

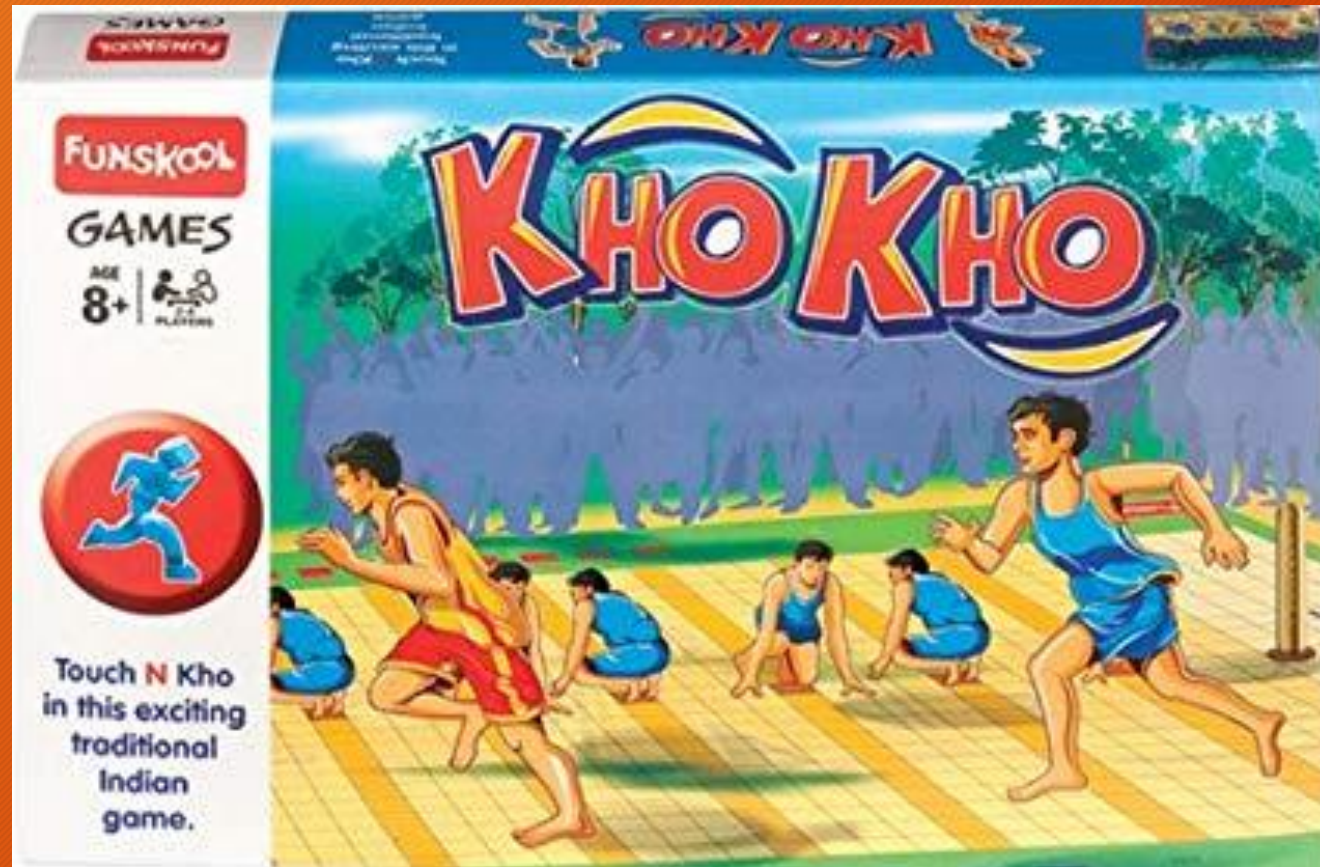
印度體育介紹- Kho Kho Game

國立科學工業園區實驗高級中學
蔡明憲老師

Kho Kho



是 Kho-Kho 非 Co-co



前言

- 印度版的戶外鬼抓人遊戲
- 源自於印度古代摩訶婆羅多(Mahabharata)的運動，至今依舊是最受歡迎的鬼抓人(tag)遊戲
- Kho-Kho Game VS kabaddi



