

પરંપરાગત આદિવાસી રમતો

પ્રસ્તુતકર્તા

ડૉ. નિમેશકુમાર ધનસુખભાઈ ચૌધરી
(આસિસ્ટન્ટ પ્રોફેસર)
ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ અમદાવાદ
શારીરિક શિક્ષણ અને રમત વિજ્ઞાન વિદ્યાશાખા,
સાદરા. તા.જી. ગાંધીનગર. પીન. ૩૮૨૩૨૦

અનુક્રમણિકા

1. વિષયપ્રવેશ અને સંશોધન પદ્ધતિ
 - 1.1 સંશોધન સમસ્યા (મૂલ્યાંકન શા માટે ?)
 - 1.2 અભ્યાસના હેતુઓ
 - 1.3 સંશોધન અભ્યાસની સમષ્ટિ (વ્યાપ-વિશ્વ અને નમૂના એકમોની પસંદગી)
 - 1.3.1 સંશોધન અભ્યાસની સમષ્ટિ (વ્યાપવિશ્વ)
 - 1.3.2 નમૂનો (એકમો)ની પસંદગી
 - 1.4 સંશોધન પદ્ધતિ
 - 1.4.1 મૂલ્યાંકનાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ
 - 1.5 સંશોધન અભ્યાસનું મહત્વ
 - 1.6 માહિતી એકત્રીકરણની પ્રવિધિઓ
 - 1.6.1 પ્રાથમિક માહિતી
 - 1.6.2 મુલાકાત અનુસૂચિત પ્રવિધિ
 - 1.6.3 મુલાકાત અનુસૂચિની રમચના (ઘડતર)
 - 1.6.4 મુલાકાત અનુસૂચિત પૂર્વ ચકાસણી
 - 1.6.5 મુલાકાત અનુસૂચિને આખરી ઓપ
 - 1.6.6 મુલાકાત અનુસૂચિત દ્વારા પ્રત્યક્ષ રીતે માહિતીનું એકત્રીકરણ (ક્ષેત્રકાર્ય)
 - 1.6.7 મુલાકાત પ્રવિધિ
 - 1.6.8 પ્રશ્નાવલી પ્રવિધિ
 - 1.6.9 કેન્દ્રિતજૂથ ચર્ચા પ્રવિધિ
 - 1.6.10 નિરક્ષર પ્રવિધિ
 - 1.6.11 ગૌણ માહિતી
 - 1.7 વેબસાઈટ
 - 1.8 માહિતીનું વર્ગીકરણ અને વિશ્લેષણ
 - 1.9 આંકડાકીય સૂચિ
 - 1.10 સંશોધન અભ્યાસની મર્યાદા
 - 1.11 અહેવાલ લેખન
2. આદિવાસી સમાજની બાળજોડકણાંની રમતો:
 - 1.1 ભાઈલો આવ હસી
 - 1.2 હબૂક પોળી
 - 1.3 ગાય ખોવાણી:
 - 1.4 ખાજે.... ખાજે

- 1.5 ઓળી ઝોળી
- 1.6 પાગલો પા
- 1.7 પા પા પગી
- 1.8 ગોળ માટલું
- 1.9 એ... બીન્યો
- 1.10 ઉંદરડો કે ઉંદરડી
- 1.11 ટપલી દાવ
- 1.12 દસ્તો પિંજર
- 1.13 અડકો દડકો
- 1.14 ચાંદા સૂરજ
- 1.15 ધમ વલોણા ધમ
- 1.16 આવ રે વરસાદ
2. આદિવાસી સમાજની નૈસર્ગિક રમતો
 - 2.1 ગોળમટું
 - 2.2 ફેર ફેર કુદરડી:
 - 2.3 સીડી ચઢઊતર
 - 2.4 લપસણી
 - 2.5 ઝૂલા
 - 2.6 સી-સાં (ચીચલો)
 - 2.7 સીડીચાલ
 - 2.8 ભૂસ્કા
 - 2.9 ચકડોળ
 - 2.10 દહેરાં-છીપલાં
 - 2.11 કાંકણી
 - 2.12 ફેરકુદરડી
3. અભિનય રમતો
 - 3.1 અભિનય અનુકરણ અને વાર્તા રમતો (રમત 9)
 - 3.1.1 નેતાનું અનુકરણ
 - 3.1.2 લાકડીઘોડા
 - 3.1.3 ઘોડાઘોડા
 - 3.1.4 આગગાડી
 - 3.1.5 શિયાળ અને દ્રાક્ષ

- 3.1.6 કઠિયારો અને કુહાડી
- 3.1.7 કાયબો અને સસલું
- 3.1.8 ટોપીવાળા અને વાંદરાઓ
- 3.1.9 આંબો

4. સાતતાળી રમતો

- 4.1 સાદી સાતતાળી
- 4.2 ચાલ સાતતાળી
- 4.3 અનુકરણ - દોડ સાતતાળી
- 4.4 પડછાયા-સાતતાળી
- 4.5 અટકીમટકી
- 4.6 પીઠ સાતતાળી
- 4.7 સ્પર્શ સાતતાળી
- 4.8 વસ્તુ સાતતાળી
- 4.9 ભૂખ્યો સિંહ
- 4.10 કટાકકી કુકડી
- 4.11 અક્કલભૂલી
- 4.12 વર્તુળ સાતતાળી
- 4.13 બેઠી ખો
- 4.14 ઊભી ખો
- 4.15 ઈત્તે ઈત્તે પાણી
- 4.16 ક્યાં છો ?
- 4.17 ચોર-સિપાહી
- 4.18 ઘેરો
- 4.19 ખાટો આંબલો
- 4.20 દિવસ અને રાત

5. તળપદી રમતો

- 5.1 લખોટા-લખોટીની રમતો
 - 5.1.2 એક્કા દૂગા
 - 5.1.3 મુંબઈ એક્કા
 - 5.1.4 છૂટક બિલ્લસ
 - 5.1.5 ગબી દાવ

5.2. ભમરડાની રમતો:

- 5.2.1 એક કુંડળી
- 5.2.2 બે - કુંડળી
- 5.2.3 લંગડી-કુંડળી
- 5.2.4 ચાક ચઢાવવો

5.3 પાંચીકા અથવા ફૂકાની રમત મુગલ

5.4 મકરસંક્રાંતિ સમયે રમાતી રમત લંગર લડાવવા:

5.5 ગિલ્લી દંડાની રમતો

- 5.5.1 વકટ રેંટ (જકુ રમત)
- 5.5.2 લાલમલાલ
- 5.5.3 સો દંડે

5.6 નારિયેળની રમતો

- 5.6.1 નારિયેલ-ફેંકામણી
- 5.6.2 નારિયેળ: ફોડામણી

5.7 કોચમણીની રમતો:

- 5.7.1 પદેડી દાવ
- 5.7.2 ફૂંડી દાવ:

6. સાંધિક રમતો

- 6.1.1 લંગડી
- 6.1.2 નગોરયુ:
- 6.1.3 આટાપાટા
- 6.1.4 ગજગ્રાહ
- 6.1.5 ગેડીદડા

7. વાહનદોડ-રેસ

8. વનવગડાની રમતો (આમલીપીપળી)

9. નદી તળાવની રમતો

- 9.1 નાળિયેર
- 9.2 ફૂબકી ડોળ
- 9.3 ફૂબકી

10. સ્ટંટ પિરામીડ રમતો

- 10.1 આગે ગુલાંટ
- 10.2 સતત ગુલાંટ
- 10.3 ફૂબકી

- 10.4 પીછે ગુલાંટ
- 10.5 ડંકી
- 10.6 કમાન
- 10.7 પીછે કમાન
- 10.8 બેઠી ઉલાંટ-ગુલાંટ
- 10.9 આગે ઉલાંટ-ગુલાંટ
- 10.10 રહેંટ
- 10.11 ખડી ઉલાંટ-ગુલાંટ
- 10.12 ચરખો
- 10.13 ત્રિગુલાંટ
- 10.14 ત્રિક્ષ્ણ
- 10.15 ઘોડાક્ષ્ણ
- 10.16 લાકડી ક્ષ્ણ
- 10.17 શરીર-પસાર
- 10.18 નાવ
- 10.19 તાળાફૂંચી
- 10.20 ખોડી ખમચી
- 10.21 પાલખી
- 10.22 ટેકણ-પાલખી
- 10.23 કોઠિરાયું
- 10.24 ખુરશી
- 10.25 ઘણી
- 10.26 ચાકળો
- 10.27 પંખો નાનો
- 10.28 પંખો મોટો
- 10.29 તાડ
- 10.30 ગુઠન-તોલ
- 10.31 ગુઠન-સવાર
- 10.32 ખભે ક્ષ્ણકો
- 10.33 તારગાડી
- 10.34 ઊંટ
- 10.35 હાથી

- 10.36 રથ
10.37 સવારે
11. સ્પર્ધા રમતો
- 11.1 દેડકાદોડ
11.2 લંગડી દોડ
11.3 વિઘ્નદોડ
11.4 પીછેદોડ
11.5 ત્રિપગી દોડ
11.6 આંધળીદોડ
11.7 ડોલ દોડ
11.8 પૈડા દોડ
11.9 લીંબુ-ચમચી
11.10 કોથળા દોડ
11.11 સંગીત-ખુરશી
11.12 ભૂખ્યાં પક્ષી
11.13 પક્ષી ઊડે
11.14 વર્તુળનો રાજા
11.15 સાઠમારી
11.16 એક ફૂલ દો માલી
11.17 સિપાઈ અને કેદી
11.18 લાકડી-સવાર દોડ
12. દ્રવ્ય સ્પર્ધા રમતો
- 12.1 બિલાડીની લડાઈ
12.2 ફૂકડાની લડાઈ
12.3 લંગડા બતકની લડાઈ
12.4 બગલાની લડાઈ
12.5 દડી-માર
12.6 નિશાન-દડો
12.7 સાતોડિયું
13. દડા રમતો
14. રીલે રમતો
- 14.1 ટપલી-પસાર રીલે:

- 14.2 સર્પાકૃતિ – દડો – ઝીલ રીલે
- 14.3 ટનલ-રીલે
- 14.4 ઘોડાફૂદ-રીલે
- 14.5 સર્પાકૃતિ-દોડ-રીલે
- 14.6 એક-પગી-દોડ-રીલે
- 14.7 ચોપગી-દોડ-રીલે
- 14.8 દેડકા દોડ રીલે
- 14.9 લાકડી-સવાર-દોડ-રીલે
- 14.10 વજન વહન રીલે
- 14.11 ઘોડાફૂદ-પસાર-દોડ રીલે:

પ્રકરણ-1
વિષયપ્રવેશ અને સંશોધન પદ્ધતિ

1.1 સંશોધન સમસ્યા (મૂલ્યાંકન શા માટે ?)

ભારત દેશમાં પ્રાચીન સમયથી જ વિવિધ રમતો પ્રચલીત છે. આ બધી રમતો ધીરે ધીરે ભૂલાય રહ છે. આમ જોઈએ તો આદિવાસી લોકોમાં રમતના મૂળભૂત કૌશલ્ય તેમને વારસા મળ્યા છે. એમ ઘણા વિદ્વાનો અને લોકો માને છે. તેમની દૈનિક જરૂરિયાતો પૂરી કરવા માટે આ વિવિધ કૌશલ્યોનો ઉપયોગ કરતા આપણે સૌ જોઈએ છીએ.

આમ આપણી આદિવાસીની પ્રાચીન સંસ્કૃતિએ શરીરને અલગ, શરીર તરીકે કદીય વિચાર કર્યો નથી: શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રિપુટીના સંદર્ભમાં જ વિચાર કર્યો છે. આના પરીણામે દરેક રમતના કૌશલ્ય ખુબજ સુંદર રીતે રજૂ કરી શકે છે.

આદિવાસી વિસ્તારના યુવાનો, બાળકોમાં બળ, બુદ્ધિશીલ, ત્યાગ, સેવા અને સંયમની ભાવના વાળા વ્યક્તિ તરીકે અલગ તરી આવે છે. આના કારણે તેઓ રમત ખુબજ સહજતાથી રમી શકે છે.

ધારદાર અને સપ્રમાણ, ચપળ અને બળવાન તંદુરસ્ત અને રોગપ્રતિકારક શરીર બનાવવા માટે સુયોગ્ય વ્યાયામ અનિવાર્ય છે. એવું આદિવાસી લોકો માને છે.

આના કારણે આદિવાસી વિસ્તારના લોકોમાં પોતાની ધરતી, જીવનનાં આદર્શો અને પર્યાવરણને અનુસરીને વ્યાયામ સંસ્કૃતિ વિકસાવેલા જોવા મળે છે.

પ્રસ્તુત સંશોધન “પરંપરાગત આદિવાસી રમતો” કરવા પાછળ સંશોધકનું એવું માનવું છે કે આદિવાસી લોકોની પરંપરાગત લોક-રમતો જે લુપ્ત થઈ રહી છે તેને ફરી નવું જીવન દાન મળે અને આ રમતોના કૌશલ્યો આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્ય વિકાસ કરવા માટે ખરેખર મદદરૂપ થાય છે. તેમજ આદિવાસી વિસ્તારના લોકો શહેરીકરણના લીધે આ રમતો રમતા બંધ થયા છે. કાંઈક ઓછી વત્તી આવી રમતો રમાય રહી છે. આના કારણે તેઓની શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર પડી રહી છે. આથી પરંપરાગત રમતોની લોકોને લેખિત સ્વરૂપે માહિતી મળશે તેમજ આવી રમતો ફરી જીવંત થાય તેના માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

ઉપરોક્ત પ્રશ્નોની વાસ્તવિક સ્થિતિ જાણવા માટે આ પ્રકારનો અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે. ભારત સરકારને ગુજરાત રાજ્યના આદિવાસી વિસ્તારના બાળકો અને યુવાનો પરંપરાગત રમતો કઈ કઈ પ્રકારની રમે છે અને રમતા હતા. તેનું આદિવાસી સર્વગ્રાહી મૂલ્યાંકન કરવું આવશ્યક લાગ્યું છે. આથી આ પ્રકારનો અભ્યાસ સોંપવામાં આવ્યો છે.

1.2 અભ્યાસના હેતુઓ:

પરંપરાગત આદિવાસી રમતો વિષયને ધ્યાનમાં રાખીને પ્રસ્તુત અભ્યાસના હેતુઓ નીચે મુજબ રાખવામાં આવ્યા છે.

1. પરંપરાગત આદિવાસી શિશુ બાળ રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.
2. પરંપરાગત આદિવાસી અભિનય રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.
3. પરંપરાગત આદિવાસી સાતતાળીની રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.

4. પરંપરાગત આદિવાસી તળપદી રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.
5. પરંપરાગત આદિવાસી દડા રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.
6. પરંપરાગત આદિવાસી રીલે રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.
7. પરંપરાગત આદિવાસી સ્ટેટ રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.
8. પરંપરાગત આદિવાસી બેઠી રમતોની માહિતી મેળવવા બાબતનો હેતુ.

1.3 સંશોધન અભ્યાસની સમષ્ટિ (વ્યાપ-વિશ્વ અને નમૂના એકમોની પસંદગી)

1.3.1 સંશોધન અભ્યાસની સમષ્ટિ (વ્યાપવિશ્વ)

ગુજરાત રાજ્યના આદિવાસી વિસ્તાર બનાસકાંઠા, સાબરકાંઠા, અરવલ્લી, મહીસાગર, પંચમહાલ, દાહોદ, છોટાઉદેપુર, નર્મદા, ભરૂચ, સુરત, નવસારી, વલસાડ, તાપી અને આહવા-ડાંગ પ્રસ્તુત અભ્યાસનું વ્યાપવિશ્વ છે.

1.3.2 નમૂનો (એકમો)ની પસંદગી:

ગુજરાત રાજ્યના 14 આદિવાસી જિલ્લામાંથી પરંપરાગત રમતોની માહિતી મેળવવા માટે પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. એક જિલ્લામાંથી રેન્ડમ (યાદચ્છિક) પદ્ધતિથી 100 વ્યક્તિ પાસે માહિતી મેળવવામાં આવી હતી. કુલ 1400 વ્યક્તિ પાસેથી વ્યક્તિગત માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવ્યો હતો.

1.4 સંશોધન પદ્ધતિ:

1.4.1 મૂલ્યાંકનાત્મક સંશોધન પદ્ધતિ:

પ્રસ્તુત સંશોધન “પરંપરાગત આદિવાસી રમતો”માં મૂલ્યાંકનાત્મક પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. આ સંશોધનમાં ગુજરાત રાજ્યના 14 આદિવાસી જિલ્લામાં (9 પ્રકારની રમતની) માહિતી ખુબજ ઊંડાણથી મેળવવામાં આવી હતી.

પરંપરાગત આદિવાસી રમતોના નીતિનિયમો, મેદાનો, સાધનો અને રમનારની સંખ્યાઓની વગેરે સંબંધી પાસાઓની માહિતી મેળવવામાં આવી હતી.

1.5 સંશોધન અભ્યાસનું મહત્વ:

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસનું મહત્વ નીચે મુજબ છે.

1. પ્રસ્તુત સંશોધન કેન્દ્ર અને રાજ્ય સરકારને આગામી સમયમાં રમત-ગમત સંબંધિત નીતિ નિર્ધારણ, વિકાસ યોજનાઓ તથા કાર્યક્રમો ઘડવામાં ઉપયોગી બનશે તેમજ તેનું આયોજન મદદરૂપ બનશે.

2. આદિજાતિ મંત્રાલય- ન્યુ દિલ્હી અને આદિજાતિ વિકાસ – ગાંધીનગરને આદિવાસી બાળકો શારીરિક અને સ્વાસ્થ્ય વિકાસ માટે અલગથી “રમત-ગમત નીતિ” ઘડવામાં પથદર્શક બનશે.
3. પ્રસ્તુત સંશોધન સરકાર અને રમત-ગમત સંચાલક મંડળોને રમતનું સ્તર અને પરિબળો જાણી આયોજન કરવામાં મદદરૂપ થશે.
4. પ્રસ્તુત સંશોધન સરકાર, આદિવાસી લોકો, સંશોધન કર્તાને જુદી જુદી રમતોની લેખિત માહિતી મેળવવા મદદરૂપ થશે.
5. પરંપરાગત આદિવાસી રમતો આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્યને વિકાસ કરવામાં મદદરૂપ થશે.
6. પરંપરાગત આદિવાસી રમતો રમતા ખેલાડીના કૌશલ્યની પ્રવીણતા જોઈને આજની આધુનિક રમતો માટે ખેલાડી પસંદ કરવા મદદરૂપ થશે.

1.6 માહિતી એકત્રીકરણની પ્રવિધિઓ:

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં માહિતી એકત્રીકરણ કરવા માટે પ્રાથમિક માહિતી અને ગૌણ માહિતીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. જેની સવિસ્તાર સમજ નીચે મુજબ છે.

1.6.1 પ્રાથમિક માહિતી:

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસમાં પ્રાથમિક માહિતીનું ક્ષેત્ર ગુજરાત રાજ્યના આદિવાસી વિસ્તારની વસ્તી ધરાવતા 14 જિલ્લા પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા. એક જિલ્લામાંથી બાળકો, યુવાનો, વડીલો અને શિક્ષકશ્રીઓ અને રમત-ગમત સાથે જોડાયેલ 100 વ્યક્તિઓ માહિતીદાતાઓ છે. જે પ્રસ્તુત અભ્યાસની માહિતી એકત્રીકરણ માટે મહત્વનો સ્ત્રોત બન્યા છે.

1.6.2 મુલાકાત અનુસૂચિત પ્રવિધિ:

આ સંશોધનમાં મુલાકાત અનુસૂચિ તૈયાર કરવામાં આવી છે. આ મુલાકાત અનુસૂચિ બાળકો, યુવાનો, વડીલો, શિક્ષકો અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓ પાસે વિવિધ પ્રકારની વિગતો એકત્ર કરવામાં આવી છે.

1.6.3 મુલાકાત અનુસૂચિની રમયના (ઘડતર):

પ્રસ્તુત સંશોધન “પરંપરાગત આદિવાસી રમતો”ના હેતુઓને ધ્યાનમાં રાખી મુલાકાત અનુસૂચિઓનું ઘડતર કરવામાં આવ્યું છે. આ મુલાકાત અનુસૂચિ દ્વારા ઉત્તરદાતાઓ પાસેથી માહિતી મેળવવા માટે પ્રશ્નોની રચના, ક્રમબદ્ધતા, સરળ ભાષા વગેરે બાબતોને લક્ષમાં રાખીને ગોઠવણી કરવામાં આવી છે. આ મુલાકાત અનુસૂચિમાં પરંપરાગત રમતો જેવી કે શિશુબાળ રમતો, અભિનય રમતો, સાતતાળીની રમતો, તળપદી રમતો, સ્પર્ધા રમતો, દડા રમતો, રીલે રમતો, સ્ટંટ રમતો અને

બેઠી રમતો વગેરે પાસાં સંબંધિત પ્રશ્નોને મુલાકાત અનુસૂચિમાં મુકીને તેનું ઘડતર કરવામાં આવ્યું છે. મુલાકાત અનુસૂચિમાં આવશ્યકતા અનુસાર ખુલ્લા અને બંધ એમ બંને પ્રકારના અનુસૂચિની રચના તબક્કાવાર કરવામાં આવી છે.

1.6.4 મુલાકાત અનુસૂચિત પૂર્વ ચકાસણી:

મુલાકાત અનુસૂચિની રચના કર્યા બાદ તેની ગુણવત્તા વધ અને ચોક્કસાઈ લાવવાના હેતુથી સુરત જિલ્લાના આદિવાસી વિસ્તાર માંડવીના 5 (પાંચ) ગામો કીમડુંગરા, લાખ ગામ, દઠવાડા, સરકુઈ, સઠવાવમાં તારીખ 08-05-2017 થી તા. 13-05-2017 દરમિયાન રૂબરૂ મુલાકાત કરીને મુલાકાત અનુસૂચિ દ્વારા માહિતીને એકત્ર કરવામાં આવી છે.

1.6.5 મુલાકાત અનુસૂચિને આખરી ઓપ:

સંશોધન અભ્યાસ સંબંધિત તૈયાર કરેલી મુલાકાત અનુસૂચિની પૂર્વ ચકાસણી દ્વારા પ્રાપ્ત થયેલ માહિતી કેન્દ્રના નિયામકશ્રી, સંશોધકશ્રીઓ અને તજજ્ઞશ્રીઓ સાથે ચર્ચા-વિચારણા કરી મુલાકાત અનુસૂચિમાં જણાવેલ ત્રુટિઓ, પ્રશ્નોની કમબક્કતા, પ્રશ્નોનું પુનરાવર્તન, વિષય સંબંધિત પ્રશ્નો ઉમેરવા, પ્રશ્નોની ભાષામાં સરળીકરણ, પ્રશ્નોની ટૂંકી વાક્ય રચના વગેરે પ્રકારના સુધારા કરી મુલાકાત અનુસૂચિને આખરી ઓપ આપવામાં આવ્યો છે. મુલાકાત અનુસૂચિને આખરી ઓપ જુલાઈ -2017 થી સપ્ટેમ્બર - 2017 દરમિયાન આપવામાં આવ્યો છે.

1.6.6 મુલાકાત અનુસૂચિત દ્વારા પ્રત્યક્ષ રીતે માહિતીનું એકત્રીકરણ (ક્ષેત્રકાર્ય):

પ્રસ્તુત અભ્યાસનું સંશોધન ક્ષેત્ર એટલે કે ગુજરાત રાજ્યના 14 જિલ્લાના બાળકો, યુવાનો, વડીલો, શિક્ષકો અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ 1400 વ્યક્તિઓ પ્રસ્તુત અભ્યાસના માહિતીદાતા રહ્યા છે. આ માહિતીદાતાઓને મે-2018 થી ઓક્ટોબર - 2018 દરમિયાન સ્થળ પર રૂબરૂ મુલાકાત કરી મુલાકાત અનુસૂચિ દ્વારા માહિતી મેળવવામાં આવી છે. સંશોધક અને સર્વેક્ષકોએ માહિતી એકત્રીકરણ દરમિયાન દરેક જિલ્લાના પાંચ થી છ ગામોમાંથી વિવિધ મુલાકાત અનુસૂચિઓની વિગતો મેળવવામાં આવી છે.

1.6.7 મુલાકાત પ્રવિધિ:

સંશોધન ક્ષેત્રને ઊંડાણથી સમજવાના ઉદ્દેશથી અભ્યાસના નમુનાની સાથે જોડાયેલા સંકળાયેલ બાળકો, યુવાનો, વડીલો, શિક્ષકો અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિની સ્થળ પર રૂબરૂ મુલાકાત કરીને પરંપરાગત આદિવાસી રમતો સંબંધિત વિવિધ રમતના પાસાંઓની ઊંડાણપૂર્વક માહિતી લેવામાં આવી છે. રૂબરૂ મુલાકાત દરમિયાન બાળકો, યુવાનો, વડીલો, શિક્ષકો અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓની વિવિધ રમતોના નામ અને રમતનું વર્ણન કરી તેમની પાસે એ

રમતનું માળખું, રમતના નિયમો, સાધનો રમનારની સંખ્યા અને મેદાન વગેરે મુદ્દાઓને ઊંડાણપૂર્વક જાણવામાં આવ્યા છે.

1.6.8 પ્રશ્નાવલી પ્રવિધિ:

પ્રસ્તુત અભ્યાસનાં પરંપરાગત આદિવાસી રમતોની પ્રાથમિક માહિતી સંબંધિત વિગતો પ્રશ્નાવલી પ્રવિધિ દ્વારા મેળવવામાં આવી છે. પ્રશ્નાવલી પ્રવિધિમાં પરંપરાગત રમતોની વાસ્તવિક સ્થિતિ જાણવા સંખ્યાત્મક અને ગુણાત્મક પ્રકારની માહિતી પૂછવામાં આવી છે. પ્રશ્નાવલીનાં તમામ પ્રશ્નોના જવાબ હા અને ના માં નમૂનાઓએ વિગતે આપી છે.

1.6.9 કેન્દ્રિતજૂથ ચર્ચા પ્રવિધિ:

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં બાળકો, યુવાનો, વડીલો, શિક્ષકો અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓ સાથે કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચા કરવામાં આવી છે. બાળકો, યુવાનો, અને વડીલોની 10 થી 15 ની સંખ્યા જૂથમાં અને શિક્ષક અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ 2 થી 5 ની સંખ્યાના જૂથમાં કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ જૂથો સાથે શિશુ-બાળ રમતો, અભિનય રમતો, રીલે રમતો, તળપટી રમતો, સ્પર્ધા રમતો, દડા રમતો, રીલે રમતો, સ્ટંટ રમતો અને બેઠી રમતોના સંદર્ભે ઊંડાણથી ચર્ચા કરવામાં આવી છે. આ કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચા દરેક જૂથોની સમયની અનુકૂળતા અનુસાર યોજવામાં આવી છે.

કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચાનો સમયગાળો સરેરાશ એક થી બે કલાકનો રહ્યો છે. તે મે-2018 થી ઓક્ટોબર - 2018 દરમિયાન યોજવામાં આવી છે.

1.6.10 નિરક્ષર પ્રવિધિ:

નિરીક્ષણ એ માહિતી મેળવવા માટેની મહત્વની પ્રવિધિ અને સાધન છે. સંશોધન વિષયના અનુસંધાનમાં ક્ષેત્રકાર્ય દરમિયાન ઉત્તરદાતાઓની રૂબરૂ મુલાકાત કરી મુલાકાત અનુસૂચિ દ્વારા માહિતી મેળવતી વખતે તથા વિવિધ જૂથો સાથે કેન્દ્રીય જૂથ ચર્ચા સમયે માહિતીદાતાના હાવભાવ, વાણી, વર્તન, લાગણી વગેરેનું નિરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું છે. આ ઉપરાંત પરંપરાગત રમતા સાધનો મેદાનો અને પદ્ધતિની ઉપલબ્ધતા અને ઉપયોગ વગેરે સંબંધિત પાસાંઓને વધુ ઊંડાણપૂર્વક સમજવા માટે આવશ્યકતા અનુસાર સહભાગી અને અસહભાગી નિરીક્ષણ કરી માહિતી એકત્ર કરવામાં આવી છે.

1.6.11 ગૌણ માહિતી:

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં ગૌણ માહિતીનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે જે નીચે મુજબ છે.

1. આદિવાસી સંશોધન અને તાલીમ કેન્દ્રના સંશોધનો અને પ્રકાશનો

2. શારીરિક શિક્ષણ અને રમતોના પુસ્તકો
3. શારીરિક શિક્ષણના સંશોધન

1.7 વેબસાઈટ:

1. www.indiantribalheritage.org
2. www.thebetterindia.com
3. www.shodhganga.inflibnet.ac.in

1.8 માહિતીનું વર્ગીકરણ અને વિશ્લેષણ:

સંશોધનમાં માહિતીનું વર્ગીકરણ અને વિશ્લેષણ ખૂબજ મહત્વનો તબક્કો છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં મુલાકાત અનુસૂચિ, પ્રશ્નાવલી અને કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચા દ્વારા મળેલી વર્ણનાત્મક માહિતીને વ્યવસ્થિત રીતે લખાણ કરવામાં આવ્યું છે. તેમજ સંખ્યાત્મક અને ગુણાત્મક માહિતીને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવણી કરવા માટે સંશોધકે આંકડાશાસ્ત્ર પદ્ધતિનો ઉપયોગ કર્યો છે. માહિતીનું વર્ગીકરણ અને વિશ્લેષણ મુખ્યત્વે નીચે મુજબની પદ્ધતિઓ દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે.

1.9 આંકડાકીય સૂચિ:

પ્રશ્નાવલીનમાં ઉત્તરદાતાઓ આપેલા બધાં જ પ્રશ્નોના જવાબોની વિશાળ માહિતી 'હા' અને 'ના' માં આપવામાં આવી છે. તેને આંકડાકીય સૂચિમાં તૈયાર કરવામાં આવી છે. ત્યારબાદ આંકડાકીય પ્રક્રિયા દ્વારા ટકા % વારીમાં માહિતી તૈયાર કરવામાં આવી અને એની સમજૂતી સંશોધનમાં આલેખ દ્વારા રજૂ કરવામાં આવી છે.

1.10 સંશોધન અભ્યાસની મર્યાદા:

પ્રસ્તુત સંશોધન અભ્યાસની શરૂઆતથી અંત સુધી જ કેટલીક મર્યાદાઓ સામે આવી છે તે નીચે મુજબ છે.

1. પ્રસ્તુત અભ્યાસ ગુજરાત રાજ્યના આદિવાસી વિસ્તારના લોકોનો પરંપરાગત રમતોનો અભ્યાસ પૂરતો મર્યાદિત છે. ગુજરાત રાજ્યમાં અન્ય જ્ઞાતિના સમાજ પણ વસે છે એમની પણ પરંપરાગત રમતો છે. અન્ય જ્ઞાતિના લોકો પણ આદિવાસી સમાજના લોકોની પરંપરાગત રમતો જેવી રમતો રમે છે. પણ તેને અલગ અલગ નામોથી ઓળખે છે. તેમજ તે રમતના સાધનો એની સાથે મળતા આવે છે. આથી પ્રસ્તુત અભ્યાસના તારણો, નિષ્કર્ષ અને સામાન્યીકરણ અન્ય જાતિના બાળકો, યુવાનો, વડીલોની રમતોને લાગુ પાડી શકાય નહીં. જે આ અભ્યાસની મર્યાદા છે.

2. ગુજરાત રાજ્ય ઉપરાંત દેશના અન્ય રાજ્યો જેવા કે મધ્યપ્રદેશ, મહારાષ્ટ્ર, રાજસ્થાન, ઓરિસ્સા, કર્ણાટક વગેરે રાજ્યોમાં પણ અનુસૂચિત જનજાતિના બાળકો, યુવાનો અને વડીલો પરંપરાગત રમતો સાથે લાગુ પાડી શકાય નહીં જે પ્રસ્તુત અભ્યાસની મર્યાદા છે.
3. પ્રસ્તુત અભ્યાસ ગુજરાત રાજ્યના 14 જિલ્લાઓમાં આદિવાસી વિસ્તાર આવેલ છે. 14 જિલ્લાના લોકોની એમની પરંપરાગત બોલી અલગ-અલગ જોવા મળી છે. આથી મુલાકાત અનુસુચિ ભરતી વખતે જૂથ ચર્ચા કરવા દરમિયાન લોકો જુદી-જુદી આદિવાસી બોલી બોલતા જાણવા મળ્યા, જેમકે કોંકણી, ડાંગી, ભીલી, વસાવી, ચૌધરી, રાઠવી વગેરે. જેથી બાળકો, યુવાનો અને વડીલો પાસેથી પ્રશ્નોના ઉત્તરો મેળવવામાં તથા સમજવામાં ઘણી મુશ્કેલીઓ પડી. આથી પ્રશ્નોના જવાબો મેળવવામાં પ્રાદેશિક (આદિવાસી) બોલી મર્યાદારૂપ રહી.
4. આ સંશોધનમાં બાળકો, યુવાનો, વડીલો પાસે માહિતી મેળવવા તેમના ગામ કે ઘરે જઈને વિગતો મેળવવામાં આવી છે. તેમજ રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિને ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં જોવા મળ્યા છે. જે પ્રસ્તુત અભ્યાસની મર્યાદા રહી છે.
5. આ સંશોધનમાં ઘણી જગ્યાએ સર્વક્ષણે સામેથી રમતનું વર્ણન કરવામાં આવતું તેમજ સાધનો અને મેદાનની જાણકારી આપવામાં આવતી. ત્યારે તેના લોકો આ રમતો સમજતા અને તેની માહિતી આપતા. જે પ્રસ્તુત અભ્યાસની મર્યાદા રહી છે.
6. આ સંશોધનમાં વડીલો અને રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિ સાથે સર્વક્ષણે કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચા દરમિયાન જાણવા મળ્યું છે કે આજની આ યુવા પેઢી આધુનિકકરણ અને શહેરીકરણના લીધે આજના બાળકો અને યુવાનો પરંપરાગત રમતો રમતા નથી આના કારણે આવી રમતો ધીરે ધીરે લુપ્ત થતી જાય છે.
7. આ સંશોધનમાં પરંપરાગત રમતોનું કોઈ લેખિત સાહિત્ય પ્રાપ્ત થયું નથી. આ કારણે આવી રમતનો વિકાસ થયો નથી. વિકાસના અભાવે આવી રમતોનો પ્રચાર-પ્રસાર થયો નથી. જો લેખિત સાહિત્ય પ્રાપ્ત હોત તો આવું ના થાત આ સંશોધનની મર્યાદા રહી છે.

1.11 અહેવાલ લેખન:

પ્રસ્તુત અભ્યાસમાં સંશોધન જેમ જેમ આગળ વધતું ગયું તેમ તેમ અહેવાલના વિવિધ પ્રકરણોની રચના કરવામાં આવી છે. પ્રસ્તુત અભ્યાસ 4 (ચાર) પ્રકારના પ્રકરણો તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે. જે નીચે મુજબ છે.

પ્રકરણ – 1 – વિષયપ્રવેશ અને સંશોધન પદ્ધતિ

પ્રકરણ – 2 – પરંપરાગત રમતોનું લેખિતમાં વર્ણન (રમનારની સંખ્યા, સાધનો, મેદાન અને નિયમો)

પ્રકરણ – 3 – માહિતીનું વિશ્લેષણ અને આંકડાકીય પ્રક્રિયા

પ્રકરણ – 4 – તારણો, સૂચનો અને ભલામણો

- સંદર્ભસૂચિ
- પરિશિષ્ટ
 1. મુલાકાતઅનુસૂચિ / કેન્દ્રિત જૂથ ચર્ચા
 2. પ્રશ્નાવલી

પ્રકરણ-2

પરંપરાગત રમતોનું લેખિતમાં વર્ણન
(રમનારની સંખ્યા, સાધનો, મેદાન અને નિયમો)

પ્રસ્તાવના:

પ્રાચીન કાળથી રમત આદિવાસી સમાજના માનવીના જીવનક્રમના એક અંગ તરીકે પ્રસ્થાપિત થયેલી છે. દોડવું, ફૂદવું, ફેંકવું, ઝીલવું, ફટકો મારવો, બાથંબાથી કરવી, પોતાનું ચઢિયાતાપણું બતાવવું વગેરે માટેની વૃત્તિઓ આદિવાસી સમાજના માનવીમાં સ્વાભાવિક છે. પ્રાચીન યુગમાં આ વૃત્તિઓ, આદિવાસી સમાજના માનવીની જીવનની જરૂરિયાતોને પહોંચી વળવાની માનવીની અનેકવિધ પ્રવૃત્તિઓમાંથી મોટે ભાગે સંતોષાતી. પરંતુ સમયના વહેણ સાથે તેમજ આદિવાસી સમાજ જેમ જેમ વધુને વધુ વ્યવસ્થિત બનતો ચાલ્યો અને સમાજરચના બદલાતી ચાલી, તેમ તેમ બદલાતા સમાજને અનુરૂપ રમતો અસ્તિત્વમાં આવી. યંત્ર યુગના આગમન સાથે માનવશક્તિની જગ્યા યંત્રશક્તિએ લેતાં માણસ માટે રોજબરોજ કુરસદનો સમય વધવાથી તથા આદિવાસી વિસ્તારના બાળકો અને યુવાનોના સર્વાંગી વિકાસ માટે કેળવણીની દૃષ્ટિએ રમતોની અને તેના વ્યવસ્થિત સંચાલનની જરૂરિયાત ઊભી થઈ.

પ્રાચીન કાળથી રમત આદિવાસી સમાજના માનવીના જીવનક્રમના એક અંગ તરીકે પ્રસ્થાપિત થયેલી છે. આદિવાસી સમાજના માનવીના ઉત્પત્તિકાળથી તેની મુખ્ય અને મોટી ગતિઓ હાથની, પગની તથા પીઠની છે. પગથી તે ચાલે છે, દોડે છે, ફૂટે છે, તરે છે, ઊંચે ચઢે છે અને પેટે સરકે છે, હાથથી તે ચીજોને ઝીલે છે, ફેંકે છે, અફાળે છે, ખેંચે છે અને ધકેલે છે, પીઠથી તે જમણી કે ડાબી બાજુએ અને આગળ તથા પાછળ, તેમજ નીચે વળે છે. અને કમર આગળથી શરીરને ફેરવે છે. આ બધી ગતિઓ એના જીવન માટે જરૂરી છે. ખોરાક મેળવવાના તથા દુશ્મનથી બચવાના વિવિધ પ્રયાસો તેવી ગતિ વગર થઈ શકતા નથી. શરીરની માંસપેશીઓરૂપી ઘોડાઓને મગજરૂપી સારથિ નાડીઓરૂપી લગામો વડે હાંકે છે, અને એમ માનવશરીરનો રથ ચાલે છે. આ બધી ગતિઓ માનવજાત જેટલી જૂની છે અને માનવીના જીવનમાં સ્થિર થયેલી હોવાથી તેવી ગતિઓ કરવી માનવને ગમે છે. રમતોમાં આવી વિવિધ સ્વાભાવિક ગતિઓ કરાતી હોવાથી રમતો આદિવાસી સમાજના બાળકોને તેમજ યુવાનોને ગમે છે. રમતો રમવાથી બાળકોને અને યુવાનોને આનંદ થાય છે, તથા તેમનો શરીર વિકાસ સધાય છે, તેની સાથે તેમના મગજનો અને આંખ, કાન જેવી બોધેન્દ્રિયો અને આખા નાડીતંત્રનો પણ વિકાસ સધાય છે. આમ સહેજે સમજી શકાશે કે બાળકના શારીરિક, માનસિક અને સામાજિક વિકાસ માટે રમતો અનિવાર્ય છે.

રમત સંચાલકની યોગ્ય દેખરેખ નીચે રમતોનું વ્યવસ્થિત સંચાલન થાય તો સહકાર, ખેલદિલી, શિસ્ત, પ્રામાણિકતા, જુસ્સો વગેરે નાગરિકતાના ગુણો આદિવાસી સમાજના રમનારાં બાળકોમાં બાળકોમાં ખીલે છે.

રમત એ દરેક યુગમાં અને દરેક દેશમાં યોજાતી એવી સજીવ પ્રાણીની વિશિષ્ટતા છે. પક્ષીઓ ગાય છે તથા એક બીજાને પકડવા દોડે છે. નાનાં નાનાં કુરકુરિયાં તથા બિલાડીનાં બચ્ચાં એકબીજા સાથે બાથંબાથી અને દોડાદોડી કરે છે. વાંદરાના બચ્ચાં ફૂદાફૂદ કરે છે, તથા જોયેલી બાબતોનું અનુકરણ કરે છે. આ બધામાંથી સજીવ પ્રાણીઓ પોતાની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓને સંતોષે છે. માનવી પણ સજીવ પ્રાણી હોઈ તે પણ દોડવા, ફૂદવા, વસ્તુને ફેંકવા, ઝીલવા તથા વિવિધ રમતો દ્વારા પોતાની સ્વાભાવિક વૃત્તિઓને સંતોષે છે. કોઈપણ જાતના બાહ્ય દબાણ કે બદલાની આશા વિના વ્યક્તિ પોતાની સ્વયંભૂ ઈચ્છાથી જે પ્રવૃત્તિ કરે તેને રમત કહે છે

આદિકાળથી માનવીના જીવનક્રમમાં કેટલીક મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓ જોડાયેલી છે. આમાં સ્થળાંતર માટે (1) ચાલવું (2) દોડવું (3) ફૂદવું (4) તરવું (5) ચઢવું, આ પાંચ પ્રવૃત્તિઓ, તથા કોઈ પદાર્થ અથવા વસ્તુનું સ્થળાંતર કરવા માટે તેને (1) ઊંચકવી (2) ધકેલવી (3) ખેંચવી (4) ફેંકવી (5) ફટકો મારવો. આ પાંચ પ્રવૃત્તિઓ મુખ્યત્વે આદિવાસી સમાજના વડીલો અને રમત પ્રેમી સાથેની ચર્ચા દ્વારા માલૂમ પડે છે.

ઉપરની બધી મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓ પૈકી દોડવું, ફૂદવું, ફેંકવું, તરવું, ફટકો મારવો આ પાંચ પ્રવૃત્તિઓ આદિવાસી સમાજના ખૂબ પ્રચલિત અને સ્વાભાવિક છે. આ બધી સ્વાભાવિક મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થઈ જાય તેવી વિવિધ રમતો ગુજરાત, ભારત સહિત દેશવિદેશોના આદિવાસી સમાજના રમાય છે.

દરેક દેશને પોતાની આગવી સંસ્કૃતિ અને જીવન જીવવાની કળા હોય છે. રમતો આ સંસ્કૃતિ એને લોકજીવનની કળાની આરસી છે. જે તે વિસ્તારના સમાજજીવન, વાતાવરણ તથા પરિસ્થિતિને અનુકૂળ આવે તથા જરૂરિયાતોને સંતોષે તેવી રમતો તે પ્રજાના લોકજીવનમાં વણાઈ જાય છે. આ પ્રકારની રમતોમાં નિયમોનું બંધન ઓછું હોય છે, અને ગતિઓ સાદી હોય છે. તેથી બાળકો અને કિશોરો તે સહેલાઈથી રમી શકે છે. શેરીઓમાં ટોળે મળીને રમતાં બાળકો, તથા આદિવાસી સમાજના વિસ્તારની શાળાના વિદ્યાર્થીઓ આવી રમતોમાં સ્વયંભૂ પ્રેરણાથી ભળી રમતો રમવા સાથે મનોરંજન પણ મેળવે છે.

રમતો અંગેની ઉપર્યુક્ત ભૂમિકા આપણા દેશ તથા ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની રમતોને પણ લાગુ પડે છે. દરેક દેશને પોતાની આગવી સંસ્કૃતિ અને જીવવાની કળા હોય છે. રમતો આ સંસ્કૃતિ અને લોકજીવનની કળાની આરસી છે. ગુજરાતના આદિવાસી રમતો પર ભારતીય સંસ્કૃતિની અસર છે. ગુજરાતની આદિવાસી પ્રજા નગરવિસ્તાર, ગ્રામ્યવિસ્તાર અને આદિવાસી તથા પછાત

વિસ્તારમાં વહેંચાયેલી છે, અને જે તે વિસ્તારના સમાજ જીવન, વાતાવરણ તથા પરિસ્થિતિને અનુકૂળ આવે તથા જરૂરિયાતને સંતોષે તેવી રમતો તે આદિવાસી પ્રજાના લોકજીવનમાં વણાઈ જાય છે.

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અથવા લોકરમતોને નીચે પ્રમાણે વિવિધ વિભાગોમાં વહેંચી શકાય.

1. શિશુ-બાળ- રમતો નૈસર્ગિક ગતિઓ બાલજોડકણાં- રમતો નૈસર્ગિક રમતો	2. અભિનય રમતો અભિનય વાર્તારમતો અભિનય-રમતો	3. સાતતાળી રમતો સમાન દોડ બચાવ વર્તુળ કોરડા વિષમ દોડ હૃદ પસાર	4. તળપદી રમતો વૈયક્તિક સાંઘિક વાહનદોડ વગડાની નદીતળાવની	5. સ્પર્ધા રમતો હળવી ખેલફૂદ વ્યક્તિગત ટુકડીગત દ્વન્દ્વરમતો
---	--	---	--	--

6. દડા રમતો ઝીલવાની. તાકવાની ફટકો મારવાની	7. રીલે રમતો પસાર દોડ	8. સ્ટંટ રમતો ગોળમટાં પિરામિડ	9. બેઠી રમતો નિરીક્ષણ ચાદદાસ્ત ગતિમેળ બાજી-પાસા ગંજીફો (પત્તાં)
--	--------------------------	-------------------------------------	--

રમતો

1.શિશુ-બાળ-રમતો

આદિવાસી સમાજની બાળજોડકણાંની રમતો

દુનિયાના દરેક દેશમાં પોતપોતાની ભાષામાં બાળ રમત જોડકણાં હોય છે, તેમાં લય, ધ્વનિ, તાલ અને ગતિશીલતા સાથે રમત તત્વના સર્વસામાન્ય ગુણો ભરપુર હોય છે અને તેથી તે હજારો વર્ષથી બાળકના મનને લોભાવી આકર્ષી રહેલ છે. આપણે ત્યાં પણ જૂનાં બાળરમત જોડકણાં લોકજીભે મૌખિક રીતે પરંપરાગત ઊતરી આવેલાં છે. સંસ્કૃતિના પ્રતીક સમાં આ જોડકણાં સુયોગ્ય, તાલબદ્ધ, પ્રાસયુક્ત અને રમતિયાળ ઢબનાં હોવાથી દરેક બાળક તેને માટે અન્ય આકર્ષણ ધરાવે છે.

આ નિયમને અનુસરીને નવજાત શિશુ તથા નાના બાળકનું રડવું, હસવું તથા ઈતર શારીરિક હિલચાલ તેના વિકાસ માટે અનિવાર્ય બની રહે છે. એ હિલચાલને લીધે જ તેની વૃદ્ધિ ઝપાટાબંધ થવા માંડે છે, જે બાળકની હિલચાલ ઓછી તે બાળકની વૃદ્ધિ પણ ઓછી થાય છે. જન્મતાંની સાથે બાળક જોરથી રડે એટલે સમજવું કે તેનું જીવન પણ જોરદાર છે. રડવાથી બાળકનાં ફેફસાં, આંતરડાં અને પેટના સ્નાયુ તથા અન્ય સ્નાયુઓને હલનચલન મળતાં, તે તે અવયવોમાં રક્તાભિસરણ સારુ થવા માંડે છે. વળી રડવાથી આંખો અને નાક સાફ થાય છે.

નાનાં બાળકોના સ્નાયુઓ મુલાયમ અને કોમળ હોવાથી તેમના ઉપર અકારણ તનાવ ન પડે અને ડુધિરાભિસરણતંત્ર બરાબર ચાલે તેટલા માટે શિશુવયનાં બાળકો પીઠ ઉપર પડીને એટલે કે ચત્તાં રહીને ઊંઘે છે, તે સ્થિતિમાં તેમના હાથપગની હિલચાલ આખો દિવસ ચાલુ રહે છે. આ રીતે ચત્તાં પડી રહીને હલનચલન ચાલુ રાખવાથી બાળકના હૃદય પર વિશેષ તનાવ આવતો નથી. પગ તથા માથા તરફ લોહી પહોંચાડવાનું કામ હૃદયને કરવું પડે છે. જે કરતાં તેને કમી તાણ પડવાથી બાળક સરળતાથી કરી શકે છે. આ વયમાં બાળકના શરીરની વૃદ્ધિ અત્યંત ઝડપી હોય છે.

બાળકની નૈસર્ગિક ગતિઓ: બાળક નિરોગી અને હૃષ્ટપુષ્ટ હોય ત્યારે તેના હાથપગની હલનચલનની ક્રિયા બહુ મજાની અને જોરદાર હોય છે. બાળકનું માથું અને પીઠ જમીનને અડકેલાં હોય છે. અને માત્ર હાથપગને તે એકસરખા હલાવ્યા કરે છે. આ પ્રમાણે જુદી જુદી દિશામાં મનસ્વી રીતે હાથપગ હલાવવાની ક્રિયા તે બાળક માટેની મુખ્ય ક્રીડા બની રહે છે. કોઈ કોઈ વખત તે એક એક હાથ, એક એક પગ, તો કોઈ કોઈ વખત તે બંને પગ અને બંને હાથ એકસાથે હલાવે છે. એ રીતે તે પગ અને હાથ ઉપર નીચે, ડાબી જમણી બાજુએ સામે અગર જેમ હલાવી શકાય તેમ, જોસથી, ઉતાવળે, સીધા કે વાંકાચૂંકા હલાવ્યાં જ કરે છે. કોઈ કોઈ વખત હાથપગને તે ગોળ ફેરવે છે. કોઈ કોઈ વખત હાથપગને જોરથી આંચકા મારે છે. કોઈ વખત પોતાના તરફ ખેંચે છે, તો કોઈ વખત આગળ ધકેલે છે. વળી કોઈ વખત લાત મારવી હોય તેમ પગ હલાવે છે. આ રીતે બાળક જાગતું હોય ત્યાં સુધી તેની ક્રિયા ચાલુ રહે છે. આખા દિવસમાં તેની આવી હિલચાલ કેટલી થતી હશે તેની

ગણતરી કરવી કઠણ છે. એકંદરે એ હિલચાલ એટલી થાય છે કે તેટલી હિલચાલ ઉત્તમ પહેલવાન પણ કરી શકે નહીં. પણ એ રીતે શ્રમ થયા પછી બાળકને ભૂખ લાગે છે, એટલે તે દૂધ પીએ છે અને પછી ઊંઘે છે. ઊંઘીને વિશ્રાંતિ લીધી કે તે જાગે છે અને ફરી ઉપર પ્રમાણેની તેની હિલચાલ ચાલુ થઈ જાય છે. આ રીતે એકસરખો શ્રમ થવાથી બાળકનું આરોગ્ય સરસ રહે છે, અને તેની સુયોગ્ય વૃદ્ધિ થાય છે, તથા વિકાસ થતો જાય છે.

બાળક નિરોગી અને બળવાન હોય તો ઉપર જણાવેલી હિલચાલો સહજ સ્ફૂર્તિથી થાય. પણ માતાપિતાની અનૈસર્ગિક રહેણી કરણીને કારણે અથવા અન્ય કારણસર ઘણાં બાળકો ઉપર જણાવેલી હિલચાલ સહજ સ્ફૂર્તિથી કરી શકતાં નથી, અને તેથી તેમનું આરોગ્ય સારું રહેતું નથી, તેમજ તેમની સુયોગ્ય વૃદ્ધિ થતી નથી. આવાં બાળકો પાસે માતા ઉપર બતાવેલી હિલચાલો નિયમસર અને ફરજિયાત કરાવે તો તે બાળકોના આરોગ્ય અને શરીર સામર્થ્યને વધારી શકાય.

નાનાં બાળકો જરા મોટા થાય, એટલે તેઓ આપમેળે જ ઊંઘાં પડે છે. એ રીતે પેટ ઉપર રહેવા લાગે કે મોઢું જમીન પર ન પડકાય તે માટે હાથની મદદથી તે માથું ઊંચું કરી લે છે. આને લીધે હાથના સ્નાયુઓને તથા કરોડરજ્જુને ઉત્તમ પ્રકારનો વ્યાયામ આપોઆપ મળી રહે છે. પછીથી તે હળવે હળવે હાથની અને પગની મદદ લઈને જમીન પર સાપની પેઠે સરકવા લાગે છે. તે પછી તે ધીમે ધીમે જમીન પર ગોઠણો ટેકવી ખસવા-ચાલવા લાગે છે. એ રીતે ગોઠણભેર ચાલવા લાગ્યા પછી બાળકની ચાલવાની ગતિ વધવા માંડે છે. બાળક નિરોગી અને સશક્ત હોય તો ગોઠણભેર ચાલવાને માટે તેને ઘર પણ પૂરતું થતું નથી. પછીથી ગોઠણને જમીન પર ન ટેકવતાં, એકલા હાથ અને પગના પંજા જમીન પર ટેકવીને તે ખસવા લાગે છે. આ રીતે બરાબર ગોઠણભેર ચાલવા લાગ્યા પછી તે માતાપિતાના પગને પકડીને કે અન્ય કોઈ આધાર લઈને પગ ઉપર ઊભા રહેવાનો પ્રયત્ન કરે છે. પ્રથમ તો એકલા પગ ઉપર વજન જાળવીને તેનાથી ઊભા રહેવાતું નથી, અને એવો પ્રયત્ન કરતાં અનેક વખતે તે પડે છે, પણ તે પ્રયત્ન છોડતું નથી. આવા વખતે માતાપિતાએ તેના હાથ પકડીને તેને ચાલવામાં મદદ કરવાની રહે છે. પોતાના પગ પર ઊભા રહેવાની બાળકમાં સાહજિક વૃત્તિ હોય છે. એટલે તે રીતે પગ ઉપર સ્વતંત્ર ઊભા રહેવામાં થોડી થોડી મદદ કરવી એટલું જ માતાપિતાનું કર્તવ્ય રહે છે. હંમેશાં કેડ ઉપર લઈને માતાપિતાએ તેના સ્વતંત્ર પુરુષાર્થ કરવાના પ્રયત્નમાં કરવી નહીં. આવા વખતે થોડો વખત ચાલણગાડી આપવી, એટલે તે જલદી ઊભું રહેતાં અને ચાલતાં શીખે છે. થોડી ટેવ પડે એટલે ચાલણગાડી કાઢી નાખવી, કે જેથી ચાલણ-ગાડીના આધાર વિના ચાલતાં શીખવાનો બાળક પ્રયત્ન કરી શકે. બાળક અશક્ત હોય તો તેને ખાસ ચાલણગાડી આપીને અગર તેના બંને હાથ પકડીને તેને ચાલતાં શીખવવું, એટલે તેના પગને વ્યાયામ મળવાથી તે મજબૂત થશે. સશક્ત બાળક હોય તો તેને જરાક ચાલતાં આવડે કે તરત ચાલણ-ગાડીને પોતાની મેળે જ છોડી દે છે.

આ રીતે બાળક ચાલવા લાગે કે તેને ખાસ એક પ્રકારનો આનંદ થાય છે. પોતે સ્વતંત્ર થયા જેવું તેને લાગે છે. પછી તે ઘરનાં ફૂતરાં કે બિલાડાં જોડે રમવાનો તથા અહીંની વસ્તુ ત્યાં ખસેડવાનો,

વગેરે અનેક પ્રકારના ઉદ્યમ કરવા માંડે છે. વિવિધ પ્રકારનાં રમકડાં પણ આ તબક્કે બાળકના વિકાસમાં ખૂબ મહત્વનો ફાળો આપે છે.

આ પછી બાળકને ઊંચકીને ઊંચે લેવું, વચ્ચેથી ઝુલાવતા ઝુલાવતા સહેજ ઉછાળી ઝીલી લેવું, બંને પગ પકડીને તેને ટટાર ઊભો રાખવાનો પ્રયત્ન કરવો - આવી રીતે રમાડવાથી બાળકોની કમજોરી દૂર થાય છે અને તેનું શરીર તેના કબજામાં આવે છે. પછી તેને ટ્રાયસીકલ પર બેસતાં શીખવવું. બાળકોને એ રીતે ટ્રાયસીકલ પર બેસવાનું ખૂબ આકર્ષણ હોય છે.

ઘરમાં કે આંગણામાં હીંચકા (ઝૂલા) ઉપર બેસવામાં બાળકોને ખૂબ ગમ્મત આવે છે. પછી બાળકને દડો આપવો, દડાનું બાળકને ભારે આકર્ષણ હોય છે. આને લીધે તે મહેનત પણ બહુ કરે છે. બાળકની પ્રવૃત્તિ અનુકરણ કરવાની હોય છે. એટલે તે સમાજમાં પ્રચલિત રમતો જેવી કે ક્રિકેટ, ફૂટબોલ વગેરે રમવા લાગે છે. આ ઉંમરે બાળકને થાંભલા પર કે દોરડાં પર ચઢવાની, તથા લટકવાની ખૂબ હોંશ હોય છે. બાળકની સલામતીની દરકાર રાખી આ બધી સાહજિક પ્રવૃત્તિઓ તેને કરવા દેવી, અને તેને ઉત્તેજવું. આ સિવાય બાળકને રોજ અથવા અવારનવાર બાળકીડાંગણ પર લઈ જઈ ત્યાંની રમતોમાં પ્રવૃત્તિ કરવામાં તેને સહાયભૂત થવું.

આદિવાસી સમાજની બાળજોડકણાંની રમતો:

દુનિયાના દરેક દેશમાં પોતપોતાની ભાષામાં બાળરમત જોડકણાં હોય છે, તેમાં લય, ધ્વનિ, તાલ અને ગતિશીલતા સાથે રમત તત્વના સર્વસામાન્ય ગુણો ભરપૂર હોય છે અને તેથી તે હજારો વર્ષથી બાળકના મનને લોભાવી આકર્ષી રહેલ છે. આપણે ત્યાં પણ જૂનાં બાળરમત જોડકણાં લોકજીભે મૌખિક રીતે પરંપરાગત ઊતરી આવેલાં છે. સંસ્કૃતિના પ્રતીક સમાં આ જોડકણાં સુયોગ્ય, તાલબદ્ધ, પ્રાસયુક્ત અને રમતિયાળ ઢબનાં હોવાથી દરેક બાળક તેને માટે અનન્ય આકર્ષણ ધરાવે છે. માર્કેડેય પુરાણમાં પણ જોડકણાં વિષે ઉલ્લેખ થયેલો જોવા મળે છે.

1.1 ભાઈલો આવ હસી

બાળકને પાટલે બેસાડી, નવડાવતી વખતે:

વડીલ: ભાઈલો મારો ડાહ્યો, પાટલે બેસી નાહ્યો, પાટલો ગયો ખસી, ભઈલો આવે હસી.

1.2 હબૂક પોળી

બાળક ખોરાક લેતું થાય ત્યારે બટકું બાળકના મોં સામે આમ તેમ લાવી 'હબૂક પોળી' કહીને ખવડાવવું.

વડીલ: ચાંદા પોળી, ઘીમાં ઝબોળી,

ચાંદા ચાંદા, હબૂક... પોળી.

બેનના મોંમાં અડધી પોળી,

ભાઈના મોંમાં આખી પોળી.

આવું જ બીજું જોડકણું આ પ્રમાણે છે:

વડીલ: ચાંદા ચાંદા, ઘી ગોળ માંડા,

દહીં કે દૂધડી, માખણ ફૂદડી,
ભાઈના મોંમા હબૂક... પોળી.

1.3 ગાય ખોવાણી:

બાળકને ગલી કરી, હસાવવું તથા ખાવાની વિવિધ વસ્તુઓનાં નામ શિખવવા:

વડીલ: (બાળકની એક આંગળી પકડીને): આ મોર રોટલી ખાય.

બાળક: (બીજી આંગળી પકડીને) : આ મોર રોટલો ખાય.

બાળક: રોટલી ખાય.

વડીલ: (ત્રીજી આંગળી પકડીને) : આ મોર ભાખરી ખાય.

બાળક: ભાખરી ખાય.

વડીલ: (ચોથી આંગળી પકડીને) : આ મોર પૂરી ખાય.

બાળક: પૂરી ખાય.

વડીલ: (અંગૂઠો પકડીને) : આ મોર ઢેબરું ખાય.

બાળક: ઢેબરું ખાય.

વડીલ: (બાળકની હથેલીમાં અડીને) અહીં લાડવો હતો તે કોણ ખાઈ ગયું ?

બાળક: હું ખાઈ ગયો.

વડીલ: (હેથેલીમાં જ અડીને) અહીં પાણીની ઘડો હતો તે કોણ પી ગયું ?

બાળક: હું પી ગયો.

વડીલ: અહીં ગાય હતી તે ક્યાં ગઈ ?

બાળક: ખોવાઈ ગઈ.

વડીલ: (બાળકના હાથ પર આંગળાં મૂકતાં બગલ તરફ લઈ જતાં, ‘ગાય ખોવાણી... ગાય ખોવાણી’ એમ બોલતાં જાય છે, અને છેલ્લે બાળકની બગલમાં અથવા ગળે ગલીપચી કરીને બોલે છે, - ‘આ રહી.... આ રહી.’ આમાં બાળક પણ વડીલને સામી ગલી કરે તેમ ગોઠવવાથી રમતમાં વધુ રંગ જામે છે. મીઠાઈ, ફરસાણ, પીણાં, વગેરેનાં નામ પણ બોલી શકાય.

પ્રકાર: આને લગતો બીજો પ્રકાર નીચે મુજબ છે:

વડીલ: (બાળકની એક એક આંગળીને અડીને)

તાતા તાબરડી, ચોરે રાંધી રાબરડી,

ચોર ગયો છીંડીએ, મોં ભરાણું ચીંડીએ

લાડવો કોણ ખાઈ ગયું ?

બાળક: હું ખાઈ ગયો.

વડીલ: પાણી કોણ પી ગયું ?

બાળક: હું પી ગયો.

વડીલ: ગાય ક્યાં ગઈ ?

બાળક: ખોવાઈ ગી.

વડીલ: (બાળકને ગલીપચી કરતા જઈ) ‘ગાય ખોવાણી..... ગાય ખોવાણી... આ રહી...આ રહી...’

પ્રકાર: આને લગતો ત્રીજો પ્રકાર નીચે મુજબ છે:

વડીલ: (બાળકની પહેલી આંગળી પકડીને) આ ગાય કોની ?

બાળક: બાની.

વડીલ: (બીજી આંગળી પકડીને) આ ગાય કોની ?

બાળક: બેનની.

વડીલ: (ત્રીજી આંગળી પકડીને) આ ગાય કોની ?

બાળક: માસીની

વડીલ: (ચોથી આંગળી પકડીને) આ ગાય કોની ?

બાળક: મામીની.

વડીલ: (અંગૂઠાને પકડીને) આ બળદ કોનો ?

બાળક: દાદાનો.

વડીલ: (બાળકને ગલીપચી કરતા જઈ) ગાય ખોવાણી... આ રહી...

1.4 ખાજે.... ખાજે

બાળકને ગલીપચી કરી હસાવવા માટે-

વડીલ: (બાળકની એક એક આંગળીને વારાફરતી અડીને)

ઘી ખાજે... ગોળ ખાજે.

દૂધ ખાજે... માખણ ખાજે

દહીં ખાજે... બા સાથે.... બાપા સાથે....

બેસીને ખાજે... ખાજે (આ વખતે ગલીપચી કરવી)

1.5 ઓળી ઓળી

બાળકનું નામ પાડે ત્યારે તેને ઝુલાવતાં.

ફોઈ: ઓળી ઓળી, પીપળમાન ફોઈએ પાડ્યું... નામ.

1.6 પાગલો પા

વડીલ: (બાળકને લટકતા પગ પર બેસાડીને અથવા ઊભું રાખીને પગ ઊંચાનીચા કરતાં)

પાગલો પા, ખીચડી ખા,

મામાને ઘેર, રમવા જા.

પાગલો પા, લાડવો ખા

કાકાને ઘેર, જમવા જા

1.7 પા પા પગી

બાળક ડગુમગુ ચાલતું થાય ત્યારે બાળકનો હાથ પકડીને-
વડીલ: પા પા પગી, સોના ઢગી, પા પા પગી, મામા ડગી.
(પછી વડીલ હાથ છોડી દે, બાળક થોડું ચાલે અને પડે.)

વડીલ: તાળીઓ પાડે છોકરાં,
મામા લાવે ટોપરાં,
ટોપરાં તો ભાવે નહીં,
ખારેકડી તો લાવે નહીં.

(સૌ તાળીઓ પાડે, બાળકને ઊભું કરે, બાળક છાનું રહે, હસે અને ફરીથી 'પા પા પગી' શરૂ થાય.)

1.8 ગોળ માટલું

વડીલ: (બાળકને પીઠ પર વળગાડી)
ગોળ માટલું, લેવું છે ગોળ માટલું ? ગોળમાટલું, લેવું છે ગોળ માટલું ?
લેવું છે કોઈને, ગોળ માટલું ?
ઘરનું કોઈ એક જણ: હા લેવું છે.
વડીલ: ક્યાં ઉતારું ?
એક જણ: અહીં રસોડામાં.
વડીલ: ભરરર... (એમ બોલીને બાળકને નીચે ઉતારે છે.)

