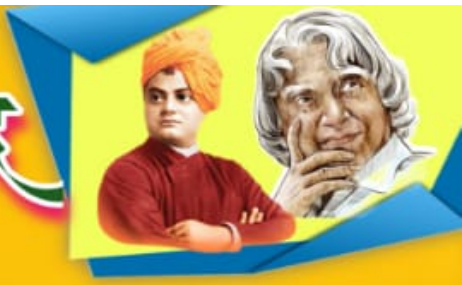
मिशन शिक्षण संवाद



प्रमुख खेल

शैक्षिक कविताओं का संकलन

काव्य मंजरी

शिक्षा का उत्थान
शिक्षक का सम्मान
मानवता का कल्याण

आओ हाथ से हाथ मिलाएँ, बेसिक शिक्षा का मान बढ़ाएँ।

#9458278429

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

01

दौड़

दौड़ना सेहत के लिए उपयोगी,
तन मजबूत रखे निरोगी।
सभी जीव दौड़ते रहते,
रात-दिन जो साथ में रहते।।

बच्चे हँसते-खेलते दौड़ें,
तेज दौड़ पीछे सबको छोड़ें।
स्कूलों में प्रतियोगिता कराते,
जीतने वाले 'धावक' बन जाते।।

छात्र-छात्राओं की बनी टोली,
भाग-दौड़कर खेलें होली।
खेल में छूकर दौड़ वो जाते,
नहीं वो रुकते जीतकर आते।।

पी० टी० ऊषा, हिमा दास धावक,
मिल्खा सिंह ने भी जीते पदक।
भारत का नाम किया है रोशन,
बिना सुविधाओं के दौड़े थे ये रतन।।

रचनाकार- नैमिष शर्मा (स०अ०)
उच्च प्रा० विद्यालय (1-8)- तेहरा
विकास खण्ड व जनपद- मथुरा

प्रमुख खेल

02

कुश्ती

मनोरंजन का साधन होते खेल,
कुछ इनडोर, कुछ होते आउटडोर।
आउटडोर खेल एक कुश्ती,
मिस्र से उठा जिसका शोर।।

दो बलशाली लोग आजमाएँ,
एक-दूजे पर अपनी ताकत।
चित और पट के दाँव-पेंच से,
कुश्ती खेल में दिखाते हिम्मत।।

निश्चित अवधि में खेला जाता,
होता 'एरिना' का तय आकार।
फ्री स्टाइल, ग्रीको रोमन हैं,
कुश्ती खेल के दो प्रकार।।

रेफरी की सीटी पर होते,
पुरूष वर्ग के सात मुकाबले।
चार होते हैं महिला वर्ग में,
फ्री स्टाइल कुश्ती में भले।।

दारासिंह, उदयचन्द, सुशील कुमार,
साक्षी मलिक और गीता फोगाट।
कुश्ती में लहराया परचम,
भारत का किया ऊँचा ललाट।।

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद, शिक्षक का सम्मान

रचना

शिखा वर्मा (इं०प्र०अ०)
उ० प्रा० वि० स्योढ़ा
बिसवां, सीतापुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

03

क्रिकेट

क्रिकेट है एक खेल लोकप्रिय,
इंग्लैंड में था प्रारम्भ हुआ।
नियमों, कानूनों में बंधा हुआ है,
आई०सी०सी० का नेतृत्व मिला।।

भारतीय क्रिकेट टीम अनोखी,
अन्तर्राष्ट्रीय क्रिकेट में परचम लहराती।
बी०सी०सी०आई०द्वारा है संचालित,
भारत को वर्ल्ड कप दिलवाती।।

11 खिलाड़ियों की टीम है होती,
एक दूजे के संग जो लड़ती।
20 मीटर की पिच के ऊपर,
गेंद चौके-छक्के लगाती।।

सचिन, विराट, सहवाग और युवराज,
प्रसिद्ध खिलाड़ी भारत के आज।।
1983और 2011 में वर्ल्ड कप पाया,
देश का नाम विश्व भर में बढ़ाया।।

