का प्रतिनिधित्व करने वाली मशहूर हस्तियों की टीमों अलग-अलग खेल स्पर्धाओं में भाग लेती थीं, जिसका समापन अंतिम कार्यक्रम, रस्साकशी में होता था। मई 1979 में लू फेरिगो के महाकाव्य रस्साकशी प्रदर्शन को 'बैटल' इतिहास में सबसे बड़ी उपलब्धि माना जाता है।^[14]

2024 प्रो बाउल गेम्स से शुरू करते हुए, एनएफएल ने अपने प्रो बाउल गेम्स कौशल प्रतियोगिता में पाँच बनाम पाँच टग ऑफ वॉर प्रतियोगिता को शामिल किया।^[15]

राष्ट्रीय संगठन



हार्वर्ड टग ऑफ वॉर टीम, 1888

यह खेल दुनिया के लगभग हर देश में खेला जाता है। हालाँकि, कुछ देशों ने इस खेल को नियंत्रित करने के लिए एक राष्ट्रीय निकाय की स्थापना की है। इनमें से अधिकांश राष्ट्रीय निकाय अंतर्राष्ट्रीय शासी निकाय से जुड़े हुए हैं: TWIF, टग ऑफ वॉर

इंटरनेशनल फेडरेशन। 2008 तक TWIF से 53 देश जुड़े हुए हैं, जिनमें स्कॉटलैंड, आयरलैंड, इंग्लैंड, भारत, स्विट्जरलैंड, बेल्जियम, इटली, [16] दक्षिण अफ्रीका और संयुक्त राज्य अमेरिका शामिल हैं।



18वीं शताब्दी में जापान में धार्मिक अनुष्ठान के रूप में रस्साकशी की शुरुआत हुई। यह आज भी हर जनवरी में ओसाका में देखा जाता है।

क्षेत्रीय विविधताएँ

बर्मा (म्यांमार)

म्यांमार (बर्मा) में, रस्साकशी, जिसे *लुन ह्सवे* (လှန်ဆွဲ; उच्चारण [lʰɔ̃w̃ sʰwɛ́]) कहा जाता है, की सांस्कृतिक और ऐतिहासिक दोनों ही उत्पत्तियाँ हैं। यह *फोंग्यिबयान* में एक महत्वपूर्ण अनुष्ठान के रूप में शामिल है, जो उच्च श्रेणी के बौद्ध भिक्षुओं का औपचारिक दाह संस्कार है, जिसमें अंतिम संस्कार की चिताओं को विपरीत पक्षों के बीच खींचा जाता है। रस्साकशी का उपयोग पारंपरिक वर्षा बनाने की प्रथा के रूप में भी किया जाता है, जिसे *मो खॉ* (မိုးခေါင်; उच्चारण [mó kʰò]) कहा जाता है, ताकि बारिश को प्रोत्साहित किया जा सके। यह परंपरा बागान युग में राजा शिनमहती के शासनकाल के दौरान शुरू हुई थी। [17] रखाइन लोग ताबोदवे के बर्मी महीने के दौरान *यथा हस्वे पवे* (ရတနာဆွဲပွဲ) नामक रस्साकशी समारोह भी आयोजित करते हैं। [18]

इंडोनेशिया



इंडोनेशियाई स्वतंत्रता दिवस के समारोह के दौरान रस्साकशी का खेल

इंडोनेशिया में *तारिक ताम्बंग* एक लोकप्रिय खेल है जिसे कई कार्यक्रमों में आयोजित किया जाता है, जैसे इंडोनेशियाई स्वतंत्रता दिवस समारोह, स्कूल कार्यक्रम और स्काउट कार्यक्रम। इस्तेमाल की जाने वाली रस्सी को *दादुंग* कहा जाता है, जो दो जोस्टरों के बीच लार के रेशों से बनी होती है। दो सिंडर ब्लॉकों को एक दूसरे से कुछ दूरी पर रखा जाता है और दो जोस्टर ब्लॉकों पर

खड़े होते हैं और उनके बीच एक रस्सी खिंची होती है। प्रत्येक जोस्टर का उद्देश्य या तो ए) अपने प्रतिद्वंद्वी को अपने ब्लॉक से गिराना होता है, या बी) अपने प्रतिद्वंद्वी की रस्सी का सिरा उनसे छीन लेना होता है। [19]

जापान



नाहा के वार्षिक ओत्सुनाहिकी (विशाल रस्साकशी) की जड़ें सदियों पुरानी स्थानीय परंपरा में हैं। यह जापान के पारंपरिक रस्साकशी में सबसे बड़ा है।

जापान में रस्साकशी (綱引 碁, *tsunahiki*) स्कूल खेल उत्सवों का एक मुख्य आकर्षण है। रस्साकशी जापान भर में भरपूर फसल के लिए प्रार्थना करने का एक पारंपरिक तरीका है और देश भर में एक लोकप्रिय अनुष्ठान है। डाइसेन, अकिता में करिवानो रस्साकशी 500 साल से भी ज्यादा पुरानी कही जाती है और यह राष्ट्रीय लोककथाओं की सांस्कृतिक संपत्ति भी है। [20] मिहामा, फुकुई में अंडरवाटर टग ऑफ वॉर फेस्टिवल 380 साल पुराना है और हर जनवरी में होता है। [21] सत्सुमासेंदाई, कागोशिमा में सेंडाइ ग्रेट टग ऑफ वॉर को केंका-जुना या 'ब्रॉल टग' के नाम से जाना जाता है। [22] लगभग 3,000 पुरुष एक बड़ी रस्सी खींचते हैं जो 365 मीटर (1,198 फीट) लंबी होती है। कहा जाता है कि इस आयोजन की शुरुआत सामंती सरदार योशीहिरो शिमादजु ने 1600 में सेकीगहारा की निर्णायक लड़ाई से पहले अपने सैनिकों का मनोबल बढ़ाने के उद्देश्य से की थी। नानबा हचिमन जिंजा का रस्साकशी युद्ध, जो ईदो काल में शुरू हुआ, ओसाका की लोककथा सांस्कृतिक संपत्ति है। [23] ओकिनावा में नाहा रस्साकशी भी प्रसिद्ध है।

कोरिया

जुल्दारिगी (कोरियाई: 줄다리기, जिसे चुल्दारिगी भी कहते हैं) एक पारंपरिक कोरियाई खेल है जो रस्साकशी के समान है। देश के कई कृषि समुदायों के लिए इसका एक अनुष्ठान और दैवीय महत्व है और इसे त्योहारों और सामुदायिक समारोहों में खेला जाता है। इस खेल में चावल के भूसे की दो बड़ी रस्सियों का उपयोग किया जाता है, जो एक केंद्रीय खूंटे से जुड़ी होती हैं, जिसे गांव के पूर्वी और पश्चिमी पक्षों का प्रतिनिधित्व करने वाली टीमों द्वारा खींचा जाता है (प्रतियोगिता अक्सर पश्चिमी टीम के पक्ष में होती है)। वास्तविक प्रतियोगिता से पहले और बाद में कई धार्मिक और पारंपरिक अनुष्ठान किए जाते हैं।

न्यूजीलैंड

एक प्रकार, जिसे मूल रूप से 1790 के दशक में बोस्टन व्हेलर्स द्वारा न्यूजीलैंड लाया गया था, पांच-व्यक्ति टीमों के साथ क्लीटड बोर्ड पर लेटे हुए खेला जाता है। यह खेल ते अवामुतु और हेस्टिंग्स के दो क्लबों में खेला जाता है, जिसे न्यूजीलैंड टग ऑफ वॉर एसोसिएशन का समर्थन प्राप्त है। [24] नेशनल रोवर स्काउट मूट में चार-व्यक्ति वाला एक प्रकार खेला जाता है।

पेरू

पेरू के बच्चों की श्रृंखला [नुबेलुज में](#) रस्साकशी का अपना संस्करण दिखाया गया (जिसे *ला फुएर्जा ग्लुफिका* कहा जाता है), जहाँ प्रत्येक टीम पानी के एक पूल के ऊपर लटके हुए प्लेटफॉर्म पर 3-ऑन-3 लड़ती थी। इसका उद्देश्य बस दूसरी टीम को पूल में खींचना था।

पोलैंड

पोलैंड में, कभी-कभी [ड्रैगन बोट](#) का उपयोग करके रस्साकशी का एक [संस्करण](#) खेला जाता है, जहाँ छह या आठ की टीमों एक-दूसरे की ओर बढ़ने का प्रयास करती हैं। [25]

बास्क देश

[बास्क देश](#) में, इस खेल को एक लोकप्रिय ग्रामीण खेल माना जाता है, जिसके कई संघ और क्लब हैं। बास्क में, इसे [सोकातिरा](#) कहा जाता है।

संयुक्त राज्य अमेरिका

संयुक्त राज्य अमेरिका में, आठ हैंडल का उपयोग करके रस्साकशी का एक रूप शिविरों, स्कूलों, चर्चों और अन्य कार्यक्रमों में प्रतियोगिता में उपयोग किया जाता है। रस्सी को "ऑक्ट-ओ पुल" कहा जाता है और यह एक समय में 8 से 16 प्रतिभागियों के लिए दो-तरफ़ा, चार-तरफ़ा और आठ-तरफ़ा प्रतियोगिता प्रदान करता है। [26]

- प्रत्येक [चौथे जुलाई को](#), एक समुद्री चैनल द्वारा अलग किए गए कैलिफोर्निया के दो शहर [स्टिन्सन बीच](#), [कैलिफोर्निया](#) और [बोलीनास](#), [कैलिफोर्निया](#) वार्षिक रस्साकशी में प्रतिस्पर्धा करने के लिए इकट्ठा होते हैं। [27][28]
- [लेक्लेयर](#), [आयोवा](#) और [पोर्ट बायरन](#), [इलिनोइस](#) के शहर 1987 से हर साल अगस्त में टग फेस्ट के दौरान [मिसिसिपी नदी](#) के पार रस्साकशी में प्रतिस्पर्धा करते हैं। [29]
- [सुपरस्टार्स](#) टेलीविजन श्रृंखला के एक विशेष संस्करण, जिसे "द सुपरटीम्स" कहा जाता है, में रस्साकशी को दिखाया जाता है, जो आमतौर पर अंतिम घटना होती है।
- [नेटवर्क स्टार्स की लड़ाई में](#) रस्साकशी को भी शामिल किया गया।
- झुके हुए प्लेटफॉर्मों पर रस्साकशी का खेल, [ग्लोडिएटर्स टेलीविजन श्रृंखला के अमेरिकी](#), [ब्रिटिश](#) और [ऑस्ट्रेलियाई](#) संस्करणों में इस्तेमाल किया गया था, हालांकि यह खेल दो विरोधी प्रतिभागियों के साथ खेला गया था।
- अंतिम ज्ञात "क्लीटेड" रस्साकशी, वार्षिक टोलुमने लम्बर जुबली में टोलुमने सीए में होती है। यह फादर्स डे के बाद सप्ताहांत में होती है।

मियामी विश्वविद्यालय



2004 ग्रीक वीक पडल पुल मियामी विश्वविद्यालय में

पुडल पुल मियामी विश्वविद्यालय में आयोजित होने वाली एक द्विवार्षिक रस्साकशी प्रतियोगिता है। यह आयोजन रस्साकशी का एक समयबद्ध, बैठा हुआ रूप है जिसमें **बिरादरी और सोरोरिटी** प्रतिस्पर्धा करते हैं। बैठे हुए प्रतिभागियों के अलावा, प्रत्येक टीम में एक कॉलर होता है जो टीम की गतिविधियों का समन्वय करता है।

