சுற்று நிருப இல. 1995/18

எனது இல. கி. வி. பா / 1/ 14
விளையாட்டுக்களும் புறச்செயற்பாடு
களுக்குமான திணைக்களம்
கல்வி உயர்கல்வி அமைச்சு,
""இசுருபாய"", பத்தரமுல்ல.
1995 ஜுலை 24

மாகாணக் கல்விச் செயலாளர்கள்,
மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்களுக்கு.

விளையாட்டுத் தொடர்பானகல்வி - பத்திரிகை இல. 11
உடற்கல்வியும் விளையாட்டுக்களும் - 1995
உடற் சுகபயிற்சி செயற்திட்டம்

1983 ஒக்ரோபர் மாதம் 26 ம் திகதியிடப்பட்ட 2 / கிவிபா 45 இலக்க ""விலளையாட்டுத்துறைக் கல்வி பத்திரிகை இலக்கம் "1 ற்கு" ஏற்ப பாடசாலைகளில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வந்த உடல் நற்சுக வேலைத்திட்டம் மீளாய்விற்கு உட்படுத்தப்பட்டு பத்திரிகை இலக்கம் 11 னை செயற்படுத்துவதற்கு கல்வி உயர்கல்வி அமைச்சு தீர்மாளித்துள்ளது.

கீழே தரப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகளுக்கமைய உடல் சுகபயிற்சி அப்பியாசம் பாடசாலைகளில் உடனடியாக ஆரம்பிப்பதற்கான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட உரிய அதிகாரிகள் மூலம் உங்களது மாகாண பாடசாலை அதிபர்களுக்கு அறிவித்தல் கொடுக்குமாறு இத்தால் அறியத்தருகிறேன்.

i. பொதுக்கல்விக்காக ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தில் எந்தவித இடையுறும் ஏற்படாத வகையில் தினமும் இதற்காக 15 நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.

ii. அந்நாளுக்குரிய கல்விச் செயற்பாடுகள் ஆரம்பமாவதற்கு முன்பாக இந்த வேலைத்திட்டத்தைச் செய்தல் வேண்டும். இதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட 15 நிமிட நேரத்தில் 10 நிமிடத்துள் இச் செயற்பாடு நிறைவடைதல் வேண்டும்.

iii. மாணவர்கள் வகுப்பறைகளில் இருந்து விளையாட்டு மைதானத்திற்குச் செல்லவும் திரும்பவும் 05 நிமிடத்தை உபயோகிக்கலாம்.

iv. பாடசாலையில் பொதுவான வேலைத்திட்டம் பின்வருமாறு அமைதல் வேண்டும். பாடசாலை வேளை மு. ப. 7.30 தொடக்கம் பி. ப. 1.30 மணி வரை 360 நிமிடங்கள்.

40 நிமிடப்பாட வேளைகள் 08	நிமிடங்கள்
சகல நிகழ்ச்சிகட்கும் வரவுபதியவும்	320
இடைவேளை	10
உடல்நற்சுக வேலைத்திட்டம்	15
	15
	360

v. எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் முடிந்தளவு எல்லா மாணவர்களையும் கலந்து கொள்ளச் செய்ய வேண்டும் அவ்வாறு செய்ய முடியாத வேளைகளில் மட்டும் வகுப்பு ரீதியாகவோ குழுக்களாகவோவசதிக் கேற்ப பொருத்தமானதைச் செயற்படுத்தலாம்

vi. வகுப்பாசியர் இந்த அப்பியாசத் தொகுதியை மாணவர்களைக் கொண்டு செய்விக்க வேண்டும் உடற்கல்வி ஆசிரியர் இது தொடர்பான விசேட ஆற்றல் உடைய ஆசிரியர்கள் ஆகியோரது உதவியைப் பெறவேண்டும்

vii. மாணவ தலைவர்களுக்கு இவ்வேலையை ஆசிரியர்கள் பொறுப்பளித்து செல்லவிடாது அத்துடன் ஆசிரியர்களது மேற்பார்வையினதும் கீழும் வழிகாட்டலிலும் மாணவ தலைவர்கள் உட்பட அனைத்து மாணவர்களும் பங்குபெற வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

viii. இச் செயற்பாட்டில் இருந்து மாணவர்கள் விடுபடவேண்டுமாயின் வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் அல்லது வேறு ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடிய விசேடகாரணங்கள் காட்டுவதின் பேரில் அதிபரின் அனுமதியுடன் மட்டும் விடுவிக்கப்படலாம்.

ix. மாணவர்களுக்கு உடல் உளரீதியான திருப்தியை அளிக்கும் வகையில் இச்செயல்திட்டம் அமைவதுடன் இதற்காக சங்கீத உபகரணங்களைப்பாவிக்கலாம் அல்லது பாடசாலை பாண்ட் வாத்தியக் குழுவினரின் உதவியைப் பெறலாம்

இச் வேலைத்திட்டத்தின் குறிக்கோள்களும் நோக்கங்களும்

(அ) உடற் செயற்பாடுகளின் முக்கியத்துவத்தை மாணவர்களுக்கு உணரச் செய்தல்

(ஆ) ஆரோக்கியமான உடல் உள வளர்ச்சியுடனான சிறந்த பரம்பரையை உருவாக்கல்

(இ) ஒழுக்காறுகளை மதிக்கும் நற்பிரசைகளை உருவாக்கல்.

