

खो - खो खेळणाऱ्यांसाठी, खेळण्यासाठी व  
शिकवणाऱ्यांसाठी एक अत्यंत उपयुक्त पुस्तक...

# खो-खो

एक सर्वांगरसुंदर भारतीय खेळ !

- खो-खो कसे खेळाल, त्यातील स्पर्धात्मक नियम
- खो-खोतील विविध तंत्रे व कौशल्ये
- खो-खोतील दुखापती व त्यावरील उपाय



ॲड. अरुण गो. देशमुख

खो-खो विभागप्रमुख, श्रीसमर्थ व्यायाम मंदिर, दादर, (प.), मुंबई.



मनोगत...

आपल्यासमोर खो-खो चे हे पुस्तक आणताना मला मनःपासून आनंद वाटत आहे. अनेकजणांनी माझ्या इतर पुस्तकांच्या वेळी तुझे खो-खो चे पुस्तक कधी येणार याबाबत सातत्याने विचारणा केली होती. या सर्व उत्सुक खो-खो प्रेमींच्यासाठी ह्या पुस्तकाचा नजराणा सप्रेम सादर...

भारतीय खेळांमधला सर्वश्रेष्ठ वेगवान खेळ म्हणून खो-खो कडे पाहिले जाते. खो-खो खेळ हा ' शिकार साधण्याच्या इच्छेचा एक सभ्य अविष्कार आहे. ' वेग ( Speed ); चपळता ( Quickness ); जोम/दम ( Power ); ताकद ( Strength ); बुद्धी ( Intelligence ); निर्णयक्षमता ( Decision making power ); संघभावना ( Team Spirit ) आणि आनंद ( Happiness ) असे सर्व प्रकार ह्या खेळात अनुभवायला मिळतात. आपणास गंमत वाटेल पण अतीतटीच्या सामन्यात खो-खो खेळ माहित नसलेली व्यक्तीही देहभान विसरून मनुष्याच्या ह्या सभ्य लढाईचा थरार अनुभवत खिळून राहते.

मरणाच्या भीतीने पूर्ण ताकदीने मारलेल्या हरणांच्या उड्या व त्यामागे देहभान विसरून झेप मारण्यासाठी तयारीत धावणारा चित्ता हा निसर्गाच्या जीवन-मृत्यूचा खरा थरार कोणालाही खिळवून ठेवू शकतो. खो-खोत नेमकं हेच आहे. हरणांच्या चपळाईने स्वतःला वाचवत धावणारा संरक्षक इथे आहे तर शिकार साधण्यासाठी झेप घेण्याच्याच तयारीत धावणारा चित्यासारखा आक्रमकही इथे आहे. त्यामुळेच खो-खो वर निस्सीम प्रेम करणारे अनेकजण मला माहित आहेत. खो-खोस " हस्तस्पर्शाचा खेळ " म्हणून धरले जाते. इथे हाताच्या स्पर्शानेच खो दिला जातो व गडीही बाद करीत गुण मिळवता येतो.

या खेळाची गरजही फार मोठी नाही. थोडी मोकळी जागा ( मैदान ), दोन लाकडी खुंट व खेळण्यासाठी खेळाडू अशी तुटपुंजी आवश्यकता असणारा हा खेळ साहजिकच गरीबांचा लाडका खेळ आहे. ग्रामीण भागात पैशाची चणचण असल्यानेच क्रिकेट, फुटबॉलपेक्षा खो-खो, कबड्डी, लंगडी याला पर्यायच उरत नाही आणि म्हणूनच हे भारतीय खेळ सहजगत्या भारताच्या कानाकोपऱ्यात, खेडोपाडी खेळले जातात. दुर्दैवाने भारतीय खेळांबाबत लिखाण करणारे तसे कमीच. त्यातही श्री. रमेश



वरळीकर यांचा सन्माननीय अपवाद वगळता खो-खो वर सातत्याने पुस्तक लिखाणाचा प्रयत्न कोणीही केलेला नाही. या पुस्तका अगोदर माझी वेगवेगळ्या क्रीडा विषयक विषयांवर पुस्तके आलेली असल्याने खो-खो सारख्या संबंधित विषयावर पुस्तक लिहिताना ते जास्तीत जास्त परिपूर्ण लिहिण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न मी ठेवलेला आहे.