रचना -
डॉ० नीतू शुक्ला (प्र०अ०)
मॉडल प्राइमरी स्कूल बेथर 1
सिकंदरपुर कर्ण, उन्नाव

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

04

बैडमिंटन

बैडमिंटन का खेल ये,
जो खेला जाता रैकेट से।
खेला जाता है कोर्ट में,
विभाजित होता जो नेट से।।

इसका कोर्ट होता है,
आयत के आकार में।
दो में भी खेला जाता,
हो सकता है ये चार में।।

चिड़िया के पंखों से बना,
होता है शटल कॉक यह।
1992 से ओलम्पिक में,
खेला जाता है खेल यह।।

ब्रिटिश द्वारा 19 वीं सदी में,
किया गया था विकसित।
पी० वी० सिन्धू, साइना नेहवाल ने,
पायी है इस खेल में शोहरत।।

रचना- पूनम गुप्ता "कलिका"
(स०अ०) प्रा० वि० धनीपुर,
धनीपुर, जनपद अलीगढ़

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

05

तैराकी

एक प्रकार की जलक्रीड़ा,
तैराकी जिसका नाम है।
मनोरंजक और लाभप्रद,
जल में गति ही पहचान है।।

ब्रेस्ट स्ट्रोक, बैक स्ट्रोक,
बटरफ्लाई और फ्रीस्टाइल।
मुख्य प्रकार तैराकी के हैं,
आओ जानें इनको भाई।।

मिहिर सेन और बुला चौधरी,
भारत के प्रसिद्ध तैराक।
खजान सिंह ने रजत जीत,
एशियाई खेलों में जमायी धाक।।

माइकल फेल्प्स प्रसिद्ध,
तैराक अमेरिका के हैं।
जिनके नाम तैराकी के,
चार विश्व रिकॉर्ड जुड़े हैं।।

रचना-
अरविन्द कुमार सिंह (स०अ०)
प्रा०वि० धवकलगंज
बड़ागाँव, वाराणसी

शिक्षा का उत्थान, शिक्षक का सम्मान, मानवता का कल्याण

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

06

टेनिस

रैकेट गेंद से होता खेल,
टेनिस कोर्ट में खेलते खेल।
एकल में दो, डबल में चार,
खेलते खिलाड़ी टेनिस खेल।।

फ्रांस में मध्यकाल में शुरुआत,
शामिल ओलम्पिक में बनी बात।
1880 में ब्रिटिश अधिकारियों द्वारा,
चलन में लाने से हुई शुरुआत।।

प्रमुख खिलाड़ी रोजर फेडरर,
महेश भूपति और लिएण्डर।
मारिया शारापोवा, सेरेना विलियम्स,
सानिया मिर्जा, राड लेवर।।
विश्वस्तरीय चार प्रमुख स्पर्धाएँ,
कहते ग्रैंड स्लैम प्रतियोगिताएँ।
पहचान हैं आस्ट्रेलियाई ओपन,
फ्रेंच, विम्बलडन, यू.एस.ओपन स्पर्धाएँ।।

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद शिक्षक का सम्मान।

रचना
सुमन पाण्डेय (प्र० अ०)
प्रा० वि० टिकरी-मनौटी
खजुहा, फतेहपुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

07

मुक्केबाजी

मुक्केबाजी होती है एक कला,
जो कहलाती है मार्सल कला।
इसमें दो प्रतिद्वन्द्वी हैं चुने जाते,
जो समान भार वाले हैं होते॥

मुक्केबाजी के खेल में जानें,
कई राउण्ड्स हैं खेले जाते।
दो मुट्ठियों के प्रयोग से इसमें,
आपस में दो प्रतिद्वन्द्वी लड़ते॥

1743 में जैक ब्राटन ने,
मुक्केबाजी के नियम बनाये।
जो ब्राटन के नियम से देखो,
दुनिया में हैं पहचाने जायें॥

