චක්‍රලේඛ අංක : 1995 / 18
சுற்று நிருப இல : 1995 / 18

ක්‍රීඩා අධ්‍යාපනය

පත්‍රිකා අංක II

ශාරීරික අධ්‍යාපනය සහ ක්‍රීඩා - 1995

ශරීර සුවතා වැඩ සටහන

விளையாட்டுத் தொடர்பான கல்வி

பத்திரிகை இல II

உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும் - 1995

உடற் சுகபயிற்சி செயற் திட்டம்

ක්‍රීඩා හා විෂය බාහිර කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව,
අධ්‍යාපන හා උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය,
"ඉසුරුපාය", බත්තරමුල්ල.

விளையாட்டுக்களும் புறச்செயற்பாடுகளுக்குமான திணைக்களம்,
கல்வி, உயர்கல்வி அமைச்சு,
'இசுருபாய' பத்தரமுல்லை.

චක්‍රලේඛ අංක : 1995/ 18

මගේ අංකය : 2 ක්‍රී වි බා/ 1/ 14
ක්‍රීඩා විෂය බාහිර කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුව,
අධ්‍යාපන හා උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය,
ඉසුරුපාය, බත්තරමුල්ල.

1995 ජූලි මස 24 දින

පළාත් අධ්‍යාපන ලේකම්වරුන්/
පළාත් අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරුන් වෙත,

ක්‍රීඩා අධ්‍යාපනය - පත්‍රිකා අංක II
ශාරීරික අධ්‍යාපනය සහ ක්‍රීඩා - 1995
ශරීර සුවතා වැඩ සටහන

අංක 2 / ක්‍රීවිබා/ 45 සහ 1983 ඔක්තෝබර් මස 26 දා නමින් යුත් "ක්‍රීඩා අධ්‍යාපන අංක 1" අනුව පාසල්වල ක්‍රියාත්මක වූ ශරීර සුවතා වැඩ සටහන සංශෝධනය කර පත්‍රිකා අංක II ක්‍රියාත්මක කිරීමට අධ්‍යාපන හා උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය තීරණය කර ඇත.

පහත සඳහන් උපදෙස්වලට අනුකූලව ශරීර සුවතා වැඩ සටහන පාසල්වල වහාම ආරම්භ කිරීමට කටයුතු යොදන ලෙස අදාළ නිළධාරීන් මගින් ඔබ පළාතේ විදුහල්පතීන් දැනුවත් කරන ලෙස මෙයින් දන්වමි.

I සාමාන්‍ය අධ්‍යාපනික කටයුතු සඳහා වෙන්කර ඇති කාලයකට බාධාවක් නොවන පරිදි දිනකට විනාඩි 15 ක කාලයක් මේ සඳහා වෙන්කර ගත යුතුය.

II දිනට නියමිත අධ්‍යාපනක කටයුතු ආරම්භ කිරීමට පෙර මෙම වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක විය යුතු අතර වෙන්කර ඇති විනාඩි 10 ක කාලයක් තුළ වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක විය යුතුය.

III සිසුන්ට පංති කාමරවල සිට ක්‍රීඩා පිටියට යාමට සහ ඊමට ඉතිරි විනාඩි 05 යොදා ඇත.

IV විද්‍යාලයේ සාමාන්‍ය වැඩ සටහන පහත සඳහන් පරිදි විය යුතුය.

	විනාඩි
පාසල් කාලය පෙ.ව 7.30 සිට ප.ව. 1.30 දක්වා	360
විනාඩි 40 ක කාලච්ඡේද 08	320
ආගමික කටයුතු සහ නාමලේඛණ ලකුණු කිරීම	10
විවේක කාලය	15
ශරීර සුවතා වැඩ සටහන	15
	360

V හැකි හැම අවස්ථාවකම පාසලේ මුළු ශිෂ්‍ය සංඛ්‍යාවම සහභාගි කරවා ගත යුතුය. එසේ කිරීමට නොහැකි අවස්ථාවලදී පමණක් පංති වශයෙන් හෝ කණ්ඩායම් වශයෙන් පහසුකම් අනුව යෝග්‍ය පරිදි යොදාගන්න.