(ஈ) சுவாசம் தசை சமிபாடு குருதி நரம்பு ஆகிய தொகுதிகளின் இயக்கம் ஊக்கிவிக்கப்படல்

(உ) பல்வேறு சிக்கலான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் திறமையைச் சிறப்படையச் செய்தல்

(ஊ) இவ்வாறான அப்பியாசங்களிலிருந்து தசைச்சக்தி நெகிழும் தன்மை சமநிலை ஒத்திசைபு தசைவளர்ச்சி தாங்கும் இயல்பு என்பவற்றை வளர்த்தல்

அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்தல்

(அ) உடற் சுக அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்யும் போது உடலின் அனைத்துப் பகுதிகட்கும் அப்பியாசம் கிடைக்கத்தக்க வகையில் உரிய இலகுவான அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்

(ஆ) இதற்காக ஒதுக்கப்பட்ட 10 நிமிடங்களுக்குப் பொருத்தமாக இணையும் வண்ணம் உப தலைப்பில் தரப்பட்ட சில அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம்

(இ) அப்பியாசங்களைத் தெரிவு செய்யும் போது மாணவர்களது வயது பால் சூழல் இடம் என்பவற்றைக் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

(ஈ) மாணவர்களது திறமை குறிக்கப்பட்ட நேரம் தெரிவு செய்த அப்பியாசம் என்பவற்றிற்கமைய அப்பியாசம் செய்யும் தடவைகள் நிர்ணயிக்கப்படும். ஆரம்பத்தில் குறைந்த தடவைகளில் தொடங்கிப்படிப்படியாகத் தடவைகளையும் வேகத்தையும் கூட்டலாம்.

(உ) பின்வரும் பகுதிகளில் இருந்து அப்பியாசம் ஒன்றோ அல்லது பல அப்பியாசங்களோ தெரிவு செய்யலாம் பல்வேறு பகுதிகள் கீழேதரப்பட்டுள்ளன.

ஆரம்பச் செயற்பாடுகள்	இலக்கம்	1 - 2
இழுபடும் இலகு அப்பியாசங்கள்	இலக்கம்	3 - 4
கழுத்திற்கான அப்பியாசங்கள்	இலக்கம்	5
கைகளுக்கான அப்பியாசங்கள்	இலக்கம்	6.1 - 6.5
முண்டத்திற்கான அப்பியாசங்கள்	இலக்கம்	7.1 - 7.3
கால்களுக்கான அப்பியாசங்கள்	இலக்கம்	8.1 - 8.3
தயாராக்கும் அப்பியாசங்கள்	இலக்கம்	9.1 - 9.2

(ஔ) காலையில் சமயக் கடமைகள் வணக்கங்களின் பின்பு தேசியக் கொடியை ஏற்றி தேசிய கீதத்தைப் பாடிய பின்பு சுக பயிற்சி வேலைத்திட்டத்தைச் செயல்படுத்துவது பொருத்தமானது.

எம் டீ. டீ. பீரிஸ்
செயலாளர்
கல்வி உயர் கல்வி அமைச்சு

பிரதி :

1. வலயப் பணிப்பாளர்கள்
2. கோட்டக்கல்வி பி. க. பணிப்பாளர்கள்
3. உடற்கல்வி பி. க. ப. உ. பணிப்பாளர்கள்

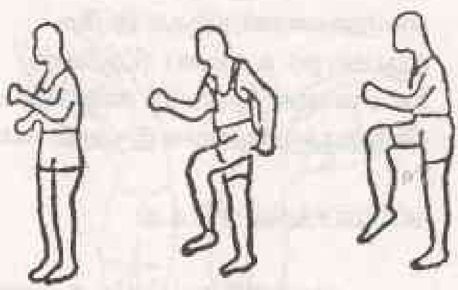
(1–3) தேவையான அறிவுறுத்தல்களை வழங்கி வேலைத்திட்டத்தைச் செயற் படுத்தல்

4. அனைத்து அதிபர்கள் - ஆசிரிய குழாத்திற்கு அறியத்தருவதுடன் வேலைத்திட்டத்தைச் செயற்படுத்தல்

