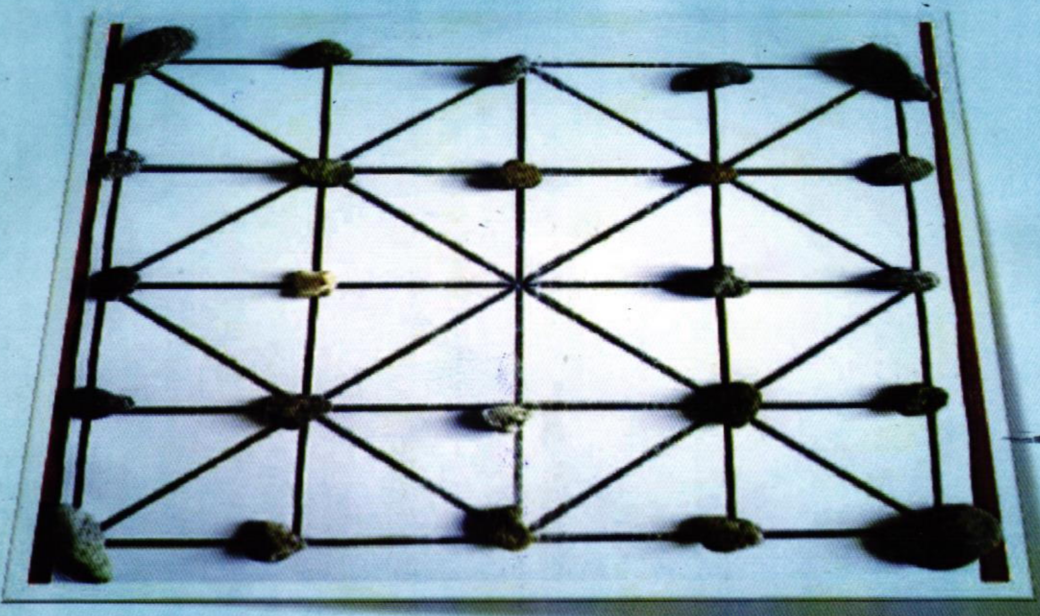
(बाग्लुङ, सोलुखुम्बु र सिन्धुपाल्चोक जिल्ला भित्र खेलिने)

परम्परागत खेलहरुको प्रोफाइल



नेपाल सरकार

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

(बाग्लुङ्ग, सोलुखुम्बु र सिन्धुपाल्चोक जिल्ला भित्र खेलिने)

परम्परागत खेलहरुको प्रोफाइल

नेपाल सरकार

युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

सम्पादक मण्डल

संयोजक	उप-सचिव श्री महेश्वर शर्मा
सदस्य	उप-सचिव श्री जनार्दन रिजाल
सदस्य	शाखा अधिकृत श्री प्रमिला खरेल
सदस्य	लेखा अधिकृत श्री केदारनाथ भेटवाल
सदस्य	ना.सु. श्री शिवहरि दाहाल
सदस्य	कम्प्युटर अपरेटर श्री एहसानुल हक हवारी
सदस्य	कम्प्युटर अपरेटर श्री श्रीकृष्ण खकुरेल

प्रकाशनः युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय, सिंहदरबार, काठमाडौं
फोनः ४२००५४२, फ्याक्सः ४२०००३२
वेभः www.moys.gov.np , इमेलः info@moys.gov.np

प्रकाशन मिति : २०७५

प्रकाशितः २०० थान

मुद्रण : अशिम प्रिण्टिङ प्रेस

सर्वाधिकार : युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय,
सिंहदरबार, काठमाडौं

विषय सूची

१. पृष्ठभूमि १
२. सान्दर्भिकता १
३. उद्देश्यः २
४. संकलन विधिः २
५. प्रोफाइलमा समावेश परम्परागत खेल ३

खेलहरूको विवरण

५.१) बाघचाल ४
५.२) हल्ले ५
५.३) जोर कि बिजोर ६
५.४) चप्पल नागी ७
५.५) तीन खुट्टे दौड ८
५.६) चोर पुलिस ९
५.७) कबड्डी १०
५.८) घ्वाइ ११
५.९) ची १२
५.१०) चम्चा गुच्चा १३
५.११) छोइडुम १४
५.१२) हवाई बाबा १५
५.१३) गुच्चा १६
५.१४) बम पास १७
५.१५) रूमाल लुकाई १८
५.१६) डण्डी वियो/विरो १९
५.१७) लुकामारी (आसपास) २०
५.१८) गट्टा २१
५.१९) चुङ्गी २२
५.२०) दौड २३

५.२१) डोरी (स्केपीङ्ग) २४
५.२२) भाले समात्ने खेल २५
५.२३) भाले छुने खेल २६
५.२४) राजा रानी खेल २७
५.२५) ओखर खेल २८
५.२६) भुइँरिङ्ग वा भिरिङ्ग खेल २९
५.२७) पानी भर्ने दौड ३०
५.२८) बोरा दौड ३१
५.२९) सिक्का दौड ३२
५.३०) भ्यागुतो दौडाई ३३
५.३१) भेडीगाँठो ३४
५.३२) जोडी लखेटाईसिक्रि लखेटाई ३५
५.३३) बम ब्लाष्ट ३६
५.३४) भाले जुधाई ३७
५.३५) भेडा, बाखा र बाघ ३८
५.३६) बरफ र पानी ३९
५.३७) एक खुट्टे ४०
५.३८) बीचमारी ४१
५.३९) पञ्जा लडाई ४२
५.४०) तातो आलु ४३
५.४१) टोपी चोर ४४
५.४२) गेम वा लक्कुढाल ४५
५.४३) छेलो फाल्ने खेल ४६
५.४४) डोरी तान्ने ४७
५.४५) ढाडे ४८
५.४६) खोपी ४९
५.४७) घैंटो फोर्ने ५०
५.४८) तारो हान्ने ५१
६. निष्कर्ष: ५२

१. पृष्ठभूमि

नेपाल बहुजातीय, बहुभाषिक, बहुसाँस्कृतिक एवं भौगोलिक विविधता भएको मुलुक हो। यही फरक/फरक एवं विविधतायुक्त जातजाती, भाषाभाषी, धर्मसंस्कृति, रहनसहन तथा भौगोलिक बनावट अनुसार विभिन्न स्थानमा विभिन्न प्रकृतिका परम्परागत खेलहरू खेल्ने गरेको पाइन्छ । नेपालको विभिन्न भूभागमा प्रचलित एवं लोकप्रिय परम्परागत खेलकुदको संरक्षण, प्रोत्साहन र विकासको अभावमा विस्तारै लोप हुँदै गएको पाइन्छ ।

प्रस्तुत यथार्थलाई समेत सम्बोधन गर्ने गरी नेपाल सरकारद्वारा जारी गरिएको राष्ट्रिय खेलकुद नीति, २०६७ ले परम्परागत खेलकुदको विकास र विस्तार गर्ने सम्बन्धमा उद्देश्य तथा प्रमुख कार्यनीति अख्तियार गरेको छ । उक्त नीतिगत प्रावधानलाई व्यवहारिक रूपले कार्यान्वयन गर्न मन्त्रालयले चालु आर्थिक वर्ष २०७४/७५ का लागि स्वीकृत खेलकुद विकास कार्यक्रम अन्तर्गत परम्परागत खेलहरूको प्रवर्द्धनका लागि प्रोफाइल तयारी तथा प्रकाशन गर्ने कार्यक्रम रहेको छ ।

यसै सन्दर्भमा हामी सोलुखुम्बु, सिन्धुपाल्चोक र बाग्लुङ्ग जिल्लामा विभिन्न मितिहरूमा त्यहाँ पुगी त्यहाँ खेलिने स्थानीयस्तरका परम्परागत खेलहरूको बारेमा स्थानीय बासीहरूसँग औपचारिक/अनौपचारिक छलफल तथा अन्तर्क्रिया कार्यक्रम गरी खेलहरूको विवरण संकलन गरी यस पुस्तिकामा सामेल गरिएको छ ।

२. सान्दर्भिकता

विश्वव्यापीकरण भएसँगै नेपालले खेलकुदमा पनि थुप्रै प्रगतिहरू गरेको छ । पछिल्लो समयमा दक्षिण एशियाली खेल लगायत अन्तर्राष्ट्रियस्तरका खेलहरूमा नेपालले राम्रो उपस्थिति जनाएको छ । अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा खेलिने ती खेलहरू नेपालको परम्परागत खेल नभएर विश्वव्यापी भएका खेलहरू हुन्। जस्तैः क्रिकेट, फुटबल, भलिबल, आदि लगायतका प्रख्यात खेलहरूमा नेपाली खेलाडी पनि पोख्त हुँदै गइरहेका छन् । यसलाई नै ध्यान दिई नेपाल सरकारले भलिबललाई

