

2

ආචාර පෙළපාලි ඉරියව් පුහුණු වෙමු

ඔබ පාසලේ නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උලෙලෙහි ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායම ගමන් කළ ආකාරය, ජාතික නිදහස් දින උත්සවයේ යුධ, ගුවන් හා නාවික හමුදා මෙන් ම පොලිසියේ සාමාජික සාමාජිකාවන් අභිමානවත් අන්දමින් ගමන් කළ විලාසය ඔබේ මතකයට නඟා ගන්න. ඉහත අවස්ථා දෙකෙහි ම සිදු කළ ඉරියව්, විධිමත්, ඒකාකාරී හා රිද්මයානුකූල මෙන් ම වමන්කාරජනක ද විය. ඔබ විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යභට කණ්ඩායමේ රිද්මයානුකූල ක්‍රියාකාරකම් ඉරියව් ද මෙසේ සිත් ඇදගන්නා සුලු වූවා නේද?

නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම නිසා ඔබට අත් වන යහපත් ප්‍රතිඵල පිළිබඳව හය හා හත ශ්‍රේණිවල දී හැදෑරූ අන්දම මතක ඇති නේද? එමෙන් ම සිරුවෙන් සිටීම, පහසුවෙන් සිටීම හා සිත් සේ සිටීම වැනි මූලික ඉරියව් ප්‍රගුණ කිරීමටත් ඉදගැනීම, සිට ගැනීම, ඇවිදීම හා වැතිරීම යන දෛනික ඉරියව් නිවැරදිව පවත්වා ගැනීමටත් ඔබ මේ වන විට ඉගෙන ගෙන ඇත.

මෙම පාඩම අවසානයේ දී ආචාර පෙළපාලියක ඇතුළත් විධිමත් නිවැරදි ඉරියව් පුරුදු-පුහුණු වීමට ඔබට අවස්ථාව ලැබේ. එහි දී නිවැරදි හැරීම, කල් බැලීම, ගමනේ යාම, නැවතීම, සම්මාන දැක්වීම හා ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීම යනාදිය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය. මෙම පාඩමේ දී එක් එක් ක්‍රියාකාරකම් විස්තරාත්මකව දක්වා ඇත්තේ, ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් පුහුණු වීමේ පහසුව සඳහා බව මතක තබා ගන්න.

නිවැරදි හැරීම

ස්ථානගත වී සිටින ස්ථානයේ ම සිට පා ඇඟිලි හා විලුඹ උපයෝගී කර ගනිමින් මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට චලනය වීම හැරීම යනුවෙන් සරලව හඳුන්වා දිය හැකි ය.

විවිධ හැරීමේ ඉරියව් පවතින අතර මෙම පාඩමේ දී ඔබට පහත සඳහන් හැරීමේ ඉරියව් හඳුනා ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ.

1. වමට හැරීම
2. දකුණට හැරීම
3. ආපසු හැරීම

මෙම හැරීමේ අවස්ථා සියල්ල ම සරඹානුකූලව, විධිමත්ව, රිද්මයකට අනුව හා නිශ්චිත කාල පරාසයක් තුළ සිදු කළ යුතු ය. එසේ ම මෙම සෑම ඉරියව්වක් ම සිරුවෙන් සිටීමේ දී පමණක් සිදු කරන බව මතක තබා ගත යුතු ය. විධාන ලබා දෙන ගුරුවරයා හෝ කණ්ඩායම් නායකයා ද නිවැරදිව සිරුවෙන් සිටිමින් පමණක් අදාළ විධාන ලබා දෙයි.

දැන් අපි එක් එක් හැරීමේ ඉරියව් සරලව හඳුනා ගනිමු.

1. වමට හැරීම

මෙයින් අදහස් කරන්නේ ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් 90^oක් වම් පැත්තට හැරීම යි. මෙහි දී ඔබගේ වම් පාදයේ විලුඹ ද දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනී.

වමට හැරීමේ ඉරියව්ව පහත අයුරින් පියවර අනුව, පුහුණු වන්න.