भारत की शान बढ़ाने में,
कई खिलाड़ी तैयार हुए।
मैरी, विजेन्द्र, अमित आदि के,
नाम कई विश्व खिताब हुए॥

रचना:- शिप्रा सिंह (स०अ०)
उ० प्रा० वि० रूसिया
अमौली, फतेहपुर

शिक्षा का उत्थान, मिशन शिक्षण संवाद, शिक्षक का सम्मान।

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

08

पोलो

भारत के मणिपुर में जन्मा पोलो,
ब्रिटिश काल में प्रसिद्ध हुआ।
चार-चार खिलाड़ियों की टीम बनी,
घोड़ों पर सवार होकर खेल हुआ॥

सब हेलमेट पहन तैयार हुए,
सब टीम भावना से भरे हुए।
जब दौड़े घोड़े मैदान में,
रफ्तार देख सब दंग हुए॥

कागंजेई ने उपज की पोलो की,
बॉल, स्टिक, घोड़े अभिन्न अंग।
देवयानी राव ने नाम किया,
ऐसा खेला सब हुए दंग॥

वर्ल्डकप में चयनित हुए पद्मनाभ,
भारत देश का परचम फहराया।
ऐसा है अद्भुत पोलो खेल,
सबके मन को है यह भाया॥

रचना :- मोनिका श्रीवास्तव (प्र०अ०)
प्रा० वि० दामोदरपुर
अमौली, फतेहपुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

09

कबड्डी

बंग्लादेश का राष्ट्रीय खेल,
कबड्डी कहलाता है।
भारत के कोने-कोने में,
बड़े शौक से खेला जाता है।।

हु-तू-तू के नाम से भी,
कहीं-कहीं यह जाना जाता।
श्रीलंका, नेपाल, पाकिस्तान,
में भी बड़ा प्रिय यह माना जाता।।

इसकी दोनों टीमों में,
बारह-बारह खिलाड़ी होते हैं।
सात खिलाड़ी कोर्ट में होते,
पाँच रिजर्व में होते हैं।।

यह खेल बीस-बीस मिनट का,
दो हिस्सों में खेलते हैं।
विपक्षी पाले में जाकर खिलाडी,
कबड्डी-कबड्डी बोलते हैं।।

रचना- शहनाज़ बानो (स०अ०)
उ० प्रा० वि० भौंरी
मानिकपुर, चित्रकूट

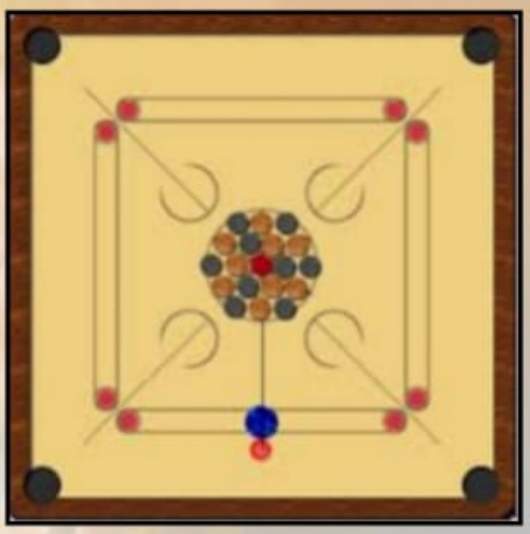
मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

10

कैरम

भारत की माटी में जन्मा,
कैरमबोर्ड का प्यारा खेल।
चार खिलाड़ी खेलते इसको,
जगह न घेरे हर उम्र का खेल।।



लकड़ी के बोर्ड से निर्मित,
19 गोटियों से खेला जाता।
स्ट्राइकर अपनी तीव्र गति से,
गोटियों को छेद तक पहुँचाता।।

1935 में उत्पत्ति हुयी खेल की,
1988 में अर्न्तराष्ट्रीय ख्याति पायी।
अर्न्तराष्ट्रीय कैरम महासंघ स्थापना,
भारतीय महानगर चेन्नई में हो पायी।।