हालाँकि विश्वविद्यालय ने 1910 और 1920 के दशक में एक असंबंधित फ्रेशमैन बनाम सोफोमोर्स रस्साकशी कार्यक्रम की मेजबानी की थी, आधुनिक पुडल पुल का पहला रिकॉर्ड मई 1949 में स्कूल के समाचार पत्र, **द मियामी स्टूडेंट में रस्साकशी कार्यक्रम के रूप में दिखाई देना है।** [30] इस बिरादरी कार्यक्रम को डेल्टा अपसिलन के मियामी अध्याय के फ्रैंक डोड ने बनाया था। मूल रूप से, यह कार्यक्रम ऑक्सफोर्ड वाटरवर्क्स पुल के पास **तल्लावांडा धारा** पर एक स्थायी रस्साकशी के रूप में आयोजित किया गया था जिसमें हारने वालों को पानी में खींच लिया गया था। [31] इस पहले कार्यक्रम को बाद में मियामी विश्वविद्यालय में अंतर-बिरादरी प्रतिस्पर्धी गतिविधियों (ग्रीक सप्ताह) के निर्माण के लिए एक प्रेरक शक्ति के रूप में देखा गया। [32] बैठ कर आयोजित होने वाले कार्यक्रम की ओर बढ़ने के एक हिस्से के रूप [33][34] यह आयोजन समतल घास के मैदान में आयोजित किया जाता है और इस आयोजन के लिए 3.8 सेमी (1.5 इंच) व्यास की रस्सी का उपयोग किया जाता है जो कम से कम 15.2 मीटर (50 फीट) लंबी होती है। प्रत्येक प्रतिभागी के लिए 50 सेमी (20 इंच) के अंतराल पर फुटहोल या "गड्डे" खोदे जाते हैं। गड्डे एक सपाट सामने और एक कोणीय पीठ के साथ खोदे जाते हैं। महिलाओं ने 1960 के दशक में छिटपुट रूप से प्रतिस्पर्धा करना शुरू किया और 1980 के दशक के मध्य में सोरोरिटी टीमों के रूप में नियमित प्रतिभागी बन गईं।

होप कॉलेज

होप कॉलेज पुल एक वार्षिक रस्साकशी प्रतियोगिता है जो श्रम दिवस के बाद चौथे शनिवार को **हॉलैंड, मिशिगन में ब्लैक नदी** के पार आयोजित की जाती है। प्रतियोगियों में फ्रेशमैन और सोफोमोर कक्षाओं के 40 सदस्य होते हैं। [35]

औपचारिक नियम



2006 विश्व चैंपियनशिप में डच टीम

आठ लोगों की दो टीमों, जिनका कुल वजन कक्षा के लिए निर्धारित अधिकतम वजन से अधिक नहीं होना चाहिए, लगभग 11 सेंटीमीटर (4.3 इंच) परिधि वाली रस्सी के अंत में खुद को संरेखित करती हैं। रस्सी गांठों और हाथों के लिए अन्य "होल्डिंग" से मुक्त होनी चाहिए।^[36] रस्सी को एक "केंद्र रेखा" और केंद्र रेखा के दोनों ओर 4 मीटर (13 फीट) की दूरी पर दो चिह्नों से चिह्नित किया जाता है। टीमों रस्सी की केंद्र रेखा को सीधे जमीन पर चिह्नित रेखा के ऊपर से शुरू करती हैं, और एक बार प्रतियोगिता ("पुल") शुरू हो जाने के बाद, दूसरी टीम को खींचने का प्रयास करती हैं ताकि उनके प्रतिद्वंद्वी के सबसे करीब रस्सी पर निशान केंद्र रेखा को पार कर जाए, या प्रतिद्वंद्वी बेईमानी करें।^[37]

पुल के दौरान अपनी कोहनी को घुटने के नीचे रखना, जिसे "लॉकिंग" के नाम से जाना जाता है, एक फ़ाउल है, जैसा कि लंबे समय तक ज़मीन को छूना है। रस्सी को बाजुओं के नीचे से गुजरना चाहिए; कंधों के ऊपर से रस्सी खींचने जैसी हरकतों को फ़ाउल माना जा सकता है। ये नियम विश्व चैंपियनशिप जैसी अत्यधिक संगठित प्रतियोगिताओं में लागू होते हैं। हालाँकि, छोटी या अनौपचारिक मनोरंजन प्रतियोगिताओं में, नियमों की अक्सर मनमाने ढंग से व्याख्या की जाती है और उनका पालन किया जाता है।^[37]

प्रतियोगिता में तटस्थ क्षेत्र में खाई बनाई जा सकती है, जो आमतौर पर कीचड़ या नरम जमीन की होती है, जिससे उस क्षेत्र को पार करने वाले या उसमें गिरने वाले खिलाड़ी बाहर हो जाते हैं।

युक्ति



2011 में स्टर्लिंग में हाईलैंड गोम्स में रस्साकशी



नाइजीरिया में स्कूली विद्यार्थियों के बीच रस्साकशी,
2021

रस्साकशी के लिए ज़रूरी कच्ची मांसपेशियों की शक्ति के अलावा, यह एक तकनीकी खेल भी है। टीम के सदस्यों का सहयोग या "लय" शारीरिक शक्ति जितनी ही महत्वपूर्ण है। इसे हासिल करने के लिए, टीम की संयुक्त कर्षण शक्ति को सामंजस्य बनाने के लिए "ड्राइवर" नामक व्यक्ति का उपयोग किया जाता है। ड्राइवर रस्सी खींचते हुए अपनी टीम के बगल में ऊपर-नीचे चलता है, उन्हें आदेश देता है कि कब खींचना है और कब आराम करना है (जिसे "लटकना" कहा जाता है)। अगर ड्राइवर को पता चलता है कि विरोधी टीम ड्राइवर की टीम को खींचने की कोशिश कर रही है, तो ड्राइवर "लटकने" का आदेश देता है, प्रत्येक सदस्य अपने बूटों से घास खोदेगा और रस्सी की गति सीमित होगी। जब विरोधी टीम खेल से बाहर हो जाती है, तो ड्राइवर "खींचो" चिल्लाता है और अपनी टीम को एक साथ खींचने के लिए लयबद्ध तरीके से अपनी टोपी या रूमाल लहराता है। धीरे-धीरे लेकिन निश्चित रूप से, दूसरी टीम को भागने वाले पुल द्वारा आत्मसमर्पण करने के लिए मजबूर किया जाता है।

खेल को प्रभावित करने वाला एक और कारक खिलाड़ियों का वजन है। कोई जितना भारी होगा, उसके पैरों का ज़मीन पर उतना ही ज़्यादा स्थैतिक घर्षण होगा, लेकिन अगर पर्याप्त घर्षण नहीं है और उनका वजन बहुत कम है, तो भले ही वे बहुत ज़ोर से खींच रहे हों, बल रस्सी पर नहीं लगेगा। अगर उनके प्रतिद्वंद्वी(ओं) के पास ज़मीन के साथ बेहतर स्थैतिक घर्षण है, तो उनके पैर ज़मीन पर आसानी से फिसल जाएँगे। आम तौर पर, जब तक एक टीम के पास पर्याप्त स्थैतिक घर्षण है और वह अपने प्रतिद्वंद्वी(ओं) के स्थैतिक घर्षण को दूर करने के लिए पर्याप्त ज़ोर से खींच सकती है, तब तक वह टीम आसानी से मैच जीत सकती है।

चोट लगने का जोखिम

गिरने और पीठ में खिंचाव (जिनमें से कुछ गंभीर हो सकते हैं) से होने वाली चोटों के अलावा, रस्सी को हाथ या कलाई के चारों ओर लपेटने या लपेटने या रस्सी टूटने पर स्नैपबैक से होने वाले प्रभाव के परिणामस्वरूप भयावह चोटें हो सकती हैं। इससे शरीर को स्थायी क्षति हो सकती है, जिसके लिए उंगली, हाथ या हाथ काटना पड़ सकता है।

रस्साकशी के शौकिया आयोजक उत्पन्न बलों को कम आंक सकते हैं और इस प्रकार, यदि रस्सी अत्यधिक तनाव में टूट जाती है, तो संभावित परिणामों से अनजान हो सकते हैं।^[38] चोट मुख्य रूप से प्रतियोगिता के दौरान रस्सी में संग्रहीत संभावित ऊर्जा की बड़ी मात्रा के कारण होती है। जैसा कि दोनों पक्ष खींचते हैं, रस्सी पर तनाव डाला जाता है जिससे यह हुक के नियम के अनुसार खिंच जाती है। यदि रस्सी अपने टूटने के बिंदु से आगे निकल जाती है तो संभावित ऊर्जा अचानक गतिज ऊर्जा में परिवर्तित हो जाती है और रस्सी के टूटे हुए सिरे बहुत तेज गति से वापस टूटेंगे, जिससे गंभीर चोट लग सकती है। जहाज संचालन में इस घटना का अध्ययन किया गया है क्योंकि मूरिंग रस्सियों के टूटने पर भी यही जोखिम होता है।^[39] इस कारण से, विशेष रूप से इंजीनियर रस्साकशी रस्सियाँ मौजूद हैं जो उत्पन्न बलों का सुरक्षित रूप से सामना कर सकती हैं।^[40]

उल्लेखनीय घटनाएँ

तारीख	जगह	रस्सी टूट गई	मौतें	गंभीर रूप से घायल	कुल घायल	कुल प्रतिभागी	मृत्यु कारण / चोट का विवरण	रस्सी का विवरण	अन्य सूचना
13 जून 1978 ^[41]	हैरिसबर्ग, पेनसिल्वेनिया, संयुक्त राज्य अमेरिका	✓	0	6	200	~2,300	6 उंगलियां और अंगूठे काटे गए	2000 फुट (600 मीटर) रस्सी 13,000 lbf (58 kN) के लिए निर्धारित है	मिडिल स्कूल गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड्स का प्रयास
4 जून 1995 ^[42]	वेस्टर्नहे, जर्मनी	✓	2	5	29	650	कुचला गया और ज़मीन पर जोर से मारा गया	"अंगूठे जितना मोटा" नायलॉन	स्काउट्स ने गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में प्रवेश का प्रयास किया
25 अक्टूबर 1997 ^{[43][44][45][46]}	ताइपेई, ताइवान	✓	0	2	42	1500	कंधे से नीचे हाथ कटे	5 सेमी (2 इंच) नायलॉन, अधिकतम ताकत 26,000 किलोग्राम (57,000 पाउंड)	आधिकारिक कार्यक्रम, विदेशी गणमान्यों के साथ
4 फरवरी 2013 ^[47]	एल मोंटे, कैलिफोर्निया, संयुक्त राज्य अमेरिका	✓	0	2	2	~40 ^[48]	9 उंगलियां कटी ^[48]	अज्ञात	दोपहर के भोजन के समय हाई स्कूल की गतिविधि
14 दिसंबर 2018 ^[49]	सोमैया विद्याविहार विश्वविद्यालय, मुंबई, भारत	✗	1	0	0	अज्ञात	हृदय गति रुकना, अज्ञात कारण	अज्ञात	सोमैया कॉलेज ऑफ नर्सिंग में खेल दिवस
18 दिसंबर 2022 ^[50]	मकास्सर, इंडोनेशिया	✓	1	3	13	5,294	रस्सी से सिर को कंक्रीट अवरोधक में खींचा गया	अज्ञात	विश्व रिकॉर्ड का प्रयास