உப இணைப்பு

உடல் நற்சுக அப்பியாசத் தொகுதி

1. <u>நின்ற இடத்திலேயே ஓடுதல்.</u>



<u>ஆயத்தமாதல்</u>

ஓடும் கொண்ணிலைக்கு வருக

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல்</u>

<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள்</u>
முழங்காலை முடிந்தளவு மேலே தூ க்குக
முண்டத்தைச் செங்குத்தாக வைத்திருக்குக

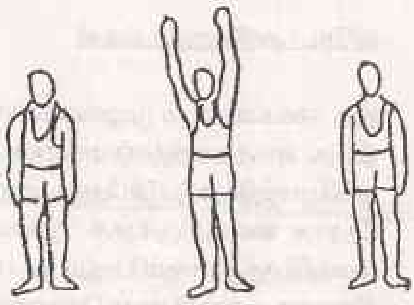
ஓடுவதற்காகக் கைகளின் அசைவை உபயோகப்படுத்துக

ஓடும்போது வேகத்தை பல்வேறு நிலைகளுக்கு மாற்றுக

உடலைத் தளர்வாகவும் சுதந்திர மாகவும் வைத்திருக்குக

<u>நேரம்</u>
இதற்காக ஒரு நிமிட நேரத்தை ஒதுக்கலாம்

2 <u>உட்சுவாச வெளிச்சுவாசங்களை ஆழமாகச் செய்தல்</u>



<u>ஆயத்தமாதல்</u> :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல் :</u>
கைகளை மேலேதூக்குவதுடன் நாசித் துவாரங்களால் ஆழமாக உட்சுவாசிக்குக கைகளைக் கீழே கொணர்ந்து முறையாக வாயால் வெளிச் சுவாசம் செய்க

<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள</u> :
கைகளை மேலே தூக்கும் போதும் கீழே கொண்டுவரும் போதும்

சுதந்திரமாகச் செய்க நுரையீரல் நிறையும் வண்ணம் உட்சுவாசம் செய்க. வெளிச் சுவாச

வேளையில் வெளிச் சுவாசவளியை
முழுமையாக வெளியேற்றுக
<u>நேரம்</u>
30 செக்கன்கள் வரை செலவிடலாம்

3 <u>பக்கத்திற்குப் பக்கம் இழுபடல்</u>

<u>ஆயத்தமாதல்</u>

இரு கால்களையும் சிறிதளவு அகல வைத்தவண்ணம் நிற்குக இப்போ இருபக்கமும் உடம்பை நீட்டுங்கள் (உள்ளங்கை கீழ் நோக்கி வெிநரதாக நிலத்திற்குச்சமாந்தரமாக இருக்கும் வகையில்)

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல்</u>

i. வலது கையை மேலே உயர்த்துவதுடன் இடதுகையை கீழே கொண்டுவந்து முண்டத்தை வலது பக்கமாக மெதுவாகத் தள்ளுக. இப்போது வலது உள்ளங்கால் முழுமையாக நிலத்துடன் இருப்பதுடன் இடது காலின் குதி உயரும் இந்நிலையில் 03 செக்கன்களுக்கு ஈடுபடுக.

ii. ஆயத்தமாகும் நிலைக்கு மெதுவாக வருக

எதிர் திசைக்கும் நிலைக்கு மெதுவாக வருக

iv. இவ்வாறாக ஒவ்வோர் புறத்தி ற்கும் மும்மூன்று தடவைகள் செய்க.

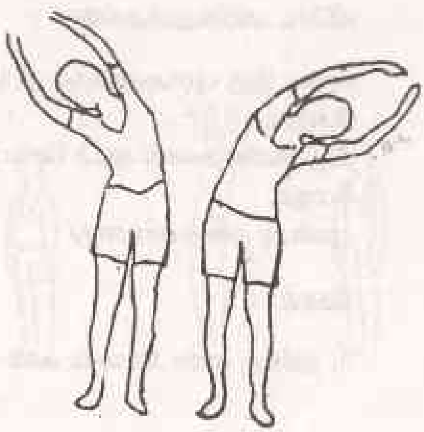
<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள்</u>

இரு கைகளையும் முழங்கையில் நேராக நீட்டுக. கைகளைத்தளர்வாகவைத்திருக்குக. அப்பியாசத்தில் ஈடுபடும்போது முழங்காலை நேராக வைத்திருக்குக. முண்டத்தைப் பக்கத்திற்குத் தள்ளும்போதும் ஆயத்தமாகும் நிலைக்கு வரும் போதும் மெதுவாகச் செய்க.

<u>நேரம்</u>

30 செக்கன்கள் அளவில் ஈடுபடுக.

