MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA

SESSION 2023 2025

VIDYASAGAR UNIVERSITY

DEPERTMENT OF PHYSICAL EDUCATION

B. P. ED 1ST SEM

SUBMITED BY : BRISTI GHOSH

ROLL NO : 01

SUBJECT : MARCHING

সূচিপত্র

		Pg
1	ভূমিকা	1
২	মার্চিং এর উদ্দেশ্য	2
3	সাবধান	3
4	বিশ্রাম	3
5	আরাম সে	4
6	আবর্তন	4
7	সোজা	5
8	ডাইনে মুড়	5
9	পিছে মুড়	6
10	এক লাইনে দাঁড়াও	6
11	ডান দিক থেকে সংখ্যা গণনা কর	7
12	কদম তাল	7
13	খুলি লাইন চল	8
14	নিকট লাইন চল	9

Teacher's Signature

মার্চিং

ভূমিকা : রীতিবদ্ধ ক্রিয়াকলাপের মধ্যে মার্চিং হল অন্যতম প্রধান, মার্চিং বা কুচকাওয়াজ হল নিয়মশৃঙ্খলা মেনে দাঁড়ানো, হাঁটা, দিক পরিবর্তন করা এবং অন্যান্য বিভিন্ন প্রকারের অঙ্গ সঞ্চালন যা একক বা দলবদ্ধভাবে এবং আদেশের মাধ্যমে হয়ে থাকে।

আমাদের দেশে সামরিক বাহিনী, আধাসামরিক বাহিনী, পুলিশ এন.সি.সি, স্কাউট, সেন্টজন অ্যাম্বুলেন্স এবং অবশ্যই শারীরশিক্ষায় মার্চিং বিশেষভাবে সমাদৃত।

জীবনে চলার পথে শৃঙ্খলা হল সবচেয়ে বড় হাতিয়ার। প্রকৃত শিক্ষিত ও ব্যক্তিত্বের বিকাশের জন্য সকলের মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ গড়ে তুলতে হবে। শৈশবকাল থেকে যাতে আমরা সঠিকভাবে বসা, দাঁড়ানো, হাঁটা এবং ত্রুটিমুক্ত দেহভঙ্গিমা গড়ে তুলতে পারি তার জন্য মার্চিং বিশেষভাবে প্রয়োজন।

কুচকাওয়াজের মাধ্যমে শারীরিক, মানসিক ও

সামাজিক গুনাবলীর বিকাশ ছাড়াও জাতীয় দিবস পালন, কোনো শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের বাৎসরিক অনুষ্ঠান, প্রতিষ্ঠানে কোনো বিশেষ ব্যক্তির আগমন বা ক্রীড়া প্রতিযোগীতার উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে মার্চিং সমগ্র অনুষ্ঠানের আকর্ষন মর্যাদা বাড়িয়ে দেয়।

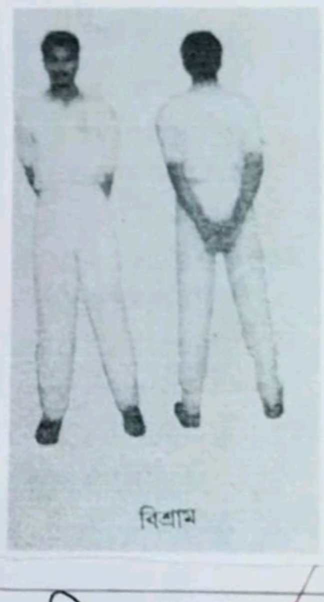
মার্চিং এর উদ্দেশ্য :

(i) শারীরিক ক্ষমতার বিকাশ ঘটনো।

(ii) দেহের অঙ্গ - প্রত্যঙ্গের সুনিয়ন্ত্রন এবং সঠিক দেহ ভঙ্গিমা গড়ে তোলা।

(iii) শৃঙ্খলা, আত্মবিশ্বাস, সঠিক নেতৃত্বদানের ক্ষমতা, অনুশাসন, নিয়ম মেনে চলা ইত্যাদি মানসিক গুনাবলীর বিকাশ ঘটানো।