- 2.1 රූපය පරිදි සිරුවෙන් සිටින ඔබගේ වම්පාදයේ විලුඹ ද දකුණු පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනිමින් 90^oක් වම් පැත්තට හැරෙන්න. (2.2 රූපය)
- ඉන් පසු දකුණු පාදය දණහිසින් නවා කළවා පොළොවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවන්න. (2.3 රූපය)
- අවසානයේ ඔසවා ඇති දකුණු පාදය, සිරුවෙන් ඉරියව්වේ ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න. (2.4 රූපය)

මෙම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන අවස්ථාවේ දැන් නොසොල්වා ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය.



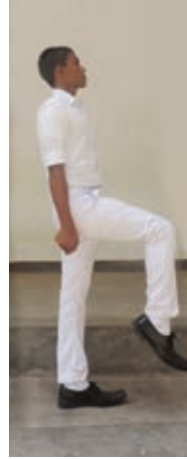
2.1 රූපය

සිරුවෙන් ඉරියව්ව



2.2 රූපය

90°ක් වමට වලනය වීම



2.3 රූපය

දකුණු පාදය ඔසවා සිටීම



2.4 රූපය

වමට හැරුණු පසු ඉරියව්ව

❏ ක්‍රියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට වෙන් වී වරකට එක් අයෙකු බැගින් නායකත්වය ගෙන විධාන දෙන අතර ඉතිරි තිදෙනා වමට හැරීමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.
2. තනි කණ්ඩායමක් ලෙස පන්තියේ සිසුන් පෙළ ගැසී සිරුවෙන් සිටින්න. මාරුවෙන් මාරුවට නායකයෙකු පත් වී ඔහු ලබා දෙන විධානය අනුව වමට හැරීමේ ඉරියව්ව කර දක්වන්න.

2. දකුණට හැරීම

මෙම ඉරියව්වේ දී සිදු වන්නේ ඔබ දැනට මුහුණ ලා සිටින දිශාවෙන් 90°ක් දකුණු පැත්තට හැරීම යි. එහි දී ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගෙන දකුණට හැරිය යුතු ය.

දකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව පහත අයුරින් පියවර අනුව පුහුණු වන්න.

2.5 රූපයේ පරිදි සිරුවෙන් සිටින ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද උපයෝගී කර ගනිමින් 90°ක් දකුණු පැත්තට හැරෙන්න. (2.6 රූපය)

- ඉන් පසු වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවා පෙළොවට සමාන්තරව සිටින සේ ඔසවන්න. (2.7 රූපය)
- අනතුරුව ඔසවා ඇති වම් පාදය සිරුවෙන් ඉරියව්වේ ඇති දකුණු පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න. (2.8 රූපය) ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන අවස්ථාවේ දැන් නොසොල්වා සෘජුව ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතු ය.



2.5 රූපය
සිරුවෙන් ඉරියව්ව



2.6 රූපය
90° ක් දකුණට චලනය



2.7 රූපය
වම් පාදය එසවීම



2.8 රූපය.
දකුණට හැරුණු පසු ඉරියව්ව

ක්‍රියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. එක් අයෙකු දකුණට හැරීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් තිදෙනා දකුණට හැරීමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.
2. පන්තියේ සිසුන් කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදගන්න. නායකයෙකු/ නායිකාවක පත් කර ඔහුගේ/ ඇයගේ දකුණට හැරීමේ විධානයට අනෙක් සමාජිකයන් එම ඉරියව්ව සිදු කරන්න.

3. ආපසු හැරීම

ආපසු හැරීම යනු ඔබ දැනට මුහුණලා සිටින දිශාවට ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට හැරීම යි. එහි දී මුල් දිශාවෙන් 180°ක් ප්‍රතිවිරුද්ධව හැරීම සිදු වෙයි. සෑම විට ම ආපසු හැරීමේ ඉරියව්ව තමාගේ දකුණු පසින් සිදු කළ යුතු බව මතක තබා ගන්න.

2.9 රූපය පරිදි සිරුවෙන් සිටින ඔබගේ දකුණු පාදයේ විලුඹ ද වම් පාදයේ පා ඇඟිලි ද ආධාරයෙන් 180°ක් දකුණු පසට හැරෙන්න (2.10 රූපය).

- මෙහි දී පාද දණහිස් මතින් හිර කර (Lock) තිබිය යුතු අතර දැන් නොසොල්වා ශරීරය දෙපස තබා සිටීම අනිවාර්ය වේ.
- අනතුරුව පිටුපස ඇති වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න (2.11 රූපය).
- අවසානයේ ඔසවා ඇති වම් පාදය සිරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල වේගයෙන් පතිත කරන්න (2.12 රූපය).