राष्ट्रिय खेलको रूपमा घोषणा समेत गरेको देखिन्छ । यसबाट हाम्रा परम्परागत तथा स्थानीयस्तरमा खेलिने खेलहरू जोखिम तथा लोप हुने स्थितिमा पुगेको देखिन्छ । यस्ता परम्परागत खेलहरूको खेल विधि, प्रक्रिया, मान्यता र प्रवर्द्धन कार्यहरू हुन नसक्दा यस्ता खेलहरू थप जोखिममा रहेको देखिन्छ । यस्ता जोखिमहरूको न्यूनीकरण गर्न परम्परागत खेलहरूको पहिचान, संरक्षण र प्रवर्द्धनमा सरकारीस्तरबाटै पहल हुन आवश्यक देखिन्छ । यसै सान्दर्भिकतालाई मध्ये नजर गरी गत विगतमा मन्त्रालयले परम्परागत खेल अध्ययन कार्यक्रमहरू पनि सञ्चालन गरेको पाइन्छ । चालु आ.व. २०७४।०७५ मा युवा तथा खेलकुद मन्त्रालयले परम्परागत खेलहरूको प्रोफाइल तयार गर्ने गरी कार्यक्रम सञ्चालन गरेको छ । यसबाट परम्परागत खेलहरूको संवर्द्धन गर्न प्रोत्साहन गर्न मद्दत पुग्ने देखिन्छ । चालु आ.व. २०७४।७५ मा मन्त्रालयले बाग्लुङ्ग, सोलुखुम्बु र सिन्धुपाल्चोक जिल्लामा रहेका परम्परागत खेलहरूको अध्ययन, विश्लेषण गरी सोको प्रोफाइलको रूपमा समावेश गरिएको छ । यसबाट केही मात्रामा भए पनि परम्परागत खेलको जगेर्ना एवं प्रोत्साहन गर्न सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

३. उद्देश्य:

- परम्परागत रूपमा खेलिने खेलको पहिचान गरी त्यस्ता खेलहरूको खेल्ने तरिका पत्ता लगाउनु र त्यस्ता खेलहरूको प्रोफाइल तयारी गर्नु ।

४. संकलन विधि:

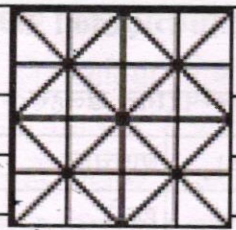
- स्थलगत अध्ययनमा जानु पूर्व खेलको विवरण संकलन गर्न फारमहरू निर्माण गरिएको ।
- जिल्ला खेलकुद विकास समिति तथा शिक्षा विकास तथा समन्वय इकाईसँग समन्वय गरिएको ।
- अध्ययनका क्रममा पहिचान गरिएका परम्परागत खेलहरूको विशेषता तथा खेल खेल्ने तरिका पहिचान गर्नका लागि औपचारिक तथा अनौपचारिक छलफलरअध्ययन कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको।
- लक्षित समूहसँग छलफल तथा अन्तर्क्रीया कार्यक्रम गरिएको ।

५.प्रोफाइलमा समावेश पम्परागत खेल

परम्परागत खेलहरू:-

१)	बाघचाल
२)	हल्ले
३)	जोर कि बिजोर
४)	चप्पल नागी
५)	तीन खुट्टे दौड
६)	चोर पुलिस
७)	कबड्डी
८)	घ्वाइ
९)	ची
१०)	चम्चा गुच्चा
११)	छोइडुम
१२)	हवाई बाबा
१३)	गुच्चा
१४)	बम पास
१५)	रूमाल लुकाई
१६)	डण्डी वियो/विरो
१७)	लुकामारी (आसपास)
१८)	गट्टा
१९)	चुङ्गी
२०)	दौड
२१)	डोरी (स्केपीङ्ग)
२२)	भाले समात्ने खेल
२३)	भाले छुने खेल
२४)	राजा रानी खेल

२५)	ओखर खेल
२६)	भुईँरिङ्ग वा भिरिङ्ग खेल
२७)	पानी भर्ने दौड
२८)	बोरा दौड
२९)	सिक्का दौड
३०)	भ्यागुतो दौडाई
३१)	भेडीगाँठो
३२)	जोडी लखेटाईसिक्रि लखेटाई
३३)	बम ब्लाष्ट
३४)	भाले जुधाई
३५)	भेडा, बाख्रा र बाघ
३६)	बरफ र पानी
३७)	एक खुट्टे
३८)	बीचमारी
३९)	पञ्जा लडाई
४०)	तातो आलु
४१)	टोपी चोर
४२)	गेम वा लक्कुढाल
४३)	छेलो फाल्ने खेल
४४)	डोरी तान्ने
४५)	ढाडे
४६)	खोपी
४७)	घैंटो फोर्ने
४८)	तारो हान्ने

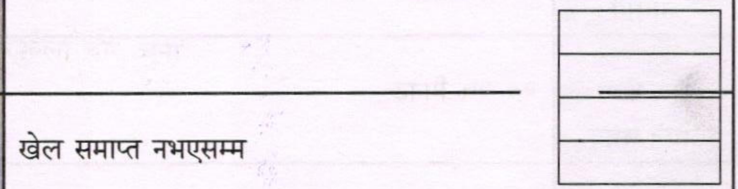
५.१	**बाघचाल** 
खेलको प्रकार	इन्डोर
खेलाडी संख्या	२ जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	बाख्राः २० वटा साना साना ढुङ्गारसाना काठको टुक्रा, बाघः ४ वटा साना लाम्चो आकारको ढुङ्गारकाठको टुक्रा (१ इन्च लामो) र बालचाल बोर्डः चित्रमा देखाइएको जस्तोः
खेल खेल्न लाग्ने समय	जीत हार नभए सम्म ।
खेल खेल्ने विधि	खेल सुरू गर्दा एक जना खेलाडीले बाघ र अर्को खेलाडीले बाख्रा छान्नु पर्छ । त्यसपछि बाघ निर्धारण गरिएको गोटी निर्धारित रेखाको ४ वटै कुनामा ४ वटा बाघ राख्नु पर्छ । अब बाँकी २१ स्थान मध्ये कुनै एउटा स्थानमा एउटा बाख्रा राख्ने पालो दिइन्छ । त्यसपछि बाघलाई आफू नजिकको कुनै एक स्थानमा चाल्न पाइन्छ । (यसरी बाघ चाल्दा खाली स्थान नाघेर अर्को खाली स्थानमा जान पाइँदैन) यदि बाघको अगाडी बाख्रा छ र त्यस बाख्राको सिधा पछाडीको स्थान खाली छ भने त्यस बाघले उक्त बाख्रालाई नाघेर खाली स्थानमा जान पाउँछ, त्यसलाई बाघले बाख्रा खाएको मानिन्छ र उक्त बाख्रालाई उक्त स्थानबाट हटाई बाघ लिने खेलाडीले संगालेर राख्छ । बाघ र बाख्रालाई पालै पालो चलाइन्छ । २० वटै बाख्रा राखी सकेपछि अब तीनै बाख्राहरूलाई नजिकको खाली स्थानमा सारिन्छ । बाख्रा लिने खेलाडीले बाख्रालाई नियमानुसार चालेर बाघ चल्न पाउने कोठाहरू ओगेटेर राखिदिएमा बाघ थुनिएको मानिन्छ । यसरी सबैरचारै वटा बाघ थुनिएमा बाख्राको जीत भएको मानिन्छ । त्यस्तै बाघ लिने खेलाडीले बाघलाई नियमानुसार चालेर बाख्रा खानु पर्दछ यसरी बाख्रा खाँदै जाँदा बाख्रा लिने खेलाडीले हार स्वीकार गरेमा वा सबै बाख्रा खाएर सिद्धिएमा बाघको जीत भएको मानिन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	बाघले सबै बाख्राहरूलाई खायो भने वा बाख्रा लिने खेलाडीले हार मान्यो भने बाघको विजय हुन्छ । बाख्राले ४ वटै चल्ने स्थान ओगेटेर थुनेमा बाख्राको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडीहरू आफै

५.३	जोर कि बिजोर
खेलको प्रकार	इन्डोर
खेलाडी संख्या	कम्तिमा २ जना बढीमा १० जनासम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	रबर वा साना अकारका मुठ्ठीमा आउन सक्ने समान जस्तैः मकैको दाना, आदि ।
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेलाडीको संख्या अनुसार
खेल खेल्ने विधि	यस खेलमा खेलाडीहरूले बराबर संख्यामा रबर राखी जस्तै १०/१० वटा रबर राखेर खेल्न सुरू गर्छन् यसमा दुबै खेलाडीले आफ्नो हातमा केही रबर अर्को खेलाडीले नदेख्ने गरी राख्छ । अर्को खेलाडीलाई सोध्छ जोर कि बिजोर? छान्ने खेलाडीले जोर वा बिजोर भनेर भन्छ यदि सोध्ने खेलाडीको मुठ्ठीमा खेलाडीले भनेको जोर वा बिजोर मिल्यो भने सबै रबर त्यस खेलाडीले जित्छ । यदि मिलाएन भने यदि उसले जोर भन्यो र रबर गन्दा विजोर भयो भने जति त्यस खेलाडीको हातमा जति रबर हुन्छ त्यति नै सोध्ने खेलाडीलाई रबर दिनु पर्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जसले बढी रबर जित्छ उसको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी

५.५	तीन खुट्टे दौड
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	१० देखि ३० जनासम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खुट्टा बाँध्नेको लागि डोरी
खेल खेल्न लाग्ने समय	५-१० मिनेट
खेल खेल्ने विधि	यस खेलमा सहभागी दुई जना खेलाडीको एउटाएउटा खुट्टा जोडिएर डोरीले बाधिन्छ । त्यसै गरी दुईदुई जनाको खुट्टा बाँधे पछि निश्चित दुरी जस्तै १०० मिटरको टाढा सीमा लाईन बनाइन्छ र सहभागी सबै खेलाडीहरूले एउटै बराबर लाईन देखि तीन खुट्टाले दौडेर जुन खेलाडी पहिला तोकिएको सीमा लाईनमा पुग्छ त्यस खेलाडीको विजय हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	तीन खुट्टे लिइ जसले सीमा लाईन पहिला पुग्छ त्यसको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	एक जना निर्धारण गरिएको व्यक्ति