(iv) সহকর্মী, প্রতিষ্ঠান, দেশের প্রতি ভালবাসা ও একাত্মবোধ বৃদ্ধি করা।



বিশ্রাম

বিশ্রাম

আদেশ (Command):

মার্চিং আদেশদানের মাধ্যমে সম্পন্ন হয়ে থাকে, আদেশ দানের তিনটি অংশ — ক) ব্যাখ্যামূলক (Explanatory)
খ) বিরতি (Pause)
গ) কার্যসম্পাদন (Execution)

আদেশদানের আগে সতর্কবাণী (Cautionary Word) ব্যবহার করা হয় দলকে হুঁশিয়ার বা সতর্ক হওয়ার জন্য, যেমন— ক্লাস, প্যারেড, স্কোয়াড ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়, দলনেতা পরিষ্কারভাবে, উঁচুগলায়, সঠিক কথা গুছিয়ে ব্যবহার করে আদেশ দেবেন, সঠিক দেহভঙ্গিমা, নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়িয়ে ও নিয়ন্ত্রিত শ্বাসের মাধ্যমে আদেশ দিতে হবে।

বিশ্রাম (Stand at Ease/ আরামে দাঁড়াও):

মার্চিং-এর প্রথমে লাইনে দাঁড়াতে হলে বিশ্রামে দাঁড়াতে হয়, 1 ফুট বা 12" ব্যবধানে দু'পা থাকে, দু'পায়ে দেহের ওজন, হাত পিছনে, বাম হাতের তালুর উপর ডান হাত থাকবে ও বুড়ো আঙুল দুটি একে অপরটির উপর থাকবে, দু'হাত শরীরের পাশে লেগে থাকবে দৃষ্টি সোজা, শরীরে স্বাভাবিক দৃঢ়তা থাকবে।

সাবধান

সাবধান অবস্থা থেকে বিশ্রামে আসতে হলে বাম পাকে 6" তুলে ডান পা থেকে 12" ব্যবধানে বাম পাকে স্থাপন করতে হবে এবং একই সাথে দুই হাত দেহের পাশ থেকে পিছনের দিকে যাবে এবং বিশ্রাম অবস্থায় হাতেরমত থাকবে।

আরামসে (Stand Easy / আরাম):

বিশ্রাম অবস্থা থেকে এই আদেশে হাত স্বাভাবিকভাবে পাশে আনতে হবে, পা নাড়ানো, মাথা ঘোরানো, কথা বলা বা রুমাল ব্যবহার করা যায় না, সতর্কবাণী দিলে দ্রুততার সাথে দেহকে ওপরের দিকে ঝাঁকুনি দিয়ে বিশ্রাম অবস্থায় আসতে হয়।

সাবধান (Attention / সোজা হয়ে দাঁড়াও):

বিশ্রাম অবস্থা থেকে বাম পাকে 6" তুলে ডান পায়ের পাশে স্থাপন করতে হবে যাতে দু'পায়ের গোড়ালি পাশাপাশি থাকে এবং পায়ের পাতা দু'টির মাঝে 30° কোন সৃষ্টি হয়, হাত সোজাভাবে দেহের দু'পাশে লেগে থাকবে,

ডাইনে মুড়

হাতের আঙুল অর্ধমুঠো অবস্থায় এবং বুড়ো আঙুল সামনের দিকে থাকবে, মাথা সোজা, দৃষ্টি সামনে, হাঁটু সোজা কিন্তু আড়ষ্ট নয়, দেহের ওজন সমানভাবে দু'পায়ের উপর থাকবে। বিশ্রাম থেকে সাবধান অবস্থায় আসার সময় কখনও গোড়ালি দিয়ে মাটিতে আঘাত (Stamping) করতে নেই।