遊戲的玩法介紹

- 適合在學校玩
- 不受場地限制
- 課堂反應還不錯
- 考驗個人的體力(physical fitness)/ 謀略(Stratagy)/ 反應能力





Kho Kho 整體規則

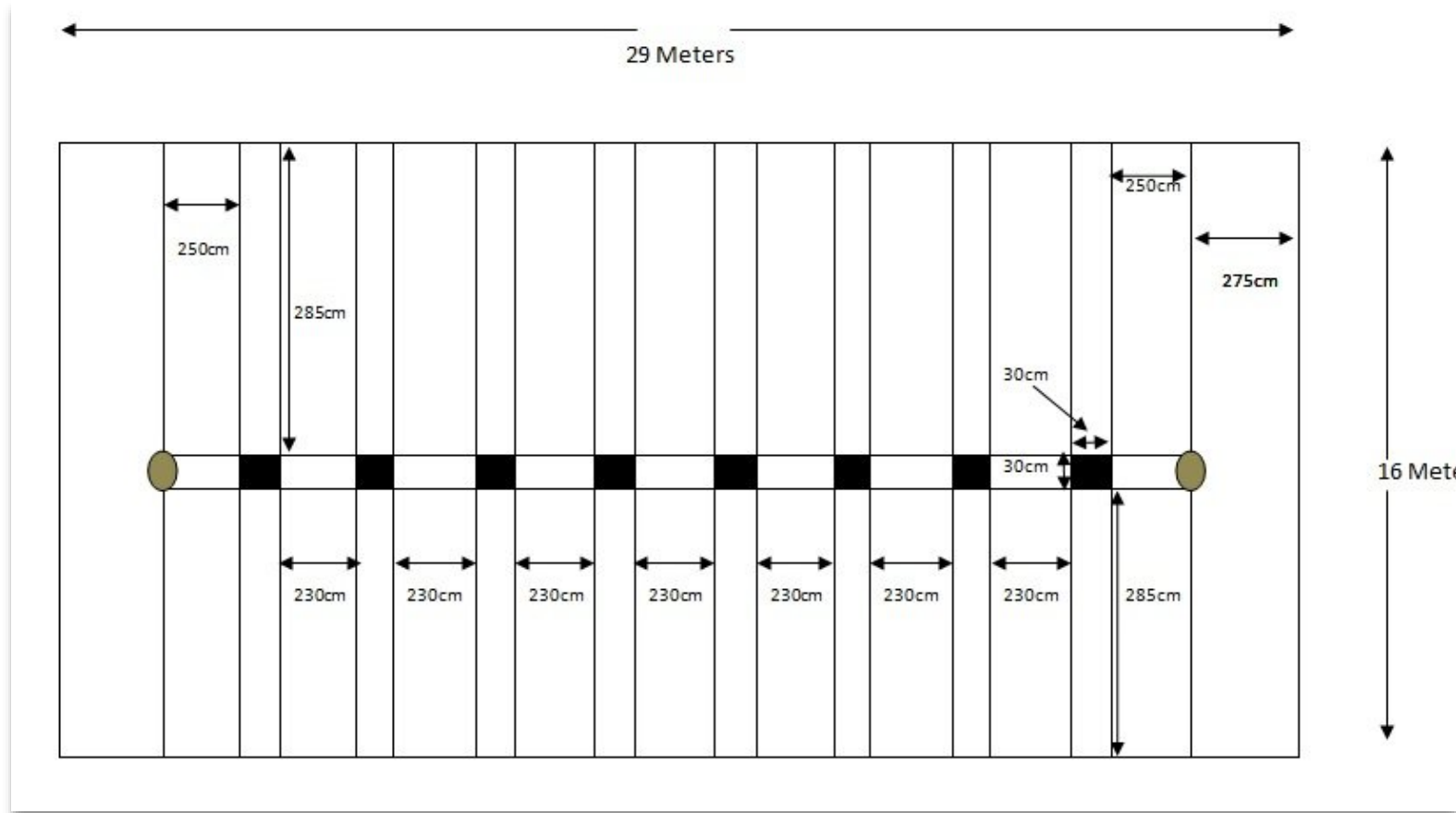
正式每隊12名(9名下場)

分上下半場兩局 (每局10分鐘)

隊伍的兩側各有一根柱子(endpole)