पुस्तक लिहिताना सर्वप्रथम मी, श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादर या माझ्या संस्थेचे व मुंबई खो-खो संघटनेचे ऋण व्यक्त करीत आहे. हे पुस्तक लिहिताना मला अनेकजणांनी त्यांचा अमूल्य वेळ देत मदत केलेली आहे. श्री. रमेश वरळीकर, श्री. अनंत भाताडे यांनी इतिहास लिहिताना मदत केली तर खो-खोतील खेळाविषयी व तंत्राविषयी लिहिताना पुण्याचे राष्ट्रीय खेळाडू मिलिंद मराठे, विजय कलबचे प्रशिक्षक श्री. विश्वास मांजरेकर, राष्ट्रीय खेळाडू/प्रशिक्षक पांडुरंग परब यांनी त्यांचे अमूल्य मार्गदर्शन दिले. त्याच बरोबर दुखापती व त्यावरील उपाय लिहिताना माझा मित्र श्री. नरेंद्र कुंदर यांनी विशेष सहकार्य केले. खो-खोतील काढलेली सर्व रेखाचित्रे माझी खो-खोची विद्यार्थिनी कु. अनुया शशिकांत मोरे हिने एक हाती काढलेली आहेत. तर पुस्तकातील छायाचित्रे ही मी जमा केलेल्या अनेक छायाचित्रांतून उपलब्ध केलेली आहेत. पुस्तकाचे डी. टी. पी. वर थेट लिखाण माझ्या सौभाग्यवती विणा हिच्यामुळे शक्य झाले. या सर्वजणांचा मी मनःपासून आभार व्यक्त करीत आहे. या पुस्तकाचे Proof Reading श्री. अरविंद कर्वे यांनी केले असून त्यासाठी त्यांचा मी ऋणी आहे.

जरी स्वतःला खो-खोत खेळताना विशेष प्राविण्य मिळवता आले नाही तरी अनेक राष्ट्रीय खेळाडू मात्र या खेळात प्रशिक्षण देताना मला घडवता आले. गतिमान खो-खोत मानसिक तणाव हा सर्वाधिक असतो. कठीण प्रसंगात टिकून राहणारा संघच विजयश्री खेचून आणतो. मात्र त्या दृष्टीकोनातून खेळाडूंना मार्गदर्शन फार कमी वेळा मिळते... असो. विविध गटांना प्रशिक्षण देताना वेगवेगळे अनुभव आले. खेळाडूंची मानसिकता अनुभवायला मिळाली. ज्या संघाला यश नसते त्याला कोणीच विचारत नाही व यश मिळायला लागल्यावर सगळेच पुढे पुढे येतात या प्रक्रियेचा अनुभव मिळाला.

या खेळात अनेक बाबींचे मी जवळून अवलोकन केलेले आहे. या



अनेक वर्षांत खालील बाबतीत मला दोष आढळले जे सुधारले तर खो-खो ची नक्कीच प्रगती होऊ शकेल... खो-खो मागे राहण्याचे एक प्रमुख कारण म्हणजे त्यात वरपासून खालपर्यंत मुरलेले राजकारण...

