LET'S play

आओ खेलें

Traditional Games of India

भारत के पारंपरिक खेल

CHILD HEALTH and SPORTS COOPERATIVE

A Butterflies Initiative

Since 1995

ACKNOWLEDGEMENTS

Staff and Children of Delhi Child Rights Club, National Alliance of Grassroots NGOs and Butterflies

Hindi Translation by – Ritu Mishra
Hindi Proof reading by – Yogesh Kumar

Production – Sujay Joseph

Copyright © Butterflies

May 2019

The content of this book can be reproduced in whole or in parts with due acknowledgment to the publisher.

Published by:

Butterflies
U-4, Green Park Extension, New Delhi-110 016
Tel.: +91-11-47471000, 26163935
Fax: +91-11-26196117
E-mail: butterfliesngo@gmail.com
Website: www.butterflieschildrights.org

Illustration and Designed: Nav Jyoti Publishing House Pvt. Ltd.
Printed at: RK Advertising +91-7503000790

FOREWORD

Dear Reader,

Time and again it is proved that play and sports provides opportunities for social, as well as emotional development of a person. In addition to this, play erodes the boundaries of caste, religion, color and gender. Play, recreation and sports are considered to be cornerstones of children's health and well-being and researchers have found its positive impact on the life of children. Through play children use their creativity while developing their imagination, it leads to healthy brain development, helps them to know their world, and gives them an opportunity to explore and know their worth, conquer fears and develop new competencies. It not only gives fun and enjoyment but helps them to grow into a sensible, social, helpful, energetic and healthy adults in future.

But today millions of children are denied opportunities for play and recreation due to reasons like war, natural calamities, shrinking of open safe spaces for children to play, and lack of recognition of the importance of play and recreational activities.

Butterflies' study on sports revealed that children's participation in sports helps them in personal & social development such as being able to manage anger, frustrations & rejections, and the ability to make new friends and have stable relationships. Children playing in teams mentioned a reduction in social anxiety. Children also learnt to play fair and accept the result with grace. The study revealed their attention span improved and they gained better organisational skills. Girls who played football and were the first to do so in their community gained recognition and respect.

We, at Butterflies feel that play is central to the development of children and it is important for adults to give children the encouragement and space to play. It is a life skill education as it teaches children fair play, teamwork, cooperation, and respect for rules, opponents and inclusion. Sports is also used as a therapy and many NGOs have used sports as a tool to prevent substance abuse among adolescents.

Keeping all the above thoughts in mind and acknowledging the benefits of play and sports in children's lives, this book was conceived with the twin objectives of encouraging children to play more and keeping the traditional games of India alive. We express our gratitude to our Funders and all our friends and partner NGOs who have helped us produce this book.

We hope you enjoy reading it. If you are a child we encourage you to start playing some of the interesting games in this book and if you are a parent, encourage your children to read this book and start playing.

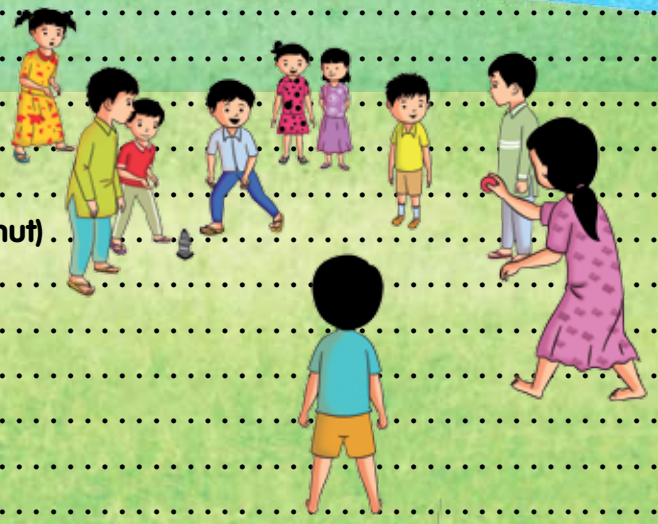
Rita Panicker
Director

CONTENTS

		Page
1.	Hanky Thief	2
2.	Budhiya-Budhiya Ghar Aa Gaya	4
3.	Marbles	6
4.	Spoon Race	8
5.	Khadi, Lariyam	10
6.	King, Minister, Thief and Police	12
7.	Catch Me If You Can	14
8.	Gitte	16
9.	Color Color what Color do you Choose	18
10.	Bingo	20
11.	Pitthoo- The Game of 7 stones	22
12.	Aankh Micholi / Joutas	24
13.	Pala	26
14.	Aaja Meri Sona	28
15.	Hide & Seek	30
16.	Bandhi Chain	32
17.	Loha-Zanjeer	34
18.	Shabd Banana	36
19.	Gobilla Pata	38
20.	Dhopkhel	40
21.	Hole Taso Dukanaram	42
22.	Asol - Tale Aap	44
23.	Asol Aap (Canoe Race)	46
24.	Ka Ka Para Para	48
25.	Kuzhipara	50
26.	Vagha Bakari (the tiger and the goat)	52
27.	Khamb-Khambolya (khamba-a pillar)	54
28.	Suraparambi / Labho	56

Page

29. Cenduphali 58
30. Cock - fighting 60
31. Rabb di Khuti 62
32. Kikli 64
33. Kichi Kichi Tambalam 66
34. Anila Naai 68
35. Gella – Chutt 70
36. Beh Dieng Khun 72
37. Yubee - Lakpee (Snatching the coconut) 74
38. Agadoom Bagadoom 76
39. Bohu Chori 78
40. Bagha Pedi Game 80
41. Ikkal Dukkal/Burfi/Samosa/Lagadi 82
42. Chappal Chor 84
44. Insuknawr 86
46. Kho Kho 88
47. Kabaddi 90
48. Gulli Danda 92
49. Hop Skotch/Kith Kith/Saz Loung/Ekhat-Dukhat 94
50. Poshampa 96
52. Leap-Frog 98
53. Kombea Zuz (Cock Fight) 100
54. Coconut Breaking 102
55. Dog and Bone 104
56. Patang Bazi (Kite Flying) 106
57. Draw the Nose on the Clown 108
58. 26 January 110



HANKY THIEF

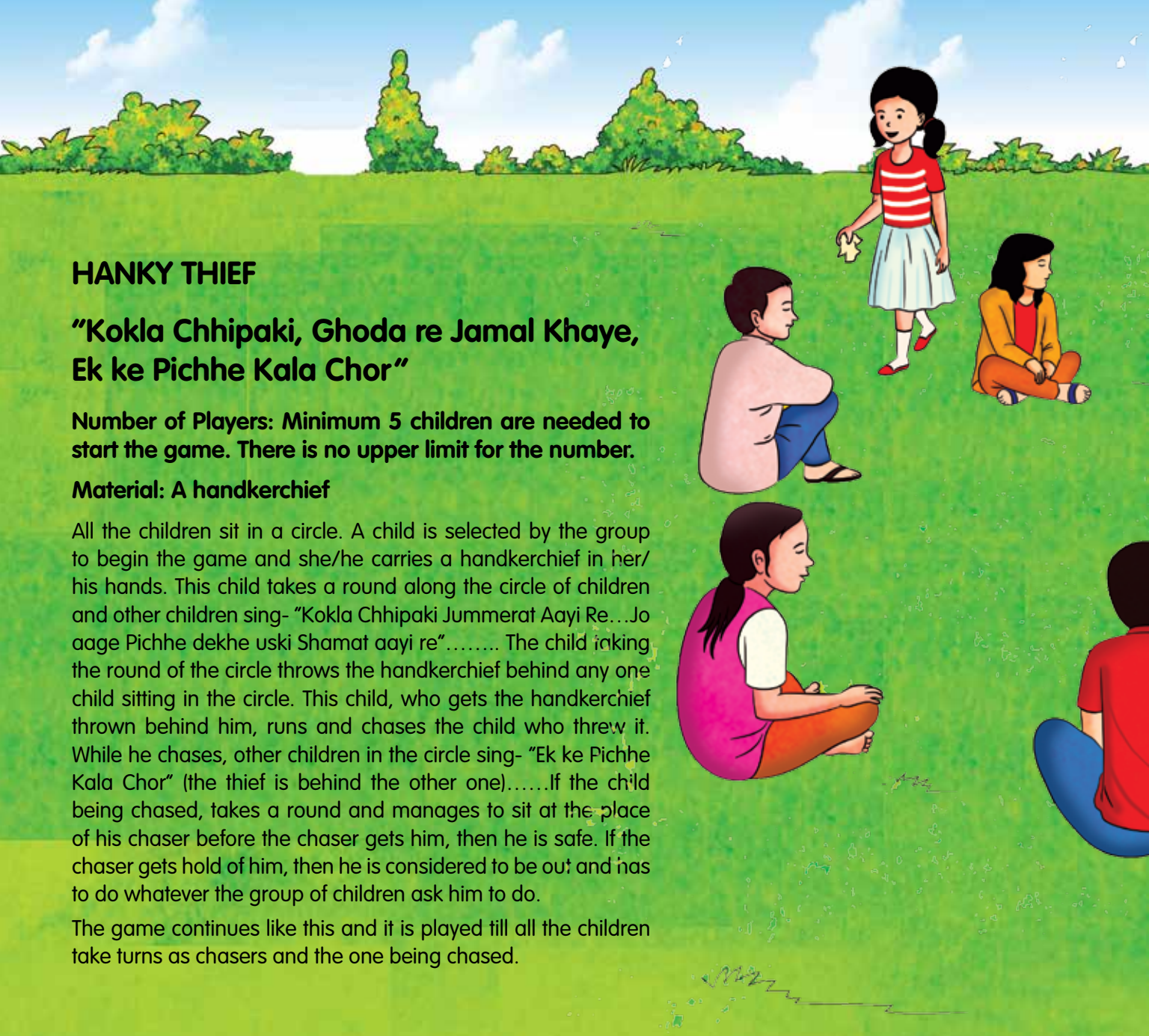
"Kokla Chhipaki, Ghoda re Jamal Khaye, Ek ke Pichhe Kala Chor"

Number of Players: Minimum 5 children are needed to start the game. There is no upper limit for the number.

Material: A handkerchief

All the children sit in a circle. A child is selected by the group to begin the game and she/he carries a handkerchief in her/his hands. This child takes a round along the circle of children and other children sing- "Kokla Chhipaki Jummerat Aayi Re…Jo aage Pichhe dekhe uski Shamat aayi re"…….. The child taking the round of the circle throws the handkerchief behind any one child sitting in the circle. This child, who gets the handkerchief thrown behind him, runs and chases the child who threw it. While he chases, other children in the circle sing- "Ek ke Pichhe Kala Chor" (the thief is behind the other one)……If the child being chased, takes a round and manages to sit at the place of his chaser before the chaser gets him, then he is safe. If the chaser gets hold of him, then he is considered to be out and has to do whatever the group of children ask him to do.

The game continues like this and it is played till all the children take turns as chasers and the one being chased.



रूमाल चोर

कोकला छिपाकी, घोड़ा रे जमाल खाई, एक के पीछे एक चोर

खिलाड़ियों की संख्या: कम से कम 5 लोग और ज्यादा की कोई गिनती नहीं।

खेलने के लिए सामग्री: रूमाल

सारे बच्चे गोला बना कर बैठते हैं, और एक बच्चे के हाथ में रूमाल होता है। वह बच्चा गोले में घूमता है, और बाकी बच्चे बोलते हैं- ''कोकला छिपाकी जुम्मेरात आई है, जो आगे पीछे देखे उसकी शामत आई है'' और जो बच्चा उस गोले में घूम रहा होता है वह किसी के पीछे रूमाल फेंक देता है और जिसके पीछे रूमाल फेंका है, वह फेंकने वाले के पीछे दौड़ता है और बाकी बच्चे बोलते हैं- ''एक के पीछे काला चोर''। अगर रूमाल फेंकने वाला बच्चा उस बच्चे की जगह बैठ जाता है जो उसके पीछे भाग रहा है तो ठीक है, पर अगर पीछे भाग रहे बच्चे ने उसे पकड़ लिया तो दूसरे बच्चे जो कहेंगे उसे करना पड़ेगा। इसी तरह यह खेल चलता है और कोशिश होती है कि सभी बच्चों की बारी जरूर आए।

Budhiya-Budhiya Ghar Aa Gaya

Number of Players: 10-20 children

Material: Small items like handkerchief, pen, eraser, sharpener etc.

Two children make a team in this game. Five to ten of such teams, consisting of two children each, can be formed and the competition can be organised among these teams. All the items mentioned above, would be placed at regular distances. The teams would have to pick these items up.

One child in each pair would be blindfolded. The child with eyes covered would ask – Budhiya-Budhiya Ghar aa gaya? (Oh old lady, are we home yet?) His team partner with his eyes open would respond "not yet!" When they both approach an item, the child guiding his blindfolded teammate, would say "the home is here!" Then they pick the item up. The team which picks up the maximum number of items, would be the winner at position one. Similarly, the teams at second and third positions will be chosen.

बुढ़िया-बुढ़िया घर आ गया

खिलाड़ियों की संख्या: 10-20

खेलने के लिए सामग्री: छोटा मोटा सामान जैसे रूमाल, पेन, रबर, शॉपनर इत्यादि।

दो सदस्यों की एक टीम होगी। ऐसी दो सदस्यों वाली पांच या दस जोड़ों की टीम बना सकते हैं और इनके बीच प्रतियोगिता करा सकते हैं। थोड़ी-थोड़ी दूरी पर कुछ चीजें रखी होंगी। टीमों को वह चीजें उठानी होंगी। जोड़ी में से एक बच्चे की आंख पर पट्टी बंधी होगी। जिस बच्चे की आंख पर पट्टी बंधी होगी वह पूछेगा- ''बुढ़िया-बुढ़िया घर आ गया?'' जिस बच्चे की आंखें खुली हैं वह बोलेगा- ''अभी नहीं।'' जब बच्चे किसी चीज के पास पहुंच जाएंगे तो जिस बच्चे की आंखें खुली हैं, वह बोलेगा- ''घर आ गया।'' फिर उसे सामान उठाना है। जो टीम पहले सबसे ज्यादा चीजें उठाएगी वह प्रथम होगी और इसी तरह से बाकी की दूसरे और तीसरे स्थान पर रहेंगी।

Marbles

Number of Players: 5-6 children

Material: 10 marbles

The marble has to be put in the hole by aiming through one finger. Children's turns are decided beforehand, including who will play first. The marble is aimed at the hole by one finger. If it makes it to the hole, the child wins the marble. Whoever wins all the marbles like this, wins the game!

कंचे

खिलाड़ियों की संख्याः 5-6

खेलने के लिए सामग्रीः 10 कंचे

यह खेल कच्ची मिट्टी वाली जमीन पर खेला जाता है। जमीन में छोटे-छोटे गड्ढे खोदकर बिल बनाये जाते हैं। फिर तय किया जाता है कि कौन पहले खेलेगा। उंगली से कंचे को निशाना बनाकर बिल में डालना होता है। सभी बच्चों की एक-एक करके बारी आती है। जो सारे कंचे जीत जाता है, वह खेल जीत जाता है।

Spoon Race

Number of Players: 10-12

***Material:* Spoons, any small round and rolling object like lemons, small balls, marbles, etc. and a rope.**

All the children stand in a queue. All of them have a spoon which has the decided round-rolling object (preferably a marble or lemon or a small ball) placed in it. Children have to hold the spoon in their mouth with their teeth. Then the race begins. Children either walk fast or run. If while walking fast or running, the object placed on the spoon gets dropped, the child is considered out of the race. The child, who makes it to the finishing line without dropping the object on the spoon, wins the race.

स्पून रेस

खिलाड़ियों की संख्या: 10-12

खेल की सामग्रीः चम्मच, कोई भी लुढ़कने वाली गोल चीज जैसे नींबू, छोटी गेंद या कंचा इत्यादि, रस्सी

सभी बच्चे लाइन से खड़े होते हैं। उन सबके पास अलग-अलग चम्मच होते हैं जिसमें कोई गोल चीज रखी जाती है। चम्मच को दांतों से पकड़ना पड़ता है। इसके बाद रेस शुरू होती है। बच्चे तेज चलते हैं या भागते हैं। यदि भागते हुए किसी के चम्मच में रखी हुई चीज गिर जाती है तो वह खेल से बाहर हो जाता है। जो खिलाड़ी सबसे पहले लाइन के पार पहुंच जाता है, वह रेस जीत जाता है।

Khadi, Lariyam

Number of Players: Any number of children

Material: A plain piece of rock called 'Pitthoo'

A circle is made on the ground and after the after the circle, a boundary is drawn. A child throws a pitthoo (rock) in the circle. The child whose turn it is to pick the pitthoo up has to play walking / jumping only on one-leg. He goes like this, a block ahead of the one in which the pitthoo has fallen. He then turns back, gets into the block having the pitthoo, picks it up and comes out.

If the child taking his turn, keeps both legs on the ground at any given piont, he is considered to be out. Also, if he moves out of the circle while trying to pick the pitthoo up or puts his foot on the boundary of the circle, he is considered to be out.

खड़ी, लारियम

खिलाड़ियों की संख्या: कितने भी लोग खेल सकते हैं

खेल की सामग्रीः पत्थर का समतल टुकड़ा 'पिट्ठू'

पहले एक गोला बनाते है और उसकी लाइन बनाने के बाद एक बच्चा उसमें पिट्ठू फेंकता है, जिस डिब्बे में पिट्ठू गिरता है।उसको छोड़कर आगे जाते हैं और फिर वापस आकर पिट्ठू उठाकर बाहर आ जाते हैं। इसे लंगड़ी टांग से खेलना होता है। लंगड़ी की जगह अगर दोनों पैर रख दे तो खिलाड़ी आउट माना जाता है, और अगर गोले से बाहर चला गया तो और जिस डिब्बे में फेंका है उसमें भी पैर रख दिया तो भी आउट माना जाता है।

विपत्ति

King, Minister, Thief and Police

Number of Players: Four children

Material: Paper, pencil and a notebook

Four identical paper chits of same size are made. 'Raja' (king), 'Mantri' (minister), 'Chor' (thief) and 'Sipahi' (police) is written on these four chits. Scores of 1000, 500, 300 and 0 are assigned to the chits of king, minister, police and thief respectively. All four chits are shuffled and put among the children. Each child picks up a chit and the child having the king's chit asks the group - Who is my minister? The child having the minister's chit responds – I am the one! The king demands the minister to identify the police and the thief from the remaining two children. If the minister guesses correctly, then everybody gets the scores as assigned earlier. And if he guesses incorrectly then the king gets a score of 1000, police gets 300, the thief, in place of minister, gets 500 and the minister gets a zero. Everybody's scores along with their names are noted down in the notebook and the child with the highest scores in the end, wins the game!

राजा, मंत्री, चोर, सिपाही

खिलाड़ियों की संख्या: चार बच्चे खेल सकते हैं।

खेल की सामग्री: कागज, पेंसिल, कॉपी

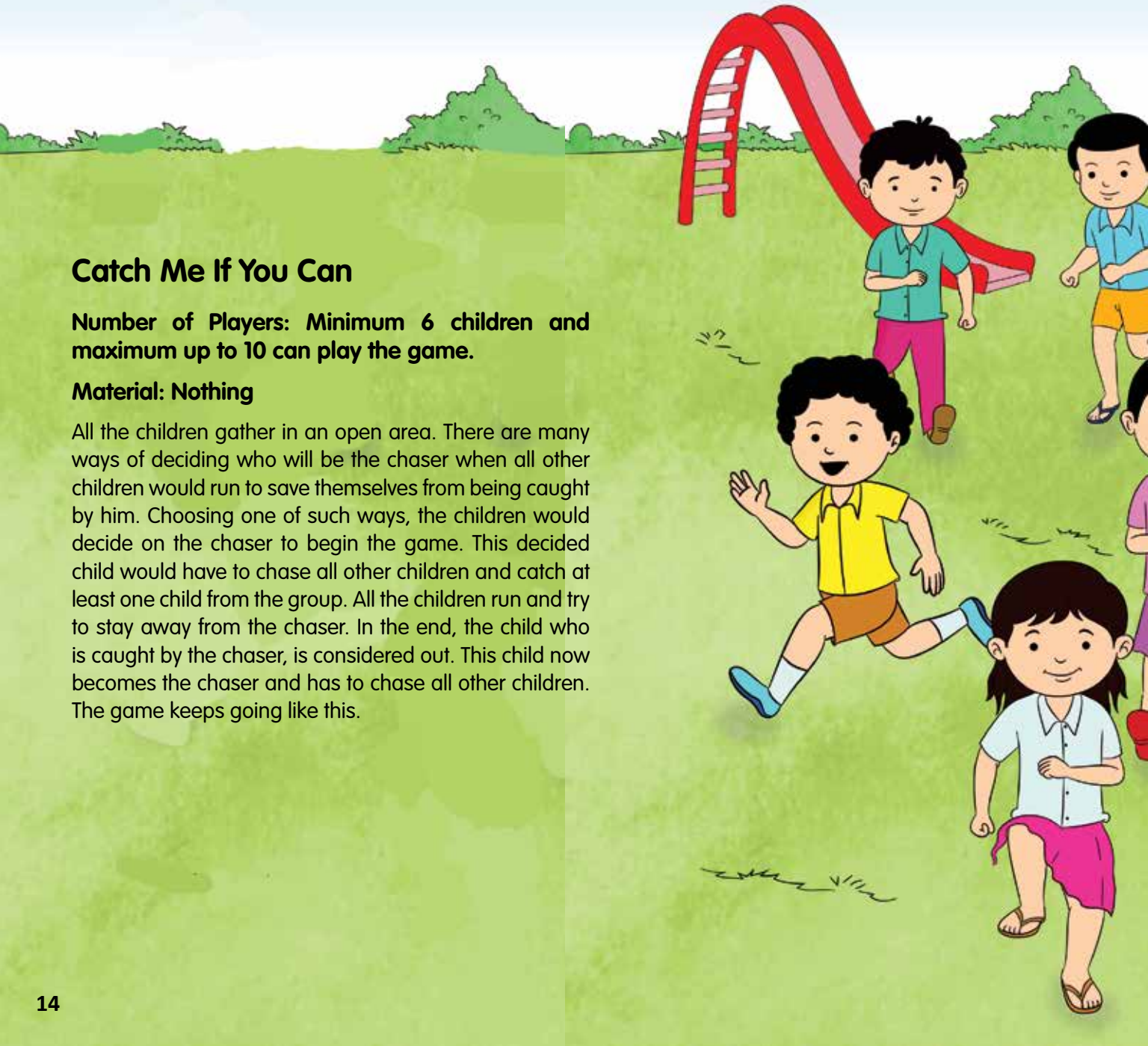
एक जैसे आकार की चार पर्चियां बनाई जाती हैं। पर्चियों पर राजा, मंत्री, चोर, सिपाही लिखा जाता है। राजा के 1000 नंबर, मंत्री के 500, सिपाही के 300 चोर के 0 नम्बर होते हैं। चारों पर्चियां बच्चों के बीच में डाली जाती हैं, सभी बच्चे एक-एक पर्ची उठाते हैं, जिसके पास राजा की पर्ची होती है वह पूछता है मेरा मंत्री कौन है। जिस बच्चे के पास मंत्री की पर्ची होती है वह कहता है- मैं। राजा मंत्री से कहता है कि चोर और सिपाही का पता लगाओ। अगर मंत्री का अनुमान सही होता है तो सभी को बराबर नंबर मिलते हैं और अगर गलत बताता है तो राजा को 1000, सिपाही को 300 और मंत्री की जगह चोर को 500 और मंत्री को 0 मिलते हैं। सभी के नंबर नाम के साथ कॉपी में लिखे जाते हैं और अंत में जिसके नंबर सबसे ज्यादा होते हैं वह खिलाड़ी जीत जाता है।

Catch Me If You Can

Number of Players: Minimum 6 children and maximum up to 10 can play the game.