比賽尺寸及設備

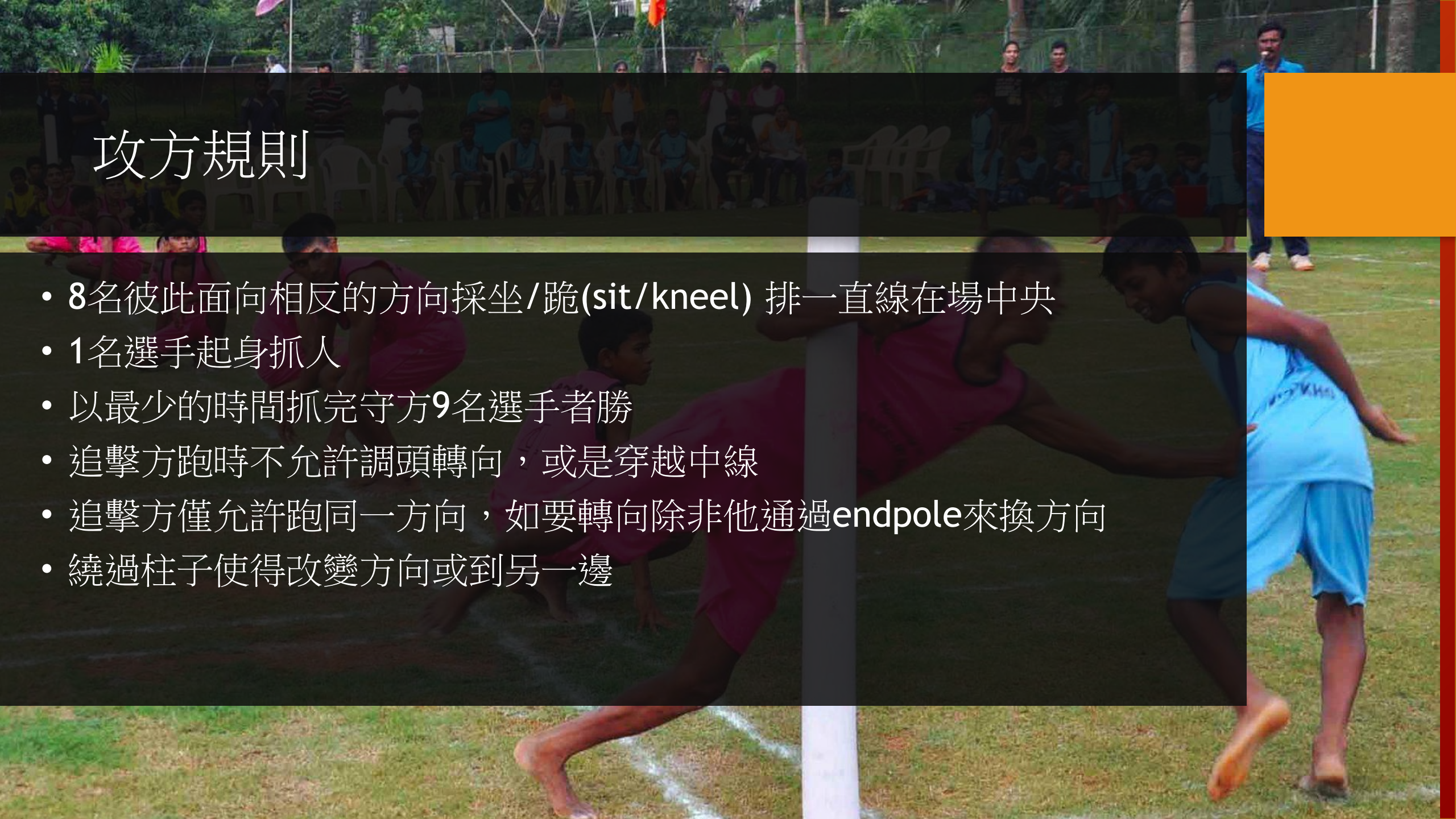
- 兩只碼錶、哨子、貼布、石灰粉(lime powder)、記分板
- 比賽場地為29米*16米的矩形
- 兩端木造柱子高120cm
- 柱後的延伸距離為275cm
- 攻方坐/跪的區塊 30cm*30cm



成人比賽場地

攻方規則

- 8名彼此面向相反的方向採坐/跪(sit/kneel) 排一直線在場中央
- 1名選手起身抓人
- 以最少的時間抓完守方9名選手者勝
- 追擊方跑時不允許調頭轉向，或是穿越中線
- 追擊方僅允許跑同一方向，如要轉向除非他通過endpole來換方向
- 繞過柱子使得改變方向或到另一邊



守方規則



每一位跑者(runner)盡情的奔跑，只要不被抓到皆可



可以恣意地穿越任兩位跪坐的攻方選手(中線)



一次3位選手下，如被抓完了再下3位。



直到9位選手被抓完為止 / 或是時間終了



Kho Kho 比賽實況



比賽中的技巧 (Kho Kho Skill)



具備追逐、跑、閃躲的能力



專注力/判斷要跑的方向



回應隊友迅速起身能力



具備各種跑的技巧：弧跑、單鏈(向)跑、曲折跑、直線加速跑



團隊合作與隊友之間的配合



Early Kho, late kho, fake kho, hurry kho, simple kho



Let's Kho-Kho