1.9 એ... બીન્યો

વડીલ: (બાળકની સામે જોઈ): આટલી ખીચડી ખાઈશ ?
બાળક: હા,
વડીલ: ઘડો પાણી પીશ !
બાળક: હા.
વડીલ: વાઘ આવે તો બીશ ?
બાળક: ના.

(પછી વડીલ બાળકની સામે અચાનક તાળી પાડી ચમકાવશે, બાળકથી આપોઆપ આંખનું મટકું મરાઈ જશે. એટલે વડીલ બાળકને 'એ... બી ગયો' એમ કહેશે).

1.10 ઉંદરડો કે ઉંદરડી

બાળક દોડતું થાય ત્યારે વડીલ વચ્ચે ઊભા રહી પોતાની બંને બાજુ એક એક બાળકને અવળાસવળી મોં રાખી, ઊભા રાખી, હાથ ઝાલી, ગોળ ગોળ ફરે અને પકડવાનો દાવ રમાડે.

વડીલ: (ધીરે ધીરે ગોળ ફરતાં)
ઉંદરડો કે ઉંદરડી,
ઉંદરડો કે ઉંદરડી,
(ઉતાવળે ફરતાં બાળકો દોડે).
દોડ ઉંદરડા, દોડ ઉંદરડી,
તારો વારો આવે છે.
દોડ ઉંદરડા, દોડ ઉંદરડી,
તારો વારો આવે છે.

1.11 ટપલી દાવ

બાળક બે હાથ જોડી સામે બેસે:
વડીલ: (હાથના હાવભાવ સાથે)
ધી ખાઉં, ગોળ ખાઉં,
ચૂરમું ચોળું, ચૂરમું ચોળું,
માખી ઉડાડું, માખી ઉડાડું,

ટપ માખ માડું... (એમ કહીને બાળકના હાથ પર ટપલી મારવી. એ વખતે બાળક હાથ લઈ લે અને ચુકાવે. ચૂકી જાય એટલે વડીલ દાવ દે અને બાળક ઉપર મુજબ બોલીને ટપલી મારે.)

1.12 દસ્તો પિંજર

રમત રમવા પહેલાં દાવ પાકવા માટે-

વડીલ: 'અડેક.....ધોમ', એમ બોલે એટલે બાળકો જમીન પર બેસી આગળ ઊંઘા હાથ મૂકશે. પછી વડીલ દરેકના હાથને અડીને બોલશે-

“દસ્તો....પિંજર.. ખાલ... કબૂતર... ઢોલી”

આમ 'ઢોલી' શબ્દ જેના હાથ પર આવે તે હાથ ઉઠાવી લે. આ રીતે છેલ્લે જે રહે તેના માથે દાવ આવે.

1.13 અડકો દડકો

આગળની રમતની જેમ જ આ રમત રમાશે, પણ 'દસ્તો... પિંજર' ને બદલે વડીલ નીચે મુજબ બોલશે:

અડકો દડકો, દહીં દડૂકો,
પીલું પાકે, સાવન ગાજે,
ઊન દૂડ, દાતરડે ખજૂર,
સાકર શેરડી સિંદૂર,
બાઈ, તમારાં છૈયાં છોકરાં સારાં છે,
પિતાંબર પગલાં પાડે છે.

ઉસ્કો મુસ્કો ભમરડીનો ભૂસ્કો.

આમ 'ભૂસ્કો' જેના હાથ પર આવે તે હાઠ ઉઠાવી લે. આ રીતે છેલ્લું જે રહે તેના માથે દાવ આવે.

1.14 ચાંદા સૂરજ

બાળકની કલ્પના જાગૃત કરવા તથા તેની યાદશક્તિને વિકસાવવા વડીલ નાના બાળકની સામે બેસી, હાવભાવ સાથે નીચે મુજબ બોલશે અને બાળક તેનું અનુસરણ કરશે તથા થોડા અભ્યાસ બાદ યાદશક્તિથી પાદપૂર્તિ કરશે.

ચાંદા સૂરજ લડી પડ્યા,
લડતાં લડતાં કોડી જડી
કોડી લઈને ગાયને બાંધી,
ગાય મને દૂધ આપ્યું,
દૂધ લઈને મોરને પાયું,
મોરે મને પીંછી આપી
પીંછી લઈ બાદશાહને આપી,
બાદશાહએ મને ઘોડો આપ્યો.
ઘોડો લઈ બાવળિયે બાંધ્યો,
બાવળિયે મને શૂળ આપી,
શૂળ લઈને ટીંબે ખોસી,
ટીંબે મને માટી આપી.
માટી લઈ કુંભારને આપી,
કુંભારે મને ઘડો આપ્યો.
ઘડો લઈ માળીને આપ્યો.
માળીએ મને ફૂલ આપ્યાં.
ફૂલ લઈ મહાદેવને ચઢાવ્યાં.
મહાદેવે મને ભાઈ આપ્યો.
ભાઈ લઈ ભાભીને આપ્યો.
ભાભીએ મને ચણા આપ્યા.
ચણા લઈ ઘાંચીને આપ્યા,
ઘાંચીએ મને તેલ આપ્યું.
તેલ લઈને માથે નાખ્યું
માથાએ મને જૂ આપી.
જૂ લઈને તળાવમાં નાખી,

તળાવે મને પાણી આપ્યું,
પાણી લઈને આંબે રેડ્યું,
આંબે મને કેરી આપી.
કેરી કેરી ખાઈ ગયા.
ગોટલા-છોડિયાં વાંદરાંને નાખ્યાં
વાંદરાએ મને સલામ કરી.

1.15 ધમ વલોણા ધમ

બાળકને સામે બેસાડી તેના હાથ વલોણાની પેઠે વારાફરતી આગળપાછળ લઈ જતાં-
વડીલ: ધમ્ વલોણા ધમ્
ચૂડો બોલે છમ્,

1.16 આવ રે વરસાદ

ચોમાસાની ઋતુ બેસતાં, પ્રથમ વરસાદનાં છાંટણાં થતાં, બાળકો ખુલ્લામાં આવી દોડતાં,
ફૂદતાં, ઉછળતા, ગોળ ફરતા ગાશે-
આવ રે વરસાદ, દેબરિયો વરસાદ,
ઊની ઊની રોટલી, ને કારેલાંનું શાક,
આવ રે વરસાદ, નેવલે પાણી,
નઠારી છોકરીને, દેડકે તાણી

2. આદિવાસી સમાજની નૈસર્ગિક રમતો

નાનાં બાળકો માટે તેમની નૈસર્ગિક ગતિઓ એ જ તેમની રમતો બની રહે છે. આવી કેટલીક પ્રચલિત રમતો નીચે આપી છે:

2.1 ગોળમટ્ટું

ઘરમાં ગાદી ઉપર, અગર નરમ પાથરણાં ઉપર, કે બાગમાં ઝીણું ઘાસ ઊગેલી જમીન પર માથું જમીન પર ટેકવીને પછી બંને પગ ઊંચકીને શરીરને આગળ નાખી બાળક ગોળમટ્ટું ખાય છે. કોણ વધારે અને સરસ ગોળમટ્ટું ખાય છે તેની બાળકોમાં એક પ્રકારની હરીફાઈ થાય છે.

2.2 ફેર ફેર કુદરડી:

બાળકો હાથ બાજુએ લાંબા કરી સમતોલપણું જળવાય તેમ પોતાની જગા પર ગોળ ગોળ ફરે છે, અને સાથે સાથે 'ફેર ફેર કુદરડી, ફરો ફરો રે કુદરડી' – એમ બોલતાં જાય છે. લાંબા સમય સુધી આ પ્રમાણે ફરવાથી અગર બહુ જોસથી ફરવાથી બાળકોને ચક્કર આવે છે, અને તે વખતે ગોળ ફરવાનું બંધ કર્યા છતાં જાણે પૃથ્વી પોતાની આસપાસ ફરતી હોય એમ બાળકોને લાગે છે, અને તેની મજા તેઓ માણે છે.

2.3 સીડી ચઢઊતર

નાની સીડી ઉપર ચઢવાની તથા તેના ઉપરથી ઊતરવાની રમતમાં બાળકોને આનંદ અને કસરત બંને મળી રહે છે.

2.4 લપસણી

બાલ ક્રીડાંગણમાં એક તરફ સીડી હોય છે અને બીજી તરફ મજબૂત અને પહોળું પાટિયુ નીચે લપસી આવવા માટે રાખેલું હોય છે. બાળકને આમ લપસી આવવામાં ખૂબ આનંદ આવે છે, અને તેથી ફરી ફરીને સીડીએ ચઢીને પાટિયા પરથી તે લપસે છે.

2.5 ઝૂલા

ઘરના આંગણમાં, ઝાડની ડાળીએ બાંધેલા હીંચકા પર અથવા બાલક્રીડાંગણમાં લટકતા ઝૂલા પર બેસીને અથવા ઊભી રહીને હીંચકા ખાવામાં અને જોડીદારન હીંચકા ખવડાવવામાં બાળકોને અનન્ય આનંદ પડે છે.

2.6 સી-સાં (ચીચવો)

બાળ ક્રીડાંગણમાં સી-સાં સાધનના બંને છેડે એક એક બાળક બેસી ઉપર નીચે આવવાની રમત રમે છે અને સાથે 'હચરક માટલી... મચરક મોઈ... કરસન ગોવાળે વાછડી ખોઈ' એ પ્રમાણે બોલતાં જાય છે.

2.7 સીડીચાલ

બાળ ક્રીડાંગણમાં આડી સીડીને લટકીને બાળક એક એક સળિયો આગળ વધે છે. આમાં તેને આનંદ સાથે સરસ કસરત મળે છે.

2.8 ભૂસ્કા

નાનાં બાળકોને સારી રીતે ચાલતાં આવડે એટલે તે ભૂસ્કા મારવા પ્રેરાય છે. ઘરમાં તકિયા અગર નાનાં સ્ટૂલ, ખુરસી, પાટલા, વગેરે હોય તેના ઉપર ચઢીને નીચે જમીન પર તેઓ ભૂસ્કા મારે છે, અને પોતાની શક્તિની કસોટી કરે છે. કસોટીમાં પાર ઊતરતાં ભૂસ્કા મારવાની ઊંચાઈ તથા લંબાઈ વધારતાં જાય છે.

2.9 ચકડોળ

બાળ ક્રીડાંગણનાં ચકડોળ (મેરી ગો-રાઉન્ડ) પર બેસી તથા સળિયો પકડી ઊભાં રહે, ગોળ ગોળ ગોળ ફરવાનું બાળકોને ખૂબ ગમે છે. મેળા તથા પ્રદર્શનમાં આવા ચકડોળ સાથે લગાડેલાં લાકડાનાં ઘોડા, હાથી, વાઘ, સિંહ વગેરે પૂતળાં પર બાળકને બેસવાનું મળે છે, અને તેમાં તેને અનન્ય આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સિવાય ઊભા ચકડોળમાં પણ બાળકને ખૂબ મજા પડે છે.

2.10 દહેરાં-છીપલાં

નદી કિનારે ભીની રેતીમાં કે માટીમાં બેસી પગના પંજા પર રેતીનો ઢગલો થાપી હળવેથી પગ કાઢી લઈ રેતીનાં દહેરાં બનાવવાની રમત બાળકોની ખૂબ માનીતી રમત છે બાળકોને તેમાં સર્જનનો આનંદ મળે છે.

આ સિવાય નદીકિનારે ગોળ પથરા, શંખલા તથા છીપલાં વીણી એકઠાં કરવાનો પણ નાનાં બાળકોને ભારે શોખ હોય છે.

2.11 કાંકણી (સંખ્યા: બે છોકરીઓ)

બે છોકરીઓ સામસામે ઊભી રહીને બંને હાથના આંકડા ભીડીને હાથને દરવાજાની જેમ ઊંચે રાખશે અને પછી એકવાર ડાબી બાજુ અને બીજી વાર જમણી તરફ હાથને નીચે નમાવીને નીચે મુજબ કડીઓ ગાશે.

આ હાથે કાંકણી, કાંકણી,
આ હાથે ચૂડલો, ચૂડલો
ભાઈ ગ્યો તો ધંધુકે, ધંધુકે,
ભાભી ચૂલા સંઘરૂકે, સંઘરૂકે.
ભાઈ લાવ્યો ટોપરાં, ટોપરાં,
ખાય ભાભીનાં છોકરાં, છોકરાં
ભાઈ જમે દહીં-દૂધ, દહીં-દૂધ
ભાભી ખાય ખાટી છાશ, ખાટી છાશ.
ભાઈ બેસે ઢોલિયે, ઢોલિયે,
ભાભી બેસે પાટલે, પાટલે.
ભાઈ પાસે રૂપૈયા, રૂપૈયા,

ભાઈ પાસે રૂપૈયા, રૂપૈયા.

ભાભી પાસે સોનૈયા, સોનૈયા.

ગીતની બધી કડીઓ પૂરી થાય એટલે રમત પૂરી થશે. વધારે છોકરીઓ હોય તો તેમની જોડ બનાવી આ રમત રમાડવી.

2.12. ફેરકુદરડી (સંખ્યા: બે છોકરીઓ)

એક જણના હાથની આંટી આવે તેમ સામ-સામે હાથના આંકડા ભીડીને બંને છોકરીઓ ઊભી રહેશે. બંનેના પગ પાસપાસે, શરીર પાછળ નમતું, અને પગ સહેજ પહોળા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને જણ હાથના આંકડા ભીડેલા રાખી, ઘંટી ફરે તેમ ગોળ ગોળ ફરશે અને નીચે મુજબ કડીઓ ગાશે:

પવાલામાં પાંચ મોતી,

મેં ગણ્યાં વીસ,

મારાં ભાભીનું આણુ આવ્યું,

મને ચઢી રીસ,

બાવા, ધતુરી, ફતુરી,

બાવા, ધતુરી, ફતુરી.

(અથવા: ધન ધતૂડી, ધન ધતૂડી પતૂડી).

જેમ ફરવાની ગતિ વધતી જાય તેમ ગાવાની ઝડપ પણ વધારતા જવું.

સારાંશ:

ગુજરાતના આદિવાસી વિસ્તારમાં ભાત-ભાતની બોલી છે. આના કારણે બાળ જોડમાં રમતો અને નૈસર્ગિક રમતો આદિવાસી બોલી પ્રમાણે અલગ અલગ વિસ્તાર પ્રમાણે અલગ અલગ શબ્દોનો પ્રયોગો થાય છે.

૩.અભિનય રમતો

આદિવાસી સમાજની અભિનય રમતો

આ રમતો ખાસ કરીને આદિવાસી સમાજના નાનાં છોકરાંઓ માટે છે. 6 થી 9 વર્ષની ઉંમર દરમિયાન છોકરાંઓમાં અભિનય કરવાની તથા અનુકરણ વૃત્તિ મુખ્ય હોય છે. છોકરાંઓ જે વાતાવરણમાં ઉછરે છે તેનાં પ્રસંગોને તેઓ અનુકરણ કરે છે. દુકાન માંડવી, ઢીંગલા ઢીંગલીની રમત રમવી, દોડતી આગગાડી, ઊડતાં પક્ષીઓ અને વિમાન, ફૂલ કરતાં સિપાઈઓ, જુદાં જુદાં પ્રાણીઓની ચાલ-આ બધી બાબતો પ્રત્યે છોકરાઓને ખાસ આકર્ષણ હોય છે અને તેમની રમતોમાં, આવી જોયેલી બાબતોના અભિનય તથા અનુકરણ મુખ્ય ભાગ ભજવે છે.

મોટી ઉંમરનાઓને કદાચ આ રમતો નકામી અથવા અર્થ વિનાની લાગશે, પરંતુ જો તેઓ પોતાની તથા બીજાઓની બાળપણની રમતોને યાદ કરશે તો તેમને જણાશે કે અભિનય તથા અનુકરણ રમતો માટે તેમને પોતાને પણ એક વાર અજબ આકર્ષણ હતું. નાના બાળકો માટે તો આ રમતો મહત્વની વિકાસક પ્રવૃત્તિઓ છે.

આ પ્રકારની રમતોને નીચે મુજબ ત્રણ વિભાગમાં વહેંચવામાં આવી છે:

1. અભિનય-અનુકરણ (રમત 1 થી 4)

વિવિધ પ્રાણી તથા યાંત્રિક વાહનોના અભિનય, શ્રમજીવીઓના અભિનય અને તેમાંથી ઉત્પન્ન થતી એવી રમતોનો આ વિભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે,

2. વાર્તા રમતો (રમત 5 થી 9)

વાર્તા રમતોના મુખ્ય હેતુ વાર્તાને અનુસરી, વાર્તાનાં પાત્રો અથવા પ્રસંગોનું બધા છોકરાઓ અનુકરણ કે અભિનય કરે, અને તે દ્વારા તેઓ ગમત સાથે વ્યાયામ મેળવે તે છે. આથી વાર્તા-રમતો મુખ્યત્વે કરીને નાનાં છોકરાંઓ (દસ વર્ષથી નીચેનાં) ને ખૂબ જ રસદાયક થઈ પડે છે. તેમની અનુકરણ તથા અભિનય કરવાની સાહજિકવૃત્તિ વાર્તા રમતો દ્વારા સંતોષાય છે. તથા છોકરાઓને ગમત સાથે વ્યાયામ મળી રહે છે. ઉપરાંત વાર્તા પ્રસંગોનું તથા પાત્રોનું અનુકરણ કરતાં, અનુષંગી શિક્ષણ (Associate Learning) પણ મળી રહે છે.

દરેક રમતની જેમ વાર્તા રમતની સફળતાનો આધાર પર રહે છે. એટલે દાદા-દાદી, માતા-પિતા મુખ્યત્વે કરીને નીચેની બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

1. વાર્તા રમતો દાખલ કરતાં પહેલાં, જુદાં જુદાં પ્રાણીઓ, જેવાં કે હાથી, ઘોડો, સિંહ, સસલું, વાંદરો, દેડકો, વગેરેના અવાજ તથા ચાલ તેમજ આગગાડીના અભિનય, સિપાઈઓની ફૂલ, વગેરે બાળકોને કુંડાળાકારે ઊભાં રાખી શીખવવાં. તે પછી વાર્તા રમતો દાખલ કરવી.
2. આપણે દેશ અને આદિવાસી સમાજનાં પાત્રો તથા પ્રસંગો કે જેમને છોકરાંઓ સહેલાઈથી સમજી શકે તથા જેમનું અનુકરણ કરી શકે તેમ હોય તેવી વાર્તાઓ પસંદ કરવી. આપણે ત્યાં પ્રચલિત હોય તેવી લોકવાર્તા, વીરવાર્તા કે પરીવાર્તા પસંદ કરવી.

3. ખૂબ લાંબી વાર્તા પસંદ ન કરવી. લગભગ પાંચથી સાત મિનિટ સુધી ચાલે તેવી વાર્તા પસંદ કરવી.
4. વાર્તા કહેતી વખતે દાદા-દાદી, માતા-પિતા ખૂબ રસ લઈને વાર્તા કહેવી.
5. વાર્તા રમત રમાડતાં પહેલાં દાદા-દાદી, માતા-પિતા પોતે પ્રસંગોના અભિનય કરી બતાવવાના અને પછી રમત શરૂ કરવી.
6. ખાસ કરીને મોટા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ થાય એવા પ્રસંગો, જેવા કે દોડવું, ફૂદવું, મારવું, સૂઈ જવું, તરવું, વગેરેના અભિનય કરાવવા. લખવું, વાંચવું, જોવું, સાંભળવું, વગેરે નાના સ્નાયુઓની હિલચાલને અગત્ય આપવાની ખાસ જરૂર નથી.
7. વાર્તા રમતોમાં સાધનોનો ઉપયોગ કરવાનો હતો નથી, એટલે જે ક્રિયાનું માર્ગદર્શન આપણા સ્નાયુઓ વડે કાલ્પનિક રીતે આપી શકાય એમ હોય તેવી ક્રિયાઓ લેવી.
8. વાર્તા રમતોમાં બોલવાનું બને તેટલું ઓછું રાખવું, પણ પ્રાણીઓના તથા ગાડીના અવાજ, તેમજ હર્ષશોકના ઉદગારો જેવી બાબતોને મહત્વ આપવું.
9. છોકરાંઓને કુંડાળાકારે એવી રીતે ઊભાં રાખવાં કે જેથી તેઓ શિક્ષકને બરાબર જોઈ શકે તથા તેમને સમજી શકે. તેમજ શિક્ષકે બતાવેલા અભિનય કરી શકે.

3.1 અભિનય અનુકરણ અને વાર્તા રમતો (રમત 9)

જીવનના જુદા જુદા પ્રસંગો તથા સંવાદ જેમાં આલેખાતા હોય તેવી રમતોનો આ નાનો વિભાગ બનેલો છે. જેમકે, આંબો, ઘાસપુરી, વગેરે. ઠેર ઠેર રમાતી આ અને આવી રમતો ખૂબ પ્રચલિત છે એટલું જ નહિ, પણ પરંપરાથી શેરીમાં છોકરાંઓ એકઠાં ઊત્સાહથી આવી રમતો રમે છે.

3.1.1 નેતાનું અનુકરણ (સંખ્યા 8 થી 25)

રમનાર છોકરાંઓ શિક્ષકની પાછળ હારમાં ઊભાં રહેશે અને શિક્ષક જ્યાં જ્યાં થઈને જે પ્રમાણે દોડશે તે પ્રમાણે છોકરાંઓની તેમની પાછળ, હારમાં એકએકની પાછળ દોડશે. વિવિધ પ્રકારની દોડ તથા પ્રાણીઓની ચાલનો શિક્ષક ઉપયોગ કરશે. તે પછી કુંડાળામાં છોકરાંઓને ઊભાં રાખીને કે બેસાડી પોતે જુદી જુદી ક્રિયાઓ કરશે. જેનું છોકરાંઓ અનુકરણ કરશે.

3.1.2 લાકડીઘોડા (સંખ્યા: 2 અથવા વધારે)

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ લગભગ ચારેક ફૂટ લાંબી લાકડી, દોઢેક ફૂટ લાંબી દોરી તથા નાની સોટી યા ચાબુક.

દરેક રમનાર પોતાની લાકડીને એક છેડે દોરી બાંધી, તે છેડો પોતાની છાતી પાસે રાખી, લાકડીને બે પગ વચ્ચે ઘાલી, બીજો છેડો પાછળ જમીનને અડકેલો રાખશે તથા પોતે લાકડીના ઘોડા ઉપર બેઠેલો હોય તેમ બાંધેલી દોરી એક હાથે પકડી હાથમાં મારવા માટે ચાબુક રાખશે.

બધા રમનાર ઉપર પ્રમાણે લાકડીના ઘોડા ઉપર સવાર થઈ એક હારમાં ઊભા રહેશે, પછી નેતા તરફથી સૂચના મળતાં બધા એક સાથે દોડવા માંડશે. દોડતી વખતે ઘોડાને ઉતાવળો દોડાવવા

ઘોડાને લગાવતા હોય તેમ ચાબુક મારતા જશે, તથા વચ્ચે વચ્ચે મોઢેથી ઘોડાની માફક ખોખારતા જશે.

આમ દોડતાં, જે સૌથી આગળ જશે તે, અથવા ઘોડાનો સચોટ અભિનય કરી શકશે તે રમનાર વિજયી ગણાશે.

3.1.3 ઘોડાઘોડા (સંખ્યા: બે અથવા વધારે જોડ)

સાધન: દરેક જોડ દીઠ લગભગ આઠેક ફૂટ લાંબું દોરડું તથા સોટી યા ચાબુક.

બધા રમનાર જોડમાં ગોઠવાઈ જશે. દરેક જોડનો નાનો છોકરો ઘોડો થશે અને આગળ ઊભો રહેશે તથા મોટો છોકરો હાંકનાર થશે અને પાછળ ઊભો રહેશે. આ હાંકનાર છોકરો આગળ ઊભેલા નાના છોકરાની ડોક (બોચી) ઉપર દોરડાનો મધ્ય ભાગ નાખી, તેના બે છેડા છાતી આગળ થઈ બગલ નીચેથી લઈ, પીઠ તરફ લઈ જઈ પોતાના હાથમાં ઝાલશે.

દરેક જોડના તથા હાંકનાર ઉપર પ્રમાણે તૈયાર થઈને એક હારમાં ઊભા રહેશે. નેતા તરફથી સૂચના મળતાં બધી જોડે એકી સાથે દોડશે. દરેક જોડના ઘોડા થયેલા છોકરા મોઢેથી ઘોડાના જેવા ખોખારા કરતા દોડશે, અને હાંકનાર મોઢેથી ડચકારતો એક હાથે લગામને સણસારતો તથા બીજા હાથે ચાબુકને વીઝતો પાછળ દોડશે.

આમ દોડતાં, જે જોડ ઘોડાનો સચોટ અભિનય કરી શકે તે, અથવા જે જોડ સૌથી આગળ નીકળી જશે તે વિજયી ગણાશે.

3.1.4 આગગાડી (સંખ્યા: 4 અથવા વધારે)

બધા રમનાર છોકરાઓ એકમેકની પાછળ એમ હરોળમાં ઊભા રહેશે. સૌથી મોટો છોકરો આગળ રહેશે. દરેક પોતાની આગળના છોકરાને ખભે હાથ રાખશે, અથવા તેણે પહેરેલું કપડું પાછળથી પકડશે. રમત શરૂ થતાં દરેક આગગાડીના અવાજની જેમ પ્રથમ ધીમેથી અને પછી ઝડપથી ‘છુક... છુક... છુક...’ એમ સાથે બોલતા જશે અને આગળ ચાલશે. થોડે દૂર સુધી ગયા પછી અટકી, સ્ટેશન પરના જેવો દેખાવ કરશે, એટલે કે જુદી જુદી વસ્તુઓ, ફળ, ચ્હા, સોડા, લેમન, વગેરે વેચનારાઓનું અનુકરણ કરશે. તે પછી સૌથી આગળ ઊભેલો છોકરો (જે એન્જિન બનેલો હશે તે) ‘ફ્ફ...ઉ...ક’ એમ અવાજ કરશે, એટલે બધા અગાઉ પ્રમાણે જોડાઈ જઈ ‘છુક... છુક’ અવાજ કરતાં આગળ ચાલશે.

આ રમતમાં બધાની ક્રિયા એકસરખી તથા તાલબદ્ધ થાય તે માટે શિક્ષકે પ્રયત્ન કરવો.

3.1.5 શિયાળ અને દ્રાક્ષ

વાર્તા

એક ભૂખ્યુ શિયાળ. ખોરાકની શોધમાં આમતેમ ફરતું હતું. એટલામાં તેણે દ્રાક્ષનો એક માંડવો જોયો, અને તે આનંદમાં નાચવા લાગ્યું.

દ્રાક્ષને પહોંચવા માટે શિયાળે ફૂદકા મારવા માંડ્યા.

પણ તે દ્રાક્ષને પહોંચી શક્યું નહિ, અને આખરે તે, ‘છી... છી... આ દ્રાક્ષ તો ખાટી છે’ એમ બોલી જતું રહ્યું.

સંખ્યા: 8 થી 24

ક્રિયા

કુંડાળામાં બાળકો આમતેમ જોતાં, ચાર પગે ચાલે.

બાળકો સહર્ષ ઊંચે જુએ, અને બે હાથ જમીન પર રાખી, પગ વારાફરતી તથા સાથે ઉછાળે.

છોકરાઓ વારંવાર બેઠકની સ્થિતિમાંથી હાથ ઊંચા કરી, ઊંચા ફૂટકા મારે.

છોકરાઓ બંને હાથ ઊંચા કરી, ‘છી... છી...’ બોલવાનો અભિનય કરી, બંને હાથ આગળ તરફ નકારાત્મક રીતે હલાવે, અને પછી ચાર પગે દોડી જાય.

3.1.6 કઠિયારો અને કુહાડી

વાર્તા

એક કઠિયારો હતો તે એક દિવસ સવારે વહેલો ઉઠ્યો.

પછી તે દાતણ કરી, હાથ-મોં ધોઈ તૈયાર થઈ ગયો.

અને ખભે કુહાડી મૂકી જંગલમાં તે લાકડાં કાપવા નીકળી પડ્યો.

જંગલમાં એક ઝાડ પર તે ચઢ્યો.

અને કુહાડી વડે તેણે લાકડાં કાપવા માંડ્યાં.

આખરે લાકડાં કાપી રહ્યા પછી પાણીના એક ઝરા પાસે જઈ, હાથ-મોં થી તેણે પાણી પીધું.

એટલામાં તેની કુહાડી પાણીમાં પડી ગઈ, અને તે રડવા લાગ્યો.

એટલામાં એક પરી પાણીમાંથી રૂપાની કુહાડી સાથે બહાર આવી. પરીએ કઠિયારાને કહ્યું, “લે આ તારી કુહાડી” કઠિયારાએ જવાબ આપ્યો, “ના એ મારી નથી....”

પછી પરીએ ફૂબકી મારી, પાણીમાંથી સોનાની કુહાડી લાવી તેને બતાવી. આ વખતે પણ કઠિયારાએ જવાબ આપ્યો, “આ કુહાડી પણ મારી નથી.”

છેવટે પરીએ તેને તેની જ મૂળ કુહાડી કાઢી બતાવી. કઠિયારાએ તરત જ જવાબ આપ્યો, “હા, આ જ મારી કુહાડી.”

આથી પરીએ ખુશ થઈ તેને ત્રણેય કુહાડીઓ આપી દીધી. કઠિયારો આ બધી કુહાડીઓ તથા લાકડાંની ભારી લઈ, રાજી થતો ઘેર પાછો ફર્યો.

સંખ્યા: 8 થી 24

ક્રિયા

છોકરાઓ આળસ મરડી, આંખ ચોળતા બેઠા થવાનો અભિનય કર્યો.

છોકરાઓ દાંતણ કરવાનો તથા હાથ મોં ધોવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ ખભે કુહાડી રાખી હોય તેમ હાથ રાખી ચાલે.

છોકરાઓ ઝાડ પર ચઢવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ લાકડાં કાપવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ હાથ વડે ઝરાનું પાણી આધું પાછું કરી, હાથ મોં ઘોઈ, પાણી પીવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ મોં પર શોક દર્શાવી રડવાનો અભિનય કરે.

છોકરાનો ડોકું તથા હાથ નકારામાં હલાવે.

છોકરાઓ આગળ પ્રમાણે ડોકું તથા ડોકું હકારમાં હલાવે અને આનંદથી નાચવા તથા ફૂંદવા માંડે.

છોકરો માથે વજનદાર લાકડાંની ભારી હોય, તેવા અભિનય સાથે હર્ષથી ચાલે.

3.1.7 કાચબો અને સસલું.

એક સસલું અને એક કાચબાએ શરત મૂકી કે, “પાંચ માઈલ દૂર આવેલી નદીએ કોણ પહેલું પહોંચે છે ?” સસલાએ તો ઝટ ઝટ દોડવા માંડ્યું.

કાચબાએ ધીમે ધીમે પણ સ્થિર ડગલે ચાલવા માંડ્યું.

સસલું આગળ આગળ થોડે દૂર જઈ આરામ લેવા સૂઈ ગયું.

પણ કાચબો તો ધીમે ધીમે ચાલતો ચાલતો સસલાથી પણ આગળ નીકળી ગયો, એ નદી પર પહોંચી ગયો.

સસલું એકાએક જાગ્યું, પૂર જોસથી દોડ્યું, પણ તે મોડું પડ્યું.

કાચબો વિજયી નીવડવાથી આનંદના પોકાર કરવા લાગ્યો.

સંખ્યા: 8 થી 24

ક્રિયા

છોકરાઓ સસલાની દોડ દોડે. (બેઠકની સ્થિતિમાંથી બંને હાથ બને તેટલા આગળ જમીન પર મૂકી, બંને પગને સાથે હાથની પાસે સરકાવવા અને આમ કરવાનું ચાલુ રાખવું.)

છોકરાઓ હાથ તથા પગ પહોળા રાખી જમીન લગોલગ ચાલવા માંડે.

છોકરાઓ ઝટઝટ સસલાની જેમ દોડી સૂઈ જાય.

છોકરાઓ કાચબાની જેમ ચાલે અને પછી એક સાથે હર્ષનો ઉદગાર કાઢે.

છોકરાઓ સસલાની જેમ વેગથી દોડે અને નિરાશાનો ઉદગાર કાઢે.

છોકરાઓ બે હાથ ઊંચા રાખી, ફૂંકા મારી, આનંદના પોકાર કરે.

3.1.8 ટોપીવાળા અને વાંદરાઓ

વાર્તા

એક ટોપીઓનો વેપારી ટોપીઓનું મોટું પોટલું લઈ, ગામથી બીજે ગામ જવા માટે નીકળ્યો.

રસ્તામાં થાક લાગતાં એક ઝાડ નીચે પોટલું ઉતારી તે આરામ લેવા સૂતો.

ઝાડ પરથી કેટલાંક વાંદરાં નીચે આવ્યા અને તેમણે પોટલામાંથી એક એક ટોપી ખેંચી કાઢી.

ત્યારબાદ “હૂક...હૂક” બોલતાં વાંદરા ઝાડ પર ચઢી ગયાં, અને માથે ટોપીઓ પહેલી લીધી.

વેપારીએ જ્યારે જાગીને આ બધું જોયું ત્યારે તે ગભરાઈને રડવા લાગ્યો.

બાદ વેપારીને એક યુક્તિ સૂઝી, અને તે એકદમ ઊભો થઈ ગયો.
 પછી તે વાંદરા તરફ જોઈ પોતાના માથા પરની ટોપી જોસથી જમીન પર ફેંકી.
 આ જોઈ બધાં વાંદરાઓએ પણ પોતપોતાને માથેથી ટોપી નાખી દીધી.
 આખરે વેપારીએ બધી ટોપીઓ એકઠી કરી દીધી.
 પછી પોટલું ઉપાડી રાજી થતો થતો તે પોતાને રસ્તો પડ્યો.
 સંખ્યા: 8 થી 24

ક્રિયા

છોકરાઓ માથે મોટું પોટલું ઉપાડેલું હોય તેમ હાથ રાખી ધીમે ધીમે ચાલે.

છોકરાઓ પોટલું ઉતારવાને અભિનય કરે, તથા જમીન પર સૂઈ જાય, છોકરા ચારે પગે ચૂપકીથી ચાલી ટોપી ચોરવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ “હૂક... હૂક” બોલતા, તથા ફૂદકા મારતા, માથે ટોપી પહેરી આનંદ પામતા હોય તેમ વાંદરાવેડા કરે.

છોકરાઓ જાગી ઊઠવાનો તથા ગભરાઈને રડવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ ઊંચે જોઈ આઠદશ વખત ટોપી ફેંકવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ એક પગ ઊંઘો અને બીજો પગ ઊભો રાખી બેસી, ટોપી ફેંકવાનો અભિનય ચાલુ રાખે.

છોકરાઓ ટોપીઓ એકઠી કરવાનો અભિનય કરે.

છોકરાઓ પોટલું ઉપાડી હર્ષભેર ચાલવાનો અભિનય કરે.

આજ પ્રમાણે જુદી જુદી વાર્તાઓનો અભિનય કરી શકાય. નીચે કેટલીક વાર્તાઓનું સૂચન કરેલું છે, જેનો ઉપયોગ વાર્તા રમતો તરીકે કરી શકાશે:

(1)વાંદરો અને મગર. (2) કાગડો અને પાણીનો ફૂજો (3) શિયાળ અને ગધેડું (4) વાઘ આવ્યો રે, વાઘ (5) લુચ્યું શિયાળ (6) છોકરાં અને દેડકાં. (7) ઘોબીનો ફૂતરો (8) લોભી વાણિયો. (9) આળસુ લતીફ (Late Latiff) (1) લોભી બ્રાહ્મણ અને વાઘ, વગેરે.

3.1.9 આંબો (સંખ્યા: 5 થી 12)

એક મોટો રમનાર છોકરો (કે છોકરી, જે “આંબો” બનશે તે) વચ્ચે ઊભો રહેશે. બાકીનામાંથી એક જણ દાવ આપનાર સિવાયના બધા તેના બે પગે, હાથ વડે બરાબર વળગીને બેસી રહેશે. દાવ આપનાર આ બધાની આજુબાજુ એક ફેરો ફરી વચ્ચે ઊભા રહેલા આંબાને પૂછશે:

“દૂધે સીંચુ, દહીંએ સીંચુ, પાણીને પરપોટે સીંચું, રાજા રાજા ! બાર ઉઘાડ.”

આંબો: “તું કોણ છે ?”

દાવ આપનાર: “કાળો કાળો ચોર છું.”

આંબો: “કેમ આવ્યો છે ?”

દાવ આપનાર: “રાજાની રાણીએ દાતણ કરી ફળ માંગ્યા છે, તે લેવા આવ્યો છું.”

આંબો: “હમણાં છાણાં થાપ્યાં છે.”

આ સાંભળી દાવ આપનાર પાછો જશે. થોડી વાર પછી ફરીથી ઉપર પ્રમાણે સંવાદ થશે, જેના જવાબમાં છેલ્લે આંબો વારાફરતી અનુક્રમે કહેશે કે “હમણાં ઊગ્યો છે”, “નાનો છે” “મોટો થયો છે” “મોર આવ્યા છે.” “મરવા બેઠા છે”, “કેરી મોટી થઈ છે”, “કેરી પાકી છે” વગેરે. પછી દાવ આપનાર વળગીને બેઠેલા છોકરાઓને વારાફરતી ખેંચી ઓડવાનું કરશે. જે છૂટશે તે થોડે દૂર પલાંઠીવાળી અંગૂઠા પકડી બેસશે. બધા છૂટી ગયા પછી આંબો તથા દાવ આપનાર વારાફરતી, દરેક છોકરાને પૂછશે કે, “તારું ગામ કયું” એટલે છોકરાઓ ગમે તે ગામનું નામ દેશે. પછી તે બંને જણ વારાફરતી દરેક છોકરાને બગલોમાંથી પકડી તેણે કહેલ ગામ સુધી તેને (થોડે દૂર) ઝુલાવતા ઝુલાવતા લઈ જશે અને બોલતા જશે કે, “તારી માએ ના હીંડોલ્યો, તારા બાપે ના હીંડોલ્યો. શેર કોદરાયે ન આપ્યા.” આ પ્રમાણે બધાને પલાંઠી ઓડ્યા વિના મૂકી આવ્યા પછી આંબો નાસી જવા પ્રયત્ન કરશે, જ્યારે બાકીના બધા તેની પાછળ પડી તેને પકડી લાવશે.

4. સાતતાળી રમતો

આદિવાસી સમાજની સાતતાળી રમતો

આ પ્રકારની રમતોમાં ખાસ કરીને પીછો પકડવાની (Chasing) પ્રવૃત્તિ હોય છે. એક અથવા તેથી વધારે જણ બાકીનાઓમાંથી એક કે વધારે જણાની પાછળ પકડવાની ક્રિયાને જુદી જુદી રમતોમાં નિયમોની જુદી જુદી ભૂમિકામાં મૂકવાથી, નવીન પ્રકારની રમતો મળ્યા જેટલો આનંદ રમનારાઓ માણી શકે છે.

ખાસ સાધન, ખાસ પૂર્વતાલીમ અથવા ખાસ નક્કી સંખ્યાની જરૂર આ રમતોમાં પડતી ન હોવાથી કોઈપણ પ્રસંગે તથા કોઈપણ સંજોગોમાં આ રમતોને બાળકો પૂરા ઉત્સાહથી રમી શકે છે. વળી અર્ધી રમતે કોઈ રમનાર બાળક કે બાળકો રમતમાંથી બેસી જાય અથવા રમતમાં નવાં ઉમેરાય તો પણ રમતમાં જરા પણ ખલેલ પહોંચતી નથી.

આ રમતો માટે સંખ્યાના પ્રમાણમાં મેદાન બહુ મોટું હશે તો રમતની મઝા મારી જશે. આવે વખતે રમત માટેના મેદાનની અનુકૂળ હદ અગાઉથી નક્કી કરી લેવી.

શરૂઆત

ઘણીખરી સાતતાળી રમતોમાં એક જણને માથે દાવ રહે છે અને દોડનારાઓને નિયમ મુજબ પકડવા માટે તે દોડે છે. આવી રમતોમાં રમતની શરૂઆત સાતતાળીથી કરવામાં આવે છે. દાવ આપનાર છોકરો મેદાનની વચ્ચે ઊભો રહે છે અને બાકીનાઓ પૈકી એક જણ તેનો હાથ પકડી, તે હાથમાં સાતતાળી આપી, તેને ઊંચે જોવાનું સૂચવી, અથવા બીજી કોઈ રીતે તેની નજર ચુકાવી છટકી જાય છે, એટલે દાવવાળો છોકરો બાકીનામાંથી કોઈને પકડવા માટે દોડે છે, અને જે પકડાય તેના દાવની શરૂઆત પણ ઉપર પ્રમાણે સાતતાળીથી થાય છે.

મોટા છોકરાઓ માટે આમ દરેક વખતે સાતતાળીથી દાવની શરૂઆત રમતના સાતત્યભંગને પરિણામે રસભંગમાં પરિણમતી લાગે તો સાતતાળી કાઢી નાંખવી અને જેને માથે દાવ બદલાય તે સાતતાળી લીધા સિવાય બાકીનાઓમાંથી કોઈને પકડવા દોડે તે રીતે અપનાવવી. આ રીત અપનાવવામાં આવે તો સાથે એ નિયમ જરૂરી છે કે દાવ બદલાતાં પકડાનાર તેને પોતાને પકડનારને તરત જ પકડવા માટે દોડી શકે નહિ, કારણ કે આ સંયોગોમાં પકડાનાર તથા પકડનાર બને એકબીજાની ખૂબ પાસે આવી ગયેલા હોય છે, તથા પકડનાર દોડીને થાકી ગયેલો હોય છે.

આ પ્રકરણમાં સાતતાળી રમતોને નીચે પ્રમાણેના જૂથોમાં ગોઠવવામાં આવી છે:

1. સમાન-દોડ સાતતાળી (રમત 1 થી 4)- પકડવા જનાર તથા બાકીના બધા દોડનાર જે રમતોમાં એકસરખી રીતે દોડે છે તેવી રમતો, જેમ કે, સાદી સાતતાળી, ચાલ સાતતાળી વગેરે.

2. બચાવ સાતતાળી (રમત 5 થી 10) - પકડવા આવનારને પંજામાંથી બચાવ માટે બાકીના દોડનારાઓ માટે જે રમતોમાં કોઈ ક્રિયા અથવા સ્થિતિ નક્કી કરેલી હોય છે તેવી રમતો જેમકે, સિરઝૂક સાતતાળી, શાહમૃગ સાતતાળી વગેરે આવી રમતોમાં આ ક્રિયા અથવા સ્થિતિના ઉપયોગની મર્યાદા નક્કી કરવી જોઈએ. દરેક જણને વધારેમાં વધારે બે વખત લાગુ પડી શકે એવો નિયમ રાખવો કે જેથી દોડનારા નહિ પકડાવા માટે પૂરેપૂરો પ્રયત્ન કરતા થાય.
3. વર્તુળ સાતતાળી (રમત 11 થી 15) - જે રમતોમાં રમનારાઓ ગોળાકારે ઊભા રહે છે અને પરિણામે દોડવાની પ્રવૃત્તિ જેમાં ખાસ આવે છે તેવી રમતો જેમકે, ઊંદર બિલાડી, દો ચક્કર, વગેરે.
4. કોરડા સાતતાળી (રમત 16) - કોરડો મારવા માટે જે રમતોમાં પીછો પકડવામાં આવે છે તેવી રમતો જેમકે ટોપીદાવ, કોરડા સાતતાળી વગેરે.
5. વિષમ-દોડ સાતતાળી (રમત 17 થી 18) - જે રમતોમાં, દાવ આપનારની આંખો બંધ કરવામાં આવે છે, અથવા તો તેને માટે કોઈ કઠિન પ્રકારની દોડ નક્કી કરેલી હોય છે, અને બાકીનાઓ માટે સરળ દોડ હોય છે તેવી રમતો જેમકે, દશ કદમ, ખોડિયો પાડો વગેરે. આવી રમતો સામાન્ય રીતે નાના મેદાનમાં રમી શકાય છે.
6. હદ પસાર (રમત 19 થી 20) - જે રમતોમાં, કતારમાં ઊભેલા રમનારાઓને દાવ આપનારના પંજામાંથી બચાવ માટે અમુક નક્કી કરેલી હદ પસાર કરવા દોડી જવાનું હોય છે તેવી રમતો જેમકે, તલ્લક છાંયડો, કાગડા કાબર વગેરે.

1.4 સાદી સાતતાળી (સંખ્યા: 12 થી 40)

એક જણને માથે દાવ રહેશે, જે બીજાઓને પકડવા માટે દોડશે. જે પકડાશે અગર તો મેદાનની અગાઉથી નક્કી કરેલી હદની બહાર જશે તેને માથે દાવ આવશે.

1.5 ચાલ સાતતાળી (સંખ્યા: 12 થી 40)

આ રમત સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ આ રમતમાં કોઈ દોડી શકશે નહિ. પકડનાર તથા રમનાર બધાએ ફક્ત ચાલવાનું રહેશે, જે દોડશે અથવા પકડાશે અગર હદની બહાર જશે તેને માથે દાવ આવશે. પકડનાર જો દોડીને પકડશે તો તે પકડનારને માથે દાવ બદલાશે નહિ પણ તેને માથે દાવ ચાલુ રહેશે.

4.3 અનુકરણ - દોડ સાતતાળી (સંખ્યા: 12 થી 40)

એક જણને માથે દાવ રહેશે, જે કોઈ પણ પ્રકારની દોડ જેવી કે લંગડીદોડ અથવા ફૂદકાદોડ અથવા દેડકાફૂદ-દોડ અથવા ચોપગી દોડ વગેરેમાંથી કોઈ એક પ્રકારની કરી બતાવશે, જે મુજબ બાકીનાઓએ દોડવાનું રહેશે એ તે દોડ પ્રમાણે દાવ આપનાર સાતતાળી પ્રમાણે પકડવા નીકળશે. જે પકડાશે અથવા તે પ્રમાણે નહિ દોડે અથવા મર્યાદાની બહાર નીકળી જશે તેને માથે દાવ આવશે,

અને તે આગળ જણાવ્યા મુજબ બીજા કોઈ પ્રકારની દોડ તો દાવ પૂરતી નક્કી કરી બીજાઓને પકડવા નીકળશે.

4.4 પડછાયા-સાતતાળી (સંખ્યા: 12 થી 50)

મેદાન વ્યવસ્થા: સૂર્યને તાપ અથવા ચાંદની કે જ્યાં પકડાયો પડી શકે તેવું મેદાન.

એક જણને માથે દાવ રહેશે. જે બાકીનાઓમાંથી કોઈના પડછાયાને પકડવા દોડશે. જેના પડછાયાને તે હાથથી અડકશે તેને માથે દાવ બદલાશે.

4.5 અટકીમટકી (સંખ્યા: 12 થી 40)

રમનાર પૈકી કોઈ એક જણના માથે દાવ રહેશે, જેની પાછળ એક મોટો છોકરો તેના હાથ ખભા નીચેથી પકડી તથા પોતાના એક પગનો ઢીંચણ ઊંચો કરી તેની પૂંઠે લગાવી ઊભો રહી, બાકીના રમનારા સાથે નીચે મુજબ સવાલ જવાબ કરશે:

મોટો છોકરો: અટકીમટકી કીસકી ?

બધા: ઠાકોરકી....

મોટો છોકરો: સોપારી કીત્તી ?

બધા: ચાર

મોટો છોકરો: પાન કીત્તે ?

બધા: સાત

દાવવાળો છોકરો: માર ઘોડીકુ લાત...

આમ કહેતાંની સાથે જ આ પાછળવાળો છોકરો દાવવાળા છોકરાને છોડી દઈને ભાગશે. બાકીના રમનારા પણ ભાગશે અને દાવવાળો છોકરો કોઈને પકડવા માટે દોડશે. પકડનાર નજીક આવી જાય તો તેના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર નીચે બેસી શકશે. આ બેઠેલાને જો દાવવાળો છોકરો માથે થાપે (હાથ અડકાડે) તો તે ઊભો થઈ દોડી શકશે નહિ પરંતુ જો તેને બાકીના રમનારાઓમાંથી કોઈ, દાવવાળો પોતાને અડકી ન જાય તે રીતે માથે થાપી જાય તો તે ઊભો થઈ દોડી શકશે. આમ રમતાં જો કોઈ (અ) મેદાનની હદની બહાર જાય અથવા (બ) બેસી જાય તે પહેલાં દાવ આપનારથી પકડાઈ જાય અથવા (ક) થપાયેલો છોકરો દોડનારા કોઈથી થપાયા વિના ઊભો થઈ દોડે-તો તેને માથે દાવ બદલાશે.

4.6 પીઠ સાતતાળી (સંખ્યા: 12 થી 40)

સાદી સાતતાળી પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર જો કોઈ બીજા દોડનારની પીઠ સાથે પોતાની પીઠ અડકાડી દેશે તો જ્યાં સુધી બંનેની પીઠ અડકેલી હશે ત્યાં સુધી તે બંને પકડનારના પંજામાંથી મુક્ત રહેશે.

4.7 સ્પર્શ સાતતાળી (સંખ્યા: 12 થી 40)

રમનારાઓમાંથી એક જણને પકડનાર અને બીજા એક જણને દોડનાર નક્કી કરવો. બાકીના બધા મેદાનમાં ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. દોડનાર મેદાનમાં ગમે ત્યાં દોડશે અને ઊભા રહેનારમાંથી કોઈને પણ અડકશે તો તે દોડનાર બનશે અને પકડનારે હવે તેને પકડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈશે. આ દોડનારની જગાએ પ્રથમ દોડનાર ઊભો રહેશે. આ પ્રમાણે રમતાં જે પકડાઈ જશે તેને માથે દાવ બદલાશે અને તે ઊભા રહેનાર પૈકી કોઈ એને દોડનાર તરીકે પસંદ કરાશે અને તેની જગાએ પ્રથમનો દાવ આપનાર જઈને ઊભો રહેશે.

4.8 વસ્તુ સાતતાળી (સંખ્યા 12 થી 40)

સાધન: સહેલાઈથી પસાર કરી શકાય તથા દૂરથી હાથમાંથી જોઈ શકાય તેવી કોઈ વસ્તુ, જેવી કે લાકડાના ટુકડા અથવા પથ્થર, બોલ અથવા રૂમાલ વગેરે.

એક જણને માથે દાવ રહેશે. દોડનારાઓમાંથી કોઈ એકના હાથમાં વસ્તુ રહેશે, જેને પકડવા માટે દાવ આપનાર દોડશે. આ દોડનાર પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે તે વસ્તુ બીજા કોઈને આપી શકશે અને પકડનારે જેના હાથમાં તે વસ્તુ આપી હોય તેને જ પકડવા માટે દોડવું જોઈશે. આમાં વસ્તુ ફેંકી દઈ શકાશે નહિ, પણ તેને હાથોહાથ પસાર કરવી પડશે. અથવા આપવાનું રહેશે.

4.9 ભૂખ્યો સિંહ (સંખ્યા: 12 થી 40)

મેદાનવ્યવસ્થા: એક ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા લઈ, રમનારની સંખ્યા કરતાં એક ઓછું એટલાં, ફૂંડાળાં મેદાન ઉપર થોડે થોડે અંતરે ગમે ત્યાં દોરવાં.

એક જણને માથે દાવ રહેશે, જે સિંહ ગણાશે અને મેદાનની એક બાજુએ તે ઊભો રહેશે. બાકીના રમનારાઓ દરેક એકેક ફૂંડાળામાં ઊભા રહેશે, અને પોતાના માટે કોઈ પશુનું નામ ધારણ કરશે. આ પછી સિંહ ચાર પગે ચાલતો અને ધૂરકતો મેદાનમાં ગમે ત્યાં ફરશે અને સિંહના જેવો અવાજ કરી મોટેથી જુદાં જુદાં પશુઓનાં નામ બોલશે. જેમનાં ધારેલા નામ બોલાય તેઓ ફૂંડાળામાંથી બહાર આવી સિંહની પાછળ પાછળ લગભગ આઠેક ફૂટ જેટલું અંતર રાખીને ફરશે.

આમ આખરે જ્યારે સિંહ, “ખાઉં... ખાઉં...” બોલતો ઊભો થઈ પાછો ફરે ત્યારે બધા દોડી, સિંહથી પકડાયા વિના ગમે તે ખાલી ફૂંડાળામાં પેસી જવા પ્રયત્ન કરશે. એક ફૂંડાળામાં એક જણ પેસી શકશે. ફૂંડાળામાં પેસતા પહેલાં જો કોઈને સિંહ પકડી પાડે તો તેને માથે દાવ બદલાશે અને તે સિંહ બનશે તથા રમત ફરીથી શરૂ થશે.

4.10 કટાકકી કુકડી (સંખ્યા: 8 થી 20)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાનમાં લગભગ 10 ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી ફૂંડાળું દોરવું, અને તેના ઘેરાવા પર રમનારની સંખ્યા કરતાં એક ઓછું એટલાં, એક ફૂટ ત્રિજ્યા રાખી નાનાં ફૂંડાળાં દોરવાં.

રમનાર પૈકી એક જણ દાવ આપનાર બની વચ્ચે ઊભો રહેશે, અને બાકીના બધા એકેક નાના ફૂંડાળામાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં નાના ફૂંડાળામાં ઊભેલા, દાવવાળાને ટપલી મારી તેનાથી પકડાઈ ગયા વિના પોતાના ફૂંડાળામાં આવી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. આ પ્રમાણે દાવ આપનાર જો

કોઈને તેના ફૂંડાળાની બહાર પકડશે તો આ પકડનાર તથા દાવ આપનાર બંને પોતાની જગા અરસપરસ બદલી નાંખશે અને ફરી રમત શરૂ થશે, જેમાં પકડનારને માથે દાવ રહેશે.

4.11 અક્કલભૂલી (સંખ્યા: 12 થી 20)

મેદાન વ્યવસ્થા: આગળની 4.10 નંબરની રમત પ્રમાણે.

રમનારાઓ પૈકી બે સિવાયના બાકીના ગોળ ફૂંડાળાકારે એકબીજાના હાથ પકડી, ઊંચા કરી, ઊભા રહેશે. બાકી રાખેલા આ બેમાંથી એક જણ દાવ આપશે એટલે કે એક પકડનાર થશે અને બીજો દોડનાર થશે. દોડનાર ફૂંડાળાની બહાર રહી, અંદર ઊભેલા દાવ આપનારને હાથમાં તાળી આપી ફૂંડાળાની અંદર તથા બહાર દોડશે. તાળી મળતાં જ દાવ આપનાર એટલે કે પકડનાર, દોડનાર જે રસ્તેથી પસાર થાય તે જ રસ્તેથી દોડનારને પકડવા માટે દોડશે. દોડનાર દોડતી વખતે ‘અક્કલભૂલી’ એમ બોલતો રહેશે. જ્યારે પકડનાર ‘નથી ભૂલી’ એમ જવાબ આપશે. જ્યારે પકડનાર દોડનારને તેના રસ્તે જ દોડી પકડશે ત્યારે પકડનાર જીત્યો ગણાશે. હવે ફૂંડાળામાં ઊભેલા છોકરાઓમાંથી બીજા બે છોકરાઓને પકડનાર તથા દોડનાર બનાવવા અને તેમની જગાએ પહેલાંના પકડનાર તથા દોડનારને ઊભા રાખવા. જો પકડનાર છોકરો દોડનારના રસ્તેથી પસાર થવાને બદલે બીજા કોઈ રસ્તેથી દોડે તો અથવા દોડનારને ન પકડી શકે, તો દોડનાર જીત્યો ગણાશે. આમ બને ત્યારે બીજા કોઈ બે છોકરાની જગાએ ફૂંડાળા પર તેમને ઊભા રાખી નવા બે છોકરાઓથી રમત શરૂ કરવી.

4.12 વર્તુળ સાતતાળી (સંખ્યા: 16 થી 24)

મેદાન વ્યવસ્થા: રમનારની સંખ્યાના ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા રાખી મેદાન પર ફૂંડાળું દોરવું.

બધા રમનારને અંદરની બાજુ મોં રાખી ફૂંડાળા પર સરખા અંતરે ઊભા રાખવા અને ‘ચાર ચાર’ની ગિનતી બોલાવવી. હવે શિક્ષક એકથી ચારની અંદર કોઈ પણ એક સંખ્યા બોલશે, જેની સાથે તે નંબરવાળા બધા છોકરાઓ એક પગલું પાછળ હઠી, જમણી બાજુ ફરી, ફૂંડાળાની આજુબાજુ એક ચક્કર દોડશે અને તે દરમિયાન પોતાની આગળ દોડનારાઓમાંથી જેટલા બને તેટલાને પકડી પાડવાનો (અકડવાનો) પ્રયત્ન કરશે. જે પકડાઈ જશે તે બાજુએ જઈ બેસી જશે. ફૂંડાળાની આજુબાજુ એક ચક્કર લઈ જેઓ પોતાની મૂળ જગાએ કોઈથી પકડાયા વિના આવી જશે તેઓ પોતાની જગાએ ફૂંડાળામાં ઊભા રહેશે. આ પછી શિક્ષક એકથી ચારની અંદર બીજો કોઈ નંબર બોલશે અને તે નંબરવાળો પણ અગાઉના દોડનારા પ્રમાણે દોડશે અને જે પકડાઈ જશે તે બાજુએ બેસી જશે. આ પ્રમાણે ચારેય નંબરવાળાઓને શિક્ષક દોડાવશે તે પછી જેઓ પકડાયા વિના બાકી રહ્યા હશે તે બધાને શિક્ષક તેની સંખ્યા પ્રમાણેના નાના ફૂંડાળા પર ગોઠવી, ‘ચાર ચારમાં ગિનતી’ કરાવી, ફરી અગાઉ

પ્રમાણે દોડાવશે અને અગાઉના પ્રમાણે જ પકડાઈ જનાર બેસી જશે. આ પ્રમાણે આઠ જણ બાકી રહે ત્યાં સુધી રમત ચાલુ રહેશે અને આખરે આ આઠ જણ વિજેતા ગણાશે.

રમત બરાબર રમતાં આવડી જાય તે પછી એકને બદલે બે અથવા ત્રણ અથવા ચાર ચક્કર દોડવાનું નક્કી કરવું. વળી આ ઉપરાંત વિવિધતા માટે ચારની ગિનતીને બદલે ત્રણ ત્રણની અથવા પાંચની કે છ છની ગિનતી બોલાવી તે પ્રમાણે પણ ટુકડી પાડી, રમત રમાડી શકાશે.

4.13 બેઠી ખો (સંખ્યા: 16 થી 24)

મેદાન વ્યવસ્થા: લગભગ 25 થી 30 ફૂટ વ્યાસનું ફૂંડાળું દોરવું,

બે સિવાય બાકીના રમનારાઓને ફૂંડાળા પર સરખા અંતરે બેસાડી દેવા. દરેક જણ મોં અંદરની બાજુ રાખી બેસશે. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક પકડનાર અને બીજો દોડનાર બનશે. બંનેને ફૂંડાળાની સામસામેની બાજુએ ઊભા રાખવા. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા માટે પ્રયત્ન કરશે. દોડનાર પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે ફૂંડાળા પર બેઠેલા કોઈની પણ ઉપર થઈ, પગ પહોળા કરી, ફૂટી જશે તો તે બેઠેલો છોકરો દોડનાર તે ખાલી જગાએ બેસી જશે. જો પકડનાર આ પ્રમાણે દોડનારને પકડી શકે તો પકડનાર દોડનાર અને દોડનાર પકડનાર બનશે અને રમત ફરીથી શરૂ કરશે.

4.14 ઊભી ખો (સંખ્યા: 16 થી 30)

મેદાન અવસ્થા: રમનારની સંખ્યાની ત્રીજા ભાગના ફૂટ જેટલી ત્રિજ્યા લઈ એક ફૂંડાળું મેદાન પર દોરવું તથા તેજ મધ્યબિંદુથી અગાઉની ત્રિજ્યા કરતાં એક ફૂટ વધારે લાંબી ત્રિજ્યા રાખી બીજું એક બહારનું ફૂંડાળું દોરવું.

બે સિવાય બાકીનાઓ પૈકી એકને બહારના ફૂંડાળા પર અને બીજાને તેની આગળ અંદરના ફૂંડાળા પર, એમ સરખા અંતરે બધાને ગોઠવી દેવા. દરેકનું મોં અંદરની બાજુ રહેશે. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક જણ પકડનાર અને બીજો દોડનાર બનશે. પકડનાર ફૂંડાળા પર ગમે ત્યાં ઊભો રહેશે, જ્યારે દોડનાર ફૂંડાળાના મધ્યબિંદુ પર ઊભો રહેશે. રમત શરૂ થતાં પકડનાર દોડનારને પકડવા દોડશે. પકડનારના પંજામાંથી બચવા માટે દોડનાર અંદરના ફૂંડાળા પર ઊભેલા કોઈની પણ આગળ આવી તેની તરફ પીઠ રાખી ઊભો રહી તાળી પાડશે, તો તે છોકરાની પાછળ બહારના ફૂંડાળા પર ઊભેલો છોકરો દોડનાર બનશે અને તેને તરત પકડનાર પોતાને ન પકડી શકે તેમ દોડવું જોઈશે અથવા તેના પંજામાંથી બચવા માટે કોઈ અંદરના છોકરાની આગળ જઈ ઊભા રહેવું જોઈએ. જેની આગળ જઈ દોડનાર ઊભા રહે તેણે પાછળ હટી નવા દોડનારની જગાએ ઊભા રહેવું જોઈશે, જ્યારે દોડનાર પકડાઈ જાય ત્યારે દોડનાર તથા પકડનાર પોતાની જગાઓ બદલી, ફરી રમત શરૂ કરશે.

4.15 ઈત્તે ઈત્તે પાણી (સંખ્યા: 8 થી 30)

રમનાર પૈકી એક જણને માથે દાવ રહેશે, જે વચ્ચે ઊભો રહેશે અને બાકીના બધા એકબીજાના હાથ પકડી ફૂંડાળાકારે ઊભા રહેશે. પછી વચ્ચે ઊભેલો છોકરો પોતાના બંને પગના અંગૂઠા આગળ હાથ લઈ જઈ બોલશે કે, ‘ઈત્તે ઈત્તે પાણી’, એટલે બાકીના છોકરા ઝીલશે કે, ‘ગોળ ગોળ રાણી’. આ પછી દાવવાળો છોકરો અનુક્રમે ઢીંચણ, કમર, ખભા અને માથે હાથ મૂકી દરેક વખતે ઉપર પ્રમાણે બોલી બાકીનાઓ પાસે ઝીલાવશે. ત્યાર પછી દાવવાળો છોકરો કોઈ પણ છોકરાની પાસે જઈ તેના હાથને અડકી બોલશે કે, ‘એ દરવાજા ખોલુંગા’ ત્યારે બધા છોકરાઓ ઝીલશે કે, ‘છરો લઈને મારુંગા’ પછી બીજા કોઈની પાસે જઈને પણ તે જ પ્રમાણે કરશે. આખરે કોઈના હાથ જોર કરી છોડાવી, ફૂંડાળાની બહાર નીકળી દોડશે, જે વખતે બાકીના છોકરા હાથ છોડી નાખી તેને પકડવા દોડશે. જે તેને પકડી પાડશે તે દાવવાળો બનશે અને ફરીથી રમત શરૂ થશે.

4.16 ક્યાં છો ? (સંખ્યા: 12 થી 34)

મેદાન વ્યવસ્થા: લગભગ 10 ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ ફૂંડાળું દોરવું.

સાધન: આંખે બાંધવા માટે બે પાટા અથવા મોટા રૂમાલ.

બે સિવાય બાકીના રમનારાઓને ફૂંડાળાની બહાર બે ફૂટ દૂર થોડા થોડા અંતરે બેસાડવા. બાકી રાખેલા બે જણને ફૂંડાળાની અંદર સામસામા છેડે ઊભા રાખી, બંનેની આંખે રૂમાલ બાંધી દેવા. આ બેમાંથી એક જણને પકડનાર નક્કી કરવો, જે બીજાને પકડવા માટે પ્રયત્ન કરશે. પકડનાર વારંવાર ‘ક્યાં છો ?’ એમ પ્રશ્ન પૂછ્યા કરશે, જેના જવાબમાં દોડનાર વારંવાર ‘ક્યાં છો ?’ એમ પ્રશ્ન પૂછ્યા કરશે, જેના જવાબમાં દોડનાર ‘અહીં છું ?’ એમ બોલ્યા કરશે. તથા તે સાથે ખસતો જશે. આ પ્રમાણે અવાજ પરથી દિશા પારખી પકડનાર દોડનારને પકડી પાડવા પ્રયત્ન કરશે. દોડનાર જ્યારે પકડાઈ જાય ત્યારે દોડનારને પકડનાર બનાવવો અને પકડનારને દોડનાર બનાવી રમત આગળ ચાલુ રાખવી તે પછી બીજા કોઈ બે છોકરાને વચ્ચે લેવા તથા પ્રથમના દોડનાર અને પકડનારને તેમની જગાએ બેસાડી દેવા અને રમત ફરી ચાલુ કરવી. આ પ્રમાણે બધાને વારાફરતી જોડમાં બોલાવવા. જો કોઈ દોડનાર કે પકડનાર મર્યાદાની બહાર જાય તો શિક્ષકે તેને સૂચના આપી અંદર દોરી લેવો.

