

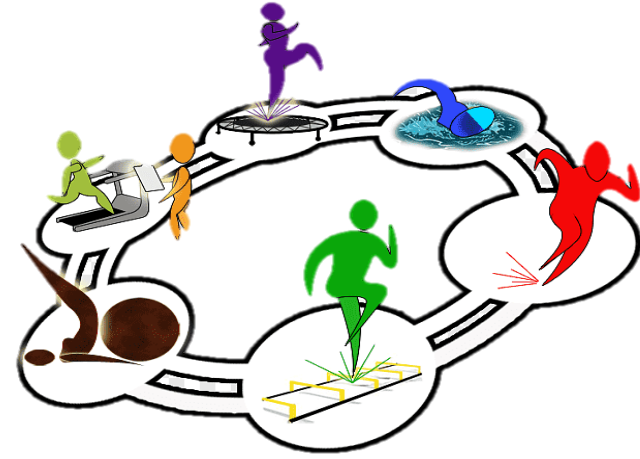
தரம்-08

சுகாதாரமும்
உடற்கல்வியும்

அலகு- 09

ஓட்ட

அப்பியாசங்களைக்
கற்போம்



ஓட்ட

அப்பியாசங்களைக்
கற்போம்

க.ஞானசேகரன்
பது/கலைமகள் தமிழ் மகா வித்தியாலம்
ஹொப்டன்

ஓட்ட அப்பியாசங்களை மேம்படுத்துவோம்.

ஓடுதல்

- அன்றாட வாழ்வில் பல சந்தர்ப்பங்களில் ஓட்ட அப்பியாசம் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.
- ஓட்ட அப்பியாசமானது ஓர் இயக்கவியல் செயற்பாடாகும்.
- ஓட்ட அப்பியாசங்கள் உடற்பயிற்சியாகவும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.
- ஓட்டப் போட்டிகள் வெவ்வேறுபட்ட தூரத்தை கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது

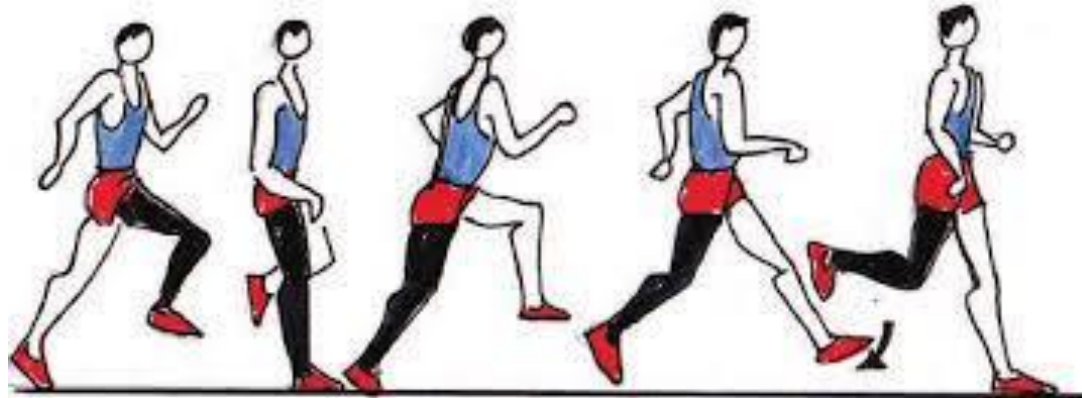


ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளை மூன்றாக வகைப்படுத்தலாம்.

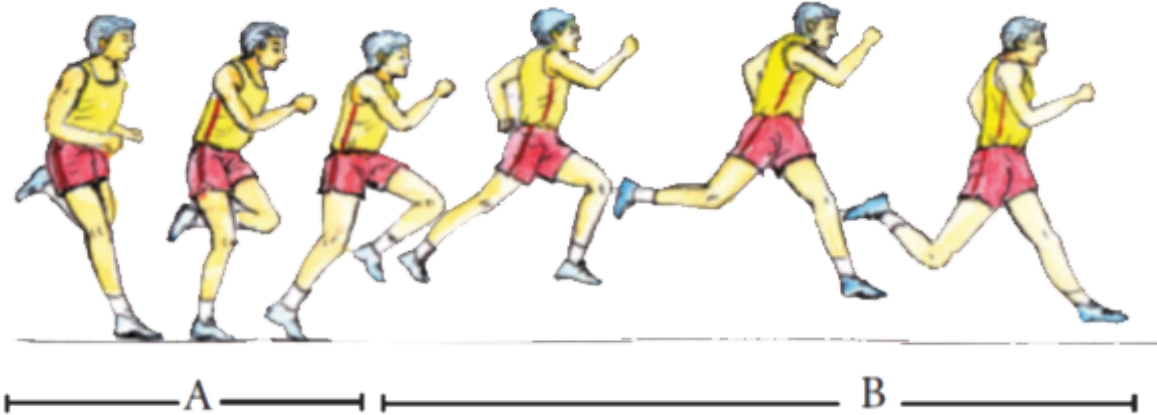
- குறுந்தூர ஓட்டம்
 - **100m,200m,400m**
- நடுத்தர ஓட்டம்
 - **800m,1500m,5000m**
- நீண்ட தூர ஓட்டம்
 - **10000m, Steeplechase**



- சரியான ஓட்ட நுட்ப முறையை சீராக்குவதற்கு பாதங்கள் உட்பட உடலின் அனைத்து உறுப்புக்களுக்கும்மான அப்பியாசங்களை மேற்கொள்வது இன்றியமையாததாகும்
- ஓட்டத்தில் சுவடு வைக்கும் போதான இரு கட்டங்கள்
 - I. தாங்கும் கட்டம்
 - II. பறக்கும் கட்டம்



- தாங்கும் கட்டம்
பாதம் தரையோடு தொடர்பு கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் தாங்கும் கட்டம் எனப்படும்
- பறக்கும் கட்டம்
பாதம் தரையிலிருந்து விடுப்பட்டு மேலே செல்லும் சந்தர்ப்பம் பறக்கும் கட்டம் எனப்படும்



ஓட்ட அப்பியாசம் - B

- இங்கு தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டிருப்பதுடன் அடிப்பாதம் முழமையாக நிலம் பட்டவாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை 90° முழங்காலில் மடக்கி நிலத்துக்கு சமாந்தரமாகும் விதத்தில் மேலே உயர்த்தி முழங்காலை நீட்டி கீழே கொண்டு வந்து நிலத்தில் தட்ட வேண்டும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன் பின்னாக அசைக்கவும்



ஓட்ட அப்யாசம் - C

- தாங்கும் பாதம் நன்றாக நீட்டப்பட்டு நிலத்தை தொட்டிருக்க வேண்டும்.
- எதிரான பாதத்தை முழங்காலில் மடக்கி குதியால் பின்பக்கம் அடித்தவாறு முன்னே செல்ல வேண்டும்.
- இரு கைகளினதும் முழங்கைகள் மடிக்கப்பட்டு ஓடுவது போன்று இரு கைகளையும் முன் பின்னாக அசைக்கவும்.



தரம்-08

சுகாதாரமும்
உடற்கல்வியும்

அலகு- 09

ஓட்ட

அப்பியாசங்களைக்
கற்போம்



ஓட்ட

அப்பியாசங்களைக்
கற்போம்