खो-खो खेळणारा हा बुद्धीमान व हजरजबाबी असतो. माझ्या मते कुठल्याही गोष्टीबाबत हे असेच का ? व तसेच का ? असे प्रश्न विचारले जात नाही, त्यावर चर्चा घडत नाही तोपर्यंत त्या गोष्टीत परिपूर्णता येत नाही. मला मात्र या क्षेत्रात काही सन्माननीय अपवाद वगळता सर्वसाधारणपणे असे आढळले की शिक्षक, संघटक, मार्गदर्शक एवढेच काय तर कार्यरत असणाऱ्या पदाधिकाऱ्यांनाही कोणी काही प्रश्न विचारलेले आवडत नाही. यामुळे सगळा कारभार हा एकसूत्री बनत जातो व शेवटी तो अधोगतीकडेच नेतो...!

मी लिहिलेली बहुतांशी पुस्तके ही खो-खोच्या कोणत्या ना कोणत्या राष्ट्रीय स्पर्धांच्या वेळी लिहिलेली आहेत. हे खो-खो चे पुस्तक मी मेहसाणाच्या सब-ज्युनिअर गट राष्ट्रीय स्पर्धांच्या वेळी तसेच जळगांव ( राष्ट्रीय पूर्व प्रशिक्षण शिबीर ) इंदौर येथे झालेल्या ज्युनिअर गटाच्या राष्ट्रीय स्पर्धांच्या दरम्यान मुख्यतः लिहिलेले आहे. माझ्या सर्व पुस्तकांच्या लेखनाच्या वेळी माझ्यासोबत असणारे माझे सहकारी पंच व मित्र यांचे मला सदैव सहकार्य लाभले असून अशा प्रेमळ सहकाऱ्यांच्या प्रोत्साहनामुळे लेखन करीत राहण्याची ताकद येते.

या पुस्तकामुळे खास आठवण येते ती कै. मिलींद गाडगीळ या सांगलीच्या माझ्या पंच मित्राची. माझ्या कैक पंच मित्रांना स्पर्धांच्या धामधुमीत मी लिखाण करतो याचे अप्रूप वाटायचे व मिलींद त्यातीलच एक होता. खो-खोच्या पुस्तकाची मी वाट पहातोय सांगणाराच अकाली निघून गेला...

हे पुस्तक लिखाण करण्याची संधी मला मनोरमाच्या श्री. अनिल फडके यांचेमुळे मिळाली असून त्यांच्या ह्या पाठिंब्यामुळेच मला ही साहित्य सेवा अखंडीत चालू ठेवता येत आहे व त्यासाठी मी त्यांचा सदैव ऋणी राहिन.

हे पुस्तक खो-खो शिकणाऱ्यांसाठी, खेळणाऱ्यांसाठी व शिकवणाऱ्यांसाठी नक्कीच उपयोगी ठरेल अशी मला आशा वाटते. वाचक म्हणून आपले माझ्यावरचे प्रेम यापुढेही असेच वाढत राहिल अशीच ईश्वर चरणी प्रार्थना करून मी माझे मनोगत इथेच संपवतो. हरि ओम...

लेखक अँड. अरुण गोविंद देशमुख

# अनुक्रमणिका

## विभाग I खो-खो खेळाची ओळख

I (i) इतिहास : काल आणि आज	१७
I (ii) खो-खो शिकण्यास सुरुवात करताना	१९
अ) कसे बसावे	२०
ब) ' खो ' चा उच्चार	२२
क) बाजूला खो देणे	२३
ड) पळणान्या खेळाडूकडे पाहणे	२४
इ) बाजूस होणे ( Giving side )	२५
फ) डावे आक्रमण व उजवे आक्रमण	२५
ग) स्तंभाला वळसा घेणे ( Pole Turning )	२६
ह) खो मिळाल्यावर कधी उठावे ?	२७
य) ३ पावलांची कव्हर पद्धती ( Three step cover)	२७

## विभाग II खो-खो तील नियम

II (i) सर्वसाधारण माहिती	३०
II (ii) मैदाने - मापे व विविध गोष्टींचे अर्थ	३०
गुणपत्रिका	३१
किशोर/किशोरी गटाचे क्रीडांगण व मापे	३२
पुरुष/महिला/कुमार गटाचे क्रीडांगण व मापे	३३
II (iii) खो-खो चे नियम	३४
१. खो देणे	३४
२. खो-खो मध्ये दिशा घेणे व मागे हटणे	३७