4. <u>நெகிழும் தன்மைக்காக இழுத்தல்</u>



<u>ஆயத்தமாதல</u> :

இரு பாதங்களுக்கிடையும் 12 அங்குல இடைவெளி இருக்கும் அளவில் பாதங்கள் முழுமையாக நிலத்தில் பதியும் வண்ணம் நிற்குக. கைவிரல்களை சீட்டியபடி உள்ளங்கைகள் உள்ளே பார்த்தவண்ணம் இரு கைகளையும் தலைக்கு மேலே வில் போன்ற அமைப்பில் வைத்திருக்குக

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல</u> :

1. இரு கைகளினதும் வில் படிவத்கைப் பேணியவண்ணம் முண்டத்தை மெதுவாக வலது பக்கத்திற்கு முடிந்தளவு வளைக்குக. இந்நிலையில் 30 செக்கன்கள் அளவில் ஈடுபடலாம்.
2. ஆயத்தமாகும் நிலைக்கு மெதுவாக வருக
3. எதிர் திசைக்கும் அப்பியாசத்தில் ஈடுபடுக
4. ஒவ்வொர் பக்கமும் மும் மூன்று தடவைகள் இவ்வப்பியாசத்தைச் செய்க

<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள</u> :

பக்கத்திற்கு வளையும்போதும் ஆயத்தநிலைக்கு வரும்போதும் மெது வாகச் செய்யவும். அப்பியாசத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் போது இரு பாதங்களும் நிலத்துடன் எந்நேரமும் தொடர்புபட்டிருக்க வேண்டும்.

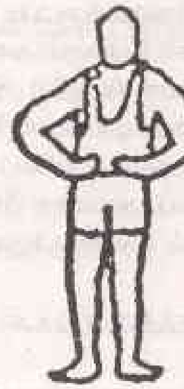
<u>நேரம</u> :

30 செக்கன்கள் அளவில் ஈடுபடுக

5. <u>சிரசை வலம் இடம் மேலே கீழேதிருப்புதல்.</u>

<u>ஆயத்தமாதல</u> :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக
கைகளை இடுப்பில்வைக்குக.



அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

இல 1 சிரசை இடதுபுறம் திருப்புக
இல 2 ஆயத்தமாகும் நிலைக்குவருக
இல 3 சிரசையை வலது புறம் திருப்புக
இல 4 ஆயத்தமாகும் நிலைக்கு வருக
இல 5 சிரசை முன்நோக்கிக் கீழே பதிக்குக
இல 6 ஆயத்தமாகும் நிலைக்கு வருக
இல 7 சிரசை பின்னால் கீழே பதிக்குக
இல 8 ஆயத்த நிலைக்கு வருக

விசேட அறிவுறுத்தல்கள :

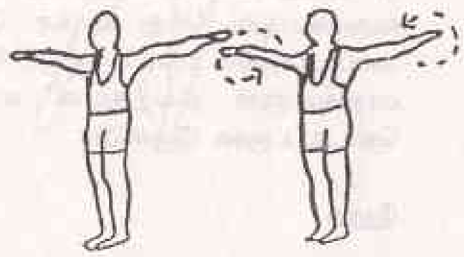
சிரசை இரு புறங்களுக்கும் திருப்பும் போதும் :
கீழே மேலே ஊசல் ஆடச் செய்யும் போதும்
முண்டம் அசையலாகாது

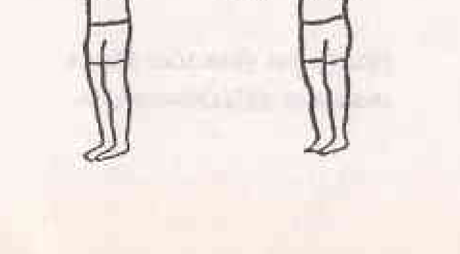
நேரம :

01 நிமிடம் வரை செலவிடலாம்

6. கைகள் தோள் மூட்டுக்கான அப்பியாசங்கள்

6.1. கைகளை ஒருபுறம் நீட்டிச் சுழற்றுதல்





ஆயத்தமாதல்

இலகுவான நிலையில் நிற்குக உள்ளங்கை கீழே பார்க்கவண்ணம் இருக்கும் நிலையில் கைகளை இரு புறமும் நீட்டுக

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல

விரல்களின் (கூட்டு) நூணியால் சிறிய வட்டம் ஒன்று வரையும் வண்ணம் தோள் மூட்டுகளால் இரு கைகளையம் முன்னே சுழற்றுக (வளியில்) படிப்படியாக விரல்களின் கூட்டு நுனியால் வரையப்படும் வட்டத்தைப் பெருப்பிக்க. அதேபோல கைகளை எதிர் திசையில் சுழற்றுக.

