

8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 12

විසි කිරීම් ඉසව්



විසි කිරීම් ඉසව්

ප්‍රගුණ කරමු

වයි වි ඒ නලින් දර්ශන
මො/ඔබ්බේගොඩ ද්විතීයික පාසල

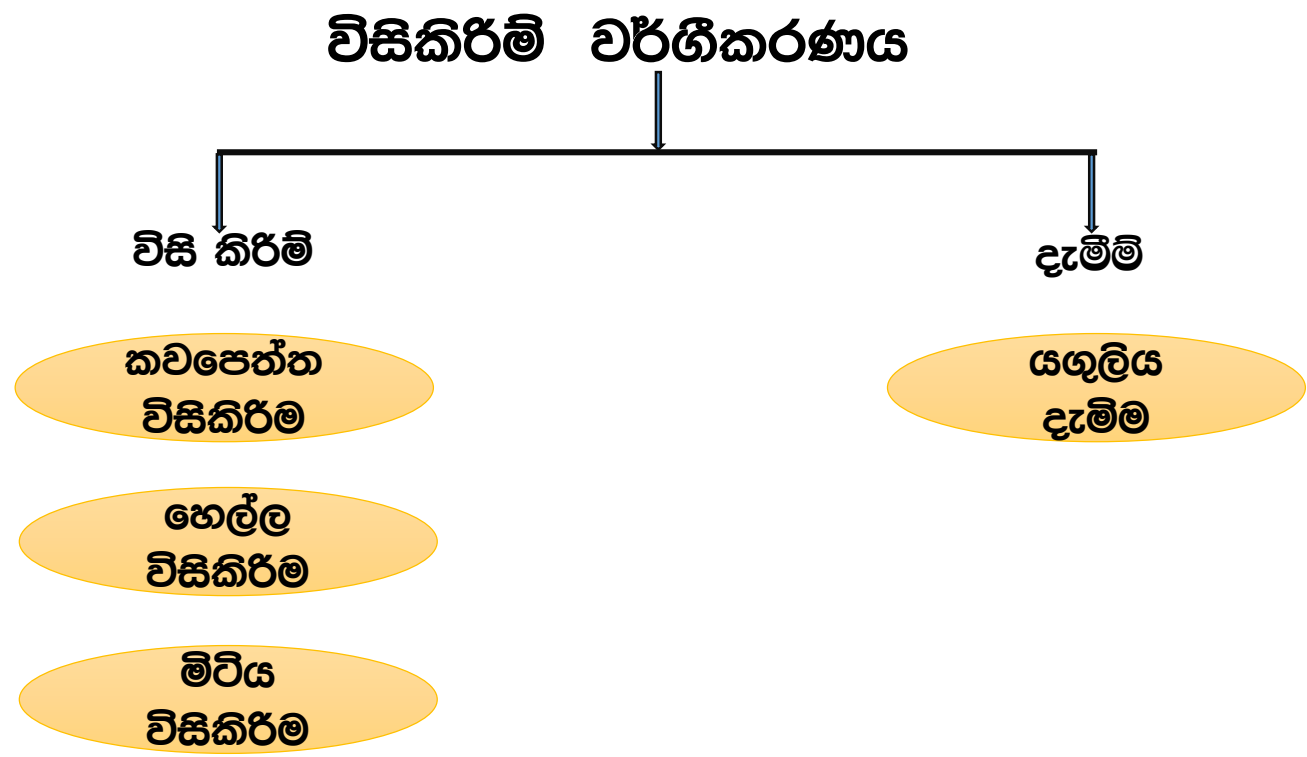
එදිනෙදා ජීවිතයේ දී අප විසින් නොයෙක් ආකාරයේ විසි කිරීම් සිදු කෙරේ. විසි කිරීම ස්වාභාවික ක්‍රියාකාරකමකි. මලල ක්‍රීඩාවල දී ඉදිරියෙන්, පැත්තෙන් හා ඉහළින් උපකරණ විසි කරමින් විවිධ ඉසව්වල යෙදෙනු ඔබ දැක ඇත.

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.

- ගුරු අධීක්ෂණය යටතේ පමණක් උපකරණ විසිකිරීම
- තමාට හා අන්අයට හානියක් නෙවන සේ විසිකිරීම් උපකරණ ක්‍රීඩා පිටියට රැගෙන යාම හා නැවත ගෙන ඒම
- උපකරණ විසිකිරීමේදී ඉදිරියෙන් කිසිවෙකු නැති බව තහවුරු කරගැනීම
- ගුරුවරයාගේ විධානයන්ට අනුව විසිකිරීම හා රැගෙන ඒම
- පළඳු වූ උපකරණ භාවිතා නොකිරීම
- උපකරණ ඕනෑ ම අයෙකුට හිතූමතේ ගැනීමට නොහැකි වන සේ සුරක්ෂිතව තැබිය යුතු යි.