VI පංතිභාර ගුරු මහත්ම / මහත්මීන් මෙම ව්‍යායාම් මාලාව සිසුන් ලවා කරවිය යුතු අතර ශාරීරික අධ්‍යාපන ගුරුවරුන් හා විෂයය පිළිබඳ විශේෂ හැකියාවක් ඇති ගුරුවරුන්ගේ සහාය ලබා ගත යුතුය.

VII ශිෂ්‍ය නායක / නායිකාවන්ට මෙම කාර්යය පවරා ගුරු මහත්ම / මහත්මීන් ඉවත් නොවිය යුතු අතර, ගුරු මහත්ම / මහත්මීන්ගේ අධීක්ෂණය සහ මග පෙන්වීම යටතේ ශිෂ්‍ය නායක / නායිකාවන් ඇතුළු සියළුම ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සහභාගී කරවීමට වගබලා ගත යුතුය.

VIII මෙම වැඩ සටහනින් ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන් නිදහස් කළ හැක්කේ වෛද්‍ය උපදෙස් මත සහ වෙනත් පිළිගත හැකි විශේෂිත හේතූන් මත විදුහල්පති ගේ අවසරය ඇතිව පමණි.

IX ශිෂ්‍ය / ශිෂ්‍යාවන්ට කායික මෙන්ම මානසික තෘප්තියක් ලැබෙන අයුරින් වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කළ යුතු අතර, මේ සඳහා සංගීත උපකරණ යොදා ගැනීම හෝ පාසලේ තූර්ය වාදක කණ්ඩායමේ සහාය ලබාගත හැකිය.

මෙම වැඩ සටහනේ අරමුණු හා අභිමතාර්ථ :

(අ) ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල වැදගත්කම සිසුන්ට අවබෝධ කරදීම
(ආ) යහපත් කායික හා මානසික වර්ධනයක් ඇති පරපුරක් බිහි කිරීම
(ඇ) විනය ගරුක පුරවැසියන් බිහිකිරීම
(ඈ) ශ්වසන, රුධිර, ස්නායු, පේශි, ජීර්ණ, හා බහිස්‍රාවීය පද්ධතීන් උත්තේජනය කිරීම.
(ඉ) විවිධ සංකීර්ණ ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමේ හැකියාව ප්‍රගුණ කිරීම
(ඊ) මෙම ව්‍යායාම් තුළින්, පේශි ශක්තිය හා පේශිතානය, නම්‍යතාවය, සමබරතාවය හා සමායොජනය, උලැඟිතාවය හා දරීමේ හැකියාව වර්ධනය වේ.

ව්‍යායාම් තෝරා ගැනීම

(අ) ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් තෝරා ගැනීමේදී ශරීරයේ සෑම අංශයකටම ව්‍යායාම ලැබෙන අන්දමේ සරල ලිහිල් ව්‍යායාම් තෝරා ගත යුතුය.

(ආ) මේ සඳහා වෙන්කර ඇති විනාඩි 10 ක කාලයට ගැළපෙන පරිදි උප ලේඛණයේ දක්වෙන ව්‍යායාම් වලින් කීපයක් තෝරාගත යුතු වේ.

(ඇ) ළමුන්ගේ වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය, පරිසරය හා ස්ථානයට ගැලපෙන පරිදි ව්‍යායාම් තේරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතුය.

(ඈ) ව්‍යායාම කරන වාර ගණන තිගමනය වන්නේ ඒ සඳහා නියමිත කාලය, තෝරාගත් හා ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ගේ හැකියාව අනුව වේ. පළමුව අඩු වාර ගණනක් ක්‍රමයෙන් වාර ගණන සහ ව්‍යායාමය කරන වේගය වැඩි කළ යුතු ය.

(ඉ) පහත වර්ග කර ඇති කොටස් වලින් එක ව්‍යායාමයක් හෝ ව්‍යායාම් කීපයක් තෝරාගත හැක. විවිධ කොටස් පහත දක්වේ.

ආරම්භක ක්‍රියාකාරකම්	-	අංක	1-2
ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම්	-	අංක	3-4
ගෙල සඳහා ව්‍යායාම්	-	අංක	5
අත් සඳහා ව්‍යායාම්	-	අංක	6.1 - 6.5
කඳ සඳහා ව්‍යායාම්	-	අංක	7.1 - 7.3
පාද සඳහා ව්‍යායාම්	-	අංක	8.1 - 8.3
ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම්	-	අංක	9.1 - 9.2

(ඊ) උදෑසන ආගමික වතාවත්වල නිරත වීමෙන් පසුව ජාතික කොඩිය ඔසවා, ජාතික ගීය ගායනය කිරීමෙන් අනතුරුව සුවතා වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කිරීම යෝග්‍යය.