मारिया इरुदम सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी,
कैरम जिनकी साँसों में बसता।
अर्जुन पुरस्कार जीतकर इन्होने,
खेल जगत में नाम जमाया इसका।।

रचना
सीमा मिश्रा (स०अ०)
उ० प्रा० वि० काजीखेड़ा
खजुहा, फतेहपुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

11

रग्बी

18 वीं शताब्दी में शुरू हुआ रग्बी,
यह खेल है फुटबॉल जैसा ही।
लेकिन पैरों के बजाय खेलते हैं,
पन्द्रह खिलाड़ी इसे हाथों से ही।।

न्यूजीलैण्ड, दक्षिण अफ्रीका, वेल्स,
फिजी, देशों का है यह राष्ट्रीय खेल।
कीथ वुड, डैन कार्टर, लांस टांड,
प्रमुख खिलाड़ी खेलते हैं यह खेल।।

हमारे यहाँ यह खेल अभी,
कम ही लोकप्रियता पाता है।
नासिर हुसैन, भरुचा की कप्तानी में,
महिला व पुरुषों में खेला जाता है।।

चैंपियनशिप ट्रॉफी, लैंसडाउन कप,
जैसे अनेक पुरस्कार इसमें होते हैं।
हाल ही में भारतीय महिलाओं ने,
मनीला में रग्बी में मुकाबले जीते हैं।।

रचना
भावना शर्मा (प्र०अ०)
प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

12

जिम्नास्टिक

प्राचीन यूनान में शुरू हुआ खेल,
तब कहलाता था व्यायाम का खेल।
1800 में हुई इस खेल की शुरूआत,
ओलम्पिक में पायी इसने रफ़्तार।।

60 से 30 मीटर चौड़ा इसका मैदान,
जल्दी बनी इस खेल की पहचान।
सात खिलाड़ियों का होता एक दल,
यह खेल करता हैरतअंगेज हर पल।।

लचक, तन्दुरुस्ती और स्टेमिना,
होता नहीं यह खेल इनके बिना।
कला, कौशल, तकनीक जरुरी,
लो इस खेल की जानकारी पूरी।।

भारत की दीपा कर्माकर बनी शान,
खेल को दिलायी भारत में पहचान।
यह खेल है सभी खेलों का आधार,
खिलाड़ियों का किया सपना साकार।।

रचना- प्रतिमा उमराव (स० अ०)
उच्च प्रा० वि० अमौली (1-8)
अमौली, फतेहपुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

13

बिलियर्ड्स

तीन रंग की गेंदों संग ,
क्यू ने बिलियर्ड्स सजाया।
हरी घास से होकर,
राजा लुइ मेज पर लाया।

अंग्रेजों के खेमे ने जब,
बिलियर्ड्स पर कब्जा जमाया।
फरेरा और गीत सेठी ने,
मिलकर छक्के छुड़ाया ।

मिली सफलता भारत को,
बिलियर्ड्स का स्वर्णिम युग आया।
उन्नीस सौ अस्सी-नब्बे में,
अशोक ने भारत को पदक दिलाया।

वर्ल्ड चैंपियन की हैट्रिक से,
गीत सेठी ने मान बढ़ाया।
सतीश, अरविन्द और पंकज ने,
बिलियर्ड्स को लोकप्रिय बनाया।

रचना
सुनीता यादव (प्र०अ०)
प्रा० वि० फत्तेपुर मीराबेहड़, हरगाँव, सीतापुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

14

स्कीइंग

स्कीइंग है ऐसा एक खेल निराला,
बच्चे-बड़े सभी के मन को भाने वाला,
लकड़ी, धातु, प्लास्टिक के तंग तख्त को,
पैरों में बाँध बर्फ़ आदि में फिसलने वाला।।

अजब जूता पहनता इसे खेलने वाला,
विशेष कुण्डियों से जो जुड़ने वाला।
पकड़नी होती छड़ी इसमें खिलाड़ी को,
जिससे पाता सहारा है खेलने वाला।।

