VIDYASAGAR UNNIVERSITY

MUGBERIA GANGADHAR MAHAVIDYALAYA

BHUPATINAGAR : PURBA MEDINIPUR : 721425

PHYSICAL EDUCATION

B.P.ED 1St Year 1St Sem

Name:- Ankita Midya

Roll:- 06

Subject:- Marching

SESSION:- 2022-2024

Subject / Important Note :

Page No. :
Date :
Expt. No. :

BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY & CO BADRILAL DEY

সূচিপত্র

নং	বিষয়	পৃষ্ঠাংক
1.	মার্চিং এর ক্রমবিকাশ	1-2
2.	বিশ্রাম-	3
3.	আরাম সে	3
4.	সাবধান	3-4
5.	বাঁয়ে মুড়	4
6.	ডাইনে মুড়	4
7.	এবং লাইন বাঁন	5
8.	দাহিনা সে তিনতি বন্ধ	5
9.	কদম তাল	5-6
10.	খুলি লাইন চল	6
11.	নিকট লাইন চল	7

Remarks : .... Date : .... 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 দলবদ্ধ ভাবে 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 শৃঙ্খলাবোধ গড়ে তুলতে হবে, শৈশব কাল থেকে যাতে আমরা সঠিক ভাবে বসা দাঁড়ানো, হাঁটা এবং ত্রুটিমুক্ত দেহভঙ্গিমা গড়ে তুলতে পারি তার জন্য মার্চিং বিশেষ ভাবে প্রয়োজন, প্রকৃত শিক্ষিত ও ব্যক্তিত্বের বিকাশের জন্য সকলের মধ্যে শৃঙ্খলাবোধ গড়ে তুলতে হবে,

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 ও মর্যাদা বাড়িয়ে দেয়,

ema®

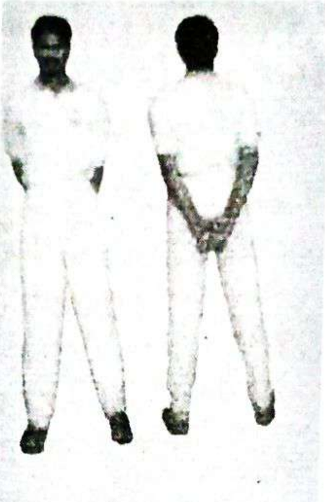
মার্চিং এর উদ্দেশ্য:

(ক) শারীরিক ক্ষমতার বিকাশ ঘটানো,
(খ) দেহের অঙ্গ- প্রত্যঙ্গের সুনিয়ন্ত্রন এবং সঠিক দেহ ভঙ্গিমা গড়ে তোলা,
(গ) সহকর্মী, প্রতিষ্ঠান, দেশের প্রতি ভালবাসা ও একাত্মবোধ বৃদ্ধি করা,
(ঘ) শৃঙ্খলা, আত্মবিশ্বাস, সঠিক নেতৃত্বদানের ক্ষমতা, অনুশাসন, নিয়ম মেনে চলা ইত্যাদি মানসিক গুনাবলীর বিকাশ ঘটানো,

আদেশ: 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 দলের হুঁশিয়ার বা সতর্ক হওয়ার জন্য, যেমন - স্কোয়াড, প্যারেড, স্কোয়াড় ইত্যাদি ব্যবহার করা হয়, দলনেতা পরিষ্কার ভাবে, উঁচু গলায়, সঠিক কথা গুছিয়ে ব্যবহার করে আদেশ দেবেন, সঠিক দেহভঙ্গিমা, নির্দিষ্ট স্থানে দাঁড়িয়ে ও নিয়ন্ত্রিত শ্বাসের মাধ্যমে আদেশ দিতে হয়,

প্যারেট সাবধান, প্যারেট বিশ্রাম, প্যারেট কদমতাল, প্যারেট এক কদম আগে, পিছনে, ডাইনে, বাঁয়ে বাজু চল, প্যারেট খুলি লাইন চল, প্যারেট নিকট লাইন চল, প্যারেট তিনো তিন ডাইনে চলে যা ডাইনে মুড়, প্যারেট তিনো তিন বায়ে চলে যা বায়ে মুড়, প্যারেট তিনো তিন পিছে পোর্ট যা পিছে মুড়, প্যারেট তিনো তিন আগে বাড়ে যা (আগে বা ডাইনে বা বাঁয়ে বা পিছে) মুড়, প্যারেট কদমতাল শুরু করে যা শুরু কর,



বিশ্রাম

সাবধান

PAGE NO.	3
DATE	
EXPT. NO.	