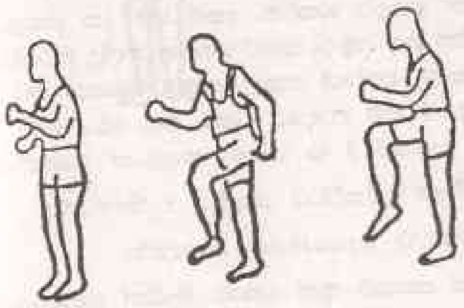
එම්. ඩී. ඩී. පීරිස්,
ලේකම්,
අධ්‍යාපන හා උසස් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

පිටපත්

1	කලාපීය අධ්‍යක්ෂවරුන්	-	අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදී විදුහල්පතීන් දනුවත් කර සටහන ක්‍රියාත්මක කරවීමට
2	කොට්ඨාශභාර නි.අ.අ. වරුන්	-	
3	ශාරීරික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ නි.අ.අ. / ස.අ.අ. වරුන්		
4	සියළුම විදුහල්පති/පතිනියන්	-	ආචාර්ය මණ්ඩලය දනුවත් කර වැඩ සටහන ක්‍රියාත්මක කිරීමට

උප ලේඛණය
ශරීර සුවතා ව්‍යායාම් මාලාව

1 එකතැන දිවීම



සූදානම්වීම :

දිවීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම :

එකතැන දිවීම අරඹන්න

විශේෂ උපදෙස් :

දණහිස් හැකි පමණ ඉහළට ඔසවන්න

කඳ සෘජුව තබා ගන්න.

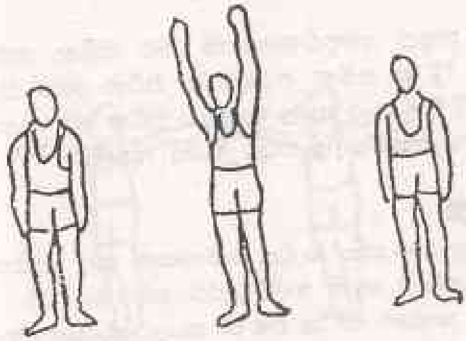
දිවීම සඳහා අත්වල චලනය උපයෝගී කරගන්න.

දිවීමේ දී විවිධ වේග යොදා ගන්න. ශරීරය ලිහිල්ව නිදහස්ව තබාගන්න

කාලය

මේ සඳහා විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් සෑහේ.

2 ගැඹුරට ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීම



සූදානම්වීම :

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

අත් ඉහළට ඔසවන අතර ක්‍රමයෙන් ගැඹුරට නාස් විවරවලින් ආශ්වාස කරන්න

අත් පහළට ගෙන එන අතර ක්‍රමයෙන් මුඛයෙන් ප්‍රාශ්වාස කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්

අත් ඉහළට එසවීමේදී සහ පහළට ගෙන ඒමේ දී ලිහිල් ව, නිදහස්ව ගෙන යන්න. පෙනහළු පිරී යන සේ ආශ්වාස කරන්න. ප්‍රාශ්වාසයේදී ප්‍රාශ්වාස වාතය සම්පූර්ණයෙන්ම පිට කරන්න.

කාලය

තත්පර 30 ක් පමණ යොදා ගන්න.

3 පැත්තෙන් පැත්ට ඇදීම

සූදානම් වීම:

දෙපා මදක් දෙපසින් තබා සිට ගන්න. දැත් දෙපසට දිග හරින්න. (අත්ල පහලට පොළොවට සරල සමාන්තරව සිටින සේ)

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

I දකුණු අත ඉහළට ඔසවන අතර වම් අත පහළට ගෙන යමින් කඳ දකුණු පසට සෙමින් තල්ලු කරන්න. මෙහිදී දකුණු පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් බිම තිබෙන අතර වම් පාදයේ විලුඹ එස වේ. මෙම ඉරියව්වේ තත්පර 3 ක පමණ කාලයක් රැදෙන්න.

II සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට සෙමින් පැමිණෙන්න.

III විරුද්ධ දිසාවට ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න.

IV මෙසේ එක් පසකට තුන් වතාව බැගින් ව්‍යායාමය කරන්න.

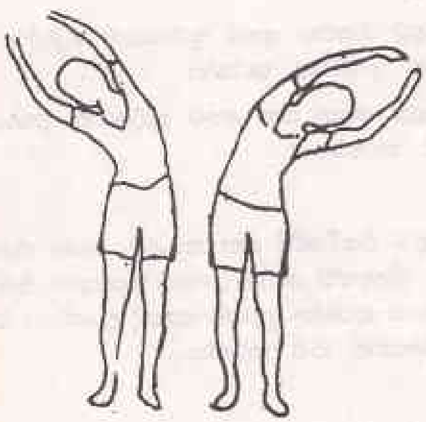
විශේෂ උපදෙස්

දෙඅත් වැල මිටින් සෘජුව දිග හරින්න. දෙඅත් ලිහිල් ව තබා ගන්න. ව්‍යායාමයෙහි යෙදීමේ දී දණහිස් සෘජුව තබා ගන්න. කඳ පැත්තට තල්ලු කිරීම හා සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට පැමිණීම සෙමින් සිදු කරන්න.

කාලය

තත්පර 30 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

4 නම්‍යතාවය සඳහා ඇදීම



සූදානම් වීම

පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන්ම බිම සිටින සේත් පාද අතර අඟල් 12 ක පමණ පරතරයක් සිටින සේත් සිට ගන්න. අත් ඇඟිලි දිග හැර අත්ල ඇතුළට සිටින සේ දෙඅත් හිසට ඉහළින් ආරුක්කුවක හැඩයට තබා ගන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

I දෙ අත්වල ආරුක්කු හැඩය තබාගෙන කඳ සෙමින් දකුණු පැත්තට හැකි තරම් දුරට නවන්න. එම ඉරියව්වේ තත්පර 03 ක පමණ කාලයක් රැදෙන්න.

II සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට සෙමින් පැමිණෙන්න.

III විරුද්ධ දිශාවට ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න.

IV මෙසේ එක් පසකට තුන් වතාවක් බැගින් ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න.

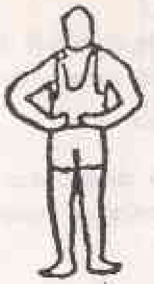
විශේෂ උපදෙස්

පැත්තට නැවීම හා සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට පැමිණීම සෙමින් කරන්න. ව්‍යායාමයේ යෙදීමේදී දෙපා සහ පොළොව අතර සම්බන්ධය දිගටම පවත්වා ගන්න.

කාලය

තත්පර 30 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

5 හිස වමට, දකුණට හා ඉහළට පහළට හැරවීම



සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිටගන්න
දෙඅත් ඉන මත තබා ගන්න

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

අංක 1 - හිස වම් පසට හරවන්න
අංක 2 - සූදානම්වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න
අංක 3 - හිස දකුණු පසට හරවන්න
අංක 4 - සූදානම්වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.
අංක 5 - හිස ඉදිරියෙන් පහළට පහත් කරන්න.
අංක 6 - සූදානම්වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.
අංක 7 - හිස පිටුපසින් පහළට පහත් කරන්න.
අංක 8 - සූදානම්වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.

විශේෂ උපදෙස් -

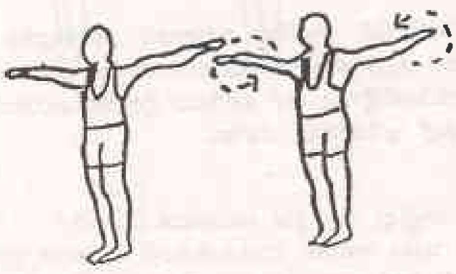
හිස පෙදසට හැරවීම මෙන් ම ඉහලට පහලට පැදවීම සිදු විය යුත්තේ ගෙලෙනි. කඳ නිශ්චලව තබා ගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

6 අත් සහ උරහිස් සඳහා ව්‍යායාම

6.1 දෙඅත් දෙපසට දිග හැර කරකැවීම :



සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න. දෙ අත් පෙදසට විහිදා අත්ල පහලට සිටින සේ අතැඟිලි දිග හරින්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

ඇඟිලි තුඩුවලින් අදෘශ්‍යමාන කුඩා රවුම් ඇඳෙන සේ උරහිස් දෙ අත් ඉදිරියට කරකවන්න

ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඇඟිලි තුඩුවලින් ඇඳෙන රවුම්වල ප්‍රමාණය විශාල කරන්න. ඒ අන්දමට දෙ අත් ආපසු විරුද්ධ දිශාවට ද කරකවන්න.