लोकप्रिय संस्कृति में

- अमेरिकी गेम शो *टग ऑफ वर्ड्स* में आभासी रस्साकशी को केंद्रीय स्कोरिंग तंत्र के रूप में उपयोग किया जाता है।

1. *Oxford English Dictionary*
2. Samuel Williams: *The Boy's Treasury of Sports, Pastimes, and Recreations*. Clark, Austin and Co., New York 1847, p. 58.
3. Edmund Routledge, ed.: *Every Boy's Book: A Complete Encyclopaedia of Sports and Amusements*. George Routledge and sons, 1869, p. 3.
4. The bas-relief of the [Churning of the Sea of Milk](#) shows [Vishnu](#) in the centre, his turtle avatar [Kurma](#) below, [asuras](#) and [devas](#) to left and right, and [apsaras](#) and [Indra](#) above.
5. Tang dynasty Feng Yan: Notes of Feng, volume 6
6. [διελκυστίδα](https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3Ddielkusti%2Fnda) (<https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3Ddielkusti%2Fnda>) Archived (<https://web.archive.org/web/20210906152925/https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3Ddielkusti%2Fnda>) 2021-09-06 at the [Wayback Machine](#), Henry George Liddell, Robert Scott, *A Greek-English Lexicon*, on Perseus
7. [διέλκω](https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3Ddie%2Flkw) (<https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3Ddie%2Flkw>) Archived (<https://web.archive.org/web/20191229061247/http://www.perseus.tufts.edu/hopper/text%3Fdoc%3DPerseus:text:1999.04.0057:entry%253Ddie%2Flkw>) 2019-12-29 at the [Wayback Machine](#), Henry George Liddell, Robert Scott, *A Greek-English Lexicon*, on Perseus
8. [ἔλκω](https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3De%28%2Flkw) (<https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3De%28%2Flkw>) Archived (<https://web.archive.org/web/20210906152928/https://www.perseus.tufts.edu/hopper/text?doc=Perseus%3Atext%3A1999.04.0057%3Aentry%3De%28%2Flkw>) 2021-09-06 at the [Wayback Machine](#), Henry George Liddell, Robert Scott, *A Greek-English Lexicon*, on Perseus
9. Pollux, 9.112
10. Jaime Marie Layne, *The Enculturative Function of Toys and Games in Ancient Greece and Rome*, ProQuest, UMI Dissertation Publishing, 2011
11. "Tug of War Federation of India: History" (<http://tugofwarindia.gov.in/History/en-GB/code/Subcontinent/default.aspx>) .
12. "Equity Gaming: History of Tug of War" (<https://web.archive.org/web/20081015080045/http://www.equitygaming.com/history.php>) . Archived from the original (<http://www.equitygaming.com/history.php>) on 2008-10-15. Retrieved 2008-06-01.
13. [1] (https://books.google.com/books?id=B5rR5ir_LmMC&pg=PA133) , Page 133.

14. "Tug of war – Traditional Games Federation of India" (<https://www.traditionalgamesindia.com/games-list/tug-of-war/>) . Retrieved 2024-06-27.
15. "2024 Pro Bowl Games Skills Competitions Announced | NFL Football Operations" (<https://operations.nfl.com/updates/the-game/2024-pro-bowl-games-skills-competitions-announced/>) . *operations.nfl.com*. 2023-12-20. Retrieved 2025-02-12.
16. "Figest.it" (<http://www.figest.it/>) . Archived (<https://web.archive.org/web/20150625045505/http://www.figest.it/>) from the original on 2015-06-25. Retrieved 2015-06-28.
17. "Tug of War for Rain" (<https://web.archive.org/web/20190531064552/https://www.mmtime.com/gallery/tug-war-rain.html>) . *The Myanmar Times*. 2019-05-17. Archived from the original (<https://www.mmtime.com/gallery/tug-war-rain.html>) on 2019-05-31. Retrieved 2019-05-31.
18. ကံထွန်း (2017-08-02). "ရခိုင်ရိုးရာ ရထားဆွဲပွဲ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်တူဆင်နွှဲ" (<https://web.archive.org/web/20200728131157/https://www.moi.gov.mm/npe:zg/?q=news%2F8%2F02%2F2017%2Fid-41925>) . *Myanmar Ministry of Information*. Archived from the original (<https://www.moi.gov.mm/npe:zg/?q=news/8/02/2017/id-41925>) on 2020-07-28. Retrieved 2021-12-22.
19. Mary Hirt, Irene Ramos (2008), "Rope Jousting", *Maximum Middle School Physical Education, Human Kinetics*, p. 144, ISBN 978-0-7360-5779-0
20. Kariwano Ootsunahiki (http://cgi2.nhk.or.jp/michi/cgi/detail.cgi?dasID=D0004200024_00000) Archived (https://web.archive.org/web/20150526202339/http://cgi2.nhk.or.jp/michi/cgi/detail.cgi?dasID=D0004200024_00000) 2015-05-26 at the [Wayback Machine](#) NHK
21. Underwater Tug-of-War Festival in Mihama (<https://www.youtube.com/watch?v=103YC1hftQc>) Archived (<https://web.archive.org/web/20180916092643/https://www.youtube.com/watch?v=103YC1hftQc>) 2018-09-16 at the [Wayback Machine](#) Fukui Shimbun, 2013/01/20
22. SENDAI GREAT TUG-of WAR (Sendai Otsunahiki / 川内大綱引き) (<http://kic-update.com/en/whatup/sendai-great-tug-of-war-sendai-otsunahiki->) Kagoshima Internationalization Council.
23. Tsunahiki Shinji(Shinto ritual) (<https://www.youtube.com/watch?v=vH0g1Ow0RrM>) Archived (<https://web.archive.org/web/20150904014248/https://www.youtube.com/watch?v=vH0g1Ow0RrM>) 2015-09-04 at the [Wayback Machine](#) Nanba Hachiman Jinja, 2015/01/18

24. Stiles, Carol (27 June 2020). "Tug-of-war fan desperate to keep sport alive – 'It's weightlifting lying down'" (<https://www.rnz.co.nz/news/country/419963/tug-of-war-fan-desperate-to-keep-sport-alive-it-s-weightlifting-lying-down>) . *RNZ*. Archived (<https://web.archive.org/web/20200626212533/https://www.rnz.co.nz/news/country/419963/tug-of-war-fan-desperate-to-keep-sport-alive-it-s-weightlifting-lying-down>) from the original on 26 June 2020. Retrieved 27 June 2020.
25. Lynch, Molly (26 March 2015). "Dragon boat tug of war is Poland's newest sports craze" (<http://mashable.com/2015/03/26/poland-tug-of-war-dragon-boat/>) . *Mashable*. Archived (<https://web.archive.org/web/20181116133723/https://mashable.com/2015/03/26/poland-tug-of-war-dragon-boat/>) from the original on 2018-11-16. Retrieved 2017-08-15.
26. "Recreation Specialists" (<https://web.archive.org/web/20081205002943/http://recreation-specialists.com/>) . Archived from the original on 2008-12-05. Retrieved 2021-09-09.
27. "Uniquely West Marin: Fourth of July Tug of War | Point Reyes Weekend" (<https://web.archive.org/web/20130718201745/http://pointreyesweekend.com/bolinas-stinson-fourth-of-july-tug-of-war>) . Archived from the original (<http://pointreyesweekend.com/bolinas-stinson-fourth-of-july-tug-of-war>) on 2013-07-18. Retrieved 2013-01-03.
28. "Holiday hoopla, happenings around Marin" (https://web.archive.org/web/20090706235426/http://www.marinij.com/marin/ci_4013474) . Archived from the original (http://www.marinij.com/marin/ci_4013474) on 2009-07-06.
29. "Home" (<https://web.archive.org/web/20180831035434/http://tugfest.com/>) . *Tugfest*. Archived from the original (<http://tugfest.com/>) on 2018-08-31. Retrieved 2018-08-30.
30. "Delta Chis Win Tug-O-War As Large Crowd Watches" (<https://web.archive.org/web/20180801064356/http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/3446>) . *The Miami Student*. Vol. 074, no. 55. May 24, 1949. Archived from the original (<http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/3446>) on August 1, 2018. Retrieved March 20, 2018.
31. "Fraternity Tug-O-War Teams Begin Practice For Struggle" (<https://web.archive.org/web/20180801064420/http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/3912>) . *The Miami Student*. Vol. 074, no. 56. May 20, 1949. Archived from the original (<http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/3912>) on August 1, 2018. Retrieved March 20, 2018.
32. "Greek Week Has Brief, Busy Past" (<https://web.archive.org/web/20180801094107/http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/4672>) . *The Miami Student*. Vol. 088, no. 44. April 20, 1965. Archived from the original (<http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/4672>) on August 1, 2018. Retrieved March 20, 2018.

33. "Greeks Set Theme Of 'Athenian Antics' " (<https://web.archive.org/web/20180801064336/http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/4864>) . *The Miami Student*. Vol. 088, no. 42. April 13, 1965. Archived from the original (<http://digital.lib.miamioh.edu/cdm/ref/collection/student/id/4864>) on August 1, 2018. Retrieved March 20, 2018.
34. "Greek Week Scheduled" (<https://www.newspapers.com/newspage/14217600/>) . *The Journal News*. April 29, 1971. p. 62. Archived (<https://web.archive.org/web/20180801064457/https://www.newspapers.com/newspage/14217600/>) from the original on August 1, 2018. Retrieved March 20, 2018.
35. Farrand, Allison (October 4, 2016). "Victory in Hope College annual 'Pull' goes to sophomore class" (https://www.mlive.com/news/grand-rapids/index.ssf/2016/10/victory_in_hope_colleges_pull.html) . *MLive Media Group*. Archived (https://web.archive.org/web/20180802041001/https://www.mlive.com/news/grand-rapids/index.ssf/2016/10/victory_in_hope_colleges_pull.html) from the original on August 2, 2018. Retrieved August 1, 2018.
36. "Twif Mission Statement" (<https://tugofwar-twif.org/wp-content/uploads/2023/08/2023-TWIF-Rules-Manual-final-update-August-2023-3.pdf>) (PDF).
37. "TWIF Rules" (<https://web.archive.org/web/20180409044426/http://tugofwar-twif.org/2016/08/05/rules/>) . *2017 TWIF Rules Manual*. Tug of War International Federation. 2017. Archived from the original (<http://tugofwar-twif.org/2016/08/05/rules/>) on 2018-04-09. Retrieved 2018-04-08.
38. Crockett, Zachary (8 March 2017). "A History of Tug-of-War Fatalities" (<https://priceconomics.com/a-history-of-tug-of-war-fatalities/>) . *Priceonomics*. Archived (<https://web.archive.org/web/20201224081245/http://priceonomics.com/a-history-of-tug-of-war-fatalities/>) from the original on 24 December 2020. Retrieved 21 February 2021.
39. Paul, Walter (August 1970). "Review of Synthetic Fiber Ropes" (<https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a084622.pdf>) (Report No. AD-A0-84-62-2). US Coast Guard Academy. pp. 41–46. Archived (<https://web.archive.org/web/20211012091614/https://apps.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a084622.pdf>) (PDF) from the original on 12 October 2021. Retrieved 21 February 2021.
40. "2015" (<https://web.archive.org/web/20180916092649/https://www.contractorsope.com/tug-of-war-rope.html?gclid=CPS-9-L4wMgCFUoXHwod7BMKoQ%7Cdate=October>) . Archived from the original (<http://www.contractorsope.com/tug-of-war-rope.html?gclid=CPS-9-L4wMgCFUoXHwod7BMKoQ%7Cdate%3DOctober>) on 2018-09-16. Retrieved 2019-08-28.