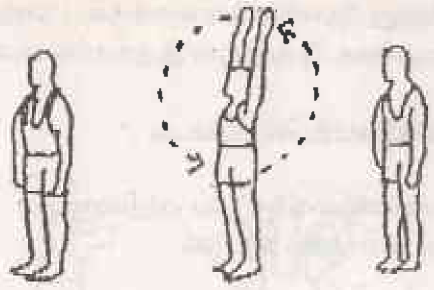
விசேட அறிவுறுத்தல்கள :

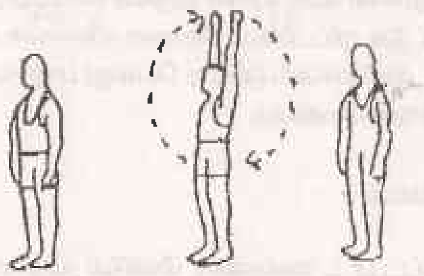
அப்பியாசத்திற்காக ஆயத்தமாகையில் இருகைகளையும் ஓரளவு நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாகா வைத்திருக்கவும் அப்பியாசத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் முழு வேளையிலும் முழங்கை முழுமையாக நீட்டப்பட்டி ருக்கவேண்டும்.

நேரம் :

01 நிமிடத்தைச் செலவிடலாம்.

62 இருகைகளையும் சுழற்றுதள்





ஆயத்தமாதல :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக. விரல்களை விரித்தவண்ணம் உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்தவண்ணம் இருக்கும் வகையில் கைகளை உயர்த்துக.

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

இருகைகளையும் முன்னோக்கி வட்டமாக ஒரே முறையில் சுழற்றுக. பின்னோக்கி வட்டமாகச் சுழற்றுக. இப்படியாகப் பல தடவைகள் செய்க

விசேட அறிவுறுத்தல்கள்

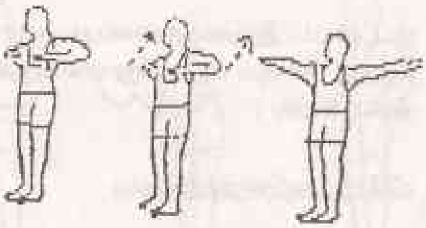
கைகளை முழங்கையில் செங்குத்தாக நீட்டுக. கைகளைத் தளர்வாக வைத்திருக்குக. வட்டமாக இரு கைகளைச் சுழற்றும் போது கைகள் உயர இருக்கும் வேளை புயம் காதுச் சேணைகளில் பட்டுச் செல்லவேண்டும்.

கீழே வரும்போது இரு புறமும் தொடைகளில் பட்டுச் செல்ல வேண்டும்

நேரம் :

01 நிமிடமளவில் செலவிடலாம்.

6.3 முழங்கையைப் பின்பக்கமாக அழுத்துதல்



ஆயத்தமாதல :

கைகளை இரு புறமும் நீட்டி முழங்கையை மடித்து கைகளை முன்னே எடுக்கவும் உள்ளங்கை நிலம் நோக்கி இருக்கும் வண்ணம் விரல்களை விரித்து புயத்திற்கருகே வைக்குக.

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

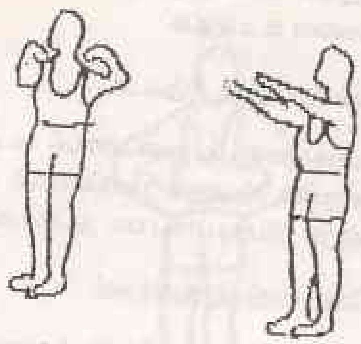
இந் நிலையில் இருந்து முழங்கையை பின்னோக்கி அழுத்துக. முன்னைய நிலைக்கு வருக. இவ்வாறு மும்முறை செய்க. நான்காவது முறையில் கைகளை முன்னே நீட்டி இரு புசங்களை வீசுக. முன்னைய நிலைக்கு வருக.

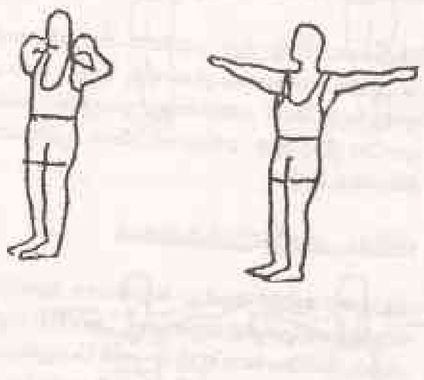
விசேட அறிவுறுத்தல்கள்

முழங்கைகளை மடித்து கைகளை நிலத்திற்குச் சற்று சமாந்தரமாக வைத்திருக்கவும். அப்பியாசத்தில் ஈடுபடும் முழுக் காலவேளையிலும் கைகள் பொதுவாக நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். உடலைச் செங்குத்தாக வைத்திருக்கவும் (பலதடவைகள் செய்யவும்)

நேரம் : 01 நிமிடம் செலவிடலாம்

6.4 இரு கைகளை வீசுதல்





ஆயத்தமாதல :

கவனமாய் நிற்கும் நிலையில் நிற்குக. கைகளை முழங்கையில் மடித்து விரல்களை விரித்து தோளின் மேல்வைக்குக. (மடிந்த முழங்கை இருபுறமும் இருக்கும்வண்ணம்)

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

(எண்ணிக்கைக்கு வய ஒத்திசைவுடன் அப்பியாசத்தில் ஈடுபடுக)