විශේෂ උපදෙස්

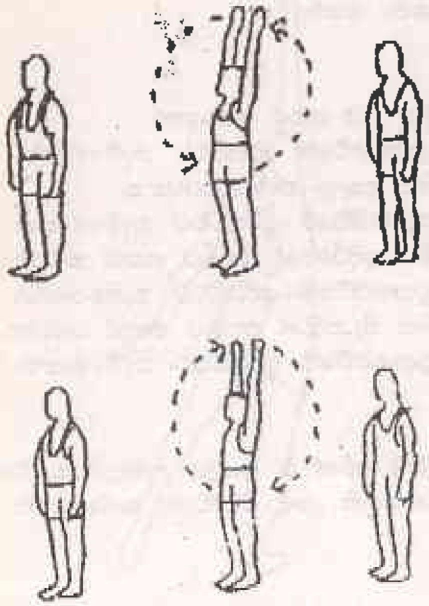
ව්‍යායාමයෙහි සැරසීමේ දී දිග හරින ලද දෙ අත් පොළොවට සරල සමාන්තරව තබා ගන්න

ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන මුළු කාලය තුලම දෙ අත් වැලමිටෙන් හොඳින් දිග හැර තබන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදාගන්න

6: 2 දෙ අත් කරකැවීම



සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න. දෑත් ඇඟිලි දිග හැර අත්ල එකිනෙක මුහුණ ලන සේ දෙ අත් ඉහළට ඔසවන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

දෙ අත් ඉදිරියට රවුමට එකවර කරකවන්න. මෙසේ වාර ගණනක් කරන්න. පිටුපසට කරකවන්න. මෙසේ වාර ගණනක් කරන්න.

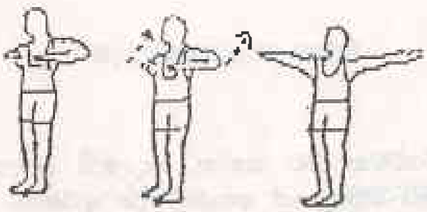
විශේෂ උපදෙස්

දෙඅත් වැලමිටෙන් සෘජුව දිග හරින්න. දෙ අත් ලිහිල් ව තබා ගන්න. රවුමට දෙඅත් කරකැවීමේදී ඉහළ දී දෙ අත්වල බාහු කන්පෙතිවල ස්පර්ශ වන සේත් පහළට ගමන් කරන විට පාදවල දෙපස ස්පර්ශ වන සේත් ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක් පමණ යොදා ගන්න

6:3 වැලමිට පසුපසට තෙරපීම



සූදානම්වීම

දෙඅත් දෙපස තබා වැලමිටෙන් නවා අත් ඉදිරියට ගන්න. අත්ල පහළට සිටින සේ ඇඟිලි දිග හැර පපුවට සමීපව තබන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

මෙම ඉරියව්වේ සිට වැලමිට පසුපසට තෙරපන්න. මුල් ඉරියව්වට පැමිණෙන්න. මෙසේ කෙවරක් කරන්න. සිව්වන අවස්ථාවේදී දෙ අත් ඉදිරියට දිගුකර දෙපසට විහිදන්න. මුල් ඉරියව්වට එන්න.

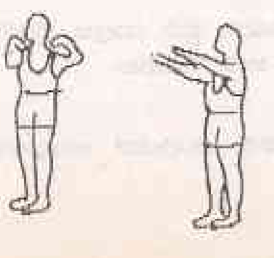
විශේෂ උපදෙස්

වැලමිටෙන් නැවුනු දෙ අත් පොළොවට සරල සමාන්තරව තබා ගන්න. ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන මුළු කාලය තුළම අත් පොළොවට සරල සමාන්තරව තබා ගන්න. ශරීරය සෘජුව තබා ගන්න. කීප වාරයක් මෙම ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන්න.

