

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු

පාපන්දු ක්‍රීඩාව කාගේත් සිත් ඇද ගන්නා සුලු උද්වේගකාරී ක්‍රීඩාවකි. අතීතයේ පිරිමින්ට පමණක් සීමා වූ පා පන්දු ක්‍රීඩාව අද වන විට කාන්තාවන් අතර ද ප්‍රචලිත වී ඇත. මෙම ක්‍රීඩාවෙහි හොඳින් නිරත වීම සඳහා උසස් ශාරීරික හා මානසික යෝග්‍යතාවක් තිබිය යුතු ය. පන්දුව පාදයෙන් රැගෙන යාම, පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම, පන්දුව පාලනය, පන්දුවට හිසින් පහර දීම, පන්දුව තුළට විසි කිරීම, පිටිය රැකීම, දූල් රැකීම, ලෙස මෙම ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා රාශියක් පවතී.

ඔබ 7 ශ්‍රේණියේ දී ඉහත දක්ෂතා හඳුනා ගත් අතර, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ එන පන්දුවට පහර දීම හා පන්දු පාලනය ගැන දැනුවත් වී ඇත.

මෙම පාඩමේ දී අපි පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය එක තැන සිට සිදු කරන ආකාරය හදාරමු.

පා පන්දු කණ්ඩායමක සංයුතිය

පා පන්දු කණ්ඩායමකට ක්‍රීඩකයෝ 15 දෙනෙක් ඇතුළත් වෙති. එයින් 11 දෙනෙකු ක්‍රීඩා කළ යුතු වේ. ඒ අතරින් එක් අයෙකු දූල් රකින්නා ලෙස නම් කෙරේ. මාරු කළ හැකි අතිරේක ක්‍රීඩකයන් සංඛ්‍යාව 3 කි.

පන්දුවට හිසින් පහර දීම

පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දැකිය හැකි වැදගත් දක්ෂතාවක් ලෙස පන්දුවට හිසින් පහර දීම හඳුන්වා දිය හැකි ය. මෙහි දී නළලේ ඉදිරි කොටසින් එනම් නළල් තලය උපයෝගී කරගෙන පහර දීම කළ යුතු යි. පහර ඉලක්ක කළ යුත්තේ පන්දුවේ හරි මැදට ය. හිසෙන් පහරදීම ඉතා ආරක්ෂාකාරීව සහ නිවැරදි

ශිල්පීය ක්‍රමයට සිදු කළ යුතු වේ. එසේ නොවුවහොත් අනතුරුවලට ලක් වීමට ඉඩ ඇත.

හිසින් පහර දීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය යොදා ගනිමින් මෙලෙස පන්දුව ඉදිරියට, වමට, හෝ දකුණට හරවා යැවිය හැකි ය.

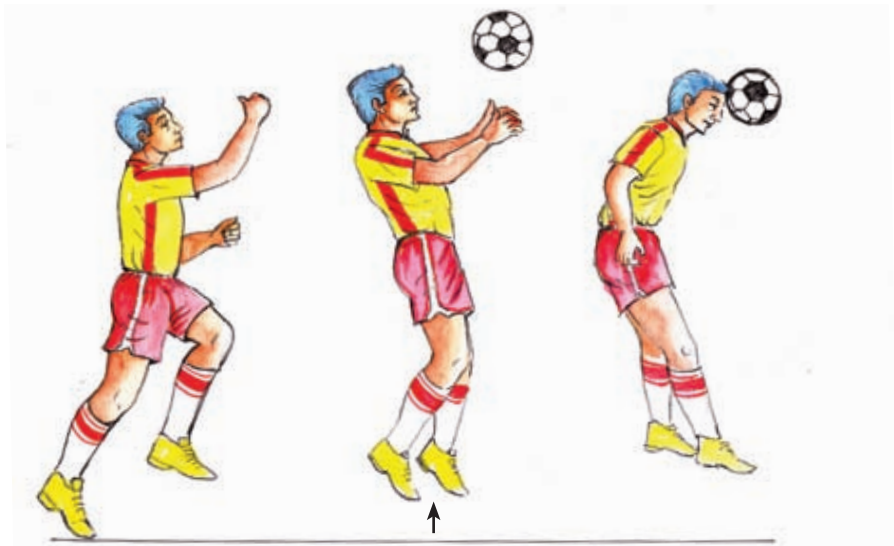
පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ ආකාර