இல.1

தோளின் மேல் உள்ள இருகைகளையும் முன்னே நீட்டுக (நீட்டப்பட்ட வேளை விரல்கள் விரிந்து உள்ளங்கைகள் ஒன்றை யொன்று பார்த்தவண்ணம் இருக்கவேண்டும்

இல 2

கட்டப்பட்ட கைகளை மீண்டும் முழங்கையில் மடித்து தோளின் மீது வைக்குக (ஆயத்தநிலை போல)

இல. 3

இப்போ இரு புறமும் விரிக்குக. (விரல்கள் விரிந்து உள்ளங்கை கீழ் நோக்கி இருக்கும் வண்ணம்)

இல. 4

நீட்டப்பட்ட இருகைகளையும் முழங்கையில் மடித்து மீண்டும் தோள்மீது வைக்குக (ஆரம்ப நிலை போல)

விசேட அறிவுறுத்தல்கள

மடித்த முழங்கையை தோள் மட்டத்திற்கு உயர்த்தி வைத்திருக்கவும். கைகளை முன்னேயும் பக்கங்களுக்கும் வீசும்போது சமாந்தரமாக வைத்திருக்கவும்.

நேரம் : 01 நிமிடம் வரை ஈடுபடலாம்.

6.6 <u>தோள் மூட்டைச் சுழற்றுதல்</u>

<u>ஆயத்தமாதல</u> :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக. விரல்களை விரித்த வண்ணம் முழங்கையை மடித்து தோளின் மேல் வைக்குக. (மடித்த முழங்கையை இரு புறமும் வைத்திருக்குக)

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல</u> :

முழங்கையினால் வளியில் வட்டம் வரைக. முன் பக்கமாகச் சுழற்றும் அதே எண்ணிக்கையளவு பின் புறமாகவும் சுழற்றுக. (எதிர்த்திசை)

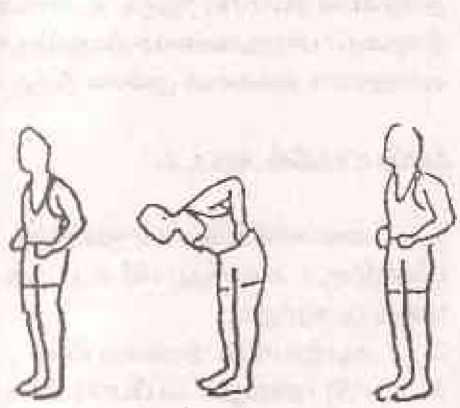
<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :</u>

முண்டத்தை நேராக வைத்திருக்கவும் கூடியளவு பரந்த வகையில் இழுபடும் வண்ணம் முழங்கையைச் சுழற்றுக.

<u>01 நிமிடத்தை இதற்காகச் செலவிடலாம்</u>

7. <u>முண்டம் தொடர்பான அப்பியாசங்கள் :</u>

7.1 <u>முண்டத்தை முன்னே வளைத்தல்</u>



<u>ஆயத்தமாதல</u> :

இலகுவாய் நிற்கும் நிலையில் இடுப்பில் கைகளை வைத்த வண்ணம் நிற்குக.

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல</u> :

முண்டம் நிலத்திற்குச் சற்று சமாந்தரமாகும் வண்ணம் முன்னே வளைக்குக. முன்னைய நிலைக்குவருக.

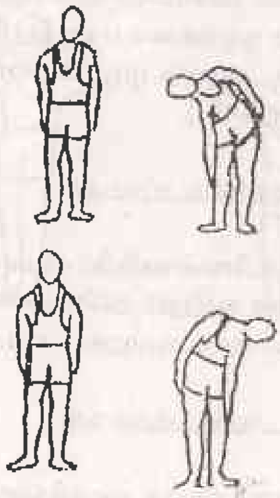
<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :</u>

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடும் போது முழங்காலை நேராக வைத்திருக்கவும்

முண்டத்தை முன்னே வளைக்கையில் சிரசு முண்டம் என்பனவற்றை ஓரளவு நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக வைத்திருக்குக.

நேரம் : 01 நிமிடமளவில் செலவிடலாம்.

7.2 முண்டத்தை பக்கத்திற்கு வளைத்தல்



ஆயத்தமாதல :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக. கைகளை இரு புறங்களிலும் வைத்திருக்குக.

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

அப்பியாசத்தை இடது புறத்தில் ஆரம்பிக்குக. முண்டத்தை இடது கால் நீட்டிற்கு கீழ்வரை கொண்டு செல்க.

வலதுகையை ண்டத்தில் வைத்திருக்குக.

