



Shree shivaji college of  
Physical Education,  
Amravati



**Name of pupil student -Shilpa.B.Panchale**

**Class**

**-BPED 2th Year**

**Lesson Plan.**

**-long jump**

**Roll. No.**

**-35**

# ATHLETIC(एथलेटिक्स)

एथलेटिक्स प्रतिस्पर्धात्मक दौड़ने, कूदने, फेंकने और चलने की प्रतियोगिताओं का एक विशेष संग्रह है। एथलेटिक्स के अंतर्गत समान्य तौर पर **ट्रैक और फील्ड**, रोड रनिंग, क्रॉस कंट्री रनिंग और रेस वॉकिंग प्रतियोगिताओं को सम्मिलित किया जाता है। प्रतियोगिताओं की सादगी और महंगे उपकरणों की अनुपस्थिति, एथलेटिक्स को सामान्यतः दुनिया की सबसे अधिक खेले जाने वाली खेल प्रतियोगिता बनाता है।

## एथलेटिक्स



# एथलेटिक्स इतिहास

## एथलेटिक्स खेलों का इतिहास

ग्रीस में प्राचीन ओलंपिया में 776 ईसा पूर्व में पहले ओलंपिक खेलों का आयोजन किया गया था और उस खेल के दौरान, केवल एक, आधुनिक दिन शब्दावली, ट्रैक और फील्ड इवेंट का उपयोग करने के लिए और यह स्टेडियम का फुटवेयर और विजेता और द इवेंट था। ...





# Athletics Event

Track Event

Field Event

## Field Event

Throwing Event

Jumping Event

Discus  
Throw

Javelin  
Throw

Hammer  
Throw

Shot Put

High Jump

Long Jump

Tripple Jump

Pole  
Vault

# \*Jump ke प्रकार \*

## Long jump Introduction लंबी कूद का परिचय

- 1) Long jump
- 2) High jump
- 3) Tripple jump
- 4) Pole vault

लंबी कूद (ऐतिहासिक रूप से संयुक्त राज्य अमेरिका में व्यापक कूद कहा जाता है) एक ट्रैक और फील्ड इवेंट है जिसमें एथलीटों को लेक ऑफ पॉइंट से जितना संभव हो सके छलांग लगाने की कोशिश में गति, ताकत और चपलता को जोड़ती है।

लम्बी कूद : यह केवल जमीन के संपर्क में होती है।

## Long jump ki history

इतिहास है और 1896 में पहली ओलंपिक के बाद और 1948 से महिलाओं के लिए पुरुषों के लिए एक आधुनिक ओलंपिक कार्यक्रम रहा है। एथलेटिक फील्ड प्रतियोगिता का पहला प्रकार। **लंबी कूद लंबी**