41. "टग-ऑफ-वार कई चोटों में समाप्त होता है" (<https://news.google.com/newspapers?nid=1891&dat=19780614&id=V98pAAAIBA&pg=2968,2439226&hl=en>) . गैड्सडेन टाइम्स । 14 जून 1978। पुनः (<https://web.archive.org/web/20210912081255/https://news.google.com/newspapers?nid=1891&dat=19780614&id=V98pAAAIBA&pg=2968,2439226&hl=en>) प्राप्त किया 15 मार्च 2017 . (<https://news.google.com/newspapers?nid=1891&dat=19780614&id=V98pAAAIBA&pg=2968,2439226&hl=en>) (<https://web.archive.org/web/20210912081255/https://news.google.com/newspapers?nid=1891&dat=19780614&id=V98pAAAIBA&pg=2968,2439226&hl=en>)
42. "टग-ऑफ-वार रस्सी टूटने से 2 बॉय स्काउट्स की मौत" । (<https://web.archive.org/web/20150626125311/http://www.spokesman.com/stories/1995/jun/07/2-boy-scouts-die-when-tug-of-war-rope-snaps/>) मूल (<http://www.spokesman.com/stories/1995/jun/07/2-boy-scouts-die-when-tug-of-war-rope-snaps/>) से 2015-06-26 को संग्रहीत । 2015-06-25 को पुनःप्राप्त . (<https://web.archive.org/web/20150626125311/http://www.spokesman.com/stories/1995/jun/07/2-boy-scouts-die-when-tug-of-war-rope-snaps/>) (<http://www.spokesman.com/stories/1995/jun/07/2-boy-scouts-die-when-tug-of-war-rope-snaps/>)
43. रस्साकशी में दो लोगों ने अपने हथियार खो दिए (<https://news.google.com/newspapers?nid=437&dat=19971025&id=Oa0pAAAIBA&sjid=BTIDAAAIBA&pg=6343,3904145>) संग्रहीत (<https://web.archive.org/web/20200728131157/https://news.google.com/newspapers?nid=437&dat=19971025&id=Oa0pAAAIBA&sjid=BTIDAAAIBA&pg=6343%2C3904145>) 2020-07-28 पर वेबैक मशीन , द नेशन , 27 अक्टूबर, 1997 (Google.news पर उपलब्ध)।
44. रस्साकशी: दुर्घटना में हथियार लटके और मेयर ने माफी मांगी (<http://www.chinainformed.com/Archive/x9710/971028.html>) संग्रहीत (<https://web.archive.org/web/20130528044056/http://www.chinainformed.com/Archive/x9710/971028.html>) 2013-05-28 पर वेबैक मशीन (चाइना टाइम्स मंगलवार, 28 अक्टूबर, 1997 संस्करण (Chinainformed.com पर उपलब्ध)।
45. ताइवान के डॉक्टरों ने रस्साकशी में फटे हाथों को फिर से जोड़ा (https://news.google.com/newspapers?nid=1291&dat=19971027&id=_z9UAAAIBA&sjid=OY4DAAAIBA&pg=1601,3169442) संग्रहीत (https://web.archive.org/web/20140820165931/http://news.google.com/newspapers?nid=1291&dat=19971027&id=_z9UAAAIBA&sjid=OY4DAAAIBA&pg=1601,3169442) 2014-08-20 पर वेबैक मशीन , बोका रैटन समाचार, 27 अक्टूबर, 1997, पृष्ठ 7A, (नए रूप में उपलब्ध)
46. निरस्त्रीकरण - निरस्त्रीकरण (<http://www.snopes.com/photos/gruesome/disarmed.asp>) Snopes.com पर।

47. "टग-ऑफ-वार मैच के दौरान उंगलियां खोने के बाद ठीक हो रहे किशोर" (<https://web.archive.org/web/20130207135814/http://www.theglobeandmail.com/news/world/teens-recovering-after-losing-fingers-during-tug-of-war-match/article8252426/>) | एसोसिएटेड प्रेस | 5 फरवरी, 2013. मूल (<https://www.theglobeandmail.com/news/world/teens-recovering-after-losing-fingers-during-tug-of-war-match/article8252426/>) से 7 फरवरी, 2013 को संग्रहीत। (<https://web.archive.org/web/20130207135814/http://www.theglobeandmail.com/news/world/teens-recovering-after-losing-fingers-during-tug-of-war-match/article8252426/>) (<https://www.theglobeandmail.com/news/world/teens-recovering-after-losing-fingers-during-tug-of-war-match/article8252426/>)
48. "उंगली काटने वाली रस्साकशी की घटना" (http://www.yelmonline.com/sports/article_f7ec0326-c131-5925-a332-5242a0483b63.html) | मूल से 2019-09-30 को संग्रहीत (https://web.archive.org/web/20190930223119/http://www.yelmonline.com/sports/article_f7ec0326-c131-5925-a332-5242a0483b63.html) | 2018-05-03 को लिया गया। (http://www.yelmonline.com/sports/article_f7ec0326-c131-5925-a332-5242a0483b63.html) (https://web.archive.org/web/20190930223119/http://www.yelmonline.com/sports/article_f7ec0326-c131-5925-a332-5242a0483b63.html)
49. "मुंबई: कैंपस में रस्साकशी खेलते समय किशोर छात्र की मौत" (<https://web.archive.org/web/20181216214859/https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/mumbai-teen-student-dies-playing-tug-of-war-on-campus/articleshow/67100496.cms>) | टाइम्स ऑफ इंडिया | 15 दिसंबर 2018। मूल (<https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/mumbai-teen-student-dies-playing-tug-of-war-on-campus/articleshow/67100496.cms>) से 16 दिसंबर 2018 को संग्रहीत। (<https://web.archive.org/web/20181216214859/https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/mumbai-teen-student-dies-playing-tug-of-war-on-campus/articleshow/67100496.cms>) (<https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/mumbai-teen-student-dies-playing-tug-of-war-on-campus/articleshow/67100496.cms>)
50. "रस्सी के पीछे से टकराने और कंक्रीट ब्लॉक में घसीटने के बाद रस्साकशी के खेल में महिला की मौत हो गई" (<https://www.mirror.co.uk/news/world-news/woman-killed-tug-war-game-28785823>) | मिरर | 21 दिसंबर, 2022। (<https://www.mirror.co.uk/news/world-news/woman-killed-tug-war-game-28785823>)

ग्रन्थसूची

- हेनिंग आइचबर्ग, "पुल एंड टग: टुवर्ड्स ए फिलॉसफी ऑफ़ द प्लेइंग 'यू'", इन: *बॉडीली डेमोक्रेसी: टुवर्ड्स ए फिलॉसफी ऑफ़ स्पोर्ट फ़ॉर ऑल*, लंदन: रूटलेज 2010, पृ. 180-199.

बाहरी संबंध

- रस्साकशी अंतर्राष्ट्रीय महासंघ (<http://www.tugofwar-twif.org/>)

- रस्साकशी एसोसिएशन (इंग्लैंड) (<https://web.archive.org/web/20070208172101/http://www.tugofwar.co.uk/>)
- रस्साकशी (स्पोर्ट्स123.कॉम, वेबैक मशीन, इंटरनेट आर्काइव के माध्यम से) (<https://web.archive.org/web/20101128154617/http://sports123.com/tow/index.html>) : मुख्य चैंपियनशिप में विजेताओं की सूची

सार्वजनिक पूर्ण पाठ1

[राजकुमार शर्मा](#) द्वारा अपलोड की गई सामग्री

लेखक सामग्री

इस क्षेत्र की सभी सामग्री 25 नवंबर 2015 को राजकुमार शर्मा द्वारा अपलोड की गई थी सामग्री कॉपीराइट के अधीन हो सकती है।

मल्लखम्ब खेल: एक पारंपरिक खेल

भारतीय संस्कृति का खेल

डॉ. राजकुमार शर्मा*

अमूर्त

मल्लखम्ब संयोजन का योग, व्यायाममनोविज्ञान, और सामरिक कला. The अभ्यासका डंडे का मलखंब और रस्सी हैं खेला खिलाफ़ the गुरुत्वाकर्षण दौरान ऊपर की ओर औरनीचे की ओर गति.मलखंबहैनाम दिया गयाएक कोकम ज्ञातशैली शारीरिक काप्रचलित संस्कृतिभारत में.मल्लखम्ब का विकासमेंके राज्यमहाराष्ट्र भारत में इसका पहला उल्लेख मानसोल्लास (1135 ई.) में मिलता है। 17वीं शताब्दी में श्री. बालमभट्टा बापू देवधर पुर: यह खेल को अन्य. वहाँ हैं अनेक प्रकार का मलखंबजैसा ध्रुव, रस्सी,फांसी, निराधार (बिना सहायता), पर बेंत, पर अस्थायी प्लैटफॉर्म, एमअल्लाखंब साथ हथियार आदि. श्री. ताकेजामल था the पहला अभिनेता को दिखाना the कला का मल्लखम्ब को महोदय। एल्फनिस्टन (ब्रीटैन का निवासी का पुणे)। सप्तशृंगी वाणी, नासिक और कोथूरेजन्म स्थानमल्लखम्ब का. मल्लखम्ब था मौलिक रूप से अभ्यासको विकास करनाताकत, चपलताऔर लचीलापनका पहलवानों और अब यह भारत का राष्ट्रीय खेल बन गया है।

में 1962, कसरत फेडरेशन का भारत संगठित the आधिकारिक प्रथम राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का मलखंब पर ग्वालियर (एमपी) एस अलग का राष्ट्रीय जीमनस्टिक चैंपियनशिप.मल्लखम्ब की राष्ट्रीय चैंपियनशिप1976 तक संगठित थे देय पृथक्करणमल्लखम्बजीएफआई, 1968-69 में,खेलमल्लखम्ब काथा पुर: में the सभी भारत अंतर-विश्वविद्यालय जीमनस्टिक चैंपियनशिप. दौरान यह मल्लखम्ब चैंपियनशिप, they संस्थापित the “मल्लखम्ब फेडरेशन का भारत पर जनवरी29, 1981. तब से तब,अलग राज्य संघों कामलखंब संबद्ध को एमएफआईआयोजन कर रहे हैंदराष्ट्रीयमलखंबप्रतियोगिताओंमेंअलगआयु के अनुसार समूहका लड़कों,लड़कियाँ, पुरुषों औरऔरत। मलखंब था शामिल द्वारा एसजीएफआई में राष्ट्रीय विद्यालय 2008-09 के खेल .