Material: Nothing

All the children gather in an open area. There are many ways of deciding who will be the chaser when all other children would run to save themselves from being caught by him. Choosing one of such ways, the children would decide on the chaser to begin the game. This decided child would have to chase all other children and catch at least one child from the group. All the children run and try to stay away from the chaser. In the end, the child who is caught by the chaser, is considered out. This child now becomes the chaser and has to chase all other children. The game keeps going like this.



पकड़म-पकड़ाई

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल में कम से कम 6 और ज्यादा से ज्यादा 9 या 10 बच्चे होने चाहिए।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

सभी बच्चे इकट्ठे होते हैं। कौन बच्चा बच्चों को पकड़ेगा और बाकी सब भागेंगे यह तय करने के कई तरीके हैं। किसी भी एक तरीके का चुनाव करके एक बच्चे को अलग किया जाता है। उस बच्चे को भागकर कम-से-कम एक बच्चे को पकड़ना होता है। सभी बच्चे भागते हैं और उस बच्चे से बचने की कोशिश करते हैं। अंत में वह बच्चा जिस बच्चे को पकड़ लेता है वह आउट हो जाता है। अब आउट हुए बच्चे को बाकी बच्चों को पकड़ना होता है। ऐसे ही यह खेल चलता रहता है।

Gitte

Number of Players: More than two children

Material: Five round pebbles

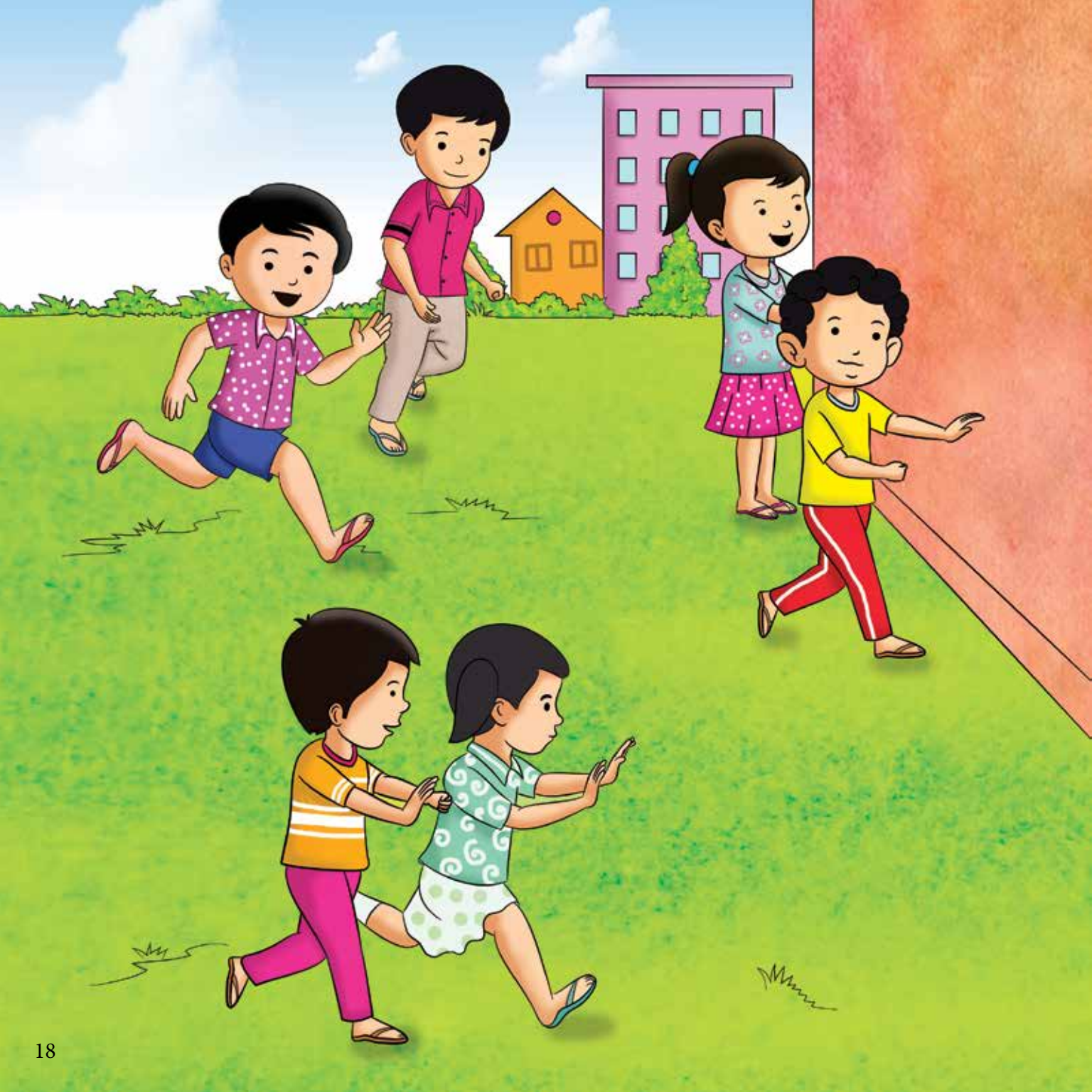
All five pebbles are spread on the ground. The player taking his turn picks up one pebble and throws it up in the air. While the pebble is still in the air, the child has to pick one of the pebbles on the ground with one hand and then catch the pebble in the air with the same hand, before it touches the ground. Then one pebble is thrown up in the air again. The player then picks up two pebbles with one hand before catching the pebble in the air with the same hand. He picks up three pebbles from the ground in the similar way, in the next turn. In the last turn, he has to pick up all four pebbles from the ground with one hand before catching the fifth one in the air with the same hand. Whenever, in the process, the pebble in the hand or the one in the air, falls down or touches the ground, the player looses and the next player takes his turn.

गिट्टे

खिलाड़ियों की संख्या: दो से अधिक बच्चे खेल सकते हैं

खेल की सामग्री: 5 गोल पत्थर

पांचों पत्थरों को जमीन पर बिखेरा जाता है। इसके बाद एक पत्थर को उछाला जाता है। जब तक पत्थर हवा में है दूसरे पत्थर को एक हाथ से उठा कर उसी हाथ से हवा में उछाले गए पत्थर को जमीन पर गिरने से पहले पकड़ना होता है। फिर से एक पत्थर को हवा में उछालते हैं। फिर उसके बाद दो-दो पत्थर, फिर तीन-एक इस प्रकार उठाना होता है। फिर चारों पत्थर एक साथ उठाने होते हैं। यदि इस पूरी प्रक्रिया में एक बार भी हाथ का या हवा में उछाला पत्थर गिर जाता है तो दूसरे व्यक्ति की बारी आ जाती है।



Color Color what Color do you Choose

Number of Players: Minimum five children can start the game. There is no upper limit for the players.

Material: Nothing

All the children together go to the child taking his turn to chase, and ask tipi-tipi-tap, which colour you want? The chaser names any colour of his choice. All other children then run to touch something of that colour from their surroundings. The chaser chases all the children while they run. Any child who is not able to touch anything of that colour before the chaser reaches him and touches him, is considered out. This child now becomes the new chaser for the group. The game is continued like this until all children get their turns to play the chaser.

कटी पतंग तेरा कौन सा रंग, टिपी टिपी टैप विच कलर यू वांट

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल में बहुत सारे बच्चे खेल सकते हैं। बच्चों की कोई निश्चित संख्या नहीं होती। कम से कम पांच बच्चे खेल सकते हैं।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

सभी बच्चे मिलकर एक बच्चे से जिसकी बारी होती है जाकर पूछते हैं, कटी पंतग तेरा कौन सा रंग। फिर वह बच्चा जिसकी बारी होती है, किसी भी रंग का नाम लेता है। फिर सभी बच्चे उस रंग को छूने के लिये जाते हैं। जिस बच्चे की बारी होती है वह बाकी बच्चों को पकड़ने के लिये भागता है। यदि कोई बच्चा उस रंग को नहीं छू पाता और जिसकी बारी होती है उसके द्वारा पकड़ा जाता है तो वह आउट हो जाता है और फिर अगली बारी उस बच्चे की होती है जो पकड़ा जाता है।

Bingo

Number of Players: Any number of children

Material: Nothing

All the children stand in a circle. One child stands in the middle of the circle. The child standing in the middle of the circle points at any one child in the circle saying "bingo!" That child has to immediately sit down at his place. The two children standing on both sides of this sitting child, join their hands imitating a gun and point at each other saying 'bingo'. The child, who says 'bingo' first, is saved and the child, who comes second in saying that, is out of the game. After this, the child sitting gets up again and the game is continued with a circle of children, with one child in the middle and one child out of the game.

In the end, two children remain in the game and they are made to stand facing opposite directions, with their backs towards each other. The child who had been standing in the middle of the circle, counts 'One! Two! Three!' At the count of three, both the children turn towards each other and say 'bingo'. Whoever says 'bingo' first, wins the game!

बिंगो

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल में बहुत सारे बच्चे खेल सकते हैं

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

सभी बच्चे गोलाई में खड़े होते हैं। एक बच्चा गोले के अंदर खड़ा हो जाता है। जो बच्चा बीच में खड़ा होता है वह गोलाई में खड़े किसी एक बच्चे को बिंगो बोलता है। बिंगो बोलते ही उस बच्चे को बैठ जाना होता है। बैठे हुए बच्चे के अगल-बगल खड़े दो बच्चे हाथों से बंदूक बनाकर एक दूसरे को बिंगो बोलते हैं, जो बच्चा पहले बिंगो बोलता है वह बच जाता है और जो

बच्चा देर से बोलता है वह आउट हो जाता है। अंत में दो बच्चे बचते हैं और उन्हें एक दूसरे की विपरीत दिशा में खड़ा कर देते हैं। फिर जो बच्चा गोले के भीतर खड़ा है वह एक दो तीन बोलता है। दोनों बच्चे एक दूसरे की तरफ मुड़कर बिंगो बोलते हैं। जो बच्चा पहले बिंगो बोलता है वह जीत जाता है।

Pitthoo- The Game of 7 stones

Number of Players: 10-12

Material: 7 pieces of stones with plain surface, a ball

All the players are divided into two teams and the teams are named 'Team A' and 'Team B'. All the stones are piled up one on top of the other creating the pitthoo. It is then decided which team would take its turn first, to smash the pitthoo and then restructure it.

Let us suppose that team A decides to come first and smash the pitthoo with the ball. Every member of team A has to take part in reconstructing the pitthoo and also has to save himself from getting hit by the ball thrown at them by the other team's players. All the players are given equal chances to bring down the pitthoo by hitting it with the ball and the players from team B, after catching the ball, have to hit the members of team A with the ball. Members from team B are spread all over the ground. Team A aims at rebuilding the pitthoo by putting the stones on top of each other, before getting hit by the ball. Team B keeps trying to hit the players of team A with the ball, to get them out of the game, till the time the top of the pitthoo is put in place.

If team B manages to get all the players of team A out, it gets ready to take its chance to construct the pitthoo. If team B fails to get out all the players from team A, then team A again gets the chance to smash and reconstruct their pitthoo.

All the players from team A wait for their chances as per the rules of the game. In the end, the team who manages to construct their pitthoo for the maximum number of times wins the game!

Please note:

- Each player gets three chances to smash the pitthoo
- In case of the player bringing down the pitthoo successfully, if team A fails to reconstruct the pitthoo before the players from team B get hold of the ball, the player from team A won't get any more chances. When the player hits the ball, the team chases him. So, they won't be moving from their place, until he throws the ball

पिट्ठू - सात पत्थर का खेल

खिलाड़ियों की संख्या: 10-12

खेल की सामग्री: पत्थर के 7 समतल टुकड़े, गेंद

इस खेल में खिलाड़ियों को दो टीमों में बांटा जाता है, जिनका नाम ए तथा बी टीम रखा जाता है। पिट्ठू-पत्थर के समतल टुकड़े। को एक के ऊपर एक रखा जाता है। इसके बाद तय किया जाता है कि पहले कौन सी टीम पिट्ठू 'पत्थर के समतल टुकड़े' गिराएगी और जोड़ेगी।

मान लीजिए टीम ए तय करती है कि वह बॉल को पिटठू पर मार कर उसे गिराएगी। बॉल मारने के बाद टीम ए के हर खिलाड़ी को पिट्ठू जोड़ना होता है और साथ ही खुद को गेंद लगने से बचाना होता है। खिलाड़ी को बॉल से पिटठुओं को गिराने के लिये समान अवसर दिया जाता है तथा टीम बी के खिलाड़ियों को बॉल पकड़ने के बाद टीम ए के खिलाड़ियों पर फेंकना होता है, टीम बी के पूरे खिलाड़ी मैदान पर चारों तरफ खड़े रहते हैं। टीम ए के खिलाड़ी का उद्देश्य यह होता है कि वह बॉल लगने से पहले पिट्ठुओं की चोटी को फिर से या जल्दी से जल्दी शुरुआत करे। टीम बी जब तक पिट्ठुओं की चोटी न बने तब तक टीम ए के खिलाड़ियों को आउट करने की कोशिश करता है। उन्हें बॉल से मारता है। टीम बी जब टीम ए के सभी खिलाड़ियों को आउट कर देती है तो उसके बाद पिटठुओं के पूरे निर्माण के लिये वह तैयार हो जाते हैं परंतु टीम बी ऐसा करने से असफल रहती है तो टीम ए दोबारा मौका दिया जाता है कि वह अपनी बारी के लिये तैयार किये पिटठुओं को कब गिराता है। टीम ए के सभी खिलाड़ियों को नियम के अनुसार अपनी बारी का इंतजार रहता है। अंत में जो टीम सबसे ज्यादा बार पिट्ठू बना लेती है वह टीम जीत जाती है।

ध्यान रखें

- हर खिलाड़ी को पिट्ठुओं को गिराने के लिये 3 मौके दिये जाते हैं।
- जब खिलाड़ी सफलतापूर्वक पिट्ठुओं को गिरा देता है, परंतु दूसरी टीम बी के खिलाड़ी के बॉल पकड़ने से पहले अगर टीम ए का खिलाड़ी पिट्ठुओं को नहीं जोड़ पाता तो उसे और मौके नहीं दिये जाएंगे।
- जब खिलाड़ी बॉल को मारता है टीम उसे पकड़ती है तो वह अपनी जगह से नही हटेंगे जब तक वह बॉल कहीं फेंक नहीं देता।

Aankh Micholi / Joutas

Number of Players: Four or more players

Material: Nothing

This outdoor game is played both by boys and girls. In this game, one of the player is blindfolded using a piece of cloth and others would tease him, by pushing him, pulling his clothes and running around him. If the blindfolded person gets hold of any of them, the positions would be exchanged. The game will go on like this. The player, who manages to escape and not get out from the beginning till the end, wins the game. Elders say this game helps improve concentration and hearing sounds through the wind.

आंख मिचोली

खिलाड़ियों की संख्या: चार या उससे अधिक खिलाड़ी खेल सकते हैं।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

इस खेल को किसी के घर में एवं मैदान और घर के आंगन में खेल सकते हैं। एक खिलाड़ी की आंख पर पट्टी बांधी जाती है। पट्टी इस तरह बांधी जाती है ताकि उसे कुछ दिखाई ना दे। फिर वो खड़ा होकर सभी को छूने की कोशिश करता है। जिस खिलाड़ी को अगर वो छू दे तो वो खिलाड़ी आउट हो जाएगा। फिर जो खिलाड़ी आउट होगा। उसे भी इसी प्रकार आंख पे पट्टी बांधकर दूसरों को छूना पड़ेगा।

इसी प्रकार खेल चलता रहेगा। जो खिलाड़ी षुरू से आखिर तक बचेगा। वह जीत जाएगा।

Pala

Number of Players: 8 children can play this game

Material: Nothing

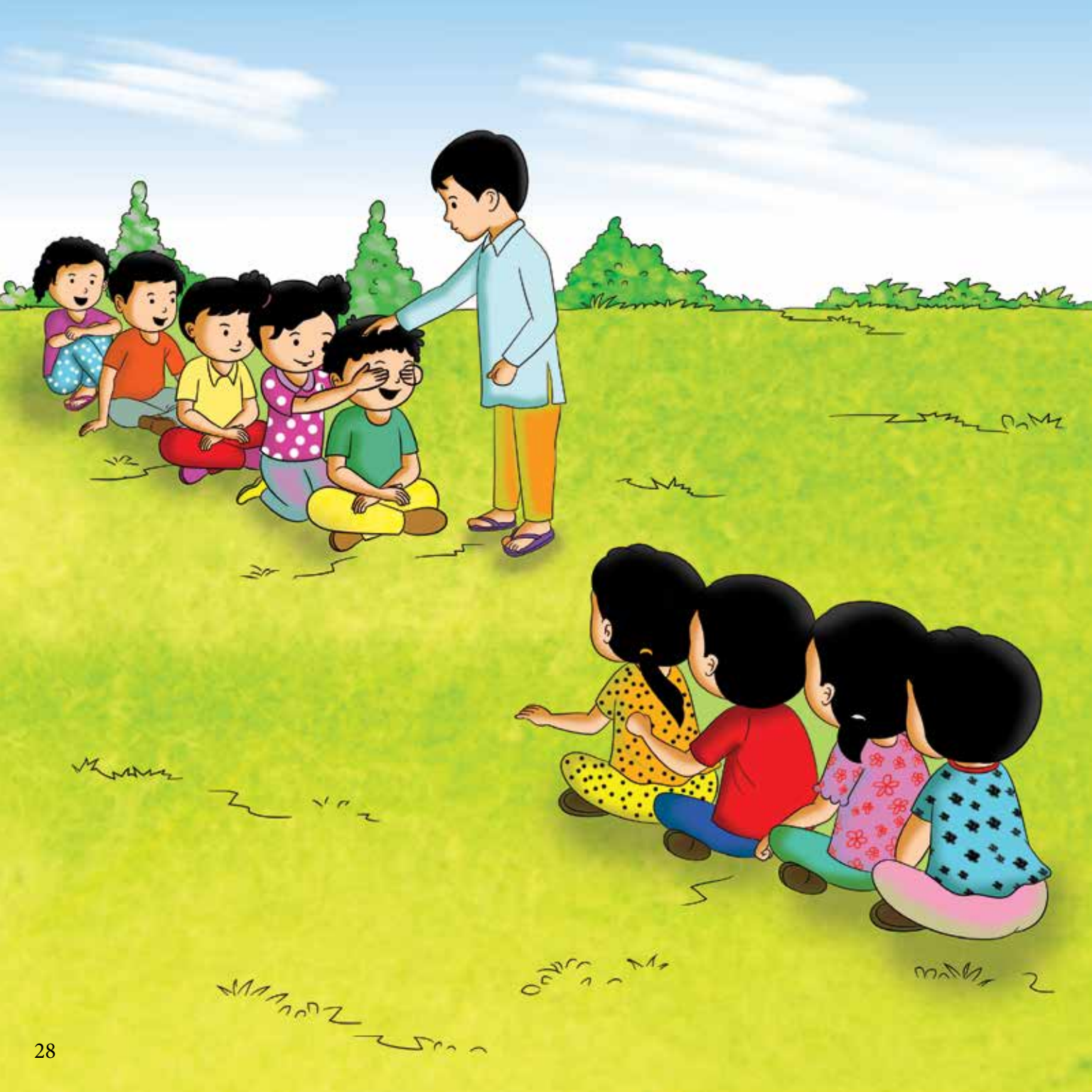
Two teams play this game. It is decided through a toss, which team would play first. Four children stand forming a square. Four other children stand outside this square. The game won't begin until two children stand on the left and two on the right of the square. The children standing inside the square have to make sure that those standing outside the square do not touch them. If any one is touched by the players standing outside, he/she is considered out and joins the other players standing outside the square trying to touch the player inside the square. The game continues till noone is left inside the square.

पाला

खिलाड़ियों की संख्या: इसमें केवल में 8 खिलाड़ी होते हैं।

खेल की सामग्रीः कुछ नहीं

इस खेल में दो टीम खेलती है। पहले टॉस होता है। जो टीम टॉस जीत जाती है। वही टीम पहले खेलेगी। 4 खिलाड़ी पहले आयत के रूप में खड़े हो जाते हैं और 4 खिलाड़ी आयत के बाहर खड़े हो जाते हैं। खेल तब तक शुरू नहीं होगा, जब तक दो बच्चे दाएं खड़े नही होगें और दो बच्चे बाएं। फिर दाएं वाले बच्चे और बाएं वाले बच्चे बीच वाले को ताली लेकर आरम्भ करेंगे। जो 4 बच्चे पाले में हैं उन्हें इस बात का ध्यान रखना होगा कि उनको कोई छू पाए। क्योंकि चार बच्चों में से किसी एक को भी छू लिया गया तो बाकी तीन भी आउट हो जाएंगे। चारों बच्चों को बिना आउट हुए खेल को पूरा करना होगा। तभी वह जीत सकते हैं। अगर बच्चों ने पांच पाले बनाए ओर उनमें से एक पाला और बनाने की कोशिश में उनमें से कोई भी आउट हुआ तो उनको फिर से खेलना पड़ेगा। लेकिन उनका एक पाला घट जाएगा। जो बीच वाला बच्चा ताली लेकर अगर अपने पाले से हट गया और उनके पाले में चला गया तो ये फाउल कहलाएगा। इस तरह जो टीम 10 पाले बना लेगी वो टीम जीत जाएगी। इस तरह सभी बच्चों को अपनी अपनी जगह खड़े होना है। दाएं तरफ वाले दो बच्चे और बाएँ तरफ वाले दो बच्चें दोनो मिलकर बीच वाले बच्चे से ताली लेंगे। इसमें दर्शाया गया है, कि सभी बच्चों ने खेल चालू कर दिया है और जो आप दो-दो का जोड़ा है। इसका मतलब है कि जो बच्चे बाहर खड़े थे अब वो बिछड़ कर आगे बढ़ने की कोशिश कर रहे हैं। अगर गलती से भी एक बच्चा आउट हो गया तो उन्हें फिर से खेलना पड़ेगा। लेकिन अगर उनकी टीम का पहले भी एक पाला था तो वो ही वरना वो टीम को उनके जगह आकर खेलना पड़ेगा और दूसरी टीम का एक भी पाला न बनने दें। इस तरह वो टीम जीत जाएगी।



Aaja Meri Sona

Number of Players: 5-6 players

Material: Nothing

Two teams are made and a leader is chosen for each team. The leader will choose names for the players in his / her team (mostly, they are all named after film stars). The teams make two lines and sit across each other at some distance. The leaders then toss a coin and whoever wins the toss, goes to a child in the other team and covers his/her eyes. He would then call a child from his own team by their decided name. For example, he would say, "Come my Aishwarya Rai! Come slow! Come and then slowly sneak away!"