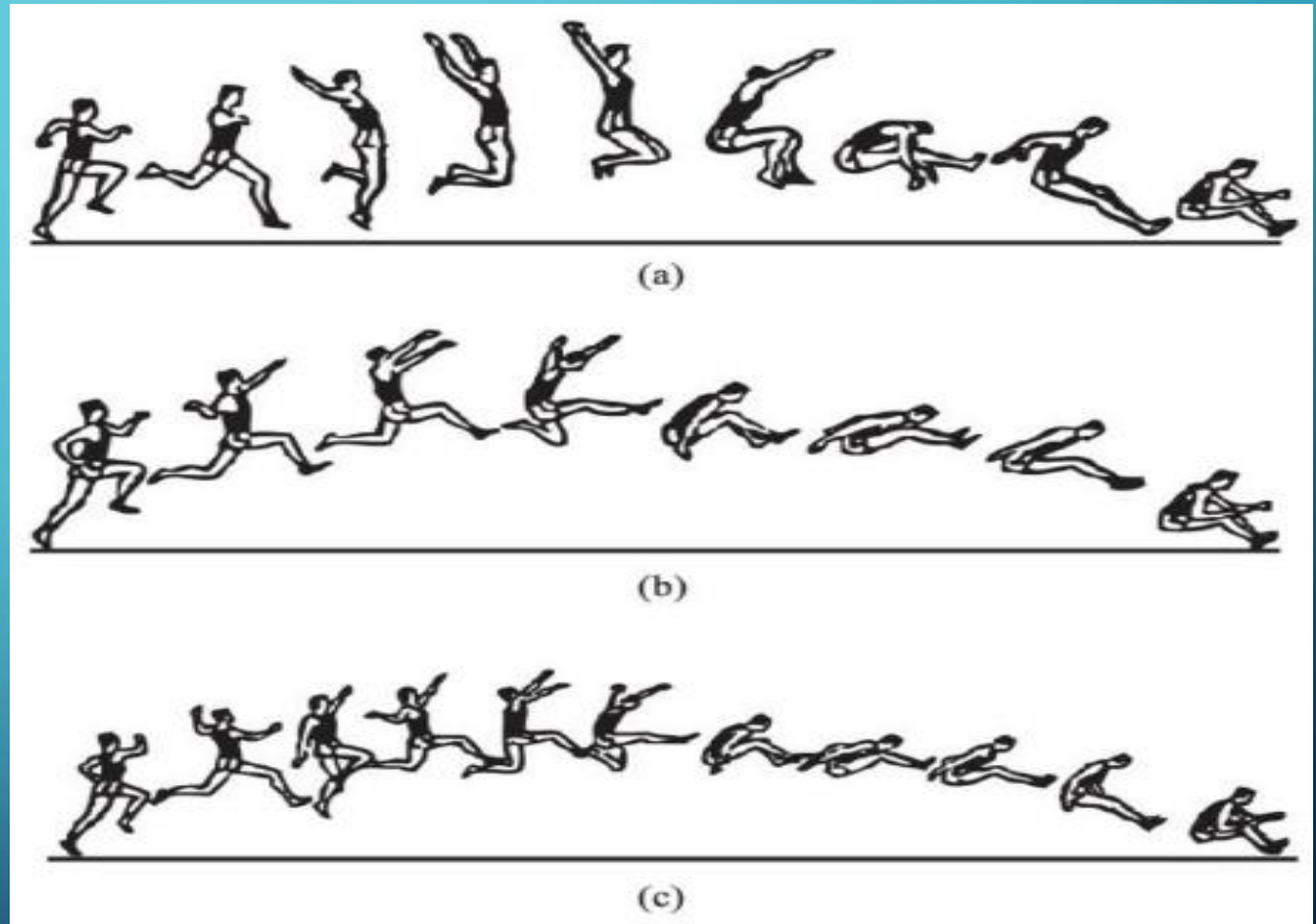


# Long jump style

1) Hang Style

2) Stride jump

3) Hitch kick.