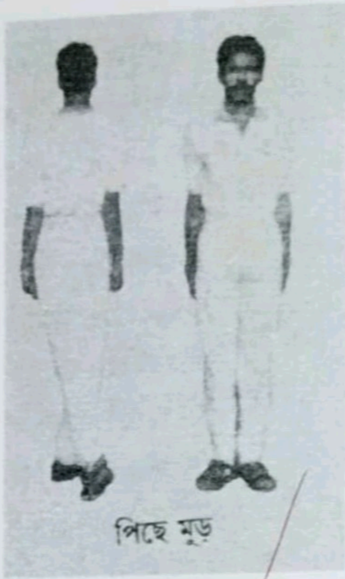
স্যালুটিং-এর কোনকিছু করার আগে সাবধান অবস্থায় আসতে হয়, তাছাড়া পদমর্যাদায় বড়দের সাথে কথা বলার সময় সাবধান অবস্থায় থাকতে হয়।

ঘোরা (Turning):

সাবধান অবস্থা থেকে ওই জায়গায় ডানদিকে বা পিছনে ঘোরা যায়।

ডাইনে মুড় (Right Turn / ডান দিকে ঘোরা):

সাবধান অবস্থা থেকে ডানপায়ের গোড়ালি ও বামপায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে ডানদিকে 90° ঘুরতে হবে। প্রথম পর্বে ঘোরার সময় বামপায়ের পাতার সামনের অংশ মাটি স্পর্শ করে থাকবে, দুই পায়ের হাঁটু সোজা থাকবে এবং হাত দুটি দেহের পাশে লেগে থাকবে, দ্বিতীয় পর্বে পিছনের



পিছে মুড়

পা অর্থাৎ বাম পাকে 6" তুলে ডান পায়ের পাশে স্থাপন করতে হবে সাবধান অবস্থায় আসার জন্য।

পিছে মুড় (About Turn / পিছনে ঘোরা):

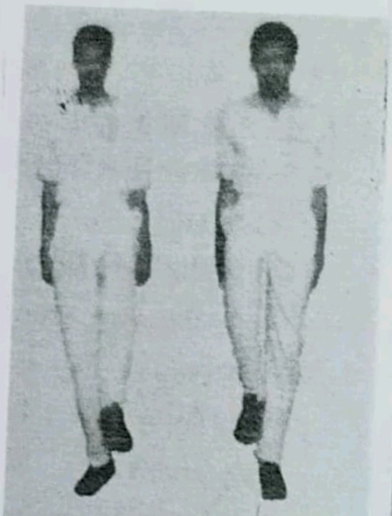
সাবধান অবস্থা থেকে 180° পিছনে ঘুরতে হবে, প্রথম পর্বে ডানপায়ের গোড়ালি ও বামপায়ের পাতার ওপর ভর দিয়ে ডান দিকে 180° ঘুরতে হবে, হাত দুটি দেহের পাশে লেগে থাকবে, উরুদটি আড়াআড়ি ভাবে থাকবে. দেহের ওজন ডানপায়ের ওপর, দুই হাঁটু সোজা ও বামপায়ের পাতা ভূমি স্পর্শ করবে, দ্বিতীয় পর্বে পিছনের পা অর্থাৎ বাঁ পা 6" তুলে দ্রুততার সাথে ডানপায়ের পাশে স্থাপন করে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে, মনে রাখতে হবে 'পিছে মুড়' এর সময় ডান দিক দিয়ে ঘুরতে হবে।

একলাইন বাঁন (Fall-in a Single line / এক লাইনে দাঁড়াও):

এই আদেশের সাথে সাথে

(ক) দাহিনা দর্শক (Right Guide) অর্থাৎ দলের মধ্যে সব থেকে লম্বা ছাত্রটি সামনে এগিয়ে এসে দাঁড়াবে তারপর অন্যরা এগিয়ে দাহিনা দর্শকের বামদিকে একলাইন দাঁড়াবে।