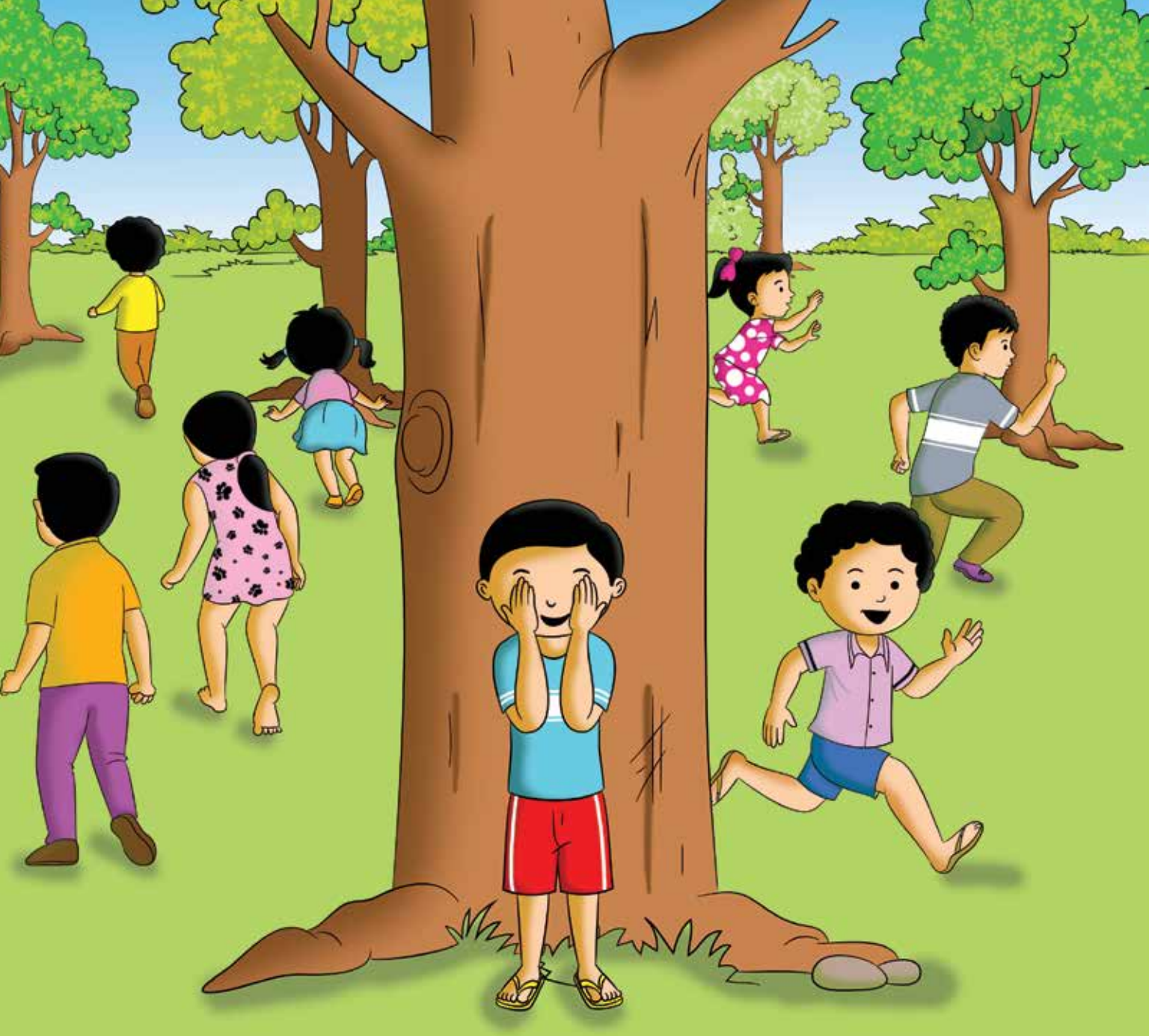
This child who is called by the leader from his own team, would come and touch the head of the child with his/her eyes covered and leave. After this child has left, the child whose eyes were closed and whose head was touched would be asked to guess which child from the opposite team touched him. If he guesses it correct, he stays in the team and the game continues with the other leader going to the opposite team. If the child guesses it wrong, he would have to do what other children ask him to do!

आजा मेरी सोना

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल में 5 या 6 बच्चे होने चाहिये।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

दो टीमें बनाई जाती हैं। हर टीम का एक लीडर चुना जाता है। वो लीडर अपने बाकी सदस्यों के नाम रखेगा ज्यादातर फिल्मी सितारों के नाम रखे हाते हैं। ये बच्चे आमने सामने कुछ दूरी बना कर लाइन में बैठे होते हैं। फिर टॉस करते हैं, जिसका पहले नम्बर आता है वह दूसरी टीम के बच्चे के पास जाकर उनमें से किसी एक की बिंदी बंद कर देता है, (मतलब आंखें बंद करता है)। फिर अपनी टीम में से किसी एक का नाम लेकर बुलाता है। जैसे नाम ऐश्वर्या रखा तो वह बोलेगा, ''आजा मेरी ऐश्वर्या, धीरे से आना, आ कर चुपके से जाना। वह बच्चा आकर उसके सिर को छू के चला जाएगा। उसके वापिस जाने के बाद जिसकी आंख बंद थी उस बच्चे से पूछा जाएगा कि उसे कौन छू कर गया। सही नाम बताने पर वह टीम में ही रहेगा। गलत बताने पर बाकी बच्चे उसे जो करने को कहेंगे उसे वह करना पड़ेगा।



Hide & Seek

Number of Players: Minimum two children and maximum 15 children can play this game.

Material: Nothing

In this game one child plays the chaser and the other children hide. The chaser has to seek the hiding players.

To begin the game, the chaser closes his eyes and counts until all the children hide in different places. The chaser must remember the names of all the players. It is so because if the chaser spots any child from the group hiding anywhere, he would have to call him/her by their name and shout "ice-pies". If the hiding child sees the chaser before the chaser could see him, he has to touch the chaser and say "thappa!" If the chaser spots any hiding child and shouts for him with his name and "ice-pies" then the hiding child is out and plays the new chaser. If the hiding child touches the chaser with "thappa", the chaser loses the game and the game is started again with the same chaser. The game continues like this.

छुपन छुपाई

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल में दो से अधिक तथा 15 से कम खिलाड़ियों के साथ खेला जा सकता है।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

इस खेल में यदि 7 खिलाड़ी खेल रहे हैं तो उसमें 6 खिलाड़ी छिपते हैं और एक खिलाड़ी बाकी 6 खिलाड़ियों को ढूंढता है, जिस खिलाड़ी को ढूंढने की बारी होगी वह अपनी आंख बंद करके गिनती करेगा जब तक सभी खिलाड़ी छुप न जाए। जो एक खिलाड़ी ढूंढता है उसे सभी के कोई नाम याद होने चाहिए। नाम इसलिये याद होने चाहिये कि अगर ढूंढने वाले खिलाड़ी को उन छुपने वाले खिलाड़ियों में से नजर आ जाता है तो ढूंढने वाले खिलाड़ी को, छुपने वाले खिलाड़ी को दूर से उस खिलाड़ी का नाम लेकर आइस-पाइस बोलना पड़ता है। यदि ढूंढने वाले खिलाड़ी से पहले, छुपने वाले ने ढूंढने वाले को देख लिया तो, छुपने वाले खिलाड़ी को, ढूंढने वाले को छुपकर धप्पा बोलना पड़ता है, यदि ढूंढने वाले ने पहले छुपे हुए को ढूंढ लिया तो वह आउट हो जाएगा और यदि पहले धप्पा बोल दिया तो उसे फिर से सबको ढूंढना पड़ेगा। यदि ढूढ़ने वाले खिलाड़ी ने छुपने वाले सभी खिलाड़ियों को देख कर आइस-पाइस कर दिया, तो जिस खिलाड़ी को सबसे पहले आइस-पाइस किया था तो उस खिलाड़ी की बारी आ जाएगी। यह खेल इसी तरह आगे चलता रहेगा जब तक सभी खिलाड़ी खेलना चाहेंगे।

Bandhi Chain

Number of Players: More than 3 children can play this game.

Material: Nothing, just an open space.

Before beginning the game, children decide who the chaser would be, by tossing their hands in the air. The chaser now has to chase the group. If the chaser catches a child from the group,then both of them become chasers and run to catch the remaining children. The game goes on like this – chaser catches children and they also become chasers, then they all catch the remaining children. This way, all the children ae caught and this game ends. A new game begins, with another chaser from the group.

बंधी चेन

खिलाड़ियों की संख्या: इसमें हम 3 से ज्यादा बच्चे खेल सकते हैं।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

बंधी चैन खेलने से पहले बच्चे पुगम-पुगाई करते हैं और जो आखिर में बचता है, तो उसकी पकड़ने की बारी होती है। अगर एक लड़का पकड़ा गया तो दोनो और बच्चों को पकड़ने के लिये भागते हैं। ऐसे करते करते सब आउट हो जाते हैं। पहले एक बच्चा दूसरे बच्चे को पकड़ता है और अगर उसने पकड़ लिया तो वो आउट हो जाता है।

Loha-Zanjeer

Number of Players: Any number of children can play this

Material: Nothing

All the children in the game hold their hands and stand in a circle, forming a chain. The pre-decided child, who takes his turn to begin the game, stands outside the circle. He comes inside the circle and says "loha (metal)!" All the children who were standing forming the chain in a circle run to touch something of metal from their surroundings. The child who can't find anything of metal and is touched by the chaser is considered to be out and thus, plays the next chaser when the game begins again. The game is continued like this.

लोहा-जंजीर

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल में कितने भी बच्चे हो सकते हैं।

खेल की सामग्री: कुछ नहीं

इस खेल में सभी बच्चे एक दूसरे का हाथ पकड़ कर खड़े हो जाते है तो फिर उनमें से एक बच्चा बाहर खड़ा हो जाता है। जो बच्चा बाहर खड़ा होता है वह अन्दर आकर उन बच्चों को बोलता है। जो एक दूसरे के हाथ पकड़ कर खड़े होते हैं उन्हें लोहा बोलता फिर जो बच्चे जंजीर बनाकर खड़े होते हैं। वो बच्चे अपने आस-पास के लोहे को पकड़ लेता है और जो बच्चा लोहा नही पकड़ पाता वो आउट होता जाता है।

Shabd Banana

Number of Players: two or more children

Material: Paper and pen

Children make words in this game. If a meaningful word is formed, then the child forming the word is given marks. It could be a two letter-word or more letters, the child would be assigned as many marks as the number of letters in the word.

The game begins with all the children writing some letters one after another, in an attempt to form meaningful words. In every round, every child would be given a chance to write. If the letters written form no meaning, no marks are given to the child. The game is played until a child obtains the pre-decided marks. If a child adds s to convert it into it's, he gets three marks for forming the word it's.

Therefore, in order to win, children must make new words before others do. This game also helps in academics and also increases the general knowledge of children.

शब्द बनाना

खिलाड़ियों की संख्या: इस खेल को दो या दो से अधिक बच्चे खेल सकते हैं ।

खेल की सामग्री: कागज, कलम

इस खेल में शब्द बनाने होते हैं। यदि शब्द का कोई अर्थ निकलता है तो जिसने शब्द बनाया है उसे अंक मिलते हैं। दो अक्षर हो या दो से अधिक जितने अक्षर का शब्द बनेगा उतने ही अंक मिलेंगे। हर खिलाड़ी को एक बार लिखने का मौका मिलेगा। अगर शब्द का अर्थ नहीं निकलता कोई तो कोई अंक नहीं मिलेगा। जब तक तय किये अंक पूरे नही हो जाते तक खेल चलता रहेगा। अगर It के साथ s जोड़ दिया और IT'S बन जाएगा और उसको 3 अंक मिलते हैं। जिसके ज्यादा अंक हो जाएंगे वह जीत जाएगा। इससे पढ़ाई में फायदा होगा और सामान्य ज्ञान बढ़ेगा।

Gobilla Pata

"Subbi Gobbemma subhamu nyeyyve Chamanthi puvvanti chellniyyave Tamara pauvanti thammudineeyave Mogali puvanti mogudi neyave".

Children sit in circle and sing this song. Two children go round the circle one catching the other. The one catching can tap the head of any child who gets up and the other sits, and now this child starts catching the running child. Once caught the child is out and the game continues for the other kids.

गोबिला पटा

''सुब्बी गोब्बेम्मा सुभमु नायेव चमंथी पुव्वंति चेनियावे तमरा पवंति थाममुडिनीयावे मोगली पुवंति मोगडी नेयावे'' बच्चे गोल घेरा बनाकर बैठते हैं और यह गाना गाते हैं। दो बच्चे घेरे के चारों ओर चक्कर लगाते हैं और एक दूसरे को पकड़ने की कोशिश करते हैं। पकड़ने की कोशिश करने वाला किसी भी बच्चे के सिर पर हाथ रख सकता है। उसे खड़ा हो जाना होगा और दूसरा बैठ जाएगा। अब यह बच्चा भाग रहे बच्चे को पकड़ने की कोशिश करेगा। अबकी बार यह दूसरा बच्चा गोल घेरे में बैठे किसी बच्चे के सिर पर थपकी मारेगा और भागेगा। जिस बच्चे के सिर पर थपकी लगी है यदि उसने भाग कर इस बच्चे को पकड़ लिया तो वह बच्चा आउट हो जाएगा और बाकी बच्चों के लिए गेम चलता रहेगा।

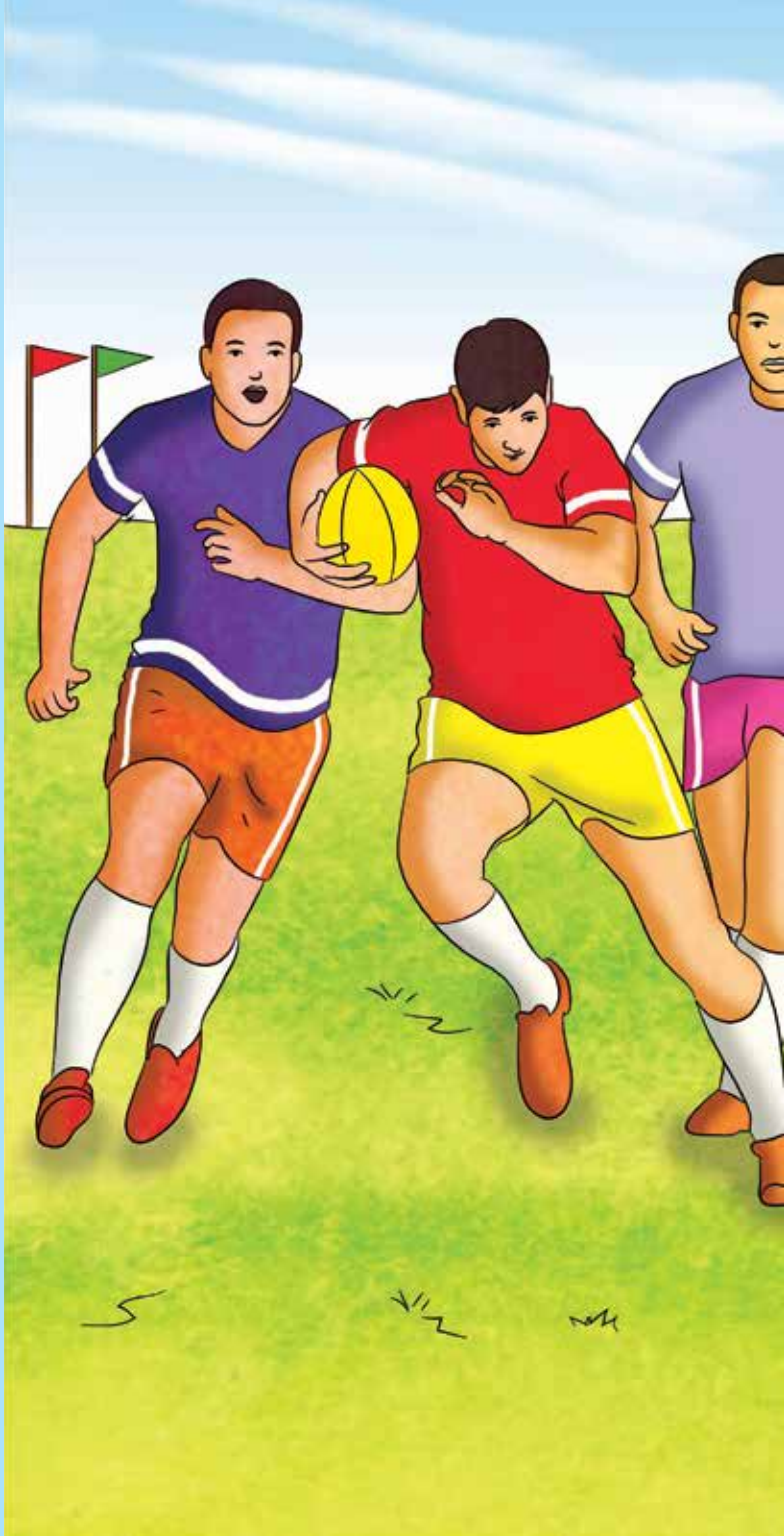
Dhopkhel

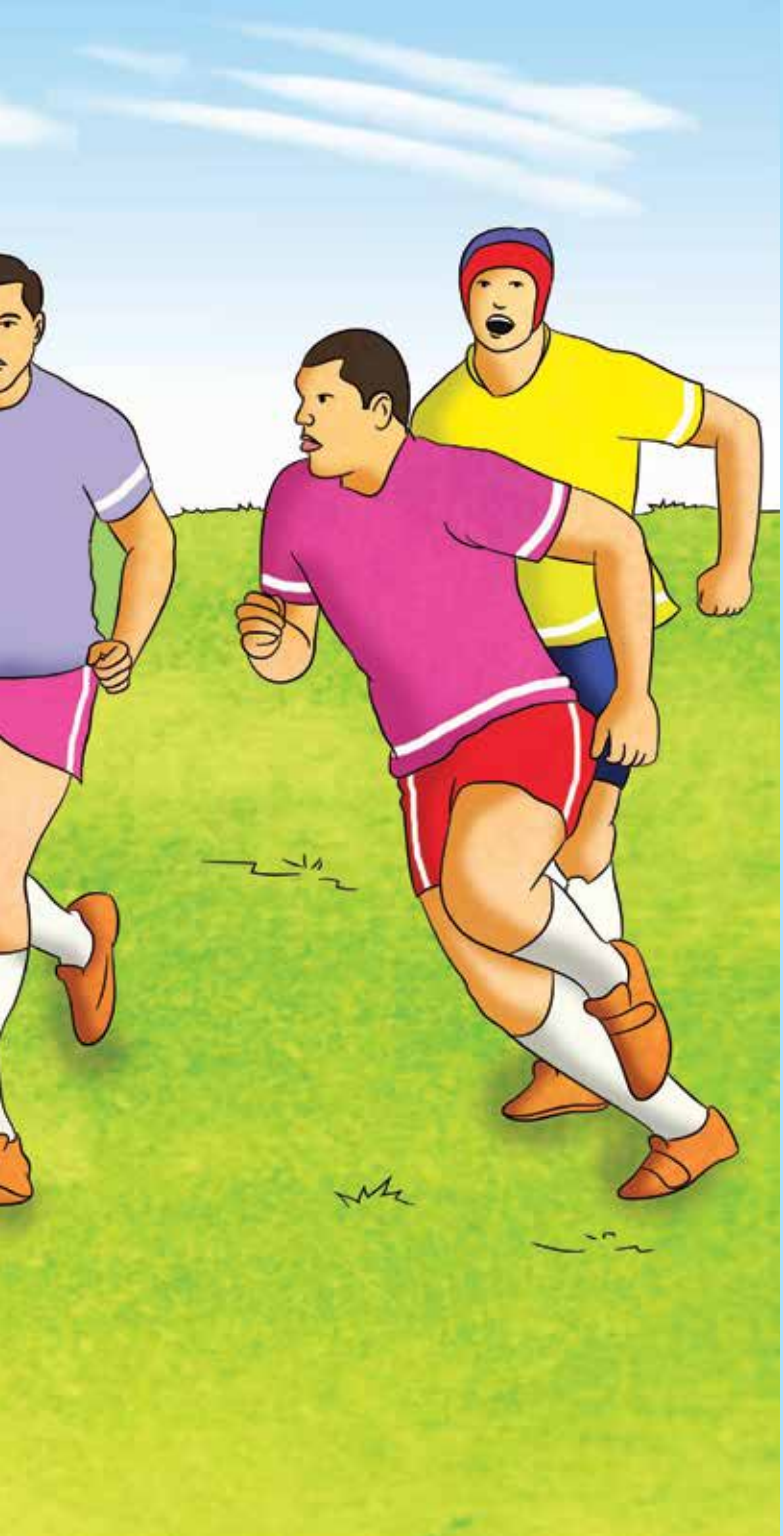
Dhop is a seasonal game, played during the state's Spring Festival, known as Rongali Bihu. The game really flowered under the royal patronage of the Ahoms.

There are two types of Dhop, one played by men and the other by women. The game, which uses a rubber ball, is played by two teams comprising 11 players each, in an open field, 125 m in length and 80 m in breadth, with a central point right in the middle of the arena. Two lines called kai are drawn at a distance of 12 ft on each side of the point at the centre. At the four points where the kai meets the 125 m lines, four flags are planted. Similarly, four flags are planted in the four corners, known as chukor nishan.

Parallel to the central point in each half of the field, is one point each, at a distance of 13'6" from the centre, and circles surrounding them known as gher. The game begins with the dhop i.e the ball being thrown in the air, by a player. If the ball does not fall in the opponent's court, it is to be thrown again. The dhop has to be caught by the opposing team, and if they fail, then the other team takes the throw. If caught, the player who takes the catch proceeds to the gher of the court, and throws it to the katoni, who stands on the other gher. If the thrower fails on either count, his team forfeits the chance of a throw at the katoni, and the guilty player is requested to deliver a high lob to the opposing team, like the lob which started the game. The opposing team thus gets a chance once more for a catch and throw, at the opponents' katoni. If the katoni is hit below the waist, it is considered a kota, and the katoni becomes a hoia or a bondha, and automatically loses his status of a ghai - a name initially used for all the players.

The bondha goes over to the opposing side and tries to prevent the players of the team from catching the dhop. This move is known as aulia. If a bondha succeeds in catching the dhop in the opponents' court and can recross over to his original side without being touched by any of the opponents, he becomes a ghai, and this move is known as hora. However, he has to cross both kais and he cannot leave the court in the process of crossing over, or catching the dhop in the zone between two kais. If a team loses ten ghais as hoia or bondha, then the last ghai will be named ghai katoni, and if a kota can be done to him, then it is known as piriutha, which signifies victory for the side. If at the end of the game, there are equal number of ghais, the game is pronounced a draw.