આ અથવા આવી રમતોમાં અગાઉથી રમનારાઓને નંબર આપી, ક્રમ પ્રમાણે ફૂંડાળાકારે બેસાડી, નંબર પ્રમાણે પકડનાર તથા દોડનાર બનાવવાથી વ્યવસ્થા સારી જળવાશે. આમ નહિ થાય તો બધા એકીસાથે પકડનાર કે દોડનાર બનવા માટે વચ્ચે દોડી આવશે.

આ રમતમાં બે ટુકડી પાડી, ફૂંડાળાના સામસામેના છેડે ટુકડીઓ બેસાડી, એક ટુકડીના બધાને વારાફરતી પકડનાર તથા બીજી ટુકડીના બધાને વારાફરતી દોડનાર બનાવવા. પછી બીજી રમતમાં પહેલી ટુકડીને વારાફરતી દોડનાર તથા બીજી ટુકડીનાને વારાફરતી પકડનાર બનાવવા. પકડનાર જો અગાઉથી નિયત સમયની મર્યાદામાં પકડી શકે તો તે ટુકડીને એક ગુણ ન પકડી શકે તો સામી ટુકડીને એક ગુણ આપવો. જે ટુકડીની હરીફાઈનાં તત્વ ઉપર રમાડવાથી વધારે વ્યવસ્થા, આનંદ તથા ઉત્સાહ ઉત્પન્ન કરી શકાશે.

4.17 ચોર-સિપાહી (સંખ્યા: 24 થી 40)

બે સિવાયના બધા રમનારને ચાર ચારની હારમાં એકબીજાના હાથ ઝાલી ઊભા રાખવા. દરેક હાર વચ્ચે તથા એક હારના દરેક છોકરા વચ્ચે લગભગ 2 થી 3 ફૂટ જેટલું અંતર રાખવું. બહાર રાખેલા બેમાંથી એક સિપાહી ગણાશે અને બીજો ચોર ગણાશે. બંનેને સામસામી બાજુએ ઊભા રાખવા. સિપાહી ચોરને પકડવા દોડશે. રમત દરમિયાન શિક્ષક તરફથી 'દાહિને મૂડ' એવો હુકમ અથવા સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં કતારમાં ઊભા રહેલા બધા છોકરાઓ હાથ છોડી દઈ, જમણી બાજુ ફરી જઈ, આજુબાજુના છોકરાઓના હાથ પકડી લેશે. આથી દરેક હારની વચ્ચે જગા (ગલીઓ)ની દિશા બદલાઈ જશે. સિપાહી તથા ચોરે આવી ગલીઓમાં તથા તેની બહાર દોડવાનું રહેશે. પણ હાથ છોડાવી શકશે નહિ. થોડીવાર પછી 'બાચે મૂડ' નો હુકમ મળતાં અથવા ફરી સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં, છોકરાઓ મૂળ દિશામાં પાછા આવી જશે. સિપાહીથી ચોર પકડાઈ જાય એટલે સિપાહીને ચોર તથા ચોરને સિપાહી બનાવી રમત શરૂ કરવી. તે પછી બીજા બે છોકરાઓને ક્રમ પ્રમાણે લેવા અને અગાઉના ચોર તથા સિપાહીને તેમની જગાએ ગોઠવી દેવા.

4.18 ઘેરો (સંખ્યા: 18 થી 40)

રમનારાઓમાંથી કોઈ છ જણ દાવ આપનાર રહેશે, જેઓ એકબીજાના હાથ પકડી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં આ છ જણની ટુકડી બીજાને ઘેરવા માટે દોડશે. જેટલા આ ટુકડીથી ઘેરાઈ જશે એટલે કે આ ટુકડીના બંને છેડે રહેલા છોકરાઓ પોતાના છૂટા હાથ એકબીજા સાથે જોડી, જેટલાને પોતાના ફૂંડાળામાં સમાવી લેશે તેટલા પકડાઈ ગયેલા ગણાશે. પકડાયેલા એક બાજુ પર જઈને બેસશે. ઘેરાઈ ગયેલા જ્યાં સુધી ફૂંડાળું ન બને ત્યાં સુધી પકડનારાઓના હાથ તોડાવી છૂટી જઈ શકશે પણ હાથની નીચે થઈને નીકળી જઈ શકશે નહિ. આ પ્રમાણે જ્યારે છ જણ પકડાઈ જશે. ત્યારે તેમને માથે દાવ આવશે અને પ્રથમના છ જણ દાવ આપનાર હાથ છોડી દઈ રમનારાઓ સાથે ભળી જશે.

4.19 ખાટો આંબલો (સંખ્યા: 12 થી 30)

મેદાન અવસ્થા: 30 ફૂટ લાંબું અને 20 ફૂટ પહોળું એવું લંબચોરસ મેદાન દોરી, તેમાં પહોળાઈની વચ્ચે મધ્યરેખા આંકી, એક બાજુને 'ચોરનો ચોક' અને બીજી બાજુને 'મોરનો ચોક' એમ નામ આપો. મધ્યરેખાને બંને છેડે એક ફૂટ વ્યાસનું એકેક ફૂંડાળું દોરો.

બધા રમનાર પૈકી એક જણના માથે દાવ રહેશે તથા બે છોકરાને એકેક ફૂંડાળામાં બેસાડવામાં આવશે. દાવવાળો છોકરો ચોરના ચોકમાં ઊભો રહેશે અને બાકીના બધા મોરના ચોકમાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દાવવાળો છોકરો મોરના ચોકમાં ઊભેલા પૈકી કોઈ એકને પકડવા માટે નીકળશે. દોડનાર છોકરાઓ મોરના ચોકમાંથી મધ્યરેખા ઓળંગી, ચોરના ચોકમાં અને ત્યાંથી મધ્યરેખા ઓળંગી મોરના ચોકમાં એમ દોડી શકશે, પરંતુ પકડનાર છોકરો મધ્યપાટી ઓળંગી બીજા ચોકમાં જઈ શકશે નહિ. તેણે મધ્યરેખાને છેડે ફૂંડાળામાં બેઠેલા છોકરાને ફરીને બીજા ચોકમાં જવું જોઈશે. આમ કરતાં જો કોઈ પકડાઈ જશે તો તેને માથે દાવ આવશે, અગાઉનો દાવવાળો છોકરો એક ફૂંડાળામાં બેસશે, અને તે ફૂંડાળાવાળો છોકરો રમવામાં જશે.

4.20 દિવસ અને રાત (સંખ્યા: 12 થી 40)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાનમાં વચ્ચે રમનારાઓની સંખ્યા જેટલા ફૂટ લાંબી રેખા દોરવી અને તેની બંને બાજુએ દોઢ ફૂટ દૂર એકેક તથા લગભગ 50 ફૂટ દૂર બીજી એકેક સમાંતર રેખાઓ દોરવી. આ બધીય રેખાઓના છેડાને બાજુની રેખાઓથી જોડવા.

સાધન: ત્રણ બાજુ કાળી તથા ત્રણ બાજુ ઘોળી હોય એવો રંગેલો લાકડાનો નાનો ઘન (બ્લોક) રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડી તથા તે દરેકને મધ્ય રેખાની દોઢ ફૂટના અંતરે દોરેલી બંને બાજુની સમાંતર રેખાઓ પર લાઈનમાં ઉભા રાખવા તેમાં એક ટુકડી દિવસ અને એક ટુકડી રાત એવું ટુકડીનું નામ આપવું. હવે રમતના નેતા (નિર્ણાયક પંચ) કાળા અને ઘોળા કલરથી રંગેલો લાકડાનો ટુકડો મધ્ય રેખા પર ઉછાળશે. જો ઘોળી બાજુ ઉપર પડે તો દિવસ ટુકડી પાછળ ફરીને દોડશે, અને 'રાત' ટુકડી પકડવા દોડશે અને જો કાળી બાજુ ઉપર પડશે તો 'દિવસે' ટુકડી 'રાત' ટુકડીને પકડવા દોડશે.

સારાંશ:

ગુજરાતના આદિવાસી વિસ્તારમાં ભાત-ભાતની બોલી છે. આના કારણે બાળ જોડમાં રમતો અને નૈસર્ગિક રમતો આદિવાસી બોલી પ્રમાણે અલગ અલગ વિસ્તાર પ્રમાણે અલગ અલગ શબ્દોનો પ્રયોગો થાય છે.

5. તળપદી રમતો

આદિવાસી સમાજની તળપદી રમતો

તળપદી રમતો એટલે આદિવાસી સમાજના ગામે ગામ રમાતી આપણી લોકરમતો, લોકોનાં જીવન સાથે વણાઈ ગયેલી અને લોકસંસ્કૃતિ સાથે જોડાય ગયેલી આપણી ધરતીની રમતો. દરેક દેશને પોતાની ધરતીની રમતો હોય છે અને પ્રગતિશીલ દેશો તેને જાળવી રાખવા અને તેનું ગૌરવ કરવા હંમેશાં પ્રયત્નશીલ રહે છે. ચીલાચાલુ લોકજીવનમાં આ રમતો બળ પૂરે છે અને તાજગી બક્ષે છે.

આદિવાસી સમાજ માટે નાણાંના નહિવત્ ખર્ચથી આ રમતો દ્વારા વ્યાયામ અને મનોરંજન વૈજ્ઞાનિક દબે મેળવી શકાય તેમ છે. તે આદિવાસી સમાજના વ્યક્તિઓની અસલિયત તથા વિશિષ્ટતા છે.

પરાપૂર્વથી પ્રચલિત અને ગામેગામ પ્રસાર પામેલી આ રમતો સામાન્ય રીતે સાદા નિયમોવાળી, બિનખર્ચાળ અને નહિવત્ સગવડોની આવશ્યકતાવાળી હોવા છતાં તે લોકોના ખમીરની, તાકાતની કસોટીરૂપ અને લોકસંસ્કૃતિની આરસીરૂપ હોય છે. આપણા ખેતીપ્રધાન દેશમાં તેમજ આદિવાસી સમાજમાં સામાન્યતઃ વિવિધ ઋતુઓમાં આબોહવાને અનુલક્ષીને તથા લોકવ્યવસાય અને ગ્રામસગવડોને લક્ષમાં રાખીને આ રમતો પ્રચલિત થયેલી છે અને આદિવાસી સમાજ વિવિધ તહેવારો તથા ઉત્સવોની ઉજવણી સાથે તે સંકળાઈ ગયેલી છે. આના પરિણામે જે તે ઋતુમાં તે ઋતુની લોકરમતો લોકો આપોઆપ આંતરિક પ્રેરણાથી રમવાની શરૂ કરી દે છે, જેમ કે, દશેરાના દિવસોમાં વાહનસ્પર્ધાઓ, નવરાત્રિમાં રાસગરબા, ઉતરાયણના દિવસોમાં પતંગો, હોળીના દિવસોમાં ગેડીદડા... વગેરે. આપણે ત્યાં ઘણીખરી રમતો સામાન્ય હોવા છતાં આપણા રાજ્યનો આદિવાસી વિસ્તાર કાંઠાપ્રદેશ, જંગલપ્રદેશ, પર્વતપ્રદેશ તથા સપાટપ્રદેશ તેમજ ગ્રામવિસ્તાર તથા નગરવિસ્તારમાં વિભાજિત થયો હોવાથી ભિન્ન ભિન્ન લોકવ્યવસાય અને સગવડો અનુસાર જે તે વિભાગમાં અમુક રમતોનું વધતું ઓછું પ્રાધાન્ય માલૂમ પડે છે.

આપણે ત્યાં પરાપૂર્વથી આદિવાસી સમાજની પ્રચલિત એવી તળપદી લોકરમતોને નીચે મુજબ ગણાવી શકાય:

1. કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલીબોલ, આટા-પાટ્ટા, લંગડી, નાગોરયુ, ગેડીદડા, ગિલ્લીદંડા, ધ્વજયુદ્ધ, ગજગ્રાહ, આમલી-પીપળી, ટેકરી યુદ્ધ વગેરે સાંધિક રમતો.
2. લાંબીદોડ, કોથળા દોડ, સાયકલરેસ, ટાંગા રેસ, ડમણિયા રેસ, ગાડા રેસ, તરણ, નૌચાલન વગેરે શરતોવાળી રમતો / સ્પર્ધાઓ.

3. તીરંદાજી, નારિયેળ ફેંક, લખોટા, ભમરડા, પાંચીકા, કોચમણી, દોરડાફૂદ, દંડબેઠક, વજન ઊંચક વગેરે વૈયક્તિક સ્પર્ધાઓ.
4. કુસ્તી, ઢાલ લાકડી, લાઠી લડત વગેરે દ્વંદ્વ સ્પર્ધાઓ.
5. લેજીમ, લોકનૃત્યો, રાસગરબા, ચકડોળ વગેરે રંજક રમતો.
6. પાસાબાજી, ચોપાટ, શેતરંજી વગેરે બેઠી રમતો.

તળપદી રમતોની ઋતુવાર ફાળણી નીચે મુજબ કરી શકાય:	
ઋતુ	રમતો
હેમંત શિયાળો શિશિર	લાંબી દોડ, કોસકન્દ્રી દોડ, લંગર, ધીસા, કબડ્ડી, ખો-ખો, વોલીબોલ આટાપાટા, ગજગ્રાહ ધ્વજયુદ્ધ, ટેકરીયુદ્ધ, ભજનસ્પર્ધા
વસંત ઉનાળો ગ્રીષ્મ	ગેડીદડા, નારિયેળફેંક, ભમરડા, લખોટા, પાંચીકા દંડબેઠક, ઢાલલકડી, લાઠીલડંત, ગિલ્લી દંડા, આમલી-પિપળી
વર્ષા ચોમાસું શરદ	લખોટીઓ પાસાબાજી, ચોપાટ, શેતરંજી લોકગીતો, નાટ્યપ્રયોગો વજનઊંચક, મલખમ, કુસ્તી, લેજીમ, લોકનૃત્યો તરણ, નૌચાલન રાસગરબા, વાહનસ્પર્ધા, તીરંદાજી, લંગડી, નાગોરચુ, દોરડાંફૂદ,

ઉપરોક્ત વિભાગો પૈકી કેટલીક રમતો જેવી કે, કબડ્ડી, ખો-ખો, તીરંદાજી, મલખમ, કુસ્તી, તરણ, લોકનૃત્યો, રાસગરબા, શેતરંજી વગેરે માટે નિયામક મંડળો રચાયેલાં છે અને દર વર્ષે આ રમતોની સ્પર્ધાઓ વ્યવસ્થિત રીતે તાલુકાથી રાજ્યકક્ષા સુધી યોજવામાં આવે છે, તથા શાળા કોલેજોમાં પણ આ રમતોને સ્થાન મળેલું છે. આ સિવાયની બાકીની રમતો વિવિધ આદિવાસી વિસ્તારના લોકો પોતાના ઉત્સાહ અનુસાર પ્રસંગોપાત યોજે છે. પરંતુ વિદેશી અમલ દરમિયાન અને શહેરીકરણના લીધે વિદેશી રમતોના આવેગમાં તળપદી રમતોનું ગૌરવ આદિવાસી સમાજમાં વિસરાતું ચાલ્યું છે તે આ દેશની અને આદિવાસી સમાજની એક કડુણ ઘટના છે. આ રમતોનું ધીમે ધીમે ઓસરતું જાય છે અને જો તેના તરફ ધ્યાન આપવામાં નહિ આવે તો થોડાં વર્ષોમાં નવી પેઢીના લોકજીવનમાંથી આ રમતો મૂતપ્રાય થઈ જશે.

1. વૈયક્તિક રમતો (રમતો 1 થી 7)

આ વિભાગમાં ખાસ પ્રકારના વૈયક્તિક કૌશલ્યો માંગતી તળપદી રમતોનો સમાવેશ કર્યો છે, જેમકે લખોટા, ભમરડા, પાંચીકા, પતંગ, ગિલ્લીદંડા, નારિયેળ વગેરેની રમતો.

2. સાંઘિક રમતો (રમતો 8 થી 12)

નિયમબદ્ધ સાંઘિક પ્રકારની તળપટ્ટી રમતોનો સમાવેશ આ વિભાગમાં કર્યો છે જેમ કે લંગડી, નાગોરચું, ખો-ખો, કબડ્ડી આટાપાટા, ગેડીદડા વગેરે.

3.વાહન દોડ (રમત 13)

ગામડાંઓમાં ઉતાડૂઓ માટે તથા ભાર વહી જવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતા વાહનો તથા પ્રાણીઓને દોડાવવાની રમતોને આ વિભાગમાં સમાવી છે જેમકે ડમણિયા રેસ, ગાડા રેસ, ગઘેડા રેસ વગેરે.

4. વનવગડાની રમતો (રમત 14)

આમલીપીપળી અને ટેકરીયુદ્ધ એ બે રમતો આપણે ત્યાં પરાપૂર્વથી ચાલી આવેલી વગડામાં રમાતી રમતો છે આ રમતોમાં ખડતલપણું, ચપળતા અને સાહસિકતાની સરસ કસોટી થાય છે.

5. નદી તળાવની રમતો (રમત 15)

ગામને પાદરે તળાવમાં અથવા વહેતી નદીમાં તરવાની તથા ડૂબકી મારી રમવાની રમતોનો સમાવેશ આ વિભાગમાં કરેલો છે

વૈયક્તિક રમતો

5.1 લખોટા-લખોટીની રમતો

લખોટા અથવા લખોટીઓ કાચની, પથ્થરની અગર લાખની બનાવેલી હોય છે આશરે પોણો ઈંચ કે તેથી વધારે વ્યાસના હોય તે લખોટા કહેવાય છે અને તેથી ઓછા વ્યાસની હોય તેને લખોટી કહેવાય છે

રમવાની જગામાં એક બે ઈંચ ઊંડો બે ત્રણ ઈંચ વ્યાસના ખાડો બનાવવામાં આવે છે. તેને 'ગબી' કહે છે.

પોતાના લખોટા કે લખોટી વડે અન્યના લખોટા કે લખોટીને તાકીને લગાવવું તેને 'ચોટ ઉડાવવી' કહે છે, તથા જમણા કે ડાબા હાથનો અંગુઠો જમીન પણ રાખીને વચલી આંગળીએ લખોટી ચઢાવી તે આંગળીને કમાનની પેઠે બીજા હાથમાં અંગૂઠા તથા તર્જની વડે પાછળ ખેંચી બરાબર નિશાન લઈને લખોટી છોડવામાં આવે તેને 'આંટવું' કહે છે.

રમવાનો અનુક્રમ ઠરાવવા માટે ગબી તરફ અથવા તેનાથી દૂર લખોટીઓ કે લખોટા ફેંકવામાં આવે છે તેને 'ઈંચવું' કહે છે.

5.1.2 એક્કા દુગા (સંખ્યા 2 થી 20)

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એકેક લખોટો અથવા લખોટી.

રમવાની જગા ઉપર એક ગબી બનાવવામાં આવશે રમત શરૂ થતાં એક જણ બધાના લખોટા એકઠા કરી ઉછાળશે, જેનો લખોટો ગબીથી દૂર પડશે તે પહેલો, એમ ક્રમ પ્રમાણે નંબર નક્કી કરવામાં આવશે. હવે પહેલો નંબર પોતાનો લખોટો ઉઠાવી ત્યાંથી ગબીમાં નાખશે, જો તે ગબીમાં પડશે તો તેણે 'એક્કા' કર્યા ગણાશે. ત્યાર પછી પોતાની પાસે લખોટાઓને ચોટો ઉડાવી (તાકી) દુગા, તીગા, ચોગા, પંજા, છગા, સત્તા, અક્ષા, પાકી આઠ, એમ ક્રમસર કરશે. દરેક વખતે પોતાનું લખોટો જ્યાં પડે

ત્યાં તેણે ચોટ ઉડાવવી જોઈશે. પછી ગબીમાં નાખીને નોમ કરશે, અને પછી કોઈના લખોટાને ચોટ ઉડાવી ઢોમ કરી રમતમાંથી નીકળી જશે. જ્યારે ચોટ ન થાય અથવા એક્કા અને નોમ વખતે લખોટી ગબીમાં ન પડે ત્યારે દાવ ગયો ગણાશે, અને એની પછીનો નંબર દાવ લેશે. એ જ પ્રમાણે જો ચોટ થયા પછી બંને લખોટા વચ્ચે એક વેંતથી ઓછું અંતર રહે તો પણ દાવ ગયો ગણાશે, વારાફરતી બધા રમનાર દાવ લેશે અને ઢોમ સુધી પહોંચનાર રમતમાંથી નીકળતા જશે. પછી જે છેલ્લો બાકી રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. દાવ આપનાર છોકરો પોતાનો લખોટો ગબી પરથી દૂર નાખશે. તે જ પ્રમાણે બીજા છોકરાઓ વારાફરતી કરશે અને પોતાના લખોટાની પાસે જઈ, દાવ આપનાર છોકરાના લખોટાની ચોટ ઉડાવશે. કોઈ એકની ચોટ લાગતાં દાવ આપનાર ત્યાંથી લંગડી લેતો ગબી સુધી આવશે અને ફરીથી એ પ્રમાણે લખોટી નાખશે અને લંગડી લેશે. જ્યારે કોઈ એક છોકરાની ચોટ ન ઊડે ત્યારે રમત પૂરી થશે.

5.1.3 મુંબઈ એક્કા (સંખ્યા 2 થી 10)

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક્કા (લખોટા અથવા લખોટી)

આ રમત ઉપર પ્રમાણે જ રમાશે, પરંતુ પોતાના લખોટા વડે હાથથી ચોટ ઉડાવવાને બદલે, રમનાર હાથનો અંગૂઠો જમીનને અડકાડી આંગળી વડે ચોટ ઉડાવશે, એટલે કે આંટશે. દરેક જણ ચોટ મારતાં પહેલાં એક વેંત આગળ ભરશે. તે જ પ્રમાણે એક્કા અને નોમ પણ હાથની આંગળીથી જ કરવામાં આવશે. છેવટે જે બાકી રહેશે તેને માથે દાવ આવશે. આ દાવ આપતી તથા લેતી વખતે પણ રમનારા આંગળીથી જ ચોટ ઉડાવશે.

5.1.4 છૂટક બિલ્લસ (સંખ્યા: 2 થી 10)

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક્કા (લખોટા અથવા લખોટી)

બધા રમનાર એક હારમાં ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં પહેલો ઊભેલો છોકરો પોતાનો લખોટો ગમે તે દિશામાં નાખશે. પછી તે પછીનો છોકરો તે લખોટાને ચોટ (વાગે) અથવા વેંત અથવા ઓછા અંતરે પડે) થાય તેમ તાકશે. જો ચોટ થાય તો બે લખોટી અને વેંત થાય તો એક લખોટી માગે એમ ગણાશે. હવે પહેલો છોકરો પોતાનો લખોટો ઉઠાવી લેશે અને હારમાં ત્રીજો છોકરો પોતાની જગાએ ઊભો રહી, બીજા છોકરાનો લખોટો જ્યાં પડેલો હશે તેન ચોટ અથવા વેંત થાય તેમ તાકશે, તથા બીજા છોકરા પાસે આગળ જોઈ ગયા તે મુજબ ચોટ થાય તો બે લખોટી અને વેંત થાય તો એક લખોટી માગે એમ ગણાશે. આ પ્રમાણે છેલ્લાની તાકવાની વારી આવી ગયા પછીનો છોકરો છેલ્લાના લખોટાને તાકશે અને એમ રમત ચાલુ રહેશે. અંતે સૌથી વધારે લખોટી માગનાર વિજેતા ગણાશે.

5.1.5 ગબી દાવ (સંખ્યા 2 થી 10)

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક અથવા વધારે લખોટીઓ.

પાછળ ભીંત અગર ઝાડ હોય તેવી જગાએ તેનાથી એકાદ ફૂટ દૂર ગબી બનાવવામાં આવશે અને તે ગબીથી, દસબાર ફૂટના અંતરે ઈંચવા માટે આડી લીટી રહેશે જે 'પોચું' કહેવાશે.

બધા રમનાર દાવનો ક્રમ નક્કી કરવા માટે પોચાથી ગબી તરફ પોતાની લખોટી ઈંચશે. ગબીમા અગર ગબીની વિશેષ નજીક જેની લખોટી પડે તે ક્રમે દાવ લેવાનો ક્રમ નક્કી થશે. હવે પ્રથમ દાવ લેનાર બધા પાસેથી એકેક લખોટી એકઠી કરશે અને તે બધીને પોચા પાસે ઊભો રહીને ગબી તરફ ફેંકશે, તે પૈકી જેટલી લખોટીઓ એકી સાથે ગબીમાં પડે તેટલી તેની લખોટી ગણાશે અને જેટલી બહાર પડે તે પૈકી કોઈપણ એક ચોક્કસ લખોટી પર આંટવા(આંગળી વડે ચોટ લગાવવા) તેને બીજા રમનારાઓ જણાવશે. જો તે પોચા પાસે ઊભો રહીને તે લખોટીને બરાબર આંટી શકે તો તે બધી બહાર પડેલી લખોટીઓ પણ તેને મળે અને દાવ પૂરો થાય. જો તે ચૂકે તો બીજા નંબરવાળો છોકરો તે બહાર પડેલી બધી લખોટીઓ એકત્ર કરે અને પોચા પાસે ઊભો રહીને પહેલા રમનારની પેઠે જ તે બધી લખોટીઓને ગબીમાં ફેંકશે અને એ પ્રમાણે જ રમશે. જો લખોટીઓ બાકી રહે તો ત્રીજો નંબર રમશે, અને એ રીતે રમત આગળ ચાલશે.

દાવ લેનાર છોકરાની લખોટી જેને આંટવાનું હોય તેને ન આંટતાં બીજી કોઈ ભળતી જ લખોટીને આંટે, અગર તેમ થતાં તેને મળવાની લખોટી તો જાય પણ તે ઉપરાંત દંડ તરેક એક લખોટી તેણે આપવી પડે. રમનારની લખોટી જો પાછળની ભીંત કે આડને અથડાઈને બીજી કોઈ લખોટીને વાગે અગર ગબીમાં પડે તો પણ ઉપર પ્રમાણે બચ્યું થાય.

5.2. ભમરડાની રમતો:

ભમરડા સાગના, આંબાના અથવા સીસમના લાકડાના બનાવવામાં આવે છે. જે ભમરડાની નીચે લોખંડની પાતળી અણીદાર એક ખીલી (આર) બેસાડવામાં આવે છે તે ભમરડાને ‘એક આરી ભમરડો’ અને જે ભમરડામાં ઉપર અને નીચે એમ બે આર બેસાડેલી હોય છે તેને ‘બે આરી ભમરડો’ કહેવામાં આવે છે. ભમરડા ઉપર જાડી દોરી વીંટી દોરીનો છેડો ટચલી આંગળીએ ભેરવી, જોરથી જમીન પર ફેરવવામાં આવે છે. આ દોરીને ‘જાળ’ કહે છે. ભમરડાને સ્થિર ફેરવવો, ધારી જગાએ ફેરવવો, ફરતા ભમરડાને સીધો હથેલીમાં ફરે તેમ જાળ પરથી અક્કર ઊંચકી લેવો વગેરે કૌશલ્યો પ્રચલિત છે.

ભમરડો ફેરવવા માટેની જગા કઠણ કે પથ્થરવાળી હશે તો આર બેસી (ઘસાઈ) જશે અને ધૂળવાળી હશે તો ભમરડો બરાબર ફરશે હિ, તેટલા માટે બહુ કઠણ નહિ, તેમ બહુ ધૂળવાળી નહિ, તેવી જગા આ રમત માટે પસંદ કરવી.



5.2.1 એક ફૂંડાળી (સંખ્યા: 3 થી 8)

મેદાન વ્યવસ્થા: રમવાની જગા પર લગભગ દોઢ ફૂટ વ્યાસની એક ફૂંડાળી દોરવી.

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક એક ભમરડો તથા જાળ.

રમત શરૂ થતાં આ ફૂંડાળીમાં દરેકે ભમરડો ફેરવવો જોઈશે. જેનો ભમરડો બિલકુલ નહિ ફેરવે, અથવા ફૂંડાળીમાં દરેકે ભમરડો મૂકવો પડશે અને તે છોકરો બીજાઓ જે ભમરડા ફેરવે તે જો ફૂંડાળીમાંના ભમરડાને ન અડકે તો પોતાની જાળ તે ફરતા ભમરડાની આર (લોખંડની દોરી)ની આજુબાજુ, વીંટાળી, ઉછાળી, ઝીલી લેવા પ્રયત્ન કરશે. આ પ્રમાણે જેનો ભમરડો ઝિલાશે, અથવા જેનો ભમરડો બિલકુલ નહિ ફેરવે તેણે પોતાનો ભમરડો ફૂંડાળીમાં પહેલા ભમરડાની પાસે મૂકવો જોઈશે. જે કોઈ ભમરડો ફૂંડાળી બહાર નીકળશે તો તે ભમરડો જેનો હશે તે લઈ લેશે અને તેને ફેરવવા માંડશે. આંક થતાં ફૂંડાળીમાંના બધા ભમરડા જો બહાર નીકળી જશે તો તે બધા ભમરડા પાછા ફૂંડાળીમાં મૂકવામાં આવશે. આ પ્રમાણે રમતાં જ્યારે બધાના ભમરડા અંદર ફૂંડાળીમાં આવી જશે ત્યારે જો ભમરડો છેલ્લો ફૂંડાળીમાં આવ્યો હશે તે સિવાયના બધા પોતાના ભમરડા ઉઠાવી લઈ ફરી રમત રમવી શરૂ કરશે.

5.2.2 બે - ફૂંડાળી (સંખ્યા:3 થી 8)

મેદાન વ્યવસ્થા - રમવાની જગા ઉપર એક-બીજાથી દરેક ફૂટના અંદરે બે ફૂંડાળી દોરવી.

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક એક ભમરડો તથા જાળ.

દરેક જણ એક વખત ભમરડો ફેરવી, બંને ફૂંડાળી કોચવા (તેમાં ફેરવવા) પ્રયત્ન કરશે. આ માટે ફરતા ભમરડાને હાથ ઉછાળીને અથવા જાળની મદદથી ખસેડી શકાશે. જેનો ભમરડો બિલકુલ નહિ ફેરવે અથવા જેનાથી બંને ફૂંડાળી નહિ કોચાય તે પોતાનો ભમરડો એક ફૂંડાળીમાં મૂકશે. હવે દરેક જણ આ ભમરડાને પોતાના ભમરડાથી આંચ (સ્પર્શ) કરવા પ્રયત્ન કરશે અને એમ ફૂંડાળીમાંના ભમરડાને ધીમે ધીમે બીજી ફૂંડાળી તરફ લઈ જવાશે. જેનો ભમરડો બિલકુલ નહિ ફેરવે અથવા આંચ નહિ થાય તેણે પહેલા ભમરડાવાળો પોતાનો ભમરડો ઉઠાવી લઈ ફેરવવા માંડશે. આમ કરતાં ભમરડો જ્યારે બીજી ફૂંડાળીમાં આવશે ત્યારે દરેક જણ પોતાના ભમરડાની આર વડે નક્કી કરેલાં ઘોચા (ઘા) ફૂંડાળીમાંના ભમરડા પર મારશે. પછી તે જ પ્રમાણે દરેક જણ ભમરડાને આંચ કરતાં કરતાં પહેલી ફૂંડાળીમાં લઈ જશે અને એમ રમત ચાલુ રહેશે.

5.2.3 લંગડી-ફૂંડાળી (સંખ્યા: 3 થી 8)

આ રમત 'બે-ફૂંડાળી'ના જેવી જ છે, પરંતુ જો કોઈના ભમરડાની આંચ ન થાય તો જેનો ભમરડો મૂકાયેલો હશે તે લંગડી લઈ, ફૂંડાળી સુધી આવી, પોતાનો ભમરડો ઉઠાવી લેશે અને જેની આંચ નહિ થઈ હોય તે પોતાનો ભમરડો ફૂંડાળીમાં મૂકશે. આમાં એકની લંગડી ઊતરશે અને બીજાની શરૂ થશે ને એમ રમત ચાલુ રહેશે.

5.2.4 ચાક ચઢાવવો (સંખ્યા: 2 થી 8)

બધા રમનારા પોતપોતાનો ભમરડો એકી સાથે ફેરવશે. જેનો ભમરડો સૌથી વધારે સમય સુધી ફરતો રહે તે વિજેતા.

5.3 પાંચીકા અથવા ફૂકાની રમત મુગલ (સંખ્યા: 2 થી 6)

પાંચીકા અથવા ફૂકાની રમત ખાસ કરીને છોકરીઓ રમે છે અને તે પથ્થરના અથવા લાખના બનાવેલ પાંચ અથવા સાત ફૂકા વડે રમાય છે. આમાં એક અથવા વધારે ફૂકા (પાંચીકા)ને ઉછાળીને ઝીલવાનું કૌશલ્ય મુખ્ય હોય છે અને બે અથવા વધારે છોકરીઓ પગ લાંબા પહોળા કરીને બેસીને, વારાફરતી પોતાની વારી લઈને રમત રમે છે. દરેક છોકરી પોતની વારીમાં નીચેના ક્રમમાં જે તે દાવનું નામ બોલી તે દાવની ક્રિયા પાંચીકો ચૂક્યા વિના સંપૂર્ણ કરી બતાવે છે અને રમત આગળ વધે છે. પાંચીકો ચૂકી જતાં વાર જાય છે, અને પછીની છોકરીની વારી આવે છે. બધાની એક વારી આવી ગયા પછી બીજી વારીમાં જે દાવથી બાકી હોય ત્યાંથી આગળ દાવ લઈ રમાય છે. પાંચીકા ઉછાળવાના વિવિધ દાવ (પ્રકાર)નો ક્રમ નીચે મુજબ છે.

(છાબડી) છાબ: પાંચે પાંચીકા ઊંધા હાથે લઈ ચત્તા હાથે ઝીલવા.

આવ રે છબ્બો: એક પાંચીકો અદ્ધર ઉછાળી, ચાર પાંચીકા નીચે જમીન પર મૂકવા, અદ્ધર ઉછાળેલો પાંચીકો એ જ હાથે ઝીલવો.

નાગર પબ્બો: એક પાંચીકો અદ્ધર ઉછાળી, નીચેના ચારેય લઈ, ઉઠાવેલો પાંચીકો ઝીલવો.

(તલ) આવ રે તલ: એક પાંચીકો ઉછાળી ચાર નીચે મૂકવા ન ઉછાળેલાને ઝીલવો.

તલ તાતા: એક ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.

રીંગણાં રાતાં: એક ઉછાળી નીચેથી ત્રણ લેવા.

(બત) આવ રે બત: એક ઉછાળી ચાર નીચે મૂકવા.

બત બાઈના: એક ઉછાળી બે નીચેથી લેવા.

ઘણી સગાઈના: એક ઉછાળી બાકીના બીજા બે લેવા.

(દોંઢ) આવ રે દોંઢ: એક ઉછાળી ચાર નીચે મૂકવા.

દોંઢ સોંઢ: એક ઉછાળી એક નીચેથી લેવો.

સોંઢ વેપારી: એક ઉછાળી નીચેથી બે લેવા.

વીર વેપારી: એક ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.

(હલ) આવ રે હલ: એક ઉછાળી નીચે ચાર છૂટા મૂકવા.

હલ હલીશ નહિ: એક ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.

ગઢ ચડીશ નહિ: બે ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.

ગઢની રાણી: ત્રણ ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.

ભર બેડે પાણી: ચાર ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.

(રાઈ) આવ રે રાઈ: એક ઉછાળી નીચે ચાર મૂકવા.
 રાઈ રંગ રાખજે: એક ઉછાળી નીચેથી ત્રણ લેવા.
 મૂંગી સુધારજે: એક ઉછાળી નીચેથી એક લેવો.
 (રાઈમાં ઝીલતાં પડી જાય તો આખો દાવ બળી જાય. તેણે પ્રથમથી ગણવું)
 (મોટા બત) આવ મારા મોટા બત: એક ઉછાળી ચાર નીચે મૂકવા.
 મોટા બત ખાટા બત: એક ઉછાળી નીચેથી બે લેવા.
 નાના બત સાચા બત: ત્રણ ઉછાળી નીચેથી બે લેવા.
 (અડો) આવ મારો અડો: એક ઉછાળી ચાર લઈ લેવા.
 નહીં દઉ બડો: એક ઉછાળી નીચેથી ચાર લઈ લેવા.
 મુંગલ: એક ઉછાળી ચાર નીચે મૂકવા.
 પછી સામેવાળી છોકરી જે બતાવે તે એક એક પાંચીકો નીચેથી લેવો.
 આમ રમતાં જે મુંઘલ સુધી જાય તે છોકરી પાકી ગઈ ગણાય.

5.4 મકરસંક્રાંતિ સમયે રમાતી રમત લંગર લડાવવા: (સંખ્યા: 2 અથવા વધારે)

પતંગની દોરી અથવા માંજાને એક છેડે ઓઠીકરાનો કટકો અથવા એવી કોઈ વજનવાળી વસ્તુ બાંધી ઝૂલતું રાખવામાં આવે છે, તેને લંગર, લંગીસ કે ‘લંગરિયું’ કહે છે, અને બે અથવા બે થી વધુ છોકરા તેવા લંગર એકબીજામાં ભેરવી લડાવે છે તથા સામાવાળાનાં લંગરને કાપે છે. તેને ‘લંગર લડાવવા’ કહે છે. આને માટે દરેક પાસે ઓછામાં ઓછી ચારેક ફૂટ જેટલી દોરી હોવી જોઈએ.

પતંગના દિવસોમાં આવાં લંગરિયાં લડાવવાં આવે છે, કારણ કે પતંગ ચગાવવા માટે દોરી લાવેલા હોય તેમાંના કકડા અથવા વઘેલી, નકામી પડેલી દોરીનો તેમાંઉપયોગ કરવામાં આવે છે. મોટા ભાગે નાના છોકરાઓ આ રમત રમે છે.

સામાનાં લંગરિયાની દોરીને એક ઘસરતો લાગતાં તે તૂટી જાય તેવી યુક્તિ લંગરિયાં લડાવવામાં રાખવાની હોય છે. આમાં દરેક રમનાર પોતાનું લંગરિયું, ઝૂલતું રાખી, આમતેમ ઝોલું મારી સફાઈની સાથે સામાનાં લંગરિયામાં પોતાનું લંગરિયું ભેરવી દે છે. ઘસરકાથી જો કોઈનું લંગરિયું કપાતું નથી તો સામસામા આંચકા મારે છે, અને તેમાંથી એક જણનું લંગરિયું તૂટી જાય છે. તૂટેલી દોરીના છેડાને ગાંઠ મારી અથવા હાથમાંની દોરાના છેડે ઠીકરું બાંધી ફરી લંગરિયાં લડાવે છે.

બે જણ લંગર લડાવતા હોય તેમાં ત્રીજો છોકરો પોતાનું લંગર નાખે છે અને ખેંચખેંચા કરે છે.

પ્રકાર 1 લો: કેટલીક વખત છોકરા એક-બીજાં લંગરિયામાં આંટી ભેરવી, પોતપોતાનાં લંગરિયાનાં ઠીંકરાં પોતાના પગનાં આંગળામાં ભેરવે છે, અને પછી સામસામા દૂર ખસતા જાય છે, અને દોરી સરકાવતા જાય છે. એમ કરતાં એકાદનું આ લંગરિયું કપાઈ જાય છે. આ પ્રકારને ‘પગ લંગરિયું’ કહે છે.

પ્રકાર ૨જો: જેમ પતંગ ચગાવ્યા પછી વધારાની દોરીનાં લંગર લડાવવામાં આવે છે, તેમ લંગર લડાવતાં દોરીના નાના કકડા કરે છે, તેના બે છેડા એકેક હાથમાં રાખી, બબ્બે છોકરા સામસામા તે દોરીને ઘસરકા લગાવી, એકબીજાની દોરીને કાપવાનું કરે છે અને 'ઘીસ્સા લડાવવા' કહે છે.

5.5 ગિલ્લી દંડાની રમતો

ગિલ્લી દંડાની રમતને મોઈદંડાની રમત પણ કહ છે. આ રમતની શરૂઆત દક્ષિણ ભારતમાંથી થઈ હોય એમ માનવામાં આવે છે અને તે આખા દેશમાં પ્રચલિત છે. ભલેને પછી તે વિટ્ટી-દોડું, ઈટીડકર, ગિલ્લી દંડા, ગુલ્લીદંડા, ડાંગગુલ્લી, કુટ્ટી દેજો કે એવા કોઈ નામે ઓળખાતી હોય.

યોગાનમાં એક બાજુએ લગભગ દોઢ ઈંચ ઊંડો, ચારેક ઈંચ લાંબો તથા આગળ પાછળ સાંકડો અને વચ્ચે બેએક ઈંચ પહોળો એવો ખાડો ખોદવામાં આવે છે, તેને ગબી કહે છે. લાકડાનો એકાદ ઈંચ જાડો અને દોઢેક ફૂટ લાંબો દંડો તેમજ વચ્ચે જાડી અને બંને છેડે પાતળી એવી ત્રણેક ઈંચ લાંબી લાકડાની ગિલ્લી વડે આ રમત રમાય છે. ગિલ્લી-દંડાની રમતના ખૂબ પ્રચલિત એવા પ્રકારો નીચે મુજબ છે:



5.5.1 વકટ રેંટ (જકુ રમત) (સંખ્યા: ૪ થી ૧૬)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાન પર એક બાજુએ લગભગ દોઢ ઈંચ ઊંડો, ચારેક ઈંચ લાંબો, તથા આગળ પાછળથી સાંકડો અને વચ્ચેથી લગભગ બેએક ઈંચ પહોળો, એવો ખાડો ખોદવો, જેને 'ગબી' કહેવામાં આવશે.

સાધન: એક ગિલ્લી તથા એક દંડો

બધા રમનારાઓ બે સરખી ટુકડીમાં વહેંચાઈ જશે. એક ટુકડી દાવ લેશે. જ્યારે બીજી ટુકડી દાવ આપશે. દાવ લેનાર ટુકડી ગબીની બાજુએ થોડે દૂર બેસશે, જ્યારે દાવ આપનાર ટુકડી પોતાના ભિલ્લુઓને મેદાન પર આમતેમ ગોઠવીને ઊભા રાખશે. રમત શરૂ થતાં દાવ લેનાર ટુકડીનો પહેલો છોકરો ગબી પર ગિલ્લી આડી મૂકી, દંડા વડે જોરથી આગળ ઈંચશે, એટલે કે ધકેલશે. દાવ આપનાર ટુકડીમાંથી જો કોઈ આ દાવ લેનારે ઈંચેલી અથવા ફટકો મારેલી ગિલ્લીને અદ્ધર ટિપ્પો પડ્યા વિના ઝીલી લેશે તો તે દાવ લેનારનો દાવ જશે, અને બીજાનો દાવ આવશે. ઈંચેલી ગિલ્લી ન ઝિલાય તો તે જ્યાં પડી હશે ત્યાંથી દાવ આપનારામાંથી કોઈ એક છોકરો, દાવ લેનારે ગબી પર પોતાના એક હાથની આંગળીના ટેકે કાટખૂણે ઊભા ટેકવેલા અથવા તો ગબીથી એક દંડો ભરીને પાછળ જમીન પર આડા મૂકેલા દંડાને તાકીને ગિલ્લી નાખશે. જો દંડાને ગિલ્લી વાગશે તો દાવ લેનારનો દાવ જશે. અને જો નહિ વાગે તો દાવ લેનાર ‘ટોલ્લો’ મારશે, એટલે કે, દંડાનો એક છેડો હાથમાં પકડી, તે હાથની મૂઠઈ તથા દંડાને ટેકે મૂકેલી ગિલ્લીને ઉછાળી ગિલ્લીને ફટકો મારશે. ગિલ્લી જ્યાં જમીન પર પડશે ત્યાંથી દાવ આપનારામાંથી કોઈ એક જણ ગિલ્લીને ગબી તરફ ફેંકશે, જે વખતે રમનાર દંડો વીંઝી ગિલ્લીને જમીનથી અદ્ધર ફટકારવા પ્રયત્ન કરશે, અને એ રીતે ગિલ્લીને ગબીથી દૂર ધકેલશે. હવે જ્યાં ગિલ્લી પડી હશે ત્યાંથી ગબી સુધી રમનાર દંડા ભરશે. દરેક ક્રમ મુજબ ‘વિકટ, રૅંટ, મૂઠ, નાળ, અંખી, બંકો, જકુ, વકટ...’ એમ બોલતો જશે. ગબી સુધી ભરતાં જે છેલ્લો દંડો આવ્યો હશે, તે પ્રકારનો નીચે જણાવ્યા મુજબ ફટકો મારશે.

વકટ: આ વખતે એક પગ પર ગિલ્લી રાખી તેને ઉછાળી, દંડા વડે ફટકો મારશે.

રૅંટ: આ વખતે ગિલ્લીને બીજા હાથમાં રાખી, દંડા વડે ફટકો મારી ઊંચે ઉછાળી, નીચે આવતી ગિલ્લીને સીધો ફટકો મારશે.

મૂઠ: આ વખતે બીજા હાથમાં ગિલ્લી રાખી તે જ હાથ વડે ગિલ્લી ઉછાળી ફટકો મારશે.

નાળ: આ વખતે બીજા હાથની હથેળીમાં ઊંધી રાખી, તેની પહેલી અને છેલ્લી આંગળી પર ગિલ્લી આડી મૂકી, ફટકો મારશે.

અંખી: આ વખતે એક આંખ પર ગિલ્લી રાખી, ત્યાંથી નીચે પડતી ગિલ્લીને ફટકો મારશે.

બંકો: આ વખતે ડાબા હાથને, કોણીમાંથી હાથ જમીનને સમાંતર રહે તેમ વાળી, કોણી પર ગિલ્લી રાખી, ત્યાંથી નીચે પડતી ગિલ્લીને ફટકો મારશે.

જકુ: આ વખતે એક જકુ ગણી ગબી પર ગિલ્લી મૂકી ઈંચશે.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે દંડો આવ્યો હશે તે પ્રકારનો ફટકો રમનાર મારશે. જો દાવ આપનારે નાખેલી ગિલ્લી ગબીની એટલી પાસે પડી હશે કે એક પૂરો દંડો પણ ન ભરાય તો રમનારનો દાવ જશે. દાવ આપનારે નાખેલી ગિલ્લી ગબીથી બહુ દૂર પડી હશે, અથવા રમનારને તેને દૂર સુધી ફટકારી હશે તો રમનાર ‘દંડો’ લેશે, એટલે કે હવે જ્યાં ગિલ્લી પડી હશે ત્યાંથી દાવ આપનાર ગિલ્લી ગબી તરફ નાંખશે, અને રમનાર તેને દૂર ધકેલવા પ્રયત્ન કરશે. આ વખતે ગિલ્લી જ્યાં પડશે ત્યાંથી રમનાર ‘વકટ... રૅંટ’ એમ ભરવાને બદલે, દંડાની સંખ્યા ગણશે, અને જેટલી સંખ્યા થશે તેટલા ‘જકુ’

તેની ટુકડીના નામ પર નોંધશે. પરંતુ આ વખતે જો ગિલ્લી ગબીની પાસે એક દંડાથી ઓછા અંતરમાં પડશે તો રમનારનો દાવ જશે.

આ પ્રમાણે એક ટુકડીના બધા ભિલ્લુઓ વારાફરતી દાવ લેશે, અને તે બધાએ કરેલાં કુલ 'જકુ' તેમની ટુકડીના નામ પર નોંધાશે. તે પછી દાવ આપનાર ટુકડી રમવામાં આવશે અને રમનાર ટુકડી દાવ આપશે, અને આગળ પ્રમાણે રમશે. આમ જે ટુકડી સૌથી વધારે 'જકુ' કરશે તે વિજયી ગણાશે.

5.5.2 લાલમલાલ (સંખ્યા: 4 થી 16)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાન પર એક બાજુએ આગળની રમત મુજબ ગબી બનાવવામાં આવશે તથા આ ગબીથી દસ દંડાના અંતર જેટલી ત્રિજ્યા રાખી ફૂંડાળું દોરવામાં આવશે.

સાધન: એક ગિલ્લી તથા એક દંડો.

બધા રમનારા બે ટુકડીમાં વહેંચાઈ જશે. એક ટુકડી દાવ લેશે, બીજી દાવ આપશે. દાવ આપનાર ટુકડી મેદાન પર ગોઠવાઈ જશે. દાવ લેનાર ટુકડીનો પહેલો છોકરો ગિલ્લીને ગબી પરથી ઈંચશે. દાવ આપનારમાંથી કોઈ આ ઈંચેલી ગિલ્લીને અદ્ધર ટિપ્પો પડ્યા વિના ઝીલી લેશે તો રમનારનો દાવ જશે અને બીજો છોકરો રમવા આવશે, જો તે ઝીલી નહિ શકે તો રમનારે ગબીની પાછળ એક દંડો ભરી દૂર મૂકેલા આડા દંડાને તાકીને તે ગિલ્લી નાખશે. જો ગિલ્લી દંડાને વાગશે તો રમનારનો દાવ જશે અને નહિ વાગે તો રમનાર છોકરો ગિલ્લીને ગબી પર સીધી, તેનો આગળનો છેડો જમીનથી જરા ઊંચો રહે તેમ જરા પાછળ ઢાળ પડતી ગોઠવી, આ ઊંચા રહેલા છેડા પર દંડો પછાડી, ઉછળેલી ગિલ્લીને ફટકો મારશે. ફટકો વાગતાં ગિલ્લી જ્યાં પડી હશે ત્યાં ગિલ્લી પર દંડો મારી, ઉછાળી, ફરી ફટકો મારશે. એમ કુલ ત્રણ વખત ફટકા મારીને ગિલ્લીને ગબીથી દૂર લઈ જવા પ્રયત્ન કરશે. પછી તે દાવ આપનાર ટુકડી પાસે 'લાલ'ની માગણી કરશે, અને આશરે દસ દંડે એક 'લાલ'ના હિસાબથી ગિલ્લી ગબીથી દૂર ગઈ હશે તેટલા 'લાલ' રમનાર ટુકડીને મળશે. તે પછી રમનાર ફરી ઈંચશે, અને એમ રમત ચાલુ રહેશે. રમનારે ઈંચેલી અથવા ફટકારેલી ગિલ્લીને દાવ આપનારમાંથી કોઈ ઝીલી લેશે, અથવા ઈંચેલી ગિલ્લીથી દંડાને તાકશે, અથવા રમનારના ત્રણ ફટકામાંથી એક પણ ફટકો નહિ વાગે અથવા ત્રણ ફટકાને અંતે ગિલ્લી ફૂંડાળામાં હશે તો રમનારનો દાવ જશે, અને બીજા છોકરાનો દાવ આવશે. ટુકડીના બધા રમનારની વારી આવી જતાં તેમના કુલ 'લાલ' નો સરવાળો થશે. તે પછી દાવ આપનાર ટુકડી રમવામાં આવશે અને તે પણ આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે દાવ લઈ કુલ 'લાલ' મેળવશે. નક્કી કરેલી રમતો દરમિયાન જે ટુકડીના વધારે 'લાલ' થશે તે વિજયી ગણાશે.

5.5.3 સો દંડે (સંખ્યા: 2 થી 12)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાન ઉપર બાજુએ એક ગબી બનાવવામાં આવશે.

સાધન: એક ગિલ્લી અને એક દંડો

રમનારાઓમાંના દરેકનો દાવ લેવાનો ક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે. પહેલો છોકરો 'લાલમલાલ'ની રમતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે ગબી પર ગિલ્લી મૂકી તેના ઊંચા છેડા પર દંડો મારી, ઉછળી ફટકો લગાવશે. જો ફટકો નહિ વાગે તો અથવા બાકીનામાંથી કોઈ ફટકો વાગેલી ગિલ્લીને અદ્ધર ઝીલી લેશે તો દાવ જશે. હવે ફટકો વાગેલી ગિલ્લી ગબીથી જેટલા અદ્ધર ઝીલી લેશે તો દાવ જશે. હવે ફટકો વાગેલી ગિલ્લી ગબીથી જેટલા દંડા દૂર પડી હશે તેટલા દંડા દાવ લેનારને મળ્યા ગણાશે. અને તે ફરીથી ગબી પરથી એજ પ્રમાણે ફટકો મારશે. એક જણનો દાવ ગયા પછી બીજાનો દાવ આવશે. એમ વારાફરતી દરેકનો દાવ આવશે. આમ જે સો દંડા પહેલા પૂરા કરશે તે જીત્યો ગણાશે.

આ રમતમાં દરેક વખતે દંડા ભરવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ કે દાવ લેનાર ફટકો માર્યા પછી ગબીથી દૂર પડેલી ગિલ્લીના અંતર પ્રમાણે અમુક દંડાની માંગણી કરશે, જે બાકીનાઓ પોતાની ધારણી મુજબ ઓછા હશે તો મંજૂર કરશે. તેઓ મંજૂર ન કરે તો દંડા ભરવાના રહેશે. જો ભરેલા દંડા માંગેલા દંડા કરતાં ઓછા હશે તો દાવ લેનારનો દાવ જશે.

આ રમત બે ટુકડી પાડીને પણ રમી શકાશે. જેમાં જે ટુકડીના કુલ વધારે દંડા થયા હશે તે જીતી ગણાશે.

5.6 નારિયેળની રમતો

નારિયેલ એ માંગલ્યસૂચક ફળ છે, અને તે ધાર્મિક વિધિ સાથે સંકળાયેલ હોવાથી દરેક નાનાં મોટા ગામોમાં તે સહજ પ્રાપ્ત હોય છે.

5.6.1 નારિયેલ-ફેંકામણી (સંખ્યા: 2 થી વધારે)

એક જગ્યાથી અમુક અંતર દૂર સુધી નક્કી કરેલ હદે હાથથી ઘા કરીને (ફેંકીને) નારિયેળને પહોંચાડવાનું હોય છે. કેટલા ઘા કરવા તે અગાઉથી નક્કી કરવામાં આવે છે. નિયત ઘાની મર્યાદામાં અથવા ઓછા ઘા કરીને નક્કી જગ્યાએ પહોંચાડે તે વિજેતા બને છે.

પ્રકાર: ઉપર પ્રમાણે જ પગના ફણા ઉપર નારિયેળ મૂકીને ઘા કરતાં નિયત હદ સુધી નક્કી કરેલ ઘાએ પહોંચાડવામાં આવે છે.

5.6.2 નારિયેળ: ફોડામણી (સંખ્યા: 2 થી વધારે)

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક એક નારિયેળ.

નારિયેળ જમીન સાથે પછડાય તેમ તેને ઊભા ઊભા, જોસથી ફેંકી, નક્કી કરેલ ઘાએ તેની શેષ કાઢી નાખવી. નિયત ઘાની મર્યાદામાં અથવા ઓછા ઘાએ શેષ કાઢી નાખે તે વિજેતા ગણાય.

પ્રકાર: ઉપર પ્રમાણે જ પણ જમીન પર નારિયેળ મૂકીને લાકડીના ફટકાથી ફોડવું, કેટલા ઘાએ ફોડવું તે અગાઉથી નક્કી કરવું.

5.7 કોચમણીની રમતો:

વરસાદની ઋતુમાં જ્યારે જમીન ભીની થઈ હોય ત્યાર લગભગ 10 ઈંચ લાંબા અને એક છેડે અણીદાર બનાવેલા લોખંડના સોયા (છત્રીના સળિયા ચાલે) વડે રમાતી આ રમત પશ્ચિમની 'ડાર્ટિંગ' રમતનું દેશી સ્વરૂપ છે, અને કિશોરવયનાં બાળકોની આ ખૂબ માનીતી રમત છે.

5.7.1 પદેડી દાવ (સંખ્યા: 2 થી 8)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાન પર લગભગ દોઢ ફૂટ વ્યાસનું એક ફૂંડાળું દોરવું.

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ એક એક અણીદાર સળિયો અથવા સોયો.

બધા રમનાર ફૂંડાળાની બહાર ઊભા રહી ફૂંડાળામાં પોતાનો સોયો કોચાય તેમ વારાફરતી તાકીને ફેંકશે, જેમનો સાયો ફૂંડાળામાં બરાબર કોચાશે તેઓ 'પાકી ગયા' ગણાશે, જ્યારે જેઓ સોયો પડી જશે, અથવા ફૂંડાળામાં નહિ કોચાય તેના માથે દાવ આવશે. આવા નહિ પાકેલાની સંખ્યા એકથી વધારે હશે તો તેઓ દરેક જણ ફરી ફૂંડાળામાં પોતાનો સોયો તાકશે, અને જે એક જણ પાક્યા વગરનો રહેશે તેના માથે દાવ આવશે.

હવે પાકેલા રમનાર પૈકી પહેલો છોકરો ફૂંડાળામાં ઊભો રહી, એક પગલું આગળ મૂકી, સોયો જમીન પર બરાબર કોચાય તેમ, બને તેટલે દૂર તાકશે. સોયો બરાબર કોચાશે તો તે છોકરો સોયો ખેંચી લઈ, તે જગાએથી એક પગલું આગળ મૂકી, ફરી સોયાને બને તેટલે દૂર તાકશે, અને એમ ચાલુ રાખશે. સોયો બરાબર કોચાય નહિ અને જમીન પર આડો પડી જાય તો તેનો દાવ જશે, અને તેની પછીના છોકરો દાવ ત્યાંથી આગળ ચાલશે. આમ પાકેલા બધા છોકરાઓ વારી પ્રમાણે દાવ લેશે અને છેલ્લે જે જગાએ સોયો પડી ગયો હશે ત્યાંથી દાવવાળા છોકરાએ લંગડી કરતાં કરતાં ફૂંડાળા સુધી આવવાનું રહેશે. આ વખતે બધા છોકરાઓ તેની આજુબાજુ રહેશે, અને દાવવાળા છોકરાનો લંગડીવાળો પગ જમીનને અડકશે તો તેને મુક્કા મારશે. આને 'પદેડી પાડવી' (ફૂસ કાઢવી) કહે છે.

5.7.2 ફૂંડી દાવ: (સંખ્યા: 2 થી 8)

મેદાન વ્યવસ્થા: મેદાન પર લગભગ 40 ફૂટના અંતરે દરેક દોઢ ફૂટ વ્યાસની એક એવી બે ફૂંડાળી દોરવી.

સાધન: દરેક રમનાર દીઠ લોખંડનો એકેક અણીદાર સળિયો અથવા સોયો.

બધા રમનાર એક ફૂંડાળીમાં પોતાનો સોયો બરાબર કોચાય તેમ તાકશે, અને મધ્યબિંદુની વધારે નજીક જેમનો સોયો કોચાયો હશે તેને અનુલક્ષીને દાવ લેવાની ક્રમ નક્કી કરવામાં આવશે. હવે વારા પ્રમાણે દરેક રમનાર પોતાનો દાવ ફૂંડાળીમાં ઊભા રહીને, એક પગ આગળ મૂકી, શરૂ કરશે અને જમીન પર સોયો કોચતા બીજી ફૂંડાળી સુધી પહોંચશે અને ત્યાંથી તે જ પ્રમાણે પાછા ફરશે. સોયા વડે જમીન નહિ કોચાય અને તે આડો પડી જશે ત્યારે દાવ જશે, અને રમનારે જેટલું અંતર પૂરું કર્યું હશે તે એક ફૂંડાળી બરાબર એક 'રન' એ પ્રમાણે નોંધાશે. આમ દરેક જણ પોતાનો દાવ ફૂંડાળીમાં ઊભા રહી શરૂ કરશે અને સૌથી વધારે અંતર પૂરું કરનાર વિજયી ગણાશે.

પ્રકાર: ઉપર પ્રમાણે જ પરંતુ એક ફૂંડાળીથી બીજી ફૂંડાળી સુધીનું અંતર ઓછા તાકમાં પૂરું કરે તે વિજયી ગણાશે.

6. સાંઘિક રમતો

આદિવાસી સમાજની સાંઘિક રમતો

આદિવાસી સમાજમાં ખૂબજ મોટા જૂથમાં સાંઘિક રમતો રમવામાં આવે છે. સાંઘિક રમતો દ્વારા ખૂબજ આનંદ મળે છે. સાંઘિક રમતો રમવાની અને જોવાની ખૂબજ મજા આવે છે. આથી આદિવાસી સમાજમાં સાંઘિક રમતોની વિવિધ સ્પર્ધાઓનું આયોજન કરવામાં આવે છે. સાંઘિક રમત એટલે જૂથ સ્પર્ધા.

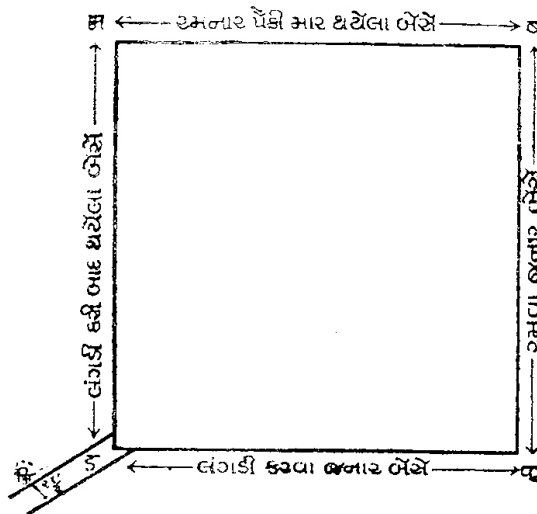
6.1.1 લંગડી:

કુમાર વયનાં છોકરાઓ અને છોકરીઓમાં ખૂબ પ્રચલિત એવી પીછો પકડવાની આ રમત આપણી રાષ્ટ્રિય રમત છે. આ રમત બિનખર્ચાળ, ઓછી જગામાં રમી શકાય તેવી તથા રમનારમાં ચપળતા, સમતોલન શક્તિ, સહનશક્તિ અને ત્વરિત નિર્ણયશક્તિનો વિકાસ સાધે તેવી છે.

આ રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યો નીચે પ્રમાણે છે: ચઢાઈ કરનાર માટે: સમતુલન, છાપો મારવો, ખૂણે ધકેલ, નજર ચુકાવવી વગેરે, રમનાર માટે: પલટી ડૂબ, નજર ચૂકાવવી, પગ ઘસડવો વગેરે.

ક્રીડાંગણ

1. દરેક બાજુ 30 ફૂટ લાંબી રાખી એક ચોરસ દોરવો. રમતમાં ભાગ લેનાર ખેલાડીઓની ઉંમર અને શક્તિ પ્રમાણે તે લાંબી આથી 12 ફૂટ સુધી વધારી શકાશે, પરંતુ જો આમ કરવામાં આવે તો સ્પર્ધા યોજનારી સંસ્થાએ અગાઉથી તે નક્કી કરી જાહેર કરવું જોઈશે. (સાધારણ રીતે 12 વર્ષની ઉંમર સુધીનાં ખેલાડીઓ માટે 30 ફૂટની બાજુવાળું ચોરસ ક્રીડાંગણ હોવું જોઈશે, અને તેથી મોટી ઉંમરના ખેલાડીઓ માટે તેટલા માપનું અથવા શક્યતા અનુસાર મોટું ક્રીડાંગણ રાખવું જોઈશે.) આચોરસની શક્યતા અનુસાર મોટું ક્રીડાંગણ રાખવું જોઈશે.) આ ચોરસની ચારે બાજુઓથી મર્યાદિત જગા તે ક્રીડાંગણ ગણાશે. (અ-બ-ક-ડ)



2. ચોરસના એક ખૂણે ચોરસની બાજુઓને છેદતી બે રેખાઓ, ખૂણો મધ્યમાં રહે તે રીતે એકબીજાથી 2½ ફૂટના અંતરે ચોરસની બહાર દોરવી. આ બે રેખાઓ વચ્ચેના પ્રદેશને 'પ્રવેશ સ્થાન' કહેવાશે. (અ, ક)
3. આ ચોરસની બહાર પાંચ ફૂટ દૂર, પ્રવેશ સ્થાનની એક બાજુ (ક-ડ) પર મારનાર એટલે કે લંગડી કરનાર ખેલાડીઓ બેસશે અને બીજી બાજુએ (અ-ડ) લંગડી કરીને આવેલા ખેલાડીઓ બેસશે.
4. પ્રવેશ સ્થાનની સામેની દિશામાં ચોરસની બહાર પાંચ ફૂટના અંતરે એક બાજુ (બ-ક) પર રમવા જનાર ખેલાડીઓ બેસશે, અને બીજી બાજુએ (અ-બ) રમનારાઓ પૈકી બાદ થયેલા ખેલાડીઓ બેસશે.

પરિભાષાની સમજૂતી

1. લંગડી કરવી: એ પગ જમીનને અડકેલો હોય તે સ્થિતિ અથવા ગતિને 'લંગડી કરવી' એમ કહે છે.
2. મારનાર (લંગડી કરનાર): ગમે તે એક પગ પર લંગડી રાખીને વિરુદ્ધ પક્ષના ખેલાડીઓની પાછળ પડી તેમને માર મારવાનો પ્રયત્ન કરનારને 'મારનાર' અથવા 'લંગડી કરનાર' કહે છે.
3. રમનાર: 'મારનાર'થી વિરુદ્ધ પક્ષના એટલે કે બચાવ કરનાર ખેલાડીઓને 'રમનાર' કહેવામાં આવે છે.
4. હાથ ટેકવ્યો: જમીન પર ટેકવેલા પગ સિવાય લંગડી કરનારના શરીરનો બીજો કોઈપણ ભાગ જો જમીનને અડકે તો, અથવા બંને હાથ વડે જો મારનાર રમનારને અડકે તો તેને 'હાથ ટેકવ્યો' એમ કહેવાય છે.
5. પગ ટેકવ્યો: લંગડી કરનારનો લંગડી કરવા માટે ઉંચકેલો પગ અથવા તે પગનો કોઈપણ ભાગ જમીનને અથવા પોતાના શરીરના કોઈપણ ભાગને અડકે તો તેને 'પગ ટેકવ્યો' એમ કહેવામાં આવે છે.
6. પગ બદલ્યો: લંગડી કરનારે જે પગ ઉપર લંગડી કરવાની શરૂઆત કરી હોય તે પગ બદલીને જો તે વિરુદ્ધ પગ ઉપર લંગડી કરવાની ક્રિયા કરે, તો તેને 'પગ બદલ્યો' કહેવાય છે.
7. હદ: ક્રીડાંગણ (ચોરસ)ની બાજુની રેખાઓને 'હદ' કહેવામાં આવે છે.
8. પ્રવેશસ્થાન: ચોરસના એક ખૂણે, વચ્ચે અઢી ફૂટનું અંતર રાખીને જે બે રેખાઓ દોરવામાં આવેલી હોય છે તે બે રેખાઓ માર થાય એટલે તે પક્ષ ઉપર 'લૂણ થઈ' એમ કહેવાય છે, અને વિરુદ્ધ પક્ષે 'લૂણ કરી' એમ કહેવાય છે.

