

B.A. III Year
Physical Education
SEM- V Paper No. – XI

कुस्ती

प्रस्तावना / कुस्ती खेळाचा ऐतिहासिक विकास:-

पुरातनकाळा पासून रामायण, महाभारत या ग्रंथात भीम जयसंघ मल्लयुद्धासाठी प्रसिद्ध आहे. राजे, महाराजे अनेक मल्ल जोपासत असे. मल्लयुद्धाच्या अनेक स्पर्धा, राजर्षी शाहू महाराज, कोल्हापूर संस्थान, पूर्वी कुस्त म्हणजे ठार मारणे. प्राचीन व आधुनिक दोन्ही ओलंपीक मध्ये समावेश सध्या मातीतून मॅटवर – सध्या महिलांचा सहभाग/ स्पर्धा होतात. देशात हरियाणा, दिल्ली, पंजाब, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश ही राज्ये आघाडीवर आहेत. सरकारी सुविधा – नौकऱ्या मोठ्या प्रमाणावर मिळत असून महाराष्ट्रात महा केसरी, हिंद केसरी, रुस्तूमे हिंद – स्पर्धा, राज्य, राष्ट्रीय स्पर्धा होत आहेत. सरकारने अनेक पुरस्कार, जसे शिवछत्रपती, अर्जुन, द्रोणाचार्य देण्यास सुरुवात.

कुस्ती खेळातील नियम :-

जवळपास सर्व स्पर्धेत यु डब्ल्यू डब्ल्यू जागतिक कुस्ती संघटनेचे नियम आहेत. महाराष्ट्रात मातीवरील कुस्ती लोकप्रिय आहे.

कुस्ती खेळातील स्पर्धा:-

शालेय, जिल्हा, राज्य, राष्ट्रीय, महाराष्ट्र केसरी, हिंदकेसरी, रुस्तूम ए हिंद, भारत कुमार, भारत भीम, इ.

कुस्ती खेळातील कौशल्य:-

एकेरी पट, दुहेरी पट, कलाजंग, बांगडी, सालशे फ्रंट व बॅक, नेलसण, मुडी, ढाल, धोबीपछाड, दसरंग, आतली, बाहेरील टांग, इ.

कुस्ती खेळातील कौशल्य:-

एकेरी पट, दुहेरी पट, कलाजंग, बांगडी, सालशे फ्रंट व बॅक, नेलसण, मुडी, ढाल, धोबीपछाड, दसरंग, आतली, बाहेरील टांग, इ.

कुस्ती खेळाचे मैदान:-

मॅट 12 X 12 मीटर, 1 मीटर सर्कल, 3.5 मी. सर्कल, 4.5 मी सर्कल, रेड झोन, सरंक्षीत क्षेत्र इ.

माती :-

12 X 12 मीटर बाय 2 फुट लाल मातीचा आखाडा

कुस्ती खेळासाठी पुरक व्यायाम:-

वेट ट्रेनींग, रनिंग, जॉगींग, दोरी उडया, दंड बैठका, डंबेल्स, लवचीकतेसाठी विविध व्यायाम इत्यादी

वजनगट:-

पुरुष :- 55/61/65/70/74/79/8/92 किलोग्रॅम पर्यंत

महिला:- 50 /53/55/57/59/62/65/68/72/76 किलोग्रॅम पर्यंत