धोपखेल

धोप एक मौसमी खेल है। यह खेल राज्य के वसंत महोत्सव के दौरान खेला जाता है। इसे रंगोली बीहू के नाम से जाना जाता है। यह खेल असल में अहोम "असम के राजपरिवार" के शाही संरक्षण में फला-फूला है। धोप खेल पुरुष और महिलाएं – दोनों खेलती हैं। इसमें रबड़ की एक गेंद का उपयोग होता है और इसे ग्यारह सदस्यों की दो टीमें खुले मैदान में खेलती हैं। मैदान की लंबाई 125 मीटर और चौड़ाई 80 मीटर होती है। मैदान के बीच में एक केंद्र बिन्दु "सेंट्रल प्वाइंट" होता है। इससे दोनों ओर 12 फीट की दूरी पर दो लाइनें खींची जाती हैं इन्हें कई कहा जाता है। कई के चार बिन्दु 125 मीटर की दूरी पर होती हैं और यहां चार झंडे लगा दिए जाते हैं। इसी तरह चारों कोनों पर चार झंडे लगा दिए जाते हैं। इन्हें चौकोर निशान के नाम से जाना जाता है। मैदान के दो आधे हिस्से में केंद्रीय बिन्दु के समानांतर, दोनों ओर एक-एक जगह केंद्र से 13 फीट 6 इंच की दूरी पर इन्हें घेरने वाले वृत्त को घेर कहा जाता है। खेल की शुरुआत धोप से होती है। यह किसी एक खिलाड़ी द्वारा हवा में गेंद उछालना है। अगर गेंद विरोधी दल के क्षेत्र में नहीं गिरती है तो इसे फिर फेंकना होता है। इस धोप को विरोधी दल को पकड़ना होता है और अगर वे नाकाम रहते हैं तो दूसरी टीम फेंकने का काम ले लेती है। गेंद हाथ में आ जाए तो गेंद पकड़ने वाला खिलाड़ी कोर्ट के घेर की ओर बढ़ता है और कटोनी की ओर फेंकता है जो दूसरे घेर में खड़ा रहता है। फेंकने वाला किसी भी तरह चूक जाए तो उसकी टीम कटोनी पर गेंद फेंकने का मौका चूक जाती है और दोषी खिलाड़ी से कहा जाता है कि वह गेंद को खूब ऊपर की ओर उछाले, वैसे ही जैसे गेम शुरू करने के समय उछाली गई थी। इस तरह, विरोध करने वाली टीम को एक बार फिर गेंद पकड़ने और विरोधी दल के कटोनी की ओर फेंकने और उछालने का मौका मिलता है। अगर कटोनी को गेंद कमर के नीचे लगती है तो इसे कोटा माना जाता है और कटोनी होइया या बोंधा बन जाता है तथा घई का अपना दर्जा खुद-ब-खुद खो देता है। यह वह नाम है जो शुरू में प्रत्येक खिलाड़ी के लिए उपयोग में लाया जाता है। इसके बाद बोंधा दूसरी टीम की ओर जाता है और टीम के खिलाड़ियों को धोप लपकने से रोकने की कोशिश करता है। इस कदम को ऑलिया कहा जाता है। अगर बोंधा विरोधी के कोर्ट में धोप लपक लेता है और किसी विरोधी के छूने से बचते हुए वापस अपनी पुरानी टीम में चला जाता है तो वह घई बन जाता है और इस कदम को होरा के नाम से जाना जाता है। हालांकि इस खिलाड़ी को दोनों कई पार करनी होती है और दूसरी तरफ जाते हुए वह ना तो कोर्ट छोड़ सकता है और ना दोनों कई के बीच में धोप कैच करना छोड़ सकता है। अगर कोई टीम दस घई को होइया या बोंधा के रूप में हार जाती है तो अंतिम घई का नाम घई कटोनी रखा जाएगा और अगर उसे कोटा किया जा सकता है तो इसे पिरुथा के नाम से जाना जाता है। यह उस पक्ष की जीत है। गेम के अंत में अगर घई की संख्या बराबर हो तो गेम ड्रॉ करार दिया जाता है।

Hole Taso Dukanaram

Hole Taso Dukanaram is a peculiar game which involves the imitation of an animal called Hole Taso. This animal is quite like a cat, and runs around beating its chest alternately with both its front paws. Another remarkable feature of this animal is its ability to hold a third leg in the air, while scampering around. Consequently, the game tests a contestant's overall balance, strength and coordination

होले टासो डुकानरम

होले टासो डुकानम एक अजीब खेल है। इसमें बिल्ली जैसे एक जानवर जिसे होले टासो कहा जाता है, की नकल करनी होती है। यह अपने आगे वाले दोनों पैरों से बारी-बारी से छाती पीटता हुआ दौड़ता है। इस जानवर की एक और उल्लेखनीय खासियत यह है कि यह अपने तीसरे पैर को भी उठाकर हवा में रखकर दौड़ता रह सकता है। सभी खिलाड़ियों को इसी भांति भागना होता है। जो खिलाड़ी बीच में ही अपना संतुलन खो देता है वह आउट हो जाता है। यह खेल कुल मिलाकर प्रतियोगियों के संपूर्ण संतुलन, शक्ति और संयोजन की जांच करता है।

ASOL - TALE AAP

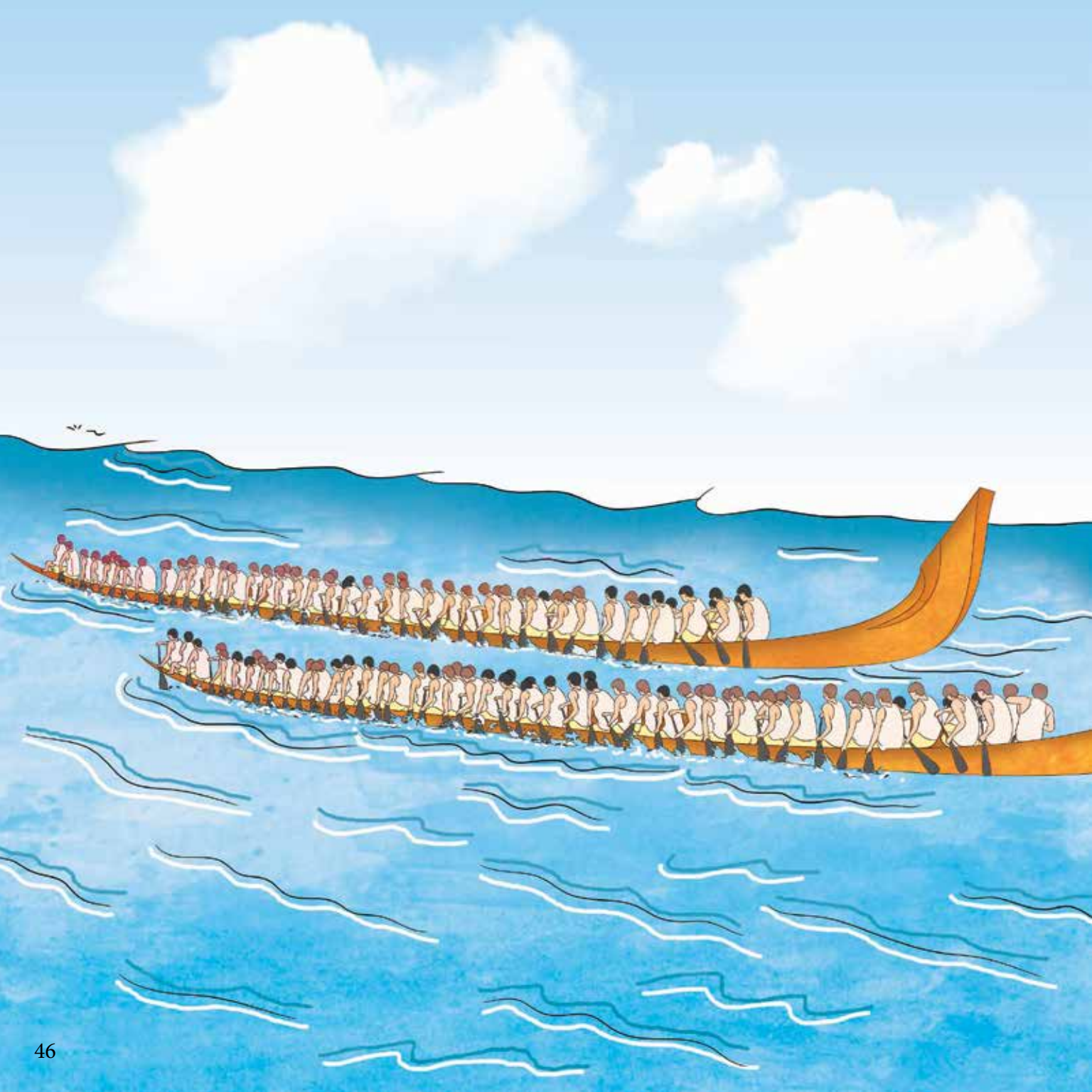
(Canoe Race on sand)

In this rather peculiar canoe race, the craft is built from the stem of a coconut tree, and can be of any size for its one or two participants. But in a race, the number of participants must be similar for each canoe. 15 to 20 participants take part at a time, the land of Nicobar being sandy and even. All the participants sit in their canoes keeping one leg in the canoe, and the other on the ground. They drive their canoe on the sand with the force of their limbs. The one who completes the distance in the shortest span of time is the winner. This activity involves great strength of body, especially in the hands.

असोल - तालो आप

(रेत पर डोंगी दौड़)

यह एक अनूठी डोंगी दौड़ है। इसके लिए क्राफ्ट का निर्माण नारियल के पेड़ के तने से किया जाता है और यह इसके एक या दो भागीदारों के लिए किसी भी आकार का हो सकता है। पर किसी भी रेस में भाग लेने वालों की संख्या प्रत्येक डोंगी के लिए बराबर होनी चाहिए। निकोबार की भूमि रेतीली और समान है इसलिए एक बार में 15 से 20 लोग भाग ले सकते हैं। भाग लेने वाले सभी खिलाड़ी डोंगी में बैठते हैं तो उनका एक पैर डोंगी में और दूसरा जमीन पर होता है। डोंगी को रेत पर चलाने के लिए वे अपने पैरों की ताकत का उपयोग करते हैं और जो टीम कम समय में निश्चित दूरी तय करती है विजयी रहती है। इस खेल के लिए शरीर और खासकर हाथ की ताकत की आवश्यकता होती है।



Asol Aap (Canoe Race)

Canoeing is a familiar activity with the Nicobarese tribals as this was the only means of transport for their journey from one island to another. In Asol Aap, the canoe's length is approximately 100' and the number of participants in each team is fixed according to the size of the canoe. As the race takes place on the sea, and depth of water and current vary from shore side to deep sea, only two teams participate at a time. At Car Nicobar, this competition is organised by the Nicobar Athletic Association. The number of participants is generally 40 to 90, as per the size of the canoe. The race is about 5 to 6 km, and is conducted in the dry season.

असोल आप

असोल आप में डोंगी की लंबाई करीब सौ इंच होती है और हरेक टीम में भागीदारों की संख्या डोंगी की लंबाई के अनुसार निर्धारित होती है। यह दौड़ समुद्र में होती है और पानी की गहराई तथा करंट में किनारे के मुकाबले समुद्र में अंतर होता है इसलिए एक बारे में दो टीमें ही भाग लेती हैं। कार निकोबार में इस प्रतियोगिता का आयोजन निकोबार एथलेटिक एसोसिएशन द्वारा किया जाता है। भागीदारों की संख्या डोंगी की लंबाई के अनुसार, आम तौर पर 40 से 90 होती है। दौड़ 5 से 6 किलोमीटर की होती है और इसका आयोजन शुष्क मौसम में किया जाता है।

Ka Ka Para Para

Children sit in circle and the leader says some birds name and utters ka ka para para. Immediately the kids start flapping their hands like wings. The leader may say some other object's name like plate or book which does not fly, followed by Ka Ka Para Para. Then children are not supposed to flap their hands. If anyone does something like flapping the hands then he/she is out of the game and the game continues.

का का पारा पारा

बच्चे गोल घेरा बनाकर बैठते हैं और और उनका लीडर किसी पक्षी का नाम लेता है और का का पारा पारा की आवाज निकालता है। इसके तुरंत बाद बच्चे अपने हाथ पंख की तरह लहराने लगते हैं। का का पारा पारा के साथ लीडर कुछ और कह सकता है। उस समय बच्चों को कुछ नहीं करना है। उस समय अगर कोई हाथ हिलाने जैसा कुछ करता है तो वह खेल से बाहर हो जाता है। इसी तरह यह खेल चलता रहता है।

Kuzhipara

Kuzhipara is played on a rectangular board with 2 rows and 7 columns. There are a total of 14 cups and 146 counters. For the counters in the game, seeds, shells, small stones are all common for use. As the game proceeds, each player distributes the shells over all the pits. The players may capture the shells, as permitted by the rules of the game. The rules of capture depend on the variant of the game played. The game ends when one of the players captures all the shells, and is declared as a winner.

12 counters are placed in each cup except the middle of each row into which only 2 counters are placed. The starting player lifts the counters from any of his holes and, going counter-clockwise, distributes one counter in each hole. If he reaches the end of his cups he goes on to the opponent's side of the board. When the player drops his last counter, he takes the counter from the next cup and continues placing them in this way. If the last counter falls into a cup with an empty cup beyond, the counters in the cup beyond the empty hole are captured by the player and put into his store. That player then continues play from the next cup containing counters. If the last counter falls into a cup with two empty holes beyond, he captures no counters and his turn is over. The next player continues play in the same way, taking counters from any of his cups and going around placing counters in a counter-clockwise direction.

If, after having a counter dropped into it, a cup contains 6 counters, those become the property of the player who dropped the counter. The round is over when no counters remain.

Once the first round is over players take the counters from their stores and fill as many of their holes as possible with counters. The winner will have a surplus of counters which are kept in his store. The loser of the first round will be unable to fill all of his holes. These unfilled holes are marked as "rubbish holes." In the next round play continues as before, but without the rubbish holes being included and the player who went first in the previous round going second.

During the game if a player has enough counters to fill any of his rubbish holes back up their status is removed and they are again used during play. The game is over when a player is unable to fill any cups with six counters at the end of a round.

कुझीपारा

इस गेम को अली गुली मने (कन्नड़), वमना गुणटालू (तेलुगू) और कुझीपारा (मलयालम) के नाम से जाना जाता है। लकड़ी के एक बोर्ड से दो खिलाड़ी यह गेम खेलते हैं। इस बोर्ड में 14 गड्ढे होते हैं। इसलिए इसका नाम है पथिनलम कुझी है जिसका मतलब चौदह गड्ढे हैं। गड्ढों के लेआउट में काफी बदलाव है। इनमें एक यह भी है कि हरेक खिलाड़ी की ओर सात गड्ढे होते हैं। इन गड्ढों में सीप, मोती, छोटी बीज या छोटी गोलियां होती हैं। इनका उपयोग काउंटर की तरह किया जाता है। गेम के कई रूपांतर हैं और यह इस पर निर्भर करता है कि प्रत्येक खिलाड़ी कितने शेल (गड्ढे) से खेलना शुरू करता है।

Vagha Bakari (the tiger and the goat)

All players but one become goats and file behind the leader who becomes the dhanagara (shepherd). Each player holds the one in front by the waist. The extra player, who is vagha (tiger), moves from side to side in front of the shepherd and tries to touch any one of the goats. The shepherd protects them by moving himself as the tiger moves. The goat touched by the tiger becomes the new tiger and the one joins the goats.

बाघ बकरी

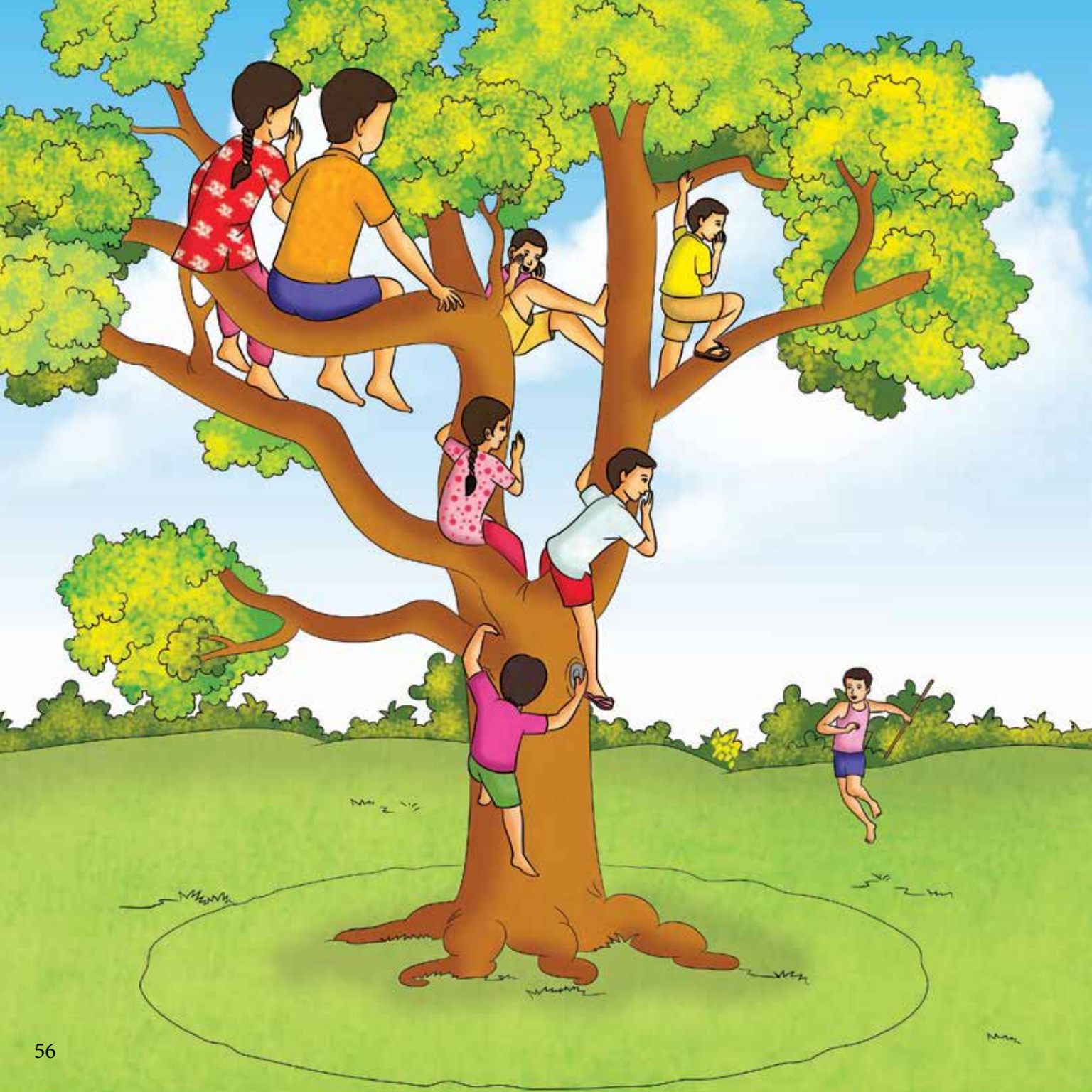
सिर्फ एक खिलाड़ी को छोड़कर सभी बकरी बन जाते हैं और लीडर के पीछे चलते हैं जो धनागड़ा (चरवाहा) बन जाता है। प्रत्येक खिलाड़ी अपने सामने वाले की कमर पकड़ कर रखता है। अतिरिक्त खिलाड़ी जो बाघ है, चरवाहा के सामने एक ओर से दूसरी ओर जाता है और किसी भी बकरी को पकड़ने की कोशिश करता है। इस पर चरवाहा खुद वहां जाकर उसकी रक्षा करता है। इस प्रकार बाघ के संपर्क में आने वाली बकरी बाघ बन जाती है और बाघ बकरियों में शामिल हो जाता है।

Khamb-Khambolya (khamba-a pillar)

This is played in a place where there are number of pillars or posts. The number of players is one more than the number of pillars, and each player is allotted a pillar, except the chaser who has no pillar. Each of the players holds by his pillar and the chaser goes from one to another saying "khamb khambolya, dere ambolya" (oh pillar, give me a cake) and the player addressed tells him/her to go to the next door neighbour. Meanwhile, other players exchange signals among themselves and while the chaser's attention is distracted in some other direction, dash across to exchange places. The chaser, who is on the watch for a vacant pillar, dashes for one and makes the pillar-less player the chaser.

खाम्ब खमबोयला खंबा

यह ऐसी जगह पर खेला जाता है जहां कई सारे खंबे हों। खिलाड़ियों की संख्या खंबे से एक ज्यादा रखी जाती है। हर एक खिलाड़ी को एक खंबा दिया जाता है। सिर्फ बच्चे को छोड़कर जिसका कोई खंबा नहीं होता है। हर एक खिलाड़ी अपने खंबे को पकड़ता है और बिना खंबे वाला बच्चा खंबे मुझे केक दो कहते हुए एक-एक करके सभी के पास जाता है। सभी खिलाड़ी उससे कहते हैं अगले पड़ोसी के पास जाओ। इस बीच दूसरे खिलाड़ी आपस में इशारे करते हैं और जब उस बच्चे का ध्यान कहीं और होता है तो खिलाड़ी खंबा बदल लेते हैं। बीच में खड़े बच्चे की कोशिश होती है किसी भी खाली खंबे को पकड़ कर अपना बना ले।

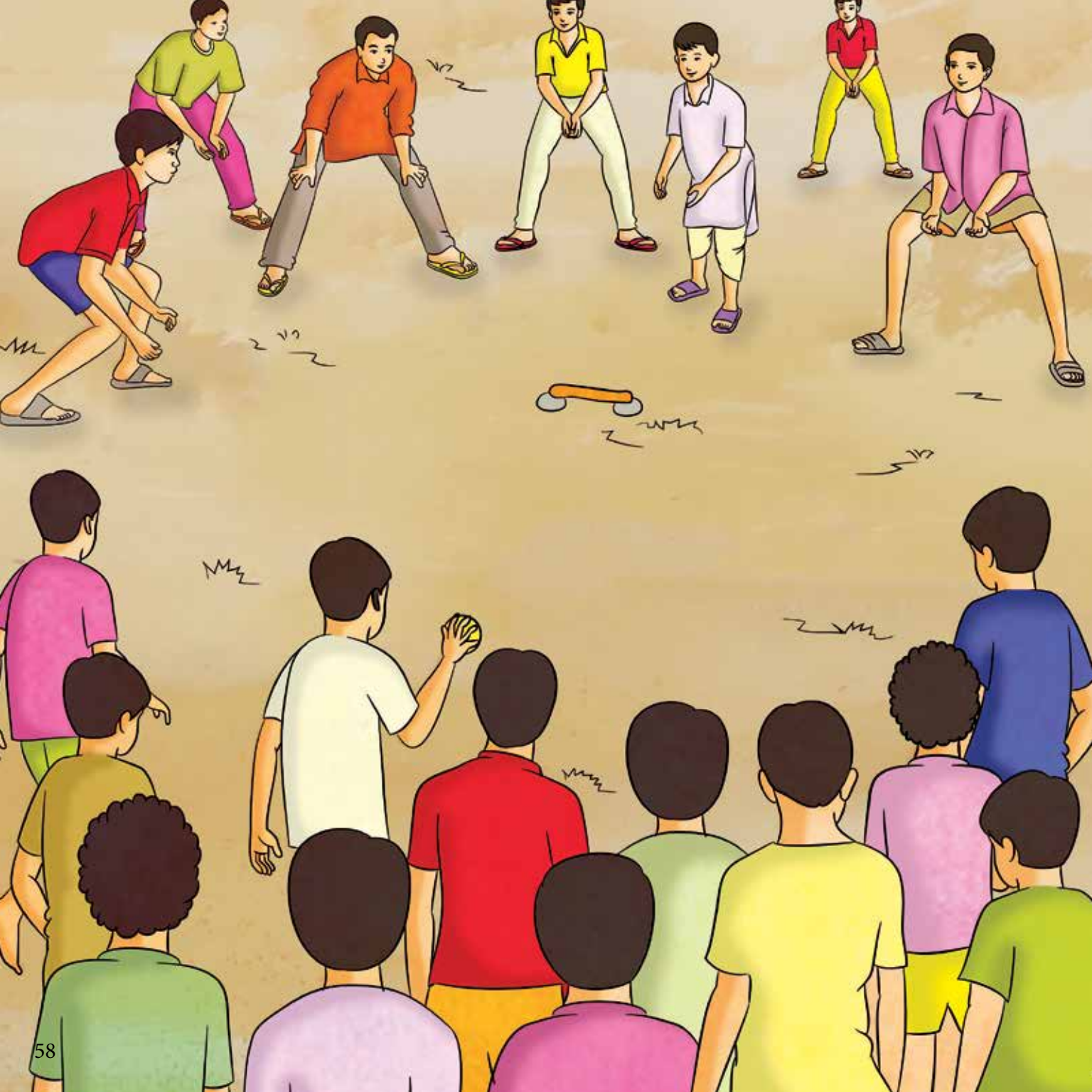


Suraparambi / Labho

A circle is drawn on the ground under a tree. Except the chaser and one player all climb the tree. The player on the ground stands in the circle and from under his right leg throws away a stick as distant as he could. By the time the chaser runs for the stick and restores it in the circle the player on the ground climbs the tree. The game lies in the players from the tree jumping from or climbing down the tree and touching the stick before they are tagged by the chaser. The one who is tagged becomes the chaser. The throwing away of the stick is done by turns.