एकूल का35राष्ट्रीयप्रतियोगिताओं थागयासंगठित द्वाराअलगराज्यका

भारत के लिए अलग आयु समूह मलखंब खिलाड़ियों ऊपर को 2015. अधिकतम संख्या का राष्ट्रीयमल्लखम्ब चैंपियनशिपथेसंगठितमेंराज्यमहाराष्ट्र कापालन किया द्वारा मध्यप्रदेश., आंध्र प्रदेश, उत्तर प्रदेश, केन्द्र शासित प्रदेशों (गोवा), राजस्थान, मद्रास, पंजाब, गुजरात, पांडिचेरी और तमिलनाडु।

अभ्यास व्यायामसे पर मलखंब मदद करता है टीहे लचीलापन विकसित करेंलिटि, अनुग्रह, तेजी और लय, धैर्य, ताकत और सहनशक्ति, रफ्तार, सजगता, एकाग्रता और समन्वय का व्यक्ति, और लड़ाई खेल का खिलाड़ी अर्थात कुश्ती, जूडो, जिमनास्टिक, एथलेटिक्स, घोड़ा घुड़सवारी, टेनिस टेनिस और बैडमिंटन वगैरह। लेकिन साथ the अभूतपूर्व और हमेशामल्लखम्ब की बढ़ती लोकप्रियतापिछले कुछ वर्षों में, वहाँ है इस विशिष्ट क्षेत्र में अनुसंधान का आश्चर्यजनक अभाव है।

* ग्रेड-में व्यायाम प्रशिक्षक, खेल अधिकार का भारत, एनएसटीसी/एसटीसी, मल्हा आश्रम, इंदौर (मध्य प्रदेश)

परिचय

मल्लखम्ब"के रूप में जाना जाता हैमातृ खेलप्राचीन काल काभारत।" मल्लखंबहै अधिकांश वैज्ञानिक प्राचीन कला का टी बनानावह शरीर तेज, कोमल, फुर्तीली और स्वास्थ्यवाई मल्लखम्ब हैकोई अपवाद नहींइसके लिएभारतीय पारंपरिकसंस्कृति।वर्तमान में,5वीं पीढ़ी कामल्लखम्बहैआगे ले जानाऔरइस कारण हुईयहां तक किबढ़ रही हैलोकप्रियता नहींकेवल मेंभारत लेकिनभीलगातारदुनिया. The का साहित्यमल्लखम्बथेप्रकाशितमें विश्वकोश का भारतीय संस्कृति, यादगार का अलग प्रतियोगिताएं, व्यायाम पत्रिकाएँ, कुछ पत्रिकाएँ औरभारत में पहले भी कई किताबें आई हैं।व्ययामद्यानकोश, पर एक अधूरी किताब मलखंब था लिखा हुआ और प्रकाशितमें वडोदरा शहर में 20 वींशतक। यह खेल आवश्यक हैthe चपलता,लचीलापनकाशरीर,वेग कासजगता,समन्वयकाअलग मांसपेशियाँ, ताकत, FLEXIBILITY के लिए the कलाकार को निष्पादित करना मोड़, मोड़, खींचना,संतुलन

प्रशिक्षण और प्रतियोगिता के दौरान मल्लखंब के खंभे पर अभ्यास।

मल्लखम्ब की जरूरतेंएकाग्रता, गतिऔर लचीलापन.यह हैकेवल खेलकौन हैके खिलाफ खेलागुरुत्वाकर्षण.यहहैएअच्छा व्यायामकोहमाराशरीरखासकररीढ़ की हड्डी.हमारा मल्लखंब करते समय पूरे शरीर को एक संदेश मिलता है।

मलखंबहैएशुद्धभारतीयखेल।यहहैएखेलवहको जोड़ती हैविभिन्नअभ्यास

वहसुधार रफ्तार, लचीलापन, ताकत, एकाग्रता,समन्वय और चपलता. साथ में

साथ neuromuscular विकास, क्षेत्रों का निजी चरित्र, अनुशासनने और खुद-

प्रेरणा इच्छा होना दृढ़ता से उन्नत. बनना शीर्ष खिलाड़ी नहीं है के लिए सब लोग। यह

बढ़ाता है एकाग्रचित होना, मदद करता है बढ़ाने रोग प्रतिरोधक क्षमता शक्ति, बढ़ जाती है प्रतिस्पर्धी आत्मा को मजबूत करना, तथा तनाव के स्तर से संगठित और बेहतर तरीके से लड़ना। मल्लखम्ब संयोजन का योग, व्यायाम मनोविज्ञान, और सामरिक कला। The अभ्यास का डंडे का मलखंब और रस्सी हैं खेला खिलाफ़ the गुरुत्वाकर्षण दौरान ऊपर की ओर एरा नीचे आंदोलन। यह खेल प्रदान the अधिकतम अभ्यास में न्यूनतम अवधिका समय के लिए अधिकतम की मांसपेशियाँ मल्लखम्ब वादक। खेलइसे बनाएं खिलाड़ी चुस्त। मलखंब है एक अवायवीय प्रकार गतिविधि का। ताकत धीरे ज का खेल एअत्यावश्यक भूमिका में the खेल का मल्लखम्ब। मलखंब मजबूत the खेल मांसपेशियाँ का इंसान शरीर। मल्लखंब हर मांसपेशी को उचित टोन और रूप प्रदान करता है और शरीर पर सही नियंत्रण रखता है।

प्रत्येक भाग का the शरीर। यह उत्तेजित करता है the दिमाग और बनाता the शरीर। नियंत्रित और

तालबद्ध साँस लेने और चिकना बैलेंस आंदोलनों में मलखंब मदद में the विकास का the मानसिक और भौतिक संकाय का हमारा शरीर। मल्लखम्ब प्रशिक्षण सुधार the रफ़्तार का आंदोलन, अत्यावश्यक क्षमता और चोटी निःश्वास प्रवाह दर, बढ़ाना एकाग्रता आधारित प्रदर्शन और खिलाड़ियों की श्वास पर स्वैच्छिक नियंत्रण।

भारत में मल्लखम्ब की उत्पत्ति, इतिहास और विकास

मल्लखम्ब की उत्पत्ति 12वीं शताब्दी में मानी जाती है, जहां इसका प्रचलन था। उल्लेख किया गया है

एम में अनस-ओल्हास -क्लासिक द्वारा चालुक्य 1135 विज्ञापन 17वें में शतक श्री. बालमभट्ट बापू देवधर पुर: यह खेल को अन्य. वहाँ हैं अनेक प्रकार का मलखंब जैसा

ध्रुव, रस्सी, फाँसी, निराधार (बिना सहायता), पर बैत, पर तैरता हुआ मंच, मलखंब साथ हथियार वगैरह। लेकिन पर प्रतिस्पर्धी स्तर केवल पोल, रस्सी और फाँसी

मलखंब हैं प्राणी प्रदर्शन किया द्वारा मलखंब खिलाड़ियों। The लड़के हैं प्रदर्शन पर पोल, रस्सी और फाँसी मलखंब और लड़कियाँ पर रस्सी मल्लखम्ब के लिए सात सदियों,

the कला बिछाना प्रसुप्त, तक यह था पुनर्जीवित द्वारा बालमभट्टा बापू डी ई यो धर, the खेल और उपयुक्तता प्रशिक्षक को पेशवा बाजीराव द्वितीय, कौन राज्य करता रहा दौरान the पहला आधा का the 19 वीं

शतक देवधर था वेस्टलर से the पेशवा अदालत में पुणे. वह विकसित

वह वर्षों से पहलवानों के लिए प्रशिक्षण सहायता के रूप में मल्लखंब का उपयोग कर रहे थे, और जिमनास्टिक में भी शामिल थे।

वैदिक ग्रंथों में भारतीय कुश्ती का उल्लेख मिलता है। 1700 ईसा पूर्व से पहले का इतिहास,

मेंसामानवेद(अवारी2007), औरभीमेंक्लासिकभारतीयमहाकाव्यों, रामायणऔर महाभारत.कुश्तीमेंभारतहैएसंश्लेषणकादोविशिष्टरूपों.Theस्वदेशी भारतीय रूप,मल्ल-युद्ध,हैमें वर्णितमहाभारत जोके बीच लिखा गया था 500-300 ई.पू.,औरतबबाद में प्रतिक्रिया दें संदर्भको पहलवानोंव्यायाम परलकड़ी काडंडेघटित होनामें

मनसोल्लासा(1135 ई.),एक हैविस्तृत अनुदेशमेंनुअल परछात्रवृत्तिऔर सैन्य प्रशिक्षण का यऑंग चालुक्यों प्रधानों लिखा हुआ द्वारा the वेस्टर्न चालुक्य राजा सोमेश्वर तृतीय (घोषाल) 1962,ऑल्टर 1994). यह था से मल्ल-युद्ध, या the स्वदेशी कुश्ती रूप, मल्लखम्ब ऐतिहासिक दृष्टि से निशान इसका मूल में the 12 वीं शताब्दी अगलासंदर्भको मलखंब करता हैनहींके जैसा लगनाजब तक theजल्दी18वां शतक। यहकी कमीकोई ऐतिहासिकप्रलेखनके बारे में मलखंब के लिएएअवधिकाअधिकबजाय छह शतक उल्लेखनीय है

द्वारा the ईएरेलवे 18 वीं सदी, पेसहवास, कौन ब्राह्मण प्रधान थे मंत्रियों नियुक्तसे मराठी राजा,थाजब्लनियंत्रणकादमराठासाम्राज्य.इनशंकुकृत मलखंबपुनः प्रवर्तनघटितदौरानशासनका theअंतिमपेशवाशासक,बाजीरावपेशवा द्वितीय, जोथाबाद में पराजितऔर अनुलग्नकd द्वारा1819 में ब्रिटिश(फर्ग्यूसन2004).इंटर बुनाई का दंतकथा और इतिहास जो है ए विशेष भाग का भारतीय संस्कृति, ए दंतकथा महान योद्धा के समक्ष हनुमान के प्रकट होने का वर्णन उदयदेशपांडे,ए मलखंब विशेषज्ञकहा,"मल्ला जैसा मेंपहलवान,खम्ब जैसामें पोल, विकसित जैसा ए खेल, कहाँ the खंभा बन गया the प्रतिद्वंद्वी के लिए the पहलवान. मल्लखंब का अपना नाम संस्कृत और हिंदी का मिश्रण है जिसका शाब्दिक अर्थ है "खंभे पर कुश्ती।"

The चढ़ाई, आनंद,औरअपमानमल्लखम्ब काहैंकहाकोसूचित रहेंद्वाराthe की भावनाहनुमानहिंदू बंदर देवता,और इसकेअजीब उपकरणउसकी शारीरिक रचना को प्रतिबिंबित करें:

the खंभाहैउसकाशिश्नऔरthe रस्सीहैउसकापूँछ।हनुमानहैकहाकोपास होनादिखाई दियाको the मराठी राज्य के शाही प्रधानमंत्री बालमभट्ट दादा के प्रसिद्ध शारीरिक प्रशिक्षक देवधर, 18वीं सदी के अंत में,उसे दुष्टों द्वारा कुश्ती के लिए चुनौती दी गई थी बाहरी लोग. The ट्रेनर वअचेस हनुमान चढ़ना ए पेड़ और प्राप्त करता है the बंदर-देवता कौशल, हनुमान की ताकत और चपलता की नकल करना सीखना।