कई प्रकार से खेल ये खेला जाने वाला,
टेलमार्क स्किबाजी, स्की कूद निराला।
रोमांचित करता बहुत ये खेल सभी को,
ढलान व मैदानी स्किबाजी अचम्भित करने वाला।।

सर्वप्रथम सामियों द्वारा खेला जाने वाला,
शिकार, युद्ध, यातायात में प्रयुक्त किया जाने वाला।
उत्तरी स्कैंडिनेविया ने अविष्कार किया इस खेल को,
स्क्रिडफिन्नर कहलाता था इसे खेलने वाला।।

रचना
सुप्रिया सिंह (स०अ०)
क० वि० बनियामऊ
मछरेहटा, सीतापुर

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

15

निशानेबाजी

इस खेल की कोई उम्र ना होती,
शूटिंग कहते या निशानेबाजी।
12 की उम्र में शुरू कर सकते,
लेकिन जरूरी हड्डियों की मजबूती।।

बन्दूकों और निशाने से,
शूटिंग को करते श्रेणीबद्ध।
पिस्टल, राइफल, शॉटगन,
तीन इवेन्ट इससे सम्बद्ध।।

अभिनव ब्रिंद्रा, तेजस्वनी सावंत,
संजीव राजपूत, अंजलि भागवत।
भारत के लिए मेडल लेकर आते,
शूटिंग रेंज में जब खेलने जाते।।

जैकेट, ट्राउजर और शूज,
राइफल शूटिंग में पहनी जाती।
बागपत की चन्द्रो और प्रकाशी,
बुजुर्ग महिलाएँ हैं शूटर दादी।।

रचना
स्नेह लता (स०अ०)
प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

16

गोल्फ

१७ वीं शताब्दी में खोज मानी,
जाती खेल की यूरोप देश में।
लोकप्रियता मिली अमेरिका,
प्रचलित हुआ विश्व भर में।।

खेल का मैदान लम्बा चौड़ा,
हरी-हरी घास से भरा होता है।
जगह-जगह गड्ढे बने होते हैं,
जिनको हज़ार्ड कहा जाता है।।

व्यक्तिगत एवं टीमों द्वारा यह,
खेल खूब खेला जाता है।
खेलने वाले खिलाड़ियों को,
गोल्फर्स कहा जाता है।।

मुख्य गोल्फर्स अलीशेर,
ज्योति रंधावा, रोहताश।
राशिद खान, अदिति, अशोक,
दीक्षा नोमिनेट अर्जुन अवार्ड।।

रचना
माला सिंह (स०अ०)
क० वि०- भरौटा
वि० क्षे०- सरधना
जनपद- मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

17

वॉलीबॉल

वॉलीबॉल खेल ने भारत में,
पहचान बनायी है खास।
अमेरिका से 1895 में,
शुरु हुआ इसका इतिहास।।

दो दल इस खेल को हैं खेलते,
एक दल में छः खिलाड़ी खेलते।
गेंद को हाथों से जाल के पार,
प्रतिद्वन्द्वी दल के पाले में फेंकते।।

जिमी जार्ज, बलवन्त सिंह खिलाड़ी हैं प्रमुख,
उत्तम ऊर्जा, अनुशासन इसमें हैं प्रमुख।
इनडोर व बीच पर यह खेला जाता,
श्रीलंका, नेपाल का राष्ट्रीय खेल कहलाता।।

सर्विस, पासिंग, स्मैश, ब्लॉक कौशल होते हैं,
फेडरेशन कप, शिवाजी गोल्ड कप, विश्व कप,
एशिया कप, इण्डिया गोल्ड कप इसमे होते हैं।।
भारत ने एशियन खेल में कांस्य व रजत पदक जीते हैं।।

रचना- रीना काकरान (स0अ0)
प्रा0 वि0 सालेहनगर
वि0 क्षेत्र- जानी, मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