सुरापाराम्बी / लाभो

किसी पेड़ के नीचे जमीन पर एक गोला बनाया जाता है। दांव देने वाले बच्चे और एक खिलाड़ी को छोड़कर सभी पेड़ पर चढ़ जाते हैं। जमीन पर रहने वाला खिलाड़ी गोल घेरे में खड़े होकर अपने दाएं पैरों के नीचे से एक छड़ी को जितनी दूर फेंक सकता है, फेंकता है। बाकी लोग का काम है कि वह दौड़कर इस लकड़ी को वापस गोल घेरे में लाए। जब वह यह सब काम करता है तब जमीन पर रह गया खिलाड़ी पेड़ पर चढ़ने की कोशिश करता है और पेड़ पर का खिलाड़ी उतरकर लकड़ी को छूने की कोशिश करता है। इस दौरान इन खिलाड़ियों को दांव देने वाले बच्चे के छूने टैग किए जाने से बचना होता है। जो टैग हो जाता है वह दांव देने वाले बच्चा बन जाता है। अब दूसरा खिलाड़ी छड़ी फेंकता है और यह बारी-बारी से होता है।

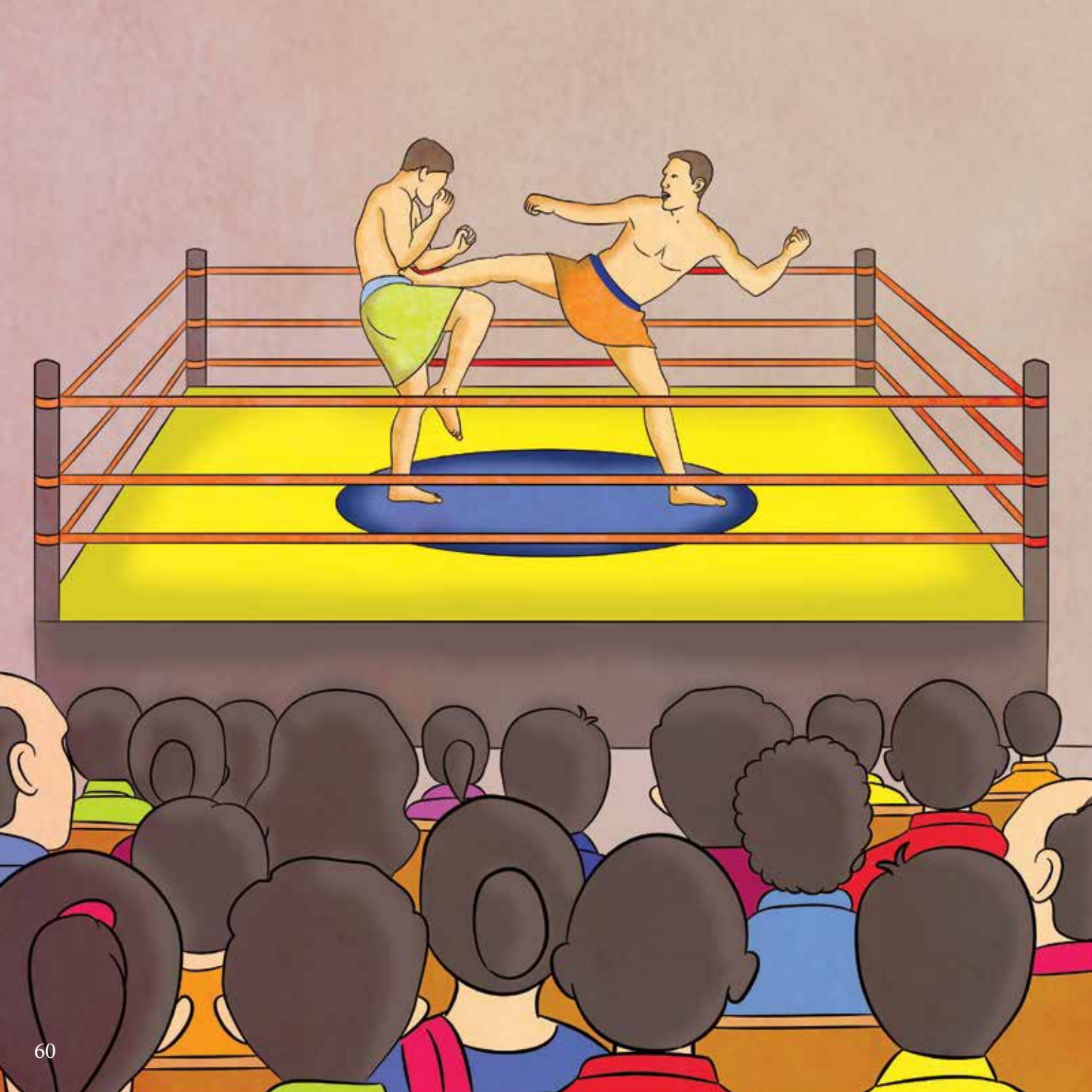


Cenduphali

This is played with a soft ball (of rags or rubber) and a small stick which, to start with the game, is suspended on two stones. There may be players 24 or more in even numbers who form into two teams of equal strength. The order of players is first determined and the two teams stand at about eight feet from the suspended stick on the two sides. A player throws the ball to knock the stick off the stones and the other side try to catch the stick or the ball before they touch the ground. If neither the knocked stick nor the ball is caught by the other side, a player from them is out. If either is caught the play is equal and none is out. If the ball without knocking the stick is caught, the bowler is out.

सेन्डुफली

यह खेल रबर की गेंद और एक छोटी छड़ी से खेला जाता है। गेम शुरू करने के लिए यह लकड़ी दो पत्थरों पर रख दी जाती है। खिलाड़ियों की संख्या 24 या उससे ज्यादा पर सम संख्या में होनी चाहिए ताकि बराबर खिलाड़ियों वाली दो टीम बनाएं। खिलाड़ियों का क्रम निर्धारित होता है और दोनों टीम पत्थरों पर रखी लकड़ी के दोनों ओर आठ फीट की दूरी पर खड़ी होती हैं। एक खिलाड़ी गेंद को इस तरह फेंकता है कि लकड़ी पत्थर से अलग हो जाए। दूसरी टीम की कोशिश रहती है कि गेंद या लकड़ी का टुकड़ा हवा में उछलने के बाद जमीन पर गिरे, उससे पहले उसे पकड़ लिया जाए। अगर दूसरी टीम इनमें से किसी को भी कैच नहीं कर पाती है तो उनकी ओर का एक खिलाड़ी आउट हो जाएगा, अगर दोनों में से कोई एक कैच हो जाए तो खेल बराबरी पर रहता है और कोई आउट नहीं होता है। अगर गेंद कैच हो जाती है तो गेन्द फेंकने वाला आउट होता है।



Cock - fighting

One prominent sport in Nagaland is cock - fighting. This sport consists of kicking, solely, with the legs, and is quite similar in technique to Taekwondo. The contestants stand apart on their marks and exchange kicks. The use of hands to hit or catch is absolutely forbidden. The barrage of kicks goes on until one party or the other surrenders. The kicks can be inflicted on any part of the body except the groin. This game, most popular amongst the Sema tribe, demands superb strength and agility, speed and awesome leg work

मुर्गा लड़ाई

नगालैंड में एक प्रमुख खेल मुर्गा लड़ाई है। इस खेल में सिर्फ पैर चलाने की इजाजत होती है और यह टे-क्वान डू की तकनीक से ही खेला जाता है। प्रतियोगी एक दूसरे से अलग खड़े होते हैं और किक का आदान प्रदान करते हैं। पकड़ने या मारने के लिए हाथों का उपयोग बिल्कुल प्रतिबंधित है। पैरों का हमला तब तक चलता है जब तक कोई ना कोई समर्पण ना कर दे। शरीर के नाजुक अंगों को छोड़कर कहीं भी पैर मारा जा सकता है। सेमा जनजाति के लोगों के बीच यह गेम सबसे लोकप्रिय है। इसके लिए शानदार शक्ति और फुर्ती की आवश्यकता होती है। यह सब पैरों से पूरी तेजी से करना होता है।

Rabb di Khuti

The game is played by as many players who wish to play and who will select the key player (dyee). The players will use a soft ground and dig holes about 9" wide and 6" deep. Each hole is called a khuti. There will be as many holes as there are players. In the middle of the playing ground, a larger hole will be dug out and is referred to as rabb di khuti (God's hole).

The key player will throw a ball made of rags high into the air. The player that catches it will then be carried by the key player to enable key player to kick the ball into the hole. If he does, the two players switch and the key player will be carried enabling the other player to kick the ball. If the player kicks the ball into another player's hole, then the two will switch sides. This is repeated for all the players. If the ball lands in the rabb di khuti, the player who threw the ball will try to tag another player with the ball. All the other players try to avoid being hit.

रब दी खुड्डी

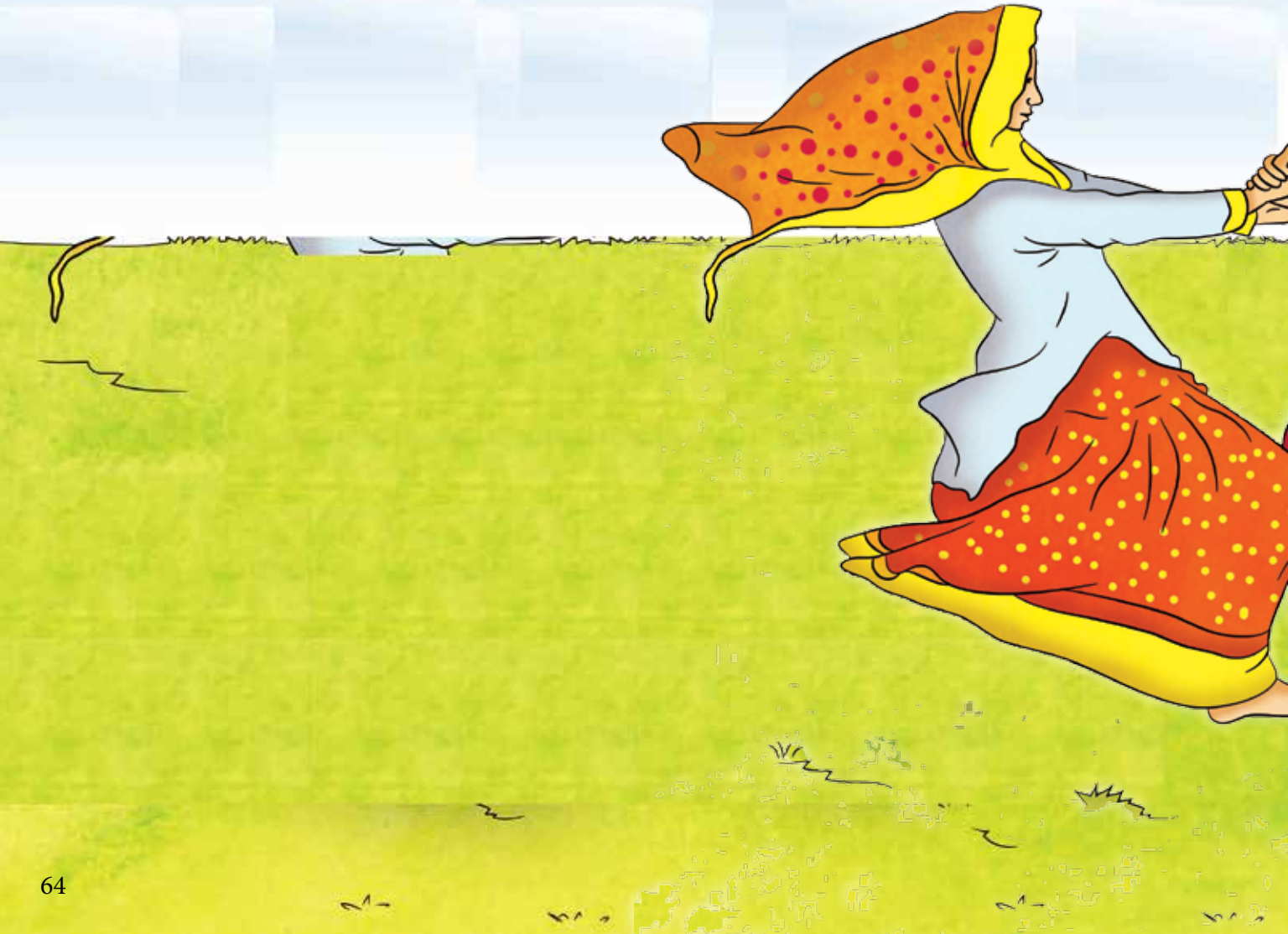
यह खेल हल्की मिट्टी वाले मैदान में खेला जाता है। खिलाड़ी करीब नौ इंच लंबा और छह इंच गहरा गड्ढा खोदते हैं। प्रत्येक गड्ढे को खुड्डी कहते हैं। मैदान में उतने ही गड्ढे बनाए जाते हैं जितने खिलाड़ी होते हैं। खेल के मैदान के बीच में एक बड़ा गड्ढा खोदा जाता है और इसे रब दी खुड्डी कहते हैं।

यह खेल जितने खिलाड़ी चाहें, खेल सकते हैं। सबसे पहले सभी खिलाड़ी मुख्य खिलाड़ी (कलमम) चुनते हैं। मुख्य खिलाड़ी एक गेंद हवा में उछालेगा। जो खिलाड़ी इस गेंद को कैच करेगा उसे मुख्य खिलाड़ी अपने साथ वहां ले जाएगा जहां से वह गेंद को पैर से मारकर गड्ढे में पहुंचा सके। अगर वह ऐसा कर लेता है तो दो खिलाड़ी बदल जाएंगे और मुख्य खिलाड़ी को ले जाया जाएगा जिससे दूसरे खिलाड़ी को गेंद किक करने का मौका मिले। अगर यह खिलाड़ी गेंद को दूसरे खिलाड़ी के गड्ढे में पहुंचा देता है तो फिर दोनों खिलाड़ी बदल जाएंगे। इसे सभी खिलाड़ियों के लिए दोहराया जाता है। गेंद अगर रब दी खुड्डी में पहुंच जाती है तो गेंद फेंकने वाला खिलाड़ी दूसरे खिलाड़ी को गेंद से मारने (टैग करने) की कोशिश करेगा और सभी खिलाड़ी गेंद से बचने की कोशिश करेंगे।

Kikli

"Kikli kleer di Pag mere vir dee Daupatta mere bhai da Phitte mun jawai da"

Many pairs can play this game and at the same time the girls recite famous couplets belonging to their native language. Two players play Kikli, standing in front of each other. They hold each other's hands crossing at wrists. Hands are held tight and straight with body leaning backwards. Their left feet are near each other and rotate only as they go round, while the right foot goes on banging and moving in a speed as they go round and round.



कीकली

यह पंजाब के लोकनृत्यों पर आधारित एक खेल है। पंजाबी लड़कियां/युवतियां यह खेल जोड़े में खेलती हैं। एक ही समय कई जोड़ियां यह खेल खेल सकती हैं। इसमें लड़कियां अपनी भाषा के मशहूर गीतों की पंक्तियां सुनाती हैं। दो खिलाड़ी एक-दूसरे के सामने खड़ी होकर कीकली खेलती हैं। वे कलाइयों पर एक दूसरे के हाथ पकड़ती हैं। हाथ मजबूती से पकड़े जाते हैं और सीधे रखे जाते हैं तथा शरीर पीछे की ओर झुका रहता है। खिलाड़ियों के बाएं पैर एक-दूसरे के पास रहते हैं और दाएं पैर से ये खूब तेजी से गोल-गोल घूमती हैं। घूमते हुए गाए जाने वाले गाने में से एक गीत कुछ इस प्रकार है-

कीकली कलीर दी पग मेरे वीर दी दुपट्टा मेरे भाई दा फिट्टे मुंह जंवाई दा।

Kichi Kichi Tambalam

"Kichuk kichuth tambalam Kiyak kiyath tambalam Machu machut tambalam Maya mayat tambalam".

This is an interesting traditional game played in villages, which has riverbanks, as this game needs sand for playing. This game improves skills like face reading, direction finding and hiding things without others knowledge even if the opponent is in front. Two players can play this game in a sand filled ground by using sticks/shell and cotton lamp wick.

A sand stage of size 1 to 1.5 feet length and width with height of 4 to 5 inches is made and the players decide who is going to hide the stick and who is going to find it. Then the player who is going to hide takes the stick and holds it in two fingers (thumb and index finger) and insert it in the sand stage from one side of it and collects it on the other side using the other hand in such a way that the stick is inside the sand and is not visible. The player has to move the stick inside the sand, confuse the opponent, and position it in a place.

He/she does this in such a way that the opponent gets confused and tries to find it. The opponent gets only one chance to find the stick, he/she needs to observe the movement of the hand and face of the player who hides the stick and should conclude where the stick would be and point it to the player who hid the stick. If he/she fails then the player who hid the stick gets one point and he/she will get a chance to hide the stick for the second time. If the player finds the stick then he/she gets the chance to hide the stick in the second round.

The game will continue until any one player wins 10 games. Once a player win 10 games the opponent should take a handful of sand and put a stick inside the sand and the winner will close the loser's eyes with his/her hands and take him to some place and ask the loser to put the sand in ground and bring him back to the starting place by eyes closed. Then the loser should search the place where he/she put the sand in ground, if he/she fails then he/she needs to do what the winner says.

किची किची थमबलम

"किचुक किचुक तम्बालम कियाक कियाथ तम्बालम मछु मछुत तम्बालम माया मायात तम्बालम"

यह नदी के किनारे वाले गांवों में खेला जाने वाला एक दिलचस्प परंपरागत खेल है। यह खेल खेलने के लिए रेतीली जगह चाहिए। इसे नदी के किनारे खेला जाता था। इस खेल से चेहरा पढ़ना, दिशा जानना और विपक्षी की मौजूदगी में दूसरों की जानकारी के बिना चीजों को छिपाने जैसे कौशल का विकास होता है। इसे खेलने के लिए दो खिलाड़ियों की जरूरत होती है। खेल सामग्री कुछ अधिक नहीं बस छड़ी, सीपियां, दिए की बत्ती और रेतीला मैदान।

रेत का एक मंच एक से डेढ़ फीट लंबा और इतना ही चौड़ा जिसकी उंचाई 4 से 5 इंच हो, बनाया जाता है। इसके बाद खिलाड़ी तय करते हैं कि कौन छड़ी को छिपाएगा और कौन ढूंढ़ेगा। इसके बाद जिसे छिपाना होता है वह छड़ी लेता है और इसे दो उंगलियों (अंगूठे और तर्जनी से पकड़ता है) और रेत के मंच में एक तरफ से डालकर दूसरी ओर से निकाल लेता है। इसके लिए वह अपने हाथों का उपयोग इस तरह से करता है कि छड़ी रेत के अंदर रहती है और दिखाई नहीं देती है। खिलाड़ी को छड़ी रेत के अंदर डालनी होता है, विपक्षी को भ्रमित करना होता है और इसे सही जगह पर रखना होता है। छड़ी को छिपाने के दौरान खिलाड़ी निम्नलिखित गाना गाता है। खिलाड़ी यह सब इस तरह से करता है कि विरोधी भ्रमित हो जाता है और इसे तलाशने की कोशिश करता है। विरोधी को छड़ी ढूंढ़ने का एक ही मौका मिलता है। इसलिए उसे छिपाने वाले खिलाड़ी के हाथों और चेहरे पर नजर रखकर अंदाजा लगाना होता है कि छड़ी कहां छिपाई जा रही है। इसी के आधार पर छड़ी छिपाने वाले को बताना होता है कि छड़ी कहां होनी चाहिए। अगर बताने वाला चूक जाता है तो छड़ी छिपाने वाले को एक अंक मिलेगा और उसे दोबारा छड़ी छिपाने का मौका मिलेगा। इस बार अगर वह छड़ी ढूंढ़ लेता है तो उसे छड़ी छिपाने का मौका मिलेगा। इस तरह यह खेल चलता रहेगा और किसी एक खिलाड़ी के दस प्वाइंट बनाने तक चलता रहेगा। सबसे पहले दस प्वाइंट बनाने वाला खिलाड़ी जीत जाएगा। जीतने वाला खिलाड़ी हारने वाले की हथेलियों में रेत रखकर उसमें एक लकड़ी लगा देगा। फिर उसकी आंख पर पट्टी बांधकर ले जाएगा और किसी जगह पर लकड़ी से साथ रेत को रखवा देगा और आंख पर पट्टी बंधी हुई ही वापस पुरानी जगह पर लाकर पट्टी खोल देगा। अब उससे कहा जाएगा कि आंख बंद रहने पर जहां उसने रेत रखा है उसे ढूंढ़े। अगर वह ढूंढ़ ले तो कोई बात नहीं। अगर न ढूंढ़ पाए तो उसे वही करना पड़ेगा जो विजेता उससे कहेगा।

Anila Naai

This game is played with six or more players at a place with small and suitable trees where one can climb up and down easily. An 'out' person is selected by playing any choosy game or by toss. The 'out' person stands in a distance from the tree away from others at the beginning. The 'out' person has to say Anila(squirrel) or Naai(dog). If he says Anila, all have to to climb the tree and if he says Naai all have to come down from the tree. The 'out' person says Anila and Naai slowly in the beginning and slightly increases the speed between Anila and Naai, so that the players move up and down from the tree quickly. All the players have to do as the 'out' person says, if anyone fails to do it or does it wrongly then he becomes 'out'. The 'out' person can also run behind the players to touch them and make them out when they are in the ground away from the tree or run from one tree to another. The players escape from the 'out' person and jump and run here and there and try not to become out The main aim of the 'out' person is to make any other player 'out'.

अनिला नाई

इस खेल को खेलने के लिए छह या उस से ज्यादा खिलाड़ियों की जरूरत होती है। यह खेल ऐसी जगह खेला जा सकता है जहां छोटे- छोटे पेड़ हों जिन पर आराम से चढ़ा उतरा जा सके। चुनने वाला कोई भी खेल खेलकर एक 'आउट' खिलाड़ी का चुनाव किया जाता है। 'आउट' खिलाड़ी शुरू में दूसरों से दूर पेड़ से अलग खड़ा रहता है। 'आउट' खिलाड़ी को अनिल (गिलहरी) या नाई (कुत्ता) कहना होता है। अगर वह अनिल कहेगा तो सबों को पेड़ पर चढ़ना होगा अगर वह नाई कहेगा तो सबों को पेड़ से उतरना होगा। 'आउट' खिलाड़ी शुरू में अनिल और नाई धीरे-धीरे कहता है और बाद में इसकी गति बढ़ाता जाता है और इस तरह अनिल व नाई बोलने के बीच की दूरी कम होती जाती है। इस तरह, खिलाड़ियों को जल्दी-जल्दी पेड़ पर चढ़ना उतरना होता है। सभी खिलाड़ियों को वही करना होता है जो 'आउट' खिलाड़ी कहता है। अगर कोई ऐसा नहीं करता है या गलत करता है तो वह आउट हो जाता है। 'आउट' खिलाड़ी का मुख्य काम किसी अन्य खिलाड़ी को आउट करना है।

Gella – Chutt

Gella - Chutt is an indigenous game of the state of Tripura. The number of participants varies from place to place within the state, and there is no rigidity as far as the dimensions of the area to be played is concerned. One group is called the out group, while the other is called the in group. Each group can have 7 to 10 players, if not more. The in group selects one player as the king, who takes up his position at a point about 20 to 25 metres away from his team members. All the players of the king's group are confined to a specified marked area which is called ghar (house). The members of the out group spill over the entire area to foil the king in his attempts to reach the ghar, without being touched by any member of the out group.