.श्री।ताकेजामलथा theपहलाअभिनेता कोदिखानाthe कलाकामल्लखम्बको

the परदेशी महोदय। एल्फिन्स्टन. वह था the ब्रीटैन का निवासी का पुणे . वह था भी the

ट्रेनर का मल्लखम्ब को किंग्स का वडोदरा. और महोदय जुम्मादादा का भारतीय सैन्य। सप्तशृंगी वानी, नासिक और कोथुरे थे the जन्म जगह का एमआलखम्ब. महोदय बलमभट्ट दादा देवधरकोथुरे से मल्लखम्ब के संस्थापक। अफगान पहलवान चुनौती: बाजीराव को झगड़ा करना साथ उसे, यह चुनौती: था स्वीकृत द्वारा बालमभट्टा बापू देवधर. वह अभ्यास कुश्ती चाल पर मलखम्ब और हारा हुआ अफगान पहलवान. में the 19 वीं शतक, अलीऔर गुलाब पहलवानों से the निज़ाम काएचयादाबाद आया को the दरबारकाश्रीमंत बाजीरावपेशवा औरफेंक दिया खुलाचुनौतीको the राज्य पहलवानों के लिए ए मुकाबला. 18 वर्ष युवा गुरु बलमभट्टदादा देवधर स्वीकृत उनका चुनौती। वहशुरू कर दियाअभ्यासअभ्यास योग औरचालकाकुश्ती.दौरानthe गहरा ध्यान,वहदेखाएदृष्टि काभगवानहनुमानदिखातेएकुछ चालपरएलकड़ी का ध्रुव. वहकठोरता से अभ्यास किया गयातरकीबेंसेउनकी दृष्टिपरलकड़ी का खंभाऔर पराजित वह अपने विरोधियों को आसानी से परास्त कर सकते हैं।

दौरानपहलाराष्ट्रीय जिम्नास्टिकप्रतियोगिताओंथा में आयोजितदपहाडगंज स्टेडियम,दिल्ली,में theवर्ष1958.जीयम्नास्टिकफेडरेशनकाभारतप्रस्तावितकोपहचानना औरशामिल करना खेलका मलखम्ब मेंबाद काराष्ट्रीयकसरतचैंपियनशिप. 1962 में, जिमनास्टिक्स फेडरेशनके संबंध भारत ने संगठित अधिकारीएल प्रथम राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का मलखम्ब पर ग्वालियर (एमपी) जैसा अलग का राष्ट्रीय व्यायाम चैंपियनशिप.तथापि,में theवर्ष1968-69, The खेलकामलखम्बथाशामिल औरपुर:मेंthe अखिल भारतीयअंतर-विश्वविद्यालयव्यायामचैंम्पियनशिप. Theराष्ट्रीय प्रतियोगिताओं का मलखम्ब थे संगठित जब तक 1976. बाद पृथक्करण का मलखम्बसे जीएफआई, मान्यता प्राप्तराष्ट्रीय प्रतियोगिताओंका मलखम्बथे नहीं 1977 से 1980 तक आयोजित किया गया।

श्री राजेश औरराकेश श्रीवास्तव, डा.बामशंकर जोशी औरकुछ अन्य प्रेमी का मल्लखम्ब उज्जैन (एमपी) संस्थापित एक सभी भारत स्तर के रूप मेंएसोसिएशन पर 21/11/1980, कौन था बाद में बुलाया मलखम्ब फेडरेशन का भारत। पहला सभी भारत आमंत्रण का राष्ट्रीय मलखम्ब प्रतियोगिताओं थे आयोजित पर उज्जैन से 27- 29 जनवरी, 1981.दौरानयहमल्लखम्बचैंपियनशिप,वेसंस्थापित the“मल्लखम्ब फेडरेशन का भारत पर 29 जनवरी, 1981. तब से तब, अलग राज्य संघों का मल्लखम्ब से संबद्धएमएफआई राष्ट्रीय आयोजन कर रहे हैंमल्लखम्ब चैंपियनशिप

लड़के, लड़कियां, पुरुष और महिलाएं विभिन्न आयु वर्ग में।

अंतर्राष्ट्रीय मंच पर मल्लखंभ

उसके बाद मल्लखम्बव्यापक प्रचार मिला और व्यापक लोकप्रियता बिच में

भारत के युवाओं में इस खेल को धीरे-धीरे स्वीकार किया जा रहा है। अमेरिका, जर्मनी और जापान में भी।

the हम, प्रत्येक यकान खिलाड़ियों अभिनय करना प्रदर्शनों और आचरण गर्मी कैम्प को इस महान खेल को बढ़ावा दें। निकोलेटा (ग्रीस) और फ्रेड (अमेरिका) ने कई खेलों में प्रदर्शन किया है

सर्कस और कलाबाज़ी शोचारों ओर दुनिया, लेकिन यह था प्राचीन खेल का मलखंब

जो लाया उन्हें भारत ले आया गया। फ्रेड नॉर्मन (जिमनास्ट) यह भी सुझाव दिया कि मल्लखम्ब ओलंपिक आंदोलन में इसे आगे बढ़ाया जाना चाहिए।

अंतर्राष्ट्रीय मल्लखम्ब चैंपियनशिप है आयोजित किया जा रहा है के लिए अंतिम 5 साल में अलग देशों अर्थात् अर्जेंटीना, ब्राज़ील, पुर्तगाल, स्पेन और इटली और हाल ही में, the अंतर्राष्ट्रीय मलखंब फेडरेशन है भी गया बनाया। में 1936, ए ट्रुप का 35 कलाबाज़ से ए छोटा शहर में केंद्रीय भारत कूच को the बर्लिन ओलंपिक खेल को प्राचीन खेल मल्लखम्ब का प्रदर्शन किया गया।

एशियाई मलखंब फेडरेशन था गठित पर 1 जनवरी 2011 और इसका सिर

पुणे में स्थित क्वार्टर, महाराष्ट्र, भारत. महासंघ सरकार द्वारा निगमित

भारत के अंतर्गत [धारा 12 की उपधारा (2) के अनुसार] कंपनी अधिनियम, 2013 की धारा 7 और नियम

8 का the कंपनियों (निगमन) नियम, 2014] में 3/11/2014 और इसका सिर तिमाही

पुणे, महाराष्ट्र, भारत में स्थित है।

मलखंब कंफेडरेशन का दुनिया, एशियाई मलखंब संघ, और दक्षिण

एशियाई मलखंब संघ, थे स्थापित द्वारा डॉ. जयदीप सिंह जाधव जैसा अध्यक्ष,

उदय देशपांडे जैसा सचिव सामान्य, विनायक राजमाचिकर जैसा तकनीकी समिति

अध्यक्ष, डॉ. आशीष मेहता कोषाध्यक्ष और गीतांजलि शितोले सदस्य हैं।

देशपांडे है लगभग अकेले ही गया जिम्मेदार के लिए मल्लखंभ प्राप्त करना

हाल के वर्षों में अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान 100 से अधिक देशों में प्रदर्शन और प्रशिक्षण शिविर

एक दर्जन आस-पास के देश दुनिया तब से 1997. बावजूद यह, यह था केवल नवीन कि

भारतीय सरकार ने शुरू किया मल्लखम्ब के प्रति अपना दृष्टिकोण बदलें और इसे मान्यता दी

ए वैध राष्ट्रीय खेल. मल्लखम्ब नहीं ए बढ़ रही है खेल में भारत। यह इच्छा होना

शामिल जैसा ए प्रदर्शन खेल में the 2010 राष्ट्रमंडल खेल में दिल्ली और नया

पूरे भारत में ऐसे संगठन उभर रहे हैं।

खेल के लिए मल्लखंब

प्रशिक्षण पर मलखंब मदद करता है को विकास करना रफ्तार, सजगता, एकाग्रता और खिलाड़ियों में समन्वयकुशती, जूडो, जिम्नास्टिक, एथलेटिक्स, घुड़सवारी और टेनिसवगैरह। अधिकांशका the पहलवानोंउपयोग the कंधामेहराब परमलखंबजैसा ए छाया अभ्यास में the खेल। प्रशिक्षण पर मलखंब इच्छा को मजबूत ए जिमनास्ट कंधा करधनी के लिए रोमन अँगूठी और भी मदद करता है को विकास करना the लचीलापन, अनुग्रह, तेज़ी और

लय का ए सफल जिमनास्ट. मलखंब बढ़ जाती है the धैर्य, ताकत और एथलेटिक स्पर्धाओं के लिए एथलीट की सहनशक्ति की आवश्यकता होती है। मल्लखंब पर प्रशिक्षणबीमार मजबूत

मांसपेशीकीकंधे की पट्टीभीजैसा बांह की कलाई और. बढ़ता हैलचीलापनकी कलाई संयुक्त का टेनिस और बैडमिंटन खिलाड़ियों. को बचाना ए लक्ष्य में क्रिकेट, हॉकी और फुटबॉल खेल,साइड डाइवपकड़नादमल्लखम्ब होगामदद करेंके खिलाड़ीइन खेलों.

The बुनियादीपकड़ परमलखंबमदद करता है एघोड़ासवारबहुत अधिकता,जैसा theपकड़ हैसमान में दोनोंमामले.घोड़े पर सवार होनापरमल्लखम्ब हैबिल्कुल समानतकशाब्दिक घोड़ा माउंट.लेकिन साथ theअभूतपूर्व और कभीकी बढ़ती लोकप्रियता का मलखंब में the पिछले कुछ वर्षों में इस विशिष्ट क्षेत्र में अनुसंधान की आश्चर्यजनक कमी देखी गयी है।

बाल, कौर,और सिंह (2012) बताए गए the महत्वपूर्ण प्रभाव का 6 सप्ताह रस्सी गति पर मल्लखंब प्रशिक्षणआंदोलन, महत्वपूर्ण क्षमता औरशिखर श्वसन प्रवाह दर.

The परिणाम का यह अध्ययन दिखाया वह रस्सी मलखंब प्रशिक्षण तक चलने वाले 6 हफ्तों काफीहमारानिष्कर्ष हैंका समर्थन कियाद्वारा(टेल्स.एटअल.1993)सूचना दी किबादकेवल 10दिनकाअभ्यासआसनकाफीउन्नतस्थिरमोटरप्रदर्शन(आँख-हाथ

समन्वय)।इस प्रकार,ऐसामलखंब प्रशिक्षणमईहोनाअनुशंसितकोसुधाररफ्तार

का आंदोलन, अत्यावश्यक क्षमता और चोटी निःश्वास प्रवाह दर मई योगदान देना कोबढ़ाना एकाग्रताआधारितप्रदर्शनऔर स्वैच्छिकनियंत्रण कासाँस लेने। जयसिंघे(2004)

बताए गए टीटोपी the योग व्यायाम एस पर मलखंब बढ़ाता है माँसपेशियाँ ताकत और धीरज, लचीलापन और कार्डियोपल्मोनरी धीरज.