18

तीरंदाजी

वैदिक काल से ही धनुर्विद्या,
हमारे देश में प्रचलित है।
धनुष-बाण का होना हमारे,
वेद पुराणों में उल्लेखित है।।

तीरन्दाजी धनुष और तीर,
का अद्भुत खेल होता है।
इसमें मस्तिष्क और माँसपेशियों,
के बीच जबरदस्त मेल होता है।।

समय के साथ इस खेल के,
नियमों मे बदलाव आया है।
तीरन्दाजी को ओलम्पिक खेलों,
में भी शामिल किया गया है।।

तीरन्दाजी में लक्ष्य पर सटीकता,
से स्कोरिंग की जाती है।
बच्चों और वयस्कों की प्रतियोगिता,
लक्ष्य से दूरी पर निर्भर करती है।।

रचना
ज्योति सागर (स०अ०)
उ० प्रा० वि० सिसाना
बागपत, बागपत

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

19

लम्बी कूद

चौड़ा मिट्टी का मैदान,
खोदा उसको एक समान।
निश्चित ऊँचाई पर रस्सी बाँध देते,
एथलीट दौड़-दौड़कर लम्बी कूद लगाते।।

पुरुषों की स्पर्धा हुई 1896 से,
और महिलाओं की 1928 से।
खेलों में सीधा सरल खेल है,
ओलम्पिक में शामिल यह खेल है।।

राष्ट्रीय खेल प्राचीन ग्रीस का,
एक समय में एक ही दौड़ लगावे।
बारी-बारी सब आजमावे,
कूदे सबसे लम्बा वही विजेता कहलावे।।

कुछ भारतीय खिलाड़ी इसके,
जिनका लोहा जन-जन माने।
मुरली श्री शंकर, अंजू बॉबी जॉर्ज,
म्युखा जॉनी, एथलीट हैं जाने-माने।।

रचना रानी शर्मा (स०अ०)
प्रा० वि० नारंगपुर
परीक्षितगढ़, मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

20

शतरंज

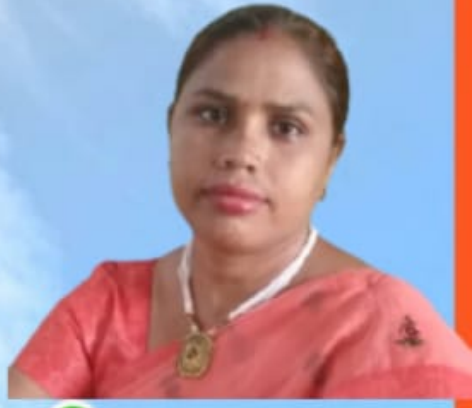
शतरंज एक मज़ेदार खेल,
जो बोर्ड पर खेला जाता है।
कहलाता है ये इनडोर गेम,
दो लोगों द्वारा खेला जाता है।।

बोर्ड पर होते 64 वर्ग खाने,
32 सफेद रंग और 32 रंग काले।
राजा चले एक कदम और घोड़ा ढाई,
शह और मात से होती तीखी लड़ाई।।

भारत है इस खेल का जनक,
चतुरंग के नाम से यह विख्यात है।
खेलों में शतरंज के ग्रांड मास्टर का,
खिताब विश्वनाथन आनन्द को प्राप्त है।।

होता इस खेल से मस्तिष्क का विकास,
बच्चे और बड़े अनुशासित होते हैं।
समय का सदुपयोग और फैसले की क्षमता,
बढ़ा कर होनहार, प्रतिभाशाली कहलाते हैं।।

रचना
नीलम भास्कर (स०अ०)
उ० प्रा० वि० सिसाना
बागपत, बागपत



मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

21

हॉकी

हॉकी भारत देश का है राष्ट्रीय खेल,
इंग्लैण्ड में सबसे पहले खेला गया यह खेल।
बहुत ही शानदार और बेहतरीन है यह खेल,
जिसमें व्यायाम और रोमांच का है मेल।।