५.६	**चोर पुलिस**
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	१० देखि माथि
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	नक्कली बन्दुक, लुक्ने ठाउँ भएको चौर
खेल खेल्न लाग्ने समय	३० मिनेट
खेल खेल्ने विधि	यसखेलमा सुरूमा सहभागि जति छन् त्यति चिट मध्ये ४ वटा पुलिस र अरू बाकी चिटमा चोर लेखिन्छ यसरी चोर पर्ने चोर र ४ जना पुलिस छानेर अरू सबै चोर बन्छन् । सबै चोरहरू भाग्ने र दौडेर चोरलाई समात्ने सबै चोरलाई समात्यो भने पुलिसको जीत हुन्छ यदि समात्न सकेन भने चोरहरूको जीत हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	पुलिसले चोर समात्यो भने पुलिसको जीत हुने समात्न सकेन भने चोर को जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी

५.७	कबड्डी
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	९/९जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	चौर, चुना
खेल खेल्न लाग्ने समय	जीत हार नभए सम्म
खेल खेल्ने विधि	यसमा दुबै समूहमा बराबर खेलाडी राखी एउटा लाईन बनाउने र दुबै तिर खेलाडी गए पछि दुबै टोलि मध्ये पहिला एक जना खेलाडी लाई पार गरी कबड्डी कबड्डी भनी विपक्षीको कोटमा जान्छ र विपक्षी खेलाडीलाई समातेर आएमा कबड्डी कबड्डी भन्दै फर्केमा छोएर आएको खेलाडी आउट हुन्छ । यदी कबड्डी कबड्डी भन्न छोडेमा वा विपक्षी खेलाडीले समातेर राखेर कबड्डी कबड्डी भन्न रोक लगाएमा त्यो खेलाडी स्वयम आउट हुन्छ । त्यस पछि विपक्षीको टिमबाट ठीक त्यसै गरी जान्छ र यही प्रकृया जारी रहन्छ । जब सम्म कुनै एक टिमका सबै खेलाडी आउट हुँदैन तब सम्म खेल चलि रहन्छ यदि कुनै एक टिमको सबै खेलाडी आउट भयो भने खेल समाप्त हुन्छ र आउट हुने टिमको हार हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जसको सबै खेलाडी आउट हुन्छ त्यस टिमको हार हुन्छ ।
निर्णायक	एक जना व्यक्ति निर्णायक निर्धारण गरिएको हुन्छ ।

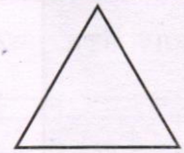
५.८	घ्वाँइ
खेलको प्रकार	इन्डोरर आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ देखि ६ जनासम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	सानो चाप्टे ढुङ्गा, धर्को तानी यस प्रकारको रेखा 
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नभएसम्म
खेल खेल्ने विधि	यसमा सहभागी खेलाडीहरूले पालै पालो गरी एक जनाले पहिला सानो ढुंङ्गा लिई पहिला रेखा बाहिर बाट त्यस रेखा तिर एक खुट्टाले हान्ने र पहिलो कोठा र त्यसपछि दोश्रो कोठा गरी सबै कोठा एक खुट्टाले पार गयो भने जीत हुन्छ यदि खुट्टाले हान्दा रेखामा गएर ढुङ्गा रोकिएमा आउट हुन्छ र अर्काको पालो पाउँछ । सबै कोठा पार गऱ्यो भने उसले अगाडी गई पछाडी फर्कि ढुङ्गा फाल्छ र जुन कोठामा पर्छ त्यो कोठा उसको हुन्छ र उसले त्यो कोठामा दुबै खुट्टा टेक्न पाउँछ र उरूले त्यस कोठामा खुट्टा टेक्न पाउने छैनन् । यसरी जसको सब भन्दा बढी कोठा हुन्छ त्यसको जीत हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जसले बढी कोठा जित्छ त्यसको जित हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी

५.९	चीं
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	१२ देखि २० जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खुल्ला चौर, चुना
खेल खेल्न लाग्ने समय	२०-२५ मिनेट
खेल खेल्ने विधि	यस खेलमा पहिला खेलाडीहरू दुई समूहमा विभाजन गरी एउटा चुनाले ठूलो गोलो घेरा बनाउने र त्यसको करिब १० मिटर पर सानो घेरा बनाउने त्यस पश्चात एक समूह त्यो घेरा भित्र बस्ने र घेरा भित्र बस्नेले पहिलो राजा, दोश्रो र तेश्रो राजा निर्धारण गर्ने तेश्रो राजा मुख्य राजा हुन्छ। त्यो चाहि एकलै सानो घेरामा बस्छ। अर्को समूह चाहि घेरा बाहिर बस्छ घेरा भित्र रहेका खेलाडीहरू बाहिर रहेका खेलाडीहरूलाई ची... भन्दै छोएर फेरी आफ्नो घेरामा फर्कियो भने छोएको खेलाडी आउट हुन्छ। यदि चीं... भन्दै जाँदा सास छुट्यो भने त्यो खेलाडी स्वयम आउट हुन्छ। यसरी जुन टिमको खेलाडी बढी आउट हुन्छ र अन्त्यमा राजा भागेर आफ्नो ठूलो घेरामा आउने क्रममा विपक्षी टिमले छोयो भने राजा मर्छ र राजा पक्ष भएको टिम हार्छ। यदी घेरा भित्रका खेलाडी बाहिरका खेलाडीलाई मार्यो भने घेरा भित्रको टिमले जित्छ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जुन टिमको खेलाडी पुरै मर्छ भने त्यो टिम हार्छ र अर्को टिम जित्छ।
निर्णायक	-

५.१०	चम्चा गुच्चा
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	सहभागी अनुसार
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खुल्ला चौर, चुना
खेल खेल्न लाग्ने समय	१०/१५ मिनेट
खेल खेल्ने विधि	चम्चा गुच्चा खेलमा प्रत्येक सहभागीहरू एउटा निश्चित दुरी जस्तै ५० वा १०० मिटर टाढासम्मको दुरीमा सबै प्रतियोगीहरू बराबर लाइनमा उभिइ एक साथ मुखमा चम्चा चेपी चम्चामा गुच्चा राखी चम्चाको गुच्चा नखसाइकन जुन खेलाडीले पहिलो निश्चित दुरी अर्थात समाप्ति लाईनमा पुग्छ त्यो नै खेलाडीको जीत हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जुन खेलाडीले चम्चा मुखमा चेपी चम्चामा गुच्चा नखसाइकन समाप्ति लाइनसम्म पुग्छ त्यसको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	एक जना व्यक्ति निर्णाक

५.११	छोइडुम
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ जना भन्दा बढी
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खुल्ला ठाउँ (चौर)
खेल खेल्न लाग्ने समय	समयको सीमा हुँदैन ।
खेल खेल्ने विधि	पहिला सहभागी खेलाडीहरूको बीचमा सहमती गरी एउटा निश्चित दुरी भन्दा बाहिर नजाने गरी एक जना डुम छान्ने र त्यसपछि चौर भित्र डुम भएको खेलाडीले अरू खेलाडीलाई लखेटेर छोए पछि अर्को नयाँ डुम बन्छ र त्यसरी खेल प्रकृया चलि रहन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	डुमले अर्को खेलाडीलाई छोयो भने डुमको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडीहरू आफै

५.१२	हवाई बाबा
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	७/७ जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	चुना
खेल खेल्न लाग्ने समय	समयको निश्चित हुँदैन ।
खेल खेल्ने विधि	दुबै टिमका ७/७ जना खेलाडीहरू निर्धारित रेखा भन्दा बाहिर गएमा त्यो खेलाडी बाहिरिने जुन टिमको बढी खेलाडी बाहिरिन्छन् त्यस टिमको हार हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जुन टिमले अर्को टिमको सबै खेलाडीलाई रेखा बाहिर पुर्याइदिन्छ त्यस टिम को विजय हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी मध्ये निर्धारण गरिएको राजा वा रानी

५.१३	गुच्चा
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ देखि ८ जना सम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	गुच्चा, यस्तो रेखा बनाइ गुच्चाहरू राख्ने 
खेल खेल्न लाग्ने समय	समाप्त नहुन्जेल
खेल खेल्ने विधि	यस खेलमा सहभागी सबै खेलाडीले बराबर अनुपातमा जस्तै ६ जना खेलाडीले २ वटाको दरले १२ वटा गुच्चा त्रिभुजाकार चित्र बनाइ राख्ने । त्यसपछि सबै जनाले आफ्नो हान्ने गुच्चा एक जनालाई दिई हातले अगाडी फाल्ने र जसको गुच्चा अगाडी पछाडी जसरी आउँछ त्यसको पालो त्यस्तै हुन्छ । अब सबैले त्यो गूच्चा राखेको त्रिभुजकार भएको ठाउँमा गएर गुच्चाले जति वटा गुच्चा निकाल्छ त्यो त्यसको हुन्छ । यदि उसले गुच्चा हानेर केही भएर गुच्चा त्रिभुजकार आकारमा वा लाईनमा छोयो भने त्यो खेलाडी आउट हुन्छ वा अर्को खेलाडीले उसको हान्ने गुच्चामा हानि दियो भने उसले जति गुच्चा निकालेको हुन्छ त्यो सबै उसलाई दिनु पर्छ यसरी जो अन्य सम्म टिक्छ त्यसले सबै गुच्चा जित्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	सबै भन्दा बढी गुच्चा निकाल्ने र अरू खेलाडीलाई आउट गर्नेको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी

५.१४	**बम पास**
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ देखि १५-२० जना सम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	रबरको गुच्चा (चुङ्गी), खुल्ला चौर
खेल खेल्न लाग्ने समय	समाप्त नहुन्जेल
खेल खेल्ने विधि	यस खेलमा सहभागि खेलाडी चौर बाहिर नजाने गरी खेल्नु पर्छ । यसमा सुरूमा चुङ्गीलाई माथि अकाश तिर फाल्ने र जसले त्यो चुङ्गी समाउछ उसले अरू खेलाडीलाई त्यो चुङ्गीले हान्ने र यदि त्यो चुङ्गी अरू खेलाडीको जिउ वा जिउमा छोयो भने त्यो खेलाडी खेलबाट बाहिरन्छ । यदि त्यो खेलाडीले चुङ्गीलाई हातले समात्यो भने त्यो चाहि आउट हुँदैन यसरी अन्त्यसम्म जुन खेलाडी मैदानमा टिकी रहन्छ त्यसको जित हुन्छ ।बाँकी सबैको हार हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	अन्त्यसम्म चुङ्गीले कसैले हान्यो भने हातले समातेर रोक्नु पर्ने र चुङ्गीले अरू खेलाडीलाई हानेर आउट गर्नेको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी

५.१५	रूमाल लुकाई
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	१० देखि २० जना सम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खुल्ला चौर, रूमाल
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नहुनजेलसम्म
खेल खेल्ने विधि	रूमाल चोर खेलमा पहिला सहभागी खेलाडीहरू चौरमा गोलाकार भई बस्छन् । त्यस मध्ये एक जना खेलाडी रूमाल हातमा लुकाई अरू कुनै खेलाडीले नदेख्ने गरी बसेको खेलाडीको पछाडी रूमाल राखि दिन्छ । यदि खेलाडीलाई थाहा भयो भने त्यो रूमाल लिइ राख्नेलाई छोयो भने त्यो खेलाडी आउट हुन्छ यदि खेलाडीलाई रूमाल राखेको थाहा भएन भने त्यो खेलाडी गोलकार घुमि फेरि राखेको खेलाडी पछाडी आएर उसलाई रूमाले पछाडि हानियो भने त्यो खेलाडी आउट हुन्छ । यसरी खेल चल्छ र अन्तमा जुन खेलाडी बाँकी रहन्छ उसको जीत हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जुन खेलाडीले खेलको अन्त्यसम्म रूमाल राखेको थाहा पाएर राख्नेलाई लखेटने र अरूलाई झुक्याएर आउट गराउनेको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	–

५.१६	डण्डी वियो र विरो
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	बराबर खेलाडी संख्या हुनु पर्छ (२देखि ६ जना सम्म)
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	डण्डी, वियो, चौर, सानो वियो अड्याउने खाल्डो
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नहुनजेलसम्म
खेल खेल्ने विधि	डण्डी २ फिट लामो काठको गोलाकारको लठ्ठी, वियो ८ इन्चिको, दुवै तिर हल्का ताछिएको गोलाकार काठको सानो लठ्ठी, चौरमा वियो अडाउने सानो खाल्डो त्यसपछि सहभागी खेलाडीहरू पालै पालो खेल्छन् । सूरूमा टिमका खेलाडीले वियो तेर्छो राखेर खाल्डोमा डण्डीले माथि फाल्छन, यदि वियोलाई विपक्षले समात्यो भने त्यो वियो फाल्ने खेलाडी आउट हुन्छ । यदि समात्न सकेन भने विपक्षी खेलाडीले हान्ने डण्डी खाल्डोको माथि राखिएको हुन्छ र विपक्षीले वियो जुन ठाउँमा छ त्यो ठाउँबाट डण्डीलाई हिर्काउछ, ठोकियो भने फाल्ने खेलाडी आउट हुन्छ यदि लागेन भने फेरी डण्डी हान्ने खेलाडीले वियो खाल्डोमा राखि ठ्याक लगाउछ लाग्यो भने आउट हुँदैन लागेन भने आउट हुन्छ । यदि एक पल्ट ठ्याक लाग्यो भने डण्डीले गन्ती हुन्छ, दुई पटक ठ्याक लाग्यो भने वियोले गनिन्छ, तीन पटक लाग्यो भने औले गन्ती हुन्छ । यसरी नै जुन टिमले बढी अंक प्राप्त गर्छ त्यो टिम नै विजय हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जुन टिमले बढी अंक प्राप्त गर्छ त्यो टिम वा व्यक्तिको विजय हुन्छ ।
निर्णायक	–

५.१७	**लुकामारी (आसपास)**
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	३ देखि २० सम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	लुक्ने ठाउँ,रूमाल
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नहुन्जेलसम्म
खेल खेल्ने विधि	लुकामारी खेलमा सबभन्दा पहिला डुम निर्धारण गर्ने गरिन्छ । यस खेलमा डुम निर्धारण गरिसके पछि डुमको आँखामा रूमाल बाँध्ने र १ देखि १०० सम्म गन्ती गरिन्छ । यसरी गन्ती गरूनजेल अरू खेलाडीहरू छेउछाउको लुक्ने ठाउँहरू जस्तै रूखको पछाडी, झाडीमा वा परालको डिस्कोमा र डुमले अब लुकेका खेलाडीहरूलाई खोज्छ । यसरी जुन खेलाडी पहिलोमा डुमले पत्ता लगायो भने र अरू सबै खेलाडीलाई खोज्न सफल भयो भने जुन खेलाडी पहिला डुमले खोज्छ त्यो खेलाडी डुम बन्छ । यदि खेलाडीलाई खोज्ने क्रममा डुमलाई थाहा नदिइ डुमलाई ढ्याप्पा भने पछि फेरि खेल सुरूदेखि त्यही डुम बनि अरू खेलाडीलाई खोज्नु पर्छ । यदि कसैले ढ्याप्पा भन्नु भन्दा पहिला नै डुमले देख्यो भने हुँदैन र यसरी डुम खेलाडीबाट बची सबै खेलाडीलाई खोज्न सफल भयो भने पहिला खोजेको खेलाडी डुम बन्छ । यसरी खेल चलिरहन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	डुमले जुन खेलाडीलाई पहिला खोज्न सफल हुन्छ । त्यो डुम बन्छ ।
निर्णायक	-

५.१९	गट्टा
खेलको प्रकार	इन्डोर
खेलाडी संख्या	२ देखि ६ जना सम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	सानो ढुङ्गा ५,७ वा ९ वटा (एउटा मुठ्ठीमा अटाउन सक्ने खालका)
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नहुन्जेलसम्म
खेल खेल्ने विधि	गट्टामा मा ५,७ वा ९ वटा सानो ढुङ्गाबाट खेलिन्छ । पहिलो खेलाडीले सबभन्दा पहिला ५वटा ढुङ्गालाई मुठ्ठीमा लिइ भूइमा फाल्ने र त्यसपछि एउटा ढुङ्गा उठाउने र यदि ढुङ्गा टाँसिएको छ भने उठाउने ढुँङ्गा बाहेक अर्को छुनु हुँदैन छोयो भने आउट हुन्छ । यदि नछोइने गरी उठाएर सुरूमा लिइएको ढुङ्गा हवामा फाल्दै भूइको अर्को ढुङ्गा एकरएक गरी उठाउने, त्यस पछि दोश्रो चरणमा फेरी मुठ्ठीमा भएको ढुङ्गा फाल्ने र एउटा ढुङ्गा उठाउने र हावामा माथि फाल्ने र २/२ वटा ढुङ्गा भूईबाट उठाउने । यदि माथि हवामा फालेको ढुङ्गा भुईमा खस्यो भने पनि आउट हुन्छ । त्यस पछि तेश्रो चरणमा ३/३ वटा ढुङ्गा उठाउने र चौ थो चरणमा ४ वटा उठाउनु पर्छा त्यसपछि अर्को चरणमा ढुङ्गा माथि फाल्दै एउटा ढुङ्गा मुठ्ठीमा राखी सबै ढुङ्गालाई भएको ठाउँमा परिवर्तन गर्नु पर्छ । त्यसपछि अर्को हातको पञ्चा जमीनमा राखी अर्को मुठ्ठीमा भएको ढुङ्गालाई फाली फेरी एउटालाई माथि फालि दुई औलाको बीचमा १/१ ढुङ्गा राख्ने र अन्यमा पञ्जा हटाउने र सबैलाई एक साथ मुठ्ठीमा राख्ने त्यसपछि अर्को हातको औलालाई एक अर्कामाथि राखी अर्को हातले फाल्ने र सबै ढुङ्गालाई अर्को हातले पहिला जस्तै एउटा ढुङ्गालाई माथि फाल्दै अरू सबैलाई त्यो जोडिएको औलाको बीचमा छिराउने र अन्त्यमा सबै ढुङ्गालाई एउटा माथि फाल्दै सबै मुठ्ठीमा राख्ने र माथि फालेको पनि मुठ्ठीमा राख्यो भने खेल समाप्त हुन्छ । यसरी सबै चरण आउट नभईकन खेल्ने विजय हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	आउट नभइकन सबै चरण पार गर्नेको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.१९	चुङ्गी
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ देखि ६ जनासम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	चुङ्गी
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नभएसम्म
खेल खेल्ने विधि	चुङ्गी खेलमा सबै सहभागी खेलाडीहरूले पहिला पालो छान्नको लागि एउटा खुट्टा भूईमा नराखि बढी पटक चुङ्गी जति पटक भूईमा नराखेको खुट्टाले हिर्काउछ त्यसको पालो पहिला हुन्छ त्यस पछि दोश्रो, तेश्रो हुन्छ । त्यसपछि पहिलो हुनेले एउटा खुट्टाले उभिएर अर्को खुट्टाले चुङ्गीलाई हिर्काएर उफार्नुपर्दछ यसरी उफार्दा खुट्टा तल टेक्नुपर्छ यसरी जसले बढी पटक चुङ्गी बढी पटक सम्म उफार्न सक्छ त्यो विजयी हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जसले बढी पटक चुङ्गी उफार्छ त्यसको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.२०	दौड
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ देखि१२ जना सम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खुल्ला चौर,चुना
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नभएसम्म
खेल खेल्ने विधि	दौडमा सबभन्दा पहिला दौड कति दुरीको हो निर्धारण गरिन्छ जस्तै १०० मिटरको दौड चुनाको मद्दतले सुरू लाईन र समाप्ति लाईन बनाएर सुरूको लाइनमा खेलाडीहरूलाई रेडि अवस्थामा बस्न लगाइ सुरू भने पछि सबै दौडिन्छन् र जसले सबभन्दा पहिला समाप्ति लाईन छुन्छ त्यसको जीत हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	सबभन्दा छिटो समाप्ति लाईनमा पुग्नेको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