३. सामनाधिकारी	३७
४. ते ८. प्रत्यक्ष खेळ	३८ ते ४०
९. मुक्तक्षेत्रात ( Free Zone/D )	४१
१०. अडथळा	४१
II (iv) गैरवर्तन	४२
अ) गैरवर्तणूकच्या क्रिया	४३
ब) गैरवर्तणूकीची शिक्षा व त्याची व्याप्ती	४४
विभाग III आक्रमणाचे तंत्र	
III (i) आक्रमणाचे तंत्रातील विविध गोष्टी	४६
III (ii) स्तंभावरची ( खुंटावरची ) तंत्रे (Pole Techniques)	४७
अ) स्तंभात/खुंटात मारणे (Pole Action)	४८
ब) स्तंभात ( एकातून ) वळून गडी मारणे	५०
क) दोनवरून वळून मारणे	५१
ड) हूल देऊन खो देणे (Judgement Kho)	५१
इ) कोपन्यात गाठणे (Corner)	५३
फ) हूल देऊन वर जाणे (Action Kho)	५४
ग) स्तंभात वळून वर जात गडी मारणे (Pole Turn & Kill)	५५
ह) स्तंभास पाय मारून वळून आक्रमण करणे	५५
III (iii) सूर मारून बाद करणे	५६
III (iv) तिनातून धावत हात टाकणे (Rush from 3)	५८
III (v) टॅप मारणे (Tap)	६०
III (vi) उशीराचा खो टाकणे (Late Kho)	६०
III (vii) बाजूबंद व कापणे (Covering and Cutting)	६१

III (viii) पहिल्या पावलावरून कापणे (Putting Chain)	६२
III (ix) मध्येच हात टाकणे (Putting Hands)	६३
III (x) चुकीचा समज करून देणे (Wrong Calls)	६३
III (xi) अडवणे ( अडकवणे नाही ) (Blocking)	६४
III (xii) खो देण्याची नक्कल करत वर जाणे	६६
III (xiii) कैच्चीत पकडणे (Long Corner in scissors)	६६

#### विभाग IV आक्रमणातील डाव प्रतिडाव.

IV (i) अचानक आक्रमण (Sudden Attack)	६८
IV (ii) एकाच दिशेच्या बाहेरच्या संरक्षकाला आतल्या संरक्षकावर दाबणे	७०
IV (iii) शेवटचा तीनही खो जलद ठेवणे	७१
IV (iv) खो वाढवणे	७२
IV (v) पाचवरून आठवर खो वाढवणे ( गडीस चारात आणणे )	७२
IV (vi) गोलात खेळणाऱ्या संरक्षकाला आत दाबणे	७३
IV (vii) पटापट खो	७३
IV (viii) कोंडीत पकडावयाचे यासाठी नियोजने करावयाचे (Proper planning)	७३

#### विभाग V संरक्षणाती तंत्रे

V (i) खुंटावरून	७४
V (ii) खुंटाला वरील पद्धतीत का पकडावे ?	७५
V (iii) संरक्षण करताना खो असा घ्यावा	७६
V (iv) अ ) जुन्या पद्धतीप्रमाणे शेवटचे ६-७-८ चे खो	७७