ओलम्पिक खेलों में भारतीयों द्वारा,
जब हॉकी में स्वर्ण पदक जीता गया।
तब देश के गर्व और शान का प्रतीक,
इसे हमारा राष्ट्रीय खेल माना गया।।

यह एक आउटडोर खेल है इसमें,
दोनों टीमों में 11-11 खिलाड़ी होते हैं।
दोनो ही टीमों को जीतने के लिए,
ज्यादा से ज्यादा गोल बनाने होते हैं।।

हॉकी का जादूगर मेजर ध्यानचन्द आज भी,
हॉकी खिलाड़ियों के दिलों में जिन्दा है।
हॉकी के जादूगर का खिताब जीतने का,
हर हॉकी खिलाड़ी का सपना होता है।।

रचना
रीना कुमारी (स०अ०)
उ० प्रा० वि० सिसाना
बागपत, बागपत

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

22

डिस्कस थ्रो

डिस्कस थ्रो एक प्राचीन खेल है,
ट्रैक और फील्ड इवेन्ट का मेल है।
पाँचवीं शताब्दी में हुई इसकी शुरुआत,
उत्तम ऊर्जा, फुर्तीलेपन से देते इसमें मात।।

इस खेल में भारी डिस्क फेंकते हैं,
ओलम्पिक में भी हम इसे देखते हैं।
जर्मनी ने 1986 में विश्व रिकॉर्ड बनाया,
मनोरंजक खेल सबके मन को भाया।।

पुरुष प्रतियोगी को 2 किग्रा० का चक्का,
महिला को 1 किग्रा० का फेंकना होता हैं।
इसकी त्रिज्या 36.50 मी० होती है,
यह तीन वर्गों में विभाजित होता है।।

प्रमुख खिलाड़ी कृष्णा पूनिया, विकास गौड़ा हैं।
इस खेल में इन्होंने रिकॉर्ड तोड़ा है।
राष्ट्रमण्डल खेल में दोनों ने,
भारत के नाम स्वर्ण पदक जोड़ा है।।

प्रस्तुति
ऊषा रानी (स०अ०)
कम्पोजिट वि० खाता
विकास क्षेत्र- मवाना, मेरठ

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

23

फुटबॉल

दुनिया के लोकप्रिय खेलों में,
एक है फुटबॉल खेल।
सॉकर भी यह कहलाता है,
है यह सामूहिक खेल।।

घास या कृत्रिम घास का,
होता है एक मैदान।
जिसके दोनों छोरों पर होता,
एक-एक गोल का निशान।।

11-11 खिलाड़ी होते,
दो टीम बाँटी जाती।
ज्यादा गोल करने वाली,
विजेता टीम कहलाती।।

आउटडोर खेल है अच्छा,
शारीरिक व्यायाम कहलाता।
व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक,
सामाजिक रुप से स्वस्थ बनाता।।

रचना
हेमलता गुप्ता (स०अ०)
प्रा ०वि०मुकन्दपुर
लोधा,अलीगढ़

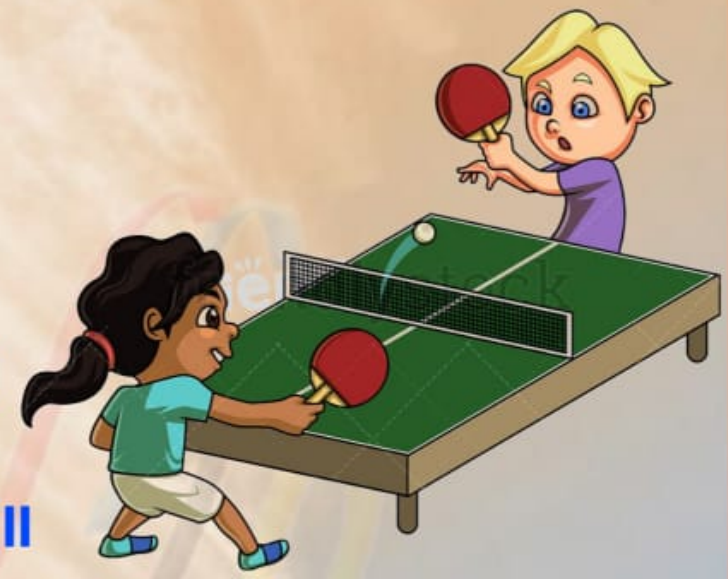
मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