කාලය

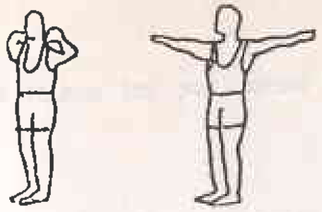
විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

6:4 දෙ අත් විහිදීම



සූදානම් වීම

සීරුවෙන් ඉරියව්වේ සිටින්න. දෙ අත් වැලමිටෙන් නවා ඇඟිලි දිග හැර උරහිස මත තබන්න. (නැවුම් වැලමිට දෙපසට යොමු වන සේ)



ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

(අංක අනුව රිද්මයානුකූලව ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන්න)

අංක 1 උරහිස මත ඇති දෙ අත් ඉදිරියට දිග හරින්න (දෙඅත් දිගු කළ පසු ඇඟිලි දිග හැර අත්ල එකිනෙක මුහුණ ලා සිටින සේ)

අංක 2 දිගුකළ දෙ අත් වැලමිටෙන් නවා ආපසු උරහිස මත තබන්න (සැරසීමේ ඉරියව්ව)

අංක 3 දෑත් දෙපසට දිග හරින්න (ඇඟිලි දිග හැර අත්ල පහළට සිටින සේ)

අංක 4 දිගු කළ දෙ අත් වැලමිටෙන් නවා ආපසු උරහිස මත තබන්න (සැරසීමේ ඉරියව්ව)

විශේෂ උපදෙස්

නැවුනු වැලමිට උරහිස් මට්ටමට ඔසවා තබා ගන්න. දෙ අත් හා දෙපසට විහිදීමේ දී පොළොවට සමාන්තරව තබා ගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

6:5 උරහිස කරකැවීම

සූදානම් වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න
දෙ අත් ඇඟිලි දිග හැර වැලමිටෙන් නවා උරහිස මත තබා ගන්න
(නැවුනු වැලමිට දෙපසට යොමු ව තබා ගන්න)

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

වැලමිටෙන් අදෘශ්‍යමාන රවුම් අඳින්න. ඉදිරියට කරකවන ලද වාර සංඛ්‍යාවම විරුද්ධ දිශාවට (පසුපසට) ද කරකවන්න.

විශේෂ උපදෙස්

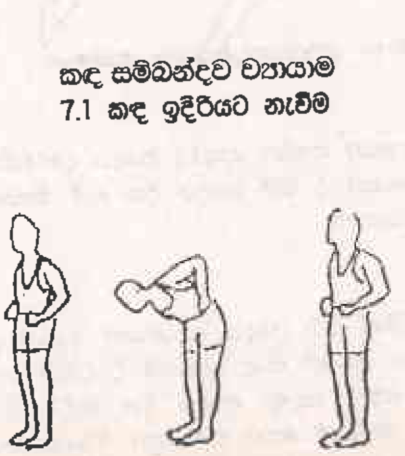
කඳ ඍජුව තබා ගන්න
හැකි තරම් විශාල වෘතයන් ඇඳෙන සේ වැලමිට කරකවන්න

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

7 කඳ සම්බන්ධව ව්‍යායාම

7.1 කඳ ඉදිරියට නැවීම



සූදානම් වීම

පහසු ඉරියව්වේ සිට දෙ අත් ඉන මත තබා ගන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

කඳ පොළොවට සරල සමාන්තර වන සේ ඉදිරියට නවන්න. මුල් ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.

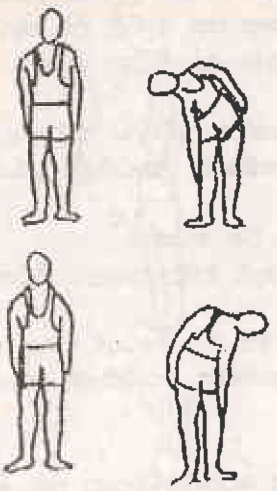
විශේෂ උපදෙස්

ව්‍යායාමෙහි යෙදීමේදී දණහිස් සෘජුව තබා ගන්න. කඳ ඉදිරියට නැවීමේදී හිස, කඳ පොළොවට සරල සමාන්තරව තබා ගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