V (iv) ब ) नवीन पद्धतीप्रमाणे शेवटचे ६-७-८ चे खो	७८
V (v) विविध प्रकारचे संरक्षण	७९
१. एकेरी साखळी (Single Chain)	७९
२. दुहेरी साखळी (Double Chain)	८१
३. मिश्र साखळी १-४ एकेरी	८२
४. मिश्र साखळी २-५ एकेरी	८३
V (vi) गोल पद्धतीचा खेळ (Ring Game)	८४
अ) छोटा गोलातला खेळ	८५
ब) मध्यम गोलातला खेळ	८६
क) लांबचा गोलातला खेळ	८७
ड) ३ चा गोल खेळ	८८
V (vii) पलटी	८९
अ) आतली पलटी	८९
ब) बाहेरची पलटी	९१
क) तोंडावरचे हपके	९३
ड) पाठीवरचे हपके	९३
इ) आडवी पलटी	९४
V (viii) संरक्षणाच्या इतर विविध पद्धती व तंत्रे	९४
१. स्तंभास चुकवून	९४
२. बदल करणे (to take changes)	९५
२अ) बाजूचे बदल (side change)	९५
२ब) मधला बदल (Middle changes)	९७
३. स्तंभा अलिकडे राहणे (Pole Down)	९७



## विभाग VI

VI (i) खो-खो त यश मिळवण्यासाठी	९९
VI (ii) खो-खो सारख्या सांघिक खेळाचे फायदे	१०१
VI (iii) खो-खो खेळातील मधील निरीक्षणाचे महत्त्व	१०३
VI (iv) खो-खो तील खालील चार वेगवेगळ्या	
स्तरावरचा संक्षिप्त इतिहास	१०४
अ) अखिल भारतीय स्तरावरचा इतिहास	१०४
ब) महाराष्ट्र राज्य स्तरावरचा इतिहास	१०४
क) मुंबई जिल्हा स्तरावरचा इतिहास	१०५
ड) श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादरच्या खो-खो विभागाचा इतिहास	११०

## विभाग VII खो-खो साठी व्यायाम व खेळ

VII (i) खो-खो खेळण्याअगोदर करावयाचे शरीरतापन प्रकार	११४
VII (ii) खो-खो स पुरक असणारे खेळ	११८
अ) लंगडी	११८
ब) आट्यापाट्या	११८
क) फुटबॉल	११८
ड) बुद्धिबळ	११९
इ) धावपटू	११९
VII (iii) खो-खो मध्ये “ योगासने व	
शिथिल करण्याच्या प्रकारांचे असणारे महत्त्व ”	११९
VII (iv) शिथिलीकरण प्रकार (Conditioning Exercises)	१२१
VII (v) खो-खो व योगासने	१२१

विभाग VIII खो-खो तील खेळाडूंना होणाऱ्या दुखापती व इतर बाबी व  
त्यावरील उपाय

(i) खरचटणे	१२४
(ii) नख उडणे	१२५
(iii) दगड लागण्याने काळे पाणी होणे	१२५
(iv) टोचणे	१२६
(v) स्नायू दुखावणे	१२७
(vi) खांद्या निखळणे	१२८
(vii) गुडघा फिरणे	१३०
(viii) घोटा फिरणे (Ankle Twist) वा मुरगळणे	१३२
(ix) तळपायाच्या कातडीचा वा मासांचा कपचा निघणे	१३३
(x) पाठीच्या मणक्यास मार	१३३
(xi) नाजूक भागास मार लागल्यास	१३४
(xii) हाड तुटणे किंवा हाडास भेग पडणे (Fracture)	१३४
(xiii) गुडघा लागणे	१३५
(xiv) हाताच्या बोटांवर पाय पडणे	१३५
(xv) मुलींना मासिक पाळी आल्यामुळे पोटात दुखू लागल्यास	१३६
(xvi) मानसिक दबाव असल्यास	१३६
(xvii) उन्हामुळे होणारा त्रास (Sunstroke)	१३७
(xviii) स्पर्धेस बाहेरगावी जाताना व्यवस्थापकाने खालील गोष्टींसाठी ही औषधे घ्यावी	१३७