मल्लखम्ब एक छोटे से पक्षी को दिया गया नाम है।शारीरिक संस्कृति की ज्ञात शैलीई अभ्यास में भारत। मलखंब विकसित में the राज्य का महारासएचटीआरए में भारत और पहला संदर्भ को यह है में the मनसोल्लासा (1135(ई.डी.) ए विस्तृत अनुदेश नियमावली पर the पंडितजहाज औरसैन्यका प्रशिक्षणयुवाचालुक्योंप्रधानोंलिखा हुआसेचालुक्यों

राजा सोमेश वर तृतीय। मल्लखम्ब का अभ्यास मूल रूप से शक्ति, चपलता और शक्ति विकसित करने के लिए किया जाता था।

और लचीलापन पहलवानों और है अब विकसित एक नटी में ऑनल स्पोर्ट साथ प्रतियोगिताओं आयोजित प्रतिवर्ष पर ज़िला, राज्य और राष्ट्रीय स्तरों लगातार भारत। मलखंबशामिल एक असामान्य मिक्स का कुश्तीएसताकतप्रशिक्षण और योग आसनतों अभ्यासपर उपकरण शामिल एलकड़ी का खंभा और एकपास रस्सी (जॉन बर्ट, स्काडाडा, और क्यूबेक)

स्वास्थ्य के लिए मल्लखम्ब

मलखंब को सिद्ध करता को होना का अत्यधिक कीमत का रोग या विकारों पसंद अनिद्रा, एनीमआइए, दीर्घकालिक दर्द में the शरीर, पेट समस्याएं, किडनी परेशानियाँ, ईएनटीसमस्याएं, सिरदर्द, माइग्रेन, दीर्घकालिक ब्रॉकाइटिस, छातीदर्द, श्वसनयाफेफड़ा परेशानियाँ, गठिया और अन्य प्रकार की स्वच्छता संबंधी अनियमितताएँ, मल्लखम्ब अत्यधिक मूल्यवान साबित हुआ (<http://www.fitternity.com>) मलखंब है ए व्यवस्थित और वैज्ञानिक तरीका का भौतिक व्यायाम। The नियंत्रित और तालबद्ध साँस लेने और चिकना बैलेंस ड आंदोलनों मदद को विकास करना the मानसिक और शारीरिक क्षमताएँ हमारा शरीर। हाथ-पकड़ और ऊपरी हाथ की पकड़ मदद करने के लिए

विकास करना ताकतवर कलाई, मज़बूत अग्र-भुजाओं और मांसल मछलियाँ और ट्राइसेप्स। The पकड़ पकड़ का उंगलियाँ, हथेलियों और पैर की उंगलियाँ प्रदान करना the तंत्रिकाओं और मांसपेशियाँ मज़बूत और ताकतवर।

The कलाबाज़ी काकी प्रकृतिदकरतब बढ़ाता है भावका प्रलय और व्यस्त झूले, कूदता है या कलाबाज़ी को बढ़ावा कठोरता और निडरता. द्वारा फांसी और झूलते हुए क्रियाएँ, neuromuscular समन्वय है उन्नत. The रोशनी झटके और कूदता धीरे-धीरे सुर the फेफड़े और सुधार the क्षमता का the श्वसन अंग. The आगे और पिछड़ा झुकता दौरान the प्रदर्शन मदद को पूरा करना the स्वस्थ कामकाज का the किडनी, तिल्ली, जिगर अग्न्याशय और मूत्र प्रणालियाँ. The संतुलन गतिविधियाँ पसंद उठाने और आराम करना शरीर पर विभिन्न कोण स्वर the स्नायुबंधन की रीढ़ की हड्डी, रीढ़, घुटने, कोहनियाँ, टखने, गर्दन और कंधे। (www.mallkhambindia.com)

मल्लखम्ब संहिता

मल्लखम्ब ध्रुव है दृढ़ता से स्थिर में खेल का मैदान. कैस्टर तेल है के लिए आवेदन किया उस में आदेश घर्षण कम करें और घर्षण को रोकें चोटों के कारण शरीर की खिलाड़ी. खिलाड़ी माउंट ऊपर the टॉवर, प्रदर्शन बहुत बन गया है और आसन, कौन ढकना

विभिन्न अजीब मोड़, घुमाव, हुक, पकड़, कैच और लटकने की स्थितियाँ। इनके अलावा, अनेक आसन और हवाई करतब भी प्रदर्शित किए जाते हैं।

मलखंब खिलाड़ी अभिनय करना 90 सेकंड दिनचर्या पैक साथ जटिल कौशल युग्म जैसा ए पैनल का तीन न्यायाधीशों का आकलन प्रत्येक प्रतियोगी का रफ्तार, अनुग्रह, और खेल के तीन उपकरणों में से एक पर कठिनाई: पोल मल्लखंब, हैंगिंग मल्लखंब, या रस्सी मल्लखम्ब। भारतीय मल्लखम्ब महासंघ राष्ट्रीय प्रतियोगिताएं आयोजित करता है हर साल।

प्रतिस्पर्धी मल्लखम्ब के प्रकार

1. पोल मल्लखम्ब : एक ऊर्ध्वाधर लकड़ीपोल तय हो गया है जमीन प्रयुक्त लकड़ी है आम तौर पर सागवान या शीशम, पसंदीदा क्योंकि का इसका जुड़वां विशेषताएँ का बेरहमी और चिकनाई। The खंभा खड़ा 225 सेमी ऊपर मैदान स्तर। यह है ए परिधि 55सेमी पर यह निचला सिरा, 45 सेमी बीच में, और 30 सेमी पर ऊपर का अंत। The ऊंचाई का the गरदन है 20 सेमी, और इसके परिधि है 15 सेमी, और RADIUS का ऊपरी घुंडी 13 सेमी है।

The पोल मल्लखम्ब फॉर्म शामिल जूझ आंदोलनों निष्पादित पर ए चिकना तेल लगा हुआ सागौन का खंभा जो स्थिर है जमीन पर। खंभा मोटे तौर पर पतला होता है आकार एक का पहलवान की जांघ पर तल आकार के लिए एक का अग्रबाहु पर शीर्ष, एक के साथ संकरा उच्च गरदन ऊपर वह। पर the बहुत शीर्ष का the गरदन है ए गोल घुंडी the आकार का ए कड़ा हुआ देवदार खड़ा होना आकार का उपकरण में है तथ्य बहुत लिंगीय। The ध्रुव ही है बहुत भारी और भारित साथ भारी धातु आधार साथ आउटरिंगों के लिए स्थिरता। यह है पर्याप्त स्थिर सहायता समूह को पिरामिड संरचनाएं। तेल लगाना लकड़ी देती है द खंभा ए चिकना सतह को नकम कर देता है बदल रहा पर the शरीर और अनुमति देता है the शरीर को उपकरण के चारों ओर सुचारु रूप से चलना

2. फाँसी मलखंब : ए छोटे संस्करण का the तय मल्लखम्ब, यह है निलंबित साथ सहायता हुक्स का और जंजीरें, झूल और परिक्रामी गति इस का प्रकार का मल्लखम्ब अभ्यास को काफी कठिन और सटीक बना देता है।

फाँसी मल्लखम्ब का अभ्यास आमतौर पर केवल एक उन्नत भिन्नता के रूप में जैसा है, वैसा है बहुत कठिन देय को the प्रभाव का the खंभा लगातार झूल दूर से the शरीर का वजन का the व्यवसायी। यह रूप, जैसा ए उतार-चढ़ाव का the खंभा रूप, है दोबारा केवल द्वारा अभ्यास किया गया पुरुष जैसा ए खेल, the को रियोग्राफ़ी का भारतीय मलखंब दिनचर्या

है को अनुरूप को प्रतियोगिता नियम। प्रतियोगिता दृश्यों अनुसरण करना ए वेस्टर्न जिमनास्टिक मॉडलनिर्धारित कौशल का और समय सीमा। इस आवश्यकता है एथलीट को पूर्ण रूप से दो मिनट की अवधि में यथासंभव कई अलग-अलग आसन या कौशल का अभ्यास करना।

3. रस्सीमल्लखम्ब: एकपास रस्सी कौन है 2.5 सेमी मोटा, के स्थान पर the लकड़ी का ध्रुव.

कलाकार हैं अपेक्षित चोट मारना विभिन्न योग पोज, बिना बाँध रही रस्सी किसी भी तरह से।

रस्सी मलखंब है the रूप अभ्यास बीयम हिला आलेकिन क आईसी एच है भी अभ्यास द्वारा कुछ पुरुषों और लड़के. The मल्लखम्ब रस्सी है एस प्रतीकात्मक रूप से के रूप में देखा जाने वाला the ईश्वर

हनुमान 'एस पूँछ। The रस्सी दृश्यों विशेषता the चरम उपयोग का लचीलापन, साहसी फॉल्स और पकड़ता है. ए संयुक्त राष्ट्र डेक्वे पैर की अंगुली पकड़ है कार्यरत कौन जारी किए गए के लिए आरोहण और

पकड़े हुए रस्सी. यह है क्योंकि एक मात्र पैर है छूना मना है रस्सी पर कोई समय जैसा यह चाहेंगे होना माना अनुचित को हनुमान। पर the अंत का the उपकरण या "पूँछ" the भीतरी मुख्य का the रस्सी है अनावृत और लटदार को वास्तव में यह बंदर की पूँछ जैसा दिखता है और यह हनुमान का प्रतीकात्मक दृश्य संदर्भ है।

प्रतिस्पर्धी मल्लखम्ब के आयाम

1. फिक्स्ड मल्लखम्ब

2. लटका हुआ मलखंब 3. रस्सी मलखंब

मनोरंजक मल्लखम्ब के प्रकार

1. परिक्रामी बोटल मल्लखम्ब: यह एक है हाल ही कानवाचार, और के होते हैं 32 काँच बोटलों रखा गया पर ए लकड़ी का प्लैटफॉर्म, साथ the मलखंब बैलेंसड पर शीर्ष। वर्तमान में इसका प्रयोग प्रदर्शन के उद्देश्य से किया जाता है।

2. ग्रीज़मल्लखम्ब: पर the अवसर का जन्माष्टमी-एहिन्दू त्योहार, यह है इस्तेमाल किया गया के लिए मनोरंजन उद्देश्य कुछ में राज्य अमेरिका का भारत. स्नेहक, बुलाया ग्रीस है पर लागू लोहा ध्रुव और तैयार करना चढ़ाई के लिए एक व्यक्ति उस पर. एक बर्तन बना हुआ का मिट्टी भरा हुआ साथ कुछ फल, रुपए, सिक्के वगैरह है फांसी पर लटका दिया पर the शीर्ष का लोहा ध्रुव.

व्यक्ति कर सकना चढ़ना में कोई पहनावा पर the शीर्ष का the खंभा और जीतना पुरस्कार से the

व्यवस्था करने वाला।

तत्वों का वर्गीकरण

ए, बी, सी कक्षा तत्वों हैं प्रदर्शन किया पर पोल मलखंब (लड़के औरपुरुष), लटकता हुआ मल्लखम्ब(लड़के एवंपुरुष) औररस्सी मल्लखम्ब(लड़के औरपुरुष, लड़कियाँऔर औरत)। इनतीन कक्षातत्वोंहैं चुना हुआ से the पाँचसमूह का व्यायामअर्थात माउंट, पकड़ना भागों, कलाबाजी का तत्व, कैच और उतरना द्वारा सभी एमअल्लाखंब खिलाड़ियों.