24

टेबल टेनिस

दुनियाँ में है तीसवाँ स्थान,
उन्नीसवीं शताब्दी के दौरान।
टेबल टेनिस खेल है आया,
हर भारतीय के मन को भाया॥



सरल और लोकप्रिय यह खेल,
बॉल, रैकेट, नेट, टेबल का मेल।
'पिंग पोंग' भी इसे कहा गया,
1922 में टेबल टेनिस नाम दिया॥

टेबल की 2.74 मीटर लम्बाई,
1.52 मीटर इसकी होती चौड़ाई।
37 से 39 ग्राम बाल का वजन,
अन्तर्राष्ट्रीय समिति का हुआ गठन॥

इनडोर खेल है टेबल टेनिस,
इसे खेल मन हो जाता हर्षित।
इंग्लैण्ड में इसकी हुई शुरुआत,
टेबल टेनिस का बड़ा इतिहास॥

रचना
मन्जू शर्मा (स०अ०)
प्रा०वि० नगला जगराम
सादाबाद, हाथरस

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

25

खो-खो

खो-खो एक भारतीय खेल है,
चुस्त-दुरुस्त मैदानी खेल है।
जन्मस्थान राजस्थान पुणे कहलाये,
पुरुष और महिलाओं को खूब भाये।।

फुर्ती लाये आलस्य भगाये,
शरीर को सुडौल बनाये।
तन्दुरूस्ती लाये ऊर्जा बढ़ाये,
जीवन को संघर्ष शील बनाये।।

नौ-नौ खिलाड़ी समूह में खेलने आये,
तीन-तीन अतिरिक्त खिलाड़ी भाये।
आयताकार 51×111 फिट का मैदान,
लड़ें दो टीमें आपस में घमासान।।

यह है अनूठा स्वदेशी खेल,
जो करता है आपस में मेल।
कम खर्चीला, खेल रंगीला,
बच्चों के लिए बने मेला।।

रचना:- माधव सिंह नेगी (प्र०अ०)
रा० प्रा० वि० जैली,
ब्लॉक-जखोली, रूद्रप्रयाग

मिशन शिक्षण संवाद

प्रमुख खेल

रचनाकारों की सूची

01- नैमिष शर्मा, मथुरा
02- शिखा वर्मा, सीतापुर
03- डॉ० नीतू शुक्ला, उन्नाव
04- पूनम गुप्ता, अलीगढ़
05- अरविन्द कुमार सिंह, वाराणसी
06- सुमन पाण्डेय, फतेहपुर
07- शिप्रा सिंह, फतेहपुर
08- मोनिका श्रीवास्तव, फतेहपुर
09- शहनाज़ बानो, चित्रकूट
10- सीमा मिश्रा, फतेहपुर
11- भावना शर्मा, मेरठ
12- प्रतिमा उमराव, फतेहपुर
13- सुनीता यादव, सीतापुर
14- सुप्रिया सिंह, सीतापुर
15- स्नेह लता, मेरठ
16- माला सिंह, मेरठ
17- रीना काकरान, मेरठ
18- ज्योति सागर, बागपत
19- रचना रानी, मेरठ
20- नीलम भास्कर, बागपत
21- रीना कुमारी, बागपत
22- उषा रानी, मेरठ
23- हेमलता गुप्ता, अलीगढ़
24- मन्जू शर्मा, हाथरस
25- माधव सिंह नेगी, रुद्रप्रयाग

तकनीकी सहयोग

1- नैमिष शर्मा, मथुरा

2- जितेन्द्र कुमार, बागपत

मार्गदर्शन- राजकुमार शर्मा, चित्रकूट

संकलन :- काव्य मंजरी टीम