विभाग IX पंचांकडून होणाऱ्या विविध खुणा व त्याचे अर्थ १३९

खो-खो खेळाचे थेट फायदे १४४



# विभाग I खो-खो खेळाची ओळख

## I (i) इतिहास : काल आणि आज

खो-खो ला निश्चित असा इतिहास नाही. याबाबत अनेकांनी प्रामाणिक प्रयत्न करूनही ठोस असा पुरावा कुणालाच मांडता आला नाही. याबाबत अनेक तर्क मात्र लढवले गेलेले आहेत, त्यातील एक म्हणजे महाभारतातील बऱ्याच बाबी ह्या खेळाशी साधर्म्य दाखवतात. कर्णाचा सारथी शल्य उत्तम अश्वचालक होता. तसेच कृष्णही उत्तम अश्वचालक होता. युद्धात रथांच्या साहाय्याने भेदला जाणारा रथोद नावाचा व्यूह असो व तो भेदण्यासाठीची चाल असो यात दोघेही आपले रथ एकेरी साखळी पद्धतीने टाकत पुढे मार्ग काढत जायचे. अभिमन्यू जेव्हा कौरवांचे चक्रव्यूह भेदत आत शिरला ते तंत्र गोलातला खेळ तोडणे ह्या तंत्राशी साधर्म्य दाखवते. मात्र एवढ्याशा उदाहरणांवरून खो-खो ची उत्पत्ती महाभारत काळापासून झाली असे म्हणणे धाडसाचे ठरेल. तुकारामांच्या अभंगामध्ये खो खो खेळाचे वर्णन आहे. आपल्या संतांच्या ओव्यामध्येही खो-खो चा उल्लेख असल्याचा दाखला अनेकजण देतात.

भारतीय मंत्रोच्चाराने श्री सिद्धकुंजिकास्तोत्रात श्री पार्वती-देवीच्या मंत्रात खां खीं खूं खेचरी तथा । असा शब्दोच्चार आढळतो. जसा ॐ ह्या मंत्रोच्चाराने आपले स्वर पोटाच्या बेंबीपासून येतात तसाच काहीसा खो या उच्चाराने स्वर पोटाच्या बेंबीपासून येतात. अर्थात प्रत्येक गोष्टीत सखोल विचार करायला गेल्यास अशा अनेक बाबी आढळून येत जातात, असो.

श्री. रमेश वरळीकर यांनी त्यांच्या खो-खो पुस्तकात मांडलेला खालील तर्क पटण्यालायक वाटतो. आपला देश हा शेतीप्रधान आहे. पिकांनी भरलेली शेती जनावरांनी खराब करू नये म्हणून जे विविध उपाय योजले जात असत, त्यापैकी, त्यांच्या मार्गात अडथळे निर्माण करून त्यांना पळवून लावणे हा प्रमुख उपाय असे. त्यासाठी शेतात काही ठराविक अंतरावर लहान मुले एकमेकांच्या विरुद्ध दिशेला तोंड करून बसवून त्यांना कुत्र्याच्या भुंकण्याचा आवाज ( भोऽ भोऽ ) करायला सांगितले जात असावे. असे या शेत ( क्षेत्र ) रक्षण वृत्तीतून लहान मुलांचा खो-खो खेळ-पळती/पाठलागाचा सुरु झाला असावा. ( संदर्भ खो-खो, पान १, लेखक - श्री. रमेश वरळीकर, संपादक/ प्रकाशक : ग्रंथाली ज्ञानयज्ञ, साल २००० )

एक मात्र निश्चित की खो-खो या शब्दाचे मूळ शोधणे जरी अवघड असले तरी या खेळाचे आठ्यापाठ्या व लंगडी खेळांशी नक्कीच नाते असावे. या दोन खेळांची उत्तम सांगड घालत आवश्यक ते बदल घडत हा खेळ तयार झाला असावा असे मला व्यक्तीशः वाटते.