வலது புறத்திலேயும் அப்பியாசத்தைச் செய்க

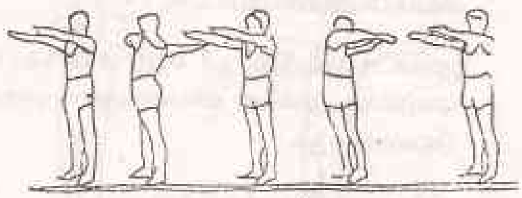
விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :

முழங்காலை நேராக வைத்திருக்குக. முண்டத்தைப் பக்கத்திற்கு வளைக்குக. முன்னே வளைக்கலாகாது.

சிரசை வளையும் பக்கத்திற்குச் சரித்து வைக்கவும் இரு கண்களையும் வளைந்த பக்கத்திற்கு உள்ள காலின் மீது செலுத்துக.

நேரம் : 01 நிமிடம் வரை செலவிடலாம்

7.3 பக்கங்களுக்குமுண்டத்தை வளைத்தல்



ஆயத்தமாதல :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக. உள்ளங்கை நிலத்தைப் பார்த்தவண்ணம் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக கைகளை முன்னே நீட்டுக.

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

1. கைகளை கூடியளவு தூரத்திற்கு வலது பக்கத்திற்கு (அசைத்து) வீசி உடம்பின் வலது புறத்திற்கு சுழற்றுக.
2. ஆயத்தமாகும் நிலைக்கு மீள்க.
3. எதிர் புறத்திலும் அப்பியாசத்தில் ஈடுபடுக.

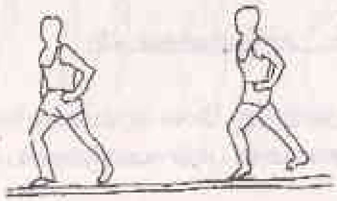
விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடும் போது முண்டம் நேராக இருத்தலும் கைகள் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக இருத்தலும் முக்கியமான விடயங்களாகும். கால்களுக்கும் நிலத்திற் குமிடையே உள்ள தொடர்பினை தொடர்ந்து பேணுக.

நேரம் : 01 நிமிடம் வரை செலவிடலாம்

8. <u>கால்களுக்கான அப்பியாசங்கள்</u>

8.1 <u>தெந்திப்பாய்தல்</u>



<u>ஆயத்தமாதல</u> :

இரு கைகளையும் இடுப்பில் வைத்திருக்குக. வலது கால் முழங்காலில் ஓரளவு மடிந்து முன்னேயும். இடது காலை நீட்டியலகையில் பின்னே இழுபட்டிருக்கும் வகையில் வைத்துநிற்குக.

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல</u> :

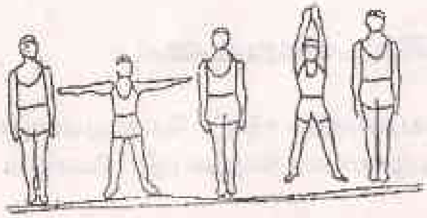
சற்று உயரப்பாய்வன் மூலம் இடதுகாலை முன்னேயும் வலது காலை பின்னேயும் வைக்குக. இப்படியாக கால்களை வைக்கும்போது வலது கால் நீட்டப்பட்டு அழுபட்டிருக்க வேண்டும். இப்படியாக நிறுத்தாது பாதங்களை மாறி மாறி வைக்கவும்.

<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :</u>

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடும் அதேவேளை இடுப்பை நேராக வைத்திருக்குக. மேலே பாயும்போதுகால் மெதுமையாக பாதக்கூம்பாட்டின் உதவியுடன் பாய்க கால்கள் இரண்டும் ஒரே வேளையில் நிலம் படுதலும் முக்கியாக விடயமாகக் கவனிக்குக.

நேரம் : 45 செக்கன் அளவில் ஈடுபத்தலாம்

8.2 <u>பக்கத்திற்குப் பாய்தல்</u>



<u>ஆயத்தமாதல</u> :

கைகளை இருபுறமும் வைத்து இலகுவான நிலையில் நிற்குக.

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல</u> :

இல. 1
மேலே பாய்ந்து இரு கால்களையும் பக்கங்களுக்கு வைப்பதுடன் இருகைகளையும் நிலத்திற்குச் சமாந்தரமாக நீட்டுக. (உள்ளங்கை கீழ் நோக்கிய வண்ணம்)

இல. 2 : ஆயத்தநிலைக்கு மீளவருக

இல. 3
மேலே பாய்ந்து இரு கால்களையும் இருபக்கங்களுக்கு வைக்கும் அதே வேளை கைகளை உயர உயர்த்துக. (உள்ளங்கை உள்நோக்கியவண்ணம்)

இல. 4
ஆயத்த நிலைக்கு மீள வருக.