As the game begins, players of the in group run one by one, shouting 'kut, kut' or any other word of their choice. The players of the in group attempt to touch out players or make way for the king's safe passage to the ghar. The in players are permitted to stay in the king's chamber, and make a human chain from where they can touch out the out players, who are then considered dead. A player declared dead can no longer participate in the game. Thus, the king's defenders keep his foes at bay, while the king himself is involved in finding a way, whereby he can outwit his enemies and reach the ghar safely. This very process of leaving his room for the house is Gella - chutt, which literally translated means 'the king ran away'. The moment the king ventures out of his room, all the out players rush to touch him, and if any one of them succeeds, the king is declared dead. The two groups then interchange their roles.

गैला – छुट

छुट त्रिपुरा राज्य का एक स्वदेशी खेल है। प्रतिभागियों की संख्या राज्य के अलग-अलग हिस्सों में अलग-अलग होती है, और जहां तक खेल के मैदान का संबंध है, वहां कोई कठोरता नहीं है।

एक समूह को बाहर का समूह कहा जाता है, जबकि दूसरे को अंदर का समूह कहा जाता है। प्रत्येक समूह में ७ से १० खिलाडी हो सकते हैं, यदि अधिक न हों तो। अंदर के समूह में एक खिलाड़ी को राजा के रूप में चुना जाता है, जो अपनी टीम के सदस्यों से २० से २५ मीटर की दूरी पर एक स्थान पर खड़ा होता है। राजा के समूह के सभी खिलाड़ियों को चिह्नित क्षेत्र तक सीमित रखा जाता है जिसे घर (हाऊस) कहा जाता है। बाहर के समूह के सदस्य, पूरे क्षेत्र में फैले हुए होते हैं ताकि बिना छुए घर पहुचने के राजा के प्रयासों को विफल कर सकें।

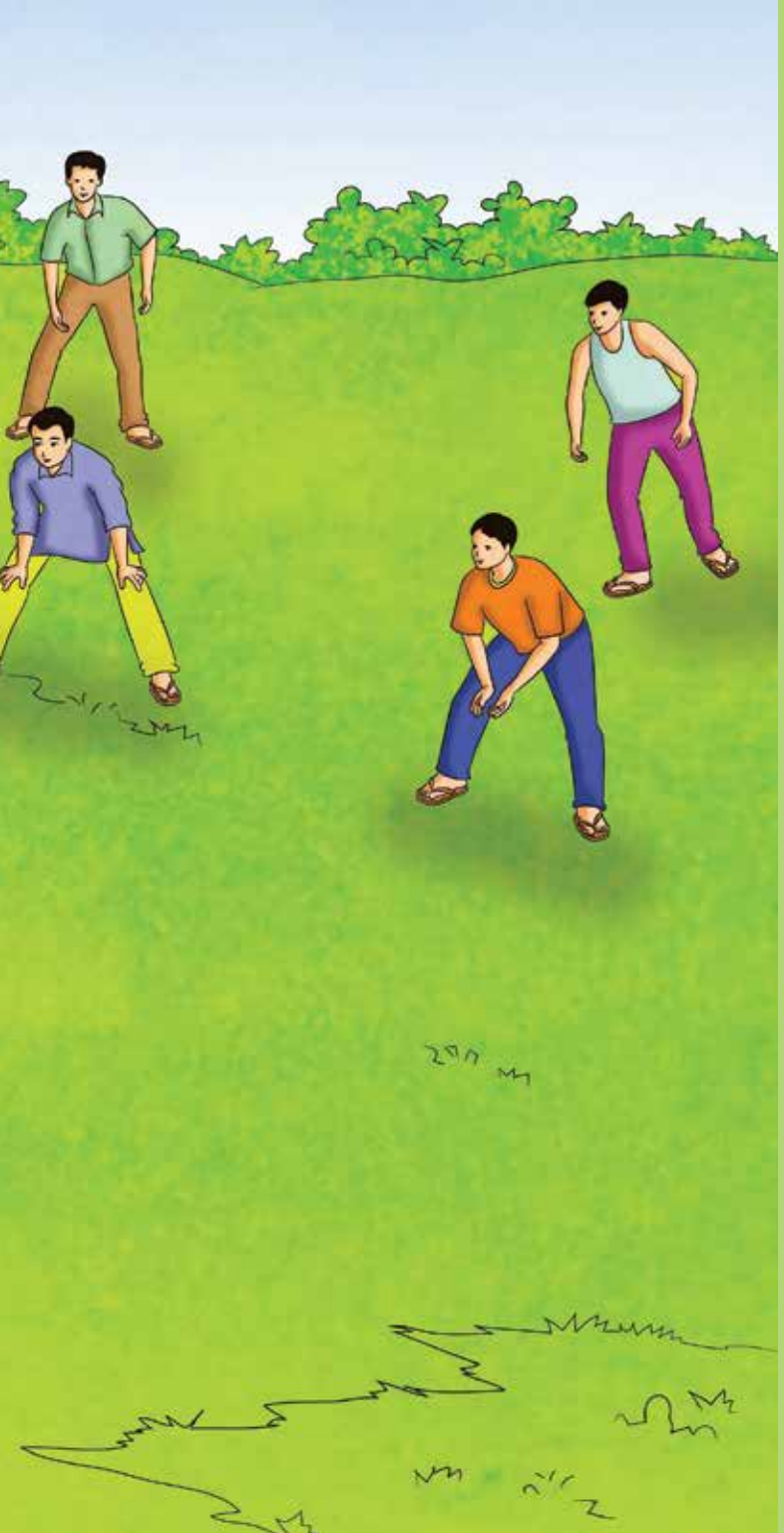
जैसे ही खेल शुरू हो जाता है, समूह के अंदर के खिलाड़ी एक-एक कर दौड़ते हैं और ''कुट, कुट'' या अपनी पसंद के किसी भी अन्य शब्द का चिल्लाते हैं। समूह के अंदर के खिलाड़ी समूह के बाहर के खिलाड़ियों को छूने का प्रयास करते हैं जिससे राजा घर में सुरक्षित आ सके। समूह के अंदर के खिलाड़ी में राजा के क्षेत्र में रहते हैं, और एक मानव श्रृंखला बनाते हैं जहां वे बाहर खिलाड़ियों को छू सकते हैं, जिन्हें तब खेल से बाहर माना जाता है। खेल से बाहर घोशित खिलाड़ी आगे खेल में भाग नहीं ले सकता। इस प्रकार, राजा के रक्षक अपने दुश्मनों को दूरी पर रखते हैं, जबकि राजा स्वयं के लिए रास्ता खोजता है, जिससे वह अपने दुश्मनों को चकमा दे सके और घर में सुरक्षित पहुंच सके। घर के लिए अपने क्षेत्र को छोड़ने को गैला-छुट कहते हैं, जिसका शाब्दिक अर्थ है ''राजा भाग गया''।

जैसे ही राजा अपने कमरे से बाहर निकलता है, सभी खिलाड़ी उन्हें छूने के लिए दौड़ते हैं, और यदि उनमें से कोई भी सफल हो जाता है, तो राजा को मृत घोशित कर दिया जाता है। दोनों समूह तब अपनी भूमिकाओं का आदान-प्रदान करते हैं।

Beh Dieng Khun

This is played by groups of players by using one small and pointed stick and one long stick. The small stick is put in a hole.

The long stick must be touched to the small one and then thrown at a distance. The distance is then measured and the one who has the largest distance gets a point and is recorded. The player with the maximum number of points is the winner.



बेह डींग खुन

यह खेल खिलाड़ियों का एक समूह खेलता है। इसके लिए लकड़ी का एक छोटा नुकीला टुकड़ा और लंबा डंडा लिया जाता है। छोटी लकड़ी को एक गड्ढे में रखा जाता है और बड़े डंडे से उसे दूर उछाला जाता है। इस दूरी को मापा जाता है और जो सबसे दूर फेंकता है उसे प्वाइंट मिलता है और रिकॉर्ड किया जाता है। अधिकत्तम प्वाइंट पाने वाला विजेता होता है।

Yubee - Lakpee (Snatching the coconut)

Yubee Lakpee is a popular outdoor game in Manipur, played only by men. It is akin to rugby, and requires a great deal of vigorous body play and stamina. Yubee in Manipuri means coconut, and lakpee means snatching. This is a seven - a - side game and is played on a field that is 45.72 by 18.29m in area. The game starts when a coconut, duly anointed, is thrown into play, from one end of the field. The coconut is greased, and each player tries to catch it. Each player exhibits his strength and agility, in both gathering the coconut and holding onto it. The game demands wrestling ability, speed, great reflexes and a sharp mind. Some scholars choose to view the game in a religious light, since it was played on the grounds of the Bijoy Govinda Temple on pichakari day, at the home of King Ananta Shayee, by persons acting as gods and demons. The game was celebrated annually on this day, re - enacting the scene from Hindu mythology involving the snatching of the pot of nectar, after the churning of the sea. The number of players may vary, but usually the maximum number of players does not exceed 24. Each player performs as an individual. After oiling his body, each player wears the ningri or waist belt, similar to the one worn in the game of Mukna.

The coconut is placed at the centre of the field, and on a signal, the players race towards it. The referee begins the game with a loud call - 's wa', occasionally he begins it by throwing the coconut into play, in centre field. The coconut is held chest - high by the player in possession, and players are not allowed to kick it.

The team, the players of which succeed in carrying the coconut into the box area (a rectangular space 4 1/2 by 3 m in area, inside the field, the central portion of the goal line forming one of its side) and over the goal line, despite foiling attempts by the opponents, wins the game. Just beyond the goal line sits the judge (in days of yore, the ningthou or king occupied this seat), and it is to him that the players dedicate the coconut.

In order to score a goal, the player has to penetrate the box area from the front, not from the sides, and he must then cross the goal line, while carrying the coconut. In case, no player succeeds in reaching the king (the judge) with the coconut, all the players are lined up and made to run a race to decide the victor. When the game really reaches a boiling point as it were, and there are too many people pouncing on the coconut, the rising ardour is cooled by dousing the players with water.

युबी - लकपी (नारियल छीनना)

युबी लकपी घर के बाहर खेला जाने वाला मणिपुर का एक लोकप्रिय खेल है। इसे सिर्फ पुरुष खेलते हैं। यह रग्बी जैसा खेल है जिसमें काफी श्रम व शक्ति की जरूरत होती है। मणिपुरी में युबी का मतलब नारियल और लकपी का छीनना है। इस गेम में एक तरफ सात खिलाड़ी रहते हैं और यह ऐसे मैदान में खेला जाता है जिसकी लंबाई 45-72 और चौड़ाई 18-29 मीटर होती है। खेल की शुरुआत तब होती है जब बाकायदा तेल लगाकर तैयार किया गया नारियल मैदान के एक छोर से खेलने के लिए मैदान में फेंका जाता है। हरेक खिलाड़ी इसे पकड़ने की कोशिश करता है और अपनी शक्ति और फुर्ती दिखाता है। इसकी जरूरत नारियल पाने और उसे पकड़े रहने के लिए होती है। इस खेल के लिए कुश्ती की योग्यता, फुर्ती और तेज दिमाग की आवश्यकता होती है। कुछ विद्वानों ने इस खेल को धर्म की रोशनी में देखने का निर्णय किया क्योंकि यह खेल राजा अनंत शायी के घर पर बिजॉय गोविन्दा मंदिर में पिचकारी दिवस पर खेला जाता था तथा खेलने वाले लोग देवता और दानव की ऐक्टिंग करते थे। यह खेल हर साल इस दिन खेला जाता था और इसमें पौराणिक कहानी का दृश्य दोहराया जाता है जो समुद्र मंथन से प्राप्त अमृत कलश को छीनने वाला है।

खिलाड़ियों की संख्या कम-ज्यादा हो सकती है पर अमूमन खिलाड़ियों की अधिकतम संख्या 24 से ज्यादा नहीं होती है। हरेक खिलाड़ी एक व्यक्ति की तरह खेलता है। अपने शरीर पर तेल लगाने के बाद हरेक खिलाड़ी एक निनग्री या कमर में पट्टा बांधता है। यह वैसा ही होता है जैसा मुकना नामक खेल में पहना जाता है। नारियल को मैदान के बीच में रखा जाता है और संकेत दिए जाने पर खिलाड़ी इसकी ओर दौड़ते हैं। खेल की शुरुआत रेफरी करता है और इसके लिए जोर से चिल्लाता है - स वा । कभी-कभी रेफरी मैच की शुरुआत नारियल को खेल के बीच में फेंककर शुरू करता है। नारियल जिस खिलाड़ी को मिलता है उसे पर अपने सीने से लगाकर, मजबूती से संभालकर रखता है और खिलाड़ियों को इसे पैर से मारने की अनुमति नहीं रहती है। खिलाड़ियों की जो टीम नारियल को बॉक्स क्षेत्र (मैदान के अंदर गोल लाइन के मध्य क्षेत्र में एक आयताकार जगह जो 4-5 मीटर लंबा और 3 मीटर चौड़ा होता है और गोल लाइन इसका एक किनारा होता है) और गोल लाइन पर विरोधियों की कोशिशों के बावजूद, ले आने में कामयाब रहती है, गेम जीत जाती है। गोल लाइन से कुछ ही आगे खेल का निर्णायक बैठता है (पुराने दिनों में इस सीट पर निंगथोऊ या राजा) बैठते थे और खिलाड़ी जीता हुआ नारियल उसे समर्पित करते थे।

गोल बनाने के लिए खिलाड़ियों को सामने से बॉक्स क्षेत्र में पहुंचना होता था, किनारों से नहीं और इसके बाद खिलाड़ी को नारियल लेकर गोल लाइन पार करनी होती थी। अगर कोई भी खिलाड़ी नारियल के साथ राजा (निर्णायक) तक पहुंचने में नाकाम रहता था तो विजयी का चुनाव करने के लिए सभी खिलाड़ियों को एक लाइन में खड़ाकर दौड़ने के लिए कहा जाता है। खेल जब अपने पूरे उफान पर रहता है और बहुत सारे खिलाड़ी नारियल पाने की कोशिश में रहते हैं तो बढ़ते तापमान को कम करने के लिए खिलाड़ियों पर पानी डालकर उन्हें ठंडा किया जाता है।

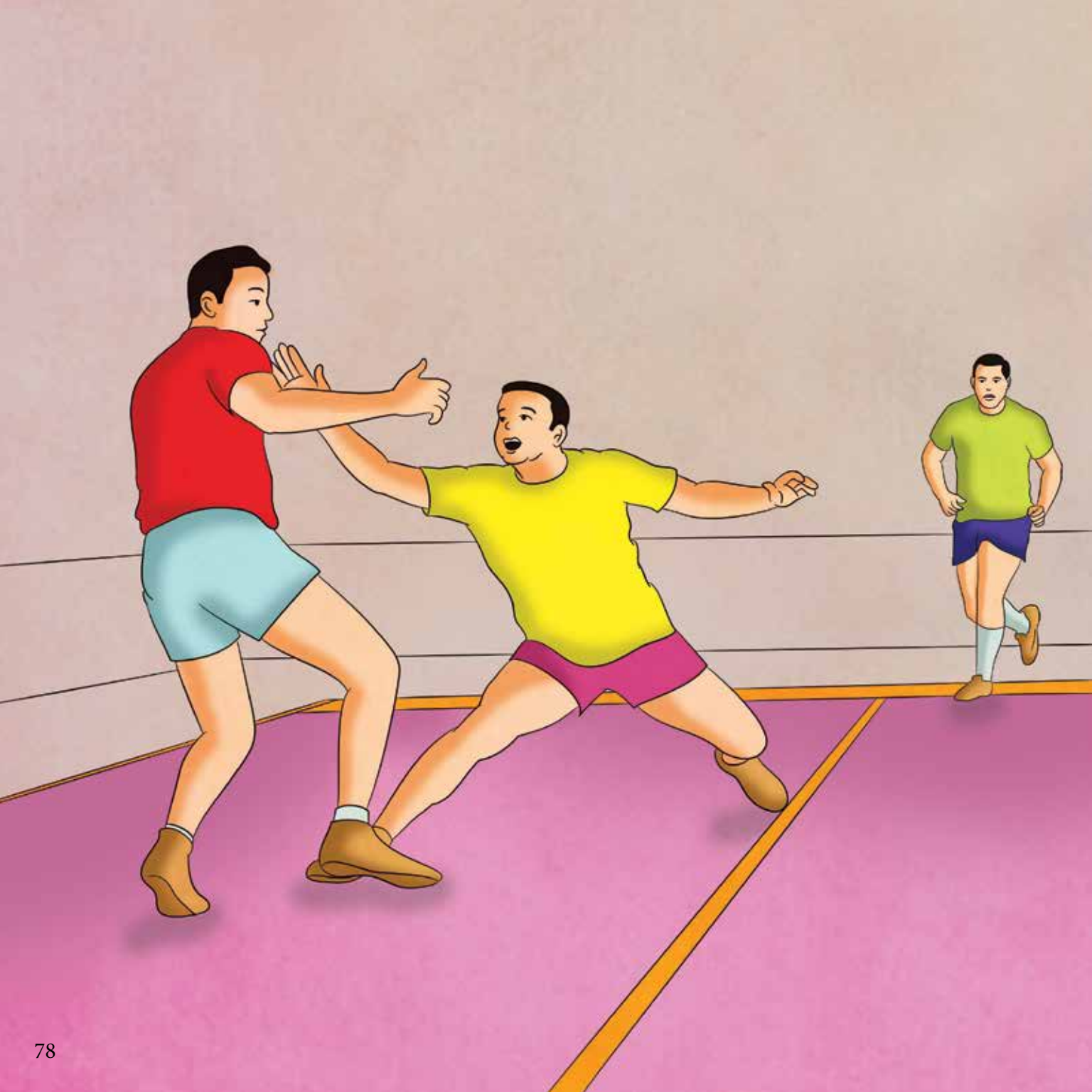
Agadoom Bagadoom

"Agadoom Bagadoom ghoradoom saje Dhak dhogor ghagor baje Bajter bajte chollo dhuli Dhuli gyalo sai kamlaphulli Kamla phulir tiyeta Sujii mamar biyeta Aye ranga hate jai Jhaler naru kine khai J halar naru baro bish Fhool fateche dhaner shish."

This is a group game where children sit in circle with knees folded and bending upwards. The leader recites the lines above, and the knee, when the last word ends, is free. Both the knees are involved. The person whose both the knees get freed first is the winner. The verses are repeated and the game goes on till everyone is free.

आगाधूम बागाधूम

आगाधूम बागाधूम घोड़ाधूम साजे ढाक ढागोर घागोर बाजे बाजतेर बाजते चोलो धूलि धुली गायलो साई कमलाफुली कमला फूलिर टिएटा सूजी मामार बिटिया आए रांगा हेटे जाए झालेर नारू कीने खाए जे हालेर नारू बारो बीश फूल फाटेचे धानेर शीश यह समूह में खेला जाने वाला खेल है। इसमें बच्चे गोल घेरा बना कर बैठते हैं। बैठे हुए में उनके घुटने ऊपर की ओर मुड़े रहते हैं। लीडर्स ऊपर की लाइन पढ़ते हैं और जब अंतिम शब्द खत्म होता है तो जिसका घुटना सबसे पहले सीधा आजाद होता है। गीत की लाइनें दोहराई जाती हैं और खेल तब तक चलता रहता है जब तक हर कोई आजाद न हो जाए।



Bohu Chori

Two teams of players with a minimum of at least four players in each team. The first team places one of its players as the 'Bohu' or bride in the "Room". The rest of the players stay behind the Base Line.The opposite team scatters itself around the Bohu Ghara in order to prevent the bride from escaping to the base.

A player from the first team takes a deep breath and runs to touch or 'kill' members of the second team while calling out 'Kabadi Kabadi' or any other word without losing his breath before returning to base. The idea is to distract the players and reduce their numbers to allow the 'bride' to escape to the base without getting caught. The game continues with different players until the bride successfully returns to base or gets caught and the team is out. The next team then places their bride in the home and the game continues.

बहु चोरी

इस खेल में खिलाड़ियों की दो टीमें होती हैं और हर टीम में कम से कम चार खिलाड़ी होते हैं। पहली टीम अपने खिलाड़ियों में से एक को 'बहू' के रूप में कमरे में रखती है। बाकी खिलाड़ी बेस लाइन से पीछे रहते हैं। दूसरी टीम बहू के आस-पास बिखर जाती है ताकि बहू यहां से निकलकर बेस में ना जा सके। पहली टीम का एक खिलाड़ी गहरी सांस लेता है और दूसरी टीम के सदस्यों को आउट करने के लिए दौड़ता है। इसके लिए उसे दूसरी टीम के खिलाड़ियों को छूना भर रहता है। इस दौरान उसे बिना रुके कबड्डी-कबड्डी या ऐसा ही कोई और शब्द कहते रहना होता है और इस बीच उसकी सांस नहीं रुकना चाहिए और उसे ऐसा कहते हुए ही वापस बेस तक जाना होता है। कोशिश रहती है कि खिलाड़ियों का ध्यान बंटाया जाए और उनकी संख्या कम की जाए ताकि 'बहू' भागकर बेस तक पहुंच सके और पकड़ी ना जाए। 'बहू' के सफलतापूर्वक वापस आने या पकड़े जाने और टीम के आउट होने तक यह खेल भिन्न खिलाड़ियों के साथ जारी रहता है। इसके बाद अगली टीम 'बहू' को घर में रखती है और खेल जारी रहता है।

Bagha Pedi Game

Two players can play this game with a design of the board on paper or on the floor. For the 4 tigers-4 marble sized pebbles or stones and for the 20 goats-20 smaller stones or pebbles are used.

Each goat can be moved only one pace along a line.

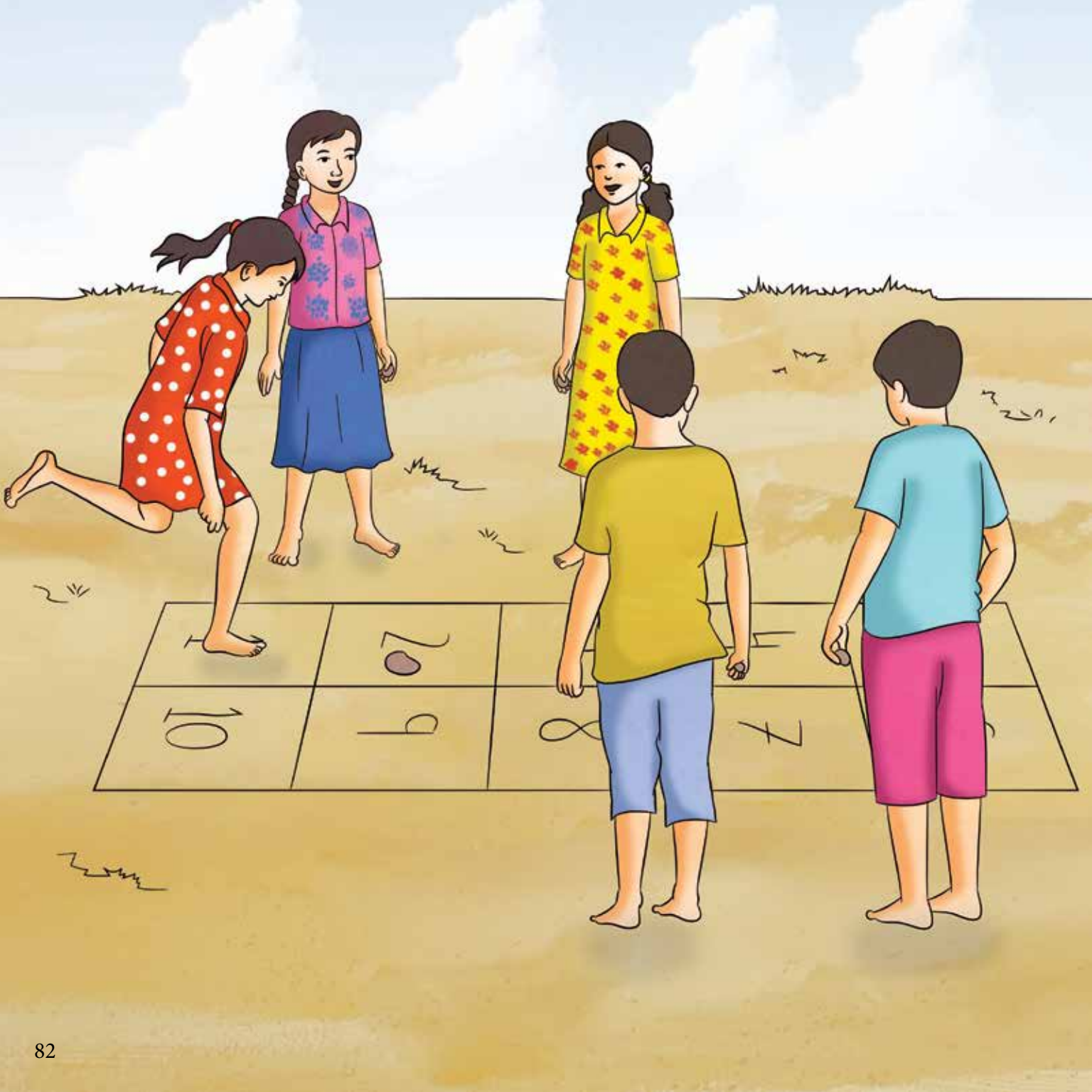
Each tiger can not only move one pace but can also jump over and capture a goat if there is an empty place along the line next to a goat.