२० व्या शतकात खऱ्या अर्थाने खो-खो चा नियमबद्ध असा खेळ सुरु झाला. खो-खो हा मातीत खेळला जाणारा खेळ असून फक्त प्रायोगिक स्तरावर म्हणून लाकडी मैदानावर (Wooden court) कोलकत्ता येथे आंतरराष्ट्रीय स्पर्धेच्या वेळी ( आशियाई स्पर्धा ) खेळला गेला आहे. मात्र माती वा गवताच्या मैदानावर खेळला जाणारा हा रांगडा खेळ त्याच जोमात लाकडी मैदानावर फुलत नाही व त्याच तंत्रांनी खेळता येत नाही. त्यामुळेच स्वतःचे सत्व अबाधित ठेवण्याचा प्रयत्न भारतीयांना केले पाहिजे अन्यथा इतर भारतीय खेळांसारखीच ह्याचीही शोकांतिका होईल. हॉकीत कृत्रिम गवताचे मैदान तर कुस्तीत माती ऐवजी मॅटवर असे बदल त्या खेळांना आंतरराष्ट्रीय बनवून गेले मात्र त्याचा फटका भारतीयांनाच बसला. भारतात खेळासाठी असणाऱ्या पायाभूत गोष्टींच्या अभावामुळे एकतर फक्त काही ठिकाणीच असा



महागडा सराव नाईलाजाने करायला मिळतो व शेवटी त्या-त्या खेळात पिछेहाट होत गेली. खेळामध्ये नियमबदलांमुळे ( मैदानाचे अंतर, पाळीची वेळ, स्तंभ रेषेची जागा, इ. ) खेळामध्ये नवीन तंत्रे आली तर खेळ जलद झाल्याने गोलातील खेळासारखा उत्तम प्रकार मागे पडू लागला आहे. आज ताज्या दमाचे प्रशिक्षक क्वचितच खेळाडूला बाहेरचा ( गोलातला ) खेळ खेळण्यास सांगतात आणि चुकून जरी तो बाहेर पडलाच तर “ आत खेळ आत खेळ ” असा घोषा लावीत खेळातील मुळचे सौंदर्यच शोषून घेतात.

शेवटी एक गोष्ट नक्कीच की अनेक दिग्गज खो-खो प्रेमींच्या अथक प्रयत्नांतूनच हा खेळ काश्मिरपासून कन्याकुमारीपर्यंत व त्रिपुरापासून गुजरातपर्यंत सर्व राज्यात खेळला जात आहे. गावात मैदानात खो-खो चे खांब आवर्जून पुरलेले आढळतात व ही गोष्ट सर्व खो-खो प्रेमींना सार्थ अभिमान वाटण्याजोगीच आहे. मी खो-खो च्या खालील चार वेगवेगळ्या स्तरावरचे इतिहास संक्षिप्त स्वरूपात आपल्यासमोर विभाग VI (iv) मध्ये मांडलेले आहे. अ) अखिल भारतीय स्तरावरचा इतिहास ब) महाराष्ट्र राज्य स्तरावरचा इतिहास क) मुंबई जिल्हा स्तरावरचा इतिहास ड) श्री समर्थ व्यायाम मंदिर, दादरच्या खो-खो विभागाचा इतिहास.

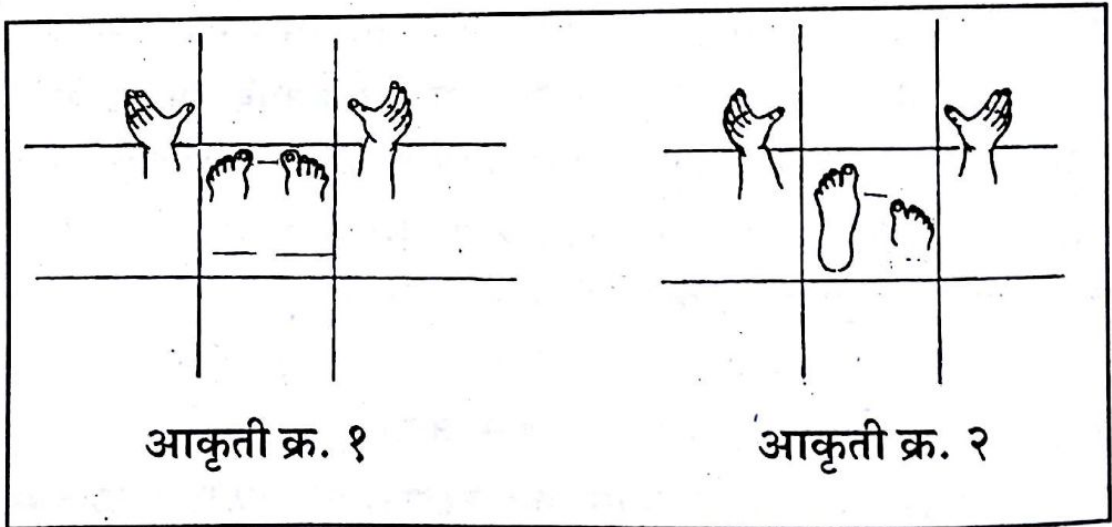
### I (ii) खो-खो शिकण्यास सुरुवात करताना