• বিশ্রাম (Stand at Ease/আরামে দাঁড়াও):

মার্চিং-এর প্রথমে লাইনে দাঁড়াতে হলে বিশ্রামে দাঁড়াতে হয়, ১ ফুট বা ১২" ব্যবধানে দু'পা থাকে, দু'পায়ে দেহের ওজন, হাত পিছনে, বাম হাতের তালুর ওপর ডান হাত থাকবে ও বুড়ো আঙুল দুটি একে অপরটির ওপর থাকবে, দু'হাত শরীরের পাশে লেগে থাকবে, দৃষ্টি সোজা, শরীরে স্বাভাবিক দৃঢ়তা থাকবে,

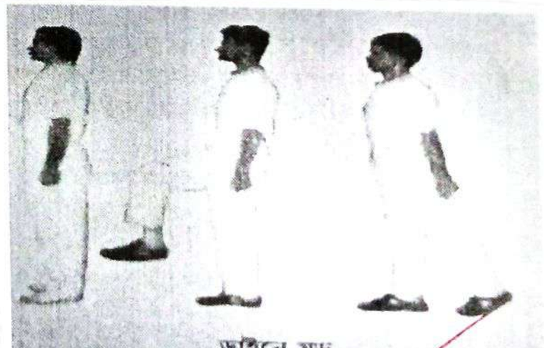
সাবধান অবস্থা থেকে বিশ্রামে আসতে হলে বাম পাকে ৬" তুলে ডান পা থেকে ১২" ব্যবধানে বাম পাকে স্থাপন করতে হবে এবং একই সাথে দুই হাত দেহের পাশ থেকে পিছনের দিকে যাবে এবং বিশ্রাম অবস্থায় হাতেরমত থাকবে,

• আরাম সে (Stand Easy/আরাম):

বিশ্রাম অবস্থা থেকে এই আদেশে হাত স্বাভাবিক ভাবে পাশে আনতে হবে, পা নাড়ালো, মাথা ঘোরালো, 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 ৬" তুলে ডান পায়ের পাশে স্থাপন করতে হবে যাতে দু'পায়ের গোড়ালি পাশাপাশি থাকে এবং পায়ের পাতা দুটির মাঝে ৩০° কোণ সৃষ্টি হয়, হাত সোজাভাবে দেহের দু'পাশে লেগে থাকবে, হাতের আঙুল অর্ধমুঠো অবস্থায় এবং বুড়ো আঙুল সামনের দিকে থাকবে, মাথা সোজা, দৃষ্টি সামনে, হাঁটু সোজা



ডাইনে মুড়

কিন্তু আড়ষ্ট নয়, দেহের ওজন সমানভাবে দু'পায়ের উপর থাকবে, বিশ্রাম থেকে সাবধান অবস্থায় আসার সময় কখনও গোড়ালি দিয়ে মাটিতে আঘাত (stamping) করতে নেই,

মার্চিং এর কোন কিছু করার আগে সাবধান অবস্থায় আসতে হয়, তাছাড়া পদমর্যাদায় বড়দের সাথে কথা বলার সময় সাবধান অবস্থায় থাকতে হয়,

- বাঁয়ে মুড় (Left turn/বাম দিকে ঘোরা):

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 একইরকম প্রক্রিয়া হবে,

- ডাইনে মুড় (Right turn/ডান দিকে ঘোরা):

সাবধান অবস্থা থেকে ডান পায়ের গোড়ালি ও বামপায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে ডানদিকে ৯০° ঘুরাতে হবে, প্রথম পর্বে ঘোরার সময় বামপায়ের পাতার সামনের অংশ মাটি স্পর্শ করতে হবে বা করে থাকবে, দুই পায়ের হাঁটু সোজা থাকবে এবং হাত দুটি দেহের পাশে লেগে থাকবে, দ্বিতীয় পর্বে পিছনের পা অর্থাৎ বাম পাকে ৬" তুলে ডান পায়ের পাশে স্থাপন করতে হবে সাবধান অবস্থায় আসার জন্য,

কদম তাল

● একলাইন ফাঁল (Fall-in a single line/ এক লাইনে দাঁড়াও):

এই আদেশের সাথে সাথে,

(ক) দাহিনা দক্ষ অর্থাৎ দলের মধ্যে সব থেকে লম্বা ছাত্রটি সামনে এগিয়ে এসে দাঁড়াবে তারপর অন্যরা এগিয়ে এসে দাহিনা দক্ষের বামদিকে এক লাইনে দাঁড়াবে,

(খ) লাইনের দাঁড়াবার সময় প্রত্যেকে ডানদিক দেখে লাইন সোজা রেখে পর পর কাঁধের মধ্যে সমদূরত্ব রেখে দাঁড়াবে,

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

আদেশ সাবধান অবস্থায় এলে দিতে হয়, আদেশের সাথে সাথে 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/ পায়ের 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 ফেলতে হবে পায়ের পাতা থেকে গোড়ালি (toe to heel) এইভাবে পা মাটিতে নামবে, একই সাথে ডান পা ওপরে উঠবে, ডান পায়ের অবস্থান বাম পায়ের মত হবে,