The game begins with tigers being placed (anywhere on the board), followed by the placing of the goats, one at a time. The tigers try to capture the goats while the goats try to protect themselves by blocking the tigers' path. This can be achieved through clever moves which place two rows of goats round each tiger. The game ends when the goats are captured or the tigers are blocked.

बाघा पेडी

इस खेल को दो खिलाड़ी खेल सकते हैं। कागज या जमीन पर बोर्ड की डिजाइन बनाई जाती है। इसे 4 बाघों के लिए बड़े और 20 बकरियों के लिए 20 छोटे पत्थर रखे जाते हैं। प्रत्येक बकरी एक बार में एक ही घर चल सकती है। प्रत्येक बाघ एक ही घर चल सकता है पर बकरी के आगे अगर खाली जगह हो तो वह छलांग लागकर बकरी को कब्जे में कर सकता है।

खेल की शुरुआत बाघ रखने से होती है ''बोर्ड पर कहीं भी''। इसके बाद एक-एक कर बकरियों को रखा जाता है। बाघ बकरी पर कब्जा करने की कोशिश करता है जबकि बकरियां अपना बचाव करने की कोशिश करती हैं। वे बाघ का रास्ता रोकती हैं। इसके लिए चालें चली जाती हैं और बकरियां बचने के लिए प्रत्येक बाघ के पास दो की कतार में रहती हैं। पर एक समय आता है जब बकरियां कब्जे में चली जाती हैं या बाघ ब्लॉक हो जाते हैं या घिर जाते हैं।


10
9
8
7

Ikkal Dukkal/Burfi/Samosa/Lagadi

No of Children: minimum 6

Material: Chowk, gippal (piece of Stone)

10 boxes are drawn on the floor, five on one side and five on the other. The child who wins the toss plays first. He/she throws gippal in the first box and the jumps into the first box with only one leg. When he reaches the 9th box he throws the gippal out of the 10th box. Then he/she jumps over the 10the box. The process is repeated for all the boxes. Whoever crosses all the 10 boxes successfully, wins the game. This game has different steps:

With hands- Child who is playing has to put gippal at the back of his hand and then cross all the 10 boxes. In the next step the gippal is put on the back of the hand but on four fingers, then three, two, one finger. At the end it has been put on the fist and the player has to cross the boxes,

With head-player has to put the gippal on his head and then cross the boxes.

With legs- at the end the gippal is put at one foot and then he/she has to cross the boxes. After this the game ends.

इक्कल-दुक्कल/बर्फी/समोसा/लगाडी

इस खेल को खेलने के लिए कम से कम 6 बच्चों की जरूरत होती है।

इस खेल को चॉक व गिप्पल (पत्थर) मी मदद से खेलते हैं।

सबसे पहले जमीन पर चॉक से दो तरफ पाँच-पाँच कोठे बनाते हैं। फिर टॉस होता है जो जीत जाता है। वह पहली चान्स लेते है। पहले कोठे में गिप्पल डालते हैं। फिर दूसरी तरफ से लंगड़ी बाँध कर चलना शुरू करते हैं। फिर 9 कोठे में लंगड़ी बाँध कर पार करते हैं। दसवें कोठे में गिप्पल होता है। उसको पैर मारकर कोठे के बाहर कर देते है। फिर कूदकर इसको पाना होता है। इस तरह दसों कोठों को पार करना होता है। जो दसों कोठों को पहले कर लेता है। वह जीत जाता है। इस प्रकार यह प्रक्रिया अलग-अलग स्टेप में चलती रहती है।

हाथों के अन्तर्गत- अबकी बार हथेली पर गिप्पल रखकर दसों कोठों को पार करना होता है। फिर इसी प्रकार हाथ के पीछे गिप्पल को रखकर दसों कोठों को पार करना होता है। फिर हाथ के आगे चार उँगली पर गिप्पल को रखकर दसों कोठों को लंगड़ी बाँधकर पार करना होता है। इसी प्रकार हाथ की तीन उँगली, दो उँगली, एक उँगली पर गिप्पल रखकर दसों कोठों को पार करना होता है। फिर इसी प्रकार मुट्ठी पर रखकर दसों कोठों को पार करना होता है।

सिर के अन्तर्गत- इसमें सिर पर गिप्पल रखकर लँगड़ी बाँधकर दसों कोठों को पार करना होता है।

पैर के अन्तर्गत- अंत में पैर के पंजे पर गिप्पल रखकर लँगड़ी बाँधकर दसों कोठों को पार करना होता है। फिर पैर की उँगली पर रखकर इसी प्रकार दसों कोठों को पार करना होता है। फिर इसी प्रकार खेल खत्म हो जाता है।

Chappal Chor

No. of players: minimum seven

Material: chalk to make a circle and slipers (14)

A circle is made and all the players put their slippers inside it. One child becomes the thief and he/she stands inside the circle and tries to save the slippers from the children who are outside the circle. All the other children have to snatch the slippers without getting touched by the child inside it. If any other child gets touched then he becomes the thief. If children manage to take all the slippers then the child inside the circle has to run and touch the nearest tree. Otherwise other children will try to beat him with slippers and he has to become the thief again.

चप्पल चोर

खिलाड़ियों की संख्या: कम से कम 7 बच्चे

खेल की सामग्रीः गोला खींचने के लिये चॉक, चप्पल (14 चप्पल)।

खेल के नियम- इसमें सातों बच्चे गोले के अंदर चप्पले रखते हैं। इस खेल में एक बच्चा चोर होता है जो गोले के अन्दर होता है। जो बच्चे गोले के बाहर होते है वो बच्चे चप्पलों को बाहर निकालते हैं। गोले के अन्दर खड़ा बच्चा अन्य बाहर खड़े बच्चे की चप्पलों को बाहर निकालने से बचाता है। अगर गोले के अन्दर खड़ा बच्चा गोले के बाहर खड़े बच्चों को छू लेता है तो वह बच्चा चोर बन जाता है। जब चप्पलें गोले के बाहर निकल जाती हैं। तो उस बच्चे को पेड़ छूना होता है जब तक वह बच्चा पेड़ को छूता है। तब तक बच्चे उसे चप्पलों से मारते हैं बाद में वही बच्चा चोर बन जाता है।

Insuknawr

This game started in the Indian state of Mizoram. It is a strength based game in which the both the players attempt to push each other out of the ring by holding the closures of a wooden bar between them. It tests both force and in addition the steadiness of the players.

इनसुकंवर

यह खेल भारत के मिजोरम राज्य में चालू हुआ। इस खेल में मुख्यतह ताकत का इस्तेमाल होता है। दो लोग एक गोले के अंदर खरे होते हैं और लकरी के बरे से टुकरे को पकरे होते हैं और एक दुसरे को गोले से बाहर धकेलने की कोशिश करते है। इस खेल में खिलाड़ियों की ताकत और सन्तुलन की परीक्षा होती है।

Kho Kho

What you need:As much open space as you can find (traditionally 27 meters by 15 meters). Two poles or sticks, these are to go at either end of the pitch and should be about shoulder height on your child. String or chalk (for marking out the perimeters of the play area). Ideally, 12 children (but any number above six is fine).

Kho Kho rules:Mark out the play area with chalk or string. Then draw a line down the middle, cutting the field in half length-ways. Put a pole, stick or sweater at each end of the central dividing line.Split players into two equal teams, and then allocate one team as the chasers and one team as the defenders (let them know they'll get to swap roles after seven minutes). Chasers need to line up on the line down the middle, facing in alternate directions. They can only 'chase' on the side of the pitch they are facing and can only chase one at a time. The defenders enter the field in groups of three and need to avoid being tagged by a chaser - they can run anywhere on the field, but they're out if they get tagged. The chaser at the pole starts and must try to tag one of the defenders on their side of the pitch, if a defender crosses the line to the other side, the chaser must tap the back of one of his teammates, who is sitting facing the other direction, and shout "Kho!".

The teammate must then try to tag the defender and the standing chaser sits in the team mates place so only one chaser is chasing.Chasers can swap with a teammate every time the defender moves into the opposite side of the pitch or the chaser can run round one of the poles to get to the other side of the pitch.The aim for chasers is to tag-out the defenders the fastest. Whichever team gets the defenders out the quickest wins.

खो-खो

खेलने के लिए क्या चाहिएः जितना हो सके मैदान खाली और बड़ा हो (मैदान २७ मीटर बटे १५ मीटर आकार का होता है)। दो खंबे या डंडे, ये मैदान के आखरी छोर पर लगाते हैं और कंधों तक उंचे होते हैं। धागा या चाक (सीमा बनाने के लिए)। वैसे तो १२ खिलाड़ियों की जरूरत होती है (लेकिन ६ य उससे ज्यादा लोग खेल सकते हैं)।

खो-खो के लियमः चाक से खेल के मैदान की सीमा बनाएं। फिर मैदान के बींचो बीच एक लाईन खींचे। लाईन के दोनों तरफ एक खंबा या डंडा रखो। खिलाड़ियों को दो टीमों में बांटो और एक टीम आगे दौड़ने वालों की होगी और दूसरी आगे भागने वालों की होगी (खिलाड़ियों को यह बता दें कि टीमों का उद्देश्य ७ मिनट के बाद बदल जाएगा)। पीछ करने वाली टीम के खिलाड़ी लाईन पर बैठ जाते है, सभी अपने बगल वाले की उल्टी दिशा में मुंह कर बैठते हैं। वे लोग सिर्फ उसी तरफ भाग सकते है जिस तरफ उनका सिर होता है। आगे भागने वाली टीम के खिलाड़ी ३ लोगों की टोली में और उन्हें यह ध्यान में रखना होता है कि पीछा करने वाले खिलाड़ी उन्हें छू न लें। वे मैदान में किसी भी दिशा में दौड़ सकते हैं। पीछा करने वाले खिलाड़ी खंबे से दौड़कर दूसरी टीम के खिलाड़ी को छूने की कोशिश करते हैं, भागने वाले खिलाड़ी बचने के लिए लाईन के दोनों तरफ भागते हैं। पीछा करने वाले खिलाड़ी लाईन पर बैठे अपने टीम के खिलाड़ी को छू कर “खो” बोलते हैं जिससे वह खड़ा होकर वह पीछा कर दूसरी टीम के खिलाड़ी को छूने की कोशिश करता है और वह उनकी जगह पर बैठ जाता हैं। पीछा करने वाले खिलाड़ी बार-बार अपनी टीम के किसी भी खिलाड़ी को छूकर भागने वाले खिलाड़ी को छूने को कहते हैं। पीछा करने वाले खिलाड़ियों का मुख्य उद्देश्य दूसरी टीम के खिलाड़ियों को छूना होता है। जो भी टीम तेज होती है वह जीत जाती है

Kabaddi

Two teams of seven players each face off in a large square arena for two halves of twenty minutes each, each occupying its own half of the court. They take turns sending a "raider" into the opposing team's half and to win a point, the raider must take a breath, run into the opposing half, tag one or more members of the opposite team, then return to their home half before inhaling again. The raider will chant "kabaddi, kabaddi" with their exhaling breath to show the referee they have not inhaled. The raider will be declared "out" and will not gain the point if they inhale before returning to their side, or return without touching an opponent. The tagged defender(s) will be "out" if they do not succeed in catching the raider who tagged them. Wrestling the raider to the ground can prevent them escaping before they need to inhale.

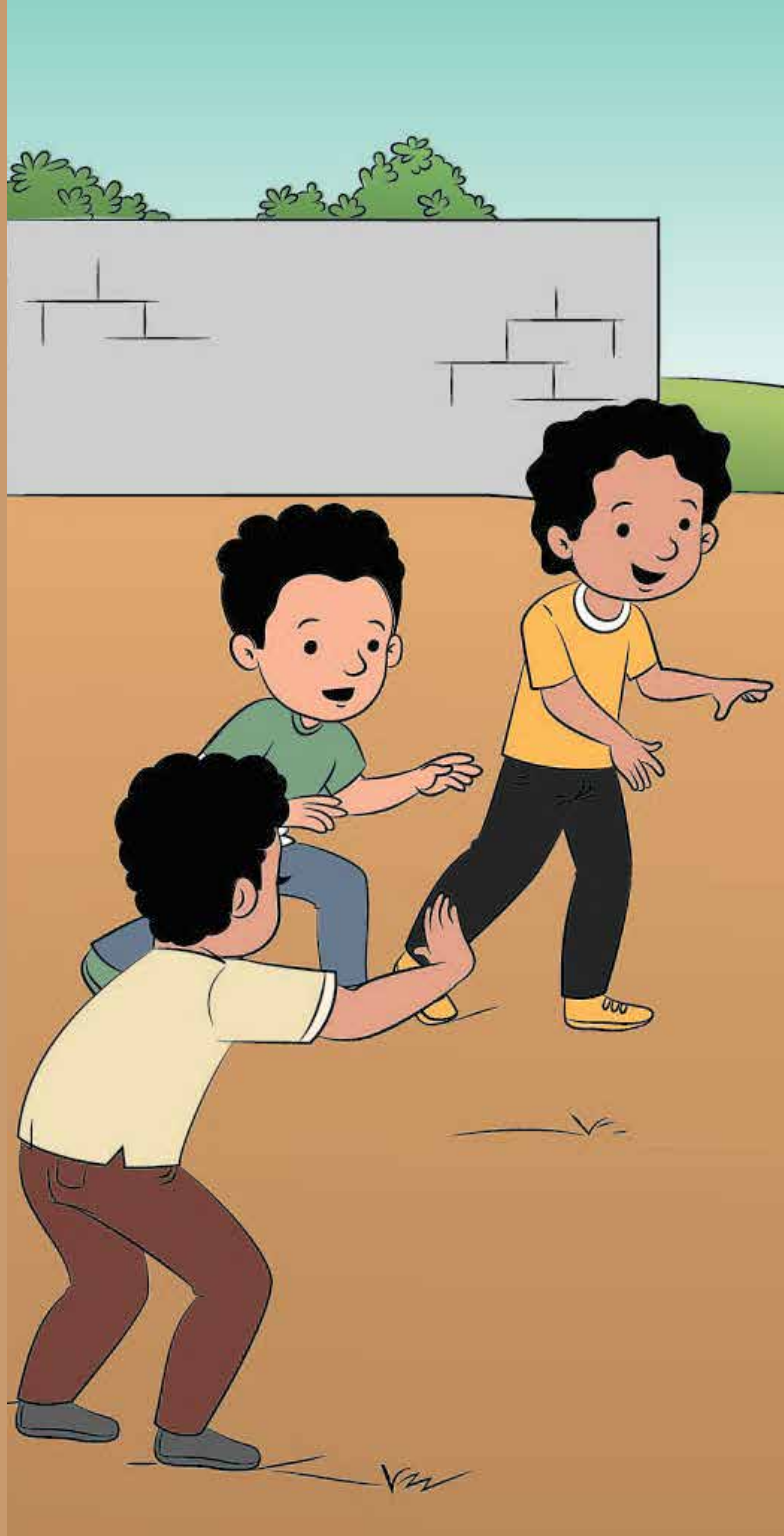
Defenders may not cross the centre line (the "lobby") of the field and the raider may not cross the boundary lines. However, there is one bonus line which can grant extra points for the raider if he manages to touch it and return successfully. Players who are out are temporarily sent off the field. Each time a player is out, the opposing team earns a point. A team scores a bonus of two points, if the entire opposing team is declared out. At the end of the game, the team with the most points wins. Matches are categorised based on age and weight.

कबड्डी

दो टीम के सारे खिलाड़ी बरे से वर्गाकार मैदान में २०-२० मिनट के हाफ में खेलती है। बारी-बारी से दोनों टीमों के खिलाड़ी एक दूसरे के खेमे में धावा बोलती हैं। खिलाड़ी लंबी सांस लेकर एक दूसरे के खेमे में जाती हैं और उनका मकसद दूसरी टीम के खिलाड़ी को छू कर अंक जीतना होता है। धावा बोलने वाले खिलाड़ी को कबड्डी-कबड्डी बोलते हुए सांस छोड़ते हुए जाना पड़ता है जिससे कि रेफरी को यह पता चले कि खिलाड़ी ने दुबारा सांस नहीं ली है। अगर धावा बोलने वाला खिलाड़ी सांस ले लेता है तो वह बाहर हो जाता है और उसे कोई भी अंक नहीं मिलता है। या अगर दूसरी टीम के खिलाड़ी उसे पकड़ लेते हैं तो भी वह बाहर हो जाता है। धावा बोलने वाले खिलाड़ी ने दूसरी टीम के जिस भी खिलाड़ी को छुआ और अगर वह खिलाड़ी उसे अपने खेमे में नहीं पकड़ा तो वह बाहर हो जाएगा। धावा बोलने वाले खिलाड़ी को जोर लगाकर अपने खेमे में ही पकड़ कर रख लेना होता है। पकड़ने वाली टीम के खिलाड़ी को लाईन पार नहीं करनी होती है। अगर धावा बोलने वाला खिलाड़ी दूसरे खेमे में एक लाईन को छू कर वापिस आ जाता है तो उसे एक अंक मिलता है। जो भी खिलाड़ी बाहर होते हैं वो सिर्फ तब ही तक बाहर रहते हैं जब तक कि दूसरी टीम का कोई खिलाड़ी बाहर न हो जाए। टीमों का वर्गीकरण खिलाड़ियों के उम्र और वजन के हिसाब से किया जाता है।

Gulli Danda

The game requires two sticks. The bigger one is called "danda" and the smaller one is called "gulli". The player then uses the danda to hit the gulli at the raised end, which flips it into the air. While it is in the air, the player strikes the gulli, hitting it as far as possible. Having struck the gulli, the player is required to run and touch a pre-agreed point outside the circle before the gulli is retrieved by an opponent.



गुल्ली डंडा

इस खेल में दो लकड़ी के टुकड़ों की जरूरत होती है। एक बड़ा टुकड़ा जिसे "डंडा" कहते हैं और एक छोटा टुकड़ा जिसे गुल्ली कहते हैं। खिलाड़ी डंडे से गुल्ली के उठे हुए किनारे को मारता है, जिससे गुल्ली हवा में उछल जाती है। जब गुल्ली हवा में होती है तो खिलाड़ी डंडे से उसे मारता है जिससे गुल्ली ज्यादा से ज्यादा दूर जा गिरे। इससे पहले कि विरोधी टीम वाले गुल्ली को पकड़ें। खिलाड़ी को गुल्ली को दौड़कर गोले के अंदर एक निर्धारित स्थान पर जाना होता।

Hop Skotch/Kith Kith/Saz Loung/Ekhat-Dukhat

A popular playground game in which players toss a small object into numbered spaces of a pattern of rectangles outlined on the ground and then hop or jump through the spaces to retrieve the object.

Generally a chalk or a small brick piece is used to draw blocks on the ground. It contains 8 blocks. Each player uses a marker such as a bottle cap, shell, stone or button. A player has to stand behind the starting line and toss his marker in the first block. He has to hop over the first block to the second one and then continue hopping to the eighth block, turn around, hop back to the second block, pause and pickup the marker, hop in the first block and set out. Then he has to toss the marker in the second block. This goes on until the player reaches the eighth block and completes the lap successfully. In this game, all hopping is done on one foot, unless there are two lateral blocks, where the player can land his both feet.

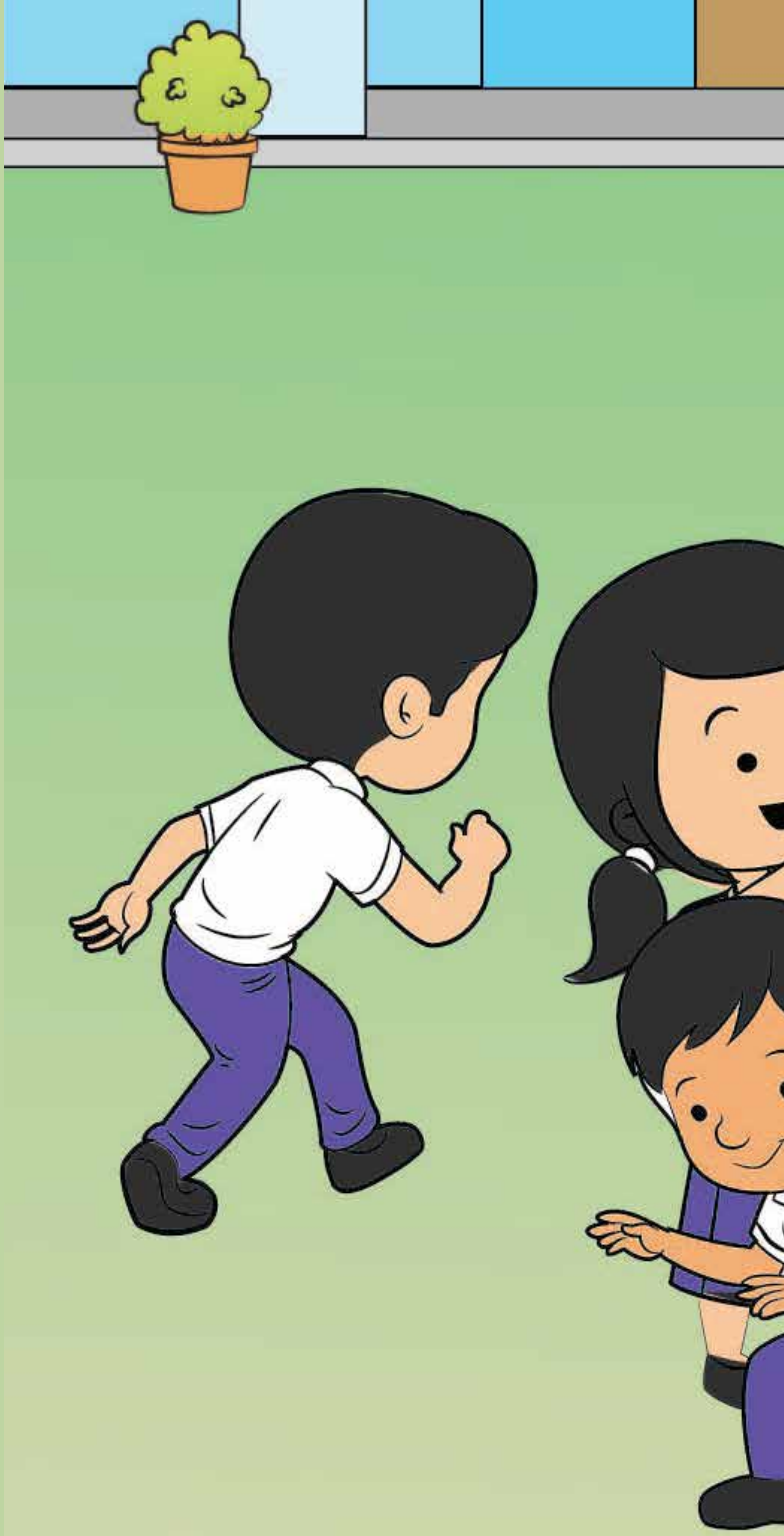
A player is out if the marker does not land in the right block, touches the line or the player loses balance and touches the line accidentally.