खो-खो शिकण्यास सुरुवात करताना, शिकणारा खेळाडू हा छोटा असल्यास त्याला एक दिवसाआड लंगडी खेळावयास लावावे. लंगडीमुळे सदर खेळाडू आपोआप तयार होत जातो. सदर खेळाडूस आधी खेळाची गोडी लागणे आवश्यक ठरत असल्याने त्याला समजेल व पचेल एवढेच तांत्रिक ज्ञान त्याला द्यावे. खो-खो खेळल्याने त्या खेळाडूस मिळणारे असंख्य फायदे उदा. राज्य/राष्ट्रीय खेळाडूस मिळणारे अतिरिक्त गुण (Bonus Marks/Grace Marks), महाविद्यालयात



मिळणारे प्रवेशातील प्राधान्य, जीवनात कोणत्याही प्रसंगाला तोंड देण्याचे धैर्य, वृत्तपत्रात मिळणारी प्रसिद्धी, सांघिक खेळ असल्याने मिळणारे अनेक मित्र/मैत्रिणी अशा अनेकविध फायद्याच्या गोष्टी त्याला सुरुवातीस जरूर सांगाव्या व किमान उद्दिष्ट त्यांच्या समोर ठेवून त्यांना हा खेळ खेळण्यास प्रोत्साहित करावे. प्रशिक्षकाने प्रत्यक्ष कृती करून दाखवत त्यांच्या प्रश्नांना पटेल अशी उत्तरे देत त्यांची खो-खो खेळातील रुची वाढवणे हे प्राथमिक उद्दिष्ट ठेवायचे आहे. सर्वसाधारणपणे खेळाडूला खालील आक्रमणाच्या बाबींचा अभ्यास सर्वप्रथम करण्यास सांगावा. या सर्व बाबी आत्मसात करित असताना त्याला संबंधीत नियम सांगावे म्हणजे त्याला खेळ व नियम समजायला अवघड जात नाही. तर सुरुवातीला शिकण्याच्या गोष्टी खालीलप्रमाणे -

I (ii) अ) कसे बसावे - खो-खो खेळताना आक्रमकाने चौकोनात आकृती क्र. १ प्रमाणे बसावयाचे आहे. बसताना दोन्ही पाय



समांतर ठेऊन किंवा हनुमंताप्रमाणे एक पाय दुमडलेला छातीपाशी व एक खाली ( जुनी पद्धत ) आकृती क्र. २ अशा पद्धतीने बसता येते. प्रत्यक्ष बसलेली खेळाडू चित्र क्र. १ व २ मध्येही दाखवलेली आहे.

प्रथमतः जुन्या पद्धतीने ( हनुमंताप्रमाणे ) बसताना जिथे संरक्षक जायचा त्या बाजूचा पाय खाली घेऊन आक्रमकाला सज्ज राहवे लागायचे. ही जुनी पद्धत म्हणजे धावताना स्प्रिंट मारण्याअगोदरची