चैंपियनशिप के प्रकार

1. प्रतियोगिता N0.IA: एमएफआई द्वारा तय अभ्यासों का अनिवार्य सेट,
 2. प्रतियोगिता नं0.आईबी: वैकल्पिक तय करना का अभ्यास फैसला किया द्वारा प्रतिस्पर्धी खिलाड़ी,
 3. प्रतियोगिता II- व्यक्तिगत ऑल राउंड चैंपियनशिप,
 4. प्रतियोगिता II- उपकरण चैंपियनशिप।
 5. पिरामिड प्रतियोगिता-सभी चाय के लिए वैकल्पिक
- 1981 से 2015 तक राष्ट्रीय मल्लखंब चैंपियनशिप एस, नहीं।

वर्ष महीना जगह राज्य संगठित राष्ट्रीय प्रतियोगिताओं

- 1 1981 जनवरी उज्जैन एमपी प्रथम राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 2 1982 फ़रवरी उज्जैन एमपी दूसरी राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 3 1983 आयोजित नहीं
- 4 1984 जनवरी मुंबई महाराष्ट्र तीसरी राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 5 1985 जनवरी बड़ौदा गुजरात चौथी राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 6 1985 दिसंबर झांसी ऊपर 5 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 1 986 आयोजित नहीं
- 7 1987 दिसंबर धारवाड़ कर्नाटक 6 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 8 1988 आयोजित नहीं
- 9 1989 जनवरी दावरगिरी कर्नाटक 7 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 10 1990 दिसंबर पुणे महाराष्ट्र 8 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 11 1991 दिसंबर झांसी ऊपर 9 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 12 1992 आयोजित नहीं
- 13 1993 फ़रवरी कन्याकुमारी तमिलनाडु 10 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
- 14 1994 मार्च मुंबई महाराष्ट्र 11 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप

- 15 1995 जनवरी उज्जैन एमपी 12 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
16 1996 मार्च मुंबई महाराष्ट्र 13 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
17 1997 मार्च मुंबई महाराष्ट्र 14 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
18 1998 आयोजित नहीं 15 वीं संगठित नहीं
19 1999 मार्च मुंबई महाराष्ट्र 16 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
20 2000 फरवरी सांगली महाराष्ट्र 17 वीं राष्ट्रीय चैंपियनशिप
21 2001 दिसंबर झांसी ऊपर 18 वीं सबजूनियर, जूनियर, सीनियर
22 2002 23-25
मार्च
भुसावल महाराष्ट्र 19 वीं सबजूनियर, जूनियर, सीनियर
23 2003 12-14 जनवरी. सतारा महाराष्ट्र 20 वां राष्ट्रीय सबजूनियर, जूनियर,
वरिष्ठ
24 2003 21-23
दिसंबर
भरतपुर राजस्थान 21वीं राष्ट्रीय सबजूनियर, जूनियर,
वरिष्ठ
25 2004
26 2005 11-13 फरवरी. दादर-मुंबई महाराष्ट्र 22 वां राष्ट्रीय सबजूनियर, जूनियर,
वरिष्ठ
27 2006 16-18 जनवरी. अमृतसर पंजाब 23 वां राष्ट्रीय सबजूनियर, जूनियर,
वरिष्ठ
28 2007 02-04 फरवरी. चेन्नई मद्रास 24 वां राष्ट्रीय सबजूनियर, जूनियर,
वरिष्ठ
2007 26-28 नवंबर पोंडा, गोवा केन्द्र शासित प्रदेशों 25 वां मिनी, सबजूनियर, जूनियर,
वरिष्ठ
28 2008 27-28 दिसंबर भीमावरम एपी 22 वां मिनीऔर सबजूनियरलड़केऔर
21वीं मिनी, सबजूनियर गर्ल्स
2009 18-20 जनवरी सांगली एमएहरास्त्र 26 वां वरिष्ठ & 25 वीं जूनियर लड़के और
22 वीं सीनियर और जूनियर लड़कियां
30 2009 26-27 दिसंबर. खाचरोद(उज्जैन
)
एमपी जूनियर 23वीं लड़कियाँ और 26 वीं लड़के

2009 5-6 नवंबर ग्वालियर एमपी सीनियर 27 वीं कक्षा के लड़के और 23 वीं कक्षा की लड़कियाँ

2009 26-27 दिसंबर, खाचरोद-उज्जैन एमपी 26 वीं जूनियर लड़के, 23 वीं लड़कियाँ

31 2010 26-28 फरवरी. हैदराबाद एपी 23 वां मिनी और सबजूनियर लड़के और 22 वीं लड़कियाँ

2010 26-28 दिसंबर मिरज-सांगली महाराष्ट्र 24 वां मिनी और सबजूनियर लड़के और 23 आरडी मिनी सबजूनियर गिल्स

2011 28-30 जनवरी. हावेरी कर्नाटक 27 वां जूनियर लड़कों, 24 वां जे आर लड़कियाँ, 28 वीं सीनियर

लड़के, 24 वीं सीनियर लड़कियाँ

एस,

नहीं।

वर्ष महीना जगह राज्य भाग लेने वाली टीमें

32 2012 24-26 नवंबर मारडॉल, (गोवा) केन्द्र शासित प्रदेशों सीनियर एवं जूनियर लड़के एवं लड़कियां

33 2013 16-17

मार्च

उप्पलम पांडिचेरी 26 वीं मिनी और सबजूनियर लड़के, 25 वां

मिनी सबजूनियर गर्ल्स

2014 28-30

मार्च

उज्जैन एमपी सीनियर एवं जूनियर लड़के एवं लड़कियां

34 2015 31 जनवरी-

2 फरवरी.

खाचरोद (उज्जैन

)

एमपी (वरिष्ठ: पुरुष और महिला), जूनियर

(लड़के और लड़कियां)

35 2015 21-

23 मार्च

भोपाल एमपी . (सब-जूनियर, मिनी लड़के और

लड़कियाँ)

मलखंबशामिल किया गया थामेंSGFIद्वारामेंराष्ट्रीय एसस्कूल खेलचौड़ापत्र सं.
एसजीएफटी/011/07/दिनांक 22/06/2007 में 2008-09 खेल कैलेंडर का एसजीएफआई. अनुदान
शुरू कर दिया द्वारा

केंद्रीय सरकारी में 2007-2008 का रु. 4 लाख दौरान गोवा चामपायनशिप. 2008-2009
चैंपियनशिपविभाजित में दो पार्ट्स1.मिनी सबजूनियरएन भीमावरम, 2. जूनियर और
वरिष्ठ में सांगली बाद वह नहीं अनुदान प्रस्ताव था भेजा को केंद्रीय सरकार पहला विद्यालय
राष्ट्रीय खेल का मलखंब था आयोजित पर वर्ण नगर कोल्हापुर (महाराष्ट्र) 7-8
दिसंबर 200817 वर्ष से कमऔर अंदर19आयु वर्ग।33संबद्ध राज्यतकएमएफआई. काद
समुद्र से संबद्ध राज्य,14 डालआगेटीमों कोपूरामें2008मल्लखम्ब राष्ट्रीय
प्रतियोगिताओं ,और 18 प्रविष्टि की टीमके लिए the 2009प्रतियोगिताओं कौनथे आयोजित में
गोवा.

प्रतिक्रिया दें संदर्भ

अवारी,बी . प्राचीनअतीत:ए इतिहासका the भारतीयउपमहाद्वीपसे सी7000ईसा पूर्व को
1200 ई. लंदन;न्यूयॉर्क: रूटलेज, 2007.

ऑल्टर, जे एस “सोमांटिक राष्ट्रवाद: भारतीय कुश्ती और आतंकवादी हिंदू धर्म। आधुनिक
एशियाई अध्ययन 28: 3 (1994): 557-88.

बाल,बीएस, कौर, पीजे और सिंह,डी। “प्रभावका 6 सप्ताहरस्सी मलखंबप्रशिक्षण पर
16स्पीड का आंदोलन, अत्यावश्यक क्षमता और चोटी निःश्वास प्रवाह दर”। ब्राज़ील
जर्नल ऑफ बायोमोट्रिसिटी. 6: 1 (2012): 25-32.

बर्ट, जॉन, स्काडाडा, और क्यूबेक , “मल्लखम्ब: एक जाँच पड़ताल में the भारतीय
रस्सी और डंडे से मल्लखम्ब का शारीरिक अभ्यास”, कनाडा

बर्ट,जॉन: “मल्लखम्ब:एकजाँच पड़तालमेंद इंडियनभौतिकअभ्यासरस्सी काऔर
पोल मल्लखम्ब”अंतर्राष्ट्रीय जर्नलकीसमाज में कला , 5: 3 (2010): 29-
38.

फर्गुसन, एन. एम्पिर ई: ब्रिटिश विश्व का उदय और पतन विश्व व्यवस्था और सबकके लिए
वैश्विक शक्ति ,न्यूयॉर्क: बेसिक बुक्स, 2004

घोषाल, संयुक्त राष्ट्र और दे, एस। के. “द सांस्कृतिक विरासत का भारत”। कलकत्ता: The
रामकृष्ण संस्कृति संस्थान, 2, 1962.

भारत प्रेस.ऑर्ग" भारत के पारंपरिक खेलों और खेलों की सूची. 1 अप्रैल 2008 को पुनःप्राप्त
पुनः प्राप्त से [http://sports.ndtv.com/athletics/news/34909- Indian-roots-to-](http://sports.ndtv.com/athletics/news/34909-Indian-roots-to-)

कसरत

जयसिंघे एसआर “योग में दिल का स्वास्थ्य” . यूरोपीय. पत्रिका हृदय संबंधी.

रोकथाम और पुनर्वास. 11 (2004): 369-375.

कलारिप्पयट्ट, “केरल की मार्शल आर्ट।” द ड्रामा रिव्यू 23: 2 (1979): 113-24।

मल्लखम्ब महासंघ (पंजीकृत) भारत , अंक संहिता संस्करण 2006।

शर्मा, एसहंती., मिश्रा, आलोक और शर्मा, जया. "इतिहास और फ़ायदे का मल्लखम्ब"। भौतिकसिकल शिक्षा संस्था का बरकतुल्लाह विश्वविद्यालयोंय भोपाल.

(एमपी)भारत

मल्लखम्ब. उपलब्ध से <http://www.mallkhamb> अनुकरण करना .tripod.com/mallakhamb, 2009.

मल्लखम्ब, 2009. <http://copperwiki.org/index.php> से उपलब्ध.

मल्लखम्ब - 12वीं शताब्दी <http://www.poleexercise.co.uk> से उपलब्ध है।

राष्ट्रीयमलखंब मिलोके लिएलड़केऔरलड़कियाँमेंगोवा सेनवंबर26,2009.उपलब्ध

<http://news.oneindia.in/> से।

फड़के, जी. मल्लखंब, 2009 <http://video.google.com/> से उपलब्ध है

शेठ, डी. सर्पगति www.dakshasheth.com से उपलब्ध.सोमन, एनई,2009

टेल्लेस,एस., हनुमंतैह, बी।,नागरत्ना, आर औरनागेन्द्र, एच।आर। सुधार

स्कूली बच्चों के योगिक प्रशिक्षण के बाद स्थैतिक मोटर प्रदर्शन में। 1993.

विजयकर, पी और नारायण, वी . “मल्लखम्ब कई जगहों पर चल रहा है, लेकिन भारत में नहीं।”कई बार

भारत समाचार पत्र सितम्बर, 2004.

- [खुडोइबर्गानोव जोकिर करीमोविच](#)
- [जुडेकुलोव जफ़र बेकनाजरोविच](#)