9. લૂણ: લંગડી કરનાર પક્ષના બધા ખેલાડીઓ માર થાય (એટલે તે પક્ષ ઉપર અને રમનાર પક્ષના બધા ખેલાડીઓ માર થાય) એટલે તે પક્ષ ઉપર 'લૂણ થઈ' એમ કહેવાય છે, અને વિરુદ્ધ પક્ષે 'લૂણ કરી' એમ કહેવાય છે.

10. મુખ્ય પંચ: સંપૂર્ણ સ્પર્ધાના મુખ્ય નિર્ણાયક તરીકેની જવાબદારી મુખ્ય પંચ પાસે હોય છે.

રમતના નિયમો:

1. રમત માટેનું મેદાન આકૃતિમાં દર્શાવ્યા મુજબનું હોવું જોઈશે.
2. સિક્કા ઉછાળમાં વિજયી પક્ષ પહેલા દાવમાં મારનાર કે રમનાર થવું તેની પસંદગી કરશે તથા પોતાની પસંદગીની તે મુખ્ય પંચને જાણ કરશે.
3. મુખ્ય પંચ તરફથી સૂચના મળતાં તરત જ રમનાર પક્ષ પોતાના ભિલ્લુઓને રમવા માટે અને મારનાર પક્ષ, પોતાના ભિલ્લુઓને લંગડી કરવા માટે મેદાન પર તૈયાર રાખશે. મુખ્ય પંચ તરફથી રમત શરૂ કરવાની સૂચના મળતાં લંગડી કરનાર પક્ષનો ખેલાડી હદની બહારથી જ લંગડીની શરૂઆત કરી પ્રવેશ સ્થાનમાંથી ચોરસમાં લંગડી કરવા માટે પ્રવેશ કરશે.
4. હદની બહારથી લંગડી શરૂ કરી ન હોય તો પંચ લંગડી કરનારને પાછો બોલાવી, ફરીથી નિયમસર લંગડી કરવા મોકલશે.
5. લંગડી કરનારે પ્રવેશ સ્થાનમાંથી જ લંગડી કરવા ચોરસમાં જવું જોઈશે. જો અન્ય સ્થળેથી તે ચોરસમાં જશે તો પંચ તેને પાછો બોલાવી પ્રવેશ સ્થાનમાંથી જ લંગડી કરવા જવાની ફરજ પાડશે.
6. નિયમ વિરુદ્ધ લંગડીની શરૂઆત કરીને એટલે કે ચોરસમાં પ્રવેશ કરીને લંગડી કરનારે રમનાર પક્ષના ખેલાડીઓ માર કરી શકશે નહિ.
7. લંગડી કરનાર હાથ અથવા પગ ટેકવે તો તે 'માર' થયો ગણાશે.
8. મારનાર પક્ષના એકથી વધારે ખેલાડીઓ ચોરસમાં એકી સાથે લંગડી કરવા જાય તો પંચ તે બધાને પાછા બોલાવી તે પૈકી એક જણને લંગડી કરવા માટે ચોરસમાં જવા દેશે અને આમ એકથી વધારે ખેલાડીઓ ચોરસમાં લંગડી કરવા ગયા હોય તે દરમિયાન તેઓ કોઈ રમનારને અડકે તો રમનાર 'માર' ગણાશે નહિ.
9. રમનારને મારતી વખતે અથવા મારવાની ક્રિયાના પરિણામ રૂપે લંગડી કરનાર પોતાનું સમતોલનપણું ગુમાવી પોતાનો હાથ અથવા પગ જમીન પર ટેકવે તો રમનાર 'માર' ગણાશે નહિ.
10. લંગડી કરનાર લંગડી દરમિયાન જો પગ બદલે તો તે 'માર' ગણાશે.
11. લંગડી કરનાર પોતે 'માર' થતાં પહેલાં જેટલા રમનારાઓને એક હાથ વડે (ડાબા અથવા જમણા ગમે તે) સ્પર્શ કરીને મારેલા હોય, અથવા જે રમનારાઓ તેને અડક્યા હોય તે રમનારાઓ 'માર' થયો ગણાશે. લંગડી કરનાર પગ વડે અથવા બે હાથ વડે રમનારાઓને 'માર' કરી શકશે નહિ.

12. દાવની શરૂઆત થયા પછી રમનાર હદ બહાર જાય તો તે 'માર' ગણાશે.
 નોંધ: (1) રમનારના એક પગનો ગમે તે ભાગ હદની અંદર જમીનને અડકેલો હોય અને ત્યારે બાકીનું આખું શરીર બહાર હોય તો પણ રમનાર હદની અંદર ગણાય છે. (2) રમનાર ફૂટકો મારીને હવામાં અદ્ધર થયો હોય અને તે વખતે તેનું શરીર હજની અંદર હોય તો તે હદ બહાર ગણાય છે.
13. લંગડી કરનાર લંગડી કરતી વખતે હદ બહાર જાય તો પણ તે માર ગણાશે નહિ, પરંતુ હદની અંદરના અન્ય સર્વ નિયમો તેને લાગુ પડશે. હદ બહાર રહીને તે રમનારાઓને માર કરી શકશે નહિ. રમનારને મારતી વખતે તેણે હદની અંદર હોવું જોઈશે.
14. લંગડી કરનાર લંગડી દરમ્યાન ચોરસમાં પોતાનો હાથ અથવા પગ ટેકવે તો તે હદની બહાર જાય ત્યાં સુધી, અથવા જો તે લંગડી કરતો હદની બહાર ગયો હોય તો તે હાથ અથવા પગ ટેકવે નહિ ત્યાં સુધી, બીજો લંગડી કરનાર ચોરસમાં દાખલ થઈ શકશે નહિ, અને આમ થાય તો આ નવા પ્રવેશ કરનારને માર્યા હોય તો તે 'નામાર' ગણાશે. લંગડી કરનાર લંગડી મૂકી દીધેલી સ્થિતિમાં હદની બહાર હોય તે પછી જ નવો લંગડી કરનાર ચોરસમાં પ્રવેશ કરી શકશે.

સ્પર્ધાના નિયમો:

15. દરેક પક્ષમાં નવ ખેલાડીઓ હોવા જોઈશે.
16. દરેક પક્ષને વારાફરતી બે વખતે રમવાનું અને બે વખત લંગડી કરવાની રહેશે.
17. (અ) રમત શરૂ થાય તે પહેલાં લંગડી કરનાર પક્ષના નાયકે પોતાના પક્ષના ભિલ્લુઓ જે ક્રમથી ચોરસમાં લંગડી કરવા જવાના હોય તેની નોંધ ગુણ નોંધનારને કરાવવી, અને તે જ અનુક્રમથી ખેલાડીઓને ચોરસમાં લંગડી કરવા મોકલવા. (બ) આ પ્રમાણે રમનાર પક્ષના નાયકે પણ રમવા માટે જનાર ભિલ્લુઓનો અનુક્રમ નક્કી કરી તેની નોંધ ગુણ નોંધનારને કરાવવી. દાવની શરૂઆતમાં રમનાર પક્ષના ત્રણ ભિલ્લુઓ ચોરસની દૂર હોવા જોઈશે. આ ત્રણ ભિલ્લુઓ પૈકી એક જણ બાદ થયા પછી તે પછીના એક ભિલ્લુએ રમવા માટે તરત જ અંદર જવું જોઈશે. આ પ્રમાણે, અનુક્રમ મુજબ ભિલ્લુઓ સમય પૂરો થતાં સુધી રમવું જોઈશે.
18. પ્રત્યેક દાવને માટે સાત મિનિટ રહેશે. (સ્પર્ધા સમિતિને યોગ્ય લાગે તો ખેલાડીઓની ઉંમર અને શક્તિને અનુલક્ષીને પાંચથી સાત મિનિટ પૈકીનો યોગ્ય સમય પણ અગાઉથી નક્કી કરી શકશે.) દરેક દાવને અંતે પાંચ મિનિટનો વિરામ રહેશે.
19. દાવ દરમ્યાન રમનાર પક્ષના જેટલા ભિલ્લુઓ માર થયા હશે તેનાથી દશ ગણા ગુણ લંગડી કરનાર પક્ષને મળશે. દાવનો સમય પૂરો થતાં પહેલાં જો કોઈ પક્ષ ઉપર લૂણ થઈ હશે તો તે પક્ષે સમય ન ગુમાવતાં પોતાના ભિલ્લુઓને પ્રથમ આપેલા ક્રમ પ્રમાણે ફરીથી રમવા અથવા લંગડી કરવા માટે મોકલવા જોઈશે અને આ પ્રમાણે સમય પૂરો થતાં સુધી ખેલાડીઓનો ક્રમ બદલ્યા વિના દાવ ચાલુ રહેશે.

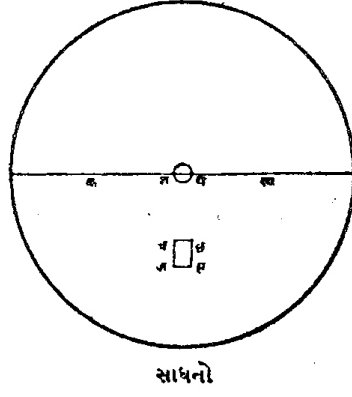
20. ચાલુ થયેલી સ્પર્ધા કોઈ કારણથી અધવચમાં બંધ કરવામાં આવે તો તે પહેલાં જેટલા દાવ પૂરા થયા હશે તે દાવ અને આ પૂરા થયેલા દાવ દરમ્યાન બંને પક્ષના નોંધાયેલા ગુણને ગણતરીમાં લઈને સ્પર્ધા અન્ય અનુક્રમ સમયે યોજીને પૂરી કરવી જોઈશે.
21. સ્પર્ધાને અંતે જે પક્ષના કુલ ગુણ વધારે થયા હશે તે પક્ષ વિજયી ગણાશે. જો બંને પક્ષના ગુણ સરખા થાય તો દરેક દાવ ચાર મિનિટનો રહે, એવા બે દાવ વધારે રમાડવા અને તેમ છતાં પણ જો ગુણ સરખા થાય તો આખી સ્પર્ધા નવેસરથી રમાડવી જોઈશે.
22. બંને પક્ષે એકેક દાવ પૂરો થયા પછી કોઈ પક્ષના ગુણ વિરુદ્ધ પક્ષના ગુણ કરતાં 100 જેટલા વધારે હોય તો તે પક્ષ પોતાનો દાવ પછીથી લેવાનો અધિકાર અનામત રાખી સામા પક્ષને રમવા અથવા લંગડી કરવા કહી શકે છે, અને આમ કરવામાં જો સામા પક્ષના ગુણ વધી જાય તો તે પક્ષપોતાનો બાકી રહેલો દાવ પછીથી લી શકે છે.
23. સ્પર્ધાના સંચાલન માટે એક મુખ્ય પંચ, એક ગુણલેખક અને એક સમયલેખક- એટલા અધિકારીઓ રહેશે. જરૂર પડે સમય નોંધવાનું કામ ગુણલેખક પણ સંભાળી શકશે.

6.1.2 નગોરચુ:

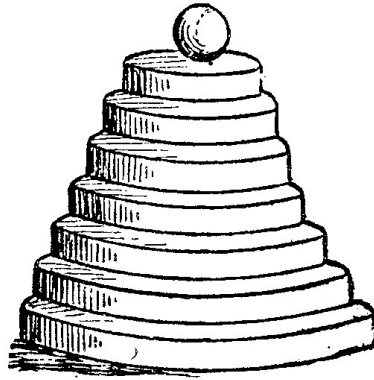
આ રમત પણ આપણી જૂની રાષ્ટ્રિય રમત છે, અને એક યા બીજા નામથી અનેક રાજ્યોમાં તે પ્રચલિત છે, ગુજરાતમાં કેટલેક સ્થળે તેને ‘નાગોરિયો’ અથવા ‘ઈડરિયો ગઢ’ તથા મહારાષ્ટ્રમાં તેને ‘લગોર્યા’ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. દડાથી નિશાન તાકવું, દડો ઝીલી લેવો, સ્ફૂર્તિથી દડો પસાર કરવો તથા દડો ચૂકવવાનાં કૌશલ્યો ઉપર રચાયેલી આ રમત બિનખર્ચાળ અને કુમાર વયનાં વિદ્યાર્થીઓની માનીતી છે.

ક્રીડાંગણ:

1. નાનું વર્તુળ: મેદાન પર 6 ફૂટનું વ્યાસનું એક ફૂંડાળું દોરવું. આ ફૂંડાળું નગોરચાં મૂકવા માટે તથા ગોલંદાજને ઊભા રહેવા માટે રહેશે.
2. મોટું વર્તુળ: ઉપરોક્ત નાના વર્તુળના મધ્યબિંદુને કેન્દ્ર ગણી 60 ફૂટ થી 100 ફૂટ વ્યાસનું એક બીજું ફૂંડાળું દોરવું. 10 વર્ષ સુધીની ઉંમરના ખેલાડીઓ માટે 60 ફૂટ, 12 વર્ષ સુધીની ઉંમરનાઓ માટે 80 ફૂટ અને તેથી મોટી વયના ખેલાડીઓ માટે 100 ફૂટ એ પ્રમાણે આ વર્તુળનો વ્યાસ રાખવો.



3. મધ્ય રેખા: એક મધ્યરેખા (ક-ખ) વડે આ વર્તુળના બે સરખા ભાગ કરવા.
4. નેમ રેખા: મધ્યરેખાથી 20 થી 60 ફૂટના અંતરે મધ્યરેખાને સમાંતર એવી, 6 ફૂટ લંબાઈની બીજી રેખા નાના વર્તુળના વ્યાસની સામે દોરવી, આ રેખાને 'નેમરેખા' કહેવાશે, અને મધ્યરેખાથી તેનું અંતર 10 વર્ષ સુધીની ઉંમરના ખેલાડી માટે 20 ફૂટ, 12 વર્ષ સુધીનાઓ માટે 25 ફૂટ અને તેથી મોટાઓ માટે 30 ફૂટ જેટલું હોવું જોઈશે.
5. નેમ પ્રદેશ: નેમરેખાના બંને છેડાઓ ઉપર 8 ફૂટ લંબાઈની બે રેખાઓ તેની સાથે લંબચોરસ બનાવે છે તે રીતે દોરવી (ચ-જ, છ-ઝ) અને તેમના છેડાઓને નેમરેખાને સમાંતર એવી રેખાથી જોડી દેવા. આ રીતે થયેલા લંબચોરસ (ચ-છ-ઝ-જ)ને 'નેમ પ્રદેશ' કહેવાશે.



6. નગોરયા: એક ઉપર એક ગોઠવી શકાય તેવી નીચે દર્શાવેલા માપનાં લાકડાનાં સાત ગોળ નગોરયાં જોઈશે. છેક ઉપરનું નગોરયું ઉપરની બાજુથી સોગઠી જેવું ગોળ હોવું જોઈશે અને તેની ઊંચાઈ 2 થી 3 ઈંચ જેટલી હોવી જોઈશે. બાકીનાં છ નગોરયાં દરેક 0।। ઈંચ થી 1 ઈંચ ઊંચાઈના હોવાં જોઈશે. બાકીનાં છ નગોરયાની નીચેની સપાટીનો વ્યાસ સાધારણ રીતે નીચેથી ઉપર અનુક્રમે 5, 4।, 4, 3।, 3, 2। અને 2 ઈંચ રહેશે.
7. દડો: ટેનિસ બોલ અથવા તે દડાના આકારનો અને માપનો રબરનો દડો હોવો જોઈશે (અથવા તો ગૂંથેલો સખત દડો અંદર કોઈ પઠણ પદાર્થ નાખી બનાવવામાં આવે તો ચાલી શકે. પણ આવા દડા વડે રમવામાં સુવિધા ઓછી રહે)

પરિભાષા સમજૂતી:

1. ક્રીડાંગણ: 60 થી 10 ફૂટ વ્યાસના વર્તુળની અંદરના પ્રદેશને 'ક્રીડાંગણ' અને તેના પરિઘને 'હદ' કહે છે.
2. નાનું વર્તુળ: 6 ફૂટ વ્યાસના વર્તુળને 'નાનું વર્તુળ' કહેવાય છે.
3. મધ્ય રેખા: ક્રીડાંગણના કેન્દ્રમાંથી દોરેલી વ્યાસરેખાને 'મધ્યરેખા' કહે છે. (ક-ખ)
4. નેમરેખા: મધ્યરેખાથી 20 થી 30 ફૂટના અંતરે દોરેલી 6 ફૂટની લંબાઈની સમાંતર રેખાને 'નેમ રેખા' કહે છે. (ચ-છ)
5. નેમપ્રદેશ: નેમરેખા તથા બંને છેડાઓ પર દોરેલી લાંબી રેખાઓ અને તેને જોડનારી રેખા - આ બધી રેખાઓથી બનેલા લંબચોરસ પ્રદેશને 'નેમ પ્રદેશ' કહે છે. (ચ-છ-ઝ-જ)
6. રમનાર (અથવા નગોરયાં રચનાર): જે પક્ષ દાવ લે છે, એટલે કે નગોરયાને દડા વડે તાકી, પાડી નાખી ફરીથી ગોઠવવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે પક્ષના ખેલાડીઓને 'રમનાર' અથવા 'નગોરયાં ગોઠવનાર' કહે છે.
7. નેમ તાકનાર: રમનારાઓ પૈકી જે ખેલાડીની, દડા વડે નેમ તાકીને નગોરયાં પાડવાની વાર ચાલુ હોય તે 'નેમ તાકનાર' કહેવાય છે.
8. ઝીલનાર: રમનાર પક્ષથી વિરુદ્ધ પક્ષના ખેલાડીઓ 'ઝીલનાર' કહેવાય છે.
9. ગોલંદાજ: ઝીલનારાઓ પૈકી જે ખેલાડી નાના વર્તુળમાં ઊભો રહીને રમનારાઓને દડો મારવાનો પ્રયત્ન કરે છે તે 'ગોલંદાજ' કહેવાય છે.
10. નગોરચું પડ્યું: નિયમસર ફેંકાયેલા દડાની નેમ લાગવાથી નગોરયાં પૈકી એક અથવા વધારે નગોરયાં ગોઠવાયેલી સ્થિતિમાંથી હાલીને જમીન પર અથવા એકબીજા પર પડે, તો તેને 'નગોરચું પડ્યું' એમ કહેવાય છે.
11. નગોરચું ગોઠવ્યું: નગોરચું પડ્યા પછી રમનાર પક્ષના ખેલાડીઓ બધાં નગોરયાંને નીચેથી ઉપર ઊતરતા વ્યાસ મુજબ, ક્રમ પ્રમાણે એક ઉપર એક યોગ્ય રીતે ગોઠવીને મૂકે, તો તેને 'નગોરચું ગોઠવ્યું' એમ કહેવાય છે.
12. નગોરચું ચઢ્યું: રમનાર પક્ષના ખેલાડીઓ પૈકી કોઈ ખેલાડી પડેલાં નગોરયાંને ફરીથી ગોઠવી દે તો ઝીલનાર પક્ષ ઉપર 'નગોરચું ચઢ્યું' એમ કહેવાય છે.

રમતના નિયમો:

13. ક્રીડાંગણ અને સાધનો આગળ જણાવ્યા મુજબ હોવાં જોઈશે તથા નગોરયાં નાના વર્તુળના કેન્દ્રમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવીને મૂકેલાં હોવાં જોઈશે. સિક્કા ઉછાળમાં વિજયી પક્ષનો નાયક પોતાને પક્ષ પ્રથમ દાવમાં રમનાર બનશે કે ઝીલનાર બનશે તેની પસંદગી કરી પંચને જણાવશે.
14. રમનાર પક્ષના નાયકે પોતાના ખેલાડીઓની નેમ તાકવાની વારીના ક્રમની નોંધ ગુણ નોંધનારને આપવી જોઈશે. એક દાવ દરમ્યાન આપેલો ક્રમ બદલી શકાશે નહિ. દરેક

- ખેલાડીને એક દાવ દરમ્યાન એક જ વખત નેમ તાકવાની વારી મળશે. એક જણની વારી પૂરી થયા પછી બીજાની વારી મળશે. એક જણની વારી પૂરી થયા પછી બીજાની વારી – એ રીતે રમનાર પક્ષના બધાની વારી પૂરી થાય એટલે એક દાવ પૂરો થયો ગણાશે.
15. પંચ સૂચના કરે એટલે તરત જ રમનાર પક્ષના ખેલાડીઓ મેદાનના નેમ પ્રદેશવાળા ભાગમાં ઊભા રહેશે. અને પહેલો નેમ તાકનાર નેમપ્રદેશમાં જઈને ઊભો રહેશે. ઝીલનાર પક્ષના ખેલાડીઓ બીજા અર્ધ ભાગમાં ઊભા રહેશે. નગોરચું પડતાં સુધી અથવા દાવ પૂરી થતાં સુધી રમનારાઓ વિરુદ્ધ પક્ષના અર્ધભાગમાં તથા નાના વર્તુળમાં જઈ શકશે નહિ. રમનારાઓમાંથી જો કોઈ ખેલાડી એવી ભૂલ કરે અને તેથી જો ઝીલનારને અગવડ થાય તો નેમ તાકનારની નેમ તાકવાની વારી ગઈ ગણાશે. ઝીલનારઓ પૈકી કોઈ ખેલાડી એવી ભૂલ કરે તો અને તેથી કરીને જો નેમ તાકનારને અગવડ થાય અને તેણે નેમ તાકેલો દડો ઝિલાય તો નેમ તાકનારની વારી ગઈ ગણાશે નહિ અને ફરીથી તે જ ખેલાડીને નેમ તાકવાની વારી આપવામાં આવશે. નગોરચું પડ્યા પછી તરત જ તે ગોઠવાઈ જતાં સુધી અથવા નેમ તાકનારની વારી પૂરી થતાં સુધી બધા ખેલાડીઓ ક્રીડાંગણમાં ગમે ત્યાં જઈ શકશે. એક દાવ પૂરો થયા પછી ક્રીડાંગણની અદલાબદલી કરીને નવો દાવ શરૂ થશે.
16. પંચ તરફથી રમત શરૂ કરવાની સૂચના મળતાં જ પહેલો નેમ તાકનાર નેમપ્રદેશમાંથી દડા વડે નેમ તાકીને નગોરચાં પાડવાનો પ્રયત્ન કરશે. તાકનારના શરીરનો કોઈપણ ભાગ દડો હાથમાંથી છૂટતાં પહેલાં નેમપ્રદેશની બહાર જમીનને લાગવો ન જોઈએ, એવી ભૂલ કરવામાં આવે અને તે વખતે ફેંકવામાં આવેલા દડા વડે નગોરચું પડે તો નગોરચું પડ્યું ગણાશે નહિ, તથા નેમ તાકનારની વારી જશે નહિ, પરંતુ આ રીતે મારેલો દડો ઝીલનારાઓએ યોગ્ય રીતે ઝીલ્યો હોય તો નેમ મારનારની વારી પૂરી થઈ ગણાશે.
17. નેમ તાકનાર નેમ તાકતી વખતે, દડાવાળો હાથ દડો હાથમાંથી છૂટે તે પહેલાં કમર નીચે લાવી શકશે નહિ, એવી ભૂલ કરવામાં આવે અને તે વખતે નગોરચું પડે તો તે પડ્યું ગણાશે નહિ, પણ ઝીલનારાઓએ તે દડો યોગ્ય રીતે ઝીલ્યો હોય તો નેમ તાકનારની વારી પૂરી થશે.
18. નેમ તાકનારે ફેંકેલો દડો ઝીલનારાઓએ નીચે જણાવેલા નિયમ અનુસાર ઝીલ્યો હોય તો નેમ તાકનારની વારી પૂરી થશે. દરેક નેમ તાકનારને તેની વારી દરમ્યાન નેમ તાકવાની પાંચ તક આપવામાં આવશે. અન તેટલી તક પૂરી થયા પછી અથવા તે પહેલાં જો ઝીલનારાઓ તરફથી દડો ઝીલી લેવામાં આવે તો નેમ તાકનારની વારી પૂરી થઈ ગણાશે. આ દરમ્યાન તેણે જો નગોરચું પાડ્યું હોય અને તે ગોઠવવામાં આવે તો નેમ તાકનારને બીજો એક વધારાની વારી મળશે એટલે કે તાકવા માટે વધારાની પાંચ તક મળશે.
19. (અ) નેમ તાકનારને ફેંકેલો દડો જમીન પર એક વખત પડીને ઉછળ્યા પછી ફરીથી જમીન પર પડતાં પહેલા તેને ઝીલનારાઓ પૈકી કોઈ ઝીલી લે તો નેમ તાકનારની વારી પૂરી થઈ ગણાશે.

- (બ) નેમ તાકનારે ફેંકેલો દડો જમીન પર પડતાં પહેલાં મધ્યરેખાને ઓળંગી જાય અને તેને ઝીલનારાઓ પૈકી કોઈ ઝીલી લે તો નેમ તાકનારની વારી પૂરી થઈ ગણાશે.
- (ક) જમીન પર એક વખત પડીને ઉછળેલા દડાથી નગોરચું પડ્યું હોય, અને તે દડાને ફરીથી જમીન પર પડતાં પહેલાં ઝીલનારાઓ પૈકી કોઈએ ઝીલ્યો હોય, તો નેમ તાકનારની વારી પૂરી થશે અને નગોરચું પડ્યું ગણાશે નહિ. પડેલાં નગોરચાંને પંચ વડે યોગ્ય રીતે ગોઠવવામાં આવશે.
20. નગોરચાંને દડો વાગવાને કારણે તે હાલ્યાં હોય પણ પડ્યાં ન હોય તો તેમને હાલ્યા પછી જે સ્થિતિમાં હોય તે જ સ્થિતિમાં રાખવાં જોઈએ, પંચ કે અન્ય કોઈ તેને હાથ લગાડી શકશે નહિ. એક દાવ પૂરો થયા પછી અથવા નગોરચાં પડીને ગોઠવાઈ ગયા પછી પંચે તેમને નાના વર્તુળના કેન્દ્રમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવવામાં જોઈશે.
21. નગોરચું પડ્યા બાદ રમનાર પક્ષના ખેલાડીઓ નગોરચાંને ગોઠવવાનો પ્રયત્ન કરશે. નેમ તાકવાની વારી પૂરી થયેલાઓ પણ ગોઠવવાના કાર્યમાં ભાગ લઈ શકશે. ઝીલનારાઓનો ગોલંદાજ ગોઠવનારાઓમાંથી ગમે તેને દડો મારીને બાદ કરવાનો પ્રયત્ન કરશે. ગોલંદાજ ફેંકેલો દડો જમીન પર ન પડતા ગોઠવનારાઓમાંથી કોઈને પણ શરીરના કોઈપણ ભાગ પર વાગે તો તે ગોઠવનાર બાદ થશે અને જેના નેમથી નગોરચું પડ્યું હતું તેની નેમ તાકવાની વારી પૂરી થઈ ગણાશે. (જુઓ નિયમ-24). આ રીતે ગમે તે કોઈ ગોઠવનાર બાદ થતાંની સાથે જ પંચ સિસોટી વગાડશે અને નગોરચાંને નાના વર્તુળના કેન્દ્રમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવશે. રમનાર અને ઝીલનાર ક્રીડાંગણના અર્ધભાગમાં દાવની શરૂઆત મુજબ ઊભા રહેશે, અને પંચ સૂચના કરે એટલે તરત જ અનુક્રમ પ્રમાણે પછીનો નેમ તાકનાર દડા વડે નેમ તાકવાની વારી શરૂ કરશે.
22. (અ) નગોરચાં પડ્યા પછી તરત જ, એટલે કે ગોઠવનારાઓ પૈકી કોઈપણ ખેલાડી નગોરચું ગોઠવવાનું શરૂઆત કરે તે અગાઉ ઝીલનારાઓ ફક્ત એક જ વખત બધાં નગોરચાં વિખેરી શકશે, પણ આમ કરતી વખતે એક પણ નગોરચું નાના વર્તુળની બહાર જવું ન જોઈએ, જો બહાર જાય તો તેને તરત જ પાછું લાવીને મૂકવું જોઈશે, તથા જો પાચું લાવવું બાકી રહી જાય અને ગોઠવનારાઓ બાકીનાં નગોરચાં ગોઠવી દે તો નગોરચું ગોઠવાઈ ગયું ગણવામાં આવશે.
- (બ) તાકેલો દડો વાગવાથી જો નગોરચાં નાના વર્તુળની બહાર ગયાં હોય તો ગોઠવનારાઓએ તે નગોરચાંને લાવવાં જોઈશે.
23. પડી ગયેલાં નગોરચાંને ગોઠવનારાઓ બાદ થયા વિના ગોઠવી દે એટલે તરત જ પંચ તરફથી સિસોટી વગાડવામાં આવશે અને નગોરચાંને નાના વર્તુળના કેન્દ્રમાં યોગ્ય રીતે ગોઠવી દેવામાં આવશે તથા રમનારાઓ અને ઝીલનારાઓ દાવની શરૂઆત મુજબ ક્રીડાંગણના પોતપોતાના અર્ધ ભાગમાં જઈને ઊભા રહેશે અને જેણે નગોરચું પાડ્યું હશે તે જ

ખેલાડી પંચની સૂચના મળતાં નેમ તાકવાની શરૂઆત કરશે. નગોરચું ગોઠવતી વખતે ગોઠવનારાઓ નાના વર્તુળમાં ગમે ત્યાં નગોરચું ગોઠવશે તો ચાલશે.

(અ) ઉપરોક્ત નિયમ 21 પ્રમાણે દડો મારતી વખતે ગોલંદાજનો ઓછામાં ઓછો એક પગ તો નાના વર્તુળમાં હોવો જ જોઈએ. તે રીતે પગ ન હોય અને તેણે મારેલો દડો ગોઠવનારાઓમાંથી કોઈને વાગે તો ગોઠવનાર બાદ ગણાશે નહિ. ઝીલનાર પક્ષના અન્ય ખેલાડીઓ ગોલંદાજ તરફ દડો ફેંકી શકશે, તેને લાવી આપશે, અથવા ગોલંદાજ જાતે પણ દડો ફેંકી શકશે તેને લાવી આપશે અથવા ગોલંદાજ જાતે પણ દડો લેવા માટે ક્રીડાંગણમાં ગમે ત્યાં જઈ શકશે, પરંતુ દડો મારતી વખતે તો તેણે ઉપર જણાવ્યા મુજબ નાના વર્તુળમાં ઊભા રહેવું જોઈશે.

(બ) ઝીલનાર પક્ષના નાયકે પોતાના ગોલંદાજનું નામ દાવની શરૂઆતમાં જ પંચને તથા ગુણ નોંધનારને જણાવવું જોઈશે. ગોલંદાજ ઓળખાઈ આવે તે માટે તેને કોઈ સૂચક નિશાની આપવી જોઈશે.

(ક) ગોલંદાજ બદલવો હોય તો ઝીલનાર પક્ષનો નાયક નોંધનારને તથા વિરુદ્ધ પક્ષના નાયકને જણાવી ગમે ત્યારે બદલી શકશે.

24. કોઈ ઝીલનાર ખેલાડી ગોલંદાજ તરફ દડો લઈ જતો હોય અથવા ફેંકતો હોય તો રમનારાઓ તેને અથવા દડાને રોકી શકશે નહિ. આ રીતે જાણી જોઈ કોઈ ઝીલનારને અથવા દડાને રોકવામાં આવે તો પંચ તે રોકનાર ખેલાડીને બાદ જાહેર કરશે અને તે વખતનાં નગોરચું ગોઠવવાના દાવમાં તે ભાગ લઈ શકશે નહિ. આ પછી ફરીથી નગોરચું પડે તો તે વખતે ગોઠવવામાં ભાગ લઈ શકશે.

25. રમનાર પક્ષનો કોઈ ખેલાડી હદની બહાર જાય તો તે બાદ થયો ગણાશે. જ્યાં સુધી રમનારના પગનો કોઈ પણ ભાગ ક્રીડાંગણની હદની અંદર જમીનને અડકેલો હશે ત્યાં સુધી તે હદ બહાર ગયો ગણાશે નહિ. બંને પગ હદની બહાર હોય, પછી ભલે આખું શરીર અંદર હોય તો પણ તે હદ બહાર ગયો ગણાશે. હવામાં અદ્ધર ફૂદકો મારવામાં આવે તો પણ તે હદ બહાર ગણાશે નહિ. આ નિયમ પ્રમાણે બાદ થયેલો રમનાર તે વખતનાં નગોરચું ગોઠવવામાં ભાગ લઈ શકશે નહિ. તે પછી ફરીથી નગોરચું પડે ત્યાં તે ગોઠવવામાં તે ભાગ લઈ શકશે.

26. ઉપરના કોઈપણ નિયમ પ્રમાણે બાદ થયેલ રમનારને તેની નેમ તાકવાની વારી ન આવી હોય તો નિયમ પ્રમાણે તે વારી લેવાનો તેને અધિકાર છે.

સ્પર્ધાના નિયમો:

27. દરેક પક્ષમાં નવ ખેલાડી રહેશે.

28. દરેક પક્ષે વારાફરતી બે વખત રમનાર તથા બે વખત ઝીલનાર થવું જોઈશે. આ પ્રમાણે દરેક પક્ષે બબ્બે દાવ થશે.

29. દરેક વખતે નગોરચું પાડ્યા બદલ રમનાર પક્ષને 10 ગુણ મળવો અને તે ગોઠવ્યા બદલ પાંચ ગુણ મળશે. ઝીલનાર પક્ષને નેમ તાકવી દડો ઝીલીને રમનારની વારી પૂરી કરવા બદલ દરેક વખતે એક ગુણ મળશે, નગોરચું પાડ્યા પછી ગોલંદાજ દડો ફેંકીને રમનારને બાદ કરે તો દરેક વખતે ઝીલનાર પક્ષને પાંચ ગુણ મળશે. આ પ્રમાણે બધા દાવમાં મળીને જે પક્ષના કુલ ગુણ વધારે થશે તે પક્ષ વિજયી ગણાશે. બંને પક્ષે સરખા ગુણ થાય તો દરેક પક્ષને વધારાનો અડ્ડેક દાવ રમાડવામાં આવશે, અને તેમાં પણ જો સરખા ગુણ થશે તો આખી સ્પર્ધા નવેસરથી રમાડવામાં આવશે.
30. સ્પર્ધા માટે 10 વર્ષ સુધીની ઉંમરના ખેલાડીઓ માટે 45 મિનિટ, 12 વર્ષ સુધીના માટે 60 મિનિટ અને તેથી મોટી ઉંમરનાઓ માટે 75 મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે. તેટલા સમયની અંદર જો સ્પર્ધા પૂરી થાય તો આગળ જણાવેલા નિયમો અનુસાર વિજેતા નક્કી થશે પણ તેટલા સમયમાં સ્પર્ધા પૂરી ન થાય તો સમય પૂરો થતાં સુધીમાં બંને પક્ષના જેટલા સમાન દાવ પૂરા થયા હોય તેટલા દાવના કુલ ગુણનો સરવાળો કરતાં જે પક્ષના કુલ ગુણ વધારે થશે તે વિજયી ગણાશે. બંને પક્ષે ગુણ સરખા થાય તો આખી સ્પર્ધા નવેસરથી રમાડવામાં આવશે.
31. ચાલુ થયેલી સ્પર્ધા જો કોઈ કારણસર અધવચ્ચે બંધ રહે તો તે પહેલાં જેટલા દાવ પૂરા થયા હોય તે દાવ, લાગેલો સમય, અને તે દરમિયાન બંને પક્ષે મેળવેલા ગુણની નોંધ રાખીને બાકી રહેલી સ્પર્ધા અન્ય અનુકૂળ સમયે યોજી પૂરી કરવી જોઈશે.
32. સ્પર્ધાના સંચાલન માટે એક મુખ્ય પંચ, એક ગુણલેખક તથા એક સમય લેખન-એમ ત્રણ અધિકારીઓ રહેશે. (સમય નોંધવાનું કામ ગુણલેખક પણ સંભાળી શકશે).

6.1.3 આટાપાટા

અગરપાટ, ખારોપાટ, લૂણીપાટ વગેરે નામોથી ઓળખાતી ‘આટાપાટા’ની રમત ખાસ કરીને મહારાષ્ટ્ર અને ગુજરાત રાજ્ય તથા મધ્યપ્રદેશ અને મધ્ય ભારતમાં ખૂબ પ્રચલિત એવી આપણી જૂની રાષ્ટ્રીય રમત છે. શારીરિક ચપળતા અને સાહસ ઉપર રચાયેલી આ રમત બિનખર્ચાળ તથા ઓછી જગામાં રમી શકાય તેવી છે, તથા તેમાં વ્યક્તિગત કૌશલ્ય અને સમૂહકાર્ય એ બંનેને અવકાશ હોવાથી તેમજ એકીસાથે બધા તે રમત રમી શકતા હોવાથી આ રમત આનંદપ્રદ અને આરોગ્યવર્ધક છે.

કૌશલ્યો: આ રમતનાં મૂળભૂત કૌશલ્યોમાં પાટી પકડવી, પાટી રમવી, ફૂંડી પકડવી, ફૂંડી તોડવી, પડીને જવું, બે પગે ફૂંડકો, એક પગે ફૂંડકો, અવળો ફૂંડકો વગેરેને સમાવેશ થાય છે.

મેદાન:

1. આટાપાટાની રમત માટે 109 ફૂટ 1 ઈંચ લાંબુ તથા 29 ફૂટ 1 ઈંચ પહોળું સપાટ મેદાન જોઈશે (ગ-ધ-ચ-છ), જેમાં દરેક આડીપાટી 13 ઈંચ પહોળી અને 23 ફૂટ 1 ઈંચ લાંબી રહેશે. (અ-આ)
2. ઊભી મધ્યપાટી એટલે કે મોભપાટી 13 ઈંચ પહોળી અને 89 ફૂટ 1 ઈંચ લાંબી રહેશે. (ક-ખ)

3. મોભપાટીથી દરેક પાટીના બે બરાબર ભાગ થવા જોઈએ.
4. એક પાટીના ઉપરના ભાગની રેખાથી નજીકની બીજી પાટીના ઉપરના ભાગની રેખા સુધી 11 ફૂટનું અંતર રહેશે. મોભપાટી અને આડીપાટીના છેદાવાથી થતો દરેક ચોરસ 13 ઈંચનો રહેશે. (ટ, ઇ, ઈ વગેરે)
5. (અ) કુલ આટીપાટી નવ રહેશે.
 (આ) સૌથી આગળની પાટી એટલે કે કપાલ-પાટીથી 10 ફૂટ આગળ અને સૌથી પાછળની પાટી એટલે કે લૂણ પાટીથી 10 ફૂટ પાછળ એકેક સમાંતર રેખા દોરવામાં આવશે. (ગ-ઘ, ચ-છ). આ રેખાઓ સુધી બાજુરેખાઓ લંબાવી હદ બનાવવામાં આવશે. પાટીઓની રેખાઓ બંને બાજુરેખાની બહાર 3 ફૂટ સુધી લંબાવવી જોઈશે.
 (ઈ) મેદાનની ચારે બાજુ ઓછામાં ઓછી 10 ફૂટ જગા અવશ્ય ખુલ્લી રાખવી જોઈએ.
6. જેઓની ઉંમર પૂરાં 15 વર્ષની ન હોય અથવા જેમની ઊંચાઈ 5 ફૂટથી વધારે ન હોય એવા ખેલાડીઓને કુમાર ખેલાડીઓ ગણવામાં આવશે.
7. કુમાર ખેલાડીઓ માટે:
 (અ) દરેક આડીપાટી 12 ઈંચ પહોળી અને 21 ફૂટ લાંબી રહેશે.
 (આ) એક પાટીની ઉપરના ભાગની રેખાથી નજીકની બીજી પાટીના ઉપરના ભાગની રેખા સુધી 10 ફૂટ જેટલું અંતર રહેશે.

10	अ	क	का	१	पठ रथ = ८८ फुट - १०'२"
11					अ ओं " "
12				२	मा ओं " "
13		ट			अ आ = १३ फुट - १०'२"
14				३	ओं ओं " "
15		सि			र म = १९ फुट
16				४	
17		ओ			
18				५	
19		कु			
20				६	
21		अ			
22				७	
23		ओं			कुमार छेलाडीओ माटे
24				८	पठ रथ ८९ x ९ फुट
25		अ			अ आ २९ x ९ फुट
26				९	थोस(ठ) = १ x ९८ फुट
27				१०	पाटी अंतथ (रम) = १०
28	जे	प	जे		

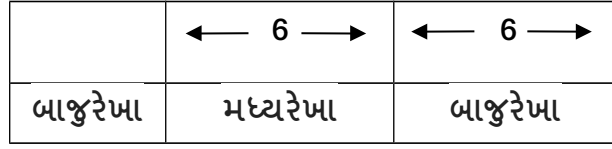
आटापाटातुं भेदान

6.1.4 ગજગ્રાહ

‘ખેંચવું’ એ માત્ર માનવસર્જન જેટલી જૂની જ નહિ, પણ સજીવ પ્રાણીની મૂળભૂત પ્રવૃત્તિ છે, અને આ પ્રવૃત્તિ પર રચાયેલી ગજગ્રાહની સાંઘિક રમતમાં ખાસ કરીને બળની જરૂર પડે છે, સાથે સાથે તાકાત અથવા દમ અને સંઘકાર્યની પણ એટલી જ જરૂર રહે છે. આ રમતનું ઓલિમ્પિક સ્પર્ધાઓમાં સ્થાન નથી, છતાં તે સ્વાભાવિક અને પ્રચલિત તથા પ્રેક્ષણીય હોવાથી અત્રે અપનાવવામાં આવી છે. આ રમતની સ્પર્ધામાં થતી તીવ્ર રસાકસીને પરિણામે કેટલીકવાર ખેલાડી પોતાની શક્તિની મર્યાદા કરતાં વધારે પડતા બળનો ઉપયોગ કરવા પ્રેરાવાનો સંભવ છે, અને તેથી તાત્કાલિક સારવારનાં સાધનો અને ડોક્ટરની ઉપસ્થિતિમાં આ સ્પર્ધા યોજવી એ સલાહભર્યું છે.

મેદાન:

1. રાજગ્રાહનું મેદાન ખાડાટેકરા વગરનું અને સપાટ હોવું જોઈશે.
2. મેદાનની લંબાઈ દોરડાની લંબાઈ કરતાં 30 ફીટ વધારે રખાશે, અને પહોળાઈ 8 ફીટ રખાશે.
3. મેદાનની વચ્ચે 8 ફીટ લાંબી મધ્યરેખા તથા તેને સમાંતર બંને બાજુએ છ છ ફીટ દૂર એકેક બાજુરેખા ચૂના વેડ દોરવામાં આવશે.



દોરડું

4. દોરડું લાંબામાં લાંબુ 110 ફીટ અને ટૂંકામાં ટૂંકી 80 ફીટ રાખી શકાશે. તેનો ઘેરાવો 4 ઈંચથી ઓછો હોવો જોઈએ નહિ.
5. દોરડાની મધ્યમાં લાલ પટ્ટી બાંધી તેના બે સરખા ભાગ પાડવામાં આવશે અને મધ્યમાંથી બંને બાજુ છ છ ફીટ દૂર બીજી બે પટ્ટીઓ બાંધવામાં આવશે જે ‘બાજુ પટ્ટીઓ’ કહેવાશે.

પક્ષો

6. આ રમતમાં બે પક્ષો રહેશે. દરેક પક્ષમાં નવ ભિલ્લુઓ રહેશે. તેમાંનો એક નાયક અને એક ઉપનાયક ગણાશે.

સિક્કો ઉછાળ

7. પંચ બંને પક્ષના નાયકોને બોલાવી તેમની રૂબરૂમાં સિક્કો ઉછાળશે. સિક્કો ઉછાળવામાં જીતનાર પક્ષને મેદાનની બાજુની પસંદગી કરવાની રહેશે.
8. આ રમતમાં ત્રણ પંચો રહેશે. એક પંચ વચ્ચે રહેશે. બીજા બે પંચો દોરડાના એકેક છેડા આગળ રહેશે.

રમતની શરૂઆત

9. પંચની સૂચના મળતાં બંને પક્ષના ભિલ્લુઓ બંને બાજુએ ગોઠવાઈ જશે. સૌથી પ્રથમ ઊભા રહેનારના હાથની મૂઠી બાજુપટ્ટીની આગળ રહી શકશે નહિ અને તેના પગ બાજુ-રેખાથી આગળ રહી શકશે નહિ. પંચ સિસોટી મારે અથવા ખેંચવા માટે જે કોઈ સંજ્ઞા કરે તે વખતે બંને પક્ષ પોતપોતાની બાજુ દોરડું ખેંચશે.

નિયમો

10. શરૂઆત વખતે દોરડાની મધ્યપટ્ટી મેદાનની મધ્યરેખા ઉપર રહે તથા બાજુ પટ્ટીઓ બાજુરેખાઓ ઉપર રહે તેવી રીતે દોરડું ખેંચીને અક્કડ રાખવું પડશે.
11. આગળ પડતી ખીલા બેસાડેલા બૂટ, સ્પ્રિંગનાં બૂટ અગર કોઈ પણ જાતનાં પગરખાં વાપરવા દેવામાં આવશે નહિ.
12. દોરડું ખેંચવાની શરૂઆત કરતાં પહેલાં કોઈ પણ હરીફ પગ ટેકવવા માટે જમીનમાં ખાડો કરી શકાશે નહિ.
13. હરીફાઈમાં કોઈ પણ વ્યક્તિને પગ સિવાય શરીરના કોઈપણ ભાગ વડે જમીનને અડકવા દેવામાં આવશે નહિ, પણ એક પક્ષથી ખેંચાણ એકદમ મૂકી દેવાથી બીજા પક્ષવાળાથી જમીનને અડકાય તો તે અપવાદ તરીકે ગણાશે.
14. એક વખત દોરડું ખેંચાયા બાદ પંચને મેદાન ખરાબ થયેલું છે એમ જણાશે તો તે મેદાન બદલી શકશે. મેદાનની પસંદગીનો કે બદલીનો પંચનો નિર્ણય છેવટનો ગણાશે.

હારજીત

15. જે પક્ષ સામા પક્ષની બાજુપટ્ટીવાળો ભાગ પોતાની બાજુરેખાની અંદર ખેંચી લાવશે તે પક્ષ જીત્યો ગણાશે.
16. આખી રમતમાં ત્રણ વખત દોરડું ખેંચવામાં આવશે. એક વખત ખેંચાય પછી પાંચ મિનિટ આરામ આપવામાં આવશે. તે પછી બંને પક્ષો અરસપરસ બાજુ બદલી ફરી દોરડું ખેંચશે. આમ ત્રણ વખત દોરડું ખેંચાય તેમાંથી જે પક્ષ બે વખત પોતાની બાજુએ દોરડું ખેંચી જશે તે આખી રમતમાં જીત્યો ગણાશે. પરંતુ જો એક પક્ષ સતત બે વખત દોરડું ખેંચી જશે, તો ત્રીજી વખત દોરડું ખેંચવાની જરૂર રહેશે નહિ.

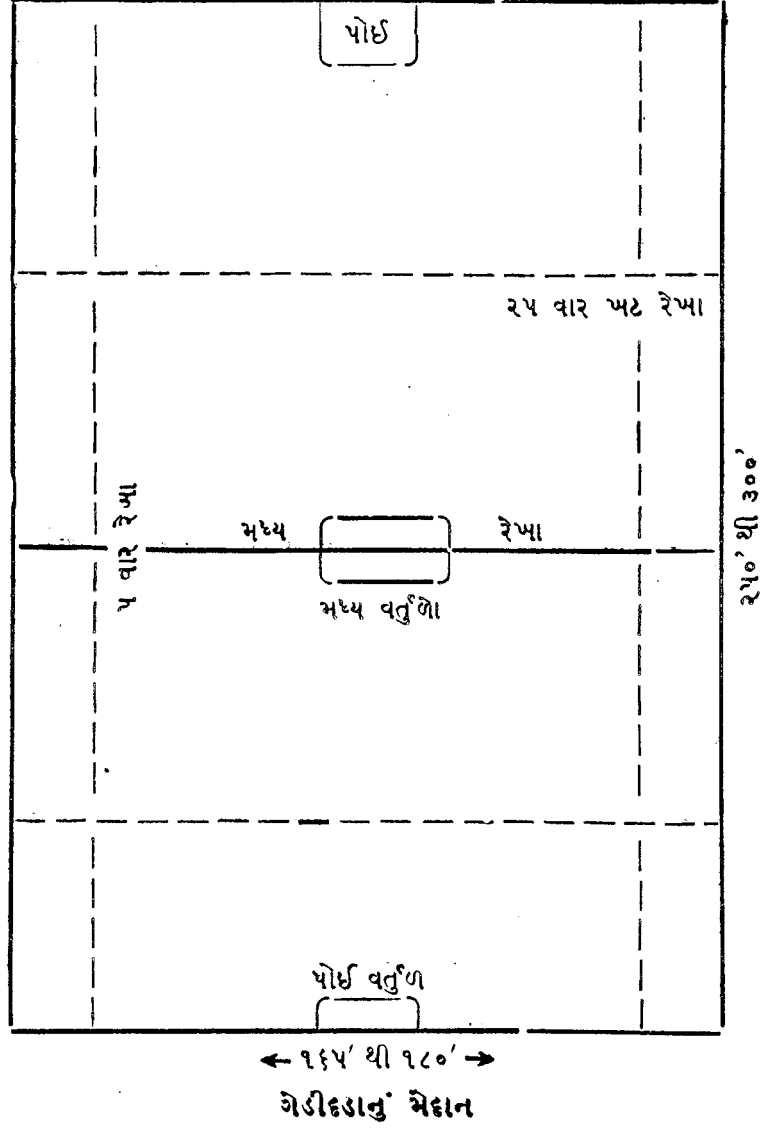
6.1.5 ગેડીદડા

પરાપૂર્વથી આપણા દેશમાં ચાલતી આવેલી 'ગેડીદડા'ની રમત એ આપણી રાષ્ટ્રીય લોકરમત છે. આ રમત હોકીની રમતની સમાંતર રમત છે. છતાં આમાં દડો વજનદાર હોવાથી ખેલાડીના કાંડામાં વધુ બળની જરૂર પડે છે. આ રમત બિનખર્ચાળ હોવાથી તથા ગામડાંઓમાં પણ તેને માટેનાં સાધન સગવડો સુપ્રાપ્ય હોવાથી સાચા અર્થમાં તે સર્વ રીતે આપણી લોકરમત છે. આ રમતને ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે વ્યવસ્થિત અને નિયમસરની બનાવી તેના જે નિયમો ઘડાયા છે તે અત્રે આપ્યા છે. બિનખર્ચાળ તળપદાં સાધનો વડે આ રમત મોજથી રમી શકાશે.

મેદાન

1. હદ: રમતનું મેદાન લંબચોરસ રહેશે. તેની લંબાઈ 250 થી 300 ફીટ સુધીની અને પહોળાઈ 165 થી 180 ફૂટ સુધીની રહેશે.
2. મધ્યવર્તુળ: મેદાનની લંબાઈના મધ્યમાં મધ્યરેખા દોરવામાં આવશે અને આ મધ્યરેખાની મધ્યમાં 9 ફીટની ત્રિજ્યા લઈ મધ્યવર્તુળ દોરવામાં આવશે.
3. પોઈ: રમતના મેદાનની બંને બાજુએ પહોળાઈની રેખાઓની વચ્ચે 12 થી 15 ફીટ સુધીની પોઈ નક્કી કરવી. લંબાઈની રેખાઓને પોઈ રેખા તરીકે ઓળખવામાં આવશે. પોઈસીમા ઉપર આઠ ફીટ ઊંચા બે વાંસ રોપવા, અને તેમની ઉપર એક આડો વાંસ રાખવો.
4. પોઈવર્તુળ: બંને બાજુના પોઈ વાંસથી 45 ફીટની ત્રિજ્યા લઈ, મેદાનની અંદર બે પા વર્તુળ દોરવાં, અને આ બંને પા વર્તુળને પોઈને સમાંતર 12 થી 15 ફીટ (પોઈના અંતર જેટલી) સીધી રેખાથી જોડવાં. આ અર્ધફૂંડાળું 'પોઈ વર્તુળ' કહેવાશે.
5. પાંચવાર બાજુરેખા: બાજુરેખાઓથી પાંચ વાર દૂર મેદાનની અંદર બંને બાજુએ બાજુ-રેખાઓને સમાંતર ટપકાં મૂકી રેખા પાડવામાં આવશે, જે 'પાંચ વાર બાજુરેખા' કહેવાશે.
6. પચીસ વાર ખટરેખા: મેદાનની બંને બાજુના અંદરના ભાગમાં પોઈરેખાને સમાન્તર, તેનાથી 25 વાર દૂર દરેક ભાગમાં ટપકાં મૂકી સળંગ રેખા પાડવામાં આવશે જે '25 વાર ખટરેખા' કહેવાશે.
7. દડો: દડો ગોળ તથા વધુમાં વધુ નવ ઈંચના વ્યાસનો રાખી શકાશે. તે લૂગડો દોરીથી ગૂંથેલો, અથવા ચામડાથી સીવેલો હશે તો પણ ચાલશે. દડાનું વજન બશેરથી વધુ ન હોવું જોઈએ.
8. ગેડી: રમનારની કમર સુધીની ઊંચાઈની તથા રમનારના કાંડાની જાડાઈની હોવી જોઈશે. ગેડી હોકીસ્ટીકની માફક છેડેથી જરાક વળેલી રાખવી.
9. જોડા: બીજાને ઈજા કરે તેવા, નીચે અણીવાળી ઠેસ ચોઢેલા જોડા, વગેરે પહેરી રમનાર રમી શકશે નહિ.
10. ભિલ્લુઓ: રમત માટે બે ટુકડીઓ રહેશે. દરેક ટુકડીમાં 15 ભિલ્લુઓ રહેશે, જેમાં એક નાયક તથા એક ઉપનાયક રહેશે.
11. સમય: આખી સ્પર્ધા સિત્તેર મિનિટ ચાલશે. અડધો કલાક રમત સમાયા બાદ દસ મિનિટની વિશ્રાન્તિ આપી, ફરી અડધો કલાક રમત રમાડવામાં આવશે. વિશ્રાન્તિ બાદ બંને પક્ષ મેદાનની ફેરબદલી કરશે.
12. શરૂઆત: સિક્કો ઉછાળી મેદાનની પસંદગી થયા બાદ દરેક નાયક પોતાની ટુકડીના ભિલ્લુઓને આગલી હારમાં પાંચ, વચલી હારમાં ત્રણ, છેલ્લી હારમાં બે, પોઈ સાચવવા એક-એક ગોઠવશે.
13. ખટ: બંને પક્ષના રમનારામાંથી એકેક જણ મેદાનની વચમાં બાજુરેખા તરફ મોં રહે તેમ ઊભા રહી, પહેલાં જમીન પર ગેડી પછાડી, પછી ઊંચે દડા ઉપર ગેડી લાવી, ત્રણ વખત વારાફરતી

ગેડી પછાડી દડાને ફટકો મારશે. ખટ વખતે બીજા હરીફો ખટ લેનાર હરીફથી નવ ફીટ દૂર પોતાની હદમાં રહેશે. પોઈવર્તુળમાં ખટ લેતી વખતે પોઈ-રેખાથી 15 ફીટ દૂર દડો રાખવો. આ નિયમનું ઉલ્લંઘન કોઈપણ પક્ષનો હરીફ કરશે તો ફરીથી ખટ લેવાની રહેશે. રમતમાં શરૂઆતમાં દડો મેદાનના મધ્યભાગમાં આવેલા વર્તુળમાં મૂકી રમતની શરૂઆત કરવી.



14. પોઈ: પોઈ માટે નીચેના નિયમો લાગી પડશે:
- (અ) દડો પોઈરેખા ઉપરથી અને તેની ઉપર રોપેલા તથા આડા મૂકેલા વાંસની વચ્ચે તથા નીચેથી પૂરેપૂરો પસાર થવો જોઈશે.
 - (બ) પોઈ વર્તુળમાંથી આક્રમક પક્ષના રમનારની ગેડીને વાગીને અથવા અથડાઈને દડો જવો જોઈશે.
 - (ક) પોઈ વર્તુળમાંથી આક્રમક પક્ષના રમનારની ગેડીને અડીને બચાવપક્ષના રમનારની ગેડીને અથવા શરીરને અડકીને પણ જો દડો પોઈ માટે મકુરર કરેલી હદમાંથી પસાર થશે તો પણ 'પોઈ થઈ' ગણાશે.

(ખ) પોઈ કરતાં પોઈસ્તંભ પડી જાય તો પોઈની શક્યતા વિચારીને, પંચ યોગ્ય લાગશે તે નિર્ણય આપી શકશે.

15. રમત માટેના સામાન્ય નિયમો નીચે મુજબ રહેશે:

(અ) દડાની ગતિ ગેડી અથવા પગથી જ રોકી શકશે. દડાને કોઈ ખેલાડી લાત મારી શકશે નહિ.

(બ) હાથમાં ગેડી હશે તે જ હરીફ રમે છે એમ ગણાશે.

(ક) ગેડી પહોંચે તેટલા અંતરે દડો હશે તો જ સામસામા રમનાર પોતાની ગેડી એકબીજાની ગેડીમાં ભેરવી શકશે.

(ડ) રમનાર દડાને અડતાં પહેલાં સામા હરીફની આડે આવી શકશે નહિ, તેના શરીરને અડી શકશે નહિ, પોતાની ગેડી સામા હરીફના પગની વચમાં મૂકી શકશે નહિ, તેમજ સામા હરીફની ગેડીને પોતાની ગેડી વડે ખાલી ફટકો મારી શકશે નહિ.

નોંધ (1) ઉપરના કોઈપણ નિયમનું ઉલ્લંઘન પોઈવર્તુળમાં આક્રમણ પક્ષથી થાય તો તે બદલે બચાવપક્ષને ગુનાની જગાએથી 'મુક્ત ફટકો' આપવો. બચાવપક્ષથી ઉપરના કોઈપણ નિયમને ઉલ્લંઘન પોઈવર્તુળમાં જાણી જોઈને થાય તો આક્રમક પક્ષને ગુનાની જગાએથી ગુનાખટ આપવી, અને અજાણતાં થાય તો સામા પક્ષને ગુનાખૂણેથી 'મુક્ત ફટકો' આપવો. (2) કોઈપણ પક્ષ ઉપરના નિયમોનું ઉલ્લંઘન પોઈવર્તુળ બરાબર કરે તો ગુનો કરનારના સામાપક્ષને ગુનાવાળી જગાએથી 'મુક્ત ફટકો' આપવો. (3) બંને પક્ષના હરીફ એક સાથે જ ઉપરના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે તો ગુનાની જગાએથી બંને જણને 'ખટ' આપવી.

16 ગેડીની ભૂલ: દડાને ફટકો મરતાં પહેલાં અથવા મારી રહ્યા બાદ ગેડી માથાથી ઊંચે જવી ન જોઈએ. બંને પક્ષના હરીફો એક સાથે જ આ ગુનો કરે તે ગુનાની જગાએથી બંને જણને 'ખટ' આપવી. પોઈવર્તુળમાં આક્રમક પક્ષ આ ગુનો કરે તો બચાવપક્ષને ગુનાની જગાએથી છૂટો ફકટો આપવો. બચાવપક્ષ પોઈ ન થવા દેવા માટે જાણી જોઈને આ ગુનો કરે તો સામાપક્ષને ગુનાખટ આપવી. બચાવપક્ષથી અજાણમાં પોઈવર્તુળમાં આ ગુનો થાય તો આક્રમક પક્ષને પોઈખૂણેથી ફટકો આપવો.

17 છૂટો ફટકો: આ ફટકા વખતે ફટકો મારનાર સિવાય બધા રમનાર પંદર ફીટ દૂર ઊભા રહેશે. ફટકો મારનાર દડાને ફટકો મારી, તેના તેમજ સામા પક્ષના રમનાર દડાને અડે નહિ ત્યાં સુધી ફરી દડાને અડી તેમજ ફટકો મારી શકશે નહિ. ફટકો મારતાં ફટકો ચૂકી જાય અને ગેડીનો ગુનો ન કરે તો ફરીથી ફટકો મારી શકશે. આ ફટકો મારતી વખતે, ફટકો મારનારથી પંદર ફીટની અંદર કોઈ રમનાર હશે તો ફટકો ફરીથી મારવા દેવામાં આવશે. પોઈવર્તુળમાં બચાવપક્ષ આ ફટકો મારી ફટકો મારનાર તરત જ દડાને અડે તો સામા પક્ષને પોઈખૂણેથી ગુનાખૂણા ફટકો આપવો. પોઈવર્તુળથી બહારથી ગુનો કરે તો ગુનો કરનારના સામા પક્ષને 'મુક્ત ફટકો' આપવો. જો ફટકો ખોટી રીતે પોઈવર્તુળ બહારથી માર્યો હોય તે ગુનો કરનારના

સામા પક્ષને 'મુક્ત ફટકો' આપવો અને પોઈવર્તુળની અંદરથી ફટકો માર્યો હોય તો 'ગુનાખૂણા ફટકો' આપવો.

18 ગુનાખટ: આ ખટ લેવાનું પૂરું થતાં સુધી ખટ લેનાર સિવાયના બીજા રમનાર તે બાજુ 25 વાર રેખાની બહાર ઊભા રહેશે. જો આ ખટ બાદ દડો પોઈવર્તુળની અંદરની પોઈ હદ સિવાયની પોઈ રેખા ઉપરથી બહાર જાય તો ફરીથી ખટ આપવી. જો દડો રોપેલો બે વાંસની વચ્ચેથી આક્રમકપક્ષની ગેડીને અથવા બચાવપક્ષના કોઈ હરીફના શરીર અથવા ગેડીને અડીને પસાર થાય તો 'પોઈ થઈ' ગણાશે. પોઈવર્તુળ બહારની પોઈ રેખા ઉપરથી દડો જાય કે તરત તે બાજુ 25 વારની રેખાની ઉપરથી ખૂટ આપવી.

(અ) જો બચાવપક્ષ નિયમ 13 બાદ કરતાં ભૂલ કરે તો આક્રમક પક્ષને 'ગુના પોઈ' અપાશે, જે પોઈ જ ગણાશે.

(બ) સામા પક્ષ ગુનો કરે તો બચાવપક્ષને 'છૂટો ફટકો' આપવો. બંને જણ સાથે ગુનો કરે તો ફરીથી 'ખટ' આપવી.

પોઈ રેખા પાછળ

19 (અ) જો દડો આક્રમક પક્ષના કોઈ રમનારથી તેની ગેડી અથવા શરીરને અડીને અથવા બચાવપક્ષનો હરીફ જે પોતાની પોઈ સીમા પાસેથી 25 વાર દૂર હોય અને તેના ફટકાથી અજાણતાં પોઈ રેખા પાછળ જાય તો જે જગાએથી દડો ગયો હોય તેને કાટખૂણે 25 વારની રેખાએ દડો મૂકી ખટ આપવી.

(બ) 25 વારની રેખાની અંદરથી બચાવપક્ષના રમનારથી અજાણતાં દડો બહાર જાય તો સામાપક્ષને ખૂણા ફટકો આપવો. (સિવાય કે નિયમ 14 માં સમાવેશ ન થાય તો.)

(ક) મેદાનના કોઈ ભાગમાંથી બચાવપક્ષના હરીફે જાણી જોઈને દડાને પોઈ રેખા પાછળ કાઢ્યો હશે તો સામા પક્ષને 'ગુનાખૂણા ફટકો' આપવો (સિવાય કે નિયમ 14 માં સમાવેશ ન થાય તો.)

ખૂણા ફટકો

20 સામા પક્ષનો કોઈ પણ ખૂણાવાવટાથી ત્રણ વારની અંદર પોઈ રેખા ઉપર દડો મૂકીને ફટકો મારી શકશે. આ વખતે બચાવપક્ષના બધા હરીફો પોતાની ગેડી તથા પગ પોઈહદની પોઈ રેખા બહાર રાખી ઊભા રહેશે, અને સામા પક્ષના હરીફો પોતાની ગેડી તથા પગ પોઈવર્તુળની બહાર રાખી ઊભા રહેશે. સામા પક્ષનો કોઈપણ હરીફ દડાની ગતિ રોક્યા વગર ચાલુ ગતિવાળા દડાને ફટકો મારી પોઈ કરી શકશે નહિ. પણ જો ખૂણાફટકા બાદ રમનાર પક્ષના હરીફની ગેડી અથવા હરીફનો કોઈપણ ભાગ દડાને અડકેલો હશે તો તે પોઈ કરવા માટે ફટકો મારી શકશે. જો સામા પક્ષનો હરીફ ખૂણા ફટકા બાદ દડાને અટકાવ્યા સિવાય ફટકો મારે તો રમનાર પક્ષને 'મુક્ત ફટકો' મળશે.