7 : 2 කඳ පැත්තට නැවීම



සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න. (දෙ අත් දෙපස) තබා ගන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

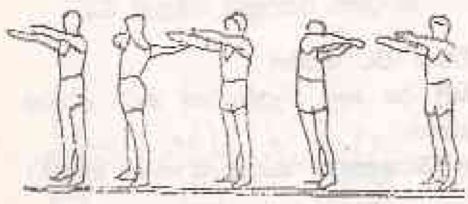
ව්‍යායාමය වම් පසින් අරඹන්න. කඳ වම් පසට පැත්තෙන් නවන්න. වම් අත වම් පාදය දිගේ පහළට ගෙන යන්න.

දකුණු අත කඳ දිගේ තබා ගන්න. සැරසීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න. දකුණු පසින් ද ව්‍යායාමයෙහි යෙදෙන්න.

විශේෂ උපදෙස්

දණහිස් සෘජුව තබා ගන්න. කඳ පැත්තෙන් නමන්න. ඉදිරියට යොමු නොකරන්න. හිස ද නැවුනු පැත්තට ඇලව තබන්න. දෙ ඇස් නැවුනු පැත්තේ ඇති පාදයේ සුළැඟිල්ල දෙස යොමු කරන්න.

7:3 පැත්තෙන් පැත්තට කඳ හැරීම



සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න. අත්ල පහළට සිටින සේ දෙ අත් ඉදිරියට දිගුව පොළොවට සමාන්තරව තබා ගන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

i. දෙ අත් හැකි තරම් දුරට දකුණට පදවමින් සිරුර දකුණට කරකවන්න.
ii සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.
iii විරුද්ධ දිශාවට ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න

විශේෂ උපදෙස්

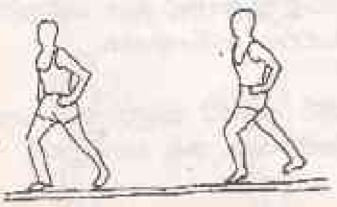
ව්‍යායාමයේ යෙදෙන අතරවාරයේ කඳ සෘජුව තබා ගැනීමත්, දැත් පොළොවට සමාන්තරව තබා ගැනීමත් වැදගත් වේ. දෙපා සහ පොළොව අතර සම්බන්ධතාව දිගට ම පවත්වා ගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

8. පාද සඳහා ව්‍යායාම්

8:1 පියවර ගැනීම



සූදානම් වීම

දෙ අත් ඉන මත තබා ගන්න. දකුණු පාදය දණහිසින් තරමක් නැවෙන සේ ඉදිරියෙන් ද වම් පාදය දිග ඇදී තිබෙන සේ පිටුපසින් ද තබා සිටගන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

තරමක් ඉහළ පනිමින් වම් පාදය ඉදිරියෙන් ද, දකුණු පාදය පිටුපසින් ද තබන්න. මෙසේ පාද තැබීමේ දී වම් පාදය තරමක් නැවී තිබිය යුතු අතර දකුණු පාදය දිග ඇදී තිබිය යුතුය. මෙසේ පාද මාරු කරමින් නො නවත්නා ව්‍යායාමයේ යෙදෙන්න.

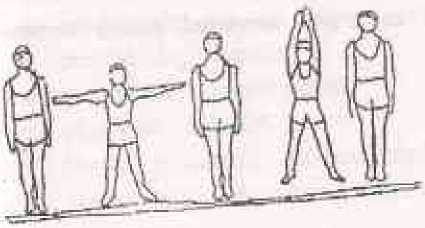
විශේෂ උපදෙස්

ව්‍යායාමයේ පයදෙන අතරවාරයේ උඩුකය සෘජුව තබාගන්න. ඉහළ පැනීමේ දී පා දඟිලි සහිත කොටට පෙදෙස ආධාරයෙන් ඉහළ පන්නිත්ත. පා දෙක එකවර පොළොවෙන් නික්මීමත් එකවර ආපසු පොළොවේ හැඹීමත් වැදගත් වේ.

කාලය

තත්පර 45 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

8:2 පැත්තට පැනීම



සූදානම් වීම

දූත් සිරුර දෙපස තබා පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න.

ව්‍යායාමයෙහි යෙදීම

අංක 1 උඩ පැන පා දෙපසින් තබන අතර දෑත් පොළොවට සමාන්තරව සිටින සේ දෙපසට දිග හරින්න.