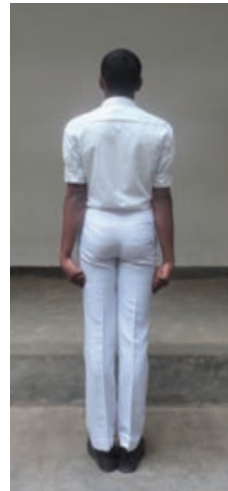
2.9 රූපය
සිරුවෙන් ඉරියව්ව



2.10 රූපය
180° ක් වලනය



2.11 රූපය
ආපසු හැරීමේ
දෙවන ඉරියව්ව



2.12 රූපය
අපසු හැරුණු පසු
ඉරියව්ව



ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ මිතුරන් සමඟ කුඩා කණ්ඩායම් සාදා ගන්න. එක් අයෙකු විසින් ආපසු හැරීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් අය නිවැරදිව එම ඉරියව්ව සිදු කරන්න. නායකයා මාරු වෙමින් විධානය ලබා දීම සිදු කරන්න. මෙම ක්‍රියාව කිහිප වතාවක් නොකඩවා සිදු කරන්න.

නිවැරදි කල් බැලීම

කල් බැලීම ද රිද්මයානුකූල ඉරියව්වකි. මෙය, සිරුවෙන් සිටීමේ ඉරියව්වේ දී “කල්.. බලන්...” යන විධානයට ආරම්භ කරයි.

- පළමුවෙන් වම් පාදය දණහිසින් නවා කළවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න.
- සිරුවෙන් ඇති දකුණු පාදය අසල එම පාදය තබන්න.
- ඒ සමග ම දකුණු පාදය දණහිසින් නවා කළවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවන්න.
- එස වූ දකුණු පාදය සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල තබන්න. මෙම පියවර අතර විරාමයක් නොතබා ක්ෂණිකව මෙය සිදු කළ යුතු වේ.
- මේ ආකාරයට පාද දෙක විධානයේ රිද්මය අනුව මාරු කරමින් එසවීම හා පතිත කිරීම කරන්න.

මෙම ඉරියව්ව සිදු කිරීමේ දී ද දැන් නොසොල්වා ශරීරය දෙපස ඍජුව තබා ගත යුතු ය. දැස් ඍජුව ඉදිරියට යොමු වී තිබිය යුතු අතර කඳ ඍජුව තබාගත යුතු ය.



2.13 රූපය
සිරුවෙන් ඉරියව්ව



2.14 රූපය
කල් බැලීමේ ඉරියව්ව

කල් බැලීමේ දී නැවතීම

කල් බලමින් සිටින පුද්ගලයෙකුට හෝ කණ්ඩායමකට ලැබෙන “නවතීන්...” යන විධානයට සිදු කරන ඉරියව්ව මෙයින් අදහස් කෙරේ. “නවතීන්” යන විධානය ලැබෙනුයේ දකුණු පාදය පොළොවේ වදිනවාක් සමගයි.

- පවත්වාගෙන ආ රිද්මය අනුව වම් පාදය ඔසවා නැවත බිම පතිත කරන්න.
- දකුණු පාදයේ දණහිස නවා කළවා පොළොවට සමාන්තරව ද ඇඟිලි කුඩු පොළොවට ද යොමු වන සේ ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරන්න.



2.15 රූපය
කල් බැලීමේ දී නැවතීම



2.16 රූපය
සිරුවෙන් ඉරියව්ව

五 支 ක්‍රියාකාරකම

තිදෙනා බැගින් හෝ කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් වෙන් වන්න. එක් අයෙකු කල් බැලීමේ හා නැවතීමේ විධානය ලබා දෙන්න. අනෙක් අය කල් බැලීමේ ඉරියව්ව හා නැවතීමේ ඉරියව්ව නිවැරදිව පුහුණු වන්න.

පන්තියේ සියලු ම ළමුන් පෙළට සිට ගන්න. එක් අයෙකු විසින් රඛානක් හෝ වෙනත් භාණ්ඩයකින් රිද්මයානුකූල වූ ශබ්දයක් ලබා දෙන විට එම රිද්මය අනුව කල් බලන්න.