ગુનાખૂણો

- 21 પાસેના પોઈ સ્તંભથી ઓછામાં ઓછા દસ વારની અંદર આ ફટકો મારી શકાશે નહિ. ઉપરાંત આ ફટકા વખતે કોઈપણ હરીફ ફટકાની જગાએથી પાંચ વારની અંદર ઊભો રહી શકશે નહિ. સામો પક્ષ ખૂણા ફટકાથી સુધી પોઈ કરી શકશે નહિ. આ ફટકા બાદ પોઈ કરવા માટે દડાને અટકાવવો પડશે, અથવા પોઈ થતાં પહેલાં દડો રમનાર પક્ષના કોઈપણ હરીફના શરીર અથવા ગેડીને અડકવો જોઈશે અને ત્યારબાદ જ સામો પક્ષ ફટકો મારી શકશે. ગુના ફટકો મારનાર હરીફ ફટકો માર્યા પછી તેના સિવાય બીજો કોઈપણ હરીફ દડાને ફટકો ન મારે ત્યાં સુધી દડાને અડી શકશે નહિ. આ ફટકો લેતાં હરીફ ચૂકી જશે તો ફરી ફટકો લી શકશે. (સિવાય કે તે ગેડીનો ગુનો ન કરે તો)

વિરુદ્ધ બાજુ

- 22 દડાને ફટકો માર્યા બાદ અથવા પર સવાર થઈ તેમને દોડાવવાની સ્પર્ધા યોજાય છે.

આદિવાસી સમાજની વાહનદોડ-રેસ

વાહનનો પ્રકાર તથા અનુકૂળતાને લક્ષમાં લઈને અર્ધો માઈલ અથવા વધારે અંતર રાખવામાં આવે છે. કેટલીક વાર ગાયોને સરસ શણગારીને દોડાવવાની સ્પર્ધા પણ થાય છે. પ્રથમ આવે તે વિજેતા ગણાય.

આમાં એક ઘોડો કે બળદ જોડેલા એક્કા, અથવા બે બળદ જોડેલાં ડમણિયાં (ગાલ્લી) કે ગાડાંને દોડાવવાની સ્પર્ધા યોજાય છે. પ્રથમ આવે તે વિજેતા ગણાય. નદી કે દરિયા કિનારાનાં ગામોમાં હોડી ચલાવવાની સ્પર્ધાઓ પણ યોજાય છે. આ રીતે તરાપા સ્પર્ધા, કોટિયાં દ્વારા જળ સ્પર્ધા, રબર બોટની સ્પર્ધાઓ પણ યોજી શકાય. સ્ટીમલોંચની કે વિહાર-નૌકાઓની સ્પર્ધાઓ યોજવાનું પણ વિચારી શકાય.



8 વનવગડાની રમતો:

આદિવાસી સમાજની વનવગડાની રમતો

આમલીપીપળી:

આમલીપીપળી તે આપણાં આદિવાસી વિસ્તારનાં ગામડાંની એક લોકરમત છે. આ સાંઘિક રમતમાં સ્ફૂર્તિ, ચપળતા, હિંમત, સાહસિકતા, સમયસૂચકતા અને ખડતલપણું વગેરે અનેક શક્તિઓની જરૂર પડે છે, અને એ રીતે આ રમતમાં યુવાનોની ખમીરની કસોટી પણ થાય છે. ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે આ રમતને વ્યવસ્થિત અને નિયમબદ્ધ બનાવી જે નિયમો ઘડ્યા છે તે અત્રે આપ્યા છે. રમત શરૂ કરતાં અગાઉ તાત્કાલિક સારવારની દવા પેટી અવશ્ય તૈયાર રાખવી.



મેદાન અને સાધનો:

આ રમત સામાન્ય રીતે ગામડામાં અથવા શહેર બહાર ઝાડ નીચે ધૂળ હશે ત્યાં રમાશે. ધૂળમાં કાયમી રેખાઓ દોરવાની મુશ્કેલી રહે તેથી હદમર્યાદાને ચુસ્તપણે વળગી ન રહેતા પરસ્પર સમજૂતીથી મેદાનની હદ આજુબાજુનાં ઝાડ અથવા નાના વાવટા રોપાને નક્કી કરી શકાશે.

1. આમલીપીપળીની રમત ઝાડ પર રમવામાં આવશે. ઝાડની ડાળીઓના ઘેરાવાની નીચે જમીન પર ફરતું ફૂંડાળું દોરવું જે ઝાડની મર્યાદા ગણાશે.
2. ઝાડના થડમાંથી સૌથી પહેલું ડાળું ફૂટ્યું હોય, તે જગાએથી થડને ફરતી એક રેખા દોરવી. એ રેખા વટાવીને અથવા ઝાડની ડાળી પકડીને ચઢનાર ખેલાડીઓને 'ચઢેલા' ગણવામાં આવશે.
3. ઝાડની મર્યાદાથી 20 ફીટ છેટે 6 ફીટ વ્યાસનું એક ફૂંડાળું દોરવું, જે રમતનો ચોક ગણાશે.
4. રમતના ચોકથી બે ફીટ દૂર બંને બાજુએ સામસામી, સાત ફીટ લાંબી બે રેખાઓ દોરવી. જમણી બાજુની રેખા પર રમનાર પક્ષ અને ડાબી બાજુ મારનાર પક્ષ ઊભો રહેશે.
5. રમતના ચોકના મધ્યબિંદુથી 100 ફીટની ત્રિજ્યા લઈ એક ફૂંડાળું દોરવું જે રમતના મેદાનની હદ ગણાશે.
6. આ રમત રમવા માટે બે ફીટ લાંબો તથા એક ઈંચ જાડો દંડો જોઈશે.

પક્ષો

7. આ રમતમાં બે પક્ષો રહેશે. દરેક પક્ષમાં પાંચ ભિલ્લુઓ રહેશે. દંડ ફેંકી, ઝાડ પર ચઢનારને રમનાર પક્ષ અને પકડવા જનારને મારનાર પક્ષ તરીકે ઓળખામાં આવશે.
8. દરેક પક્ષમાં એક એક નાયક રહેશે.

દાવ અને સમય

9. દરેક પક્ષને બે દાવ અપાશે, અને દરેક દાવ 10 મિનિટનો રહેશે. દરેક દાવ પૂરો થયે પાંચ મિનિટનો વિરામ આપવામાં આવશે.
10. રમનાર પક્ષનો ભિલ્લુ મરાતાં, અને તે રમતમાંથી બહાર નીકળી જવા છતાં દાવ ચાલુ રહેશે. મારનાર પક્ષનો ભિલ્લુ મરાતાં તે બહાર નીકળી જશે. બધાએ ઝાડ ઉપરથી નીચે ઊતરી દાવ ફરી શરૂ કરવો પડશે.

રમતની શરૂઆત

11. રમત શરૂ કરતાં પહેલાં પંચ અને બંને પક્ષના નાયકોને બોલાવી, તેમની રૂબરૂ સિક્કો ઉછાળશે. સિક્કો ઉછાળવામાં જીતનાર પક્ષે રમવાનું રહેશે.
12. રમનાર પક્ષ રમતના ચોકની જમણી બાજુની સીધી રેખા ઉપર, અને મારનાર પક્ષ ડાબી બાજુની રેખા ઉપર ઊભા રહેશે.

રમનાર પક્ષને લાગુ પડતા નિયમો:

13. નાયકે નક્કી કરેલા ક્રમ પ્રમાણે દંડો ફૂંડાળામાંથી ફેંકવાનો રહેશે. એકનો એક માણસ એક જ રમતમાં બીજી વખત દંડો ફેંકી શકશે નહિ.
14. બંને પક્ષના ભિલ્લુઓ ઝાડ પર ચડી જાય પછીથી રમનાર પક્ષના ભિલ્લુ દંડો ચૂસવા નીચે ઊતરી શકશે.
15. રમનાર પક્ષનો ભિલ્લુ દંડો ચૂસે તે પહેલાં તે પક્ષના જેટલા ભિલ્લુઓને મારનાર ભિલ્લુઓ હાથ કે પગથી અડક્યા હશે તે બધા બાદ ગણાશે.
16. દંડો ફેંક્યા પછી જ રમનાર પક્ષના ભિલ્લુઓ ઝાડ પર ચઢી શકશે.
17. રમતના મેદાનની બહાર ગયેલો ભિલ્લુ બાદ ગણાશે.

મારનાર પક્ષને લાગુ પડતા નિયમો

18. દંડો ફેંક્યા પછી પંચની સૂચના બાદ, મારનાર પક્ષના ભિલ્લુએ પોતાના નાયકે નક્કી કરેલા ક્રમ પ્રમાણે દંડો લેવા દોડવું જોઈશે.
19. દંડો લાવી રમતના ચોકમાં મૂક્યા પછી પંચની સૂચના બાદ રમનાર પક્ષને મારવા તે ઝાડ પર ચઢવા જશે.

20. રમનાર પક્ષનો કોઈપણ ભિલ્લુ પોતાના એક પણ ભિલ્લુ માર થતાં પહેલાં, દંડો ચૂસી રમતના ચોકમાં ઊભો રહેશે, તો મારનાર પક્ષના જે ભિલ્લુએ ફેંકાયેલ દંડાને લાવી ચોકમાં મૂક્યો હશે તે બાદ ગણાશે.
 21. મારનાર ભિલ્લુ ઝાડ પર ચઢ્યા સિવાય રમનાર પક્ષના દંડો ચૂસવા ઊતરેલા ભિલ્લુને મારી શકશે નહિ.
 22. મારનાર પક્ષના ભિલ્લુઓ રમતના મેદાનની હદ બહાર જાય, તો તેઓ બાદ ગણાશે.
- પંચો
23. રમતમાં બે પંચ તથા એક નોંધનાર રહેશે. એક પંચ જાડ નીચે અને બીજો રમતના ચોકમાં ઊભા રહેશે.
 24. ગુણ: દાવ માટે આપેલો 10 મિનિટનો સમય પૂરો થયે, જે પક્ષના જેટલા ભિલ્લુઓ જીવતા હશે, તેથી બમણા ગુણ દરેક પક્ષને મળશે. પણ સમય પહેલાં કોઈપણ પક્ષના બધા ભિલ્લુઓ બાદ થઈ જશે, તો જે પક્ષના જેટલા ભિલ્લુઓ જીવતા હશે, તે પક્ષને બચત ભિલ્લુથી બમણા ગુણ મળશે, ઉપરાંત જેટલી મિનિટ બાકી હશે તેના પાંચ ગણા ગુણ મળશે.
 25. આ રીતે આખી રમતમાં દરેક પક્ષને જેટલા ગુણ મળ્યા હશે, તેનો સરવાળો થતાં જે પક્ષના ગુણ વધારે થશે તે પક્ષ જીત્યો ગણાશે.

9. નદી તળાવની રમતો

આદિવાસી સમાજની નદી તળાવની રમતો

9.1 નાળિયેર (સંખ્યા:4 અથવા વધારે)

સાધન: એક નાળિયેર (અથવા દડો)

રમનાર પૈકી કોઈપણ એક જણ તળાવમાં દૂર નાળિયેર (અથવા દડો) નાખે છે અને રમનાર બધા તે નાળિયેર લેવા માટે તરતા તરતા જાય છે. નાળિયેર મેળવી લેનાર તે નાળિયેરને તળાવમાં વધુ દૂર નાંખશે અને એમ રમત ચાલુ રહેશે. આ રમત ઘણી જીવંત ક્રીડા બની રહે છે.

9.2 ડૂબકી ડોળ (સંખ્યા: 6 અથવા વધારે)

રમનાર પૈકી ગમે તે એક જણ દાવ લેશે. પછી બધા રમનાર પાણીમાં ઊતરશે. દાવવાળો છોકરો સૌથી પાછળ રહેશે, અને બીજા બધા તેની આગળ થઈને પાણીમાં ડૂબકી મારી વેગળા જતા રહેશે. દાવવાળો છોકરો ડૂબકી મારી, તેમનામાંથી કોઈને પકડી શકશે તો આ પકડનારને માથે દાવ આવશે અને ફરી રમત ચાલુ થશે.

દાવવાળો છોકરો ડૂબકી મારીને કોઈને પકડી ન શકે તો તેને માથે દાવ ચાલુ રહેશે. તે અને ફરી ફરી ડૂબકી મારી કોઈને પકડવા પ્રયત્ન કરશે. આ છોકરાઓ ડૂબકી મારી, દાવવાળા છોકરાથી દૂર જતા રહી, પાણીની ઉપર આવી શકશે પણ દાવવાળો છોકરો પકડે નહિ તેમ દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરશે અને વારંવાર ડૂબકી મારી વેગળા જતા રહેશે.

9.3 ડૂબકી (સંખ્યા: 2 થી 10)

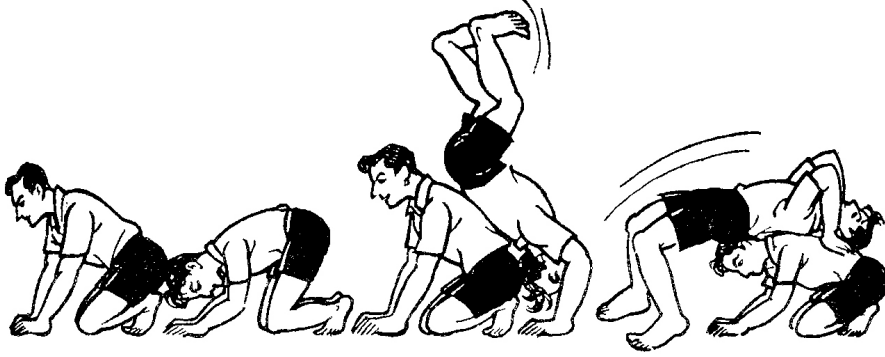
બધા રમનાર પાણીમાં એકીસાથે ડૂબકી લગાવશે. સૌથી વધારે સમય સુધી ડૂબકી ચાલુ રાખનાર વિજયી ગણાશે.



10. સ્ટંટ પિરામીડ રમતો

આદિવાસી સમાજની સ્ટંટ પિરામીડ રમતો

સ્ટંટ પિરામીડ રમતો:



આ વિભાગમાં જેને સ્ટંટ કહી શકાય તેવી રમતોનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ અગાઉ જોઈ ગયા તે બધી રમતોમાં સ્પર્ધા મુખ્ય તત્વ હતું. જ્યારે આ આખા વિભાગની રમતોનું મંડાણ પિરામિડ એમ બે પ્રકારની રમતોનો સમાવેશ કર્યો છે. આ આખા વિભાગની રમતો પાછળનો હેતુ શરીરના જુદા જુદા સ્નાયુઓ વચ્ચે ગતિમેળ કેળવવાનો તથા સહકારની ભાવના ખીલવવાનો છે.

ગોળમટાં (રમત 1 થી 17)

આ પ્રકારનાં ફક્ત સરળ ગોળમટાંનો સમાવેશ કર્યો છે. આ પ્રકારની રમતોમાં સ્નાયુ-ગતિમેળ, હિંમત અને શ્રદ્ધા એ ખાસ લક્ષણો છે. ગોળમટાં માટે શરૂથી અંત સુધી પૂરી હિંમત તથા શ્રદ્ધાની જરૂર છે. આ ઉપરાંત એ વૈજ્ઞાનિક સિદ્ધાંતનો ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે, 'ગોળ વસ્તુ સહેલાઈથી ગબડી શકે છે, જ્યારે સપાટ વસ્તુ ગબડી શકતી નથી.' આ નિયમને આધારે, ગોળમટાં ખાતી વખતે શરીરને કમરમાંથી આગળ વાળી પીઠને બને તેટલી ગોળ બનાવવી જરૂરી છે.

ગોળમટાંની રમત હંમેશાં ગાદલાં ઉપર જ લેવી જોઈએ. આ માટે લગભગ છ ફૂટ લંબાઈ તથા ચાર ફૂટ પહોળાઈનાં બેએક ગાદલાં વસાવવાં જોઈએ.

સરળ પિરામિડ (રમત 18 થી 38)

આ પ્રકારમાં સહકાર અને સર્જનનાં ખાસ લક્ષણો જરૂરી છે. પિરામિડમાં ભાગ લેનાર પૈકી જો કોઈ એક જણ પણ સુસંગત ન રહે તો આખો પિરામિડ નિષ્ફળ જાય છે. ભાગ લેનાર બધાના સહકારથી જ રંજક પિરામિડનું સર્જન થાય છે. આમ સહકાર તથા સર્જન એ આ પ્રકારની રમતો પાછળનાં આનંદ આપનાર તત્વો છે. ફક્ત સરળ અને રંજક પિરામિડોનો જ અહીં સમાવેશ કર્યો છે.

10.1 આગે ગુલાંટ (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

દરેક જણ લગભગ પચીસ ફૂટના અંતરથી વારાફરતી દોડતા આવી, ગાદલા પર બંને હાથ મૂકી માથું નીચે બે પગ વચ્ચે બને તેટલું અંદર લઈ જઈ ગાદલા ઉપર એક ગોળમટું ખાશે અને સ્ફૂર્તિથી ઊભા થઈ જશે.



10.2 સતત ગુલાંટ (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

ઉપર પ્રમાણે જ પરંતુ એક ગોળમટું ખાઈને અટકી જવાને બદલે ગાદલાની લંબાઈ સુધી ચાલુ ગોળમટું ખાશે.

10.3 ડૂબકી (સંખ્યા: 4 અથવા વધારે)

બધા રમનાર ગાદલાથી થોડે દૂર એક હારમાં ઊભા રહેશે. હવે પહેલો છોકરો ગાદલાની પાસે જઈ, ગાદલું પોતાની એક બાજુએ રહે તે પ્રમાણે જમીન પર હાથ ઢીંચણ પર વાળેલા રાખી ઘોડો થશે હવે બીજો ઊભેલો છોકરો દોડતો આવી શરીર આગળ લંબાવી, ફૂદકો મારી, ગાદલા ઉપર બંને હાથ પડવા દઈ, ઘોડો થયેલા છોકરાની ઉપર થઈને, પણ તેને અડક્યા વિના આગળની રમતમાં જણાવ્યા મુજબ એક ગોળમટું ખાઈ સ્ફૂર્તિથી ઊભો થઈ જશે. હવે ઘોડો થયેલો પહેલો છોકરો એક બાજુ જઈ બેસશે અને તેની ઉપર થઈને ગોળમટું ખાનાર બીજો નંબર ગાદલા પાસે પહેલા નંબરની જેમ ઘોડો થશે. આની ઉપરથી ત્રીજો નંબર અગાઉ મુજબ ફૂદી જઈ ગોળમટું ખાશે. આમ દરેક જણ ગોળમટું ખાઈ ઘોડો થશે, અને ઘોડો થનાર એક બાજુએ બેસશે. છેલ્લો છોકરો ગોળમટું ખાઈને ઘોડો થશે એટલે પહેલો નંબર તેની ઉપર થઈને ગોળમટું ખાશે અને આમ એક વારી પૂરી થશે.

આ પછી પહેલો અને બીજો નંબર એમ બે જણ ગાદલા પાસે હારમાં ઘોડા થશે અને બાકીના બધા એકી સાથે બે ઘોડાઓ ઉપર થઈને અડકાય નહિ તેમ વારાફરતી ફૂદી જઈને ગોળમટું ખાશે. દરેક વખતે ગોળમટું ખાનાર ગોળમટું ખાઈને ગાદલા પાસે ઘોડો થશે અને ગાદલા પાસે જે ઘોડો થયો હશે તે ખસીને તેની આગળ આગળ ઘોડો થશે, તથા જે આગળ ઘોડો થયો હશે તે બાજુએ જઈને બેસશે. આખરે જ્યારે છેલ્લો નંબર ગોળમટું ખાશે ત્યારે પહેલો તથા બીજો નંબર કમ મુજબ ગોળમટું ખાશે.

આ પછી ત્રણ જણ ઘોડા થશે અને બધા ઉપરના કમ મુજબ ગોળમટું ખાશે. તે પછી ચાર જણ પાંચ જણ એમ દરેક વખતે ઘોડાની સંખ્યા વધતી જશે.

જેઓ ગોળમટું ખાઈ નહિ શકે અથવા તે ગોળમટું ખાતાં ઘોડાને અડકી પડશે તો બાદ થયા ગણાશે. આમ બાદ થયેલાઓનો પાછળથી ખૂટતા ઘોડા તરીકે ઉપયોગ કરી શકાશે. આ પ્રમાણે રમત આખરે જે બાકી રહે તે વિજેતા ગણાશે.

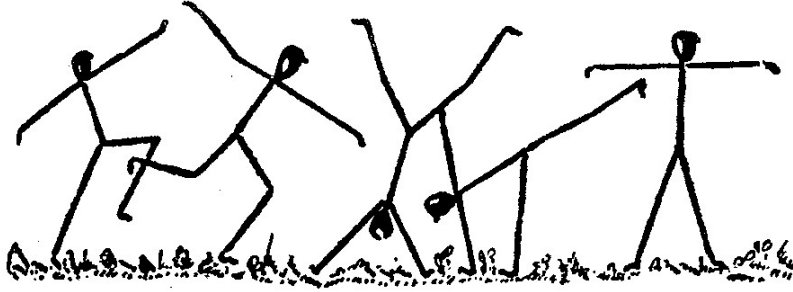
આ રમતમાં જેમને પાતાની ઈચ્છાથી ઘોડા થવું હશે તેમને દરેક વખતે ગોળમટું ખાવાની તેમની વારી આવી ગયા પછી ઘોડા બનાવીને પણ રમી શકશે અને આ રીતે રમવાથી વારંવાર ઘોડાની અદલાબદલી કરવાની ન હોવાથી સમયનો બચાવ થાય છે.

10.4 પીછે ગુલાંટ (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

વારાફરતી, દરેક જણ ગાદલા તરફ પીઠ રાખી ઊભા રહી, હાથ ગાદલા ઉપર પડે તેમ ગાદલા ઉપર બેસી જઈ પગ ઊંચા કરી સૂઈ જઈ અવળી ગુલાંટ ખાઈ સ્ફૂર્તિથી ઊભા થઈ જશે.

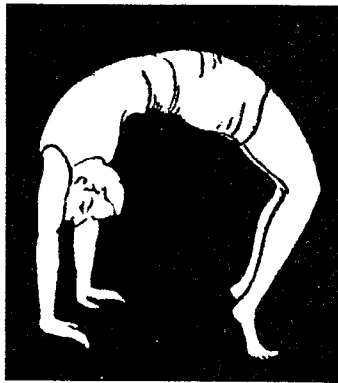
10.5 ડંકી (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

ગાદલું એક બાજુ રહે તેમ ઊભા રહી, તે બાજુ નમી, તે તરફનો હાથ ગાદલા ઉપર મૂકી બંને પગ વાળ્યા વિના વારાફરતી જમીનની ઊંચે લઈ, બીજા હાથને, ગાદલા ઉપર પહેલા હાથથી આગળ લગભગ દોઢ બે ફૂટના અંતરે મૂકી, પગ સીધા ઊંચે લેવા અને ત્યાંથી વારાફરતી પગ બીજી બાજુ જમીન ઉપર આવવા દેવા અને શરીર ટટ્ટાર કરી ઊભા થઈ જવું. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું. ગોળ ફરતાં પૈડામાં, જેમ પૈડાંના આરા વારાફરતી જમીન તરફ આવે છે તેમ આમાં પણ બે હાથ તથા બે પગ વારાફરતી જમીન ઉપર આવશે તથા જમીનથી અદ્ધર થશે.



10.6 કમાન (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

થોડે દૂરથી ગાદલા તરફ દોડતા આવી, ગાદલા ઉપર બંને હાથ કોણીમાંથી વાળ્યા વિના સીધા મૂકી, માથું ગાદલાથી અદ્ધર રાખી, પગ ઉછાળી, પીઠમાંથી કમાન વાળી, પગના પંજા બીજી બાજુ જમીન ઉપર આવવા દેવા. આ પછી હાથથી જમીનને ઘક્કો આપી, પગ ત્યાંને ત્યાં રાખી ઊભા થઈ જવું. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.



10.7 પીછે કમાન (સંખ્યા: એક અથવા વધારે)

ગાદલા તરફ પીઠ રહે તેમ ઊભા રહી, કમરમાંથી બને તેટલા પાછળ નીચે વળી, હાથ માથા પાસેથી જમીન ઉપર મૂકી કમાનની સ્થિતિમાં આવવું. આ પછી એક પગ ઊંચો કરી, બીજા પગે

જમીનને ઘક્કો આપી, પગ ઉછાળી ઊંચે લઈ જઈ, માથાની પાછળ જમીન ઉપર બંને પગ આવે એટલે ઊભા થઈ જવું. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

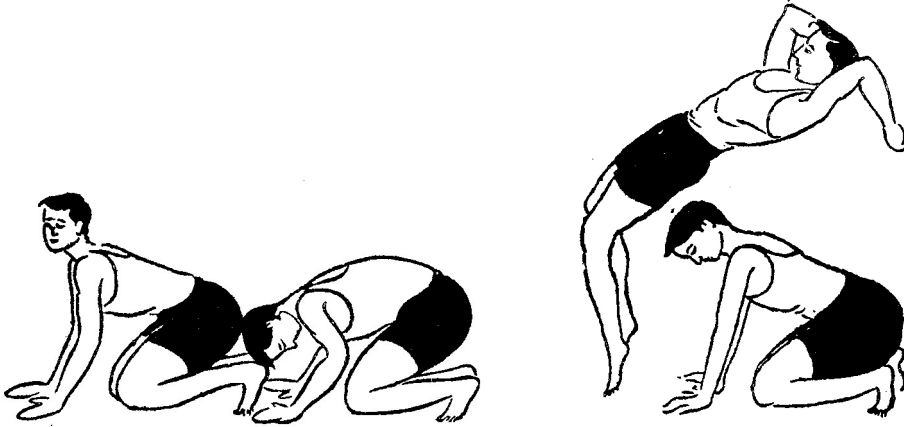
10.8 બેઠી ઉલાંટ-ગુલાંટ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

બધા રમનારને એક હારમાં ઊંચાઈના ક્રમ મુજબ ઊભા રાખવા પછી તેમની ગીનતી કરાવવી, એકી નંબરો આગળ તથા બેકી નંબરો પાછળ રહે તેમ, બે લાઈનમાં લાવવા. હવે એકી નંબરોને 'ધૂમ જાવ' કરાવી, એકી તથા બેકી નંબરોને સામસામે લાવવા આ સામસામે આવેલા એકી તથા બેકી નંબરો જોડ ગણાશે અને હાથના પંજા આગળ જમીન ઉપર રાખી તેઓ ઊભે પગે બેસશે.

હવે શિક્ષક તરફથી 'રમત શરૂ'ની સંજ્ઞા મળતાં, બેકી નંબર પોતાનું માથું સહેજ નીચું નમાવશે, એટલે તેની સામેનો એકી નંબર તેની બોચી ઉપર પોતાની બોચી રહે તેમ પગની એડીઓ ઊંચી કરી બંને હાથના પંજા ઉપર ટેકો રાખી, જમીનથી ઊંચો થઈ, ગુલાંટ ખાઈ, બેકી નંબરની પીઠ ઉપર પોતાની પીઠ નાખી, પગ નીચે જમીન ઉપર આવવા દેશે. આ પછી બંને જણ મોં ફેરવી સામસામા આવી જશે અને હવે બેકી નંબર એકી નંબરની પીઠ ઉપરથી આગળ જણાવ્યા મુજબ ગુલાંટ ખાશે. આમ વારાફરતી ગુલાંટ ખાવાનું ચાલ્યા કરશે.

10.9 આગે ઉલાંટ-ગુલાંટ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

આ ગુલાંટ પણ આગળની જેવી જ છે પરંતુ સામસામે મોં રાખીને બેસવાને બદલે એક જ દિશામાં મોં રાખી એકી નંબર આગળ તથા બેકી નંબર પાછળ એમ બેસશે. હવે બેકી નંબર પોતાનું માથું નીચે નમાવી આગળના એકી નંબરની પીઠ ઉપર પોતાની પીઠ આવે તેમ ગોળમટ્ટું ખાઈ, આગળ પડીને બેસશે, એટલે એકી નંબર જે હવે, બેકી નંબરની પાછળ આવ્યો તે પણ તે જ પ્રમાણે બેકી નંબર ઉપરથી ગુલાંટ ખાઈ આગળ આવશે. આમ ગુલાંટ ખાવાનું ચાલુ રહેશે.



10.10 રહેંટ (બે જણા જોડે ગુલાંટ-ડબલ)(સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

આગળની રમતની જેમ બધા રમનાર જોડમાં, એકી નંબર આગળ અને બેકી નંબર પાછળ આવે એમ ઊભા રહેશે. હવે આગળનો એકી નંબર પગના પંજા જમીન ઉપર રાખી ઢીંચણ અર્ધા વળેલા રહે તેમ ચત્તો સૂઈ જઈ, પોતાના હાથ વડે તેના બંને ખભા પાસે પગ રાખી, ઊભેલા એકી નંબરના બંને પગની ધૂંટી પકડશે. બેકી નંબર આગળ નમી એક નંબરના બંને પગની ધૂંટી પકડશે

અને માથું બને તેટલું અંદર લઈ જઈ એકી નંબરના બે પગ વચ્ચે જમીન ઉપર પોતાની બોચી તથા પીઠ આવવા દઈ ગુલાંટ ખાશે. એકી તથા બેકી નંબરોએ એકબીજાના પગની ધૂંટી આવવા દઈ ગુલાંટ ખાશે. એકી તથા બેકી નંબરોએ એકબીજાના પગની ધૂંટી પકડેલી હોવાથી હવે એકી નંબર બેકી નંબરની સ્થિતિમાં અને બેકી નંબર એકી નંબરની સ્થિતિમાં આવશે. આ વખતે હવે એકી નંબર ગુલાંટ ખાશે. આમ વારાફરતી બંને નંબરો આગળને આગળ ગુલાંટ ખાવાનું ચાલુ રાખશે.

10.11 ખડી ઉલાંટ-ગુલાંટ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

આગળની રમત પ્રમાણે બધા રમનારને એકી અને બેકી એમ બે હારમાં લાવવા. હવે બેકી નંબર પાછળ ફરી જઈ, બેકી નંબરની સામે એકબીજાના હાથ પકડીને ઊભા રહેશે.

હવે એકી નંબર ડાબી બાજુથી તથા બેકી નંબર જમણી બાજુથી હાથ છોડ્યા વિના ફરી જઈ, એકબીજાને પોતાની પીઠ અડકાડીને ઊભા રહેશે. આ વખતે બંનેના હાથ ઊંચે પકડેલા હશે. હવે એકી નંબર કમરમાંથી આગળ નમી જરા માથું નીચું નમાવશે, એટલે બેકી નંબર તેની બોચી ઉપર પોતાની બોચી આવી રહે તેમ ફૂદકો મારી, એકી નંબરની પીઠ ઉપર પોતાની પીઠ નાખી, પગ ઊંચે લઈ અવળી ગુલાંટ ખાશે. આ વખતે એકી નંબર બેકી નંબરના હાથને પોતાના ખભા આગળ મજબૂત પકડી રાખશે. બેકી નંબર ગુલાંટ ખાઈને એકી નંબરની સામે હાથ પકડેલા રાખીને ઊભો પડશે.

હવે આ બંને જણ પાછા અગાઉ મુજબ હાથ છોડ્યા વિના ફરી જઈ, પીઠે પીઠે અડકાડી ઊભા રહેશે અને આ વખતે એકી નંબર બેકી નંબરની પીઠ ઉપરથી આગળ જણાવ્યા મુજબ ગુલાંટ ખાશે. આમ બંને જણ વારાફરતી, એકબીજાની પીઠ ઉપરથી ગુલાંટ ખાધા કરશે.

10.12 ચરખો (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

આગળની રમત પ્રમાણે, બધા રમનારને એકી તથા બેકી એમ બે હારમાં લાવવા. હવે પાછળનો બેકી નંબર પોતાના પગ પહોળા રાખીને ઊભો રહેશે અને આગળનો એકી નંબર કમાનની પેઠે કમરમાંથી પાછળ નીચે નમી, પોતાનું માથું આ બેકી નંબરના બે પગ વચ્ચે ઘાલશે અને તેને કમરમાંથી પકડશે, એટલે બેકી નંબર આગળ નમી પોતાના બે હાથ એકી નંબરની કમરની આજુબાજુ વીંટાળીને ઊંચકશે. હવે એકી નંબર પોતાના પગ ઉછાળીને બેકી નંબરના ખભા ઉપર લઈ જશે. બેકી નંબર આ સ્થિતિમાં કમરમાંથી પાછળ કમાન વળશે, જે વખતે એકી નંબર પોતાના પગ પાછળ ઉપર મૂકશે. આમ એકી નંબર બેકી નંબરની અને બેકી નંબર એકી નંબરની શરૂઆતની સ્થિતિમાં આવી જશે. હવે એકી નંબર આગળ જણાવ્યા મુજબ બેકી નંબરને ઊંચકશે અને એમ ચરખાની જેમ પાછળ ગુલાંટ ખાવાનું ચાલ્યા કરશે.

10.13 ત્રિગુલાંટ (સંખ્યા: 3 અથવા વધારે)

બધા રમનાર મેદાન પર ત્રણ ત્રણની ટોળીમાં થોડે થોડે અંતરે ગોઠવાઈ જશે. દરેક ટુકડી ત્રિકોણાકારે ઊભી રહેશે અને પોતાનામાંથી એક, બે અને ત્રણ નંબર નક્કી કરશે. હવે એક નંબર નીચે હાથ મૂકી આગેગુલાંટ (રમત નં. 1 મુજબ) ગોળમટું ખાશે, અને બે નંબર પગને પહોળા રાખી સહેજ ફૂદકો મારશે, એટલે તે તેના બે પગ વચ્ચે થઈને નીકળી, ઊભો થઈ ફરી જઈ, બે નંબરની જગાએ

ઊભો રહેશે. બે નંબર આ દરમ્યાન હાથ જમીન ઉપર મૂકી આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે ગોળમટું ખાશે અને ત્રણ નંબરના પે પગ વચ્ચે થઈ નીકળી જશે, એટલે ત્રણ નંબર ગોળમટું ખાશે અને એકર નંબરના પગ વચ્ચે થઈ નીકળી જશે. આમ દરેક જણ વારાફરતી ક્રમ મુજબ ગોળમટું ખાઈ પછીના નંબરના બે પગ વચ્ચેથી નીકળી, ફરી જઈ, તેની જગાએ ઊભા રહેવાનું ચાલુ રાખશે.

પ્રકાર: આ રમતાં ત્રિકોણકારે ઊભા રહેવાને બદલે, બે જણ એકબીજાની સામે લગભગ પાંચેક ફૂટને અંતરે અને ત્રીજો તે બેની વચ્ચે ગમે તે એકની તરફ મોં રાખી, ઊભા રહીને રમી શકાશે, જેમાં દરેક વખતે વચ્ચે આવનારે ગોળમટું ખાવાનું રહેશે.

10.14 ત્રિકૂદ (સંખ્યા: 3 અથવા વધારે)

બધા રમનાર ત્રણ ત્રણની ટોળીમાં બંધાઈ જશે. દરેક ટોળીના છોકરા ગોળાકારે એકબીજાના હાથ મજબૂત પકડીને ઊભા રહેશે, અને પોતાનામાંથી એક, બે અને ત્રણ નંબર નક્કી કરશે. હવે એક નંબર બે અને ત્રણ નંબરે પકડેલા હાથ ઉપરથી હાથ છોડ્યા વિના ફૂટી જઈ આગળ પડશે અને ત્યાંથી પાછળ ફૂટકો મારી પાછો પોતાની જગાએ પડશે. આ દરમ્યાન બે અને ત્રણ નંબર એક નંબરના પોતે પકડેલા હાથ વડે તેને ઊંચો કરી ફૂટવામાં મદદ કરશે. આ પછી બે નંબર પણ તે જ પ્રમાણે એક અને ત્રણ નંબરે પકડેલા હાથ પરથી ફૂટી આગળ પડશે અને ત્યાંથી પાછળ ફૂટી પાછો પોતાની જગાએ પડશે. જે દરમ્યાન એક અને ત્રણ નંબર તેના પકડેલા હાથ વડે તેને ઊંચો કરી ફૂટમાં મદદ કરશે. હવે ત્રણ નંબર પણ એ જ પ્રમાણે ફૂટશે, અને આમ આખી રમત દરમ્યાન હાથ છોડ્યા વિના વારાફરતી, દરેક જણ ફૂટવાનું ચાલુ રાખશે.

10.15 ઘોડાફૂદ (સંખ્યા: 4 અથવા વધારે)

બધા રમનાર એકની પાછળ એક એમ હરોળ બનાવીને ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં, પહેલો ઊભેલો છોકરો દોડતો ચારેક પગલાં પાછળ જઈ, જમણી બાજુ ફરી, ઢીંચણ પર હાથ ટેકવીને ઘોડો થશે. હવે તેની પછી ઊભેલો છોકરો તરત દોડતો આગળ જઈ ઘોડા થયેલાની પીઠ પર બંને હાથ ટેકવી ફૂટી, બંને પગ પહોળા કરી આગળ ફૂટી પડશે અને તેનાથી લગભગ ચારેક ફૂટ દૂર જઈ, જમણી બાજુ ફરી, પહેલા છોકરા પ્રમાણે ઘોડો થશે. તેની પછી ત્રીજો છોકરો, એમ બધા આગલાની પાછળ દોડશે, અને ઘોડા થયેલા બધા પરથી વારાફરતી ફૂટી આગળ ઘોડો થશે. જ્યારે બધા પોતાના પરથી ફૂટી જાય ત્યારે પહેલો ઘોડો થયેલો છોકરો ઊભો થઈ ઘોડા થયેલાઓ પરથી ફૂટતો જશે. તે પછી બીજો નંબર, એમ ક્રમ ચાલ્યા કરશે.

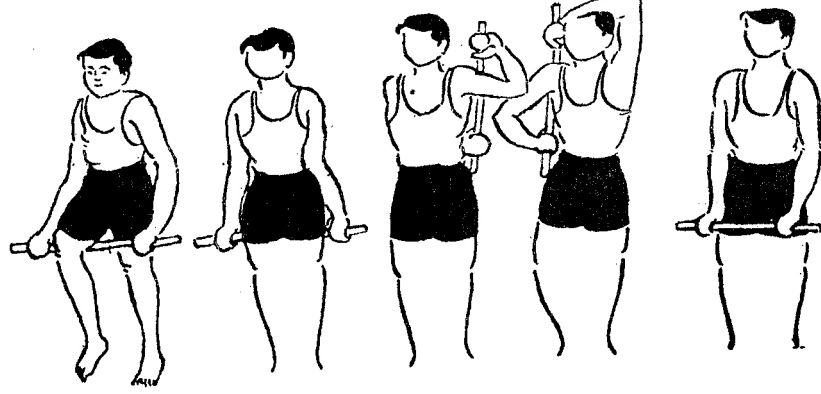
10.16 લાકડી ફૂદ (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

સાધન: લગભગ દોઢ ફૂટ લાંબી એક લાકડી.

એક જણ હથેળી જમીન તરફ રહે એ રીતે લાકડીને બે છેડેથી બે હાથની મૂઠીમાં પકડી, આગળ પેઢું નજીક લાકડી આડી રાખીને ઊભો રહેશે. પછી કમરમાંથી જરા આગળ નીચા નમી, લાકડી પગના સાથળો સુધી નીચી લાવી તેની ઉપરથી બંને પગ ફૂટશે, એટલે લાકડી જે શરીરની આગળ હતી તે

હવે શરીરની પાછળ પીઠ તરફ આવશે, આ પછી ફરી પાછો તે જ પ્રમાણે લાકડી ઉપરથી તે પાછળ ફરશે, એટલે લાકડી મૂળ સ્થિતિમાં આગળ આવશે.

રમનારની સંખ્યા વધારે હોય તો નક્કી કરેલા સમયમાં જે વધારે વખત આ પ્રમાણે કરે તે વિજેતા ગણાશે.



10.17 શરીર-પસાર (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે)

સાધન: લગભગ દોઢ ફૂટ લાંબી એક લાકડી.

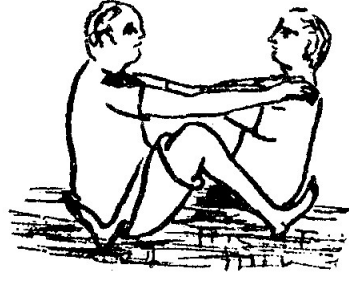
એક જણ આગળની રમતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે લાકડી આડી પકડીને ઊભો રહેશે અને પછી તે જરાક નીચા નમી લાકડીને ઢીંચણ નજીક લાવી તેની ઉપર થઈ પ્રથમ એક પગ અને બીજો પગ આગળ લાવશે, એટલે લાકડી શરીરના પાછલ ભાગ તરફ આવશે. હવે બંને હાથની મૂઠીઓ ફેરવ્યા સિવાય લાકડી પાછળ કેડ સુધી ઊંચી લાવી, મૂઠી છોડ્યા સિવાય ગમે તે એક હાથ વાળીને અથવા તેને મરડીને લાકડી વાંસા આગળ લાવશે. આ વખતે મરડેલા (વાળેલા) હાથ વાળો લાકડીનો છેડો તે ખભા પાસે અને બીજો છેડો સામી કમર પાસે આવેલો હશે. હવે વાળેલા હાથમાંથી માથું બહાર કાઢી બીજો હાથ લાકડીમાંથી કાઢી તેને છાતી આગળ લઈ જઈ તે મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે.

વધારે રમનાર હોય તો નક્કી કરેલા સમયમાં જે વધારે વખત ઉપર પ્રમાણે કરે તે વિજેતા ગણાશે.

10.18 નાવ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

દરેક રમનાર જોડમાં સામસામા ગોઠવાઈ, ઢીંચણ અર્ધા વાળેલા રહે તેમ ઊંચા રાખી, એકબીજાના પગની ઘૂંટી પર બેસશે, અને બંને હાથ સામાની છાતીની આજુબાજુથી લઈ પાછળ આંગળાં પરોવીને બાંધશે. પછી હાથ છોડ્યા વિના બંને જણ વારાફરતી એકબીજાને પોતાની તરફ ખેંચી નાવડી પેઠે ઊંચા નીચા થશે.

જો કોઈ જોડના હાથ પીછે સુધી ન પહોંચે તો બંને એકબીજાને ખભા આગળથી મજબૂત પકડીને પણ આ રમત રમી શકશે.



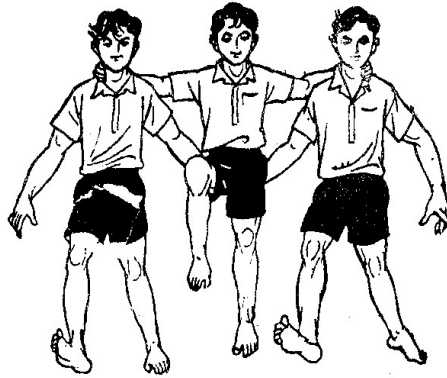
10.19 તાળાકૂચી (સંખ્યા: એક અથવા વધારે તેલાં)

બધા રમનાર ત્રણ ત્રણી ટોળીમાં બંધાઈ જશે. દરેક ટોળી પોતાનામાંથી એક, બે અને ત્રણ નંબર નક્કી કરશે. હવે બે અને ત્રણ નંબર સામસામા બેસી, પોતાના પગ લાંબા કરી, અરસપરસ એક-બીજાની કેડ આગળ મૂકશે, એટલે એક નંબર તે બે જણના કેડ આગળ પગ મૂકવાથી જે બે ગાળા થયા, તેમાં પોતાના બે પગ ધાલશે, હવે બે અને ત્રણ નંબર એકબીજાના હાથ પોતાની કોણી આગળથી પકડી નીચે પગ ઉપર દબાણ આપશે, આમ ખેંચતાણ થશે અને એમ કરતાં એક અને બે નંબરના હાથ છૂટી જતાં પગનું ભીડાણ ઓછું થશે અને એક નંબર પોતાના પગ બહાર ખેંચી શકશે.

આ પછી ક્રમ મુજબ વારાફરતી, બે અને ત્રણ નંબર પણ એ જ પ્રમાણે પગ ધાલશે અને બહાર ખેંચી કાઢશે.

10.20 ખોડી ખમચી (સંખ્યા: 1 અથવા વધારે તેડવાવાળા)

બધા રમનાર ત્રણ ત્રણની ટોળીમાં વહેંચાઈ જશે. દરેક ટોળીમાંથી બે જણ પાસે ઊભા રહી એક બીજાના એકેક હાથનું કાંડું મજબૂત પકડશે, અને પછી જે દિશા તરફ જવાનું હશે તે દિશા તરફ મોં કરી ઊભા રહેશે. પછી ત્રીજો છોકરો પણ તે જ દિશા તરફ મોં કરી પેલા બે છોકરાઓએ પકડેલાં કાંડા ઉપરથી પોતાના જમણા પગના ઢીંચણનો આગલો ભાગ લટકતો રાખશે તથા ડાબો પગ જમીન પર રહેવા દેશે અને પોતાના બંને હાથ પેલા બે છોકરાઓને ગળે ભેરવશે. બધા ટોળીવાળા છોકરાઓ એક હારમાં ઊભા રહી આ પ્રમાણે કરશે, અને પછી એક સાથે દોડવા માંડશે. જે ટોળા હાથ છોડ્યા વિના સૌથી આગળ દોડી જશે તે વિજેતા ગણાશે.



10.21 પાલખી (સંખ્યા: એક અથવા વધારે તેડવાવાળા)

બધા રમનાર ત્રણ ત્રણની ટોળીમાં વહેંચાઈ જશે. દરેક ટોળીમાં બે મોટા છોકરા સામસામે ઊભે પગે બેસશે. પછી પોતાના જમણા હાથ વડે પોતાના ડાબા હાથની કોણી પકડશે અને ડાબા હાથ વડે સામેના વાળેલા જમણા હાથને કોણી આગળથી પકડશે. આમ આ બંને છોકરાઓ વચ્ચે ત્રણ ખાનાં થશે. હવે ટોળીમાંથી ત્રીજો છોકરો આજુબાજુનાં ખાનામાં એકેક પગ લટકતો રાખી વચલા ખાના ઉપર બેસશે અને પોતાના બંને હાથ આજુબાજુ હાથ ભેરવશે. બધી ટોપીવાળા છોકરાઓ એક હારમાં ઊભા રહી આ પ્રમાણે કરશે અને એકી સાથે દોડવા માંડશે. જે ટોળી પડી ગયા વિના સૌથી આગળ દોડી જશે તે વિજેતા ગણાશે.

10.22 ટેકણ-પાલખી (સંખ્યા: એક અથવા વધારે તેલાં)

આગળની રમત પ્રમાણે બધા રમનાર ત્રણ ત્રણની ટોળીમાં વહેંચાઈ જશે અને દરેક ટોળીમાં બે મોટા છોકરા ઊભે પગે સામસામે બેસશે અને તેઓ એક હાથ વડે સામા છોકરાનું તે જ હાથનું કાંડું પકડશે, એટલે કે આ બે છોકરાઓ પૈકી એક જણ, જે બાજુ જવાનું હશે તે બાજુના હાથ વડે પોતાના બીજા હાથનું કાંડું મજબૂત પકડશે, અને આ બીજા હાથ વડે સામા છોકરાનું તેજ હાથનું કાંડું પકડશે. જે વડે આ સામો છોકરો પહેલા છોકરાનું, જે બાજુ જવાનું હશે તે બાજુના હાથનું કાંડું પકડશે અને પોતાનો બીજો હાથ આગળ લંબાવી પહેલા છોકરાના તે બાજુના ખભા ઉપર મૂકશે. આ એકબીજાએ પકડેલા હાથથી ત્રિકોણબેઠક બનશે અને ખભે મૂકેલા હાથથી તકિયો બનશે. હવે ટોળીમાંનો ત્રીજો છોકરો પગ આગળ લટકતા રાખી, પકડેલા હાથથી બનેલી ત્રિકોણ બેઠક ઉપર બેસશે અને ખભે મૂકેલ હાથને તકિયો દેશે. બધી ટોળીના છોકરાઓ એક હારમાં ઊભા રહી આ પ્રમાણે કરશે અને પછી એકી સાથે દોડશે. જે ટોળી પડી ગયા વિના સૌથી આગળ દોડી જશે તે જીતી ગણાશે.

10.23 કોઠિરાયું (સંખ્યા: એક અથવા વધારે પાંચડકાં)

રમનારની સંખ્યા જો પાંચથી વધારે હોય તો તેમને પાંચ પાંચની ટોળીમાં બાંધવા. હવે દરેક ટોળીમાં સૌથી નાના છોકરા સિવાય બાકીના ચાર જણ ગોળાકારે એકબીજાની પાસે પાસે ઊભે પગે બેસશે, અને દરેક જણ ડાબા હાથ વડે પોતાની જોડેના જમણી તરફના છોકરાના ડાબા હાથનું કાંડું પકડશે.

આ રીતે ચારેય જણના ડાબા હાથ જોડાઈ જશે. હવે આ જોડાયેલા હાથ ઉપર પાંચમો છોકરો (સૌથી નાનો) ઊભો રહેશે. પછી ઊભડક બેઠેલા દરેક જણ પોતાની જમણા હાથ વડે પોતાની ડાબી બાજુના છોકરાના જમણા હાથનું કાંડું પકડી ઉપર ઊભા રહેલા છોકરાનાં ઢીંચણ પાસે ભીંસ માપશે અને પછી આ ચારેય જણ ધીમે ધીમે ઊભા થશે. આમ વારાફરતી, દરેક જણ બાકીના ચાર જણનાં કાંડા ઉપર ઊભા રહેશે.

જો વધારે છોકરાઓ રમનાર હશે તો તે પ્રમાણે વધારે પાંચકડાં બનાવી, આગળ જણાવ્યા મુજબ દરેક પાંચકડા દીઠ એકેક છોકરાને કાંડા ઉપર ઊભો રખાવી, બધાને મેદાન પર આગળ, પાછળ તથા ગોળ ફેરવવા.

10.24 ખુરશી (સંખ્યા: 8 અથવા વધારે)

બધા રમનાર ગોળાકારે એકબીજાની અડોઅડ ગોઠવાઈને ઊભો રહેશે અને પછી જમણી બાજુ ફરી જશે, તથા એકબીજા વચ્ચે બિલકુલ અંતર ન રહે તેમ અંદરની (ડાબી) બાજુ ખસી અને બને તેટલું નાનું ફૂંડાળું બનાવશે.

હવે શિક્ષક તરફથી બેસવાનો હુકમ મળતાં દરેક જણ આગળના છોકરાના ખભા ઉપર પોતાના બંને હાથ મૂકી ઝડપથી એક સાથે પાછળના ઢીંચણ ઉપર ખુરશી ઉપર બેસે તેમ બેસી જશે. પછી થોડી વારે ઊભા થવાનો હુકમ મળતાં બધા એકી સાથે ઝડપથી ઊભા થઈ જશે. આ પછી ચાલવાનો હુકમ મળતાં બધાં ફૂંડાળું નાનું જ રહે તેમ એકબીજાની અડોઅડ એકમેકની પાછળ ચાલશે. પછી અચાનક બેસવાનો હુકમ મળતાં આગળ જણાવ્યા મુજબ ખુરશીની જેમ બધા એકી સાથે બેસી જશે. રમત આમ આગળ ચાલ્યાં કરશે.

10.25 ઘણી (સંખ્યા: 8 થી 12)

રમનારમાંથી એક જણ બંને પગ ભેગા, શરીર ટટ્ટાર તથા હાથથી અદબ વાળીને વચ્ચે ઊભો રહેશે, અને બાકીના તેની આજુબાજુ ફૂંડાળાકારે એકબીજાની અડોઅડ, પગને આગળ સીધા લંબાવી, ઊભેલાના પગને અડકાડીને બેસશે. રમત શરૂ થતાં વચ્ચે ઊભેલો છોકરો પગ ખસેડ્યા વિના પોતાના ટટ્ટાર શરીરને ગમે તે બાજુ નાખશે અથવા શિક્ષક તેના શરીરને ગમે તે બાજુ ધક્કો મારશે. બેઠેલામાંથી જેના તરફ તેનું શરીર જાય તેણે બે હાથ પર તેને ઝીલી બીજા કોઈ તરફ ધકેલી આપવું જોઈશે, જે તેમ નહિ કરી શકે તેણે વચ્ચે ઊભેલાની જગાએ આવવું પડશે, અને વચ્ચે ઊભેલો છોકરો તેની જગાએ બેસી જશે, તથા રમનારની રમત ફરી શરૂ થશે.

રમનારની સંખ્યા જો વધારે હોય તો દરેક ટુકડીમાં 10 જેટલી સંખ્યા રહે તેમ ટુકડીઓ પાડી, દરેક ટુકડી અલગ અલગ રમત રમી શકે તેવી વ્યવસ્થા કરવી.

10.26 ચાકળો (સંખ્યા: 8 અથવા વધારે)

બધા રમનાર ફૂંડાળાકારે એકબીજાના હાથ પકડીને ઊભા રહેશે. હવે 'દો દો ગિનતી' બોલાયા પછી દરેક બેકી નંબર પોતાની જગાએ જમીન પર પગ આગળ સીધા લંબાવીને બેસી જશે. આમ દરેક બેકી નંબરના પગનાં તળિયાં એકબીજાને અડકેલાં રહેશે. હવે રમત શરૂ થતાં દરેક એકી નંબર પોતાની બાજુ પર બેઠેલા બેકી નંબરના પોતે પકડેલા હાથને જરા ઉપર ખેંચી, જમણી બાજુ ફૂંડાળાકારે ચાલશે. આ વખતે બેઠેલા બેકી નંબરો પોતાના પગ જમીન પર લંબાવેલા તથા પગના તળિયાં અડકેલાં રાખી શરીર (થાપા) જમીનથી જરા ઊંચે લેશે, અને આમ ચાકળો ગોળ ગોળ ફરશે.

રમનારાઓની સંખ્યા આઠ કરતાં વધારે હોય તો ઉપરના 'ચાકળા'માં નીચે મુજબ ઉમેરો કરી વિવિધતા ઉત્પન્ન કરી શકશે.

પ્રકાર 1 લો: બેઠેલા છોકરાના ભેગા થતા પગના પંજા ઉપર એક નાના છોકરાને બેસાડવો. (કુલ જરૂરી સંખ્યા 9)

પ્રકાર 2 જો: બેઠેલા છોકરાના સાથળ ઉપર એકેક છોકરાને તેની સામે મોં રાખી તથા તેના ખભા ઉપર હાથ ટેકવીને ઊભો રાખવો. (કુલ જરૂરી સંખ્યા 12).

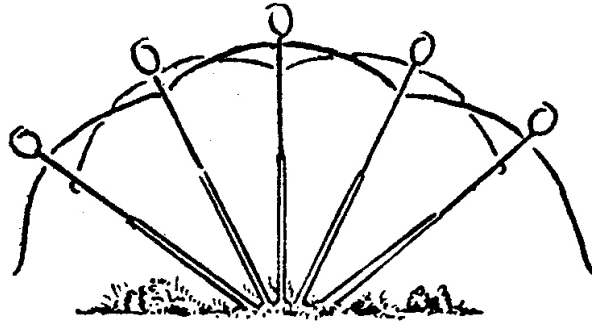


પ્રકાર ૩ જો: દરેક બેઠેલા છોકરાના ખભા ઉપર એકેક છોકરાને ઊભો રાખવો, જે પોતાની આજુબાજુ ઊભેલા છોકરાઓના ખભા ઉપર પોતાના હાથ ટેકવશે. (કુલ જરૂરી સંખ્યા 12)

પ્રકાર 4 થો: ઉપરની વિવિધતા પૈકી બે અથવા ત્રણેયનું મિશ્રણ કરવું. (કુલ જરૂરી સંખ્યા 17)

10.27 પંખો નાનો (સંખ્યા: એક અથવા વધારે તેડવાવાળા)

બધા રમનારને ત્રણ ત્રણની ટોળીમાં વહેંચી નાખવા. દરેક ટોળીનો મોટો છોકરો વચ્ચે ઊભો રહેશે અને બે નાના છોકરાઓ તેની આજુબાજુ તેની અડોઅડ ઊભા રહેશે. વચ્ચેનો છોકરો તેની આજુબાજુના છોકરાઓના પોતાની તરફના હાથને મજબૂત પકડશે, અને પછી આજુબાજુના છોકરાઓ વચ્ચેના છોકરાના પગને અડોઅડ પોતાના પગ રાખી, શરીરને બિલકુલ વાળ્યા વિના વચ્ચેના છોકરાએ પકડેલો હાથ સીધો થવા દઈ શરીરને બાજુ પર જવા દઈ, બીજો હાથ જમીન પર ટેકવશે. આમ પંખાની સ્થિતિમાં થોડી વાર રહી પછી વચ્ચેનો છોકરો હાથ ખેંચશે, એટલે બાજુના છોકરાઓ ઊભા થઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે.



10.28 પંખો મોટો (સંખ્યા: એક અથવા વધારે બાજુ પરના પંચકડાં)

આ રમતમાં પણ આગળની રમતની જેમ જ મોટો છોકરો વચ્ચે રહે તેમ ઊભા રહેવાનું છે, પરંતુ ત્રણને બદલે પાંચ છોકરાઓ પગ અડોઅડ રાખી હારમાં ઊભા રહેશે. વચ્ચેના છોકરાની પીઠ પાછળથી તેની બંને બાજુના છોકરાના અરસપરસ હાથ મજબૂત પકડશે તથા બીજો હાથ છેડા ઉપરના છોકરાની કમરની આજુબાજુ વીંટાળશે. વચ્ચેનો છોકરો પોતાના બંને હાથ બાજુના છોકરાઓની પીઠ પાછળથી લઈને તે વડે છેડા ઉપર છોકરાઓ પોતાની તરફના હાથને મજબૂત પકડશે. આ પછી બાજુના તથા છેડા ઉપરના છોકરાઓ શરીરને વાળ્યા વિના તથા હાથ છોડ્યા વિના સીધા થાય ત્યાં સુધી બાજુ પર પોતપોતાના શરીરને જવા દેશે, અને છેડા ઉપર છોકરાઓ પોતપોતાના છૂટા હાથ

જમીન પર ટેકવશે, આ પ્રમાણે પંખાની સ્થિતિ થોડી વાર રાખી પછી વચ્ચેનો છોકરો તથા બાજુના છોકરાઓ હાથ ખેંચશે, એટલે બધા ઊભા થઈ મૂળ સ્થિતિમાં આવી જશે.

10.29 તાડ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

મેદાન વ્યવસ્થા: રમનારની સંખ્યા કરતાં લગભગ બમણા ફૂટ લાંબી એવી બે સમાંતર રેખાઓ એકબીજાથી લગભગ 15 ફૂટના અંતરે દોરવી.

બધા રમનારને એક રેખા ઉપર, બીજી રેખા તરફ મોં રાખીને હારમાં ઊભા રાખવા. પછી 'દો દો ગિનતી' કરાવી બેકી (દો) નંબરોને સામી રેખા ઉપર એક નંબરોની સામે ઊભા રાખવા. આમ સામસામે આવાલ છોકરાઓની જોડ ગણાશે.

હવે બેકી નંબર પોતાની રેખા ઉપરથી સામે રેખા તરફ દોડતો જઈ, પોતાની જોડના એકી નંબરથી લગભગ એક ફૂટના અંતરે જમીન ઉપર પોતાના હાથ મૂકી પગને ઊંચે ઉછાળશે, જેને એકી હાથ આગળ સીધા કરી પકડી લેશે. પછી એકી નંબર પોતે પકડેલા પગને હાથ આગળ સીધા રાખી પહોળા કરશે, એટલે બાજુ પરના અન્ય બેકી નંબરોના પગ સાથે તેના પગ અડકશે અને સાંકળ બનશે. આમ થોડો વખત સુધી રાખી એકી નંબર પોતે પકડેલા પગ ભેગા કરી સહેજ ધક્કો આપી છોડી દેશે. એટલે બેકી નંબર ઊભા થઈ જઈ દોડતા પોતાની જગ્યાએ ચાલ્યા જશે.

પછી એકી નંબર પણ ઉપર પ્રમાણે જ દોડતા જઈ પગ ઊંચા કરશે, અને બેકી નંબર પગ પકડશે. આમ બધા વારાફરતી કરશે.

10.30 ગુઠન-તોલ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

મેદાન વ્યવસ્થા: આગળની 'તાડ' રમત પ્રમાણે જ.

આ રમત આગળની 'તાડ' રમતના જેવી જ છે, પરંતુ દરેક એકી નંબર જમીન પર પગ ઊભડક (ઢીંચણમાંથી અર્ધા) વાળેલા મજબૂત ટેકવીને ચત્તા સૂઈ જશે, અને બંને હાથ આકાશ તરફ સીધા ઊંચા રાખશે. હવે બેકી નંબર સામેની રેખા ઉપરથી દોડતા આવી, ચત્તા સૂઈ ગયેલા એકી નંબરના ઢીંચણ ઉપર હાથ મૂકી, પોતાના ખભા એકી નંબરે ઊંચા રાખેલા હાથના પંજા ઉપર ટેકવી, પગ ઊંચે ઉછાળી શરીરને અદ્ધર તોલશે.

થોડો સમય આ સ્થિતિ જાળવી, બેકી નંબર ગુલાંટની જેમ પગને પાછળ જમીન ઉપર પડવા દેશે, જે વખતે એકી નંબર પોતાના હાથ વડે તેના ખભાને ઉપર ધક્કો આપશે. એટલે બેકી નંબર જમીન ઉપર સરળતાથી ઊભો પડશે. હવે એકી નંબર અને બેકી નંબર અરસપરસ જગા બદલી ફરી અગાઉ મુજબ કરશે, જેમાં બેકી નંબર સૂઈ જશે અને એકી નંબર દોડતો આવશે.

10.31 ગુઠન-સવાર (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

બધા રમનારને હારમાં ઊભા રાખી 'દો દો ગિનતી' કરાવી બે કતારમાં લાવવા, હવે એકી નંબર આગળ અને બેકી નંબર પાછળ આવશે. તથા એકી નંબર ફૂટી પગ પહોળા કરીને ઊભા રહેશે, જ્યારે બેકી નંબર નીચે ઊભે પગે બેસી જશે અને પોતાની આગળના એકી નંબરના બંને પગની વચ્ચે માથું ઘાલી એકી નંબરના ઢીંચણ પકડીને ઊભા થશે. આમ એકી નંબર બેકી નંબરના ખભા ઉપર

બેઠેલા હશે. હવે બેકી નંબર પોતાના પગ ઢીંચણમાંથી વાળી, તેના સાથળ ઉપર ખભે બેસાડેલા એકી નંબરના પગના પંજા ગોઠવશે અને તેને ઢીંચણ આગળથી હાથ વડે પકડી રાખશે. અને એકી નંબર બેકી નંબરના ખભા ઉપરથી સહેજ ઊંચો થશે, જ્યારે બેકી નંબર પોતાનું માથું નીચું નમાવશે, એટલે એકી નંબર બેકી નંબરના માથા ઉપર થઈને પૂરેપૂરો આગળ આવી જશે આમ એકી નંબર, પોતે બેકી નંબરના સાથળ ઉપર પગ ગોઠવીને મૂકેલા હોવાથી તથા બેકી નંબરે તેને ઢીંચણ આગળથી હાથના પંજા વડે હાથ સીધા રાખીને પકડેલો હોવાથી ટદાર ઊભો રહી શકશે. પછી તે પોતાના બંને હાથને પહોળા કરશે અને બંને બાજુ તેની પ્રમાણે ઊભેલા એકી નંબરના હાથ સાથે મિલાવશે. થોડી વાર સુધી આ સ્થિતિ રાખી, બેકી નંબર ઢીંચણ આગળથી હાથ છોડી દેશે. એટલે એકી નંબર આગળ ફૂટી પડશે અને પોતાની જગાએ ઊભો રહેશે.

પછી બંને હારને ‘પીછે મૂડ’ કરવી, અથવા આગલી હારને પાછળ અને પાછલી હારને આગળ લાવી ફરી ઉપર પ્રમાણે કરાવવું.



10.32 ખભે કૂદકો (સંખ્યા: એક અથવા વધારે જોડ)

આગળની રમત પ્રમાણે એકી નંબરો આગલી હારમાં અને બેકી નંબરો પાછલી હારમાં ગોઠવાઈ જશે, પછી એકી નંબર ‘પીછે મૂડ’ કરી પોતાના પાછળના બેકી નંબરની સામે ફરી જશે. આમ સામસામે આવેલા એકી તથા બેકી નંબરોની જોડ ગણાશે.

