VIDYASAGAR UNNIVERSITY

MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA

BHUPATINAGAR : PURBA MEDINIPUR : 721425

PHYSICAL EDUCATION

B.P.ED 1St Year 1St Sem

Name:- Shipra Samanta

Roll:- 14

Subject:- Marching

SESSION:- 2022-2024

সূচিপত্র

(i) ভূমিকা
(ii) উদ্দেশ্য
(iii) আদেশ
(iv) বিশ্রাম
(v) আরামসে
(vi) সাবধান
(vii) ঘোরা
(viii) ডাইনে মুড়
(ix) বাঁয়ে মুড়
(x) পিছে মুড়
(xi) একলাইন বাঁন
(xii) ডাহিনা সে গিনতি কর
(xiii) কদমতাল
(xiv) খুলি লাইন চল
(xv) নিকট লাইন চল

ARTISAN®

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, স্কাউট্‌স, 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 সঠিক ভাবে 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 আকর্ষণ ও মর্যাদা বাড়িয়ে দেয়।

মার্চিং এর উদ্দেশ্য:-

i) শারীরিক দক্ষতার বিকাশ ঘটানো।
ii) দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সুনিয়ন্ত্রণ এবং সঠিক দেহ ভঙ্গিমা গড়ে তোলা।
iii) শৃঙ্খলা, আত্মবিশ্বাস, সঠিক নেতৃত্বদানের ক্ষমতা, অনুশাসন, নিয়ম মেনে চলা ইত্যাদি মানসিক গুনাবলীর বিকাশ ঘটানো।
iv) সহকর্মী, প্রতিষ্ঠানে, দেশের প্রতি ভালবাসা ও একাত্মবোধ বৃদ্ধি করা।

আদেশ (Command):-

মার্চিং আদেশদানের মাধ্যমে সম্পন্ন হয়ে থাকে। আদেশ দানের তিনটি অংশ ক) ব্যাখ্যামূলক (Explanatory) খ) বিরতি (Pause) গ) কার্যসম্পাদন (Execution) আদেশদানের আগে সতর্কবানী (Cautionary word)

R.N.256412
GOLDEN EAGLE
Ordinary

বিশ্রাম

ব্যবহার করা হয় দলকে হুঁশিয়ার বা সতর্ক হওয়ার জন্য। যেমন- ক্লাস, প্যারেড, স্কোয়াড ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়। দলনেতা পরিষ্কারভাবে, উঁচু গলায়, সঠিক কথা গুছিয়ে ব্যবহার করে আদেশ দেবেন, সঠিক দেহভঙ্গিমা, নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়িয়ে ও নিয়ন্ত্রিত শ্বাসের মাধ্যমে আদেশ দিতে হয়।

বিশ্রাম (Stand at Ease)

"বিশ্রাম", হিন্দি উচ্চারণে "বি-স্রাম" বলা হয়ে থাকে।

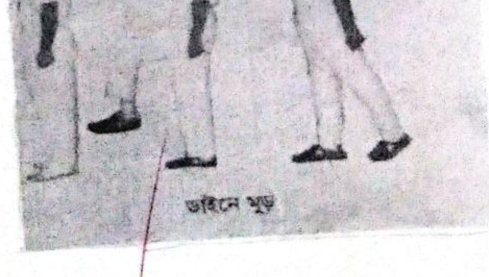
i) কাঁধ যতটা চওড়া প্রায় ততটা দূরত্বে দুটো পা থাকবে, দুই পায়ের ওপর সমান জোর দিতে হবে।
ii) হাত দুটো পেছনে; বাঁ হাতের তালুর ওপর ডান হাত রাখা হয়, কনুই দুটি শরীরের সঙ্গে লেগে থাকবে।
iii) কাঁধ সোজা ও টান টান হয়ে থাকবে।
iv) দৃষ্টি সামনে সোজা দূরের দিকে হবে।

সাবধান অবস্থা থেকে বিশ্রামে আসতে হলে বাম পাকে ৬" তুলে ডান পা থেকে ১২" ব্যবধানে বামপাকে স্থাপন করতে হবে, এবং একই সাথে দুই হাত দেহের পাশ থেকে পিছনের দিকে যাবে এবং বিশ্রাম অবস্থায় হাতের মত থাকবে।

আরাম সে (Stand Easy)

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

সাবধান



ডাইনে মুড়

সাবধান (Attention)

" সাবধান " হিন্দি উচ্চারনে 'সা - ও ধান' বলা হয়ে থাকে,

i) একত্রে কাজ করার জন্য মুখে বলা হবে. এক / দুই / তিন / এক' এবং বাঁ-পা কে তুলে দ্রুত ডান পায়ের গোড়ালির কাছে ইংরেজি 'ভি' আকারে, প্রায় 30° কোন করে রাখতে হবে,

ii) হাত দুটো দ্রুত মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় পা দুটোর দুপাশে টান টান অবস্থায় থাকবে,

iii) বুক ও কাঁধ টান টান করে দাঁড়াতে হবে,

iv) দৃষ্টি সামনে দূরের দিকে হবে,

মার্চিং এর কোন কিছু 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, বামদিকে বা পিছনে ঘোরা যায়,

ডাইনে মুড় (Right Turn)

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

পিছে মুড়

বাঁয়ে মুড় (Left turn)

