

විසි කිරීම් ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් නොයෙක් ආකාරයේ විසි කිරීම් සිදු කෙරේ. විසි කිරීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. මලල ක්‍රීඩාවල දී ඉදිරියෙන්, පැත්තෙන් හා ඉහළින් උපකරණ විසි කරමින් විවිධ ඉසව්වල යෙදෙනු ඔබ දැක ඇත. මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ විසි කිරීම් ඉසව් හතරක් දක්නට ලැබේ. එනම්, යගුලිය දූමිම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම සහ මිටිය විසි කිරීම යන ඉසව් වේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ තරගවල දී ඇතුළත් නොවේ.

පසුගිය ශ්‍රේණියේ දී විවිධ බර ඇති උපකරණ විවිධ දිශාවන් ඔස්සේ විවිධ ඉලක්කවලට විසි කරමින් පුහුණු අභ්‍යාසවල යෙදුණු අයුරු ඔබට මතක ඇති.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල යන විසි කිරීමේ උපකරණ ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය, උපකරණ හුරු කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් හා එක තැන සිට උපකරණ විසි කිරීම සම්බන්ධ අවබෝධයක් ලබා ගත හැකි ය.

විසි කිරීම් ඉසව්වල දී සිදු වන අනතුරුවලින් ආරක්ෂා වීමට කළ හැකි දේ

ගුරුවරයෙකු නොමැතිව උපකරණ විසි කිරීම නොකළ යුතු අතර, ගුරු උපදෙස් අනුව විසි කිරීමේ දී වුව ද ඔබගේ මෙන් ම අන් අයගේ ද ආරක්ෂාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

1. ක්‍රීඩා පිටියේ දී විසි කිරීම් උපකරණයක් විසි කිරීම අනිවාර්යෙන් ම ගුරුවරයෙකු/ගුරුවරියකගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිදු කළ යුතු යි.

2. උපකරණය ක්‍රීඩා පිටියට ගෙන යාම සහ නැවත ගෙන ඒම අනතුරක් නොවන ආකාරයෙන් කළ යුතු යි.
උදා: හෙල්ල ගෙන යාමේ දී හෙල්ලය සිරස් අතට ඉදිරියෙන් තබා ගෙන යා යුතු ය.
3. උපකරණ විසි කිරීමේ දී ඉදිරියෙන් කිසි ම කෙනෙකු නොසිටිය යුතු යි.
4. ගුරුතුමා/ ගුරුතුමියගේ සංඥාවකට අනුව එකවර විසි කිරීම කළ යුතු අතර එකවර නැවත රැගෙන ආ යුතු යි.
5. පළු වූ උපකරණ විසි කිරීමෙන් වැළකිය යුතු යි. එයට හේතුව ඒ මගින් අත් කැපීම, තුවාල වීම සිදු විය හැකි බැවිනි.
6. සිසුන් ගැවසෙන හෝ එහාට මෙහාට ගමන් කරන ස්ථානයක් විසි කිරීම සඳහා යොදා නොගත යුතු යි.
7. උපකරණ ඕනෑ ම අයෙකුට හිතමතේ ගැනීමට නොහැකි වන සේ සුරක්ෂිතව තැබිය යුතු යි.

යගුලිය දැමීම

ශාරීරික යෝග්‍යතාවන් වන ශක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය ඒකරාශී වීමෙන් යගුලිය දැමීමේ උපරිම දක්ෂතා දැක්විය හැකි ය. විසි කිරීමේ හා දැමීමේ උපකරණ අතරින් වැඩි ම බරක් සහිත උපකරණය යගුලිය යි.

යගුලිය ග්‍රහණය කිරීම හා තබා ගැනීම

යගුලිය ග්‍රහණය කිරීමේ දී අල්ල මත නොගැවෙන සේ ඇඟිලි කෙළවරේ හොඳින් ගැවෙන සේ තබා ගත යුතු යි. මාපට ඇඟිල්ල හා සුලැඟිල්ල යගුලිය රඳවා ගැනීමට ආධාරකයක් වශයෙන් තිබිය යුතු අතර ඉතිරි ඇඟිලි තුන මදක් විහිදෙන සේ තැබිය යුතු ය. (12.1 රූපය)

හොඳින් ග්‍රහණය කරගත් යගුලිය කනට පහළින්, නිකට මුල, බෙල්ල යට තබා ගත යුතු ය. ශරීරයට අංශක 45^oක පමණ කෝණයක් පවතින සේ වැළමිට, පැත්තට එසවී තිබිය යුතු ය. (12.2 රූපය)



12.1 රූපය - යගුලිය



12.2 රූපය - යගුලිය ග්‍රහණය



12.3 රූපය - යගුලිය තබා ගැනීම

යගුලිය දැමීම හුරු වීමේ සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. යගුලිය නියමිත පරිදි තබා ගෙන පාද මදක් ඇත් කොට සිට ගන්න. ගුරුකුමා/ ගුරුකුමියගේ සංඥාවට ඉදිරියට විසි කරන්න.