હવે બેકી નંબર જમણો પગ આગળ તથા એકી નંબર ડાબો પગ આગળ રાખી, અરસપરસ જમણા હાથથી ડાબો હાથ પકડીને ઊભા રહેશે. પછી એકી નંબર પાછળ રાખેલો જમણો પગ ઊંચો કરી, બેકી નંબરે આગળ રાખેલા જમણા પગના સાથળ ઉપર કમર નીચે મૂકી, તરત ડાબો પગ

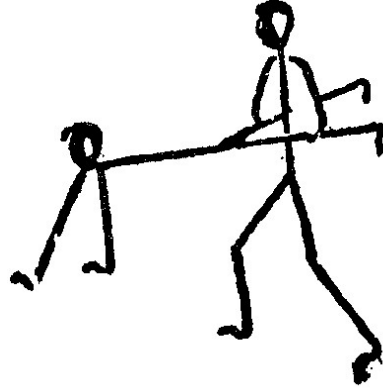
ઉઠાવી બેકી નંબરના ડાબા ખભા ઉપર મૂકી દેશે તથા સાથળ ઉપરનો જમણો ખભા ઉપર મૂકી દેશે. આ દરમિયાન બેકી નંબર તેના પકડેલા હાથ ઊંચે ખેંચી તેને ખભા ઉપર પહોંચવામાં મદદ કરશે. આ પછી એકી નંબર ખભા ઉપર સમતોલપણું જાળવીને ગોઠવાઈ, પોતાના બંને હાથ છોડી દઈ બાજુ પર પહોળા કરશે, અને બાજુ પર તે જ પ્રમાણે, બીજા બેકી નંબરના ખભા ઉપર આવેલા એકી નંબરના હાથ સાથે મિલાવશે. થોડી વાર આ સ્થિતિમાં રહી પછી નીચેના બેકી નંબરના હાથ મિલાવશે. થોડી વાર આ સ્થિતિમાં રહી પછી નીચેના બેકી નંબરના હાથ પકડી એકી નંબર આગળ નીચે ફૂટી પડશે અને મૂળ જગ્યાએ ઊભા રહેશે.

આ પછી બેકી નંબર પણ આ જ પ્રમાણે એકી નંબરના ખભા ઉપર જઈને કરશે, અને આમ વારાફરતી કરતાં રમત આગળ ચાલ્યા કરશે.

10.33 તારગાડી (સંખ્યા: એક અથવા વધાર જોડ)

બધા રમનાર એક હારમાં ઊભા રહેશે, જેમને 'દો દો ગિનતી' કરાવી 'દો કતાર'માં લાવવા. એટલે દરેક એકી નંબર આગલી હારમાં અને બેકી નંબર પાછલી હારમાં આવશે. હવે દરેક એકી નંબર નીચા નમી, બે હાથ જમીન પર ટેકવી, બંને પગ પાછળ ઊંચા કરશે, જેને પાછળ ઊભેલો બેકી નંબર પકડી લેશે અને પોતાના કમરની આજુબાજુ વીંટાળી રાખશે. હવે આ સ્થિતિમાં આ દરેક જોડ આગળ ચાલશે અથવા દોડશે. જે જોડ પડી ગયા વિના આ પ્રમાણે આગળ નીકળી જશે તે વિજેતા ગણાશે.

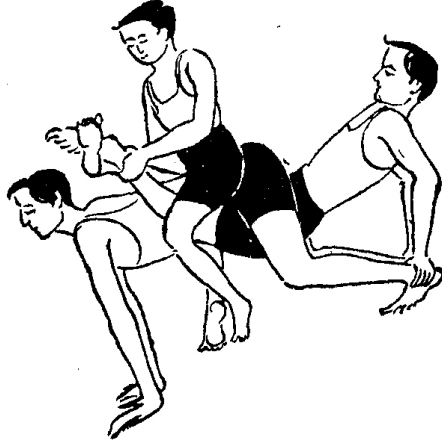
પ્રકાર: 'તારગાડી'ની જેમ જ, પણ ત્રીજો એક જણ ઊભા રહેનાર પાછળ જમીન પર હાથ ટેકવી, બંને પગ ઊભા રહેનારની કમર પર પાછળથી વીંટાળશે, અને આ પ્રમાણે ત્રણ જણનું આ તેટલું આગળ તથા પાછળ ચાલશે. આ પિરામિડને 'ચાકણ' પણ કહે છે.



10.34 ઊંટ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે તેડવાવાળા)

બધા રમનાર ત્રણ ત્રણની ટુકડીઓમાં વહેંચાઈ જશે. બધી ટુકડીઓ એકબીજાને સમાંતર હારમાં ઊભી રહેશે અને દરેક ટુકડીના ભિલ્લુઓ એક એકની પાછળ ઊભા રહેશે. દરેક ટુકડીમાં શરીરે મોટો એવો છોકરો વચ્ચે ઊભો રહેશે. હવે દરેક ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો પોતાના બે હાથ જમીન પર ટેકવી બે પગ ઊંચા કરશે, જેને વચ્ચે ઊભેલો છોકરો પોતાના બે હાથ પડે પકડી લઈ, પોતાની બગલની નીચે છાતીની આજુબાજુ ભેરવેલા પગની આંટી મારેલી રાખી, પોતાનું માથું તથા કમર સુધીનો શરીરનો ભાગ તેના બે પગ વચ્ચે થઈને પાછળ કાઢશે, અને પોતાના બે હાથ તેની એડી પર

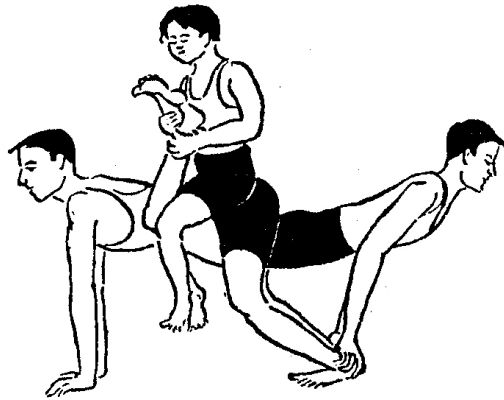
ટેકવશે. હવે સૌથી પાછળ ઊભેલો છોકરો આ નમેલા વચ્ચેના ની પીઠ પર સવાર થશે અને પોતાના બે હાથ વડે પહેલા છોકરાએ આંટી મારેલા પગ પકડશે. આ પ્રમાણે ઊંટ પર બેઠેલા સવાર જેવી સ્થિતિ બનશે. હવે ચાર પગે ઊભેલો છોકરો પોતાના બે હાથ તથા પગ પર ધીમે ધીમે આગળ ચાલશે.



10.35 હાથી (સંખ્યા: એક અથવા વધારે તેડવાવાળા)

આ રમત આગળની 'ઊંટ' રમતના જેવી જ છે, પરંતુ પહેલાં ઊભેલા એટલે કે પગ ભેરવનાર છોકરાનું મોં ઊલટી દિશામાં રહેશે, એટલે કે પહેલો તથા વચ્ચેનો છોકરો સામસામે મોં રાખી ઊભા રહેશે, અને પહેલો છોકરો પોતાના બે હાથ જમીન પર ટેકવી, વચ્ચેના છોકરા તરફ પોતાની પીઠ રહે તેમ પગ ઊંચા કરશે. હવે વચ્ચેનો છોકરો આગળની રમત પ્રમાણે તેના પગ પોતાની છાતીની આજુબાજુ ભેરવી, આગળ નમી, હાથ જમીન પર ટેકવશે, જે વખતે પહેલો છોકરો પોતે ભેરવેલા પગની આંટી મારેલી રાખી પોતાનું શરીર તેના બે પગ વચ્ચે થઈ પાછળ કાઢશે, અને એડી પર હાથને ટેકવશે. આ પહેલા છોકરાનું મોં આગળની રમત કરતાં કરતાં ઊલટી દિશામાં એટલે કે જમીન તરફ રહેશે. હવે સૌથી પાછળ ઊભેલો છોકરો આગલી રમત પ્રમાણે સવાર થશે. આ પ્રમાણે હાથી પર બેઠેલા મહાવત જેવી સ્થિતિ આવશે. હવે ધીમને ધીમે હાથી ચાલશે.

નોંધ: જેને પગ ભેરવવાના છે તે એટલે કે પહેલા છોકરાને જમીન પર હાથ ટેકવી પગ કુદાવવા કઠિન લાગે તો તેને બદલે તેને વચ્ચે ઊભેલાના ખભા પર હાથ ટેકવી, ફૂંટકો મારી, તેની કમર પર પગ વીંટાળવા અને પછી માથું નીચે તરફ લઈ જવું.



10.36 રથ (સંખ્યા: એક અથવા વધારે છોકરા)

સાધન: દરેક હાથ (ટુકડી) દીઠ લગભગ દસ ફૂટ લાંબુ એક દોરડું.

બધા રમનાર છ છ જણની ટુકડીમાં વહેંચાઈ જશે. દરેક ટુકડી પોતાનામાંથી ત્રણ ત્રણને આગળ હારમાં કોણી સુધી હાથ મિલાવી ઊભા રાખશે, બે જણ મજબૂત શરીરવાળાને તેમની પાછળ

ઊભા રાખશે તથા બાકી રહેલા એક જણને સૌથી પાછળ ઊભો રાખશે, જેના હાથમાં દોરડું રહેશે. હવે દોરડાવાળો છોકરો, પોતાના દોરડાનો એકેક છેડો પહેલી હારમાં ડાબી બાજુ ઊભેલાના ડાબા ખભે તથા જમણી બાજુ ઊભેલાના જમણા ખભે ગાળો ફરી બાંધશે, અને પોતે દોરડાને વચ્ચેથી પકડી રાખશે. વચલી હારમાં ઊભેલા બે જણ આગલી હારના છોકરાઓના ખભા પર હાથ રાખી કમરમાંથી લગભગ કાટખૂણે આગળ નમશે, અને તેમની પીઠ પર એકેક પગ ગોઠવી દોરડાવાળો છોકરો દોરડું બરાબર પકડીને ઊભો રહેશે. આમ આ પ્રમાણે રથ તૈયાર થશે. આ પછી બનેલા બધા રથ મેદાન પર આમતેમ શરૂઆતમાં ધીમેથી અને પછી જલ્દી ચાલશે તથા દોડશે.

10.37 સવારે (સંખ્યા: 25 અથવા વધારે)



આ રમત વિભાગમાંની આગળ જોઈ ગયા તે રમતો પૈકી ખોડીખમચી, પાલખી, ટેકણ-પાલખી, કોઠારિયું, તારગાડી, ઊંટ, હાથી, રથ વગેરે ચાલવાની પિરામિડ રમતોનું મિશ્રણ છે. રમનારાઓને ઉપર મુજબના પિરામિડો માટે ગોઠવી, તે પ્રમાણે એકી સાથે પિરામિડ બનાવી બધાને તે સ્થિતિમાં મેદાન ઉપર ફેરવવાથી રમનાર તથા જોનાર સહુ અનેરો આનંદ માણી શકશે.

ઉપર પ્રમાણે બધાને ગોઠવ્યા પછી ‘એક,,,દો,,,ત્રીન,,,...ચાર’ એમ અનુક્રમ સંખ્યાથી અથવા સિસોટીની સંજ્ઞાથી ક્રિયાસૂચન કરી, તેમને ઉપર તેમની સામે લખેલા પિરામિડમાં લાવવા. આમ બધા પોતાના નક્કી કરેલા પિરામિડમાં બરાબર આવી જાય એટલે તેમને મેદાન ઉપર સરઘસાકારે ફેરવા.

આ સિવાય રમનારની સંખ્યા તથા તેમનાં શરીર મુજબ ઉપર જણાવેલા પિરામિડોનું બુદ્ધિપૂર્વક મિશ્રણ તથા ગોઠવણી યોજી શકાશે.

રમનારની સંખ્યા 64 હોય તો નીચે મુજબ તેમને ગોઠવી શકાશે.

V	V	V	તારગાડી (6)
V	V	V	
V	V	V	ઊંટ (9)
V	V	V	
V	V	V	
V	V	V	હાથી (9)
V	V	V	
V	V	V	
VV	VV	VV	ખોડી ચમચી (9)
V	V	V	

v	v	v	પાલખી (વચ્ચે)
vv	vv	vv	ટેકણ પાલખી (9)
			કોઠારિયું (10)
vvv	vvv		રથ (12)
vv	vv		
v	v		

11. સ્પર્ધા રમતો

આદિવાસી સમાજની સ્પર્ધા રમતો

1.હળવી ખેલફૂક દોડ પ્રકારો ફૂદ પ્રકારો ફેંક પ્રકારો અન્ય પ્રકારો	2. વ્યક્તિગત	3.ટુકડીગત	4. ઢંઢ
---	--------------	-----------	--------

આ પ્રકારની રમતોમાં રમનારાઓ નિયત નિયમો અનુસાર અમુક ક્રિયા કરવા માટે વ્યક્તિગત, ટુકડીવાર અથવા ઢંઢમાં સ્પર્ધા કરે છે અને તે મુજબ તેમનો વિજયી નીવડ્યાનો ક્રમ નક્કી થાય છે.

સ્પર્ધા રમતોમાં મુખ્યત્વે નીચે મુજબ ચાર વિભાગ પડે છે:

1. હળવી ખેલફૂદ સ્પર્ધાઓ
2. વ્યક્તિગત સ્પર્ધા રમતો
3. ટુકડીગત સ્પર્ધા રમતો
4. ઢંઢ સ્પર્ધા રમતો

ખેલફૂદ (એથલેટિક્સ) સ્પર્ધા એટલે વૈયક્તિક રમત સ્પર્ધા જેમાં દરેક હરીફો અરસપરસ ખેલફૂદ શક્તિની અજમાયશ કરે છે અને તે બધામાંથી વિજેતા નક્કી કરવામાં આવે છે. આ પ્રકારની વૈયક્તિક સ્પર્ધાઓમાં દોડ, ફૂદ, ફેંક વગેરે મૂળભૂત પ્રવૃત્તિઓનો સમાવેશ થાય છે તેથી તે આદિવાસી સમાજમાં સાહજિક, આકર્ષક અને આનંદજનક બને છે. એટલું જ નહીં, પરંતુ તેમાં ભાગ લેવાથી ઝડપ, ચપળતા, સહનશક્તિ, બળ, ચાતુર્ય, અકાગ્ર શક્તિઓ તથા શક્તિને પ્રદર્શિત કરી સમાજમાં પ્રશંસા મેળવવાની સર્વસામાન્ય વૃત્તિ દરેકમાં પ્રબળ સ્વરૂપે હોય છે: અને ખેલફૂદ-સ્પર્ધાઓમાં આ વૃત્તિ સહજ રીતે સંતોષાતી હોવાથી આ પ્રવૃત્તિ માટેનું આકર્ષણ આદિવાસી સમાજના દરેક વ્યક્તિમાં હોય તે સ્વાભાવિક છે.

1. હળવી ખેલફૂદ સ્પર્ધા: (રમત 1 થી 10)

સામાન્ય રીતે જ્યારે ખેલફૂદ (એથલેટિક્સ) ની હરીફાઈ યોજાય છે. ત્યારે તેમાં ઓલિમ્પિક ઘોરણની બધી જ દોડ, ફૂદ, ફેંક, વગેરે સ્પર્ધાઓ રાખવામાં આવે છે.

2. વ્યક્તિગત સ્પર્ધારમતો (રમત: 11 થી 15)

સ્પર્ધારમતોના આ પ્રકારમાં મોટાભાગની રમતો એવી છે કે જેમાં બધા રમનારાઓ કોઈ નક્કી કરેલી ક્રિયા માટે એકી સાથે સ્પર્ધા છે અને નિષ્ફળ નિવડેલા બાદ થતાં આખરે વિજયી હરીફો નક્કી થાય છે. જેમ કે, સંગીતખુરશી, ઝેરફૂંડાળી, ફૂદો અંદર વગેરે આ સિવાય દાવવાળી સ્પર્ધા રમતોનો પણ આ પ્રકારમાં સમાવેશ થાય છે કે જેમાં વિજયી હરીફો નક્કી થતા નથી, પરંતુ નિષ્ફળ નિવડેલાને માથે દાવ બદલાય છે, જેમ કે ખિસકોલીનો માળો, ઘેર જાવ, વગેરે રમતો.

3. ટુકડીવાર સ્પર્ધા રમતો (રમત: 16 થી 18)

આ પ્રકારની સ્પર્ધા રમતોમાં મોટેભાગે બે ટુકડીઓ નક્કી કરેલી ક્રિયા માટે સ્પર્ધા કરે છે, અને તે મુજબ વિજયી ટુકડી નક્કી કરવામાં આવે છે, જેમ કે મગદળ ચોર, ધ્વજચુક્ર, હુતુતુ, વગેરે. આ સિવાય કેટલીક એવી રમતોનો પણ આ વિભાગમાં સમાવેશ કરેલો છે કે જેમાં બેથી વધારે ટુકડીઓ એકી સાથે સ્પર્ધા કરે છે જેમકે, કાનખજૂરા દોડ, ચાચનામેનની દોડ વગેરે.

ટુકડીઓ: સ્પર્ધા રમતો માટે જો શક્ય હોય તો રમનારાઓની (નાયક, ઉપનાયક નક્કી કરી) કાયમી ટુકડી પાડી રાખવી, અને ટુકડીઓ જે પ્રમાણે વિજયી થાય અથવા વ્યક્તિગત સ્પર્ધા રમતોમાં વિજયી હરીફોનો જે પ્રમાણે ક્રમ આવે તે પ્રમાણે તેમની ટુકડીઓને ગુણ આપવા. આથી ઘણી સરળતા થશે. ટુકડીઓનું રમતવાર ગુણ માટેનું પત્રક દરેક મહિનાની પહેલી તારીખે બનાવી, બધા જોઈ શકે તેમ ભીંત પર ટાંગી દેવું અને મહિના દરમિયાન રોજ જે રમતો રમાય તેમાં જે ટુકડી જીતેલા ગુણ મેળવે તેટલા ગુણ તે ટુકડીની સામે નોંધવા. એમ કરતાં મહિનાની આખરે જે ટુકડીના કુલ ગુણ સૌથી વધારે થાય તે ટુકડીને વિજેતા ગણવી. ચાર ટુકડીઓ હોય તો તેમનું પત્રક નીચે પ્રમાણે બનાવી શકાય.

ટુકડીવાર ગુણદર્શક પત્રક

તા.....થી તા.....સુધી

ટુકડીવાર ગુણ					
અનુ. નંબર	રમતનું નામ	મહેશ	કનુ	છનાલાલ	ગુલાબ
1	કાનખજૂરા દોડ	4	2	3	1
2	લાકડી સવાર દોડ	2	3	1	4
3	ચાચનામેનની દોડ	2	1	3	4
4					
5					
	કુલ ગુણ	8	6	7	9

આ પ્રમાણે મહિનાની આખરે દરેક ટુકડીએ મેળવેલા કુલ ગુણ ઉપરથી ટુકડીઓનો વિજયક્રમ નીચે મુજબ નક્કી થાય:

(1) ગુલાબ (2) મહેશ (3) છનાલાલ (4) કનુ

ઉપર જો કે ચાર ટુકડીઓનું પત્રક આપ્યું છે, પરંતુ ટુકડીઓ ગમે તેટલી વધુ કે ઓછી હોઈ શકે અને તે પ્રમાણે પત્રક તૈયાર કરી શકાય.

જેટલી ટુકડીઓ પાડેલી હોય તેટલા ગુણ રમતમાં પ્રથમ આવનાર ટુકડીને આપવા અને તે પછી બીજી, ત્રીજી, એમ ક્રમ પ્રમાણે આવનાર ટુકડીઓને એકેક ગુણ ઓછો આપવો.

આ પ્રમાણે પત્રક બનાવવાથી રમત માટેની તીવ્ર રસાકસી ટુકડીઓમાં ઉત્પન્ન કરી શકાય છે અને દરેક રમનાર પૂરા ઉત્સાહથી રમત રમે છે.

4. દ્વંદ્વ સ્પર્ધા રમતો (રમત 19 થી 22)

સ્પર્ધા રમતોના વિભાગમાં દ્વંદ્વ સ્પર્ધા રમતો કોઈ જુદું જ સ્થાન ભોગવે છે, આ પ્રકારની રમતોમાં બે હરીફો પોતાની અજમાયશ (સ્પર્ધા) કરે છે, અને તે બેમાંથી એક રીતે વિજેતા નક્કી કરવામાં આવે છે.

આ જાતની રમતો અનેકવિધ હોવાથી હરીફોને પોતાની જુદી જુદી શક્તિઓનો તથા જુદા જુદા સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. આ કારણને લઈને હરીફોની જુદી જુદી શક્તિઓ જેવી કે, ઝડપ, સમયસૂચકતા, ચાતુરી, સહનશક્તિ તથા સ્નાયુ-જ્ઞાનતંતુઓ વચ્ચેનો સુમેળ માગતી એવી અનેક શક્તિઓનો વિકાસ થાય છે.

પોતાની શ્રેષ્ઠતા (ચઢિયાતાપણું) નક્કી કરવાની વૃત્તિ દરેકમાં સર્વસામાન્ય હોય છે અને આ પ્રકારની રમતોમાં આ વૃત્તિ નિર્દોષ રીતે સંતોષાતી હોવાથી આ રમતો માટેનું આકર્ષણ દરેકને હોય તે સ્વાભાવિક છે. સામાન્ય રીતે 10 વર્ષની ઉંમર પછી દ્વંદ્વ સ્પર્ધા માટે બાળકને આકર્ષણ ઉત્પન્ન થાય છે.

આ રમતો પૈકી કેટલીક રમતો એવી છે કે જેમાં વિશિષ્ટ સાધનોની જરૂર પડે છે. એવી રમતો માટે દરેક જોડ વારાફરતી મેદાન વચ્ચે આવી હરીફાઈ કરશે અને બાકીના વ્યવસ્થિત રીતે બાજુ પર બેસશે. પરંતુ મોટાભાગની દ્વંદ્વ રમતો એવી છે કે જેમાં એવાં કોઈ ખાસ સાધનોની જરૂર પડતી નથી, તો તેવી રમતો માટે બધી જોડ મેદાન પર એક સાથે હરીફાઈ કરી શકશે અને એ રીતે સમયનો બચાવ થઈ શકશે. આવી દ્વંદ્વ હરીફાઈઓના સંચાલન માટેની કેટલીક ગમતભરી પદ્ધતિઓ નીચે મુજબ છે:

(અ) સરળ હરીફાઈ – પદ્ધતિ હરીફોને બે કતારમાં યોગ્ય અંતર રખાવીને ગોઠવવા. હવે જે રમતની સ્પર્ધા કરવાની હોય તેનું નિદર્શન પ્રત્યક્ષ કરી બતાવવું. ત્યાર પછી આગળ જણાવેલી ‘બાતલ કરવાની પદ્ધતિ’ મુજબ ખાલી નક્કી કરી બાકીનાને એક સાથે તેની ચિઠ્ઠી ઉઘડ્યાના ક્રમ પ્રમાણે આવતા હરીફ સાથે રમાડી, તેમાં હારેલાને બાતલ કરી, હરીફાઈ માટેની સંખ્યા મેળવવી. આમ બને ત્યાં સુધી હરીફોને પોતાને જ પોતાની સ્પર્ધા માટેના પંચ બનાવવા. હારેલાઓને બાતલ કરી જીતેલાઓને બે કતારમાં તેમના ક્રમ મુજબ ગોઠવી, ફરીથી તે બધાની સાથે સ્પર્ધા કરાવવી. એમ રમતાં, છેલ્લે સુધી ટકી રહેનારને સર્વવિજેતા ગણવો.

જો હરીફો પોતે જ પોતાની હરીફાઈમાં પંચ થઈ શકે તેમ ન હોય તો કતારમાં ઊભેલી બધી એક નંબરની જોડને સ્પર્ધા કરાવવી, જ્યારે બેકી નંબરની જોડ પોતાની આગળની એક નંબરની જોડના પંચ તરીકે કામ કરશે. આ પછી બધી બેકી નંબરની જોડ સ્પર્ધા કરશે, અને એકી નંબરની જોડ પંચ તરીકે કામ કરશે. તે પછી હારેલાઓને બાતલ કરી જીતેલાઓને ફરી ઉપર પ્રમાણે સ્પર્ધા કરાવવી.

... પાછલી હાર

....આગલી હાર

પહેલાં બેકી નંબરો સ્પર્ધા કરશે અને બેકી નંબરો પંચ તરીકે રહેશે પછી બેકી નંબરો સ્પર્ધા કરશે પછી એકી નંબરો પંચ તરીકે રહેશે.

(બ) ટુકડીવાર વિજેતાપદ્ધતિ: આ માટે બધા રમનારાઓને સંખ્યા પ્રમાણે ટુકડીઓમાં વેહેંચી નાખવા. દરેક ટુકડી દીઠ નાયક નીમી દેવા. ત્યાર પછી તે રમત રમવાની હોય તે બધાને બતાવી બરાબર સમજાવવી. હવે દરેક ટુકડી પોતાના નાયકની દેખરેખ નીચે 'સરળ હરીફાઈ પદ્ધતિ' પ્રમાણે ફરી સ્પર્ધા કરશે, અને એ રીતે સર્વવિજેતા નક્કી કરાશે.

આ ઉપરાંત આ પદ્ધતિથી ટુકડીવાર ગુણ પણ આપી શકાય છે. ચાર ટુકડીઓ પાડી હોય તો જે ટુકડીનો વિજેતા પ્રથમ આવે તે ટુકડીને ચાર, બીજા નંબરે આવનારી ટુકડીને ત્રણ, ત્રીજા નંબરે આવનારી ટુકડીને બે તથા ચોથા આવનાર ટુકડીને એક, એમ ગુણ આપવા. આ પ્રમાણે અમુક રમતો રમાડ્યા પછી જે ટુકડીને ગુણોનો સરવાળો જેટલો વધારે થાય તે પ્રમાણે તેને વિજયી ગણવી. (અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે તે માટેનું પત્રક તૈયાર કરી શકાય.)

(ક) ટુકડી - કતાર- પદ્ધતિ (ટીમ લાઈન મેથડ): બધા રમનાર હરીફોને ઊંચાઈ પ્રમાણે એક હારમાં ઊભા રાખી 'દો, દો... ગિનતી' (એક-દો, નંબર) બોલાવી બધા દો નંબરોની જુદી કતાર, બધા એક નંબરોની સામે લગભગ 25 ફૂટ દૂર કરાવવી, હવે આ પ્રમાણે આવેલી દરેક જોડ (સામસામે ઊભેલા એક અને દો નંબર) નેતા તરફથી સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં નક્કી કરેલી સ્પર્ધા રમત મેદાનમાં આગળ આવીને રમશે અને સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત પૂરી થતાં પોતાની મૂળ જગ્યાએ ટુકડીના વિજેતાઓને હાથ ઊંચા કરાવી તેમની સંખ્યા ગણી લેવી. જે ટુકડીની વધારે વિજેતા સંખ્યા હશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે. કોઈ દ્વંદ્વ સ્પર્ધામાં નક્કી કરેલા સમય દરમ્યાન કોઈ જોડનો વિજેતા નક્કી ન થાય તો તે સ્પર્ધાને અનિશ્ચિત (ડ્રો) ગણવી.

(ડ) ટુકડી - નંબર - પદ્ધતિ: આગળ જણાવેલી 'ટુકડી કતાર પદ્ધતિ' પ્રમાણે રમનારાઓની બે ટુકડીઓ પાડી તેમને 25 ફૂટ દૂર એકબીજાની સામે ગોઠવી દેવી. દરેક ટુકડી પોતાના ભિલ્લુઓને ગુપ્ત રીતે ક્રમસર નંબર આપી દેશે. હવે શિક્ષક તેમાંની કોઈ સંખ્યા બોલશે, બંને ટુકડીના નંબરવાળા હરીફો વચ્ચે આવી દ્વંદ્વ રમત ખેલશે. જે ટુકડીનો હરીફ વિજયી થશે તેને એક ગુણ મળશે. હવે આ બંને હરીફ પોતાની મૂળ જગ્યાએ પાછા જશે. પછી શિક્ષક બીજી કોઈ સંખ્યા બોલશે તથા તે નંબરવાળા દ્વંદ્વરમત રમશે. એમ જે ટુકડીના સૌથી વધારે ગુણ થશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

(ઈ) ટુકડી- વર્તુળ - પદ્ધતિ: રમનારાઓની બે ટુકડી પાડી બંને ટુકડીઓને ફૂંડાળાકારે ઊભી રાખવી. એક અંદરનું ફૂંડાળું બનાવે તથા બીજા બહારનું ફૂંડાળું બનાવે. આ પછી અંદરની ટુકડી ડાબી બાજુ અને બહારની ટુકડી જમણી બાજુ ફરી જાય. જે રમત રમાડવાની હોય તે બરાબર બતાવ્યા પછી બંને ટુકડીઓને પોતાનાં ફૂંડાળાં પર આગેફૂચ કરાવવી (ચલાવવા) દસ કે પંદર કદમ ગયા પછી 'રૂક જાવ' નો હુકમ આપી બધાને જોડ પ્રમાણે સ્પર્ધા કરાવવી, અને સૌથી વધારે વિજયી હરીફો કઈ ટુકડીના છે તે હાથ ઊંચા કરાવીને જાણી લેવું, અને તે ટુકડીને એક ગુણ આપવો. ત્યારપછી મૂળ દિશામાં દરેકને ફરવાનો હુકમ આપી આગેફૂચ કરાવવી. થોડાક કદમ ગયા પછી 'રૂક જાવ'નો હુકમ આપી બધાને ઊભા રાખી હવે સામ-સામે આવેલા હરીફો વચ્ચે જોડ ગણી સ્પર્ધા કરાવવી. આમ આઠ કે દશ વખત જુદા જુદા સ્પર્ધકો સાથે દરેકને સ્પર્ધા કરાવવાની આવશે. આખરે કઈ ટુકડીએ સૌથી વધારે ગુણ મેળવ્યા તે નક્કી કરવું.

(ફ) વ્યક્તિ વર્તુળ પદ્ધતિ: ઉપરની પદ્ધતિમાં સહેજ ફેરફાર દાખલ કરવાથી આનંદજનક વિવિધતા ઉત્પન્ન કરી શકશે. આ માટે અંદરના ફૂંડાળા પર ઊભેલા અને બહારના ફૂંડાળા પર ઊભેલા ભિલ્લુઓની બનેલી જોડ સામસામે ઊભી રહેશે, અને જોડ પ્રમાણે સ્પર્ધા કરશે. સ્પર્ધા પૂરી થયા પછી અંદરના ફૂંડાળા પર ઊભેલા બધા એકેક નંબર (જગા) ડાબી બાજુ ખસશે. આથી બધાની જોડ બદલાઈ જશે, અને એ જોડ પ્રમાણે બધા ફરી સ્પર્ધા કરશે પછી અંદરવાળા એકેક નંબર (જગા) ડાબી બાજુ ખસતા જશે. આમ અંદરવાળા એક ચક્કર પૂરું કરી પોતાની મૂળ જગાએ આવે ત્યાં સુધી સ્પર્ધાઓ ચાલશે. ત્યારપછી દરેક કેટલી સ્પર્ધાઓ જીત્યા તે જાણવા માટે વારાફરતી એક સ્પર્ધા જીતેલાઓને, બે સ્પર્ધાઓ જીતેલાઓને, એમ ક્રમસર હાથ ઊંચા કરાવવા અને એ રીતે સૌથી વધારે સ્પર્ધાઓમાં જીતેલાને એટલે કે સર્વવિજેતાને અને સૌથી ઓછી સ્પર્ધા જીતેલાને નક્કી કરવા.

11.1 દેડકાદોડ

દોડનારા પ્રસ્થાન રેખા પર દેડકાની જેમ ઊભડક બેસી, પાછળ એડી ઊંચી કરી, હાથ આગળ જમીન પર બે ઢીંચણ વચ્ચે ટેકવીને, એ જ સ્થિતિમાં દેડકાની પેઠે સરકતા દોડશે. દોડનું અંતર લગભગ 20 મીટર રાખી શકાશે. દોડ દરમ્યાન જો કોઈ ખેલાડી ઊભો થઈ જશે તો તે બાતલ ગણાશે. અંતિમ રેખા પર જે પ્રથમ પહોંચશે તે વિજેતા બનશે.

11.2 લંગડી દોડ

દોડનાર એક પગ ઊંચો રાખી, લંગડી કરી દોડશે. દોડ દરમ્યાન પગ બદલી શકાશે નહીં, અથવા શરીરનો અન્ય કોઈ ભાગ જમીનને અડકાડી શકાશે નહિ. દોડનું અંતર લગભગ 25 મીટર રાખી શકાશે.

11.3 વિઘ્નદોડ

દોડ દરમ્યાન લાંબુ ફૂંડવું, ઊંચું ફૂંડવું, લંગડી, પીછેદોડ, કોઈ ચીજ યા વસ્તુને એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે લઈ જવી, કોઈ વસ્તુની ઉપરથી અથવા નીચેથી નીકળી જવું. વગેરે જાતનાં વિઘ્નો

દોડનારા માટે રાખવામાં આવશે. દરેક દોડનારે આ દરેક વિધ્નને નિયમ પ્રમાણે ઓળંગવાનું રહેશે. તેમ ન કરનારને બાતલ કરવામાં આવશે. દોડનું અંતર લગભગ 200 મીટર રાખી શકાશે.

11.4 પીછેદોડ

દરેક હરીફે પાછા પગે દોડવાનું રહેશે. દોડ દરમ્યાન ગરદન ફેરવી પાછળ જોઈ શકાશે દોડનું અંતર લગભગ 25 મીટર રાખી શકાશે.

11.5 ત્રિપગી દોડ

આ દોડસ્પર્ધામાં બબ્બે ભિલ્લુઓની જોડ પરસ્પરના એક પગેથી બંધાઈ જશે. આમાં એક ભિલ્લુનો ડાબો પગ તથા બીજા ભિલ્લુનો જમણો પગ ઘૂંટીની ઉપર તથા ઢીંચણની નીચે, એમ બે ઠેકાણે બાંધવામાં આવશે અને એ સ્થિતિમાં આ દરેક જોડ પ્રસ્થાન રેખા પરથી દોડશે. દોડ દરમ્યાન કોઈ જોડ સમતોલ પણ ગુમાવી નીચે પડી જશે, તો તે જોડને બાતલ કરવામાં આવશે. દોડ માટેનું અંતર લગભગ 20 મીટર રહેશે.

11.6 આંધળીદોડ

દરેક હરીફની આંખે પાટા બાંધી દેવામાં આવશે, જેથી તે કંઈ પણ દેખી ન શકે. પ્રસ્થાન રેખા કરતાં અંતિમ રેખા બમણી લાંબી દોરવામાં આવશે. તથા દોડમાર્ગ બિલકુલસાફ અને અવરોધ વિનાનો હોય તેની કાળજી લેવામાં આવશે. દોડ માટેનું અંતર 25 મીટર રહેશે અને આંખે બાંધેલી સ્થિતિમાં બધાએ દોડવાનું રહેશે.

11.7 ડોલ દોડ

આ રમત માટે દરેક હરીફ દીઠ બે ડોલ જોઈશે જેમાં પોતાનો એકેક પગ રાખી દરેક હરીફ ઊભો રહેશે અને બંને ડોલનાં હેન્ડલ એકેક હાથ વડે ઉપરથી પકડશે. પ્રસ્થાન મળતાં આ સ્થિતિમાં ડોલ સાથે દરેક હરીફ દોડશે. જે પડી જશે તેને બાતલ ગણવામાં આવશે. દોડનું અંતર લગભગ 15 મીટર રાખી શકાશે.

11.8 પૈડા દોડ

દરેક હરીફ પોતાનું પૈડું તથા સળિયો લાવી શકશે અથવા સંચાલકો તે માટેની જોગવાઈ કરશે. દોડતાં પૈડું પડી જશે તો હરીફ બાતલ ગણાશે. વિજયરેખાને પૈડા સાથે ઓળંગવી જોઈશે દોડનું અંતર 50 મીટર રાખી શકાશે.

11.9 લીંબુ-ચમચી

આ રમત માટે દરેક હરીફ માટે એક લીંબુ તથા એક ચમચી જોઈશે. રમત શરૂ થતાં દરેક હરીફ ચમચીને મોમાં આગળના દાંત વડે પકડી તેમાં લીંબુ રાખશે અને તે સ્થિતિમાં દોડશે. લીંબુને હાથ વડે અથવા ગાલ વડે આધાર આપી શકાશે નહિ. લીંબુ જો ચમચીમાંથી પડી જશે તો તે હરીફને બાતલ કરવામાં આવશે. દોડનું અંતર 20 મીટર રહેશે.

11.10 કોથળા દોડ

આ રમત માટે દરેક હરીફ માટે એકેક કોથળો જોઈશે. હરીફે બંને પગ કોથળામાં નાખી કોથળાના ઉપરના છેડા પકડીને દોડવાનું રહેશે. દોડ દરમ્યાન કોથળામાંથી પગ નીકળી જશે અથવા હરીફ ગબડી પડશે તો તેને રમતમાંથી બાતલ ગણવામાં આવશે. દોડનું અંતર 20 મીટર રાખી શકાશે.

11.11 સંગીત-ખુરશી (સંખ્યા: 8 થી 40)

સાધન: રમનારની સંખ્યા કરતાં એક ઓછી એટલી ખુરશીઓ તથા એક મોં વાજિંત્ર અથવા એવું બીજું કોઈ વાજિંત્ર

મેદાન વ્યવસ્થા: બધી ખુરશીને દરેક બેઠકકમ પ્રમાણે અવળી તથા સવળી બાજુ રહે તેમ એક હારમાં ગોઠવી.

રમનાર છોકરાંઓ ગોઠવેલી ખુરશીઓની હારની આજુબાજુ ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક મોં વાજિંત્રથી અથવા બીજા કોઈ એવા સાધન દ્વારા ચાલુ અવાજ આપ્યા કરશે અને રમનારાઓ ખુરશીની હારની આજુબાજુ ફર્યા કરશે. વાજિંત્રનો એકાએક અવાજ બંધ થતાં રમનારાઓએ તરત જ દરેક ખુરશી પરએક એમ બેસી જવું જોઈશે. કોઈ પાછા ફરી શકશે નહિ, અથવા ખુરશી પરથી ફૂટીને બીજી બાજુ જઈ શકશે નહિ. જે રમનાર ખુરશી વિના બાકી રહી જશે તે રમતમાંથી નીકળી જશે અને એક ખુરશી પણ હારમાંથી બહાર કાઢી રમત ફરી શરૂ કરાશે. આ પ્રમાણે જે રમનાર છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

ખુરશીની સંખ્યા જોઈએ તે કરતાં ઓછી હોય તો તે સંખ્યા કરતાં એક વધારે જેટલી સંખ્યા એક ટુકડીમાં રહે તેમ રમનારાઓની ટુકડીઓ પાડવી અને પછી દરેક ટુકડીને અલગ અલગ આ રમત રમાડવી.

પ્રકાર: ખુરશી ન હોય તો રમનારાઓની બે ટુકડી પાડવી. એક ટુકડીના છોકરાઓને એકની પાછળ એક એમ નિશાન કરેલી જગાએ કમ પ્રમાણે એકનો જમણો, બીજાનો ડાબો, ત્રીજોનો જમણો, બીજાનો ડાબો, ત્રીજોનો જમણો એક હાથ કમર પર રખાવી ઊભા રાખવા. બીજી ટુકડીના છોકરાઓ આ ટુકડીની આજુબાજુ ફરશે અને વાજિંત્ર બંધ થતાં ઊભેલી ટુકડીના છોકરાએ કમર પર રાખેલા, પોતાની બાજુના હાથમાં પોતાનો હાથ ઘાલી દેશે.

11.12 ભૂખ્યાં પક્ષી (સંખ્યા: 8 થી 40)

મેદાન વ્યવસ્થા: લગભગ ચારેક ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ એક નાનું ફૂંડાળું મેદાનની વચ્ચે દોરવું, અને તે જ મધ્યબિંદુથી 15 ફૂટની ત્રિજ્યા લઈ બીજું એક મોટું ફૂંડાળું દોરવું.

સાધન: રમનારની સંખ્યા કરતાં બેચારે ઓછાં એટલાં લાકડાના ટુકડા, દડા, નાના પથ્થરો, વગેરેનાં કુલ નંગ.

બધાં સાધનોને નાના ફૂંડાળામાં મૂકવાં. બધા રમનાર મોટા ફૂંડાળાની બહાર ગમે ત્યાં ઊભા રહેશે અથવા ફરતા રહેશે. શિક્ષક તરફથી અચાનક સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં અથવા દોડો – એમ હુકમ મળતાં, નાના ફૂંડાળામાં ગોઠવેલાં સાધનો પૈકી ગમે તે એક લઈ આવવા માટે બધા દોડશે. જે રમનાર સાધન ઉઠાવી મોટા ફૂંડાળાની બહાર આવી જશે તે ફરીની રમતમાં ચાલુ રહેશે, જ્યારે જેઓ સાધન મેળવી નહિ શકે તેઓ બધા બાદ ગણાશે. ફરી રમત માટે સાધન ઉઠાવી લાવેલા છોકરાઓ સાધન પાછાં નાના ફૂંડાળામાં મૂકી આવી મોટા ફૂંડાળા બહાર આવી ફરતાં રહેશે. આ વખતે સાધનોમાંથી બે નંગ ઓછા કરી અગાઉ મુજબ ફરી રમત શરૂ થશે. આમ દરેક વખતે બબ્બે નંગ ઓછાં કરતાં જઈ રમત ચાલુ રાખતાં છેવટે જ્યારે પાંચ જણ બાકી રહે ત્યારે એકેક નંગ ઘટાડતાં આખરે જે બાકી રહેશે તે છોકરો વિજેતા ગણાશે.

11.13 પક્ષી ઊડે (સંખ્યા: 4 થી 40)

બધા રમનાર ફૂંડાળાકારે અથવા તો હારમાં ઢીંચણ પર હાથ ટેકવીને ઊભા રહેશે. શિક્ષક બધા રમનાર પોતાને જોઈ શકે તેવી જગાએ તેમની સામે ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં શિક્ષક જુદી જુદી વસ્તુ અથવા પ્રાણીનાં નામ બોલી, ‘ઊડે’ એમ બોલશે, જેમકે ‘પોપટ ઊડે’, ‘ચકલી ઊડે’, ‘ધર ઊડે’, ‘ગાય ઊડે’ વગેરે. એમાંથી જે સ્વંય ઊડી શકે તેનું નામ બોલાય ત્યારે રમનારાઓએ પોતાના સાથળ પર હાથ પછાડવા અને ન ઊડી શકે તેનું નામ બોલાય ત્યારે ન પછાડવા. જે રમનાર ન ઊડી શકે તેનું નામ બોલાય ત્યારે રમનારાઓએ પોતાના સાથળ પર હાથ પછાડશે, અથવા ઊડી શકે તેના નામ વખતે સાથળ નહિ પછાડે તે બાદ થયો ગણાશે. એટલે કે તે નીચે બેસી જશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

શરૂઆતમાં શિક્ષકે ધીમે ધીમે છૂટક છૂટક નામ બોલવાં અને પછી જ્યારે છોકરાઓ રમતથી બરાબર માહિતગાર થઈ જાય ત્યારે નામ બોલવાની ગતિ વધારવી અને જલદી જલદી નામ બોલવાં, તથા છોકરાઓ ભૂલાવામાં પડી જાય તે રીતે પોતે પણ ખરાખોટા વખતે પોતાના સાથળ પછાડવા.

11.14 વર્તુળનો રાજા (સંખ્યા: 4 થી 40)

મેદાન વ્યવસ્થા: રમનારાઓ અંદર છૂટથી ઊભા રહી શકે તેટલું મોટું ફૂંડાળું દોરવું. બધા રમનાર પોતાના હાથથી પીઠ પાછળ અદબ વાળી ફૂંડાળાની અંદર ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક એકબીજાને હાથ છોડ્યા વિના ફક્ત ખભા વડે ધક્કા મારી ફૂંડાળાની બહાર કાઢવા, અથવા પાડી નાખવા પ્રયત્ન કરશે. પડી જનાર, અથવા ફૂંડાળાની બહાર જનાર અથવા હાથની અદબ છોડી દેનાર બાદ થયેલા ગણાશે, એટલે કે બહાર આવીને બેસી જશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી ટકી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

11.15 સાઠમારી (સંખ્યા: 8 થી 25)

મેદાન વ્યવસ્થા: રમનારની સંખ્યાના પ્રમાણમાં લગભગ 8 થી 10 ફુટની ત્રિજ્યા લઈ ફૂંડાળું દોરવું.

બધા રમનારા ફૂંડાળાની બહાર એક પગ ઊંચો રાખીને તથા હાથથી પાછળ અદબ વાળીને ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં દરેક એ સ્થિતિમાં ફૂંડાળાની અંદર જઈ, લંગડી રાખી, એકબીજાને ફૂંડાળાની બહાર ધકેલવા અથવા પાડી નાખવા પ્રયત્ન કરશે. જે ફૂંડાળાની બહાર જશે અથવા જેના જમીન પર રાખેલા એક પગ સિવાય શરીરનો બીજો કોઈપણ ભાગ જમીનને અડકશે અથવા જેના હાથની અદબ છૂટી જશે તે બાદ થતાં જશે, અને ફૂંડાળાની બહાર એક બાજુએ બેસશે. આ પ્રમાણે જે છેલ્લે સુધી રહેશે તે વિજયી ગણાશે.

11.16 એક ફૂલ દો માલી (સંખ્યા: 8 થી 20)

મેદાનવ્યવસ્થા: મેદાનની વચ્ચે એક ફૂટ વ્યાસનું ફૂંડાળું અથવા નાનો ચોરસ દોરવો. તેના મધ્યબિંદુથી પંદર ફૂટ દૂર બંને બાજુએ સામસામે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી જેમને બાજુરેખાથી જોડવી.

સાધન: એક રૂમાલ અથવા ડંબેલ

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડી દરેક ટુકડીને દોરેલી રેખા પર ઊભા રાખી. દરેક ટુકડીને ગિનતી બોલાવી નંબર આપી દેવા. વચ્ચે દોરેલા ફૂંડાળામાં રૂમાલ અથવા ડંબેલ મૂકવો.

રમત શરૂ થતાં શિક્ષક કોઈપણ એક નંબર બોલશે જેની સાથે બંને ટુકડીના તે નંબરો દોડીને રૂમાલ પાસે આવશે અને સામા હરીફથી પોતે અડકાયા વિના રૂમાલને લઈને પોતાની રેખાની પાર દોડી જવાનો પ્રયત્ન કરશે. જે હરીફ રૂમાલને લઈને આ પ્રમાણે દોડી જશે તે ટુકડીને બે ગુણ મળશે. અને જો તે દોડતાં પકડાઈ જશે તો સામી ટુકડીને એક ગુણ મળશે. આમ રમતાં જે ટુકડી કુલ વધારે ગુણ મેળવશે તે વિજયી ગણાશે.

નોંધ: વચ્ચે થોડા અંતરે બે, ત્રણ અથવા વધારે રૂમાલ કે ડંબેલ્સ ગોઠવીને પણ રમત રમાડી શકાશે. એકી સાથે વધારે જોડના નંબરો બોલીને હરીફાઈ કરાવી શકાય.

પ્રકાર: બંને હરીફો 'કબઝી' બોલતા રૂમાલ પાસે આવી સામા હરીફથી પકડાયા વિના રૂમાલ ખેંચી જવા પ્રયત્ન કરશે. જો કોઈ રૂમાલ ખેંચી જઈ શકશે નહિ તો જે 'કબઝી'નો ઉચ્ચાર વધારે સમય સુધી ચાલુ રાખશે, તેની ટુકડીને એક ગુણ મળશે.

11.17 સિપાઈ અને કેદી (સંખ્યા: 16 થી 40)

મેદાનવ્યવસ્થા: મેદાન પર લગભગ 50 ફૂટના અંતરે બે સમાંતર રેખાઓ દોરવી. આ રેખાઓના છેડાને રમનારની સંખ્યાના પ્રમાણમાં વધતી ઓછી પહોળાઈ રાખી બાજુ રેખાઓથી જોડી દેવા.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી, એક ટુકડી દોરેલા મેદાનની વચ્ચે ઊભી રહેશે, જ્યારે બીજી ટુકડી કોઈપણ એક સમાંતર રેખા પર ઊભી રહેશે. રમત શરૂ થતાં સમાંતર રેખા પર ઊભેલી ટુકડી દોરેલા મેદાનની અંદર થઈ સામેની સમાંતર રેખાની પાર જવા માટે પ્રયત્ન કરશે. અંદર ઊભેલી ટુકડી તેમને મેદાનની અંદર પકડી રાખશે. 30 સેકન્ડને અંતે રમત બંધ થશે, અને સમાંતર રેખાની પાર ગયેલાઓની સંખ્યા ગણવામાં આવશે. પછી અંદર ઊભેલી ટુકડી બહાર અને હારની

ટુકડી અંદર આવી ફરી રમત શરૂ કરશે, અને 30 સેકન્ડને અંતે આ ટુકડીના પેલે પાર ગયેલાઓની સંખ્યા ગણવામાં આવશે. નક્કી કરેલા વખત સુધી રમત રમતાં જે ટુકડીના કુલ વધારે ભિલ્લુઓ સામે પાર ગયા હશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

11.18 લાકડી-સવાર દોડ (સંખ્યા: 16 અથવા વધારે)

મેદાન વ્યવસ્થા: 'કાનખજૂરા દોડ' પ્રમાણે જ પરંતુ બે ટુકડીઓ વચ્ચે (એટલે કે પ્રસ્થાન રેખાઓ વચ્ચે)નું અંતર વધારે રાખવું.

સાધન: આગળની રમત પ્રમાણે ટુકડીઓની સંખ્યા જેટલી ડોલ (અથવા મગદળ) તથા ટુકડી દીઠ ટુકડીની લંબાઈ જેટલો મોટો વાંસ.

આ રમત માટે 'કાનખજૂરા-દોડ' પ્રમાણે દરેક ટુકડીમાં છોકરાઓ એકમેકની પાછળ ઊભા રહેશે. આગળનાની કમર પકડવાને બદલે દરેક ટુકડીનો ખેલાડી પોતાના બે પગ વચ્ચે વાંસ રાખશે અને તેને આગળ ઊભેલો છોકરો વાંસના છેડાને આગળથી પકડશે. જ્યારે છેલ્લો છોકરો બીજા છેડાને પાછળથી પકડશે. સિસોટીની સંજ્ઞા મળતાં જ દરેક ટુકડી ઉપરની સ્થિતિ જાળવી રાખીને દોડશે અને અંતિમ રેખા પરની ડોલની આજુબાજુ ફરી, પ્રસ્થાનરેખા તરફ દોડી, તેને ઓળંગી જશે. પોતાનો વાંસ છોડ્યા વિના બરાબર રીતે જે આખી ટુકડી સફળતાથી પ્રસ્થાનરેખા પહેલી ઓળંગી જશે તે વિજયી ગણાશે.

12. દ્રવ્ય સ્પર્ધા રમતો

આદિવાસી સમાજની દ્રવ્ય સ્પર્ધા રમતો

12.1 બિલાડીની લડાઈ (સંખ્યા: ગમ તેટલી જોડ)

સાધન: લગભગ અઢી ફૂટ લાંબી એવી બે લાકડીઓ.

બંને હરીફો સામસામે એકબીજાથી લગભગ ચાર ફૂટને અંતરે ઊભા પગે બેસશે, અને પોતાના સાથળ તથા પિંડલીની વચ્ચે લાકડી આડી રાખી, લાકડીના બહારના ભાગને પોતાના હાથ કોણીમાંથી વાળી તે પર ટેકવશે. રમત શરૂ થતાં બંને એ સ્થિતિમાં આમતેમ ખસતા રહી, એકબીજાને પાડી નાખવા પ્રયત્ન કરશે. પગ સિવાય જેના શરીરનો બીજો કોઈપણ ભાગ જમીનને અડકશે તે હાર્યો ગણાશે. ત્રણ રમતને અંતે જે વધારે વખત જીત્યો હશે તે વિજયી ગણાશે.

12.2 ફૂકડાની લડાઈ (સંખ્યા: ગમે તેટલી જોડ)

મેદાનવ્યવસ્થા: છ ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી એક ફૂંડાળું દોરવું.

બંને હરીફો ફૂંડાળાની અંદર, વચ્ચે એક પગ ઊંચો રાખી ઊભા રહેશે, તથા ઊંચા કરેલા પગની ધૂંટીને તે બાજુના હાથથી પાછળ પકડશે, અને બીજા હાથને પીઠ પાછળથી લઈ તે હાથને કોણી આગળથી પકડશે. રમત શરૂ થતાં બંને એકબીજાને ફૂંડાળાની બહાર ધકેલી કાઢવા માટે, અથવા સામો પોતાનું સમતોલપણું ગુમાવે તે માટે પ્રયત્ન કરશે. પહેલેથી જમીન પર રાખેલા એક પગ સિવાય જેના શરીરનો બીજો કોઈપણ ભાગ જમીનને અડકશે તે, અથવા જે ફૂંડાળાની બહાર નીકળી જશે તે હાર્યો ગણાશે. આ રમત 'સાઠમારી' તરીકે મોટા સમૂહમાં પણ રમાય છે.

12.3 લંગડા બતકની લડાઈ (સંખ્યા: ગમે તેટલી જોડ)

મેદાનવ્યવસ્થા: છ ફૂટની ત્રિજ્યા રાખી એક ફૂંડાળું દોરવું.

આ રમત આગળ જણાવેલી 'ફૂકડાની લડાઈ' જેવી જ છે, પરંતુ આમાં એક પગ પાછળ ઊંચો કરવાને બદલે, દરેક જણ આગળ તરફ ઊંચો કરી, તેના પંજાને બંને હાથ વડે પકડશે, અને આ સ્થિતિમાં ત્રણ રમતને અંતે વધારે વખત જીતનાર વિજયી ગણાશે.

12.4 બગલાની લડાઈ (સંખ્યા: ગમે તેટલી જોડ)

બંને હરીફો એકબીજાની સામે લગભગ ત્રણ ફૂટ અંતરે પોતાનો એક પગ ઊંચો રાખી, તથા પોતાના જમણા હાથ વડે સામાનો જમણો હાથ મજબૂત પકડીને ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં બંને જણ આંચકા આપીને અથવા ખેંચીને એકબીજાનું સમતોલપણું ગુમાવવા પ્રયત્ન કરશે. પોતાના ડાબા હાથનો કોઈ ઉપયોગ કરી શકશે નહિ, જે પોતાનું સમતોલપણું ગુમાવશે તે હાર્યો ગણાશે.

12.5 દડી-માર (સંખ્યા: 5 થી 15)

મેદાન વ્યવસ્થા: એક બાજુ દીવાલ હોય તેવું મેદાન. આ મેદાન પર 20 ફૂટના અંતરે બે રેખાઓ દોરવી.

સાધન: દરેક વારાફરતી ક્રમ પ્રમાણે દડી લઈ ભીંત પર લગભગ પંદરેક ફૂટ ઊંચે અફાળી ઝીલી લેશે. એમ દરેક સાત વખત ઊછાળી જમીન પર દડી પડ્યા વિના ઝીલી લેશે. બધાની વારી

આવી ગયા પછી જેઓએ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સાતેય વખત દડી બરાબર ઝીલી હશે તેઓ દડી મારનાર થશે અને જેમનાથી દડી સાત વખત ઝીલાઈ નહિ હશે તેઓ માર ખાનાર થશે. માર ખાનાર પૈકી દરેક જણ વારાફરતી મેદાન પર દોરેલી એક રેખા પર ઊભા રહેશે અને દડી મારનાર દરેક જણ 20 ફૂટના અંતરે દોરેલી બીજી રેખા ઉપર ઊભા રહી, વારાફરતી આ માર ખાનાર છોકરાઓને બબ્બે વખત દડી મારશે. માર ખાનાર પોતાને દડી ન વાગે તેમ જગ્યાએથી ખસ્યા વિના શરીર આમતમ વાળી પોતાનો બચાવ કરશે. જે મારનારની દડી બે વખત પૈકી એક પણ વખત માર ખાનારને નહિ વાગે તેને આ દડી નહિ વાગનાર છોકરા 20 ફૂટને અંતરેથી એક વખત દડી તાકશે. આમ બધા માર ખાનારને વારાફરતી બબ્બે વખત દડી તાકવામાં આવશે, તથા દડી ચૂકાવનાર સામી દડી તાકશે અને એમ રમતાં બધાની વારી આવી ગયે રમત પૂરી થશે.

12.6 નિશાન-દડો (સંખ્યા: 16 થી 24)

મેદાનવ્યવસ્થા: લગભગ 80 ફૂટ લાંબુ અને 40 ફૂટ પહોળું મેદાન દોરવું, બંને બાજુ અંતરેખાથી 6 ફૂટ અંદર મધ્યમાં ગોલ માટેની જગા મુકરર કરવી.

સાધન: એક ફૂટબોલ અથવા મોટો દડો તથા ગોલ માટેના બે નિશાન, જેવા કે મોટા મગદળ અથવા ઊંચા ફૂદકાની ઘોડીઓ.

બધા રમનારાઓ બે ટુકડીઓમાં વહેંચાઈ જઈ, મેદાનમાં છૂટાછવાયા અરસપર હરીફની જોડમાં ગોઠવાઈ જશે. દરેક ટુકડીનો એકજણ ગોલ રક્ષક બનશે.

આ રમતમાં દરેક ટુકડી સામી ટુકડીના ગોલ-નિશાનને દડા વડે તાકવાનો પ્રયત્ન કરશે. દડો તાકનાર ટુકડીને એક ગુણ મળશે.

1. મેદાનની મધ્યમાં દડો ઊછાળી શિક્ષક રમતની શરૂઆત કરાવશે.
2. નિશાનને દડો ગમે તે જગ્યાએથી તાકી શકાશે.
3. રમનારાઓ દડો મેળવવાની અથવા તાકવાની અનુકૂળ જગા માટે મેદાનમાં ગમે ત્યાં દોડી શકશે, પરંતુ દડો હાથમાં લઈને તેઓ દોડી શકશે નહિ.
4. દડો ત્રણ સેકન્ડથી વધારે સમય કોઈ પોતાની પાસે રાખી શકશે નહીં.
5. બીજાના કબજામાં આવેલો દડો ઝૂંટવી શકાશે નહિ તથા રમતમાં અસભ્યતા દાખવી શકાશે નહિ.
6. ઉપરોક્ત નિયમોના ભંગ માટે સામી ટુકડીને નિયમ ભંગની જગ્યાએથી મુક્ત ફેંક મળશે.

આમ એક રમત 15 મિનિટ સુધી ચાલશે અને દરેક ટુકડીના ગુણ નોંધાશે. તે પછી બાજુઓની બદલી કરી ફરી તે જ પ્રમાણે રમત ફરીથી રમાશે. વધારે ગુણ મેળવનાર ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

12.7 સાતોડિયું (સંખ્યા: 8 થી 16)

સાધન: એક દડી અથવા ટેનિસ બોલ તથા ઠીકરાના કે લાકડાના સાત કટકા.

ઠીકરાના સાત કટકાને જમીન પર એકમેકની ઉપર ઉતરડની જેમ ગોઠવી, ત્યાંથી લગભગ બારેક ફૂટના અંતરે એક નાની રેખા દોરવી.

રમનારાઓની બે સરખી ટુકડી પાડવી. એક દાવ લેશે અને બીજી દાવ આપશે. દાવ લેનાર ટુકડીનો એક છોકરો દોરેલી રેખા પર ઊભો રહી દડી (બોલ) વડે ગોઠવેલાં ઠીકરાને તાકશે. આ ટુકડીના બાકીના છોકરાઓ બાજુ પર ઊભા રહેશે. દાવ આપનાર ટુકડીના છોકરાઓમાંથી એક જણ ગોઠવેલા ઠીકરાંની પેલી બાજુએ થોડા અંતરે તાકતાં ટિપ્પો પડેલી દડીને ઝીલી શકે તેમ ઊભો રહેશે, અને બાકીના થોડા થોડા અંતરે મેદાનમાં ઊભા રહેશે.

રમત શરૂ થતાં મેદાન પર ઊભેલો છોકરો ગોઠવેલાં ઠીકરાંને દડી વડે તાકશે. જો ન તકાય અને દાવ આપનાર ટુકડીનો કોઈ છોકરો આ ટિપ્પો પડેલી દડીને ઝીલી લેશે તો તાકનાર છોકરો બાદ થયેલો ગણાશે. અને તેની ટુકડીનો બીજો છોકરો તાકવા માટે આવશે. જો તે ન ઝીલી શકે તો ફરી એ જ છોકરો દડી પાછી મેળવીને તાક્યા કરશે. દાવ લેનાર ટુકડીના બધા છોકરાઓ વારાફરતી ટિપ્પો પડેલી દડી ઝિલાતાં બાદ થશે તો તે ટુકડી દાવ આપનાર બનશે અને દાવ આપનાર ટુકડી દાવ લેશે.

હવે જો તાકતાં દડી ઠીકરાને વાગશે તો દાવ આપનાર ટુકડી તે દડીને લઈ દાવ લેનાર ટુકડીના કોઈ ભિલ્લુને દડી વડે મારવા પ્રયત્ન કરશે જ્યારે દાવ લેનાર ટુકડી, દડી વાગતાં પોતાને દડી ન વાગે તેનું ધ્યાન રાખી, ઠીકરાને મૂળ સ્થિતિમાં ગોઠવવા પ્રયત્ન કરશે. જો ગોઠવતાં પહેલાં દડી કોઈ ભિલ્લુને વાગી જાય તો આખી ટુકડી બાદ થઈ ગણાશે અને જો ઠીકરાં ગોઠવાઈ જાય તે પહેલાં કોઈ ભિલ્લુને દડી ન વાગે તો દાવ લેનાર ટુકડીએ એક સાતોડિયું કર્યું ગણાશે અને ફરકી એના એ જ તાકનાર છોકરાથી રમત ચાલુ થશે.

જે ટુકડી આવી સાત સાતોડિયાં કરશે તે ટુકડીના નાયકને (અથવા કોઈ પણ એક છોકરાને) એક દાવ વધારાનો મળશે. આમ જે ટુકડી સૌથી વધારે સાતોડિયા કરશે તે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.



આદિવાસી સમાજની દડા રમતો

કોણ એવું હશે કે જેને દડો જોઈને તેને ઉછાળવાનું કે ફટકો મારવાનું મન ન થાય ? સહુ રમતોમાં દડા-રમતો અગ્રસ્થાન ભોગવે છે. દડાને ઉછાળવો, ફેંકવો, ગબડાવવો, ફટકો મારવો, લાત મારવી વગેરે મૂળભૂત ક્રિયાઓ પ્રત્યે નાનાં બાળકોથી માંડીને મોટેરાં સુધીનાં સૌ કોઈએ સહજ આકર્ષણ હોય છે.

દડા રમતો માટે ટેનિસ બોલ કે રબરના નાના બોલ (અથવા લૂગડાની ગૂંથેલી નાની દડી) તથા વોલીબોલ કે ફૂટબોલ (અથવા લૂગડાના ગૂંથેલા મોટા દડા)ની જરૂર પડે છે.

આ રમતોને નીચે પ્રમાણે જુદા જુદા વિભાગમાં વહેંચવામાં આવી છે.

1. ઝીલવાની રમતો :નાનાં બાળકોને દડો સચોટ રીતે ઝીલવાની તથા ઝડપથી ઝીલીને તેને પસાર કરવાની તાલીમ મળે તેવી જાતની રમતોનો સામાન્યતઃ આ વિભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે.
2. તાકવાની રમતો : દડા વડે સચોટ તાકવાની તથા પોતાની તરફ આવતા દડાના મારમાંથી પોતાનો બચાવ કરવાની તાલીમ મળે તેવી જાતની રમતોને આ વિભાગમાં મૂકેલી છે. જેમકે તોપગોળો, નગોરયુ વગેરે.
3. ફટકો મારવાની રમતો : હાથ, પગ અથવા શરીરના કોઈપણ ભાગ વડે તેમજ સ્ટિક, બેટ કે રેકેટ વડે ફટકો મારી રમાતી રમતોનો આ વિભાગમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આમાં:
 1. ફટકો મારી વિરુદ્ધ કોર્ટમાં દડો મોકલવાની રમતો: જેવી કે ન્યુકોમ્બ, હેન્ડ ટેનિસ વગેરે.
 2. ફટકો મારી ગોલ કરવાની રમતો: જેવી કે હાર સોકર, શિન્ટી વગેરે તથા
 3. ફટકો મારી બેઝ દોડવાની અથવા રન કરવાની રમતો: જેવી કે બેઝ દડો પસાર, ક્રિકેટ, વોલીબોલ, વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

આ બધી રમતો વોલીબોલ, હોકી, ફૂટબોલ, ક્રિકેટ વગેરે માટેની પ્રતિનય રમતો તરીકે ખૂબ ઉપયોગી છે.

સારાંશ:

દડા રમતો આદિવાસી સમાજમાં બહુ પ્રચલિત ન હતી પણ હાલની આધુનિક રમતોના પ્રચાર-પ્રસારના માધ્યમ દ્વારા આદિવાસી વિસ્તારમાં બાળકો અને યુવાનોમાં દડા રમત રમવાનો શોખ વધ્યો છે.

આદિવાસી સમાજની રીલે રમતો

1. રીલે (ટપ્પા) રમતો

આ પ્રકારની રમતોમાં જુદી જુદી રમનાર ટુકડીઓના દરેક ભિલ્લુએ નિયત કરેલી ક્રિયા વારાફરતી કરવાની હોય છે અને તે પ્રમાણે જ ટુકડી તે નિયત ક્રિયા પહેલી પૂરી કરે તે વિજયી ગણાય છે. આ કારણને લઈને આ પ્રકારની રમતોને “સ્પર્ધા રમતો” કહેવાય. આ રીતે રમતોમાં ખૂબ વિવિધતાને અવકાશ હોવાને લઈને આ પ્રકારની અનેક રમતો ઉપજાવી શકાય છે. આ કારણે તથા આ પ્રકારની રમતો સ્પર્ધા રમતોમાં વિશિષ્ટપણે તરી આવતી હોવાને કારણે તેમનો જુદો વિભાગ પાડવામાં આવ્યો છે.