- මලල ක්‍රීඩා වර්ගීකරණයට අනුව විසිකිරීම්, පිටිය ඉසව් යටතේ වර්ග කරයි
- පාසල් මට්ටමේදී මිටිය විසිකිරීම සිදු නොකරනු ලැබේ



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 සුළඟිල්ල යගුලිය රඳවා ගැනීමට ආධාරකයක් වශයෙන් තිබිය යුතු අතර ඉතිරි ඇඟිලි තුන මදක් විහිදෙන සේ තැබිය යුතු ය

හොඳින් ග්‍රහණය කරගත් යගුලිය කනට පහළින්, නිකට මුල, බෙල්ල යට තබා ගත යුතු ය. ශරීරයට අංශක 45ක පමණ කෝණයක් පවතින සේ වැළමිට, පැත්තට එසවී තිබිය යුතු ය

යගුලිය දැමීම හුරු වීමේ සරල ක්‍රියාකාරකම්

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

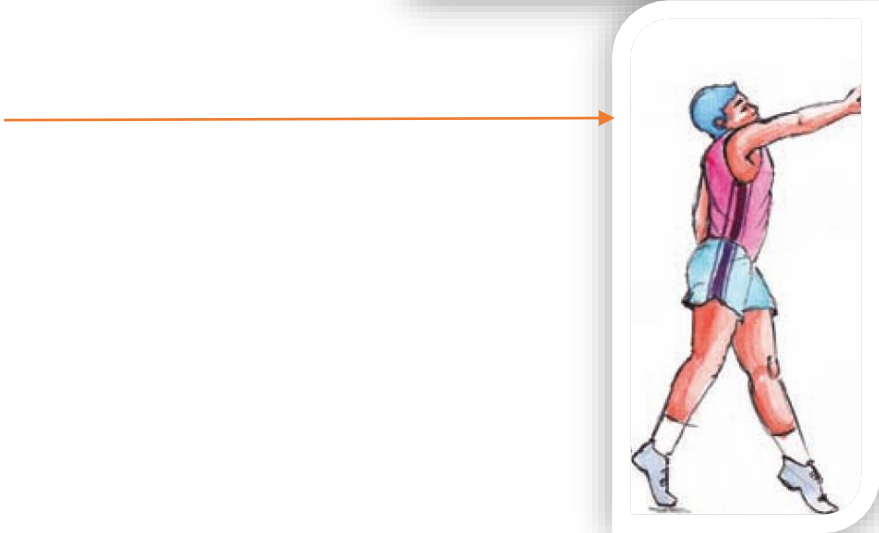


2. පාද උරහිස මට්ටමට ඇත් කොට සිටගෙන සිට යගුලිය නියමිත ආකාරයෙන් අත්ලෙහි තබා ගන්න. දණහිස් නවා මදක් පහත් වී ඉහළට එනවාත් සමග යගුලිය මුද්‍රා හරින්න. මෙහි දී අල්ල පිට පැත්තට යා යුතු ය.



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.



කවපෙත්ත විසි කිරීම

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

කවපෙත්ත අල්ලා ගැනීම

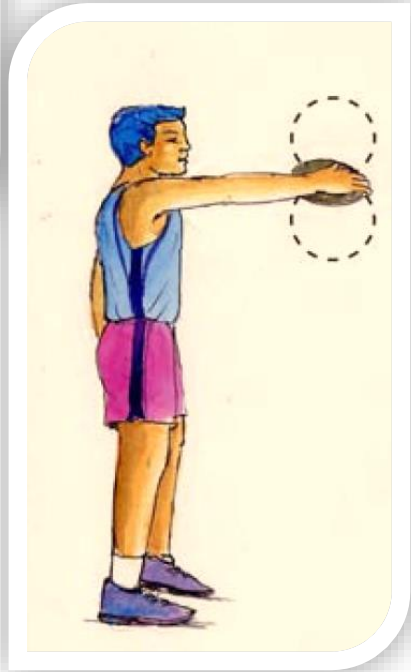


ඇඟිලිවල අවසාන පුරුක්වලින් කවපෙත්ත හොඳින් අල්ලා ගනියි. කවපෙත්තේ දරය මත ඇඟිලි විහිදී පවතී. මහපටඟිල්ල කවපෙත්ත මත නිදහස්ව තිබේ.