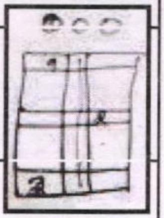
५.२१	डोरी (स्केपीङ्ग)
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ वा सोभन्दा बढी
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	२ मिटर जतिको डोरी, १०-१५ मिटर ठूलो मैदान
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेल समाप्त नभएसम्म
खेल खेल्ने विधि	यसखेलमा जति जना खेलाडी हून्छन् सबैले पालो पालो खेल्छन् । खेलाडीले डोरीको दुबै तर्फ समाति आफु माथि उफ्री डोरीलाई आफ्नो खुट्टाले नछुने गरी र माथि टाउको नछुने गरी फन्को लगायो भने एक फन्को हुन्छ यसरी जसले सबभन्दा बढी पटक फन्को लगाउन सक्यो त्यो खेलाडीको जीत हुन्छ । यदि खुट्टा वा टाउकोमा डोरी छोयो भने त्यो खेलाडी आउट हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	सबभन्दा बढी डोरी फन्को लगाउने खेलाडीको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.२२	**भाले समात्ने खेल**
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	इच्छुक व्यक्ति वा खेलाडी खेल मैदानको क्षेत्रफल अनुसार ।
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खेल मैदान (कम्तिमा ५० मिटरको लम्बाई चौडाई भएको), चुना, एउटा भाले
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेलमा सहभागी खेलाडीहरुले भाले नसमातेसम्म ।
खेल खेल्ने विधि	एउटा स्वस्थ भाले ल्याएर खेल मैदानमा छोडिन्छ । सहभागी खेलाडीहरु दौडिएर भालेलाई लखेट्दै, तोकिएको घेराभन्दा बाहिर जान नदिई समाउने कोशिस गर्छन् ।
खेलको जीत हार हुने विधि	भाले जस्ले समाउँछ उहि नै विजेता घोषित हुन्छ ।
निर्णायक	तोकिएको एकजना व्यक्ति खेलको निर्णाएक हुन्छ ।

५.२३	झाले छुने खेल
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	इच्छुक व्यक्ति वा खेलाडी खेल मैदानको क्षेत्रफल अनुसार ।
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	एउटा भाले, एउटा बाँस र तेल ।
खेल खेल्न लाग्ने समय	एकजना खेलाडीलाई तेकिएअनुसार निश्चित समय (२, ३ वा ४ मिनेट) दिईएको हुन्छ ।
खेल खेल्ने विधि	सर्वप्रथम बाँसको टुप्पोमा भालेलाई बाँधिन्छ र बाँसको बीचको भागमा तेल घसिन्छ । सहभागी खेलाडीहरु पालैपालो बाँसमा चढेर भालेलाई समात्ने कोशिस गर्छन् । निर्धारित समयमा जसले भाले समात्न सक्यो उहि विजेता घोषित हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जसले बाँसको टुप्पोमा चढेर भाले समाउन सक्यो उहि विजेता घोषित हुन्छ ।
निर्णायक	निर्णायक १ जना हुन्छ । जसले समय हेर्ने र विजेता घोषित गर्ने काम गर्छ ।

५.२४	**राजा रानी खेल**
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	४ जनाभन्दा माथि आवश्यकता अनुसार खेलाडी संख्या राख्न सकिने (दुबै समूहमा बराबरी हुनगरी)
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	समथर सानो चौर
खेल खेल्न लाग्ने समय	समयको आधारमा र समय निर्धारण नै नगरी पनि खेल्न सकिन्छ ।
खेल खेल्ने विधि	एक ठाउँमा गोलो घेरा बनाउने र एउटा खेलाडीलाई राजा बनाएर राख्ने साथै अर्को ठाउँमा त्यस्तै गोलो घेरा बनाई रानी राख्ने ।
	एउटा समूहका २ जना सदस्य क्रमशः राजा र रानी बन्दछन् र उनीहरु एउटै घेरामा आउने कोशिस गर्दछन् । विपक्षी खेलाडीले एकै ठाउँमा जान नदिने कोशिस वा प्रयत्न गर्दछन् । साथै राजा र रानीका पालेहरुले सुरक्षित लैजानमा सहयोग गर्दछन् । यस खेलमा राजा र रानी खेलाडीहरुमध्येबाट पालैपालो छनौट गरिन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	राजा र रानीलाई कति पटक एकै स्थानमा राख्न सकियो त्यसैका आधारमा हार जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.२५	ओखर खेल
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	४ देखि ८ जनासम्म
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	मान्छेको संख्या अनुसारको संख्यामा ओखर, चुना, खोपि
खेल खेल्न लाग्ने समय	ओखरलाई खोपिबाट बाहिर ननिकालेसम्म ।
खेल खेल्ने विधि	सुरुमा एउटा गोलो घेरा कोरिन्छ । त्यही गोलो घेरा भित्र चारपाटे बाकस जस्तो रेखा कोरिन्छ । गोलो घेराभन्दा १ मिटर जति तल एउटा सानो रेखा कोरिन्छ । त्यसपछि चारपाटे रेखाभित्र एउटा खोपी बनाईन्छ र खेलाडीको संख्या अनुसार प्रत्येक खेलाडीका लागि १र१ वटा ओखरको दाना त्यस खोपीमा हालिन्छ । त्यहाँ खेल्ने खेलाडीहरुले खोपी बाहिरको रेखाबाट ओखरको दाना फाल्छन् र जसले खोपी भित्रको ओखरको दाना बाहिर फाल्न सक्यो उही विजेता हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जुन खेलाडीले ओखर हान्छ उसले हानेको ओखरसँगै आफूले रोजेको खोपी भित्रको ओखर बाहिर निकालेपछि उसको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	

५.२८	**भुईरिङ्ग वा भिरिङ्ग खेल**
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	कम्तिमा एक समूहमा न्यूनतम् २ जना देखि खेल खेल्ने स्थान/मैदान हेरेर दुई समूहमा खेलाडी हुनेछन् ।
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	फराकिलो चौर, रेखा कोर्ने काठ वा रेखा कोर्नका लागि चुन 
खेल खेल्न लाग्ने समय	आपसी सल्लाह गरेर निर्धारण गर्न सकिन्छ ।
खेल खेल्ने विधि	खेलाडीको संख्या अनुसार कोठा भएको कोर्ट तयार गरिन्छ । दुई समूहमा बराबर संख्यामा खेलाडी तयार गरिन्छ ।टूँस गरेर कोर्टभित्र रहने र कोर्ट बाहिर रहने चित्रमा देखाईएजस्तै गोलो लेखिएको ठाउँमा बस्ने समूहरटोलिको निर्धारण गरिन्छ । कोर्ट भित्र अंक लेखिएको ठाउँमा खेलाडी बस्छन् र एक समूह गोलो लगाएको ठाउँमा बस्छन् । खेलको सुरुवात कोर्ट भित्रको १ नंबरमा बस्ने र कोर्ट बाहिरको कुनै १ जना खेलाडीलें तालि बजाए पछि सुरु हुन्छ । तालि बजाएपछि कोर्ट बाहिर रहेका खेलाडीहरु कोर्टभित्र रहेका खेलाडीहरुलाई छल्दै अन्तिमको २ लाईनसम्म पुरै छलेर फर्केर पहिलेकै ठाउँमा सबै खेलाडी कोर्टमा बस्नेबाट नछोई फत्रयो भनेँ त्यो समूहले खेल जित्छ । तर कोर्ट बाहिरको एकजनालाई मात्र कसैले छोयो भनेँ त्यो समूहको सम्पूर्ण टिम आउट भएको मानिन्छ । एक टिम आउट भएपछि कोर्ट बाहिर बस्ने टिम कोर्ट भित्र पस्ने र कोर्ट भित्र रहेको टिम कोर्ट बाहिर निस्कन्छ । कुनै एक जनाले मात्र कसैले नछोईकन कोर्ट पार गरेर फत्रयो भनेँ त्यो पुरै टिम विजेता बन्छ । कसको जित भन्ने कुरा बाहिर बस्ने टिमले कति पटक नछोईकन कोर्ट बाहिर निस्क्यों भन्ने कुराले निर्धारण गर्दछ । पटक पटक त्यसरी निस्कीरह्यो भनेँ त्यो कोर्टमा बस्ने निरन्तर बसिरहनु पर्छ । १ नंबर लाईनमा बस्ने खेलको नाइके हुन्छ । उसले बीचको लाईनबाट झुक्याएर बाहिर बसेर भित्र छिरेर पनि छुन पाउँछ । बाँकी खेलाडीले आफ्नै लाइनमा मात्र छुन पाउँछ । पछिल्लो लाइन क्रस गरेपछि कोर्टमा बस्ने फर्किनु पर्छ । पछाडी फर्केको खेलाडीले पछाडीबाट आएको खेलाडी छुन पाउँदैन ।
खेलको जीत हार हुने विधि	बाहिर बस्नेले कोर्ट भित्र बस्नेलाई छक्याई नछोईकन बाहिर आएर गोल हानेपछि खेलमा जीत हुन्छ ।
निर्णायक	हातखुट्टा जे ले पनि छुन पाईन्छ । बाहिरबाट कोर्ट भित्र बसेका खेलाडी लाइन क्रस गरेर कोर्ट बाहिर आए छोए सरह हुन्छ ।