නිවැරදිව ගමනේ යාම

ගමනේ යාම යනු ඇවිදීමේ ඉරියව්ව, ඒකාකාරීව, රිද්මයානුකූලව, විධානයකට සිදු කරන අවස්ථාවකි. සමූහයක් වශයෙන් ගමනේ යාමේ දී සියලු දෙනාගේ ම දැත් හා පාද එක ම රිද්මයකට වලනය කිරීමක් සිදු වේ. ගමනේ යාමේ ප්‍රධාන ප්‍රභේද දෙකකි.

1. ශීඝ්‍ර ගමනේ යාම (quick march)
2. සෙමෙන් ගමනේ යාම (slow march)

අප මෙහි දී ශීඝ්‍ර ගමනයේ යාම පුහුණු කරමු. ඒ අනුව, තනිව හෝ කණ්ඩායමක් වශයෙන් සිරුවෙන් සිටින ඉරියව්වේ දී “ගමනේ ... යා...” යන විධානයට ගමනේ යාම ආරම්භ කරයි.



2.17 රූපය
ගමනේ යා...වම කියූ විට ඉරියව්ව



2.18 රූපය
දකුණ කියූ විට ඉරියව්ව

- “වම” නමැති විධානය ලැබෙනවාත් සමගම වම් පාදය ඉදිරියට විද පළමුව විලුඟි බිම පතිත කරන්න.
- අනතුරුව එම පාදයේ ඇඟිලිවලට පැමිණෙන්න.
- ඒ සමගින් ම සිරුවෙන් ඉරියව්වේ පැවති දකුණු අත ඉදිරියට හා උරහිස් මට්ටමින් පොළොවට සමාන්තරව දිග හරින්න.

- වම් අත දිග හැර හැකි තාක් පිටු පසට වලනය කරන්න (2.17 රූපය).
- “දකුණ” යනුවෙන් කියන විට පිටු පස ඇති දකුණු පාදය පළමුව විලුඹෙන් ද අනතුරුව පා ඇඟිලිවලින් ද ඉදිරියට තබන්න.
- පිටු පස ඇති වම් අත උරහිස මට්ටම දක්වා ඔසවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට වලනය කරන්න.
- ඉදිරියේ පැවති දකුණු අත දිග හැර හැකි තාක් පිටු පසට වලනය කරන්න (2.18 රූපය).

මේ ආකාරයට විරුද්ධ අත හා පාදය ඉදිරියට හා පිටුපසට වලනය කරමින් මෙම ක්‍රියාව අඛණ්ඩව සිදු කරන විට ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව සිදු වේ. ගමනේ යාමේ ඉරියව්වේ දී කඳ ඍජුව තබා ගත යුතු අතර, ඉදිරිය බලා ගමන් කළ යුතු ය. මෙහි දී පියවර අතර දුර (පසු පාදයේ විලුඹ කෙළවර සිට ඉදිරි පාදයේ ඇඟිලි තුඩුවල කෙළවර දක්වා) අඟල් 30ක් පමණ වීම ප්‍රමාණවත් ය.

ගමනේ යාමේ දී නැවතීම

මෙය ගමනේ යන අවස්ථාවේ “නැවතීම.....” යන විධානය ලැබුණු පසුව සිදු කරන රිද්මයානුකූල ඉරියව්වකි. ගමනේ යාම සිදු වන අවස්ථාවේ වම් පාදයේ විලුඹ පොළොවේ ස්පර්ශ වීමත් සමඟ “නැවතීම” යන විධානය ලැබේ. සාමාන්‍ය ගමනේ රිද්මය පවත්වා ගනිමින් දකුණු පාදයෙන් සාමාන්‍ය පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.

- සාමාන්‍ය පරිදි දැන් ඉදිරියට හා පිටු පසට වලනය කරන්න.
- අනතුරුව වම් පාදයෙන් කෙටි පියවරක් ඉදිරියට තබන අතර වලනය වෙමින් පැවති දැන් ශරීරය දෙපස සිරුවෙන් තබන්න.
- දකුණු පාදයේ කළවා පොළොවට සමාන්තරව ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල පතිත කරන්න. නැවතීම අවසානයේ නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වේ සිටින බව දැක ගත හැකි ය.