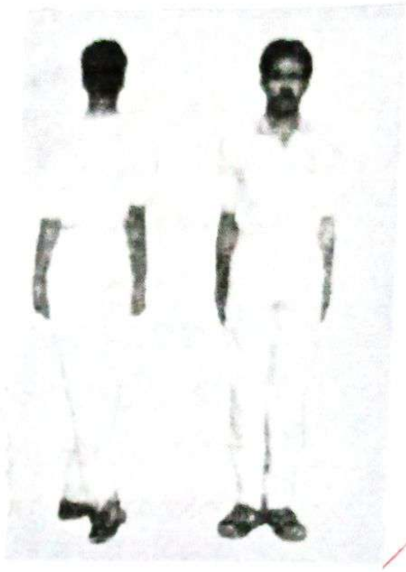
(গ) দুই সংখ্যায়- ডান পা মাটিতে নামবে এবং বাম পা ওপরে উঠবে,

(ঘ) বন্দমতালের সময় হাত দেহের পাশে লেগে থাকবে,
আমার আদেশঃ থাম খালি ১,২ বলে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে। থাম হবে ডান পা, খালি হবে বাম পায়ের, ১ হবে ডান পা, ২ হবে বাম পায়ে হয়ে বন্দমতাল থামবে।

• খুলি লাইন চল (Open order March / খোলা সারি চল):

কুচকাওয়াজের সময় যখন পরিদর্শন হয় বা যখন ড্রিল অনুশীলন হয় তখন দল খোলা সারিতে দাঁড়ায়, এই আদেশে সামনের সারির সকলে ২ ½ পদক্ষেপ (৪৫") সামনে আসে এবং একই সময় পিছনের সারির সকলে ২ ½ পদক্ষেপ পিছনে যায়, মাঝের সারির সকলে একই জায়গায় থাকে, সামনে আসার সময় বাম পা দিয়ে একটি পূর্ণ পদক্ষেপ (৩০") এবং তারপর ডান পা দিয়ে একটি অর্ধপদক্ষেপ (১৫") নিয়ে দ্রুততার সাথে বাম পাকে ডান পায়ের লাইনে আনতে হবে, অনুরূপভাবে পিছনের সারির সকলে প্রথম বাম পা বের করে ২ ½ পদক্ষেপ যাবে এবং বাম পাকে ডান পায়ের লাইনে এনে সাবধান অবস্থায় আসতে হবে,

আমার আদেশঃ এখানে আমার আদেশ থাকে না, যারা এই লাইনে থেকে এই ব্যায়াম করবে, তারা বলবে এক তিনেরো এক দো, এক-এ বাম পা আগে বা পিছনে নিয়ে যেতে হবে, আর এক হলে ডান পা নিয়ে যেতে হবে, দো বলার সাথে সাথে বাম পাকে নিয়ে গিয়ে ডান পায়ের কাছে রাখতে হবে,



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

'খুলি লাইন' অবস্থা থেকে 'নিকট লাইনে' আসতে হলে সামনের সারি সকলকে বাম পা দিয়ে ২½ পদক্ষেপ পিছনে যাবে এবং একই সময় পিছনের সারি বাম পা দিয়ে ২½ পদক্ষেপ সামনে আসবে অর্থাৎ আগের মত সারি সাজানো হবে,

• পিছে মুড় (About Turn/ পিছনে ঘোরা):

সাবধান অবস্থা থেকে ১৮০° পিছনে ঘুরতে হবে, প্রথম পর্বে ডানপায়ের গোড়ালি ও বাম পায়ের পাতার উপর ভর দিয়ে ডান দিকে ১৮০° ঘুরতে হবে, হাত দুটি দেহের পাশে লেগে থাকবে ঊরু দুটি জোড়াজোড়ি ভাবে থাকবে, দেহের ওজন ডান পায়ের উপর দুই হাঁটু সোজা ও বাম পায়ের পাতা জমি স্পর্শ করবে, দ্বিতীয় পর্বে পিছনে পা অর্থাৎ বাঁ পা ৬" তুলে দ্রুততার সাথে ডানপায়ের পাশে স্থাপন করে সাবধান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে, মনে রাখতে হবে 'পিছে মুড়' সবসময় ডান দিক দিয়ে ঘুরতে হবে,

• এককদম - আগে/পিছে/ডাইনে/বাঁয়ে বাজু চল:

সাবধান অবস্থা থেকে আদেশ পাওয়া মাত্র এক কদম/দু কদম/ তিন কদম/ চার কদম/ পাঁচ কদম আগে/পিছে/ডাইনে/বাঁয়ে বাজু চল বলে আগে/পিছনে/ডাইনে/বাঁয়ে যেতে হবে, মুখে বলতে হবে এক (বাম পায়ে), দো (ডান পায়ে), দো-দো, তিন-দো, চার-দো, পাঁচ-দো, বলতে হবে এবং প্রথমে বাম পা আগে নিয়ে যেতে হবে তারপর ডান পা কে বাম পায়ের কাছে এনে রাখতে হবে, কেবল মাত্র ডাইনে বাজু চল এটার সময় ডান পা আগে যাবে তারপর বাম পা তার পরে নিয়ে যেতে হবে ডান পায়ের কাছে,

11.10.24

Teacher's Signature