५.२७	पानी भर्ने दौड
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	एक समूहमा न्यूनतम ३ जना रहनेगरी जतिपनि समूह गठन गर्न सकिने
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	प्रत्येक समूहका लागि एउटा खाली बोतल, एउटा पानी भरिएको बाल्टिन
खेल खेल्न लाग्ने समय	आयोजक स्वयंले समय निर्धारण गर्न सक्दछ ।
खेल खेल्ने विधि	जम्मा तीन जनाको संख्यामा खेलाडी हुन्छन् । जसमा एक जना पानी भरिएको बाल्टिनको छेउमा हुन्छ, अर्को बीचको भागमा हुन्छ र तेश्रो व्यक्ति खाली बोतल भएको ठाउँमा रहन्छन् । निर्णायकबाट संकेत पाउनासाथ बाल्टिन नजिक रहेको खेलाडीले अँजुलीमा पानी भरेर दोश्रो व्यक्तिलाई पास दिन्छन् र दोश्रो व्यक्तिले बोतल नजिकको तेश्रो व्यक्तिलाई अँजुलीको पानी पास गर्छन् र अन्त्यमा तेश्रो व्यक्तिले बोतलमा सो पानी हालेर बोतल भर्ने कोशिस गर्छन् । यसरी निश्चित समयावधिमा जुन समूहले बोतलमा छिटो पानी भर्छ सोही समूह विजेता घोषित हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	निश्चित समयावधिमा जुन समूहले बोतलमा छिटो पानी भर्छ सोही समूह विजेता घोषित हुन्छ ।
निर्णायक	एकजना व्यक्ति निर्णायक हुन्छ ।

५.२८	बोरा दौड
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	दौडिने मैदानको क्षेत्रफल अनुसार जतिपनि खेलाडी सहभागी गराउन सकिने ।
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	प्रति खेलाडी १/१ वटा बोरा, घेरा लगाउने चुना, रिबन
खेल खेल्न लाग्ने समय	पार गर्नुपर्ने दुरीको आधारमा ।
खेल खेल्ने विधि	सर्वप्रथम खेलाडीहरुलाई सिधा रेखामा राखिन्छ । प्रत्येक खेलाडीलाई १/१ वटा बोरा दिइन्छ र खुट्टाबाट कम्मरसम्म बोराभित्र पस्न लगाईन्छ । निर्णायकबाट सिटी बजाएपछि बोरा समाउँदै उफ्रँदै दौडनुपर्छ । निर्धारित दुरीमा जो छिटो पुग्नसक्यो सोही खेलाडी विजेता घोषित हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	निर्धारित दुरीमा बोरा सहित उफ्रिँदै जुन खेलाडी छिटो पुग्नसक्यो उहि विजेता बन्छ ।
निर्णायक	-

५.२९	सिक्का दौड
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	४ जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	सिक्का, डोरी, चुना, रिबन र मैदा
खेल खेल्न लाग्ने समय	करिब २० मिनेट
खेल खेल्ने विधि	करिब १५ मिटर टाढा बेन्च तयार गरी राख्ने र बेन्चमाथि एउटा सिक्का राख्ने र मैदाले सिक्कालाई छोप्ने त्यसपछि खेलाडीलाई ग्राउण्डमा बोलाउने, खेलाडीको पछाडीपट्टी हात बाँधिदिने, खेलाडीलाई सिक्का भएको ठाउँसम्म दौडाउने र बेन्चमाथि भएको मैदाले छोपेको सिक्कालाई खेलाडीको मुखले फुकेर मैदालाई हटाएर सिक्का मुखमा लिएर निश्चित ठाउँमा दौडिएर फर्किने र जो निधार्रित ठाउँमा सबैभन्दा अगाडी पुग्छ उसैको जीत हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	मुखमा सिक्का च्यापेर निधार्रित स्थानमा सबैभन्दा पहिले पुग्ने व्यक्ति विजयी हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.३०	भ्यागुतो दौडाई
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	१५-२० जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	सिटी, झण्डा, चुना, रिवन आदि
खेल खेल्न लाग्ने समय	दौडिनु पर्ने दुरीका आधारमा निर्धारण गर्न सकिन्छ ।
खेल खेल्ने विधि	सर्वप्रथम खेलाडीहरुलाई लाईन लगाइन्छ र भ्यागुतो जसरी बस्न लगाईन्छ । त्यसपछि निर्णायकबाट सिटी फुकेर खेलाडीहरुलाई दौडीन इसारा गरिन्छ । खेलाडीहरुले भ्यागुतो जसरी हिँडेररदौडेर निर्धारित दुरी सबैभन्दा कम समयमा पार गर्ने कोशिस गर्दछन् । निधार्रित दुरी सबैभन्दा कम समयमा पार गर्ने व्यक्ति खेलको विजेता बन्दछ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	निर्धारित दुरी सबैभन्दा कम समयमा भ्यागुतो जसरी हिँडेररदौडेर पार गर्ने व्यक्ति खेलको विजेता हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.३१	भेडीगाँठो
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	११ वा सो भन्दा बढि आवश्यकता अनुसार
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	कपडाले बनाएको गाँठो सहितको डोरी आकार
खेल खेल्न लाग्ने समय	न्यूनतम् २० मिनेटदेखि आवश्यकता अनुसार ।
खेल खेल्ने विधि	११ जना खेलाडीमध्ये १ जना गोठालो, १ जना पहरेदार कुकुर र अर्को १ जना भेडा चोर्ने बाघ बन्ने । खेल खेल्न आवश्यक पर्ने निश्चित घेरा कोर्ने । बाघले भेडा मार्न आउने र गोठालोले भेडीगाँठोको सहायताले भेडाको सुरक्षा गर्ने, कुकुरले भेडा जोगाउन पहरेदारको भूमिका निर्वाहगरी भेडाको वरीपरी घुमी रहने। यदि बाघले घेरा तोडी भेडालाई घेरा बाहिर ल्याएमा सो भेडापनि बाघ बन्ने । यसै क्रम हुँदै जाँदा बाघले भेडालाई घेरा बाहिर तान्न लाग्दा भेडाले बाघलाई तानि घेराभित्र ल्याएमा सो बाघपनि भेडा हुने ।
खेलको जीत हार हुने विधि	यदि बाहिरका बाघ सबै भेडा र भित्रका भेडा सबै बाघ बनेमा खेल समाप्त हुन्छ ।
निर्णायक	१ जना निर्णायक रहन्छ । जसले खेलको नियम पालना भयो भएन हेर्ने काम गर्छ ।