આ રમતો માટે ઓછામાં ઓછા આઠ રમનારાઓ એટલે કે ચાર ચારની ટુકડીઓની જરૂર હોય છે. આથી વધારે ગમે તેટલી સંખ્યા હોય તો તે પ્રમાણે દરેક ટુકડીમાં પાંચ, છ, સાત, આઠ, નવ કે દસ ભિલ્લુઓ ગોઠવી, આ રમતો રમાડી શકાય. આ કારણને લઈને આ રમતોમાં રમનારની સંખ્યા જણાવી નથી.

સામાન્ય રીતે રીલે રમતોને નીચે મુજબ ત્રણ વિભાગમાં વહેંચી શકાય.

1. પસાર રીલે (રમત 1 થી 16): કોઈ વસ્તુ અથવા ક્રિયા પસાર કરવાની રમતોનો આ વિભાગમાં સમાવેશ કર્યો છે. જેમ કે ટપલી રીલે, ઉપર-પસાર-રીલે વગેરે.
2. દોડ-રીલે (રમત 17 થી 46) : જેમાં વારાફરતી, દરેક જણને વિવિધ પ્રકારની દોડ દોડવાની હોય છે, તેવી રમતો આ વિભાગમાં મુખ્યત્વે છે, જેમકે સાદી દોડ-રીલે, એકપગી-દોડ રીલે, વગેરે.
3. પસાર-દોડ-રીલે (રમત 47 થી 56): ઉપરના બંને વિભાગનું મિશ્રણ એવા આ વિભાગમાં પસાર તથા દોડ એ બંને પ્રવૃત્તિઓને સમાવતી રમતો સમાવી છે, જેમ કે ઉપર-પસાર-દોડ રીલે, ઘોડાફેડ-પસાર-દોડ રીલે, વગેરે.

જેમાં દોડવાની ક્રિયા છે તેવી રીલે રમતો નીચે પ્રમાણેની ચાર પદ્ધતિથી રમાડી શકાય છે.

- (અ) હરોળ-પદ્ધતિ (લેઈન મેથડ): આમાં દરેક રમનાર ટુકડી એક સામાન્ય પ્રસ્થાનરેખાની પાછળ એકબીજાને સમાંતર ઊભી રહે છે. દરેક ટુકડી વચ્ચે સામાન્ય રીતે આઠથી બાર ફૂટ જેટલું અંતર રાખવામાં આવે છે. પ્રસ્થાનરેખાથી દરેક ટુકડીની સામે સરખા અંતરે એકેક નિશાન (મગદળ, દાટેલી લાકડી અથવા ઈંટ જેવું) પાછા ફરવાના નિશાન (ટર્નિંગ પોઈન્ટ) તરીકે મૂકવામાં આવે છે. દરેક રમનારે ટુકડીમાંના પોતાના ક્રમ મુજબ વારાફરતી, પોતાની ટુકડીની સામે ગોઠવેલા આ નિશાન સુધી નિયત કરેલી રીતે દોડી, તેની ગોળ ફરી પાછા ફરવાનું હોય છે. જો દોડનો પ્રકાર અટપટો ન હોય પણ સહેલો હોય તો સામાન્ય રીતે 50 થી 60 અથવા વધારે ફૂટનું અંતર દરેક ટુકડી તથા તેના નિશાન વચ્ચે રાખવું અને જો અટપટી હોય, જેમ કે

કાંગારુ દોડ વગેરે તો તે મુજબ અથવા રમનારની શક્તિ મુજબ અંતર ઘટાડવું. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો પ્રસ્થાન રેખા પરથી પોતાની ટુકડીની સામે ગોઠવેલા નિશાન સુધી નિયત કરેલી રીતે દોડી, નિશાનની ગોળ ફી, તે જ રીતે દોડતો પાછો આવી, પોતાની ટુકડીના બીજા ઊભેલા છોકરાને ખભે ટપલી મારી, પોતે પોતાની ટુકડીમાં છેલ્લો ઊભો રહે છે. આ બીજા ઊભેલા છોકરાને ટપલી વાગતાં જ તે તરત પહેલા પ્રમાણે નિશાન તરફ દોડી, પાછો ફરી ત્રીજાને ટપલી મારી, છેલ્લો જઈ ઊભો રહે છે, આ પ્રમાણે બધાને કરવાનું હોય છે.

(બ) કાંઠલા પદ્ધતિ (શટલ મેથડ): આ પદ્ધતિ હરોળ પદ્ધતિને મળતી છે. આમાં સામસામે બે સમાંતર પ્રસ્થાનરેખાઓ દોરવામાં આવે છે, તથા બંને વચ્ચે દોડની કઠિનતા મુજબ યોગ્ય અંતર રાખેલું હોય છે. દરેક રમનાર ટુકડીના બે સરખા ભાગ પાડી નાખવામાં આવે છે. આ બંને ભાગ સામસામે મોં રાખી બંને રેખા પર ઊભા રહે છે. એક બાજુની રેખા પર ઊભેલી બધી અર્ધ-ટુકડીઓને 'અ' ભાગ અને સામી બાજુએ ઊભેલી અર્ધ-ટુકડીઓને 'બ' ભાગ એમ નામ આપવાં. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો 'અ' ભાગનો પહેલો છોકરો સામી રેખા તરફ દોડી સામે ઊભેલા પોતાના ભિલ્લુને ટપલી મારી પોતે 'બ' ભાગમાં છેલ્લો જઈ ઊભો રહે છે. 'બ' ભાગનો પહેલો છોકરો ટપલી વાગતાં જ પોતાની સામે રેખા તરફ દોડી, ત્યાં 'અ' ભાગના પહેલા (કમ પ્રમાણે બીજા) ઊભેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે 'અ' ભાગમાં છેલ્લો જઈ ઊભો રહે છે. આ 'અ' ભાગનો છોકરો ટપલી વાગતાં જ પહેલા છોકરા પ્રમાણે દોડે છે. આ પ્રમાણે દરેકને એક વાર દોડવાનું આવી જાય છે. ત્યારે 'અ' ભાગના બધા ભિલ્લુઓ 'બ'ની જગા પર અને 'બ' ભાગના બધા 'અ'ની જગા પર કમ પ્રમાણે ગોઠવાયેલા હોય છે. પરંતુ એટલેથી રમત બંધ ન કરતાં ચાલુ રાખવાની છે અને ફરી વાર પાછા બધાને સામી બાજુ કમ પ્રમાણે દોડાવવાનું હોય છે. આખરે જ્યારે દરેક પોતાના ભાગમાં પોતાની અસલ જગાએ આવી જાય ત્યારે રમત પૂરી થયા છે.

(ક) કિરણ પદ્ધતિ (રે અથવા સ્પોક મેથડ): આમાં દરેક ટુકડી પૈડાનું આરા પ્રમાણે ઊભી રહે છે, જેથી પૈડાના જુદા જુદા આરા જેવો અથવા સૂર્યમાંથી નીકળતાં કિરણો જેવો દેખાવ થાય છે. દરેક ટુકડીના રમનારાઓ પોતાના કમ પ્રમાણે અંદરથી શરૂ કરી બહારની બાજુ એકબીજાની પાછળ ઊભા રહે છે.

રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો છેલ્લો (સૌથી પાછળ) ઊભેલો છોકરો આ બનેલા પૈડાની બહારની બાજુએથી નિયત કર્યા પ્રમાણે ગોળ દોડી, પોતાની ટુકડીમાં પોતાની આગળ ઊભેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે પહેલો જઈને ઊભો રહે છે. પેલો છોકરો ટપલી વાગતાં જ આગળના છોકરા પ્રમાણે દોડે છે. આ પ્રમાણે વારાફરતી બધા દોડે છે. મેદાન ખૂબ નાનું હોય તો આ પદ્ધતિ રીલે રમાડવી અનુકૂળ થઈ પડે છે, કારણ કે આમાં વધારે જગાની જરૂર પડતી નથી.

- (ડ) વર્તુળ-પદ્ધતિ (સર્કલ મેથડ): આ પદ્ધતિમાં વર્તુળાકારે દોડવાનું હોય છે. દરેક બાજુ લગભગ 30 થી 40 ફૂટ રહે તેમ ચાર ખૂણે વળવાના નિશાન તરીકે એકેક મગદળ કે એવું કંઈક નિશાન ગોઠવવામાં આવે છે. દરેક ટુકડી એક એક ગુણ આગળ પોતાના રમનારાઓને દોડવાના ક્રમ મુજબ વ્યવસ્થિત હારમાં અંદરની બાજુમાં મોં રખાવી ગોઠવે છે. રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો ડાબી બાજુથી ફરી દોડી, ખૂણે ગોઠવેલા નિશાનની બહારની બાજુથી એક ચક્કર પૂરું કરી, પોતાની જગાએ આવી, બીજા નંબરને ખભે ટપલી મારે છે, એટલે આ બીજા નંબર અગાઉ મુજબ દોડે છે, અને આ પ્રમાણે વારાફરતી બધા દોડે છે.
- (ઈ) ચોરસ પદ્ધતિ (સ્કવેર મેથડ): આ પદ્ધતિમાં રમનાર ખેલાડીઓને ચાર ટુકડીઓને ચાર ટુકડીમાં વહેંચી, ચોરસ મેદાનની ચારે બાજુઓ પર ગોઠવવામાં આવે છે. રમતની શરૂઆત થતાં દરેક ટુકડીના પહેલા નંબરો દર્શાવેલ દિશામાં દોડ ત્રણે બાજુઓ પર બહારથી દોડીને પોતાના સ્થાન પર આવે છે. ત્યાર પછી બીજો ત્રીજો એમ ટુકડીના બધા જ હરીફો દોડ પૂરી કરે એટલે રમત પૂરી થાય છે. જુદી જુદી રમતોમાં વિવિધ ક્રિયાઓ કરવાની હોય છે. રમતની ગુણ પદ્ધતિ અને રમત માટેના નિયમો રમતને અનુકૂળ બનાવી શકાય છે.

રીલે રમતો રમાડતાં કાયમી ટુકડી વ્યવસ્થા:

શાળાઓ, વ્યાયામ શાળાઓ તથા રમત મંડળો કે જ્યાં રમનારાઓની નિયમિત હાજરી રહેતી હોય ત્યાં ખાસ કરીને રીલે રમતો તથા ટુકડીવાર સ્પર્ધા રમતો માટે કાયમી ટુકડીઓ પાડવી અને રમનારાઓને તેમાં બધી ટુકડીઓ સરખી રહે તેમ વહેંચી નાખવા. આવી કાયમી ટુકડી- વ્યવસ્થાને લઈને:

- (1) રમનારાઓમાં રસાકસીભરી હરીફાઈ જામે છે.
- (2) રમતોનાં ટુકડીવાર પરિણામોની નોંધ રાખવી શક્ય બને છે.
- (3) ટુકડીમાં રમતનો ખરો જુસ્સો વિકાસ પામે છે.
- (4) રોજરોજ નવેસરથી ટુકડી પાડવાની માથાફૂટ મટી જાય છે તથા સમય પણ બચે છે.

પરંતુ આવી વ્યવસ્થા કરતાં ઘણી વાર કોઈ વિદ્યાર્થીઓની ગેરહાજરીને લઈને ટુકડીઓમાં રમનારાઓની સંખ્યા વધતી ઓછી થઈ જાય છે, તો આવા પ્રસંગે:

- (1) દોડવાની રીલે રમતમાં દરેક ઓછી સંખ્યાવાળી ટુકડી પોતાના કેટલા (જેટલા ઓછા તેટલા) ભિલ્લુઓને વધારે વાર દોડાવે તો મુશ્કેલી દૂર કરી શકાય. પસાર કરી દોડવાની રીલે રમતોમાં આ ઉપાય અજમાવવાથી જો કે મોટી ટુકડોને થોડો ગેરલાભ રહે, પરંતુ જો રમનારાઓમાં રમત માટે ખરો જુસ્સો હશે તો આ ઉપાય અજમાવવામાં આ નજીવા ગેરલાભને તેઓ હરકતરૂપ નહિ ગણે.
- (2) છતાં પણ, જ્યાં કોઈ પણ ઉપાય ચાલી શકે તેમ ન હોય ત્યાં વધારાના રમનારાઓને પંચકાર્ય તથા વ્યવસ્થા માટેના અધિકારી નીમવા.

રમનારાઓની ટુકડીવાર પસંદગી: આ માટે જો દરેક ટુકડી માટે નાયક નક્કી કરી માંગણી કરવાની પ્રથા પ્રમાણે ટુકડીઓ પાડવાની હોય તો દરેક નાયકે રીલે રમત માટેની દોરેલી પોતાની પ્રસ્થાનરેખા પર ઊભા રહેવું તથા પસંદગી પામેલાઓએ પોતાના નાયકની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહેવું.

રમત માટે ટુકડીઓની ગોઠવણી પદ્ધતિ: દરેક ટુકડીને રીલે રમત માટેની તેમની પ્રસ્થાનરેખા પ્રથમથી જ હંમેશ માટે નિયત કરી આપવી.

1. શિક્ષક તરફથી નક્કી કરેલી સિસોટીની અથવા એવી કોઈ સંજ્ઞા મળતાં, પોતપોતાની રેખા પર દરેક ટુકડી પોતાના ક્રમ મુજબ 'વિશ્રામ' (પગ પહોળા તથા હાથ પાછળ)ની સ્થિતિમાં ગોઠવાઈ જાય. જે ટુકડી પહેલી બરાબર ગોઠવાઈ જાય તેને વિજયી ગણવી અને તે પ્રમાણે ગુણ આપવા.
2. અથવા નક્કી સિસોટી સંજ્ઞા મળતાં દરેક ટુકડીના નાયક પોતપોતાની રેખા પર આવીને ઊભા રહે અને તે પછી સિસોટીની બીજી કોઈ નક્કી કરેલી સંજ્ઞા મળતાં, બાકીના બધા પોતપોતાના ક્રમ મુજબ પોતાના નાયકની પાછળ હરોળમાં ઊભા રહી જાય. જે ટુકડી પહેલી બરાબર ગોઠવાઈ જાય તેને વિજયી ગણવી.

નાયકોનો ઉપયોગ: દરેક ટુકડીના નાયકને તેની ટુકડીમાં પહેલો ઊભો રાખવો, અને દોડવાની રીલેમાં દોડી આવ્યા પછી તે છેલ્લો ન જતાં પોતાની ટુકડી બરાબર તથા નિયમસર રમત રમે તે માટે તથા પોતે યોગ્ય સૂચનો પોતાની ટુકડીને આપી શકે તે માટે તેને ટુકડીની આગળ પણ બાજુએ ઊભા રહેવાની છૂટ આપવી.

પ્રસ્થાન રેખા ક્યારે ઓળંગવી:

- (1) સામાન્ય રીતે ટુકડીનો પહેલો દોડનાર પોતાની સાથે બેટન (લગભગ એક ફૂટ લાંબી લાકડાની ભૂંગળી), મગદળ, ડંબેલ્સ અથવા એવી કોઈ વસ્તુ સાથે રાખી, દોડી, પ્રસ્થાન રેખા પર પાછા આવી, તે બીજા ઊભેલાના હાથમાં આપે છે, જે મળતાં જ આ બીજો ઊભેલો પ્રસ્થાન રેખા ઓળંગી શકે છે.
- (2) પહેલો દોડનાર દોડી આવ્યા પછી બીજા ઊભેલાના એક ખભાને હાથથી ટપલી (સ્પર્શ) મારે છે. ટપલી વાગતાં જ આ બીજો ઊભેલો પ્રસ્થાન રેખા ઓળંગી શકે છે.
- (3) પહેલો દોડનાર બેટોન અથવા એવી કોઈ વસ્તુ સાથે રાખી, દોડી, પાછો આવી, ટુકડીમાં છેલ્લે જઈ, તે વસ્તુ છેલ્લા ઊભેલાને આપે છે, જેને દરેક પોતાની આગળ ઊભેલાના (ક્રમ પ્રમાણે બીજા નંબર)ના હાથમાં તે વસ્તુ આવતાં તે લઈને તે દોડે છે, એટલે કે તે પ્રસ્થાન રેખા ઓળંગી શકે છે.

છેલ્લા દોડનારની સૂચકતા: દરેક ટુકડીનો છેલ્લો દોડનાર ઓળખાઈ આવે તથા વિજયક્રમ નક્કી કરવામાં સરળતા રહે તે માટે દરેક ટુકડીના છેલ્લા છોકરાએ ગળે રંગીન રૂમાલ બાંધવો અથવા માથે ટોપી પહેરવી, અથવા એવી દેખાઈ આવે તેવી કોઈ વિશિષ્ટતા રાખવી.

ભૂલ અને શિક્ષા: રીલે રમતોમાં કેટલીકવાર રમત જીતવાના ઉત્સાહમાં ને ઉત્સાહમાં કોઈ રમનાર અજાણતાં ભૂલ (Foul) કરી બેસે છે. આ બાબતમાં દરેક રમત સંચાલકે ખ્યાલ રાખવો જોઈએ કે મોટા અને નિષ્ણાત રમનારાઓની બાબતમાં જરા પણ ભૂલ શિક્ષા વિના જવા ન દેવી, જ્યારે નાનાં છોકરાઓ અથવા શિખાઉ માટે થોડી છૂટછાટ મૂકવી. ભૂલ માટે નીચે જણાવેલી શિક્ષાઓ પ્રચલિત છે:

- (1) ભૂલ કરનારની ટુકડીને એ રમતમાંથી બાતલ કરવી.
- (2) કોઈ ટુકડીએ જ્યાં ભૂલ કરી હોય ત્યાં તે ટુકડીએ પોતાની ભૂલ સુધારી રમત ત્યાંથી પાછી આગળ ચાલુ કરવી.
- (3) મેદાની હરીફાઈમાં જો રીલે રમતની હરીફાઈ હોય તો ગુણ આપવાની પદ્ધતિથી રીલે રમાડવી. પ્રથમ આવનાર ટુકડીને એક ગુણ, બીજી આવનારને બે ગુણ, ત્રીજીને ત્રણ ગુણ, એમ ક્રમ પ્રમાણે ગુણ આપવા. તે ઉપરાંત જેટલી ઈરાદાપૂર્વકની નહિ એવી ભૂલો દરેક ટુકડીએ કરી હોય તે દરેક ભૂલ દીઠ એક ગુણ ઉમેરવો. આમ જે ટુકડીના ઓછામાં ઓછા ગુણ થાય તે વિજયી ગણવી.

રીલે રમત માટેની પ્રચલિત પદ્ધતિ:

સામાન્ય રીતે નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે રીલે રમતો રમાડવાની પ્રથા પ્રચલિત છે.

રમત શરૂ થયાની શિક્ષક તરફથી સિસોટી દ્વારા સંજ્ઞા મળતાં જ દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો દોડી પાછા ફરવાની રેખા પરના પોતાના નિશાનની આજુબાજુ થઈ પાછો પ્રસ્થાન રેખા પર દોડી આવી, બીજા ઊભેલા છોકરાને ખભા પર અડકી, છેલ્લો જઈ ઊભા રહે છે. સ્પર્શ થતાં જ બીજો છોકરો પહેલા પ્રમાણે દોડી, પાછો આવી ત્રીજાને અડકે છે, એમ જે ટુકડીનો છેલ્લો છોકરો દોડી આવી, પ્રસ્થાન રેખાને પહેલો ઓળંગે તે ટુકડી વિજયી ગણાય છે.

14.1 ટપલી-પસાર રીલે:

દરેક ટુકડી એક હારમાં, પહેલી ટુકડી સૌથી આગળ, બીજી તેનાથી ચારેક ફૂટ પાછળ, એમ બધી ટુકડીઓ એકમેકની પાછળ સમાંતર ગોઠવાઈને બેસશે. દરેક જણ પોતાના પગને, ઢીંચણ છાતી પાસે રહે તેમ ઊભા વાળેલા રાખી, તે પર બંને હાથ કોણીમાંથી વાળી આડા મૂકશે. દરેક ટુકડીનો પહેલો નંબર જમણી બાજુથી ગણાશે. રમત શરૂ કરતાં પહેલાં શિક્ષક 'તૈયાર' એવો હુકમ આપશે, જે વખતે બધા પોતાનું માથું (એટલે કે મોં) નીચે રહે તેમ હાથ ટેકવશે. શિક્ષકની સિસોટીની સંજ્ઞાથી રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો હાથ પરથી માથું ઉઠાવી, ડાબી બાજુએ બેઠેલા બીજા છોકરો પીઠ પર ડાબા હાથે ટપલી મારશે. ટપલી વાગતાં જ આ છોકરો હાથ પરથી માથું ઊંચું કરી, ત્રીજા બેઠેલા છોકરાને ટપલી મારશે. એમ દરેક પોતાને ટપલી વાગ્યા પછી માથું ઊંચું કરી પોતાની પછીના છોકરાને ટપલી મારશે. છેલ્લા બેઠેલા છોકરો ટપલી વાગતાં જ તે ઊભો થઈને તાળી પાડશે, અને તે પ્રમાણે તેનો વિજયક્રમ ગણાશે. ટપલી વાગતાં પહેલાં કોઈ માથું ઊંચું ન કરે તેની તકેદારી રાખવી.

આ રમત શાળામાં વર્ગના ઓરડામાં પણ રમાડી શકાશે. અહીં પગ પર માથું રાખવાને બદલે છોકરાની સામે ગોઠવેલી લખવા માટેની પાટલી પર માથું રખાવવું.

14.2 સર્પાકૃતિ - દડો - ઝીલ રીલે

સાધન: દરેક ટુકડી દીઠ એક વોલીબોલ અથવા મોટો દડો.

રીલે રમત પ્રમાણે ગોઠવાઈ ગયા પછી દરેક ટુકડીના બેકી નંબર ત્રણેક પગલાં ડાબી બાજુ જશે, અને એક નંબર ડાબી બાજુ તથા બેકી નંબર જમણી બાજુ ફરીને ઊભા રહેશે.

રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો સામે હારમાં ઊભેલા બીજા છોકરા તરફ દડો ફેંકશે, જે દડો ઝીલી તેની સામેની હારમાં ત્રીજા નંબર તરફ દડો નાખશે. આમ દડો સામસામી હારમાં ક્રમસર પસાર થઈ છેલ્લાના હાથમાં આવતાં તે ઊલટા ક્રમથી પાછો પહેલા નંબર તરફ પસાર કરશે. આમ જે ટુકડીના પહેલા છોકરાના હાથમાં દડો સૌથી વહેલો આવશે તે વિજેતા ગણાશે.

14.3 ટનલ-રીલે

દરેક જણ પગ પહોળા રાખી ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં છેલ્લો છોકરો પોતાની આગળના દરેકના પગ વચ્ચેથી પસાર થઈ, સૌથી આગળ આવી, પગ પહોળા રાખી ઊભો રહેશે. આમ દરેક જણ પોતાની પાછળનો છોકરો પોતાના પગ વચ્ચેથી પસાર થાય કે તરત જ પોતાની પાછળનો છોકરો પોતાના પગ વચ્ચેથી પસાર થાય કે તરત જ પોતાની આગળના ના પગ વચ્ચેથી પસાર થવાનું શરૂ કરી શકશે. આમ જે ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો આખરે પોતાની આગળનાઓના પગ વચ્ચેથી પસાર થઈ, સૌથી વહેલો આવી ઊભો રહેશે, તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

14.4 ઘોડાફૂદ-રીલે

રીલે રમત પ્રમાણે દરેક જણ પોતાની ટુકડીમાં આગળના છોકરાથી લગભગ ચારેક ફૂટ પાછળ ઢીંચણ પર હાથ ટેકવી ઘોડો થઈ ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં, છેલ્લો ઊભેલો છોકરો પોતાની આગળના બધા ઘોડાઓની પીઠ ઉપર હાથ મૂકી એક પછી એક ફૂદતો જશે અને બધાને ફૂદી ગયા પછી સૌથી આગળ ઘોડો બની ઊભો રહેશે. આમ છેલ્લેથી શરૂ દરેક જણ પોતાની આગળના બધા ઘોડાઓની પીઠ ઉપર હાથ ટેકવી ફૂદી જઈ, સૌથી આગળ ઘોડો બની ઊભા રહેશે. દરેક જણ પોતાનાથી પાછળનો છોકરો પોતાને ફૂદી જાય કે તરત જ આગળના છોકરાઓને ફૂદવાનું શરૂ કરી શકશે. આમ આખરેજે ટુકડીનો પહેલો ઊભેલો છોકરો પોતાની ટુકડીના બાકીનાઓને ફૂદી જઈ સૌથી વહેલો આગળ આવી જશે તે ટુકડી વિજેતા ગણાશે.

14.5 સર્પાકૃતિ-દોડ-રીલે

આ માટે દરેક ટુકડીની પ્રસ્થાનરેખા, તથા તેની સામે દૂર મૂકેલા પાછા ફરવાના નિશાનની વચ્ચે બીજા ત્રણ અથવા ચાર નિશાન (મગદળ કે ડોલ જેવાં) સરખાં અંતરે મૂકી દેવાં. હવે દરેક જણ વચ્ચે મૂકેલાં નિશાનની, ક્રમ પ્રમાણે ડાબી, જમણી, ડાબી એમ અવળા સવળી બાજુએ થઈ દોડી એ જ પ્રમાણે પાછો ફરશે.

14.6 એક-પગી-દોડ-રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ એક પગે લંગડી રાખી દોડશે.

14.7 ચોપગી-દોડ-રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ બે હાથે તથા બે પગ જમીન પર રાખી, હાથ તથા પગ વારાફરતી ઉઠાવી, ચોપગા પ્રાણીની જેમ ચાલશે.

14.8 દેડકા દોડ રીલે

વારાફરતી, દરેક જણ બે હાથ તથા બે પગ જમીન પર રાખી દેડકાની જેમ ચાર પગે ફૂટતો, પોતાની ટુકડીના નિશાનની આજુબાજુ થઈ પ્રસ્થાન રેખા સુધી પાછો આવશે.

14.9 લાકડી-સવાર-દોડ-રીલે

સાધન: દરેક ટુકડી દીઠ એક લાકડી.

દરેક ટુકડીનો પહેલો છોકરો લાકડી બે પગ વચ્ચે રાખી, તેનો આગલો છેડો બે હાથ વડે પકડી તથા પાછલો છેડો જમીન પર ઢસડાતો રાખીને દોડશે. પ્રસ્થાનરેખા પર પાછો આવતાં તે લાકડી બીજો ઊભેલો છોકરો લઈ લેશે. અને તે પણ એ પ્રમાણે દોડશે. એમ બધા વારાફરતી કરશે.

14.10 વજન વહન રીલે

રમત શરૂ થતાં દરેક ટુકડીનો પહેલો નંબર પોતાની પીઠ ઉપર બીજા નંબરની પીઠ રાખી તેની કોણીમાં કોણી પરોવી, તેને ઊંચકી નક્કી કરેલું અંતર દોડશે અને પ્રસ્થાન રેખા પર પાછો આવી પોતે ઊંચકેલા બીજા નંબરને નીચે ઉતારી, ટુકડીમાં છેલ્લે બીજા નંબરને નીચે ઉતારી, ટુકડીમાં છેલ્લે જઈ ઊભો રહેશે. હવે. આ બીજો નંબર ત્રીજા નંબરને પીઠ ઉપર ઊંચકીને દોડશે. આમ ટુકડીને દરેક જણ કરશે અને આખરે જે ટુકડીનો છેલ્લો નંબર પહેલા નંબરને ઊંચકી, દોડી આવી પ્રસ્થાન રેખા સૌથી વહેલો ઓળંગશે તે ટુકડી વિજયી ગણાશે.

પ્રકાર: પીઠ પર ઊંચકવાને બદલે ઊંચકનાર પોતાના ડાબા હાથ વડે ઊંચકનારનો ડાબો હાથ પકડી તથા નીચે નમી જમણો હાથ તેના બે પગની આજુબાજુ વીંટાળી તેના પેટનો ભાગ પોતાની બોચી ઉપર આવે તેમ ઊંચકીને દોડશે આને 'ફાયર બ્રિગેડ રીલે' કહે છે.

14.11 ઘોડાફૂદ-પસાર-દોડ રીલે:

રીલે રમત પ્રમાણે દરેક ટુકડી બરાબર ગોઠવાઈને પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ ઊભી રહેશે. દરેક જણ પોતાની ટુકડીમાં પોતાની આગલા છોકરાની લગભગ ચાર ફૂટ પાછળ ઢીંચણ પર હાથ ટેકવી ઘોડા થઈ ઊભા રહેશે. રમત શરૂ થતાં, છેલ્લો ઊભેલો છોકરો વારાફરતી, પોતાની આગળના બધા ઘોડાઓની પીઠ પર હાથ મૂકી ફૂટતો જશે. બધા ઉપરથી ફૂટી ગયા પછી પોતાની ટુકડીની સામે થોડે દૂર મૂકેલા નિશાનની ગોળ ફરી, પાછો દોડી પોતાની જગાએ આવી, પોતાની આગળ ઘોડો કરી ઊભેલા છોકરાને ટપલી મારી, પોતે પોતાની જગાએ ઘોડો થઈને ઊભો રહેશે. આગલા છોકરાને ટપલી

વાગતાં જ તે પણ પોતાની આગળના બધા ઘોડાઓની પીઠ ઉપર હાથ ટેકવી વારાફરતી ફૂટી જઈ, અગાઉના છોકરાની જેમ નિશાન સુધી જઈ પાછો દોડી આવી છેલ્લાની પીઠ ઉપરથી ફૂટી જઈ, પોતાની આગળનાને ટપલી મારી, પોતાની જગાએ ઘોડો થઈ ઊભો રહેશે. આ પ્રમાણે દરેક જણ વારાફરતી કરશે.

સારાંશ:

આદિવાસી સમાજના લોકો વિસ્તાર, આબોહવા વિભિન્ન પરિબલોના કારણે શારીરિક રીતે વધુ સક્ષમ અને શક્તિશાળી માનવામાં આવે છે. આદિવાસી સમાજના લોકોમાં શારીરિક શક્તિ તેમની જીવનશૈલી પ્રમાણે ભરપુર જોવા મળે છે પણ તેમને યોગ્ય રીતે રમતમાં શારીરિક શક્તિ કઈ રીતે ઉપયોગ કરી શકાય તેનું યોગ્ય માર્ગદર્શન આપવું જરૂરી છે. હાલની આધુનિક રમતમાં આદિવાસી સમાજની લોકરમતોના કૌશલ્યો તેમને ખુબજ ઉપયોગી સાબિત થાય તેમ છે આથી આદિવાસી સમાજના ખેલાડીઓને યોગ્ય માર્ગદર્શન મળે તેવી યોગ્ય વ્યવસ્થા ગોઠવાય તેવો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

વનબંધુ કલ્યાણ યોજનામાં રમત ગમતની સુવિધા આદિવાસી વિસ્તારની શાળાઓમાં રમત-ગમતને પ્રમોટ કરવા માટે ઈન્ડોર અને આઉટડોર સવલતોને સમાવેશ કર્યો છે. આ બાબત ખુબ સારી છે. પણ આ સવલતો જ્યાં મળી છે ત્યાં યોગ્ય અને પુરતા તાલીમ આપનારા ઓછા જોવા મળે છે. તેમજ ત્યાંના ખેલાડીઓને યોગ્ય પ્રોત્સાહન અને યોગ્ય માર્ગદર્શન મળે તેવી યોગ્ય વ્યવસ્થાનો અભાવ જોવા મળે છે.

આ બધી રમતોને કોઈ ચોક્કસ લેખિત માહિતી નથી. આદિવાસી સમાજનાં વડીલો, યુવાનો, આદિવાસી વિસ્તારની શાળા-કોલેજના વ્યાયામ શિક્ષકો સાથેની વ્યક્તિગત મુલાકાત દ્વારા તેમજ પ્રશ્નાવલી દ્વારા માહિતી મેળવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. અલગ-અલગ વિસ્તાર પ્રમાણે રમત નામ અલગ-અલગ જોવા મળી રહ્યા છે પણ રમતો એકબીજા સાથે મળતી આવે છે આના આધારે એક અહેવાલનો ઢાંચો બનાવી આદિવાસી સમાજની રમતો લુપ્ત ના થાય અને લેખિતમાં રમતોની માહિતી આપણને એક ચોક્કસ દસ્તાવેજ થકી પ્રાપ્ત થાય તેના માટે પ્રયત્ન કર્યો છે.

પ્રકરણ-૩
સંશોધન પદ્ધતિ અને માહિતીનું એકત્રીકરણ

1. વિષયપાત્રોની પસંદગી

વિષયપાત્રો તરીકે બનાસકાંઠા, સાબરકાંઠા, અરવલ્લી, મહીસાગર, પંચમહાલ, દાહોદ, છોટા ઉદેપુર, નર્મદા, ભરૂચ, સુરત, નવસારી, વલસાડ, તાપી, આહવા ડાંગના વડીલો, યુવાનો અને બાળકોને પસંદ કરવામાં આવ્યા હતા.

2. માહિતીનું એકત્રીકરણ

1 - મુલાકાત પદ્ધતિ

મુલાકાત પદ્ધતિમાં વિવિધ લોક રમતોના પ્રશ્નો પુછી માહિતી એકત્રીકરણ કરવામાં આવી હતી. તેમજ તેમની લોકવાતો અને રમતોની સમજૂતી આપેલ તે નોંધી તેનું મૂલ્યાંકન કરી જુદી-જુદી રમતોને લગતી લેખિત માહિતી તૈયાર કરવામાં આવી હતી.

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતોના વ્યક્તિગત મુલાકાત દ્વારા પુછેલા મૌખિક અભિપ્રાયોના પ્રશ્નો દર્શાવતી યાદી

- (1) તમને રમતો રમવાનું ગમે છે ?
- (2) આદિવાસી સમાજની લોકરમતો વિશે જાણો છો ?
- (3) આદિવાસી સમાજની લોક રમતો તમે રમ્યા છો ?
- (4) આદિવાસી સમાજની લોક રમતો તમને કોણે રમાડેલી અને કોણે શિખવેલ ?
- (5) તમારા વડીલો તમને આ રમતો રમાડતા હતા ?
- (6) તમને લોક રમતો રમવાથી આનંદ મળતો હતો ?
- (7) આ રમતો તમે કયા સમયમાં રમત હતા અને કઈ રમત ઋતુમાં રમતા હતા ?
- (8) લોક રમતોની સ્પર્ધાનું આયોજન તમારા વિસ્તારમાં કયા કયા તહેવારોમાં કરવામાં આવે છે ?
- (9) તમે શિશુ બાળ રમતો વિશે જાણો છો ?
- (10) શિશુબાળ રમતો તમને તમારા માતા-પિતા કે કુટુંબના અન્ય વ્યક્તિઓ રમાડતા હતા ?
- (11) તમે શિશુબાળ રમતો તમારા બાળકોને રમાડો છો ?
- (12) અભિનય રમતો વિશે જાણો છો ?
- (13) તમે અભિનય રમતો રમ્યા છો ? કઈ કઈ ?
- (14) અભિનય રમતો રમવાથી આનંદ મળતો હતો ?
- (15) અભિનય રમતમાં અનુકરણ કરવાની રમતો રમતા હતા ?
- (16) અભિનય રમતમાં તમે વાર્તાઓ દ્વારા કોઈ રમતો રમતા હતા ?
- (17) અભિનય રમતમાં અભિનય કરવાનો તમને બાળપણમાં ગમતુ હતુ ?
- (18) સાતતાળી રમતોનો તમને ખ્યાલ છે ?

- (19) સાતતાળી રમતોમાં મુખ્યત્વે ખાસ કરીને પીછો પકડવાની પ્રવૃત્તિ હોય છે. તમને ખબર છે ?
(સાતતાળી રમતની ખબર ના હોય તો તેની સમજૂતી આપી માહિતી મેળવવામાં આવતી હતી.)
- (20) કઈ કઈ સાતતાળી રમતો તમે રમ્યા છો ?
- (21) તળપદી રમતો વિશે જાણો છો ?
(તળપદી રમતો એટલે ગામે-ગામ રમવાની આપણી લોકરમતો, લોકોનાં જીવન સાથે વણાઈ ગયેલી અને લોકસંસ્કૃતિ સાથે જોડાઈ ગયેલી આપણી ધરતીની રમતો)
- (22) તમે વૈયક્તિક રમતો રમ્યા છો ? કઈ કઈ ?
(જેમાં લખોટા, ભમરડી, પાંચીકા, પતંગ, ગિલ્લીદંડા, નારિયેળ, કોરામણી વગેરેની રમતો)
- (23) સાંધિક રમતો રમ્યા છો. (ટુકડી સ્પર્ધા)
(જેમાં લંગડી, નાગોરીયુ, ખો-ખો, કબડ્ડી, આટાપાટા, ગેડી દડો વગેરે)
- (24) વાહનદોડ રમત રમ્યા છો ?
(જેમાં ડમણિયા રેસ, ગાડા રેસ, પશુ રેસ વગેરે)
- (25) તમે વનવગડાની રમતો રમ્યા છો ?
(જેમાં આમલીપીપળી અને પહાડ ઉપર ટેકરી યુદ્ધ વગેરે)
- (26) નદી તળાવની રમતો રમ્યા છો ?
(જેમાં તરવાની તથા ડૂબકી મારવાની વગેરે)
- (27) તમે સ્ટંટ પિરામીડ રમતો રમ્યા છો ? કયા કયા સમયે રમ્યા છો ?
(જેમાં ગોળમડા, સરળ પિરામિડ, લાકડી ફૂદ વગેરે)
- (28) સ્પર્ધા રમતો રમ્યા છો ?
(1) હળવી ખેલફૂદ સ્પર્ધાઓ
(2) વ્યક્તિગત સ્પર્ધા રમતો
(3) ટુકડીગત સ્પર્ધા રમતો
(4) ઢંઢ્ર સ્પર્ધા રમતો
- (29) દડા રમતો રમ્યા છો ?
(શાળામાં રમ્યા છો કે ગામમાં) (સાતોડિયું) ક્રિકેટ, વોલીબોલ
- (30) રીલે (ટપ્પા) રમતો રમ્યા છો ?
(જેમાં પસાર રીલે, દોડ રીલે અને પસાર દોડ રીલે વગેરે)
- (31) બેઠી રમતો રમ્યા છો ?
(જેમાં નિરીક્ષણ, યાદશક્તિ, ગતિમેળ બાજી અને પાસા તેમજ)
- (32) વિશિષ્ટ રમત જેવી કે ખેલફૂદ સ્પર્ધા રમો છો ?
- (33) તમારા વિસ્તારમાં ખેલફૂદ સ્પર્ધાનું આયોજન થાય છે ?

(34) દ્રઢ સ્પર્ધા તમારા વિસ્તારમાં રમાય છે ?

(35) સામાજિક રમત-ગમત સ્પર્ધાનું આયોજન તમારા વિસ્તારમાં થાય છે ?

2 - પ્રશ્નાવલી પધ્ધતિ

પ્રશ્નાવલી પધ્ધતિમાં જુદાજુદા પ્રશ્નો દ્વારા લોક રમતોની માહિતી તેમજ આ રમત પ્રત્યેના એમના અભિપ્રાયો મેળવવામાં આવ્યા હતા.

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો અંગેના પ્રશ્નોની યાદી

ક્રમ	પ્રશ્ન	હા	ના
1	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારો શારીરિક વિકાસ થાય છે ?		
2	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને સામાજિક દરજ્જો મળે છે ?		
3	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે ?		
4	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને આર્થિક લાભો મળે છે ?		
5	આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા જાણતા હતા ?		
6	આ પ્રકારની રમતો તમારા બાળકો રમે છે ?		
7	આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા ક્યારેય રમી છે ?		
8	આ પ્રકારની રમતો તમને આવડે છે ?		
9	આ પ્રકારની રમતો તમે સમાજમાં શિખવાડી શકો ?		
10	અત્યારના સમયમાં આ પ્રકારની રમતો તમે રમો છો ?		
11	આ પ્રકારની રમતોથી તમારા શરીરને કોઈ નુકશાન થાય છે ?		
12	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં ખેલદિલીની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે ?		
13	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમે સાથે રહીને (Team Work) કેળવી શકો છો ?		
14	આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં નેતૃત્વ (Leadership) ના ગુણોનો વિકાસ થાય છે ?		
15	આજની આધુનિક રમતો રમવા માટે સરકાર તરફથી કોઈ પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળે છે ?		
16	ભારત અને ગુજરાત સરકાર તરફથી આવી રમત રમવા માટે કોઈ આર્થિક સહાય મળે છે ?		
17	આદિવાસી સમાજની સાદી અને લોક રમતોના કૌશલ્યો આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્યો શિખવા માટે તેમજ રમવા માટે મદદરૂપ થાય છે ?		

પ્રકરણ-4
માહિતીનું વિશ્લેષણ અને
આંકડાકીય પ્રક્રિયા

આંકડાકીય પ્રક્રિયા

સારણી - 1

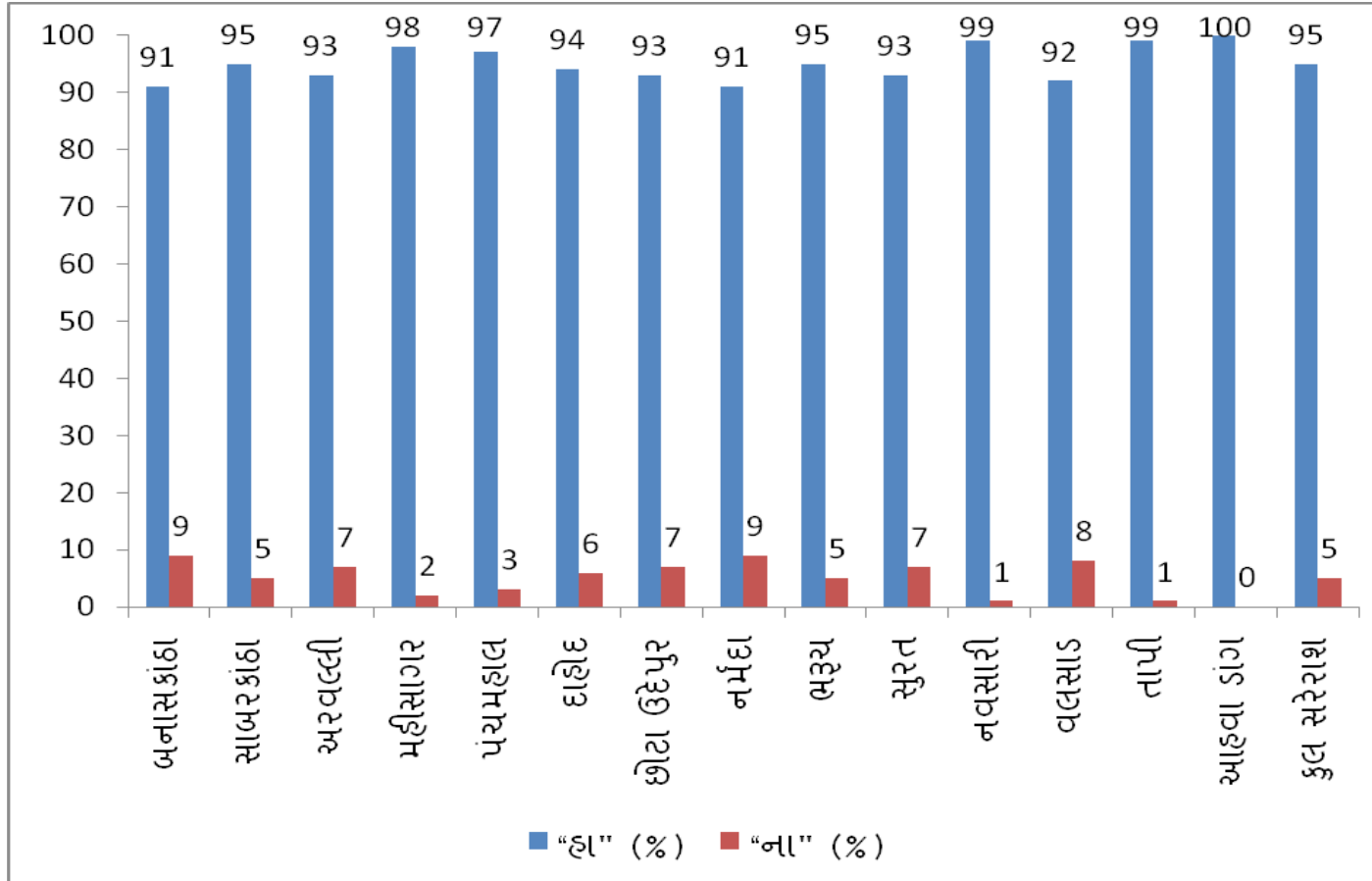
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં
1 ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-1-તમને રમતો રમવાનું ગમે છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	91	09
2	સાબરકાંઠા	95	05
3	અરવલ્લી	93	07
4	મહીસાગર	98	02
5	પંચમહાલ	97	03
6	દાહોદ	94	06
7	છોટા ઉદેપુર	93	07
8	નર્મદા	91	09
9	ભરૂચ	95	05
10	સુરત	93	07
11	નવસારી	99	01
12	વલસાડ	92	08
13	તાપી	99	01
14	આહવા ડાંગ	100	00
કુલ સરેરાશ		95 (%)	05 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-1ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે, પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “તમને રમતો રમવાનું ગમે છે ?” ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર આહવા ડાંગ જીલ્લા તરફથી (100 %) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર બનાસકાંઠા અને નર્મદા જીલ્લા તરફથી 91 % જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા, બીજા જીલ્લાઓની સરક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-1માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓને હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે

આલેખ - 1

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 1 આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારો શારીરિક વિકાસ થાય છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 2

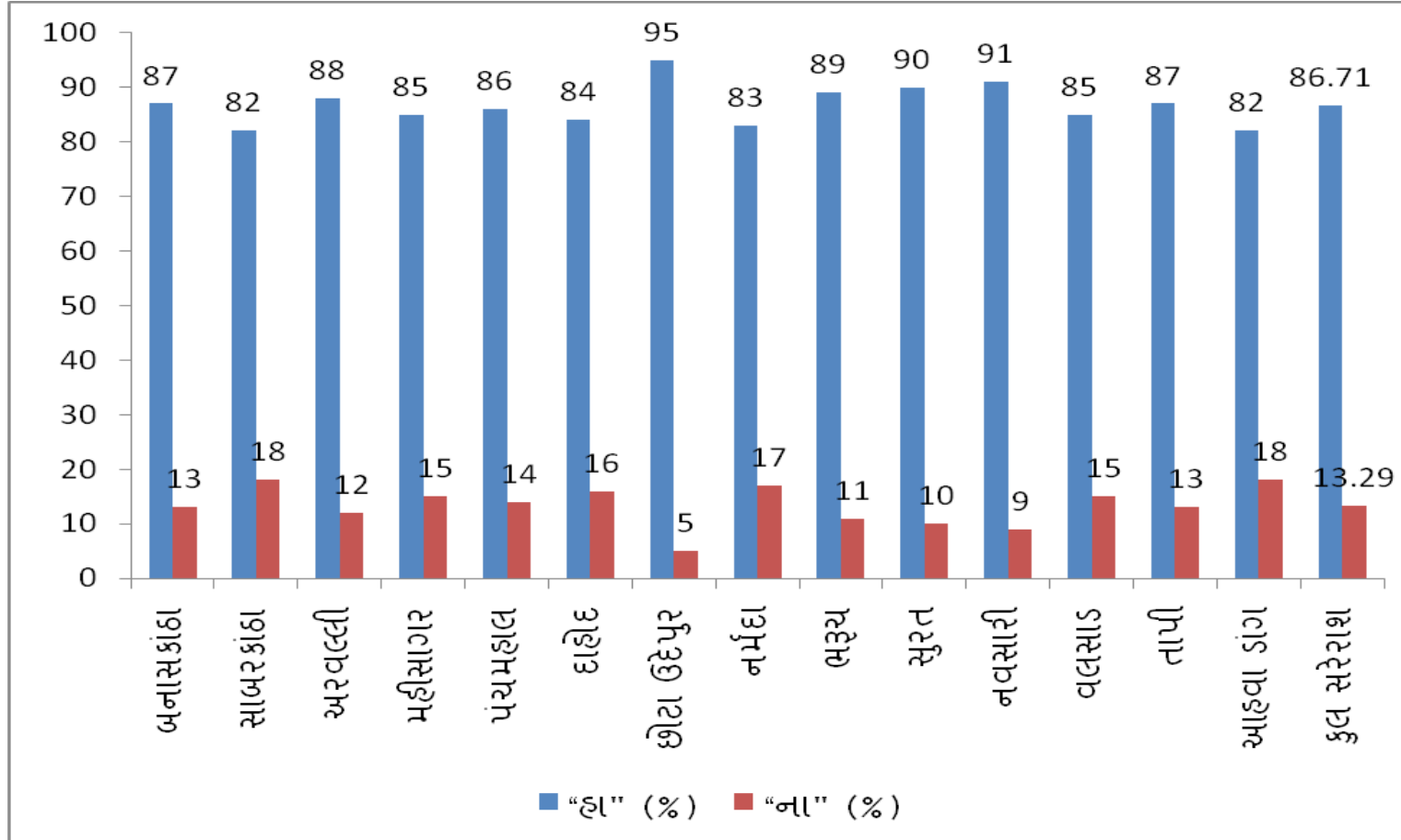
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન
નં 2ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-2-આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને સામાજિક દરજ્જો મળે છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	87	13
2	સાબરકાંઠા	82	18
3	અરવલ્લી	88	12
4	મહીસાગર	85	15
5	પંચમહાલ	86	14
6	દાહોદ	84	16
7	છોટા ઉદેપુર	95	05
8	નર્મદા	83	17
9	ભરૂચ	89	11
10	સુરત	90	10
11	નવસારી	91	09
12	વલસાડ	85	15
13	તાપી	87	13
14	આહવા ડાંગ	82	18
કુલ સરેરાશ		86.71 (%)	13.29 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-2ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ “આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને સામાજિક દરજ્જો મળે છે ?” પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર છોટાઉદેપુર જીલ્લા તરફથી (95%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર બનાસકાંઠા અને આહવા-ડાંગ જીલ્લા તરફથી (82%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને છોટાઉદેપુર જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા આથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-2માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ મળ્યો હતો જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 2

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 2 આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને સામાજિક દરજ્જો મળે છે ?ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - ૩

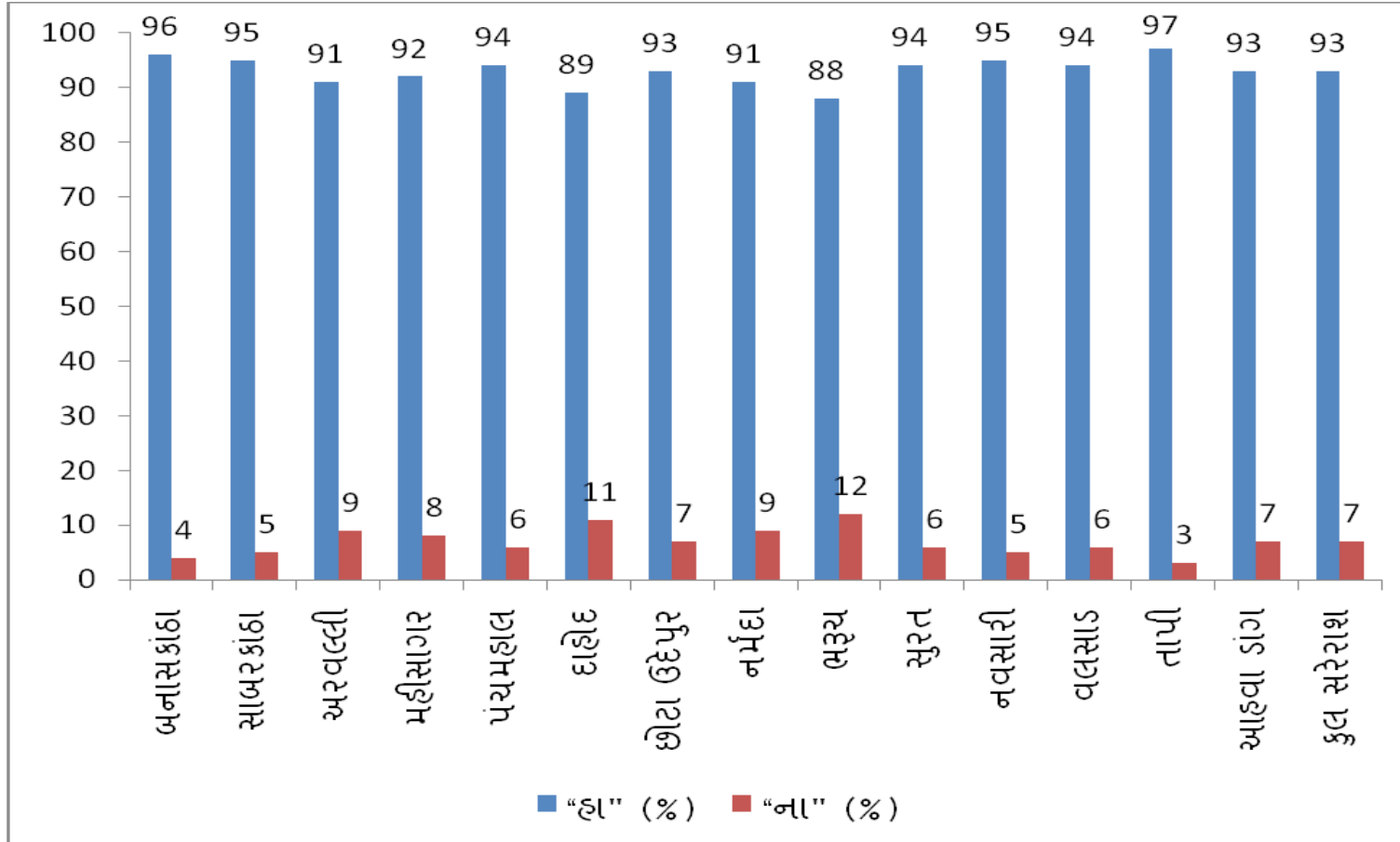
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં ૩ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-૩-આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	96	04
2	સાબરકાંઠા	95	05
3	અરવલ્લી	91	09
4	મહીસાગર	92	08
5	પંચમહાલ	94	06
6	દાહોદ	89	11
7	છોટા ઉદેપુર	93	07
8	નર્મદા	91	09
9	ભરૂચ	88	12
10	સુરત	94	06
11	નવસારી	95	05
12	વલસાડ	94	06
13	તાપી	97	03
14	આહવા ડાંગ	93	07
કુલ સરેરાશ		93 (%)	07 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-૩ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર તાપી જીલ્લા તરફથી (97%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર ભરૂચ જીલ્લા તરફથી (88%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યે અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને તાપી જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-૩ માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - ૩

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં ૩ આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત થાય છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 4

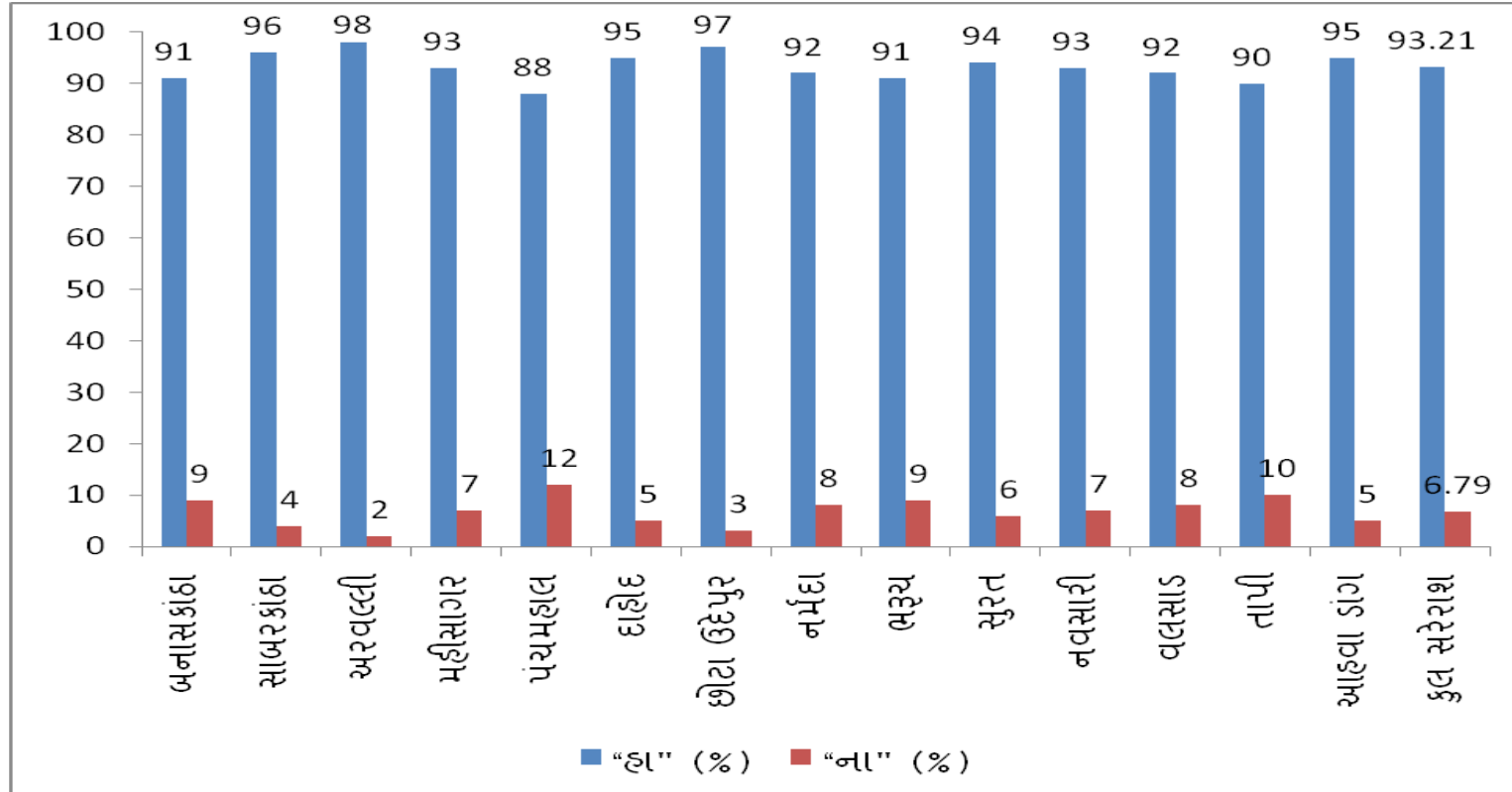
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન
નં 4ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-4-આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને આર્થિક લાભો મળે છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	91	09
2	સાબરકાંઠા	96	04
3	અરવલ્લી	98	02
4	મહીસાગર	93	07
5	પંચમહાલ	88	12
6	દાહોદ	95	05
7	છોટા ઉદેપુર	97	03
8	નર્મદા	92	08
9	ભરૂચ	91	09
10	સુરત	94	06
11	નવસારી	93	07
12	વલસાડ	92	08
13	તાપી	90	10
14	આહવા ડાંગ	95	05
કુલ સરેરાશ		93.21 (%)	6.79 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-4ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને આર્થિક લાભો મળે છે ?” ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તરમાં છોટાઉદેપુર જીલ્લા તરફથી (97%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર પંચમહાલ જીલ્લા તરફથી (88%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને છોટાઉદેપુર જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-4 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો. જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 4

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 4 આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમને આર્થિક લાભો મળે છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 5

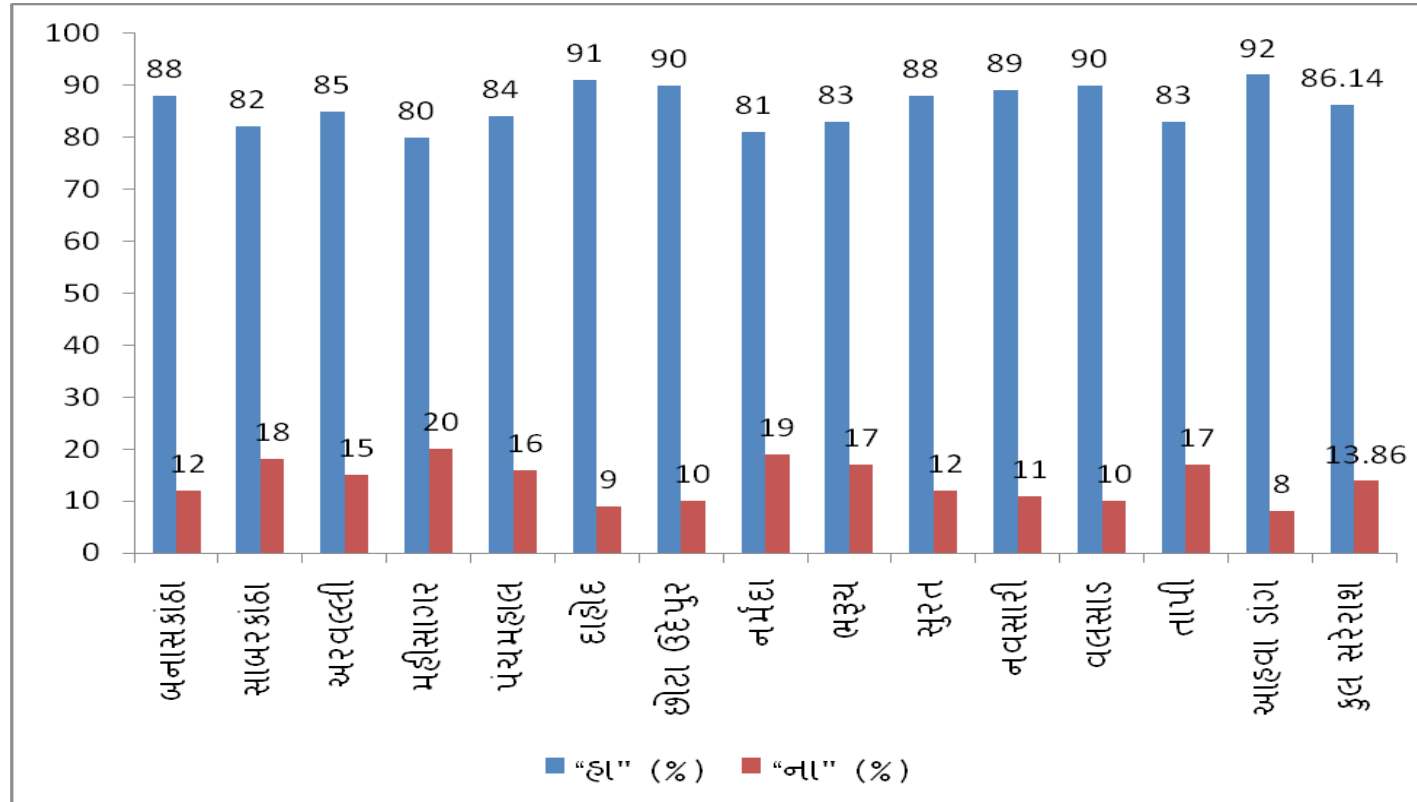
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 5ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-5-આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા જાણતા હતા ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	88	12
2	સાબરકાંઠા	82	18
3	અરવલ્લી	85	15
4	મહીસાગર	80	20
5	પંચમહાલ	84	16
6	દાહોદ	91	09
7	છોટા ઉદેપુર	90	10
8	નર્મદા	81	19
9	ભરૂચ	83	17
10	સુરત	88	12
11	નવસારી	89	11
12	વલસાડ	90	10
13	તાપી	83	17
14	આહવા ડાંગ	92	08
કુલ સરેરાશ		86.14 (%)	13.86 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-5ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે, પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા જાણતા હતા ?” ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર આહવા-ડાંગ જીલ્લા તરફથી (92%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર મહીસાગર જીલ્લા તરફથી (80%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસીરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-5 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો. જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 5

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 5 આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા જાણતા હતા ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 6