12.4 රූපය

2. පාද උරහිස මට්ටමට ඇත් කොට සිටගෙන සිට යගුලිය නියමිත ආකාරයෙන් අත්ලෙහි තබා ගන්න.
- දණහිස් නවා මදක් පහත් වී ඉහළට එනවාත් සමග යගුලිය මුද්‍රා හරින්න. මෙහි දී අල්ල පිට පැත්තට යා යුතු ය.



12.5 රූපය

එක තැන සිට යගුලිය දැමීම

- යගුලිය නියමිත ආකාරයට තබා ගත යුතු ය.
- පාද උරහිස් පළලට තබා ගත යුතු යි.
- දණහිස් මදක් නවමින්, උඩුකය දක්ෂිණාවර්තව කරකවයි.
- දෙපා දිග හරින අතරතුර, උඩුකය ඉදිරියට හරවමින් යගුලිය දමයි.
(ඉහත දක්වා ඇත්තේ එක තැන සිට දකුණු අතින් යගුලිය දමන අවස්ථාවකි.)



12.6 රූපය

五 五 ක්‍රියාකාරකම

ලීවලින් විකල්ප යගුලියක් සාදා එක තැන සිට යගුලිය දැමීම පුහුණු වන්න.

කවපෙත්ත විසි කිරීම

මෙම ඉසව්ව පුරාණ ග්‍රීසියේ ඇතැන්ස් නුවර පැවති පළමු ඔලිම්පික් තරගයට ද ඇතුළත් වූ බව සඳහන් වේ. කවපෙත්ත විසි කිරීම යඟුලිය මෙන් ම ශක්තිය, වේගය හා සමායෝජනය ඒකරාශී වූ ඉසව්වකි.

කවපෙත්ත අල්ලා ගැනීම



12.7 රූපය - කවපෙත්ත



12.8 රූපය - කවපෙත්ත ග්‍රහණය

ඇඟිලිවල අවසාන පුරුක්වලින් කවපෙත්ත හොඳින් අල්ලා ගනියි. කවපෙත්තේ දරය මත ඇඟිලි විහිදී පවතී. මහපටඟිල්ල කවපෙත්ත මත නිදහස්ව තිබේ.

කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. දබර ඇඟිල්ලෙන් මුද හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළොව දිගේ පෙරළන්න



12.9 රූපය

2. කවපෙත්ත හොඳින් ග්‍රහණය කර ගෙන අවේ ඉලක්කම සැදෙන ආකාරයට අත ගෙන යන්න.



12.10 රූපය

3. දඬර ඇඟිල්ලෙන් මුද්‍රා හැරෙන ලෙස කවපෙත්ත පැත්තෙන් ඉදිරියට විසි කරන්න.



12.11 රූපය

එක තැන සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම

එක තැන සිට කවපෙත්ත විසි කිරීම සිදු කර ආකාර දෙකක් පහත දැක් වේ. දකුණු අතින් කවපෙත්ත විසි කරන ක්‍රීඩකයෙකු එම ආකාර දෙකට කවපෙත්ත විසි කරන ආකාරය හදාරමු.

I.

- දකුණු අතින් දමන විට පාද උරහිසට සමාන්තරව තබා ගෙන කවපෙත්ත ඉදිරියට මුද්‍රා හරියි.
- දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් සමබරතාව රැක ගනියි.



12.12 රූපය

II.

- වම් පාදය ඉදිරියේ තබා සිට ගනී.
- කද දක්ෂිණාවර්තව පිටුපසට කරකවා කවපෙත්ත ඉදිරියට මුද්‍රා හරියි.
- ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට ගමන් කරයි.



12.13 රූපය

五 支 ක්‍රියාකාරකම

ලීවලින් සාදා ගත් උපකරණ යොදා ගෙන ගුරුකුමා/ ගුරුකුමිය සමග ක්‍රීඩා පිටියට ගොස් ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල ප්‍රායෝගිකව නිරත වන්න.

හෙල්ල විසි කිරීම

හෙල්ල, මලල ක්‍රීඩා ඉසව්‍ව්‍ අතරින් අඩුම බරක් සහිත උපකරණයකි. එසේ ම විසි කිරීමේ ඉසව්‍ව්‍ අතරින් වැඩි ම දුරක් විසි කළ හැකි උපකරණය ද හෙල්ල වේ. මෙය විසි කිරීමේ ඉසව්‍ව්‍ අතරින් ධාවනයක යෙදෙමින් සිදු කරනු ලබන ඉසව්‍වකි.

හෙල්ල ග්‍රහණය

හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමට පහත ක්‍රම භාවිත කෙරේ.

1. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා දබර ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය (12.15 රූපය)
2. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා මැද ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය (12.16 රූපය)



12.14 රූපය



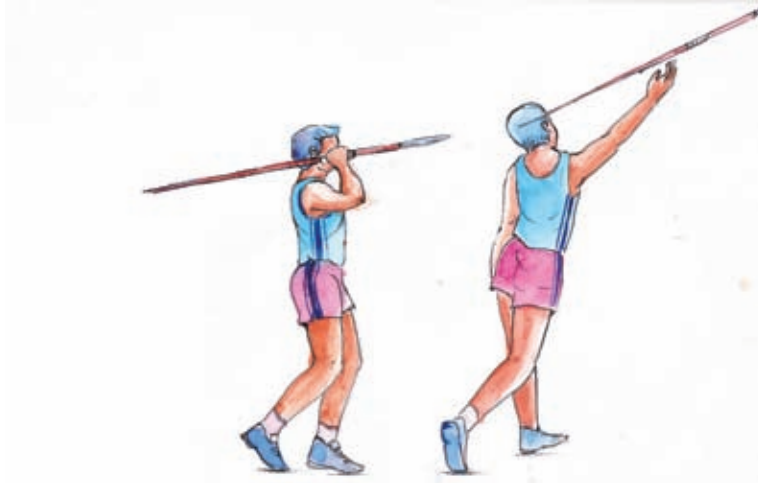
12.15 රූපය



12.16 රූපය

හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. මීටර් පහක් පමණ දුරකට හෙල්ල විසි කරන්න.



12.17 රූපය

2. ඉදිරියේ ඇති යම් ඉලක්කයක් වෙත හෙල්ල විසි කරන්න.



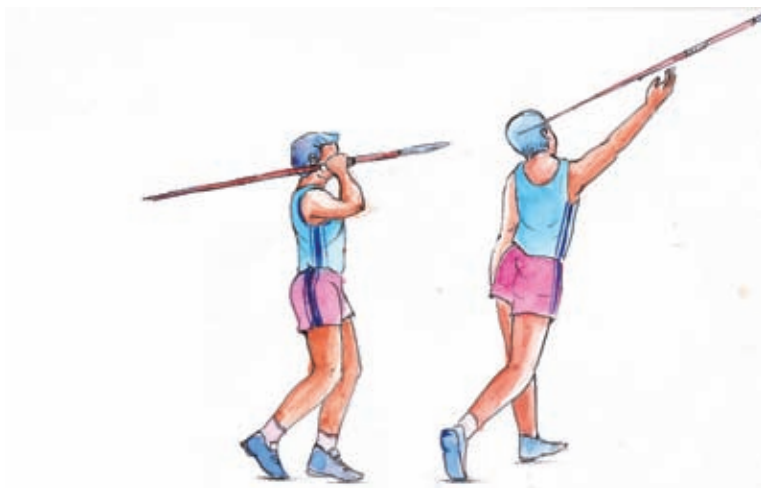
12.18 රූපය

3. අත් දෙකෙන් හෙල්ල අල්ලා ගෙන පිටුපසට නැඹී වේගයෙන් කුඩ පොළොවට ඇනෙන සේ දමා ගසන්න.



12.19 රූපය

එක තැන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම



12.20 රූපය

- හෙල්ල දමන දිශාවට මුහුණලා සිටිය යුතු යි.
- දකුණු අතින් හෙල්ල දමන විට දකුණු පාදය පිටු පසින් තැබිය යුතු යි.
- අත පිටුපසට දිග හැර හිසට ඉහළින් හෙල්ල දමයි. ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට එයි.



ක්‍රියාකාරකම

විකල්ප හෙල්ලක් නිර්මාණය කර එක තැන සිට හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණු වන්න.

සාරාංශය

මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණය යටතේ යගුලිය දූමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම, හෙල්ල විසි කිරීම හා මිටිය විසි කිරීම යනුවෙන් ඉසව් හතරක් තිබේ. මේ අතරින් මිටිය විසි කිරීම පාසල් මට්ටමේ ඉසව් සඳහා ඇතුළත් නොවේ.

යගුලිය, කවපෙත්ත සහ හෙල්ල ග්‍රහණය කිරීමේ නියමිත ශිල්පීය ක්‍රම පවතී.

යගුලිය දූමීම, කවපෙත්ත විසි කිරීම හා හෙල්ල විසි කිරීම එක තැන සිට සිදු කිරීම ඔබට ද පුහුණු විය හැකි ය.

මේ සඳහා ඔබට සරල ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය හැකි ය.



අභ්‍යාස

1. පාසල් මට්ටමෙන් පැවැත්වෙන විසි කිරීම් ඉසව් තුනක් ලියන්න.
2. විසි කිරීම් ඉසව් සඳහා භාවිත වන උපකරණ බර අනුව පෙළ ගස්වා ලියන්න.
3. යගුලිය, කවපෙත්ත, හෙල්ල නිවැරදිව ග්‍රහණය කර ගන්නා ආකාරය පෙන්වන්න.