## Hitch kick

### • हिच-किक

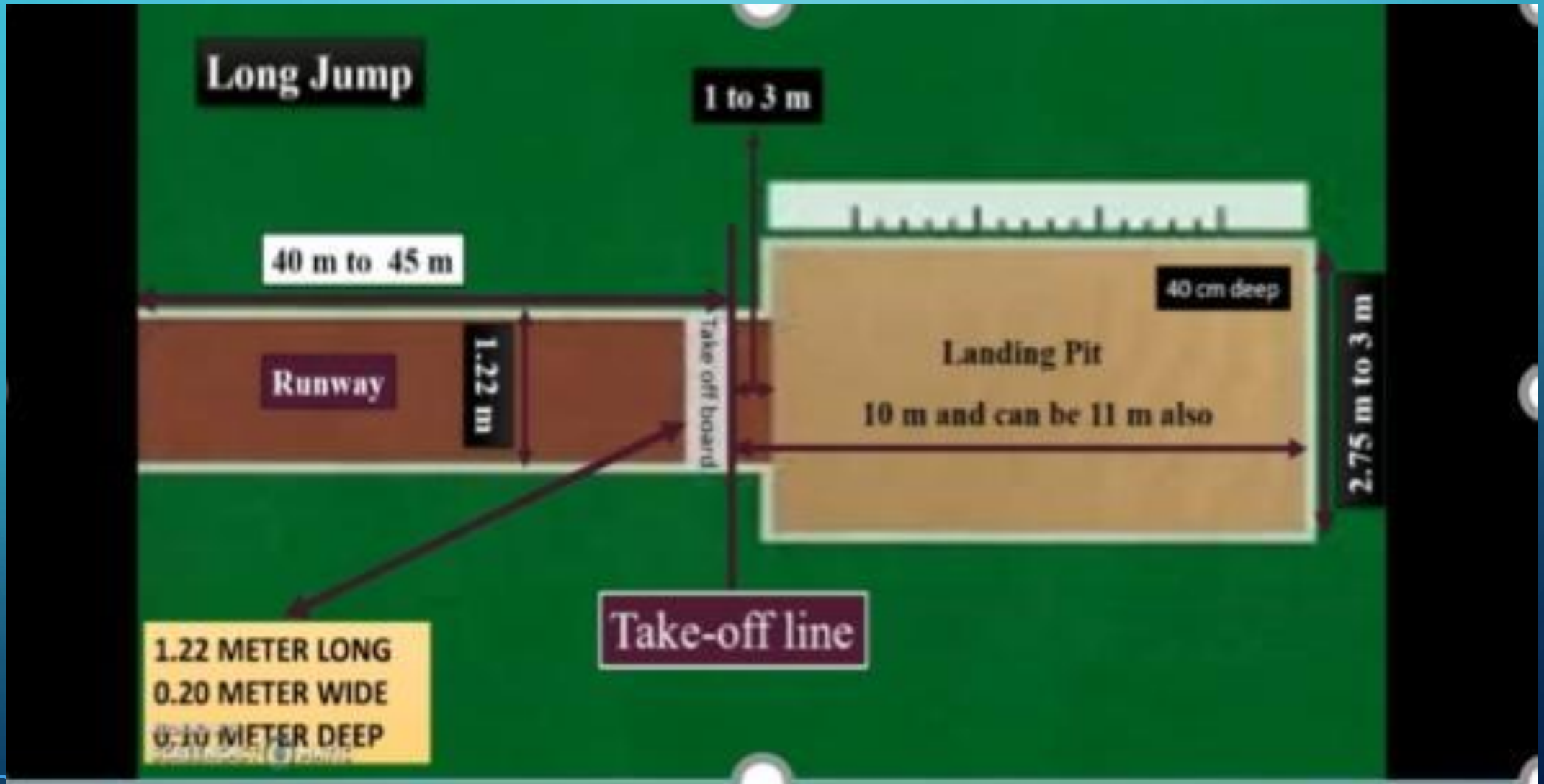
- हवा में "दौड़ना"
- हाथ और पैर तेजी से चलते हैं
- हाथ/पैर घुमाने का विरोध करते हैं

हिच कीक यह एक प्रकार है जो एथलीट्स खिलाड़ी लंबी

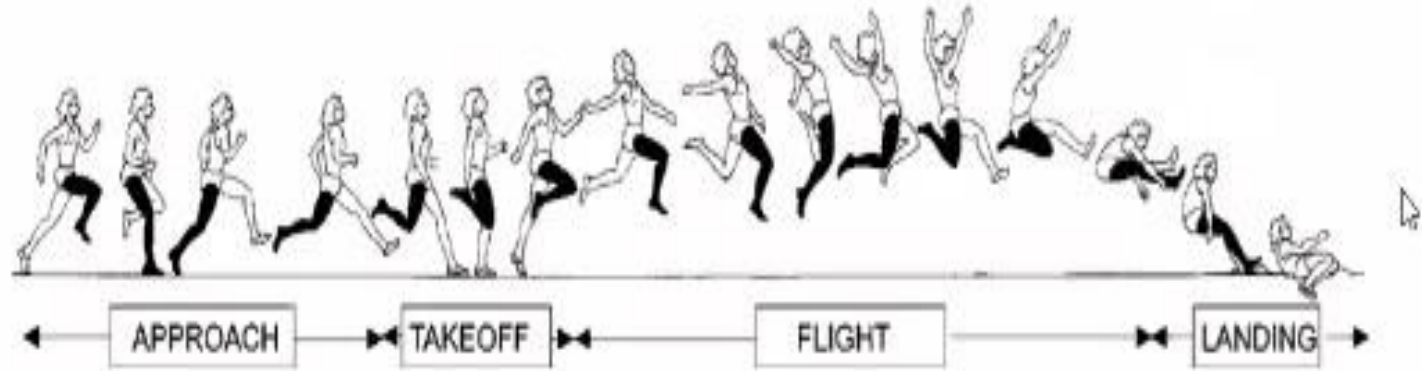
छलांग में उत्तम कौशल्य प्रदर्शित करता है इस कौशल्य में जब एथलीट हवा में उड़ान भरता है उस समय एथलीट में साइकिल के रूप में पायडलींग जैसे हाथ और पैर लैंडिंग करता है और ज्यादा से ज्यादा उड़ान भरकर पर्याप्त दूरी प्राप्त करने की कोशिश करता है