५.३२	जोडी लखेटाई र सिक्रि लखेटाई
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	आवश्यकता अनुसार जतिसुकै
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खेलाडीहरुले हात गाँसेर खेल खेल्ने भएकोले खेल समाग्री आवश्यक नपर्ने
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेलाडी संख्या अनुसार, १० मिनेट वा सो भन्दा माथि ।
खेल खेल्ने विधि	१ जना खेलाडी डुम (लखेट्ने खेलाडी) बन्ने । जसले एक आपसमा हात समातेर सिक्रि जस्तो भएका खेलाडीहरुलाई दौडेर छुने कोशिस गर्दछ । जोडीले एक आपसबाट हात छुट्याउन नपाईने । सबैलाई छोएर बाँकी रहेको अन्तिम खेलाडीलाई लखेट्न नपाईने । खेलाडीले एक आपसमा समातेको हात छोडेमा तुरुन्त आउट हुने । खेलाडीलाई भाग्न र दौडिनको लागि निश्चित क्षेत्रफल तोकिएको हुन्छ सो भन्दा बाहिर निस्किएमा आउट हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	लखेटेर अन्तिममा छुन बाँकी रहेको खेलाडीको जीत हुन्छ । जुन जोडीले जतिजना खेलाडीलाई समाउँछ तिनीहरुको हार हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.३३	बम ब्लाष्ट
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२५ देखि ३० जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	स्पिकर, रेखा कोर्न चुना, १ जनाको लागि आँखा बाँध्न रुमाल, चिट्ठा राख्ने बाकस, कम्तिमा ५ वटा गोलो घेरा
खेल खेल्न लाग्ने समय	२० देखि ३० मिनेटसम्म
खेल खेल्ने विधि	५ वटा गोलो घेराभित्र प्रत्येक घेराभित्र ५/५ वा सो भन्दा बढी खेलाडी पर्नेगरी खेलाडी राखिन्छ । बीचमा चिट्ठा टिप्नको लागि आँखामा पट्टी बाँधेर एकजना व्यक्तिलाई राखिन्छ । त्यसपछि स्पिकरमा कुनै एउटा गीत बजाईन्छ र उक्त गीतको तालमा खेलाडीहरु गोलो रुपमा प्रत्येक कोठामा घुम्नुपर्ने हुन्छ । कोरिएका ५ वटा कोठाहरुलाई छुट्टाछुट्टै नाम दिईन्छ र सोही नामको आधारमा चिट्ठा बनाईन्छ। बीच बीचमा गीत रोक्ने गरिन्छ। गित रोकिएको समयमा बीचको मान्छेले एउटा चिट्ठा टिप्छ र जुन ग्रपको नाउँ आउँछ, त्यो ग्रपका सबै खेलाडीहरु आउट हुन्छन् । त्यसैगरी खेल चलि रहन्छ।
खेलको जीत हार हुने विधि	एउटा ग्रुप आउट भैसकेपछि पनि खेलाडीहरु ५ कोठामा जतासुकै बस्न पाउँछन् । फेरी अर्को पटक क्रमैसँग आउट हुँदै जान्छन् ।यसरी खेल चल्दै जादाँ अन्तितममा बाँकि रहने खेलाडीको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.३४	भाले जुधाई (कक फाइट)
(कक फाइट)	
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	आवश्यकता अनुसार
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	रेखा कोर्न चुना, संकेत गर्नका लागि सिट्टी आदि
खेल खेल्न लाग्ने समय	सबै खेलाडी आउट नहुन्जेलसम्म ।
खेल खेल्ने विधि	खेलाडीले एकखुट्टा माथि उचालेर हातले समाउने र अर्को हात छातिमा राख्ने अनि एक आपसमा जिउ ठोक्काउँदै लड्ने गर्नुपर्छ । एक आपसमा लड्ने क्रममा जो खेलाडीको हात खुस्कीन्छ अथवा जो खेलाडी लड्न पुग्न वा घेरा बाहिर पुग्छ उसको हार हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	एक आपसमा लड्ने क्रममा जो खेलाडीको हात खुस्किन्छ अथवा जो खेलाडी लड्न पुग्न वा घेरा बाहिर पुग्छ उसको हार हुन्छ । यसरी खेल्दा अन्तिममा बाँकी रहने खेलाडीको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.३५	भेडा, बाख्रा र बाघ
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	उपलब्ध संख्या अनुसार
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	गलबन्दी र ढुंगा
खेल खेल्न लाग्ने समय	आवश्यकता अनुसार ।
खेल खेल्ने विधि	एक समूहका खेलाडीले आफ्ना भेडा बाख्राको सुरक्षा गर्ने । अर्को समूहका खेलाडीहरु बाघ बन्ने । सुरक्षा गरिएका भेडाबाख्रालाई बाघ समूहले लैजान प्रयास गर्ने । सुरक्षा प्रदान गर्ने समूहले गलबन्दीको एक छेउमा गाँठो बनाई हिर्काउने र हिर्काउँदा बाघ समूहका खेलाडीलाई लागेमा आउट हुने ।
खेलको जीत हार हुने विधि	भेडाबाख्रा लगेको पटक वा संख्याको आधारमा ।
निर्णायक	निश्चित घेराबन्दी भित्रपनि खेल्न सकिने ।

५.३६	बरफ र पानी
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ वा सो भन्दा बढी
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खेल मैदान
खेल खेल्न लाग्ने समय	आवश्यकता अनुसार ।
खेल खेल्ने विधि	सबैभन्दा पहिले खेल खेल्ने खेलाडीको संख्या एकिन गर्ने (जस्तै २,४,६ आदि) । यस खेलमा एक खेलाडीले अर्को खेलाडीलाई लखेटनु पर्दछ । लखेटने क्रममा अर्को खेलाडीलाई छुनै लाग्दा उसले बरफ भन्यो भने त्यो खेलाडी आउट हुँदैन तर त्यो व्यक्ति हल्लिन पाउँदै न र बरफ भनेर बस्ने व्यक्तिलाई अर्को व्यक्ति आएर पानी भनि छोयो भनैं त्यो व्यक्ति चल्न पाउँछ । यदि कुनै व्यक्तिलाई डुम भएको व्यक्तिले छोयो भनैं त्यो व्यक्ति नै डुम हुन्छ । बरफ भनेर बसेको व्यक्ति यदि चल्यो भनैं त्यो व्यक्ति नै डुम हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	यदि कुनै व्यक्तिलाई डुम भएको व्यक्तिले छोयो भनैं त्यो व्यक्ति नै डुम हुन्छ । बरफ भनेर बसेको व्यक्ति यदि चल्यो भनैं त्यो व्यक्ति नै डुम हुन्छ । अन्तिममा बरफ वा पानी जुन बढी संख्यामा हुन्छ उसै समूहको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.३७	एक खुट्टे
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ वा सो भन्दा बढी
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	ढुंगाको ढक्की, खेल मैदान, चुना रेखा तान्नको लागि
खेल खेल्न लाग्ने समय	तोकिएको हुँदैन ।
खेल खेल्ने विधि	खाली चौर जहाँ घाँसलगायत केही पनि छैन त्यस ठाउँमा दुबैपट्टी ५/५ वटा कोठा गरी जम्मा १० कोठा भएको रेखा कोर्ने । आलोपालो गरी एक खुट्टाले कोठा घुम्दै ढक्की कटाउने । खेल्दै जाँदा पाचौँ र छैठौँ कोठामा बिसाउन पाईन्छ । ढक्की र खुट्टाले रेखामा छुन पाईँदैन । यदि ढक्कीले रेखा छोएमा वा कोठा ननाघिएमा अर्को खेलाडकिो पालो आउँछ । पाचौँ र छैठौँ कोठामा ढक्कीलाई खुट्टाले च्यापेर ल्याउनु पर्छ । एउटा समूको पालो सकिएपछि अर्कोको पालो आउँछ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	खेलाडीहरुको समूहमध्ये जसले धेरै कोठा खान्छ उसैको जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडीहरू आफै

५.३८	बीचमारी
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	२ वा सो भन्दा बढी
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	रबरको चुंगी र सम्म परेको चउर, चुना
खेल खेल्न लाग्ने समय	१० देखि १५ मिनेटसम्म
खेल खेल्ने विधि	एकजना खेलाडीले चुंगीले अन्य खेलाडीहरुलाई लखेटदै हान्नुपर्छ । त्यसरी हान्दा अन्य खेलाडीहरुले सकेसम्म छल्ने कोशिस गर्नुपर्छ । यदि चुंगीले हान्दा खेलाडीलाई लाग्योभनें जुन खेलाडीलाई लाग्छ सो खेलाडी आउट हुन्छ । खेलाडीले निर्धारित रेखा कटेपछि आउट हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	चुंगीले हान्दा खेलाडीलाई लाग्योभनें जुन खेलाडीलाई लाग्छ सो खेलाडी आउट हुन्छ । अन्तिम सम्म जोगिने खेलाडीको जीत हुन्छ।
निर्णायक	-

५.३९	पञ्जा लडाई
खेलको प्रकार	इन्डोर
खेलाडी संख्या	दुई जना
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	सामग्री आवश्यक नपर्ने ।
खेल खेल्न लाग्ने समय	समय निर्धारण गरेर वा नगरेर पनि खेल खेल्न सकिन्छ ।
खेल खेल्ने विधि	दुबै खेलाडीको १/१ वटा हात पछाडी राख्न लगाईन्छ । र १ वटा हातको सहायताले दुबैले टेबलमाथि हात राखेर आ-आफ्नो तिर तान्ने कोशिस गर्दछन् ।
खेलको जीत हार हुने विधि	जसले हात ढलाउन सक्यो उसैको विजय हुन्छ ।
निर्णायक	आयोजक वा खेलाडी

५.४०	तातो आलु
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	उपलब्ध भए अनुसार जतिसुकै
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	एउटा भकुण्डो, मादल र एउटा रुमाल ।
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेलाडीको संख्या अनुसार समय लाग्ने ।
खेल खेल्ने विधि	सबैभन्दा पहिले सबै खेलाडीलाई गोलो घेरा बनाएर लाईनमा राख्ने । घेराको बीचमा एकजना खेलाडीलाई आँखामा पट्टी बाँधेर एउटा मादल बजाउन लगाउने । घेरामा बस्ने खेलाडीको हातमा बल दिने त्यो बल प्रत्येक खेलाडीलाई मादल बजुन्जेलसम्म पास गर्दै जाने । मादल समय समयमा बजाउन रोक्ने । मादल बजाउन रोकेको समयमा जस्को हातमा बल पुग्छ त्यो खेलाडी आउट हुन्छ । यसरी नै खेल चलिरहन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	मादल बजाउन रोकेको समयमा जस्को हातमा बल पुग्छ त्यो खेलाडी आउट हुन्छ । अन्तिमसम्म खेल्दै आउट नहुने खेलाडी विजयी हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.४१	टोपी चोर
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	उपलब्ध भए अनुसार जतिसुकै
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	एउटा रुमाल र टोपी ।
खेल खेल्न लाग्ने समय	खेलाडीको संख्या अनुसार समय लाग्ने ।
खेल खेल्ने विधि	सबैभन्दा पहिले सबै खेलाडीलाई गोलो घेरा बनाएर लाईनमा राख्ने । एकजना खेलाडी घेरामा बस्ने खेलाडीको पछाडी पछाडी वरीपरि रुमाल लिएर घुम्ने । घुम्ने क्रममा जुन खेलाडीको पछाडी रुमाल छोडियो उसले उठेर त्यो रुमालले टोपी राख्ने खेलाडीलाई हान्दा लाग्यो भनें त्यो खेलाडी आउट हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	अन्तिमसम्म टिक्ने खेलाडी विजय हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.४२	गेम वा लक्कुढाल
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	५ देखि ७ जना प्रति समूह
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	कपडाबाट बनेको बल, सानो आकारको चेप्टो ढुंगाका टुक्रा ७ वटा, रेखा कोर्ने चुना, फराकिलो चौर ।
खेल खेल्न लाग्ने समय	तोक्न सकिने वा नतोकिकनै पनि खेल्न सकिने ।
खेल खेल्ने विधि	पहिले ढुंगाका ७ वटा टुक्रालाई क्रमैसँग मिलाएर अग्लो चाङ बनाउने । २ समूहमध्ये एउटाले चाङ ढाल्ने अर्कोले चाङ ढालिसकेपछि त्यो कपडाको बलले ढाल्ने टोलिका सदस्यलाई लखेटेर हिर्काउने कोशिस गर्ने । हिर्काउँदा हातको कुहिनो भन्दा मुनि, खुट्टाको घुँडाभन्दा मुनि र घाँटिभन्दा माथिको भागमा लागेमा आउट हुँदैन । त्यो भन्दा बाहेक जिउमा लागेमा पुरै टिम आउट हुन्छ । यदि चाङ ढल्यो भनें जुन टोलिले चाङ ढालेको हो त्यो टोलिका सदस्यले खुट्टाले सकेसम्म टाढाभन्दा टाढा बल फाल्ने कोशिस गर्छन् । ता की ढालेको चाङ बनाउन सकियोस् । चाङ बनाउन सक्यो भने त्यो टिमले जित्छ यदि चाङ बनाउन नसकिकनै बिपक्षि टोलिले बल प्रहार गरी खेलाडी आउट गरायो भने त्यो टिमको हार हुन्छ । चाङमा एकजना खेलाडीले ३ पटकसम्म प्रहार गर्न पाउँछ । त्यो अवधिमा उसले ढाल्न सकेन भनें अर्को खेलाडीले अवसर पाउँछ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	गेम ढलाई पुनः गेम (चाङ) बनाएको आधारमा । जुन समूहले चाङ ढलाइ पुनः बनाउन सक्छ उही टोलीनै विजय हुन्छ ।
निर्णायक	-