කවපෙත්ත විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්



1. දබර ඇඟිල්ලෙන් මුදු හැරෙන පරිදි කවපෙත්ත පොළොව දිගේ පෙරලන්න



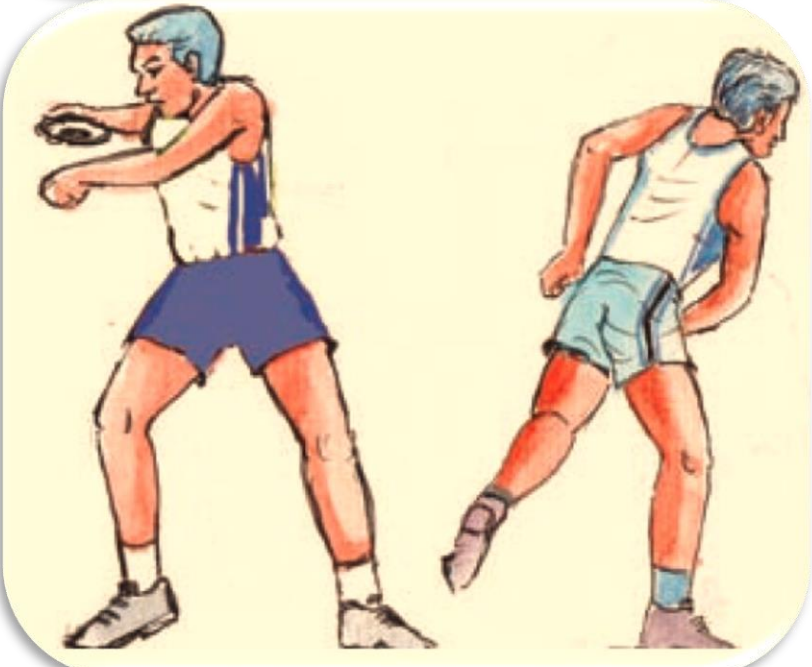
2. කවපෙත්ත හොඳින් ග්‍රහණය කර ගෙන අවේ ඉලක්කම සෑදෙන ආකාරයට අත ගෙන යන්න.



3. දබර ඇඟිල්ලෙන් මුදු හැරෙන ලෙස කවපෙත්ත පැත්තෙන් ඉදිරියට විසි කරන්න.

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 මුද්‍ර හරියි.
 - දකුණු පාදය ඉදිරියට තබමින් සමබරතාව රැක ගනියි.
- II.
- වම් පාදය ඉදිරියේ තබා සිට ගනී.
 - කඳ දක්ෂිණාවර්තව පිටුපසට කරකවා කවපෙත්ත ඉදිරියට මුද්‍ර හරියි.
 - ඒ සමග ම දකුණු පාදය ඉදිරියට ගමන් කරයි.



හෙල්ල විසි කිරීම

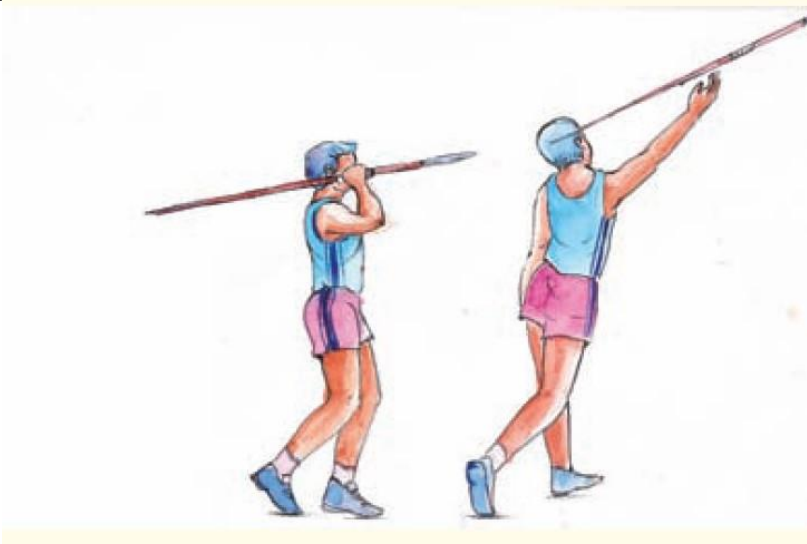
හෙල්ල, විසිකිරීමේ හා දැමීමේ උපකරණ අතරින් අඩුම බරක් සහිත උපකරණයකි. එසේ ම විසි කිරීමේ ඉසව් අතරින් වැඩි ම දුරක් විසි කළ හැකි උපකරණය ද හෙල්ල වේ. මෙය, ධාවනයක යෙදෙමින් සිදු කරනු ලබන විසිකිරීමේ ඉසව්වකි.



1. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා දබර ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය
(ඇමෙරිකන් ක්‍රමය)
2. මහපට ඇඟිල්ලෙන් හා මැද ඇඟිල්ලෙන් ග්‍රහණය
(ජින්ලන්ත ක්‍රමය)

හෙල්ල විසි කිරීම පුහුණුව සඳහා සරල ක්‍රියාකාරකම්

1. මීටර් පහක් පමණ ඇතට හෙල්ල විසි කරන්න.