# Long jump ground



# Approach Run



The long jump is divided into the following phases:

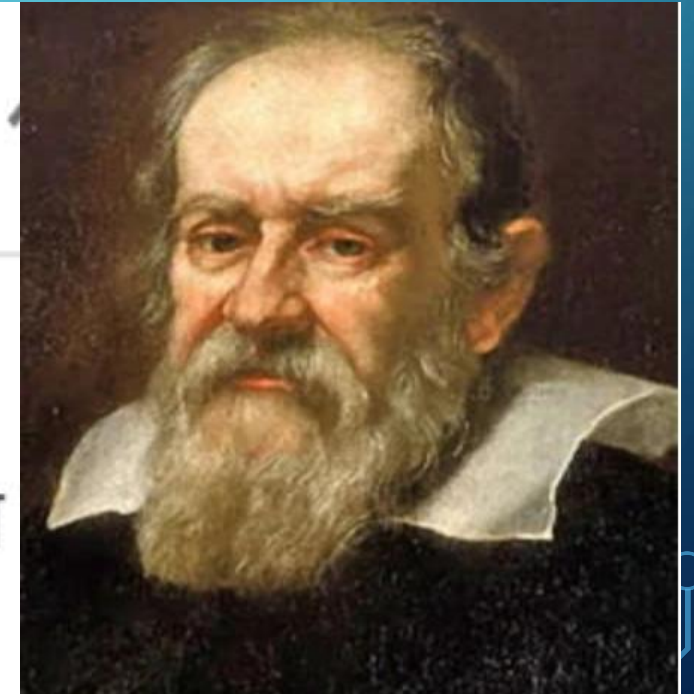
- Approach
- Take off
- Flight
- Landing.

## वैज्ञानिक सिद्धांत

### गैलिलियो के 'जड़त्व का नियम' क्या है

गैलिलियो का गति का जड़त्व का सिद्धांत क्या है?

यदि कोई वस्तु विराम अवस्था में है तो वह विराम अवस्था में रहना चाहती है और यदि कोई वस्तु एक समान वेग से गतिशील है तो गतिशील रहना चाहती है जब तक की कोई बाह्य बल इसको अपनी अवस्था परिवर्तन के लिए विवस न कर दे।



गैलिलियो गैलीली

# Record

## WORLD RECORD

**MEN:-** Mike Powell 30/8/1991 8.95m

**WOMEN:-** Anisora kusmir 1/8/1982  
7.15m

## OLYMPIC RECORD

**MEN:-** Baab Biman 1968  
8.90m

**WOMEN:-** Jeki Jyanar 1988  
7.40m

## INDIA RECORD

**MEN:-** Murali Shri Shankar 27/9/2018 8.20m

**WOMEN:-** Anju Thiruantpuram 2001 6.74m



# संघटन में एथलेटिक्स में कूदने के लिए आवश्यक उपकरण



लांग/ट्रिपल जंप रेक



टेक ऑफ बोर्ड



Narangi Shanku



नाप उपकरण



विनाइल लॉन्ग/ट्रिपल जंप पिट कवर

Thank  
You!



