५.४३	छेलो फाल्ने खेल
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	दर्ता गरे अनुसारका
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	फलामको छेलो वा माल (यो १० देखि १२ के.जीको हुन्छ)
खेल खेल्न लाग्ने समय	समय निर्धारण नहुने
खेल खेल्ने विधि	कुदेर आउने र गोलो किसिमको फलाम लाई सीमानाबाट फाल्ने
खेलको जीत हार हुने विधि	छेलोलाई जस्ले टाढा फाल्न सक्छ त्यो नै खेलको विजेता हुन्छ ।
निर्णायक	नम्बर काउण्ट गर्ने निर्णायक हुन्छ ।

५.४४	डोरी तान्ने
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	संख्या अनुसार निर्धारण हुने
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	रस्सी र डोरी
खेल खेल्न लाग्ने समय	निर्धारण नहुने
खेल खेल्ने विधि	दुई समुहमा खेलाडी बस्ने विचमा सीमाना छुटाउने र दुबै तिरबाट रस्सी तान्ने रस्सी तान्दा जस्ले आफुतिर तान्न सक्यो त्यो टिमको विजयी हुने
खेलको जीत हार हुने विधि	दुबै तिरबाट रस्सी तान्ने रस्सी तान्दा जस्ले आफुतिर बढी तान्न सक्यो त्यो टिमको विजयी हुन्छ।
निर्णायक	आयोजक

५.४५	ढाडे
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	निर्धारण हुँदैन
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	खाल्टो खन्नको लागि चाहिने सामानहरु
खेल खेल्न लाग्ने समय	निर्धारण नहुने
खेल खेल्ने विधि	खाल्डोमा एक जना खेलाडीहुन्छ र सो खेलाडीलाई खाल्टो बाहिर रहेको खेलाडीले ढाडमा समातेर तान्ने ।
खेलको जीत हार हुने विधिघ	खाल्डोमा बसेको खेलाडी भित्तामा टाँसिएर बसेको हुन्छ र सो खेलाडीलाई खाल्टो बाहिरको खेलाडीले ढाडमा समातेर खाल्टोबाट निकाल्नु पर्ने जस्ले निकाल्न सक्छ वा खाल्टोमा नै बस्न सक्छ उहि नै विजेता हुन्छ
निर्णायक	आयोजक

५.४६	खोपी
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	निर्धारण हुँदैन
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	सिक्का , द्याक
खेल खेल्न लाग्ने समय	निर्धारण हुँदैन
खेल खेल्ने विधि	केही सिक्काहरु निश्चित ठाउँमा फाल्छन् सिक्का छुने छुट्टै एउटै द्याक हुन्छ, त्यो द्याकले देखाइएको सिक्कालाई छुन सक्यो भने जीत हुन्छ र देखाइएको सिक्का बाहेक अरु सिक्कामा लाग्यो भने फाइन तिर्नु पर्ने हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	तोकिएको सिक्का द्याकले छोयो भने जीत हुन्छ ।
निर्णायक	खेलाडी

५.४७	घैंटो फोर्ने
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	निर्धारण हुँदैन
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	घैंटो, लाठो, रुमाल
खेल खेल्न लाग्ने समय	निर्धारण हुँदैन
खेल खेल्ने विधि	खेलाडीलाई रुमालले आँखा बाँध्ने र हातमा लाठ्ठी दिने, केही दुरी अगाडि एउटा घैंटो राखिएको हुन्छ र खेलाडीलाई आँखामा रुमालले बाँधेर १ वा २ फन्का लाउने र छाड्ने र खेलाडीले अनुमान लगाएर घैटो फर्नु पर्ने हुन्छ ।
खेलको जीत हार हुने विधि	खेलाडीलाई रुमालले आँखा बाढ्ने र हातमा लठ्ठी दिने, केही दुरु अगाडि एउटा घैंटो राखिएको हुन्छ र खेलाडीलाई आँखामा रुमालले बाँधेर १ वा २ फन्का लाउने र छाड्ने र खेलाडीले अनुमान लगाएर घैटो फोर्नु पर्ने र जस्ले घैटो फोर्छ त्यो विजेता हुन्छ ।
निर्णायक	आयोजक

५.४८	तारो हान्ने
खेलको प्रकार	आउटडोर
खेलाडी संख्या	६ जना एक समूह त्यस्ता
खेल खेल्नको लागि आवश्यक सामग्री	धनु, तारो, सर, फलेक(धस), धुङ्गो(धाक्रो)
खेल खेल्न लाग्ने समय	निर्धारण हुँदैन ।
खेल खेल्ने विधि	यो खेलको लागि सर हान्ने ठाउँ ३३ मिटरको हुन्छ । तारो हान्ने खेलको नियमको कुरा गर्दा यस खेलमा एक समुहमा ६ जना खेलाडी हुन्छन् र खेलका क्याप्टेन लाई भने धापन भन्ने गरिन्छ । यो खेल १५ दोरको हुन्छ । एउटा खेलाडीले ३० सर हान्न पाउँछन् । यस खेलको लागि कुनै पनि समय छुटाइएको हुँदैन । समुहका खेलाडीहरुको सर हान्ने आधारमा खेलको समय हुने गर्दछ । (यो खेल खास गरी थकाली समुदाय र मगर समुदायका मानिसहरुले चाड पर्व विशेषमा खेल्ने गर्दछन्)
खेलको जीत हार हुने विधि	यस खेलको जीत हार भने नम्बरको आधारमा हुने गर्दछ ।
निर्णायक	यस खेलका निर्णायकले नम्बर गन्ति गर्छन र विजयी घोषणा गर्छन ।

६. निष्कर्षः

नेपाल एक बहुजातीय समाजले बनेको देश भएकाले यहाँ खेलिने खेलहरूमा पनि विविधता पाइन्छ । सिन्धुपाल्चोक, बाग्लुङ र सोलुखुम्बु जिल्लामा विभिन्न ठाउँमा गरिएको अर्न्तक्रिया तथा छलफल कार्यक्रममा उल्लेखित खेलहरूको खेल्ने तरिका, नियमहरू तथा ती खेलहरूको लागि चाहिने आवश्यक सामग्रीहरूका साथै ती खेलहरू सम्बन्धी विस्तृत जानकारीहरू प्राप्त भएका छन् । विभिन्न परम्परागत खेलहरू पूर्णरूपमा लोप हुने अवस्थामा पुगेकोले ती लोपोन्मुख खेलहरूको संरक्षणका लागि नेपाल सरकार, प्रादेशिक र स्थानीय तहबाट समेत परम्परागत खेल संरक्षण संवर्द्धनका लागि विशेष योजना र कार्यक्रम निर्धारण गरी अगाडि बढनु पर्ने देखिन्छ । नेपालका परम्परागत खेलहरूको विभिन्न स्थान विशेष, जाति विशेष, पर्व विशेषमा खेलिने भएको हुँदा साँस्कृतिक विविधतालाई जीवन्त राख्ने कार्य गर्दछन । अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नेपालको खेलकुदको परम्परालाई परिचित गराउने अवसर प्राप्त हुन्छ । यसबाट नेपाली जनताको आफ्नो विशेषता, संस्कृति पहिचान हुने भएको हुँदा नेपालको परम्परा रहेका विशिष्ट खेलहरूको संवर्द्धन, प्रवर्द्धन, संरक्षणमा यथोचित रूपमा सबै सरकारी तह गैर सरकारी तह, नागरिक समाज, विभिन्न जातजाति, विभिन्न भूगोलका आधारमा समेत सबैको योगदान अपरिहार्य रहेको छ ।

नेपाल सरकार
युवा तथा खेलकुद मन्त्रालय
सिंहदरबार, काठमाडौं
फोन: ४२००५४२, फ्याक्स: ४२०००३२
वेभ: www.moys.gov.np , इमेल: info@moys.gov.np