五 五 ක්‍රියාකාරකම

1. සිව් දෙනා බැගින් කුඩා කණ්ඩායම්වලට බෙදෙන්න. රූපයේ ආකාරයට තනි පෙළකට තිදෙනෙකු සිට ගන්න. ඉතිරි ශිෂ්‍යයාගේ විධාන අනුව මුල් තිදෙනා ගමනේ යාම හා නැවතීම සිදු කරන්න.

X

X

X

X

X

නායකයා

2. පන්තියේ සියලු දෙනා කණ්ඩායම් දෙකකට වෙන් වන්න. පළමුව නායකයාගේ විධානය අනුව ගමනේ යාම හා නැවතීම පුරුදු වන්න. අනතුරුව නායකයා විසින් රබානක්, බෙරයක් හෝ බේස් ඩ්‍රම් (Base Drum) වැනි උපකරණයකින් නිකුත් කෙරෙන රිද්මයානුකූල ශබ්දයට අනුව ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් නිවැරදිව සැකසීම

නිවාසාන්තර ක්‍රීඩා උලෙලෙහි අවසාන අංගය ආචාර පෙළපාළිය යි. ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ඇතුළු පිරිසට තම නිවාසයේ, විද්‍යාලයේ ගෞරවය දැක්වීමේ සංකේතයක් ලෙස මෙම සාමූහික ඉරියව්ව සිදු කරයි. මෙහි දී සිදු කරන රිද්මයානුකූල ඉරියව් රටා ඒකාකාරීව ප්‍රදර්ශනය කිරීම සඳහා මනා පුහුණුවක් අවශ්‍ය වේ. ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සැකසීම පිළිගත් පියවර අනුව සිදු කළ යුතු ය.

පාසල් ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමකට එහි නායකයා ද ඇතුළුව උපරිමය විසිපස් දෙනෙකි. මෙය බණ්ඩය, කණ්ඩායම, ඝනය යන වචනවලින් ද හඳුන්වන අතර ඉංග්‍රීසියේ දී එය Platoon වශයෙන් හඳුන්වයි. පෙළපාළි කණ්ඩායමක් එක් පෙළකට අට දෙනා බැගින් දික් පේළි තුනකින් ද එක් පෙළකට තුන් දෙනා බැගින් කෙටි පේළි අටකින් ද සමන්විත ය.



2.19 රූපය

ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන පියවර හා ලබා දිය යුතු විධානයේ ස්වභාවය ඔබේ අමතර දැනුම සඳහා 2.1 වගුවේ දක්වා ඇත. එළිමහනට ගොස්, ඔබේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ උපදෙස් අනුව එම ඉරියව් පුහුණු වන්න.

2.1 වගුව - ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර

පියවර අංක	ඉරියව්ව	විධානය	ක්‍රියාත්මක ස්වරූපය
1	තනි පෙළ සැදීම	කණ්ඩායම තනි පෙළ... සඳන් (නායකයා කණ්ඩායමට මුහුණ ලා ඉදිරියෙන් සිට විධානය ලබා දෙයි.)	කණ්ඩායමට අයත් ශිෂ්‍යයන් හෝ ශිෂ්‍යාවන් 24 දෙනා (නායකයා හැර) අතරින් උසින් වැඩි කෙනාගේ සිට උස අඩු කෙනා දක්වා උරහිසේ ගැවෙන නොගැවෙන ලෙස උසේ පිළිවෙළට දකුණේ සිට වමට තනි පෙළක්ව සිට ගැනීම (2.20 රූපය)
2	සිරුවෙන් සිටීම	සිරුවෙන් සිටීන්..	නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණීම (2.20 රූපය)
3	දකුණින් ගණන් කිරීම	දකුණින්.. ගණි..න්..	දකුණු මූලිකගෙන් අරම්භ කර එකේ සිට 24 දක්වා පිළිවෙළට ශබ්ද නගා ගණන් කිරීම. තමාට හිමි අංකය මතක තබා ගත යුතු අතර ඔත්තේ ඉරට්ටේ වෙනස පිළිබඳව ද සැලකිල්ල යොමු කළ යුතු ය.
4	දෙපෙළ සැදීම	ඔත්තේ සංඛ්‍යා පියවරක් ඉදිරියට ද ඉරට්ටේ සංඛ්‍යා පියවරක් පිටුපසට ද ජේලි ඉදිරියට හා පිටුපසට... යා..	මෙහි දී 1,3,5,7,9.... වැනි ඔත්තේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් ඉදිරියට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවා පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවාසිරුවෙන් ඇතිවම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි.