අංක 2 සූදානම් වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.

අංක 3 උඩ පැන පා දෙපසින් තබන අතර දෙ අත් ඉහළට ඔසවන්න (අත්ල ඇතුලට)

අංක 4 සූදානම්වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න.

විශේෂ උපදෙස්

පොළොවෙන් ඉපිලීමේදී පා දඟිලි සහිත පාද කොටටවලින් ඉහළට ඉල්පීම ගන්න. දෑත් එසවීමේ දී හා පහළට ගෙන ඒමේ දී හොඳින් දිග හැර තබාගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක් පමණ කාලයක් යොදාගන්න

8:3 සමබර ව්‍යායාමය

සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න. දෙ අත් ඉන මත තබා ගන්න.

ව්‍යායාමයේ යෙදීම

දකුණු පාදය අඩි දෙ තමාරක් තුනක් පමණ පිටි පස්සට ගෙන මාපටැඟිල්ල බිම තබන අතර ඉදිරි පාදය තරමක් දණ හිසින් නවන්න. හිස කඳ හා පසු පාදය එක එල්ලේ පිටින සේ සිරුර පෙරට ඇල කරන්න. පසු පාදය මඳක් ඔසවමින් මා පටැඟිල්ලෙන් කෙවරක් පොළොවට තට්ටු කරන්න. පසු පාදය ඉදිරියට ගෙනැවිත් සූදානම්වීමේ ඉරියව්වට පැමිණෙන්න. ව්‍යායාමය වම් පාදය පිටුපසට ගෙන සිදු කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්

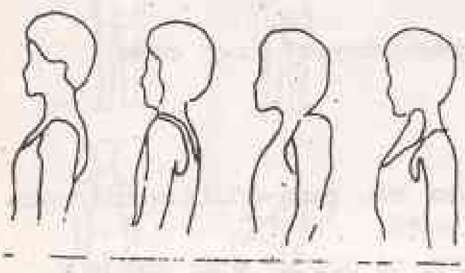
ව්‍යායාමයේ යෙදීමේ දී ඉදිරි පාදයේ පතුල සම්පූර්ණයෙන් පොළොව මත ගබා ගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

9. ලිහිල් කිරීමේ ව්‍යායාම

9:1 උරහිස් කරකැවීම



සූදානම්වීම

පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න. දෙ අත් ලිහිල් ව පහළට එල්ලෙන සේ තබා ගන්න.

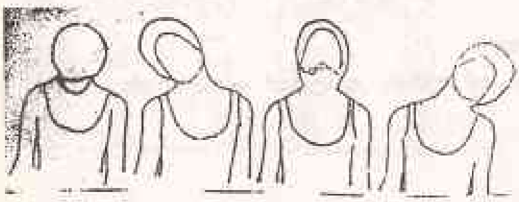
විශේෂ උපදෙස්

මෙහි දී තම දෙ ඇස් පියාගෙන සම්පූර්ණ අවධානය ව්‍යායාමය වෙත යොදවමින් ඉතා සෙමින් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම වඩාත් යෝග්‍ය ය.

කාලය

තත්පර 45 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.

9:2 හිස කරකැවීම



සූදානම්වීම

දෙ අත් දෙපස තබා පහසු ඉරියව්වක සිට ගන්න.

ව්‍යායාමයේ යෙදීම

හිස නිදහස්ව එල්ලෙන සේ පෙරට හෙළන්න. පළමුව එක් පැත්තකට, පිටුපසට, විරුද්ධ පැත්තට මූලික පිහිටීමට ආදී වශයෙන් හිස සෙමින් සම්පූර්ණ වටයක් කරකවන්න. එක් වටයක් කරකැවීම සඳහා තත්. 15 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න. වට හයකින් පසු වටය විරුද්ධ දිශාවෙන් ආරම්භ කරන්න.

විශේෂ උපදෙස්

දෙනෙත් වසා ඉතා සෙමින් ක්‍රියාකාරකමෙහි නිරතවීම වඩාත් යෝග්‍ය ය. සම්පූර්ණ වට 4 ක් පමණ යොදා ගන්න.

කාලය

විනාඩි 1 ක පමණ කාලයක් යොදා ගන්න.