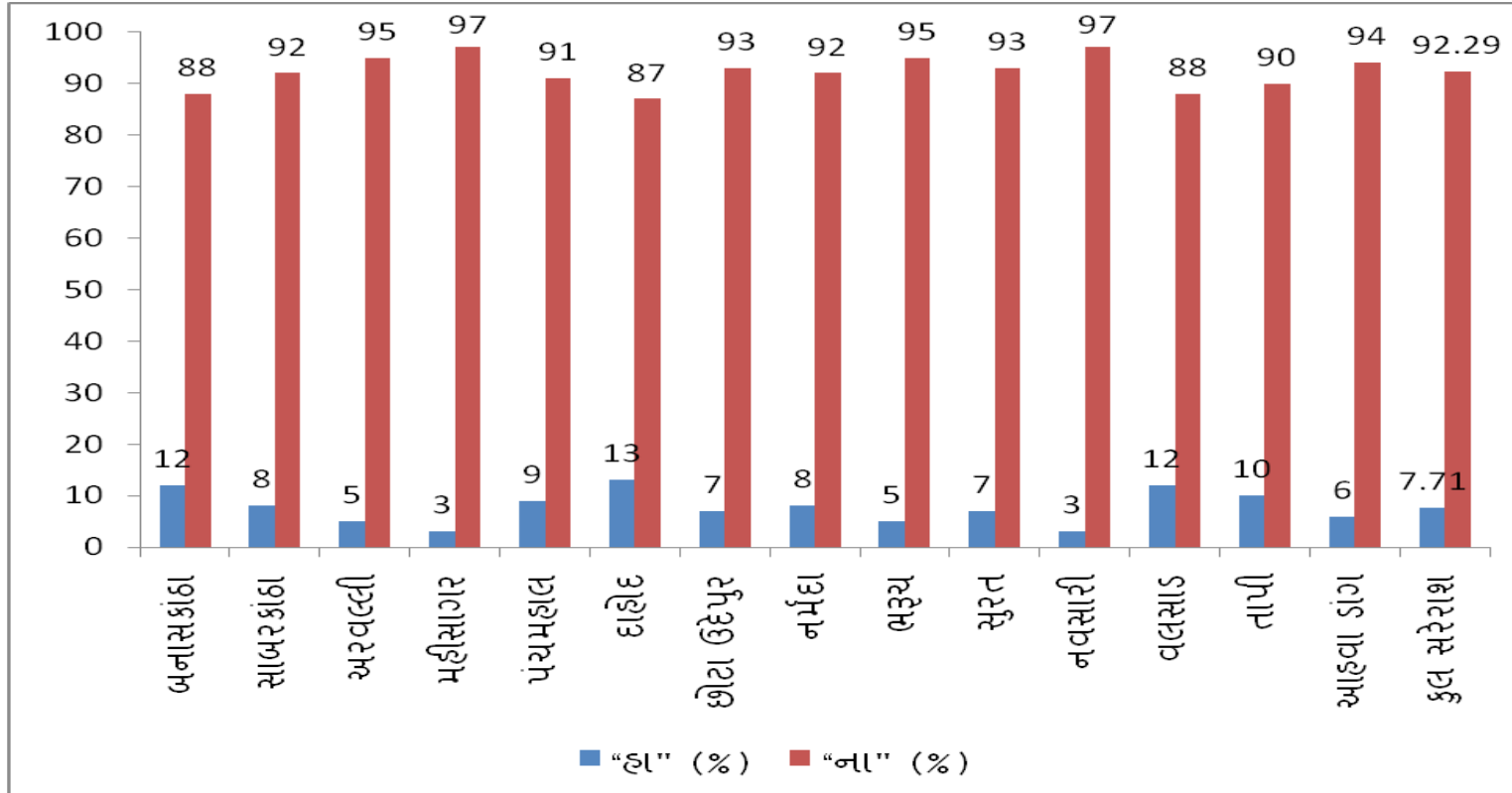
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 6ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-6-આ પ્રકારની રમતો તમારા બાળકો રમે છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	12	88
2	સાબરકાંઠા	08	92
3	અરવલ્લી	05	95
4	મહીસાગર	03	97
5	પંચમહાલ	09	91
6	દાહોદ	13	87
7	છોટા ઉદેપુર	07	93
8	નર્મદા	08	92
9	ભરૂચ	05	95
10	સુરત	07	93
11	નવસારી	03	97
12	વલસાડ	12	88
13	તાપી	10	90
14	આહવા ડાંગ	06	94
કુલ સરેરાશ		07.71 (%)	92.29 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-6ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો તમારા બાળકો રમે છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર દાહોદ જીલ્લા તરફથી (13%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી પ્રત્યુત્તર મહીસાગર અને નવસારી જીલ્લા તરફથી (03%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય છે કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્ન અનુલક્ષીને બધા જીલ્લાની સક્રિયાત નકારાત્મક જોવા મળી છે. જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 6

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 6 આ પ્રકારની રમતો તમારા બાળકો રમે છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 7

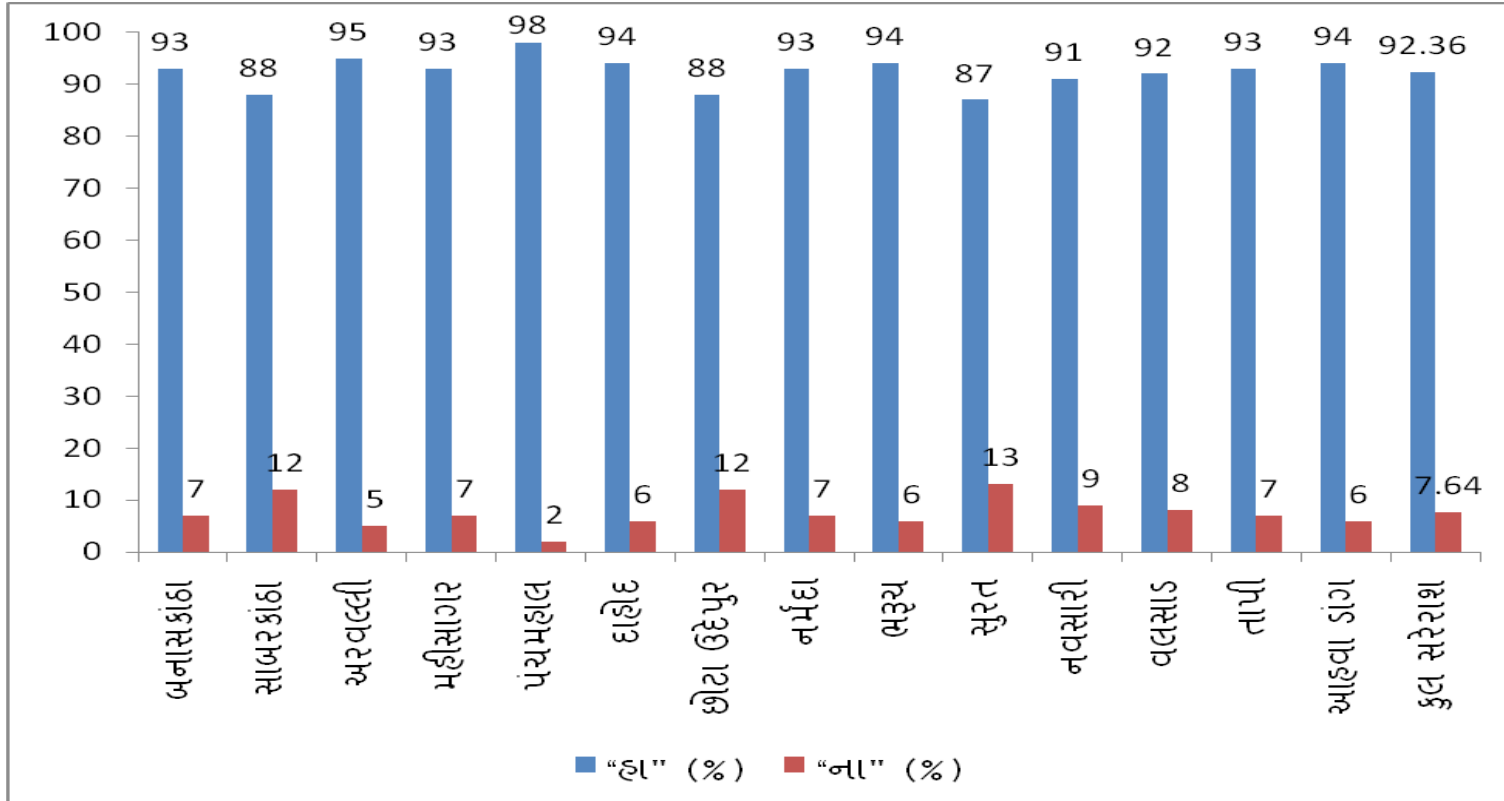
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 7ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-7-આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા ક્યારેય રમી છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	93	07
2	સાબરકાંઠા	88	12
3	અરવલ્લી	95	05
4	મહીસાગર	93	07
5	પંચમહાલ	98	02
6	દાહોદ	94	06
7	છોટા ઉદેપુર	88	12
8	નર્મદા	93	07
9	ભરૂચ	94	06
10	સુરત	87	13
11	નવસારી	91	09
12	વલસાડ	92	08
13	તાપી	93	07
14	આહવા ડાંગ	94	06
કુલ સરેરાશ		92.36 (%)	07.64 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-7ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલિમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા ક્યારેય રમી છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તરમાં પંચમહાલ જીલ્લા તરફથી (98%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને પંચમહાલ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરી ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-7 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 7

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 7 આ પ્રકારની રમતો તમે પેહલા ક્યારેય રમી છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 8

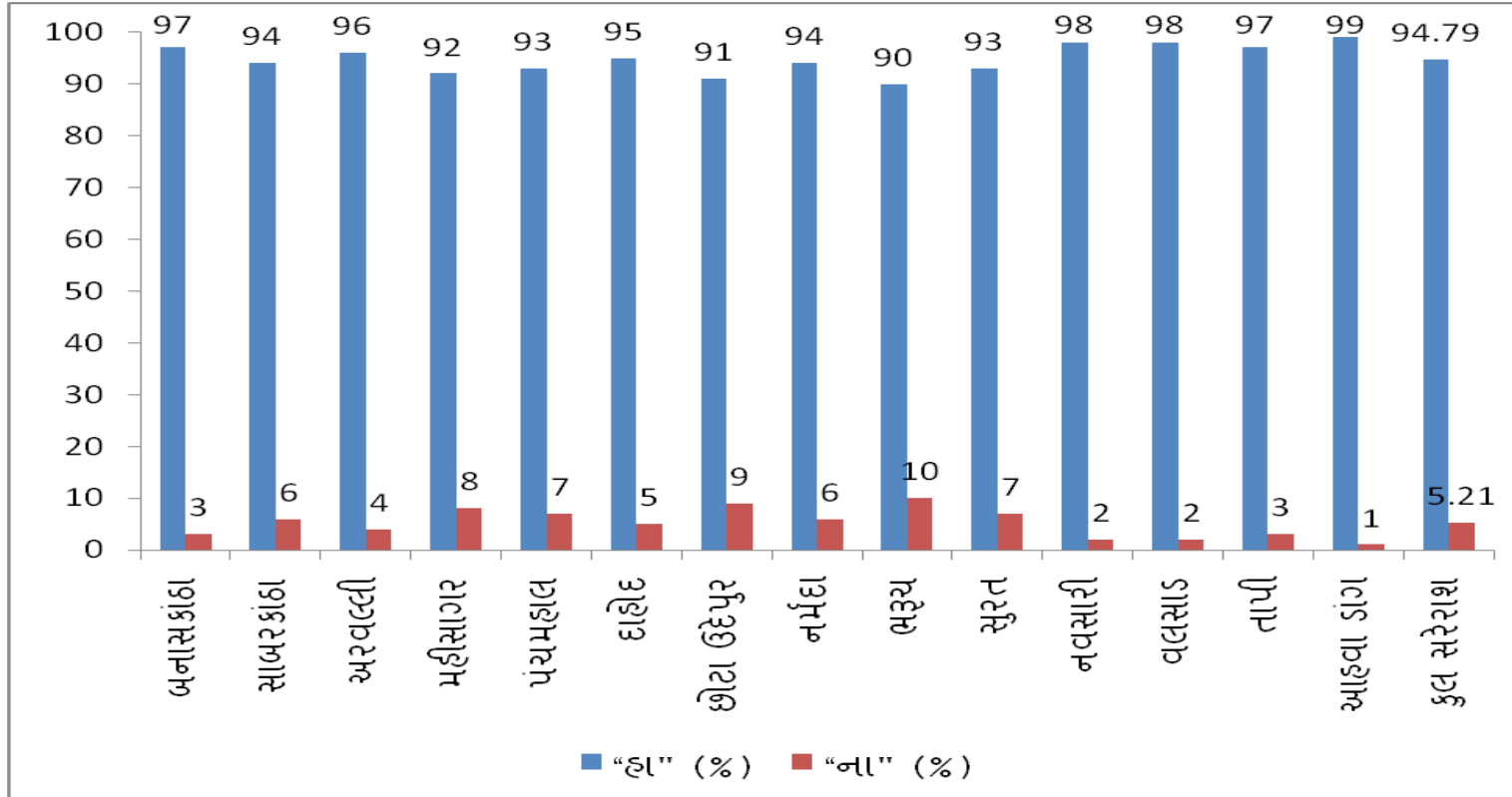
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 8ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-8-આ પ્રકારની રમતો તમને આવડે છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	97	03
2	સાબરકાંઠા	94	06
3	અરવલ્લી	96	04
4	મહીસાગર	92	08
5	પંચમહાલ	93	07
6	દાહોદ	95	05
7	છોટા ઉદેપુર	91	09
8	નર્મદા	94	06
9	ભરૂચ	90	10
10	સુરત	93	07
11	નવસારી	98	02
12	વલસાડ	98	02
13	તાપી	97	03
14	આહવા ડાંગ	99	01
કુલ સરેરાશ		94.79 (%)	05.21 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-8ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે, પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો તમને આવડે છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર નવસારી અને વલસાડ જીલ્લા તરફથી (98%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર છોટાઉદેપુર તરફથી (91%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય છે કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને નવસારી અને વલસાડ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીની સારણી-8માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટ આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 8

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 8 આ પ્રકારની રમતો તમને આવડે છે ?
ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 9

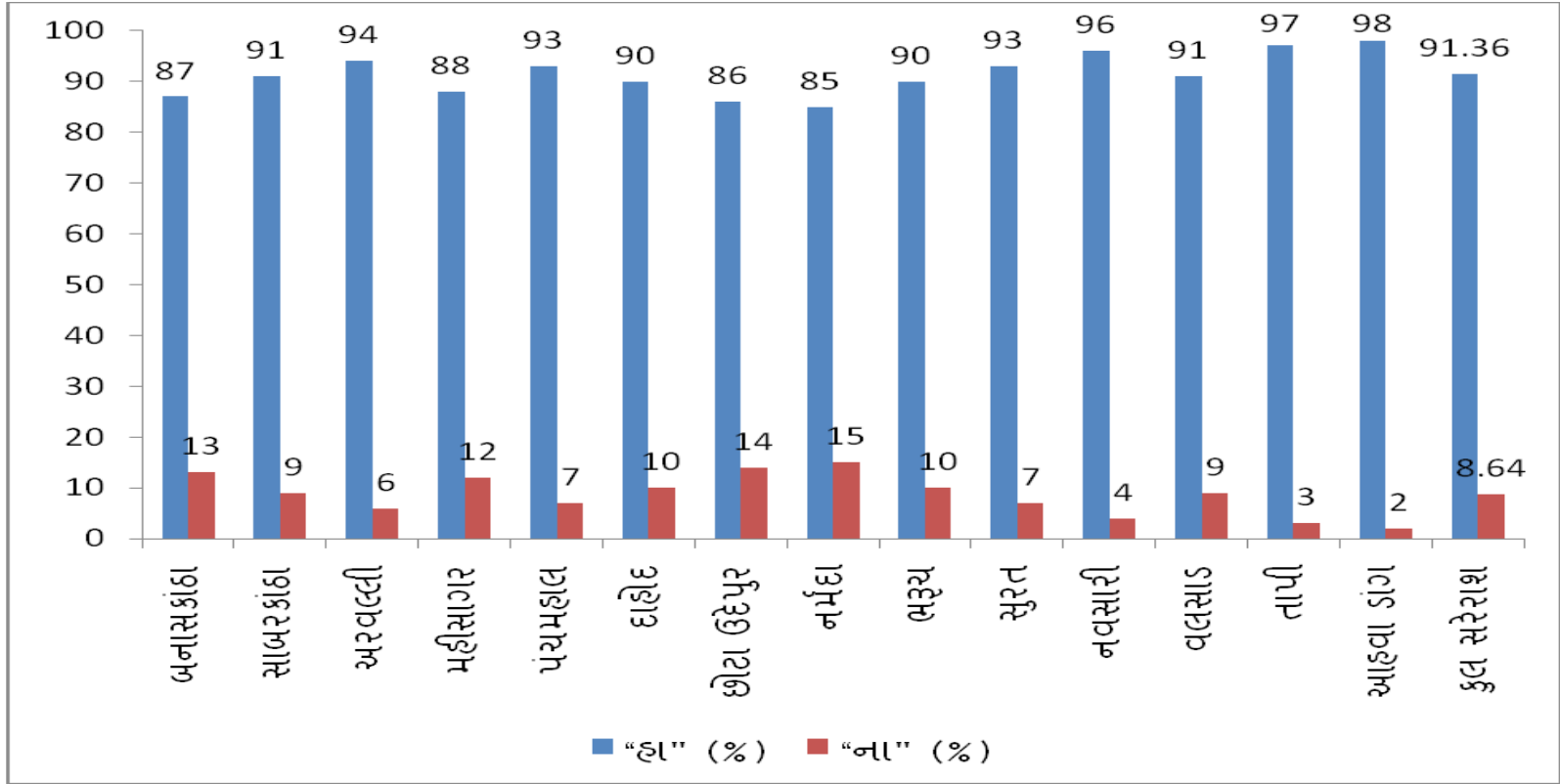
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 9ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-9-આ પ્રકારની રમતો તમે સમાજમાં શિખવાડી શકો ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	87	13
2	સાબરકાંઠા	91	09
3	અરવલ્લી	94	06
4	મહીસાગર	88	12
5	પંચમહાલ	93	07
6	દાહોદ	90	10
7	છોટા ઉદેપુર	86	14
8	નર્મદા	85	15
9	ભરૂચ	90	10
10	સુરત	93	07
11	નવસારી	96	04
12	વલસાડ	91	09
13	તાપી	97	03
14	આહવા ડાંગ	98	02
કુલ સરેરાશ		91.36 (%)	08.64 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-9 મના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે, પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો તમે સમાજમાં શિખવાડી શકો ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર આહવા ડાંગ જીલ્લા તરફથી (98%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર નર્મદા જીલ્લા તરફથી (85%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીની સારણી-9 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓનો હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો. જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ-9

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 9 આ પ્રકારની રમતો તમે સમાજમાં શિખવાડી શકો ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 10

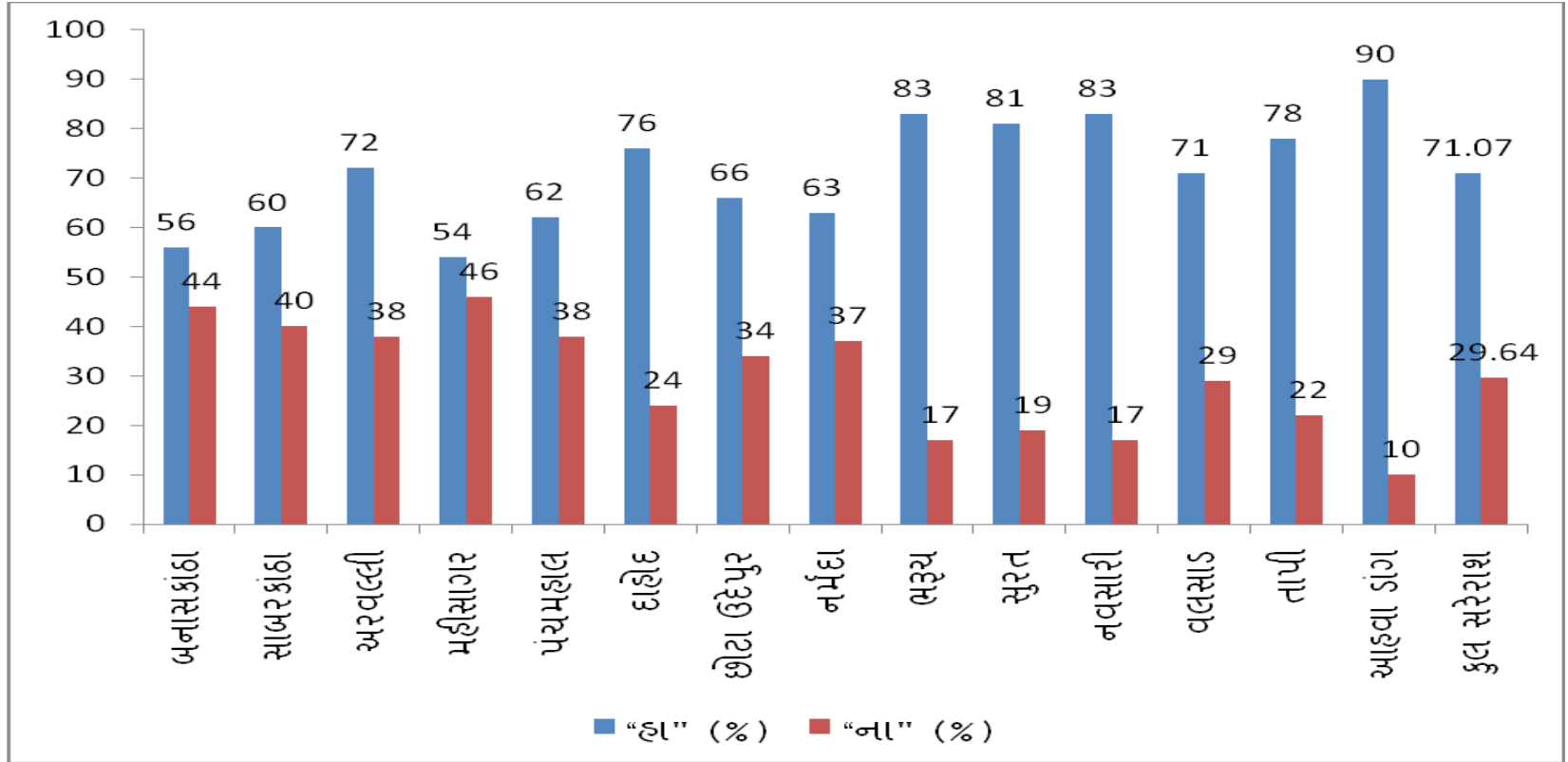
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 10ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-10-અત્યારના સમયમાં આ પ્રકારની રમતો તમે રમો છો ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	56	44
2	સાબરકાંઠા	60	40
3	અરવલ્લી	72	38
4	મહીસાગર	54	46
5	પંચમહાલ	62	38
6	દાહોદ	76	24
7	છોટા ઉદેપુર	66	34
8	નર્મદા	63	37
9	ભરૂચ	83	17
10	સુરત	81	19
11	નવસારી	83	17
12	વલસાડ	71	29
13	તાપી	78	22
14	આહવા ડાંગ	90	10
કુલ સરેરાશ		71.07 (%)	29.64 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-10ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “અત્યારના સમયમાં આ પ્રકારની રમતો તમે રમો છો ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર આહવા-ડાંગ જીલ્લા તરફથી (90%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર મહિસાગર જીલ્લા તરફથી (54%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-10માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓના હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ-10

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 10 અત્યારના સમયમાં આ પ્રકારની રમતો તમે રમો છો ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 11

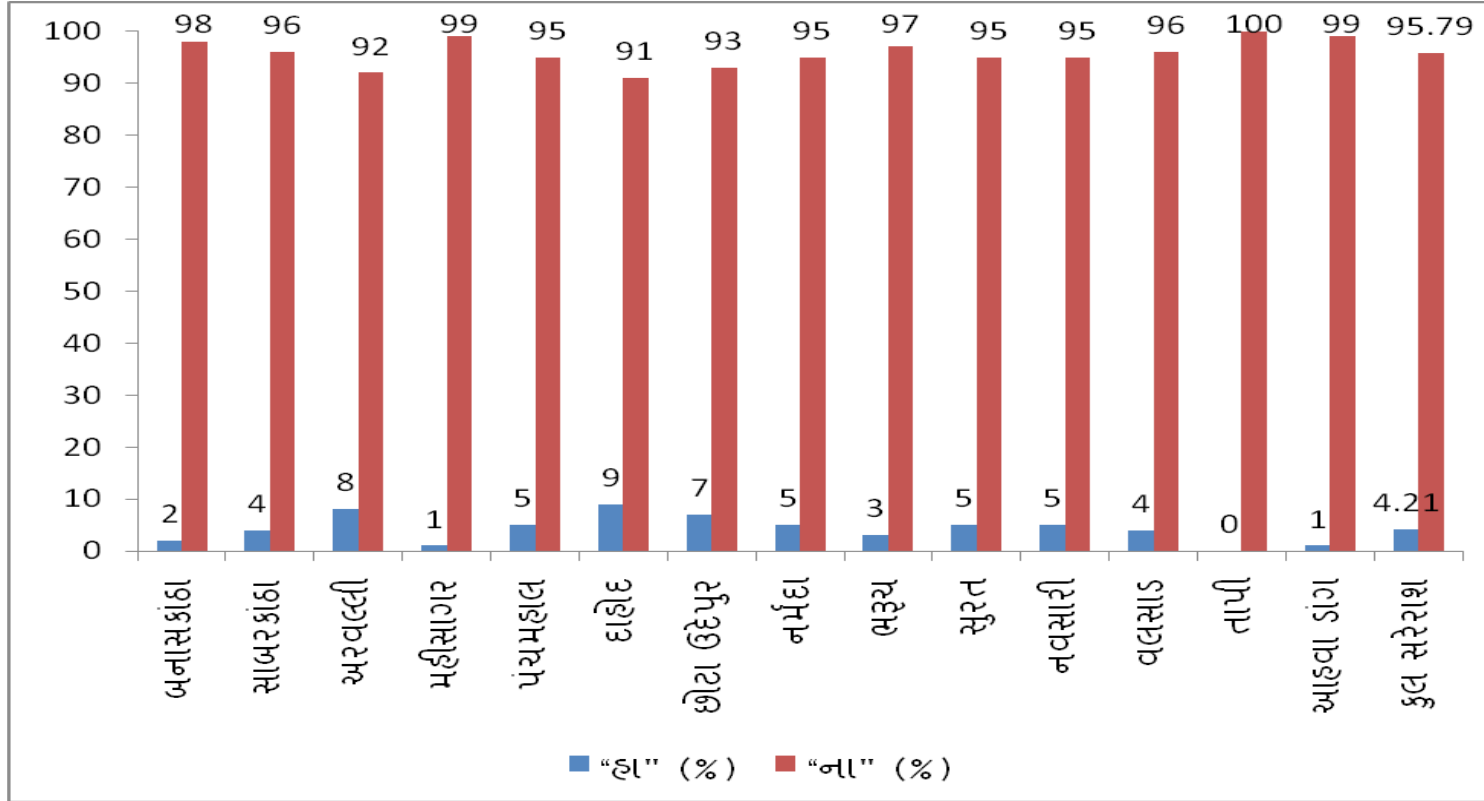
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 11 ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-11-આ પ્રકારની રમતોથી તમારા શરીરને કોઈ નુકશાન થાય છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	02	98
2	સાબરકાંઠા	04	96
3	અરવલ્લી	08	92
4	મહીસાગર	01	99
5	પંચમહાલ	05	95
6	દાહોદ	09	91
7	છોટા ઉદેપુર	07	93
8	નર્મદા	05	95
9	ભરૂચ	03	97
10	સુરત	05	95
11	નવસારી	05	95
12	વલસાડ	04	96
13	તાપી	00	100
14	આહવા ડાંગ	01	99
કુલ સરેરાશ		04.21 (%)	95.79 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-11ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતોથી તમારા શરીરને કોઈ નુકશાન થાય છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર આહવા-ડાંગ જીલ્લા તરફથી (09%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર તાપી જીલ્લા તરફથી (00%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-11 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓના હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ-11

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 11 આ પ્રકારની રમતોથી તમારા શરીરને કોઈ નુકશાન થાય છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 12

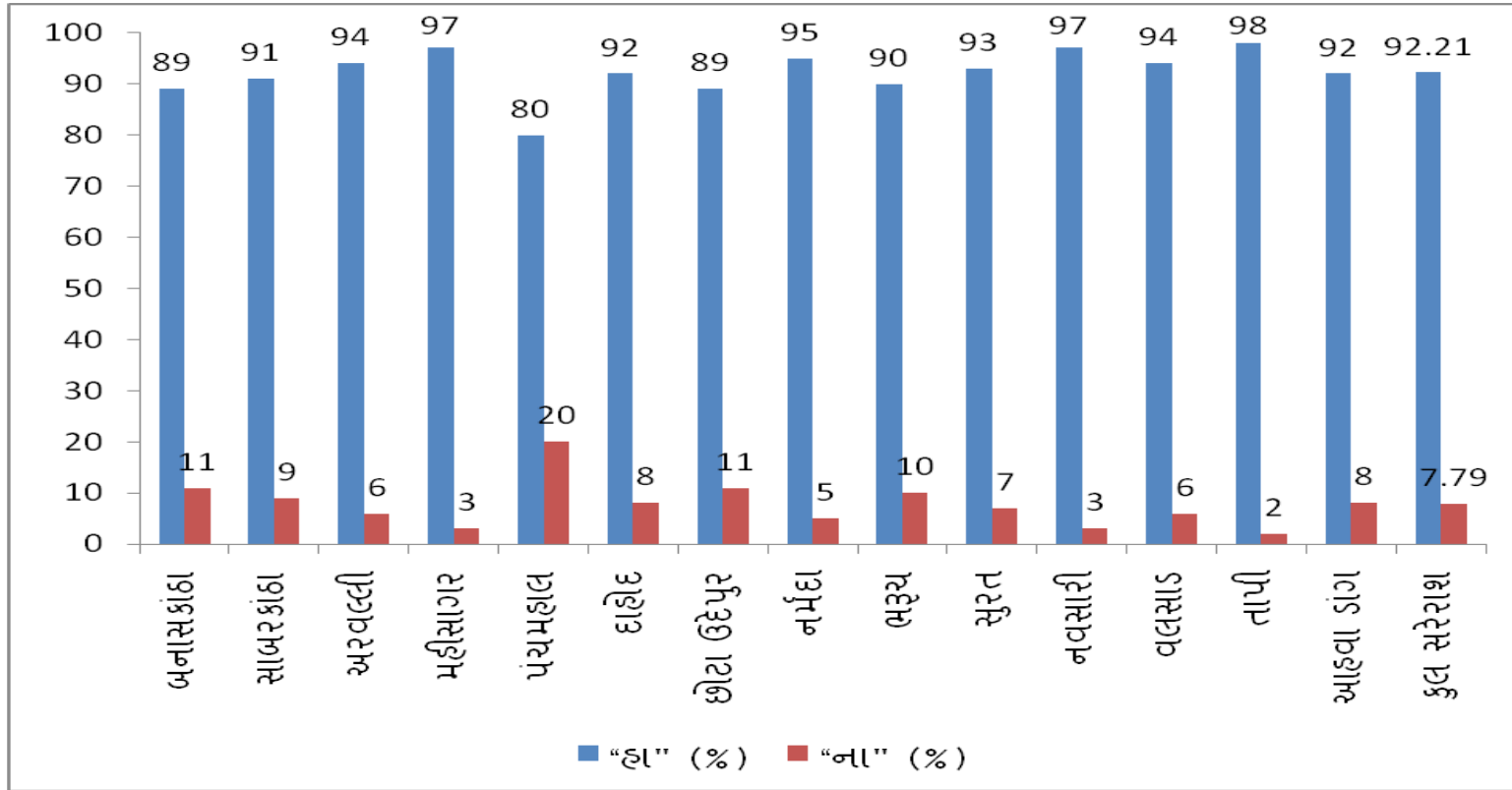
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 12ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-12-આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં ખેલદિલીની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	89	11
2	સાબરકાંઠા	91	09
3	અરવલ્લી	94	06
4	મહીસાગર	97	03
5	પંચમહાલ	80	20
6	દાહોદ	92	08
7	છોટા ઉદેપુર	89	11
8	નર્મદા	95	05
9	ભરૂચ	90	10
10	સુરત	93	07
11	નવસારી	97	03
12	વલસાડ	94	06
13	તાપી	98	02
14	આહવા ડાંગ	92	08
કુલ સરેરાશ		92.21 (%)	07.79 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-12ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં ખેલદિલીની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર તાપી જીલ્લા તરફથી (98%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર પંચમહાલ જીલ્લા તરફથી (80%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-12માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓના હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ-12

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 12 આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં ખેલદિલીની ભાવના ઉત્પન્ન થાય છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 13

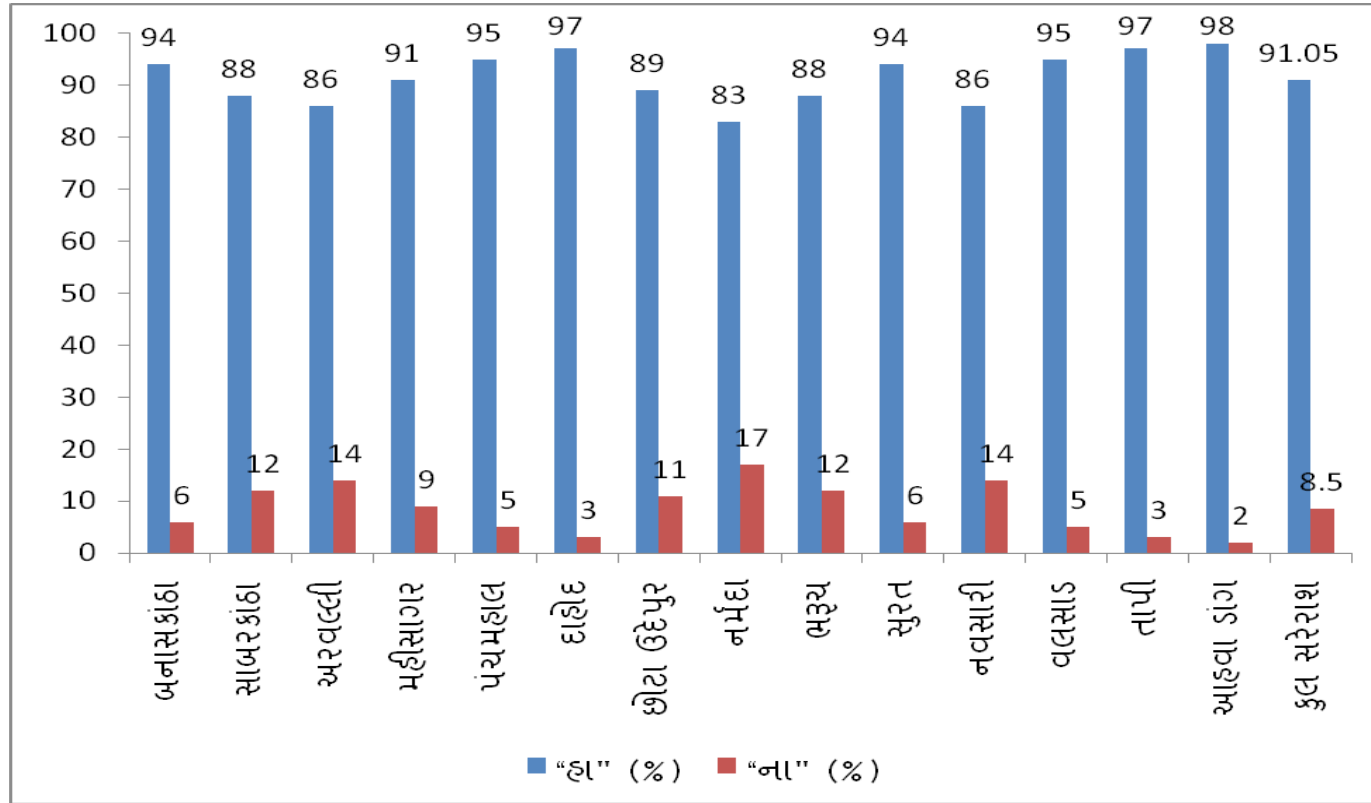
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 13ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-13-આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમે સાથે રહીને (Team Work) કેળવી શકો છો ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	94	06
2	સાબરકાંઠા	88	12
3	અરવલ્લી	86	14
4	મહીસાગર	91	09
5	પંચમહાલ	95	05
6	દાહોદ	97	03
7	છોટા ઉદેપુર	89	11
8	નર્મદા	83	17
9	ભરૂચ	88	12
10	સુરત	94	06
11	નવસારી	86	14
12	વલસાડ	95	05
13	તાપી	97	03
14	આહવા ડાંગ	98	02
કુલ સરેરાશ		91.05 (%)	08.5 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-13ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમે સાથે રહીને (Team Work) કેળવી શકો છો ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર આહવા-ડાંગ જીલ્લા તરફથી (98%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર નર્મદા જીલ્લા તરફથી (83%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-13માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓના હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 13

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 13 આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમે સાથે રહીને (Team Work) કેળવી શકો છો ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 14

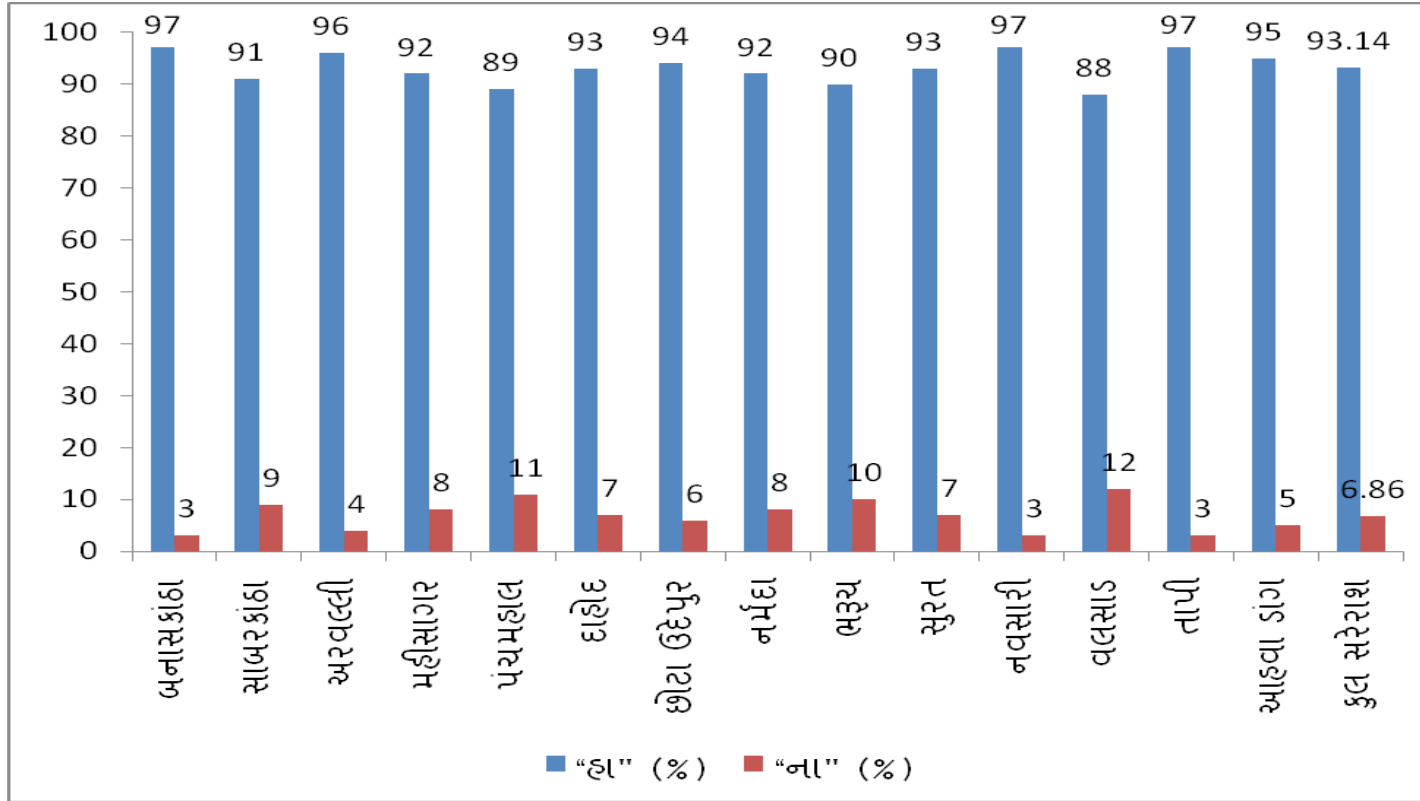
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 14 ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-14-આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં નેતૃત્વ (Leadership) ના ગુણોનો વિકાસ થાય છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	97	03
2	સાબરકાંઠા	91	09
3	અરવલ્લી	96	04
4	મહીસાગર	92	08
5	પંચમહાલ	89	11
6	દાહોદ	93	07
7	છોટા ઉદેપુર	94	06
8	નર્મદા	92	08
9	ભરૂચ	90	10
10	સુરત	93	07
11	નવસારી	97	03
12	વલસાડ	88	12
13	તાપી	97	03
14	આહવા ડાંગ	95	05
કુલ સરેરાશ		93.14 (%)	06.86 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-14ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં નેતૃત્વ (Leadership) ના ગુણોનો વિકાસ થાય છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર બનાસકાંઠા, નવસારી અને તાપી જીલ્લા તરફથી (97%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર વલસાડ જીલ્લા તરફથી (88%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જીલ્લાની સક્રિયતા બીજા જીલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-14 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જીલ્લાઓના હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 14

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 14 આ પ્રકારની રમતો રમવાથી તમારામાં નેતૃત્વ (Leadership) ના ગુણોનો વિકાસ થાય છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 15

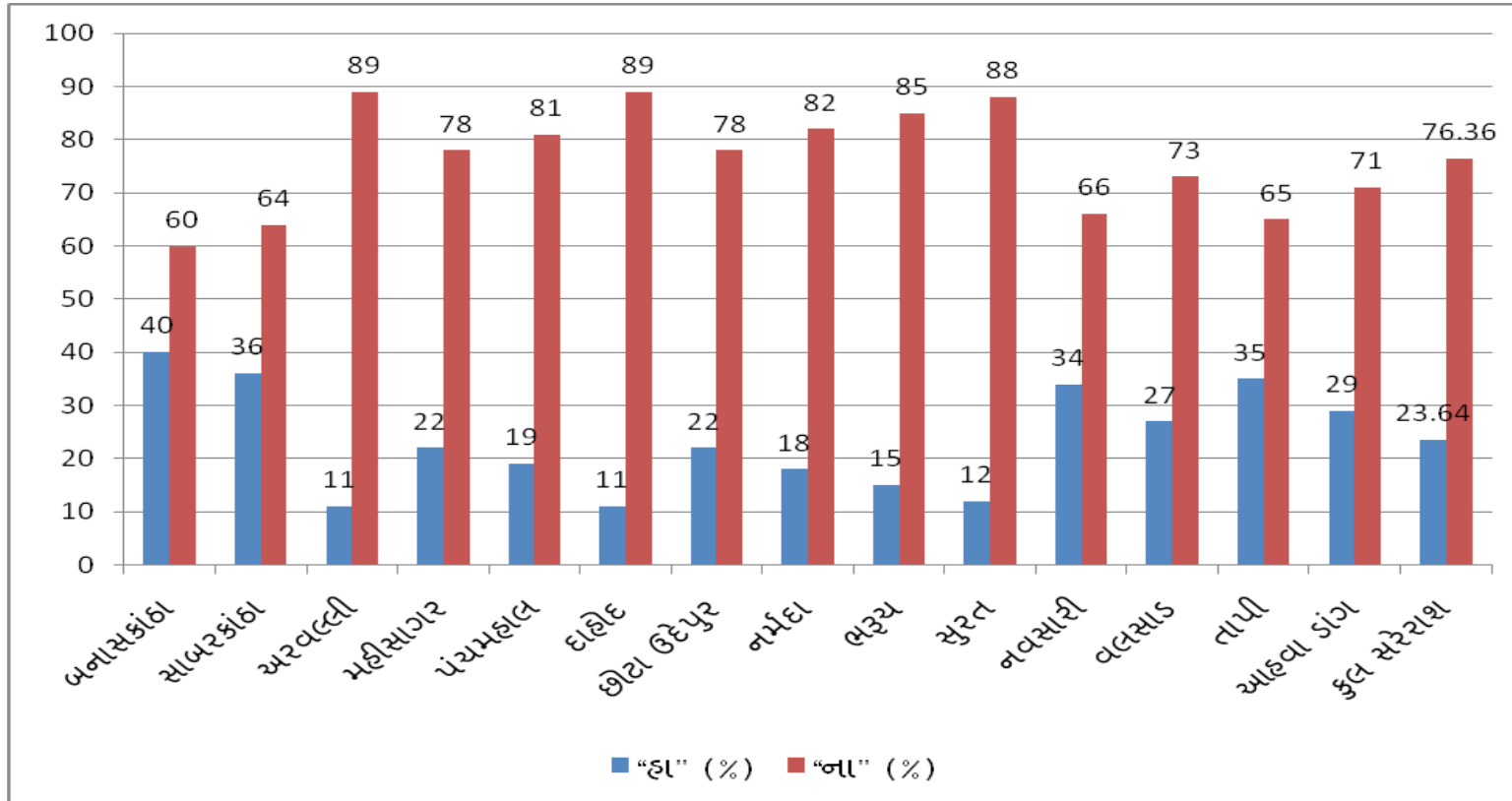
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન
નં 15ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	40	60
2	સાબરકાંઠા	36	64
3	અરવલ્લી	11	89
4	મહીસાગર	22	78
5	પંચમહાલ	19	81
6	દાહોદ	11	89
7	છોટા ઉદેપુર	22	78
8	નર્મદા	18	82
9	ભરૂચ	15	85
10	સુરત	12	88
11	નવસારી	34	66
12	વલસાડ	27	73
13	તાપી	35	65
14	આહવા ડાંગ	29	71
કુલ સરેરાશ		23.64 (%)	76.36 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-15ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આજની આધુનિક રમતો રમવા માટે સરકાર તરફથી કોઈ પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળે છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર બનાસકાંઠી જીલ્લા તરફથી (40%) મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર અરવલ્લી અને દાહોદ (11%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને અરવલ્લી અને દાહોદ જીલ્લાનો સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર જોવા મળ્યો હતો. આના ઉપરથી સાબિત થાય છે કે સારણી-15માં પૂછવામાં આવેલ પ્રશ્નમાં બધા જીલ્લાના વલણો નકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો. જેની સ્પષ્ટતા આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 15

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 15 આજની આધુનિક રમતો રમવા માટે સરકાર તરફથી કોઈ પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળે છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 16

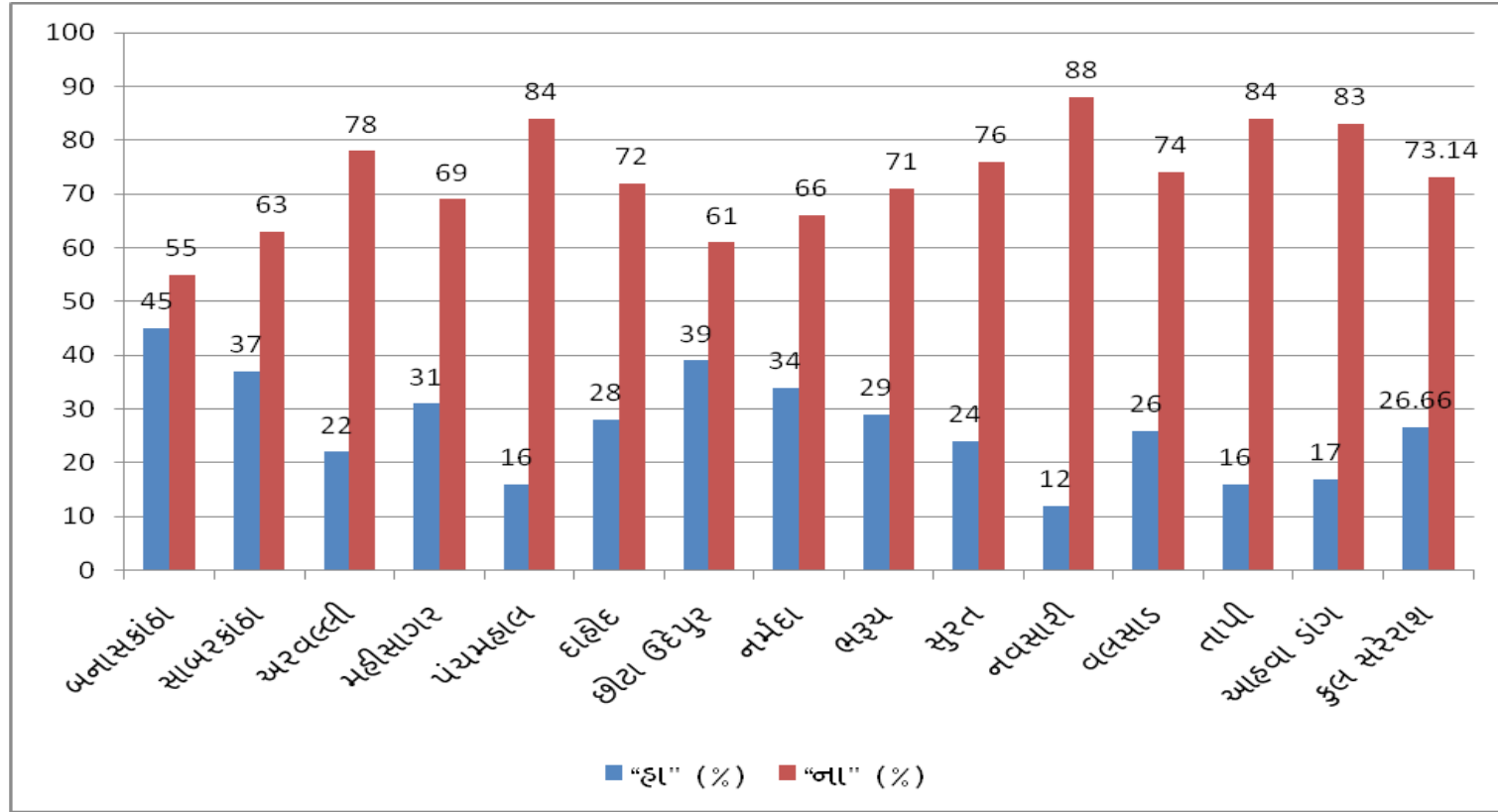
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 16ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-14-ભારત અને ગુજરાત સરકાર તરફથી આવી રમત રમવા માટે કોઈ આર્થિક સહાય મળે છે ?			
ક્રમ	જીલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	45	55
2	સાબરકાંઠા	37	63
3	અરવલ્લી	22	78
4	મહીસાગર	31	69
5	પંચમહાલ	16	84
6	દાહોદ	28	72
7	છોટા ઉદેપુર	39	61
8	નર્મદા	34	66
9	ભરૂચ	29	71
10	સુરત	24	76
11	નવસારી	12	88
12	વલસાડ	26	74
13	તાપી	16	84
14	આહવા ડાંગ	17	83
કુલ સરેરાશ		26.86 (%)	73.14 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-16ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય છે કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “ભારત અને ગુજરાત સરકાર તરફથી આવી રમત રમવા માટે કોઈ આર્થિક સહાય મળે છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર બનાસકાંઠા જીલ્લા તરફથી (45%) અને સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર નવસારી જીલ્લા તરફથી (12%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને બધા જીલ્લાનો નકારાત્મક પ્રત્યુત્તરનો પ્રતિભાવ રહ્યો હતો. જેની સ્પષ્ટ આલેખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 16

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 16 આજની આધુનિક રમતો રમવા માટે સરકાર તરફથી કોઈ પ્રેરણા અને માર્ગદર્શન મળે છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



સારણી - 17

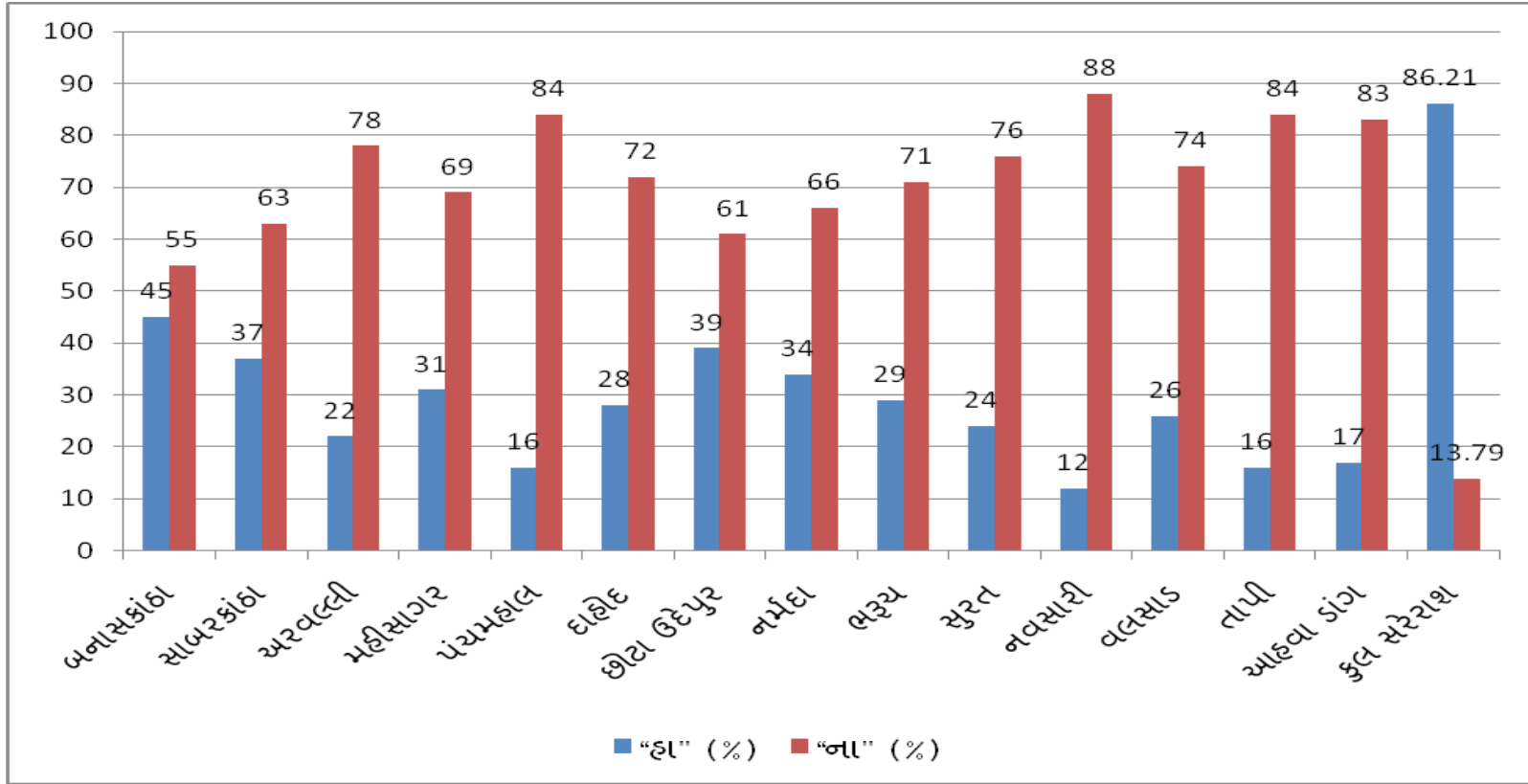
આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 17ની ટકાવારી દર્શાવતી સારણી

પ્રશ્ન-14-આદિવાસી સમાજની સાદી અને લોક રમતોના કૌશલ્યો આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્યો શિખવા માટે તેમજ રમવા માટે મદદરૂપ થાય છે ?			
ક્રમ	જિલ્લાનું નામ	“હા” (%)	“ના” (%)
1	બનાસકાંઠા	88	12
2	સાબરકાંઠા	91	9
3	અરવલ્લી	78	22
4	મહીસાગર	76	24
5	પંચમહાલ	87	13
6	દાહોદ	94	6
7	છોટા ઉદેપુર	92	8
8	નર્મદા	97	3
9	ભરૂચ	82	18
10	સુરત	91	9
11	નવસારી	72	28
12	વલસાડ	86	14
13	તાપી	79	21
14	આહવા ડાંગ	94	6
કુલ સરેરાશ		86.21 (%)	13.79 (%)

ઉપરોક્ત સારણી-17 ના સંદર્ભને તપાસતા એવી માહિતી પ્રાપ્ત થાય કે પ્રશ્નાવલીમાં પુછાયેલ પ્રશ્ન “આદિવાસી સમાજની સાદી અને લોક રમતોના કૌશલ્યો આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્યો શિખવા માટે તેમજ રમવા માટે મદદરૂપ થાય છે ?”ના પ્રત્યુત્તરમાં સૌથી વધુ પ્રત્યુત્તર નર્મદા જિલ્લા તરફથી (97%) જોવા મળ્યો હતો. જ્યારે સૌથી ઓછો પ્રત્યુત્તર નવસારી જિલ્લા તરફથી (72%) જોવા મળ્યો હતો. આથી એવું સાબિત થાય કે ગુજરાતના આદિવાસી સમાજની પરંપરાગત આદિવાસી રમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયોમાં ઉપરોક્ત પ્રશ્નને અનુલક્ષીને આહવા-ડાંગ જિલ્લાની સક્રિયતા બીજા જિલ્લાઓની સક્રિયતા કરતા સૌથી મોખરે ઉપરોક્ત ટકાવારીના સારણી-11 માં પુછાયેલ પ્રશ્નમાં જોવા મળી હતી. બધા જિલ્લાઓના હકારાત્મક પ્રતિભાવ રહ્યો હતો, જેની સ્પષ્ટતા આલોખમાં જોઈ શકાય છે.

આલેખ - 17

આદિવાસી સમાજની સાદી રમતો અને લોકરમતો પ્રત્યેના અભિપ્રાયો જાણવા માટે પ્રશ્ન નં 17 આદિવાસી સમાજની સાદી અને લોક રમતોના કૌશલ્યો આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્યો શિખવા માટે તેમજ રમવા માટે મદદરૂપ થાય છે ? ની ટકાવારી દર્શાવતો આલેખ



પ્રકરણ-5
સારાંશ, તારણો અને ભલામણો

સારાંશ

આદિવાસી પ્રાચીન સંસ્કૃતિને શરીરને અલગ, શરીર તરીકે કદીય વિચાર કર્યો નથી: શરીર, મન અને આત્મા એ ત્રિપુટીના સંદર્ભમાં જે વિચાર કર્યો છે. આના પરીણામે દરેક રમતના કૌશલ્ય ખુબજ સુંદર રીતે રજૂ કરી શકે છે.

આદિવાસી વિસ્તારના યુવાનો, બાળકોમાં બળ, બુદ્ધિશીલ, ત્યાગ, સેવા અને સંયમની ભાવનાવાળા વ્યક્તિ તરીકે અલગ તરી આવે છે. આના કારણે તેઓ રમત ખુબજ સહજતાથી રમી શકે છે.

આના કારણે આદિવાસી વિસ્તારના લોકોમાં પોતાની ઘટતી, જીવનનાં આદર્શો અને પર્યાવરણને અનુસરીને વ્યાયામ સંસ્કૃતિ વિકસાવેલ જોવા મળે છે.

પ્રસ્તુત સંશોધન “પરંપરાગત આદિવાસી રમતો” કરવા પાછળ સંશોધકનું એવું માનવું છે કે આદિવાસી લોકોની પરંપરાગત લોકરમતો જે લુપ્ત થઈ રહી છે તેને ફરી નવું જીવન દાન મળે અને આ રમતોના કૌશલ્યો સમાજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્ય વિકાસ કરવા માટે ખરેખર મદદરૂપ થાય છે તેમજ આદિવાસી વિસ્તારના લોકો શહેરીકરણના લીધે આ રમતો રમતા બંધ થયા છે. કાંઈક ઓચી વત્તી આવીરમતો રમાય રહી છે. આના કારણે તેઓની શારીરિક તંદુરસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર પડી રહી છે. આથી પરંપરાગત રમતોની લોકોને લેખિત સ્વરૂપે માહિતી મળશે તેમજ આવી રમતો ફરી જીવંત થાય તેના માટે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે.

તારણો

1. પરંપરાગત આદિવાસી શિશુબાળ નૈસર્ગિક ગતિઓ સાથે બાળ રમતો, બાળજોડકણાં અને અભિનય રમતોની ખુબજ સુંદર આદિવાસી વિસ્તારના વડીલો પાસે માહિતી પ્રાપ્ત થઈ પણ તેમના મંતવ્યો પ્રમાણે આવી રમતો ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં રમતની જોવા મળે છે. તેના પાછળનું મુખ્ય કારણ આધુનિકકરણ અને મનોરંજન માટેના વિવિધ સંસાધનો જવાબદાર ગણાવ્યા છે.

2. પરંપરાગત આદિવાસી સાતતાળીની રમતો સમાન-દોડ, બચાવ, વર્તુળ, કોરડા, વિષમ-દોડ અને હદ-પસાર જેવી રમતોની માહિતી વડીલો, શિક્ષકો, રમત ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓ અને પ્રાથમિક કક્ષા બાળકો પાસે આવી રમતોની ખુબજ સુંદર માહિતી પ્રાપ્ત થઈ. આવી રમતો આદિવાસી વિસ્તારની શાળામાં તેમજ રજાના સમયમાં ગામના પાદરમાં આવી રમતો નાના બાળકો રમે છે પણ ખુબજ ઓછા પ્રમાણમાં રમાય છે.
3. પરંપરાગત આદિવાસી તળપદી રમતો કબડ્ડી, ખો-ખો, આટા-પાટા, લંગડી, નાગોરયુ, ગેડીદડા, ગિલ્લીદંડા, ધ્વજયુદ્ધ, ગજગ્રાહ, આમલી-પીપળી, ટેકરી યુદ્ધ વગેરે સાંધિક રમતો અને લાંબીદોડ, કોથળા દોડ, સાચકલ રેસ, ટંગારેસ, ડમણિયા રેસ, ગાડા રેસ, તરણ, નૌચાલન વગેરે શરતોવાલી રમતો / સ્પર્ધા જેવી રમતોની માહિતી વડીલો, શિક્ષકો, રમત-ગમત સાથે સંકળાયેલ વ્યક્તિઓ અને યુવાનો પાસે આવી રમતો ખુબજ સુંદર માહિતી પ્રાપ્ત થઈ. આવી રમતો આદિવાસી વિસ્તારના લોકોનાં જીવન સાથે વણાઈ ગયેલી અને લોકસંસ્કૃતિ સાથે જોડાય ગયેલી હોય તેવી માહિતી વ્યક્તિગત મુલાકાત પદ્ધતિ અને જૂથ ચર્ચા દ્વારા માહિતી ખુબજ સુંદર પ્રાપ્ત થઈ.
4. પરંપરાગત આદિવાસી રમતોની માહિતી મેળવવા માટે મૌખિક અભિપ્રાયો દ્વારા જૂથ ચર્ચા કરી વિવિધ રમતોની માહિતી એકત્રીકરણ કરવામાં આવ્યું. આ માધ્યમથી વિસ્તૃત રમતની માહિતી પ્રાપ્ત થઈ પણ આદિવાસી વિસ્તારના અલગ-અલગ હતી. આથી ઘણી વખત સર્વક્ષકને સ્પષ્ટ રીતે માહિતી સમજવામાં તકલીફ પડતી હતી. આ સમયે સર્વક્ષકએ ચિત્ર અને સાધન બતાવી સમજવાનો પ્રયત્ન કરેલ.
5. પરંપરાગત આદિવાસી લોક રમતોની માહિતી તેમજ આ રમત પ્રત્યેના એમની અભિપ્રાયો મેળવવા માટે પ્રશ્નાવલી પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. સંશોધનના પરીણામ ઉપરથી સ્પષ્ટ ચકાસી શકાય છે કે ત્રણથી ચાર પ્રશ્નોને બાદ કરતા બધા પ્રશ્નોમાં હકારાત્મક પરીણામ જોવા મળ્યા હતા. આથી સ્પષ્ટ થાય છે કે આદિવાસી વિસ્તારમાં હજુ પણ લોક રમતો રમાય છે.

6. પરંપરાગત આદિવાસી રમતો દ્વારા આજની આધુનિક રમતોના ખેલાડી પસંદ કરવા માટે પરંપરાગત આદિવાસી રમતના કૌશલ્યના માધ્યમ દ્વારા ખેલાડી પસંદ કરવા માટે મદદરૂપ થઈ શકે છે.
7. પરંપરાગત આદિવાસી રમતો શારીરિક વિકાસ, માનસિક તંદુરસ્તી પ્રાપ્ત કરવા માટે આદિવાસી વિસ્તારના બાળકોને મદદરૂપ થઈ શકે છે.

ભલામણો

1. પરંપરાગત આદિવાસી રમતોની લેખિતમાં વિસ્તૃત માહિતી પ્રાપ્ત કરી નવા સંશોધન અભ્યાસને ઉત્તમ બનાવવા મદદરૂપ થઈ શકશે.
2. પરંપરાગત આદિવાસી રમતો દ્વારા આદિવાસી વિસ્તારના લોકોની લોકસ્ફૂર્તિની જાળવણી કરવા મદદરૂપ થઈ શકશે.
3. પરંપરાગત આદિવાસી રમતોના માધ્યમ દ્વારા બાળકોને મનોરંજન સાથે તંદુરસ્તી વધારવા માટે મદદરૂપ થઈ શકશે.
4. આદિવાસી વિસ્તારના લોકોમાં શરીર સૌખ્ય ખુબજ ઉત્તમ છે. આથી તેઓ પરંપરાગત આદિવાસી રમતોના કૌશલ્ય ખુબજ સારી રીતે કરી શકે છે. આથી આ કૌશલ્ય દ્વારા આજની આધુનિક રમતોના કૌશલ્ય શિખવવા માટે મદદરૂપ થઈ શકશે.
5. પરંપરાગત આદિવાસી રમતોનો માધ્યમને ધ્યાનમાં રાખી (રાજ્ય, રાષ્ટ્ર તથા આંતરરાષ્ટ્રિય કક્ષાએ) રમત ગમત નીતિ ઘડવામાં મદદરૂપ થઈ શકશે.