පියවර අංක	ඉරියව්ව	විධානය	ක්‍රියාත්මක ස්වරූපය
			<p>එසේ ම 2,4,6,8,10... වැනි ඉරට්ටේ අංක හිමි ශිෂ්‍යයන් තමාගේ වම් පාදය පියවරක් පිටු පසට තබයි. අනතුරුව දකුණු පාදය, කළවා පොළොවට සමාන්තර වන ලෙස ඉදිරියට ඔසවා සිරුවෙන් ඇති වම් පාදය අසල වේගවත්ව පතිත කරයි.</p> <p>(2.21 රූපය)</p>
5	පේළි වගයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම	තුන් පෙළ සැදීම සඳහා... ගමනේ ... යා...	<p>ඉදිරි පේළියේ දකුණු මූලිකයා නොසෙල් වී ඒ අයුරින් ම සිටිය දී ඉදිරි පේළියේ අනෙකුත් සියලු දෙනා දකුණට හැරීමේ ඉරියව්වට අනුව 90⁰ක් දකුණු පසට හැරීම</p> <p>පසු පේළියේ සියලු ම දෙනා මුල දී ඉගෙන ගත් වමට හැරීමේ ඉරියව්වට අනුව 90⁰ක් වම් පසට හැරීම</p> <p>(2.22 රූපය)</p>
6	තුන් පෙළ සැදීම	දකුණු මූලික නොසැලෙන්.. පෙර පෙළ දකුණටත් පසු පෙළ වමටත් පේළි දකුණට හා වමට හැරෙත්...	<p>පෙර පේළියේ මූලිකයා ඉදිරිය බලා නොසෙල් වී සිටී. පෙර පේළියේ හා පසු පෙළ අනෙකුත් සියලුදෙනා එකිනෙකා පසුපස නිවැරදි ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව අනුගමනය කරමින් ඉදිරියට යයි.</p> <p>එහි දී පෙර පෙළ දෙවැනියා නොසැලී සිටින මූලිකයාට පිටුපසින් පියවරක දුරින් සිට ගනී.</p>

ඔහුට එක් පියවරක් දුරින් නෙවැන්නා සිට ගනී. ඔහු සිට ගත් පසු ඔහුගේ “අප්” යන විධානයට වමට හැරීම මගින් පෙරමුණට හැරෙයි. මේ වන විට පේළි තුනක් සෑදීම ආරම්භ වී ඇත. අනෙකුත් සාමාජිකයෝ අනුපිළිවෙලට එම පේළි ආවරණය වන සේ කෙටි පේළිවලට ගොස් සිට ගනිති.
(2.23 රූපය)

තුන් පෙළක් සහිත ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායම සෑදී අවසන් වූ පසු උසින් වැඩි ළමුන් දෙපසටත්, මිටි ළමුන් මැදටත් සිටින සේ V අකුරක හැඩය ගනී.
(2.24 රූපය)