Teacher's Signature



কদম তাল

কদম তল

(খ) লাইনে দাঁড়াবার সময় প্রত্যেকে ডানদিক দেখে লাইন সোজা রেখে পরপর কাঁধের মধ্যে সমদূরত্ব রেখে দাঁড়াবে।

দাহিনা সে গিনতি কর (By the right number / ডান দিক থেকে সংখ্যা গননা কর):

আদেশ সাবধানে অবস্থায় এলে দিতে হয়, আদেশের সাথে সাথে ডানদিক থেকে এক, দুই, তিন, চার ইত্যাদি সংখ্যা জোরে উচ্চারন করতে হয়, মাথা না ঘুরিয়ে, দৃষ্টি সামনে রেখে এবং অবশ্যই সাবধান অবস্থায় গননা করতে হবে।

কদম তাল (Mark Time / পায়ে তাল রাখা):

আদেশের সাথে সাথে –

(ক) সাবধান অবস্থা থেকে বাম হাঁটু ওপরে তুলতে হবে যাতে উরু মাটির সমান্তরাল হয় আর পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে।

(খ) এক সংখ্যায় – বাম পা মাটিতে আনতে হবে পায়ের পাতা থেকে গোড়ালি এইভাবে পা মাটিতে নামবে, একই সাথে ডান পা ওপরে উঠবে, ডান পায়ের অবস্থান বামপায়ের মত হবে।

(গ) দুই সংখ্যায় — ডান পা মাটিতে নামবে এবং বামপা ওপরে উঠবে।

(ঘ) কদমতালের সময় হাত দেহের পাশে লেগে থাকবে।

আমার আদেশ — যেমন স্কোয়াড থাম / ক্লাস থাম বললে থাম খালি 1, 2 বলে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে, থাম হবে ডান পা, খালি হবে বাম পায়ের, 1 হবে ডান পা, 2 হবে বাম পায়ে হয়ে কদমতাল থামবে।

খুলি লাইন চল (Open Order March / খোলা সারিতে চল):

কুচকাওয়াজের সময় যখন পরিদর্শন হয় বা যখন ড্রিল অনুশীলন হয় তখন দল খোলা সারিতে দাঁড়ায়, এই আদেশে সামনের সারির সকলে 1 1/2 পদক্ষেপ (45") সামনে আসে এবং একই সময় পিছনের সারির সকলে 1 1/2 পদক্ষেপ পিছনে যায়, মাঝের সারির সকলে একই জায়গায় থাকে, সামনে আসার সময় বামপা দিয়ে একটা পূর্ন পদক্ষেপ (30") এবং তারপর ডানপা দিয়ে একটা অর্ধ পদক্ষেপ (15") নিয়ে দ্রুততার সাথে বাম পাকে ডানপায়ের লাইনে আনতে হবে, অনুরূপভাবে পিছনের সারির সকলে প্রথম বামপা বের করে 1 1/2 পদক্ষেপ যাবে এবং বাম পাকে ডান পায়ের লাইনে এনে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে।

আমার আদেশ : এখানে আমার আদেশ থাকে না, যারা এই লাইনে থেকে এই ব্যায়াম করবে, তারা বলবে এক দোয়ে এক দো, এবং বামপা আগে বা পিছনে নিয়ে যেতে হবে, আর এক ধাপ ডান পা নিয়ে যেতে হবে, দো বলার আগে আগে বামপাকে নিয়ে গিয়ে ডান পায়ে কাছে রাখতে হবে,

নিকট লাইন চল (Close order march / সারি নিকটে চল):

'খুলি লাইন' অবস্থা থেকে 'নিকট লাইন' আসতে হলে সামনের সারির সকলে বাম পা দিয়ে 1 1/2 পদক্ষেপ পিছনে যাবে এবং একই সময় পিছনের সারি বাম পা দিয়ে 1 1/2 পদক্ষেপ সামনে আসবে অর্থাৎ আগের মত সারি সাজানো হবে,

11.01.24

Teacher's Signature