होप स्कोच/कित कित/सज लौंग/इखट-दुखत

यह एक बहुत ही लोकप्रिय खेल है जिसमें खिलाड़ी एक छोटे आकार की किसी भी चीज को उछाल कर जमीन पर बनी आयताकार खाने में फेकते हैं। आमतौर पर चाक या फिर ईंट के टुकड़े से जमीन पर आयताकार संरचना बनाई जाती है। उसमें ८ खंड होते हैं। सभी खिलाड़ी एक खास निशानी का इस्तेमाल करते हैं जैसे कि ढक्कन, पत्थर, बटन या और भी कुछ। खिलाड़ी को आरंभ लाईन के पीछे खड़े होकर अपनी निशानी वाली वस्तु को उछाल कर पहले वाले खाने में फेंकना होता है। उसे उछाल कर पहले खाने में जाकर अपनी वस्तु को उठाकर वापिस आना होता है। फिर उसी तरह अपनी वस्तु को उछाल कर दूसरे खाने में फेंकना होता है। यह तब तक चलता रहता है जब तक कि खिलाड़ी सभी खाने को पार नहीं कर लेता है। इस खेल में उछलने के लिए सिर्फ एक पैर का ही इस्तेमाल किया जाता है, अगर बगल में दो खाने आ जाएं तो खिलाड़ी दोनों पेरों को जमीन पर रख सकता है। अगर वह गलती से किसी दूसरे खाने में अपनी वस्तु को फेंक देता है या फिर अपना संतुलन खोकर किसी लाईन को छू देता है तो खिलाड़ी खेल से बाहर हो जाता है।

Poshampa

Two people stand with their hands locked together above their heads and sing a song. The other kids pass from under that bridge and the one who gets caught (when the hands come down like a cage at the end of the song) is out.



पोशमपा

दो बच्चे अपने हाथों को ऊपर हवा में उठाए खड़े होते हैं और गाना गाते रहते हैं। दुसरे बच्चे हाथों के नीचे से निकलते रहते हैं और जो भी बच्चा नीचे से निकलते समय पकड़ा जाता है (जब दोनों बच्चे हाथ नीचे करते हैं किसी पिंजरे की तरह जब गाना खत्म हो जाता है) वह बाहर हो जाता है।

Leap-Frog

In leap frog one player bends over with his hands on his bent knees, assuming a frog-like position. The other players in turn place their hands on the 'Frog's' back and vault over him, each then running in line a few steps forward and crouching in front of the first player assuming the 'Frog' position, forming another back to vault over. This continues till all the players have jumped and/or crouched down as frogs. The last player in line has to jump over all the other players' backs. This game can be continuous and non-ending if the first player stands up and jumps over the others' backs and continues crouching in line, followed by the second player and so on.

मेंढक-कूद

मेंढक कूद में एक खिलाड़ी अपने हाथों को घुटने पर रख झुक कर जाता है, किसी मेंढक की तरह। दुसरा खिलाड़ी "मेंढक" की पीठ पर हाथ रखकर उसके उपर से कूद जाता है। इसी तरह पहले कूदने वाला खिलाड़ी मेंढक बन जाता है। यह तबतक चलता हैं जबतक कि सभी खिलाड़ी कूद न जाएं या मेंढक न बन जांए। आखिरी खिलाड़ी को सभी के ऊपर से कूदना पड़ता है। यह खेल लगातार चलता रह सकता है अगर पहला खिलाड़ी खड़ा होकर दूसरे के ऊपर से कूद जाए और आगे जाकर मेंढक बन जाए और इसी तरह खेल आगे बढ़ता रहता है।

Kombea Zuz (Cock Fight)

This game is played in a large open area; it requires 2 or more players, the more the merrier. A large circle is drawn with chalk on the floor, all the players stand inside the circle, they stand on one leg and the other is folded behind their backs, they may hold the folded leg with their hands for additional support. The game begins when the players say 'Ready!' Any player who puts his folded leg down or whose standing leg touches the circle is out. Players try to push each other with their shoulders so that the opponent is forced to put down his leg or steps outside the circle and is declared out. Players must jump about in the circle, if a player is caught standing in one place they are declared out. The objective of the game is to be the last remaining player in the circle.

कोम्बिया जुज (मुर्गा लड़ाई)

यह खेल किसी खुले जगह पर खेला जाता है। इसमें दो या अधिक लोगों की जरूरत होती है, जितने ज्यादा हो उतना ही मजा आता है। एक बड़े से गोल घेरे में सभी खिलाड़ी खड़े होते हैं। सभी एक पैर पर खड़े होते हैं और दूसरे पैर को मोड़कर एक हाथ से पकड़ लेते हैं और एक हाथ को अतिरिक्त संतुलन के लिए इस्तेमाल करते हैं। खेल तब चालू होता है जब खिलाड़ी "रेडी" कहते हैं। जो भी खिलाड़ी पहले पैर नीचे रखता हैं वह बाहर हो जाता है। खिलाड़ी एक दूसरे को कंधे से धकलते हैं जिससे विरोधी अपना दूसरा पैर जमीन पर रख दे और गोल घेरे से बाहर चला जाए। खिलाड़ी गोल घेरे में उछलते हैं, अगर खिलाड़ी एक ही जगह पर खड़े रह जाएं तो उन्हें बाहर जाना पड़ता है। सभी खिलाड़ियों का मकसद होता है कि वह घेरे में खड़ा आखिरी खिलाड़ी हो।

Coconut Breaking

The coconut breaking competition has evolved from a recreational activity to a state level competition in Goa, where players from over the state compete to play this unique game. The game is played in pairs, where two players compete against each other. The players stand approximately 10 meters away from each other on an open field. Each player carries with him six coconuts, with the outer layer of husk removed. The first player rolls the peeled coconut on the ground, at a medium pace, towards the other player. The other player waits for the coconut to get close enough and with another coconut in his hand, he attempts to break the coconut rolling towards him. If he breaks the coconut, he wins that round, but if his own coconut breaks then his loses that round. The same routine is repeated with the other coconuts left. At the end of the lot, the player who has broken the maximum number of coconuts emerges as the winner.

नारियल तोड़ना

नारियल तोड़ने की प्रतियोगिता की उत्पत्ति मनोरंजन के लिए खेले जाने वाले खेल से हुई है। जिसमें अलग राज्य के खिलाड़ी हिस्सा लेते हैं। यह खेल जोरों में खेला जाता हैं, जिसमें एक टीम के दो खिलाड़ी दूसरी टीम के खिलाड़ी के साथ खेलते हैं। एक खुले मैदान में करीब १० मीटर की दुरी पर खिलाड़ी खड़े होते हैं। हरेक खिलाड़ी अपने साथ ६ नारियल लाता हैं जिसके ऊपर की खाल निकली होती हैं। पहला खिलाड़ी छिले नारियल को दूसरे खिलाड़ी की तरफ धीरे से लुढ़का कर फेंकता है। दूसरा खिलाड़ी नारियल को अपने नजदीक आने का इंतजार करता है और जब नारियल पास आ जाता है तो वह उसे अपने नारियल से जोर से मारकर तोड़ने की कोशिश करता है। यही दूसरी टीम के खिलाड़ी भी करते हैं। खेल के अंत में जो खिलाड़ी सबसे ज्यादा नारियल तोड़ता है वह जीत जाता है।

Dog and Bone

Equipment: Small throw-able (hand sized) bag or some other small unbreakable object.

Divide into two teams of equal numbers. Place the bean-bag (the bone) in the middle of the room, teams can either sit in a big/wide circle around this or in two lines down the edges of a playing area. Either way make sure there is plenty of space between players and the bean-bag.

Each team must be numbered 1 to 12 (change this depending on group size). The instructor shouts a number and the two people with that number (on opposite teams) must try to get the bone before the other one. When one gets the bone, the other can try to tag them before they get back to their team line. The team scores points depending on how many times they manage to get the bone, without being tagged/ touched.. You can mix it up by choosing different numbers on each team to go against each other.

कुत्ता और हड्डी

खेलने के लिए सामानः छूटे फेंके जाने लायक बेग या अन्य कोई और वस्तु। खिलाड़ियों को दो टीमों में बांटा जाता है। बेग को मैदान के बीच में रखा जाता है। दोनों टीमों के खिलाड़ी बेग के चारों ओर एक गोल बनाकर या फिर एक लाईन बना कर बैठ जाते हैं। यह ध्यान में रखना होता है कि खिलारियों और बेग के बीच में काफी जगह हो। दोनों टीमों के एक-एक खिलाड़ी खेलने के लिए आ जाते हैं। बेग या अन्य कोई भी चीज को बीच में रख दिया जाता है। हरेक टीम को १ से १२ तक की संख्या दी जाती हैं (यह टीम के आकार पर निर्भर करता है)। रेफरी किसी भी संख्या को जोर से चिल्लाता है और दोनों टीमों के एक-एक खिलाड़ी आ जाते हैं। जो भी बेग या अन्य कोई जमीन पर पड़ी वस्तु को उठा लेता है और अपने तरफ भाग लेता है। दूसरा खिलाड़ी उसे छूने के लिए तब तक उसका पीछा करता है जब तक वह अपनी टीम में वापिस न आ जाए। टीमों को अंक मिलना इस बात पर निर्भर करता है कि वे कितनी बार बेग लेकर आते हैं।

Patang Bazi (Kite Flying)

Patangbazi (kite flying) is children's most beloved game and the onlookers also enjoy it. Kites are flown with great enthusiasm especially on national holidays. Another kite flyer, who is trying to bring the kite down, entangles his kite with yours, and an exciting kite fight starts. It is exciting not only up in the sky but also on the ground, when kite looters run along with the kite without caring what they are doing or where they are going.

Fine paper is used for making kites. It is strung on a frame of thin bamboo, one stick positioned lengthwise, the other like a bow across it. The kite paper is fastened to the frame with glue. About three inches from the top and four inches from the bottom of the longitudinal stick, fine thread is fastened, forming a triangle. This is attached to hundreds of yards of thread, and wound around a spool.The thread on the spool revolves in the hands of the learner as the expert spacing kite. The fight is encouraged by the onlookers by shouting, 'Woh! Katta!'(Look, it's cut!). The person whose kite is cut is the loser and the loser tries spacing back his kite from where it fell down.

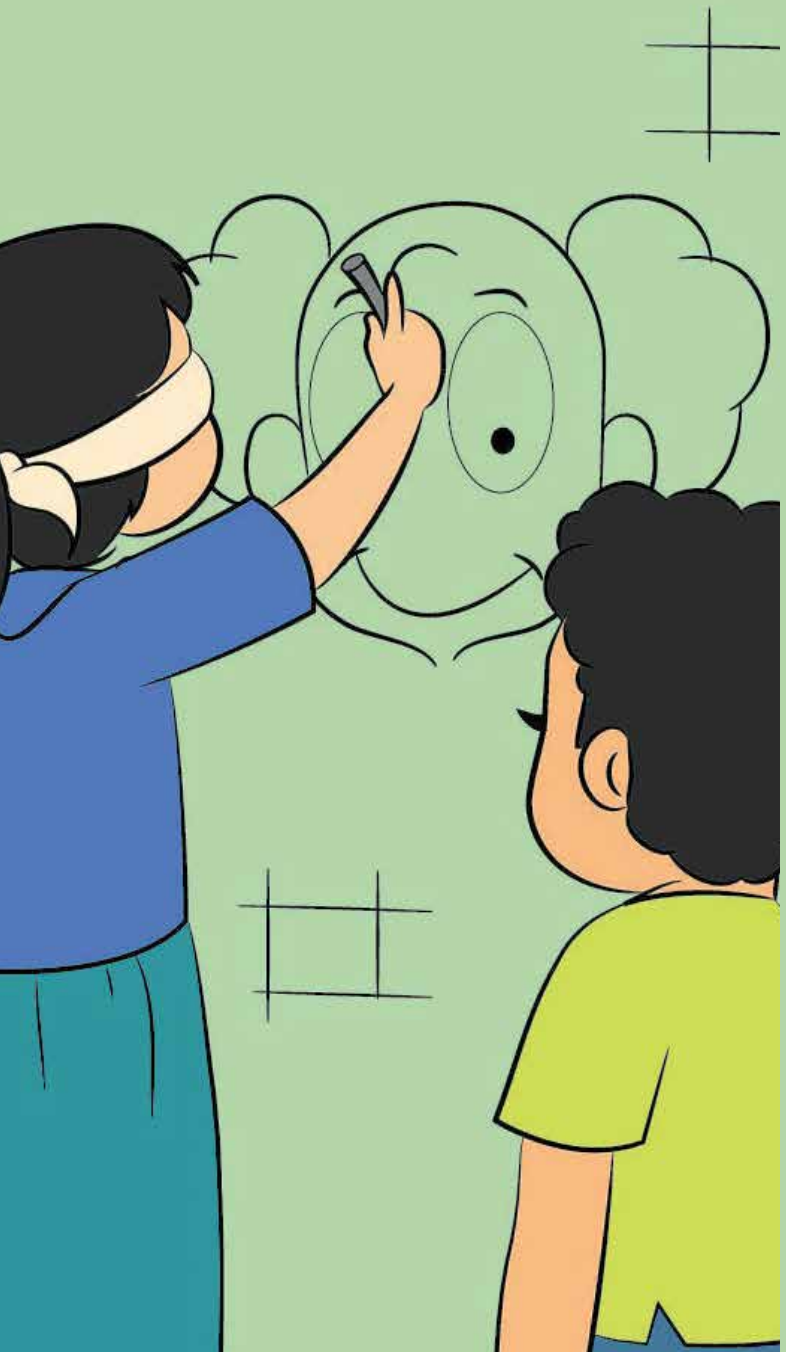
पतंग बाजी

पतंगबाजी बच्चों के सबसे प्यारे खेल और दर्शक को भी बहुत आनंद लेते हैं और विशेष रूप से राष्ट्रीय छुट्टियों पर बहुत उत्साह से उड़ाते हैं। एक पतंग उड़ाने वाला, जब दूसरे की पतंग को नीचे लाने की कोशिश कर रहा होता है तो अपनी पतंग को दूसरे की पतंग से उलझा लेता है और एक रोमांचक पतंग लड़ाई शुरू होती है। यह न केवल आकाश में बल्कि जमीन पर भी रोमांचक है, जब पतंग लूटने वाले पतंग के साथ चलते हैं, बिना देखे कि वे क्या कर रहे हैं या वे कहां जा रहे हैं।

पतंग बनाने के लिए बढ़िया कागज का उपयोग किया जाता है। और उसे एक पतली बांस की एक फ्रेम पर चिपका दिया जाता है, एक छोर लंबाई में खड़ा है, दूसरे उस पर एक धनुष की तरह है। पतंग कागज को गोंद के साथ फ्रेम में बांधा गया है। लंबी छड़ी के नीचे से ऊपर और चार इंच के तीन इंच के बारे में, पाउडर कांच के साथ इलाज किए जाने वाले ठीक धागे को बांधा गया है, एक त्रिभुज बना रहा है। इसे सैकड़ों गज लंबे धागे के सहारे एक लटाई से जोड़ा जाता है। लटाई पतंग उड़ाने वाले के हाथों में घूमता है। देखने वाले लोगों को चिल्लाते रहने से लड़ने से लड़ने को प्रोत्साहित किया जाता है, श्वाह! कट्टा! (देखो, यह कट गई!)। जिस व्यक्ति का पतंग काटा जाता है वह हार जाता है और हारने वाला अपने पतंग को वापस पाने की कोशिश करता है, जहां से वह नीचे गिर जाती है।

Draw the Nose on the Clown

This game can be played with any number of children. Draw spacing face on a sheet of paper except the spacing paste it on a wall. Select 1 child, blindfold the child, spin him/her around and then let him/her find their way to the clown's face and draw the nose for the clown. Whoever gets their nose closest to the correct place on the clown's face wins.



जोकर की नाक बनाओ

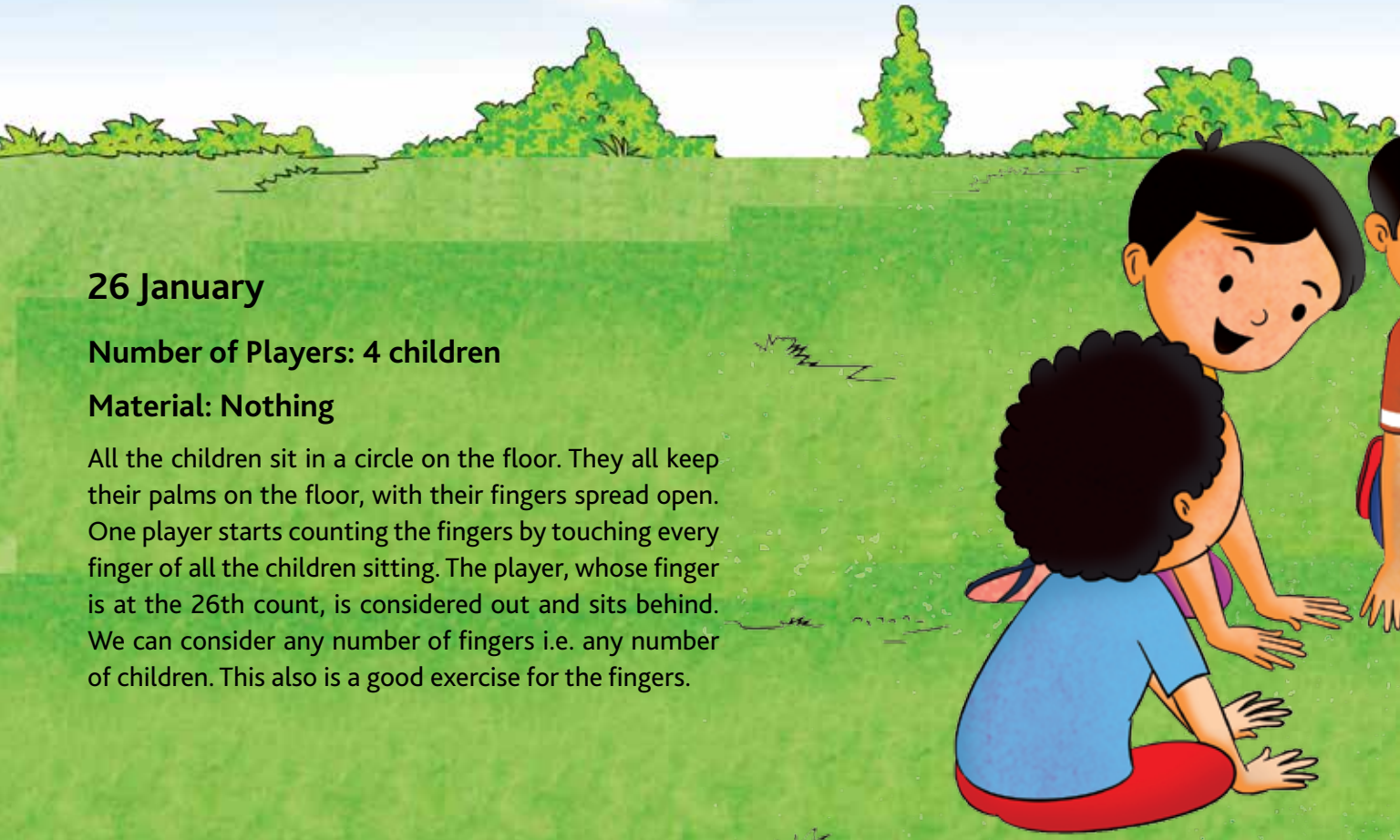
यह खेल बहुत सारे बच्चे खेल सकते हैं। कागज पर एक जोकर की तसवीर बनाई जाती है, सिर्फ नाक नहीं बनाई जाती है। एक बच्चे के आंखों पर पट्टी बांध दी जाती है और उसे गोल-गोल घुमा दिया जाता है। फिर बच्चे को उस तस्वीर पर जोकर की नाक बनानी पड़ती है। जो भी बच्चा नाक को सही जगह पर बनाता है वह जीत जाता है।

26 January

Number of Players: 4 children

Material: Nothing

All the children sit in a circle on the floor. They all keep their palms on the floor, with their fingers spread open. One player starts counting the fingers by touching every finger of all the children sitting. The player, whose finger is at the 26th count, is considered out and sits behind. We can consider any number of fingers i.e. any number of children. This also is a good exercise for the fingers.



२६ जनवरी

खिलाड़ियों की संख्या: 4

खेलने के लिए सामग्री: कुछ नहीं

इसमें सभी खिलाड़ी अपने हाथ की उंगली जमीन पर रखते हैं। एक खिलाड़ी उंगलियों को छू कर एक से शुरू करके गिनती गिनता है। जिस खिलाड़ी पर 26 आ गया वह आउट हो जाता है और पीछे हट जाता है। इस खेल में हाथ की उंगली कितनी भी रख सकते हैं। इससे उंगली की कसरत भी होती है।

About Child Health & Sports Cooperative

Play, recreation and sports are considered to be cornerstone of children's health and well-being and researchers have found its positive impact on the life of children. Playing together provides opportunities for social, moral as well as emotional development hence counts as a vehicle for personality development. In addition to this advantage, play erodes the boundaries of caste, religion, color and gender. In spite of the importance given by researches from a range of disciplines including education, psychology, philosophy and anthropology, millions of children are denied opportunities for play and recreation due to varying reasons like war, conflict, disease, abilities, poverty, lack of safe spaces, and lack or recognition of the importance or misconceptions on play and recreational activities.

The Child Health & Sports Cooperative (CHSC) sees children's participation in sport as a life skill in itself. The core goal of CHSC is to support street-connected and ethnically marginalised children lead healthy lives and make positive, informed choices. Sport has been identified as an important element to achieve those core goals and also to strengthen efforts around emerging issues to improve mental health, tackle risk behaviour and overcome social isolation.

In Child Health and Sports Cooperative (CHSC), sports is one of the mechanisms for ensuring the emotional well-being of children especially overcoming the social isolation, and improving their physical and mental health so that they can improve their life chances.

About Butterflies

Butterflies is a registered voluntary organisation working with the most vulnerable groups of children, especially street and working children since 1989 in Delhi. With a rights based, participatory, non-institutional approach the organisation endeavours to educate and impart life skills to vulnerable children so that they become self-reliant and exit out of the cycle of generational illiteracy & poverty. Butterflies reaches out to almost 3,300 children every year through various interventions in all project areas and has touched the lives of more than 71,000 children since inception. Children's participation is the core belief of all the programs implemented by Butterflies. For more information about Butterflies, visit: www.butterflieschildrights.org

Butterflies

Protecting and empowering children since 1989

U-4, Green Park Extension, New Delhi-110 016
Tel.: +91-11-47471000, 26163935, Fax: +91-11-26196117
E-mail: butterfliesngo@gmail.com
Website: www.butterflieschildrights.org