আদেশের সাথে সাথে বাম পায়ের গোড়ালি ও ডান পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে বাম দিকে ৯০° ঘুরতে হবে, ডাইনে মুড়ের সময় যে ভাবে প্রথম ও দ্বিতীয় পর্ব হয়েছিলো এখানে বিপরীত পায়ে একই রকম প্রক্রিয়া হবে,

পিছে মুড় (About Turn)

সাবধান অবস্থা থেকে ১৮০° পিছনে ঘুরতে হবে, প্রথম পর্বে ডান পায়ের গোড়ালি ও বাম পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে ডান দিকে ১৮০° ঘুরতে হবে, হাত দুটি দেহের পাশে লেগে থাকবে, ঊরু দুটি আড়াআড়ি ভাবে থাকবে, দেহের ওজন ডান পায়ের উপর, দুই হাঁটু সোজা ও বাম পায়ের পাতা ভূমি স্পর্শ করবে, মনে রাখতে হবে 'পিছে মুড়' সব সময় ডান দিক দিয়ে ঘুরতে হবে,

এক লাইন বান (Fall - in a Single line)

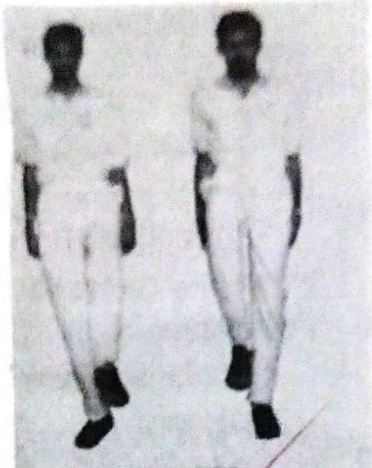
এই আদেশের সাথে সাথে -

i) ডাহিনা দর্শক (Right guide) অর্থাৎ দলের মধ্যে সব থেকে লম্বা ছাত্রটি সামনে এগিয়ে এসে দাঁড়াবে তারপর অন্যরা এগিয়ে এসে ডাহিনা দর্শকের বাম দিকে এক লাইনে দাঁড়াবে,

ii) লাইনে দাঁড়াবার সময় প্রত্যেকে ডান দিক দেখে লাইন সোজা রেখে পর পর কাঁধের মধ্যে সমদূরত্ব রেখে দাঁড়াবে,

ডাহিনা সে গিনতি কর (By the right number)

আদেশ সাবধান অবস্থায় দেওয়া হয়, আদেশের সাথে সাথে ডানদিক থেকে এক, দুই, তিন, চার ইত্যাদি সংখ্যা জোরে উচ্চারণ করতে হয়, মাথা না



কদম তাল

ঘুরিয়ে, দৃষ্টি সামনে রেখে এবং অবশ্যই সাবধান অবস্থায় গণনা করতে হবে,

কদম তাল (Mark Time)

আদেশের সাথে সাথে -

i) সাবধান অবস্থা থেকে বাম হাঁটু ওপরে তুলতে হবে যাতে উরু মাটির সমান্তরাল হয় আর পায়ের পাতা মাটির দিকে থাকবে,

ii) এক সংখ্যায় - বাম পা মাটিতে আনতে হবে; পায়ের পাতা থেকে গোড়ালি (toe to heel) এইভাবে পা মাটিতে নামবে, একই সাথে ডান পা ওপরে উঠবে, ডান পায়ের অবস্থান বামপায়ের মত হবে,

iii) দুই সংখ্যায় - ডান পা মাটিতে নামবে এবং বাম পা ওপরে উঠবে,

iv) কদমতালের সময় হাত দেহের পাশে লেগে থাকবে,

থামার আদেশে - যেমন স্কোয়াড থাম / ক্লাস থাম / শ্রেনী থাম) দেওয়া শেষ হবে ডান পায়ে তারপর বাম পা যথারীতি ফেলে ডান পায়ে এসে থামতে হবে এবং সাবধান অবস্থানে থাকতে হবে,

খুলি লাইন চল (Open order March)

কুচকাওয়াজের সময় যখন পরিদর্শন হয় বা যখন ড্রিল অনুশীলন হয় তখন দল খোলা সারিতে দাঁড়ায়, এই আদেশে সামনের সারির সকলে ১½ পদক্ষেপ (৪৫") সামনে আসে এবং একই সময় পিছনের সারির সকলে ১½ পদক্ষেপ পিছনে যায়, মাঝের সারির সকলে একই জায়গায় থাকে, সামনে আসার সময় বাম পা দিয়ে একটা পূর্ণ পদক্ষেপ (৩০") এবং তারপর ডান পা দিয়ে একটা অর্ধ পদক্ষেপ (১৫") নিয়ে দ্রুততার সাথে বাম পাকে ডান পায়ের লাইনে আনতে হবে, অনুরূপভাবে পিছনের সারির সকলে প্রথম বাম পা বের করে ১½ পদক্ষেপ যাবে এবং বাম পাকে ডান পায়ের লাইনে এনে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে,

নিকট লাইন চল (Close order march)

'খুলি লাইন' অবস্থা থেকে 'নিকট লাইনে' আসতে হলে সামনের সারির সকলে বাম পা দিয়ে ১½ পদক্ষেপ পিছনে যাবে, এবং একই সময় পিছনের সারি বাম পা দিয়ে ১½ পদক্ষেপ সামনে আসবে অর্থাৎ আগের মত সারি সাজানো হবে,

11.01.24

R.N.256412
GOLDEN
EAGLE
Ordinary