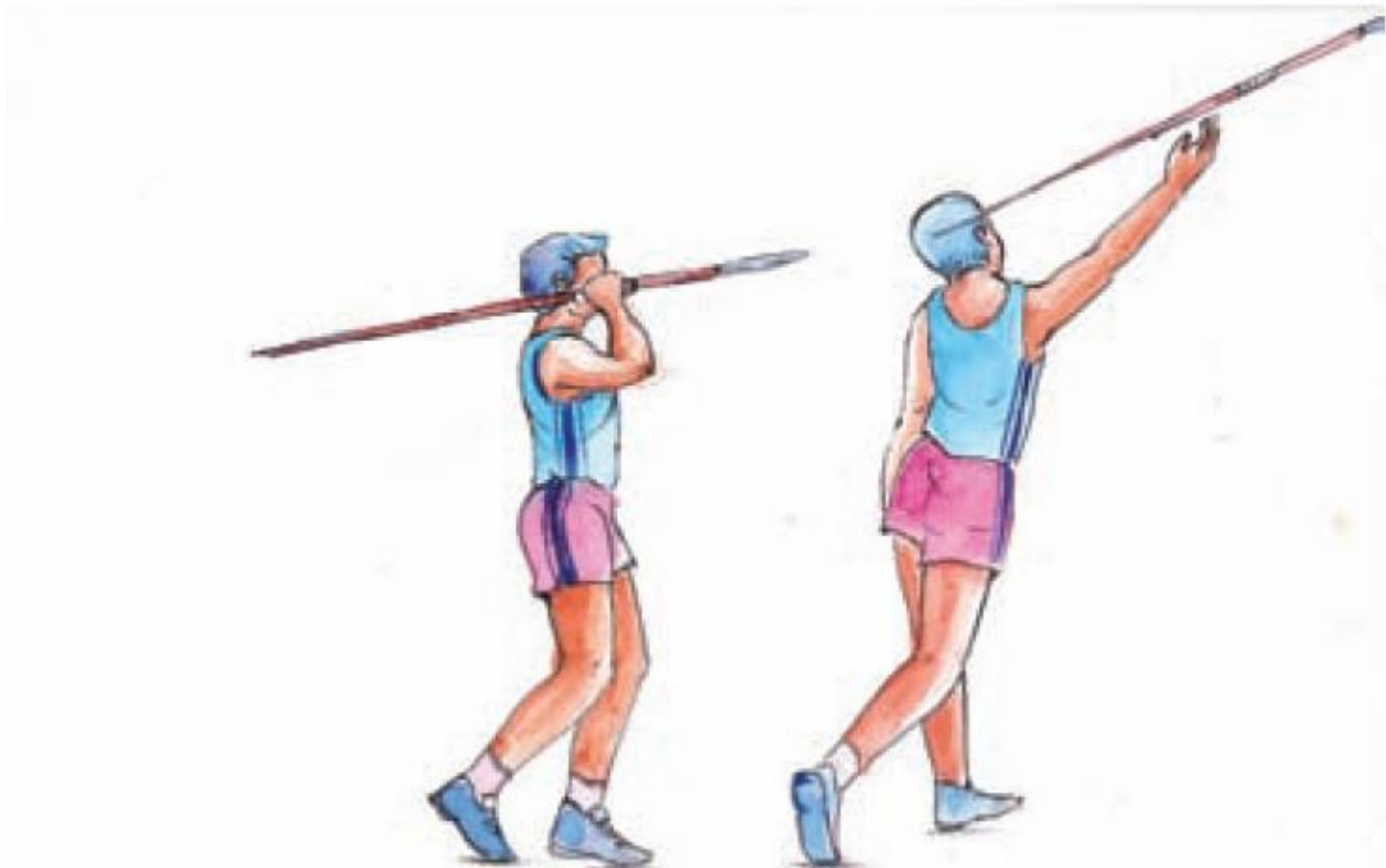
2. ඉදිරියේ ඇති යම් ඉලක්කයක් වෙත හෙල්ල විසි කරන්න.



3. අත් දෙකෙන් හෙල්ල අල්ලා ගෙන පිටුපසට නැමී වේගයෙන් තුඩ පොළොවට ඇතෙන සේ දමා ගසන්න.

එක තැන සිට හෙල්ල ඉදිරියට විසි කිරීම

- 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.



8 ශ්‍රේණිය

සෞඛ්‍යය හා
ශාරීරික අධ්‍යාපනය

ඒකකය 12

විසි කිරීමේ ඉසව්



විසි කිරීමේ ඉසව්

ප්‍රගුණ කරමු