1. එක තැන සිට හිසින් පහර දීම



8.1 රූපය

2. ඉහළට පනිමින් හිසින් පහර දීම



8.2 රූපය

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි

3. ගුවනක පා වෙමින් හිසින් පහර දීම



8.3 රූපය

එක තැන සිට හිසින් පහර දීම

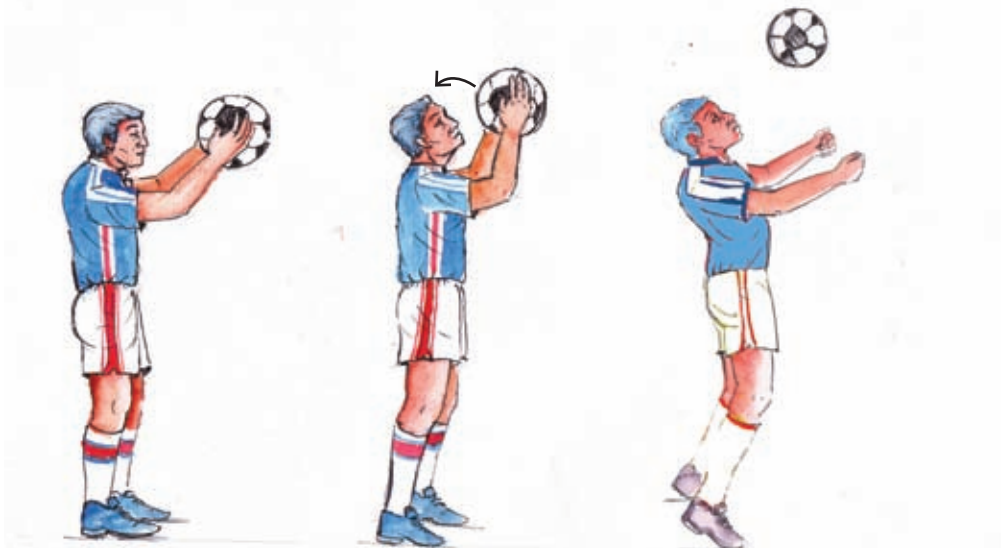
- එක තැන සිට හිසින් පහර දීමේ දී පන්දුව දෙසට දෑස් යොමු වී තිබිය යුතු යි.
- බෝලය හරි මැදට නළල් තලයෙන් පහර දිය යුතු යි.
- පහර දෙනවාත් සමඟ කඳ දුන්නක් මෙන් පිටු පසට නැමී ඉදිරියට ආ යුතු යි.
- මෙහි දී අත් දෙක උරහිස් මට්ටමට වඩා මදක් ඉදිරියෙන් තිබේ.
- උරහිස් ප්‍රමාණයට මදක් ඇත්ව පාද තබා ගනිමින් ශරීරයේ සමබරතාව රැක ගත යුතු වේ.



8.4 රූපය

පන්දුවට හිසින් පහර දීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්

පන්දුව තමාගේ දැතින් අල්ලා ගෙන නළල ඉදිරියේ තබා රූපයේ දැක්වෙන පරිදි හිසින් පහර දෙන්න



8.5 රූපය

ඔබ විසින් ම පන්දුව මදක් උඩ දමා පහළට පැමිණෙද් දී හිසින් පහර දීමේ ඉරියව්ව අනුව පන්දුවට පහර දෙන්න.



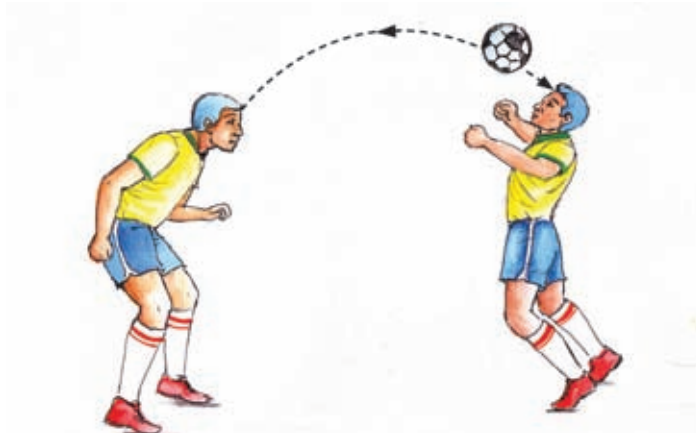
8.6 රූපය

මීටර් පහක් පමණ ඉදිරියේ සිටින ඔබේ මිතුරා, ඔබ වෙත ඉහළින් එවන පන්දුවට හිසින් පහර දී නැවත ඔහු වෙත පන්දුව යවන්න.



8.7 රූපය

මීටර් තුනක් පමණ දුරින් මිතුරෙකු සමඟ මුහුණට මුහුණලා සිට ගන්න. පන්දුවට හිසින් පහර දීම මගින් මාරුවෙන් මාරුවට පන්දුව හුවමාරු කරගන්න.



8.8 රූපය

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඔබේ ගුරුතුමා සමඟ එළිමහනට ගොස් ඉහත එක තැන සිට හිසින් පහර දීම පුහුණු වීම සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදෙන්න.

පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ පන්දුවට හිසෙන් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

1. පන්දුව වෙත දෑස් විවෘතව යොමු කර තබා ගත යුතු යි.
2. පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කළ යුතු යි.
3. ආරක්ෂාව ගැන සැලකිලිමත් විය යුතු යි.

සාරාංශය

ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් වන පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ දක්ෂතා අතරින් පන්දුවට පහර දෙන ප්‍රධාන ක්‍රම දෙකකි. එනම් පන්දුවට පාදයෙන් පහර දීම සහ හිසෙන් පහර දීම ය.

පන්දුවට හිසෙන් පහර දීම නළලේ ඉදිරි කොටසින් සිදු කෙරේ. එහි දී පන්දුවේ හරි මැදට පහර එල්ල කරනු ලැබේ.

හිසෙන් පහර දීම, එක තැන සිට, ඉහළට පනිමින් හා ගුවනට පා වෙමින් ලෙස ක්‍රම තුනකට සිදු කළ හැකි ය.

මෙම දක්ෂතාව සිදු කිරීමේ දී ඉතා ආරක්ෂාකාරී විය යුතු ය. විවිධ පුහුණු ක්‍රියාකාරම්වල යෙදීමෙන් මෙම දක්ෂතා වර්ධනය කර ගත හැකි ය.

අභ්‍යාස

1. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ එන හිසෙන් පහර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු දක්වන්න.
2. පා පන්දුවල හිසෙන් පහර දීමේ ක්‍රම තුන මොනවාද?
3. එක තැන සිට හිසෙන් පහර දීම කර පෙන්වන්න