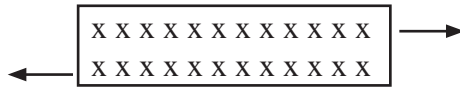
(X) X

2.20 රූපය - තනි පෙළ සෑදීම

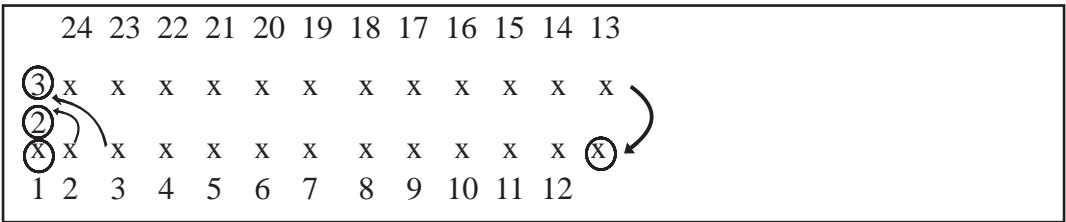


X X X X X X X X X X X X X X X X
X X X X X X X X X X X X X X X X

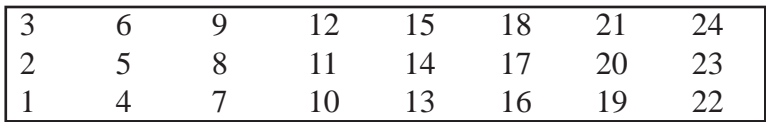
2.21 රූපය - දෙ පෙළ සෑදීම



2.22 රූපය - පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම



2.23 රූපය තුන් පෙළ සැදීම සඳහා ගමන් යාම



2.24 රූපය තුන් පෙළ සෑදුණු පෙළපාලි කණ්ඩායම

පෙළපාළි කණ්ඩායමක දිශා හඳුනා ගැනීම

පෙළපාළි කණ්ඩායමක් වශයෙන් ඉරියව් ප්‍රදර්ශනය කිරීමේ දී විධාන ලබා දීමටත් නිවැරදිව ඉරියව් දැක්වීමටත් දිශා පිළිබඳ අවබෝධය ඔබට වැදගත් වේ. ඒ අනුව ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක ප්‍රධාන දිශා හතර හඳුනා ගනිමු.

1. පෙරමුණ :- කණ්ඩායම සෑදීම ආරම්භ කරන අවස්ථාවේ තනි පෙළක් ලෙස ඉදිරිය බලා සිටින දිශාවයි. බොහෝ අවස්ථාවල කණ්ඩායම් නායකයා සිටින්නේ පෙරමුණේයි.
2. දකුණ :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාව බලා සිටිය දී තම දකුණු අත පිහිටන පැත්ත දකුණු දිශාවයි.
3. වම :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාව බලා සිටිය දී තම වම් අත පිහිටන පැත්ත වම් දිශාවයි.
4. පසුපස :- ඉදිරිය හෙවත් පෙරමුණ දිශාවට 180° ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාව පසුපස නමින් හඳුන්වයි.



ක්‍රියාකාරකම

සුදුසු පරිදි කණ්ඩායම් සෑදී මාරුවෙන් මාරුවට කණ්ඩායම් නායකයෙකු පත් කරන්න. තනි පෙළ සෑදීමේ සිට තුන් පෙළ සෑදීම දක්වා නිවැරදි විධාන ලබා දෙන්න. ගුරුවරයාගේ අධීක්ෂණය මත තුන් පෙළ සෑදීමේ ඉරියව් පුරුදු වන්න.

වමට වක් වී ගමනේ යාම

වමට වක් වීම යනු කණ්ඩායමක් හෝ කෙටි පේළි කීපයක් ඒකාකාරීව ගමන් කරන විට සෘජු හැරීමක් සිදු නොකර, තමාගේ වම් අත පැත්තට වක් වෙමින් ගමන ඉදිරියට කරගෙන යාමයි. ධාවන පථයක වක්‍ර ප්‍රදේශයේ ගමන් කරන විට මෙම ඉරියව්ව අනිවාර්යයෙන් කළ යුතු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් ගමනේ යාමේ ඉරියව්වේ සිටිය දී “ වමට.... වක්” යන විධානය ලැබේ. මෙහි දී ගමනේ රිද්මයේ වෙනසක් සිදු නොකර තමාගේ වම් අත දෙසට වක්‍ර වී රිද්මයානුකූල හැරීමක් සිදු වේ.

මෙම ඉරියව්වේ දී ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ කෙටි පියවරක් ද, මැද ජ්‍යෙෂ්ඨ ඊට දිගු පියවරක් ද, පිටත ජ්‍යෙෂ්ඨ ඊටත් දිගු පියවරක් ද තබමින් දෙරක් වැසෙන ආකාරයට රටාවකට ගමන් කළ යුතු ය. (2.25 රූපය)



2.25 රූපය - වමට වක් වී ගමනේ යාම

五 支 ක්‍රියාකාරකම

නිවැරදි විධානවලට අනුව වමට වක් වී ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුරුදු වන්න.

සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම

ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව සිදු කරන විට පීඨිකාව මත සිටින ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා හා විදුහල්පතිට තම කණ්ඩායමේ ආචාරය දක්වමින් ගමන නොනවත්වා කරගෙන යෑම මෙම ඉරියව්වේ දී සිදු කෙරේ.

මෙම ඉරියව්ව සඳහා, ඔබ කණ්ඩායමට “ ගමනේ දී සම්මාන දකුණ..... බලන්න.....” ලෙස විධානය ලැබේ.