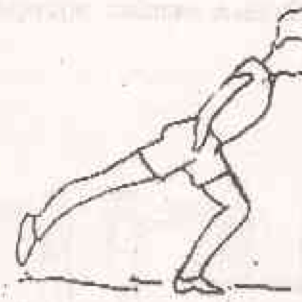
<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :</u>

நிலத்திலிருந்து மேல் எழும்புகையில் கால்களை மெதுமையாக்க பாதச் சம்மாடுகளைப் பயன்படுத்துக

கைகளை உயர்த்துகையில் கால்களைக் கீழேநோக்கிக் கொண்டுவருகையில் நன்றாக நீட்டி வைத்திருக்கவும்

01 நிமிடம் அளவில் செலவிடலாம்

8.3 <u>சமனிலை அப்பியாசம்</u>



<u>ஆயத்தமாதல்</u> :

இலகுவான நிலையில் நிற்குக இருகைகளையும் இடுப்பில் வைக்குக.

<u>அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல</u> :

வலதுகாலை இரண்டு மூன்று அடிகள் அளவு பின்னே கொண்டு சென்று பெருவிரலை நிலத்தில் வைப்பதுடன் முன் காலை சற்று முழங்காலில் மடிக்கவும் சிரசு முண்டம் பின்கால் என்பன ஒரு நேர் கோட்டில் இருக்கும். வண்ணம் சிரசே முன்னோக்கி சரிக்குக பின்காலை முன்னேகொண்டு வந்து ஆயத்த நிலைக்கு வரவும் அப்பியாசத்தை இடது கால் பின்னே கொண்டு சென்று செய்யவும்

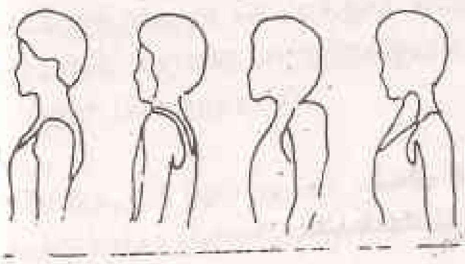
<u>விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :</u>

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடும் போது முன்காலின் பாதம் முழுமையாக நிலத்தில் பதிய வேண்டும்

நேரம் : 01 நிமிடம் வரை செலவிடலாம்.

9. "" தளர்வு "" செய்யும் அப்பியாசங்கள்

9.1 தோள் மூட்டைச் சுற்றுதல்



ஆயத்தமாதல :

இலகுவான நிலையில் நிற்கவும் கைகளைத் தளர்வாக கீழ் நோக்கித் தொங்க விடுக.

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

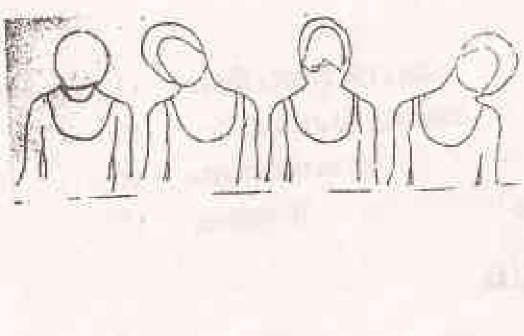
தோள்மூட்டு முன்னே பின்னே மேலே கீழ செல்லும் வகையில் மெதுவாக முழு வட்டம் அமையும் வண்ணம் சுழற்றுக. இவ்வாறாக முழு வட்டங்கள் அமையுமாறு 05 வட்டங்கள் சுழற்றுக (தடவைகள்)

விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :

இங்கே தமது கண்களை மூடிய வண்ணம் முழுமையாக இறுதி அப்பியாசத்தை மிகவும் மெதுவாகச் செய்து நிறைவடையச் செய்தல் சாலப்பொருத்தமானதாகும்

நேரம் : 45 செக்கன்கள் அளவில் செலவிடலாம்

9.2 சிரசைச் சுழற்றுதல்



ஆயத்தமாதல :

இருகைகளையும் உடம்பின் இருபுறமும்வைத்து இலகுவான நிலையில் நிற்குக.

அப்பியாசத்தில் ஈடுபடல :

சிரசு சுதந்திரமாக இயங்கும் வகையில் முன்னே கொண்டுவருக. முதலாவதாக ஒரு பக்கத்திற்கு பின்பக்கத்திற்கு எதிர்பக்கத்திற்கு ஆரம்ப நிலைக்கு என்ற வகையில் முழுமையான வட்டம் ஒன்றினை மெதுவாகச் சுழற்றுக. ஒரு வட்டம் சுழற்ற 15 செக்கன்கள் செலவிடுக. வட்டம் ஒன்றின்பின் எதிர்த்திசைக்குச் சுழற்றுக.

விசேட அறிவுறுத்தல்கள் :

இரு கண்களையும் மூடிய வண்ணம். மிக மெதுவாக அப்பியாசத்தை நிறைவடையச் செய்வது மிகப் பொருத்தமானது. முழுமையான 04 வட்டங்கள் அளவு ஈடுபடுத்தலாம் (தடவைகள்)

நேரம் : 01 நிமிடம் வரை செலவிடலாம்