එසේ විධානය ලැබෙන්නේ ගමනේ යාම ඉරියව්වේ සිටින ඔබගේ වම් පාදය ඉදිරියෙන් පොළොවේ වදිනවාක් සමග ය.

- එහි දී දකුණු පාදයෙන් සාමන්‍ය පියවරක් ඉදිරියට තබන්න.

- නැවත වම් පාදය තබනවාත් සමග ම ඉදිරිය බලා සිටි හිස බෙල්ලෙන් 90^oක් සම්පූර්ණයෙන් දකුණු පසට හරවා බලමින් ගමන නොනවත්වා සිදු කරන්න.

මෙහි දී පසු පෙළ දකුණු මූලිකයා සෘජුව ඉදිරිය බලාගෙන ගමනේ යන අතර සෙසු සියලු සාමාජිකයන් 90^o ක් දකුණු දෙසටත් 45^o ක් ඉහළින් බලා පිටිකාවේ සිටින ප්‍රභූන්ට ආචාර දක්වමින් ගමන් කළ යුතු ය.

- පිටිකාව පසු කළ විට, පසු පෙළ අවසන් සාමාජිකයා විසින් ලබා දෙන “පෙරට ... බලන්...” යන විධානයට පෙරට බැලීම සිදු කරන්න.



2.26 රූපය - සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම

五支 ක්‍රියාකාරකම

පන්තියේ සියලු ම ළමුන්ගෙන් ආචාර පෙළපාළි කණ්ඩායමක් සදන්න. එක් අයෙකු විධානය ලබා දෙන අතර සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාමේ ඉරියව්ව පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

තනිව හෝ සාමූහිකව, කිසියම් විධානයකට අනුව ඉරියව් සිදු කිරීමේ රටා පවතී. මේවා සිදු කිරීමට නිශ්චිත කාලයක්, රිද්මයක් ඇති අතර ඒකාකාරී බවකින් ද යුක්ත වේ.

එක ම ස්ථානයක දී, මුහුණලා සිටින දිශාවෙන් වෙනත් දිශාවකට වලනය වීම හැරීමයි. වමට හැරීම, දකුණට හැරීම, ආපසු හැරීම ආදී ලෙස විවිධ හැරීමේ ඉරියව් පවතී.

කල් බැලීම, කල් බැලීමේ දී නැවතීම, ගමනේ යාම, ගමනේ දී නැවතීම යන ඉරියව් ද නිවැරදිව සිදු කළ යුතු වේ.

සම්මත ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පිළිගත් අනුක්‍රමික රටාවක් මෙන් ම පිළිගත් විධාන ක්‍රමවේදයක් ද තිබේ. තනි පෙළ සැදීම, සිරුවෙන් සිටීම, දකුණින් ගමන් කිරීම, දෙපෙළ සැදීම, පේළි වශයෙන් දකුණට හා වමට හැරීම, තුන් පෙළ සැදීම යන පියවරයන් අනුව මෙහි අනුක්‍රමික රටාවක් දැක ගත හැකි ය.

පෙරමුණ, වම, දකුණ හා පසුපස ලෙස පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිශා හතරක් පවතී. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් වමට වක් වී ගමනේ යාම සහ සම්මාන දක්වමින් ගමනේ යාම යන ඉරියව් ද නිවැරදිව ප්‍රගුණ කළ යුතු වේ.

බොහෝ අවස්ථාවල හමුදමය සරඹ ස්වරූපයක් පවත්නා මෙම ඉරියව් පුරුදු පුහුණු වීම තුළ අපගේ දෛනික ගමන් විලාස හා ඉරියව් ද ක්‍රමානුකූල කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. ඔබ ඉගෙනගත් ප්‍රධාන හැරීමේ ඉරියව් තුන නම් කරන්න.
2. එම ඉරියව් නිවැරදිව කර දක්වන්න.
3. නිවැරදි කල්බැලීමේ ඉරියව්ව සිදු කරන්න.
4. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් සැකසීමේ පියවර අනුපිළිවෙළින් නම් කරන්න.
5. පෙළපාලි කණ්ඩායමක දිශා කවරේදැයි රූප සටහන් ඇසුරින් පෙන්වා දෙන්න.
6. ආචාර පෙළපාලි කණ්ඩායමක් ගමනේ යාමේ දී සම්මාන දක්වීමේ ඉරියව්ව නිවැරදිව කර දක්වන්න.